

Dr. Alejandro Chaoul

YOGA TIBETANĂ

PENTRU SĂNĂTATE ȘI STAREA DE BINE



*Știința și practica vindecării corpului,
energiei și minții*

Traducere din limba engleză
de Monica Vișan

Editura For You
București



CUVÂNT ÎNAINTE

Alejandro Chaoul a fost elevul meu mai bine de 25 de ani. De-a lungul anilor în care l-am cunoscut, a fost pe deplin angajat în studiul și practica Bon, atât academic, cât și experiențial, jucând un rol important în organizarea unor activități la Ligmincha International* prin predare, crearea materialelor susținătoare pentru practică și studiu, călăuzirea inițiativelor și conferințelor în cercetare și oferirea dedicatei sale cooperări. În plus, el a făcut parte din

* Centrul organizației budismului tibetan Bon, fondat în Virginia, SUA, de către maestrul tibetan Tenzin Wangyal Rinpoche. Vezi și cartea *Creativitatea spontană*, apărută la Editura For You. (n.tr.)

primul grup de cursanți de la *The 3 Doors**, fiind acum Profesor Senior.

Aproape încă de la început, el și-a exprimat interesul pentru yoga tibetană *Tsa lung* și *Trul khun*, continuându-și pregătirea la Mănăstirea Tritten Norbutse din Nepal și Mănăstirea Menri din India, sub supravegherea iubiților mei învățători Yongdzin Tenzin Namdak, respectiv Sfinția Sa Lungtok Tenpai Nyima.

Din 1994, am lucrat îndeaproape cu Alejandro la textele și practica yogăi tibetane, susținându-i învățăturile și cursurile în SUA, America Latină și Europa. Mai mult, cu interesul nostru comun față de aspectul vindecător al acestor tipuri de yoga, am fost bucuros să îl susțin în aducerea acestor practici străvechi în spitale și alte medii de îngrijire a sănătății, atât în aspectul de cercetare, cât și în cel clinic.

În *Yoga tibetană pentru sănătate și stare de bine*, Alejandro Chaoul aduce o prezentare accesibilă a *A-tri Trul khor*, sau yoga tibetană a *Instrucțiunilor lui A*, pe care le-am condensat împreună și care au fost predate la Ligmincha International din 2007.

Această Ligmincha 16 a *A-tri Trul khor* a fost primită cu mult entuziasm de către cursanții occidentali, în SUA și pe plan internațional. Iar cartea de față va reprezenta o resursă importantă pentru cei interesați să afle despre yoga tibetană, precum și pentru practicanții de *Trul khor* de pe tot cuprinsul lumii.

Așa cum am specificat în paragraful anterior, cartea reprezintă o resursă pentru yoghinii moderni, oferind

* Organizație internațională ce oferă programe de meditații cu aplicații practice în viața de zi cu zi, fondată de către maestrul tibetan Tenzin Wangyal Rinpoche. (n.tr.)

modalități diferite de conectare la propria inimă deschisă spre beneficiul tuturor ființelor – fie că ai la dispoziție doar cinci minute sau o oră.

Fie ca aceste principii și practici să fie spre beneficiul multor oameni și în Occident, așa cum au fost de secole întregi în Himalaya!

Geshe Tenzin Wangyal Rinpoche



PREFAȚĂ

Yoghinii, călugării și călugărițele din Tibet sunt oameni ca mine și ca tine; au senzații, emoții și obstacole în propria viață, ca fiecare dintre noi. Acesta este motivul pentru care practicile pe care ei le-au creat pentru îndepărtarea obstacolelor din corpul, energia și mintea lor ni se potrivesc și nouă. Mai important este că aceste practici meditative le-au permis să se conecteze mai profund cu ei înșiși și cu alții – și o pot face și pentru tine.

Secole întregi, aceste instrumente străvechi au rămas rețete secrete. Doar în ultimele decenii ele au devenit mai cunoscute în Occident, fiind cercetate științific și puse în

practică de mii de oameni. Acest tip de yoga tibetană se numește *Trul khor*, ceea ce înseamnă „mișcări magice“.

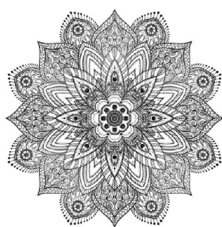
Încă din secolul X, cel puțin, practicile străvechi tibetane de yoga și meditație au fost utilizate pentru vindecarea corpului, energiei și minții. În secolul XX, învățători precum Sfinția Sa Lungtok Tenpai Nyima și Yongdzin Tenzin Namdak Rinpoche au păstrat aceste învățături, riscându-și viața pentru a le aduce în siguranță în India și a pregăti numeroși *geshe* (echivalentul doctoratului în psihologie sau teologie, în studiile Bon și budiste) la Mănăstirea Menri, precum și la Mănăstirea Triten Norbutse din Nepal.

Printre acești *geshe* s-a aflat și Tenzin Wangyal Rinpoche, împreună cu care am avut marea șansă și binecuvântare să mă pregătesc, precum și învățătorii săi (menționați anterior) și alți minunați învățători, precum Lupon Trinley Nyima și Khenpo Tenpa Yungdrung.

Din 1999, am folosit aceste practici yoghine la MD Anderson Cancer Center al University of Texas, din Houston, precum și în alte spitale, sub supravegherea lui Tenzin Wangyal Rinpoche.

Materialul acestei cărți este rezultatul a peste 10 ani de muncă, incluzând dizertația mea de doctorat despre yoga tibetană și aplicațiile sale în instituții contemporane de îngrijire a sănătății.¹ Am învățat prima dată practicile yogăi tibetane la începutul anilor 1990 și, de atunci, am continuat să le practic și studiez. Cu autorizarea lui Tenzin Wangyal Rinpoche, le-am predat timp de peste 20 în fața unor cursanți printre care se aflau și pacienți cu cancer, familiile și îngrijitorii lor.

Țelul meu este de a te ajuta să înveți să îndepărtezi obstacolele din viața zilnică, aplicând puternicele metode ale yogăi tibetane străvechi a corpului, energiei și minții. Cele cinci respirații principale ale yogăi și medicinei tibetane pot deveni cele cinci principii esențiale din viața ta de zi cu zi, aducându-ți sănătate și stare de bine.



INTRODUCERE

Anul 2000 a fost foarte special din multe motive. De fapt, a fost un an prolific, atât metaforic, cât și în realitate. Tenzin Wangyal Rinpoche a organizat un retreat în Kathmandu, în Nepal, pentru a-și onora învățătorul, pe Yongdzin Tenzin Namdak.

Participanții au avut minunata oportunitate de a intra în acest mileniu împreună cu ei, de a vizita mănăstirea Triten Norbutse, a lui Yongdzin Rinpoche, și de a vizita numeroase locuri în Kathmandu și împrejurimi.



*Yongdzin Tenzin Wangyal și Tenzin Wangyal Rinpoche
la Triten Norbutse în 2000*

Am fost foarte fericit că soția mea, Erika, m-a însoțit la retreat, aducându-l și pe fiul nostru, Matias Namdak, în vârstă de 1 an și 4 luni. Kathy, sora Erikăi, ne-a însoțit și ea. A fost o călătorie magică și semnificativă, una care a retrețit mult din călătoria mea spirituală. Printre momentele magice a fost și cel în care am aflat că Erika este din nou însărcinată. Nouă luni mai târziu, pe 1 septembrie, s-a născut Karina Dawa.

După retreat, familia mea s-a întors în SUA, iar eu am rămas la Triten Norbutse pentru încă o lună, continuând să învăț yoga tibetană și aprofundându-mi practica, alăturându-mă *drabdra*, grupul de meditație. M-am simțit binecuvântat să pot să mă alătur acestui mic grup de călugări

tibetani și să am extraordinara oportunitate de a învăța mai multe de la Yongdzin Rinpoche. Era aceeași mănăstire în care, cu aproape 10 ani înainte, învățasem prima dată yoga tibetană, sau mișcărilor magice, din tradiția Bon.

La întoarcerea în SUA, revista *Yoga Journal* m-a intervievat, publicând un articol despre yoga tibetană, de Elaine Lipson. Intitulat „Into the Mystic“ [„În profunzimiile misticului“], articolul a adus în atenție faptul că, în Occident, yoga tibetană era foarte puțin cunoscută și în mare măsură indisponibilă, deși curiozitatea și interesul în ce o priveau erau în creștere. În 2007, Lipson a scris un articol, drept continuare, intitulat „Unraveling the Mystery of Tibetan Yoga Practices“ [„Dezvăluirea misterelor din practicile yogăi tibetane“], care arăta cât de puține centre, cu puțini învățători, predau deschis yoga tibetană. Ea scotea în evidență Comunitatea Dzogchen, condusă de Namkhai Norbu Rinpoche, și Ligmincha Institute, condusă de Tenzin Wangyal Rinpoche, subliniind că acestea predau yoga tibetană din texte și surse autentice, originale.

Una dintre provocările pe care acești învățători le-au înfruntat a constat în menținerea autenticității practicilor, aducându-le în fața unei audiențe mai extinse, într-un mod mai accesibil. Atât Namkhai Norbu Rinpoche, cât și Tenzin Wangyal Rinpoche înțeleg această tensiune și își oferă învățăturile ținând cont de aceasta. Am fost extrem de norocos să fiu pregătit de către ambii; și, când am început să predau, le-am luat sfatul foarte în serios. Namkhai Norbu Rinpoche insista asupra importanței celor cinci elemente, îndeosebi în tradiția Bon. Cu Tenzin Wangyal

Rinpoche am învățat modul în care cele cinci elemente se corelează cu cele cinci tipuri de respirație-energie (așa cum vom vedea în carte) și modul în care yoga tibetană le încorporează pe toate în practica individuală.

În timp ce scriam dizertația pentru doctorat, „Magical Movements: Yoga from the Ancient Bon Tradition and Applications in Contemporary Medicine“ [„Mișcări magice: Yoga din străvechea tradiție Bon și aplicații în medicina contemporană“], am mers să-mi efectuez practica de teren la Mănăstirea Menri, din India, pentru a învăța *Instrucțiunile lui A* din yoga tibetană sub autoritatea Sfinției Sale Lungtok Tenpai Nyima. El a fost ferm în cerința sa pentru mine de a participa la clasicul retreat de 100 de zile; dar Karina avea 1 an, Matias avea 3 ani, astfel că ar fi fost foarte dificil să-i părăsesc pentru mai bine de 3 luni. Am decis, împreună cu Erika, să merg pentru 2 luni; și, când l-am sunat pe Sfinția Sa pentru a-i transmite că pot veni timp de 60 de zile, mi-a răspuns: „Când ajungi?“

Am urmat învățături zilnice cu Sfinția Sa și cu *Lopon Trinley Nyima*, principalul învățător (*lopon*) de la Mănăstirea Menri. A fost o perioadă minunată și intensă de studiu și practică, fără care nu aș fi putut scrie această carte.

După obținerea doctoratului, am predat în diferite medii, de la cele academice la spitale, centre de meditație și săli de yoga. Fac parte și din Centrul de Medicină Integrativă la MD Anderson Cancer Center, unde cercetăm beneficiile acestor practici și le aducem apoi în domeniul clinic. Prin intermediul Ligmincha International, continui

să pregătesc oameni din SUA, America Latină și Europa care sunt interesați să-și aprofundeze practica de yoga tibetană prin cursuri multianuale.

Ce este Yoga tibetană?

Yoga este un fenomen global, practicat astăzi într-o varietate de locuri, de la săli de sport și săli de yoga până la temple și în multe case în Occident. În cea mai mare parte, acestea sunt practici ale minții și corpului provenind din India, unele reliefând posturile corporale (*asana*), altele vizând practicile de respirație (*pranayama*), iar altele fiind practici pentru minte (meditații). În exersarea acestor ramuri ale yogăi indiene, practicantul aduce corpul într-o postură specifică, permițându-i respirației să curgă și minții să se liniștească.

În practicile minții și corpului provenind din China, numite uzual *QiGong* sau *T'ai Chi*, cursantul învață să miște corpul sincronizat cu respirația-energia (*qi*), iar mintea se liniștește în acea curgere.

Ramurile yogăi tibetane, *Tsa lung* și *Trul khor* (mișcările magice ale respirației și canalelor), constituie practici specifice pentru minte-energie-corp în care cursantul își aduce mintea și respirația împreună. Și, menținându-le tăcute, își mișcă trupul într-un mod anume pentru a direcționa acea respirație-energie în cinci moduri distincte, apoi expiră și își liniștește mintea într-un sentiment extins de conștiență deplină. Calitatea specială a conștienței ce izvorăște din

aceste mișcări ale minții, respirației, energiei și corpului este motivul pentru care se numesc „mișcări magice“.

Textele care descriu aceste mișcări magice datează încă din secolul X, dar se pare că au fost transmise pe cale orală cu mult timp înainte.

Trul, tradus de obicei prin „magie“ sau „magic“, poate avea și înțelesul de „mașină“ sau „mecanică“. *Khor* înseamnă „roată“, dar și „mișcare circulară“ sau doar „mișcare“. Prin urmare, *Trul khor* poate fi tradus ca „mișcare magică“ („mișcări magice“) sau „roata magică“ – și, uneori, „învărtirea mașinării cu roți și chakre“. ¹ Khenpo Tenpa Yungdrung, starețul actual al Mănăstirii Triten Norbutse din Nepal, spune că, în contextul yogăi tibetane, *trul* se referă la magia „efectelor neobișnuite pe care aceste mișcări le produc în experiența practicantului“. ²

Nu doar minte-corp, ci minte-respirație-energie-corp

Deși medicina convențională occidentală nu a recunoscut sau îmbrățișat în totalitate conexiunea dintre boala fizică și obstacolele energetice sau mentale, există noi paradigme în câmpul medicinei integrative și complementare (MIC), în curs de dezvoltare, care o recunosc cu adevărat, fiind mai apropiate și congruente cu sistemele asiatice. De fapt, începând din anii 1930 și înflorind îndeosebi după anii 1970, „mai mult de o mie de studii

asupra meditației au fost prezentate în revistele, cărțile și tezele de absolvire, în limba engleză³.

În ultimii 15 ani, am fost implicat în cercetarea posibilităților aplicației practice și fizice ale acestor tehnici tibetane pentru minte și corp într-un cadru medical occidental.⁴ În particular, m-am focalizat asupra potențialelor beneficii ale yogăi tibetane ca parte a tratamentelor MIC la pacienții cu cancer.

În 2000, când l-am întâlnit pe dr. Lorenzo Cohen, la acea vreme cercetător la MD Anderson Cancer Center de la University of Texas, în Houston, acum director al Programului lor de Medicină Integrativă, acesta mi-a cerut să schițez o intervenție, bazată pe yoga tibetană, pentru pacienții cu cancer. Am format o echipă și am început să conduc studii clinice aleatorii și controlate pentru a determina fezabilitatea, acceptabilitatea și eficacitatea inițială a acestor practici. Descoperirile noastre au fost publicate în diferite reviste.^{5,6,7,8,9,10,11}

În budismul tibetan și învățăturile Bon, corpul fizic, respirația și mintea sunt cunoscute drept cele trei uși prin care practici și realizezi iluminarea. În tărâmul vorbirii sau energiei, un corp energetic subtil se ivește metaforic – și, pentru unii, în realitate. La tibetani, acest „corp subtil“ este compus din canale (*tsa*) ce ajută la ghidarea respirației-energiei (*lung* – pronunțat *loong* –, numită *prana* în yoga indiană și *chi* în practicile chinezești ale minții și corpului). Acest corp subtil oferă peisajul în care mintea și corpul fizic se conectează una cu cealaltă prin cele cinci respirații-energii.