

SADRŽAJ

UVOD

Pre nego što počnemo
Šta je Či?

PRVI DEO: SUOČAVANJE SA VAŠIM TRENUTNIM STANJEM

Brdo

Neki jednostavni testovi

DRUGI DEO: NEMA USPEHA BEZ ZDRAVLJA

Shvatite gosn. Vu-a

Bratstvo

Zavet

Prvi mesec

Činjenice i maštarije

TREĆI DEO: TAJNE ŠAOLINA

Brojni meseci Vu Šu-a

Veliki Majstori Či-ja

ČETVRTI DEO: DAR DISANJA I KAKO GA KORISTITI

Značenje Či-ja

Kanali Či-ja

Umirivanje uma

Jelo, piće, pušenje i Či

Vreme i mesto

Uvodne Či Kung vežbe

PETI DEO: PRIPREMA

Telesni stavovi

Vežbe zagrevanja

Važnost čašice na kolenu

ŠESTI DEO: PA TUAN TSIN – OSAM ODABRANIH SKUPOVA VEŽBI

SEDMI DEO: DODATNE VEŽBE

OSMI DEO: NAPREDNE VEŽBE

DEVETI DEO: ZAPADNJAČKE VEŽBE ZA ZDRAVLJE USAGLASIVE
SA ČI KUNG-OM

Vežbanje i Či

Kratak pregled popularnih vežbi

Osnovna istežanja

Napredna istežanja

Pešačenje – najbolja aktivnost

Či Kung i starenje

DESETI DEO: ISHRANA I SNAGA ČI-JA

Kineski odnos prema ishrani i Či Kungu

Dijeta i Či Kung

Priča o holesterolu

Dijeta i zdravlje

Kako zaobići bumerang težine

Elementi za razuman program gubljenja težine

Trbušne vežbe

JEDANAESTI DEO: MEDITACIJA I ČI

DVANAESTI DEO: SNAGA ČI-JA

Gde naučiti više o terapijskom i isceliteljskom Či Kungu

BIBLIOGRAFIJA

U V O D

Godine 1975, dok sam živeo na Filipinima, ustanovio sam da imam rak. Danas imam 64 godine, zdrav sam i čio, i veliki sam pristalica vežbi disanja koje sam pokazao i objasnio u ovoj knjizi. Ne postoji način da dokažem koliko mi je svakodnevno upražnjavanje ovih vežbi pomoglo da se oporavim, ali pouzdano znam da su mi one pružile novu perspektivu i obnovljenu vitalnost.

Šok od tog obaveštenja snašao me je u vreme kada sam stigao u krepke srednje godine života i uživao u plodovima uspešne karijere, uzbuđljivom iako pomalo besciljnom načinu života i spokojnom braku, što mi je pružalo više nego dovoljno razloga za život. Vest o bolesti navela me je da se osvrnem na svoj život i zapitam se gde, kada, zašto i kako sam doprineo nastanku te užasne bolesti. Neobjašnjivi karcinom u koji savremena nauka izgleda da ne može da pronikne, to nepravilno i silovito udruživanje ćelija, izaziva strah kao i bilo koja ljudska ili neljudska pretnja. Pa ipak, mi sa tom pretnjom živimo čitavog svog života, zanemarujući

njene žrtve osim ako nam one nisu bliske, i čak izbegavajući i samu reč koja je opisuje. Ništa drugo ne može da se učini. Uvereni smo da se radi o nečemu što se odnosi na druge, nikada na nas.

Možda je to strašno osećanje usamljenosti, ta bespomoćnost bića izdvojenog za najgoru od svih kazni, ono što nagoni čoveka na razmišljanje. Zapanjujuće je kako brzo životni vek može da se skрати i kako beznačajna može da postane njegova svrha. Ono što i pored toga mora da nastavi da svetli jeste spoznaja da smo mi jedini odgovorni za naša tela i njihovo produženo održanje. Naša briga ili nebriga i naše znanje o svom fizičkom i psihičkom sastavu mogu da budu odlučujući za zdravstveno stanje u kojem uživamo ili ga trpimo, naročito u poznijim godinama.

Da biste obratili pažnju na ovu knjigu i iole sledili njene preporuke, verovatno bi trebalo da saznate nešto o njenom piscu i životu koji je on vodio. Ovo je skica života na koji sam morao da se osvrnem kada mi je zapretila mogućnost njegovog prevremenog svršetka.

Rođen sam 1929. godine u Edmontonu, u Londonu. Rano detinjstvo proveo sam u Voltam Krosu, u pokrajini Hertfordšajr, gde je moj otac držao neregistrovanu prodavnicu alkoholnih pića. Polako je umirao usled previše meseci provedenih u rovovima na verdenskom frontu. Nekada je bio poznati gimnastičar i pevač. Sada, dvadeset godina kasnije, pluća samo što mu nisu otkazala i bolest je divljala u njegovom telu i umu. Mogu da se setim strašne malaksalosti koja ga je zahvatila, jezivih muka koje su ga činile sve manje aktivnim. Bilo mi je nekih sedam ili osam godina kada sam se zakleo da nikada neću dozvoliti da se i meni tako nešto dogodi.

Zatim su mi životne okolnosti i Drugi Svetski Rat omogućili par čarobnih godina kao evakuisanom licu na selu u Eseksu, pre nego što sam bio primljen na ratni brod za obučavanje. Grubo ophođenje, još gora hrana i naporan rad u oštroj velškoj klimi kao da mi nimalo nisu naškodili, i u periodu pre odlaska na more sa

petnaest i po godina naučio sam da pušim i pijem i bio sam više nego spreman da se uhvatim ukoštac sa svetom.

Prvi veliki životni udarac doživeo sam na svoj šesnaesti rođendan. Iskrcavši se u Kureu, u Japanu, otišao sam vozom za Hirošimu. Prošlo je samo mesec ili dva otkad je na taj grad pala atomska bomba, tako da ono što sam tada video i osetio ni danas ne mogu da opišem. Najviše me je zaprepastio prizor jednog starog Japanca koji je stajao među ruševinama onoga što mora da je bio njegov dom i bavio se vežbama disanja.

Ovu disciplinu sam imao prilike da posmatram i u Indiji, kao i među Kinezima u Singapuru i u Indokini. Svakog jutra u lukama Bombaja i Kalkute bilo je onih koji su silazili na dokove da vežbaju. U Sajgonu sam prvi put video demonstraciju kineskih borbenih veština i drevnih vežbi disanja koje omogućavaju majstorstvo u tim veštinama.

Posle oko godinu dana provedenih na tankeru u Persijskom zalivu, napustio sam brod u Sidneju i otišao u unutrašnjost kontinenta u potrazi za drvećem. Drveće je nešto što vam nedostaje na moru. Išao sam gde god bi me okolnosti navele. U zabačenim krajevima na srednjem zapadu Novog Južnog Velsa video sam unutrašnjost zgrada za smeštaj pastira velikih stada ovaca, staja za striženje, logora za smeštaj graditelja železnice, pilana i govedarskih kampova. Hrana je uvek bila prosta ali obilna, rad je bio naporan, a ispijanje piva u ogromnim količinama predstavljalo je bitan sastojak života u tim divljim predelima.

Posle dve očaravajuće godine ispunjene mnoštvom događaja, ponovo sam bio spreman za miris mora i na kraju sam se vratio u Englesku i bio regrutovan u Kraljevsku artiljeriju.

Demobilisan 1954. godine, vratio sam se u Australiju, našao posao na nekom stovarištu i počeo da izučavam umetnost u večernjoj školi. Do 1960. sam postao ugledan oženjeni čovek sa svim pokazateljima umerenog uspeha i blagostanja. Moja naklonost prema običnim i jednostavnim jelima nije me napustila,

kao ni obdarenost za pivo i cigarete. Potrebu za fizičkim radom (pošto mi je posao bio vezan za radni sto režisera animiranih filmova) ispunjavao sam mlakim pokušajima vežbanja radi smanjenja težine.

Sve do 1967. nisam ponovo došao u dodir sa Orijentom koji me je kao dečaka toliko impresionirao. Tada sam bio kreativni direktor jedne reklamne agencije u Hong Kongu, i svakog jutra sam šetao Viktorija parkom ili selima na Novim Teritorijama i posmatrao Kineze svih uzrasta i profesija kako vežbaju iste one vežbe koje sam video pre dvadeset godina.

Moje interesovanje je raslo i sledećih šest godina sam intenzivno putovao po zamljama jugoistočne Azije kako bih se dodatno uputio u orijentalni mit i legendu, folklor i tradicionalne odnose prema zdravlju, lečenju i dugovečnosti.

Pre nego što počnemo

Ako sa vašom unutrašnjom snagom može da se meri jedino spokojstvo vašeg uma, onda ste ili isuviše mladi za čitanje ove knjige, ili ovo nije baš vaša planina za penjanje.

Da li ste jedno od onih retkih bića koja dosledno vode zadovoljavajući, dobro uređen i umereno uspešan život, usklađujući svoje psihičke i fizičke sposobnosti sa razboritom disciplinom? Da li ste naučili da strpljivo i promišljeno negujete svoje zdravlje i da se prema svome jedinom telu odnosite sa poniznošću i zahvalnošću?

Da li ste u svim prilikama izbegavali preterivanje, nikad niste bili previše popustljivi prema svojim prohtevima i čulima, istrajno i odlučno ste očuvali svoju dragocenu mladost, započinjući svaki novi dan sa obnovljenim oduševljenjem i završavajući ga sa zdravim, bezbrižnim spavanjem?

Da li vaš seksualni život krasi osećanje pouzdanosti, bez kompleksa, hemoroida ili kile? Da li nemate nikakve probleme u vezi svojih zglobova, nerava, strepnji, pretnji od rata, zagađenja, bolesti, starenja, Svemogućeg Boga i neizbežne smrti?

Da li vam je stolica redovna poput izlazaka i zalazaka sunca? Da li vam je probavni sistem pouzdan poput plime i oseke? Da li vam temperatura i cirkulacija osciluju samo kad je to potrebno? Da li lakoća vaših pokreta, bistrina pogleda i svežina kože izazivaju zavist i divljenje?

Ako možete potvrdno da odgovorite na sva ova pitanja, onda ni vama po svoj prilici nije potrebno da dalje čitate. S druge strane, ukoliko ste prosečni primerak čovečanstva dvadesetog veka, proglašen 'sposobnim' od strane svog lekara opšte prakse, a ipak znate da bi mogli da se osećate bolje, molim vas da čitate dalje.

Nije važno da li vam se saznanje da se 'ne osećate onoliko dobro koliko bi trebalo', i da 'ne postajete nimalo mlađi' javlja u egzotičnim ili svakodnevnim okolnostima. Ono može da se javi ispod guava drveta navrh nekog filipinskog brda kao u mom slučaju, za radnim stolom ili kosačicom, u krevetu u kojem ste sami ili sa nekim drugim, trčeći za autobusom ili jednostavno šetajući psa. Nije važno ni to koliko vam je godina ni kakvo vam je imovno stanje. Ova knjiga nije pisana za sredovečne, već pre za one koji se osećaju sredovečno ili znaju da će se jednog dana tako osećati.

Ono što je važno jeste to da svi mi, bez izuzetka, zavisimo od jedne stvari, a to je vazduh: kiseonik je jedina neophodna stvar koja je u jednakoj meri dostupna svim ljudima, za korišćenje po našem nahođenju. Dah donosi život, održava ga i odnosi. Bez njega slabimo, oboljevamo i umiremo; zahvaljujući njemu oživljavamo, krepimo se i brzo ozdravljujemo.

Kao što je slučaj sa većinom stvari koje su nam besplatno na raspolaganju i zna se da su dobre za nas, skloni smo da važan posao disanja uzimamo zdravo za gotovo. Na jednostavni proces udisanja i izdisanja gotovo da ne treba obraćati pažnju. Naše

snabdevanje vazduhom ne prekida se, a i ima ga u izobilju. Tek kada je ugrožen zagađenjem ili prožet nepoželjnim mirisima, postajemo ga svesni ili ozlojeđeni zbog narušavanja svog prava da ga udišemo. Tek kada je naše disanje umanjeno usled starosti ili lošeg zdravlja, ispoljavamo zabrinutost.

Kada imamo dovoljno sreće da se nađemo na planini ili u blizini otvorenog mora, punimo svoja vredna i namučena pluća poput nomada u oazi, mrmljajući nešto kao "kakvo okrepljenje!... vazduh je kao vino... osećam kako je blagotvoran... srećan sam što sam živ". A onda, posle nekoliko žurnih gutljaja, vraćamo se svojoj svakodnevnoj mucu u kojoj je poslednje što nam pada na pamet duboko disanje.

Azijati su hiljadama godina znali za važnost kontrole disanja. Nije slučajno što su istaknuti indijski jogiji i sadui, tibetanski lame i kineski sveci i mudraci redovno odlazili u planinske predele radi meditiranja i unutrašnjeg razvoja, kao ni to što su sva njihova dostignuća, bilo fizička ili duhovna, počinjala i završavala sa ovladavanjem vazduhom oko sebe i njegovim kanalisanjem u naročite moći.

Nažalost, pristup planinskim vrhuncima i slanim prostranstvima okeana sve je ograničeniji u svakodnevici običnog čoveka. Ova knjiga obećava da će da objasni i dokaže zaista zapanjujuće dobrobiti za zdravlje koje mogu da se izvuku iz vazduha koji nas okružuje, ma gde da se nalazite i u ma kakvim okolnostima.

Šta je Či?

Šta je ta čudesna stvar zvana Či, ta snaga koja može da povrati nedostajuće zdravlje i da ponovo ispuni ljudski duh, spreči bolest i savlada je? Može li Či zaista da produži krepak život, da povrati nestale godine? Odakle on dolazi? Kako da pronađem ključ za ozareno zdravlje, narastajuću energiju i čistu fizičku radost u kojoj sam kratko uživao kao dete? Tada sam ga imao. Je li stvarno moguće da ga ponovo steknem? I, ako pronađem taj ključ, kako da ga sačuvam do kraja života?

Da bi jednostavnim rečima definisao Či, čovek bi morao da zna više od indijskih jogija, tibetanskih lama, japanskih Šinto sveštenika i drevnih kineskih mudraca. Jer, barem pet hiljada godina mudri ljudi sa Istoka poznavali su njegovu tajnu, ali ili nisu mogli ili nisu hteli da je podele. Jogi ga zove *Prana*, a lama ga zove *Lung-gom*; za sledbenika Šintoa to je *Sakia-tundra* ili *ki*, a za Kineza Či. Svi tragaju za istim izvorom i svi stižu do istog vrhunca, blistavog i nepomičnog kao planina po kristalno vedrom danu, stabilnog i nepromenljivog kao mesto za meditaciju, Himalaje. Možda je najbolje opisan u sledećem odlomku iz knjige *Tajna zlatnog cveta: Kineska knjiga života* (prevod Ričarda Vilhelma, Harvest Books, Njujork, 1970):

Nebesa stvoriše vodu zahvaljujući Jednom.

To je istinska energija moćnog i slavnog Jednog.

Ako dostigne Jedno, čovek postaje živ; ako ga izgubi, umire.

Ali, čak i ako živi u energiji (životnom dahu), čovek je ne vidi,

baš kao što ribe žive u vodi a ne vide je.

Čovek umire kada nema životni dah,

isto kao što ribe skapavaju kada su lišene vode.

Ako čuva tu istinsku energiju, čovek produžava raspon života i može da primeni metod stvaranja besmrtnog tela.

Dva druga poznata proučavaoca istočnjačkog okultizma komentarišu važnost disanja za dugovečnost. U rubrici "Vežbe za produženje života", u knjizi *Kineska narodna medicina* (Mentor Books, USA, 1974) Hajnrih Valnofer i Ana fon Rotaušer tvrde:

Pravilno disanje je osnova svih vežbi koje se u Kini preporučuju za sticanje dugovečnosti, kao i za lečenje različitih bolesti. Još u četvrtom veku stare ere, filozof Čuang-cu obznanio je da ljudi od velike mudrosti zahvataju svoj dah iz velike unutrašnje dubine, dok obični ljudi dišu isključivo sa grlom. Drugim rečima, ljudi su još tada bili svesni izuzetnog značaja dubokog disanja.

Glavni cilj kineskih gimnastičkih vežbi, kao i indijskih joga veština, jeste da se postigne pravilan krvotok, koji će zatim obezbediti osećajnu ravnotežu i stabilnost. Ta stabilnost učiniće telo otpornim na bolesti i time mu podariti duži i zdraviji život. Osim toga, pravilno disanje se vrlo rano pominje kao način čišćenja krvi i tela od otpadaka. Zakrčenost može da se otkloni, a ukrućeni zglobovi da se učine savitljivim držeći se prikladnih uputstava za vežbanje.

Suprotno mnogim joga veštinama, kineske vežbe su u svakoj pojedinosti sasvim jednostavne, i ne zahtevaju ni poseban napor ni neuobičajeno i žestoko uvrtnje i izvijanje tela. Ipak, istrajnost i velika snaga volje su neophodni ukoliko čovek želi da ostvari krajnji cilj. Sve pojedinosti su detaljno propisane, od držanja tela do tačnog položaja i pokreta prstiju, i moraju se sistematski imati u vidu.

Nema sumnje, reći ćete, da takva blagodät kao što je Či mora da je dostupna samo nekolicini nadarenih. Naprotiv, ona je na raspolaganju svakom čoveku, ženi i detetu, bogatima i siromašnima, bez obzira na starost, rasu ili veru. Ona je uvek tu, čekajući na one koji su rešeni da dođu do nje. Ona nas okružuje gde god da se nalazimo. Pružena nam je svima još pri rođenju.

Možemo da je koristimo kako nam je volja, da je čuvamo i gajimo ili da je rasipamo. Bliska nam je poput našeg sledećeg daha ili daleka poput horizonta: prvi pruženi dar, prva naučena lekcija, i poslednje što će nam biti oduzeto.

Nikada neću znati koliko su drevne vežbe koje se nalaze u ovoj knjizi uticale na moje ozdravljenje od raka, koliko je do njega došlo zahvaljujući 'super-voltaži', mom 'Tvorcu', Či-ju, ili kombinaciji to troje. Ipak, siguran sam da je neprekidno svakodnevno upražnjavanje *Osam odabranih skupova vežbi*, koje Kinezi nazivaju *Pa Tuan Tsin*, ojačalo moju otpornost na pustošenje snažnog zračenja i pokazalo se neprocenjivim tokom oporavka. Ovo mišljenje deli i dr. Robert Morison, direktor terapije zračenjem u Hamersmit bolnici u Engleskoj.

Či može da se razvije i usavrši učenjem vežbi disanja koje se nalaze u ovoj knjizi. Dovoljno je da im svakodnevno posvetite malo vremena umesto ili uporedo sa bilo kojom praksom vežbanja koju ste možda odranije usvojili. Ne košta ništa, ne zahteva nikakvu opremu ni partnera u vežbanju... Sve što vam treba je vazduh za disanje i prostor za kretanje. Snagu Či-ja možete da razvijete do bilo kojeg stepena koji vam dozvole vaše strpljenje i lična čvrstina i da je zadržite do kraja života.

PRVI DEO: SUOČAVANJE SA VAŠIM TRENUTNIM STANJEM

*Kotrljan kružno po svakodnevnoj putanji Zemlje
sa stenjem i kamenjem i drvećem.*

Viljem Vordsvort

B r d o

Ako možete da verujete ljudima s kojima se srećete i razgovarate o ovoj temi, ili možda svojim ličnim prijateljima koje ste gledali kako stare, izgleda da se srednje godine života i opadanje fizičke forme nekim ljudima prikradaju na sasvim ugodan način, dok su drugi njima pogođeni kao buzdovanom. Izuzeci su najčešće veoma aktivni pojedinci koji su u prilici ili da sebi omoguće fizički aktivan način života ili da budu stalno posvećeni nekoj vrsti sporta.

Svi smo se mi divili nekom profesionalnom instrukturu skijanja, plivačkom, teniskom ili fudbalskom treneru, profesionalcu u golfu ili instrukturu u teretani koji je uveliko u petoj deceniji života a i dalje je krepak i snažan. Pogledajte ljude koji su život proveli napolju u prirodi, baveći se nekom vrstom fizičkog rada. Vrlo je verovatno da su snažniji i zdraviji od svojih vršnjaka za radnim stolom, zatvorenih u klimatizovanim prostorijama sa veštačkim osvetljenjem. Blisko je razumu da aktivni tipovi koji vreme provode na otvorenom i stalno koriste svoja tela imaju veće šanse za dug i zdrav život od onih koji su obuzeti svojim prihodima i puštaju da im tela slabe i propadaju. U kompjuterizovanim 1990-tim, u kojima fizički napor postaje sve nepopularniji, ne iznenađuje što čak i

ovako očigledna stvar može da ostane neprimećena pod pritiskom svakodnevnih borbi za preživljavanje.

Tačno je da su ljudi na Zapadu sve svesniji vlastite odgovornosti za svoje fizičko i psihičko zdravlje. Sve je manje izgovora za lošu kondiciju: raspolažemo sa više slobodnog vremena, sportskim i fitness centrima, bazenima za plivanje, kućnom opremom za gimnasticiranje, šemama ishrane, zdravim namirnicama, prirodnim lekovima, vitaminima i svim mogućim savetima i podsticajima koji čoveku mogu da zatrebaju u knjigama koje nam objašnjavaju kako da sami sebi pomognemo, kao i u programima masovnih medija. Mnogi ljudi koriste ove mogućnosti i održavaju stalnu praksu očuvanja kondicije tokom celog svog života, ali mnogi drugi naprosto se prepuštaju stihiji i nadaju najboljem.

Za većinu nas jednostavan posao održavanja tela i duše u jednom komadu, te bivanja odgovornim za porodicu, dom i karijeru predstavlja sve sa čime možemo da se nosimo. Mi 'trajemo' po čistoj inerciji obaveze i nužde, bilo u nekom timskom radu ili na različitim nivoima ličnog nastojanja i ambicije. Često nam tek u srednjim godinama, kada vitalna energija počne da pokazuje izvesnu istrošenost, pada na pamet da možda i nismo besmrtni. Naša draga mladost je gotovo dotrajala verovatno zato što nije bila pravilno održavana. Mnogi od nas su je protraćili, misleći da im je dobro zdravlje zagarantovano, da bi se sasvim iznenada zapitali gde ono nestade. Da li je prekasno da ga povratimo? Pre nekoliko godina pucali smo od zdravlja i snage... sada su možda potrebni napor i disciplina. Znamo da bi ih vredelo uložiti, ali kako?

Priča koja sledi govori o tome kako se to meni dogodilo – kako je došlo do toga da se suočim sa stanjem u kojem se nalazim i šta sam uradio po tom pitanju. Pokušao sam da pružim što je moguće preciznije objašnjenje, i pošto je to nesumnjivo predstavljalo prekretnicu u mom životu nije mi teško da se svega setim.

Put za vulkan Tal pruža se od 'metroa' Manile kroz neku vrstu prerije prema brdima. Ostavlja zbrku zabitih sirotinjskih četvrti grada i saobraćajni haos, i nastavlja se između pirinčanih polja koja se unedogled prostiru prema Batangasu i Sibujanskom moru. Što se više penjete, pejzaž postaje sve lepši: šećerna trska, gajevi ananasa i kokosa. Sela su retka i međusobno udaljena: čista, dobro pometena zemljana dvorišta; visoki rascvetani žbunovi i stabla divljih banana bacaju senke na kolibe od slame. Prašnjave kokoške i blatnjave svinje sklanjaju vam se s puta dok vozite. Ljudi se smeše. Kao i u većini zemalja, narod je to srećniji i prijateljskije raspoložen što ste dalje od grada.

Vozio sam se na seminar u Talu klimatizovanim firminim ševroletom sa šoferom. Firma je smatrala da su veličanstvenost vulkana pokrivenog maglom i njegovo safirno jezero prikladna pozadina za biznis i da se stoga isplati vožnja od dva i po sata. Posle sat vremena vožnje pukla nam je prednja desna guma, daleko od bilo kakvog naselja.

Bio je vruć dan, prava jara. Sve je bilo vrelo – zemlja, trava, grmlje, kamenje, izdanci. Čak su se i ptice sakrile među sparušeno lišće. Sve što stoji, raste, leti ili naprosto leži naokolo i prži se bilo je pritisnuto vrelinom, satrvano njome. Ja sam bio najpregrejaniji i najrazdraženiji. Pitao sam se da li bi mi to vreme toliko smetalo da sam deset godina mlađi. Pokušavao sam da se prisetim, ali nisam mogao. Bilo mi je toliko proketo vruće da nisam mogao da razmišljam.

Možda sam se zbog toga i odlučio da se uspnem na brdo. Možda je gore malo svežije. Ali nije bilo! Jedno jedino drvo guave zaklanjalo je njegov vrh poput seljačkog šešira. Pod njegovom senkom bilo je vruće kao u sauni. Pogledao sam dole gde se pržio automobil, srebrna karoserija u tinjajućoj senci bambusa koji je krckao poput kamenja u vatri i šušteće suvo lišće sa piskavim cvrčcima.

Ta kola su bila nešto posebno. Od onih koja smo svi zagledali dok smo bili na početku karijere i maštali kako ćemo ih posedovati kada uspemo. Sada su bila impresivna koliko i limena konzerva za šutiranje u jarak. I jakna koju sam nosio bila je prilično posebna. Od tropskog materijala od skupe kudelje, pažljivo odabrana, zagasitih nijansi, najelegantnija koja se mogla naći. Ručno krojena, ukrašena i sašivena veštim prstima majstora, napravljena po narudžbi. Ovde gore je ličila na džak vlažnog šećera.

Trebalo je da se osećam moćno u tom moćnom odelu, sa pogledom na taj moćni auto. Ali nisam. Osećao sam se bolesno, razdraženo i iscedeno. Osećao sam se kao starac u pantalonama mladića. Insekti su zujali i laparali u lišću iznad moje bolne glave. Mogao sam da vidim svežu zelenu koru voćki guave, ali van mog domašaja. Zna li da unutrašnjost tog voća ostaje hladna kao lubenica, čak i u toj ekvatorijalnoj vrelini? Pokušao sam da dohvatim jednu. Istegnuo sam se i probao da skočim. Bilo je to kao da posežem za Božjom rukom. Ne da sam se znojao, bio sam gola voda. Stoprocentni slani znoj curio mi je pod tim vanrednim odelom kao što se kiša sliva niz krov u monsunskom periodu. Moje jedno srce tuklo je kao bubanj armije spasa na sunčani Sabat. Krv mi se uspenušala, u ušima mi je bio vodenični točak. Srčani udar? Posle penjanja na jedno pišljivo brdašce?

Kolena su mi bila ulepljena stegnutim sokom guave. Seo sam. Kamen je bio usijan, pa sam ustao. Kratko sam nategao srebrnu čuturicu, obloženu španskom kožom sa zlatnim monogramom. Najbolji škotski slad za spas. Zapalio sam cigaretu iz pljosnate zlatne tabakere, vrhunsku kao što i priliči uspešnom rukovodiocu, i podrazumeva se da se pali zlatnim Danhil upaljačem. Izdisao sam dim i posmatrao svoj zlatni sat. Pogađate koje marke? Pa, naravno! Roleks. Napravljen od jednog komada zlata, stajalo je u reklami. Sve sam imao. Čoveče, bio sam stvarno uspešan! Ali nisam mogao da dohvatim guavu, ni da se popnem na drvo da spasim svoj senzacionalni život!

I eto me tu. Preispitujući svoj život sa vrha ovog tričavog brda. Jeste li radili to nekada? Možda ne baš sa vrha filipinskog brda, nego s prozora svoje kancelarije, ili na plaži, sa uvučenim stomakom. U kadi, dok vam iz vode viri samo pupak pun sapunice. Omiljeno mesto za mirnu analizu je hram kupatila, u kojem se pitate zašto stvari više ne funkcionišu kao nekada. Izvrsno mesto da se nagodite sa svojom kosom, zubima i opštim izgledom.

Ali da se vratimo meni i mojoj nedostižnoj guavi. Bio sam prilično uspešan u poslu. Ne baš tajkun ili nešto slično, ali dosta dobro situiran na jedan samostalan način. Firmin auto, šofer, garderoba, masivan nakit, hoteli sa pet zvezdica, veličanstveni meniji, velike napojnice, raskošne reprezentacije i letovi prvom klasom – moja zarada je sve to mogla da mi priušti. Život za kojim mnogi žude. Savetnik u širom sveta rasprostranjenom biznisu "Kreativnih komunikacija".

To se obično zove reklamiranje, propaganda. Ali kada ste tako dugo u tome kao što sam ja bio, volite da o tome razmišljate kao o komunikaciji. Do toga dolazi kada prodate skoro sve što može da se proda, od kikirikija do kompjutera, gotovo svim ljudima u vašem delu sveta a i u nekim drugim delovima; prodavao sam osvežavajuća pića tamo gde ljudima treba voda, a čokoladu tamo gde nedostaju lekovi; i naučio sam šta se ljudima dopada a šta ne, kakve su tržišne reakcije i motivacije. Kad ste se služili taktikom Velikog Brata za ispitivanje tržišta i analizu potrošača da bi manipulirali umovima putem pravila kupovine, ubeđivanja, pronicljivosti, ciljanih testova i kreativnih strategija, onda vam se dopada da o tome razmišljate kao o komunikaciji. Ali zapravo se radi o propagandi. Nije bitno ni to kako dolazimo do sredstava za život. Svakog dana smo stariji. Možda manje ili više uspešni, ali sigurno stariji. Šta činimo u vezi sa tim? To je ono što je važno!

Dakle, to je bilo ono što me je interesovalo kad sam shvatio koliko sam fizički propao. Stigao sam do vrha svog profesionalnog stabla. Zadavao sam glavobolje međunarodnim reklamnim

agencijama na pola zemljine kugle, pre svega u istočnoj polovini sveta, ali sam mogao da budem i perač kola u Baltimoru ili da uzgajam losose u škotskim brdima. Ne bi bilo nikakve razlike. Potrošio sam prvu polovinu života. Protraćio sam je kao pirat koji grabi iz kovčega sa srebrom. I sad sam gledao u njegovo dno. Gde samo nestade sve to blago? Pokušavam da razmišljam o minulim godinama, o vremenu kada sam mogao da strčim niz to brdo i da se ponovo popnem a da se pri tom ni ne zadišem.

Mladost. Sećam se svoje. Verovatno uopšte nije ličila na vašu. A opet, možda i jeste na neki način. Bar u jednoj stvari sigurno jeste, a to je da smo je i ja i vi uzimali zdravo za gotovo. Zato što nas nikad ništa nije zbolelo, ništa nismo istegnuli ni uganuli. Srednje godine života događale su se drugima, isto kao sudar sa autobusom. Mi smo bili besmrtni. Sećate se? Starost je uvek bila pet godina pred nama.

Podne. Dlake na zglobu ruke ulepile su mi se od znoja pod staklom basnoslovnog Roleks Ojstera. Kasnio sam. Pita sam se da li i moj vozač oseća ovu peć za topljenje metala, crn kao buba pored tog prednjeg točka. Kretao se sporo, kao i toliki Filipinci. Pošto je skinuo košulju, jasno su se videli dobro definisani mišići, dodatno nabrekli od napora, baš kao što su i moji nekada bili nabrekli.

Neki jednostavni testovi

Eto, tako se to meni desilo. Naravno, ti kratki trenuci istine prođu i mi se ponovo osećamo 'sasvim dobro'. Začas ih

zaboravimo. Možda smo toliko nenaviknuti na vežbanje da naša narav ponovo preuzima glavnu reč i vraćamo se rutinskoj lenjosti i nehatu, savršeno dobro se snalazeći do sledeće prilike. A sledeća prilika će doći ukoliko se, naravno, ne razbolimo ili ne doživimo nesrećni slučaj od kojeg nesposobno telo ne može da se oporavi. Ne morate da se penjete na brdo bez šešira po nesnosnoj vrućini i vlazi da biste se osetili kao da napuštate veliku paradu. Možete da spustite gard, oslabite svoje odbrane, malo se uplašite, malo se umorite od svega bilo kada i bilo gde. Ali to će se pre ili kasnije dogoditi. Zato nemojte da čekate. Ako hoćete da steknete neku predstavu o stanju u kojem se nalazite, postoji par vrlo jednostavnih testova koje možete smesta da preduzmete, u kancelariji, u kuhinji, kupatilu, bašti, svugde sem u telefonskoj kabini. Sve što vam treba je dovoljno prostora da dišete, raširite ruke, skočite petnaest santimetara i dvaput se sagnete.

Prvo pluća. Pokušajte da tri puta dugo, duboko udahnute kroz nos, što je moguće sporije i bešumnije. Zadržite svaki dah brojeći do tri, izdahnite na usta što je moguće sporije i bešumnije i ponovo brojte do tri pre sledećeg udaha. Verovatno ćete ustanoviti da vam je udisanje dosta kratko i nekako nezadovoljavajuće, kao da ste sposobni da popijete samo pola čaše vode iako ste žedni. Možda će vam biti teško da kontrolišete izdisanje, pošto vam pluća nisu naviknuta da se potpuno napune i jedva čekaju da izbace vazduh napolje.

Prosečna pluća ne vole da ih se podseća da rade sa samo polovinom svog kapaciteta, baš kao da se osećaju preopterećenima. Možda ćete osetiti kratku vrtoglavicu, ili će vam se pred očima pojaviti prolazne šare. Gotovo sigurno ćete se na neki način osetiti čudno ako stvarno probate da napunite svoja inače dopola ispunjena pluća, naročito ukoliko ste pušač.

Pre nego što se latite usredsređenog disanja bilo koje vrste, od presudne je važnosti da se za to pripremite. To što ste celog života disali ne znači automatski da ste spremni za pojačane vežbe

disanja. Gledajte na to ovako: celog života ste hodali, ali brzo biste odustali od maratona; celog života ste podizali stvari, ali bilo bi nesmotreno da probate da podignete teret od sto kilograma; možda ste plivali još od svog detinjstva, ali da li biste mogli da plivate osam kilometara do obale?

Većina 'normalnih' disača ustanovila bi da je izrazito neugodno, pa čak i bolno, da odjednom počne da puni pluća sa četiri do pet puta više vazduha nego inače. Vaš organizam jednostavno nije navikao da unosi toliko kiseonika odjednom. Koliko god da on predstavlja pogonsko gorivo života, možete da prepunite svoj rezervoar isuviše naglo. Manevar se sastoji u tome da ga prvo očistite i povećate. Ukoliko niste odranije vični dubokom disanju, najbolje što možete da uradite jeste da sklonite ovu knjigu u stranu kad je pročitate, na jednu sedmicu ili mesec ili koliko je već potrebno da povećate kapacitet pluća.

Počnite da uvežbavate duboko disanje kad god i gde god vam to padne na pamet. Dok hodate, odmarate se, radite, pa čak i dok se pripremate za spavanje. Ulažite redovan, svestan napor da povećate količinu udahnutog vazduha. Zahvaljujući tome će vam se proširiti grudni koš, a sa njim će se povećati lakoća disanja i zapremina udisaja. Moguće je da ćete ustanoviti da vam se raspon grudi povećao za dva santimetra. On u roku od mesec dana može da se proširi za još dva santimetra pa i više, dok ne dođe do krajnjeg obima koji vam vaš fizički sastav omogućava. U prvih šest meseci svesnog disanja moj grudni koš se proširio sa 97 na 105, pa na 113 santimetara; u sledećih šest meseci sa 113 na 116, pa na 120 santimetara.

Sada kad ste uvideli da vaše tehnike disanja zaslužuju malo pažnje, pređimo na savitljivost struka, vrata, ruku i nogu. Ako ste solidnog zdravlja i stariji od trideset godina – i pri tom ne orete njive, ne sečete drveće, ne rušite zgrade, niti zamenjujete pragove na železničkim prugama – verovatno ste izgubili svoju savitljivost, gipkost.

Postoje neki jednostavni testovi za gipkost vrata, nogu i ruku koje možete da obavite na licu mesta. Prvo vrat: stanite uspravno, dignite se na nožne prste i polako probajte da pogledate iza sebe ne okrećući ramena. Uradite to tri puta u levu i tri puta u desnu stranu. Verovatno ćete zaključiti da ne možete mnogo da postignete bez rizikovanja da nešto slomite. Posle šest nedelja Pa Tuan Tsin-a, mislićete da ste napravljeni od indijske gume.

Sledeće, noge. Stanite uspravno sa spojenim petama. Duboko i polako udahnite. Postepeno spuštajte telo, izdišući sve dok ne čučnete potpuno savijenih kolena. Ne dodirujte pod prstima ruku. Brojte do tri i pokušajte da polako ustanete. Ukoliko ovo možete triput da uradite a da vam ne bubnja u ušima i da vam čašice na kolenima ne pucaju poput dečjih pištolja, izvedite istu stvar još tri puta. Verovatno će vam pri prvom pokušaju biti teško da smireno i stabilno ustanete, pri drugom će vam to biti gotovo nemoguće, a pri trećem izuzetno naporno. Posle šest nedelja Pa Tuan Tsin-a ćete poskakivati gore-dole poput izvrsno podmazanog lakta jednog violiniste.

I na kraju, ruke i ramena. Ispružite ih koliko god možete, spojite laktove i onda ih prisilite da se vrata u nivo ramena. Ustanovite koliko možete da ih zabacite unazad bez rizika od iščašenja ili naprsnuća rebra. Zanemarite zvuke krckanja i verovatno ćete dobiti santimetar ili dva. Za šest nedelja Pa Tuan Tsin-a dobićete celih 60 santimetara, glatko kao lasta u letu.

Ako vam sve ovo deluje naporno, a sigurno vam deluje tako ako ste van forme, upamtite da se ne radi ni o kakvom teškom izotonskom vežbanju. Samo ste se spustili u duboki čučanj, okrenuli glavu i potpuno raširili ruke... sve su to savršeno prirodni pokreti za koje baš i ne trebaju stručna uputstva ili nadzor lekara.

Kao što rekosmo, ti retki trenuci zabrinutosti ili čak osećanja krivice, koji se javljaju kada shvatimo da ne dajemo svojim telima stvarnu priliku da nas nose kroz dugačak i bodar život, prolaze jednako brzo kao što iskrsavaju. Učmalost, odbijanje da se

suočimo sa činjenicama, ili naprosto prezaposlenost koja nam ne ostavlja vremena da se time pozabavimo – to su reakcije koje najčešće potiskuju iznenadne nastupe rešenosti. Još jedno bezvredno jelo, još jedno piće i jedna cigareta, i odluka će propasti. Mnogo je lakše ubediti sebe da se ne osećate zaista toliko loše. U stvari, vi se većinu vremena osećate baš prokleta dobro, osim kad se podvrgnete nekom jednostavnom testu.

U mom slučaju to penjanje na vrh brda, praćeno lupanjem srca, bilo je presudno. Nisam položio test, i znao sam da ga nikad neću ni položiti ako ne preduzmem nešto u vezi s tim. Konačno me je tresnuo taj autobus i ukoliko se ne podignem, on će me pregaziti i ako treba vratiće se da me dokrajči. Tada, kao što je tako često slučaj u značajnim životnim situacijama, uzela me je za ruku sudbina, Bog ili prosto čista sreća. Sreo sam čoveka koji je na mene ostavio dubok utisak, samim svojim primerom promenio moje stavove o životu i zdravlju i uputio me na pravi kolosek.

**DRUGI DEO: NEMA USPEHA
BEZ ZDRAVLJA**

Bolest, tupost, neodlučnost, nemar, lenjost, svetovnost, pogrešna gledišta, gubitak usmerenja i nepostojanost – te rasejanosti uma predstavljaju smetnje i nastupaju zajedno sa zbrkanim udisanjem i izdisanjem.

Patandali

Shvatite gosn. Vu-a

Bio sam na sastanku sutradan nakon pucanja gume na putu za Batangas. Govorio je neki žustri mladi direktor računovodstva, elegantno obuven, sa sjajnim dugmadima na manžetama i još sjajnijim rezultatima istraživanja koja je iznosio pred skupom smrknutih lica zainteresovanih isključivo za novac. Nisam ga slušao.

Posle sastanka, na ručku u luksuznom hotelu na kakve sam navikao, još uvek sam mislio na svoje zdravlje i način života. Zdravlje mi je popuštalo, a sa njim i moje samopouzdanje. Dok sam

pijuckao kafu i konjak odlučio sam da uradim nešto po tom pitanju. Odbio sam cigaru i još jedno piće. To je bio početak. Već sam bio kupio trenerku i patike za trčanje kad je u moj život ušao gosn. Vu. Važno je da podelite moje prve utiske o njemu i da vidite kako i zašto se naš odnos razvijao.

On nije bio ni na jutarnjem sastanku ni na raskošnoj zakuski. Gosn. Vu je bio nov na agencijinoj listi impresivnih klijenata. Osiguravanje njegovog poslovanja, u kojem sam ja igrao glavnu ulogu, izazvalo je veliko uzbuđenje. Svi su ga zvali jednostavno gosn. Vu, a njegovi poslovni kadrovi, uobičajena promućurna, nepouzdana grupa ulizica, šapatom su govorili o njemu, bilo iz dubokog poštovanja ili iz straha.

Pojavio se na popodnevnom sastanku, tačno na vreme. Pošto su svi poustajali poput četvrtog razreda kad pozdravlja direktora škole, brzo je prišao sedištu na čelu stola, kratko ali prijatno se nasmešio i klimnuo glavom, pa seo. Izbegavši uobičajena neiskrena rukovanja i besmislena upoznavanja, sipao je sebi čašu vode i samim načinom držanja dao do znanja da prezentacija može da počne.

Preleteo sam pola zemljine kugle da uputim ovog čoveka kako da oplodi svoj novac, a da bih što bolje pripremio svoj predlog odobren mi je pristup arhivi njegove kompanije. Ta kompanija imala je neobičnu istoriju, a i gosn. Vu je bio krajnje neobična osoba. Bio je izuzetno bogat, nije se moglo ni pretpostaviti koliko toga je posedovao. Bio je Fukien Kinez koji je započeo život kao sin siromašnog šumskog radnika u brdima Šantunga. Priča kaže da je tamo otkrio tajnu ginsenga ('eliksira života') i drugih moćnih i tajanstvenih lekovitih biljaka i njihovih mešavina koje za zapadni svet predstavljaju kinesku medicinu.

Sada je posedovao lanac prodavnica diljem jugoistočne Azije, a njegovi magacini i veleprodaje snabdevani su isključivo iz komunističke Kine. Tako se razvila, među ostalim njegovim poslovima, jedna od najvećih i najuspešnijih izvoznih kompanija u

Aziji, 'Sun Moon Export Company'. To ogromno preduzeće on je sada želeo da proširi i prilagodi evropskom i američkom tržištu. Moj posao je bio da ga posavetujem.

U osetljivom poslu povezivanja kupca i prodavca iz dva potpuno različita sveta, jedan od mojih početnih manevara uvek se sastojao u tome da temeljno proučim ličnost i karakter osobe koju treba da impresioniram i ubedim. To sa gosn. Vu-om nije bilo moguće. Njegov glavni rukovodilac mi je oprezno, gotovo bojažljivo pružio sasvim kratka obaveštenja. Pokazalo se da je predsednik bio još mnogo opčinjeniji materijalnom stranom njegovog biljnog carstva nego upravni odbor. Njegov biznis je rastao sa poznavanjem njegove robe, kineskom briljantnošću u poslovanju i nemalom srećom, savršenim izborom pravog trenutka, rizikom i pouzdanjem u sebe i svoju sudbinu. Rekli su mi da ga je mnogo lakše bilo naći kako ćereta i pijucka čaj u dućanima po zabačenim ulicama kineske četvrti ili kako obilazi polja u Kantonu, nego ustoličenog u klimatizovanoj kancelariji ili konferencijskoj sali.

Pažljivo sam ga posmatrao za vreme uvodnih pojedinosti, što je on podnosio sa učtivom nelagodnom. Bio je miran čovek, sa lepim, osrednjim stasom kakav ima većina severnih Kineza, i doimao se veoma skladno i gipko ispod tamnog, savršeno šivenog poslovnog odela. Vrlo malo je govorio i nije odavao nestrpljenje, ali je zračio nekom snagom koja je izazivala strahopoštovanje. Aura čiste energije okružavala ga je kao kakva sila. Niko od njegovih potčinjenih nije se usuđivao da govori dok mu se gosn. Vu ne bi obratio pogledom ili pitanjem. Njihove pažljive oči retko su skretale sa njegovog lica. Niko nije pušio, što je bila prava sreća u toj neprovetroj raki od prostorije sa stolicama od skaja, projekcionim platnom i zastarelim erkondišima koji su sve vreme bumbarali poput prigušenih autobuskih motora. Gospodin Vu nije odobravao pušenje. Zatražio je da se ne puši i da se posluže samo voda ili kineski čaj, umesto uobičajenih prevelikih doza instant kafe i skupih biskvita.

Slušao je sa sve većom netrpeljivošću prema mucavo saopštavanim strategijama i napamet naučenim savetima o tome kako bi trebao da potroši milion dolara za prodor na strana tržišta. Nije se moglo zaključiti da li je bio impresioniran ili zgađen, zadovoljan ili razočaran. Samo po lakom pokretu glave, iznenadnom, prodornom pogledu i retkoj razmeni reči moglo je da se oceni njegovo razumevanje ili saglasnost.

Ni u kom slučaju nije bio nadmena osoba. Naprotiv, njegovo prisustvo delovalo je neobično umirujuće i isključivalo mogućnost za uobičajene bučne rasprave podstaknute samodokazivanjem i detinjastom sitničavošću. Činilo se kao da dinamično zauzima svoje mesto na čelu stola i po volji izaziva talase energije. Njegov engleski bio je odmeren i skoro savršen, a reči precizne i lirske u starom kineskom stilu. Pogled mu se postojano zadržavao na nekome dok mu to ne bi dosadilo. Njegove reakcije odašiljale su blaga strujanja duž ploče bagremovog stola.

Prisustvovao sam brojnim sličnim sastancima po finansijskim centrima širom Azije u protekloj deceniji, i na njima sam upoznao mnoge magnate moćne poput ovog čoveka; bili su to zagonetni ljudi sa grabežljivom vlašću nad najvećim delom biznisa u tom regionu. Ali nikad ničim nisam bio toliko impresioniran kao držanjem gosn. Vu-a.

Kampanja koju sam preporučivao za njegovu kompaniju bila je jednostavna, direktna i precizno usmerena na cilj bez suvišnih detalja. Bila je to vrsta komunikacija za koju sam bio siguran da će je gosn. Vu shvatiti i prihvatiti. Bio sam u pravu. Često je klimao glavom i, na odgovarajućim mestima tokom prezentacije, udostojavao me ponekim osmehom. Kad je on u pitanju, to je bilo ravno zagrljaju. Nervi su mi odavno navikli na takve situacije, pa ipak su od samog početka bili probodeni njegovim čvrstim pogledom, tako da su mi se creva grčila pri pomisli na neuspeh.

Još jedan manevar koji sam naučio tokom deset godina reklamiranja po Aziji sastojao se u tome da savesno uradim svoj

domaći zadatak, da sprovedem dubinsku studiju proizvoda koji treba da prodam i ciljne grupe potrošača koja bi to trebala da kupi. Proveo sam nedelju dana zatvoren u hotelskoj sobi sa svim knjigama koje sam mogao da nađem o kineskoj medicini i biljnim preparatima. Pri tom sam bio i pasionirani kolekcionar taoističke poezije i našao sam podesno mesto u kampanji da citiram jedan odlomak za koji sam smatrao da simbolizuje delotvornost određenog preparate za smirivanje. Ovako glase ti stihovi:

*Senke bambusa metu stepenište,
ali prašina ne nestaje.
Mesečina prodire duboko u jezero,
ali ne ostavlja trag na vodi.*

*Vetar prestaje da duva, ali cveće nastavlja da opada.
Ptice pevaju, a dolina je ipak sve tiša.
U šumarcima bambusa moja krovinjara napravljena je od kamena.*

*Kroz pukotine između bambusovih stabala
vidi se udaljeno selo.
Dokon sam celoga dana, ne primam goste,
ali fini lahor sve vreme čisti stazu koja vodi do mojih vrata.*

Upalilo je. Njegove reči na rastanku bile su pravi poklon: "Za čoveka koji nije Kinez, imate izvrsnu moć zapažanja."

Nekoliko sedmica kasnije, kada je izvedba kampanje bila dovršena, potvrđena i isplanirana, stigla je i istinska počast. Tvrdi kvadratni koverat sadržao je njegov papir za privatna pisma i spontano nažvrljan poziv da posetim njegov dom tokom vikenda.

Plivao je kada sam došao. Dugačkim opuštenim zamasima prelazio je s jedne na drugu stranu svog tirkiznog bazena sa ležernom skladnošću jedne vidre. Nisam bio ponuđen alkoholom

nego hladnim sokom od kalamansija, malog okruglog filipinskog limuna, i jelom od prepeličjih jaja u turšiji. Njegove sluge pokazivale su izuzetnu umešnost za koju sam pretpostavio da je deo nasleđa drevne Kine, i kretale su se po popločanom dvorištu u svojim crnim papučama bešumno kao da su bose.

Napravio je još nekoliko krugova po bazenu dok sam sedeo u udobnoj stolici od pruća i divio se prelepim kokosovim palmama koje su pravile senku. Obilje cveća prekrivalo je visoke zidove njegovog vrta u raskošnoj izdvojenosti Makatijevog Sela Milionera. Grmovi cveća svih boja takmičili su se u privlačnosti, a nepodšišana gusta trava prostirala se naokolo pod mirisavim bademima. Cvetovi hibiskusa veliki poput činija očaravali su me svojom ružičastom, belom, grimiznom i tamno kajsijastom bojom.

Bez ikakvog napora se podigao iz bazena i prihvatio peškir. Imao sam vremena da osmotrim njegovo telo pre nego što se obukao. Izuzetno skladno, bez malja i glatko poput ženskog, ličilo je na telo nekog plesača. U sali za konferencije, gde je bio sputan i krut u tamnom odelu, mislio sam da se radi o dobrodržećem čoveku u pedesetim godinama života. Ali sada, dok se kretao sa izvanrednom gipkošću, odavao je utisak znatno mlađe osobe.

U toku tog zanimljivog popodneva otkrio sam dve fascinantne stvari o gosn. Vu-u. Prvo, da je bio oduševljeni proučavalac kineske borbene veštine *Vu Šu* (za koju se pogrešno misli da je *Kung Fu*) još od svog ranog detinjstva u kineskim šumama. A druga stvar je bila zapanjujući podatak da je imao skoro sedamdeset godina.

"Vaša prezentacija bila je peta po redu slične vrste koju sam slušao poslednjih sedmica. Većina njih delovala mi je beznadežno. Vi ste prvi koji se zaista potrudio da prouči i shvati problematiku."

Čekao sam. To što je rekao nije bilo dovoljno. Na kraju krajeva, to je i bio moj posao.

"Ja ne verujem u reklamiranje", nastavio je, "pošto je ono čime trgujem dar prirode, i ne treba da se prodaje isto kao sapun ili

cigarete. Te stvari same sebe prodaju. Nikada ranije nisam vodio računa o reklami, ali su mi moji savetnici rekli da moram i time da se pozabavim. Te pojedinosti prepuštam njima." Zastao je da srkne sok, pa nastavio: "Mislim da će vaše posredovanje predstaviti Zapadu moje proizvode na način koji mi se dopada. Vaš pristup je istančan, pa čak i umetnički. Zasluži moje poverenje i ja sam vam zahvalan na njemu."

Ni to još uvek nije bilo dovoljno.

"Novac nije jedino što će se time dobiti", nasmešio se. Postoje mnoge tajne o zdravlju koje su u Kini bile poznate još dok je vaš narod živeo u pećinama. Došlo je vreme da ih podelimo sa vama." Ponovo se osmehnuo. "A ako me pri tom učine i bogatijim..."", podigao je ruke kao da se pokorava sudbini.

"Postoji tu još nešto. Nešto što mogu da učinim za vas zauzvrat. U moju struku uputio me je veliki Učitelj, moj otac. Naučio me je mnogim tajanstvenim stvarima, između ostalog i sposobnosti da razumem čovekovo unutrašnje stanje putem drevnog umeća dijagnoze lica. Vaša dijagnoza nije dobra. Ako želite, pomoći ću vam. Samo, morate da budete strpljivi, veoma strpljivi. I morate da verujete u sebe."

Time se naš razgovor završio.

Prijateljski odnos gosn. Vu-a prema meni tokom dosta dugog perioda i mnoga opširna razmatranja otvorili su vrata koja su do tada bila zatvorena za sve koji nisu Kinezi. Viđao sam ga mnogo puta nakon tog prvog vrućeg popodneva u Manili sa sokom od kalamansija, opuštenim razgovorom i prepeličjim jajima u turšiji. Bilo je ugodnih ručkova, ponekad u njegovom domu, ali najčešće u izdvojenim prostorijama restorana u sporednim ulicama kineske četvrti. Upoznao me je sa surovim parenjima i ribanjima prave šangajske kupelji. Tamo su o nama brinuli isključivo muškarci, snažni Šangajci čiji prsti vam rastave svaki delić tela posebno i onda vas opet sastave, spremne za pokret.

Naše rasprave su se skoro uvek odlikovale ravnotežom napetosti i opuštenosti, poniznosti i egoa, ljubaznosti i agresije, popustljivosti i nestrpljenja, uskomešanosti i mirnoće, što je dovodilo do problema odbrane i napada. Više sam bio njegov učenik nego prijatelj. Prvo je stavio na probu moj spoljni ego, moje reakcije na bes i vređanje, moje mišljenje o sebi, moj odnos prema drugima. Sa strpljenjem i obaveznom uglađenošću stizao je do onih mesta i osećanja na koja se godinama nisam obazirao. Mislim da je iskopao ono što je ostalo od moje duše. Nisam uvek bio svestan da sam testiran isto koliko i podučavan.

Njegova životna filozofija, ambicija i postignuće bili su očigledni: bez savršenog zdravlja nema ničega vrednog življenja. A otkrivanje, razumevanje, razvijanje i očuvanje Či-ja za njega je predstavljalo osnovni princip, kamen temeljac oko kojeg se sve ostalo gradi. Sticanje Či-ja bilo je kao izgradnja novog temelja koji treba da zameni ili podupre onaj oslabljen vremenom i njegovim pustošenjima. Na krajevima Či-ja, držeći kamen temeljac čvrsto na njegovom mestu, moraju da se nalaze dve stvari: strpljenje i disciplina. Pre svega strpljenje sa samim sobom, svojim telom i njegovim ograničenjima.

Strpljenje dovodi do discipline, disciplina dovodi do duhovne snage i istrajnosti, a ova potiskuje nesigurnost i zamenjuje je samopouzdanjem. Iz tog vrela samopouzdanja, do kojeg može da se prodre u svakom ljudskom duhu, teče reka fizičkog i psihičkog blagostanja. Krajnje ozbiljno me je uveravao da je to ono za čime se od pamtiveka tragalo kao za izvorom mladosti. Pričao mi je o svetim ljudima koji su doprli dalje od fizičkog, do duhovnog: o indijskim guruima koji su produžavali svoj život znatno preko sto godina, a ponekad čak i do dvesto u razređenom himalajskom vazduhu, o ruskim i mongolskim brđanima, čuvenim kineskim mudracima, tibetanskim lamama, budističkim monasima iz Tajlanda i čitave jugoistočne Azije, malezijskim i indonežanskim bomoima, japanskim Šinto sveštenicima i drevnom samurajskom staležu. Svi

su oni težili dugovečnosti, životu u kojem godine pre donose snagu i moć nego slabost i propadanje. Svi su oni bili sa Istoka i svi su, naglašavao je, primenjivali i ovladali umećem kontrole disanja. Da bi ilustrovao tu činjenicu ili je možda objasnio, upoznao me je sa sledećom pesmom:

*Kada je um uzdržan, mesto je mirno.
Berem hrizanteme pod istočnom živicom
i ćutke posmatram planine na severu.
Planinski vazduh je divan dok sunce zalazi.
Pijem ga kao da zahvatam vodu iz potoka punog snega.
Pročišćava me, okrepljuje me, umiruje me.
Postaje reka u meni.
Njene pritoke obnavljaju i podmlađuju mišiće, kosti i srž.
Ona je jedno sa mojom krvi.
Vremenom preraste u bujicu
i podigne sa kao oluja nad planinom.
Ta bujica je gorivo života.
Učitelji znalci zovu je Či.*

Takve misli i izlaganja, uvek vrlo sažeti, činili su osnovu filozofije gosn. Vu-a. Sve što će uslediti desilo se zahvaljujući poznavanju njega.

B r a t s t v o

Adresa na koverti koju mi je dao gosn. Vu odvela me je na dokove kineske četvrti, do jedne stare poslovne zgrade koja je izgubila svoju prvobitnu namenu. To je stari deo Manile, poznat kao

Eskolta, u srcu poslovne zone. Nekad je to bila pozornica ogorčene borbe između Kineza i Filipinaca, i još uvek su svi koji nisu Kinezi tu dolazili sa izvesnim oprezom, a u međuvremenu je to postala klasična holivudska lokacija za snimanje filmova.

Remorkeri, dereglije, čamci za snabdevanje brodova i šlepovi raznih dužina, širina, nosivosti i starosti tiskali su se na žutomrkoj reci Pasig. Bilo je teško ustanoviti gde prestaje reka i počinje grad. Kolibe čistača ulica nizale su se na njenim obalama, sklepane od ukradenog drveta i spljoštenih buradi za naftu, i ujedno su bile i osmatračnice za vrebanje olupina i svega ostalog što reka nosi i izbacuje na obalu. Bespravni naseljenici ustupali su mesto kolima, a kola betonu. Prodavnice testenine, čaja, saloni lepote i frizerske radnje bile su izmešane sa limarima, mehaničarima, gvožđarima i noćnim barovima.

Kretao sam se kroz masu ljudi, u kojoj je bilo pet Kineza na jednog Filipinca. Uske ulice bile su preplavljene sukobljenim strujama i vrtlozima ljudi. Stalno nadolazeće, stalno narastajuće bujanje kineske četvrti, metež metala na metalu, drveta na drvetu, brujanje mašina, tandrkanje konjskih zaprega, dah stare Španije u uporištu Orijenta, izmešanost narečja, zadržak koji stvaraju vrućina i mnoštvo ljudi.

Slepi čistač cipela nalazio se na nepočišćenom stepeništu koje sam tražio. Pored njega je bio kavez starog lifta sa spletom gvozdениh rešetki i nepodmazanim užadima. Odlučio sam se da pođem stepenicama. Pratili su me mirisi od kuvanja testenine i masti koja se prži, nizala su se stara i nekorišćena, prljava vrata. Svi spratovi bili su pusti.

Odozgo, nekih dva sprata iznad mene, čuli su se zvuci. Meki bat prigušenih koraka udarao je o stare patose, ritmički se ponavljao napred-nazad, prestajao i započinjao na izviknute komande. Rešio sam da zastanem i priberem se. Od penjanja uz pet spratova ponestalo mi je daha. Bilo bi neprilično da drhtavom

rukom pružim pismo sa preporukom gosn. Vu-a ili da odgovaram na pitanja dahćući i brekćući.

Sedoh na stepenište da razmislim i osetih se neobično usamljeno. Jesam li trebao da se nalazim među tim napuštenim gredama koje su zaposeli pacovi i koje su ječale od starosti? Retko sam se ikada u životu osećao tako nesigurno u datom ambijentu, tako izgubljeno i beznačajno, tako neprimereno mestu i vremenu. Mogao sam da se okrenem i izbegnem da od sebe napravim budalu. Mogao sam da se vratim natrag u klub sa njegovim veselim barom pod rashlađujućim plafonskim ventilatorima. Ne bi bilo ničeg sa čime bih se borio sem ispijanja ledeno-hladnih San Migel piva, dok se ljudi vesele i uživaju u bazenu ili na teniskom terenu. Mogao sam da se udobno smestim u baru i posmatram kako se neko drugi napreže. Gotovo da sam ubedio sebe da su sva ta disciplina i strpljivost sasvim u redu za fanatike kao što je Vu. On je bio rođen za to; takav napor išao je uz njegova uverenja. Bio je prosto stvoren za ono što je takav napor iziskivao, to mu je bilo u krvi. Želim li ja uopšte da produžim?

Pomislio sam na ekipu u klubu. Ljudi poput mene, koji previše jedu i piju i premalo vežbaju. To su većinom bili iseljenici ili stalni putnici. Život na Istoku za njih je često predstavljao zamku. Bilo je i onih koji nisu mogli da odu zato što su tu organizovali posao, kao i onih koji nisu mogli da ga napuste zato što su mesto i ljudi kojima bi se vratili bili suviše bleđi u poređenju sa ovim. Mesta za koja niste predodređeni često poseduju neku draž, dok vam kraj kojem pripadate odiše dosadom.

Zvuci odozgo vratili su me u sadašnjost. Stepenište je bilo neprijatno, sve je bilo u paučini.

"Nema potrebe da vas pratim. Učitelj C. je moj stari prijatelj. Dovoljno je da mu predate ovo pismo. Mislim da će vas prihvatiti na osnovu mog mišljenja." Gosn. Vu mi je dao pismo pre desetak dana, veče pre svog polaska na poduže putovanje po Kini. "Morate da pripremite svoj um ukoliko želite da ga upotrebite. Ja samo

moгу da vam pokažem put do podnožja planine, ali ne mogu da vas nateram da se popnete na nju."

Njegovo iskreno interesovanje za moje zdravlje izgledalo je kao da sasvim prirodno proističe iz našeg neusiljenog poznanstva. Jednog dana me je nagovorio da odigramo energičnu igru zvanu pelota, filipinsku varijantu tenisa u dvorani koji se igra reketom sa skraćenom drškom. Potpuno sam ostao bez daha i nisam to uspevao da prikrijem. Posmatrao je moje stanje sa zabrinutom namrštenošću.

Kasnije me je stavio na neke osnovne probe. Blago je priznao da takve testove zapadnjački lekari ne bi usvojili. U stvari, oni su bili stavljeni van zakona u Hong Kongu kao britanskoj koloniji, mada su bili hiljadama godina stariji od bilo kog evropskog metoda dijagnoze. Priznao je da on nije lekar, ali da je ipak u svom dugogodišnjem proučavanju travarstva i veštine Vu Šu-a naučio da prepozna većinu stvari koje kod čoveka nisu kako treba. Uočio je nepravilnosti u mom izgledu, objasnio mi je. To ne treba da me uplaši, pošto je izgled većine zapadnjaka koje je posmatrao pokazivao nedostatak poznavanja sopstvenog tela.

"Vi uopšte niste u kritičnom stanju", sa zadovoljstvom je saopštio kad smo obavili testove, koji su svi počinjali i završavali sa sasvim laganim dodirivanjem raznih delova mog tela. "Očitao sam vaš tihi puls. Znae, čovek ima dva pulsa. Onaj tihi pruža sve potrebne podatke."

Imao sam višak kilograma, ozbiljno je izjavio, smanjen kapacitet daha, krute zglobove, zategnute tetive, slabe mišiće, trom krvotok, nestalan krvni pritisak, usporeno disanje, uvećanu jetru, nepravilan rad bubrega, oslabljenu i proširenu slezinu i bešiku, preopterećeno srce sa smanjenom snagom, i pluća koja rade sa polovinom svojih mogućnosti. Ništa od toga nije godilo mojim nervima. Blago me je uveravao da sam tipičan zapadnjački primerak sredovečnog čoveka. Glasno se nasmejao na moju reakciju.

"Naravno da preterujem, ali ne baš sasvim. Sve te stvari će vas zadesiti u sledećih pet do deset godina ukoliko se sada ne preduprede. Nikad nije prekasno."

Njegova odluka da me pošalje na Čin Vu učinila mi se uzgrednom. Sada shvatam da nije bila takva. Više meseci sam bio posmatran. "Ne mogu da budem sasvim siguran da ćete biti prihvaćeni. Vi ipak niste Kinez." Nasmejao se. "Bićete jedini strani momak u razredu."

Gospodin Vu je proveravao sadržinu svoje aktentašne pre polaska na aerodrom. "Verujem da ćete ono što naučite uspeti i da iskoristite na pravi način. Ne tvrdim da mogu od vas da naprave dečaka, ali mogu da učine da se tako osećate."

Rukovali smo se. "Sada je sve na vama." I onda je otišao.

Kinez koji je od mene preuzeo pismo bio je srednje visine, težine i građe, i prijatnog ali bezizražajnog lica. Bio je isuviše učtiv da bi pokazao iznenađenje što se suočava sa strancem. Zamolio me je da sednem dok pročita pismo, što je trajalo neočekivano dugo. Dok je čitao nekoliko stranica napisanih urednim rukopisom gosn. Vu-a, razgledao sam tu kockastu kancelariju, sa zidovima na kojima su se nalazile fotografije vrhunskih boraca u akciji, drevni crteži i dokumenti, svileni barjaci sa izvezenim kineskim simbolima. Udaljeni ulični zvuci jedva su dopirali kroz otškrinute prozore.

U samoj vežbaonici bilo je dvadesetak ljudi, većinom Kineza, uz ponekog Filipinca. Uvežbavali su kretnje nalik baletu, slobodno se istežući po površini poda. Nosili su komotne vrećaste pantalone, tradicionalne kineske patike od crnog platna i ljubičastocrveni pojas Čin Vu-a. Džakovi sa peskom i trupci za udaranje visili su sa krovnih greda, dok je mnoštvo starinskog oružja bilo raspoređeno po zidovima: trozupci, koplja, strele, motke, kožni oklopi i mačevi svih vrsta, sve pažljivo poređano.

Iznenadilo me je odsustvo napora, znoja i glasova koji su uobičajeni za vežbaonice. Umesto toga, meki zvuci koraka i fini

miris sandalovine. Miris se širio i iz bronзаног plamenika na oltaru koji se nalazio pred ulazom u prostor za vežbanje.

U sledećih pet minuta posmatrao sam zapanjujuće podvige sušte, neverovatne snage. Takav spoj brzine i gracioznosti nisam mogao ni da zamislim. Skokovi od dva do dva i po metra iz stojećeg položaja. Udarci nogom snažni poput malja pod nemogućim uglovima i izuzetno visoki, dok su drugi mirno izvodili baletske pokrete iz Tai Či-ja.

Tokom godina provedenih u Aziji, pratio sam borbene veštine kao oduševljeni i zavidljivi posmatrač. Gledao sam borbe iz te-kvon-doa u Koreji; kendo, sumo i aikido u Japanu; karate u Hong Kongu i Singapuru; arnis na Filipinima. Jednom, još 1945. godine, bio sam očevidac kada je jedan stari i naizgled slabašni čovek porazio sve došljake sa savezničkog transportnog broda: američke marince, britanske komandose, australijske vojnike. Sve ih je izazivao na dvoboj. Čak i po četvoricu istovremeno. Čitav sat su se upinjali, ali niko nije mogao da ga savlada. Pokupio je uloge u opladi, učtivo se poklonio i otišao do sledećeg broda.

Taj starac ostao mi je u sećanju četvrt veka, i sada sam, na vrhu ove napuštene poslovne zgrade u kineskoj četvrti Manile, bio svestan da gledam sam izvor njegove moći. Posmatrao sam metode vežbanja autentičnog umeća Vu Šu-a u jednom od njegovih brojnih oblika – molećoj bogomoljki*.

Zvuk paljenja šibice naterao me je da se okrenem. Kinez je zgužvao pismo u loptu. Zapalio ju je i spustio u kadionicu.

"Pročitao sam pismo brata Vu-a. Razmislićemo o tome. Moraćete ponovo da dođete kroz nedelju dana."

U sledećih sedam nedelja sam prošao sedam puta pored slepog čistača cipela, pre nego što me je Čin Vu prihvatio. Prilikom svake od tih poseta razni učitelji su mi učtivo postavljali određena pitanja.

Zbog čega želim da učim? Da li zbog samoodbrane? Da li samo zbog

* Stil je tako nazvan zato što bogomoljka prednje noge drži podignute uvis kao u molitvi. zdravlja želim da uvećam Či? Kako reagujem na nasilje, na uvredu, poniženje i nepravdu? Mogu li da izdržim bol? Da li bih mogao da ubijem? Da, znali su šta je pisalo u pismu brata Vu-a, ali moraju to da čuju i od mene i da sami donesu zaključak. Moraju da budu sigurni. Moji odgovori bili su uvek isti: zanimalo me je isključivo zdravlje, branio bih se ali nikad ne bih napao; da bi bio blag i plemenit, čovek mora da bude jak (citirao sam gosn. Vu-a). Prilikom osme posete bio sam primljen. Položio sam test strpljenja i dokazao svoju zainteresovanost time što sam se osam puta vraćao bez ikakvog znaka negodovanja.

Z a v e t

Pao je mrak dok nisu bili spremni za mene. Napolju je buka kineske četvrti dobila noćni prizvuk. Zvuci dokolice i tradicionalne orijentalne muzike dopirali su iz čajdžinica i restorana. Iz barova su se čuli džuboksi sa najnovijim zapadnim hitovima; galama dnevnih poslova stišala se i prešla u blistavo osvetljeno komešanje večeri. Neonska svetla, noćne prodavnice, vatre iz uličnih peći, a s one strane reke buktinje od smole i povremena svetlucanja lampi osvetljavali su noć. Svi učenici su se obukli i otišli. Čekao sam,

gledajući zaprege koje se mimoilaze na mostu i narandžaste plamenove uličnih petrolejki. Učitelj C. pojavio se na vratima vežbaonice.

"Mi smo spremni za svečani obred. Ukoliko vi niste, sačekaćemo."

Dobio sam kratko predavanje o poreklu Čin Vu-a i njegovoj svrsi, a onda su me upoznali sa zavetom i zamolili me da ga naučim napamet. Čini mi se da je umesno da ga ovde ponovim, pošto on ukazuje na pravo značenje tradicija i stav koji se zahteva od njegovih sledbenika. On se veoma razlikuje od popularnog shvatanja leteće noge i gvozdene pesnice u reklamama za bioskopsku publiku 'kung fu' filmova. Surovost i nasilje teško da mogu da se dovedu u vezu sa ovim rečima starim više stotina godina, nastalim u manastirima Šaolina:

Čujte me. Pošto sam primljen kao novajlija u školu Čin Vu-a, ovim dajem reč i obavezujem se da ću se povinovati svim njenim propisima

i pravilima, da ću poštovati sve njene ideale,

ispoljavati pokornost i poštovanje prema svojim učiteljima

i primenjivati svoju veštinu krajnje marljivo, hrabro i strpljivo.

Zaklinjem se da nikada nikome neću bez odobrenja

otkriti tajne onoga što sam naučio.

Zaklinjem se da nikada neću zloupotrebiti znanje i moć koje ću steći.

Zaklinjem se da ću se uvek ponašati krotko i ponizno,

kako bih, zahvaljujući smirenosti, osvojio vrh planine.

Pozivam čitavu svoju lozu, pokolenja mojih predaka,

da budu svedoci ove svečane zakletve.

Prizivam sile koje vladaju vasionom i pokreću je.

Ako izneverim ovu zakletvu, neka se njihova kazna sruči na mene.

Pomozite mi!

Zamoljen sam da napišem zavet na listu crvenog papira i da zatim sa njim uđem u vežbaonicu. Svuda su vladali tišina i tama, jedina svetlost dolazila je od jedne crvene i jedne zlatne sveće u obliku zmaja koje su gorele na oltaru. To svetlo mi je omogućavalo da vidim četiri učitelja koji su nepokretno i uspravno sedeli na klupi uza zid.

Ceremonija je trajala desetak minuta. Kroz nju me je došapnutim rečima i gestovima vodio glavni učitelj. Zatražio je da se duboko poklonim pred blizanačkim božanstvima Neba i Zemlje, iza kojih su se nalazili sledbenici Rata i Mira, Nasilja i Nenasilja. Sa čelom na podu, ponovio sam zakletvu a onda sam je, na dogovoreni znak, spalio u bakarnoj urni ispod oltara. Učitelji su zatim ustali zajedno sa upravnikom C. i ukazali mi počast šaolinskog naklona, sa ispruženom desnom šakom zaštićenom savijenim, otvorenim levim dlanom, što simbolizuje sunce i mesec. Pošto sam na to uzvratio u skladu sa prethodnim uputstvom, data mi je Čin Vu uniforma i članska karta kojom sam registrovan kao početnik u Čin Vu sportskom društvu sa sedištem u Hong Kongu. Stigao sam u podnožje planine.

Mnogo stotina puta sam se penjao tim i dalje nepometenim stepeništem i gledao kroz prozore dole na gužvu na pristaništu, i naučio mnogo toga što bi bilo besmisleno i dosadno da opisujem u ovoj knjizi. Nebitna su moja lična osećanja tokom povratka dobrom zdravlju. Dovoljno je da kažem da sam pripadao bratstvu Čin Vu-a i samim tim bio odgovoran za svoj napredak ili njegov izostanak. Strpljenje, disciplina i duhovna čvrstina, temelj koji je gosn. Vu tako često spominjao, počeli su da dobijaju praktično značenje. Neću da se pretvaram da isprva nije bilo teško. Sumnje, nade, težnje, prepreke, bojazni i krajnja učmalost koje je trebalo prevazići bili su isključivo moji.

Prvi mesec

Prva tri termina su u Čin Vu-u bila posvećena predavanjima o počecima škole i tradicijama orijentalnih borbenih veština. Očaravajući kineski slovni znakovi, heksagrami, mistični simboli i istorijski datumi bili su ispisani na školskoj tabli, dok su pažljivo, iako sažeto, bili izlagani drevni izvori fizičke i duhovne snage. Ono nedokučivo je bilo tumačeno, ono tajanstveno objašnjavano pomoću prepisa dokumenata i svitaka starih koliko i sama civilizacija. Govorilo se o Velikim Učiteljima i njihovim postignućima. Razmatran je protokol.

Učeni smo da bezuslovno prihvatamo mišljenje svojih nastavnika; rečeno nam je da će njihov odnos prema nama uvek biti trpeljiv, ali odlučan. "Svi ste vi braća. Među braćom nema takmičenja; takmičićete se isključivo sami sa sobom. Među braćom nema mesta rujanju, možete da se rugate jedino sami sebi. Jedni prema drugima morate da budete plemeniti, ali i strogi. A iznad svega morate da budete plemeniti ali strogi prema sebi."

Nijedan sastanak nije počinjao dok se svaki učenik ne bi tri puta poklonio i zapalio mirisni štapić pred Božanstvima Hrama pri ulasku u vežbaonicu. Nijedan sastanak nije završavao dok Učitelj ne bi tradicionalno pozdravio razred, a ovaj mu isto tako uzvratio. Nijedan učenik nije mogao da napusti vežbaonicu a da se ne

pokloni pred Oltarom pre izlaska. Bili smo upućeni u značenje pozdrava, stisnutu desnu šaku zaklonjenu savijenim levim dlanom, pri čemu su ruke ispružene napred. To je predstavljalo sunčev/mesečev simbol izvornog Či-ja, univerzum iz kojeg se crpi sva snaga, i u koji se sva snaga vraća. Klanjanje, koje je obavezno vršeno pri ulasku i izlasku, predstavljalo je tradicionalni orijentalni položaj spojenih dlanova postavljenih ispred srca, sa pognutom glavom. Ovaj znak potpune poniznosti koji je zajednički Kinezima, Tajlandanima, Indusima i mnogim drugim azijskim kulturama, ukazuje na 'poštovanje svetlosti koja sija u tebi', i pokazuje se po završetku bilo kojeg skupa vežbi. On takođe predstavlja i planinu koja se nalazi u svakom od nas, i čeka da se popnemo na nju.

Na četvrtom sastanku počeli smo sa vežbanjem. Od učenika se tražilo da dolaze najmanje dvaput nedeljno, a ako je moguće i triput. Takođe je od njih traženo da vežbe koje su im pokazane vežbaju najmanje jedan sat dnevno i da sledeći put pokažu svoj napredak. Počeli smo sa stavovima i položajima tela, vežbama predviđenim za jačanje nogu i razvijanje ravnoteže, pripremu tela za pokret i poboljšanje refleksa. U početku su te vežbe bile izuzetno naporene, pošto su se potpuno razlikovale od svakog stava ili položaja tela koji čovek inače zauzima. Pažljivi i uvek strpljivi nastavnici stalno su nas bodrili.

"Dobro je podneti malo neugodnosti. Da nema neugodnosti ne bi moglo da bude ni bilo kakvog napretka."

"Lavovsko srce ne može da stigne daleko na pilećim nogama."

Kukavno sam se znojao i izgledalo mi je da se samo ja mučim. Drugi su bili znatno mlađi, svi ti Kinezi i Filipinci sa gumom umesto kostiju. Svaki početnik je izdržavao na svoj način. Divan osećaj drugarstva brzo je jačao i bio negovan od strane nastavnika. To je zaista bilo bratstvo: svako je svakog posmatrao sa interesovanjem i brigom za njegovo napredovanje. Jedini izazovi dolazili su od volje i srca. Sukob se ispoljavao isključivo u svačijoj borbi sa

sopstvenim telom i umom. Gradili su se poštovanje i naklonost kakve nisam iskusio ni u jednoj sličnoj situaciji na Zapadu.

Preduslov za sve to bilo je strpljenje. Kineski simboli strpljenja i duhovne snage bili su zlatnom bojom izvezeni na tamnocrvenim barjacima i visili su svuda po vežbaonici, tako da ste ih videli gde god da se okrenete. Iz razreda od dvadeset ljudi, troje je otpalo tokom druge nedelje, dvoje tokom treće i još jedan u četvrtoj. Učitelj C. se samo smešio. "Prvi mesec je uvek kritičan. Oni koji su još uvek ovde posle četvrte nedelje biće sa nama i u dvadeset četvrtoj."

Nakon što su stavovi i položaji tela bili temeljno proučeni i naučeni, i uvežbani kući ili napolju, proverena je njihova stabilnost, a zatim smo prešli na niz vežbi za zagrevanje koje služe kao uvod u svaki pojedini trening. Sa stavovima koji 'počinju da se ukorenjuju', vežbe zagrevanja nisu bile tako teške za izvođenje. Kruti zglobovi, tetive i mišići, mlitavi ili zategnuti usled odsustva pravilne upotrebe, uskoro su počeli da jačaju sa jednostavnim obraćanjem pažnje na vrat i ramena, ruke, šake, struk i leđa, noge i stopala. Svaka vežba se ponavljala šesnaest puta, brojeći u ritmu disanja od jedan do osam i unazad od osam do jedan.

Pošto su do četvrte sedmice vežbanja bili utvrđeni stavovi i položaji tela i vežbe zagrevanja, zaključeno je da je razred spreman da počne sa učenjem *Pa Tuan Tsin-a – Osam odabranih skupova vežbi*. Istoriju tih drevnih vežbi disanja izložio nam je Učitelj C. sa tako iskrenim uvažavanjem da ih je to odmah odvojilo od običnog fizičkog napora. On je naglasio da je suština *Pa Tuan Tsin-a* duhovna, i mada mu je izvor blag i lucidan, njegov vrhunac je kristalisana snaga Či-ja. To je objasnio pomoću bazičnog kreda koji, grubo preveden, glasi:

Da bi bio blag, čovek mora da bude jak.

Zbog toga svaka ruka mora da bude koplje.

Da bi bio jak, čovek mora da bude pripravan.

Zbog toga svaka šaka mora da bude sekira.

Da bi bio pripravan, čovek mora da bude samopouzdan.

Zbog toga svaki prst mora da bude bodež.

Mnogi takvi aksiomi bili su korišćeni da pojasne zdravstvena svojstva tih vežbi i njihovu povezanost sa nasilnim vidovima borbenih veština. Koliko god da je humana njihova istinska namena, one ipak predstavljaju odskočnu dasku za najubojitiju i fizički najzahtevniju proceduru koja je ikada izmišljena.

Učitelj C. nas je polako i metodično učio vežbama disanja i skladnim kretnjama tela koje ih prate. One su stalno bile proveravane od strane nastavnika koji su spoljnom stranom šake merili podizanje i spuštanje dijafragme. Glavni problem, sa kojim se suočavao čitav razred početnika, bila je kratkoća daha. Kao da niko nije imao kapacitet pluća dovoljan za prilagođavanje produženom udisanju i izdisanju koji su neophodni za usredsređeno disanje.

"Ništa za to", hrabrio nas je Učitelj C., "posle jednog meseca vežbanja svakog jutra, dah će vam biti poput povetarca u borovoj šumi, a korak će vam biti lagan poput dečijeg."

Bio je u pravu.

Ovo vam govorim zato što će vam, u manjoj meri, prvih nekoliko etapa delovati teške. Kažem u manjoj meri zato što ćete biti svoj sopstveni nadzornik, manje strog i zahtevan nego što bi to bili Učitelj C. ili nastavnici Čin Vu-a. Nećete imati kome da odgovarate izuzev sebi samima, nećete gledati u nastavnika nego u stranice ove knjige, neće biti krivice ni razočaranosti vašim naporima i napretkom sem vaših sopstvenih, i nećete imati koga da varate osim sebe. Ali, taj prvi kritični mesec biće za vas isto toliko probni period kao da pohađate časove na kojima nečije oči sve vide. Iz te samokontrole, samoocenjivanja i samostalnog prosuđivanja razvijaju se disciplina, snaga volje i određen uspeh tokom vežbanja Pa Tuan Tsin-a. No, pre toga postoje neke osnovne stvari koje valja imati u vidu.

Činjenice i maštarije

Važno je da se dodatno objasni zbog čega se predstave nastale na osnovu zapadnjačkog shvatanja kung fua i one koje nalaže tradicionalni zavet tako upadljivo razlikuju. Ne sme da dođe do brkanja sadržaja i namene ove knjige i borbenih vidova nadaleko čuvene borbene veštine koji se pokazuju na televiziji, u bioskopu i u silnim knjigama i časopisima.

Kung fu (izgovara se još i 'gung fu') naprosto znači 'temeljitu primenu... radi prevazilaženja'. On označava posvećenost i umeće u određenom području. Po kineskom shvatanju, čovek može da vlada kung fuom u kvanju, šivenju, vajanju ili slikanju na potpuno isti način kao što se to u današnje vreme posebno i senzacionalno vezuje za drevnu veštinu kineskog hramovnog boksa.

Sa kung fuom su se prvo upoznali Amerikanci ranih šezdesetih, kada je jedan kineski stručnjak koji je živeo u Sjedinjenim Državama objavio niz knjiga na tu temu. Zvao se Džejms Li, a njegovo preduzeće, "Oriental Book Sales", bilo je prvo koje ne samo što je štampalo na engleskom knjige o veštini kineskog hramovnog boksa, nego je i otkrilo tehniku i pojedinosti njegove tajne zapadnom svetu. On je tu veštinu zvao gung fu. Negde u to vreme je i malo poznati Brus Li došao iz Hong Konga. Taj neverovatni čovek, koji je već bio majstor nekoliko vrsta borbenih veština, ubrzo je postao popularna figura u američkim karate društvima. Do tada su karate i japanski oblici džiu-džicu i džudoa bili jedini opštepoznati orijentalni stilovi borbe.

Čudesne priče o kineskoj borbi prsa u prsa prodirale su u američku karate zajednicu preko vojnika koji su se vraćali iz Koreje

i Vijetnama, gde su imali prilike da je posmatraju na ratnim pozornicama. Govorili su da sa time ne može da se poredi čak ni korejski ubojiti te-kvon-do.

Brus i Džejs Li odlučili su da se udruže i, sa Džejsovim poznanstvima u oblastima izdavaštva i Brusovom upornošću, čvrstinom i talentom, ubrzo su postali priznati autoriteti u oblasti svih borbenih veština, koje su zvali kung fu.

Nasilnički filmski epovi, poput *Velikog gazde*, *Povratka zmaja*, *Gnevne pesnice*, *Šaolinskih osvjetnika* i mnogih drugih, uskoro su predstavili zabranjene borbene tehnike ne samo širom Sjedinjenih Država, nego i na svakom bioskopskom platnu u jugoistočnoj Aziji.

Brus Li je postao neosporni prvosveštenik kung fua i tajne šaolinskog hrama, nakon osam vekova brižno čuvanog ćutanja, postale su dostupne Zapadu po ceni jedne ulaznice.

Kung fu 'klubovi' nicali su širom Orijenta i od jedne do druge američke obale. Malo koji od njih je sledio autentične tradicije starih majstora. Korišćene su mnoge prečice za učenje stilova: tehnike kao što su beli ždral, tigrasti ždral i bogomoljka, go čo, ving čun, tai či čuan i pa kau.

Rezultat toga je bio to da je kung fu, bez legendarnog strpljenja i discipline koje su zahtevali stari Učitelji, nakon početnog ali dosta dugotrajnog bleska, počeo da bleđi kao i sve prolazne mode. Na kraju je postao ozloglašen kao samo još jedan vid orijentalnog nasilja i prostaštva. Popularna tv-serija sa Dejvidom Karadinom u glavnoj ulozi barem se donekle trudila da poveže kung fu sa posvećenom doslednošću koju su monasi podučavali za poboljšanje fizičkog bića i unapređenje ljudske duše.

Stoga je veoma značajno, kada se razmatra praksa Pa Tuan Tsin-a, da se taj nasilni odnos potpuno ukloni, i zbog toga je neophodno da se ukratko osvrnemo na poreklo kung fua.

Kad se radi o borbenim veštinama, uvek je postojala velika razlika u mišljenjima širom sveta o tome koje su od mnogobrojnih tehnika prve nastale. Koji je bio originalni način borbe rukama koja

je na zapadu postala poznata kao borba bez oružja? Da li je to bio karate, džudo, džiu džicu, aikido, kendo, sumo, indonežanski pendžak, tajlandski boks, francuski savate, korejski te kvon do ili filipinski stilovi kao što su kuntao, čako i arnis?

Činjenica je da su svi oni iznikli iz otmene veštine kineskog hramovnog boksa, odnosno Vu Šu-a. Na primer, džudo je u Japan doneo Kinez po imenu Čen Juen Tu u doba dinastije Ming, 1558. godine. Podučavao je u Asabu Šokokuđiju i ima svoj spomenik u Šokoku hramu u blizini japanskog carskog dvorca u Tokiju. Karate je stigao u Japan iz Kine preko Okinave i Koreje, i za vreme dinastije Ming mnogi Japanci su ga učili direktno od kineskih Učitelja.

Najbolji način da se reši taj dugotrajni spor je da se prati tok dugačke istorije kung fua sve do njegovog pravog porekla, Vu Šu-a.

TREĆI DEO: TAJNE ŠAOLINA

Usvoji razumevanje Istoka i znanost Zapada – i zatim tragaj.

Gurdijev

Brojni meseci Vu Šu-a

(...)