

Vážení žáci,

Co SunDo pro mě znamená, jak k němu přistupuji a jak provádím samotné cvičení.

Právě dokončuji RED **12** a připravuji se na RED **13**, SunDo jsem odcvičil **1100** x a mám za sebou cca **540** hodin meditace za 3,5 roku, SunDo pravidelně cvičím od roku 2019, snažím se cvičit co možná nejpochtivěji.

Úklony a jejich vliv na přítomný okamžik a následně na život a cvičení SunDa.

Poprvé o úklonách jsem se dozvěděl již v roce 2017 na jedno z retreatů od Mistra Kima, hovořil o praxi kdy se mniši uklánějí a dělají více 1000 opakování, že to působí jako kompletní očištění jak těla, mysli a duše, tato myšlenka mě často doprovázela, rozhodl jsem se úklony podstoupit. Nejprve jsem zjistil kolik úklon jsem schopný provádět za jednu minutu, zjistil jsem, že dělám pravidelně 10 až 12 úklonů za 1 minutu, pustil jsem si mantru od Chung Sana a začal, stojíte, ruce se spojí, klekáte na kolena, opíráte se o ruce, spíše o prsty a hlavu skloníte k zemi a dotknete se čelem země, stoupáte zpátky a pořád dokola, na první pokus jsem úklony dělal 39 minut, což znamená, že jsem jich udělal něco málo přes 400 opakování. Druhý pokus jsem prováděl až v roce 2019, tam jsem provedl cca 650 opakování, další pokus jsem prováděl v roce 2021, tam se mi podařilo provést již cca 850 opakování a v roce 2023 jsem již udělal 1250 až 1400 opakování, celé to trvalo přesně 127 minut. Samotné úklony jsou pro mě dost fyzicky náročné, procházel jsem vždy fází uvědomění si sám sebe a hlavně hlubšího vnímání a pochopení přítomného okamžiku, s přibývajícím množstvím úklon se více a více uvědomuje přítomný okamžik, zhruba po 800 opakování se moje mysl úplně odpojila a zůstala úplná prázdnota, vnímal jsem jen pohyb, dech a celé své tělo v plné kráse, stal jsem se součástí všeho a vše se stalo součástí mě, měl jsem dostatek času na pozorování všeho co se děje, je to naprosto hluboký zážitek, moje tělo si to pamatuje a vždy se mohu vrátit a vnímat ten pocit jednoty. Tady jsem zažil naprostou přítomnost, přesně tady jsem zažil to, když žádný čas neexistuje, byl jsem jen já a pohyb, tento přítomný okamžik si odnáším pro svoji praxi SunDa a zároveň do svého života. Nejen, že dojde k očištění těla, mysli a duše, ale také k pochopení a uvědomění si sama sebe a přítomného okamžiku, už to není jen teorie, ale tady a teď se stalo mojí součástí, to vše jen pozitivně ovlivňuje moji mysl a pohled na svět, ale i moji dosavadní praxi SunDa. Pro dosažení přítomného okamžiku, využívám veškeré své smysly, sluch, zrak, čich, hmat, mysl, dech to vše propojuji s určitým pohybem, maximální soustředění na pohyb, mě vtahuje do přítomnosti, pak je to silný prožitek a pohyb se stává inspirací, radostí pro mě samotného. Proto mohu všem jen doporučit.

Mistři a jejich předchůdci.

Než začnu samotné cvičení SunDa, vždy mám na paměti Mistry, kteří prováděli praxi někde v horách, kde museli odolávat chladu, sněhu, větru atd. Celou tuto praxi přizpůsobovali těmto ztíženým podmínkám včetně dechu, někdy bojovali o holý život, jistě k tomu sloužil dobře dech a přístup k praxi a pohybu při cvičení. Také jsem měl pár snů ohledně pobytu v horách a praxi SunDa, ti lidé se pohybovali po skaliskách jak kamzíci, skákali po stromech jak veverky, byli spíše jako nějaké šelmy s lidskou postavou, síla, mrštnost, jejich mysl byla jasná, čistá a přímá, neuvěřitelná moudrost a propojení s okolní přírodou, vesmírem, spíše to byly děti Slunce, Bohové. Děti Slunce proto, že na základě propojení dechu a pohybu vytvořili mnoho energie pro zahřátí organismu, tato energie zahřeje tělo jako sluníčko, ale zevnitř, byla to otázka života a smrti. Myšlenky na to, mě udržují ve veliké pokoře a respektu před každým pohybem a nádechem, když myslím na tyto Mistry a přemýšlím o nich, je to jako nějaké kouzlo, při mém cvičení cítím jak najednou nejsem v místnosti sám, někdo, nebo něco mě sleduje, ale jsem klidný, spíše mě to pomáhá s propojením dechu a pohybu. Myslet na Mistry, jejich předchůdce mně otvírá prostor a jiný úhel pohledu na

moji samotnou praxi SunDa, proto je pro mě důležité o Mistrech a jejich předchůdcích přemýšlet a vnímat všechny aspekty jejich asketického života v horách.

Meditace.

Již cca 3,5 roku před každým cvičením i mimo něj pravidelně medituji, spíše tak 5 x týdně, nejkratší meditace se pohybuje okolo 30 minut, ty nejdelší kolem 1,5 hodiny.

Tato meditace má pro mě obrovský přínos, sednu si, porovnám se a v jemnosti dýchám dolů do břišní dutiny, takový dech mě odpojí od myšlenek, ale takové odpojení se povede tak 2 x do měsíce, jde o vyprázdnění všech myšlenek, a většinou dochází k nějakému uvědomění, pochopení stvoření, nebo vesmírných principů. V této prázdnotě jsme schopni lépe chápat princip SunDa, to pochází z principu stvoření, v SunDu a jeho dechu a pohybu jsou zakomponovány principy fungování země a celého vesmíru, ty navozují harmonii v celém organismu a hluboké pochopení, zároveň jsme schopni být v rozhovoru s naší duší a v ní je již vše obsažené, ona ta duše nemá žádné hranice, vejde se do ní celý vesmír, včetně nás samotných a všeho, tak jsme se už narodili, bez rozdílu, všechna moudrost je už dávno v nás samých, když jsem to pochopil, má duchovní cesta vede do mého nitra, tam nacházím moudrost. SunDo a jeho pravidelná praxe mě vede k sobě a do hlubiny mého nitra, jediné, když pochopím sám sebe v plné kráse, jediné pak mohu pochopit Boha, vesmír a vše v něm obsažené, vše začíná u nás samotných, když začneme milovat sami sebe, pak můžeme milovat vše živé okolo nás... Prvopočátek je u nás samotných. Jednoho dne jsem se rozhodl meditovat a cvičit SunDo venku na zahradě, ráno ve 4 hodiny jsem vstal a začal meditovat, bylo jasno, ale poměrně chladno, sedl jsem si, porovnal se a soustředil jsem se jen na dech a na to jak se dechem zahrát, po nějakém čase jsem se celý rozsvítil, myslel jsem si, že vylezlo sluníčko a opřelo se o mě a začalo hřát, ale po kontrole jsem zjistil, že světlo a teplo pocházelo z břišní dutiny (dantien), bylo velice intenzivní, jako když do Vás vstoupí slunce a svítí z Vás samotných, prostupuje do celého těla a zahřívá celé okolí, nějaký čas jsem vše jen sledoval a pak vše ukončil a začal jsem cvičit SunDo, v tu chvíli mě to přišlo jako běžná, bezvýznamná událost, ale pravdou je, že od té doby vnímám celou moji praxi více do hloubky, vnímám vše jasněji, čistěji, je to jako když se rozplyne mlha a vy vidíte a vnímáte věci jasněji, to se stalo zhruba před 2,5 rokem, proto vnímám, že meditace je velice důležitá součást SunDa, proto všem doporučuji, již 15 minutová meditace dokáže moji mysl ztišit, moje mysl je jak rozbouřené moře, to moře je velice hlučné a pak nemohu nic slyšet a vnímat, po 15 minutách meditace se hladina moře ustálí, vše ztichne, tenhle klid si odnesu do cvičení SunDa, pak v tom tichu a klidu, jsem schopný vnímat a cítit věci které není možné v hluku divoké mysli vnímat, slyšet, divoká mysl mě odvádí od přítomného okamžiku a proto se nemohu plně ponořit do pohybu a role pozorovatele, i když je velice obtížné ve světě, ve kterém se nacházím, zbavit se všech myšlenek a vyprázdnit mysl, ale i myšlenku můžu jen pozorovat a nechat ji odejít bez povšimnutí, tím ztratí moc a tím se učím ovládat svoji mysl....Pravidelná meditace má pozitivní vliv jak na samotnou praxi SunDa, tak na osobní život, časem jsem se naučil meditovat i při činnosti, kterou právě dělám, jsem přítomný, jsem u toho co dělám celou bytostí a tím pádem mnohem efektivnější, v takové činnosti je radost, spokojenost, svoboda... Pak ta věc co dělám, má jinou energii, vše tak nějak září, a tímto způsobem z obyčejné běžné věci, mohu udělat něco krásnějšího, lepšího, danou věc povýšit... Po nějakém čase jsem zjistil, že vlastně nemůžete udělat danou věc lepší, ona taková už dávno byla, to moje přemýšlení o té věci je jiné, to můj přístup k té věci se změnil, prostě vnímám hloubku té věci a pak časem, jsem začal vnímat hloubku ve všem co vidím, začal jsem vytrhávat podstatu z dané věci, vnímám, vidím věci, které byly ukryty, ale najednou se mě začnou zjevovat... Tak mohu pokračovat a psát a psát, takové přemýšlení, nemá žádné okraje, nemá žádný počátek ani konec a pak už je jen Já jsem a Já jsem láska, to je vše, to vše nalézám v samotném Dechu, Dech je počátek všeho, dech je počátkem Slova a to Slovo bylo u Boha a ten Dech je Bůh v Dechu je již vše, Dech je součástí všeho a všech a když je ve všem, jsme vším i mi, jsme jedním a to bez rozdílu. Vše co činím druhému, vlastně činím i sobě samému.

Cvičení SunDa.

Nad každým pohybem, nad každým cvikem se zamýšlím k čemu slouží, jak je prospěšný, co způsobuje, co ovlivňuje, jak propojit dech s pohybem atd. Hlavně každý cvik je velice důležitý, nelze jeden cvik povyšovat nad druhý, každý má své místo, soubor těchto cviků dělá celek a ten celek tvoří účinný nástroj pro léčení celého organismu, dokonce vnímám přesah SunDa za hranice našeho těla a svého chápání, pravidelná praxe ovlivní pozitivně i moje okolí, ale může se také stát, že poctivá praxe může dané okolí ovlivnit i negativně, hodně světla vrhá mnoho stínů a to se mnoho lidem nelíbí, je třeba být trpělivý, silný, odolat a pokračovat v pravidelném cvičení.

Začínám, poklona Mistrům (úcta, respekt, vděčnost), rotace, předklon, nádech, zádrž, výdech, spojení dechu v pohybu, prostě krása, tam začíná další kouzlo, jsem tady a teď, jsem u toho co dělám celou svojí bytostí, už jenom to léčí duši, tělo, mysl. Přesně tak vnímám celou praxi SunDa, léčíme sami sebe a tím léčíme vše kolem sebe, léčíme Matku Zemi, léčíme celý Vesmír. Také dbám na mírné pnutí v koncové části zádrže, nadechnu se a jdu do požadované pozice tak daleko co mě mé tělo dovolí a v poslední fázi se ještě o něco málo posunu, tím dosáhnu ještě větší napětí (pnutí) a také to pomáhá k rotaci energie, nárůstu energie a to způsobí můj progresivní posun v dané pozici, tímto způsobem cvičení jsem dosáhl nárůstu svalové hmoty hluboko uvnitř těla, tyto svaly podpírají ty venkovní a zajišťují zvláštní nárůst síly, a zároveň zajistí jisté uvolnění při napětí u provádění všech cviků, toto uvolnění zajistí určitou ladnost, klid a mír, to napětí a uvolnění se děje v jeden jediný okamžik. Už v první části cvičení SunDa v břicho (dantienu) tvoříme mnoho energie, zahříváme celé tělo, vše rozvíříme, rozproudíme, je to jako když dovádí malé dítě, běhá, poskakuje, skotačí, prostě je v tom pohybu, dechu, zádrži, výdechu, veliká radost, vášeň. Vzniklá energie proudí po celém těle, proudí od konečníku po páteři, jde do rukou, nohou a vrací se zpátky do středu těla do dantienu, tam vše začíná, tam ze středu těla pochází veškerý můj pohyb, tam ze středu těla pochází veškerá energie, tam mám malé slunce, ta sluneční záře vyléčí vše ve svém dosahu, tuto záři vnímám jako světlo, které se šíří do všech koutů mého těla. Už jenom jak se snažím o nějaké přiblížení o tom co se děje, jak to vše vnímám, vše jen ponížuji, na tu krásu nejsou slova, prostě to tak miluji. Také dbám na drobné změny v samotném pohybu, neustále měním a upravuji samotný pohyb, dech a jeho razanci, množství vzduchu atd. Tyto změny pečlivě pozoruji a po nějakém čase ten pohyb zase změním, dále měním i samotnou intenzitu nádechu, zádrže, a výdechu, zase vše pečlivě pozoruji, tím se neustále učím nové a nové věci o sobě, o energii, o pohybu, mohu vnímat více úhlů pohledu na daný cvik, tyto změny vnímám jako samotný život a podstatu života a tou je pohyb, pestrost, radost... To vše pozoruji v přírodě, tento život se snažím vložit do mé praxe SunDa. Čím více to dělám, tím více si mohu uvědomit samotný cvik a jeho smysl, význam a co tím naši předci sledovali a proč zrovna takový pohyb mám dělat..., zjišťuji, že každý pohyb, nebo forma pohybu má obrovský přesah, to poznání nemá žádný konec, každé pochopení mě hrne slzy do očí, a proto se domnívám, že naši Mistři byli samotní Bohové, stvořili něco, co nemá konce a to vše co se děje při praxi, připomíná samotné zákonitosti všudypřítomné přírody, takový přístup k samotnému cvičení zajistí neustálý růst a tok energie, pak celá praxe žije jak samotný život. Opakem se může stát, když mi sami uvěříme, že náš pohyb je již dokonalý a cvičíme ho pořád stejně, časem vymizí růst, tvorba energie se zastaví a tím uvízneme na jednom místě, to se stane i v samotné praxi, zastavíme růst, zastavíme se v čase, přirovnal bych to ke kaluži vody, za nějaký čas začne páchnout, vyschne a odejde život. Přitom stačí drobná změna v samotném pohybu, jiný náklon, změna v dechu, více síly, nebo naopak jemnosti a celá praxe ožije, začneme tvořit život, jsme jako divoká tekoucí řeka. Tímto způsobem se hloubám do každého pohybu při cvičení první části, je to příprava na druhou část a druhá část je velice důležitá součást celého SunDa. Dokončuji první část poklonou za tu krásu, kterou je mi velikou ctí cvičit, klaním se všem mistrům a děkuji.

Začínáme druhou část SunDa a tou je meditace v pohybu, 12 pozic 39 minut.

Pouštím mantru od Mistra Chung Sana, lehnu si, zavřu oči a už se soustředím na samotný dech, 5 vteřin nádech, 10 vteřin zádrž, 5 vteřin výdech, zhruba před 10 měsíci jsem malinko upravil

techniku dechu, snažím se dýchat více směrem k páteři, přesně do prostoru křížové kosti, toto dýchání je pro mě více fyzicky náročné, musím více zapojit břišní svaly pro provedení nádechu a po celou dobu zádrže tyto svaly udržují jistý tlak na vzduch v břišní dutině, na základě této techniky jsem zjistil, že je další prostor pro vzduch v zadní části břicha a to u křížové kosti. Při takovém dechu pociťuji další zapojení i jiných svalů v této oblasti, svaly na boku, zádech, kolem páteře až ke konečníku. Takový způsob dýchání mě po nějakém čase zajistil určitý klid a plynulost v samotném dechu a také lepší propojení a uvědomění si středu těla, velké zlepšení zjišťuji hlavně při orgánové sestavě, ale o tom později. Zatím vše pozoruji a užívám si přítomný okamžik, čeká mě ještě spousta práce na zlepšení samotného dechu, zatím nejsem schopný vydržet po celou dobu tímto způsobem dýchat, musím posílit břišní svalstvo, zatím vydržím tak 65 až 70% z celkové doby. **Zhruba před 15 měsíci jsem udělal malou změnu a to, že po celou dobu meditace, mám zavřené oči, od prvního tónu až k poslednímu, při změně pozice se orientuji pomocí hmatu, sluchu, čichu, má to pozitivní vliv na prohloubení a lepší vnímání těchto smyslů, hlavně mnohem lépe vnímám třetí oko a také mnohem lépe cítím vše co se děje u každé pozice. Také si více všímám pocitů, ano pocit, je to rozhovor, tichý rozhovor s vesmírem, ale je to rozhovor s vesmírem uvnitř nás, ten pocit, cit roste a tím lépe vnímám sám sebe. Také mnohem lépe vnímám toky energie při pozicích a také dle toku energie jsem schopen mnohem lépe se usadit do dané pozice, také jsem si mohl všimnout, že každá pozice má jinou energii, je zvláštní jak rychle mé tělo reaguje na danou změnu a dokáže se přizpůsobit, jak rychle se změni barva vznikající energie. Někdy jsme schopni lépe vidět věci, když máme zavřené oči. Také se mě velice zlepšila orientace v prostoru a to i ve tmě. Dříve jsem při změně pozice, na malý okamžik otevřel oči a po usazení do dané pozice je zavřel, tento malý okamžik vše přerušil a trvalo to pár nádechů, zádrží a výdechů, než jsem začal vnímat vše co cítím, vidím... Proto rád přemýšlím a medituji nad praxí SunDa, tam přicházím na různé změny, které zařadím do cvičení a ty změny pozoruji delší čas, tak, abych se ujistil, zda je to správné, či nikoli, ale většinou tyto změny vedou k lepšímu propojení a mému postupnému probouzení. Čím více se probouzím, tím více nacházím klid a uvolnění, ten klid je domov, tam jsem opravdu rád. V tom tichu a klidu slyším tlukot srdce, svůj dech, vnímám tep, dotek ruky je tak hluboký, to vše je požehnáním. Také lépe vnímám emoce, které vznikají při určitém nepohodlí, nebo když nějakou pozici nejsem schopný fyzicky zvládnout, udýchat, vše pozoruji, popíši, obejmou a přijmu, ano i negativní věci jsou naší součástí, patří k nám, nelze je popřít, když si připustím své stíny a přijmu je, najednou jsem více uvolněný, jemný a na základě toho jsem najednou schopný lépe zvládnout pozici pro mě náročnou, jsem jako voda, je jemná a přitom udolá skálu. To vše používám i v běžném životě, jakákoli vzniklá negativní emoce, je vlastně rozhovor se samotným Bohem, nebo Vesmírem, tam vnímám možnost svého růstu, je to vlastně požehnání a jsem vlastně vděčný, ano postavím se svému strachu čelem, popíši ho, hledám příčinu, časem ji naleznou a zjistím, že vznikla někdy v mládí a já jí vyhodnotil špatně, na základě představy, nebo naučeného vzorce, ale dnes tu situaci vidím jinak a tím strach zmizí, je to jako když ze mě spadne obruč, která mě svírala tolik let, najednou ztuhlost svalů, jisté napětí ustupuje. Čím více to dělám, tím vědomější, uvolněnější jsem, probouzím, uzdravuji sám sebe a tím také své okolí. Život sám je velký dar a já se raduji každý den, ano každý den je oslavou života. Všem doporučuji při meditaci v SunDu, mít zavřené oči po celou dobu mantry, dochází k hlubokému probuzení a vnímání sebe sama v přítomném okamžiku, pak se mohu učit sám od sebe a stávám se tím kým nemohu nebýt a to je věčné Já. Při provádění samotných pozic také dbám na samotný postoj v každé pozici, nejprve se postavím na celou plochu šlapek, váhu rozmístím jak na přední část, tak na zadní část ve stejném poměru, to zajistí spojení se zemí a napojení se na tok energie, je to jako tichý rozhovor s matkou zemí, pak dbám na správnost postavení, rovnost páteře a na jisté pnutí, při každém nádechu a zádrži se pomalinku posouvám a tím si ztěžuji samotnou pozici, také se mi stává, že nějakou z 12 pozic nejsem schopný fyzicky zvládnout, v tomto případě se snažím tu pozici naopak trochu ulehčit, ale jen třeba na jeden cyklus nádechu, zádrže, výdechu a pak se snažím se danou pozici zvládnout, jsem jako malé dítě, které se učí chodit, zvedá se a zase padá, dělá to tak dlouho, dokud začne chodit. Mě to trvá zhruba 40**

opakování, pak zvládnou fyzicky celou sestavu a dále cvičím, pozoruji a snažím si uvědomit plně dech a vliv pozic pro tělo, teprve když vše zvládnou fyzicky, mohu si užít všechny pozice. Tyto pozice cvičím celkem 50 x, někdy 55 x. Po plném zvládnutí všech pozic, mohu plně pozorovat i jiné věci při praxi v této části cvičení. Když se už mohu plně soustředit na kvalitu dechu, vnímám jak energie, která vzniká v dantienu, proudí po celém těle, začíná to v dantienu, energie proudí ke konečníku nahoru po páteři a přes třetí oko se vrací zpět, dále energie proudí do levé nohy a vrací se se zpátky kde se kříží u křížové kosti a pokračuje do pravé ruky, to samé se děje v pravé noze a jde to k levé ruce, to vše se děje v jeden okamžik, vše má bílou až žlutou barvu, je to jako světlo, které prosvětluje celé tělo uvnitř, někdy je to jako jeden pramen, jindy mnoho jemných pramínků světla, v samotném břichu vzniká světlo a teplo v podobě slunce (koule), tato koule rotuje a zvláště pulzuje. Dále mohu pozorovat barevné světlo, toto světlo vnímám třetím okem (při zavřených očích), vzniká to jako malá barevná tečka o zvětšuje se v kruzích, při změně pozice se mění barva, někdy se mění již během jedné pozice, po každé je to světlo jiné barvy, převládá světle modrá, bílá, žlutá, zelená, fialová, červená, oranžová. Osobně se také domnívám, že záleží na podmínkách okolního počasí, tlaku, mého vnitřního nastavení, na základě podmínek a situace se mění barevná škála atd. V poslední době, jsem si také všiml, jak se probouzí spojení s křížovou kostí, tu cítím již téměř při každém pohybu, je součástí dechu a dantienu, lépe jsem začal vnímat střet těla, ten mohu lépe spojit s pohybem, také dochází ke komunikaci s důležitými orgány v mém těle, zatím nechci hovořit jaké orgány v těle to jsou, musím to ještě nějaký čas pozorovat, zpravidla vše pozoruji 1 rok. Křížovou kost jsem začal vnímat zhruba před 6 až 7 měsíci, vše zatím jen pozoruji, nedělám si na to žádný názor, jen a jen pozoruji co se děje, a vnímám to jako věc bez názvu, označení, jediné co vím je to, že to ovlivní další průběh méj praxe, to jak, se uvidí později, má to zatím čas, nic nelze uspěchat, jediné ta trpělivost mě přivádí k poznatkům o mém těle a jeho vnímání, každé pochopení, uvědomění mě posouvá blíže k pravdě, postupně odhaluje moje mylné přesvědčení, nebo představu o čemkoli, vlastně při každém uvědomění, vyvstanou další otázky, je to nikdy nekončící radost ze života. Toto vše mohu vnímat zatím jen když jsem sám v naprosté pohodě a jsou k tomu veškeré podmínky, dále je nutné fyzické zvládnutí všech pozic, a klidný a technicky zvládnutý dech, dech je jemný a zároveň pevný, u pozice vzniká jisté napětí a zároveň uvolnění, teprve potom vzniká dostatek energie pro tok po celém těle. Když nejsou ideální podmínky, teplo a světlo jsem schopný vnímat jen v dantienu (břišní dutině), to teplo a světlo v dantienu vnímám již po celou dobu praxe SunDa. To vše bych přirovnal k malému dítěti, které se schoulí do klubíčka k mamince a maminka ho hladí než ho uspí, v tomto spánku odpočívá a nabírá mnoho energie, kterou později využije. V tomto dechu pocítuji mnoho lásky, míru, porozumění, je zde mnoho času na vnímání sama sebe, svého těla, je to jako vést krásný rozhovor o sobě se sebou. Touto druhou částí jsem se důkladně připravil na třetí část praxe SunDa, je to taková krása, na popsání té krásy nejsou slova, už dávno jsem se odevzdal Bohu, on hovoří skrze mě a můj pohyb, pak vše co dělám má stopu Vesmíru, pak vše je vylepšeno jiskrou stvoření. Ano stal jsem se ničím, na základě toho si připadám vším, stal jsem se prostředníkem rozhovoru někoho co vše tvoří, stvořil a je všude okolo nás.

Začíná třetí část praxe, ležím na podložce, nádech do břicha, zádrž, napnu špičky nohou, protahuji ruce a zvedám hlavu, výdech a uvolnění, opakuji 2 x, dlaně za hlavu, nohy od sebe, nádech, zádrž, přetáčení těla, nohy jsou od sebe na podložce, vzniká rotace, vnímám křížení břicha, napínání boků, kříže, protažení části těla v oblasti křížové kosti (os sacrum), výdech uvolnění, znovu na druhou stranu, vytvořením drobného tlaku na dantienu zajistí proudění nashromážděné energie po těle, je to jako když Vás někdo polévá živou vodou, provádění a délku setrvání ve všech pozicích určuje moje kvalita dechu, čím kvalitnější dech je, tím déle jsem schopný setrvat v rotaci a tím více jsem schopný poslat energii tam kde je třeba, moje tělo ví lépe kam a kdy a jakou poslat tam, či jinam, vše nechávám se stát samo, vše nechávám přijít ke mně, vždy vše přijde přesně tam kam má a kdy má. Ve třetí části je mnoho rotačních pohybů, zde dochází ke krásnému a silnějšímu propojení s křížovou kostí (os sacrum), když se nadechnu a v zádrži jdu do rotace, tak samotná rotace a naplnění břišní dutiny vzduchem, zajistí dostatek tlaku zevnitř na křížovou kost a zároveň křížení v pohybu zajistí tlak z venkovní strany také na křížovou kost, ta dostává správné vyživení, dostatek

pozornosti a tím se postupně probouzí a mohu vnímat napojení a propojení uvnitř mě samotného, SunDo je o probouzení nás samotných a vnímání vesmírných principů, které nevyčteme v žádné již napsané knize, začneme psát svoji knihu, SunDo nás opravdu probouzí do základu pravdy. Proto dbám na každou maličkost a poctivě přistupuji ke každému cviku, vše je pro mě velice důležité a má to vliv na celou praxi a můj osobní život. Vždy dbám na drobné změny, nebo na jiný úhel pohledu v daném cviku, jak začnu trvat na stejnosti pohybu, protože si začnu myslet, že tak ten pohyb je dokonalý, časem vymizí život, s pohybem odejde radost, ale SunDo je o životě a podstatě života je život sám, proto dbám na živý pohyb, a tím je drobná změna v přístupu, úprava dechu, větší protažení, délka setrvání, těch možností je celá řada, tím se samotný pohyb stává tekoucí řekou. Pak se soustředím jen na dech a samotnou kvalitu provedení daného cviku, ostatní nechávám se stát, mé tělo to ví lépe, Vesmír prostupuje mnou a já Vesmírem, pak už jen pluji v proudu dění, vnímám nekonečné tady a teď, jediné tam se to může stát, když se to stane jsem jedno, jsem vším a vše mnou, pak už vše zmizí a je jen prázdnota. Toho mohu dosáhnout jen skrze svůj vlastní dech, ten mě dokáže uvést do přítomného okamžiku a tam je možné vše. Když jsem plně soustředěný, vnímám své celé tělo, jsem ponořený do samotného cviku, pak mohu vnímat vše co se děje v plné kráse, mohu odhalit podstatu samotného cviku a jeho význam, mohu vnímat tok energie a na základě toho upravit provádění cviku tak aby energie mohla nerušeně proudit po těle i mimo ně. Tak provedu všechny cviky, přítomně s láskou, radostí, vášní, jistou pokorou a jsem připraven na provádění orgánové sestavy.

Orgánová sestava.

Pevný postoj, váha na celé ploše chodidla, spojení s Matkou zemí, nádech s křížením rukou, levá v předu, zádrž a provedení cviku v zádrži, pohyb a energie vychází ze středu těla, energie proudí zevnitř ven a z venku dovnitř, setrvání v konečné pozici a návrat s výdechem zpět do pevného postoje. Hlavně se soustředím na postoj, dech, samotné provedení daného cviku a to po celou dobu pohybu, jediné tak zajistím plné vnímání dechu a jeho návaznosti na střed těla, tím jsem schopný zajistit účinnost a plný význam orgánové sestavy. Osobně je mi jedno jakého pohybu se jaký orgán týká, v ten okamžik to není důležité, odvádí to moji pozornost na daný orgán a samotné provedení pohybu je neúčinné, to je hodně vidět na jiných žácích, svoji pozornost soustředí na určitý orgán a samotné provedení je neúplné, spíše chybné. Proto se spíše soustředím na postoj, dech, propojení dechu s pohybem a pozorování toho všeho co se děje. Když mě Mistr upraví postoj v dané pozici, jsem velice vděčný, okamžitě mohu vnímat jiný účinek pro moje tělo, energie začne proudit jinak, do jiné části těla, najednou je účinek samotného cviku mnohem lepší, sám bych na to přicházel postupně a jistě dlouhou dobu, proto jsem vždy velice rád za každou radu, upozornění, jak od Mistra, tak klidně od svého žáka, tak mohu pochopit a vnímat jiný pohled na provedení pohybu, kterého se to týká, vše souvisí se vším a přístup k prvnímu cviku může pozitivně ovlivnit 60. cvik v pořadí a 60. cvik ovlivní 10. a tak podobně, jedno ovlivní jiné a proto na všem záleží a zároveň je to jedno. **Také jsem nedávno začal používat svoji mysl na ovlivnění vznikající energie při orgánové sestavě, když začne vznikat energie, mysl se soustředí například na lásku a vznikající energie se mění, zatím jsem ve fázi pozorování, ale mysl je velice účinný nástroj, jak přemýšlíme, tak žijeme, tím také jsme, nebo se staneme, když budu přemýšlet jak Mistr, bude dělat věci jak Mistr, stanu se dříve, nebo později sám Mistrem atd. Také jsem velice opatrný, lehce mohu sklouznout do nějaké iluze, pak mohu lehce sejít z cesty Pravdy. Je dobré vycházet z podstaty, stát pevně na vlastních nohách a spíše jen pozorovat, učit se nereagovat, přestat posuzovat, věci nechat být takové jaké jsou, ale někdy se může hodit umět měnit energii svojí myslí, například, když jsem dlouhou dobu v nějaké pozici a velice mě bolí určitá část těla, už bolest nelze vydržet, ale změním přemýšlení o bolesti, mysl řekne, že žádná bolest v té části těla není a bolest najednou zmizí, tak je naše mysl mocná, dokáže změnit podstatu. Vlastně se pořád učím nové a nové věci, nikdy není žádný konec, něco se naučím a čeká mě nová výzva a tak pořád dokola, pořád je možnost růstu. A tak postupuji krok za krokem, opatrně, postupně, pomalu, dělám malé krůčky, vytrvale, stále se držím kmene, nezajímají mě**

plody na větvi, ale stále pomalu stoupám po kmeni stromu až k nebesům. Vlastně vše co dělám je SunDo, SunDo je mnou 24 hodin denně, jak přistupuji k SunDu, tak přistupuji k práci, k životu, prostě všemu. SunDo je vášeň, radost, tanec, učím se být vodou, zemí, ohněm, kovem, dřevem, učím se být vším a zároveň ničím, prvně se naučím jít po ukázané cestě, postupně, časem začnu kráčet po vlastní cestě, po cestě jedinečnosti, po cestě, která je jen mojí cestou, poněvadž každý čtenář těchto řádků je jedinečný, něčím výjimečný, ano to nás učí můj Mistr, ukáže nám podstatu a pak je na nás jak s informací naložíme, nechá nás necht' sami pochopíme zda je to správná cesta, nebo nikoli...Také dbám na soustředění a kvalitu provedení u všech cviků, i například provedení kliků k samému závěru, i v samotném kliku je hloubka, přesah, i zde jde provést pohyb, který vychází ze středu těla, to mohu lépe vnímat při pohledu před sebe, prostě zvednu hlavu, to zajistí lepší spojení, pak už i klik je úplně jiný, ožije. V každé meditaci může dojít k nějakému uvědomění si něčeho, to uvědomění změní můj pohled na svět a tím se pro mě změní svět samotný a i má praxe SunDa je pak jiná. Každé pozorování ptáků, stromů, tekoucí řeky, objetí stromů, vlídné slovo, úsměv, to vše se promítá do mé praxe SunDa, to vše mě ovlivňuje na cestě k poznání sama sebe, tam hluboko ve mně samotném je celý vesmír a tam mě bezpečně vede praxe SunDa, tam poznávám vše co ve mně je a postupně se formuji ke své vlastní podstatě. Pravidelná praxe ze mě dělá vědomého, pravdivého člověka, pak mohu být sám sobě svědkem, neboť činím dle svého nejlepšího svědomí, můj úmysl se opírá o lásku ke svému okolí. A proto se klaním všem co dočetli až sem a pravím, miluji Vás všechny bez rozdílů, necht' jste všichni šťastní a najdete spásu sami v sobě, protože jedině sami v sobě můžete potkat opravdového Boha, ten povýší vše co děláte, pak se stanete Bohy v Bohu s Bohem.

Ukončil jsem cvičení poklonou Mistrům, také se klaním Bohu a za vše děkuji, jsem vděčný za možnost vnímat život takový jaký je, jeho pravdivost a krása mě dojíká, odložím si dobok a polonahý, bosý se procházím po zahradě, nakrmím ptáčky a vnímám chladný vzduch jak přichází a dotýká se pokožky, vnímám jak kůže dýchá, je to znatelné, mrzne a chladný vzduch proniká přes kůži, napadá mě, co celou praxi provádět téměř nahý? Ale sám vnímám, že zatím nejsem připraven... Bosá noha se dotýká sněhu a já mohu lépe vnímat Matku zemi, čistota spojení, to vše mě probouzí do základu bytí...Prostě praxe samotného SunDa nekončí, odnáším si poznatky s praxe do běžného života, žiji přítomně, vědomě, srdce šeptá co a mysl jak... Děkuji, děkuji, děkuji...

Na samotný závěr bych rád všem sdělil jednu velice důležitou věc a tou je, že vše co je zde napsáno pramení jen a jen s pravidelné praxe, jen to, že budete cvičit, meditovat, dělat úklony a jiné, prostě se budete osobně účastnit aktivně na provádění všeho co je zde zmíněno i třeba jiných umění a praktik, jedině tak můžete dojít hlubokému poznání, to, že přečtete nějaké moudro v knize, neznamená, že už něco víte, jedině skrze vlastní prožitek naleznete veškeré moudro sami v sobě, osobní zkušenost a setkání s realitou a s tím co v daný okamžik děláte a jak k tomu přistupujete, jak jste pravdiví sami k sobě, Vás dovede přesně tam, kde se máte ocitnout, co máte světu předat a co s Vámi Bůh zamýšlí. Pravidelnost, poctivost, pravdivost Vás provede životem v radosti, svobodě, lásce ke všemu a všem ...

S úctou a láskou pro Vás všechny. Jaroslav

Jaroslav Vyhnalík
Instructor
Sundo Brno
www.sundo-do.cz
733 227 744