

Edmund Baka

CIAŁO W TAOISTYCZNEJ PRAKTYCE DŁOŃ OŚMIU TRIGRAMÓW

Chińskie systemy filozoficzno-religijne bez wyjątku waloryzują ciało w stopniu nieznanym w religiach monoteistycznych. Konfucjanizm, buddyzm chiński i taoizm zgodne są co do tego, iż praktyka duchowa powinna zaowocować również dobrym stanem zdrowia. Każda z wymienionych tradycji wypracowała własne metody praktyk mających na celu zachowanie dobrego zdrowia i długowieczność. Cechuje je charakterystyczne przekonanie o zależności, wzajemnym wpływie fizycznego i duchowego aspektu człowieka. Odzwierciedla się ono również w pojęciach definiujących ciało. I tak *xing* (形) oznacza ciało rozumiane podobnie jak w kulturze Zachodu – jako ciało fizyczne, miejsce zamieszkania duszy – lecz równocześnie używane jest pojęcie *shen* (神), przez które rozumie się ciało jako połączenie aspektu materialnego i niematerialnego, a więc emocji, myślenia czy nawet roli społecznej¹.

Dla Chińczyków szczególnie problem stanowiło zagadnienie śmierci. Oczywiście znajduje się ono w centrum tradycji religijnych również innych kultur, w Chinach jednak ma ono szczególne znaczenie. Człowiek posiadał duszę cielesną *po* (魄), określającą fizyczne warunki człowieka, oraz duszę duchową *hun* (魂), związaną ze świadomością². Po jego śmierci *po* wracała do swego rodzaju zbiornika dusz przodków w ziemi (określanego jako „żółte źródła” od koloru ziemi lessowej na terenach kolebki cywilizacji chińskiej), by po pewnym czasie znów wcielić się w ciało kolejnego potomka danej rodziny. Tak więc dusza cielesna była swego rodzaju pożyczką od przodków,

¹ *Encyclopedia of Taoism*, ed. F. Pregadio, London–New York 2008, s. 75.

² K. Schipper, *The Taoist Body*, trans. K. C. Duval, Berkeley–Los Angeles–London 1993, s. 36.

którą z szacunku do nich należało po śmierci oddać w nienaruszonym stanie, a każde uszkodzenie ciała fizycznego mogło uszczuplić potencjał *po*. W okresie pomiędzy poszczególnymi wcieleniami niezbędne było składanie ofiar na grobie zmarłego, by jego dusza *po* (魄) mogła żywić się energią zawartą w zapachu ofiarowanych potraw. W przeciwnym razie mogłaby zamienić się w *gui* (鬼), upiora szkodzącego tym, którzy pozostali wśród żywych. *Hun* (魂) zgodnie z chińskimi wierzeniami z I tysiąclecia p.n.e. po śmierci ciała wznosiła się do nieba, zmieniając się w ducha *shen* (神), którego czas istnienia był limitowany ilością energii duchowej zgromadzonej w czasie życia jednostki. Za zwyczaj po upływie czasu kilku ziemskich pokoleń energia *shen* (神) wyczerpywała się i duch ulegał rozproszeniu. Dusza duchowa, będąca siedzibą świadomości, nie może bowiem trwale istnieć bez ciała. Śmierć ciała jest początkiem procesu, u którego końca jest unicestwienie duszy. Przedłużenie życia ciała, a nawet fizyczna nieśmiertelność jest warunkiem koniecznym wiecznotrwałości duszy. Ta perspektywa otwarła pole poszukiwań i rozważań dotyczących lepszego zrozumienia budowy i funkcjonowania ciała. Zaowocowało to budową teoretycznego fundamentu i koncepcji praktyki, które zostały wykorzystane zarówno w tradycyjnej chińskiej medycynie, jak i szeroko rozumianych praktykach psychofizycznych. Stosunek danej grupy filozoficzno-religijnej do problematyki śmierci i nieśmiertelności w sposób znaczący wpływał na jej zainteresowanie kwestiami związanymi z budową i funkcjonowaniem ciała.

Spośród chińskich szkół filozoficzno-religijnych powstałych u schyłku minionej ery w taoizmie problem śmierci ciała i jego rola w praktykach osiągnięcia duchowej doskonałości stały się głównym tematem. Taoizm jest swego rodzaju pojęciem „parasolem”, obejmującym różne, nierzadko rozwijające się niezależnie tradycje. Istniejące po dziś dzień szkoły taoizmu religijnego są zasadniczo rozwinięciem idei ukonstytuowanych w okresie tak zwanych Walczących Królestw (403–221 p.n.e.). Ze względów praktycznych tradycję taoistyczną zwykło się dzielić na dwa główne nurty: taoizm filozoficzny *daojia* (道家), którego swoistą kontynuacją w późniejszych wiekach stanowił neotaoizm *xuanxue* (玄学) i buddyzm chan (禪), oraz taoizm religijny *daojjiao* (道教), pierwotnie określany jako *huang-lao* (皇老), który przeistoczył się w dwa wielkie nurty: liturgiczny *zhengyidao* (正一道) oraz monastyczny *quanzhendao* (全真道). Ze względu na późniejsze nawiązania wydaje się sensowne zwięzłe omówienie poglądów na ciało i jego rolę w praktyce samodoskonalenia u początków obu tradycji.

Taoizm filozoficzny łączy się przede wszystkim z dwiema księgami: *Daodejing* (道德经) – czyli *Księga drogi i cnoty* – autorstwa prawdopodobnie wielu nieznanych *laozi* (starych mistrzów), przypisywanych legendarnej postaci Laozi (老子) z okresu VII/VI wieku p.n.e., oraz *Nanhuazhenjing* (南花真经) – czyli *Prawdziwa Księga Południowego Kwiatu* – autorstwa Zhuangzi (庄子) (369–286

p.n.e.) oraz jego uczniów i kontynuatorów. Szczególnie drugi z wymienionych tekstów zawiera wiele odniesień do problematyki ciała fizycznego.

Człowiek powstaje w wyniku przemian różnych sił przyrody.

Bierny pierwiastek yin w swoim najwyższym natężeniu jest zimny. Czynny pierwiastek yang w najwyższym swoim natężeniu jest gorący. Zimna [wilgoć] pochodzi z nieba, a [suche] ciepło pochodzi z ziemi. Gdy oba te [pierwiastki] łączą się i przenikają wzajemnie, tworzy się zjednoczenie, dzięki któremu powstają wszelkie istoty³.

Siłą, która pozwala funkcjonować ciału, jest energia *qi*, stanowi ona jego istotę.

[...] zdarzyło mi się widzieć prosięta ssące zdechłą matkę. Po chwili wlepiły w nią oczy i wszystkie oderwały się od niej, i odeszły. Czuły, że już ich nie widziały i nie była taka sama jak one. W matce kochały nie jej ciało, ale to, co je ożywiało⁴.

Ciało nie jest własnością człowieka, należy do Dao (道), które jest władcą ciała. Energia, stanowiąca istotę ciała, ulega ciągłej przemianie. Śmierć jest skutkiem opuszczenia przez nią ciała człowieka, sama energia zaś nie znika. Formuje ona inne zjawiska. Tak więc jej obecność w ciele ludzkim jest jedynie chwilowa. Przekształcenia, którym ulega, mają różnorodny charakter. Zhuangzi, odwiedzając chorego przyjaciela, zastanawia się, czy w razie jego śmierci zostanie ona użyta przez Wielkiego Garncarza Przyrody, by stworzyć skrzydełko motyla, a może nóżkę ważki. Ciało pozbawione ożywiającej go mocy ulega rozpadowi. Również wszelkie choroby są efektem przemian tej energii w ciele. Jeżeli człowiek podąża za pragnieniami związanymi z karierą, z zadowalaniem swego ego, skraca w ten sposób czas swojego życia. Zhuangzi, jak się wydaje, nie wierzył w sens ćwiczeń, które mogłyby zapewnić długowieczność. Niemniej jednak uważa, że nie należy zużywać bez potrzeby energii ciała i skracać w ten sposób dni swego istnienia.

Człowiek może odnaleźć absolutne szczęście tylko w jedności z Dao, czego skutkiem jest nie tylko oświecony umysł, lecz również doskonałe ciało. Doskonałe, ponieważ całkowicie poddane zarządzaniu przez Dao.

Sprowadzić swą naturę do jedności, karmić swe tchnienie życiowe, skupić swą cnotę – [a wszystko po to,] by przeniknąć do stworzenia rzeczy! Kto jest taki, temu niebo (natura) zachowa jego całkowitość, a jego pierwiastek duchowy będzie bez skazy; jakżeby rzecz [zewnątrzna] mogła doń przeniknąć? Oto człowiek pijany spada z wozu: choćby [wóz] pędził, on się nie zabija. Jego kości i stawy są takie same jak u innych ludzi, lecz jego odporność na uszkodzenie inna niż u innych ludzi, [ponieważ] jego

³ Czuang-tsy, *Nan-hua-czên-king: Prawdziwa Księga Południowego Kwiatu*, tłum. W. Jabłoński, J. Chmielewski, O. Wojtasiewicz, wstęp i red. W. Jabłoński, Warszawa 1953, s. 226.

⁴ *Ibidem*, s. 90.

pierwiastek duchowy jest całkowity. Nie wie ani o tym, że jedzie na wozie, ani o tym, że spada; strach przed śmiercią ani obawa przed życiem nie przenikają do jego piersi – oto dlatego bez obawy stawia czoła rzeczom [zewnętrznym]. Ten osiągnął swą całkowitość w winie i oto już jest taki – a cóż dopiero ten, który osiągnie całkowitość w niebie (przyrodzie)! Mędrzec przebywa w niebie (przyrodzie), dlatego nic [zewnętrznego] nie może mu zaszkodzić⁵.

Albowiem:

[...] kto się trzyma tao, ten posiada całkowitą cnotę; kto ma całkowitą cnotę, posiada całkowite ciało; kto ma całkowite ciało, posiada całkowitego ducha. Posiadać całkowitego ducha oto tao mędrca⁶.

Jak sugerują powyższe fragmenty *Nanhuazhenjing*, ciało człowieka zjednoczonego z Dao reaguje w sposób harmonizujący z zewnętrznymi okolicznościami, jest chronione przed uszkodzeniami, a także jest warunkiem, a zarazem zewnętrznym przejawem posiadania doskonałego ducha. Pierwszym krokiem na drodze ku zjednoczeniu z Dao jest opanowanie emocji.

We śnie dusza obcuje ze sobą, a na jawie ciała otwierają się [dla zmysłów] i przyjmują wrażenia, serce zaś dzień cały walczy wśród niepewności, wśród podstępów, wśród tajemnic⁷.

Serce (*xin*, 心) to umysł emocjonalny, który poddaje się różnego rodzaju wpływom. Zewnętrzne okoliczności oraz posiadane pragnienia wywołują w człowieku napięcie.

Oddech prawdziwego męża wychodzi aż z pięt, ale oddech zwykłego śmiertelnika wy-dostaje się z gardła [...] A w podnieceniu z krtani ledwie [zdolni są] wykrztusić swoje słowa. Im głębsze są namiętności i pragnienia, tym płytszy jest przyrodzony duch [człowieka]⁸.

Wspomniana płytkość oddechu zwykłego człowieka jest rezultatem obserwacji wpływu emocji – zarówno negatywnych, jak i pozytywnych – na napięcia w ciele człowieka, szczególnie w obrębie klatki piersiowej. Dlatego warunkiem koniecznym na drodze Dao jest uwolnienie się od wpływu emocji. Zhuangzi pisze nawet wprost, iż człowiek w ogóle nie powinien posiadać emocji,

⁵ Ibidem, s. 202.

⁶ Ibidem, s. 149.

⁷ Ibidem, s. 58.

⁸ Ibidem, s. 96.

lecz oczywiście jest to tylko figura retoryczna: wiele fragmentów księgi pokazuje, iż mędrzec ten nie był ich pozbawiony, aczkolwiek czasem wręcz w teatralny sposób okazywał pozorny spokój, jak w opowiadaniu mówiącym o śmierci jego żony. Najtrudniej pozbyć się przywiązania do rzeczy bliskich, chociażby ulubionej filiżanki, łatwiej do tego, co odległe. Tak Zhuangzi opisuje trening medytacyjny *zuo wang* (坐忘, siedzieć w zapomnieniu):

Po trzech dniach już mógł wyzwolić się z [przywiązania] do świata. Kiedy się od tego wyzwolił, zatrzymałem go jeszcze siedem dni i potem już mógł się wyzwolić z [otaczających] go przedmiotów. Kiedy to się stało, zatrzymałem go jeszcze dziesięć dni i potem już mógł się wyzwolić ze [świadomości], że żyje. Wyszedłszy poza świadomość własnego życia, mógł doznać świtu oświecenia. Osiągnąwszy świt oświecenia, mógł zyskać widzenie całości. Widząc całość, mógł zatracić [poczucie] przeszłości i teraźniejszości. Kiedy się znalazł poza czasem, mógł wsiąść do [dziedziny] poza życiem i śmiercią. Bo to, co zabija życie, samo nie umiera, ani to, co płodzi życie, samo się nie rodzi. (Przerwanie życia przestało być dla niego śmiercią, a płodzenie życia narodzeniem). Bo jest coś, co żegna wszystkie istoty i co je wita; co je wszystkie niszczy i co je wszystkie rozwija. A imię jego – spokój w zamęcie. Spokój w zamęcie z zamętu rozwija doskonałość⁹.

Medytacja siedząca nie jest jedyną metodą osiągnięcia opisanego wyżej stanu świadomości. Inną formą praktyki polecaną w księdze Zhuangzi jest skupienie się na wykonywaniu fizycznej czynności, przy pełnej koncentracji umysłu, ale równocześnie całkowitym uspokojeniu umysłu. Księgę zapełnia galeria różnorodnych postaci, które na swój sposób zmiernają do jedności z Dao poprzez zaangażowanie ciała. Rzeźnik, stolarz, malarz, mistrz sztuk walki, łucznik, woźnica, przewoźnik na rzece czy garbus łowiący końcem swej łaski koniki polne są nauczycielami czytelnika pokazującymi, jak poprzez codzienne czynności można osiągnąć stan opanowania emocji, a tym samym zbliżyć się do jedności z Dao poprzez wykorzystanie ciała.

Trzymaj w karchach swoje ciało, skup swój wzrok na jednym, a niebiańska zgoda zawita do ciebie. Powściągnij swoją wiedzę i zmierzaj do jednego, a siła duchowa przyjdzie zamieszkać u ciebie. Cnota ozdobi ciebie i tao będzie w tobie przebywać. Cnota stanie się twoją pięknoscią, a tao twoim pobytym. Wtedy źrenica stanie się obojętna jak u nowonarodzonego cielęcia i nie będziesz się pytał o przyczynę swego istnienia¹⁰.

Obie zalecane przez Zhuangzi metody (siedząca medytacja oraz praktyka fizyczna) później zostały przejęte z doskonałym rezultatem przez buddyzm chan/zen.

⁹ Ibidem, s. 99.

¹⁰ Ibidem, s. 235.

Taoizm religijny, rodzący się równolegle z taoizmem filozoficznym, charakteryzuje się znacznie większym naciskiem na praktykę, której rezultatem winna być jednoznaczna długowieczność, a nawet nieśmiertelność fizycznego ciała, co jest głównym tematem tego nurtu również współcześnie. Najważniejsze wskazówki dotyczące doskonalenia sposobu osiągnięcia założonych celów w okresie przełomu tysiącleci znajdują się w księgach *Neiye* (内业, Wewnętrzna kultywacja, IV wiek p.n.e.) i *Hungdineijing* (黄帝内经, Wewnętrzna księga Żółtego Cesarza, II wiek p.n.e.), z których druga jest równocześnie fundamentalnym dziełem chińskiej tradycyjnej medycyny, oraz *Baopuzi* (抱朴子, Mistrz obejmujący prostotę) autorstwa słynnego alchemika Ge Honga (葛洪, 284–364).

W *Neiye* kładzie się nacisk na pracę z *qi* (energiją), *jing* (esencją energii) i *shen* (energiją duchową). Są to różne postaci tej samej energii mające różne funkcje.

Życiowa Esencja wszystkich rzeczy
 Jest tym, co czyni życie przychodzącym w byt.
 Poniżej, rodzi pięć zbóż.
 Powyżej, konstelacje gwiazd.
 Gdy płynie pomiędzy Niebem i Ziemią
 Jest nazywana duchowymi bytami.
 Gdy jest gromadzona wewnątrz ciała człowieka,
 Nazywa się go mędrce¹¹.

Tekst zaleca koncentrację na regulacji *xin* (心): umysłu – serca. Gdy *xin* jest w stanie równowagi, spokoju, bez skrajnych emocji, wówczas doświadczyć można napływu życiodajnej, uzdrawiającej energii. Praktyk musi uzgodnić swój stan psychofizjologiczny z niewidzialną siłą świata. Zdolność do osiągnięcia tego stanu jest cnotą *de* (德). *De* otrzymujemy, gdy wszystkie elementy ciała, serce i umysł są całkowicie uspokojone i pozostają we wzajemnej równowadze. Codzienna praktyka samokontroli myśli, uczuć, działania jest konieczna do osiągnięcia tego celu. W nagrodę adept zostaje wypełniony *shen* (神); mędrzec w *Neiye* jest określony jako wypełniony *shen* i całkowity w sercu, umyśle i ciele.

Również drugie wymienione dzieło kładzie nacisk na konieczność osiągnięcia wewnętrznego spokoju, wyciszenia emocji, co jest warunkiem sine qua non zapewnienia prawidłowego przepływu energii *qi* w ciele. Wszelkie choroby są bowiem rezultatem zaburzenia przepływu *qi* (气) w sieci kanałów energetycznych w ciele człowieka. Obok medytacji zaleca się ćwiczenia od-

¹¹ Anonim, *The Nei-yeh (Inner Cultivation or Inward Training)*, IV w. p.n.e., trans. H. Roth, [online], <http://www.stillness.com/tao/neiyeh.txt> [dostęp: 20.04.2013]. Jeśli nie podano inaczej, wszystkie teksty obcojęzyczne w tłumaczeniu autora artykułu.

dechowe oraz gimnastykę naśladowującą ruchy zwierząt, które w pełni realizują w swych ciałach władztwo Dao. Śmierć jest rezultatem wyczerpania się energii otrzymanej od rodziców, ćwiczenia spowalniają ten proces¹².

Baopuzi stanowi swego rodzaju encyklopedię metod przedłużania życia i osiągnięcia fizycznej nieśmiertelności. Ge Hong najprawdopodobniej jako pierwszy wskazuje istnienie w ciele trzech tak zwanych pól cynobru – *dan tian* (丹田) – miejsc, w których możliwe jest magazynowanie energii ciała. Umiejscawia je w dolnej części jamy brzusznej, wewnątrz klatki piersiowej oraz – najwyżej – we wnętrzu czaszki, na wysokości „trzeciego oka”. Przed Ge Hongiem wskazywano jedynie na istnienie najniższej położonego obszaru. Warunkiem wstępnym powodzenia bardzo wymagających i skomplikowanych działań mających doprowadzić do fizycznej nieśmiertelności jest zaprzestanie utraty pierwotnej esencji *jing*, którą mężczyźni tracą poprzez ejakulację nasienia, kobiety zaś wraz z krwią menstruacyjną. W następnym etapie między innymi kombinacja odpowiednich ćwiczeń ruchowych, oddechowych, diety i medytacji ma doprowadzić do odzyskania pierwotnego zapasu energii życiowej¹³.

W dalszej części tekstu uwaga zostanie skupiona na praktyce *baguazhang* (八卦掌, Dłoń Ośmiu Trigramów), która chociaż powstawała poza środowiskiem klasztornym, jest stworzona na bazie koncepcji taoistycznych, w tym wyżej wymienionych. Jakkolwiek powstała ona jako sztuka walki, zachowała jednak zasadnicze cele przyświecające oryginalnej formie praktyki. Dlatego zapewne współcześnie, w okresie rewitalizacji taoizmu w Chinach, stanowi ona istotny element codziennej praktyki mnichów. Stopniowo również staje się coraz bardziej znana w świecie Zachodu, pozwalając europejskim i amerykańskim adeptom poznać nie tylko odmienne metody praktyki ciała, lecz również związane z nimi i do pewnego stopnia „zapisane” w ruchach ciała i metodyce treningu idee taoistyczne dotyczące rozwoju ciała i umysłu.

Rytuał, w którego czasie wykonuje się kroki lub tańczy wokół centralnie położonego punktu wyznaczającego środek okręgu, bez wątplenia nie jest specyficznie chińską tradycją. Występuje on powszechnie w społecznościach hołdujących szamańskim tradycjom, a nawet w świecie pozaludzkim, w kulturach szympansov¹⁴. W Chinach rytuał ten w różnych formach występuje w religii taoistycznej, zarówno w *zhengyidao*, jak i w *quanzhendao*, oraz w sztuce walki *baguazhang*. Niniejszy tekst poświęcony jest praktyce chodzenia po okręgu w ostatniej spośród wyżej wymienionych tradycji. Skupienie uwagi na tym zjawisku nie wynika jedynie z moich własnych doświadczeń w ramach obserwacji uczestniczącej, lecz także z powodu stopniowego wzrostu znajo-

¹² Por. *Huangdi neijing suwen*, trans. P. U. Unschuld, Berkeley–Los Angeles–London 2003.

¹³ Por. R. F. Campany, *To Live as Long as Haven and Earth*, Berkeley–Los Angeles–London 2002.

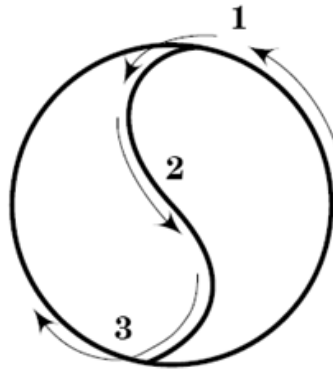
¹⁴ A. Szyjewski, *Etnologia religii*, Kraków 2008, s. 149.

mości tej praktyki poza geograficznym obszarem kultury chińskiej. Co istotne, ta sztuka walki nie tylko posiada historyczne koneksje z sektą Longmen z *quanzhendao*, lecz również podejmuje główne cele tej praktyki, jakie przyświecały taoistycznym mnichom. Notabene warto zauważyć, że pomimo iż *baguazhang*, jak dalej zostanie to pokazane, jest zarówno w sensie historycznym, jak i ideowym sztuką taoistyczną (odwołującą się ponadto do koncepcji zawartych w księdze *Yijing*), nie jest ona wymieniona w encyklopedii taoizmu pod redakcją Fabrizia Pregadia. Nie byłoby w tym może nic dziwnego, gdyby nie fakt, iż znalazło się w rzeczonym opracowaniu miejsce na hasło poświęconego sztuce walki *taijiquan* (太極拳). W teorii i praktyce przywołanej dyscypliny zawartych jest wiele idei taoistycznych, chociaż są też buddyjskie (szczególnie jest to widoczne w wyglądzie i nazewnictwie technik walki) oraz neokonfucjańskie (w terminologii użytej dla opisu teoretycznych podstaw sztuki). Pierwotną i jedyną być może przyczyną łączenia taoizmu i *taijiquan* jest najprawdopodobniej pragnienie podniesienia rangi sztuki poprzez skojarzenie jej z legendarnym taoistycznym mnichem Zhang San Fengiem (张三丰), na co nie ma jednak wystarczających przesłanek.

Twórcą *baguazhang* jest Dong Hai Chuan (1797–1882). Urodził się w wiosce Zhu w prowincji Hebei w niezamożnej rodzinie. Uważa się, że w młodości ćwiczył sztukę walki *bafanquan*, wywodząca się z tradycji Shaolin, niemniej jednak on sam nigdy nie mówił na ten temat. Trudna sytuacja finansowa w rodzinnym domu skłoniła go do poszukiwania pracy w Pekinie, a ostatecznie pchnęła do podjęcia decyzji o zostaniu eunuchem, dzięki czemu znalazł zatrudnienie w pałacu cesarskim. Wedle na poły legendarnych przekazów miał tam dać popis niezwyklej zręczności, gdy w czasie jednego z przyjęć obsługiwał, roznosząc herbatę. Jedyny zachowany wizerunek przedstawia go jako człowieka niskiego wzrostu o niezwykle szerokich barkach. Wykonując jakieś zlecenia, podróżował po prowincjach Shanxi i Anhui, w górach Jiu Hua przystąpił do sekty Long Men, taoizmu *quanzhendao*. Jego stosunkowo krótki pobyt w górskim klasztorze był bardzo znaczącym wydarzeniem w historii chińskich sztuk walki.

Mnisi rano i wieczorem wykonywali rytuał *zhuan tian zun* (czynić obroty, oddając cześć Niebiosom), w którego czasie chodzili po okręgu, zakreślając swym ciałem znak *taiji*. Taoiści chodzili powoli, w rytualnych szatach, zaczynając po wschodniej stronie koła, zwróceniu na północ. Po trzech okrążeniach przechodzili przez środek koła po linii w kształcie litery S, następnie odwracali kierunek krążenia po okręgu, przyjmując kierunek z południa na zachód. W trakcie krążenia powtarzali wezwania. W czasie sesji porannej: „gdy krążymy oddając cześć Niebiosom, dźwięk gromu (rozbrzmiewa) wszędzie i wszystko przekształca”, zaś w czasie sesji wieczornej: „gdy krążymy oddając cześć Niebiosom, wielka pustka chroni nas od trudów egzystencji”¹⁵.

¹⁵ D. Miller, *The Circle Walk Practice of Ba Gua Zhang*, „The Pa Kua Chang Journal”, [CD], 1994, Vol. 4, No. 6.

Ryc. 1. Schemat praktyki *zhuan tian zun*

Źródło: D. Miller, *The Circle Walk Practice of Ba Gua Zhang*, „The Pa Kua Chang Journal”, [CD], 1994, Vol. 4, No. 6.

Profesor Kang Gewu odnalazł w *Daozang* fragment, który dobrze oddaje cele związane z tego typu rytuałem:

Ludzkie serca i umysły są [pogrążone] w chaosie. Koncentracja na jednej rzeczy oczyszcza umysł. Jeśli ktoś pragnie osiągnąć Dao, powinien praktykować chodzenie po okręgu¹⁶.

Rytuał ten był odmianą *bu gang* (步綱), formy chodzenia. W jego czasie zakreśla się ciałem linie, odwzorowując wzorce kosmiczne: układ gwiazd Wielkiego Wozu, układ trigramów z *Księgi przemian – Yijing* (易经), wreszcie układ odwzorowujący *luoshu* (洛书), magiczny kwadrat ułożony z liczb od 1 do 9¹⁷. Rytuał ten opisany w księgach z okresu Sześciu Dynastii (222–581) odnosi się do jeszcze wcześniejszej formy Yubu (kroków Da Yu – legendarnego założyciela dynastii Xia), która została opisana w księdze *Baopuzi* Ge Honga, zaś archeologiczne odkrycia świadczą niezbicie o praktykowaniu jej w okresie Walczących Królestw (403–221 p.n.e.). Da Yu, znany szczególnie z prac przy zabezpieczaniu obszarów wzdłuż Huang He przed katastrofalnymi skutkami wylewów tej rzeki, poprzez ten szamański taniec miał porządkować siły działające we Wszechświecie oraz zdobywać magiczne moce pozwalające mu

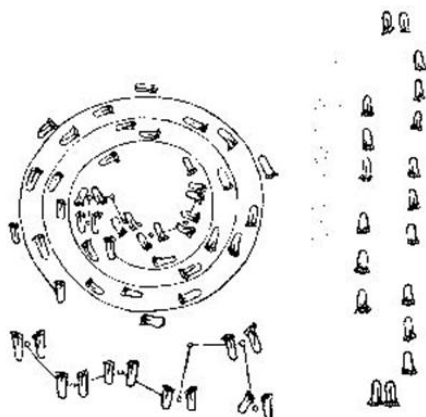
¹⁶ Ibidem.

¹⁷ P. Andersen, *The Practice of Bugang*, „Cahiers d’Extrême-Asie” 1989, Vol. 5, No. 5, s. 15–53, doi: 10.3406/asie.1989.942, [online], http://www.persee.fr/web/revues/home/pre-script/article/asie_0766-1177_1989_num_5_1_942.

między innymi na przekształcanie swego ciała tak, by uzyskać na przykład siłę niedźwiedzia (lub wręcz przekształcić się w to zwierzę), by tym skuteczniej móc dokonać dzieła uporządkowania dróg przepływu wody w rejonie. Da Yu był też odkrywcą *luoshu*, magicznego diagramu, który miał mu się pewnego dnia ukazać na skorupie żółwia na chwilę wynurzającego się z odmetów rzeki Luo. Ge Hong opisuje przebieg *yubu*, w którego czasie wykonuje się po trzy kroki w serii, co symbolizuje trzy poziomy kosmosy i jest drogą wiodącą adepta do Niebios. W późniejszych tekstach taoistycznej sekty Shangqing (Najwyższej Czystości) celem tej praktyki jest osiągnięcie indywidualnej nieśmiertelności i wzlot do Nieba (zdolność wznoszenia się w powietrzu jest swego rodzaju potwierdzeniem osiągniętej doskonałości). W tym okresie nazwy *bugang* i *yubu* były używane zamiennie w pismach taoistycznych¹⁸.

Na rycinie 2. przedstawiono typowe schematy kroków *bugang* (ryc. 2).

Ryc. 2. Typowe schematy kroków *bugang*



Źródło: Association Bretonne de Tai ji Quan & Disciplines Internes,
[online], <http://www.abtcc.fr/texte/qigong/qigong4.htm>

Poul Andersen, który był uczestnikiem grupy badającej współczesne formy tego rytuału w kontynentalnych Chinach i na Tajwanie, skupił się w swej pracy na tradycji *zhengyidao* (Droga Prawdziwej Jedności), będącej liturgiczną formą taoizmu religijnego, w której kapłani *daoshi* są pośrednikami pomiędzy ludźmi a bóstwami. Zauważył on, że *bugang* (którego dzisiejsze formy odnoszą się do opisów z czasu dynastii Song) jest uznany w podręcz-

¹⁸ Ibidem.

nikach *daoishi* za fundamentalny element taoistycznego rytuału. Na przykład „Taishang zhuguo jiumin zongzhen biyao” (Sekret istoty Całkowitej Perfekcji Najwyższego dla wspomnienia kraju i zbawienia ludzi) autorstwa Yuan Miaozang podaje, iż:

Kroki *yu* zgodnie ze wzorem Wielkiego Wozu i instrukcje praktykowania ułożenia dłoni są wielką esencją Drogi, Pierwotnym przenikającym przez wszystkie inne metody¹⁹.

Sekta Longmen (Wrota Smoka), w której Dong Hai Chuan zapoznał się z opisywaną praktyką, jest częścią nurtu taoizmu monastycznego *quanzhendao* (Droga Urzeczywistnienia Prawdy). Ta stosunkowo późna tradycja, zapoczątkowana przez Wang Chongyanga, ma synkretyczny charakter – nawiązuje zarówno do tradycji taoizmu filozoficznego *lao-zhuang*, alchemii wewnętrznej *neidan*, taoizmu religijnego, konfucjanizmu i buddyzmu. Celem jej jest osiągnięcie zjednoczenia z Dao, bądź to na drodze wskazanej przez Zhuangzi, bądź to na drodze *neidan*.

Nie ma pewności, czy Dong w rezultacie swojego pobytu w taoistycznym klasztorze wpadł na pomysł połączenia znanych sobie technik walki z formą chodzenia po okręgu, czy też został zapoznany z tym bardzo szczególnym rodzajem sztuki walki. Zdaniem chińskiego historyka, profesora Kang Gewu, większość danych wskazuje na Donga jako na faktycznego twórcę *baguazhang*²⁰.

Chodzenie po okręgu wyróżnia *baguazhang* spośród innych sztuk walki, stanowiąc jego znak firmowy. Znaczenie tej praktyki i efekty, które ćwiczący spodziewają się dzięki niej osiągnąć, daleko przekraczają cele niegdyś stawiane sobie przez osoby uprawiające tę dyscyplinę, znaną w Pekinie na przełomie XIX i XX wieku głównie jako dostarczycielka wysoko wykwalifikowanych pracowników ochrony. Dong miał dziesięciu uczniów, którzy przed rozpoczęciem treningu pod jego okiem musieli wykazać się wysokim poziomem opanowania jakiegokolwiek innej sztuki walki. Najbardziej znanymi i wpływowymi byli Yin Fu i Cheng Ting Hua. Dong nauczał chodzenia po okręgu oraz trzech podstawowych technik określanych obecnie jako „stare dłonie”. Wszyscy jego studenci wcześniej osiągnęli zaawansowany poziom w jakiejś innej sztuce walki (był to warunek konieczny, by mogli być zaakceptowani). Dong zachęcał ich do łączenia znanych im techniki z tym, czego ich uczył. Początkowo nie używał nazwy *baguazhang*, lecz *zhuan zhang* (Obracające Dłonie). Uważał, że trening sztuki walki nie dorównuje praktyce chodzenia po kole, która jego zdaniem była źródłem wszelkich umiejętności oczekiwanych po adeptce jego sztuki. Jakkolwiek, wedle zapewnień profesora-

¹⁹ P. Andersen, op. cit.

²⁰ D. Miller, *The Circle Walk Practice...*, op. cit., Vol. 3, No. 4, s. 25.

ra Kanga, w odnalezionych po śmierci Donga zapiskach jest wiele odniesień do *Yijing*, sam Dong niechętnie teoretyzował na temat swojej sztuki, mawiając, że „należy ćwiczyć dłonie, a nie mówić o dłoniach”. Lu Shui Tian podobnie nauczał Park Bok Nama, nakazując mu chodzenie po okręgu godzinę dziennie i obiecując wątpięcemu uczniowi, że z czasem zrozumie sens tej praktyki. Wiele lat później Park, podobnie jak inni zaawansowani adepci sztuki, kontynuuje tę formę medytacji w ruchu przez godzinę każdego dnia. Istota sztuki powinna być bowiem uchwycona poza słowami, poprzez osobiste doświadczenie.

Yijing już w pierwszym pokoleniu uczniów Dong Hai Chuana uważany był za teoretyczną podstawę ich sztuki walki. Gdy Sun Fuquan (Lutang) ukończył naukę *baguazhang* pod okiem Cheng Ting Hua, usłyszał od swego nauczyciela poradę, aby jeśli naprawdę chce zgłębić wszystkie tajemnice sztuki, udał się na górę Emei, by w położonych tam klasztorach zgłębiać *Księgę Przemian*²¹. Sun posłuchał swego nauczyciela. Oprócz buddyjskich klasztorów na górze Emei odwiedził również klasztor na górze Wudang, gdzie poznawał tajniki wewnętrznej alchemii i został wegetarianinem. Rezultatem jego podróży była wydana w 1916 roku książka Bagua Quan Xue, pierwsza opublikowana pozycja na temat *baguazhang* i jej związków z *Yijing*.

Księga Przemian (Yijing) powstała jako forma wyroczni dynastii Zhou (1122–221 p.n.e.), jeszcze w czasie jej panowania stała się powszechnie dostępna wszystkim obywatelom Państwa Środka. Jej formuła uległa rozszerzeniu. Stała się też dziełem filozoficznym opisującym chiński sposób oglądu przemian dokonujących się we wszechświecie, a także źródłem rozważań o etycznym charakterze. Można ją rozumieć jako księgę stanowiącą fundament chińskiej cywilizacji. Poprzez osiem symboli utworzonych z trzech linii ciągłych bądź przerywanych, następnie zestawionych ze sobą tak, by dały sześćdziesiąt cztery formy o sześciu liniach, uzyskano swego rodzaju matematyczną matrycę opisującą, jak uważano, schemat przebiegu wszelkich możliwych relacji zarówno w makroskali przemian kosmicznych, jak i mikroskali wzajemnych relacji międzyludzkich, a nawet procesów zachodzących w mikrokosmosie – ciele człowieka. Praktykujący *baguazhang* – wierzą zwolennicy tej sztuki walki – na bardzo zaawansowanym poziomie umiejętności, poprzez imitowanie w formie fizycznej przemian *Yijing*, w sposób intuicyjny uzyskują zrozumienie relacji w obrębie tak całości rzeczywistości, jak i zachodzących pomiędzy ludzkimi bytami.

Lu Xing Han wspominał, iż zazwyczaj przez pierwsze trzy lata adept *baguazhang* nie był uczony niczego poza podstawową praktyką chodzenia po okręgu, przy czym jednym z istotnych wymagań, obok oczywiście tych doty-

²¹ D. Miller, *Sun Lutang: His Life and Teaching*, [w:] Sun L., *A Study of Form Mind Boxing*, Pacific Grove 1993, s. 21.

czących utrzymywania odpowiedniej pozycji ciała i koncentracji umysłu, było powstrzymanie się od aktywności seksualnej. Idealem była całkowita abstynencja przynajmniej przez okres pierwszych trzech lat, po których mężczyźni nie powinni pozwalać sobie na ejakulację częściej niż raz na dwa tygodnie. Należało bowiem chronić się przed utratą przedurodzeniowego *jing*, energii otrzymanej od rodziców i traconej systematycznie w ciągu całego życia. Uważano, że bez osiągnięcia rezultatów, jakie spodziewano się osiągnąć dzięki tej wymagającej praktyce, nauczanie technik walki nie ma sensu. Współcześnie w podobnie restrykcyjny sposób naucza Ma Chuanxu, emerytowany instruktor Sił Bezpieczeństwa Publicznego w Pekinie²².

Liu Xing Han (1909–2000), mistrz stylu Cheng Baguazhang, tak wspomina swoje początki:

W młodości, gdy rozpoczynałem naukę sztuki walki, myślałem, że jej celem jest tylko ćwiczenie fizyczne i samoobrona. Po latach uświadomiłem sobie wielką głębię sztuki. Odkryłem, że *bagua* jest daleko głębsze, niż mogłem to pomyśleć, gdy uczyłem się jako dziecko. Odkryłem, że sercem *bagua* był *Yijing*, wielka starożytna wyrocznia, księga mądrości, najważniejsze dzieło filozoficzne²³.

Jak zaznacza, ludzie pozbawieni edukacji bądź zainteresowani wyłącznie nauką walki zazwyczaj nie byli zainteresowani zgłębianiem relacji pomiędzy *baguazhang* i *Yijing*, przez co – zdaniem Lu – nie byli w stanie poznać istoty uprawianej sztuki.

Jakkolwiek skuteczność w walce była jednym głównych celów *baguazhang*, podobnie jak każdej innej sztuki walki, pozostałe cele tej dyscypliny pozostają w relacji do jej taoistycznego pochodzenia. Sun Lutang w swej książce przedstawił ten cel następująco: „Wykorzystaj Po-Niebiańskie ciało do prowadzenia przemian Dao, by całkowicie uleczyć utracone Przed-Niebiańskie Qi”²⁴. Zaś mistrz Yan Dehua pisał:

Głównym celem w treningu sztuk walki jest nauka metody wzmacniania twojego *qi* i przeniesienie twojego *qi* do obfitego Przed-Niebiańskiego Stanu. [...] Musisz trenować siebie, by być bardziej jak dziecko. To pozwoli ci [...] osiągnąć etap „Pięści bez pięści, *yi* bez *yi*. Prawdziwa *yi* jest wewnątrz nie *yi*”. „Prawdziwa regulacja jest bez regulacji”²⁵.

²² J. Szymański, *Interview with Mr Ma Chuanxu, Liang Style Baguazhang Expert from Beijing Baguazhang Research Association*, [online], www.chinafrominside.com/ma/bagua/machuanxu.html [dostęp: 15.03.2010].

²³ Bracy J. Liu XH, *Bagua Hidden Knowledge in the Taoist Martial Art*, Berkeley 1998, s.19.

²⁴ Liang S. Y., Yang J. M., *Baguazhang*, Jamaica Plain 1994, s. 25.

²⁵ Bracy J. Liu XH, op. cit.

Powyższe słowa przypominają fragment z *Sekretu złotego kwiatu* – „Podejmujemy świadome działanie, by dojść do stanu nieświadomego niedziałania”²⁶.

Powrót do stanu dziecięctwa jest starym tematem taoizmu. *Yuan qi* dziecka przed jego narodzinami jest całkowita. Po narodzinach stopniowo przemienia się w przedurodzeniowe *qi* wykorzystywane na bieżące potrzeby organizmu. Dzieci są pozbawione uprzedzeń, bagażu informacji, doświadczeń, które pętają naturalność dorosłych, nie pozwalają im na spontaniczne i adekwatne do sytuacji działania. Zarówno słaba *qi*, jak i umysł narzucający na świat swoje sztuczne projekcje są przeszkodą w sztuce walki oraz poszukiwaniach jedności z Dao, warunku szczęśliwego życia.

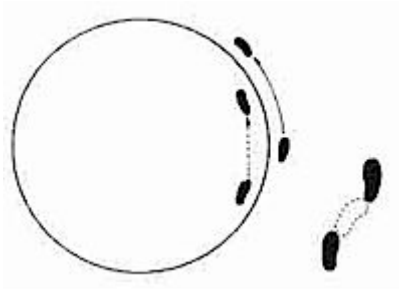
Praktyka chodzenia po okręgu pozwala na ponowne zjednoczenie Trzech Potęg: ziemi, nieba i człowieka. Wymagania dotyczące pozycji ciała są nie mniej restrykcyjne niż w formach jogi. Szczególnie ważne jest trzymanie głowy prosto (lecz nie sztywno) i delikatne zaciśnięcie odbytu. Język dotyka podniebienia. Taka postawa ciała jest warunkiem umożliwiającym wypracowanie prawidłowego przepływu energii wewnętrznej *qi* w dwóch głównych kanałach energetycznych ciała: *renmai* i *dumai*. Umysł musi pozostawać skupiony, bez żadnych wyobrażeń. W pierwszym etapie adept dąży do otwarcia tak zwanego małego krążenia, co jest również pierwszym celem w *neidan*. W przeciwieństwie jednak do medytacji siedzącej nie ma tutaj wizualizacji. Niezbędne są jedynie właściwa intencja (*yi*), skoncentrowany umysł i poprawna pozycja ciała. Kolejnym etapem jest otwarcie tak zwanego dużego krążenia, gdy *qi*, która wcześniej uległa wzmocnieniu i oczyszczeniu, dociera do kończyn. Nie jest to jeszcze etap zjednoczenia z Dao, niemniej jednak jego osiągnięcie przejawia się interesującymi symptomami znanymi też w tradycji *neidan*. Po treningu pojawia się w ustach duża ilość śliny, a praktyk czuje się tak, jakby pływał. Zmniejsza się zapotrzebowanie na sen, ponieważ właściwa praktyka chodzenia po okręgu pozwala na podobny wypoczynek umysłu. Dodatkowo rozwija się umiejętność lekkiego chodzenia qinggong oraz poczucie „jakby się miało elektryczność w dłoniach”²⁷. Mistrz *baguazhang* może dzięki temu skutecznie atakować z bardzo małej odległości (tak zwana jednocalowa siła *cun jin*), a nawet wykorzystywać swą energię *qi* do leczenia innych.

Na rycinie 3. widnieje schemat podstawowej formy poruszania się po okręgu.

²⁶ *Taoistyczny Sekret Złotego Kwiatu oraz Księga Świadomości i Życia*, tłum. z chiń. na niem. R. Wilhelm, tłum. z niem. na pol. A. Sobota, Wrocław 1994, s. 38.

²⁷ J. Szymański, op. cit.

Ryc. 3. Schemat podstawowej formy poruszania się po okręgu



Źródło: A. Falk, *Circle-walking basics*, [online],
http://www.maguibagua.ca/fundamental_skills/1_circle-walking_basics.html

Praktyka *baguazhang* jest powtórzeniem kosmogonii i odzwierciedleniem przemian opisanych w *Yijing* (*Księżdzę Przemian*). W formie *zhuan zhang* ćwiczący na początku jest w stanie *wuji*, pierwotnego chaosu. Obroty w lewo i prawo odpowiadają *liang yi* – dwóm siłom *yang* i *yin*. Przyjmując kolejno ustalone pozycje dłoni, odpowiadające poszczególnym trigramom, jednoczy się on z tymi siłami przyrody. W następnych formach, *mu zhang* i *64 zhang*, ruchy odpowiadające poszczególnym ośmiu trigramom wchodzą ze sobą w coraz bardziej skomplikowane interakcje. Podobnie jak w *Yijing* nic nie jest z góry ustalone. Nie ma tutaj ułożonych form jak w innych sztukach walki. Adept w swych ruchach odwzorowuje uniwersalny charakter przemian trigramów i heksagramów, dzięki temu porusza się sposób spontaniczny i kreatywny, odzwierciedlający przemiany Dao.

Teoretycy *baguazhang*, odnosząc się do koncepcji ośmiu trigramów, odmiennie, niż to jest w *Yijing*, dokonują ich afiliacji do części ciała i zwierząt.

Tab. 1. Afiliacje trigramów z częściami ciała ludzkiego i zwierzętami w Yi Jing i Bagua Quan Xue Sun Lutanga

	<i>Yijing I Cing</i>			Sun Lutang		
Qian	niebo	koń	głowa	głowa	lew	głowa
Kun	ziemia	krowa	brzuch	brzuch	qilin	nogi

Kan	woda	świnia	ucho	nerki	wąż	brzuch
Li	ogień	bażant	oczy	serce	sokół	klatka piersiowa
Sun	wiatr	kogut	uda	kręgi 1–7	feniks	stopy
Zhen	błyskawica	smok	stopy	lewy bok	smok	biodra
Dui	jezioro	owca	usta	prawy bok	małpa	barki
Gen	góra	pies	dłonie	gardło	niedźwiedź	plecy

Źródło: *I Cing – Księga Przemian*, tłum. z chiń. na niem. R. Wilhelm, tłum. z niem. na pol. W. Józwiak, M. Barankiewicz, K. Ostas, Warszawa 1994, s. 239; S. Y. Liang, J. M. Yang, *Baguazhang*, Jamaica Plain 1994, s. 28.

Znaczące jest, że tych pierwszych trzech form nie uważa się w większości odmian *baguazhang* za ćwiczenia skupione na technikach walki. Zaleca się bowiem, po przejściu wyżej wymienionych etapów, ćwiczenie ruchów o prostszym charakterze, przy zachowaniu jednak charakterystycznej dla poprzedniego okresu spontaniczności i kreatywności, albo zaleca się wręcz ćwiczenie znanych w innych sztukach walki sekwencji ruchowych wykonywanych w linii prostej i o ustalonym charakterze, co jeszcze bardziej podkreśla wykraczający daleko poza utylitarne cele wyjątkowy w świecie chińskich sztuk walki charakter poprzedniego etapu ćwiczeń.

Bardziej zaawansowaną formą ruchu jest praktyka *jiugong* (九宮, dziewięć pałaców), nawiązująca do magicznego kwadratu *luoshu*. Zazwyczaj przygotowuje się w tym celu specjalny teren ćwiczeń – wbitych w ziemię dziewięć drewnianych słupów, między którymi jest tylko taka odległość, by można się było bez trudności przemieszczać²⁸.

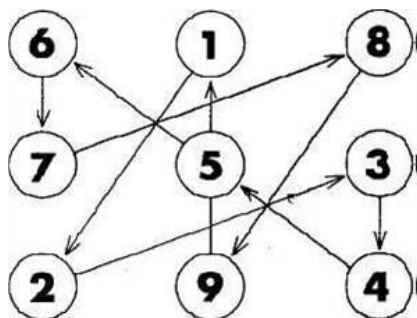
Poniższe dwie ryciny przedstawiają typowe schematy poruszanie się: pierwsza dotyczy taoistycznego rytuału (ryc. 4), druga *baguazhang* (ryc. 5).

²⁸ D. Miller, *The Circle Walk Practice...*, op. cit., Vol. 4.

Ryc. 4. Typowe schematy poruszania się w taoistycznym rytuale



Źródło: P. Andersen, *The Practice of Bugang*, „Cahiers d'Extrême-Asie”
1989, Vol. 5, s. 15–53, doi: 10.3406/asie.1989.942, [online],
http://www.persee.fr/web/revues/home/prescript/article/asie_0766-1177_1989_num_5_1_942

Ryc. 5. Typowe schematy poruszania się w *baguazhang*

Źródło: Luigi Zanini, *Jiu Gong – I Nove Palazzi*, [online],
<http://lzanini.blogspot.com/2008/01/jiu-gong.html>

Reasumując, w praktyce *baguazhang* dokonuje się rytuału odwzorowania całokształtu zjawisk we wszechświecie zgodnie z koncepcją księgi *Yijing*. Odwzorowując przemiany uniwersum, dochodzi do powtórzenia procesu kosmogonii, co doprowadzać ma do odnowienia pierwotnej energii (*yuanqi*) adepta, ale i zarazem całego kosmosu, którego jest on częścią. Podobnie jak w alchemii, istotną częścią procesu jest zrelaksowanie ciała i uspokojenie umysłu dzięki koncentracji, co jest warunkiem wstępnym do odnowienia *yuanqi*.

Systematyczna praktyka medytacji w ruchu, jaką jest chodzenie po okręgu, odnosi się także do filozofii Zhuangzi. Zawarta w niej koncepcja zapomnienia, które jest warunkiem zjednoczenia z Dao, równocześnie jest też podstawą osiągnięcia skuteczności w walce. Obrazuje to historia o kogucie w XIX rozdziale *Prawdziwej Księgi Południowego Kwiatu*.

Ji Shengzi hodował dla króla koguta do walk kogucich. Gdy po dziesięciu dniach zapytano go, czy kogut już może stanąć do walki, odpowiedział: „Jeszcze nie. Jest jeszcze próżny, wyniosły i pewny siebie”. Gdy po następnych dziesięciu dniach znów go zapytano o to samo, odpowiedział: „Jeszcze nie. Jeszcze odpowiada na głos i widok innych kogutów”. Gdy po dalszych dziesięciu dniach znów go zapytano, odpowiedział: „Jeszcze nie. Jeszcze patrzy groźnie i jest pełen wigoru”. Gdy zaś znów po dziesięciu dniach zapytano go, odpowiedział: „Już jest gotów. Gdy inne koguty pieją, nie powoduje to w nim żadnej zmiany. Gdy mu się przyjrzeć, wygląda jak kogut zrobiony z drewna. Jego istota jest całkowita. Inne koguty nie ważą się mu stawiać czoła, lecz odwracają się i uciekają od niego²⁹.”

²⁹ Czuang-tsy, op. cit., s. 206.

Mistrz *baguazhang* według zwolenników tej sztuki jednoczy się z Całością, osiąga jedność z Dao poprzez całkowite stopienie się z przemianami *yin* i *yang* oraz zjawiskami symbolizowanymi przez trigamy i heksagramy, które ucieleśnia poprzez pozycje ciała. Ma osiągać w ten sposób intuicyjne zrozumienie wszelkich przemian relacji, tak w społeczeństwie, jak i w przyrodzie, oraz w sposób naturalny reagować zgodnie z ich charakterem.

THE BODY IN DAOIST PRACTICE OF EIGHT TRIGRAMS PALM

The ritual of circle walking is a trade mark of the Chinese martial arts Baguazhang (Eight Trigram Palm). Dong Hai Chuan (1797–1882), the creator of this martial art, was introduced to the practice of Zhuan Tian Zun (Rotating in Worship of Heaven) in a monastery of Taoist sect Longmen. This ritual is a form of bugang (walking along the guideline), the continuation of the shamanistic practice of Yubu (paces of Yu). In baguazhang this ritual is to merge in one Earth, Heaven and Man, to reflect pattern and allow to understand the course of changes yin and yang in the Universe, and human relations. For the last thirty years this unique martial art together with its theoretical foundations has been more and more known and practiced outside China.

BIBLIOGRAFIA

1. Bracy J., Liu X. H., *Ba Gua. Hidden Knowledge in the Taoist Internal Martial Art*, Berkeley 1998.
2. Campany R. F., *To Live as Long as Heaven and Earth: A Translation Study of Ge Hong's Divine Transcendents*, Berkeley–Los Angeles–London 2002.
3. Czuang-tsy, *Nan-hua-czên-king: Prawdziwa Księga Południowego Kwiatu*, tłum. W. Jabłoński, J. Chmielewski, O. Wojtasiewicz i in., wstęp i red. W. Jabłoński, Warszawa 1953.
4. Liang S. Y., Yang J. M., *Baguazhang*, Jamaica Plain 1994.
5. Miller D., *Sun Lutang: His Life and Teaching*, [w:] L. Sun, *The Study of Form Mind Boxing*, Pacific Grove 1993.
7. Miller D., *The Circle Walk Practice of Ba Gua Zhang*, „The Pa Kua Chang Journal”, [CD], 1994.
8. Park B. N., *The Fundamentals of Pa Kua Chang*, Pacific Grove 1993.
9. *The Encyclopedia of Taoism*, ed. F. Pregadio, London–New York 2008.
10. Schipper K., *The Taoist Body*, trans. K. C. Duval, Berkeley–Los Angeles–London 1993.
11. Szyjewski A., *Etymologia religii*, Kraków 2008.
12. *Huangdi nejing suwen*, trans. P. U. Unschuld, Berkeley–Los Angeles–London 2003.
13. *I Cing – Księga Przemian*, tłum. z chiń. na niem. R. Wilhelm, tłum. na pol. W. Józwiak, M. Barankiewicz, K. Ostas, Warszawa 1994.
14. *Taoistyczny Sekret Złotego Kwiatu oraz Księga Świadomości i Życia*, tłum. z chiń. na niem. R. Wilhelm, tłum. na pol. A. Sobota, Wrocław 1994.

ŹRÓDŁA INTERNETOWE

1. Andersen P., *The Practice of Bugang*, „Cahiers d'Extrême-Asie” 1989, Vol. 5, doi: 10.3406/asia.1989.942, [online], http://www.persee.fr/web/revues/home/prescript/article/asia_0766-1177_1989_num_5_1_942 [dostęp: 16.02.2012].
2. Anonim, *The Nei-yeh (Inner Cultivation or Inward Training)*, IV w. p.n.e., trans. H. Roth, [online], <http://www.stillness.com/tao/neiyeh.txt> [dostęp: 20.04.2013].
3. Szymański J., *Interview with Mr Ma Chuanxu, Liang Style Baguazhang Expert from Beijing Baguazhang Research Association*, [online], www.chinafrominside.com/ma/bagua/machuanxu.html [dostęp: 15.03.2010].