



Š' CHENG I

DUCH ŠAOLINU

AKO ZVLÁDNUŤ ŽIVOT


Glada

Duch Šaolinu
Ako zvládnuť život
Š' CHENG I

Original Title: Shaolin Spirit by Shi Heng Yi
Copyright © 2023 by O.W. Barth Verlag. An imprint of Verlagsgruppe Droemer
Knaur GmbH & Co. KG, Munich
All photos, including cover photo: Christine Sommerfeldt,
www.christine-sommerfeldt.de
Illustrations: Marius Boenisch, ARTLAS Designs, www.artlas.design
All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any
form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording
or by any information storage and retrieval system, without permission in writing
from the Publisher.

Prvé vydanie.
Všetky práva vyhradené. Táto publikácia ani žiadna jej časť nesmie byť kopírovaná,
rozmnožovaná ani inak šírená bez písomného súhlasu vlastníka autorských práv.

Preklad © Martin Matich
Redakčná úprava a korektúry: Albert Lučanský
Grafická úprava: Mgr. art. Ján Hanušovský
Vydalo vydavateľstvo Citadella v roku 2025

ISBN: 978-80-8182-233-9

Š' CHENG I

DUCH ŠAOLINU

AKO ZVLÁDNUŤ ŽIVOT

Spoluautorka: Stefanie Kochová

*Mojim rodičom a predkom,
ktorí mi umožnili tento život.*

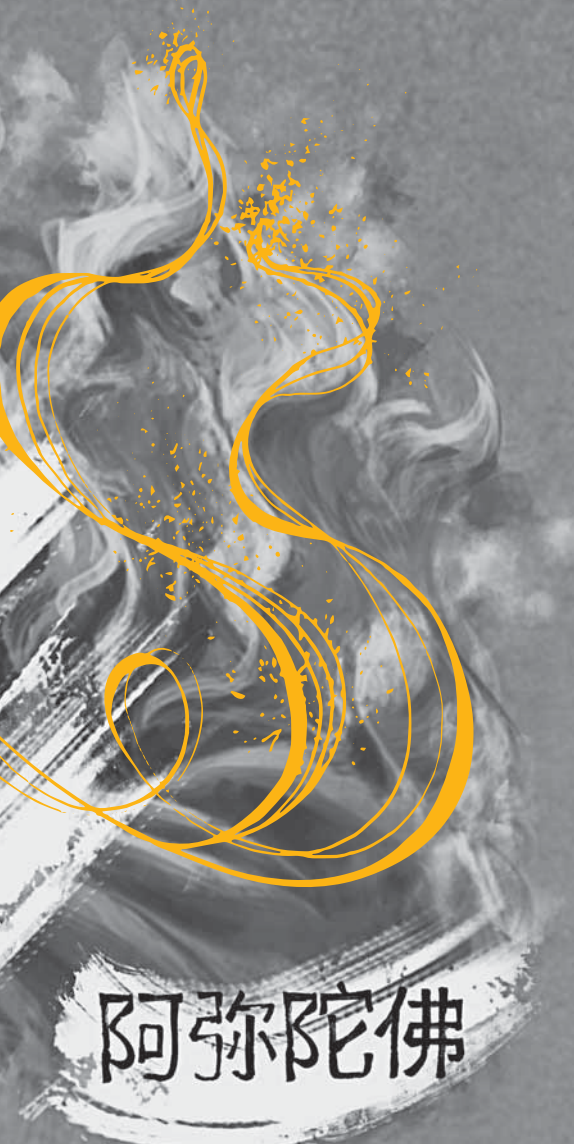


OBSAH

PREDSLOV	11
1. KAPITOLA ÚVOD DO DUCHA ŠAOLINU	19
2. KAPITOLA HISTÓRIA ŠAOLINSKÉHO BOJOVÉHO UMENIA	37
3. KAPITOLA BUDDHIZMUS A ŠAOLINSKÁ TRADÍCIA	49
4. KAPITOLA MOJA CESTA	71
5. KAPITOLA ČAN ČUANG – POSTOJ STROMU	97
6. KAPITOLA DUŠEVNÉ ROZPOLOŽENIE	117
7. KAPITOLA WU TE – BOJ A MORÁLKA	135
8. KAPITOLA DVE CHYBY: NEZAČNEŠ A NAPREJDEŠ CELÚ CESTU	157
9. KAPITOLA PÄŤ PREKÁŽOK	183
10. KAPITOLA HARMÓNIA TELA, MYSLE A ČCHI	215
11. KAPITOLA SPOZNANIE VLASTNEJ PODSTATY	233
12. KAPITOLA STREDNÁ CESTA	255
13. KAPITOLA CESTA ČAJU	279
ĎALŠIE ODKAZY A KURZY	287



PREDSLOV



阿弥陀佛



PREDSLOV

Ak si niekto predstaví šaolinské bojové umenie, ako prvé si zrejme vybaví bojujúcich mníchov s neuveriteľnými schopnosťami. Šaolinská tradícia však v skutočnosti spája vonkajšie aj vnútorné techniky a jej komplexnosť z nej robí životnú cestu, po ktorej možno nie je vždy ľahké kráčať, dokáže ťa však významne obohatiť a do viesť k sebe samému.

Predovšetkým v týchto hektických časoch ľudia spochybňujú svoje hodnotové predstavy a intenzívnejšie hľadajú odpovede. Učenie Šaolinu ponúka nové poznanie a odpovede, najmä pre ľudí, ktorí cítia, že náš svet prechádza radikálnou zmenou a doterajšie orientačné body, ktoré využívali, aby zvládli život, im už nepostačujú.

Šaolinská tradícia vznikla pred vyše 1500 rokmi v kláštore Sungšan Šaolin v Číne na úpätí hory. Uchovávanie dávnych poznatkov a ich odovzdávanie nasledujúcim generáciám je v súlade s jej duchom. Išlo a stále ide o jedno z pôvodných poslaní kláštora. Kláštor Shaolin Temple Europe sa usiluje o priblíženie týchto učení ľuďom v dnešnej dobe v obzvlášť pochopiteľnej podobe, ktorá je vhodná na každodenné využívanie, pričom nestráca zo zreteľa tradičné hodnoty a princípy.

Dá sa povedať, že šaolinská tradícia zahŕňa množstvo rozličných techník, v popredí však stojí bojové umenie a meditácie – v rovnakej miere tak zapája telo i ducha. Práve preto má potenciál od základov zmeniť nás aj náš život. Pohyby tela, ktoré nadobúdajú svoje vyjadrenie prostredníctvom rôznych foriem, sú dôležité, nejde však výlučne o ne. Počas praxe sa rodia hlboké poznatky, ktoré tieto formy postupne naplňujú a obohacujú správnym duchom. Nielenže sa tak učíme viac

o svojom tele, ale uvedomujeme si aj kvality, ktoré sa ukrývajú v každom človeku. Tým, že svoje telo fyzicky využívame, otvárame cestu vedúcu k spoznaniu ducha, ktorý v ňom prebýva, a tým aj k objaveniu myšlienok a pocitov. Na tejto životnej ceste zároveň kultivujeme cnosti ako vôľu, disciplínu a vytrvalosť, čím utvárame svoj charakter.

Navodiť v sebe samom duševné rozpoloženie, ktoré v tejto knihe označujeme ako ducha Šaolinu, znamená opäť zjednotiť telo a myseľ, nazrieť hlboko do svojich útrobov a zistiť, kto vlastne sme a aké možnosti sa v nás skrývajú. Toto zistenie absolútne nezávisí od rozličných životných podmienok a môže k nemu dospieť každý z nás.

Moju osobnú životnú cestu charakterizuje praktizovanie bojového umenia, ktoré nielenže poznačilo môj vývoj, ako aj mňa samého vo všetkých oblastiach života, ale stalo sa aj jadrom môjho života. Vďaka čomu za to, že som sa dostal tam, kde sa dnes nachádzam. Preto by som ti veľmi rád odporučil, aby si sa mu venoval aj ty, a zároveň ti prostredníctvom tejto knihy chcem poskytnúť možnosť vydať sa na vlastnú osobnú cestu.

Rozvoj konkrétnych cností je so šaolinskou tradíciou spätý rovnako ako telesné a duševné cvičenia. V trinástich kapitolách tejto knihy nájdeš okrem vysvetlení dôležitých tém šaolinskej cesty aj pestrú paletu techník, ktoré môžeš začleniť do svojho každodenného života. S tým súvisia úvahy, ktoré ti pomôžu dostať sa bližšie k sebe samému a svojim cieľom. Navyše sa oboznámiš s konkrétnymi cvičeniami, ako napríklad technikou čan čuang, zaujímaním určitých postojov alebo s takzvanou „polohou kola v plote“ v kombinácii s cvičeniami zameranými na vedomie. Takisto sa dozvieš, ako vo svojom živote môžeš do praxe pretaviť cnosti šaolinskej tradície – pre dobro seba i ľudí vo svojom okolí.

Na konci každej kapitoly vždy vysvetlím jednu špecifickú techniku, ktorá počas stáročí potvrdzovala svoj praktický význam v čínskych

metódach sebarozvoja. Cieľom týchto dvanástich jedinečných techník je sprostredkovať ti predstavu o tom, aký cenný poklad a nespočetné možnosti nám poskytuje tento život. Tieto techniky sú praktickými nástrojmi, s ktorými v kláštore pracujeme, aby sme vo svojom vnútri započali transformáciu a vývoj a neustále ich kultivovali.

Táto kniha ti ponúka pevné základy na spoznanie šaolinskej cesty – alebo na to, aby si sa na ňu vydal. Techniky a múdrosti reprodukovujú poznanie, ktoré som mal možnosť nadobudnúť z vlastnej skúsenosti počas vyše 36 rokov na ceste. Ak sa chceš o jednotlivých technikách dozvedieť viac alebo sa chceš hlbšie pohrúžiť do šaolinskej tradície, na konci knihy nájdeš tipy na odkazy, ktoré ťa nasmerujú ďalej, a QR kódy k vybraným cvičeniam, ktoré môžeš robiť sám a môžeš ich, samozrejme, využiť už aj popri čítaní.

Nech toto učenie slúži pre dobro všetkých bytostí, nech obohatí tvoj život a život všetkých bytostí a naplňuje ho dobrom, v súčasnosti i naveky.

POĎAKOVANIE

Kung-fu, moja životná cesta. Kráčal som po nej spoločne s mnohými spoločníkmi a sprievodcami, ktorí ma povzbudzovali svojou prítomnosťou a svojimi skutkami mi dovolili, aby som sa podieľal na ich poznani. Táto kniha obsahuje skúsenosti a učenia zo všetkých mojich doterajších ciest a objavov, ktoré by som nedokázal realizovať sám.

Z veľkej hĺbky svojho srdca preto s úctou ďakujem ctihodnému majstrovi Š' Cheng Čungovi za trpezlivosť a vytrvalosť, veľmajstrovi Frankiemu Dowovi za uvedenie do sveta bojových umení, veľmajstrovi Ťiang Jü Šanovi za nahliadnutie do hĺbky dávnych praktík a jedinečných techník, veľmajstrovi Š' Jen Linovi za inšpiráciu a šifu Jen Lejovi za pevnú vôľu a silu, svojim bratom – majstrom Š' Cheng Cuanovi, Š' Cheng Liovi, Š' Cheng Ťinovi a Š' Siao Šenovi – za neustálu podporu a Laoban za srdečné a neúnavné angažovanie sa vždy pre dobro spoločenstva.

Moja vďaka patrí aj spoločnosti O. W. Barth Verlag – vynikajúcemu vydavateľovi/sparingpartnerovi –, excelentnej redaktorky Martine Dargovej a mnohým profesionálom za dotvorenie, tlač a pomoc, ktorú vydavateľstvo poskytuje. Obzvlášť srdečné poďakovanie patrí umeleckej fotografke Christine Sommerfeldtovej za všetky fotografie v tejto knihe a jej unikátnu schopnosť preniesť víziu obálky do fotografickej podoby, ako aj Mariusovi Bönischovi za znamenité ilustrácie bojových umení Luohan, ktoré symbolicky znázorňujú ducha Šaolinu.

S vďakou by som sa rád zmienil aj o podpore mnohých ľudí zo šaolinského spoločenstva, ktorí pre túto knihu bez váhania spísali svoje

skúsenosti a spomienky na to, čo prežili. Predstavujú tak ukážkový príklad toho, že profitovať z cennej praxe učení Šaolinu a novým spôsobom prežívať svoje bytie môžu ľudia bez ohľadu na svoj vek a telesnú kondíciu.

Š' Cheng I



I. KAPITOLA

老僧劈柴



ÚVOD

DO DUCHA ŠAOLINU

„Prejdi k veci a prestaň filozofovať,“ myslia si moji žiaci, keď začnem hovoriť o svojich poznatkoch. Poznatkoch, ktoré im zatiaľ nedávajú zmysel, keďže im chýba vlastná skúsenosť. Ukázať svojim študentom v tomto svete perspektívu, ktorá existuje už od nepamäti, ale oni sami ju nedokážu odhaliť ani si ju sprístupniť, je však mojou úlohou a želaním. Keď nadíde deň, počas ktorého sa v nich prebudí ich majster, túto perspektívu pochopia a uvidia bohatstvo, ktoré má pre nich a pre nás všetkých pripravené život. Stane sa tak vtedy, keď im oči prestanú zakrývať závoje, keď budú môcť vidieť samých seba, kým skutočne sú.

Volám sa Š' Cheng I a moji žiaci majú pravdu, rád filozofujem, nie som však spisovateľom ani rečníkom z povolania. Kniha, ktorú máš pred sebou, vznikla z popudu toho istého želania, ktoré ma inšpiruje aj ako učiteľa: Chcel by som ti odhaliť tvoj život z perspektívy, ktorá ti umožní byť samým sebou, teda tým, kým naozaj si.

Začnime niekoľkými jednoduchými otázkami:

- V akej fáze života sa momentálne nachádzaš?
- Ako dobre spávaš?

- Akú máš chuť do jedla?
- Akú si mal počas uplynulých dní alebo týždňov celkovo náladu?
- Aký máš momentálne pocit zo svojho partnerského vzťahu?
- Zdá sa ti, že by si mohol stratiť prácu?
- Cítiš prebytok alebo nedostatok?
- Ako vzniklo všetko to, čo v tejto chvíli tvorí podstatu teba a tvojho života?
- Žiješ svoj život podľa svojich predstáv alebo napĺňaš nevyslovené očakávania iných?
- Je to, do čoho investuješ v živote svoj čas, zmysluplné a napĺňa ťa to?
- Si v práci, rodine či medzi priateľmi aktívne činný alebo iba pasívne reaguješ?
- Funguješ na autopilota alebo držíš kormidlo pevne v rukách?

Väčšina ľudí už nevie, v akom sú rozpoložení. Ako je to s tebou? Máš na tieto otázky, aspoň na niektoré z nich, odpovede? Všetkými týmito otázkami sa zaoberám aj ja. Poďme teda spolu hľadať odpovede a na-
dobudnime nové poznanie, objavme a spoznajme samých seba v no-
vom svetle.

NECH TOTO UČENIE SLUŽI NA OSOCH VŠETKÝM BYTOSTIAM.
V TOMTO I KAŽDOM BUDÚCOM ŽIVOTE.

NA PRÍTOMNOSTI ZÁLEŽÍ

V šaolinskej tradícii spravidla začíname akúkoľvek komunikáciu úctivým úklonom. Toto gesto nám totiž pripomína, že človek, s ktorým máme práve do činenia, je s nami v tomto okamihu spätý. Na tomto okamihu záleží, rovnako aj na tom, aby sme žili v prítomnosti a uvedomovali si to, čo je tu a teraz – pretože prítomnosť je okamih, v ktorom prebieha život a iba v prítomnosti sa môžu diať zmeny.

Možno si si práve spomenul na bolesť z minulosti a cítiš ju. Alebo v sebe živiš nádeje do ďalších dní, ďalšieho týždňa či roku. Vo dne aj v noci sa zaoberáme myšlienkami a pocitmi. Skutočne ich vnímať však dokážeme iba teraz, v tomto okamihu v rámci prítomnosti.

Každý život tvoria vzostupy a pády, povýšenia a poníženia, zdravie a choroby, zisky i straty. Kde na vlne života by si sa rád videl? Chcel by si, aby ťa poháňala nahor alebo aby tvoj úspech iba doznieval? Uvedomuješ si, že vzostup nevyhnutne znamená pád, že každý vývoj má svoj koniec a žiadny úspech netrvá večne?

Každý človek na Zemi, bez ohľadu na svoj pôvod, vek a minulosť, je vystavený ustavičnému vlnobitiu života. Existuje však spôsob, ako sa s týmito vzostupmi a pádmi vyrovnáť. Ak dokážeš opätovne nastoliť a uchovať harmóniu, rovnováhu medzi tým, čo je hore a dole, vonku a vnútri, rovnováhu vzostupov a pádov, ocitneš sa nad vlnobitím. Uznaš, že sa nedá nič spraviť. Keď získaš svoj vnútorný pokoj, zdanlivo večné vlnenie hore-dole odznie. Tento pokoj je neotrasiteľný a poskytne ti stabilitu. Na jej základoch môžeš vybudovať niečo trvácne nehladiac na to, kde sa práve nachádzaš. Prijatie rovnováhy zdanlivo protikladných síl, ich jednoty a zároveň ich naozajstné pochopenie i v duchu – to je cesta. Ak ňou budeš kráčať, pochopíš, že ťa z nej nemôžu zvieŕť komplimenty ani urážky, pretože v tebe nie je nič, čo by