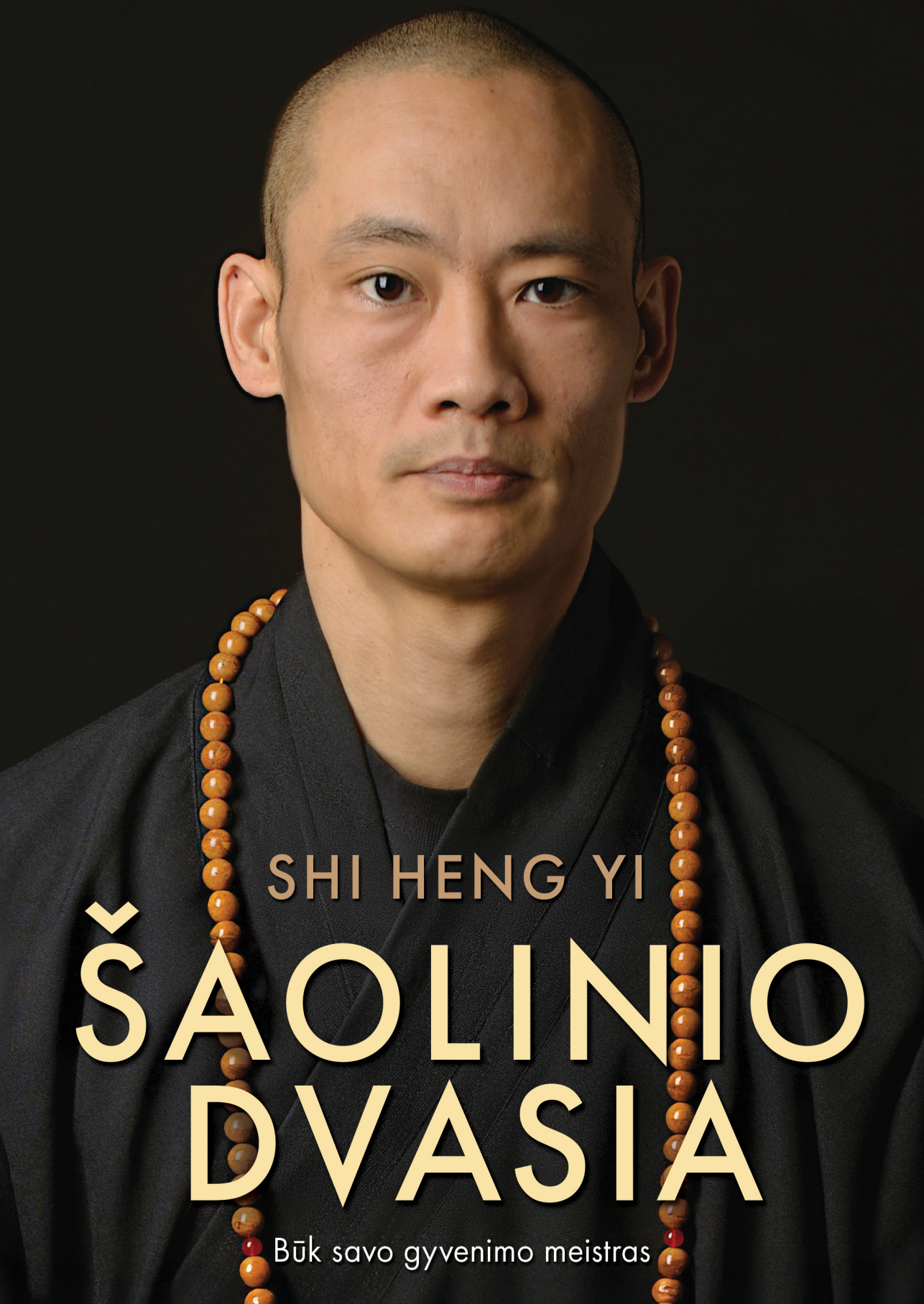
SHI HENG YI
ŠAOLINIO
DVASIA
Būk savo gyvenimo meistras

SHI HENG YI

ŠAOLINIO DVASIA

Būk savo gyvenimo meistras

Kartu su Stefanie Koch

Iš vokiečių kalbos vertė
VIRGINIJA JURGELEVIČIŪTĖ

Auksolpieva

Vilnius / 2025

Versta iš:
Shi Heng Yi
SHAOLIN SPIRIT
Meistere dein Leben
O. W. Barth Verlag, 2023

Visos teisės saugomos. Be raštiško leidėjo sutikimo nei ši knyga, nei kuri nors jos dalis negali būti kopijuojama, atkuriama, perduodama ar įrašoma jokia forma.

Leidinio bibliografinė informacija pateikiama Lietuvos integralios bibliotekų informacinės sistemos (LIBIS) portale *ibiblioteka.lt*.

Tėvams ir protėviams,
suteikusiems man galimybę gyventi

Copyright © 2023 by Shi Heng Yi
Copyright © 2023 by O. W. Barth Verlag. An imprint of Verlagsgruppe Droemer Knaur GmbH & Co. KG, Munich
© Vertimas į lietuvių kalbą, Virginija Jurgelevičiūtė, 2025
© Apipavidalinimas, Judita Židžiūnienė, 2025
© Viršelio nuotrauka, Christine Sommerfeldt, 2025
© Leidykla „Aukso pieva“, 2025

ISBN 978-609-8105-88-9

TURINYS

PRATARMĖ 9

PIRMAS SKYRIUS. Supažindinimas su Šaolinio dvasia 17

Pirmas metodas. Kvėpavimo reguliavimas 28

ANTRAS SKYRIUS. Šaolinio kovos meno istorija 30

Antras metodas. Protinių gebėjimų ugdymas 38

TREČIAS SKYRIUS. Budizmas ir Šaolinio tradicija 41

Trečias metodas. Treniruotė jautrumui ugdyti 57

KETVIRTAS SKYRIUS. Mano kelias 61

Ketvirtas metodas. Valios jėga per stovėjimo pratimą 78

PENKTAS SKYRIUS. *Džandžuangas* – stovėti kaip medis 83

Penktas metodas. Vidinės pusiausvyros reguliavimas 97

ŠEŠTAS SKYRIUS. Proto būsena 101

Šeštas metodas. *Či* kanalų atvėrimas 115

SEPTINTAS SKYRIUS. *UDE* – kova ir moralė 118

Septintas metodas. Kūno tempimas 133

AŠTUNTAS SKYRIUS. Nepradėti ir nenueiti iki galo – dvi klaidos 136

Aštuntas metodas. Stiprinti centrą 155

DEVINTAS SKYRIUS. Penki kliuviniai 158

Devintas metodas. Liemens lankstumas 183

DEŠIMTAS SKYRIUS. Harmonizuok kūną, protą ir *či* 187

Dešimtas metodas. *Jang či san ši* – trys būdai maitinti *či* 191

VIENUOLIKTAS SKYRIUS. Pažinti savo prigimtį 202

Vienuoliktas metodas. Energinių kanalų stimuliavimas 221

DVYLIKTAS SKYRIUS. Vidurio kelias 225

Dvyliktas metodas. Mažasis dangaus ciklas 236

TRYLIKTAS SKYRIUS. Arbatos kelias 245

Papildomos nuorodos ir kursai 252

Apie Šaolinio kovų meną mąstantiems žmonėms galbūt pirmiausia prieš akis išnyra neįtikėtinų gebėjimų turinčių vienuolių kovos. Išties Šaolinio tradicija sujungia į visumą išorines ir vidines praktikas, atveria gyvenimo kelią, kuriuo eiti dažnai būna nepaprastai sunku, nors jis gali itin praturtinti ir padėti pažinti save.

Ypač dabar, kai laikas skrieja beprotišku greičiu, žmonės pradeda abejoti vertybėmis ir intensyviai ieško atsakymų. Šaolinio mokymas pateikia įžvalgas ir gaires, pirmiausia tiems, kurie jaučia, jog mūsų pasaulis išgyvena pereinamąjį laikotarpį ir kad ankstesni gyvenimo orientyrai jau mažai gelbsti.

Šaolinio tradicija gimė prieš daugiau kaip 1 500 metų Kinijoje, Songšano kalno papėdėje įkurtoje Šaolinio šventykloje. Jos dvasia skleidėsi saugant senovines žinias, perduodant mokymą ateities kartoms. Tokia tad buvo ir liko viena svarbiausių šventyklos veiklų. Europos Šaolinio šventykla puoselėja tradicines vertybes ir principus bei stengiasi mokymą priartinti prie žmonių, kad šiandien šios žinios taptų suprantamos ir naudingos kasdieniame gyvenime.

Galime drąsiai sakyti, kad Šaolinio mokymas sujungia daugybę skirtingų praktikų, kovų meną, meditacijas, tačiau svarbiausias dėmesys skiriamas protui ir kūnui, gebantiems vienodai įsijungti į visus procesus. Todėl mokyme slypi potencialas, galintis iš esmės pakeisti mūsų gyvenimą. Fiziniai judesiai, kurie išreiškiami įvairiomis formomis, yra labai svarbūs, tačiau aiškinsime ne tik juos. Praktikuojant gimsta gilios įžvalgos, pamažu užpildo šias formas teisinga esme ir jas praturtina.

Taip išmokstame ne tik geriau suvokti savo kūną, bet ir jame glūdinčius gebėjimus. Per savo fizinį kūną atveriame kelią, kuris leidžia pažinti kūne slypinčią dvasią, taip pat mintis ir jausmus. Ilgainiui imame ugdyti dorybes, pavyzdžiui, valią, discipliną, ištvermę ir taip formuojame charakterį.

Suformuoti mąstyseną – ką šioje knygoje apibūdiname kaip Šaolinio dvasią – reiškia sujungti kūną su protu, giliai pažvelgti į save, suvokti, kas esu iš tiesų ir kokios manyje slypi galimybės. Šios žinios nepriklauso nuo jokių gyvenimo aplinkybių ir yra atviros kiekvienam iš mūsų.

Mano gyvenimo kelią ženklino kovų menų praktikos, kurios ne tik mane formavo visose gyvenimo srityse, leido tobulėti, bet ir tapo gyvenimo esme. Būtent joms esu dėkingas, kad atsidūriau ten, kur ir šiandien esu. Norėčiau, kad pamiltumėte šias praktikas, o knyga suteiktų galimybę rasti savąjį kelią.

Tam tikrų dorybių ugdymas lygiai tiek pat glaudžiai susijęs su Šaolinio tradicija kaip fiziniai bei dvasiniai pratimai. Trylikoje knygos skyrių, be Šaolinio keliui svarbių temų, rasite praktikų, kurias galėsite integruoti į savo kasdienybę, o šalia pateikti apmąstymai padės pažinti save ir keliamus tikslus. Dar daugiau, išmoksite konkrečių pratimų, pavyzdžiui, *džandžuango* (Zhan–Zhuang) praktikos, kai stovima nejudant „kaip medis“ tam tikroje pozoje, visa tai jungiant su sąmoningumo lavinimu. Taip pat sužinosite, kaip gyvenime ugdyti Šaolinio tradicijomis grindžiamas dorybes savo ir kitų žmonių gerovės labui.

Kiekvieno skyriaus pabaigoje komentuoju kokį nors ypatingą metodą, kuris, per šimtmečius puoselėjamas kinų praktikoje, įrodė savo augimo vertę. Šie dvylika unikalių metodų turėtų padėti suprasti, kad tai yra neįkainojamas palikimas ir daugybė šiame gyvenime suteiktų galimybių. Metodai – tai praktiniai instrumentai, kuriuos naudojame šventykloje, siekdami savyje įkvėpti ir nuolat palaikyti transformacijos vyksmą.

Knyga suteiks tvirtą pagrindą, leidžiantį geriau pažinti Šaolinio kelią, o galbūt paskatins juo eiti. Išmintis ir praktika atsispindi įžvalgose, kurias gilinau remdamasis asmenine patirtimi, sukaupta per daugiau kaip trisdešimt šešerius metus trunkančią kelionę pasirinktuoju būdu. Jei norėsite daugiau sužinoti apie atskiras veiklas ar giliau susipažinti su Šaolinio tradicija, knygos gale rasite nuorodas, taip pat QR kodą pasirinktiems pratimams, kuriuos galėsite lavinti ir, žinoma, naudoti skaitant šią knygą.

Tegul šis mokymas tarnauja visų būtybių gerovės labui, praturtina jūsų ir visų būtybių gyvenimą, pripildo gėrio šiandien ir visiems ateinantiems laikams.

PADĖKA

Kung fu – mano gyvenimo kelias. Juo ėjau kartu su daugybe bendražygių ir palydovų, kurie drąsino savo buvimu, o jų veikla padėjo kaupti žinias. Šioje knygoje pateiktos visų mano ankstesnių kelionių ir atradimų patirtys bei pamokos, kurias suvokti man vienam būtų neįkandama.

Todėl iš visos širdies dėkoju Didžiajam Meistrui Frankie Dow už supažindinimą su kovos menų pasauliu, už kantrybę ir atkaklumą, Didžiajam Meistrui Dziang Ju Šanui (Jiang Yu Shan) už gilų senovinių praktikų ir unikalių metodų atskleidimą, Didžiajam Meistrui Ši Juan Linui (Shi Yan Lin) už įkvėpimą, *Šifu** Jan Lei (Yan Lei) už valios jėgą ir stiprybę, broliams Meistrams Ši Heng Dzuanui (Shi Heng Zuan), Ši Heng Dzinui (Shi Hng Jin) ir Ši Siao Šenui (Shi Xiao Shen) už nuolatinę pagalbą, bendruomenės Vadovui už nuoširdų ir nepaliaujamą įnašą į grupės gerovę.

Reiškiu padėką O. W. Bart leidyklai – tikrai sparingo** partnerei, puikiai redaktorei Martinai Darga ir visiems komandos specialistams už knygos apipavidalinimą bei pastabas, už leidyklos suteiktą pagalbą. Širdingiausiai dėkoju fotomenininkei Christinei Sommerfeldt už nuotraukas ir ypatingą gebėjimą užfiksuoti viršelio viziją, taip pat Mariui Bönisch už Luohano iliustracijas, kurios vaizdžiai perteikia Šaolinio dvasią.

Nuoširdžiai dėkoju daugeliui Šaolinio bendruomenės žmonių už paramą ir dalijimąsi patirtimi. Jie nedvejodami sutiko aprašyti savo įspūdžius ir įtraukti į knygą, kad įvairaus amžiaus ir fizinės būklės žmonės galėtų pasisemti naudos iš vertingų Šaolinio praktikų, praturtindami savo patirtis ir naujai išgyvendami žmogiškąją būtį.

Shi Heng Yi

**Kung fu* šeimoje Šifu reiškia mokytoją/tėvą/mokyklos vadovą. Jis tarsi sujungia, suvienija visą *kung fu* šeimą. (*Čia ir toliau vert. past.*)

** Parengiamosios kovos dalyvis, kuris imtynininkui suteikia porinę treniruotę, imituojančią kovą ringe.

DŽANDŽUANGAS – STOVĖTI KAIP MEDIS

Vienas iš daugelio mokymų, anksčiau girdėtų iš mano Mokytojų, skamba taip: pirmiausia stovėti, po to eiti, tada bėgti, vėliau šokti į tolį ir pagaliau skristi.

Išmokti stovėti reiškia išsiauginti šaknis, tapti stabiliu, visam gyvenimui sukurti pamatą. Azijos šalių kovų mene praktikuojant *taidzičiuaną* (Tai Ji Quan) ir *čigongą*, stovėjimo mokoma specialiais pratimais, žinomais kaip *džandžuangas*. Pažodžiui išvertus, „stovėti kaip stovi medis“.

Galbūt jau kilo klausimas, kaipgi stovi medis? Ką turėčiau daryti, kai stovėsiu nejudėdamas kaip medis? Teisėti klausimai, nors jie byloja apie orientuotą išorinį požiūrį į pasaulį ir į save. Kai pasinersi į *džandžuango* praktiką, ji nuves tave gilyn ir galėsi matyti tai, ko savyje anksčiau nebuvai atradęs.

Džandžuangas sujungia įvairius pratimus ir kūno padėtis. Bet yra trys pagrindiniai dalykai, kurių privalai laikytis ir praktikuodamas visada turėti omenyje:

- kiekvieną akimirką stebėk ir koreguok savo struktūrą,
- atidžiai sek, kad nesusiformuotų jokia nesąmoninga įtampa,
- atkreipk dėmesį ir stebėk kiekvieną proto ir kūno reakciją.

Mano mokiniai taip pat dažnai nustemba, kai iš jų reikalauju mokytis stovėti. Stovėti, atrodo, yra lengva ir paprasta. Tačiau greitai jie įsitikina, kad to reikia mokytis, kad, praktikai tobulėjant, jiems atsiveria naujas, nepažįstamas pasaulis. Kad taip nutiktų, reikia tik dviejų dalykų: tęstinumo ir valios jėgos.

Jei dabar pradėjai mokytis pirmąją stovėseną, duok žodį, kad ją praktikuosi mažiausiai tris mėnesius kasdien. Tikrai verta!

SUFORMUOTI TVIRTĄ PAMATĄ

Šiandien įprasta praktikuoti dvi pagrindines kūno pozas: *sėdėti* prie rašomojo stalo arba *gulėti* ant sofos. Iš tokios pozos eini bėgioti, į jogą ar sporto klubą. Neturi ne tik pamato savo treniruotei, bet negali ir „tvirtai stovėti“ darbe, todėl niekur neišnaudoji savo visų galimybių. Jei gebėtum stovėti kaip medis, tolydžio praktikuotum ir integruotum tai, vieną dieną taptum toks stiprus ir galingas kaip ąžuolas, ir jokia gyvenimo audra tavęs neišverstų. Nei darbe, nei asmeninėje aplinkoje. Toks poveikis prilygsta stebuklui, kokį daro stovėjimas, kai žmogus yra „įleidęs šaknis“ į žemę po savo kojomis ir gali tai jausti.

Kai gyvenime nutinka kas nors netikėto, daugelis praranda stabilumą ir dvasinę pusiausvyrą. Jei pradėtum praktikuoti kokį nors kovos meną, pirmiausia turėtum išmokti teisingai stovėti, t. y. suderinti savo kūną su žeme. Nes tai yra visų technikų ir taikomųjų programų, kurias po to praktikuosi, pagrindas. Kiek iš jų turėsi naudos, priklausys nuo tavo pamato. Šį pamatą vadiname kūno ir kojų stabilumu.

Modernus gyvenimo būdas yra visiškai kitoks, nes tvirtas pamatas čia bevertis. Pavyzdžiui, gali greitai ir lengvai išgarsėti vien dėl socialinės žiniasklaidos. Arba daugelis bando savo gyvenimo stilių kurti remdamiesi materialiniu turtu.

Iš tikrųjų yra taip, kad viskas, kas pasiekia savo aukščiausią tašką, pradeda mažėti, kol visai išnyksta. Tokiu atveju klausimas apie pamatą, ant kurio žmogus stovi, tampa esminis, gal net egzistencinis. Juk dažnai greitas kopimas aukštyn taip pat reiškia ir greitą nusiritimą žemyn. Žvelk plačiau. Ąžuolas garsėja savo stiprumu ir medienos kietumu. Jis atlaiko visokius vėjus ir audras. Jis tapo stabilus, nes daug metų leido savo šaknis gilyn į žemę.

Kam tau reikalingos šaknys? Jos tave sujungia su žeme, kuri aprūpina naudingomis medžiagomis, be kurių negalėtų tarpti tavo kamienas, tavo vainikas, vaisiai ir gebėjimai. Tobulumo siekti gali tik tas, kas išsiaugino šaknis, o čia svarbiausia reikšmė tenka kartojimui. Jei filmas tau atrodo puikus, gali manyti, kad scenos buvo daugybę kartų kartojamos, o kamerų nustatymas nuolat koreguojamas. Žmogus, kuris dirba su medžiu, geru specialistu tampa tik daugybę kartų kartodamas visas technologines operacijas. Taigi auk lėtai, nesustodamas ir skirk laiko mokymuisi. Daryk tai dėmesingai ir susikaupęs. Juk statydamas namą turbūt skirtum daug dėmesio stabiliam, tvirtam pamatui?

Daoistinė filosofija kalba apie „Dangų, Žmogų ir Žemę“, sujungdama šią trejybę su tam tikru pasaulio vaizdu, praturtinančiu ir mūsų praktiką. Žmogaus vieta yra tarp Dangaus ir Žemės. Jis – abiejų kosmų jungiamoji grandis, turinti jų savybes. Ar klausei kada nors savęs, iš kur atsirado tavo kūnas? Kuo per praėjusius metus maitinai savo kūną, plaukus, kraują, organus, sausgysles, kaulus ir likusias kūno dalis? Mūsų kūnas ir galimybė juo naudotis, jam įsakinėti, yra Žemės dovana. Be to, Žemė mūsų kūną maitina.

Tarp mūsų kūno ir Žemės vyksta nuolatiniai mainai, ji yra kiekvienos gyvybės maitinamoji terpė. Iš šio žiūros taško žvelgiu į mūsų pasaulį ir jame atpažįstu save. Žemė ir Dangus turi skirtingas savybes. Žemė suteikia formą: vyrai turi specifinę kūno formą, moterys – kitokią. Žvėrys turi daug pavidalų, kaip ir augalai, transporto priemonės, pastatai. Jie visi matomi, nes yra įgavę formą. Dangaus savybės yra beformiškumas ir beribiškumas. O gal, pakėlęs akis aukštyn, matei ribą, kur pasibaigia Dangus? Kas sieja mus, žmones, su begalybe, kuri yra nesuvokiamo masto ir neaprėpiama? Žmogaus protas arba vidinis pasaulis yra priskirti Dangui, tarsi šis būtų mūsų beribio minčių pasaulio atitikmuo. Mūsų protas pripildytas visokių idėjų, sprendimų ir sąvokų, kokių anksčiau turbūt mūsų pasaulyje net nebuvo. Žmones pagauna įkvėpimas, jie patiria kūrybiškumo kibirkštis ir naujų vidinio pasaulio įžvalgų. Mes, žmonės, galime, įkinkę į darbą protą ir pasitelkę mintis, sukurti tokių dalykų, kokių anksčiau joks žmogus net neregėjo. Pavyzdžiui, daiktus, kurie praverčia, žmonėms keliaujant per gyvenimą, arba naujas technologijas, galinčias pasitarnauti visai žmonijai. Visa tai randasi proto dėka, nes jis neturi formos, o tuo pačiu ir ribų.

Kas sieja šį Dangaus ir Žemės požiūrį su *džandžuango* praktika? *Džandžuangas* yra skirtas (vėl) sujungti Dangų su Žeme ir sąmoningai supažindinti su jų savybėmis. Jei reguliariai treniruosiesi, laikui bėgant pajusi, kaip kūnas po tavo kojomis įleidžia šaknis į Žemę, o galva (sąmonė) susijungia su Dangumi.

PATIRTYS IR ĮŽVALGOS PRAKTIKUOJANT *DŽANDŽUANGĄ*

Kai kokia nors kūno poza tampa nepatogi, vadinasi, įsitempė raumenys. Tai vargina. Sutelk dėmesį į skausmą, įkvėpk ir bandyk jį paleisti. Jei praktikuosi reguliariai, netrukus pastebėsi, kad kūnas pradeda natūraliai tiesintis ir tau vis mažiau reikia įtempti raumenis pozai išlaikyti. Kai dingsta kūno audinių įtampa, tampi „pralaidesnis“, išnyksta blokai, laisviau teka *či*. Su šiuo fiziniu procesu yra susijęs paleidimas sąmonės lygmeniu. Dažnai stebime vienuolyno svečių reakcijas, kai jie staiga apsipila ašaromis arba kitokiais būdais reiškia savo emocijas.

Galbūt iš pradžių tau pavyks nejudant stovėti vos keletą minučių. Lai tai bus dovana sau iš pradžių stovėti tik penkias minutes nekreipiant dėmesio į jokį impulsą, pavyzdžiui, pasikasyti panižusią vietą. Patikėk, verta! Kai vėliau stovėsi ilgiau, penkias, dešimt minučių, o gal net visą pusvalandį, patirsi, ką reiškia kūno maitinimas iš Žemės.

Džandžuangas daro teigiamą poveikį protui, kūnui ir sveikatai. Šio pratimo nauda akivaizdi ir taikomajam kovų menui, nes praktikuojantysis stabiliai „įsišaknija“ į Žemę, tokiu būdu įgydamas didelį lankstumą. Praktikos metu atsiskleidžiantis jautrumas, Dangaus ir Žemės, *in* ir *jang* suvokimas sukuria pagrindą puikiai akivaizdžių priešybių sąveikai: struktūrai ir laisvumui, stabilumui ir lankstumui. Tik struktūra ir stabilumas garantuoja saugumą veikti laisvai, taigi ir lanksčiai. Tai yra geriausias būdas priimti ir atremti aplinkos jėgas ir atakas.

Kurk struktūrą,
kurk pagrindą savo
gyvybinei energijai atskleisti.

Tikrasis *džandžuango* praktikavimo pranašumas išryškėja ir puikiai juntamas kovoje, fiziniame kontakte žmogus prieš žmogų. Kovos metu be galo svarbu aiškiai suvokti nematomus procesus, kurie vyksta kūne. Savos pozicijos pradžia turi lemti, ar kovotojas yra stabilus ir gali pasipriešinti priešo jėgai, ar jis suklups.

Skirtingiems žmonėms reikia sudaryti skirtingas mokymosi sąlygas. Vieni pageidauja girdėti tinkamai parinktą kalbą, kiti – melodingą istoriją ar legendą, yra ir tokių, kurie esmę supranta per savo pačių patirtį ir išgyvenimus. Todėl vertingos ir išsamios Šaolinio vienuolyno žinios man yra neįkainojamas lobis, kurį reikia saugoti ir su visais dalytis. Šaolinio kovos menų tradicija sujungia daugybę metodų ir tokiu būdu suteikia įvairiausiems žmonėms galimybę juos taikyti. *Džandžuangas* leidžia patirti, kaip ir kiek praktinės Šaolinio treniruotės keičia praktikuojančių žmonių gyvenimo būdą ir juos vienija.

Džandžuango praktikos gydomasis poveikis

Jau po kelių savaičių praktikos pastebėsi, kad jautiesi geriau, nes kūne įvyko tam tikrų pokyčių.

Kalbant medicinos kalba:

- padidėjo raudonųjų kraujo kūnelių kiekis,
- padidėjo hemoglobino gamyba,
- pagerėjo nervų reakcijos,
- organizmas daugiau pasisavino deguonies,
- suaktyvėjo smegenų žievė,
- pagilėjo miegas.