

合
氣
道

TAMURA NOBUYOSHI

AIKIDO

ETIKETA

A

TRANSMISE

Predmluva

Japonské Budo je korenem hluboké tradice japonské kultury. Dnes už nepatří jen lidem Japonska. Je jednoznačně uznáno za společné dědictví lidstva. Aikido zachovává tradici Budo v moderní formě. Aikido se vyvinulo svou vlastní cestou, ale zachovalo si některé aspekty lidského vědomí, které u moderních soutěživých forem judo nebo karatedo vymizely.

Jeden z největších shihanu světového Aikido, Tamura Nobuyoshi, vydává své dílo zasvěcené srdci a etiketě, zasvěcené všem aikidokům, kteří přijali jeho učení. Tato kniha odpovídá všem těm, kteří se pídí po přirozené podstatě lidství a hlouběji se zajímají o Aikido.

Tamura se učil u zakladatele Aikido Moriheie Ueshiby. Je to shihan, který pozorně pracoval po mém boku. Je nasáknut esencí Aikido, kterou je srdce. Etiketa je přímým prostředkem vyjádření srdce.

Jsem přesvědčen, že dílo mistra Tamury, kniha, která vychází z jeho srdce a je plná síly, neboť je plná Aikido, není určena jen stoupencům jeho cesty, nýbrž že bude poučná i všem ostatním lidem dobrého srdce. Prál bych si, aby jste ji četli.

Domnívám se, a praví mi to tak mé srdce, že do tohoto díla přišlo jen to nejlepší.

Aikidoshu Kisshomaru Ueshiba
Aikido Hombu Dojo - únor 1989

Naše tělo: Strom osvětlení.
Není stromu osvětlení.
Naše srdce: Trpytící se zrcadlo.
Kde je to trpytící se
zrcadlo?
Neustále je potřeba jej otírat.
Opravdová příroda je čistá
a
jasná.

Az zmizí všechny prach!
Jak by mohla být pošpinená
prachem!

Shen Hsuin
Huei Neng

Prolog

Z rozhovoru s Osawa Kisaburo sensei, technickým reditelem Zaidan Hojin Aikikai, Sekai Aikido So Hombu.

- Mistre, muzete nám říct jak praktiky Zen ovlivnily vaše Aikido? Mohl byste napsat predmluvu ke knize mistra Tamury ?

- Praktikuji soto - zen. Ucil jsem se u Sawaki Kodo Roshi, mistra Deshimaru Roshi. Soto -zen nenásleduje satori, osvícení... je tím nejjednodušším. Být čistý a cirký jako zrcadlo, které odráží všechny vlivy svetla, aniz by se snazilo neco z nich zadržet, nebo k nim neco ze sebe pridat. Cím je zrcadlo čistší tím méne v nem ulpí. To je základ mu-sho-toku soto-zen. Není-li zrcadlo perfektné čistě, pretváří obraz prijímaného sveta.

Stejne tak sebemenší stopa zla našeho ducha ulpívá na okolním svete a zkouší z nej pro sebe utrhout a svet pozastavit. Já se snazím delat Aikido jako zrcadlo, tak aby na me nic neulpelo.

Ono „ulpívání“ rodí bojovného ducha, Aikido je však nalézání opravdové svobody cestou utváření vlastního tela, je to jako kdyz pekar hnete svuj chléb, není to cesta destrukce. V Aikido existuje svoboda zrcadla.

My musíme samosebou čistit naše zrcadlo, praktikovat Aikido pomáhaje si navzájem. Je paradoxní chtít šířit Aikido prostřednictvím knihy; kniha není zrcadlem, je to oslava ega, která fixuje a pozastavuje opravdový svet.

Chteli jste po mne, abych neco napsal, ale já to zabrzdil! Snazte se spíše pochopit má slova.

Mistr Osawa nám tedy prenechal odpovědnost pohrát si s necistými zrcadly.

S. Benedetti

Preamble

Japonské slovo Shido prekládáme jako vést, ukazovat, vyučovat. Znak Shi (prst) je složen ze tří: ruka, lžíce a ústa. Jsou to právě prsty, které umožní ruce přenést vonavou potravu do úst. Znak Do používaný v Bushido má na rozdíl od Do v Aikido či Judo v sobě ještě znak pro ruku a celé to má tedy význam popadnout někoho za ruku a vést ho po cestě. Totéž lze vyjádřit také slovy „dát mu směr“.

Byly doby kdy se Judo jmenovalo ještě Jujutsu, nebo Yawara, Kendo se jmenovalo Kenjutsu, nebo Gekkenjutsu, Budo Bujutsu... Ostatně i Aikido Aikijutsu.

Znak Jutsu je složen ze slov jít a prosit. Společně to znamená cestu pro toho kdo zabloudil v polích. Dovědit techniku znamená dělat ji znovu a znovu. Platí to pro všechny lidské činnosti. Znak Jutsu vyjadřuje myšlenku důvěrného svazku s učením. V dobách, kdy Aikido bylo ještě Aikijutsu nebylo nicím jiným než prací na sobě samém. To stačilo k mistrovství. Dnes k tomu máme Aikido.

Znak Do označuje směr daný hlavou, směr jasný a každému jedinci vlastní. Je důležité abychom my všichni, kteří děláme Aikido dokázali někoho vzít za ruku, vést ho a tak ozivit myšlenku cesty. Tak společně dovršíme a obohacujeme učení.

Abychom toto dokázali, je potřeba vést kam své záky vést, kdy jim o necem říct a na něco je upozornit. To byl také důvod proč jsem si na následujících stránkách tolik vypsál pero.

Vyučování

Základem vyučování Aikido je být dobrým učitelem. Aby vyučující správně otevřel oči srdcí svých žáků a stal se jim dobrým vzorem, musí umět nejen dobře technicky pracovat, ale také se musí snažit o duševní a morální pokrok. Zde jsou některé body k uvážení.

Pozornost

Opravujte technické a duševní nedostatky svých žáků, jako by to byly vaše vlastní děti, jako by jste to byli vy. Neváhejte jim kráčet vpřed správným směrem a zasvěte jim své dílo a lásku.

Vezte, že bez pozornosti nelze nic dovést.

Srust s žáky v jedno tělo

Je potřeba znát přání žáků, jejich potřeby a vše co je nutno jim dát. Není potřeba nechat svého ducha vykvést přehnanou láskou, je nutno sjednotit svého ducha s duchem žáků, dokázat s nimi společně vospívat praktikujíc s hravostí a intenzitou.

Opatrnost

Vyučovat znamená učit se, ale opravdu se naučit znamená vyučovat upřímně. Je potřeba vyučovat s takovou opatrností, aby každý přijal vyučování s potešením a zakusil tak poznání.

Mít ideál a sebevěru

Vyučovat, to je dávat technický a duševní model a především být schopen jeho přenosu na každého.

Poznání

Mejte radost z technických pokroků, z vývoje ducha vašich žáků! Radujte se když se vašemu tréninku vyhnou rány a odřeniny. Snažte si uvědomit, že vaše role vyučujícího vám umožnila přemýšlet, studovat, vospívat technicky i duševně. Poděkujte se všem těm žákům, kteří umožnili váš pokrok.

Rozvíjet to dobré

Měli bychom stále měnit trénink bez ohledu na to, jestli jsme to či ono naučili. Snažit se, aby žák nepocítil obtíže či nudu, ale aby našel vždy nové. Je dobré zvláště na začátku ukázat svým žákům cestu jemnou a schudnou, přitáhnout jejich zájem, nepůsobit jim bolest.

Dobré vztahy a vzájemné hledání se vyučujícími

Vyučující by se měli scházet, aby si vyměnili zkušenosti a výsledky své práce. Je směšné, když si lidé vyučující cestu harmonie a míru přinášejí mezi sebe malicherné hádky. Problémy vykonání techniky, nebo její podoby nejsou vůbec významné. Co má mnohem větší váhu je věrnost principu.

Technika, kterou muze vykonat jen silný muz je obecne nedulezitá. Nesmíme zapomínat, ze zpusob vykonání techniky musí korespondovat s jejími podmínkami, tedy útokem a protivníkem.

Správně pochopit a přenášet principy Aikido

Dobry profesor není práve jen ten, kdo je na tom dobre fyzicky nebo ten, kdo ovládá dobre techniky. Ucitel musí být predevším schopen jasne pochopit principy, kterými povede své záky tak, aby nepochybovali.

Drobnosti ve vyučování

Aikido je cesta odríkání, která ukazuje smer dovršení lidství prostředky ki-iku, toku-iku, tai-iku (utváření esence-ki, ctnosti-toku, tela-tai). Kdo díky této výchově pochopí, jak sjednotit telo a ducha, ten se stane opravdovým člověkem, nespoutaným rasou či hranicí.

Vývoj tela

Pohyby Aikido jsou jednoduché, jako pohyby přírody neboť jsou naplnené kokyu-ryoku. Ona zvyšuje fyzické schopnosti, vylepšuje zdraví a krásu tela, jakoz i ohebnost, odolnost proti nárazu, reflex, rychlost.

Lekce bujutsu

Když je člověk naplněn touto „odolností proti vlivum života“ utváří se v něm sebedůvera, klid ducha vůle konat vydržet a organizovat.

Mentální aspekt

Je potřeba překonat největší nepřátele Budo - hnev, strach, pochybnost, váhavost, pohrdání, marnost a vytvořit velkého silného ducha. Člověk musí být prostoupen touhou zvítězit sám nad sebou. Je to právě pravidelné opakování a denní praxe, která pomůže překonat únavu, pomůže poznat blaho vynaložené námahy, důležitost konání a radost z překonaných nesnází.

Etiketa

V silné a mocné společnosti schopné sestrojít velké divy techniky, existují také pravidla etická, která umožňují cítit existenci vyšších hodnot hodných dobrovolného respektování. Tyto podmínky „sine qua non“ jsou potřebné pro prežití společnosti.

Princip Aikido a jeho prenos na každodenní život

Principy Aikido jsou vyjádřeny v irimi, tenkan, ki, kokyu, dualita já-útočník, práci jednoho proti více, vyučování jednote, harmonii, lásce a míru.

Aikido vyjadruje prostřednictvím tela zákony universa. Jsou-li zákony universa přenášeny na telo správně, pak se technika a zdraví rozvíjí přirozene. Jsou-li tyto zákony správně přenášeny na výchovu a bezný život, pak se správně rozvíjí osobnost. Jsou-li zákony universa správně aplikovány ve společnosti, rozvíjí se přirozene mezilidské vztahy. Avšak navrátit harmonii dnešní společnosti je obtížné.

Metody vyučování

Abychom lépe dosáhli i težeších cílů, rozdělujeme cestu Aikido - cestu sjednocení těla a duše - na dva aspekty - mentální a technický.

Intenzivní praktikování technik napomáhá rozvoji vytríbeného ducha. Rozvoj ducha zase napomáhá technickému pokroku. Necht je nám však jasné, že i když jsme si rozdělili cestu na aspekty technické a mentální nejedná se tu o žádné dualistické pojetí, separaci nebo snahu o podržení jednoho druhému.

Vyučování technice

Návyky vyučujícího

Je jasné, že vztahy vyučujícího k žákům by měly být co nejlepší, jak tomu chce tradice, tedy nejlépe takové jako vztah rodiče k dítěti. V tomto moderním světě je takový vztah takřka nemožný. V neustálém shonu našich dojmů se často zapomíná na věci pro skutečnou transmissi důležité (přímé předávání, respektování ducha) a často jsou pouta zpretrhána.

Působí-li jeden nebo menší počet vyučujících na velkou masu a to ještě v době mnohdy přísně limitované, není možné uspokojit potřeby žáka v dostatečné míře. Je dobré se však zaměřit alespoň na následující body:

- názornost
- vysvětlení
- imitace
- opakování
- rozbor
- oprava
- pozorování
- hygiena

Názornost

Ukázka by měla být v rámci možností provedena jasně, přesně, přiměřeně svým adresátům a vztazena k realitě.

Vysvětlení

Úlohou vysvětlivky je dát celému významu, určit způsob práce a poukázat na okamžiky či body, na které je nutno obzvláště zaměřit pozornost.

Imitace

Všechno to co umíme jsme se naučili díky schopnosti napodobovat. Zvláště na začátku zkusíme co nejverneji reprodukovat profesorem ukazovanou techniku, aniž bychom se pokoušeli o ní diskutovat.

Opakování

Opakování nám dovoluje ucelit výuku, pokročit, nabýt sílu, rychlost a presnost.

Rozbor

Je-li v technice neco nejasného je nejlepší ji rozebrat na nejjednodušší pohyby.

Oprava

Nestací opravit nedostatek na nejaké technice, je potreba dále hledat, najít a odstranit příčinu puvodního nepochopení a chyb. V technice je obzvlášte dulezité venovat pozornost správnému dýchání, poloze nohou, pohybu tela, nasazení rukou, zmenám polohy tezište a použití síly ki.

Pozorování

Je potreba osvetlit zákovi dulezitost správného sledování technik nejen u vyucujícího a pokrocilejších ci starších aikidoku, ale i u méne pokrocilých. Musíme jej naucit srovnávat techniku jiných s tou jeho. I kdyz je zrovna unaven a odpocívá, mel by tento cas vyuzít k pozorování jiných, i z toho má prospech. Tento moment pozorování se nijak neliší svým významem od fyzického praktikování, lze si tak osvojit správný návyk pozornosti a smyslu pro úsilí.

Hygiena

Nezapomínejme, ze intenzívní trénink vyzaduje adekvátní odpocinek. Je potreba dostatecne spát a rozumne jíst, jak do kvality, tak do kvantity. Sportovci mají casto zvyk se „napít“, kterému je lépe predejit. Strava by mela být lehká a to naposledy i hodinu pred tréninkem a nejdříve pul hodiny po nem. Je-li telo jeste rozehraté, není dobré pít studené nápoje. Keikogi nosíme cisté, také nohy a ruce by mely být cisté a co více, s ostríhanými nehty. Broze, ci hodinky bychom meli pri tréninku také odlozit. Dojo by melo být cisté a dobre vetrané.

Mentální a duševní aspekt vyucování

Spolecný pokrok

Nekterí, i kdyz treba trénují pilne, odmítají pracovat se zacátecníky nebo s temi, o kterých si myslí, ze jsou „špatní“. Tito, i kdyz budou vospívat technicky, zstanou zajatci techniky. Nezapomínejme, ze Aikido není jen jednotou tela a ducha, ale je predevším jednotou. Zastaví-li se vývoj ducha, vše se zastaví. Duch, který odmítá a neakceptuje ostatní, duch kterému postací vlastní vzestup, duch úzký sám o sobe, odkládající svou úlohu na zítrek se nemuze otevřít a spojit s universem.

Kdyz existujeme, muzeme konat a kdyz muzeme konat, tak muzeme vospívat. S bytím je tu tedy stále pokračující snaha, která nám ve vzájemné spolupráci umoznuje vospívat a tešit se.

Mít srdce schopné rozpoznání

Pomáhat cloveku méne pokročilému to chce hodne pozornosti a lásky. Pochopit príčiny, proc je ten ci onen méne vyspělý, je možné jen tak, ze mu budeme stále pomáhat vpřed.

Nefixovat se na sílu

Ve svete bujutsu, kde velmi často dochází k fixaci na efekt techniky a sílu vykonání, je dulezitejší ještě jedna síla, síla tyto snahy prekonat. Aikido nelze redukovat na snahu stát se silným, ublížit partnerovi a tak jej ztratit. Síla Aikido spocívá ve stálé snaze aplikovat principy vesmíru. At je clovek jakkoli silný, nepochopí-li toto, nemuze nikdy poznat vítězství. Aikido je metoda jak studovat principy universa v pohybu. Nesmíme se oddávat všemu co překrízí naši cestu.

Vítězství nad sebou samým

Je potreba premoci v sobe ducha zloby, ducha lenivosti, ducha strachu... Největším nebezpečím je pýcha! V okamziku, kdy si zacnete myslet, ze vaše technika je uz dobrá, prestáváte vyspívat. V neprerušitelném toku tohoto sveta znamená každá zastávka vznik zpozdění, které není možno dohnat.

Etiketa a disciplína

My v Japonsku říkáme, že alfou a omegou Budo je rei. Bojové pohnutky se projevují svou agresivitou jen pokud je jim k tomu ponechána volnost. Nemá-li skupina lidí propadnout desintegraci, je potřeba aby se řídila určitými nutnými pravidly. Jsou to etiketa a disciplína, které jsou nutné pro harmonické působení těchto pravidel. Boj zbavený pravidel a etiky přestává být Budo a stává se zvířecí záležitostí. Bugei (válečné techniky) a bujutsu jsou prostředky války. Rei často prekládáme jako pozdrav, ale Rei to je respekt, zdvorilost, hierarchie, vdecnost. Reigi (etiketa) je výraz respektu uvnitř společnosti. Muzeme to chápat také jako prostředek uvedomení si vzájemné pozice k jinému (vis a vis), uvedomování si vlastní pozice. Znak Rei je složen ze dvou částí: Shimesu a Yutaka. Shimesu - boží duch, který sestupuje do oltáře. Yutaka - nádoba plná rýže, přetékaající mísa potravy, obetní váza. Tyto dva symboly dávají dohromady představu hojného oltáře, který nabízí bohatství potravy, když u něj čekáme na sestoupení božstva. Gi znamená člověk a zákon, ten kdo má hlavní slovo, původně ten, kdo řídí slavnost úcty božstvu. Význam tohoto slova je dnes rozšířené chápání jako mezilidské vztahy, řízení hierarchií lidstva.

O Sensei vždy říká: „Aikido existuje, aby dalo místo na zemi stromům, rostlinám, ptákům, rybám, savcům i hmyzu až po nejmenšího komára.“ Pro každou bytost platí, že znát své správné místo, znamená především znát sebe. Znat sebe znamená znát svůj údel určený nebem. Plnit tento údel předpokládá podřídit se zákonům universa, není tu místo ani pro váhání ani pro opozici, tak vypadá opravdový mír. Reigi-zaho je člověk, který pomocí těchto kosmických zákonů vytváří lidskou společnost, aplikuje tato pravidla i v těch nejmenších činech. Respektuje tato pravidla se může dovršovat. Tak jako v rodině je přirozená hierarchie dedeček, babička, otec, matka, dítě, vnouče, prvorozený, druhorozený, tak vojenský oddíl aby fungoval musí respektovat hierarchii generál, plukovník, velitel, ... V církvi je k tomu zase papež, patriarcha, kardinál, knez, ... V budo pak mistr, zák sempai, kohai, dohai, vyšší stupeň, začátečník starší a mladší. Všechny tyto vztahy platí současně. Etiketa je tu proto, aby učila správnou rovnováhu od případu k případu. Rozdíl mezi sempai, kohai, dohai není v jejich technickém stupni, ale v tom, kdo začal určitou disciplínu Budo pěstovat dříve. Sempai je ten, kdo to dělá déle. Slovem dohai se pak vzájemně označují cvičenci, kteří začali zároveň. Dodržování těchto pravidel je, myslím, podmínkou rovnováhy a prežití společnosti. Jsme to právě my, kteří máme možnost přeměnit bojové a agresivní návyky ve zvyklosti ušlechtilé. Vymknou-li se instinkty kontrole, následuje vždy násilí, slabost, omyl či ponížování. Když ciny řídí etiketa, je tu prostor, který pomáhá překonat emoce k lepšímu. Etiketa mi slouží k tomu, abych energii svých „zvířecích“ instinktu orientoval a využil pozitivním způsobem. V náboženství se emoce díky předávání rituálu z generace na generaci stávají kontrolovatelnými a vyvíjí se tak náboženské cítění. Toto cítění pak již neovládá jen verčího, ale i případného pozorovatele. Pohyb vykonaný s přísnou etickou přesností povzbuzuje stabilitu ducha, vnáší klid. Platí to pro všechny, kteří se pohybují v dojo, ve světě Budo. Z toho všeho přirozeně vyvěrající efekt prosycenosti

tradicí procituje jak cvičící, tak i pozorovatel. Neustálým praktikováním si podmanujeme své emoce, slabosti, strach, zmatek, pošetilost, nepochopení druhých, úpadek ega a cvičíme své tělo a ducha. Tem, kteří se již ocitli na hranici života a smrti a prezili, nezůstává jen jedna dobrá technika. Pro příští život si odnesou schopnost správně reagovat v kritické situaci, konat s klidem, rozumem, chladnou krví. Mají sílu úsudku. Tento zvyk se vyvíjí jako pravý antipól reakce emocionální. Udelet pokrok, opravdový pokrok - stát se „silným“ - znamená vytvořit si klid a vnitřní rovnováhu, je to mnohem důležitější než zvládnout nějakou techniku.

Jsme lidé a zijeme ve světě, který dokáže milovat děti. Některí z vás reknou, že etiketa je věc dávno prezitá a patří do starého železa, ale to co umožňuje naší společnosti existovat, je právě etiketa, obecné vlastnictví lidstva. Vezmeme si na příklad rádne srovnané boty, už jen ty nám dávají pocit uspokojení z toho, že jsme dobře učinili, když jsme je srovnali.

Každý náš dobře vykonaný čin je dobrým předpokladem pro úspěšné vykonání činu následujícího, tak je tomu i v Budo. Svět Rei není jen uspokojením vlastní osobnosti. Uspokojení, která pocítují ostatní, jsou také součástí nás. Esteticky vyvinutý duch nám praví poskládat boty jiným, nejsou-li na místě.

Vdek vůči svému kohai můžeme vyjádřit například těmito několika slovy: „Děkuji, že jsi mi pomohl dnes dobře pracovat“. Kohai bude potešen a když se on podekuje svému sempai za výuku, ten bude také spokojen. Etiketu je potřeba vztáhnout na sebe, tak aby pronikala každé mnou vykonané gesto. Je směšné říci: „Respektujte mne milánkově, já jsem váš mistr“. Respekt si nelze vynutit. Kohai musí zcela přirozeně pocítit respekt ke svému sempai. Sempai zase bude pečovat o svého kohai, neboť tem je mu nenahraditelným. Je-li v etikete obsazena vdecnost, respekt, vzájemná úcta, etiketa je pocitována přirozeně a řídí duchovní vztahy, hierarchie hodnot začne přirozeně fungovat. Etiketa musí být lidskostí vycházející ze srdce. Nestací jí formálně vykonávat. Není-li jí srdce schopno respektovat, formální etiketa se stává prázdnou nádobou. Je potřeba respektovat osobnost jiných. Činy v souladu s pravidly etiky plodí čistotu srdce a noblesu v chování. Myslím, že podstatou tohoto souladu je harmonie a mír. Je potřeba zahloubat se ve vlastním duchu a pak teprve přenášet etiketu a disciplínu.

Pozdrav

Je pozdrav ve stoje a pozdrav v sede, pozdrav se zbraní a bez ní. Podívejme se na ne detailněji.

Pozdrav ve stoje beze zbrane

Z polohy ve stoje (nepohybujíc se) se podíváme do očí osobě, kterou budeme zdravít, abychom vzbudili její pozornost. Lehce se předkloníme vpřed a zase se vrátíme. Tento pozdrav se používá například když vyzýváme partnera a když jej opouštíme.

Tentýž pozdrav vykonaný o něco hlouběji používáme například když vstupujeme do Dojo, nebo jej opouštíme, nebo když během tréninku zdravíme sempai.

Ještě hlubší pozdrav, takový, ze prsty našich rukou sklouznou až ke kolenu, používáme při velmi uctivých pozdravech, jako například poklonění se vlajce, oltáři, nebo osobě velmi vážené.

Pozdrav ve stoje se zbraní

Levá ruka drží meč lehce u boku. palec je položen na tsube. Ostrí zbrane je otoceno vzhůru. Ruka držící zbraně jde lehce k centru. Celá zbraň je horizontálně. Koreň palce se tiskne ke zbraně. Pozice odpocinková se liší tím, že levá ruka se volně spustí podél boku. Provedení pozdravu s mečem je jinak shodné jako pozdrav bez něj.

Pozdrav se zbraní oltáři (Shinden)

Přiblížíme se před oltář držíce meč levou rukou u boku. Změníme držení meče tak, že si jej přendáme do pravé ruky, tak, že jej pravou rukou uchopíme pod kurikatu, ostrí bude nyní směřovat směrem dolů. Levá ruka se vrátí na levé stehno. Při samotném poklonění má meč konstantní úhel k zemi. Při napřímění přemístíme meč do původní polohy.

Pozdrav meči

Jsou dvě správné formy:

První: Meč z jeho polohy na levém boku přendáme před sebe, tsuba přitom přechází na pravo, ostrí ven, pravou rukou držíme za kurikatu.

Druhá: Tsuba zůstane na levé straně, ostrí meče se točí proti mně.

Pozdrav v seide

Seiza

Seiza je pozice v Japonsku upřednostňovaná. Páteř je vzpřímená, ki soustředěno v seika tanden, ramena a hrudník uvolněny, ruce spocívají na stehnech, aniž by byly skrceny palce či prsty. Necháme místo na dvě pesti mezi kolena (u žen jen jedna pest). Palce na nohou se překrývají. Říká se, že bychom měli mít pocit, že podpíráme hlavou nebe, ale je možná lepší mít pocit, že jsem na nebi zavešen.

Oči jsou přirozeně otevřené, ústa zavřená (nestrnule), jazyk na patře, dýchání klidné, dlouhé a hluboké, ki rozprostřeno stejně do všech směrů.

Usednutí a zvednutí se (Suwarikata & Tachikata)

Sednutí do seizy: z polohy ve stoje s nohama u sebe lehce pokrčíme kolena, pravá ruka upraví mezi kolena hakamu (levou, pak pravou stranu) a dosedneme pravým a pak levým kolenem na zem. Upravíme nohy, překřížíme palce nohou. Prsty rukou se položí na kalhoty a celé tělo dosedne.

Abychom vstali ze seizy zvedneme se v bocích a postavíme se na prsty u nohou. Pravá noha došlápne na úroveň levého kolena. Vstaneme, aniž bychom se kymáceli do všech směrů a zadní chodidlo přitáhneme k přednímu.

Pozdrav v sede beze zbrane

Ze seizy položíme ruce na zem (mírně se předkloníme) - napřed levou, pak pravou. Palce a ukazováčky rukou se dotýkají a vytvoří trojúhelník. Lokty zůstanou blízko kolenu a zhluboka se pokloníme. Při napřimování použijeme zpeťný pochod - tzn. napřed bude zemi opouštět pravá ruka. Hloubka úklonu se řídí stejnými pravidly jako pozdrav ve stoje.

Pozdrav, kdy na zem pokládáme a zvedáme obe ruce současně, se používá k pozdravení shindenu, kamizy, katany.

Zdravíme-li učitele nebo osobu významnou, pokloníme se jako první a čekáme až zdravěná osoba ukončí pozdrav a pak se teprve zvedáme. Pozdrav nespocívá jen v ohybu hlavy, při pozdravu by se měl plynule předklánět celý trup.

Pozdrav vsede se zbraní

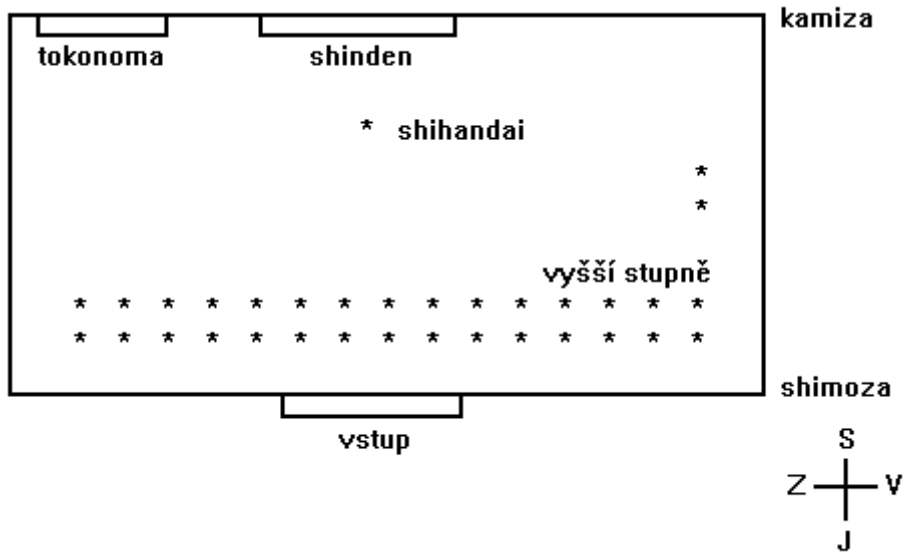
V seize držíme meč při levém boku, meč směřuje dopředu a do středu. Pravá ruka uchopí meč v úrovni tsuby, přendá jej na pravou stranu a položí jej na zem vedle stehna. Správná pozice může být různá podle školy. Meč může ležet ostrím dovnitř nebo ven, koncem drzadla (kashira) nebo tsubou na úrovni linie kolen. Je důležité si osvojit jedinou z těchto možností a umět ji vykonávat tak, abychom nad pohyby nemuseli přemýšlet.

Pozdrav v sede meci

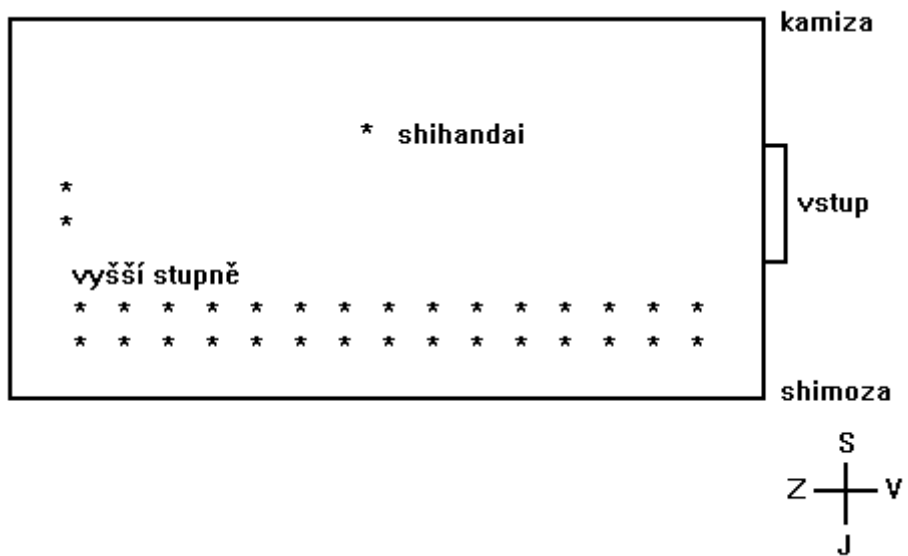
Meč ležící po levém boku na zemi uchopíme levou rukou shora palcem za tsubu a postavíme před sebe ostrím ven. Pravou rukou srovnáme trmen (sageo), který nyní visí na pravé straně meče. Vymeníme pozici rukou a meč položíme ostrím ven, drzadlem (tsukou) napravo mírně šikmo dopředu a meč pozdravíme způsobem obvyklým pro seizu (obe ruce současně). Pak meč uchopíme pravíci zespodu a levíci svrchu a můžeme zasunout do připravené polohy po levém boku.

Dispozice Dojo

Honshiki: Na hlavní zdi (kamiza) se nachází oltář (shinden), místo pro vůdce (gyokuza), vyvýšený prostor (tokonoma), místo pro učitele (shihandai), místo pro cestné hosty (raihinseki). Protejší zed se nazývá shimoza. V případě, že v Dojo jsou např. tokonoma nebo shinden, pak se kamiza nachází naproti vchodu. Podlaha místnosti by měla být o jeden schodek výše než úroveň vchodu. Viděno od kamizy je levá strana stranou vyšších technických stupňů. Kamiza je tedy místo reprezentanta učení nebo místem vlajky. V Evropě zdobí kamizu fotografie O Senseie, která je symbolem přenosu umění.



Některá dojo mohou být postavena i jinak - Gyakushik??? (zbytek slova je necitelný)



Místa a metody praktikování

Místa

Budo se normálně praktikuje v Dojo, muze být ovšem vykonáváno na místech nejruznějších, jako například v polích, lesích, na plážích nebo ve snehu. Vykonávání Aikido by mělo být skromné v každém okamžiku své existence, což také znamená že každodenní aktivity by měly být vykonávány v duchu principu Aikido. Je nesmyslné hledat komplikace, stačí uvolnit ramena, ohlídat ki v seika tanden a mít správné návyky.

Techniky Aikido se nestaví proti útoku ani v duchu. Záčínajte tím co vám jde ... Můžete cvičit u stolu, za chuze, při práci, na toalete, dokonce i ve spánku. Je-li vaše rozpoložení a dýchání správné, nemuže tomu být jinak, než že i spánek bude dobrý.

Nevíte-li někdy, jak zareagovat, co si pocít, je potřeba v sobe vyvolat obraz mistra, kterého respektujete a ztotožnit se s ním. Je-li například O Sensei mistrem, kterého uznáváte, pak se zeptejte sami sebe: „Kdybych byl O Sensei, jak bych se v této situaci zachoval?“ Řešení vás ihned napadne a je důležité být přesvedceni o správnosti jednání jako o správnosti O Senseie.

Metody

Poté, co jsme rozebrali místa, kde muzeme trénovat, chtel bych se trochu blíže venovat nekterým metodám. Muzeme trénovat sami, ve dvojici a ve skupine. Když ucíme záky, je dobré uzívat rozlicné principy, abychem zajistili jejich vývoj.

Hitori geiko

Když jsme sami, potrebujeme jen trochu casu a prostoru. Jeden způsob jak praktikovat už byl nastíněn v kapitolách predešlých. Je ale možné vykonávat nejruznější dechová cvicení, založená na pohybech Aikido, suburi, tanren uchi. V lese si muzeme najít treba strom a povazovat ho za partnera. Je potřeba, abyste to zkusili sami. Predstavujte si a ucte se...

Ippan geiko

To je obvyklá praxe v Dojo. Vyucující navrhne vzor a záci ho opakují. Snazili jsme se rozclenit tento způsob následovne:

Futsu geiko

Praktikanti nejruznějších úrovní opakují ukázanou techniku.

Uchikomi geiko

Praktikujeme s partnerem vyspelejším nebo s ucitelem. Vezmeme například ryotedori tenchinage nebo správný nástup do koshinage. Zák zkouší tuto techniku, (my jej zpocátku prerušujeme) až do pádu na levou i

pravou stranu a pak bez ustání až do ztráty dechu. Rolí vyucujícího je zde vylepšit přesnost a rychlost těchto pohybů.

Výhodou této metody je:

- pomáhá technicky vyspívat
- zlepšuje dýchání
- zlepšuje kvalitu tělesných pohybů
- zlepšuje stabilitu
- stabilizuje ki v seika tanden
- zlepšuje kokyu ryoku

Hikitate geiko

Tento způsob tréninku je typický, když vyšší stupně pomáhají v rozvoji níže graduovaným. Pokud některý méně pokročilý praktikant ukazuje neúčinnou a dezorientovanou sílu, pokročilejší praktikant se snaží anulovat efekt jeho techniky (ne blokováním) a nenutí se k pádům, snaží se poukazovat na jeho chyby a slabé body. Je-li pak vykonávání techniky již uspokojivější, snažíme se jednoduše padat. Dopráváme si dobrého protažení a relaxace, práce nám musí činit radost. Padáte-li dobře, vytváříte dobré podmínky pro další vývoj techniky vašeho partnera. Nesmíte v žádném případě dokazovat někomu slabšímu vaši sílu a znalosti a riskovat tak, že v něm ubijete každý zárodek jeho pokroku. Váš zák, kohai, je vaše vlastní zrcadlo. Všechny vaše slabiny a chyby si můžete precizovat v jeho pohybu opravujte tedy jej - sebe.

Méne rozvinutí záci musí naopak akceptovat rady zkušenějších, to je cesta jak opraví své chyby alepší se. Úkolem sempai či učitele je přivést začátečníka na cestu otevřenosti ducha, ne na cestu kritiky a priori.

Gokaku geiko

Při této formě spolu cvičí lidé fyzicky a psychicky ekvivalentní. Snažíme se vyhnout projevu křecovitosti, blokování a přílišné oddanosti. Tímhle způsobem studujeme techniky méně vyučované, složitě, všechny ty, které nám činí problémy.

Kakari geiko

Cvicenci stejně vyspělí aktivně a bez přestání napadají jednoho z nich, který stále opakuje studovanou techniku. Uke je více a proto se méně unavují, z čehož vyplývají některé výhody oproti uchikomi geiko jako:

- rozvoj kiryoku (síly vůle)
- procvicování vizuálního vnímání
- rozvoj citu

Jyu geiko

Jak jméno naznačuje (Jyu = svoboda (jinak také svizný, pružný, ohebný)), jedná se v tomto případě o dobrovolné zvolení techniky, kterou budeme studovat. Jyu - waza znamená hledat techniku jak se co nejlépe přizpůsobit útoku, nebo jak co nejlépe útoku zabránit. Tento způsob tréninku

využívá volnosti přemístování. Vztah mezi Jyu geiko a Jyu waza je velmi úzký, je však potřeba tyto dva pojmy nezaměňovat.

Mitori geiko

Jsou okamžiky, kdy přijde fyzická únava, vec se nedarí a je nemožné pracovat dále. I v tento moment se dá získat sledujeme-li pozorně události kolem sebe, fyzické i duševní. V roli pozorovatele máte jedinečnou možnost osvojit si spoustu věcí, které nevidíte, když jste fyzicky zaměstnáni.

Yagai geiko

Trénink v Dojo probíhá sice tak, že si představujeme reálné situace, Dojo však má své limity. Je dobré občas vyjít ven a přivykat své oči, nohy, ruce a tělo jiným podmínkám. Příroda je však na rozdíl od tatami velmi různorodá. Setkáme se v ní s hrboly a jámami, s kluzkými povrchy (bláto, led, mokrá píseň, jíl), které se lepí na nohy. Hustá tráva představuje jiné překážky... Důležité je však vyvarovat se tréninku na tvrdé jako skála, na betonu nebo na šterku, které snadno přivozují zranění. Nohama je tedy vždy potřeba pohybovat s lehkostí a malými kroky. Základem získání výhodné pozice proti útočníkovi je zhodnocení podmínek okolo, jako je orientace svahu, směr slunce, směr větru, stíny, světla, vegetace, stromy, kere, šaty. Když vezmu jako příklad kotouly, jejich nácvik by měl být spojen s promyšlenou aplikací na exteriér.

Také výběr zbraní je řízen okolnostmi. Máme-li tedy možnost trénovat venku, v přírodě, je vhodné využít těchto výhod oproti dojo. Je tu více světla, lépe se dýchá a čerpá se tak lépe energie z nebe a země. To vše je vhodné pro uvolněný výcvik těla. Trénujeme-li ve vzrostlém lese, budeme se naplňovat silným ki! Pro trénink jednotlivce je velmi vhodné pracovat na suburi s jo nebo s mečem, tanren uchi...

Můžeme také cvičit kumitachi s většími prostorovými možnostmi, než máme v dojo. Existuje také trénink v noci v přírodě za zatmění i za úplňku. Do Bugeijuhappan (18 odvetví válečnictví) patří i plavání a zpestření tréninku podobnými metodami.

Trénink se mění s ročním obdobím. Naše tělo a duch se přizpůsobují horku léta (shochu - geiko) či chladu zimy (kan - geiko). Trénink na přechodu dvou let se nazývá etsunen geiko a o prázdninách gasshuku geiko.

Vztah k jiným bojovým umením

Aiki (ne Aikido) je puvodcem všech bojových umení. To je to, co chtel vyjádřit jeho zakladatel, když mu dal jméno takemusuaiki. Výraz Aiki neznamená snad, že by bylo Aikido lepším bojovým umením, než ty ostatní, vyjadruje jen nasmerování cesty k Aiki. Aplikací principu Aiki na Aikido vznikají jeho nespocetné tváře.

Aiki znamená sjednotit se s Ki zeme a nebe. Aiki není pojem omezený na budo, je to základní princip všech lidských aktivit. Pochopíme-li tyto principy, uvidíme, že podle nich se řídí naše denní jednání, společnost, moderní vedy.

Bujutsu a budo byly vytvořeny člověkem, který poznal hranice života a smrti, který měl neotřesitelnou vůli, obrovskou píli, úctu k bohům - Bujutsu a budo jsou jen techniky. Hodnotu vytváří až jejich spojení se skromností. Techniky se rodí coby plody životních zkušeností jejich tvůrců, jejich doby, ostavení, humanity. Je-li vám dána šance, chopte se každé příležitosti, pozvednete svou latku a praktikujte. Dívejte se porovnávejte to, co porovnávat jde, ale dávejte pozor, nelze kopírovat jiná umení nebo z nich udelat smes.

Úklid

Umet najít to, co bylo uklizeno a zase uklidit na místo je jednoduchý akt, který pestuje pozornost. Rozhodovat o tom co je potřeba odstranit a co je potřeba zachovat pestuje ducha rozhodnosti. Vysávat je výborným cvičením nohou a rukou. Nemyslete si, zdá-li se vám nějaké místo čisté stací je pretrít mokrým hadrem abychom se přesvedčili o opaku. Když pereme hadr, meníme vodu a stíráme podlahu učíme se osvezovat svého vlastního ducha. A máčíme-li si zrána v zime ruce v ledové vode, pestujeme smysl pro plnění povinnosti, který je neoddelitelnou součástí praktikování.

Jsou-li bokuto, jo, sandály na svém místě jsou tyto věci snadno dosazitelné a lahodí oku. Není v tom jen aspekt estetický, dává nám to možnost uvědomit si důležitost přípravy. Čas, kdy můžeme trénovat, je jen ohrančený, události, které jej obklopují jsou široké. Je potřeba dopředu rozmýšlet, jak nejlépe využít možnosti tréninku, předvídat a organizovat svou aktivitu. Vedet čím začít, čím pokračovat to je duch uváženosti, soudnosti. Úklid, to není jen péče o exteriér. Podstatou sebečištění je vytrvalost. Chci zopakovat, že je potřeba znovu a znovu otírat prach z věcí, které se již dávno jeví čistými. Učitel nemá nechat uklízet své záky, on jim musí být příkladem, být tím, kdo začne očistit. Chci, abyste přemýšleli o těchto slovech O Senseie: „Aikido je úklid těla. Je třeba z těla i duše setrást všechny prach.“

Vstoupíte-li do dojo uklizeného a čistého, vaše srdce je hned osloveno. Po tréninku by měl někdo zcela o své vůli uklidit kompletně dojo. Úklid, to je postavení všech věcí na jejich místo, serazení hodnot. Úklid je mnohem lepším cvičením duševním než tělesným. Když jsem byl uchi deschi, společně s dalšími jsme se radovali, zatímco jsme uklízeli dojo, ale i chodbu, toalety, šatny, ložnici uchi deshiho a také chodník před dojo. Úklidem se lze mnoho naučit. Držíte-li například smeták, je dobrým cvičením přenášení ki až na jeho štetiny tak abychom dosáhli lehkosti a účinnosti. Princip je to stejný, jako když užíváte hůl nebo meč. Je to cvičení, jak nahlédnout do zákoutí nejruznějších věcí.

Zacátecníci

Prijde-li se zák zapsat do dojo, profesor by mel nejprve posoudit jeho vzhled, jazyk, zvyklosti, starost o oblečení, mel by se zajímat o to, proc chce zák studovat, má-li zájem delat Aikido dlouhodobě a pravidelne a jestli nebude mít na zacátku nějaké problémy. Zdá se mi, ze alespon této malé zkoušce by mel ucitel svého nového záka vzdy podrobit.

Dríve, nez pustíme záka poprvé do dojo, meli bychom mu ukázat jak nosit keikogi a hakamu, jak je skládat, jak se chovat, kdyz vstupujeme a opouštíme dojo, jak pozdravit profesora, sempai ci partnera. Je dulezité aby profesor nový príchod záka dal ostatním verejne znát. Je to proto, aby si ti starší v dojo jeho príchodu všimli, aby se novácek patricne zaclenil do skupiny a také aby ostatní na neho alespon ze zacátku dávali pozor. V našich dnech bývá prijímací řízení vetšinou odbýváno sekretariátem klubu. Sekretariát by se však mel zabývat administrativou a prijetí nového clena by mel řídit profesor. V budo je nemozné si predstavit, aby se zacátecníci promenádovali po tatami, aniz by se pred tím vlastne dozvedeli kdo je ucitelem, aniz by se mu predstavili a zároveň aniz by byli opatrováni staršími.

Je dulezité, aby výcvik zacal od základu, tedy praktikováním napríklad tai no henko, ukemi, ... Zacátecníka je potreba vzít za ruku s opatrností, lehkostí, pozorností a presností, aby mohl vospívat a pozdeji intenzivne vnímat prírodu a smysl Aikido. Clovek na zacátku cesty neví co delat a mnozí ztrácejí orientaci. Úkolem vyucujícího je práve tomuto zabránit. Zacátecník izolovaný, bez partnera, stojící na okraji zinenky je znakem toho, ze práce starších nebyla vykonána. Nebyla predvedena harmonie, zustal-li clovek stát na okraji spolecnosti; nebyl ukázán cit, nebyla-li soustredena pozornost na partnera.

Je úlohou ucitele vychovávat své záky, aby meli trvalé ambice, zejména v prípade jeho neprítomnosti, ti lepší z nich pomáhat tem slabším. A tak tomu musí být den za dnem. Taková atmosféra by mela být v dojo samozrejmostí, na kterou by se nemuselo upozornovat. Kazdý by mel být neodmyslitelne prodchnut temito základy chování. Taková atmosféra pak korunuje v ocích pricházejícího krásu dojo, do kterého vstupuje.

Stupne

Historie

Dan, stupen v Judo nebo v Aikido je znak znamenající „stupen“. Schody jdou stále jeden za druhým a nelze je překročit všechny naráz.

Toto motto necht vyjadruje ideu oddelenosti a metodu, jak dojít k cíli. Zvolil jsem tuto úvahu k nastínění problematiky stupnu, pojem stupnu je však v budo již záležitostí poněkud zastaralou.

Kano Jigoro, zakladatel judo ho zavedl během doby Meiji (1868-1912). V dřívějším bujutsu existovala označení jako inka, menkyo ... Tento systém prezívá dodnes v bujutsu a v klasickém budo (kobudo). Tento systém má následující hodnocení:

- shoden - počátek předávání, předáno to co je potřeba k zapocetí cesty
- chuden - střední předávání, polovina cesty byla překročena
- okuden - hluboké předání základu i ve smyslu taju (okugi, higi)
- mekyo kaiden - certifikát o předání všech taju bez rezervy.

Kdo obdržel titul menkyo kaiden byl povolán jako společník mistra nebo si založil vlastní školu, ve které se stal mistrem.

Postupný systém získávání certifikátu by se mohl zdát být perfektně logickým; od technik jednoduchých k technikám složitým. Podívejme se však na problematiku z jiného úhlu. Bujutsu, cesta rozhodující o zivote nebo smrti není disciplínou, je to rád a vyucující nesmí, z opatrnosti, ucit techniku najednou ci v celém jejím obsahu. V toku let ucitel pozoruje techniku, zvyklosti a ciny svých záku a udeluje jim ohodnocení v závislosti na tom, kdo si to zaslouží (okugi, inka, menkyo kaiden). Prenos slovní (kuden), prenos po jedné linii (i shisoden), zákaz akceptování jiné školy nebo provokování konfliktu mezi školami je určité jevem naznacujícím špatné celkové pojetí a je třeba se u takového záka vyvarovat udelení titulu menkyo kaiden.

Jelikoz je moderní budo plodem mírové epochy, je soustředeno více na rozvoj duševní a telesný nez na dovršování technik. Dnes je jasné, ze není možné rozvíjet techniku samotnou, ze rozvoj je nesen clovekem, který ji vykonává. Pokrok je shodou tela a ducha. Stupen dan je výsledkem tohoto vývoje.

Az do konce 2. svetové války byly stupne udelovány universitou pro japonské budo Butokai tituly byly renshi, kyoshi, hanshi, 1. - 10. dan.

Pripomenme si co se rozumí pod pojmem

- kyoshi - minimálně 5. Dan, správný spolecenský zivot, velké znalosti budo
- hanshi - 7 let po dosazení kyoshi, vek minimálně 60 let
 - perfektní znalost technik. Adept je vzorem pro ostatní například i svou spolecenskou významností. Výsledky cinnosti podniknuté k prospěchu budo se odrazí na všech úrovních. Titul hanshi znamená spojení techniky, srdce, disciplíny.

Systém Kyu - Dan je tu proto, aby si každý našel své místo v systému výuky, v systému pomáhajícím zhodnotit vlastní úroveň, zhodnotit věci již dovršené. Tak jako schody, jsou dan prekracovány jeden po druhém a to v

dusledku spontánního vývoje. Dnes jsou Dany distribuovány Japonskem na základě 3 požadavků:

- techniky
- naplnění osobnosti
- toho co uchazeč udělal pro své umění.

I když je například technická stránka excelentní, nemůže uchazeč postoupit o stupeň výše, je-li jeho společenský život rozvrácený.

Naopak uchazeč, který je na cestě již dlouho, neoplývá sice výjimečnou technikou, ale je vzorným a vykonal mnoho pro šíření svého umění, se může bezesvého ucházet o stupeň vyšší či stupeň cestný. Je však jasné, že i dany cestné mají svá přísná pravidla a své přesné záměry.

Dnešní země, jakou je i Francie, mají své národní udělování danu. Každá škola, federace, organizace či učitel uděluje svá vlastní ocenění.

Dnešní Aikikai se vrací ke starým tradicím a neuděluje stupně vyšší než 8. Dan zjištěným studentům. Požadované znalosti jsou minimem pro dosažení požadovaného stupně. Nestací být pouze průměrný v minimu. Na dalších rádcích je naznačen systém gradování Aikikai.

Zaidan Hojin Aikikai - Oficiální požadavky na stupně

I. Obecně

- udělované dany jsou první až osmý. Tyto jsou obecným vyjádřením schopností, zkušeností a služeb na poli disciplíny uchazeče.
- stupně jsou udělovány Aikido doshu. Existují dva způsoby udělení: zkouška a doporučení.

II. Kvalifikace

- kandidáti na dan musí povinně splnit následující dva požadavky:

1. být členem Aikikai
2. splnit
 - a) ti, kteří chtějí skládat zkoušky na 1. až 4. Dan, musí vyhovět požadavkům tabulky III.
 - b) ti, kteří dostávají titul na doporučení (1. až 8. dan) splnit bod 1.
 - c) ve výjimečných případech Aikikai může modifikovat podmínky odstavce II na základě porady nebo návrhu komise pro udělování stupně, a to za účelem udělení stupně
 - i) vyucujícímu zvláště uznávanému
 - ii) záku obzvláště výjimečnému v Aikido

III. Komise pro udělování vyšších stupňů

Tvoří ji osobnosti schopné navrhnout kandidáty ke zkoušce nebo k doporučení. Tyto komise jsou jmenovány na pět let (s možností opakované kandidatury) a tvořeny osobnostmi s minimálně 7. Danem, členy Aikikai nebo organizací Aikikai uznávanými.

IV. Dany

1. Dany 1. až 4. mohou být udělovány komisí pro vyšší stupeň nebo zkušební komisí.
2. Dany 5. až 6. mohou být uděleny komisí pro udělování vyšších stupňů. Všechny tyto stupně podléhají uznání Aikikai.

3. 7. az 8. dan jsou udelovány Aikikai prostřednictvím doshu.

V případech výjimečné úcty muze doshu bez ohledu na odstavec I udelit i dany 9. a 10. * tab. I (date de remis - datum předložení).

V. V případě uznání se muze kandidát zacít prokazovat dosaženým stupněm.

VI. Stupně cestné

Jsou udelovány bez ohledu na odstavec II. Jsou udelovány doshu. Také mohou být udeleny výjimečně stupně posmrtně.

VII. Mezinárodní karta Yudansha (kokusai yudansha sho). Nositelé 1. a vyšších danu musí mít mezinárodní kartu yudansha.

VIII. Práva a pochody týkající se zkoušek, členství aj. jsou uvedeny v rádech Aikikai.

Zkoušky

Jury

Odpovědnost spocívající na komisi je velká. Postoj musí být nestranný a správný. Zkoušející by měl být schopen vzít se do role zkoušeného a hodnotit ho v tomto duchu. Schopnost komplexně hodnotit si žádá od zkoušejícího nejen talent, ale i obrovské zkušenosti.

Zvyklosti spojené se zkouškami

Správné pojetí získaných stupňů by mělo být na začátku vysvětleno učitelem. Jediným významem systému kyu a dan v Aikido - umění, kde neexistuje závod, je dát možnost ohodnotit sebe, svou techniku a mysl. To, co je důležité, je dokázat přesvědčit o výsledcích své denní činnosti ve smyslu jednoty ki, srdce (kokoro), těla a techniky.

Behem zkoušek ubíhají techniky s velkou rychlostí, precizností a efektivitou. Síla těla se musí projevovat neustále s neutuchající vytrvalostí. Klid a odolnost srdce musí demonstrovat úzkostlivou preciznost techniky. Totální nasazení ducha a těla musí probíhat beze strachu, pochyb a jakéhokoliv pocitu marnosti. Je dobré orientovat svůj bezný trénink tak, aby docházelo k totálnímu nasazení, což později u zkoušek umožní dosáhnout pocitu nezmenených podmínek, a tím tedy pocitu uvolnění a oproštění se od roztržitosti. Je nutné zůstat svobodný.

Behem vyhlášení výsledku se pozdrzte jakýchkoli projevu, ty jsou nežádoucí. Nejlépe je zachovávat ticho! Rozhodli - li jste se jednou podstoupit zkoušku, i kdyby jste v ní neuspěli, musíte si zachovat svou hrdost. Zvládli-li jste zkoušku úspěšně, není žádoucí z toho delat hrdinský čin. Házet příčinu vašeho neúspěchu na komisi vás ještě více ztrapňuje, nedoufejte, že pochopíte smysl Aikido budete-li hned na začátku tvrdohlaví!

Domníváte-li se, že je jury špatná, pak je nejspíše ve vašem srdci něco špatného. Poděkujte komisi, která vás upozornila na vaše nedostatky v chování, technice a nemyslete, že komise Aikido nerozumí. Zamýšlela-li jury něco svým rozhodnutím a vy jste to nepochopili, budete rádi, když se po letech tvrdé práce budete moci vrátit a podekovat, že vám umožnili pokročit a že jste se tenkrát nezesměšnil pokusem o satisfakci. Nezamýšlela-li nic, což by bylo výjimečné, proč by právě toto rozhodnutí

melo úplně zmenit vaši cestu. Tak vypadá stav harmonie a míru „wa“, o které mluvil O Sensei. Mír nesídlí jen „v sobe“, ale i „okolo sebe“. Aikido je z toho důvodu dvousečná zbraň, rozseknu-li na dvě poloviny protivníka, rozseknu tím i sebe ve dvě. Nechám-li jej zít, spasil jsme i svůj život. to je dualita já-útočník. I kdyby jury byla špatná, co může najít na bezchybně vykonané zkoušce? Propadli-li jste u zkoušky, nevešete hlavu, vylepšete své nedostatky, buďte přímí a důslední, jury, která vás nechala propadnout to také uvidí a patřičně to ocení. Dostanete-li stupeň, který si nezasloužíte, nehleďte v tom gestu konec vašich možností, je to jen popud k vaší další práci.

Zvyklosti adepta, který již podstoupil zkoušku Dan

Každý z nás je šťasten, uspeje-li při zkoušce na dan. Není to ovšem důvod k tomu, abyste poté odcházeli z dojo bez zdravení a nebo se místo obvyklého pozdravu začali na tatami vroucně objímat. Vyhrát závod a získat dan jsou dvě věci přirozeně odlišné. Po získání danu je potřeba podekovat jury, svému učiteli, svému sempai a radostnou oslavu s přáteli odložit na později. Ve Francii, zvláště když jsem zde začínal, bylo zvyklostí po úspěšně složené zkoušce pozvat svého učitele a přátele na malou oslavu s lahví šampanského do baru. Když jsem byl uchi deshi, dekovalo se podle tradice také tímto způsobem mistru, sempai, přátelům.

Občas je to obtížné, zejména pro mladé, uspořádat takovou oslavu, ale nestací porucit aperitiv, aby byla událost zpečetena? A není-li ani to ve vašich silách, pak je určité v silách každého říci dekuji.

Každý se jistě musí velmi zapotit a namáhat, než dosáhne nějakého stupně. Až jej má, nesmí ovšem zapomínat, že tu byla i pomoc učitele, sempai a všech okolo.

V tomto smyslu vychovávejte své žáky. Zapamatujte si připomínky k vašemu chování, které uslyšíte během zkoušky, a soustředte pak na ne spolu s vaším učitelem a přáteli základ vaší další práce.

Demonstrace

Svet budo

Tradicne, nejen v Aikido, ale v celém svete budo, nejsou demonstrace veřejné. Hrajete-li šach, také skrýváte svou hru před protivníkem, stejně tak jako není národa, který by odhalil své síly a strategii eventuálnímu nepříteli. V budo například techniky zarazené mezi kuden, hidden, okugi jsou předány jen lidem vybraným.

Urcité demonstrace byly předváděny před feudály, ale to jen v případě, kdy se člověk ucházel o přijetí do jejich služeb. To byl ale spíše závod (shiai), který neodpovídá modernímu pojetí demonstrace. Existovaly také demonstrace konané ve starých obetních chrámech pro radost bohům, či pro radost z vlastního mistrovství.

Aikido a demonstrace

Sensei delal často demonstrace na půdě shintoistického kláštera. Svým zákum nedovolil až do roku 1956 Aikido veřejně ukazovat, to znamená do tohoto roku bylo Aikido ukazováno jen v dojo, jen vybraným skupinám a je O Senseiem. Z důvodu popularizace Aikido, začal O Sensei ukazovat Aikido veřejně, ale i v tomto případě se striktně držel úzké oblasti.

Je dobré, v případě nesouteživého umění jakým je Aikido, najít a ochutnat ducha boje během zkoušek či v demonstraci. Každý člověk, má-li ukazovat něco před zraky jiných, má tendenci pokazit to, i když umí pracovat vzorně a zachovávat styl. Je to stejné, jako když jdete do boje a myslíte na to, že chcete vyhrát a nechcete být poraženi.

Abyste vyhráli, musíte překročit své emoce, bez klidného ducha nelze činit správná rozhodnutí. Demonstrace, to je jako boj, je potřeba odhodit všechny destabilizující myšlenky. Už ve dnech všedních je potřeba se připravovat na příchod neočekávaného, abychom i pak zustali klidní a s chladnou krví. Deláte-li demonstraci za tímto účelem, nelze proti ní nic namítat.

Můžete-li výsledky své práce prezentovat bez rezervy, také tím po troškách získáváte. Ale je potřeba ještě myslet na to, jak Aikido ukázat a vysvětlit co nejlépe lidem, kteří je teprve začali objevovat. Je potřeba přivést lidi k pochopení technikou, ne vysvětlivkami. Teprve taková demonstrace je pro cvicence dobrá. V každém případě však demonstrace předváděná na veřejných exhibicích je v Aikido nežádoucí. Demonstrace mohou být velmi užitečné ve vývoji a osobní práci, nemají však sloužit k tomu, aby se jí člověk snižoval nebo od ní čekal veřejné uznání. Je to ale věci vašeho srdce.

Odev

Ke cvičení (keiko) nosíme keikogi (kalhoty a vestu) bez jakéhokoli spodního prádla (zeny nosí ještě trčko). Pak si dáváme ještě opasek (keiko obi) a nakonec hakamu (keikoba kama). To je příklad oblečení bezne nošeného samuraji. Má tyto výhody:

- volnost - nezabranuje pohybu
- pevnost
- dobre saje pot

Co je jeste dulezité: pokud nosíme toto oblecení správně, naše zvyklosti se vylepšují, upevnují se duševní spojitosti, tak jako příslušnost ke skautu ci armáde je vyjádřena stejnokrojem - znakem sounáležitosti. V Aikido vedomí tradice samuraje dovoluje aikidokovi pri cvicení spojit telo a ducha k prospěchu tréninku.

Keikogi

Keikogi muze být stejná jako v Judo, Karate nebo Kendo jen s tou podmínku, aby bylo bílé a z bavlny. Oblecení typu „zrna rýže“ jsou nejlepší, protože jsou nejpevnější a nejlépe absorbují pot. Zeny mohou použít na vestě poutka tak, aby se jim vesta na prsou neotevírala. Levá polovina překrývá stranu pravou. Jen mrtví jsou oblékáni tak, aby pravá strana byla přes levou. Vyztužená část kolen na kalhotách, tak jako i poutka jsou směrem dopředu. Tkanická kalhot se provléká poutky a uzavře vpředu. Kalhoty se skládají tak, že se položí na zem koleno vzhůru, jedna nohavice se přeloží na druhou, pak se ještě přeloží mezinoží na ne a kalhoty se přeloží na polovinu své délky. Vršek se skládá tak, že se položí zády na zem oba rukávy se přeloží na prsou a pak se oba boky vesty složí tak, aby se dotkly ve středu. Nyní můžeme do vesty uložit složené kalhoty polovinou ven ke krku a vestu připulit přes kalhoty.

Keiko obi

Je možno používat pásek z Judo, ale je lepší, nosíme-li hakamu, používat stejný pásek jako ti, kteří dělají iai. Jeho délka je okolo 3,5 m, dovolí udelat 3 okruhy okolo pasu a ještě udelat uzel. Šířka tohoto pásku se pohybuje mezi 6 a 8 cm. Barvy jsou bílá, indigo nebo černá pro yudansha. pásek je z bavlny.

Jak jej vázat? Klasická forma vázání za zády zobrazená na stranách 115 a 116 je nebezpečná pro páter během cvicení. Proto se raději spokojujeme s jednoduchým uzlem před břichem tak, jak je to zobrazeno na straně 117. Skládat můžeme opasek tak, že jej zarolujeme nebo prekládáme vždy na polovinu.

Keikobakama

Hakama byla nošena rytíři a je to kalhotová sukne zhotovená z bavlny barvy indigo nebo černé. Dnes se používají i látky syntetické, které se lépe udržují a drží stabilněji švy. Hakama by měla dosahovat délky po vnější kotník, delší překází.

Jak ji nosit: Nejdrívě je evidentně nutno strčit nohu do každé nohavice. Hakama se nosí připevněná úzkým páskem (šířka 3 cm), jeho uzavírání je z praktických důvodů proměnlivé a poněkud složitější.

Hakama se přiloží zepředu na obi. Její dva pásy se překříží za zády na opasku, pak jdou zpět dopředu a tu se překříží znovu, ale pod opaskem, a pak jdou znovu dozadu, kde se mají ve středu pod opaskem zauzlovat. To je však nebezpečné pro páter, a proto je uzavíráme uzlem na straně nebo

dovolí-li to jejich délka, uvázeme je po dalším překřížení vzadu a z vpředu pod páskem. Pásky zadního dílu hakamy se poté, co se hakama přiloží k zádom, protáhnou svrchu dolů pod horní pásky předního dílu hakamy a vpředu se udelá uzel tak, aby se spodní pásky vpředu do něj uchytily. Zbylé konce zadních pásky se buď horizontálně zastrčí pod již stávající kůpu pásky, nebo se jeden konec poskládá na části asi 10 cm dlouhé a uloží přes uzel horizontálně a druhý konec kolem něj vertikálně zaroluje.

Jak skládat hakamu?

Hakamu položíme na „bricho“, koshi ita nalevo a urovnáme sklady na „zádech“. Levou rukou vezmeme hakamu „v pase“, pravou rukou ji přidržíme u země a otočíme ji „zády“ na zem a koshi itou vpravo od nás. Poskládáme přední sklady, přičemž začneme od středu. Boky hakamy přeložíme dovnitř a hakamu odspodu složíme na tři díly. Hakamu otočíme tak, aby byla „zády“ k nám a koshi ito směrem od nás. Přední pásky poskládáme do tvaru písmene X na hakamu, nejdříve levý z nich. Levý zadní pásek vedeme k levé straně překřížení a protáhneme jej svrchu pod křížem tak, aby nyní směřoval vzhůru. Nyní jej obtocíme okolo levé horní části utvořeného X, tedy té části, odkud přišel a to opět svrchu dolů, nasměrujeme ho nahoru a přeložíme na polovinu. Stejný pochod opakujeme napravo. Pak vezmeme levou, nahoru vycnívající stranu a protáhneme ji směrem doprava dolů pod vytvořený uzel napravo. Stejně to udeláme nalevo. To je vše!

Jo a Tanto

Specifikace zbraní jsou tak upřesněny, jako v některých klasických školách (ryu). Každý si ji volí podle funkce svého tela, podle držení ruky, rovnováhy.

Jo

Délka 128 cm, průměr 2,6 cm. tyto rozměry nejsou nijak povinné, ale jsou nejosvědčenější. nepoužívejte však hůl příliš tenkých, které se snadno lámou a jsou tudíž nebezpečné. Hůl příliš tlustá je těžká na zvládnutí. Dřevo můžeme volit z dubu bílého nebo červeného, dávejte však pozor, aby dřevo bezelo po délce zbrane.

Tanto

Drzadlo je průměrně 10 cm, ostrí 20 cm dlouhé.

Bokken nebo Bokuto

Je dřevěnou náhradkou katany. V Aikido se používá bez tsuby. Dřeva se používají různá: bílý a červený dub, biwa, sunuke (dřevo ruže), kokutan (eben) apod. Existují různé tvary, které se od sebe liší podle původních škol: ittoryu, jigenryu, katorishintoryu... Existují i speciální modely pro suburí: tanrenuchi, kumitachi. Můžeme používat bokken, který chceme, jeho výběr je však stejně jako u meče určen vždy jeho funkcí a naší rukou. Suburito však nesmí být používán během normálního tréninku. Dobrý bokken z bílého dubu postací.

Katana

Je-li to možné, je dobré praktikovat také se zbranemi opravdovými jako jsou meč a iai-to, neboť bokken a shinai nejsou zárukou opravdového cítění zbrane. Délku ostrí meče nejlépe vypočteme následujícím postupem: Od výšky cvičence odečteme 90 cm a získaný rozdíl je danou délkou. Z důvodu zacházení se může ještě odečíst dalších 8 cm délky.

Údržba

Je velmi nutné po každé práci katanu očistit. Meč ležící na stojanu (katanakake), který je po vašem pravém boku, uchopíme do pravé ruky a levou z něj sejmeme pochvu, kterou si položíme špicí od sebe a „ostrím“ k sobě po levém boku. Cepel pečlivě očistíme od stop prstu a mastnoty japonským papírem, flanelem nebo hadrem typu kleenex. Duraz klademe na ostrí a cepel. Po celé délce cepele rozprášíme uchiko (jemný kamenný prach). Prach opět otřeme hadrem směrem ke špicí. Eventuálně můžeme cepel naolejovat. Správně by se mělo používat hřebíčkového oleje, je však vhodný každý olej, který není kyselý. Pozor, nepoužívejte oleje na pušky!

Učení Moriheie Ueshiby

O Sensei nemel žádné pedagogické vzdelání. Zda se mi navíc, ze jeho výuka nesledovala ani tradiční školy japonského budo. O Sensei se nenechal nikdy vyrušovat od své cinnosti. Sebeodhalováním byl odhodlán pozdvihovat právě Aikido az do té doby, nez by se touto cestou ustanovil mír ve svete. Každý byl okouzlen jeho zvykem posadit se pred boží oltár a jasným a silným hlasem prozpevovat norito (shintoistickou modlitbu). Jeho osobnost si získala srdce jeho záku a ti se jí ovlivneni rozjeli pozdeji po celém svete, aby šířili Aikido.

Mám obavy, ze v dobách, kdy jsem ještě byl uchi denschi, jsem já a mí kamarádi nebyli opravdu schopni pochopit to, co nám O Sensei říkával. Vše vyjadroval intuitivne svými záhadnými slovy nebo gesty. To je muj dnešní pocit. My, kteří jsme nedosáhli jeho stupne bytí, nemuzeme pochopit noc ze slov, které přišly z jiné dimenze. Zajímavé však je, ze tato jeho záhadná slova se vryla do našich srdcí a nyní pod deseti, dvaceti lety se zacínají znovu objevovat a nabývají svého významu. O Sensei se casto na svých trénincích klanel pred oltárem, každého zdravil, ukazoval techniku na nekerém uchi deschi, nebo házel do všech stran výše graduované, kteří se nacházeli na dosah jeho ruky. My jsme videli jen, ze graduovaní létají vzduchem, ale pravý význam jeho pohybu nám unikal. Nemeli jsme cas urcovat, kterým smerem je potreba se pohnout, abychom jistý pohyb. Zacátecníci si z tréninku odnášeli jen jeden suvenýr - pocit otlučenosti, bolesti zápěstí a kolenou. Nikdy nevyucoval ukemi ani chuzi. Nikdy nevysvetloval techniky ani tai sabaki. Ke konci tréninku se ztratil jako vítr. Na zacátku jsme to povazoval za hrozné, ale bylo to dobré, protoze jsme byli nuceni zabývat se sami sebou a ucit se lépe vnímat. Na druhé strane mezi praktikanty byli takoví, kteří rádi zustali po tréninku a vysvetlovali jak pohnout rukou, ci kam se přemístit. Všechno z toho jsme však nestihli, porovnávali jsme dále s prací O Senseie, coz bylo vzdy nesrovnatelné. Stávalo se, ze O Sensei se na chvilicku vytrhl ze své mimotréninkové cinnosti, kdyz nás videl nekde kolem trénovat, na krátký okamzik nám ukázal, jak uchopit zápěstí pri ikkyo, nebo nám predvedl moznosti polození nohou v hanmi a zase se venoval své cinnosti. Pozdeji jsem pochopil, ze to byl kuden - slovní předávání.

Pravidelne se mnozí návštěvníci O Senseie ptali, co je to Aikido. Odpovídal: „Masakatsu, agatsu, katsuhayashi!“ Neboli, je to cesta očištění, cesta nebe a zeme. Jindy se zase postavil do hanmi, zvedl jednu ruku nad hlavu a zvolal: „Tak toto je Aikido!“ Nám všem tyto projevy prinášely jen zmatek! Jeho zvyky a slova se však vrývaly do našeho podvedomí. Kdyz na to dnes znovu myslím, vybavuje se mi strom pevne zakorenený v maticce Zemi natahující svá ramena k nebi. Aikido bylo mezi Ki nebes a Ki zeme nebo chcete-li tam, kde rozdíl mezi nebem, zemí a Uyeshibou prestával existovat ... Pred našima ocima manifestoval integraci nebe a zeme. Obcas se zlobil a říkal: „Irimi nage, ono se to zdá lehké, ale umíte si představit kolik mi dalo práce to vymyslet...?“ V mých uších mladého praktikanta to znelo jako prupovídky starého bojovníka. Az dnes však mohu pochopit jeho

pocity. On v roli otce nám servíroval zralé plody jeho dlouholetého hledání a žádal po nás jen, abychom si je bez ztráty času snedli.

Když ho někdo necvicící nebo žák jiné školy požádal, aby zopakoval a aplikoval právě provedenou techniku, odpověděl: „S radostí!“, a předvedl techniku úplně jinou. Já si o tom myslel, že má špatný charakter... Dnes vidím očima Budo, že tato jeho odpověď byla správná!

Když jsme byli mladí, příliš jsem se nevyznal. Jednou jsem doprovázel O Senseie v taxi a ten se na mě rozhneval, protože jsem se nezajímal o cíl naší cesty. Rekl jsem si: „Vždyť já jen doprovázím, on sám neví, kam jedeme, jak bych to vše měl vedet já?“ Dnes se ptám, k čemu je průvodce, který není schopen doprovodit, a běhá mi mráz po zádech. Jindy zase před všemi řekl: „To, co dělají Aikido, jsou zvrhlí!“ Všichni se překvapeně ptali a mi mladí uchi deschi, kteří jsme chtěli venovat svou cestu Aikido, jsme byli hluboce dotčeni... Ale dnes si začínám myslet, že měl pravdu. O sensei projedl dědictví svých rodičů, aby mohl studovat Budo, o které se tolik zajímal. Tato poznámka se obrátila na ty mladé, kteří v Aikido neviděli více než zábavu od rána do večera! Bylo to hezké, kdybychom mohli říct, že následujeme jeho cestu, že jsme zvrhlí, ale nakonec snad skončíme správně. Zvrhlí! ano, ale také říkal: „Já jsem Aiki. „nebo“ Já jsem bozkost!“, a to vše uprostřed převratu následujících porážek, uprostřed nového světa ovlivňovaného Američany a moderní vědou, ve kterém se ten, kdo jen mluvil o Bohu, zdál padlým na hlavu. Úplné odevzdání se bozkosti v tomto případě, to byla negace ega, to byla bozkost sama. Občas svůj božský plán aplikoval na sverence, my však byli příliš nízkou na to, abychom jej mohli pochopit. Volal k sobě své Uchi Deshi a nechal se před spaním masírovat. My jsme ho masírovali, až nás bolela zápeště a pořád to nebylo dost, pokud jsme nasazovali jen sílu a nevyužívali kokyū. Nebyla tehdy žádná televize, a tak nás nechával číst epické romány. Jejich obsah býval často předmětem diskusí. Ti, kteří se nezúčastnili jeho večerních setkání, byli bezradní...!

Uchi Deshi, kteří mu nechtěli pomáhat s prevlékáním a svlékáním před a po tréninku, se nesměli prevlékat před ním. To bylo součástí naší práce. A já se dlouho nemohl ubránit myšlence, že by se přece mohl prevléci sám! Ale vskutku mi to posloužilo a dnes jsem schopen se prevléknout velice rychle a to je pro budoku to základní. Ti, kteří jej doprovázeli do schodu, museli jít za ním, jednou rukou ho tlačit vzhůru a v druhé nést zavazadlo proto, aby si ruce nemohli vyměnit. Zdálo se, že celou vahou leží na našich rukou. Když však někdo z nás stáhl ruku k sobě a myslel, že jej uvidí spadnout, uviděl jen, že zůstal úplně klidným. Ze schodu nás zase nutil jít před ním a opíral se svou levou rukou o naše pravé rameno. Toto spojení života bezného s používáním Ki dávalo rozvinout kokyū ryoku.

Na začátku mi toto vše bylo cizí, nechápal jsem to. Nepochybně si O Sensei myslel, že jsem nevychovaný hoch! Snadím se vzpomenout na některé zážitky, tak jak mě napadají. „Pedagogika“ O Senseie byla jednoduchá, nechával své žáky opravdově se účastnit na svém hledání, aniž by jim něco líčil. Jeho žáci se snažili poznávat, přemýšlet, pochybovat a nalézt vlastní cestu. Plody své skromnosti vkládal do slov a gest, která svým obsahem oslovovala srdce jeho žáka, která byla základem pro hluboké přeměny vytvářené samotnou přírodou. Je to jako když slisovaný

hrozen přijde do káde a zde se přemenuje na chutné víno dobré barvy a vůně.

Snazil jsme se odpovědět na vaše otázky, kterými jste se ptali na vyučování O Senseie. nenapadlo me nic jiného, než ukázat všem chyby, doufaje, že se jim vyhnou. To je důvod pro který jsem se rozhodl publikovat.

Roi dragon

Amenomurakumokukisamuharyuo je dílo malíře JoyoJako O Senseiuv obdivovatel jej žádal, aby mu umožnil udělat jeho portrét. O Sensei odpověděl: „Amenomurakumokukisamuharyuo je můj Bůh ochránce. Po své smrti se sním sjednotím. Můj portrét tedy hledej na světě duší, tam jej můžeš nakreslit.“ Joyo prosil bohy až se mu zjevila inspirace v podobě božského draka.

Když bylo dílo hotovo, zakladatel vyjádřil svou hlubokou radost; spatřil draka a vykřiknul: „To jsem já, to jsem opravdu já!“ Zakladatel dále žil v tomto duchu, který byl nejživějším vyjádřením jeho podoby. Velký Kakemono se obzvláště uctívá jednou za dvanáct let při oslavě nového roku draka.

Podle dopisu mistra Shirata Rinjiro

Postface

V Evropě dnes přibývá učitelů a adeptů na vyučování. Pro ty jako já, kteří následují tuto cestu, je to důvod, aby se spojovali a vzájemně si radili. Je tomu už dvacet let, co jsem se vylodil v Marseille a musím říct, že takový vývoj jsem si tehdy nepředstavoval. I když se Aikido vyvinulo, zdá se, že stále zůstávají jednoduché věci, jako nošení keikogi, skládání hakama nebo přijímání diplomu, u kterých nebylo vývoje dosaženo. Aikido je, říká se, cestou cinnosti těla a ducha. Proč tomu tak je? Jakým způsobem lze převést tuto cestu na to, co děláme? Něco ještě evidentně nedokážeme správně přijímat. Myslím si, že poznání základních myšlenek je funkcí nepřímo úměrnou počtu praktikantů. Existence tohoto nedostatku mě přinutila k napsání toho, co právě čtete.

Navíc nemám možnost zabývat se Vámi všemi, zúčastnit se potu a obtíží vašeho cvičení, zeptat se vás na vaši spokojenost. Předcházející text není mým vynálezem, není to žádná nová metoda, každý Japonec mé generace obdržel podobnou výchovu. Prohra v roce 1945 přinesla celému Japonsku změny v chápání demokracie dříve na východě neznámé. Tato brutální změna převrátila tradice výchovy, které byly již z velké části stabilizované.

Jak řekl mistr Osawa v prologu, kterým mě poctil, publikovat knihu je velká chyba. Věc napsaná není věcí o sobě, je minulostí. Je chladná, ztuhlá jako kus ledu. Nežije. Vezmete tedy věci napsané a uzavřete je do tepla svého srdce. Led se roztopí na vodu, voda přemění na páru, a ta může být znovu použita svobodně, proto jsem tuto knihu napsal. Nezbude vám nic jiného, než na ni zapomenout, vymazat ji ze své mysli.

Chci podekovat těm z vás, kteří mi pomáhali, Stephane Benedetti, Rene Bonnardel, Philippe Lam Tham Dan, A. Mamy Rahaga i všem ostatním, kteří spolupracovali na tomto díle.

N. Tamura

Preklad Stephane Benedetti

Edice „Soleil Levant“ 25, rue Emeric David, 13100 Aiscen Provence, Francie.