

Baionšómjó v Libuši | overtone | 7. 6. 2015 15:00

Koncem devadesátých let skupina aikidistů z České republiky začala navštěvovat stáže, které v Itálii a ve Švýcarsku vede Hiroši Tada *sensei*. Právě na stážích v Itálii jsme měli možnost praktikovat cvičení *baionšómjó* – tzv. overtone. Postupem času se zrodila myšlenka uspořádat podobné cvičení také v České republice a umožnit tak širší veřejnosti vyzkoušet si toto jedinečné meditační cvičení na vlastní kůži.



Kdy jste naposledy udělali něco poprvé?

Informace pro účastníky

- přineste si s sebou malý polštář, *zafu* nebo osušku, na které můžete pohodlně sedět
- vezměte si pohodlné oblečení
- cvičíme naboso, nebo v ponožkách
- v neděli začneme v 15:00 krátkou rozcvičkou a po ní bude následovat meditace asi 30 minut
- akce je zdarma

Baionšómjó může praktikovat každý.

Během cvičení obracíte mysl do svého nitra a prostřednictvím vzniklé jemné vibrace můžete dosáhnout silného duchovního očištění. Po cvičení se cítíte svěže, vyrovnaně a máte jasnější mysl.

声
倍
明
音



7. 6. 2015 v 15:00, Aikidó Libuš - klub Junior, Na okruhu 395/1, Praha 4

www.ki-aikido-praha.cz/baionsomjo | baionsomjo@gmail.com | [facebook.com/aikidolibus](https://www.facebook.com/aikidolibus)

Baionšómjō v Libuši | overtone | 7. 6. 2015 15:00

Baionšómjō (japonsky 倍音声明; anglicky overtone chanting) je cvičení pocházející od mnichů školy *Ňingmapa*, nejstarší školy tibetského buddhismu (*Vadžrajána*). Japonský zápis ve znacích *kandži* je tvořen dvěma složeninami:

倍音 【ばいおん】 *baion* (podst. jm.) - harmonický tón; alikvotní tón (angl. overtone; harmonic)

声明 【しょうみょう】 *šómjō* (podst. jm.) - opěvování či přednes buddhistických hymnů (obvykle v sanskrtu a čínštině); znaky též odkazují na termín *sabdavidja* – prastaré indické lingvistické a mluvnické studie.

V tibetském buddhismu *baionšómjō* původně cvičil každý sám. Ideální místo pro individuální cvičení je u vodopádu. Vibrací samohlásek v těle umožníte vytvoření harmonického tónu, na vodopád vrhnete samohlásky, ke zvuku vodopádu přidáte svůj hlas a tím vznikne silný harmonický tón - overtone.

Opakováním cvičení pak můžete dosáhnout stavu *sati* (v páli; do češtiny překládáno jako všímavost; japonsky *kansóhō*). To znamená, že když dokážete vizualizovat zvuk, zrodí se dokonalé *baionšómjō*. Ale v první fázi stačí, když praktikujete recitaci - je to ideální způsob praxe *pratjáhára* (stažení smyslu; otažení pozornosti od smyslových vzruchů, viz jóga).

Ve světě se tímto cvičením zabývají skupiny a kláštery v Japonsku (Tokio, Ucnomija – pref. Točigi, Tsu - pref. Mie, Ófuna – pref. Kanagawa, Takasaki – pef. Gunma), Indii (Ladak, Mahabalipuram, Agra), Tibetu (Lhasa) a Bhútanu.

Abyste mohli **vydržet dlouho jasnou a klidnou meditaci**, je zapotřebí velkého soustředění. *Baionšómjō* v naší skupině (nemáme žádný náboženský podtext) může praktikovat každý. Někomu se při cvičení před vnitřním zrakem vyjeví různé obrazy a jiný zase uslyší například sůtry nebo chorály, či syntezátor, varhany, *šeng* a podobně. Takového zážitku můžete těžko dosáhnout, pokud jen sedíte a meditujete. Užijte si těchto různých zvuků a tělesných i duševních vjemů. *Baionšómjō* je také velmi unikátní způsob hluboké meditace, která vám dává po každé jiný zážitek – záleží na tom, v jakém jste fyzickém a duševním stavu, kde a s kým meditujete atd.

Pořadí vokalizace samohlásek souvisí s pozicí čaker. Budete-li cvičit opakovaně, vaše tělo tuto souvislost pochopí.



Nejjednodušším způsobem cvičení je nepřetržité recitování samohlásek v pořadí **U, O, A, E, I** a broukání **HM**. Recitací vznikají hrubé vibrace a z těchto vibrací se rozvíjejí alikvotní / harmonické tóny, prostřednictvím kterých se objeví jemná vibrace ve vašem těle. Právě tato jemná vibrace umožňuje aktivaci čaker, které jsou spirituálním a energetickým centrem těla, a vyvolává meditativní stav. Opakováním cvičení lze postupem času dosáhnout stavu *sati*.

Baionšómjō může praktikovat každý. Během cvičení obracíte svou mysl do svého nitra a díky vzniklé jemné vibraci můžete zpozorovat nejrůznější vjemy i zvuky.

Jedna z charakteristik *baionšómjō* je efekt silného očištění (viz *misogi*). Po cvičení se většina lidí cítí svěže, vyrovnaně a má jasnější mysl.

Při vlastním cvičení

Sed'te pohodlně a narovnejte záda.

Nesnažte se sevřít hrdlo nebo vytvořit vibrato a podobně, *baionšómjō* není zpěv.

Nesnažte se překřičet ostatní.

Prijďte se vyladit!

7. 6. 2015 v 15:00, Aikidó Libuš - klub Junior, Na okruhu 395/1, Praha 4

www.ki-aikido-praha.cz/baionsomjo | baionsomjo@gmail.com | facebook.com/aikidolibus