

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 atveriamė 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 manye 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, išmoksėte konkrečių pratimų, pavyzdžiui, *džandžuango* (Zhan-Zhuang) praktikos, kai stovima nejudant „kaip medis“ tam tikroje pozėje, 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 Džiang 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 sparringo 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. (?ia ir toliau vert. past.)