



ROBERT PENG • RAFAEL NASSER

QIGONG

TAJEMNICA WEWNĘTRZNEJ MOCY

GALAKTYKA

„Niezwykłe zdolności Roberta Penga jako mistrza qigong są darem dla nas wszystkich, a jego historia to cudowna podróż w nieznane. Dzięki tej książce i my możemy nauczyć się, jak sięgać do duchowych zasobów oraz odnaleźć własną, niepowtarzalną drogę do szczęścia”.

– dr FLORENCE COMITE, profesor nadzwyczajna
Yale University School of Medicine, autorka książki *Keep It Up*

„Po mniej więcej pięćdziesięciu stronach lektury poczułem silne pragnienie, by przejść pieszo przez całe Stany, tylko po to, żeby słuchać, jak Robert Peng mówi – o pogodzie, o baseballu, o czymkolwiek. To człowiek wiedzący. Jest żywym łącznikiem z tradycją, która może nadać słowu „człowiek” nowe znaczenie.”

– STEVEN FORREST, autor bestsellera *Głębia nieba*

„Robert Peng to ktoś, kogo mogę z czystym sumieniem nazwać prawdziwym mistrzem – skromny, a zarazem niezwykle utalentowany uzdrowiciel qigong, którego metody przetrwały próbę czasu. Nauka u niego to bezpieczna droga do zdrowia i wewnętrznego blasku”.

– MICHAEL WINN, dyrektor Healing Tao USA

„*Qigong. Tajemnica wewnętrznej mocy* to fantastyczna książka!”

– BLANCHE D'ALPUGET, nagradzana powieściopisarka i biografka

„Robert naucza w sposób niezwykle jasny, kompleksowy i systematyczny. Co najważniejsze, rozumie zachodnią kulturę, co ma istotne znaczenie przy przekazywaniu głębokiej wiedzy starożytnych mistrzów”.

– dr RICHARD P. BROWN, autor książki
How to Use Herbs, Nutrients, & Yoga in Mental Health Care

„Robert Peng to wspaniały nauczyciel. Od niego się nauczyłem, że ciało jest ukrytym źródłem i magazynem nieskończonej energii oraz mocy”.

– VLAD DORONIN, prezes Capital Group

„Robert ma uduchowione, magiczne dłonie, pełne światła i miłości”.

– NAOMI CAMPBELL, supermodelka

„To znakomita książka. Gratuluję! Z przyjemnością czytałam historię o tym, jak przeszedłeś drogę nauki i mistrzostwa w qigong... fascynujące! Wiem, że twoje nauki wpłyną pozytywnie na życie wielu ludzi”.

– KATHY FRESTON, autorka bestsellerów „New York Timesa”

ROBERT PENG
RAFAEL NASSER

QIGONG

TAJEMNICA
WEWNĘTRZNEJ MOCY

Przekład:
Katarzyna Babicz

G A L A K T Y K A

Tytuł wydania oryginalnego:
THE MASTER KEY
Qigong Secrets For Vitality, Love, and Wisdom

Copyright © 2014 Robert Peng

Ilustracje © Tobin Dorn
Zdjęcia © Ramon Fernandez
Portrety © Ramon Fernandez oraz Alexandra Nasser

This Translation published by exclusive license from Sounds True Inc.
Niniejszy przekład opublikowano na podstawie wyłącznej umowy licencyjnej z Sounds True Inc.

All rights reserved. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Wydanie polskie © 2025 by Galaktyka sp. z o.o.

90-644 Łódź, ul. Żeligowskiego 35/37
tel. +42 639 50 18, 639 50 19, tel./fax 639 50 17
e-mail: info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl
www.galaktyka.com.pl
ISBN: 978-83-7579-965-1

Konsultacja: Tomasz Eichelberger
Redakcja: Bogumiła Widła
Korekta: Monika Ulatowska
Redakcja techniczna: Renata Kozłowska, Marta Sobczak-Proga
Redaktor prowadzący: Marek Janiak

Oryginalny projekt okładki: Jennifer Miles
Oryginalny projekt książki: Beth Skelley
Fotografia na okładce: © Ramon Fernandez
Adaptacja projektu okładki: Master
Adaptacja projektu książki i skład: Garamond

Druk i oprawa: ZAPOLEX

Niniejsza książka ma charakter informacyjny, a treści w niej zawarte to opinie autora. Książka zawiera porady oraz informacje dotyczące zdrowia i opieki zdrowotnej, ale wszelkie decyzje zdrowotne powinny być podejmowane w porozumieniu z lekarzem. Jeśli wiesz albo podejrzewasz, że cierpisz z powodu jakiegoś problemu zdrowotnego, wskazane jest, abyś zasięgnął porady lekarza, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program zdrowotny na własną rękę.

Każdy rodzaj ćwiczeń wiąże się z ryzykiem. Wydawca doradza czytelnikowi wzięcie pełnej odpowiedzialności za swoje bezpieczeństwo i przystąpienie do wykonywania ćwiczeń wyłącznie ze świadomością własnych ograniczeń oraz najlepiej pod okiem wykwalifikowanego trenera. Zanim rozpoczniesz trening, upewnij się, że sprzęt, którego będziesz używał, jest sprawny, i nie podejmuj ryzyka przekraczającego twoje doświadczenie, umiejętności, wytrenowanie oraz sprawność fizyczną. Podobnie jak w przypadku wszystkich programów treningowych oraz dietetycznych, zanim zaczniesz je stosować, powinieneś skonsultować się z lekarzem i uzyskać jego zgodę.

Choć autor i wydawca dołożyli wszelkich starań, aby zawarte w tej książce informacje były rzetelne i kompletne, nie ponoszą oni żadnej odpowiedzialności za mogące pojawić się błędy, nieścisłości, przeoczenia lub niezgodności, jak również za skutki stosowania porad zawartych w niniejszej książce.

Niniejsza książka ma charakter informacyjny, a treści w niej zawarte to opinie autora. Nie powinny być rozumiane jako porady psychologiczne czy medyczne, a w szczególności nie powinny być traktowane jako zastępstwo profesjonalnej pomocy psychologicznej/medycznej. Jeśli wiesz lub podejrzewasz, że masz problem zdrowotny, zawsze zaleca się zasięgnięcie porady odpowiedniego specjalisty.

Autor i wydawca dołożyli wszelkich starań, aby zawarte w tej książce informacje były rzetelne i kompletne, nie ponoszą jednak żadnej odpowiedzialności za mogące pojawić się błędy, nieścisłości, przeoczenia lub niezgodności, ani za szkody i straty powstałe w wyniku stosowania informacji zawartych w niniejszej publikacji.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnej zgody wydawcy książka ta nie może być powielana ani w częściach, ani w całości. Nie może też być reprodukowana, przechowywana i przetwarzana z zastosowaniem jakichkolwiek środków elektronicznych, mechanicznych, fotokopiarskich, nagrywających i innych.

Spis treści

Przewodnik po filmach towarzyszących	9
Wprowadzenie	11

CZĘŚĆ 1 Podróż z Xiangtan

ROZDZIAŁ 1	Tajemniczy pan Tan	21
ROZDZIAŁ 2	Na rozdrożu	33
ROZDZIAŁ 3	Sto dni ciemności i światła	49
ROZDZIAŁ 4	Lata uniwersyteckie	67
ROZDZIAŁ 5	Mój świat się otwiera	83

CZĘŚĆ 2 Przebudzenie czterech złotych kół

ROZDZIAŁ 6	Przebudzenie mocy qi	105
ROZDZIAŁ 7	Zabawa z kulą qi	113
ROZDZIAŁ 8	Hologramowe wzmacnianie trzech dantianów	121
ROZDZIAŁ 9	Równowaga i integracja	147
ROZDZIAŁ 10	Wzmocnienie kanału centralnego	163
ROZDZIAŁ 11	Kim jestem?	181
ROZDZIAŁ 12	Świat buddy	193

CZĘŚĆ 3 Ćwiczenie czterech złotych kół

ROZDZIAŁ 13	Mistrzostwo woli	217
ROZDZIAŁ 14	Ruch dodający mocy	231
ROZDZIAŁ 15	Ocean współczucia	247
ROZDZIAŁ 16	Cienie rzucane przez dantiany	259

CZĘŚĆ 4 Moje życie z qigong

ROZDZIAŁ 17 Wytyczne do praktyki 279

ROZDZIAŁ 18 Relacje i bliskość 291

ROZDZIAŁ 19 Ewolucja ludzkiego świata 303

Epilog 313

Podziękowania 323

Materiały dodatkowe 325

Materiały uzupełniające 327

O autorach 329

O ilustratorze 331

Przewodnik po filmach towarzyszących

Przykładowe filmy instruktażowe są dostępne online jako uzupełnienie poniższych ćwiczeń. Można je obejrzeć na stronie SoundsTrue.com/MasterKey-Exercises

- FILM 1 *Palec miecz* 110
- FILM 2 *Tworzenie kuli qi* 113
- FILM 3 *Wzmocnienie hologramowe środkowego dantianu* 138
- FILM 4 *Wzmocnienie kanału centralnego* 173
- FILM 5 *Zmiana smaku brandy za pomocą siły woli* 220
- FILM 6 *Medytacja stojąca* 225
- FILM 7 *Cztery złote koła* 235
- FILM 8 *Medytacja lotosu* 250
- FILM 9 *Połączenie z wszechświatem* 266

Trzy dantiany	Cechy osoby o silnym dantianie	Cechy osoby o słabym dantianie
Górny dantian	mądrość, intuicja, wizjonerskość, wnikliwość, rozsądek, poleganie na dobrych radach, moc przewodzenia	zagubienie, dezorientacja, niepokój, odrealnienie, łatwowierność, głupota, bezmyślność, nieobecność myśli, łatwo daje się wprowadzać w błąd
Środkowy dantian	umiejętność kochania, współczucie, serdeczność, sprawiedliwość, czułość, cierpliwość, zdolność do obdarzania miłością i jej przyjmowania	niespełnienie, odrzucenie, nadwrażliwość, nieśmiałość, zaniepokojenie, samotność, smutek, poczucie niezrozumienia
Dolny dantian	witalność, odwaga, dynamiczność, charyzma, pewność siebie, dobre zdrowie, moc manifestowania własnych pragnień	brak witalności, brak charyzmy, niemoc, słabość, bezradność, chorowitość, zwątpienie w siebie, przyjmowanie roli ofiary, brak sprawczości

Przypomnij sobie, że dantian to centrum energetyczne znajdujące się wewnątrz twojego ciała, które działa jak zbiornik energii. Zdrowy dantian jest niczym obfita studnia, z której możesz czerpać wodę zawsze wtedy, gdy poczujesz pragnienie. Jeśli jesteś spragniony mądrości, możesz zaczerpnąć ze zbiornika czystej energii mentalnej zmagazynowanej w górnym dantianie i wesprzeć takie cechy jak intuicyjność, wizjonerskość i przenikliwość. Jeśli pragniesz miłości, możesz sięgnąć po czystą energię emocjonalną zgromadzoną w środkowym dantianie i wzmocnić swoją opiekuńczość, wrażliwość i serdeczność. A gdy pragniesz witalności, sięgnij po surową moc przechowywaną w dolnym dantianie i stań się bardziej odważny, dynamiczny i charyzmatyczny.

Z drugiej strony niezdrowy dantian przypomina wyschniętą studnię. Być może zapragniesz się z niej napić i sięgniesz po te skromne zasoby jedynie po to, by przekonać się, że zostaniesz z niczym. Niezdrowy górny dantian przyćmiewa twoje zasoby umysłowe i pozostawia cię w poczuciu zagubienia, dezorientacji, a także czyni łatwowiernym. Niezdrowy środkowy dantian odcina cię od przepływu miłości i sprawia, że czujesz się samotny, odrzucony i niespełniony. Natomiast niezdrowy dolny dantian odbija się na twoim poczuciu pewności siebie, pozostawiając słabym, bezradnym i zdanym na łaskę otoczenia.

Jeśli rozumiesz te trzy podstawowe elementy składowe, z łatwością będziesz mógł śledzić typologię, którą zaraz przedstawię. Kiedy przejdę do omawiania

poszczególnych typów, spróbuj rozpoznać, który jest ci najbliższy, jak również umiejscowić na tej mapie kilka spośród lepiej ci znanych osób.

W pierwszym scenariuszu przyjrzymy się typowi 1, który charakteryzuje się silnym górnym dantianem i słabym środkowym dantianem.

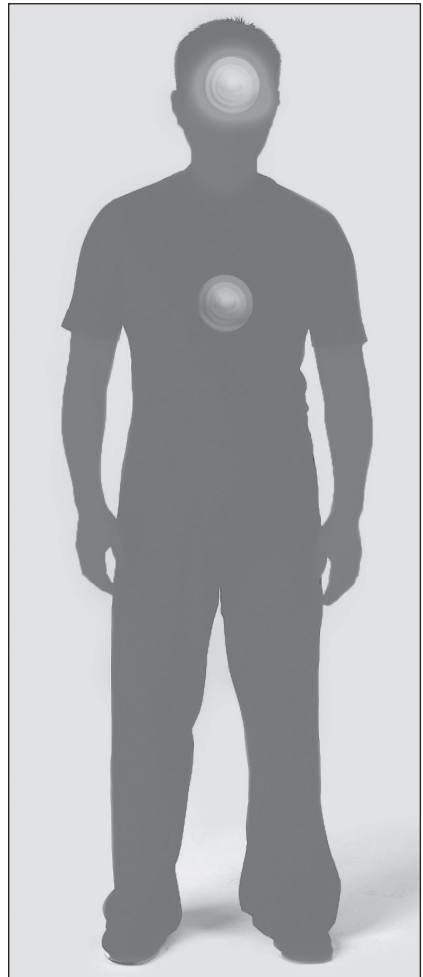
TYP 1

Silny górny dantian i słaby środkowy dantian

Poważany profesor w sekrecie kocha się w jednej ze swoich studentek. To bystry, przenikliwy człowiek obdarzony ciętym dowcipem, ale pod względem rozwoju emocjonalnego ma spore braki. Dorastając, nigdy nie nauczył się wyrażać uczuć i lęka się własnej wrażliwości. Do tej pory nie potrafił nigdy w dojrzały sposób wyrazić ani wyznać miłości.

Teraz za każdym razem, gdy dziewczyna, która go pociąga, wchodzi do sali, jego serce zaczyna bić szybciej, a gdy ta wychodzi – jego serce kurczy się i słabnie. Przez cały semestr stara się jej to wyznać, ale ostatecznie – nie jest w stanie. Gdy tylko próbuje się do niej zbliżyć, klatka piersiowa zaciska mu się, a głos więźnie w gardle. Pewnego dnia dostrzega na kampusie swoją ukochaną... spacerującą za rękę z chłopakiem. Po raz pierwszy w dorosłym życiu mężczyzna płacze.

Semestr dobiega końca, a profesor uświadamia sobie, że prawdopodobnie już nigdy nie zobaczy ukochanej. Tej



Silny górny dantian – siła, wizjonerskość, wgląd w siebie

Słaby środkowy dantian – samotność, odrzucenie, brak spełnienia

Charakterystyka: osoba mądra, lecz nieszczęśliwa

nocy rozmyśla nad swoim życiem i zdaje sobie sprawę, że zawsze był samotnym, niekochanym człowiekiem. Ból emocjonalny staje się nie do zniesienia. Nagle życie przestaje mieć dla niego sens. Mężczyzna otwiera okno, wychodzi na gzyms i stoi tam dłuższą chwilę, poważnie rozważając, czy nie byłoby lepiej, gdyby zrobił ten jeden krok w przód...

Poeci i autorzy najpiękniejszych utworów muzycznych tworzyli swoje dzieła, opierając się na tym jednym prostym założeniu – miłość nadaje życiu sens, a gdy jej brakuje, życie staje się puste i bezwartościowe. Profesor z tej opowieści może i jest człowiekiem ze wszech miar mądrym i zasłużonym w kontekście zawodowych osiągnięć, ale jednocześnie jest głęboko niešťczęśliwy – co odzwierciedla jego zablokowany środkowy dantian i emocjonalne cierpienie, które jest tego konsekwencją.

Intuicja, wizjonerskie spojrzenie i przenikliwość to wspaniałe cechy, ale nie są w stanie zrekompensować niezdolności do kochania i przyjmowania miłości. Błyskotliwy umysł może zagłuszać uczucie samotności tylko przez pewien czas. W końcu pustka w klatce piersiowej staje się zbyt wielka, by nawet najbardziej cyniczny umysł był w stanie ją ignorować.

Porzucone serce zawsze upomina się o swoje – wcześniej czy później – a ból, który niesie, jest nie do wytrzymania. Dlatego uznany i poważany profesor wciąż stoi na gzymsie, rozważając, czy powinien zrobić ten ostateczny krok.

W kolejnym scenariuszu przyjrzymy się typowi 2, który charakteryzuje się silnym górnym dantianem w połączeniu ze słabym dolnym dantianem.

TYP 2

Silny górny dantian i słaby dolny dantian

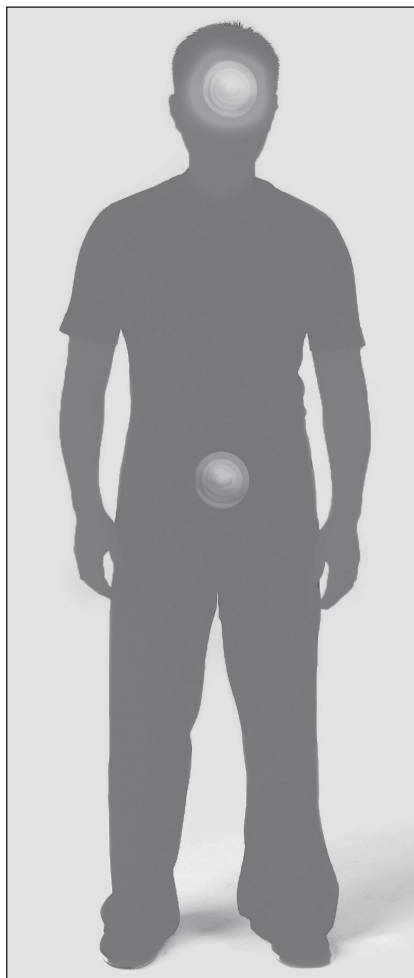
Cichy, nieśmiały mężczyzna bierze udział w burzy mózgów podczas spotkania zespołu menedżerskiego. Przy stole padają najróżniejsze pomysły – większość z nich na tyle oderwana od rzeczywistości, że nie zasługuje na poważne rozważenie. Nagle naszego bohatera nachodzi genialna myśl. Zamiast się jednak nią podzielić, miele tę inspirację w głowie, niezdolny, by zebrać się na odwagę, włączyć się do dyskusji i wyrazić swój punkt widzenia.

W końcu udaje mu się przedstawić pomysł, ale robi go głosem tak cichym i pozbawionym przekonania, że nikt nie zwraca na niego uwagi.

Dyskusja toczy się dalej, pojawiają się kolejne koncepcje – nierealne albo co najwyżej przeciętne. Mija kolejne pół godziny, gdy pewna charyzmatyczna, mówiąca donośnym głosem kobieta proponuje dokładnie to samo rozwiązanie – ale robi to z pewnością siebie, podkreślając swoją postawę zdecydowanymi gestami. Grupa jest oczarowana jej błyskotliwym wystąpieniem, a gdy kobieta kończy wypowiedź, wszyscy zasypują ją pochwałami – włącznie z nieśmiałym mężczyzną, którego pomysł właśnie „pożyczyła”.

Później, wróciwszy do swojego gabinetu, mężczyzna analizuje przebieg dnia. To nie pierwszy raz, gdy ktoś inny wykorzystał jego pomysł. Ze złością przypomina sobie sytuację, w której jego szef zgarnął całe uznanie za rzekomo innowacyjny plan, który on samodzielnie opracował od początku do końca, tyle że w ramach innego projektu. Ten schemat powtarza się od lat, powstrzymując go przed rozwojem. Gdyby tylko potrafił działać bardziej stanowczo, zaszedłby znacznie dalej w swojej karierze.

Postanawia, że właśnie nadszedł dzień, by postawić granicę i poprosić o należny mu awans oraz podwyżkę. Idzie do biura przełożonego i prosi sekretarkę, by natychmiast go przyjąć. Kobieta, zaskoczona jego nietypowo stanowczym tonem, prosi, by chwilę poczekał. W tym czasie zaczynają do-



Silny górny dantian – siła, wizjonerskość, wgląd w siebie

Słaby dolny dantian – brak mocy, bezradność, słabość

Charakterystyka: osoba mądra, lecz pozbawiona witalności

padać go wątpliwości co do podjętej decyzji. W okolicach podbrzusza narasta napięcie, dłonie pocą się i stają się zimne. Nogi miękną, a determinacja słabnie. Wkrótce czuje się zupełnie bezsilny i z typową dla siebie nieśmiałością wycofuje się, wraca do biurka i posłusznie zabiera się za pracę.

Dobrze rozwinięty górny dantian napędza umysł błyskotliwymi wizjami i obdarza nas zdolnością dalekowzrocznego postrzegania, ale słaby dolny dantian pozbawia nas mocy, by tę twórczą mądrość przekonująco wyrazić i zawalczyć o swoje. Przy takim układzie nie jesteśmy w stanie skutecznie wprowadzać w życie naszej wewnętrznej wiedzy ani domagać się tego, co słusznie nam się należy.

Dużo wiedzy i intelektu, mało odwagi i siły przebicia. Jeśli to twój typ, masz z pewnością trudność z pełnym zaangażowaniem się w życie. Brakuje ci sił do wprowadzania zmian, a z czasem twoje poczucie własnej wartości zaczyna chwiać się i rozpadać. Mimo dużej inteligencji i wizjonerstwa, zadowalas się przeciętnymi lub połowicznymi rozwiązaniami. Boisz się ryzyka, więc wycofujesz się, zarówno w obliczu szans, jak i wyzwań, tymczasem w twoim otoczeniu nie brakuje sępów, rekinów i węży, czyli osób, które wykorzystają dla siebie twoje talenty. Dokładnie tak, jak to miało miejsce w przypadku naszego nieśmiałego bohatera.

W kolejnym scenariuszu przyjrzymy się typowi 3, który charakteryzuje się silnym środkowym dantianem w połączeniu ze słabym dantianem górnym.

TYP 3

Silny środkowy dantian i słaby górny dantian

Młoda kobieta zakochuje się w mężczyźnie, który ma słabość do alkoholu – tak samo jak poprzedni partner. Jej najbliższa przyjaciółka jest zdania, że to człowiek nieokrzesany, mącający spokój (jego obecność w niej samej budzi uczucie nerwowości i niepokoju), ale zakochana zbywa obawy koleżanki. Sama uważa, że te „słabości” są urocze i stanowią część jego godnego miłości charakteru.

Problem alkoholowy mężczyzny się pogłębia. Przyjaciółka zwraca na to uwagę, ale młoda kobieta znów bierze ukochanego w obronę, zrzucając winę na stres w pracy. Zapewnia zatroskaną koleżankę, że nie ma się czym

martwić. Wkrótce partner staje się agresywny i despotyczny, a ona nadal wierzy, że swoją miłością może go uratować przed nim samym.

Dochodzi do wniosku, że dziecko może skłonić go do ograniczenia picia i dobrze wpłynie na ich relacje, więc odstawia antykoncepcję i zachodzi w ciążę. Kiedy uradowana mówi o dziecku partnerowi, ten reaguje złością i odrzuceniem.

Pewnej nocy wraca do domu pijany. Za nim ciągnie się woń tanich damskich perfum. Kobieta postanawia się z nim skonfrontować, co tylko wywołuje atak agresji. Przeklinając ją i dziecko, wymierza jej cios, powalając na podłogę, po czym wychodzi i nigdy nie wraca.

Kobieta rodzi syna i staje się nadopiekuńczą matką, skrajnie rozpieszczając chłopca pod pozorem bezwarunkowej miłości. Malec rośnie jako rozpuszczone, nieokrzeseane dziecko. Dostaje ataków szału, krzyczy, znęca się nad innymi dziećmi. Matka pozwala mu na wszystko, a niedopuszczalne zachowanie syna określa mianem uroczego.

Jej najgorszy koszmar materializuje się, gdy chłopiec wyrasta na mężczyznę agresywnego, pozbawionego granic i szacunku do kobiet, a na dodatek ze skłonnością do alkoholu – zupełnie jak ojciec. Gdy trafia za kratki za pobicie swojej dziewczyny, matka z niedowierzaniem zadaje sobie pytanie, jak mogło do tego dojść.

Ta kombinacja – wielkie serce, mała głowa – tworzy mieszkankę dobrych in-



Silny środkowy dantian – troska, wrażliwość, szczodrość

Słaby górny dantian – zagubienie, dezorientacja, łatwowierność

Charakterystyka: osoba kochająca, lecz bezmyślna

tencji i złego osądu, która wprowadza chaos i zamęt. Osoba tego typu wciąż powtarza te same błędy, najczęściej w imię miłości, mając nadzieję, że tym razem wynik będzie inny. Ale miłość nie zastępuje mądrości. Gdy brakuje nam przewodnictwa, jakie daje intuicja, a kierujemy się jedynie sercem, łatwo podejmujemy bezmyślne decyzje i dokonujemy złych wyborów. A wtedy – jak bohaterka tej historii – bezwiednie tkamy własną sieć autodestrukcji. Do cech „bezmyślnego serca” należą: myślenie życzeniowe, naiwna uczuciowość i głupia, współczująca pobłażliwość – a wszystkie te cechy prowadzą nieuchronnie do katastrofy.

W kolejnym scenariuszu przyjrzymy się typowi 4, który charakteryzuje się silnym środkowym dantianem i słabym dolnym dantianem.

TYP 4

Silny środkowy dantian i słaby dolny dantian

Asystentka w szkolnej bibliotece – serdeczna kobieta, od pięćdziesięciu lat pracuje na tym samym, niewdzięcznym stanowisku w szkole, do której sama uczęszczała jako nastolatka. W swoich szkolnych czasach marzyła o karierze piosenkarki. Podczas jej występu w konkursie talentów publiczność miała łzy w oczach, wzruszona pięknym wykonaniem utworu. Rodzice odwiedli ją jednak od realizacji tego – jak twierdzili – nierozsądnego i niepraktycznego marzenia. Po ukończeniu szkoły średniej została na miejscu, podejmując pracę asystentki w bibliotece. Nie podejrzewała, że pół wieku później nadal będzie tkwić w tym samym miejscu.

Choć jest bezsprzecznie najstarszą stażem członkinią kadry, nikt nie traktuje jej z należytym szacunkiem czy powagą. Nawet uczniowie drwią z niej, gdy pogrążona w marzeniach, nucąc stare piosenki, pcha wózek z książkami czy przeszukuje regały.

W marzeniach wyobraża sobie siebie samą, młodą i energiczną, gdy wkracza do gabinetu dyrektora, aby oznajmić, że odchodzi z pracy, by realizować swój sen o karierze piosenkarki. A potem jest na scenie, w swoim świetle, śpiewając dla publiczności. Wówczas na usta przychodzą jej dawne melodie i stare piosenki, a wtedy czuje, że naprawdę żyje.

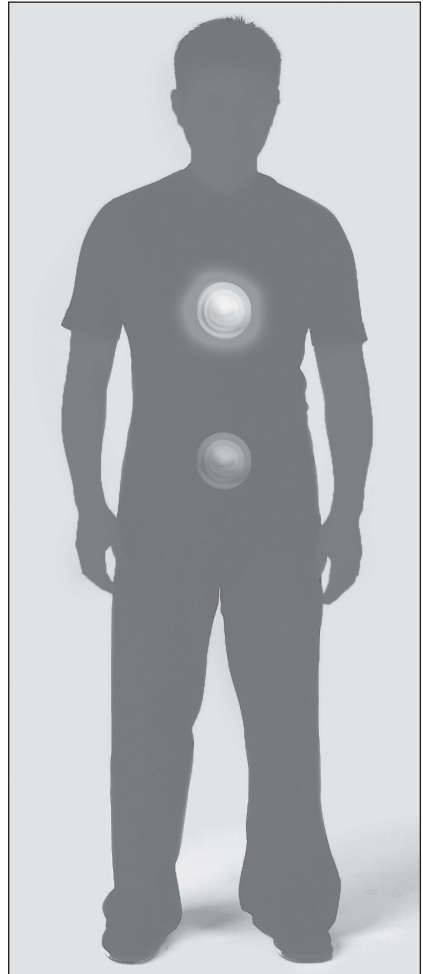
Przez ostatnie pięćdziesiąt lat powtarzała ten urojony scenariusz codziennie, rzucając pracę przed co najmniej tuzinem kolejnych dyrektorów.

Ale dawno temu przegapiła swoją szansę i świadomość tego przytłaczającego faktu zmieniła ją w smutną, zmęczoną i sfrustrowaną dojrzałą kobietę.

Ostatniego dnia przed przejściem kobiety na emeryturę szkoła organizuje przyjęcie na jej cześć. Zostaje poproszona o pożegnalne przemówienie – na tej samej scenie, na której śpiewała jako nastolatka. W połowie wypowiedzi przerywa i niespodziewanie proponuje, że zamiast mówić, zaśpiewa piosenkę. Gdy kończy, cała publiczność wstaje i bije jej gromkie brawa.

Następnego dnia, gdy pakuje swoje rzeczy, do drzwi jej gabinetu puka młoda uczennica. Mówi, jak bardzo poruszył ją śpiew bibliotekarki. Dziewczyna z dumą oznajmia, że również jest piosenkarką i że po ukończeniu szkoły zamierza realizować swoje marzenie o karierze na Broadwayu. Bibliotekarka życzy jej powodzenia i wraca do pakowania. Wtedy zastanawia się, jak potoczyłoby się jej życie, gdyby odważyła się kiedyś wyjść w świat i podążyć za głosem serca...

Osoby o takiej konstrukcji są niezwykle wrażliwe i łatwo odczuwają oniesmielenie, a nawet strach w obliczu surowości „prawdziwego świata”. Choć ciepłe i kochające, brakuje im odwagi, by realizować pragnienia serca, często zatem rezygnują z ambicji, wybierając bezpieczną drogę i wycofując się do świata fantazji, który stanowi alternatywę dla trudnej do przełknięcia, gorzkiej rzeczywistości. Są to zazwyczaj



Silny środkowy dantian – troska, wrażliwość, serdeczność

Słaby dolny dantian – brak mocy, bezradność, słabość

Charakterystyka: osoba kochająca, lecz pozbawiona witalności

miłe, lubiane osoby, takie jak nasza bibliotekarka, emanujące łagodnością, ale jednocześnie bardzo łatwo im osiąść w niesprzyjających warunkach – często na całe życie.

Dlaczego tak wielu dobrych, wrażliwych ludzi tkwi w niespełnionym życiu? Bo ich energetyczna kombinacja to wielkie serce i brak odwagi. Takie smutne historie i życiorysy budzą współczucie, warto natomiast zauważyć również nierównowagę energetyczną, która w dużej mierze przyczynia się do takiego losu. Źródło ich trudnego, niespełnionego życia leży w nich samych. Największą przeszkodę stanowi tu osłabiona witalność.

W kolejnym scenariuszu przyjrzymy się typowi 5, który charakteryzuje się silnym dolnym dantianem i słabym górnym dantianem.

TYP 5

Silny dolny dantian i słaby górny dantian

Trwa wojna. Tuż przed zmierzchem niedoświadczony, lecz charyzmatyczny oficer zbiera wokół siebie oddział. Wyczerpani żołnierze stają w kręgu. Dowódca przemawia – walczyli dziś dzielnie, ale dzień jeszcze się nie skończył. Pozostało zdobyć ostatnie wzgórze – dopiero wtedy będą mogli odpocząć.

Żołnierze są wyczerpani, brakuje im zapasów i amunicji, fizycznie i psychicznie są zmęczeni do granic możliwości. Mimo to oficer wygłasza płomienne, patriotyczne przemówienie, które porusza ich do głębi. Dzięki jego namiętnej retoryce wojacy odzyskują ducha walki i są gotowi rzucić się do ataku.

Oddział rusza na wzgórze niesiony ogniem odwagi buzującym w sercach, ale atak okazuje się źle zaplanowany i lekkomyślny. Pomimo męstwa prawie wszyscy żołnierze – włącznie z oficerem – giną w boju. Prawie wszyscy, bo poza jednym – mimo rany postrzałowej udaje mu się ująć z życiem.

Po zakończeniu wojny zmarłemu oficerowi zostaje pośmiertnie przyznany medal za bohaterstwo na polu bitwy. Ocalony żołnierz zostaje poproszony o odebranie odznaczenia w imieniu dowódcy. Ku zaskoczeniu przełożonych – odmawia. Pytają go o powód. Odpowiada, że jego zdaniem oficer nie był bohaterem. Wręcz przeciwnie – wysłał dobrych ludzi, swoich przyjaciół, na bezsensowną śmierć. Sam także zginął na darmo. Jego surowa odwaga pozbawiona była mądrości. Decyzja o ataku tej nocy była nieudol-

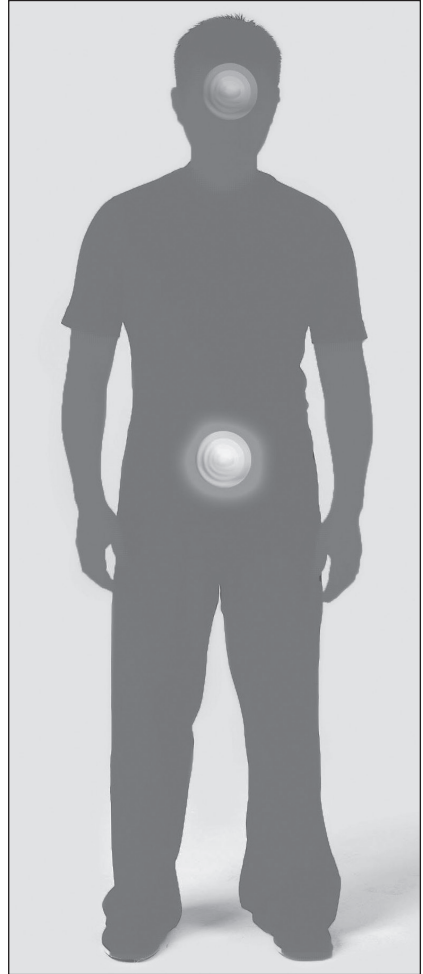
na, a tragiczny wynik starcia jedynie to potwierdził. Bohaterstwo? Potrząsa głową. Co najwyżej brawura i głupota.

Ten typ dominującego dantianu – sama odwaga, zero rozsądku – działa impulsywnie, „strzela, zanim pomyśli”, o ile w ogóle myśli. To pewny przepis na poważne kłopoty, które prędzej czy później nadejdą. Odwaga zasługuje na uznanie, ale bezmyślne działanie kosztuje – czasem życie.

W świecie biznesu spotykamy ten typ w postaci przedsiębiorcy, który impulsywnie ryzykuje wszystkie oszczędności, inwestując w niepewne przedsięwzięcie. To również kobieciarz, który w przyływie namiętności płodzi dziecko. Burza hormonów i zastój mądrości tworzą idealne warunki do impulsywnego działania, które niemal gwarantuje pewne błędy popełnione z pełnym przekonaniem.

Osoby tego typu zostawiają po sobie ślady – czasem brudne, czasem krwawe. Niczym dziecko bawiące się naładowanym pistoletem, mogą nieświadomie wywołać tragedię. Co ciekawe, najgroźniejszym przeciwnikiem, z jakim przyjdzie się im zmierzyć, jest ten, którego codziennie widzą w lustrze.

W kolejnym scenariuszu przyjrzymy się typowi 6, który charakteryzuje się silnym dolnym dantianem i słabym środkowym dantianem.



Silny dolny dantian – odwaga, dynamizm, charyzma

Słaby górny dantian – zagubienie, dezorientacja, łatwowierność

Charakterystyka: osoba obdarzona witalnością, ale bezmyślna

**QIGONG TO ZARÓWNO NAUKA O KULTYWOWANIU ENERGII
ŻYCIOWEJ POPRZECZ KONKRETNE PRAKTYKI, JAK I SZTUKA
WYKORZYSTYWANIA TEJ ENERGII W SŁUŻBIE DAO – CZYLI
WYŻSZEGO DOBRA. KIEDY PRAKTYKUJEMY QIGONG, KAŻDY
DZIEŃ MOŻE STAĆ SIĘ DOBRYM DNIEM.**

Wnikliwa i inspirująca książka o niesłychanym ludzkim potencjale w rozwijaniu miłości, mądrości i witalności, które są podstawą prawdziwego szczęścia. Dodatkowo – promieniująca czułością i szlachetnością opowieść o relacji nauczyciela i ucznia, która wydarzyła się naprawdę. Brzmi jak przysłowia? To na co czekasz?

TOMASZ EICHELBERGER

Niesamowita książka *Qigong. Tajemnica wewnętrznej mocy* w prosty i ciekawy sposób wprowadza czytelników w tematykę energetyki, duchowości i rozwoju świadomości tak, aby ułatwić zrozumienie celu istnienia i znaczenia swojego miejsca we wszechświecie. Autor opisuje barwną historię swojego życia związaną z oświeconym mistrzem *qigong*, który był jego osobistym nauczycielem. Przedstawia szereg energetycznych ćwiczeń rozwijających i wzmacniających energię życiową, aktywujących trzy skarby i główne

zbiorniki energii w ciele człowieka. Podaje też sposoby na rozwój świadomości, co jest niezbędnym krokiem do osiągnięcia stanu oświecenia. Ćwiczenia są niezwykle proste i skuteczne, więc każdy może z nich czerpać do woli. Systematyczna praktyka przedstawiona w tej książce pozwoli ci osiągnąć w życiu witalność, miłość, mądrość i szczęście, których tak wszyscy pragniemy i poszukujemy. Ta książka odmieni twoje życie na zawsze!

KRZYSZTOF WAJSZCZYK

Dzieło Roberta Penga jest naprawdę niezwykle – porusza na poziomie fizycznym i emocjonalnym, ugruntowuje i przywraca do wewnętrznego centrum. Autor jest prawdziwym uzdrowicielem i mistrzem swojej sztuki.

SEANE CORN

nauczycielka jogi i założycielka organizacji
Off the Mat and Into the World

ISBN 978-83-7579-965-1



9

788375 799651

www.galaktyka.com.pl