

Moje první setkání se Sundem bylo před devíti lety. Před deseti lety bych si nikdy nemyslel, že mohu uplatnit praxi jógy nebo meditace ve svém životě. Myslel jsem, že s touto praxí začnu nejdříve, pokud vůbec, v důchodovém věku. Některé životní okolnosti naznačovaly, že bych měl začít s praxí dříve. Ale všechno má svůj čas a každý člověk má zde na Zemi svou roli, úkol nebo poslání.

Cesta taoistické jógy Sundo otevírá bránu do těchto oblastí. Pro mě je to přirozený způsob, jak spojit fyzické tělo s duší. Mnoho lidí se postupně otevírá těmto učením. Bohužel, jednou z překážek západní civilizace je nedostatek disciplíny a víry v sebe sama. Mnoho lidí hledá pomoc u jiných, takže se stávají otroky systému, který jim stanovuje určitá pravidla a limity. Dokonce i starověké kultury jako Egypťané a Řekové věděli, jak ovládat lidstvo. Nástroj byl jednoduchý, a to skrze strach a nejistotu. Historie, ať se nám to líbí nebo ne, se opakuje. Technologie se neuvěřitelně vyvíjela během stovek let (dnešní pokročilý digitální svět a umělá inteligence). Smutnou pravdou je, že úroveň vědomí se za tu dobu téměř vůbec nezměnila. Je to nebezpečné, a pokud to bude pokračovat, lidstvo půjde do záhuby.

V době COVIDu jsem téměř každý den cvičil Sundo. Byl jsem uvnitř velmi silný a sebevědomý. Nedovolil jsem světu, aby mi vnášel strach do mysli. Sundo mi pomáhá věřit v sebe sama a čím víc pravidelně cvičím, tím více se rozvíjí můj intuitivní smysl. Jsem klidnější a vyrovnanější. Je to zákon energie. To, co vysílám ze svého těla, také přijímá okolní prostředí. Člověk se více spojuje se zákony přírody a zároveň si uvědomuje důležitost síly přítomného okamžiku. Samozřejmě nás ovlivňuje vše, co se kolem nás děje. Sundo mi pomáhá zvládat stres a fyzické napětí, které mě ovlivňují v každodenním životě.

Při aplikaci Sunda na život jsem zjistil, že skutečná svoboda nepřichází z toho, co nám vnucuje vnější svět. Ve skutečnosti skutečná svoboda přichází z nás samotných. Máme tendenci nejdříve vše hodnotit očima, to, co vidíme. Oči jsou jedním z nejslabších smyslových orgánů. Všechno je založeno na energiích kolem nás, ať už tomu věříme, nebo ne. Energie ovlivňuje naše životy, naše zdraví a vše, co se kolem nás děje. Když chci žít v lásce, přitahuji lásku. Láska je bezmezná a nekonečná. Sundo následuje cestu lásky, míru, přírody a života podle božských, a především kosmických zákonů. Jediné, co si musíme uvědomit, je, že nestačí jen cvičit. Je nutné žít to, co dělám. Tedy aplikovat to na svůj život. Nečekat nic a přitom dostat tolik. Je to jako příroda, která nám dává ovoce, vodu, teplo, kyslík, a přesto od nás nic nechce a neočekává.

Sundo je potřeba pravidelně cvičit. Osobně cvičím asi čtyřikrát týdně. I když se to někomu může zdát nemožné, je to trochu jako dělat si každodenní péči o tělo. Je to součástí mého života. Stejně důležitá jako osobní fyzická hygiena, duševní hygiena je stejně důležitá. Mnoho lidí mi říká, že nemají čas cvičit hodinu a půl denně. Ti, kteří nechtějí, obvykle hledají důvody a výmluvy.

Sundo nám pomáhá zklidnit stresové situace. Dnešní hektický svět vede lidi stále častěji ke stresu a depresi. Sloužil jsem v armádě více než dvacet let a mohu potvrdit, že stres byl součástí práce. Když jsem ukončil kariéru, tak důvod byl jednoduchý: necítil jsem se svobodný. Od roku 2024 do 2025 jsem učil Sundo praxi na Univerzitě Obrany v Brně. Studenti měli o tuto praxi velký zájem. Sundo jsem také zařadil do kurzů sebeobran, kde jim bylo vysvětlena práce dechu v dolním *tancheonu*.

Při cvičení sundo člověk hodně pracuje s dechem. Dech nám dává život a energii. Když se narodíme, první věc, kterou uděláme, je dýchání. Když člověk zemře, poslední, co udělá, je vydechnout. Je to dech, který nám dává sílu žít. Díky cvičení a meditaci se mé dříve narušené zdraví začalo hojit. Jiné aspekty mého života se začaly otevírat v oblasti spirituality. Četl jsem a přemýšlel víc o životě a smrti a dospěl k závěru, že musím přijmout smrt do svého života. Jen tak se mohu osvobodit od strachu.

Proto toto umění pravidelně praktikuji, s úctou a pokorou. Rád bych tyto zážitky dál sdílel s ostatními. Chci lidem ukázat cestu sebepřijetí a lásky k sobě i k ostatním. Chtěl bych lidem ukázat, že nejlepší lék a léčitel v těchto hektických časech jsou oni sami. Je důležité důvěřovat sobě a nebát se převzít zodpovědnost za sebe. Sám vím, že to není snadná cesta. Je to každodenní práce. Moje životní zkušenosti mohou být užitečné jako motivace, odhodlání a vzor pro ostatní. V dnešní uspěchané době

je důležité najít alespoň část dne pro sebe, ve svém tichu, abychom si více uvědomili svou vlastní bytost. Jen tak se mohu dostat do hlubin svého vnitřního já. Sundo je velmi účinné a krásné umění, pokud se praktikuje ze správných důvodů a s dobrými úmysly.

Líbí se mi, že taoismus je příroda, ne disciplína, jako v některých náboženstvích. Je to cesta na celý život. Jakmile to pochopíme, všechno se začne měnit. Budeme se cítit svobodnější. Náš vnitřní hlas a intuice nás povedou, svou cestou bez cesty, cestou beze stop.

Milan Michal Strnad trénuje Won Ki Don Boup III (modrý pás) v Brně, Česká republika.