

POKOJNÝ DÝCH, POKOJNÁ MYSEĽ

OBJAVTE LIEČIVÚ SILU
DÝCHANIA

GEŠE YONGDONG LOSAR

ajna



POKOJNÝ
DYCH,
POKOJNÁ
MYSEĽ

POZITÍVNE OHLASY
NA KNIHU POKOJNÝ DYCH, POKOJNÁ MYSEĽ

„Toto dielo je fascinujúcim úvodom do tradície bönpa tajnej dychovej jogy a odhaľuje, ako integrovať dych na zlepšenie meditácie a obnovenie fyzického zdravia pomocou jogových techník. Učenie je jasné a ľahko aplikovateľné v každodennom živote i pri duchovných cvičeniach.“

Jean-Luc Achard, výskumný pracovník centra
CNRS (CRCAO) a autor knihy *Šesť lámip*

„Vítam toto druhé vydanie knihy gešeho YongDonga Pokojný dych, pokojná myseľ, ktoré poskytuje celý rad praktických cvičení najmä s dychom. Celá kniha je preniknutá jednoduchým a priamym spôsobom učenia autora. Cvičenia, ktoré tu predstavuje, sú zoradené od jednoduchých dychov až po dychy s vizualizáciami, zvukmi a pohybmi typu ca lung tul khor. Jednoduché pokyny umožňujú čitateľovi vykonať ich a objaviť liečivý potenciál v jeho živote.“

Alejandro Chaoul, autor kníh
Tibetská joga a Tibetská joga pre zdravie a pohodu

འབྲུག་ཡུལ་

GEŠE YONGDONG LOSAR

POKOJNÝ
DYCH,
POKOJNÁ
MYSEĽ

ajna

Wisdom Publications
199 Elm Street
Somerville, MA 02144 USA
wisdomexperience.org
© 2022 Geshe YongDong Losar
All rights reserved.

Cover design by Phil Pascuzzo.

Interior design by Gopa & Ted2, Inc.

All Tibetan calligraphy is by Geshe YongDong Losar, including the Uchen character for “Breath” on page 4 and 231.

The line drawings of Geshela are © Gillian Brooks.

The diagram of energy channels and chakras is © Lhari Kalsang Nyima.

The photograph of Geshela is © Gordon Ross.

Všetky práva sú vyhradené. Nijaká časť tejto knihy sa nesmie reprodukovať, ukladať do informačných systémov ani prenášať v akejkoľvek podobe či akýmkoľvek spôsobom – elektronicky, mechanicky, fotokopírovaním, nahrávaním alebo inak – bez predchádzajúceho písomného súhlasu vlastníka autorských práv.

Translation © 2023 by Zdenka Tinajová

Design © 2023 by Ave Libri s. r. o.

Slovak edition © 2023 by IKAR, a.s.

All rights reserved.

Mojej Amale, Norme Forrest

Obsah

Predslov	11
Predhovor k druhému vydaniu	13
Úvod: Dôverujte sprievodcovi, podujmite sa na cestu	17
I. ČASŤ. ESENCIA DYCHU	
1. Dych života	25
2. Tri dimenzie <i>lung</i> energie	33
3. Päť <i>lung</i> energií	43
4. Cvičenia stredného a dolného dychu	51
II. ČASŤ. LIEČIVÁ SILA DYCHU	
5. Význam liečenia	61
6. Jazdenie na dychu	75
7. Liečebná prax <i>tonglenu</i>	79
III. ČASŤ. DYCH A MEDITÁCIA	
8. Meditácia a myseľ	91
9. Ako meditovať	99
10. Meditácia pokoja	109
11. Meditácia vhladu	115
12. Je to rozdiel	125

IV. ČASŤ. DYCH A VIZUALIZÁCIA	
13. Videnie odlišným spôsobom	137
14. Prax čistenia deviatimi dychmi	141
V. ČASŤ. DYCH A POHYB	
15. Spojenie telo-mysel	151
16. Päť magických pohybov	159
VI. ČASŤ. DYCH A ZVUK	
17. Mantra: Hlas meditácie	177
18. Semenné slabiky	185
19. Pripojenie k vlastnostiam piatich bojovníkov	193
20. Prax semenných slabík piatich bojovníkov	199
Záver	205
1. dodatok: Tibetská tradícia böñ	207
2. dodatok: Kozmológia böñu	217
Poznámky	223
O autorovi	227

Predslov

JE ÚŽASNÉ vidieť účinok tejto užitočnej knihy od gešeho DongYonga. Ponúka širokú škálu jednoduchých, priamych a hlbokých dychových cvičení (skt: prána; tib: lung), z ktorých každé má silu zvýšiť pohodu na mnohých odlišných úrovniach tela, energie a mysle. Nasledujúce stránky obsahujú cvičenia špeciálne určené na upokojenie a stabilizáciu mysle, ďalšie slúžia na čistenie jemných kanálov a energetických centier tela od blokáď a porúch a iné sú na pestovanie otvoreného vedomia. Cvičenia sú prezentované takým spôsobom, aby ich pochopil a mohol vykonávať takmer každý. Geše YongDong ide zároveň do hĺbky a detailov podľa starovekých tibetských buddhistických tradícií bönu. V celej knihe využíva veľa poznatkov, ktoré nadobudol počas rokov praxe a vyučovania západných študentov, ako aj vedomosti, ktoré načerpal z autentických starovekých textov a ktoré sú zdrojom týchto cvičení.

Váženými koreňovými lámami gešeho YongDonga sú jeho svätosť Lungtok Tänpa Ňima, tridsiaty tretí Menri Trizin; jeho eminencia Jongdzin Tändzin Namdak Rinpoče; a ctihodný Gjalchab Tändzin Wanggjal Rinpoče. YongDong získal v roku 1992 titul geše, čo je ekvivalent západného PhD. v teológii, od bönpa kláštora Nangzhing v Tibete. Po ďalšom hĺbkovom štúdiu na Kláštornej univerzite Sera a v kláštore Menri v Indii a po vyučovaní vo Francúzsku v roku 1999 odcestoval do Kanady, kde učí doteraz. V roku 2003 založil

tibetské bön-buddhistické centrum Shenrab Chamma Ling v Courtenay v Britskej Kolumbii.

Gešeho YongDonga poznám už dlhé roky a považujem ho za dobrého priateľa. Podobne ako on aj ja sa dlhodobo zaujímam o dychové cvičenia. Znova a znova som u seba i mojich žiakov pozoroval jasný potenciál dychu liečiť a transformovať životy. Skutočne verím, že v budúcnosti budú takéto praktiky zohrávať dôležitú úlohu ako liek na prevenciu a liečbu fyzických, emocionálnych a psychických chorôb.

Som rád, že geše YongDong tieto cvičenia sprístupnil širokej verejnosti, takže budú prospešné pre mnoho životov.

Geše Tändzin Wanggjal Rinpoče

Predhovor k druhému vydaniu

Mám pre vás špeciálny dar.
Je to najvzácnejšia vec, akú vám môžem ponúknuť,
a jediná vec, ktorú som si priniesol z Tibetu.
Teraz vám ju odovzdávam a viem,
že vám môže pomôcť,
rovnako ako pomohla mne.

UČENIE V TEJTO KNIHE poskytuje jasné pokyny, ako použiť dych na vyrovnanie a liečenie tela a mysle. Odovzdali mi ho duchovní majstri, ktorí ho dostali od svojich učiteľov v dlhom reťazci dávania a prijímania počas tvorby tibetskej línie bön. Poukazuje na nezničiteľný zdroj zmyslu a hodnoty, radosti a spokojnosti a telesnej a duševnej pohody.

O toto poznanie som sa dlhé roky delil prostredníctvom hovoreného slova na seminároch a duchovných stretnutiach. V roku 2017 vyšlo prvé vydanie knihy *Pokojný dych, pokojná myseľ* vo vlastnom náklade ako prvá písomná zbierka mojich učení a moja prvá kniha v angličtine; bolo to niečo, čo som chcel urobiť už od svojho príchodu do Kanady. Dobre poslúžila ako stručná príručka o tom, ako použiť dych a životnú energiu na obnovenie a udržiavanie rovnováhy a na liečenie.

Pri príprave na opätovnú tlač som dostal príležitosť zrevizovať knihu a vydať druhé vydanie vo vydavateľstve Wisdom

Publications. Výsledkom je lepšie zostavený sprievodca, ktorý poskytuje hlbší pohľad na dych vo vzťahu k liečeniu, meditácii, vizualizácii a pohybu, spolu s úplne novou kapitolou o dychu a zvuku.

Prvýkrát som o liečivej sile dychu vyučoval v rokoch 2008 a 2011 v Port Alberni v Britskej Kolumbii v Kanade. Moja asistentka Bernadette Wyton na stretnutí v roku 2011 vytvorila doslovný prepis, ktorý sa stal východiskovým bodom spolupráce počas ďalších šiestich rokov a vyústil do prvého vydania tejto knihy.

Proces „re-vízie“ bol skvelou príležitosťou poodstúpiť, získať čerstvý pohľad a vrátiť sa k písaniu s výrazne lepšími prostriedkami. Zlepšila sa moja schopnosť hovoriť a čítať po anglicky, rozšírilo sa moje publikum, prostredníctvom online videokonferencií sa uľahčilo moje vyučovanie a písanie a spolupráca potrebná na prepisovanie sa stala bezproblémovým a veľmi obohacujúcim procesom.

Ďalšou prvotnou skúsenosťou a niečím, čo som si osobitne užíval, bola tvorba poézie pre začiatok každej kapitoly tejto knihy. Znova opakujem, bol to môj prvý pokus vyjadriť sa týmto spôsobom v angličtine. Keď som sa posadil, aby som si túto úlohu vyskúšal, prvých šesť básní sa zo mňa „vysypalo“ asi za desať minút. Všetky básne boli napísané s veľkou snahou pretlmočiť môj úprimný zázračný pocit a spojenie s liečivou silou dychu. Stále ich rád čítam a milujem spôsob, ktorým odovzdávajú krásu a podstatu posolstva a zároveň vyplňajú priestor pred vstupom do kapitoly.

Spomínam si na svoju tetu, ktorá ma vždy podporovala v štúdiu a zvykla hovoriť: „Dharma, to, čo sa učíš, je niečo, čo môžeš používať navždy. Je to tvoje a nikto ti to nemôže ukradnúť.“ Ako mladý tínedžer som naozaj nechápal, čo tým myslela.

Ale mala pravdu. V priebehu niekoľkých rokov, v snahe uniknúť útlaku v Tibete, som stratil všetko, čo som mal, okrem duchovného výcviku, ktorý sa stal mojou súčasťou. Bohatstvo dharmy ma sprevádza aj v Kanade, kde dnes žijem, a bude tomu tak aj po tomto živote. Mnoho z tohto bohatstva ponúkam ako dar teraz aj vám spolu s mojím požehnaním a prianím, aby ste z neho mali dočasný i konečný úžitok.

Tak poďte a rozbaľte dharmu.

POĎAKOVANIE

Je mnoho oddaných študentov, priateľov a kolegov, ktorí mi pomohli pri realizácii tejto knihy. Vyjadrujem im svoje najhlbšie uznanie za ich podporu a vedenie.

Osobitné poďakovanie patrí týmto ľuďom:

Môjmu dlhoročnému priateľovi gešemu Kalzangovi Gjamcchovi za jeho pomoc pri objasnení línie a cvičenia piatich pohybov ca lung.

Dr. Tomovi Diamondovi za zhodnotenie nákresov a navrhnutie zlepšení.

Gilian Brooks za poskytnutie obrázkov cvičení.

Lhari Kalzang Ňimovi za poskytnutie diagramu energetických kanálov a čakier.

Gordonovi Rossovi za portrétovú fotografiu a pomoc s mojimi kaligrafickými reprodukciami.

Bernadette Wyton, mojej dlhoročnej priateľke a oddanej študentke, ktorá odvieďla úžasnú prácu, keď do písomnej podoby zachytávala to, čo som chcel vyjadriť hovoreným slovom v angličtine, ktorá je mojím druhým jazykom. Spolupracovala so mnou mnoho rokov a prepisovala moje učenie čo najjasnejším, najjednoduchším a najinšpirujúcejším spôsobom,

ktorý ostal verný línii. Bez jej úsilia by napísanie tejto knihy nebolo možné.

A nakoniec Amale, Norme Forrest, mojej zosnulej milovanej duchovnej adoptívnej matke, ktorá ma zobrala pod svoje krídla, keď som bol ešte utečencom snažiacim sa usadiť v novej krajine, jazyku a kultúre. Jej vedenie, starostlivosť, múdrosť a ochrana ma pomohli vytvárať v osobu, ktorou som dnes, ako kanadského občana a tibetského učiteľa bönu na Západe. Vždy si budem v pamäti uchovávať jej neustále povzbudzovanie a srdečnú oddanosť mne a tibetskej línii bön. Pomohla mi viacerými spôsobmi vrátane mnohých hodín strávených po mojom boku pri hodnotení mojej knihy.

Geše YongDong
Courtenay, Britská Kolumbia

Úvod: Dôverujte sprievodcovi, podujmite sa na cestu

Ak ste stratení, dych si vás nájde.

Ak ste v strese, uvoľní vás.

Ak ste zablúdili, privedie vás domov.

Ak ste zmätení, odoženie preč oblaky.

INŠTRUKTOR A SPRIEVODCA

POKOJNÝ DYCH, POKOJNÁ MYSEĽ je sprievodca liečivou silou dychu, ktorý je vhodný ako pre začiatočníkov, tak aj pre skúsených cvičencov. Kniha je plná informácií a pokynov pre mnoho rôznych spôsobov využitia dychu na obnovu a udržanie telesnej a duševnej pohody. Spojenie už s jedným z nich môže zmeniť váš život.

Aj keď podtitul tejto knihy je „Objavte liečivú silu dýchania“, v skutočnosti je liečiteľom a sprievodcom dych samotný. V tomto zmysle je kniha inštruktorom, ktorý vás predstaví sprievodcovi – dychu. Keď postupne porozumiete inštruktorovi a subjektu dychu, spoja sa a ožijú mimo stránku cez vašu skúsenosť s dychom, ktorý spája telo a myseľ, seba a ostatné, vnútorné a vonkajšie.

Táto kniha by mala byť zdrojom, ktorý si poniesiete so sebou v priebehu života, nie niečím, čo si raz prečítate. A to z troch dôvodov: po prvé nemôžete si zapamätať alebo zažiť všetko naraz. Po druhé raz môžete rezonovať s niektorými metódami a inokedy, keď sa zmeníte vy a okolité podmienky, zasa s inými. Po tretie účinnosť tohto sprievodcu a samotná liečivá sila dychu závisí od vášho nasadenia, tréningu a úsilia v priebehu času. Poradenstvo je účinné iba vtedy, ak pokračujete na duchovnej ceste vpred, nesedíte a nečakáte pasívne na výsledky.

Informácie, ktoré kniha *Pokojný dych, pokojná myseľ* poskytuje, sú základné. A ako také, ak ich dôkladne spoznáte, vám pomôžu získať jasnosť a vedenie v čomkoľvek, čo si zvolíte za svoje štúdium.

Dôverujte sprievodcovi; podujmite sa na cestu.

ZDROJ A ÚČEL

Narodil som sa do tajomného a úžasného sveta bönu, pôvodnej duchovnej tradície Tibetu. História bönu siaha mnoho, mnoho tisíc rokov do minulosti k osvieteniu buddhu Tönpu Šenraba¹ a k prvému učeniu, ktoré poskytoval na pomoc jednoduchým ľuďom, ktorí boli v tom čase málo pripravení alebo schopní pochopiť jeho múdrosť. V priebehu tisícročí podstata buddhovho poznania a učenia našla domov v tom, čo je dnes známe ako yungdung bön.²

Yung znamená „bez začiatku“ alebo „bez narodenia“. Dung znamená „bez konca“ alebo „nesmrteľný“. Yungdung bön objasňuje cestu k našej skutočnej prirodzenosti, ktorá presahuje narodenie a smrť, utrpenie nášho dualistického egocentrického stavu mysle. Učí ako sa prebudiť k tomu, kým skutočne sme, tak ako sa prebudil Tönpa Šenrab.

V slovenčine sa tí, ktorí realizovali svoju skutočnú prirodzenosť, volajú „prebudení“. V sanskrite sa nazývajú *buddha*. V tibetčine sa označujú *sang gye*: *sang* znamená „prebudený“ a *gye* znamená „naplno rozvinutý“ alebo „stúpajúci“. *Sang gye* sa vzťahuje na prebudenie zo spánku klamu, z trápenia a nevedomosti do rozširujúcej sa plnosti múdrosti-vedomia. Toto prebudenie je konečným cieľom všetkých učení a metód spoločných pre všetkých buddhov alebo *sang gye* a je to konečný účel učenia, o ktoré sa s vami podelím v tejto knihe.

SILA A POTENCIÁL

Energia je základ všetkého. Keď máme telesný a/alebo duševný problém, mnohí z nás hľadajú úľavu pomocou liekov, cvičení alebo špeciálneho jedla, pričom úplne ignorujeme základnú energetickú nerovnováhu. Nezáleží na tom, čo jeme alebo koľko cvičíme, nebudeme sa cítiť lepšie, kým sa neobnoví táto energetická rovnováha.

Ak sa cítite chronicky odpojený od svojej skutočnej podstaty, od toho, kým ste, od svojej duše (tibetsky *la*)³, môžete blúdiť a stratiť sa. Tento druh odpojenia je koreňom úzkosti a depresie, ktoré sú epidémiou dnešného sveta.

Prvým krokom pri opätovnom spojení so sebou samým je spojenie so svojím dychom, ktoré obnoví rovnováhu. To môže vyčistiť myseľ a naplniť ju svetlom, dodať telu energiu a naplniť ho čerstvým vzduchom.

Ak ste stratení, dych si vás nájde; ak ste v strese, uvoľní vás; ak sa túlate, privedie vás domov; ak ste zmätení, odoženie mračná myšlienok a emócií.

Všímanie si dýchania je efektívny nástroj na tréning a sústredenie mysle. Ak sa s ním oboznámite, môžete nasmerovať