

THE WISDOM OF TEACHERS

*moudrost učitelů*

# GANTULGA GANJUUR

SERIES OF INTERVIEWS

*série rozhovorů*

8/2017

# PREFACE

## *předmluva*

During my life and Shiatsu studies, I was very lucky that I have met several great teachers. They practice different techniques, but what they have in common is, that they have been helping others to cure themselves. During many years, they have gained a lot of experience and knowledge about human life, health, body, mind, soul and death. The enormous value of their knowledge lies in the fact that it is not theoretical – it does not come out of the mind or from studying of texts. Their deep knowledge is based on their everyday practice. For decades, almost every day they are in very close contact with human joy, sorrow, and sadness. They touch health, but more often they touch the illness of the body and mind. Through their heart and hands they perceive the rhythm of life, but also the depth of death. In order to heal people, they touch their soul, the essence of being.

I bow in front of the profound wisdom of these teachers.

It is important to keep their knowledge in this world, so it can help people to understand the meaning of their lives and who they really are. Please, share the wisdom of these people. Even a little shift of the mind caused by reading this text can change the world for the better.

- František Bartoš -

*Během svého života a studia Shiatsu jsem měl to štěstí, že jsem potkal řadu velkých učitelů. Přestože každý z nich používá jiné postupy, mají společné to, že pomáhají druhým lidem k uzdravení. Za dlouhá léta získali mnoho zkušeností a znalostí ohledně lidského života, zdraví, těla, mysli, ale i duše a smrti. Nesmírná hodnota jejich znalostí spočívá právě v tom, že nejsou teoretické – nevycházejí z mysli a ani studia textů. Jejich hluboké vědomosti vycházejí z jejich každodenní praxe. Desítky let, téměř každý den jsou ve velice těsném kontaktu s lidskou radostí, bolestí a smutkem. Dotýkají se zdraví, ale mnohem častěji nemocí těla a mysli. Skrze své srdce a ruce vnímají rytmus života, ale i hlubiny smrti. Aby pomohli lidem se uzdravit, dotýkají se až samotné duše a podstaty bytí.*

*Klaním se před hlubokou moudrostí těchto učitelů.*

*Je důležité, aby jejich vědomosti zůstaly na tomto světě a pomohly lidem pochopit smysl jejich života a kým skutečně jsou. Sdílejte prosím moudrost těchto lidí. Každý, byť jemný poryv mysli, který čtení textu vyvolá, pomůže změnit svět k lepšímu.*

- František Bartoš -

# GANTULGA GANJUUR (Mongolia / *Mongolsko*)



Gantulga Ganjuur (Gana) comes from a family with Lamas ancestors. When she was a child her dispositions for spiritual work and healing appeared. For decades, she teaches people how to purify their body and mind by breathing. When she was 22 she began to learn the art of breathing exercises. Gradually she became a student of important spiritual masters. However, she considers that the greatest teachers in her life are her parents. In the Czech Republic, she organizes seminars called Victorious Breath.

Gana has been receiving Shiatsu several times, but she does not practice this technique on her own. Sometimes she gives massages, but mainly she focus on the work with breath and meditations.

*Gantulga Ganjuur (Gana) pochází z rodiny, mezi jejíž předky patří významní Lámové. I u ní samotné se od dětství začaly objevovat dispozice pro duchovní činnost a léčitelství. Desítky let učí lidi, jak očistovat své tělo a mysl pomocí dechu. Umění dechových cvičení si začala osvojovat od 22 let a postupně se stala žákyní významných duchovních mistrů. Za své největší učitele nicméně považuje své rodiče. V České republice pořádá semináře pod názvem Vítězný dech.*

*S Shiatsu má Gana zkušenosti v roli ošetřované, sama tuto techniku nepraktikuje. Přestože sama někdy masíruje, věnuje se především práci s dechem a umění meditace.*

# SUMMARY

## *shrnutí*

**Practice any technique that will help you to purify your mind continuously**

Everyone has to take responsibility for himself, for his life, for his inner personal development, for his breath. Be aware of yourself. The more you become aware of yourself, the more you will develop the true compassion and thoughtfulness.

The ability to control mind, body and speech makes humans different from animals. Only when you can manage your mind, you will be able to manage your speech and your actions. And this is actually the only way how to manage your destiny. Just as our body is accompanied by a shadow, our thoughts create our lives, our health and our destiny.

Health is just a physical and mental manifestation of a deeper balance. Our physical and mental state show us if we are in harmony with nature and the universe.

Every person should learn some technique that he will practice preventively and which will help him to purify his mind continuously. People have received a lot of healing techniques from God - breathing, yoga, meditation, Shiatsu, massages, etc. Even though they look different, they are actually about the same thing. It is about returning us into balance and harmony with the flow of nature. The aim is to step out of a cycle of rebirth.

***Praktikujte jakoukoli techniku, která Vám pomůže průběžně pročišťovat Vaší mysl***

*Každý musí převzít odpovědnost sám za sebe, za svůj život, za svůj vnitřní osobní rozvoj, za svůj dech. Vnímejte sebe. Čím více si budete vnitřně vědomi sami sebe, tím více se u Vás bude rozvíjet skutečný soucit a ohleduplnost.*

*Člověk se od zvířat liší tím, že může kontrolovat a řídit svou mysl, tělo a řeč. Jen když budete umět řídit svou mysl, dokážete řídit svou řeč a své jednání. A jen tak dokážete řídit svůj osud. Tak jako naše tělo doprovází stín, tak naše myšlenky utvářejí náš život, naše zdraví a náš osud.*

*Zdraví je v podstatě jen fyzický a psychický projev mnohem hlubší rovnováhy. Náš zdravotní a psychický stav nám ukazuje, do jaké míry jsme v souladu s přírodou a vesmírem.*

*Každý člověk by se měl naučit nějaké technice, kterou bude preventivně cvičit a která mu pomůže průběžně čistit jeho psychiku. Lidé získali od Boha spoustu léčivých technik - dech, jógu, meditace, Shiatsu, masáže atd. Přestože se na první pohled liší, ve všech jde o stejnou věc. Jde o návrat k rovnováze a harmonii s tokem přírody. Jde o vykročení z koloběhu znovuzrození.*

# HUMAN LIFE

## *lidský život*

### **What is the purpose of human life?**

The purpose of life is full liberation from suffering, or as you say enlightenment. To do this, it is necessary to calm down three main sources of misconduct: greed, anger and ignorance. By this we can end up the constant repetition of our misery. We will discover our own divinity and the highest understanding. This is the main goal of our human life.

The book of our live we write by ourselves. We also play the major role here. It is a book of destiny. It is organized by certain rules and there is no possibility to escape from here. We must play the assigned role and experience the stories that belong to this life (rich man, doctor, Mongol, orphan, etc.). We also have to live in harmony with the laws of nature that rule this world. On the other hand, we can always begin to improve our way and change the further development of our story. If we live properly and we do good deeds, we will begin to improve our path.

Many people go to the mountains like the Himalayas for example. They go there alone. When you are alone in the mountains, nobody judges you, nobody slanders you, nobody tells you what to do. When someone is really alone, he does not have a mask, he does not have anyone to envy, he has no reason to be greedy, or why to get angry. In that moment a man has the ability to understand who he is. He finds out that he is nobody, that he is emptiness. If a man

### ***Co je smyslem lidského života?***

*Cílem života je plné osvobození od utrpení, nebo jak říkáte osvícení. K tomu je potřeba v sobě zklidnit tři hlavní zdroje nesprávného jednání: chamtivost, vztek a nevědomost. Ukončíme tím ustavičné řetězení našeho utrpení. Objevíme naši vlastní Božskost a nejvyšší pochopení. Toto je hlavní cíl našeho lidského života.*

*Knihu svého života si píšeme sami a hrajeme v ní hlavní roli. Je to kniha osudu, která se řídí určitými pravidly a není z ní úniku. Musíme hrát přidělenou roli a prožít příběhy, které k tomuto životu patří (bohatý člověk, lékař, Mongol, sirotek atd.). Také musíme žít v souladu se zákony přírody, kterými se tento svět řídí. Na druhou stranu ale můžeme kdykoliv začít svou cestu napravovat a měnit tím další vývoj svého příběhu. Budeme-li žít správně, dělat dobré skutky, začneme zlepšovat svou cestu.*

*Mnoho lidí se vydalo do hor, jako jsou například Himaláje. Vydali se tam sami, sami za sebe. Když jste v horách sami, nikdo Vás nehodnotí, nepomlouvá, neříká Vám, co máte dělat. Člověk když je skutečně sám, nemá masku, nemá komu, co závidět, nemá proč být chamtivý, ani proč se vztekat. Tehdy má člověk možnost pochopit, kdo skutečně je. Objeví, že je nikdo, že je prázdnota. Když už člověk pozná, kdo je, dojde klidu, pochopí svou jednotu s vesmírem. Nikdo ve společnosti pak nedokáže zničit jeho stav mysli, jeho osvícenost. Smysl jeho života se naplní.*

finally realizes who he is, he becomes very calm and he finally understands his unity with the universe. After that no one in society can ever destroy his mind, his enlightenment. The purpose of his life will be fulfilled in that moment.

### **What are we responsible for in our life?**

Everyone has to take responsibility for himself, for his life, for his inner personal development, for his breath. We often take care about our neighbors, or our colleagues at work even more than about ourselves. We are so interested how they spend money, where they go on holiday, what the others say about them, etc. We spend a lot of time getting information about actors and singers - what they wear, with whom they are dating, how much they earn. Behaving like this we are only losing our precious time of this life.

Be aware of yourself - your breath, your body and your thoughts. That's what really matters. And it's not selfishness, it is the contrary. The more you become aware of yourself, the more you will develop the true compassion and thoughtfulness.

### ***Za co jsme v našem životě zodpovědní?***

*Každý musí převzít odpovědnost sám za sebe, za svůj život, za svůj vnitřní osobní rozvoj, za svůj dech. Často se staráme víc než o sebe, o naše sousedy, o kolegy v práci. Zajímá nás, za co utrácí peníze, kde byli na dovolené, co o nich říkají ostatní apod. Trávíme spoustu času získáváním informací o hercích a zpěvácích - co mají na sobě, s kým chodí, kolik vydělávají. Takhle ale jen ztrácíme drahocenný čas tohoto života.*

*Vnímejte sebe – svůj dech, své tělo a myšlenky. To je skutečně důležité. A není to sobeckost, naopak. Čím více si budete vědomi sami sebe, tím více se u Vás bude rozvíjet skutečný soucit a ohleduplnost.*

# BODY, MIND AND BREATH

## *tělo, mysl a dech*

**What is the role of body, mind and breath in our life? What is their relation? How are they connected to our soul? What is the function of emotions?**

The ability to control mind, body and speech makes humans different from animals. Only when you can manage your mind, you will be able to manage your speech and your actions. And this is actually the only way how to manage your destiny.

Mind, breath and body are basically the same thing. They are the manifestation of our existence in this world. Our existence manifests itself in these three forms. Mind represents the softest manifestation of our existence, and therefore it is so difficult to catch it. As soon as the thought arises, another one pushes it aside. Our breath has more graceful character for us, as it has a sound. Breath is everywhere, it is inside us and also around us. The body represents the most material manifestation of our existence. The breath makes the body alive and the mind is constantly trying to control it.

For example, when you start running, your body's metabolism speeds up, also your breathing speeds up and after a while, your thoughts begin to be clearer. Another example, if you intentionally slow down your breath, then processes in your body will also slow down and even your mind will calm down. Third example, if you think of

*Jakou roli hraje v našem životě tělo, mysl a dech? Jaký je jejich vztah? Jak jsou spojeni s naší duší? Jaká je funkce emocí?*

*Člověk se od zvířat liší tím, že může kontrolovat a řídit svou mysl, tělo a řeč. Jen když budete umět řídit svou mysl, dokážete řídit svou řeč a své jednání. A jen tak dokážete řídit svůj osud.*

*Mysl, dech a tělo představují v podstatě to samé. Je to projev naší existence na tomto světě. Ta se projevuje právě v těchto třech formách. Mysl představuje nejjemnější projev naší existence a proto je tak přelétavá a těžko zachytitelná. Hned jak se myšlenka objeví, vytlačí ji jiná. Dech má pro nás už o něco uchopitelnější povahu, má totiž zvuk. Dech je všude, je v nás i kolem nás. Tělo pak představuje nejmateriálnější projev naší existence. Tělo oživuje dech a mysl se ho pokouší neustále řídit.*

*Když například začnete utíkat a zrychlíte tím metabolismus svého těla, zrychlí se i Váš dech a po chvilce běhu se začnou pročistovat i Vaše myšlenky. Jiný příklad. Když záměrně zpomalíte dech, zpomalí se i Vaše tělesné procesy a zklidní se i mysl. A do třetice, když budete na někoho myslet plni nenávisti, možná ho časem začnete i slovně urážet a možná mu jednou, během hádky, dáte dokonce i facku. Takhle funguje propojenost těla, mysli a dechu. Je to jedno a to samé, jen v jiné formě, v jiné hustotě.*

someone with anger, maybe soon you start insulting him verbally and maybe one day you will even slap his face in a discussion. This is how the body, mind and breath interact. It is the same thing, it only has different form, different density.

Mind and body also bring some risks of misunderstanding. The mind very likely connects with our ego, with our false self-awareness (I am a university student, I am a Mongol, I am a cleaner, I am a yogi, etc.). Our body, in turn, leads us to the false idea that our being ends with the surface of our skin. We often think mistakenly that we are separated from the outer world.

Breathing is different. The essence of breath is that it transcends our ego – it overcomes the false feeling of uniqueness and separation. No mental or physical boundaries can stop the breath. Breath flows everywhere and through everything. That is the reason why breath is so important for the spiritual development of a man. Therefore, the breathing is the basis of all the techniques that help us to heal ourselves. People call breath differently, like energy, Ki, Chi or Prana, but it is nothing different than breath.

If you want to heal your body and mind, you have to escape from the prison of your ego. And the breath is an ideal helper. No prison can stop the breath. This is the deep meaning of the breath that meditation, yoga, and also Shiatsu use in their practice.

*S myslí a tělem jsou nicméně spojená i určitá rizika nepochopení. Mysl se hodně ráda ztotožňuje s naším egem, s naším falešným vědomím sebe sama (já jsem vysokoškolák, já jsem Mongol, já jsem uklízečka, já jsem jogín, atd.). Naše tělesnost nás zase svádí k falešné představě, že povrchem naší kůže končí i naše bytost. Často si mylně myslíme, že jsme od okolního světa oddělení.*

*U dechu to ale tak není. Podstatou dechu je, že překračuje naše ego – náš falešný pocit jedinečnosti a oddělenosti. Žádné smyšlené anebo fyzické hranice nedokáží dech zastavit, dech proudí všude a vším. Proto má dech tak velký význam pro duchovní rozvoj člověka. A proto taky dech tvoří základ všech technik, které nám pomáhají se uzdravit. Lidé dech pojmenovávají různě, jako energii, Ki, Chi nebo Pránu, není to ale nic jiného než dech.*

*Jestli chcete uzdravit tělo a mysl, musíte překonat vězení svého ega. K tomu je dech ideálním pomocníkem, dech žádné vězení nezastaví. V tom spočívá hluboký význam dechu se kterým pracuje meditace, jóga, ale i Shiatsu.*



# HEALTH

## *zdraví*

### **What does health and illness mean? What causes the illness?**

Health is just a physical and mental manifestation of a deeper balance. Our physical and mental state shows us if we are in harmony with nature and the universe. These days we think that the disease comes only from bacteria, virus or injuries, but it is not true. The disease also arises from poisonous thoughts. Just as our body is accompanied by a shadow, our thoughts create our lives, our health and our destiny. There are three main types of thoughts that cause illness:

- Lust and greed
- Anger
- Ignorance (Mongols say stupidity)

In the past, ancestors already predicted and wrote: "In the time of evil, when men behave sinfully, there will be many incurable diseases." Nowadays the people thoughts are heavy and this is the reason why there are so many diseases in the world.

### **What should we do to stay healthy?**

Health means good thoughts, good eating habits and good sleep.

In general, thoughts affect health of the body. As soon as

### ***Co představuje zdraví a nemoc? Co způsobuje onemocnění?***

*Zdraví je v podstatě jen fyzický a psychický projev mnohem hlubší rovnováhy. Náš zdravotní a psychický stav nám ukazuje, do jaké míry jsme v souladu s přírodou a vesmírem. My si dnes myslíme, že nemoc přichází jen z bakterií, virů a úrazů, ale to není pravda. Nemoc vzniká i z jedovatých myšlenek. Tak jako naše tělo doprovází stín, tak naše myšlenky utvářejí náš život, naše zdraví a náš osud. Jsou tři hlavní typy myšlenek, které zapříčiňují nemoc:*

- *Chtíč a chamtivost*
- *Vztek*
- *Nevědomost (Mongolové říkají blbost nebo hloupost)*

*Už v dávné minulosti bylo předky předpovězeno a napsáno: „V době zla, kdy se lidé budou chovat hříšně, bude se objevovat spousta nevléčitelných nemocí“. Myšlení lidí je dnes těžké, proto je ve světě tolik nemocí.*

### ***Co máme dělat, abychom zůstali zdraví?***

*Zdraví, to jsou dobré myšlenky, správná životospráva a dobré spaní.*

*Obecně platí, že myšlenky ovlivňují zdraví těla. Jakmile se proto objeví těžké a negativní myšlenky, začne se ze života vytrácet klid a časem se mohou objevit psychické a*

heavy and negative thoughts appear, the calmness begins to blow away out of our life. And one day there may also appear psychical and health problems. Therefore, every person should learn some technique that he will practice preventively and which will help him to purify his mind continuously.

It is also necessary to meditate. The art of meditation is being practiced since ancient times. Meditation is a very powerful tool that purifies the body, the speech and the mind. This will automatically manifests in our behavior and our actions.

The essence of meditation is to learn how to manage our mind. When the mind is not tamed, our thoughts behave like wild monkeys that jump from branch to branch and can not be caught. Nothing can be ever done with them. One can drown in his thoughts. Therefore, it is important to strengthen the mind by practicing meditation.

It is also good to learn how to give and take. We have to take only the good of the words and deeds of others and the bad we should leave unnoticed. Also we should give to the others only what is beneficial for them.

Also there is a lot of greed and lust among people today. We still want something and when we get it, we want something different at the same time. Again and again. And what a sorrow we feel, if we do not get what we want. This creates a strong mental discontent. Real freedom is to accept what is coming and let go what goes away.

Apart of good thoughts, the right diet is also important. Learn how to eat according to your body and not according

*zdravotní problémy. Proto by se měl každý člověk naučit nějaké technice, kterou bude preventivně cvičit a která mu pomůže průběžně čistit jeho mysl.*

*K tomu je potřeba i meditovat. Umění meditace se praktikuje už od dávných dob. Meditace je velmi silný nástroj, který čistí tělo, řeč a mysl. To se pak automaticky projevuje i v našem chování a v našich činech.*

*Podstatou meditace je naučit se řídit svou mysl. Když je mysl neochočená, tak se naše myšlenky chovají jako divoké opice, co skáčou z větve na větev a nedají se chytit a už vůbec se s nimi nedá nic dělat. Člověk se pak ve svých myšlenkách může utopit. Proto je důležité mysl upevnit cvičením meditace.*

*Taky je dobré se naučit správně dávat a brát. Ze slov a činů ostatních si máme brát jen to dobré a to nedobré nechat bez povšimnutí. Vydávat ze sebe máme zase jen to, co ostatním prospěje.*

*Lidi dnes často ovládá chamtivost, chtíč a touhy. Stále něco chceme a když to dostaneme, chceme za chvíli zase něco jiného. Stále do kola. A běda, když nedostaneme po čem toužíme. Z toho se rodí silná duševní nespokojenost. Skutečná svoboda spočívá v tom přijímat, co přichází a nechat jít, co odchází.*

*Kromě dobrých myšlenek, je důležitá i správná životospráva. Naučte se jíst podle těla a ne podle toho, kdo co říká. Dnes někdo začne propagovat: přestaňte jíst to a to... Ale to není správné, takové rady tělu neprospívají. Pamatujte taky, že v každé části světa a v každém podnebí nám dal život jinou stravu. Například v teplých krajinách se jí více zeleniny a v*

to what others say. Today somebody starts to promote: stop eating this and that... But this is not good, these advices do not fit the body. Also keep in mind that in every part of the world and in every climate we were given a different diet by our life. For example, in warm countries, people eat more vegetables and in colder countries people need to eat a lot of meat instead. Learn how to listen to your body. It knows the best what it needs. However, be careful of one thing. Sometimes we think that we follow the needs of the body, but in fact we eat according the unbalanced mind. In order to feel the needs of the body properly, our mind must be clear.

Also sleeping is very important. Do not take the sleeping as a waste of time. The body and mind need to stop and regenerate. Also we have to learn how to fall a sleep without thoughts, otherwise our sleep does not worth anything.

Good thoughts, good food and good sleep have one thing in common, and it is breath again. Breath contains everything. When we change rhythm, strength and depth of breath, we influence our thoughts, nourishment and sleep. The secret of all secrets is hidden in the breath. But you have to experience this on our own, otherwise these would be just empty words.

### **What is the meaning of death?**

It is a big mistake to live like we will be here forever. Everyone knows that he will leave this world one day. But everyday we persuade ourselves that "today I will not die". But we are dying every second. Birth is actually the beginning of death, and with each inhale and exhale we

*zemích, kde je víc zima, lidé zase potřebují jíst hodně masa. Naučte se dobře poslouchat své tělo. To ví nejlíp, co potřebuje. Na jednu věc ale dávejte pozor. Někdy máme pocit, že se řídíme potřebami těla, ale přitom jíme podle neklidné mysli. Abychom správně vnímali potřeby těla, musí být naše mysl jasná.*

*V neposlední řadě je důležitý spánek. Nevnímejte spánek jako ztrátu času. Tělo a mysl se potřebují zastavit a zregenerovat. Musíme se ale naučit usínat bez myšlenek, jinak náš spánek nestojí za nic.*

*Správné myšlenky, dobrá životospráva a vydatný spánek mají jedno společné, a to je opět dech. V dechu je vše obsaženo. Když změníme rytmus, sílu a hloubku dechu, ovlivníme tím i naše myšlenky, životosprávu a spánek. V dechu je ukryto tajemství všech tajemství. To je ale potřeba si sám zažít, jinak to pro vás budou jen prázdná slova.*

### **Jaký význam má smrt?**

*Je velká chyba žít tak, jako bychom tu měli být věčně. Každý člověk ví, že z tohoto světa jednou odejde. Každý den ale sami sebe přesvědčujeme o tom, že „dnes ještě určitě nezemřu“. Umíráme ale každou vteřinu. Narození je v podstatě začátek smrti a každým nádechem a výdechem se k smrti neúprosně blížíme.*

*Smrt ale není nic špatného, jde v podstatě jen o smrt těla. Smrt není konec. V lidském těle je totiž ukrytý velký poklad - duše, která nikdy neumírá. Po smrti duše opustí tělo a pokračuje do dalšího těla. Je to stejné, jako když člověk mění své oblečení. Když člověk uklízí šatník a vyhazuje své staré věci, tak nás to bolí, že? To je jen lpění a strach. Stejně to je,*

come closer to the death.

But death isn't anything bad, it's just death of our body. Death is not the end. There is a great treasure in the human body - a soul that never dies. After death, the soul leaves the body and continues into the next body. It's the same as when you change your clothes. When you clean up the wardrobe and throw away your old stuff, it hurts us, right? It's just our clinging and fear. It is the same situation when we go to say goodbye to our loved ones before a long journey. Every close person cries and becomes sad in this moment. But the tears should be tears of joy so we will meet again and not tears of sadness.

During each life we gain experience and information that will be stored after death in such a soul cover. When we are born again the information will upload into new body. This is also called karma. Karma is the imbalance that we have accumulated during our lives through bad deeds, ignorance, negative thinking, etc. It is our debt. And this debt and the necessity to balance it lead us to more and more lives until we clean up our bill. That's why everyone has a different life - everybody has a different debt. Our next life may not be as hard or as beautiful as this. It's up to us which new clothe we will wear after we leave the old one. We are creating our future today.

Nothing in this world is permanent. Death is nothing wrong. It's just the beginning of something new.

*když vyprovázíme své milované na nějakou dlouhou cestu. Taky všichni blízcí pláčou a smutní. Měly by to být ale slzy radosti, abychom se se znovu sešli, a ne slzy smutku.*

*Během každého života nabíráme zkušenosti a informace, které po naší smrti zůstanou uložené a schované v takovém obalu duše. Narozením se zase předají do nového těla. Říká se tomu také karma. Karma je nerovnováha, kterou jsme během životů nahromadili špatnými skutky, nevědomostí, negativním myšlením, apod. Je to takový náš dluh. A právě tento dluh a nutnost ho urovnat nás vede k dalším a dalším životům, dokud to neurovnáme. Proto má každý jiný život - každý máme totiž jiný dluh. Náš další život nemusí být stejně těžký anebo krásný jako tento. To, za jaké nové oblečení vyměníme to staré, záleží jen na nás. Budoucnost si tvoříme dneškem.*

*Na tomto světě není nic věčné. Smrt není nic špatného. Je to jen začátek nového.*

# THE ART OF SHIATSU

## *umění Shiatsu*

**What is the essence of Shiatsu? What makes it different from other techniques that help people to heal themselves?**

People have received a lot of healing techniques from God - breathing, yoga, meditation, Shiatsu, massages, etc. All these techniques treat both mental and physical illnesses simultaneously. When we look at these techniques from outside, we may think they are different. But if we take a deeper insight and we reach the essence of these techniques, we will find out that they are about the same thing.

It is about returning us into balance and harmony. It is about stepping out of a cycle of rebirth and karma. Even though every technique follows a different path, they are all based on working with breath (or in other words – with life force, Ki, Chi, Prana, etc.). When the flow of breathing stops, problems arise. The aim of these techniques is to return us into the harmony with nature, with universe. Only methods, how to reach it, are different.

It does not matter which way we go, the most important thing is to master the technique and to be able to use it very well. Choose one technique and go deep. Do not switch between techniques. You can reach the spring of knowledge only if you keep digging steadily in one place. You never reach the spring, if you start digging every day in a new place.

*Co je podstatou Shiatsu? Co jej odlišuje od ostatních technik, které pomáhají lidem se uzdravit?*

*Lidé od Boha získali spoustu léčivých technik - dech, jógu, meditace, Shiatsu, masáže atd. Všechny tyto techniky léčí současně jak psychické, tak i fyzické nemoci. když se na tyto techniky podíváme zvenčí, tak se nám na první pohled může zdát, že se navzájem liší. Ale když se podíváme pořádně, do hloubky a dojdeme až k podstatě těchto technik, zjistíme, že se v nich jedná o stejnou věc.*

*Jde o návrat k rovnováze a harmonii. Jde o vykročení z koloběhu znovuzrození a karmy. I když jednotlivé techniky postupují na první pohled různě, v jejich základu stojí práce s dechem (nebo jinými slovy: s životní silou, Ki, Chi, Pránou, atd.). Když se proudění dechu zastaví, objeví se problémy. Cílem těchto technik je navrátit nás do harmonie s přírodou, s celkem. Jen postupy, jak toho docílit, se liší.*

*Ať jdeme jakoukoliv cestou, nejdůležitější je si danou techniku pořádně osvojit a umět ji velmi dobře používat. Vyberte si jednu techniku a pronikněte do hloubky. Neskákejte mezi technikami. K pramenu poznání dojdete jen tehdy, když vytrvale kopete na jednom místě a ne když každý den začnete hledat pramen na novém místě.*

# PRACTISING SHIATSU

## *praktikování Shiatsu*

**What makes a person a good practitioner of Shiatsu or any other techniques that help people to heal themselves?**

It is not important whether you are doing Shiatsu, massage, teaching breathing, or doing shamanic rituals, etc. It is important that the person should be grateful that his body plays this wonderful role and it is serving for good of all beings. The healer is not the one who cures. It is just his body that serves for this aim. He should thank to heaven, if you do not want to say to God, then thank to life, to all protectors, etc. These people must be very humble and modest. As my mom and dad said, "The more you are known among the people, the more you should try to be invisible." Such wise words.

**What is the most important when practicing Shiatsu or any other healing technique?**

For people who help others to heal themselves, it is the most important to develop compassion, love and understanding. When someone comes to you, you can not treat him as a human but as a being. You also can not treat that person as a patient and never as your source of money. In such cases, you can not expect good results.

On the other hand, people who come to meditation or treatment can not come with expectation the teacher or

***Co z člověka dělá dobrého praktika Shiatsu případně jakékoliv jiné techniky, která pomáhá lidem se uzdravit?***

*Není důležité, zda člověk dělá Shiatsu, masáž, učí dech, anebo dělá šamanské rituály atd. Důležité je, aby byl dotyčný vděčný, za to, že jeho tělo plní tuto nádhernou roli a že slouží pro dobro všech bytostí. Léčitel není ten, kdo léčí. To jen jeho tělo slouží k tomuto úkolu. Měl by za to děkovat nebi, jestli nechcete říct Bohu, tak děkujte životu, všem ochráncům atd. Tito lidé mají být velmi pokorní a skromní. Tak jako moje maminka s tatínkem říkali: „Čím víc budeš mezi lidmi známá, tím víc se snaž být neviditelná“. Taková moudrá slova.*

***Co je během praktikování Shiatsu anebo obecně při léčení nejdůležitější?***

*U lidí, kteří pomáhají ostatním se uzdravit, je nejdůležitější aby v sobě rozvíjeli soucitnost, lásku a pochopení. K tomu, kdo k Vám přijde, nesmíte přistupovat jen jako k člověku, ale jako k bytosti. Dotyčného nesmíte brát ani jako pacienta a už vůbec ne jako Váš zdroj peněz. V takových případech nemůžete očekávat dobré výsledky.*

*Na druhou stranu, lidé, kteří přijdou na meditaci anebo ošetření, nesmí přicházet s očekáváním, že je učitel anebo masér uzdraví. Každý člověk zná sám sebe nejlépe a každý z nás má obrovskou sílu uzdravit sám sebe. Je potřeba*

the masseur will heal them. Everyone knows himself the best and everyone has a tremendous power to heal himself. It is necessary not only to believe to one who heals you but also to have a great faith in yourself and positive thinking. Techniques are here just to help, the most important is you.

### **How working with people influenced you personally?**

Working with people is very enriching. It opens compassion and love in our heart, and it helps us to connect with every being. It does not matter whether it is a human being, an animal or a plant, etc.

The more we work with the entire heart, the more clearly we realize who we really are. We also understand how wonderful and precious is the life in a human body.

*věřit nejen tomu, kdo Vás léčí, ale je důležité mít i velkou víru v sebe sama a pozitivní myšlení. Techniky jsou Vám jen pomocníkem, nejdůležitější jste Vy sami.*

### **Jak tebe osobně ovlivnila práce s lidmi?**

*Práce s lidmi je velice obohacující. Otevírá v našem srdci soucitnost a lásku a umožňuje nám sjednotit se s každou bytostí. Je jedno jestli jde o člověka, zvíře nebo rostlinu atd.*

*Čím více pracujeme z celého srdce, tím jasněji si uvědomujeme, kdo skutečně jsme. Pochopíme díky tomu i to, jak je život v lidském těle nádherný a vzácný.*

# CONTACTS

## *kontakty*

### GANTULGA GANJUUR

**W:** [www.viteznydech.com](http://www.viteznydech.com)

**E:** [viteznydech@gmail.com](mailto:viteznydech@gmail.com)

### *FRANTIŠEK BARTOŠ*

*W:* [frantisek-bartos.com](http://frantisek-bartos.com)

*E:* [bartosfr@gmail.com](mailto:bartosfr@gmail.com)

**For more interviews, please follow the website [www.frantisek-bartos.com](http://www.frantisek-bartos.com) or facebook [shiatsuFrantisek](https://www.facebook.com/shiatsuFrantisek).**

*Pro více rozhovorů, navštivte internetové stránky [www.frantisek-bartos.com](http://www.frantisek-bartos.com) nebo facebook [shiatsuFrantisek](https://www.facebook.com/shiatsuFrantisek).*