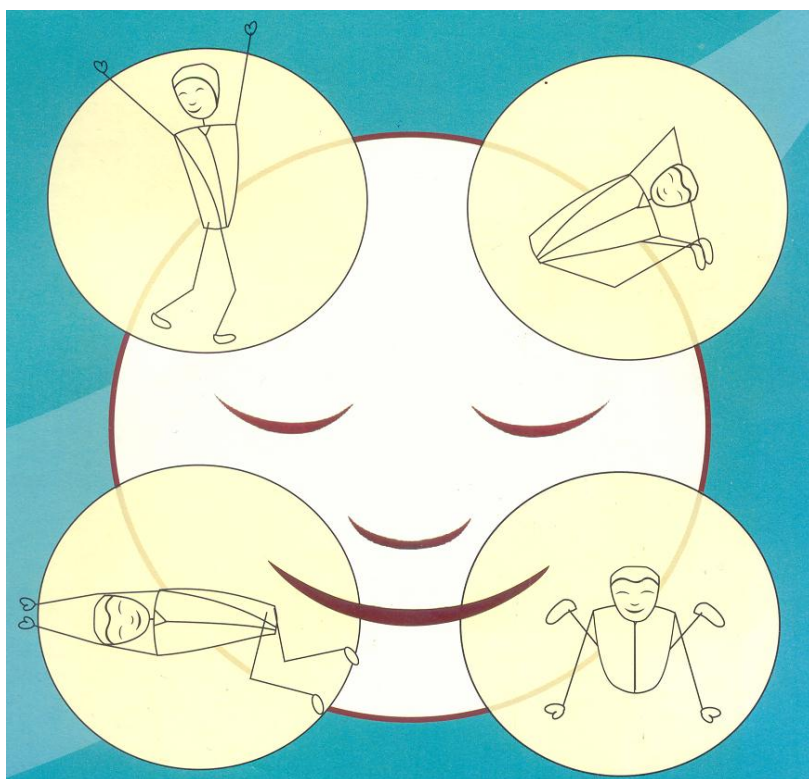


SMILE JOGA

Vodič za primenu

Park, Džae Vu



Balkan Su Jok Therapy Center
2009

Naziv originala:

PARK, JAE WOO
GUIDE TO SMILE YOGA (2006)

ISBN 81 -902084-1-1

MERE OPREZA!

- Da biste bezbedno postigli najbolje rezultate u praktikovanju Smile Joge, potrebno je, pre praktikovanja, da postignete dobro razumevanje osnovnih principa.
- Molimo da pokrete izvodite polako i sistematično kao što je savetovano u knjizi.
- Pokušajte da izbegnete prekomerno vežbanje usled velikog entuzijazma
- Pre vežbanja, savetujte se sa profesionalcem da bi razumeli sopstvena fizička ograničenja
- Ovaj metod nikada ne sme biti zamena za lekove ili stručan medicinski savet

Smile Joga je novi metod preventivne brige o zdravlju i terapija za sve koji žele da postignu samosavršenstvo i put dostizanja savršenog zdravlja.

Pokreti koji se izvode u Smile Jogi jednostavni su i laki. Uz osmeh mogu da ih izvode kako mladi tako i stariji, kako zdrave tako i bolesne osobe.

Ova knjiga samopomoći je namenjena ne samo medicinskim radnicima već i opštoj populaciji tj. svakom koga je Smile Joga zainteresovala.

Glavni urednik i stručni konsultant:

Vera Đorđević,

izdavač:

Balkan Su Jok Therapy Center

Selo Stančići, Ibarska magistrala bb, 32210 Čačak, Srbija

Tel/fax: (xx) 381 (0)32 80 90 22; mobtel: (xx) 381 (0)63 60 37 47

E - mail: sujok@eunet.rs ; *http:* www.sujok.rs

Prevod sa engleskog:

Marija Somborac

Prelom:

Marija Bralović

Štampa:

Balkan Su Jok Therapy Centar, Stančići, Čačak

©™ Vera Đorđević

ISBN 978-86-82967-19-04

P R E D G O V O R

Smile Joga je dizajnirana za postizanje sopstvenog savršenstva kroz osmeh.

Savršenstvo odgovara transcendentnom stanju koje nastaje kada se dostiže prosvetljenje kao u Taidiu (Taiji) posle ponovljenog dimenzionog napredovanja.

Kada sopstvo dostigne svoj vrhunac unutrašnje harmonije, ono istovremeno dostiže savršenu harmoniju i izvan sebe sa spoljašnjim svetom.

U stanju apsolutne harmonije u kome je sopstvo sjedinjeno sa celim postojanjem, ono postaje svesno bezgraničnog osmeha (smile) i lepote postojećeg uređenog sveta.

Glavno stanovište je da je svet kreiran dizajnom uređene lepote i predivnog sveta (smile) osmeha. Ovaj uređeni svet zasnovan je na Troizvornosnom poretku.

Kada se konflikti i patnje uzrokovani disharmonijom i nelogičnim razlozima menjaju u harmoniju i kada počnemo da uviđamo uređen osmehnuti svet, to će biti momenat pojave Taidi stanja usmerenog ka samosavršenstvu.

Za uspešno izvođenje Smile Yoge, potrebna je pomoć Troizvornosne Smile meditacije. Razlog tome je što Smile meditacija i Smile Joga koordinisano deluju u okviru zajedničke teritorije Smile-a na duhovnom polju.

Smile Joga generiše osmeh (smile) tela kroz jasno definisane joga položaje i joga pokrete. *Osmeh tela* (Body Smile) kreira *osmeh uma* (Mind Smile) kojim se otvara *kanal osmeha duše* (Soul Smile) koji vodi ka *samosavršenstvu* (Self Perfection).

Tokom praktikovanja osmeh (smile) meditacije koju sam opisao u knjizi "Troizvornosna Osmeh meditacija (Triorigin Smile Meditation)", shvatio sam da se uz pomoć osmeha tela (Body Smile) lakše i efikasnije dosti

savršeno stanje osmeha. U tom smislu, Smile Joga je već bila praktikovana u okviru Troizvornosne Osmeh meditacije.

Jednog dana, u vreme praktikovanja Troizvornosne osmeh meditacije tela, spontano se javila ideja da napišem knjigu SmileJoga koja bi trebalo, sa aspekta jasnoće i primenljivosti, bude dostupna svakom. Sve

dok se u ovoj novoj koncepciji Smile Yoge poštuju Troizvornosni principi, siguran sam da će ova knjiga biti od velike koristi celoj društvenoj zajednici. Ovo je razlog nastanka knjige Smile Joga.

Želim svima da, vežbajući Smile Yogu, otvore svoja vrata sveta osmeha (Smile World) i dostignu Osmehnut život (Smile Life) bez granica.

1.Decembar 2005.

Ilsan, Korea
Park, Jae Woo

GLAVA 1

TROIZVORNOST (TRIORIGIN) I OSMEH (SMILE)

Realni svet je ovakav zato što su, kako njegov nastanak tako i sve njegove transformacije, rezultat međusobnog odnosa triju fundamentalnih sila. One kontrolišu sve, održavajući određenu formu i poredak.

Te tri fundamentalne, Troizvornosne sile, uključujući i njihov prapočetak kao četvrti nazvane su: Hetero, Homo, Neutro i Nuto. One zajedno čine fundamentalni Troizvornosni model, koje u smislu funkcije čine njegov poredak.

Troizvornosne sile u obliku Troizvornosnog modela odgovorne su, ne samo za nastanak bilo čega, već i za kreiranje razvoja svega što je nastalo odnosno upravljanje svim što u njemu postoji.

Tek u momentu kada je u Troizvornosnom poretku na scenu stupila sila Neutro, stekao se uslov koji je istovremeno predstavljao uzrok početka nastajanja ovog predivnog sveta. Ovaj momenat se smatra stvorenim uslovom tj. stvorenom mogućnošću za nastajanje osmeha (Smile) u ovom svetu. (Detaljno u knjizi Park Džae Vu-a Troizvornosna Osmeh meditacija, (Triorigin Smile Meditation) prim.prev.)

Kako sila Neutro predstavlja krajnji izraz forme objedinjavanja Troizvornosnih sila, to znači da je ovaj svet jedino i mogao da bude stvoren zahvaljujući aktivnosti Troizvornosne sile Neutro, odnosno Smile-a.

Sila Neutro i njen rezultat – Smile, postoje već u samom nastajanju svepostojjećeg i oni, bez izuzetka, čine glavnu operativnu snagu u svemu što postoji na ovom svetu.

Krajnje odredište Troizvornosne Smile Yoge jeste dostizanje samosavršenstva (Self Perfection) koje se dostiže zahvaljujući važnoj i nezaobilaznoj ulozi Troizvornosnog modela.

Dok izvodimo osmeh jogu, shvatamo da je Troizvornosni poredak fundamentalna istina.

Isto tako, u nameri da se postigne samosavršenstvo, moraju se proći elementi koji su apsolutni i neophodni: Troizvornost i osmeh (smile).

1. TROIZVORNOSNI SVET

U početku, volja Duha Postojanja, inicirala je stvaranje ovog sveta. U tom procesu, Nuto, kao senka tog Postojanja pojavio se spontano sa tom

voljom i otvorio vrata ovog sveta iz nultog sveta. Nuto ima nultu prirodu, zato nije praktična sila u ovom svetu.

Baš u tom momentu, Hetero, koji ima instinkt promene, iskočio je odmah napolje u ovaj svet. To je zato što Hetero nije mogao da izrazi svoj menjajući instinkt u nultom svetu.

Prateći ovaj beg Hetero sile, Homo sila, koja ima instinkt nepromenljivosti, došla je u ovaj svet da bi zaustavila stalnu promenu Hetero i njegov kreativni posao u ovom svetu.

Kao rezultat odnosa dva srodna sveta, Hetero i Homo ili Yin –Yang, nastao je svet.

U stalnim konfliktima ove dve suprotno naelektrisane sile stvoreni su razni fenomeni postojanja. Ali, u dvodimenzionalnom svetu sa samo dve sile, Homo i Hetero, još uvek nema praktične stabilnosti za harmonično postojanje ovog sveta.

Duh Postojanja, kao apsolutno savršenstvo, imao je savršenu ideju da na dalje stvori naprednu i savršenu silu zvanu Neutro u nameri da stvori tro i četvorodimenzionalni svet.

Neutro, koji je rođen u harmoničnom sjedinjavanju prethodno stvorenih sila Nuto, Hetero i Homo je uspešno preuzeo volju Duha Postojanja. Stoga, Neutro je najsavršenija fundamentalna sila koja ima harmonizovan instinkt da dopušta harmonično postojanje svega.

Prema tome, Neutro, rođen kroz harmoničnu unifikaciju stalno dopušta svom postojanju da koegzistira harmonično u četvorodimenzionalnoj stabilnoj formi.

U tom smislu, Neutro nema sopstvene odlike zbog svoje kreacione podloge. Neutro upravlja svim stvarima mirno, na nevidljiv način, kao da ne postoji na ovom svetu.

Neutro, sadržavajući osmeh, stvara ovaj svet uređeno i stara se o tome da ovaj svet bude predivan svet osmeha.

Ove troizvornosne sile imaju sopstvene jedinstvene instinkte i karakteristike. I sve učestvuju u izgradnji ovog sveta i odlučno doprinose formiranju ovog sveta sa svojim jedinstvenim stilovima.

(a)Nuto

Nuto je postojanje bez frome. On je početni predstavnik Duha Postojanja. Nuto je lociran na graničnoj liniji između nultog i ovog sveta. On je spojnica ova dva sveta.

Nuto ima prirodni instinkt sa nultim karakteristikama i to je sila bez ikakve sile.

Hetero, Homo i Neutro su mogle da se rode u ovom svetu kroz Nuto. Tako je Nuto poput majke ostalim trima silama.

Nuto ima nulti instinkt i nulte kakarakteristike, ali zasigurno postoji na ovom svetu, on se ne uključuje u stvarnost i postoji tiho bez ikakvih pojava. To nije veštačka sila i ona dopušta svim stvarima da budu kakve jesu.

Sa druge strane, sadržavajući Duh Postojanja u sebi, od samog početka, Nuto je izvor sveg postojanja, pa zato i obezbeđuje osnovu u okruženju za njihovo prirodno i harmonizovano postojanje.

U procesu praktikovanja meditacije osmehom i osmeh joge, da bi se dostiglo samosavršenstvo, ovo Nuto vođstvo biva neizbežno praćeno.

Posebno osmeh duše (Soul Smile) sa karakteristikama Nuto, funkcioniše u Nuto stanju što čini vodeće svetlo za postizanje apsolutnog savršenstva osmeha.

(b) Hetero

Hetero karakteriše instinkt promene. On je fundamentalna sila koja čini da se stvari promene. Hetero je sila koja prva izlazi iz nultog sveta u ovaj svet.

Hetero je sila koja samo jednostrana ispoljava menjajući fenomen i nije zabrinuta za posledice svog ponašanja.

On je hrabra i tvrdoglava sila koja odmah preuzima akciju bez ikakvog oklevanja.

Ako se sile Homo i Neutro ne bi uključile i izvršile uticaj, Hetero bi demonstrirao svoje neuređeno ponašanje i u ovom svetu bi stvorio ekstremni haos.

Kako se u ovom svetu Hetero pojavio prvi, on ima jednodimenzionalno postojanje i simboliše ga neparni broj 1. On se kreće pravolinijski, napred, velikom brzinom i inicira promene. On juri daleko ispred i ima ekstremno demonstrira ponos samoispravnosti pošto se u ovom svetu pojavio prvi.

Gledajući prostorno, Hetero se menja od jedne do druge tačke da samo bi promenio mesto. Hetero je glavni izvor svih pokreta u ovom svetu.

Ekspanzivni fenomen da menja prostor u različitim pravcima, nastao je od strane instinkta Hetero. Povećavanje broja postojećih entiteta i njihovo razdvajanje je subordinirano od strane fenomena proširivanja.

Zbog svog instinkta proširivanja, karakterističnog za silu Hetero, univerzum se još uvek širi i razdaljine između zvezda se sve više povećavaju.

Razlog za ne postojanja dve identične stvari na svetu je produkt sile Hetero koja ne dozvoljava bilo kakvu formu identičnog postojanja. Hetero ne dozvoljava replikaciju sličnih stvari.

Pošto mi imamo ovu silu u nama, telo bebe raste i sazreva zbog instinkta ekspanzije.

Zahvaljujući ovoj Hetero sili krv može cirkulisati, metabolizam radi, možemo slobodno da zamišljamo nove, produktivne ideje.

Takođe, zbog Hetero sile, možemo i naše telo da pomeramo iz određene joga pozicije.

(c) Homo

Homo sila je došla na ovaj svet sa instinktom kojim ga je obdario Duh Egzistencije a karakteriše ga ne-menjanje .

Homo sila je bezuslovno morala da dođe na ovaj svet, pa je zato napustila nulti svet gde joj je bilo apsolutno udobno, zadržala je instinkt nepromena, i ima cilj da zaustavi Hetero aktivnost sa instinktom promena.

Pošto je Homo došla na ovaj svet protiv svoje volje, ona oseća anksioznost i uvek iskazuje pritužbe na različita Hetero dešavanja na ovom svetu.

Za Homo silu, zbog svoje pozadine ne-promena, nulti svet je savršen dom. Homo uvek može da, u svakom fenomenu i u svemu što postoji, nađe nesavršenosti i disharmoniju.

Homo ima prirodni, specijalni talenat da jasno i bez ustezanja ukaže na greške, neharmoničnost i slabe tačke. Zato, svaki put kada Homo otkrije nesavršenosti, u njima se ne oseća udobno već naprotiv neudobno, i zato im prigovara i napada ih da bi ih uništila i vratila u nulti svet.

Hetero i Neutro se ne slažu sa ponašanjem sile Homo, ali Homo nikada ne odustaje od svog karakterističnog ponašanja ne-promenljivosti koje je u odnosu na njih ometajuće pošto je to njena uloga u ovom svetu.

Homo sila je dovoljno jaka da promeni bilo koju formu Hetero ponašanja, što rezultira usporenjem promene i pokreta ubrzavanja iniciranog od strane Hetero.

Pošto se u ovom svetu sila Homo pojavljuje kao druga posle sile Hetero, nju simboliše parni broj 2. Broj 2 ima simetričnu stabilnost, pa zato Homo neće da razbije to stabilno stanje, što dovodi do drugog razloga da se Homo ne menja i ne pomera.

Homo kao paran broj, jedan je korak dalje i naprednija je od sile od Hetero, čiji je simbol neparan broj 1.

Dok Hetero stvara pravu liniju, koja je jednodimenzionalni koncept prostora, Homo stvara ravan koja je dvodimenzionalna. Homo pokušava da zarži sve stvari na nivou ravni, htedeći da se ne pomeraju i da praktično nema promena.

Homo demonstrira dve važne operacije na ovom svetu.

Prva, Homo ima ulogu da upravlja Hetero silom u nameri da smanji brzinu promena što je više moguće. Činjenica je da sve postojanje na ovom svetu ima određeno kretanje i promene kojima se Homo protivi svojom stalnom uključenošću, ometanjem svih promena kod sveg postojanja i svih pojava. Bez nje bi brzina promena bila beskonačna pošto bi dominirala samo sila Hetero.

Drugo, Homo sila ima vraćajući instinkt, vršeći nameru sile Homo da sve postojanje učini ne-promenljivim tako što ga vraća u izvornu tačku. Znači, sve što je promenjeno od strane sile Hetero, vraća se u izvornu tačku učešćem funkcije sile Homo.

Homo iskazuje svoju moć tako što vraća sve postojanje u nulti svet ili vraća na početnu tačku u svakoj dimenziji promenjenog postojanja.

Sva živa bića prvo su rođena/nastala namerom Hetero sile, ali na kraju sva fizički umiru uz ispoljavanje funkcije vraćajućeg instinkta sile Homo.

Sve pojave cirkulacije i spina koje čine iskazanost dvodimenzionalnosti - ravni, stvorene su instinktom ponavljanja i povratka sile Homo.

U Solarnom sistemu, kako Zemlja tako i sve druge planete rotiraju i ostaju u svojim orbitama oko Sunca. Isto tako, krv se ispumpava iz srca i vraća se u njega ponovo. Naše disanje, hod, i ostalo, sve se izvodi pod uticajem povratnog instinkta sile Homo.

Homo je unilateralna sila bez ikakvog kompromisnog duha kada se god sila Hetero ponaša na isti način.

Obe ove fundamentalne sile nikada ne uzimaju u obzir ishode sopstvenog ponašanja već svaka od njih jednostavno, samo izražava svoj instinkt.

Ako u nekom događaju postoji bilo kakav kompromis, on se dogodio zahvaljujući uključivanju Neutro sile u taj događaj.

Sila Homo je samo reakcija na ponašanje sile Hetero. Homo i Hetero imaju odgovarajući odnos. Sve što se širi i odvaja silom Hetero, jednovremeno je podređeno, kontrahovano i skupljano silom Homo. Homo ih vraća u prvobitno stanje koristeći svoju reakcionu moć.

Pojava skupljanja i sjedinjavanja se pojavljuje sa vraćajućim instinktom sile Homo.

Fizički svet je sastavljen od materije koja se pojavila uz pomoć kontrahujuće i sjedinjavajuće povratne snage sile Homo.