

Následující článek byl poprvé zveřejněn ve zvláštním vydání časopisu Tempukai „Duch – Technika – Tělo“ (Tempu č. 14, červen 2004). Aby byl článek pochopitelný i pro členy evropské Aikikai bylo provedeno pár změn.

Ztělesnění jednoty „Ducha, Techniky a Těla“

Na začátku stojí duch:

Japonská bojová umění působila 700 let, v nichž vládla japonská válečná kasta, velkým vlivem na japonskou kulturu. Speciálně válečníci, kteří žili v pozdním středověku a v době bojujících zemích (1392 -1600), se podrobovali z dnešního hlediska nepředstavitelně tvrdému výcviku. Protože bojová umění souvisela přímo se životem nebo se smrtí lidí, pronikali válečníci také hlouběji do problémů ducha a na nejvyšším stupni rozvíjeli Shintó, Buddhismus, Konfucianismus a učení i asketickou praxi Chuang Tse a Lao Tse.

Válkou poničená země se poté sjednotila, nastal feudální systém a v následujících dobách míru se přikládala větší hodnota na výcvik bojových umění zprostředkovávajících ducha loajality, než na jeho hodnotu v opravdovém boji. V Japonsku v 20. letech minulého století došlo k rozšíření císařského patriotismu a jelikož to u mnohých lidí zanechalo silný vliv, existuje ještě mnoho těch, kteří věří, že srdce budó je k nalezení v konfuciánském idealismu. To je cesta, která se přičítá ke společenským potřebám a všeobecně se označuje jako: „Cesta morálního vzdělávání ducha“.

Ale nezávisle na úrovni konfuciánské výchovy existuje i jiná cesta bojového umění, která je latentní už od pravěku. Srdce skrytého budó se zakládá – nezávisle na čase ducha – na principech universa, probádání životní síly a metodách, jak tyto principy zařadit a životní sílu zvýšit. To se nazývá „Cesta principů ducha“, jež se zabývá co možná nejširším rozvíjením schopností, které lidem propůjčilo universum.

„Cesta principů ducha“ je syntéza z praktické východní filozofie a bojového umění, které vzniklo z vlivů Shintó, esoterického Buddhismu, Zenu, Taoismu a učení Chuang Tse. Východní pohled na svět, učení a názory na život, určují až do dneška japonskou mentalitu jako nějaké podzemní hnutí. Abychom rozluštili jednotu ducha, techniky a těla je nutné dobře znát „cestu principů ducha“.

Zvláště pak musíme dbát na to, že tradiční metody tréninku „cesty principů ducha“ jsou zcela rozdílné oproti v současnosti rozšířeným západním sportům, gymnastice a kompetitivním formám budó. Nezávisle na síle nebo slabosti a myšlenice soutěže je tato cesta „metoda pohybové meditace“, či „Zen v pohybu“. Protože stav „nepohyblivého ducha“ a „jednoty meče a zenu“ je dosažen zcela přirozeně jako výsledek těchto tréninkových metod. Je to cesta, která se projevuje nejen v budó, ale na všech úrovních a u všech lidí. Aikidó je forma budó, která praktikuje „cestu principů ducha“ moderním způsobem.

Techniky neprovádíme vědomě, ale vystupují z hloubi ducha, když se nacházíme ve stavu prázdnoty. Ve starých tradicích budó to znamená: „duch vzniká, když se vypustí místa, na nichž se zastavuje“. Toto rčení z Daimantsutry vidíme často jako kaligrafii na zenových kláštorech.

Člověk má sklon myslet si, že „duch – technika – tělo“ jsou neobyčejné věci jako budó, umění nebo sport, ale není tomu tak. Velké továrny jsou zásobovány malými řemeslnickými podniky, jejichž řemeslníci ukazují působivé ovládnutí svého oboru. Kompetentní lékař, nadaný výzkumník a badatel, obratný obchodník, pro všechny platí stejné principy.

Jak by se mělo cvičit?

Cvičení je jako nastupování do vlaku: Na začátku musíme vědět, kam chceme jet. Leonardo da Vinci řekl: „Když chce člověk udělat experiment, tak musí následovat systematickou logiku. Není to příklad, je to jako bychom chtěli jet v lodi přes velké moře bez kompasu, člověk pak neví kudy vede cesta.“

Traduje se, že velký mistr meče Yagyú Júbei řekl: „V umění meče existuje metoda, jak vstoupit do principů ducha a metoda, jak vstoupit úsilím těla. Obě cesty jsou dobré, ale kdo přistupuje s principem je rychlejší než ten kdo jen namáhá tělo.“ Když si člověk přečte jiné knihy od Júbeie, pak pozná, že „principem“ popisuje přesně to, co bylo výše podrobně rozvedeno.

Co je důležité na začátku tréninku?

Nanejvýš důležité při tréninku je kontrola Ki v dechových cvičeních (Pranayama). Zesílení životní síly podmiňuje pokrok techniky a tvoří základ pro zintenzivnění jednání všech lidí. Ale zda je to úspěšné či ne, závisí na stupni ovládnutí této metody, se kterou je přijímána síla a moudrost universa. Když člověk v tréninku Aikidó velmi intenzivně cvičí Kokyú-Hó, pak se nezdá kdy přihodí, že těžce léčitelná nemoc je bez dalšího přičinění vyléčena a lékař i pacient se diví, ale radují se z toho. Co má tedy člověk dělat, aby si mohl volně rozvíjet techniku? Musí cvičit tak, aby nervový systém těla mohl následovat pokyny ducha zcela přirozeně. Proto také existuje více než tisíciletá výzkumná studie a praxe z Indie, Číny a Japonska zabývající se dechovou technikou v centru, která je nutná ke sjednocení ducha, techniky a těla.

V moderní biologii, jak se vyučuje na školách, je vysvětlováno dýchání jako výměna kyslíku a oxidu uhličitého. V dechových technikách z východu je důležité rozumět, že dýchání je velmi široce vyvinutý systém v evoluci na této planetě. Příjem univerzální energie je tak tělem umožněn, životní síla zesílena a to je základem života. Důležitost kultivace Ki se traduje mnoho generací. Důležité je, aby se tato kultivace Ki stala denní praxí v životě člověka.

Politik Katsu Kashú v době Menji jednou řekl: „Chtěl jsem se jednou stát známým, jako Shirai, bohužel se mi to nepodařilo.“ Měl na mysli mistra meče z konce doby Edo (1600-1868), jménem Shirai Tóru. Ten se kvůli tvrdému tréninku a askesi svého těla ocitl na pokraji zhroutení. Díky zenovému mistru jménem Hakuin a jeho dechovým technikám se plně zotavil a v důsledku toho otevřel cestu nových možností v umění meče. Říkal, že dechová technika, jež Hakuin vysvětloval se provádí před spaním, protože tehdy je větší připravenost přijímat sugesce.

To pravé já, duch, tělo

Pokud člověk jasně nechápe, jak je utvořeno spojení pravého já a ducha, pak z toho také nemůže vzniknout metoda ke cvičení. „Duch a tělo jsou jen nástroje k materializaci pravého já ve světě fenoménů.“ Tento výraz „pravé já“ by měl být podporován.

O vztahu ducha a těla říkal O'sensei: „Duch je ten kdo cvičí, tělo si představujeme jako dojo“ Pokud člověk cvičí s představou, že duch je jako muzikant a tělo je jeho nástrojem, dá se to pak mnohem lépe pochopit. Stejně tak jako muzikant cvičí své kousky, stává se jeho tělo preciznější a dovednější. Jak ostré mohou být lidské smysly? Když to doba vyžaduje nezná senzibilita žádných hranic. Je známo, že dnešní nejnovější technologie ručních prací jsou podporovány talentovanými řemeslníky. Jeden ze studentů Kerenkai tokijské university vyprávěl, jak v jedné známé továrně na optické nástroje je nanejvýš zkušenými pulíry dokončována práce na nejmodernějších precizních čočkách na základě jejich plánu v rozsahu jednoho mikronu. Řemeslníci používají stejné nástroje jako před sto lety, ale i když si něco z prospektů této firmy objednáte, dostanete požadované zboží s maximální odchylkou od vašeho požadavku o jen neuvěřitelných 0,05 mikronů.

Mezi lidmi praktikující budó existovala zvlášť hodnotná kniha k přečtení od Kurda Ryó s titulem „Bádání nad intuicí“. V ní se popisuje moment, kdy šíp opouští tětivu luku nebo když se balón odráží od země. Tento stav drobného okamžiku, kdy se balón právě odrazí od země je esenční.

Jako příklad, že lidé mohou získat vzděláním a tréninkem schopnost tak neuvěřitelně jemně pracovat uvádím Mikrografii. Přitom se jedná o psychologické výzkumy, které byly provedeny na universitě v Kyoto a zveřejněny již v roce 1934. Experiment spočíval v tom, že mistři měli napsat štětcem a inkoustem na centimetr čtvereční 1000 čínských znaků, a to jen za dvě, tři hodiny. Jiný experiment vyžadoval od zkoušeného, aby ve čtverci o straně 1,5 centimetru udělal kaligrafií kompletní sbírku o 100 básních, a to i s barevnými portréty básníka. To dokázal za 5 hodin. Když člověk čte výsledky jejich práce, je zde popsán i postup: „Uchopte štětec klidně do ruky a představte si v prostoru mezi papírem a vlastníma očima znaky jež je třeba psát, potom začne špička štětce jakoby sama od sebe psát.“ Přirozeně je zde také faktor individuálního talentu. Co z toho ale může být patrné je to, že čím více se schopnosti kultivují, tím pozoruhodnějších výsledků může být dosaženo.

Duch, technika, tělo je lidská příroda:

Aikidó je bojové umění, které se vyvinulo a bylo zkoumáno v minulém století. Jako opravdové budó vzniklo ze zkušenosti 2. sv. války na vlastním těle a v nejpřednějších frontách. Ale ne k ničení, nýbrž ke ztělesnění japonských tradic a univerzální lásky, zakládající si na duchovi Yamatos a s cílem vzájemného zdokonalení těla, Ki a ducha, jako příspěvek k evoluci universa. Dnes na celém světě roste počet lidí, kteří následují tuto cestu.

Současně je na celém světě mnoho způsobů, jak se rozvíjet. Z toho se ale největší část zakládá na moderních formách indické Yoga – filosofie (Hata Yoga a Raja Yoga)

Ve světě sportu se například nově používá „Imagination Training“. To se zakládá na více než tisíciletých starých formách meditace, jež byla západními vědci opět přijata. Tyto meditace měly také pro tradiční budó formy velký a důležitý vliv.

Lidé, kteří praktikují Aikidó, pracují také se cvičeními na představivost, které jsou při pravidelném denním opakování nanejvýš efektivní. Nejen že tyto cvičení urychlují pokrok v Aikidu, ale také ve vlastním okolí a životě jsou díky nim odbourány hranice.

Duch je muzikant, tělo je instrument. Když se duch a instrument sjednotí potom vzniká nesrovnatelná hudba, při které se člověk může radovat. Myslím si, že jednota ducha, techniky a těla, kterou může člověk dosáhnout je vyjádřena stavem radosti.