

Rozhovor: Seiširo Endó sensei

Originál rozhovoru pochází z časopisu Aikido Journal 1996, vol. 23, No. 1. Český překlad vyšel poprvé v časopisu Aikidó 1996/4-5 (<http://www.aikikai.cz/casopis.html>), přeložil Patrik Beshir. Článek jsme převzali s laskavým svolením redakce. Tato elektronická verze vychází na www.sspa.sk

Seiširo Endó se narodil v roce 1942 v prefektuře Nagano. Absolvoval univerzitu Gakušuin. Aikidó se začal novat jako univerzitní student a v roce 1967 vstoupil do Aikikai. Nyní je nositelem 8. danu Aikikai a šihanem Aikikai Hombu Dódža.

Když se Seiširo Endó na univerzitu poprvé seznámil s aikidó, rozhodl se nevstoupit do svazku japonských (státních) zaměstnanců s jistotou pravidelného příjmu, ale namísto toho vstoupil do Aikikai a stal se profesionálním instruktorem. Nyní využívá svých rozsáhlých schopností, aby nadále kultivoval svůj osobitý a vyzrálý styl aikidó, který se naprosto obejde bez užití síly, a o vše, co „sám“ objevil, se dělí se studenty na celém světě.

Aikido Journal: Jaké byly Vaše začátky v aikidó?

Endó Sensei: Když jsem začal, nevěděl jsem o tomto umění vůbec nic. Bylo to v dubnu 1963, krátce poté, co jsem nastoupil na univerzitu Gakušuin. Právě jsem se potloukal po univerzitních prostorách, když se mne jeden z mých sempai (starších) zeptal, zda bych se nechtěl připojit k aikidó klubu. Šli jsme společně do dódža a já se ihned rozhodl, že začnu cvičit ještě též den. Nařídili mi, abych udělal šikko (chůze po kolenou) a navíc abych udělal dvěstě dvacetkrát. Na střední škole jsem se trochu vnoval džúdu, a tak jsem nebyl docela z formy, ale rozhodně jsem nebyl připravený na dvěstě dvacetkrát. Živě si vzpomínám, jak mé nohy odmítaly, když jsem se snažil o ně copozdřít vyšplhat do schodů na vlakovém nádraží.

Byl tamní aikidó klub tehdy univerzitou uznáván jako oficiální sportovní klub?

Ne, tenkrát se na něj nahlíželo jako na neformální zájmovou skupinu. Univerzita Gakušuin je relativně stará škola se silným smyslem pro tradici, a proto bylo pro nově vzniklé kluby vždy obtížné dosáhnout oficiálního uznání. Nejdříve musely prokázat svoji serióznost a dobré vyhlídky na jejich dlouhodobou existenci. Klub nebyl uznán dokonce ani jako poloformální ještě tři roky poté, kdy jsem se stal jeho čtvrtým kapitánem, a trvalo ještě dalších deset let, než se mohl stát oficiálním sportovním klubem. Souhrnně řečeno, trvalo přibližně dvacet let, než se od neformální zájmové skupiny pokročilo ke klubu s plnoprávným statutem.

Kteří instruktoři tam v té době působili?

Úplně prvním šihanem, který nás tehdy využíval, byl Hiroši Tada, ale záhy, když jsem byl ve druhém ročníku vysoké školy, odcestoval do Itálie. Nahradil jej Mitsunari Kanai, který nás učil asi rok, a potom šel asi na šest měsíců Jasuo Kobajaši. Brzy po absolvování vysoké školy a po vstupu do Aikikai jsem byl vyslán zpět, abych zde sám využíval.

Vím, že jste se po čtyřech letech cvičení jako univerzitní student rozhodl, že nenastoupíte do zaměstnání, ale stanete se profesionálním aikidokou.

Studenti na japonských univerzitách obvykle začínají procedurou shánění pracovních míst v červnu ve čtvrtém ročníku (v Japonsku začíná školní rok v dubnu). Na začátku července má

již v tšinalidí rozhodnuto o svém zam stnání. Když tento as nastal i pro m ,m l jsem velmi smíšené pocity o tom, co bych vlastn cht l d lat. Vzpomínám si na první den, kdy jsem p icocestoval ze svého domovského m sta Nagano do Tokia. Projížd l jsem železni ním okruhem Jamanote z Uena kolem m sta a z okna vlaku jsem mohl sledovat míjející bloky vysokých ú edních budov cestou mezi zastávkami Tokio, Juraku o a Šimbaši. Pamatuji si, jak jsem tehdy myslel na to, že jednou budu v n kteréz t chto budov pracovat. Ale ím více jsem cvi il aikidó, tím více mne uchvacovalo, a tak když p íšel as najít si zam stnání, m l jsem opravdu hodn starostí s rozhodováním o tom, co bych cht l ve svém život d lat. Dostal jsem v té dob neformální pracovní nabídku, ale po krátkém uvažování jsem se rozhodl, že bych i p esto cht l pokračovat v aikidó.

Vzdát se slibné kariéry musí od čerstvě graduovaného absolventa vyžadovat značnou dávku odvahy, zvláště v Japonsku.

Jist si vzpomenete na období kolem roku 1960, kdy japonská ekonomika práv za ala nabírat na obrátkách. Absolvoval jsem n kdy uprost ed tohoto vzestupného období v roce 1967 a to znamenalo množství pracovních p íležitostí u velkých spole ností, dokonce i pro n koho, jako jsem byl já. Musím uznat, že jsem se na univerzit studiu moc ne noval, a koliv v dob , kdy jsem se snažil p ípravit na p íjímací zkoušky se ze mne stal vášnivý tená . I když se mi už poda ilo p íjít na hodinu, asi po deseti minutách jsem za al usínat (smích). Domnívám se, že ve skute nosti jsem z ejm prospal v tšinu p ednášek. Zbytek asu jsem se v noval tení v knihovn . B hem ob da jsem si zašel na n co k sn dku do automatu a pak jsem se vrátil do knihovny. Ve dv hodiny jsem odtamtud vyklouzl, abych mohl ve t i hodiny cvi it v Hombu Dódžu, a pak jsem se zase vrátil na univerzitu, abych cvi il ve zdejší aikidó klubu.

Zdá se, že jste trávil ve škole hodně času, ale poněkud obtížně se mi posuzuje, zda jste byl či nebyl opravdu vážným studentem (smích)!

Snad jsem tam trávil tolik asu jen proto, že jsem nem l, kam jina m bych šel (smích)! V prvním ro níku jsem se rozhodl, že pokud budu úsp šný nejmén v osmi p edm tech ze trnácti, pak se budu více v novat studiu. Získal jsem jenom jedno "Á ko", a tak jsem si vybral, že to rad ji hned vzdám. V d l jsem, že abych pozd ji mohl dostat slušné místo, musím mít dost dobré hodnocení, ale p edstavoval jsem si, že pokud budu cvi it aikidó tak usilovn , jak jen toho budu schopen, budu toho moci využít k tomu, abych apeloval na své budoucí zam stnavatele. Byl to velmi naivní a nadmíru sebejistý zp sob, jak se na v c dívat.

Zdá se, že jste měl věci uspořádané po svém a že jste měl vlastní ctižádost...

Myslím, že byste klidn mohl íci, že jsem se na to díval svými o ima a že to celé stálo na mých iluzích. Lidé m ásto nazývali snílkem. Ptali se mne, pro jsem si vybral n co tak zdánliv neužite ného a s ni ímjiným nesrovnatelného, jako je aikidó, když jsem p ítom m l tak dokonalé vyhlídky na získání tak íkajíc „vážného“ zam stnání. Avšak já m l za to, že pracovat neúnavn na aikidó je n ím, co je chvályhodné samo o sob . Nevid l jsem žádný d vod, pro bych se o sebe nebyl schopen (finan n) postarat, ale p edstavoval jsem si, že i kdyby všechno nefungovalo úpln stoprocentn , po ád budu s to vynaložit úsilí na to, abych se by jen o mali kozlepšoval, a tak jsem vložil své srdce a duši do cvi ení. Abych si dodal odvahy, zpíval jsem si písn o mládí, individualit a seberealizaci. Víte, „m j od vm žebýt skromný, ale mé srdce je ze zlata“, jistý druh postoje (smích)!

Myslím, že za třicet let, které od té doby uplynuly, se mohlo ledacos změnit a že řada Vašich univerzitních kolegů hledí dnes na Vaší pozici se závistí.

Lze to připustit. Dnes jsem si jistý, že kdybych tehdy přijal místo u některých z těch velkých společností, na které jsem se díval z okna vlaku, byl bych „vypovězen“ do nějakého temného kouta v kanceláři nebo by mě poslali do nějaké menší, dceřiné společnosti. Některí z mých spolužáků, se kterými jsem stále v kontaktu, se mi svěřili, že i když jim život ve společnosti přinesl jistě dobrá období, hlavně během „bublinové ekonomiky“, oni sami cítí, že pro ně mohlo být lepší, kdyby se vnovali němu, co je opravdu bavilo.

Pravděpodobně jste měl přinejmenším desetkrát více svobody, než oni!

Nepochybně.

Jak na Vás zapůsobil O-Sensei, když jste se s ním setkal?

Dobře, ale je poněkud složitější to popsat. Nemohu říci, že bych měl dojem nějaké velké síly, nebo nějakého podobného. Jistě že jeho oči byly během provádění technik pronikavé, ale v celku mi spíše připadal jako roztomilý a přátelský stařík, tak trochu otcovský typ. Při cvičení mne skutečně nijak zvlášť neházela, ani neprováděl nic na ten způsob.

Když jste se s ním setkal, byl jste ještě student?

Poprvé jsem ho viděl ve druhém ročníku na univerzitě, když jsem začal pravidelně denně trénovat v Hombu Dódžu. Ve skutečnosti jsem s ním ale neměl příležitost hovořit až do července, když jsem byl ve čtvrtém ročníku a rozhodl se vstoupit do Aikikai. Můjotec mne doprovázel do dódžu, aby mne formálně představení Kišomaru senseiovi, a tehdy jsem poprvé mohl hovořit s O-Senseiem.

Vzpomínám si, jak jednou O-Sensei stál v dódžu, něco vysvětloval a řekl mi, abych se pokusil ze strany zatlačit na jeho kolena. Byl jsem ohromen tím, jak byla mkká. Ale byla mkká v takovém smyslu, že se zdálo, jako by zcela vzdorovala tlaku a kdybych se pokoušel tlačit dále, propadl bych se do nějakého druhu prázdnoty. Takle podivuhodná jemnost na mě zapůsobila zvlášť silným dojmem.

A jindy, když byli všichni ostatní mimo dódžó, se mi opět naskytla příležitost dlat ukeho O-Senseiovi, který předváděl pro reportéry. Ukazoval nějakou techniku podobnou kokjúho v suwariwaze, ale když jsem se pohnul k němu ve snaze fixovat jeho paže, měl jsem náhle pocit, jako bych narazil do skály a „odletěl“ od ní.

Jaké to bylo, když jste cvičil v Hombu Dódžu, abyste se stal profesionálním aikidokou?

Tedy, k tomu není skutečně mnoho co říci (smích). Ráno jsme cvičili od půl sedmé do devíti a potom jsem obvykle chodíval s ostatními studenty, kteří se zúčastnili cvičení, na pláž v Enošimě. Tehdy jsme neměli tolik míst, kde bychom mohli využívat, takže nám to poskytovalo docela dost svobody, abychom se mohli vnovat podobným v cém.

Na ty dny se Vám musí nádherně vzpomínat!

Ano, bylo to skvělé! Dnes jsou univerzitní výcvikové tábory omezeny jen na několik dní, ale tehdy často trvaly po celý týden. Jinak bychom ani neměli co dlat. Myslím, že tehdy bylo pro takový druh iniciativy o něco více svobody. Zajisté, že jsem odvedl svůj díl opravdového cvičení. Jednou z jeho důležitých součástí bylo také to, že jsem každé ráno po cvičení šel do dódžó „odshora dol“. Nikdo mi to nemusel říkat. Cítil jsem, že to mám udlat. Každý den jsem šel do toalety tak dkladně, že v mísách nebyly na dně žádné známky nečistoty. Byly zářivě bílé a tak čisté, že by se z nich dalo prakticky jíst. Nyní už dódžó za jiná poněkud stárnout, takže nevyhnutelně dochází ke stavu, kdy je celé trochu „zašlé“, ale toalety stále představují něco, co můžete klidně udržet v pořádku, když jste svdomití a dáte si trochu času s jejich údržbou. Udivuje mne, že se dnes na takové věci hledí méně, nežli na cvičení na

žín nce. Nicmén , pro mne to z stává výte nou zkušeností. Máme pro to vyjád ení „shromaž ovat ukrytou ctnost“ (intoku wo cumu), které odpovídá zlepšování sebe sama prost ednicvím v domého p íjímání takových úkol , kterým se druzí lidé b žn snaží vyhybat. Domnívám se, že tato p ísnost byla d ležitým bodem mého cvi ení.

Zmínil jste se, že jste vášnivým čtenářem. Máte nějaké zvláště oblíbené dílo, nebo takové, které Vám nějakým způsobem zvláště prospělo?

Je mnoho knih, které mám opravdu rád, takže je pro mne obtížné vybrat z nich jedinou. Když jsem byl mladší a bylo mi okolo dvaceti, vzpomínám si, že jsem etl mnoho knih o zenovém buddhismu, obzvlášt sekty Rinzai. Pozd ji jsem za al íst také o sekt Soto. Musím však p iznat, že i když má etba obsáhla pom rn širokou škálu témat, nemohu o sob prohlašovat, že bych byl v n kterém z nich p íliš zb hlý. „Ze široka, ale ne p íliš do hloubky“, jak se íká. tení jsem úpln propadl. Když nemám u sebe n co ke tení, necítím se úpln v po ádku. Vždy u sebe nosím knihu, dokonce i když je t žká, nebo nemám práv asji íst. V sou asné dob tu n co od Tenpu Nakamury.

Kdy jste se poprvé začal zajímat o Tenpu Nakamuru? Bylo to, když vám bylo dvacet?

Doslechl jsem se o n mod svého sempai, který navštívil Tenpukai. Jinak jsem o n m tehdy p íliš nev d l.

Když jste vstoupil do Aikikai, zapůsobil na Vás nějak zvlášt některý ze šihanů?

Nejv tší dojem na mne ud lal z ejm Koi i Tohei. Krom toho, že byl nejstarší, byl také velmi výjime noua silnou osobností. Dále to byl sensei Osawa. Ujal se mne vzáp típoté, co jsem vstoupil do Aikikai, a hodn jsme spolu mluvili o aikidó a o život v bec. Za to, že jsem se stal tím, kým jsem nyní, v mnohém vd ím senseiovi Osawovi.

U itelé v Hombu Dódžu byli všichni relativn mladí a jak studenti, tak u itelé cvi ili velmi aktivn a odhodlan , takže by bylo velmi obtížné vybírat z nich konkrétní osobu, která ovlivnila mé cvi ení více, nežli ti ostatní.

Jak vyučoval sensei Tohei?

Mám vcelku za to, že zjednodušoval v ci pro jejich snažší pochopení a u ení. A koli, když o tom dnes p emýšlím, uv domuji si, že jeho výukové metody byly z velké ásti ovlivn ny Tempu Nakamurou. Nap íklad íkával: "P emýšlej o t žišti své ruky, jakoby bylo pod ní" a tak podobn . Snažil jsem se co nejlépe dodržovat takové instrukce, ale zajisté to ne bylo vždy tak jednoduché. Sensei Tohei mne stále znovu a znovu opravoval, dokud p ípadn ne ekl: „Ó, zlepšil jsi se...“. Potíž byla v tom, že jsem si nedovedl vybavit, k jaké zm n , která by zasluhovala takové hodnocení, u mne došlo. Pro mi íkal, že jsem se zlepšil, když já sám jsem ne upozoroval sebemenší zm nu? Stávalo se to soustavn a n kdy to za ínalo být až trochu frustrující. Sensei Tohei m l tolik co nabídnout, až jsem si n kdy myslel, zda by snad ne bylo lépe, kdyby si osvojil n jaké jiné výukové metody.

Vím, že když Vám bylo okolo třiceti, prodělalo Vaše aikidó určitou změnu...

Když mi bylo t icet, vykloubil jsem si pravé rameno. Tato událost m p im la ke zm n mého p ístupu k aikidó. Když se mi to stalo, Seigo Jamagu i mi ekl: „Už to bude deset let, co d láš aikidó, ale te m žeš používat jenom levou ruku. Co budeš d lat?“ Do té doby jsem pod senseiem Jamagu i moc necvi il, ale když mi tohle ekl, došel jsem k záv ru, že budu jeho hodiny navšt vovat, jak nejvíce to jen p jde. Práv v té dob jsem si za al uv domovat, jak moc jsem p i cvi ení závislý na síle svých horních kon etin a horní ásti t la. Za al jsem se sám sebe ptát, zda bych takovým zp sobem mohl pokračovat v aikidó po zbytek svého

života. S tím, co jsem m Ina myslí, byla pro m otázka Jamagu i senseie jako impulz, který m posunul na další hladinu cvičení, v n mž jsem pot eboval pokračovat. Chopil jsem se p íležitosti oto it své myšlení a p ístup k aikidó o 180 stup .

Jsem si jistý, že každý si ur ít vzpomene, jak mu bylo p ínejmenším jednou e eno „odstraní sílu z ramen“. Sensei Jamagu ío tom také hovo íl (o cvičení aikidó bez závislosti na fyzické síle). Je z ejmé, že se to mnohem snáze e kne, než ud ílá. Když odstraní sílu z ramen, asto se stane, že sou asn s ní pozbydete i vaší ki! Lze to o ekávat. M žete zde nastínit podobnost s tím, když se u íte lyžovat. Když sledujete a snažíte se co nejlépe napodobit zkušeného u ítele, máte pocit, že se velmi rychle zdokonalujete a za ínáte hladce a elegantn sjížd t ze svah . Vše se ale za nehrouit v okamžiku, kdy se snažíte lyžovat sami, bez dohledu u ítele. N copodobného jsem zažil, když jsem se pokoušel zbavit své aikidó závislosti na síle. Mohl jsem tak pracovat, když byl sensei Jamagu ína blízku, ale jakmile jsem se ocitl n kdejinde, okamžit jsem toho nebyl schopen. Bylo to velmi frustrující a vždy jsem kon íl tím, že jsem op t upadl k používání síly v technikách. Bojoval jsem s tím problémem tém p l roku.

Myslím, že to byl zakladatel sekty Jodošin (z „buddhismu Ryzí země“) Šinran (1173 - 1263), který pravil: „I kdyby se to, co mi íkal m ju ítel Honen, zdálo být pomýlené a kdyby to snad vypadalo tak, že í já jsem uveden v omyl, mám absolutní víru v to, co jsem u ínil, a tak následuji cestu svého mistra, í kdyby vedla do pekel.“ Pomyslel jsem si: „Pro ne? Jestli to, co se od senseie Jamagu ího nau ím bude omyl, budiž!“

Ze strany samotného senseie Jamagu ího mi byla e ena tatáž v c. N cona tenhle zp sob: „I když tomu nerozumíš, poslouchej co íkám a d lej to. Dej tomu asi tak deset let...“ A to jsem také ud ílal. Rozhodl jsem se, že rad íi, než usilovat o to zbavit se síly a pak se k ní znovu vracet, když techniky nefungují, budu objevovat výlu n cestu bez síly a nezáleží na tom jak. Ale a koliv jsem m lo tom vlastní p edstavu, podmínky p í cvičení se nezm nily. Netrvalo dlouho, abych si uv domil, že mí partne í p í cvičení prost nepadali do technik, když jsem se je pokoušel házet bez užití síly. Nemohl jsem jinak, nežli jim íci: „Podívejte, nejsem te opravdu schopen provád t tyhle techniky správn , ale rád bych vás p esto požádal, zda byste do nich nemohli padat?“ Bylo velmi neobvyklé, aby tvrtýdan žádal o takovou v c. Lidé tím byli pon kud p ekvapeni. Nicmén , takhle jsem za al se svým pozm n ným p ístupem ke cvičení. Dával jsem si velký pozor na to, abych nebyl frustrovaný, í podrážd ný, protože jsem v d íl, že kdyby se n co takového stalo, vrhlo by mne to zpátky k závislosti na síle.

Když jsem d ílal senseiovi Jamagu ímu ukeho, mumlal si pod fousy n co jako: „ ím více se zbavíš své síly, tím více soust edíš svou ki...“ a „Soust e ujsvou sílu do podb íšku...“ Snažil jsem se být si jasn v dom toho, co se odehrávalo v dob , kdy jsem pracoval jako uke, bez ohledu na to, co se mnou sensei provád íla po n kolika letech jsem za ínál poci ovat, že rozumím tomu, o em mluvil a co d ílal. V d íl jsem, že jsem kone n našel p ístup ke cvičení, který mi fungoval.

Od toho okamžiku jsem za al pracovat na tom, abych ten pocit zintenzivnil, a zabýval jsem se po ur íté období výlu n jednotlivou technikou. Nap íklad p l roku jsem ned ílal nic jiného, než šomenu íkkjó, bez ohledu na to, v jakém dódžu jsem práv cví íl. Takový druh cvičení mi umožnil hlubší porozum ní každé jednotlivé technice. Pomohlo mi to, abych si uv domil, jak p ístupovat ke každé technice v rozdílných situacích a také jak mohou principy v jedné technice být užity v technikách ostatních.

Když dnes vyu íjí, asto íkám v c jako: „Pev ív se pozoruj a pokus se cítit, co d íláš“ nebo „Vnímej svého partnera a bu si v dom vztahu mezi tebou a tvým partnerem.“ Když íkám „tebou“, myslím tím jak stav tvé mysli, tak í fyzickou rovnováhu tvého t la a rovn ž í vztah mezi nimi samými. Existuje výraz „mysl, technika a t lo jako jedno“ (šingitai í í). Když v mysli vládne nesoulad, t lose nem žeú inn a ú eln pohybovat. Podobn í „nevyvážené“ t lo m že zneklid ovat mysl až do té míry, že nebudete schopni správn porozum t vztahu mezi vámi a vaším partnerem a to vám zabrání ud ílat práv tu techniku, kterou ud ílat

potřebujete. Jakmile jste jednou došli k úvodnímu stání (deai), dostali jste vaše tělo do výhodné pozice (taisabaki) a vyvedli jste vašeho partnera z rovnováhy (kuzuši), pak je podstatné okamžik vnímat, jaká technika pirozen vyplývá z podmínek, jež vznikají mezi vámi dvěma. O-Sensei hovořil o tom „stát se jedním s vesmírem“, nebo „být jedním s přírodou“. Jednou z cest, jak si to lze vyložit je, že raději než prostě trvat na dokončení určitě vámi zvolené techniky a než provádět techniky vámi vynuceným způsobem, který se řídí podle vaší vlastní, jednostranné vůle, byste spíše měli vnímat, jaké techniky pirozen vznikají, to znamená, vznikají pirozeným vztahem mezi vámi a vaším partnerem. Aikidó se učíme tak, že procházíme technikami jednou za druhou a opakovaně cvičíme vše, co nám učitel ukazuje. To znamená, že se máme zabývat déle technikou, bez ohledu na to, jaká technika to právě je a to i v případě, že to od nás vyžaduje jistou dávku nepatřičného, i nadbytečného úsilí, jinak by bylo, i když se jedná o pohyby, které nevznikají zcela pirozeně. Je důležité být schopen se sledovat a poznávat, kde takové úsilí vzniká. K tomu, abyste například mohli říci: „Má poslední technika byla dobrá, ale setkání (deai) mezi mnou a partnerem příliš nefunguje,“ musíte být dostatečně vnímaví a objektivní. Je důležité, abyste se neustále kontrolovali a měli jistotu, že v sobě uchováváte v domění o tom, zda vaše pohyby skutečně jsou, či nejsou pirozené.

Já sám jsem si mohl dovolit reagovat okamžitou změnou techniky, kterou jsem právě prováděl, v techniku jinou až teprve tehdy, když jsem začal se cvičením bez zapojení síly. Jistě že to dává smysl, protože čím méně nadbytečného úsilí je „ve hře“, tím snáze lze přejít na cokoliv jiného. Když jsem pracoval na tomto konceptu, vzpomínám si, že O-Sensei asi tak hovořil o pojmech jako: „Když je to takhle, udělej to tak. Když je to tak jiným způsobem, udělej to jako jinou věc...“ a přitom nikdy nedělal stejnou věc dvakrát. Myslel jsem si „Ó, myslím, že vím, co tím myslel!“ S takovým přístupem nikdy nedokážete skončit s pohnutím vynakládaným úsilím, protože jedna věc prostě přechází v jinou tak, jak je právě třeba.

Představte si kámen a v ní kameny. Když se voda stéká s menšími kameny, teče dále přes ně. Když se stéká s většími kameny, obtéká je. Dokonce i když kámen přehradíte, voda se ve skutečnosti nezastaví. Stále je v ní přítomná potenciální energie, která víří a vzrůstá za přehradou ve snaze ji prolomit, nebo se přelít přes její vrchol. Aikidó představuje tutéž cestu. Nemějte být "živoucí" cestou v okamžiku, kdy se omezíte na boj s nějakou déle technikou. Je důležité být schopen změny pokračovat v nejnepříjemnějším v okamžiku, kdy se změny podmínky a kdy to, co děláte, přestává mít kýžený účinek. Není to jen záležitost, jak vplout do něčeho odlišného, když jste blokováni. Je rovněž nezbytné hledat cestu, jak „uchovávat (hromadit) energii“. My všichni také obsahujeme možnosti, jichž si nejsme v domění, takže musíme přemýšlet o tom, jak tuto skrytou energii rozvíjet, zesilovat a využívat.

V díle Tora no Maki, v němž je obsažena podstata tajemství bojových umění a strategie, se praví: „To, co přichází, dojde svému setkání; to, co jde, je posláno na svou pouť; to, co je v rozporu, je harmonizováno. Pět a pět je deset; dva a osm je deset; jedna a devět je deset. Touto cestou by v cíli měly docházet harmonie. Odlišit zdání a realitu, chápat obojí, pravdy, záměry utajené strategie a klamy; znát nespátané zdroje a ukryté důsledky. Rozumět tomu, co patří do velkolepého plánu, a dojít k detailům a jednotlivostem tak, jak je třeba. Rozhoduje-li se mezi životem a smrtí, buď připraven reagovat na myriády změn, které se odehrávají, a v situaci s myslí prostou neklidu.“ Tato velmi krátká pasáž mi poskytla mnoho látky k přemýšlení.

Tato slova jsou zřejmě použitelná nejen při vlastním cvičení aikidó, ale též v mnoha dalších oblastech běžného života.

Jistě. Takovým způsobem se učíme díky cvičení aikidó, ale reálně by to mělo být v životě z nás tráví více času mimo dōdžó nežli v něm samotném, a tak by bylo poněkud zvláštní bránit se myšlence, že

to, co se v dódžó u íme, zasahuje také do dalších oblastí našeho života. Pokud hovoříme o aikidu, není naprosto vhodné zmiňovat se o vítězství i prohře, ale přesto myslím, že nejlepším druhem „vítězství“ je, když se vám podaří dosáhnout harmonie s vaším protivníkem a když vy i váš protivník jste měli možnost tuto harmonii pocítit. Z mého hlediska je nejlepší ta technika, při které ani jedna ze stran nemá pocit vítězství nebo prohry, ale naopak „úspěšného stětnutí“ (navázání kontaktu).

Takový vztah je skutečně možné nastolit, i když k němu dojde třeba jednou z milionu. Naším cílem při cvičení je zvyšovat tuto pravděpodobnost (úspěšnost) na jeden takový kontakt z pílionu a dále ze sta tisíc a tak dále. Zda někdo má víru v to, že takový okamžik přijde a pokud přijde, že jej bude schopen spatřit, záleží především na tom, jak vážně přistupuje k vlastnímu cvičení. Tomu přikládám velkou důležitost.

Cvičenec, který pečlivě dbá o své cvičení a je si vědom vlastní osobnosti, si bude moci uvědomit, když onen zmiňovaný okamžik nastane...

Přesně tak. Se správným druhem v domění můžete sami sebe zkoumat a cítit vztah k vašemu partnerovi. Když se určitá daná technika provede naprosto „perfektně“, je dokonalá pouze pro daný okamžik. Pokud má ale vaše setkání s partnerem nějaký nedostatek či trhlinu, nebude provedení (techniky) dokonalé. Nastane-li už taková situace, neměli byste se za každou cenu snažit jí vyhnout, ale spíše takovou nedokonalost přijmout a uvážit, jak byste mohli oživit to, co vy a váš partner „máte“ (na ně společně pracujete). Jinými slovy přemýšlejte o tom, jak váš vztah co možná nejvíce vylepšit.

Máte pocit, že ki no nagare (plynulá technika) je důležitým prvkem ve Vašem aikidu?

Pokud myslíte provádění technik předtím, nežli jsem uchopen, nebo házení mých protivníků bez toho, abych se jich dotýkal, pak ne, to není součástí mého aikida. Když hovořím o tom, jak se oprostit od (nadměrného) užívání fyzické síly, nemám tím na mysli hladké proplouvání technikami v okamžiku, kdy se mne partner chystá uchopit. To, o čem hovořím, nemá tolik co společného s fyzickou stránkou věci, ale mnohem více s myslí a duchem (kokoro) nežli s tělem. Jemné (měkké) pohyby nebudou účinnou odpovědí na silný útok, jestliže je vaše mysl neustálená, nebo ji neumíte účinně používat. Při cvičení například často říkám, že když se vás váš partner pokouší silně uchopit, musíte především soustředěnou svou mysl na to, že celá vaše existence se vkládá (proniká) do jeho úchopu. Čím je úchop silnější, tím více do něj vstupujete. Není dobré se snažit o provedení techniky pouze pomocí prstů, zápěstí či paže. Musíte zasáhnout partnerovo centrum z vašeho vlastního centra, což představuje druh nepřirozené interakce, která vám umožní vnímat orientaci síly a energii vycházející od partnera. Jednou mi jeden evropský student aikida řekl: „Všichni šihaní nám pokaždě říkají, že se máme zbavit užívání síly, ale nakonec to vypadá tak, že do vlastních technik množství síly dávají. Vy jste jediný, který provádí techniky bez užití jakékoli zjevné síly.“ Byl jsem potěšen, když jsem to slyšel, protože jsem se o to mohl ujistit, že mým přístupem nebyl mylný.

Co si myslíte o cvičení s mečem?

Není to tak dávno, kdy jsem přemýšlel o tom, že je pro nejmenší nutné cvičit suburi, a to i přesto, že se nedostanete až tak daleko, abyste zkoušeli se s partnerem. Pro mne samotného však stále existuje mnoho otázek týkajících se taidžucu (technik beze zbraní). Na zdokonalování svého taidžucu mám stále mnoho práce, takže prozatím příliš neinklinuji k práci s mečem. Raději bych po čase, až budu o něco starší, a cvičil s džó a s kenem na co bližšího „radostnému tancování“ - ne ciotakového, co ósensei cvičil v pokročilejším vku. To je stav, ze kterého bych rád vycházel při úvahách o tom, jak reagovat, když na mne partner zaútočí, nebo co znamená elitní užití zbraní.

Kdy jste začal cestovat do zahraničí?

Na své první zahraniční cestě jsem doprovázel Dóšu při návštěvě v jihovýchodní Asii. Může to mi být asi devětadvacet let. Před patnácti nebo šestnácti lety jsem začal pravidelně cestovat do Francie a před jedenácti lety do Finska a Švédska. Před časem se jistý evropský cvičenec zastavil u jedné z mých hodin v Hombu dódžó a připojil se k mému způsobu cvičení, protože mu zřejmě připadal neobvyklý. Chtl jsem pozvat do Evropy, abych tam využíval, ale cítil, že by to mohlo být nevhodné, když sám ve vlastní zemi trénoval pod jiným učitelem. Asi po několika uvažováních však dospěl k rozhodnutí, že by to nakonec zřejmě nezpůsobilo žádnou újmu. Pak, když jsem tam pořádal seminář, účastnilo se jej stále více lidí. Dokonce shromáždili finanční prostředky k vybudování vlastního dódžó a já jsem byl od nich osobně pozván.

Samozřejmě, že cestovat do zahraničí není vždy snadné. Například jazyková bariéra je pro mě vždy jistou výzvou. Pokoušet se dorozumět v angličtině pro mě vždy znamená něco jako podrobit se testu. Jednou jsem při jisté příležitosti, to jsem zrovna pobýval doma, byl doslova bombardován takovým množstvím otázek, že když jsem se nakonec dostal do postele, nemohl jsem přesvědčit, zda spím nebo jsem vzhůru, protože jsem měl hlavu plnou angličtiny (smích)! Víím, že se musím naučit lépe anglicky, a tak jsem začal kousek po kousku se studiem. Rád cestuji do zahraničí, a kdyby se mi podařilo to trochu zlepšit svou angličtinu, pravděpodobně bych také intenzivněji cestoval.

Když cestujete do zahraničí, střetl jste se někdy s lidmi, kteří chtějí „vyzkoušet“ Váš jemný přístup k aikidu?

Takové případy se nestávají pouze v zahraničí, ale i v Japonsku. Lidem, kteří mě chtějí otestovat, vždy dovoluji, aby mě pevně uchopili ještě předtím, než začnu cokoli dělat. Nemám příliš velké paže a nejsem nijak zvláště silný a má technika nevyužívá žádné zjevné fyzické síly, takže si řada lidí myslí, že když mě pevně uchopí, nebudu na to schopný reagovat. Proto jsou pak poněkud překvapeni, když zjistí něco jiného.

Bohužel cvičení máme raději při příležitosti studovat množství rozdílných technik, ale já mám pocit, že není zcela nezbytné se jich učit takto. Ve skutečnosti mohou jít až tak daleko, že řeknu, že techniky zkoušené na úrovni pátého kjú - šomenu i ikkjó, šomenu i iriminage, katatedori šionage a suwariwaza kokjúho - vás mohou naučit všemu, co potěbujete znát o deai, maai, sabaki, kuzuši a o způsobu, jakým máte používat své tělo a mysl. Hodně lidí není spokojeno i přesto, že se učí velkému počtu technik, ovšem faktem zůstává, že to, co se učíte nebo jste se naučili, je stále pouze tím, co vás někdo naučil, a nic víc. Skutečně vám to nepatří, dokud se s tím plně nezijete skrze vaše vlastní úsilí.

Jak byste srovnal cvičení v Japonsku a v zahraničí?

Velmi nerad to říkám, ale mám pocit, že cvičení aikida v Japonsku nejsou tak dobrá, pokud jde o jejich určitou lesnou ztuhlost. Částí problému může být nedostatek cvičení, ale Japonci nemají v dódžó příliš času na uvolnění. Lidé v zahraničí mají tendenci být méně a více otevření. Myslím, že je velmi důležité si po celou dobu cvičení uchovat měkkost a uvolněnost. Nemám za to, že by to nějak ubíralo na síle bojového umění, alespoň potud, pokud cvičíte s vážným záměrem.

Existuje jedna slavná povíčka o třetího šogunovi z rodu Tokugawa, Iemicuovi (1604 - 51; vládl 1623 - 51). Ten údajně získal darem tygra od Joseona (z Koreje). Pouští ho do tygří klece různé druhy zvířat, protože byl zvědavý, jak si tam poradí. Přirozeně, že žádnému z nich se tam nedálo příliš dobře. Protože mu to nepřipadalo dostatečně zajímavé, Iemicu se nakonec rozhodl, že do klece pošle Iagju Tadžimu no Kamiho, zrušeného a vycvičeného šermíře, který byl zároveň Iemicuovým instruktorem v šermu. Iagju vešel dovnitř ozbrojen pouze dřevěným

me em - bokuto - ale nepodařilo se mu více, než si uhájit svůj vlastní život, a vyšel z klece vyčerpaný a potle mu stékal pot. Poté se Iemicu rozhodl poslat dovnitř zenového mnicha Takuana. Měli spolu totiž vzájemnou rozepi a Iemicu jej zamýšlel potrestat. Když však Takuan vstoupil do klece, tygr se k němu opatrně přiblížil a schoulil se mu k nohám!

Přibíhaje dobrým příkladem toho, jak si podržet cit pro běžný, každodenní klid. Nezáleží na tom, zda je vaším nepřitelem tygr nebo jiná osoba, ale pokud k situaci přistupujete s úmyslem uškodit nebo ublížit, pak se přirozeně vystavujete možnému protiútok. Když nebudete udržovat takovýto úmysl a necháte se prostoupit normálním a každodenním klidem, dosáhnete stavu klidné mysli (heidžošin).

I kdyby cvičení aikida nebylo ničím více nežli pouhým cvičením určitých forem (kata), váš úkol by tkvěl v přesném a správném provádění technik a úkolem vašeho partnera by bylo prostě vám do těchto technik padat. Ale káty v aikidu jsou zřídka tak bezchybné. Ve snaze provést nějakou důležitou techniku velmi dobře se mnohdy ocitnete v situaci, kdy musíte vynakládat nadbytečné úsilí. Když se přistihnete, že to děláte, je to pro vás důležitost vrátit se o krok zpět a zamyslet se nad tím, co chybného se stalo. Je problém ve způsobu, jakým zahajujete setkání s vyšším partnerem? Vyvádíte vašeho partnera správně z rovnováhy? Nezacházíte špatně s vaším nasazením a vzdáleností (maai)? Využíváte efektivně váš dech (kokjúrjoku)? Týká se problém komplexně vašeho způsobu cvičení? Jedním z důležitých důvodů cvičení je také naučit se najít a označovat, co děláte chybně, a vyvinout cesty k tomu, abyste mohli dělat to, co jste předtím neuměli. První krok samozřejmě znamená být schopen si uvědomit pocit „mě bych se zastavit“, pokud nastanou zmíněná omezení. Nebýt schopen rozpoznat, kdy něco zahrnuje nadměrné úsilí, je stejné, jako být k němu upoután tak silně, že nemůžete udělat nic jiného, a to je statická mentalita, která se nijak neliší od prostého „ekání na smrt“. Není v tom žádný vývoj, žádný postup dopředu. Hovořím zde o důležitosti rozmanitých a oddělených pojetí, jako je promílnost (henka), tok a proudění (nagare) a schopnost vyhnout se nadměrnému úsilí, ale každý z takových pojmů se dotýká něčeho hlubšího, což má žebýt vyjádřeno v učení školy šermu Džigen-rjú: „V Džigenrjú není žádný druhý me“. A pokud je můj výklad správný, domnívám se, že odráží to, co sám považuji za podstatu a základní cíl mého cvičení a co lze shrnout slovy: „Je jediný pohyb vpřed.“

Jaké naděje vkládáte do budoucnosti?

Zdá se mi, že skutečně málokteré dódžó v dnešním Japonsku má atmosféru, která by opravdu zasluhovala označení „dódžó“. Mnohá jsou pouze pronajatými prostory ve velkých veřejných tělocvičnách kulturních střediscích. Naneštěstí taková místa zřídka vedou k vytváření skutečně srdečných vztahů mezi studenty a učiteli. Mám štěstí, že jsem mohl cvičit s mnoha známými lidmi v Japonsku i v zahraničí a hovořit s nimi o ósenseiovi a o aikidu, a vždy mne to přimělo znovu se podívat na svou relativní nezralost v tomto umění. Proto jsem si po dlouhou dobu též přál vytvořit dódžó s takovým prostředím, které by umožňovalo stabilnější a vážnější cvičení. Díky podpoře dōšu a mnoha dalších jsem letos v dubnu konečně mohl otevřít vlastní dódžó v tomto duchu. Jsem dōšu hluboce vděčný za to, že mi s tak velkorysou shovívavostí umožnil po více než třicet let usilovat o rozvoj vlastního aikida a pokračovat v něm, a do budoucna se těším, že z nového dódžó u jiném takovém místě, kde se lidé se skutečným zájmem o aikidó budou moci svobodně scházet ke cvičení.

Sensei Endó, velmi Vám děkuji za to, že jste se s námi společně podělil o Vaše myšlenky a zkušenosti.