

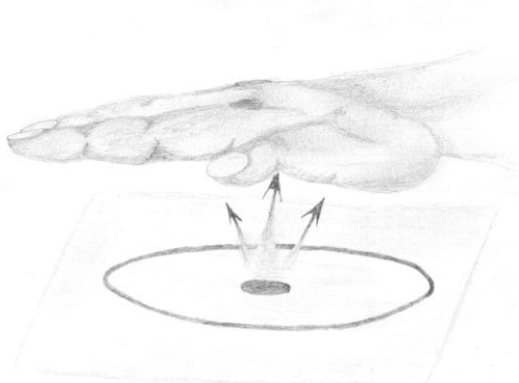
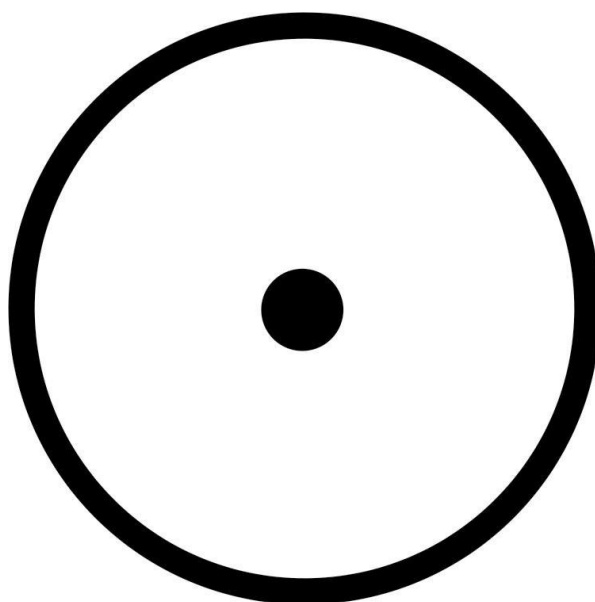
Energia čchi a jej pociťenie

Energia čchi nie je nič abstraktné. Žije v hĺbke našej psychickej sily. Túto neviditeľnú silu vytvára prítomnosť sama, je to pohyb pohybu. Čchi je večný pohyb, je tokom života samotným, hoci zväčša zostáva nášmu zraku utajená. Energia človeka je lepšie povedané cez čchi do pohybu daná forma (hmota). Čo necháva cirkulovať krv v našich žilách, čo dáva do pohybu nervové toky? Samotná čchi hýbe, vytvára pohyb života. Byť v harmónii s vesmírom, znamená byť zajedno s touto základnou energiou. Samotná kozmická energia sa nemení, ona je. Až premena tejto energie telom dáva životnú silu čchi. A jej sila závisí od stavu našej mysle.

Naša myseľ dokáže energiu čchi akumulovať v tele a ovládať ju.

Toto je pre náš život veľmi dôležité. Keď je čchi slabá, tak je aj životná sila slabá, no keď je silná, tak je silná aj naša životná sila. Záleží od jednotlivcov, ako premieňajú túto silu. V živote je potrebné vlastniť silnú čchi. Najlepší spôsob ako ju získať je a zostane dýchanie. Dobré a správne dýchanie, ktoré sa koncentruje na výdych. Ako pri tréningu čchi kung, keď sme bez pohybu, no správnym dýchaním vyvíjame túto silu.

Predpokladám, že mnohí z Vás, ktorí túto energiu necítia a nevidia, neveria v jej existenciu. Môžete ale skúsiť tento malý pokus. Na obrázku je nakreslený kruh s bodkou uprostred. Vytlačte si ho na tlačiarňu. Ak si myslíte že je "začarovaný", nakreslite si taký krúžok sami.



Teraz prejdite nad krúžkom s uvoľnenou rukou zo strany na stranu až mimo neho vo výške asi tri centimetre niekoľkokrát za sebou. Prsty sú uvoľnené. Zahĺbte sa do svojich vnútorných pocitov. Pociťili ste teplo, mrvenie v prstoch alebo dlani, či čerstvý prievan? Tento pocit je veľmi individuálny, a každý energiu Čchi vníma inak.

Ak tento vnem nepocítite na prvýkrát, vyskúšajte si toto cvičenie viackrát.