

Meridiany w praktyce

Mike Mandl

Meridiany w praktyce



Praca z ciałem
dla odzyskania
zdrowia i równowagi
emocjonalnej

vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Piotr Lewiński

Wydanie I
Białystok 2024
ISBN 978-83-8272-713-5

Tytuł oryginału: *Meridiane*

© BACOPA Handels- & Kulturges.m.b.H., BACOPA Verlag

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2023
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dłożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

SPIS TREŚCI

<i>Przedmowa: dr Rüdiger Dahlke</i>	13
<i>Przedmowa: dr Florian Ploberger</i>	17
<i>Przedmowa: dr Wilfried Rappenecker</i>	21
1. MERIDIANY – MAPY DUSZY	23
W poszukiwaniu kompleksowego dobrostanu	23
Zasada meridianów: tak toczy się życie	26
Na tropie meridianów: jak je należy rozumieć	28
Meridiany to ucieleśnione zasady życiowe	29
Energia: skuteczność od wewnątrz	32
Meridiany jako mapa duszy	35
Od czytania do pisania: czego mogą nas nauczyć meridiany	37
2. EWOLUCJA MERIDIANÓW	39
O rozbiciu żagłówki i życiu na wyspie: hierarchia potrzeb według Masłowa	39
Krótka historia rodziny: jak przebiega rozwój meridianów	41
Krzywa Wieża w Pizie: o wgnieceniach w życiorysie	44
Jak meridiany i zasady życiowe nabierają mocy	45

3. ZASADY ŻYCIOWE MERIDIANÓW	47
MERIDIAN PŁUCA: WIELKIE „TAK” DLA ŻYCIA	49
Meridian płuca a ciało	52
Meridian płuc a psychika	59
Jak można wzmocnić zasadę życiową meridianu płuca	63
Przebieg meridianu płuca	64
Kluczowe strefy ciała	66
MERIDIAN JELITA GRUBEGO: SIŁA „NIE”	69
Meridian jelita grubego a ciało	72
Meridian jelita grubego a psychika	77
Jak można wzmocnić zasadę życiową meridianu jelita grubego	82
Przebieg meridianu jelita grubego	84
Kluczowe strefy ciała	86
MERIDIAN ŻOŁĄDKA: SZTUKA POLOWANIA	89
Meridian żołądka a ciało	92
Meridian żołądka a psychika	98
Jak można wzmocnić zasadę życiową meridianu żołądka	103
Przebieg meridianu żołądka	104
Kluczowe strefy ciała	106
MERIDIAN ŚLEDZIONY: PRAMATKA I ŚRODEK	111
Meridian śledziony a ciało	114
Meridian śledziony a psychika	119
Jak można wzmocnić zasadę życiową meridianu śledziony	123

Przebieg meridianu śledziony	124
Kluczowe strefy ciała	126
PIERWSZA RODZINA MERIDIANÓW	129
MERIDIAN SERCA: NAMIĘTNY CESARZ	135
Meridian serca a ciało	138
Meridian serca a psychika	144
Jak można wzmocnić zasadę życiową meridianu serca	150
Przebieg meridianu serca	151
Kluczowe strefy ciała	153
MERIDIAN JELITA CIENKIEGO: JASNOŚĆ POZNANIA	155
Meridian jelita cienkiego a ciało	158
Meridian jelita cienkiego a psychika	163
Jak można wzmocnić zasadę życiową meridianu jelita cienkiego	169
Przebieg meridianu jelita cienkiego	171
Kluczowe strefy ciała	173
MERIDIAN PĘCZERZA MOCZOWEGO:	
AKTYWNOŚĆ, OCZYSZCZENIE I REGENERACJA	177
Meridian pęcherza moczowego a ciało	180
Meridian pęcherza moczowego a psychika	185
Jak można wzmocnić zasadę życiową meridianu pęcherza moczowego	189
Przebieg meridianu pęcherza moczowego	191
Kluczowe strefy ciała	193

MERIDIAN NERKI: ROZWIJANIE POTENCJAŁU	197
Meridian nerki a ciało	200
Meridian nerki a psychika	206
Jak można wzmocnić zasadę życiową meridianu nerki	211
Przebieg meridianu nerki	212
Kluczowe strefy ciała	214
 DRUGA RODZINA MERIDIANÓW	 217
 MERIDIAN OSIERDZIA: MINISTER RADOŚCI	 221
Meridian osierdzia a ciało	223
Meridian osierdzia a psychika	229
Jak można wzmocnić zasadę życiową meridianu osierdzia	235
Przebieg meridianu osierdzia	236
Kluczowe strefy ciała	238
 MERIDIAN POTRÓJNEGO OGRZEWACZA:	
KOORDYNACJA I HOMEOSTAZA	241
Meridian potrójnego ogrzewacza a ciało	244
Meridian potrójnego ogrzewacza a psychika	250
Jak można wzmocnić zasadę życiową meridianu potrójnego ogrzewacza	255
Przebieg meridianu potrójnego ogrzewacza	257
Kluczowe strefy ciała	258
 MERIDIAN PĘCZERZYKA ŻÓŁCIOWEGO:	
ZDETERMINOWANY GENERAL	261
Meridian pęcherzyka żółciowego a ciało	264
Meridian pęcherzyka żółciowego a psychika	270

Jak można wzmocnić zasadę życiową meridianu pęcherzyka żółciowego	275
Przebieg meridianu pęcherzyka żółciowego	276
Kluczowe strefy ciała	278
MERIDIAN WĄTROBY: KREATYWNY WOLNY DUCH	281
Meridian wątroby a ciało	284
Meridian wątroby a psychika	290
Jak można wzmocnić zasadę życiową meridianu wątroby	295
Przebieg meridianu wątroby	296
Kluczowe strefy ciała	298
TRZECIA RODZINA MERIDIANÓW	301
PRAKTYKA: ZACZNIJ JUŻ TERAZ!	323

PRZEDWMOWA

DR RÜDIGER DAHLKE

Autorowi tej fundamentalnej książki, Mike'owi Mandlowi, znakomicie udało się wyjaśnić i uprzystępnąć głęboki pierwotny sens medycyny. W Tradycyjnej Medycynie Chińskiej od najdawniejszych czasów podobnie jak do dzisiaj w medytacji chodziło o to, aby wprowadzić człowieka w jego centrum i pomóc mu zakotwiczyć się tam, a przez to w dobrostanie. W Kraju Środka, jak dawniej nazywały się Chiny, medycyna odzwierciedlała, jak bardzo chodzi o zachowanie równowagi i chronienie środka.

Najgłębszy sens doktryny yin i yang, pięciu elementów oraz dwunastu meridianów głównych polega na tym, aby poprzez uspokojenie i stymulację doprowadzić życie do stanu równowagi, a co za tym idzie harmonii – co na poziomie fizycznym uzyskuje się poprzez oddziaływanie na specjalne punkty akupunktururowe. Jej celem jest też jednak zrównoważenie w człowieku yin i yang, czyli – jak to ujmował C. G. Jung – pogodzenie animy i animusa w każdym z nas.

Także podstawowa nauka o pięciu elementach (żywiołach) służy zapewnianiu równowagi i gładkiemu kształtowaniu koła naszego życia, aby dzięki temu i samo życie toczyło się gładko. Kto rozumie meridiany jako mapy duszy, jest na dobrej drodze ku temu.

Autor w żartobliwy i odświeżająco humorystyczny sposób rozwija teorię podziału meridianów na trzy rodziny, które przypominają korzenie, pień oraz koronę drzewa, i przyrównuje te poziomy do hierarchii potrzeb przedstawionej przez Abrahama Masłowa.

Meridianów – zgodnie z TMC – nie należy w żadnym razie rozumieć jako ograniczonych do danego narządu, lecz jako kręgi czynnościowe, a nawet pewnego rodzaju byty. Mike Mandl przedstawia je nam jako dwanaście ucieleśnionych zasad życiowych, analogicznie do zachodniego systemu dwunastu zasad podstawowych lub życiowych stanowiących szkielet mojej pracy.

Podobnie jak w medycynie interpretacyjnej terapeuci TMC starają się opanować chorobę, jeszcze zanim się ona rozwinie, a więc uczynić ją zbędną, czyli praktykować prawdziwe zapobieganie, w przeciwieństwie do medycyny konwencjonalnej, która przedstawia wczesne wykrycie choroby jako środek zapobiegawczy, prewencyjny lub profilaktyczny, ale z powodu braku zainteresowania istotą obrazu klinicznego nie jest w stanie tego w praktyce wykonać. Wczesne rozpoznanie jest wprawdzie – jak w przypadku raka – lepsze niż późne, nie ma jednak nic wspólnego z prawdziwym zapobieganiem.

Shiatsu z kolei jest najbardziej łagodnym zastosowaniem zdolnej do autentycznego zapobiegania chińskiej tradycji medycznej, które na szczęście także u nas znajduje coraz liczniejszych zwolenników. Dla mnie zabiegi shiatsu wykonywane przez dobrych przyjaciół to wspaniałe chwile, kiedy szybko zapadam w trans i naprawdę mogę doświadczyć współzależności energetycznych w moim organizmie.

Ze stanu naszych narządów, tkanek, mięśni i postawy ciała możemy na podstawie skrupulatnie, niemal pieczołowicie opisanej istoty meridianów dowiedzieć się, co już dobrze zintegrowaliśmy, a co jeszcze pozostaje do zrobienia. Dzięki zegarowi okresów aktywności narządów związanych z każdym meridianem – na przykład w przypadku kanału płuca jest to mniej więcej pora od trzeciej do piątej rano – możemy już na podstawie czasu występowania objawów wyciągać wnioski co do tego,

z którym kręgiem problem-meridian się one wiążą i jakie są ich głębsze przyczyny.

Czas występowania problemu jest jednak tylko jednym z wielu wskaźników sugerujących, który krąg czynnościowy zasadniczo wymyka się spod kontroli. Dowiadujemy się też, jaki jest przyporządkowany danemu meridianowi element, na przykład w przypadku meridianu płuca jest to metal, a także, że skóra odzwierciedla na zewnątrz funkcję meridianu płuca, że jego meridianem partnerskim jest tu kanał jelita grubego, meridianem bliźniaczym kanał śledziony, a meridianem biegunowym – kanał pęcherza moczowego. Stale widoczna jest więc suma współzależności, co jest tak ważne, gdy trzeba właściwie ocenić całego człowieka. Dla osób przyzwyczajonych do panującej w zachodniej medycynie kategoryzacji jest to jednak początkowo coś niezwykłego. Szufiadkowanie pozoruje pewność, która w rzeczywistości wcale nie występuje – szczególnie wyraźnie widać to w zachodniej psychiatrii. Dla kogoś, kto przywykł mówić o „płucach z pokoju 17”, a co gorsza tak też myśleć, ten holistyczny kontekst będzie początkowo stanowić pewne wyzwanie. Autor jednak z wyczuwaniem pomaga przejść przez ten etap osvajania się.

W ten sposób jako czytelnicy stopniowo zdajemy sobie sprawę, jak cenne jest rozpoznawanie słabości własnych meridianów, nawet jeśli jeszcze tak wiele od nas wymagają. Bo wymaganie zawsze obejmuje możliwość wspierania. Książka ta uczy, jak we własnych słabościach odkrywać potencjał rozwoju i dosłownie pomaga nam na tej drodze. Przede wszystkim dlatego, że oferuje także praktyczne rozwiązania na wypadek słabości danego meridianu, zawiera też sporo elementów psychoterapii.

Możemy się dzięki niej nauczyć odczytywać nasz organizm, a więc realizować pierwszy etap salutogenezy (czyli zrozumienie), żeby być gotowym do następnego (czyli przemiany). System

meridianów wspaniale też pokazuje, jak bardzo poszczególne kręgi czynnościowe wzajemnie się ze sobą wiążą i dopiero dzięki tym relacjom tworzą całość. TMC także ciało i duszę rozpatruje jako stale połączone. Meridian płuca przedstawiono w książce jako „wielkie »tak« dla życia”, aby w następnym meridianie jelita grubego rozpoznać siłę negacji. Pierwszy objawia nam cud integracji, drugi jest mistrzem odpuszczania, lecz także zatrzymywania, co z kolei stale konfrontuje nas z prawem biegunowości, pierwszym spośród „praw przeznaczenia”.

W ten sposób doświadczamy – przełożonej na praktykę TMC – tajemnicy synergii, czyli tego, że całość to coś więcej niż suma swoich części. Właśnie to pojawiające się pod koniec sesji shiatsu uczucie bycia jak nowo narodzony sprawia mi taką przyjemność po odbyciu tych zabiegów.

Ale szczególnie podoba mi się w tej książce dowcip językowy i zabawa psychosomatyczną dwuznacznością potocznych wyrażeń. Jej lektura była dla mnie prawdziwą przyjemnością, tego samego więc życzę jak największej liczbie czytelników.

Dr Rüdiger Dahlke

PRZEDMOWA

DR FLORIAN PLOBERGER

Drodzy Czytelnicy,

„**N**aszym zadaniem w życiu jest stać się tym, kim jesteśmy”.
Stwierdzenie to, przypisywane indyjskiemu adwokatowi, bojownikowi ruchu oporu, rewolucjoniście, publicyście, ascecie i pacyfiście Mahatmie Gandhiemu (2 października 1869 – 30 stycznia 1948), mogłoby nam posłużyć za wskazówkę, że jesteśmy z natury zdrowi i doskonali. Tyle że o tym zapomnieliśmy. Istnieje wiele sposobów, by wrócić do naszego prawdziwego potencjału, by stać się zdrowym. Lektura tej książki może być jednym z nich.

W ostatnich latach i dekadach Tradycyjna Medycyna Chińska (TMC) przeżywa ogromny rozkwit także poza granicami swego kraju. W Europie, Australii i Stanach Zjednoczonych wielu lekarzy i terapeutów stosuje różne jej metody.

Wzrasta zainteresowanie, a przez to oczywiście także popyt na metody lekarzy chińskich. Jak doszło do tego, że także w innych krajach zrodziło się tak wielkie zaciekawienie procedurami TMC?

Wszystko rozpoczęło się w 1972 roku. Richard Nixon jako pierwszy w historii prezydent USA odwiedził wówczas Chińską Republikę Ludową. Rozpowszechniane przez media obrazy zainscenizowanego specjalnie dla amerykańskiego przywódcy i towarzyszących mu osób pokazu akupunktury wzbudziły

zainteresowanie nauki. Na różnych oddziałach szpitali prezentowano prezydentowi różne metody TMC. Amerykańskich gości szczególnie zafascynowało wówczas to, że można wykonywać otwarte operacje z zastosowaniem znieczulenia akupunkturą.

Już rok wcześniej, w przeddzień tej wizyty państwowej, dziennikarz James Reston, który towarzyszył w Chinach amerykańskiej drużynie tenisa stołowego, dostał tam zapalenia wyrostka robaczkowego. Na tytułowej stronie *New York Timesa* z 26 lipca 1971 roku relacjonował on swoje doświadczenia skutecznego pooperacyjnego uśmierzenia bólu przy użyciu trzech igieł do akupunktury.

Ja sam podczas pobytu studenckiego w Pekinie w 1997 roku uczestniczyłem w zabiegu cesarskiego cięcia w szpitalu, który dwadzieścia pięć lat wcześniej odwiedził prezydent Nixon i jego zespół. U rodzącej kobiety wykonano znieczulenie akupunkturą.

Od lat siedemdziesiątych w krajach Zachodu ogromnie rośnie zainteresowanie metodami TMC. Przetłumaczono, a także napisano wiele dobrych podręczników na różne tematy, wielu chińskich lekarzy podróżowało za granicę. Ponadto wiele osób z krajów Zachodu uczestniczyło w szkoleniach w Chinach, gdzie mogli pogłębić swoją wiedzę.

Niniejsza książka zajmuje się tematem meridianów jako map ludzkiej duszy. Po niezwykle interesującym wprowadzeniu szczegółowo przedstawiono układ meridianów, a także najważniejsze punkty akupunktururowe w nigdy wcześniej niepublikowanej formie. Książka prezentuje bogactwo mądrych przemyśleń, które zachęcają do autorefleksji zgodnie ze stwierdzeniem Tomasza z Akwinu (Nowy Rok 1225 – 7 marca 1274), włoskiego dominikanina, jednego z najbardziej wpływowych filozofów i najbardziej znaczących katolickich teologów historii: „Zdrowie nie jest stanem, lecz nastawieniem psychicznym”.

Cieszę się, że Mike'owi Mandlowi, którego osobiście bardzo cenię i zawsze z wielką wdzięcznością odwiedzam jako terapeutę shiatsu, mimo wielu innych licznych zajęć udało się z zaangażowaniem, radością i zamiłowaniem dla szczegółu wydać tę książkę. Napisana w niezwykle stymulujący sposób, jest pełna metafor i mądrości, posiada głębię, a jednocześnie cudownie łatwo się ją czyta.

W tym miejscu pozwolę sobie zacytować fragment wprowadzenia autora. „Kto nigdy nie miał do czynienia z Tradycyjną Medycyną Chińską i meridianami, wyruszy na ekscytujące, nieznanne mu terytorium. Dla terapeutów wszystkich stylów książka ta może stanowić wartościowe uzupełnienie i umożliwić pogłębienie ich działalności”.

Jestem przekonany, że wy, czytelnicy, z przyjemnością przeczytacie tę książkę!

Na koniec krótka historyjka.

Według bardzo starej, przekazywanej od wielu pokoleń anegdoty z dziejów medycyny tybetańskiej, pewnego dnia posiadający ogromną wiedzę nauczyciel – był to Dziwaka, osobisty lekarz Buddy, którego imię po tybetańsku brzmi *'tsho byed gzhon nu* – polecił zebranim wokół siebie uczniom opuścić klasę, aby poszukać w okolicy roślin pozbawionych jakichkolwiek właściwości leczniczych. Z takim zadaniem uczniowie wyruszyli w drogę.

Niektórzy z wysłanych powrócili już po krótkim czasie. Przynieśli najróżniejsze korzenie, owoce drzew, kwiaty i tak dalej. Innym zabrakło to nieco dłużej. Jednak jeden z uczniów, odznaczający się szczególnieymi talentami, jak by się nie starał, nie mógł znaleźć żadnej rośliny nie mającej właściwości leczniczych, więc trzeciego dnia wrócił do nauczyciela z pustymi rękami. Ten oczywiście

pochwalił go, gdyż według jego nauk nie było w przyrodzie nic, czego nie można by użyć jako leku.

Bez względu na to, czy byłby to składnik rośliny, zabieg shiat-su czy też dobra książka.

Życzę wam wiele mądrości i radości podczas lektury tej książki.

Wasz
dr Florian Ploberger

PRZEDMOWA

DR WILFRIED RAPPENECKER

Mike Mandl w swojej wartej przeczytania książce w mistrzowski sposób tłumaczy terminy Tradycyjnej Medycyny Chińskiej na nasz język potoczny. Autor może czerpać z wielu dziesięcioleci swoich doświadczeń praktyka i nauczyciela. Na tym tle potrafi w łatwy do zrozumienia sposób opisać i wyjaśnić złożoną teorię narządów energetycznych TMC. Nawet osoby zupełnie nieobeznane z teorią TMC będą w stanie z łatwością kontynuować lekturę i doświadczać przy tym nieoczekiwanych wglądów. Zrozumieją, że TMC nie jest abstrakcyjną strukturę teoretyczną, lecz odnosi się do bezpośredniego doświadczenia ciała i duszy w codziennej rzeczywistości.

Szczególnie pomocne są różnorodne odniesienia do wyrażeń potocznych, w których także w naszym języku znajduje odzwierciedlenie tysiącletnia wiedza Tradycyjnej Medycyny Chińskiej. Czasem czytelnik będzie się podczas lektury uśmiechać, czasem będzie poruszony, w każdym razie jednak lepiej zrozumie własną sytuację życiową.

Mike Mandl głęboko wnika w teorię każdego z meridianów. Jego dojrzałe podczas lat praktyki zrozumienie tych współzależności pozwala czytelnikowi zrozumieć i odczuć, w jaki sposób przejawiają się one w jego własnym życiu. Szczególną wagę mają tu doświadczenia psychiczne. Jako ludzie jesteśmy istotami emocjonalnymi, doświadczamy świata i rozumiemy go przede wszystkim

emocjonalnie, a nie – jak często sądzimy – racjonalnie. Książka ta zawiera mapę, która pomoże odnaleźć tu drogę.

Ponadto autor wyjaśnia, w jaki sposób dolegliwości i choroby wiążą się z naszymi nawykami żywymi, sposobem myślenia i zachowania oraz co możemy sami zrobić, by wziąć odpowiedzialność za swoje zdrowie i samopoczucie. Możemy znacząco wpływać na nasze zdrowie.

Zajrzyj w każdym rozdziale do fragmentu „Jak można wzmocnić zasadę życiową meridianu...”! Tutaj – podobnie jak w innych miejscach – znajdziesz wiele sugestii na co dzień oraz propozycji ćwiczeń, jak rozsądnie wspierać i wzmacniać narządy energetyczne. Nie przeocz też zamieszczonych na samym końcu książki wskazówek, w których autor opisuje, jak można łatwo stworzyć sobie zdrowszą rutynę codzienności.

dr Wilfried Rappenecker

I

MERIDIANY – MAPY DUSZY

W poszukiwaniu kompleksowego dobrostanu

„Mamy wrażenie, że nawet jeśli udzielono odpowiedzi na wszelkiego rodzaju naukowe pytania, w najmniejszym stopniu nie dotknęło to naszych problemów życiowych”.

Ludwig Wittgenstein

„Stan całkowitego psychicznego, fizycznego i społecznego dobrostanu, a nie tylko brak chorób i ułomności” – tą przyjętą w 1948 roku definicją Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) postawiła sobie za cel nie traktowanie zdrowia z perspektywy czysto biomedycznej, nie postrzeganie go jako stanu danego i niezmiennego, lecz jako stale odnawianej i aktywnie tworzonej równowagi we wszystkich sferach życia. Kilka dekad później jesteśmy od tego celu dalsi niż kiedykolwiek. Dlaczego? Tyle przecież w międzyczasie osiągnęliśmy. Cieszymy się standardem życia niespotykanym w historii ludzkości. Możemy poszczycić się znakomitym systemem opieki medycznej i wielkimi osiągnięciami społecznymi. Stoimy wobec stale wydłużającej się średniej długości życia. Mamy swobodę, wolny czas i ogromne możliwości.

Mimo to jednak, a właściwie z tego powodu, przewidywane kompleksowe zdrowie występuje tylko w bardzo nielicznych przypadkach. Mamy raczej do czynienia z niemal masowym zalewem

nowych dolegliwości i chorób. Wiele z nich ma swoje przyczyny w sferze psychiczno-emocjonalnej. Albo w niewłaściwym stylu życia. Rośnie liczba przypadków wypalenia zawodowego, alergii czy zaburzeń przemiany materii, nawet u ludzi młodych lub wręcz bardzo młodych. Koszty tego idą w miliardy. A koniec tego rozwoju sytuacji? Nie do przewidzenia! Odczuwany brak rzeczywistego dobrostanu napędza negatywną spiralę, która stale zaostrza problemy. Z dużą prędkością zmierzamy ku choremu systemowi opieki zdrowotnej.

Jest ku temu wiele powodów. Istotny aspekt stanowi z pewnością rosnąca złożoność i wielostronność wymagań życia 2.0. Dochodzi do tego nadmiar, przesyt i wygórowane oczekiwania. Zawsze chcemy mieć wszystko. I to natychmiast. Gorzej nawet: zawsze możemy mieć wszystko. I to natychmiast. Jednak za prowadzenie tego kompletnie niezrównoważonego trybu życia płacimy wysoką cenę. Prawdziwie satysfakcjonująca równowaga życiowa to wyzwanie, któremu trudno sprostać w dobie ciągłej dyspozycyjności, obowiązkowej elastyczności i stopniowo malejącej stabilności. W gruncie rzeczy nieustannie oddalamy się od owego

Prawdziwie satysfakcjonująca
równowaga życiowa
to wyzwanie, któremu
trudno sprostać w dobie
ciągłej dyspozycyjności,
obowiązkowej elastyczności
i stopniowo malejącej
stabilności.

zamierzonego dobrostanu psychicznego, fizycznego i społecznego, zamiast się doń przybliżać. Mamy wrażenie, że coś jest nie tak. Czujemy, że czegoś nam brakuje. Szukamy tego.

Ale poszukiwanie to nie jest proste. Drogowskazów kierujących do zdrowia i szczęścia jest tak wiele, że raczej zwiększają dezorientację, niż niosą pomoc.

Co robić, gdy ciało uwiera? Co robić, gdy dusza boli, a umysł się męczy? Wszędzie są specjaliści, którzy osiągnęli wielkie rzeczy. To świetnie, gdy istnieją konkretne problemy wymagające

konkretnych rozwiązań. Kiedy jednak chodzi o wielką całość, o rzeczywiście kompleksowy dobrostan, to taki fragmentaryczny sposób postrzegania i postępowania okazuje się mało skuteczny. Bo większość dolegliwości, czy to natury fizycznej czy psychicznej, jest rezultatem naruszenia równowagi między ciałem, umysłem i duszą, między stylem życia, jego warunkami a życzeniami lub oczekiwaniami życiowymi.

Człowiek jest istotą wielowymiarową, wielowarstwową jednością, czyli czymś znacznie więcej niż sumą jego funkcji. Jest systemem dynamicznym, który stale pozostaje w stanie relacji i wymiany z otoczeniem. Witalna równowaga, która integruje wszystkie aspekty życia, jest najlepszą podstawą kompleksowego poczucia zdrowia, które obejmuje też osobisty rozwój i samorealizację.

Jeśli chcemy ustanowić taką równowagę, potrzebujemy podejścia, które da nam w ręce niezbędne narzędzia. Wśród różnych teorii, które tworzą już pomost między ciałem a umysłem, wyróżnia się wyraźnie jedna: Tradycyjna Medycyna Chińska, w skrócie zwana TMC. Dlaczego? Bo sformułowała podobną definicję zdrowia jak Światowa Organizacja Zdrowia. Jednak już ponad dwa tysiące lat wcześniej.

Zdrowie według TMC oznacza życie w zgodzie zarówno z własną naturą, jak i z otoczeniem, wewnętrzną harmonię, która znajduje odzwierciedlenie na zewnątrz, kompleksowy dobrostan i rozwój, słowem: owocną równowagę na wszystkich poziomach. Przez tysiące lat zajmowania się tym tematem TMC była w stanie stale się rozwijać i doskonalić. Zgromadziła w ten sposób unikalną wiedzę, która w najludniejszym kraju świata miliony razy sprawdziła się w praktyce. Sukces jest i pozostaje miarą wartości metody.

Zdrowie według TMC oznacza życie w zgodzie zarówno z własną naturą, jak i z otoczeniem – owocną równowagę na wszystkich poziomach.

System TMC tworzono z myślą o jak najbardziej bezpośrednich zastosowaniach praktycznych. Można go od razu wykorzystać w życiu codziennym. Także dlatego, że jego podstawy, a w szczególności zasada meridianów, są zdumiewająco łatwe do zrozumienia: dzięki stuleciom przemyśleń i praktycznych prób osiągnięto jasność prawdziwego poznania. Z pomocą systemu meridianów można nie tylko uzyskać wglądy i zrozumienie dotyczące nas, naszego zdrowia i dobrostanu, lecz także wziąć większą odpowiedzialność za swoje życie i proaktywnie kształtować je zgodnie z własnymi życzeniami. Ustawicznie odnawiana i aktywnie kreowana równowaga we wszystkich sferach życia to nie utopia. Można ją osiągnąć. Takie jest przesłanie i cel tej książki.

Zasada meridianów: tak toczy się życie

Wyobraź sobie koło. Zwykle koło rowerowe ze szprychami. Kiedy wszystkie szprychy są odpowiednio naprężone, toczy się ono gładko. Jeśli jednak tylko kilka z nich jest zbyt luźne lub naciągnięte, koło się wykrzywia i nie kręci już równo, co ma daleko idące konsekwencje. Ten brak równowagi utrudnia płynną jazdę, a w dłuższej perspektywie prowadzi do zwiększonego lub jednostronnego zużycia różnych części. Na dłuższą metę nie można wykluczyć nawet osłabienia materiału włącznie z pęknięciem odpowiednich szprych. Dlatego jedź do warsztatu i wycentruj koło, zanim będzie za późno.

W systemie TMC jest dwanaście meridianów głównych. Można je sobie wyobrazić jako szprychy, a własne życie jako koło. Jeśli meridiany pozostają ze sobą w relacji równowagi, życie toczy się gładko. Stanowi to podstawę zdrowia i dobrostanu.

W przypadku braku równowagi między meridianami dzieje się to samo co z wykrzywionym kołem. Życie przestaje toczyć się gładko. Dla nas. W nas. Mogą się pojawić dolegliwości, natury fizycznej lub psychicznej. Poprzez tarcie, poprzez zmęczenie, aż do załamania się poszczególnych elementów. Także w tym przypadku wskazana jest szybka wizyta w warsztacie, by się ponownie docentrować. Oczywiście idealny byłby regularny przegląd, żeby w ogóle nie pojawiały się problemy.

Znacznie lepiej jest unikać chorób niż je leczyć. To podejście TMC: „Przeciętny lekarz leczy chorobę, kiedy się ona rozwinię, dobry lekarz – nim się ona pojawi”. Wyważony rower pozwala nam toczyć się przez życie łatwo, szybko i z przyjemnością, bez niepotrzebnego wysiłku, bez utraty energii na zbędne tarcie. Jest to jeden z aspektów zasady meridianów: zachowywanie, a w razie potrzeby przywracanie zdrowia i witalności poprzez ciągłe równoważenie.

Inny aspekt. Rower jest po to, by na nim jeździć. Życie jest po to, by je przeżywać. Na sprawnym rowerze można wyruszyć w prawdziwą podróż, pokonywać trudne etapy, dążyć do szczytowych doświadczeń. Osiągać wielkie cele. Można urzeczywistniać marzenia. Zdrowie, witalność i spełnione istnienie: cel TMC. Jest to więcej niż bliskie rozumienia ogólnego dobrostanu przedstawionego dwa tysiące lat później przez Światową Organizację Zdrowia. Zasada meridianów daje nam do ręki klucz pozwalający to osiągnąć. Ale czym właściwie są meridiany? I jak mogą się przyczynić do płynnego i gładkiego toczenia się koła życia?

Meridiany można sobie wyobrazić jako szprychy, a własne życie jako koło. Jeśli meridiany pozostają w relacji równowagi, życie toczy się gładko.

To jest podejście TMC: „Przeciętny lekarz leczy chorobę, kiedy się ona rozwinię, dobry lekarz – nim się ona pojawi”.

Na tropie meridianów: jak je należy rozumieć

Wyobraź sobie następującą sytuację. Późno w nocy wracasz z podróży do domu, zmęczony i głodny, bo to, co linie lotnicze serwują dziś jako danie główne, jest równie skromne, jak miejsce na nogi w klasie ekonomicznej. Zatem szybko spychasz bagaż w kąt i przeprowadzasz remanent w lodówce. Być może poza pleśnią i zepsuciem, których pojawienia należy się spodziewać w związku z nieco gorączkowym wyjazdem, znajdzie się tam taka czy inna miła niespodzianka. Cóż, resztki warzyw pamiętają lepsze czasy, a niektóre inne potrawy podczas twojej tygodniowej nieobecności zaczęły może żyć własnym życiem mimo przedawkowania konserwantów, które jest dziś nieodłącznym elementem prawie każdego artykułu spożywczego. Przynajmniej wędzona szynka nadal wygląda dość znośnie. Lepiej się jednak upewnić i ostrożnie zbliżyć dobry kawałek do nosa. Test zapachowy potwierdza to, co obiecuje oko. Żołądek aprobeuje wynik zachęcającym burczeniem. Wraz z awaryjną porcją chrupkiego pieczywa daje to akceptowalną północną przekąskę. Gotowe, wylądowałem, dotarłem.

Jedzenie: całkiem normalny codzienny proces z logiczną sekwencją działań. Spojrzenie, powąchanie, przeżucie, przełknięcie, strawienie. Całkiem normalny proces, dla którego wiele części ciała łączy się i współdziała w doskonale skoordynowany sposób. Oczy, nos, zęby, język, mięśnie żujące, przełyk i żołądek. Wszystkie one tworzą wspólnotę funkcjonalną w celu przyjęcia pokarmu. Zanim jednak w ogóle dojdzie do tego, że pożądaną kąskę może zostać namierzony i połknięty, konieczny jest impuls inicjujący cały ten proces, potrzeba, którą należy zaspokoić: czy będzie to głód, czysta zachcianka na jedzenie czy pragnienie zapełnienia kaloriami straszliwej pustki złamanego serca. Impuls ten pobudza nas do podejmowania odpowiednich działań, jednego po drugim.

Najpierw sprawdzamy oczami, czy obiekt pożądania odpowiada naszym życzeniom lub wymaganiom, podczas zakupów w supermarkecie, przeglądania półek z zapasami w piwnicy albo zbioru w ogrodzie. Dalej przychodzi kolej na nos, zmysł powonienia, archaiczny i potężny instrument, który wywiera na nas subtelny, lecz znaczący wpływ. Przestaje już być tak subtelny, gdy się coś zepsuło. Zgniłe jaja, na przykład. Albo ryba, której świeżość jest równie odległa, jak ostatni kontakt z wodą. Z drugiej strony przyjemne zapachy naprawdę pobudzają soki żołądkowe i nie możemy się doczekać, kiedy z rozkoszą podniesiemy do ust pierwszy kęs. To nos decyduje, czy to, co zainteresowało nasz wzrok, rzeczywiście trafi do naszych ust.

Jedzenie: całkiem normalny codzienny proces z logiczną sekwencją działań. Całkiem normalny proces, dla którego wiele części ciała łączy się i współdziała w doskonale skoordynowany sposób.

Gdy nastąpi akceptacja wzrokowa, może się rozpocząć proces żucia. Nie tylko dostarcza nam on mniej lub bardziej przyjemnych dla języka doznań smakowych, lecz także inicjuje proces trawienia. Kąsek zostanie dostatecznie rozdrobniony i zmieszany ze śliną, im dokładniej, tym lepiej. Dopiero wtedy zostaje połknięty. Żołądek dalej degraduje otrzymaną przez przetyk miazgę pokarmową, by stała się łatwiej dostępna dla kolejnych narządów trawiennych. Gdybyśmy teraz zaznaczyli pisakiem i połączyli wszystkie części ciała, które uczestniczą w tym procesie, uzyskalibyśmy przybliżony przebieg pierwszego odcinka meridianu żołądka.

Meridiany to ucieleśnione zasady życiowe

Od ponad dwóch tysięcy lat meridiany są podstawą wielu milionów przypadków udanych terapii według TMC. Miliony razy

wykazano empirycznie, że praktyka daje to, co obiecuje teoria. Meridiany to coś więcej niż budzące wątpliwości ścieżki energetyczne. Nie są to też żadne dokładnie zdefiniowane, usiane mnóstwem punktów akupunkturowych linie pokrywające krajobraz ciała. Przedstawienie takie wydaje się wprawdzie bardzo obrazowe, niewiele ma jednak wspólnego z pierwotną ideą meridianów. Taka mechanistyczna prezentacja jest sztucznym wytworem chińskiej rewolucji kulturalnej, kiedy to żywa wiedza TMC została zreformowana, ustandaryzowana i ustrukturyzowana, by robić wrażenie precyzji, która miała odpowiadać współczesnym ideałom nauki. W drodze na Zachód doszły do tego różnego rodzaju błędy tłumaczenia i interpretacji. I nagle pojawił się obraz meridianów przypominający mięśnie lub kości, z wyraźnymi zadaniami w stosunku do narządów. To wszystko nigdy nie miało tak wyglądać. Meridiany nie są ani abstrakcyjnymi kanałami energii, ani precyzyjnymi szlakami zaopatrzenia. Są czymś znacznie więcej.

Weźmy na przykład meridian żołądka. Jego przebieg nie jest przypadkowy. Ani też abstrakcyjny. Jest oczywisty i podlega zrozumiałej logice. Łączy wszystkie mięśnie, struktury organizmu, narządy zmysłów i organy wewnętrzne związane z określoną funkcją.

Jest to plan ukierunkowanej na cel całości. Oznacza znajdującą wyraz w ciele zasadę: chwytanie, pobieranie i przyswajanie pokarmu.

W TMC termin *pokarm* nie oznacza jednak tylko tego, co nam dostarcza paliwa na poziomie biologicznym, lecz wszystko, czego potrzebuje nasz organizm, by nie odczuwać niedoboru. Toteż zasada meridianu żołądka nie ogranicza się do zadań czysto fizjologicznych. Obejmuje w równej mierze aspekty psychiczne i emocjonalne. Któż z nas

Meridiany to coś więcej niż ścieżki energetyczne. Nie są to też żadne dokładnie zdefiniowane, usiane mnóstwem punktów akupunkturowych linie pokrywające krajobraz ciała.

nie spotkał się nigdy z nieprzyjemną sytuacją, która rozstroiła mu żołądek i odebrała apetyt? Z pewnością kiedyś jakieś wydarzenie lub osoba mocno zaciążyła ci na żołądku? A może rzeczywiście nigdy jeszcze nie przeżuwałeś czyichś słów? Nic ci nie obrzydło do nudności? To tylko utarte wyrażenia, owszem, ale przemawia przez nie mądrość doświadczeń całych pokoleń. Mówi ona, że występuje ścisły i bezpośredni związek między jedzeniem a emocjami, między głową a brzuchem. Albo jeszcze bardziej ogólnie: między umysłem a ciałem, tym, co fizyczne i psychiczne.

Przez utarte wyrażenia przemawia mądrość doświadczeń całych pokoleń. Mówi ona, że występuje ścisły i bezpośredni związek między umysłem a ciałem, tym, co fizyczne i psychiczne.

Czyż nie jest tak, że wszystko, co przyjmujemy z zewnątrz, czy to informacje, wrażenia zmysłowe, uczucia, myśli czy spotkania, musimy w jakiś sposób uchwycić, przetworzyć i przyswoić? Czyż nie jest tak, że to chwytanie, przetwarzanie i przyswajanie reprezentuje ten sam proces, co przyjmowanie pokarmu? Czyż nie jest tak, że przychylność może mieć tę samą wartość odżywczą co dobry stek? A inspirujący ludzie mogą nasycić dokładnie tak, jak kawałek tortu?

Podobnie jak nasze ciało, nasze serce, umysł i dusza zależą od pokarmu, od środków, które utrzymują je przy życiu. Inaczej umrzemy z głodu. Inaczej zmarniejemy. Emocjonalnie. Mentalnie. Potrzebujemy miłości, potrzebujemy zachwyty, potrzebujemy sensu. Łakniemy ich. Poszukujemy ich. Kosztujemy najróżniejsze możliwości, aż znajdziemy to, co nas nasyci i zadowoli. Potrzebujemy odpowiednich posiłków na wszystkich poziomach naszej istoty. Inaczej mimo pełnego brzucha pozostaje wewnętrzna pustka.

Psyche i soma są nierozdzielne. Tworzą jedność, która pozostaje w stanie ciągłej wymiany, a meridiany są pomostami, które jasno i wyraźnie przedstawiają ten związek. Zadaniem meridianu

żołądka jest wytworzenie równowagi nasycenia we wszystkich sferach naszego życia. Chodzi o pytanie, co na jakim poziomie musimy przyjmować, aby rzeczywiście być zadowolonym. To jest jego zasada życiowa.

Każdy z dwunastu meridianów głównych TMC reprezentuje tego rodzaju zasadę. To właśnie one pomagają nam odpowiedzialnie i proaktywnie działać na rzecz naszego zdrowia i osobistego rozwoju. Mogą pomóc nam stać się tym, co jest maksymalnie możliwe dla każdego w oparciu o jego indywidualne predyspozycje. Jeśli uda nam się stworzyć zrównoważony związek między dwunastoma meridianami i związanymi z nimi zasadami życia, koło życia będzie się toczyć gładko.

Energia: skuteczność od wewnątrz

Podstawą TMC jest zasada yin i yang. Każdy biegun ma swój biegun przeciwny. Dla yin jest to yang, dla dnia noc, dla lata zima, dla gorąca zimno, dla kierunku południowego kierunek północny, dla narodzin śmierć, dla ubóstwa bogactwo, dla kobiet mężczyźni. Jeśli chodzi o nasz sposób życia, powinniśmy zdawać sobie sprawę, że zewnętrzny świat zjawisk można przeciwstawić wewnętrznemu światu myśli, przekonań i uczuć. Świat zewnętrzny ma według TMC charakter yin. Jest bardziej stabilny, niezmienny, stały. Świat wewnętrzny ma charakter yang. Jest bardziej płynny, ruchliwy, mniej uchwytny. Świat zewnętrzny to świat materii. Świat wewnętrzny to świat energii.

Duża część problemów nowoczesnego społeczeństwa z pewnością wynika z faktu, że uwaga jest silnie skierowana na świat zewnętrzny. Sukcesy materialne oceniamy wyżej niż wewnętrzne. Namacalne symbole statusu poważamy bardziej niż zrównoważony

umysł. Widoczne bogactwo jest cenniejsze niż głębokie zadowolenie. Łatwo dajemy się zwieść pozorom i zaniedbujemy istnienie. Oddzielamy yin od yang. Według TMC problemy pojawiają się zawsze tam, gdzie yin i yang nie pozostają już w stanie dynamicznej równowagi. Jeśli więc chcemy zbliżyć się do prawdziwego dobrostanu, powinniśmy udzielić wewnętrznemu światu energii więcej przestrzeni i znaczenia.

Słowo *energia* pochodzi ze starożytnej greki i składa się z elementów *en* („wewnątrz”) oraz *ergon* („działanie”). Energia jest zatem działaniem od wewnątrz.

Zasadę tę można obserwować na co dzień w naszym życiu. Gdy jesteśmy zmęczeni, brakuje nam energii. Gdy czujemy się dobrze, tryskamy energią. Niektórzy ludzie wydają się dosłownie naładowani energią. Inni nas jej pozbawiają. Pewne czynności kosztują nas energię, inne nas uskrzydłają. Odczuwamy energię. Doświadczamy energii, realnie i konkretnie. Oczywiście wiąże się to również z gospodarką hormonalną, przemianą materii, układem krążenia i biochemią. Również. Lecz nie tylko.

Załóżmy, że po dniu równie długim, jak męczącym siedzisz kompletnie wy-czerpany przed telewizorem. Jesteś bardzo zmęczony, powieki ci ciężą. Co chwila przysypiasz. Mimo to nie chcesz przegapić numerów lotto. Kusi potrójna kumulacja. Kupon trzymasz w ręku, musisz się jednak maksymalnie koncentrować, by nie zasnąć w momencie losowania. A potem z każdą liczbą, która pojawia się na ekranie, stajesz się coraz bardziej czujny. Przy pierwszej delikatnie się uśmiechnąłeś. To samo przy drugiej. Przy trzeciej nagle się rozbudziłeś.

Jeśli chodzi o nasz sposób życia, powinniśmy zdawać sobie sprawę, że zewnętrzny świat zjawisk można przeciwstawić wewnętrznemu światu myśli, przekonań i uczuć.

Słowo *energia* pochodzi ze starożytnej greki i składa się z elementów *en* („wewnątrz”) oraz *ergon* („działanie”). Energia jest zatem działaniem od wewnątrz.

W jednej chwili. Przy czwartej serce zabiło ci mocniej. Przy piątej zlałeś się potem. A przy szóstej zasłabłeś. Bo to były twoje liczby. Najwyższa wygrana.

Przez całą noc nie mogłeś spać. Twoje trawienie oszalało. Biegunka, do tego lekkie mdłości i tętno powyżej setki. Mimo to następnego ranka byłeś pełen energii, chciałeś dotrzeć w odpowiednim czasie do kolektury, by upewnić się, że twój kupon rzeczywiście jest biletem do nowego życia. Ale chwileczkę. Gdzie jest ten kupon? Znowu kołatanie serca, znowu zlewne poty, tym razem jednak z czystej paniki. Wszystko przeszukujesz, gruntownie, raz, drugi, trzeci. I jeszcze raz od początku. Kuponu nie ma. Przetrząsasz mieszkanie. Kuponu nie ma. Szukasz cały dzień. Kuponu nie ma. Późną nocą załamujesz się zmęczony i oplakujesz swój los. To był sen. Marzenie przysło.

Nadchodzące dni przytłaczają cię jak worek cementu. Wszystko wydaje się mozolne i bezsensowne. Każdy krok ciąży. Ramiona ci obwisły. Dostajesz kurczów mięśni. Jelita strajkują. Marzniesz, wszystko masz zimne od palców stóp aż po czubki uszu. Życie jest szare, twoja twarz jest szara. I raptem dzieje się cud. Bo zauważasz małe rozdarcie w kurtce. Najlepsza tajna skrytka. Nawet przed tobą. W zwycięskim transie zapomniałeś o niej. Nagle zaczynasz promienieć. Rozkwitasz.

Energia: *en* jak „wewnątrz”, *ergon* jak „działać”. Wystarczy jedna informacja, aby postawić na głowie cały nasz organizm. Jedna myśl wystarczy, by wpłynąć na całą naszą fizjologię. A czym są myśli i informacje, jeśli nie energią? Nie mają formy fizycznej, nie sposób ich uchwycić materialnie. Są płynne, nie dają się dotknąć ani zmierzyć. A jednak nikt nie zakwestionowałby ich istnienia i działania. Nasza indywidualna gospodarka energetyczna jest w znacznej mierze powiązana z przeżyciami wewnętrznymi. TMC idzie jednak jeszcze o krok dalej. Zakłada,

że to nasza wewnętrzna energia zasadniczo kształtuje nasz świat zewnętrzny, od naszego ciała aż do zjawisk, którymi się otaczamy. Świadomość określa byt. Spójrz tylko na swój plan na życie. Czyż nie jest on sumą wszystkich wyobrażeń, życzeń i decyzji, które podjąłeś lub nie podjąłeś? Ładny dom z ogrodem nie spada z nieba, podobnie jak zawód, który wykonujesz. Dobrze wytrenowane luksusowe ciało nie powstaje samo z siebie podobnie jak jego przeciwieństwo. Wszystkie bez wyjątku produkty, które masz wokół siebie, od komputera przez samochód aż do twoich ubrań, kiedyś były niczym więcej jak pomysłem, który został konsekwentnie zrealizowany. Innymi słowy: duża część naszego życia to nic innego jak energia, która stała się materią.

Wystarczy jedna informacja, by postawić na głowie cały nasz organizm. A jedna myśl, by wpłynąć na całą naszą fizjologię.

Meridiany jako mapa duszy

Wstań, proszę, i podejdz do lustra. Przyjrzyj się swojemu podbródkowi, zuchwie, wargom. Co widzisz? Czy byłbyś zdolny przegryźć żelazny pręt? A może już twarda kromka chleba doprowadza cię na skraj możliwości? Czy potrafisz mocno „ukąsić” i pokazujesz to? Czy dolna jedna trzecia twojej twarzy jest szeroka i wydatna? Czy masz silne mięśnie żujące? A zęby mocne i gotowe do zatrząsnięcia się? Czy odkrywasz w sobie ukryte cechy żarłacza białego? Tak? Jeśli więc jesteś mężczyzną: gratulacje! Bo taka fizjonomia jest generalnie uważana za atrakcyjną, bardzo męską.

Jest to nic innego jak diagnoza z twarzy według TMC. Oceń się stan meridianu żołądka. Silny meridian żołądka to silne

szczęki. Kto ma silne szczęki, potrafi wgryźć się w problem, jest zawzięty, dostaje od świata to, czego potrzebuje, potrafi się bronić i życzliwie spogląda na zawsze dobrze zastawiony stół z prezentami. To zachęcające. Budzi poczucie bezpieczeństwa i zaufanie. Bo kto umie dobrze zadbać o siebie, zadba też o innych. Cechy te uważane są zazwyczaj za atrakcyjne, to archaiczna ocena, owsem, lecz siła genów zbiera swoje żniwo. Tylko przejrzyj kolorowe strony ulubionych magazynów, a sam stwierdzisz: czy będzie to Brad Pit, George Clooney czy Leonardo di Caprio, samce alfa

**Jest to nic innego jak diagnoza z twarzy według TMC. Ocenia się stan meridianu żołądka...
Bo kto umie dobrze zadbać o siebie, zadba też o innych.**

naszego społeczeństwa wykazują wyraźne oznaki mocnego meridianu żołądka, dlatego zajęły uprzywilejowane miejsca przy bufecie życia. Dotyczy to zresztą także samic alfa takich jak Madonna, Jennifer Lawrence czy Hillary Clinton.

Także część ich twarzy jest efektownie zdominowana przez meridian żołądka. Meridiany są jak mapa duszy, która znajduje wyraz w krajobrazie ciała.

Ale wróćmy do ciebie, do lustra, do meridianu żołądka, do twojej dolnej szczęki. Jasne, część cech szczególnych zawdzięczasz swoim predyspozycjom, genom, rodzicom. Jednak to, co z nimi zrobiłeś, zależy od ciebie. Nasza wewnętrzna energia kształtuje zewnętrzny wygląd. Bo także najsilniejsza dolna szczęka może bezsilnie obwisać, kiedy utraci się apetyt na życie. A słaba szczęka dzięki wielkiej energii może stać się potężnym narzędziem, gdy tylko głód okaże się wystarczająco dotkliwy. To, jak wykorzystujesz swoje predyspozycje, pokazuje, jak mocno rozwinąłeś i zintegrowałeś zasadę życiową meridianu żołądka. Nasze ciało jest księgą historii naszego rozwoju. Z pomocą meridianów możemy uczyć się ją odczytywać. Możemy też nauczyć się pisać ją dalej w naszym duchu.

MERIDIAN ŚLEDZIONY: pramatka i środek

Pytania dotyczące meridianu śledziony

- ▶ *Czy jestem w stanie darzyć się sympatią, miłością i uwagą?*
- ▶ *Czy potrafię cieszyć się życiem? Czy potrafię ośłodzić je sobie?*
- ▶ *Czy łatwo dają się wyprowadzić z równowagi?
Czy szybko tracę równowagę życiową?*
- ▶ *Czy potrafię pozostawać opanowany i stabilny
w wymagających sytuacjach życiowych?*
- ▶ *Czy potrafię dawać i dzielić się?*
- ▶ *Czy potrafię ufać mojej intuicji (przeczuć „z brzucha”)?
Czy dobrze się czuję w moim ciele?*
- ▶ *Czy potrafię w sposób jasny i uważny radzić sobie z moimi
myślami i uczuciami?*

Zasada życiowa meridianu śledziony

O środku mówi się przeważnie dopiero wtedy, gdy się go straci. Jeśli go nie ma, tęsknimy za nim. Pragnienie wewnętrzne centrum jest poszukiwaniem oka cyklonu wśród zawirowań życia, poszukiwaniem stabilnej równowagi wobec zewnętrznych i wewnętrznych wyzwań. Pragnienie wewnętrzne środka jest pragnieniem spokoju i bezpieczeństwa. Nasz środek to nasza oaza spokoju, najważniejszy punkt odniesienia, by się skupić, miejsce, gdzie zawsze można powrócić, gdy szukamy stabilizacji i pokoju. W środku nic nie musi się dziać, nie musi być zrobione, nie

zmusza do aktywności. Znajdujemy tam prawdziwe zadowolenie. Zachowanie siły środka to zasada życiowa meridianu śledziony.

Kto spoczywa w sobie, ma jasny, lecz zrelaksowany stosunek do swojej tożsamości i swojego ciała. Przebywa w centrum własnego domu. Jest u siebie. A kto jest u siebie, jest tutaj. A kto jest tutaj, jest obecny. Uwaga i świadomość nie rozpraszają się na peryferiach osobowości, lecz skupiają w istocie rzeczy. Jestem. Nie musząc niczym być. Jestem. Nie musząc nic mieć.

Kto spoczywa w sobie, ma jasny, lecz zrelaksowany stosunek do swojej tożsamości i swojego ciała. Przebywa w centrum własnego domu.

Jestem. Nie musząc nic robić. Podstawowe poczucie zadowolenia z siebie charakteryzuje silny meridian śledziony.

W TMC, inaczej niż w medycynie zachodniej, śledziona uważana jest za jeden z najważniejszych narządów. Termin śledziona to nadrzędne określenie całego przewodu pokarmowego i okolicy brzucha, która przecież stanowi też fizyczny środek ludzkiego ciała. Jeśli przewód pokarmowy dobrze pracuje, organizm jest doskonale zaopatrzony. Wynik daje się zobaczyć. Soczyste ciało, mocna krew. Dobrze odżywiony i namacalny człowiek. Śledziona jest pramatką w naszym organizmie. Jest zawsze obecna, zawsze coś stoi na stole, zawsze coś się otrzymuje. Jednak śledziona odżywia nie tylko powłokę fizyczną, lecz także umysł i duszę. Dzięki dobrze rozwiniętemu meridianowi śledziony jesteśmy w stanie być własną matką i dawać sobie to, co każda matka odczuwa wobec swoich dzieci: miłość, serdeczność i akceptację. Zasada życiowa śledziony oznacza bezwarunkową miłość do siebie i cieszenie się sobą. Meridian śledziony osładza nam życie. Jest jak przytulna kuchnia, która zawsze nas wita.

Kto akceptuje siebie takim, jakim jest, kto kocha siebie i cieszy się sobą, ten potrafi też dawać, niczego za to nie chcąc i nie oczekując. Z obfitości silnego środka wypływa potrzeba wniesienia w świat

siebie, swoich umiejętności i talentów. Prawdziwa pełnia chce zostać podzielona i rozdzielona, z radości ofiarowywania, z radości pomnażania dobra i piękna. Innych ludzi nie postrzega się jako konkurentów, wobec których trzeba zyskać przewagę, raczej jako sprzymierzeńców w podróży przez życie, mających te same tęsknoty i życzenia. Wszyscy oni są częścią wielkiej rodziny, której podtrzymującym środkiem jest ziemia. Można przebywać z nimi wspólnie w miłej atmosferze. Także to reprezentuje zasada życiowa śledzony. Chętnie daje. Lubi ludzi. Jest towarzyska. Ceni wspólnotę.

Prawdziwie dobre relacje, w partnerstwie, w przyjaźni czy w pracy, są jednak możliwe tylko wtedy, gdy udaje się pozostawać sobą. Tu pokazuje się prawdziwa siła środka. Mało wykształcona zasada życiowa śledzony destabilizuje centrum, szybko więc tracimy równowagę, nawet wobec niewielkich wyzwań. Jeśli sami nie powrócimy do naszego środka, może to prowadzić do tego, że zaczniemy go szukać na zewnątrz. Za nasz nowy środek obieramy innych ludzi lub jakiś rodzaj działalności. Przestajemy czuć się w sobie jak w domu. W naszym własnym środku czegoś brakuje. Aby zapełnić tę pustkę, meridian śledzony zaczyna dawać, tym razem jednak chce czegoś w zamian, a mianowicie uwagi i miłości, której już nie jest w stanie sobie ofiarować. Staje się wówczas matką, która robi wszystko dla swoich dzieci tylko po to, by być przez nie zauważaną i akceptowaną. Poświęca się. Uzależnia się. Staje się niestrudzonym, czasem natrętnym, lecz ostatecznie bezradnym pomocnikiem, któremu daleko do spoczywania w sobie.

Zasada życiowa śledzony rozwija się jako ostatnia spośród zasad pierwszej rodziny meridianów. Pojawia się po meridianie płuca, jelita grubego oraz żołądka i ma charakter integrujący: przekształca cechy pierwszych trzech meridianów w ciało i krew. Śledzona sprawia, że rzeczy stają się namacalne. Ukierunkowuje do środka. Umacnia. Jak matka, która zapewnia spokój i stabilność w rodzinie.

Meridian śledziony a ciało

Hara i siła centrum

Budda łączy w sobie wiele cech, które odzwierciedlają zasadę życiową śledziony: obecność, uważność, spoczywanie w centrum, spoczywanie w sobie. Głęboka więź z własną istotą tworzy w dalszej perspektywie głębokie połączenie z innymi ludźmi, które rodzi współczucie i daje mu wyraz. Budda jest pramatką spraw duchowych. Nie bez powodu większość jego posągów przedstawiono z dużym brzuchem, znacznie większym, niż mógł być

kiedykolwiek w rzeczywistości. Jednak ta rzucająca się w oczy korpulencja ma wyrażać nie tyle dekadencję i nieokiełznaną skłonność do obfitego jedzenia, ile nadmiar energii i siły, które Oświecony zgromadził w brzuchu. Takim nadmiarem

Kto ma swój mentalny punkt ciężkości w hara, może uzyskać dużą stabilność psychiczną, której nic nie jest w stanie zachwiać.

można obdzielić wszystkich szukających wsparcia. Budda rozdaje z centrum. Centrum to w Chinach nazywane jest *dantian*, a w Japonii – *hara*. *Dantian* znaczy (po chińsku) „pole cynobru”, a *hara* (po japońsku) – „brzuch”, lecz także „źródło życia”.

Hara jako fizyczny środek ciężkości ciała odgrywa ważną rolę w wielu sztukach azjatyckich, zwłaszcza sztukach walki. Ponieważ wyśrodkowane ciało z silnym środkiem ciężkości trudno wytrącić z równowagi, szybciej też ponownie odnajduje ją w sytuacjach, gdy do tego doszło. Zasada ta dotyczy też psychiki. Kto ma swój psychiczny punkt ciężkości w hara, może uzyskać dużą stabilność mentalną, której nic nie jest w stanie zachwiać. Prowadzi to do suwerennego opanowania, do głębokiego wewnętrznego spokoju, to kwestia zogniskowania uwagi. Psychiczny punkt ciężkości wędruje wraz z uważnością. Albo przebywa całkowicie w środku, albo opuszcza ten dom i rozprasza się głównie w świecie

zewnątrznym. Wtedy duch może szybko stracić równowagę, jeśli wiatr życia mocniej zawieje. Stajemy się jak drzewo, które całą swoją siłę ma w gałęziach, lecz nie w pniu. A efekt? Niestabilność. Nie ma kotwicy ratunkowej dla błędzących myśli, nie ma korzeni dla wybujających emocji, nie ma ścian chroniących przed lękami i zgryzotami. Szybko się upada. Może do tego dojść, gdy energia śledzony jest słaba. Dlatego większość technik medytacji i jogi ma na celu wzmocnienie hara. W centrum panuje przejrzystość i cisza. Jest to bezpieczna przystań uważności i siły życiowej. Re-prezentuje silnie zintegrowaną zasadę życiową śledzony.

Zasadzie tej nie jest jednak w dzisiejszych czasach łatwo. Naturalny brzuch zniknął z naszej kultury. Wypieramy sytą obfitość zrelaksowanego środka i popełniamy takie harakiri na dobrym samopoczuciu i byciu. Przycinamy i przykrawamy nasze centrum. Obcisłym lub wyszczuplającym ubraniem. Wciąganiem brzucha. Ciągłą walką, którą nam codziennie narzucają reklamy i media, i wszystkie dostępne kanały: płaskie jest dobre, grube jest złe. Napięcie zamiast odprężenia. Sześciopak zamiast wewnętrznych wartości. Młodzieńcze macherstwo zamiast współczucia i życzliwości. Pozory zamiast bycia. Zewnętrzna forma. Wewnętrzna pustka. Jest to równie gorzka, co zgorzkniała walka, która pozostawia kwaśny posmak.

Ale śledzona uwielbia słodycz. Jest samowystarczalną pramatką z najlepszym matczynym mlekiem świata: słodkim jak miłość. Miłość akceptuje. Miłość do siebie to akceptacja siebie. Bardzo się oddaliśmy od tej słodyczy życia, kiedy ulegamy uczuciu, że nie jesteśmy wystarczająco piękni, dobrzy lub bystrzy. Pramatka kocha swoje dzieci takie, jakimi są. A nie takimi, jakimi chciałyby być. Główne pytanie śledzony do naszego centrum brzmi: Czy potrafię akceptować się takim, jakim jestem? Czy potrafię darzyć się miłością? Czy potrafię sam osłodzić sobie codzienność, swoje działania, relacje? Jeśli tak nie jest, ten brak słodyczy meridianu

śledziony chętnie kompensuje się słodkimi produktami spożywczymi. Cukier: pokarm dla głodującej duszy. Próbujemy zapewnić utracony środek nadmiarem słodczy, tym bardziej go przy

Bardzo się oddalamy od tej słodczy życia, kiedy ulegamy uczuciu, że nie jesteśmy wystarczająco piękni, dobrzy lub bystrzy.

tym tracąc. Hara rozdyma się, mięknie, gąbczasta nadwaga zamiast pełnej energii obfitości. Obszerne „oponki”, aby nie pójść na dno w rzece życia, aż do otyłości. Chorobliwe uzależnienie od cukru.

Cukrzyca. Nie bez przyczyny na całym świecie odbywa ona marsz triumfalny. Według TMC jest to stan słabości śledziony. Padamy na brzuch. Na wszystkich poziomach.

Ponieważ wraz z hara tracimy naszą stabilność, dom, a także intuicję („przecucia z brzucha”). Stajemy obok siebie. Przystajemy być u siebie. Jesteśmy trochę zagubieni. Pomaga odprężenie. Kto się odpręży, zbliża się do siebie. Kto bardziej się do siebie zbliża, może się bardziej odprężyć. Nie traci już bez potrzeby energii, by upolować niepotrzebne uznanie albo powierzchowną uwagę. Zaoszczędzona w ten sposób energia może się gromadzić. W źródle życia, w hara, które w ten sposób staje się wyrazem wewnętrznego spełnienia. Reprezentuje to dobrze zintegrowana zasada życiowa śledziony: napełniony energią brzuch pełen motylków. Silny i stabilny środek.

Objawy związane z meridianem śledziony:

wzdęcia, uczucie ucisku w jamie brzusznej, zaburzenia trawienia, nadwaga, niedowaga, cukrzyca, choroby metaboliczne, stłuszczenie wątroby, niestabilność psychiczna...

Tkanka a solidność bytu

Siła środka jest siłą stabilizującą. Jeśli zasada życiowa śledziony, a co za tym idzie spajająca właściwość tego narządu jest słabo

wykształcona, peryferie tracą stałość. Zaczynają się rozpuszczać. Widać to po stanie tkanki, zwłaszcza łącznej i mięśniowej. Tkanka łączna, jak sama nazwa wskazuje, łączy ciało, a także jego narządy. Zasada życiowa śledzony to synonim całego przewodu pokarmowego. Zaopatruje i odżywia ciało, a więc również tkankę. W dobrym stanie jest ona napięta, żywa i reaktywna. Najlepiej jak u małego dziecka. Jędrna i tryskająca energia.

A przeciwieństwo tego? Słabość tkanki łącznej. Tkanka wiotka i wodnista, która traci formę. Przez co traci formę cały organizm. Silna kiedyś i wspierająca się mięknie. Dom ciała rozpada się. W ścianach pojawiają się zagłębienia. Mury wilgotnieją. Tracą kolor, tynk. Niestabilność. Wezbranie. A następstwa? Błada, ciastowata skóra, lekko obrzmiała. Żyłki, bo naczynia krwionośne rozchodzą się. Papkowate stolce, często z resztkami jedzenia, ponieważ przewód pokarmowy nie ma siły i tonusu, by wystarczająco przetworzyć miazgę pokarmową. Do tego cellulit, zwany potocznie skórką pomarańczową. Obrzęki. Albo rozstępy. Tkanka lekko odkształcająca się i wrażliwa.

Dotknięcie szybko prowadzi wówczas do powstawania wybroczyn krwawych. Niebieskie plamki na skórze jako odzwierciedlenie tego, jak łatwo jest wyrzucić wrażenie na osobach ze stanem pustki meridianu śledzony. Łatwo wpłynąć na słabą tkankę. Szybko można na niej pozostawić odcisk. Dotyczy to również psychiki. Kto nie spoczywa stabilnie w swoim centrum, łatwiej ulega wpływom, łatwiej odcisnąć na nim piętno.

Jeśli zasada życiowa meridianu śledzony jest słabo wykształcona, może to prowadzić do tego, że nie tylko ciało, lecz także umysł bez wielkiego oporu daje się odkształcać. Ale wróćmy do hara. Niezamieszkanе centrum jest jak niezamieszkaný dom. Oba mogą zostać przez kogoś zajęte. A słabej tkance trudno się przed tym bronić. Utraciła zdolność reakcji. Słabe napięcie. Słaba

odporność. Ludzie ze słabym meridianem śledziony szybko przejmują poglądy innych. Nie są zakorzenieni w sobie. Szybko się dostosowują. Łatwo wyrzecz na nich wrażenie. A pod zbyt silną presją od razu się załamują. Ogarnia ich wielkie zmęczenie: psychiczne, emocjonalne, fizyczne.

Ludzie ze słabym meridianem śledziony szybko przejmują poglądy innych. Nie są zakorzenieni w sobie. Szybko się dostosowują. Łatwo wyrzecz na nich wrażenie.

Co robić? Bronić się rękami i nogami? Uciekać? Byłoby to trudne. Bo także mięśnie są tkanką. Śledziona odżywia mięso i kończyny, mówi TMC. A co to

znaczy? First things first. Najpierw konieczna jest energia dla centralnej okolicy ciała, narządy witalne muszą zostać wystarczająco zaopatrzone. Są niezbędne do życia. Dopiero gdy pojawi się nadmiar, może zostać przekazany na peryferie. Silny meridian śledziony może zapewnić silną i odżywczą energię nie tylko dla centrum, lecz także dla rąk i nóg, co jest widoczne w postaci wyraźnie rozwiniętej muskulatury. Silne łydki. Silne przedramiona. Jędrne i zdrowe pod każdym względem.

Jeśli meridian śledziony, odpowiedzialny normalnie za ruch energii ku gorze, jest słaby, to mięśnie, które przecież także są tkanką, tracą sprężystość. Stają się miękkie, słabe, ociężałe, coraz bardziej poddają się sile grawitacji. Kolaps. Koślawe kolana. Platfusy. Ciężymy ku ziemi. Każdy krok męczy. Postępująca słabość meridianu śledziony może nawet doprowadzić do opadnięcia narządów. Nic już nie pozostaje stabilnie na swoim miejscu. Jest to dalekie od tego, co ucieleśnia witalny meridian śledziony. Ześrodkowania. Pełni. Siły.

Objawy związane z meridianem śledziony:

słaba tkanka łączna, żylaki, obrzęki, cellulit, skłonność do siniaków, papkowate stolce, wodnista biegunka, wypadanie narządów, zmęczenie, płaskostopie, koślawe kolana...