

[www.vulkani.rs](http://www.vulkani.rs)  
[office@vulkani.rs](mailto:office@vulkani.rs)

Naziv originala:

Dr Jenelle Kim

MYUNG SUNG: THE KOREAN ART OF LIVING  
MEDITATION

**Myung Sung**

All Rights Reserved

Design and typography copyright © Watkins Media Limited 2022

Text copyright © Dr. Jenelle Kim 2022

First published in the UK and USA in 2022 by Watkins, an imprint of Watkins  
Media Limited

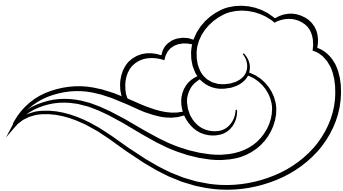
[www.watkinspublishing.com](http://www.watkinspublishing.com)

Translation Copyright © 2024 za srpsko izdanje Vulkan izdavaštvo

ISBN 978-86-10-05161-2



Ova knjiga štampana je na prirodnom recikliranom papiru od drveća koje raste u održivim šumama. Proces proizvodnje u potpunosti je u skladu sa svim važećim propisima Ministarstva životne sredine i prostornog planiranja Republike Srbije.



DR DŽENEL KIM

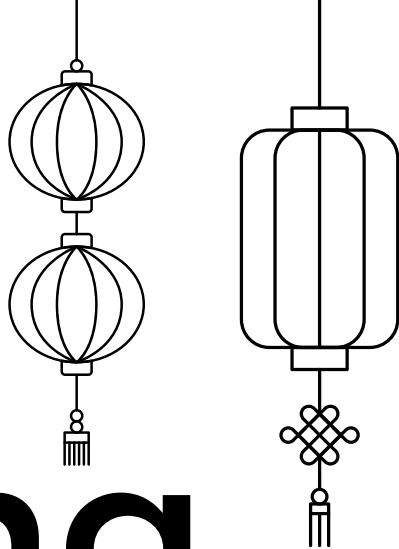
# Mijang sang

Korejska umetnost životne meditacije

Prevela Sana Knežević

**VULKAN**  
IZDAVAŠTVO

Beograd, 2024.





## SADRŽAJ

<b>Uvod</b> .....	9
<b>Prvi ključ:</b> Spoznajte svoje pravo ja .....	27
<b>Drugi ključ:</b> Istiniti pravi metod .....	49
<b>Treći ključ:</b> Prestanite da se opijate sopstvenim mislima ....	71
<b>Četvrti ključ:</b> Kako će vas pamtiti? .....	91
<b>Peti ključ:</b> Težite povezanosti i časti .....	107
<b>Šesti ključ:</b> Promenite svoju stvarnost nabolje .....	129
<b>Sedmi ključ:</b> Dovoljna je jedna šibica da upali hiljadu ....	149
<b>Osmi ključ:</b> Budite poput bambusa .....	167
<b>Zahvalnice</b> .....	186
<b>O autoru</b> .....	189



*Mom ocu:*

*Najveća mi je želja da zauvek budem kraj tebe jer s tobom ništa na ovom svetu nije nemoguće i tle se nikada ne izmiče.*

*Tvoja nepokolebljiva ljubav, saosećanje i snaga vibriraju talasnim dužinama univerzuma i svaki život koji dodirnu obogaćuju dubljim razumevanjem istine u ovom univerzumu, onoga što je važno. Samo tvoje prisustvo uzemljuje one koji stoje pred tobom, jer si ti suština onoga što znači biti čovek. Donosiš svetlost svetu, dajući nadu i pravac. Nekada sam mislila da nikada neću upoznati biće koje ume tako da voli, iskreniju dušu, neobičniji duh, ali ti si me naučio da je suština ovog duha u svakom od nas, i da je na nama da ga negujemo i pustimo da iz nas sija.*

*Najveći poklon koji sam ikada dobila bilo je to što sam tvoja ćerka. Kroz to iskustvo i tvoj nepokolebljivi primer šta znači biti zaista dobar čovek, shvatila sam šta je i dobra majka, žena, sestra, prijatelj. Pokazao si mi put.*

*I umom i srcem sam spremna da podelim s ovim svetom sve principe kojima si posvetio svoj život, kao što su oni podeljeni nama. Znam da bez ovih univerzalnih principa ovaj svet nikada neće upoznati pravu humanost, nadu, zajedništvo, saosećanje i empatiju.*

*Tvoja ćerka i uvek verna učenica,  
Dženel*









# UVOD



*Većina oblika meditacije traži od nas da budemo mirni i tihi. Moramo u našem užurbanom životu da odvojimo vreme i zaboravimo na spisak obaveza koji se stalno uvećava. Međutim, nije uvek lako napraviti korak nazad.*

*Mijang sang životna meditacija upravo je suprotnost tome. To je oblik meditacije koji je aktivan, dinamičan i utkan u naš svakodnevni život. Reč je o obliku meditacije koji nam pomaže da sebe, a samim tim i svet, sagledamo jasnije.*

*Mijang sang je svakodnevna praksa koja koristi osam ključeva kao alat za ispitivanje svake situacije u kojoj možemo da se nađemo, kako bismo mogli da učinimo ispravne izbore i sve okolnosti stavimo u perspektivu. Na taj način smo u mogućnosti da se dublje bavimo životom i otkrijemo svoje mesto i svrhu u svetu.*

*Mijang sang nam pomaže da ostanemo prisutni, svesni, utemeljeni i povezani tako da možemo da vodimo harmoničan i uravnotežen život, bez obzira na ono što se dešava oko nas.*

## **Dobrobiti mijang sanga: Korejska umetnost životne meditacije**

Sve stvari u prirodi i našem okruženju su povezane. Neki tu povezanost nazivaju energijom, drugi životnom snagom. Volim da to jednostavno nazovem povezanošću. Kada počnemo da vežbamo mijang sang životnu meditaciju, postajemo svesniji ove povezanosti. Počinjemo da učimo više o sebi, svojim odnosima i uticaju koji imamo na svet oko nas. Mijang sang nam nudi način da budemo svesni, smireni, odlučni i harmonični. Uči nas kako da rešavamo konflikte, prođemo kroz stres i ostvarimo bilo koji cilj tako što stičemo perspektivu i stvaramo dobre navike u svakodnevnom životu.

Sve ono sa čim se borimo – na poslu, u braku, kao roditelji, u prijateljstvima, sa zdravljem, novcem i porodicom – postaje manje teško. Počinjemo da stičemo bolji osećaj ravnoteže uma, tela i duha, jer smo sposobni da jasnije sagledamo sebe, kao i ljude i okolnosti koje nas okružuju, zahvaljujući tome što pročišćavamo svoj um i sledimo ispravne izbore i postupke.

Naravno, ove promene ne dolaze preko noći, ali vežbanjem osam ključeva mijang sang životne meditacije možete početi da menjate način na koji živite svoj život.

## OSAM KLJUČEVA MIJANG SANG ŽIVOTNE MEDITACIJE

### **Prvi ključ: Spoznajte svoje pravo ja**

Život nam pruža neograničene mogućnosti da naučimo šta je naše pravo ja. Kada otkrijemo ko smo zaista, bićemo na putu da postanemo najbolja verzija sebe.

### **Drugi ključ: Istiniti pravi metod**

Ono što jeste istina je odraz našeg unutrašnjeg stanja. Prava odluka jeste ono što je najbolje za sve uključene. Ispravan izbor je ravnoteža između onoga što je ispravno i onoga što je istinito.

### **Treći ključ: Prestanite da se opijate sopstvenim mislima**

Na korejskom *doe chi* znači *biti pijan od sopstvenih misli*. Koristimo ovu frazu da opišemo one koji dozvoljavaju da njihove misli i uverenja ograniče njihov pogled. Da bismo vežbali mijang sang, širimo svoju perspektivu, a zatim preuzimamo odgovornost za svoje postupke i jasno sagledavamo sopstvene okolnosti. Na ovaj način se osnažujemo i postajemo sposobni da promenimo svoju stvarnost.

### **Četvrti ključ: Kako će vas pamtiti?**

Svi ćemo za sobom ostaviti neku zaostavštinu. Koliko je ta zaostavština značajna, zavisi samo od nas. Kada počnemo da tražimo načine da zasadimo seme dobrote za buduće generacije, često primećujemo da svuda oko nas za to postoje svakodnevne male prilike.

### **Peti ključ: Težite povezanosti i časti**

Živeti časno znači poštovati druge zbog uloge koju obavljaju za dobro svih. Ovo poštovanje je zasnovano na dubokom uvažavanju i dubokoj ljubavi prema svim živim bićima.

**Šesti ključ: Promenite svoju stvarnost nabolje**

Svi imamo mogućnost da svoju stvarnost promenimo nabolje ili nagore. Kada dozvolimo da naš unutrašnji svet odredi našu spoljašnju stvarnost, možemo da negujemo osećaj dubokog mira i snage, koji nas nosi u bilo kojoj situaciji.

**Sedmi ključ: Dovoljna je jedna šibica da upali hiljadu**

Potrebna je samo jedna pozitivna akcija, jedna osoba ili jedna misao da zapali još hiljadu. Međutim, kao što postoje noć i dan, glasno i tiho, muško i žensko, jin i jang, uvek postoji pozitivno i negativno, što znači takođe da, baš kao što se ovaj princip odnosi na pozitivno, jedna negativna radnja, osoba ili misao mogu zapaliti još hiljadu takvih. Ako znamo kakav uticaj ima čak i jedna od naših misli, onda možemo da budemo znatno svesniji činjenice da svako od nas ima moć i da ima izbor u svakoj situaciji da učini svoj i život onih oko nas boljim ili gorim. Nijedan trenutak nije nebitan.

**Osmi ključ: Budite kao bambus**

Postoji vreme kada treba biti čvrst, a postoji vreme i kada treba biti fleksibilan. To je ravnoteža života. Umesto da uvek budete kruti, budite kao bambus: jaki ali fleksibilni, kako se ne biste slomili, sa znanjem, iskustvom i mudrošću koji tiho prate tao ritam – put univerzuma.

## **Zaostavština mijang sang životne meditacije**

Istočnoazijski filozofi i praktičari podučavali su tokom vekova ispravne načine za poboljšanje zdravlja, povećanje vitalnosti i uspostavljanje ravnoteže, sreće i harmonije. Postavljajući u ravnotežu um, telo i duh, i povezujući se s neograničenim rezervama prirodne energije oko sebe, otkrili su da mogu da se smeste van stalnih negativnih uticaja u životu, kao što su stres i konflikt. U našem savremenom svetu ova mudrost može da se primeni na otklanjanje napetosti, nesloge, praznine i iscrpljenosti.

Kao ćerka oca Korejca i majke Amerikanke, rođena u Americi, od rano detinjstva znala sam za moć koja stoji iza vekovne medicine i principa mijang sang životne meditacije zahvaljujući mojim precima, koji su je prenosili s generacije na generaciju. Ja sam prva žena u svojoj lozi koja je čuvar riznice biljnih formula i principa mijang sanga, a takođe sam i prva koja ih tako opsežno deli jer verujem da je to deo mog poziva u ovom životu.

## **Tačka na kojoj se susreću puna svesnost i tao**

Taoizam je u Koreju pristigao iz Kine tokom perioda tri kraljevstva (220–280. n. e.) i danas je značajan element korejske misli. U kineskoj filozofiji, tao je apsolutni princip koji leži u osnovi univerzuma, koji u sebi kombinuje jin i jang principe i označava način, ili kodeks ponašanja, koji je u skladu s prirodnim poretom.

Prema Američkom psihološkom udruženju (*APA.org*, 2012), puna svesnost je „svest, iz trenutka u trenutak, o sopstvenom iskustvu bez prosuđivanja“, dok je Džon Kabat-Zin opisuje kao „svesnost koja proizilazi iz namernog obraćanja pažnje, u sadašnjem trenutku, i bez osude“.

## Mijang sang: Korejska umetnost životne meditacije

Kada kombinujete punu svesnost s prirodnim tao poretkom, dobijate mijang sang životnu meditaciju.

### **Tri M: trojstvo meditacije, medicine i mobilnosti**

U svom životu i radu verujem da postoje tri aspekta koji nam, skupa, omogućavaju da razumemo sebe i svoje mesto u univerzumu, svoju sudbinu.

**Meditacija:** Mijang sang je *meditacija koja se živi*. Umesto da u svom užurbanom rasporedu odvajamo vreme kako bismo sedeli mirno, tehnike meditacije i pune svesnosti možemo da unesemo u sve što radimo u svom svakodnevnom životu. Učimo kako da steknemo perspektivu iz trenutka u trenutak s novim osećanjem jasnoće i svesnosti. Često ćemo, ukoliko možemo da promenimo sopstvenu perspektivu, moći da promenimo i svoj život.

**Medicina i formulacije:** Da bismo postali najbolja verzija sebe i da bismo obnovili svoju unutrašnju ravnotežu, možemo se okrenuti lekovitim prednostima prirodne medicine. Kao neko ko je u svojoj lozi deveta generacija lekara i herbologa, želim sve da ohrabrim da cenimo svoje zdravlje, da oslušujemo svoje telo i da sebi obezbedimo podršku i ishranu koja nam je potrebna za optimalno zdravlje. Krajnji cilj jeste da budemo svesni sopstvenog stanja kako bismo mogli da donosimo ispravne izbore za svoje zdravlje i dobrobit.

**Mobilnost:** Time što ćemo u svoj svakodnevni život uključiti kretanje, možemo da pronađemo ravnotežu, da uklonimo stagnaciju, dobijemo energiju i održimo optimalno zdravlje. Učimo da osetimo prirodnu energiju koja postoji u nama i povezuje nas sa prirodom i svim živim bićima. Zahvaljujući dobrobiti kretanja, postajemo svesniji načina na koji naše akcije utiču na naš um i telo, kao i na one oko nas, i učimo da se krećemo u skladu s ritmom univerzuma. Zapamtite, kada naša tela imaju pravilnu funkciju i tok, možemo da ostvarimo harmoničan život.

Meditacija, medicina, mobilnost – za mene je to trojstvo. Sva tri ova aspekta imaju isti koren: tao ili univerzum. Zahvaljujući ovom trojstvu u svakodnevnom životu, moći ćete da steknete bolju perspektivu u svakoj situaciji u kojoj se nađete, i tako možete da promenite svoju stvarnost i svoj život nabolje.

Ova knjiga vas upoznaje sa prvim od tri M mijang sang životne meditacije.

## **Korišćenje energije prirode**

Životna meditacija oslanja se na ključeve iz prirodnog sveta i koristi energiju prirode kako bi njime prožela telo, um i srce. U svakom poglavlju ove knjige podeliću priču koja odslikava drveće i planine, reke i sunčevu svetlost. Ove priče su zasnovane na učenjima mog oca iz vremena kada je on bio mladi monah u Koreji.

Kao sedmogodišnji dečak, moj otac je morao da napusti porodicu kako bi živio u planini i učio od majstora. Obučavanje dečaka u intelektualnim i filozofskim znanjima, boričkim veštinama i umetničkim i kulturnim praksama predstavlja dugu korejsku tradiciju.

Prvi izazov bio je da vas majstor primi za učenika. Ne znajući šta da radi, moj otac je proveo prvih nekoliko dana čekajući ispred ulaza u majstorov am dža (pećinu ili prostor u kom se vežba i živi), posmatrajući ga kako dolazi i odlazi. Majstor Borion je ignorisao svaku njegovu reč i ni najmanjim znakom nije odavao da je uopšte i video mog oca. Ali moj otac je bio odlučan u tome da postane njegov učenik, pa je napravio logor na majstorovom pragu. Hraneći se korenjem, bobičastim voćem i drugim što je mogao da sakupi, čekao je da ga majstor prihvati – ili da mu bar uputi neku reč ohrabrenja. Ništa se nije dešavalo. Nekoliko meseci je moj otac posmatrao kako majstor Borion svakog dana ulazi i izlazi, a onda je počeo da ga prati kada bi nakratko krenuo po vodu ili hranu. I dalje se ništa nije dešavalo.

Neki glas u umu mog oca pokušavao je da ga ubedi da je njegov plan uzaludan, ali je on odbio da ga sluša. Verovao je da treba da bude učenik majstora Boriona i ništa ga nije moglo razuveriti.



## Mijang sang: Korejska umetnost životne meditacije

Konačno, posle pet meseci, majstor je tiho pokazao mom ocu da uđe.

Tako je započela veza koja je za mog oca bila od neprocenjive vrednosti.

Učitelj Borion je mom ocu otvorio vrata ka najvećem znanju, koje je prenošeno kroz vekove, i omogućio mu da gaji „dobro seme“ harmonije i mira, koje će ostaviti drugima. Vidite, tih prvih meseci majstor je shvatio sve o mom ocu. Sve je čuo i sve je video. Ali tek nakon što je majstor saznao da moj otac može da nauči i da upije ono što je potrebno da nauči, i da će ostati na pravom putu, otvorio mu je vrata i pustio ga unutra.

Školovanje mog oca u planinama trajalo je sedam godina. Kada je dostigao prosvetljenje sa četrnaest godina, dobio je ime He Kvang. Može se prevesti kao Sjajno Sunce, i to ime savršeno oličava suštinu mog oca.

Ovo je jedna od nekoliko preostalih njegovih fotografija (ispod) iz tog vremena:

Moj otac je bio moj najveći mentor. Bio je čovek dubokog saosećanja, empatije, mudrosti i perspektive. Izgubila sam oca kada sam imala trideset tri godine, ali on nikada nije prestao da mi predaje. Lekcije kojima me je naučio dok je fizički bio ovde dopirale su do mene još dublje kad više nije bio na zemlji.



### **Kako da koristite ovu knjigu**

Osam ključeva čine srce mijang sanga, tako da svako poglavlje u ovoj knjizi predstavlja jedan od tih ključeva. Svako poglavlje se takođe fokusira na priču o vremenu koje je moj otac proveo u planinama, učeći od majstora Boriona. Pozivam vas da zamislite sebe na mestu mog oca: zamislite da ste i vi učenik, jer ćete tako od pasivnog slušaoca prerasti u aktivnog učesnika. Na ovaj način možete da

internalizujete ove principe i da ih apsorbujete u sopstvene obrasce razmišljanja i delovanja.

Tradicionalno je samo nekoliko odabranih pojedinaca bilo u mogućnosti da uči direktno od majstora. Takva selektivnost odnosila se i na misterije umetnosti lečenja, koje su bile moje nasleđe. Sada, dok prelazimo u novu eru u kojoj se najviši ideali i prakse Istoka i Zapada spajaju u jednu veću celinu, verujem da je došlo vreme da se ova učenja podele sa širom publikom. Moja namera, i najdublja želja mog srca, jeste da isceljujući uticaj mijang sang životne meditacije prenesem ljudima i porodicama u celom svetu, kako bismo svi mogli da uživamo u većem blagostanju i boljoj povezanosti kao našem svakodnevnom životu.

Pre nego što počnemo da istražujemo osam ključeva mijang sang životne meditacije, dozvolite mi da podelim s vama jednu od priča mog oca.



*Moj otac je u kasno popodne orezivao voćke u svom voćnjaku kada je stigao glasnik i predao mu majstorovu poruku.*

*Za sve godine koliko je učio od majstora Boriona, takvu poruku dobio je samo jednom. Zato je ovu otvorio s blagom strepnjom. Pisalo je jednostavno: „Dođi brzo. Ostao mi je još samo jedan dan života.“*

*Mog oca su ove reči ispunile neizrecivom panikom. Spustivši alat na zemlju, potrčao je iz sve snage stazom koja je vodila do kolibe majstora Boriona. Kada je konačno stigao, bez daha i obliven znojem, sunce je tek počelo da zalazi. Prigušen crven sjaj obojio je vrata kolibe. Moj otac je pokucao i viknuo: „Majstore, jeste li tu?“*

*„Uđi“, začuo se glas.*

*S krajnjim poštovanjem, moj otac je polako otvorio vrata i zavirio u tamu. Kad su mu se oči privikle na slabu svetlost jedne jedine upaljene sveće, mogao je da razabere lik svog majstora, koji je ležao na krevetu. „Pridi bliže“, reče mu glas.*

*Paniku je sada zamenila tuga; moj otac je tiho prišao krevetu, naklonio se i uzdahnuo u znak poštovanja.*

*„Imam nešto da ti kažem pre no što se dan okonča“, rekao je majstor Borion.*

*Moj otac se uspravio. „Spreman sam, učitelju“, rekao je tiho.*

*Majstor Borion mu je pokazao da sedne, a zatim je uzeo njegovu ruku u svoju. „Dolazimo na ovaj svet bez ičega. Živimo ovde neko vreme od pozajmljenih dobara. Onda odlazimo bez ičega.“*

*„Pozajmljenih dobara?“, pitao je moj otac.*

*„Stvari ovog sveta mogu učiniti naš život udobnijim“, odgovorio je majstor Borion. „Ali sve te stvari moramo da ostavimo za sobom kada odemo. Sve vidljive stvari su samo pozajmljene. Odakle si došao?“*

*„Iz voćnjaka, čim sam dobio na vašu poruku.“*

*„A pre toga?“*

*„Znate da je moja porodica oduvek živela ovde, još otkako sam rođen“, rekao je moj otac.*

*„A pre toga?“, bio je uporan majstor Borion.*

*Moj otac je ćutao, ali je u srcu znao šta njegov gospodar misli.*

*„Dozvoli mi da ti ispričam priču“, rekao je majstor Borion. „Jednom sam zatekao čoveka kako sedi sam ispod razgranatog hrasta pored puta. ‘Odakle dolaziš i kuda ideš?’, pitao sam ga. ‘Ne znam’, odgovorio je. ‘Zaboravio sam.’ U stvari, ovaj čovek je izgubio svako sećanje na to ko je i šta je bio.“*

*„Šta se desilo s njim?“, pitao je moj otac, ali je i dalje razmišljao o rečima „samo jedan dan života“.*

*„Čuvao sam ga mnogo godišnjih doba“, odgovorio je majstor Borion, „sve dok mu se malo-pomalo nije vratila njegova svetlost i on se setio svog doma na dalekoj planini, odakle je došao.“*