

Mgr Karol Kierzkowski

Doktorant

Uniwersytet Kard. Stefana Wyszyńskiego

W Warszawie

Zdrowie człowieka w świetle filozofii chińskiej

Wprowadzenie

Zdrowie, a także cierpienie, w filozofii chińskiej stanowią dwa wymiary – część naturalnych procesów i część zakłóconych procesów przez samego człowieka.

W filozofii chińskiej gra przeciwieństw takich jak zło-dobro, cierpienie-zdrowie, ból-radość jest naturalne, bowiem bez jednego elementu nie stanowiłyby one komplementarności drugiego elementu.

Cierpienie i ból, według Chińczyków to konieczność doświadczania życia ludzkiego. Jednak istnieje nienaturalne cierpienie i ból, które uznaje się za złą siłę.

Kosmologia ujmuje zło przyrodzone, które stanowi część życia człowieka, w postaci nienaturalnego cierpienia i chorób. Można zmniejszać jego działanie oraz zasięg poprzez życie w harmonii z przyrodą, z uwzględnieniem pór roku. Choroby zaś traktuje choroby, jako znak opętania przez różnorakie demony, które są personifikacją zła. Bardzo często choroby, wynikają ze złych czynów człowieka. Przykładem mogą być następujące fragmenty:

- „Zasada nie zabijać należy do Wschodu, odbija energię *jang minor*, która wspiera naturalny wzrost. Ten kto zabija, poniesie szkodę na wątrobie.
- Zasada nie kraść należy do Północy i łączy energię *jin minor*, która kieruje spokojem i zachowaniem natury. Ten kto kradnie, umrze w wyniku cierpienia w obszarze nerek” (Reid, 1998, 43).

Choroby człowieka są związane z łamaniem zasad. Każde wykroczenie może spowodować szkodę w organizmie. Według filozofii chińskiej nie wolno celowo łamać kosmicznej harmonii, którą definiuje się w oparciu o pięć cnót konfucjańskich.

W chińskiej kosmologii zagadnienia zdrowia, leczenia, cierpienia, bólu należy rozumieć w kontekście dobra i zła. Świat, w ujęciu kosmologii chińskiej jest pierwotnie dobry i człowiek powinien dążyć ku dobru ogólnemu.

Cierpienie jest obecne w życiu niemalże każdego człowieka. Wyróżnia się cierpienie: fizyczne (łączone z chorobą), psychiczne (łączone z emocjonalnością człowieka), duchowe (łączone z bólem moralnym).

Człowiek jest istotą psychosomatyczną, więc ból może przejawiać się w różny sposób na przykład poprzez lęk, depresję, apatie czy frustracje. Bardzo często przyczyną cierpienia nie jest ból, lecz lęk, strach przed nadejściem cierpienia.

W filozofii chińskiej istnieje zasada, która wiąże cierpienie człowieka z doznawaniem jakiegokolwiek zła.

Ch'eng Hao, żyjący w latach 1032-1085 przedstawił medycznie cztery kompletnie sparaliżowane kończyny, stanowiące *buren* (nieobecność człowieka):

„Człowiek z ren spogląda na Niebo i Ziemię i wszystkie rzeczy jako na jedno ciało. Dla niego to jest nic i on nie jest jedynym. Dopiero, kiedy rozpozna wszystkie rzeczy, jako siebie samego, to czy może być jakkolwiek limit dla jego człowieczeństwa. Jeżeli rzeczy nie są częścią jednolitą, to naturalnie nie mają nic wspólnego z tym. To tak jak w przypadku paraliżu czterech kończyn, witalna siła ich nie przenika, zatem nie są już dalej częścią tego samego ciała” (Dachuan, 1990, 530).

Z powyższego fragmentu wynika, że sparaliżowane kończyny nie są już częścią ciała. Człowiek z bezwładem nóg nie odczuwa bólu ani cierpienia. Nie może identyfikować się z innymi ludźmi na poziomie wrażliwości. Według myśli konfucjańskiej definicja istoty ludzkiej brzmi – człowiekiem jest ten, kto czuje drugą istotę. Zatrącenie percepcji czucia bólu jest pewnego rodzaju dehumanizacją. Reasumując, jeśli człowiek odczuwa ból, doświadcza cierpienia, to stanowi to o jego człowieczeństwie.

W publikacji *The Problem of Pain* C.S. Lewis w świetle teorii neokonfucjanizmu stwierdza, iż cierpienie nie jest „sterylizacją czy dezynfekcją zła, ani też emanacją rozkrzychanego Boga, ale raczej psychofizyczną materią, która *par excellnce*, czyni istoty ludzkie odczuwającymi. [...] Dzięki oczyszczeniu stajemy się bardziej autentyczni i ludzcy, uformowani jako istoty głęboko ludzkie. Dopiero wtedy też, możemy odczuć cierpienie zwierząt, ptaków i roślin”. Lewis podkreśla także chińskie przysłowie, wedle którego „osoba, która zgubiła uczucie bólu, przestaje być istotą ludzką” (Lewis, 1941, 104-105).

Definicja zdrowia w medycynie chińskiej brzmi następująco: zdrowie to zdolność organizmu do prawidłowej odpowiedzi na rozmaite wyzywania, w sposób, który zapewnia utrzymanie równowagi i spójności. Choroba to nieprzystosowanie do takiego wyzwania, naruszenie ogólnej równowagi. Z wyżej przytoczonej definicji wynika, iż choroba jest konsekwencją braku stabilności i zachwiania równowagi w ciele człowieka. Choroba może mieć swoje źródło w wyzwaniu, które staje przed ciałem człowieka. Wyzwanie, które przerasta siły i możliwości ciała człowieka jest czynnikiem sprawczym choroby w organizmie ludzkim. Siła obronna człowieka może być osłabiona przez wiele czynników, takich jak: niewłaściwe odżywianie, nadmiar siły *qi*, niedobór siły *qi*, zaburzony przepływ krwi, wilgoci.

1. Prymat idei *dao*

Według filozofii taoistycznej, *dao* to siła, która stanowi fundament świata. *Dao* jest odpowiedzialne za to, że świat jest, że rzeczy są tym, czym są. *Dao* pozwala również światu

przemijać. W literaturze dotyczącej kosmologii chińskiej *dao* określa się jako organiczny porządek. Organiczność wynika z niezależności w stosunku do woli. Jest porządkiem, który objawia się w cykliczności przyrody, na przykład poprzez upływ dnia czy pory roku.

Pierwotna definicja *dao* to droga, po której się idzie lub przemieszczenie się z jednego miejsca na drugie. *Dao* w ujęciu myśli konfucjańskiej - to zbiór cnót, sposobów właściwego postępowania. Huainanzi jest twórcą definicji *dao*, która brzmi „raz *jin*, raz *jang*, oto *Dao*” (Avanzini, 2004, 135). Laozi nazywa *dao* „nieuchwytną rzeczywistością absolutną, tajemnicą, która jest zarazem korzeniem wszelkiej egzystencji, samą rzeczywistością, jako taką w jej całkowitości oraz drogą, jaką człowiek powinien przebyć” (tamże, 135).

Księga dokumentów *Shujing* wskazuje na znaczenie *dao*, rozumianego jako drogi, która łączy Niebo z Ziemią. Pojęcie to było używane przez Konfucjusza. Mencjusz traktował *dao* jako wzorzec moralny.

Nauczycielami szkoły *Dao* (*daoija*) byli Laozi i Zhuangzi. Traktowali oni człowieka, jako trzeci element, obok Nieba i Ziemi. Człowiek, jako istota rozumna potrafił konstruować hipotezy alternatywne wobec siebie oraz budować własne drogi życia. Na samym początku wszystko było jednym, a także nie rozłącznym. Człowiek żył w pełnej harmonii wraz z *dao*. Jednak zmiany cywilizacyjne były przyczyną rozdzielenia *dao* od otaczającego świata. Człowiek postanowił zostać Panem wszechświata skutkiem, czego świat i *dao* przestały dla siebie istnieć. Ilustracją są słowa Zhuangzi, który pisał, iż: „Starożytni żyli w stanie braku rozróżnienia i dlatego dzielili ze wszystkimi pokój i oderwanie. W tym czasie Ciemność (*jin*) i Światłość (*jang*) harmonijnie się równoważyły. [...] Choć ludzie byli obdarzeni inteligencją, nie postugiwali się nią. Była to epoka doskonałej jedności. Nikt nie działał, wszystko odbywało się naturalnie. Następnie przyszedł upadek. Cesarze Sueiren i Fuxi chcieli oddziaływać na ludzi. [...] Ludzie porzucili *dao*, aby praktykować dobro. Działanie (*wei*) miało pierwszeństwo przed cnotą (*de*), a duch indywidualny nad pierwotną naturą. [...] W ten sposób cały świat został zdany na błądzenie i nieporządek, tak iż nie można było już osiągnąć jego pierwotnego rozróżnienia i odnaleźć jego natury. Stąd widać, że świat utracił *Dao*, a *Dao* utraciło świat; że *Dao* i świat utraciły się dla siebie wzajemnie” (Avanzini, 2004, 137–138).

Utracenie przez świat *dao* to początek zła, w tym chorób na Ziemi. *Dao* nazywane jest zasadą prawdy. Jest złożone z trzech podstawowych aspektów pozwalających traktować *dao* jako „pierwotną jedność, zasadę organizacji rzeczywistości; przekształcającą siłę kosmosu; rzeczywistość ostateczną, do której wszystko chce powrócić” (tamże, 141).

Dao to również społeczne normy, zaś *de* to cechy charakteru, umiejętności oraz usposobienie człowieka, które jest kreowane, w przypadku spotkania się z *dao*. Zhuangzi był orędownikiem pozostawienia wolności naturze. Miał świadomość, że człowiek powinien żyć w zgodzie z innymi istotami, gdyż stanowi to podstawę konstytutywnego bytu człowieka. Według niego, naturalny porządek został zaburzony poprzez destrukcyjne działanie cywilizacyjne człowieka. Chcąc rządzić światem i innymi istotami człowiek zaczął stosować przemoc, konsekwencją czego nastąpił nieporządek oraz zło. Zerwanie *Dao* ze światem może być skutkiem historii cywilizacji człowieka.

Zhuangzi traktuje *dao* jako jednocześnie immanentne oraz transcendentne. Uzasadnia to tym, iż „wszystkie przeciwieństwa znajdują w nim swe utożsamienie” (tamże, 149).

W ujęciu myśli taoistycznej, ważne jest pojęcie *bengen* – początku, z którego się wychodzi i końca, do którego się ostatecznie zmierza. Myśl konfucjańska kieruje i definiuje *bengen*, jako niebo. Z kolei, w myśli taoistycznej określenie to rozumiane jest jako ziemia. Skąd pochodzą te różnice w myśli konfucjańskiej i myśli taoistycznej? Wynika to mianowicie z tego, iż koncepcja konfucjańska traktuje niebo jako zabezpieczenie porządku moralnego w społeczeństwie. Niebo według filozofa Mencjusza „widzi to, co widzi mój lud, czuje to, co czuje mój lud.” W koncepcji konfucjańskiej niebo to bóg. W koncepcji taoistycznej *dao* to bóg. Chińczycy myśląc i kierując się w swym życiu etyką oraz filozofią, poszukują wartości wyższych i drogi życia. Może to doprowadzić do całkowitego zjednoczenia z *dao*, *dao* rozumianą jako ziemia, natura (Kajdański, 2010).

Według założeń taoistycznych, człowiek powinien dążyć drogą ku zjednoczeniu z naturą. Uczciwe dążenie drogą życia zgodnego z harmonią przyrody nazywa się *Wu-wei*. Zasada *wu-wei* znaczy „nie działać”. Chodzi w niej przede wszystkim o brak ingerencji w naturalny bieg rzeczy. Polega ona na niezakłócaniu życia przyrodniczego, które ma wpływ na zdrowie człowieka.

2. Koncepcja *jin* i *jang*

Zou Yan to pierwszy myśliciel, który dokonał wykładni kosmologii chińskiej. Żył w wieku III p.n.e. Koncepcja siły *jin* i *jang* pochodzi z obserwacji natury. *Jang* oznaczała osłonecznioną warstwę wzgórza, zaś *jin* – ocienioną warstwę wzgórza.

Wszechświat według antycznych Chińczyków cechuje biegunowość. Polega ona na rozdziale dnia od nocy, płci męskiej od żeńskiej czy nieba od ziemi. Co charakterystyczne, *jin* oraz *jang* może być określone w relacji współzależności. Obie siły są nierozdzielne. Harriet Beinfeld podaje przykład, który ilustruje we właściwy sposób *jin* i *jang*, „Słońce jest większe, jaśniejsze, gorętsze, w porównaniu z Ziemią, która jest mniejsza, ciemniejsza i zimniejsza”. Słońce to *jin*, zaś Ziemia to *jang* (Beinfeld, Korngold, 1997).

Jin i *jang* to inaczej dwa bieguny, które istnieją w życiu człowieka. Są podstawą zjawisk oraz są obecne we wszechświecie. Stanowią jedność i są od siebie zależne. Bez siebie nie będą istnieć. Określa się je, jako determinujące istnienie wszechświata. Należy zaznaczyć, że *jin* jest korzeniem siły *jang*, a *jang* jest korzeniem siły *jin*. Pierwotnie *jin* określano, jako nazwę zbocza góry, będącego w cieniu. *Jang* zaś określano flagi, które falowały w słońcu. Zgodnie z tą etymologią wyrazów należy rozumieć, iż *jin* jest ciemne, chłodne, ciężkie, zaś *jang* jasne, ciepłe oraz lekkie (Reid, 1998).

Ogólna charakterystyka określa *jin* przede wszystkim, jako pierwiastek ciemności, chłodu, ciężkości, kobiecości. Zawiera sam w sobie odrobinę *jang*. *Jang* to pierwiastek

jasności, ciepła, lekkości oraz męskości. Zawiera sam w sobie odrobinę *jin*. Symbol składa się z dwóch sił *jin* i *jang*.

Vasant Lad i David Frawley w publikacji „Joga ziół” napisali, że „*istota ludzka, jako mikrokosmos, uosabia wszystkie te przemiany. Każda rzecz zawiera wszystkie rzeczy. Nasiono mieści w sobie drzewo, a drzewa – las. Poszczególne formy życia stanowią stacje przyjmujące i przekazujące siły, które wszystko ożywiają. Każda rzecz istnieje po to, by odżywiać inne rzeczy, a także po to, by odżywiać samą siebie. W ten sposób każde królestwo natury służy przyjmowaniu i przekazywaniu życia. Siły te nie są materialne, ale zawierają subtelny rodzaj natury duchowej. W wewnętrznym świecie centralne słońce jest także źródłem życia. Wewnętrzne słońce jest naszym prawdziwym ja*” (za: Reid, 1998, 57).

Filozofia taoistyczna zakłada, że wszystko co istnieje, ma swoje przeciwieństwo. Wszystko jest w ruchu. Wszystko dzieje się cyklicznie. Zakłada, że wszystko się przenika, dlatego bo jest w nieustannym cyklu, który ulega poszczególnym przemianom. Dzień nie jest przyczyną nocy, ani noc nie jest skutkiem dnia. Lato nie jest przyczyną zimy, ani zima nie jest skutkiem lata. W filozofii chińskiej logika linearna nie ma znaczenia.

Koncepcja sił *jin* i *jang* kładzie nacisk przede wszystkim na: układ, co i w jaki sposób na siebie oddziałuje, logikę względności, dialektykę.

Jin oraz *jang*, podlegają nieustannym przemianom, w cyklu, który stanowi całość. *Jin* stanowi wewnętrzny rdzeń. *Jang* stanowi zewnętrzną otoczkę. *Jin* można określić następującymi cechami: spokojny, skupiony, statyczny. *Jang* można określić następującymi cechami: aktywny, ekspansywny i dynamiczny (Beinfeld, Korngold, 1997).

W filozofii chińskiej, zdrowie polega na utrzymaniu równowagujących się bytów, jakimi są *jin* oraz *jang*. Choroba polega na zachwianiu równowagi pomiędzy *jin* oraz *jang*. Organizm człowieka może przetrwać, pod warunkiem możliwości adaptacyjnych w różnych środowiskach, a także zachowaniu równowagi.

Efrem Korngold zauważa, iż procesy, które mają miejsce w świecie natury i istot żywych, dokładnie i precyzyjnie odpowiadają poszczególnym fazom przemian sił *jin* oraz *jang*, które obejmują m.in., „pory roku, rytm dnia, światło i ciemność, rozszerzenie się i kurczenie się, początek i koniec, fizjologiczny cykl rozkwitania i wędnięcia” (za: Beinfeld, 1997).

Siły *jin* oraz *jang* są także odpowiedzialne za to, co się dzieje w ciele człowieka. Warto zwrócić uwagę, że życie człowieka oparte jest o następujący, niezmienny, stały cykl: zapłodnienie, narodziny, wzrastanie, starzenie, śmierć.

Jin jest elementem bardziej spokojnym i statycznym, czyli u człowieka będzie odpowiedzialny m.in. za odpoczynek, zaś *jang*, jako element bardziej aktywny i dynamiczny będzie odpowiedzialny m.in. za ruch.

Odpowiednik *jin*, stanowią przede wszystkim wewnętrzne narządy w ciele człowieka. Stanowią one ochronę przed niebezpiecznymi dla nich czynnikami zewnętrznymi. *Jang* stanowią przede wszystkim mięśnie, a także skóra, jako zewnętrzna tarcza ochronna *jin*, czyli wnętrza. W tradycyjnej medycynie i filozofii chińskiej, przód ciała

człowieka stanowi *jin*, zaś tylną część ciała człowieka stanowi *jang*. Bakterie, wirusy, które są odpowiedzialne za różnorakie choroby w pierwszej kolejności atakują *jang*, chcąc się przedostać do wewnątrz *jin*. *Jin* pełni niezwykle ważną rolę, ponieważ dostarcza *jang* niezbędnej materii, w celu obrony przed zagrożeniem. *Jang*, jako siła aktywna i jako frontowa potrzebuje niezbędnej energii i siły, gdy ją traci, *jin* ją uzupełnia, przekazując niezbędnej materii. *Jang* jest odpowiedzialny za zewnętrzne, powierzchniowe części ludzkiego ciała, takie jak: włosy, skóra, układ nerwowy i krwionośny. *Jin* jest z kolei odpowiedzialny za narządy wewnętrzne, takie jak: mózg, rdzeń kręgowy, układ kostny. Zarówno elementy wewnętrzne, jak i zewnętrzne są człowiekowi potrzebne do zdrowego funkcjonowania.

Ten przykład świadczy o wzajemnej zależności i przenikaniu się *jin* oraz *jang*. Ma to na celu ochronę równowagi zdrowotnej i życiowej człowieka. *Jin* i *jang* w ciele człowieka stanowią układ, który ma chronić, ale także zapobiegać zagrożeniom z zewnątrz.

Jin i *jang* tworzą strukturę. Elementy w strukturze wzajemnie oddziałują na siebie. Zachowują jednak odrębną część z całości. Poszczególne elementy nakładające się na całość są istotne. Część i całość może istnieć tylko i wyłącznie w przypadku, gdy wzajemnie ze sobą współdziałają. W filozofii chińskiej *tao* oznacza ład, całość, jedność wszelkiej materii i reguł, w którym funkcjonuje wszechświat. *Jin* oraz *jang* to dwa symbole procesów, które zachodzą w *tao*. Procesy te są ilustracją tego, w jaki sposób rzeczywistość ulega zmianie oraz wyodrębnienia szczegółowego faz, zachodzących w tychże procesach. Fazy wzajemnie się przenikają. Fazy są także od siebie współzależne. *Jin* oraz *jang* pozostają względem siebie we wzajemnej zależności (Beinfeld, Korngold, 1997).

Wzory osobowości *jin* i *jang* dotyczą poszczególnych ludzi. Można określić który typ *jin* czy *jang* reprezentuje dany człowiek. Pomiędzy *jin* i *jang* powinna jednak zachodzić równowaga. Każdy człowiek za pomocą specjalnych kwestionariuszy z pytaniami może uzyskać odpowiedź na pytanie jakim jest typem człowieka.

Wzory osobowości *jin* i *jang*, definiują typy człowieka. Typ *jang* dotyczy człowieka o ciele umięśnionym, silnym, elastycznym. Człowiek typu *jang* lubi ruch, aktywność. Działa w sposób szybki i impulsywny. Lubi ryzyko. Ma w sobie duże pokłady energii i witalności. Człowiek typu *jang* bardzo cierpi podczas choroby, jednak szybko wraca do pełni zdrowia. Typ *jin* dotyczy człowieka o ciele szczupłym oraz miękkim. Człowiek typu *jin* lubi spokój, ciszę. Jego działania są pozbawione stresu. Lubi bierny odpoczynek. To typ raczej introwertyczny, dlatego gdyż kontakty towarzyskie nie są dla niego najistotniejsze. Człowiek typu *jin* nie przepada za zmianami, jest raczej konserwatywny. Cierpienie podczas choroby nie dotyka boleśnie człowieka typu *jin*, gdyż jest ono podzielone na poszczególne etapy. Atakuje ciało człowieka w sposób stopniowy, powolny, a nie tak jak w przypadku typu *jang* gwałtowny. Jednak człowiek typu *jin* będzie chorował dłużej, w związku z czym proces jego leczenia i rekonwalescencji znacznie się wydłuży (Tsui-Po, 1998).

Warto zwrócić uwagę na to, jak wzorce osobowości *jin* i *jang* kształtują się w poszczególnych kulturach i jaki model, typ przeważa w danej kulturze. Ponieważ w kulturze

zachodniej najważniejszy jest sukces zawodowy, ekonomiczny, społeczny, polityczny, gospodarczy, będzie ona preferować ludzi o typie *jang*. Jak bowiem wynika z analizy osobowości typu *jang*, człowiek posiadający taką osobowość jest aktywny, dynamiczny, sprytny oraz przebiegły. Jego walory będą mogły być wykorzystane w walce o pożądany sukces. Kultura wschodnia natomiast zdecydowanie będzie preferować ludzi o osobowości typu *jin*. *Jin* oznacza bowiem stateczność, mądrość w myśleniu, podejmowaniu decyzji i działaniu. Reasumując, dane typy czy to *jin* czy *jang*, będą związane z systemami wartości, jakie przeważają i są charakterystyczne dla wybranych kręgów kulturowych (Konior, 2006).

Ważne jest to, aby zdefiniować u każdego człowieka, jaki wzorzec osobowości mu przynależy, ponieważ umożliwi to lekarzowi stwierdzenie, w jaki sposób dany człowiek żyje, w jaki sposób będzie chorował i co najistotniejsze dla lekarza w jaki sposób będzie mógł mu pomóc i go leczyć. Człowiek o typie *jin*, jako organizm o słabszym charakterze fizycznym, aniżeli *jang*, winien dbać o swoje zdrowie m.in.: ciepło się ubierając czy też jedząc gorące posiłki, które będą go od wewnątrz rozgrzewały. Człowiek o typie *jang*, jako organizm o mocniejszym charakterze fizycznym, winien dbać o swoje zdrowie m.in.: relaksując się, ucząc się cierpliwości, a także unikając sytuacji, w których energia *qi* będzie ulegała rozproszczeniu. Podsumowując, człowiek o typie *jin* ma skłonności do niedoboru *jang*, natomiast człowiek o typie *jang* ma skłonności do niedoboru *jin*.

3. Znaczenie i funkcje *qi* w organizmie człowieka

Zou Yan i jego uczniowie są twórcami koncepcji *qi*. *Qi* to oddech, siła życiowa, energia (Beinfeld, Korngold, 1997). Podtrzymuje ona życie, a jednocześnie je napędza.

Według H. Welcha *qi* jest „jak prąd aktywizujący maszynę; *jin* i *jang* definiują jego siłę oraz jakość. Jest to czysta energia zakorzeniona materialnie, duchowo niezależna, pomost między światem widzialnym i niewidzialnym, rzeczami i *dao*” (Welch, 34).

Qi jest energią, która przenika cały wszechświat. Można wyodrębnić: *qi* prenatalną – człowiek posiada ją wraz z narodzinami; *qi* postnatalną – człowiek nabywa ją podczas swojego życia.

Qi prenatalna jest podstawową siłą napędową życia. *Qi* postnatalna to energia, którą człowiek nabywa poprzez oddychanie i odżywianie.

Energia witalna *qi* może znajdować się w człowieku na różnych poziomach. Najwyżej w hierarchii znajduje się energia duchowa (*shen*). *Shen* odnaleźć można w ciele człowieka przede wszystkim w ośrodkach energetycznych. Noszą one nazwę *dantian*. W medycynie chińskiej można wyodrębnić trzy podstawowe *dantian*, znajdujące się na środkowej osi ciała: „górne – na wysokości między brwiami, środkowe – na wysokości mostka, dolne – na wysokości nieco ponad pępkiem” (Kowalewska, 2007, 23).

Shen przemieszcza się po ciele człowieka dzięki tzw. meridianom – specjalnymi kanałami energetycznymi. W rozumieniu filozofii medycyny chińskiej, choroba pojawia się wówczas, gdy energia nie dociera do wybranej części organizmu człowieka. Przyczyną nie

dotarcia energii potrzebnej do normalnego funkcjonowania może być niedrożność kanału energetycznego, czyli jednego z meridianów. Wówczas stosuje się akupunkturę oraz uciska się kanały tak, aby energia mogła swobodnie docierać i ożywiać poszczególne części organizmu człowieka. Powrót do równowagi może odbywać się za pomocą wyżej wymienionych przykładów lub dzięki regularnym ćwiczeniom, które gwarantują swobodny przepływ energii w ciele.

Przepływ energii (*qi*) w organizmie człowieka jest możliwy dzięki zasadzie biegunowości *jin* oraz *jang*. Wpływ ma także teoria pięciu przemian, które pozostają nieustannie ze sobą w interakcji.

Energia *qi* jest tylko przyczynkiem do osiągnięcia *neijin*, czyli wewnętrznej siły. *Neijin* zapewnia energię w codziennym życiu człowieka. *Neijin* gromadzi się w nogach, następnie przepływa do talii człowieka, która zarządza energią. Następnie energia trafia do rąk. Elżbieta Kowalewska opisuje, że „świadomość umysłu (*yi*) prowadzi *qi*, a ta prowadzi ciało. Każdy ruch ciała jest najpierw tworzony w postaci myśli, mentalnego wyobrażania, które natychmiast materializuje się w fizyczną konkretność” (Kowalewska, 2007, 25).

Qi można uznać za jądro życia. *Qi* określa życie, jednak nie jest możliwe jego poznanie przez człowieka, zmierzenie, zobaczenie, policzenie czy uchwycenie. *Qi* to siła, której człowiek nie jest w stanie zauważyć. Może jednak poznać efekty działania siły *qi*, które powinien wspierać, chronić oraz im pomagać. *Qi* może przybierać formę materii. Skutkiem *qi* jest bieg rzek, rośnięcie szkółki leśnej czy wydanie na świat potomstwa. Funkcje ciała oraz rozumu człowieka stanowią wyraz *qi*. Obejmuje m.in.: proces myślenia, działanie poszczególnych zmysłów czy zdolność do wydania na świat potomstwa. *Qi* oraz siła życia pełnią i stanowią jedność, całość. *Qi* nie można wdychać, chociaż jest ona odpowiedzialna za proces oddychania, w tym sensie, że jest jego motorem, siłą. *Qi* to zarówno przyczyna, jak i skutek.

W dawnych tekstach chińskich pojęcie *qi* było określane, jako podstawowe tworzywo. Natan Sivin zauważa, że „*qi* jest jednocześnie czymś co powoduje zmiany w tworzywie, i tworzywem, które powoduje zmiany lub tworzywem, w którym zmiany zachodzą” (Williams, 131).

4. Koncepcja pięciu elementów i faz przemian

Według kosmologii chińskiej człowiek może poznać wszechświat przy pomocy własnej intuicji bądź mistycznie. Jednak to co można poddać analizie to *jin* oraz *jang*, a także pięć faz przemian.

Poszczególne fazy zostały nazwane określeniami następujących żywiołów: drewno, ziemia, metal, ogień, woda. Wyznaczają one pory roku, kierunki świata, ale także stanowią wzorzec kraju, społeczności, rodziny i bytu.

L. Kohn uważa, że „za pomocą faz kosmologia chińska tworzy – ujmując różne aspekty życia ludzkiego - zintegrowany system odniesień i buduje praktyczny pomost

pomiędzy równoległymi makro i mikrokosmosem ludzkiego bytu. [...] Wszystkie sprawy, podejmowane działania, uczucia, przedmioty mają swoje określone miejsce w bezpośrednim i zsynchronizowanym porządku, który pozwala osiągnąć w sytuacji prawidłowego korzystania zeń – harmonijną kosmiczną całość” (Kohn, 2002, 29).

Zou Yan jest twórcą pięciu faz przemian, które obejmują: *jang minor, jang maior, jin jang, jin minor, jin maior* (Konior, 2006).

Pięć symboli istniało już wcześniej i miało zastosowanie przede wszystkim w działaniach magicznych oraz astrologii. Następnie fazy pięciu przemian zostały sklasyfikowane.

Wyodrębniono także z teorii dwa kierunki: tzw. produktywny woda – drewno – ogień – ziemia – metal oraz tzw. destruktywny ziemia – drewno – metal – ogień – woda. Myśl filozoficzna łączy się z aspektem pragmatycznym, gdyż woda w postaci deszczu pada na ziemię i dzięki temu rosną drzewa. Drzewa po jakimś czasie wysychają, w konsekwencji czego są łatwym łupem dla ognia, który jako popiół, tworzy ziemię, w której znajdują się metale, które mają właściwość przyciągania chmur i opadu deszczu.

Pięć Przemian w języku chińskim to wyrażenie *Wu Xing*. Oznacza ono pięć, czyli *wu*, i siły, czyli *xing*. Pięć dotyczy głównych i podstawowych procesów dokonujących się w rzeczywistości. Mogą być one również nazywane czynnikami, ruchami, fazami, przekształceniami czy wspomnianymi siłami. Wszystkie te określenia są poprawne.

Filozofia chińska oparta jest na logice współzależności. Przykładowo Ogień może oparzyć skórę, co spowoduje jej zaczerwienienie. Gdy zaczerwienienie będzie miało miejsce w innych okolicznościach, odpowiedzialność za ten stan rzeczy może ponosić Ogień lub Gorąco. Efrem Korngold zwraca szczególną uwagę na teorię współzależności, która jest fundamentem filozofii chińskiej. Teoria współzależności zawiera jednoczesny, całościowy opis zdarzeń w świecie zewnętrznym człowieka i w świecie wewnętrznym człowieka. Każde zachodzące zjawisko jest uszeregowane, zgodnie z *jang* i *jin* oraz Pięcioma Przemianami tj.: drewna, ziemi, ognia, metalu i wody, które są odzwierciedleniem pięciu głównych rodzajów procesów, natomiast każdy z nich jest równoważny wobec: pięciu obiegów narządów, pięciu typom osobowości, pięciu typom klimatu, pięciu porom roku (za: Beinfeld, Korngold, 1997).

Zgodnie z teorią współzależności, organizm żywy, działa w oparciu o dane fazy, jakie mają miejsce podczas cyklu zmian ewolucyjnych: narodziny, wzrost, dojrzewanie, zniwa, rozkład.

Warto zaznaczyć, że także pięć obiegów narządów ma pełnić podczas cyklu określone role. Logika współzależności wskazuje, że każdy z obiegów narządów może dotknąć zaburzenie na przykład:

- zaburzenie obiegu serca będzie skutkowało wytworzeniem Gorąca,
- zaburzenie obiegu płuc będzie skutkowało wytworzeniem Suszy,
- zaburzenie obiegu nerek będzie skutkowało wytworzeniem Zimna,
- zaburzenie obiegu wątroby będzie skutkowało wytworzeniem Wiatru,
- zaburzenie obiegu śledziony będzie skutkowało wytworzeniem Wilgoci.

Ilza Veith Nei Ching zauważa, że „Niebo zostało stworzone przez nagromadzenie jang, Ziemia została stworzona przez nagromadzenie jin. Woda i ogień są symbolami jin i jang; jin i jang są źródłem mocy i początkiem powstawania wszystkiego. Jang wznosi się ku niebu; jin schodzi ku Ziemi. W ten sposób wszechświat przedstawia ruch i spoczynek, kontrolowane przez mądrość Natury. Natura daje moc, by rodzić i rosnąć, zbierać i magazynować, kończyć i zaczynać wszystko od nowa” (Huang Di Nei Jing Su Wen, 101).

Pięć Przemian cechuje naśladownictwo następstw poszczególnych pór roku:

- Drewno to równoważnik wiosny. Stanowi siłę życia. Słabym punktem może być jego dynamika i zaburzenia w procesie rozwoju, powodujące u człowieka nadciśnienie.
- Ogień to równoważnik lata. Stanowi ciepło. Słabym punktem może być jego nadmiar, który jest odpowiedzialny za udar mózgu. Udar mózgu jest także związany z nadciśnieniem, które może powstać w fazie drzewa.
- Ziemia to równoważnik późnego lata. Stanowi plony, które są pokarmem niezbędnym do funkcjonowania istot żywych. Faza ta przenika wszystkie pozostałe fazy, bowiem cechuje ją niezwykła równowaga. Słabym punktem może być jej nadmiar, który będzie powodował problemy z właściwą wagą lub jej niedobór, konsekwencją czego będzie obumieranie ciała ludzkiego.
- Metal to równoważnik jesieni. Jesień to pora chowania się, w związku ze spadkiem temperatury.
- Woda to równoważnik zimy. Zima to pora chowania się życia do wewnątrz. Mocną stroną zimy jest regeneracja sił na zbliżającą się kolejną porę roku.

Słabym punktem może być jej niedobór, który oznaczać może u człowieka bezpłodność, a także śmierć w przypadku człowieka starszego.

Obieg odżywczy jest odpowiedzialny za prawidłową gospodarkę niezbędnymi elementami, potrzebnymi człowiekowi do życia. Obieg łączy się w jedną całość, i tak:

- Woda jest odpowiedzialna za rozwój drzewa, dostarcza niezbędnego płynu do życia, w konsekwencji czego drzewo wzrasta;
- Drewno jest odpowiedzialne za rozwój ognia, stanowi ono niezbędne paliwo;
- Ogień jest odpowiedzialny za rozwój ziemi, gdyż to ogień wypala się na popiół;
- Ziemia jest odpowiedzialna za rozwój metalu, gdyż powstają one w swojej matce, czyli ziemi;
- Metal jest odpowiedzialny za rozwój wody, gdyż podczas procesu roztopienia, metal staje się cieczą.

W tradycyjnej medycynie chińskiej istnieje również obieg kontrolny, którego schemat jest następujący:

- Drzewo jest odpowiedzialne za rozdrabnianie Ziemi;
- Ogień jest odpowiedzialny za topienie Metalu;
- Ziemia jest odpowiedzialna za przysypanie Wody;
- Metal jest odpowiedzialny za cięcie Drewna;
- Woda jest odpowiedzialna za gaszenie Ognia.

Drewno w teorii Pięciu Przemian oznacza także kolor zielony. Jest kierunkiem wschodnim. Ma kwaśny smak. Tradycyjna medycyna chińska uznaje Drewno, jako odpowiedzialne za takie narządy, jak: wątroba, pęcherzyk żółciowy.

Ogień w teorii Pięciu Przemian oznacza także kolor czerwony. Jest kierunkiem południowym. Ma smak gorzki. Tradycyjna medycyna chińska uznaje Ogień, jako odpowiedzialny za takie narządy, jak: serce, jelito cienkie.

Ziemia w teorii Pięciu Przemian oznacza także kolor żółty. Jest kierunkiem centralnym. Ma smak słodki. Tradycyjna medycyna chińska uznaje Ziemię, jako odpowiedzialną za takie narządy, jak: śledziona, trzustka, mięśnie.

Metal w teorii Pięciu Przemian oznacza także kolor biały. Jest kierunkiem zachodnim. Ma smak ostry. Tradycyjna medycyna chińska uznaje Metal, jako odpowiedzialny za takie narządy, jak: płuca, jelito grube, skóra.

Woda w teorii Pięciu Przemian oznacza także kolor granatowy lub czarny. Jest kierunkiem północnym. Ma smak słony. Tradycyjna medycyna chińska uznaje Wodę, jako odpowiedzialną za takie narządy, jak: nerki, pęcherz moczowy, układ kostny.

Reasumując, Teoria Pięciu Przemian stanowi opis cyklicznych zmian podczas całego życia, jak i także podczas każdego, oddzielnego dnia. Ziemia jest symbolem równowagi pomiędzy poszczególnymi, przeciwstawnymi siłami. Integralność człowieka jest uzależniona od braku zakłóceń w rytmie wewnętrznym wszystkich Pięciu Przemian. Są one odpowiedzialne za czas przebudzenia oraz zasypiania, za czas aktywności oraz odpoczynku itp. Procesy, które zachodzą w organizmie człowieka są uwarunkowane siłą, odpowiednimi właściwościami, a także kierunkom działania poszczególnej przemiany. Teoria Pięciu Przemian dzieli ciało człowieka na Pięć Obiegów Narządów. Odpowiadają one danym przemianom i stanowią ich równoważnik określający sferę fizyczną i psychiczną człowieka.

Bibliografia:

- Avanzini F., 2004, *Religie Chin*, Kraków: Wyd. WAM.
- Beinfeld H., Korngold E., 1997, *Medycyna chińska*, Warszawa: W.A.B.
- Dachuan S., 1990, *Shame and Guilt. A Confucian Understanding of Sin*, w: *China and Europe*, Leuven University Press.
- Huang Di Nei Jing Su Wen, 2003, *Nature, Knowledge, Imagery*.
- Kajdański E., 2010, *Sekrety chińskiej medycyny: „Medicus Sinicius” Michała Boyma*, Warszawa: Wyd. Neriton.
- Kohn L., 2002, *Disharmonie: Das chinesische Bose*, Padeborn: w publ. H. Kochanka *Wozu das Leid? Wozu das Bose?*
- Konior J., 2006, *Zagadnienie grzechu w kulturze chińskiej*, Kraków: Wyd. WAM.
- Kowalewska E., 2007, *Tajczy bez tajemnic*, Warszawa: Wyd. KDC.
- Lewis S.C., 1941, *The Problem of Pain*, London.

- Reid D., 1998, *Na straży Trzech Skarbów: chińska droga życia w zdrowiu*, Poznań: Wyd. Dom Wydawniczy Rebis.
- Tsui-Po P., 1998, *Tajemnice chińskiej sztuki uzdrawiania*, Warszawa: Wyd. Bis.
- Welch H., 1979, *Facets of Taoism, Essays in Chinese Religion*, New Haven: Yale University Press.
- Williams T., 1995, *Medycyna chińska: akupunktura, lekarstwa ziołowe, odżywianie, Qi Gong i medytacja a wszystko dla osiągnięcia pełni zdrowia*, Warszawa: Wyd. Oficyna Wydawnicza Spar.