

CUPRINS

Cuvinte de apreciere pentru cartea <i>Yoga tibetană pentru sănătate și stare de bine</i>	5
Cuvânt înainte	11
Prefață	15
Introducere	19
Capitolul 1 Yoga Ligmincha a Instrucțiunilor lui A	33
Capitolul 2 Mișcările de yoga tibetană din <i>Instrucțiunile lui A</i>	59
Capitolul 3 Yoga tibetană Bon – o scurtă istorie	105
Capitolul 4 Yoghinul modern	115
Postfață A împărtăși din inimă	125
Resurse	127
Note	129
Cuvinte de recunoștință	135
Despre autor	141



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