

# SEI SHIN



*Esenciální  
principy aikido  
John Stevens*

*MA  
Franck Noel*

*Misogi*

*Ičigo iče*

*Psychosomatický  
trénink  
Václav Liška*

*Básně z Ledové hory*

**Magazín**

*Ročník 1 číslo 2*

*<https://www.aikido-budejovice.cz/>*



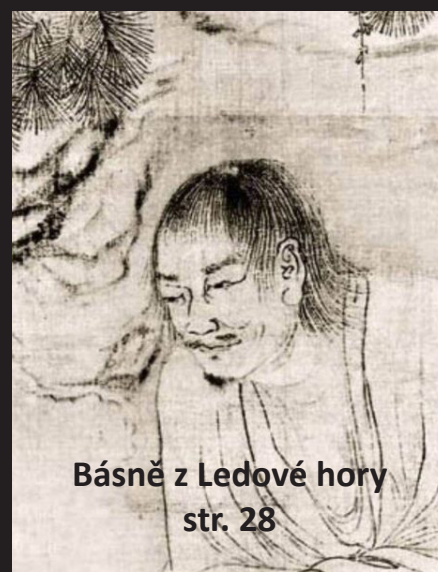
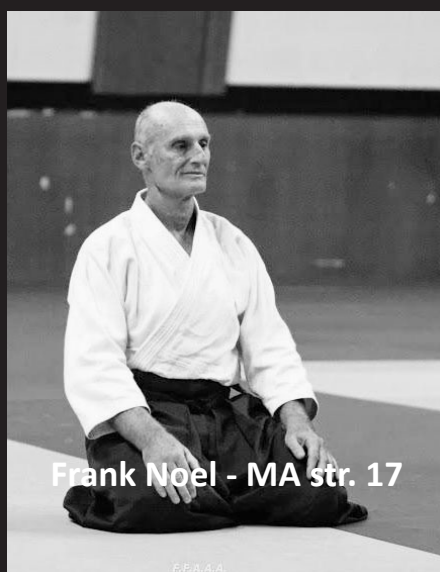
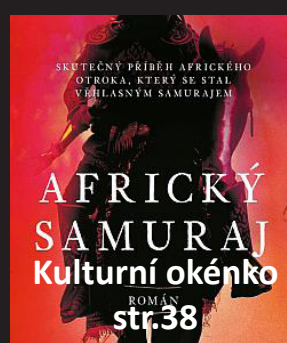
# Obsah:

- str. 3-4 Otázky na Aleše Kubelku
- str. 5-16 Esenciální principy Aikido
- str. 17 - 18 Frank Noel - MA
- str. 19 - 22 Komiks - Sedět
- str. 23 Zprávy ze seminářů
- str. 24 - 27 Misogi
- str. 28 Básně z Ledové hory
- str. 29 ŠÓMEN UČI IKKJÓ OMOTE
- str. 30 - 32 Psychosomatický trénink
- str. 33 Haiku - Santóka
- str. 34 - 37 Ičigo ičie
- str. 38 Kulturní okénko
- str. 39-41 Komiks

Časopis je vydáván 4 x ročně a zatím pouze v elektronické podobě. Časopis SEI SHIN se zaměřuje nejen na články o Japonském bojovém umění AIKIDO, ale přináší další informace o činnosti oddílu, japonské kultuře, filosofii a umění. Cílem je informovat a vzdělávat členy v duchu BUDÓ a zdokonalování vlastního charakteru nejen na tatami, ale i v civilním životě.

Veškeré dotazy a příspěvky  
posílejte na adresu:  
[jan.pertlicek@post.cz](mailto:jan.pertlicek@post.cz)

Vaše redakce



Příští číslo vyjde 30. 6. 2024



## Otázky na Aleše Kubelku

- Od kdy cvičíš aikido a co tomu předcházelo?  
Cvičím od roku 1993, předcházelo tomu zranění v posilovně.
- Co pro tebe znamená aikido?  
Především pohyb a možnost se hýbat
- Co ti přináší aikido do tvého soukromého a profesního života (aikido jako přesah)?  
Zklidnění a řád.
- Nejoblíbenější technika a útok?  
Nerozlišuji oblíbenou techniku, každá technika musí být reálná.
- Čeho bys chtěl v aikido dosáhnout?  
Vydržet.
- Co bys lidem doporučil cvičit, aby se zlepšila technika aikida (myslím mimo dojo)?  
Aby mysleli na to co během cvičení dělají.
- Kdo je tvou inspirací z učitelů?  
Nemám jeden vzor, každý z učitelů mi má co dát, chce to jen „vidět a naslouchat“.







- Jaké jsou tvé ostatní zájmy a záliby?

Rybaření, lukostřelba, skalničky, historie a s aikidem jsou to věci co mě prostě baví.

- Jaká kniha Tě inspiruje a co jsi naposledy četl?

Knihy o historii, četl jsem nedávno knihu o Žižkovy, která měla trochu jiný pohled na jeho dobu.

- Jakou hudbu posloucháš?

Country.

- Co pro tebe znamená slovo vděčnost?

Vděčnost je pro mne závazek (v dobrém slova smyslu).

- Jaké je tvé životní krédo?

Užívat si života.

- Co považuješ jako největší nebezpečí pro společnost?

Hloupost a hamižnost.

- Co bys popřál oddílu do roku 2024?

Aby dál propocovali kimona, bylo jich dost a pochopili význam zkoušek.





# JOHN STEVENS

## ESENCIÁLNÍ PRINCIPY

**S**tejně jako kterýkoli jiný filozofický systém, je i Aikido určeno několika zásadními principy.

Aikido především klade důraz na čtyři vděčnosti“:

### 1. Vděčnost všehomíru

Je to vděčnost za dar života, stav bytí, který je velmi vzácný a obtížně dostupný. Podle buddhistické víry duše, která se přesouvá, má šanci nalézt lidské tělo stejnou, jako má slepá želva v oceánu, která se jednou za století vynoří, že prostrčí hlavu dírou v trámu, který se kolébá na vlnách. A přestože bohové mají podmínky k životu lepší, jejich snadná existence je přivádí do apatie a pouze lidská bytost se může stát Buddhou - člověk potřebuje tělo, aby poznal bolest samsáry, praktikoval Dharmu a zakusil nirvánu. Vděčnost za život je nad jiné důležitá, neboť nám dává naději. Jak pravil mistr Ueshiba:

Svatí a moudří muži vždy ctíli posvátnost nebes a země, hor, řek, stromů a trav. Vždy pamatovali na veliké požehnání přírody. Uvědomili si, že účelem života je tvořit svět stále znova, učinit každý den novým. Porozumíte-li principům Aikido, budete také rádi naživu a budete každý den zdravit s velkou radostí.

Pokloníte-li se všehomíru, poklonu vrátí, zavoláte-li jméno boží, jeho ozvěna bude znít ve vás.

Assiniboinský indián vyprávěl o dědečkově soukromém rituálu vděčnosti:

Nikdy neopomněl vzdát díky vycházejícímu rannímu slunci. Nazýval jej Okem Velkého Ducha. V poledne se na pár vteřin zastavil, aby vzdal díky a dostal požehnání. Když slunce zapadalo, s úctou jej sledoval, dokud nezmizelo.

Ve stejném duchu mistr Ueshiba když vstal, svědomitě složil poklonu svatyni v dojo a pozdravil ranní slunce. Pokud míjel nějakou svatyni, když byl na cestách, zastavil se s modlitbou u místního božstva a kdykoliv se ocitl na nějakém obzvlášť krásném místě, děkoval bohům za to, že mu nabídli takový požitek. Mistr Ueshiba by přivítal čerstvý vánek, který profukuje v dojo těmito slovy: Vitej, pane Vánku. Pěkné, žes přišel a osvěžil nás!“

### 2. Vděčnost předkům a předchůdcům

Je to vděk k mužským a ženským zakladatelům svého klanu a k množství báječných vůdců, učitelů, novátorů, umělců a průkopníků, kteří tu byli před námi a vytvořili lidskou kulturu. I když nám naši rodiče mnohdy oponovali nebo bránili v cestě, měli bychom jim přesto být vděční za dar našeho fyzického těla. Velký mistr Judo Kyuzo Mifune (1883-1965) často říkal:

Jsem vděčný rodičům za tak malé tělo. Díky tomu jsem musel trénovat dvojnásob tvrději, abych porazil ty, kdo byli mnohem větší, a má technika tak získala na síle. Jsem vděčný i za zranění - naučil jsem se tak vynikajícím způsobem využívat ty části mého těla, které poraněné nebyly.

### 3. Vděčnost bližním

Nemůžeme žít bez podpory dalších lidí. Lidí, kteří staví budovy, města a silnice; lidí, kteří se starají, aby věci fungovaly; lidí, kteří pěstují a připravují jídlo; lidí, kteří nám dávají plat; lidí, kteří nás milují, živí a podporují; lidí, se kterými si hrajeme, cvičíme a trénujeme. Mistr Ueshiba řekl jednou svým studentům: Já vlastně nemám žádné studenty - jste mí přátelé a od vás já se učím. Kvůli vašemu tvrdému tréninku jsem to dotáhl tak daleko. Jsem vždy vděčný za vaše úsilí a spolupráci.

Ze své podstaty Aikido znamená spolupráci se všemi, spolupráci s bohy a bohyněmi všech náboženství.

Jak často zdůrazňoval čtrnáctý Dalai Lama, měli bychom být vděční i za naše nepřátele, neboť jednání s nimi posiluje našeho ducha: Tibet nyní prochází skrze nejtemnější období své historie. Pro mě je velká čest a privilegium, že mám za úkol jej touto těžkou zkouškou provést. Snad, když uspějeme, se nejen zachráníme, ale také budeme důležitým příkladem pro jiné země, že nenásilí, trpělivost a důvěra v moc pravdy mohou být těmi neúčinnějšími nástroji v lidských vztazích.

Jak řekl Mahatma Gandhi (1869-1948): „Ctnosti slitování, nenásilí, láska a pravda mohou být opravdu otestovány jen tehdy, jsou-li postaveny proti bezohlednosti, násilí, nenávisti a lži.“

#### **4. Vděčnost rostlinám a zvířatům za to, že pro nás ztrácí život**

Existujeme na úkor jiných jsoucen rostlinné a živočišné říše a musíme být vděční za každé sousto jídla, které si vezmeme.

Zenový mnich Ryókan (1768-1831) se hluboce poklonil a požádal o Buddhovo požehnání, kdykoliv minul rolníky sehnuté v rýžovém poli, a strávil mnoho hodin ve své poustevně zpěvem súter v jejich prospěch. Byl známý proto, že nevyplýval ani drobek jídla a pravidelně sdílel svůj nuzný pokrm s ptáky a divokými zvířaty. Složil tuto báseň:

Jarní deště, letní přeháňky, suchý podzim.

Má příroda se na nás usmívá a spolu se  
budeme dělit o úrodu.

Za dnů dávno minulých původní obyvatelé Ameriky nikdy nezapomněli poděkovat zvířatům, která se velkoryse nechala zabít. Tak zní modlitba eskymáků Iglulik:

Tvorové moře, přijďte, nabídněte se v  
ranním světle. Tvorové pláně, přijďte,  
nabídněte se v ranním světle.

K oběti se prosebník obrací jako k příteli“ a obrací se k němu s respektem: „Bereme si tvůj život z potřeby, ne z hrabivosti“. Některé kmeny prováděly před žněmi přípravný rituál. Lidé se sešli na prostranství a urovnali nebo prominuli všechny dluhy nebo hádky předešlého roku, aby obnovili rovnováhu v komunitě a zajistili, že úroda bude sklížena ve správném duševním rozpoložení.

O čtyřech druzích vděčnosti bychom také mohli přemýšlet jako o čtyřech dlužích: 1. jsme zadluženi všehomíru za dar jeho velkého rozvržení; 2. jsme zadluženi předkům za dar fyzické existence; 3. jsme zadluženi moudrým mužům a ženám minulosti za dar lidské kultury; a 4. jsme zadluženi všem cítícím bytostem za dar obživy.

Vděčnost je mocný protijed zášti, kterou cítíme vůči ostatním, a zlé vůle, kterou v sobě máme díky potlačování zloby. (Buddha popsal jako zkaženého toho, kdo není vděčný a nenese v mysli dobro, kterého se mu dostalo.“) Vděční lidé se vyhýbají sebelítosti a nestěžují si na svůj životní úděl. Jiným aspektem vděčnosti je respekt.

Původní obyvatelé Ameriky přikládají principu respektu velký význam: respekt Wakan Tankovi, Velkému duchu; respekt Matce Zemi; respekt k bližním; a respekt k osobní svobodě. V Buddhismu existuje bytost, Vždyrespektující Bódhisattva“, jehož jedinou činností je hluboce se z vděčnosti poklonit každému, koho potká, a každému jedinci dát plnou míru respektu jen za to, že je živ. Potřebujeme mít respekt k bohům, bohyním a buddhům, respekt k fyzickým objektům a nejvíce ze všeho respekt k dalším lidským bytostem.



Respekt není prosté uvážení; zahrnuje seznámení se a sympatii k pozici druhého. Jak pravi čínské přísloví: „Sdílený zármutek je poloviční, sdílená radost je dvojnásobná.“

Každý filozofický systém má výčet „mavních zásad“ či „ctností“. V aikido jsou ceněny čtyři prvotní ctnosti:

### 1. Odvaha

Znamená „statečné jednání“, „odvážný závazek a „udatný život“. Člověk musí statečně čelit všem výzvám, které život předkládá, a bojovat dobrý boj až do konce. Člověk musí umět najít dostatek odvahy, aby se dokázal obětovat, když je potřeba, a připustil chyby a přijal za ně plnou odpovědnost. Ctnost odvahy vytváří sílu vůle a odhodlané úsilí. Aby bylo možno zvládnout kterékoli umění, musí člověk podstoupit bezvýhradný závazek k jeho praxi. Trénujeme, protože je to těžké, ne proto, že je to snadné. Budeme-li však cvičit tvrdě, vyjdeme s triumfem: Tvrdé cvičení vede k snadnému vítězství.“ V Aikido nás učí soutěžit na nejvyšších úrovních, zajít tak daleko, že oponenta necháme, aby udeřil první a neuchylujeme se k útokům na snadné cíle. Udatný člověk chce vyhrát otevřeně a rovně a nikoli na úkor ostatních. Mistr Ueshiba řekl:

Vítězství, které hledáme, je překonat všechny překážky, bojovat do konce a dosáhnout našich cílů. V aikido nikdy neútočíme. Udeříte-li jako první, abyste získali výhodu, je to důkazem, že váš trénink je nedostatečný a ve skutečnosti jste vy těmi, kdo jsou poraženi.

Další aspekt odvahy je neohroženost. Mistři budo často hovoří o „daru neohroženosti: neohroženosti, která vychází z všeobjímající znalosti, neohroženosti, která vychází z odstranění iluzí, neohroženosti, která vychází z pravého porozumění povahy bolesti, a neohroženosti před smrtí, posledním

nepřítelem.“ Zen buddhisté říkají: „Kdo je úplně bdělý, nemá strach.“ Dar neohroženosti je také darem ujištění, který člověka dělá nebojácným, smělým a dokonce troufalým. Ctnost odvahy je symbolizována ohněm, trvalým plamenem, který nelze vyčerpat.

### 2. Moudrost

Asijská filozofie podporovali své studenty v bohatém rozvoji znalostí nebes a země tak, že „přečtou deset tisíc svazků a procestují deset tisíc mil.“



Důsledkem je příkaz: „Nikdy se nepřestaň učit.“ Mistr Ueshiba řekl:

Všehomír je náš největší učitel. Podívejte, jak se proud ubírá skrz, horská údolí, hladce se přetváří, když protéká přes a okolo skal. Moudrost světa je obsažena v knihách a skrze jejich studium může vzniknout bezpočet nových technik. Studujte a praktikujte a pak to promítněte do vlastního růstu. Aikido je umění důkladně se učit, umění znát sama sebe.

Tato ctnost je představována nebesy, symbolem nekonečné, všezahrnující znalosti.

### 3. Láska

Pojem „filozofie“ znamená lásku k moudrosti“ a původně nebyl míněn jako popis abstraktních systémů myšlení. Pythagoras (asi 6. stol. př. n. 1.), otec západní filozofie, označuje za filozofa někoho, kdo pozoruje, uctívá a zamýšlí se nad řádem, krásou a účelem dění a hledá zlaté jednotící vlákno esenciální moudrosti, které poutá vše k sobě. Když se Pythagora ptali: „Jsi moudrý?“ jeho odpověď byla: „Ne, ale jsem milovníkem moudrosti.“

Láska by měla být namířena jak k věcem, tak k myšlenkám. Taoistický filozof, alchymista a lékař, Ko Hung (asi 284-364) řekl, že tajemství nesmrtnosti bylo „rozšířit lásku na všechny věci, na samé hranice všehomíra, a vidět všechny ostatní, jako vidíme sebe.“ Mistr Ueshiba o lásce řekl:

V opravdovém budo není nepřátel. Opravdové budo je funkcí lásky. Cesta Válečníka není zničit a zabít, ale pěstovat život, neustále tvořit. Láska je božství, které nás chrání. Bez lásky nemůže nic prosperovat. Není-li mezi lidskými bytostmi láska, je to konec našeho světa. Láska vytváří teplo a světlo, které udržuje svět.

Ve filozofii aikido je, teplo“ symbolem soucitu a „světlo“ zastupuje moudrost“. Země symbolizuje teplou, konkrétní realitu lásky.



Gándhí řekl: „Mečem bojovníka za mír je láska a neotřesitelná pevnost, která přichází s ní.“

### 4. Empatie-veltění se

Empatie tvoří sociální rozměr aikido. Filozofie nemůže nikdy existovat ve vzduchoprázdnu a my se sami sebe neustále musíme ptát: „Jak naše jednání ovlivňuje svět a lidi kolem nás?“ Když nebudeme chápání a postoje aikido uplatňovat v oblasti lidských vztahů, ekologie, ekonomie a politiky, budou mít jen zanedbatelnou hodnotu. Mistr Ueshiba řekl:

Nejdříve ze všeho musíte dát do pořádku svůj vlastní život. Pak se musíte naučit udržovat ideální vztahy ve své vlastní rodině. Poté musíte usilovat o zlepšení podmínek své země a nakonec o harmonický život se světem jako takovým.

Matka Tereza (1910-1998) řekla o svých činech milosrdenství: „Neděláme žádné velké skutky, jen malé činy s velkou láskou.“ Na dotaz, jak nejlépe zlepšit situaci ve světě, jednoduše odpověděla: „Každého pozdravte s úsměvem.“ Ctnost empatie je symbolizována vodou, prvkem, který bez ustání vyživuje svět.





(Pro srovnání, základní ctnosti řecké filozofie jsou spravedlnost, rozvážnost, mravní síla a střídmost.)

Taoistickými ctnostmi jsou soucit, skromnost a zdrženlivost. Buddhismus má za ctnosti velkorysost, ukázněnost, vytrvalost, moudrost, trpělivost, rozjímání, přizpůsobivost, sílu, přátelství a vyrovnanost. Tantrické ctnosti jsou láska, soucit, radost z úspěchu ostatních a harmonie s cítícími bytostmi. Ctnosti gnostické jsou přátelství, vzájemnost, náklonnost a soustrast. Súfijské ctnosti jsou upřímnost k Bohu, přísnost k sobě, spravedlivost ke všem lidem, služba starším, laskavost k mladým, velkorysost k chudým, být dobrým rádcem přátelům, shovívavost k nepřátelům, lhostejnost k bláznům a respekt k učeným. Základní ctnosti původních obyvatel Ameriky jsou nesobeckost, trpělivost a odpuštění; ctnosti křesťanské jsou víra, naděje a dobročinnost.)

Čtyři ctnosti“ aikido nám pomáhají čelit čtyřem výzvám překážkám“: stáří, nemoci, smrti a odloučení od těch, které milujeme. Život není perfektní, není spravedlivý a všichni trpíme důsledkem stárnutí, onemocnění, umírání a nejvíce ze všeho

ztrátou milovaných. Je to všeobecně platné a neměnné. Mistr Ueshiba měl sám těžký život: čelil zapomnění na bitevním poli v průběhu rusko-japonské války a později v přímém střetu s mandžuskými bandity; během šesti měsíců mu zemřeli na nemoc dva synové; vojenská vláda mu hrozila zatčením za to, že byl ve spojení s pacifistickou sektou Omoto-kyo;



mnoho jeho žáků a přátel zemřelo v bojích druhé světové války; svou zemi viděl přemoženou a zničenou válkou přes všechno úsilí, které vynaložil na to, aby jí zabránil; v životě několikrát smrtelně onemocněl; nakonec se dožil stáří (ale nezkřehl), než podlehl rakovině. Mistr Ueshiba říkal: Každý den lidského života obsahuje radost a zlobu, bolest a potěšení, temnotu a světlo, růst a zkázu. Každý moment je poznačen velkým vzorem přírody - nezapírejte ani se nestavte kosmickému řádu věcí. S radostí vyhlížejte každý den a přijměte cokoli co s sebou přináší.

Život je vždycky zkouška a všichni jsme předmětem kola štěstěny: věčného koloběhu štěstí a smůly, rozkvětu a chudoby, zdraví a nemoci, stability a změny. Filozofie aikido, která se snaží nás podpořit, abychom byli statečnější, moudřejší, více milující a schopni vžít se, nás tak vybavuje, abychom se dokázali vyrovnat s bolestivými a skličujícími překážkami, které život staví do cesty. Nenahlížejte na tento svět se strachem nebo odporem, statečně se postavte všemu, co bohové předkládají.

Ve vypjatých situacích se celý všehomír staví proti nám; v takových kritických chvílích je nevyhnutelná jednota mysli a techniky - nenechte své srdce váhat!

Etika aikido se otáčí kolem jednoho principu: makoto. Doslovný význam makoto je právě „jednání“ a slovo označuje, upřímnost, která je přirozená a spontánní - zbavená pokrytectví a úskoků“. Lidé jsou v jádru dobří, z pohledu aikido jsou přirozeně čistí, zářiví, upřímní a vznešení.

Georgie Catlin (1796-1872), který strávil čas u téměř padesátky indiánských kmenů, napsal: „Miluji lidi, kteří dokážou dodržovat příkázání, bez toho, že by je kdy četli nebo slyšeli kázat.“ Takové přirozené dodržování příkázání je makoto. Dobro se skládá z příjemných věcí v životě, zlé je to, co

způsobuje smutek, neštěstí, nesoulad.

Mistr Ueshiba zdůrazňoval tři filozofické principy jednoty:

1. Tvá mysl by měla být v harmonii s chodem všehomíra.
2. Tvé tělo by mělo být v souzvuku s pohybem všehomíra.
3. Tělo a mysl by měly tvořit celek, sjednocený s činností všehomíra.

Jinými slovy - člověk by nikdy neměl dělat nic, co je v protikladu k přírodě. Kdyby vaše praxe byla makoto, nebyli byste na prvním místě postaveni proti přírodě, ale většina z nás se musí spolehnout na *nen* či „koncentrované soustředění na ideální principy“, abychom byli schopni zůstat naladěni na všech úrovních.





Fyzická forma technik aikido není nijak zvláštní. Mistr Ueshiba studoval mnoho bojových umění a zapracoval množství technik do vlastního systému. Mnoho jeho pohybů je možné najít v bojových uměních západního světa, jako jsou zápas a šerm. Techniky jsou fyzickým nástrojem, používaným pro dosažení vyšší úrovně porozumění. Mistr Ueshiba řekl:

Techniky aikido se neustále mění; každé střetnutí je jedinečné a příslušná odpověď by se měla objevit přirozeně. Dnešní techniky budou zítra jiné. Nenechte se zajmout formou a vzhledem. Nakonec musíte na techniku zapomenout.

Techniky aikido jsou nástrojem přeměny se čtyřmi aspekty: vzdělávacím, historickým, praktickým a filozofickým. Techniky se opírají o devět pilířů, které můžeme chápat jako devět filozofických bran moudrosti se širokou použitelností. Devět pilířů jsou:

### 1. Shiho, všestrannost“

Klasické aikido zahajuje cvičení s shiho-giri, čtyřstranným sekem“, který symbolizuje čtyři vděčnosti, čtyři ctnosti a čtyři výzvy. Shiho také znamená dívat se na svět ve všech jeho aspektech, zvažovat věci ze všech úhlů a být schopen podle potřeby se pohnout kterýmkoli směrem. Čtyři směry symbolicky označují různé ctnosti: východ je znalost; jih růst; západ osvobození; sever síla.

### 2. Irimi, vstoupení a připojení“

Když v aikido čelíte útoku, typickou odpovědí není se stáhnout nebo odklonit útok, ale vstoupit právě do čela útoku: „Když se oponent přibližuje, přístup k němu a pozdrav jej.“ Někdy skončíme čelem ve stejném směru jako oponent, v těsné blízkosti - tak, že je obtížné postřehnout rozdíl mezi útočníkem a obráncem. Často nejlepší způsob, jak se s opozicí vypořádat,



je jít právě k jejímu zdroji a splynout s ním, takže další agrese nebude možná.

### 3. Kaiten, otevření a otočení“

Někdy je lépe vyhnout se útoku otevřením se do strany a poté přesměrováním útoku proti útočníkovi. Koncept „otevření“ je středobodem aikido a zahrnuje otevřenost možnostem, myšlenkám a otevřenost srdce. Mistr Ueshiba řekl:

Každý z nás musí otevřít svou vlastní cestu, otevřít vlastní dveře k pravdě. Všeomír je jako otevřená kniha, ve které lze číst, a my bychom měli nahlížet svět takový, jaký opravdu je.

Jedno chasidské rčení praví: „Bůh je všude tam, kde ho nechají vejít. Je v našich srdcích, když jej nezavřeme venku.“ Někteří zaníceni chasidé chodí s obnaženou hrudi na znamení, že jejich srdce je stále otevřené“ Bohu.

Termín pro anglické označení všehomíra „universe“ doslova znamená „jedno otočení“; universum se otáčí dokola a uvnitř nás - jsme v podstatě osou či středem světa. Máme i rčení, turn one's life around (to make things better)“, doslovně přeloženo, otočit život okolo (, aby byl lepší)“. To se shoduje s dalším důležitým aspektem pojmu kaiten. Mistr Ueshiba studentům říkal: „Tajemství pohybů kaiten leží ve vaši mysli, ne ve vašem těle.“

#### 4. Kokyu, síla dechu a dobré načasování“

Dech je život a neklidný dech je obvykle známkou stresu, nemoci nebo strachu. V aikido je spousta cvičení, která nás učí, jak upevnit hluboké a silné dýchání tak, že se napojíme na věčný dech všehomíra. Mistr Ueshiba řekl:

Vše v nebi a na zemi dýchá. Dech je nit, která spojuje stvoření dohromady. Když ucítíme myriády variací vesmírného dechu, zrodí se jednotlivé techniky aiki do.

Mnoho studentů mistra Ueshiby se zmínilo o tom, že vcelku dobře dokázali provádět techniky, když s nimi byl v dojo, ale že, jakmile odešel, začali mít potíže. „To je proto,“ vysvětloval mistr Ueshiba, když jsem s vámi, spojím naše kokyu a tvoříme jednotu.“ Dalším významem kokyu je dobré načasování“. To zahrnuje porozumění rytmům života a bytí, které je sladěné s okolím a okolnostmi.

5. Osaie, sebekontrola a kontrola situace“  
Techniky aikido obsahují množství držení a pák, které jsou určeny pro kontrolu útoku.

Důsledkem, který můžeme spatřovat na pozadí, je, že člověk by měl „držet věci pevně v rukách“, „držet situaci pod kontrolou, než se mu vymkne z rukou“ a „zakrýt víkem věci, když vzplanou.“ Jak je psáno v Tao-te-ting; „Řešte věci před tím, než se objeví: pěstujte mír a řád, aby byl potlačen chaos.“

#### 6. Ushiro-waza, vypořádání se s neznámým

V aikido cvičíme také útok zezadu, abychom procvičili šestý smysl, který vycítí napadení před tím, než k němu dojde. V běžném životě to odpovídá představě očekávání neočekávaného,“ zvláště od těch z cesty sešlých duší, které se nás snaží bodnout do zad nebo jinak nepříjemné překvapit.

#### 7. Tenchi, stát pevně mezi nebem a zemí“

Náš vesmír je složen z nebes (prázdnota), země (forma) a lidských bytostí (kombinace obou prvků). Naše životy se odvíjejí ve spojení s pohybem nebes a země a my bychom se měli snažit udržet si rovnováhu mezi těmito dvěma póly. Mistr Ueshiba řekl:

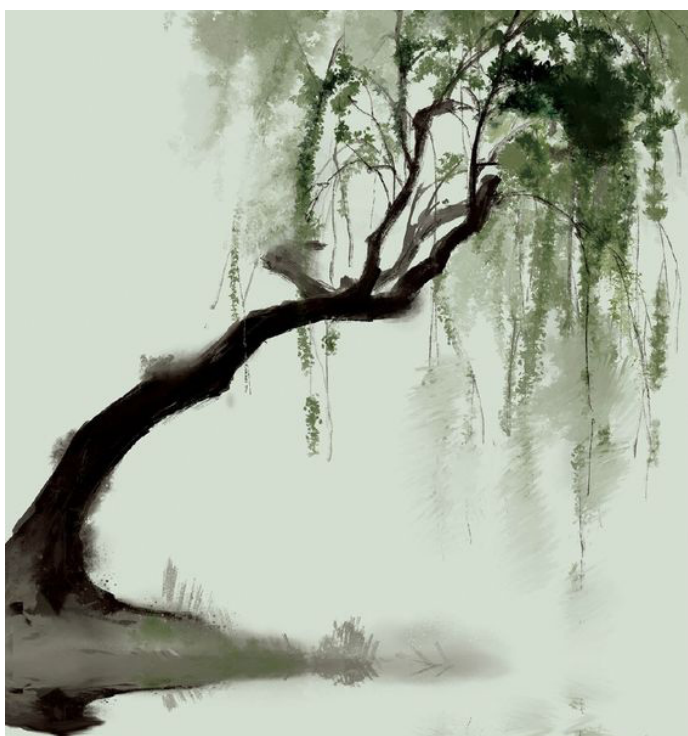
Vždy se snažte udržet si komunikaci mezi nebem a zemí; všehomír se pak vyjeví ve svém pravém světle. Když si uvědomíte pravou formu nebes a země, budete osvíceni ke své vlastní pravé formě.





## 8. Aiki ken a aiki jo, meč rozhodnosti a tyč intuice“

V aikido jsou techniky určeny rovným, přímým a pravým pohybem meče. Také abychom byli úspěšní v životě, musíme jednat rozhodně, jednoznačně a upřímně. Potřebujeme však i dobrou intuici, abychom věděli, kdy se vyhnout útoku. Proto musíme být schopni jednat tak flexibilně, jako tyč v pohybech aikido jo; hladce se přesouvá nahoru a dolů a doleva a doprava, v závislosti na okolnostech.



## 9. Ukemi, sedmkrát dolů, osmkrát nahoru“

Jednou z prvních věcí, kterou se student aikido učí, je ukemi, „padání“, kterému nebo jí umožní bezpečně spadnout a vyskočit zpátky. Střídavé štěstí života nás podobně sráží dolů těžkými ranami, ale my se potřebujeme pokaždé dostat zpět. Ukemi také znamená odrazit se zpět od chyby. Mistr Ueshiba řekl: „Selhání je klíčem k úspěchu; každá chyba učí hodnotnou lekci.“ Ukemi lze také chápat jako druh pokleknutí“, cvičení pokory, odhodlání a bezpečnosti, které ukazuje, že nejste příliš pyšní, abyste se nechali hodit, a že jste odhodlaní znovu se postavit.

Jiný klíčový princip aikido je muteiko nebo neodporování“.

Aikido je principem neodporování. To, co je nerezistentní, je od počátku vítězné. Ti se zlými úmysly nebo svárlivými myšlenkami jsou okamžitě přemoženi. Pravý válečník je neporazitelný, protože nesoutěží.

Muteiko je velice podobné taoistické zmínce o *wu wei*, nedělání“ nebo „neprosazování“. Tao-te-ting praví:

Dobrý voják není bojovný. Dobrý bojovník se nerozzuří. Nejlepší způsob, jak podrobit nepřítele, je nenapadnout jej.

Nebudeme-li překážet přirozenému toku věcí a nebudeme-li se pokoušet o zásahy do odvíjení událostí, dosáhneme harmonie s našim prostředím. Vypráví se známý příběh o taoistickém řezníkovi, jehož nůž se nikdy neunavil, protože jeho čepel nacházela prázdná místa mezi klouby a vůl se prakticky rozpadl. Jsou-li prováděny mistrem, vypadají techniky aikido podobně nenuceně a to je *wu wei* drobné, klidné pohyby, které jsou nesrovnatelně přesné a mocné.

Jiný možný překlad pojmu muteiko je „nenásilí“ nebo sanskrtské *ahimsa*. Mistr Ueshiba, stejně jako Gándhí, věřil, že zdrojem všeho zla je násilí: násilí vůči sobě, vůči ostatním nebo vůči prostředí: „Rozbít, zranit nebo zničit je nejhorší hřích, který může lidská bytost spáchat.“ (Ve své řeči u příležitosti převzetí Nobelovy ceny Matka Tereza naříkala nad násilím, které ve světě přetrvává vůči nenarozeným: „Největší ničitel míru je umělé přerušení těhotenství. Dokáže-li matka zabít své dítě, co zbývá?“)

Gándhí neměl rád, když se *ahimsa* překládalo jako „pasivní odpor“, neboť cítil, že to propůjčuje slovu nešťastný vedlejší význam slabosti či



bezmoci. Dával přednost termínu „nenásilí“, což je mnohem pozitivnější koncept. Protože Gandhi kázal hinduistům, kteří už měli tradici ahimsa, říkával někdy, že nenásilí muslimského vůdce Abdula Hamida Khana (1880-1976) bylo na vyšší úrovni než jeho vlastní, protože Khan „učil nenásilí lid, který byl vždy po zuby ozbrojený“. Jeden z Gándhího předních žáků, Vinoba Bhave (1895-1982), nikdy slovně neoponoval svým hlavním odpůrcům - bohatým statkářům, které se snažil přesvědčit, aby darovali půdu bezzemkům. Bhave cítil, že opozice sama byla formou násilí, protože opozice vytváří nejistotu a často dělá lidi ještě neústupnější. „Kdykoli jedním s lakomým statkářem,“ řekl Bhave o své strategii ahimsa, nehádám se, ale namísto toho se snažím nalézt dveře do jeho srdce, které by jej přesvědčily.“ Martin Luther King (1929-1968), jiný obhájce nenásilí, řekl:

Všechn život je ve vzájemném vztahu, celé lidstvo se podílí na jediném procesu a do jaké míry zraním svého bratra, do té míry zraňuji sám sebe.

Obdobně řekl Mistr Ueshiba:

Dokud se budete zabývat „dobrým“ a „špatným“ svých bližních, vytváříte ve svém srdci mezeru, kterou do něj vstoupí zákeřnost. Zkoušení, soutěžení a kritizování ostatních vás oslabuje a poráží.

V křesťanských podmínkách máme toto Ježíšovo rčení:

Slyšeli jste, že vám říkali „oko za oko a zub za zub“. Ale já vám říkám, neodporujte zlosynu. Ale udeří-li vás někdo na pravou tvář, nastavte i druhou. (Matouš 6:38-39)

Představa „nastavení druhé tváře“ je v aikido zastoupena v termínu kaiten, otočit útok kolem sebe a nechat jej projít“.





Další důmyslné užití nenásilí je popsáno v Aristofanově (asi 448 až 385 př.n.l.) hře Lysistrata. Lysistrata plánovala zastavit válku mezi Athénami a Spartou tak, že přesvědčila řecké ženy, aby odmítali sex s muži, dokud válka neskončí. Když to zaslechl Spartan Lampito, poznamenal: „To asi bude fungovat. Rikají, že Menelaos zahodil meč, když uviděl prsa Heleny Trójské.“



Poslední významný princip filozofie aikido je masakatsu agatsu katsu hayabi. Znak masa znamená „pravý, správný, přímý,“ katsu pak je vítězství, triumf, úspěch“. Dalai Lama popsal termín masakatsu či „Pravé vítězství“ takto:

Naše je civilizace, která po tisíc let byla oddána nenásilí, soucitu a odpuštění. Proto usilujeme o naše lidská práva v rámci podmínek těchto principů. Kdybychom je měli opustit a znovu získat naši zemi skrze nenávist a násilí, znamenalo by to, že ztráta by dalece převážila zisk. Tibet, který bychom získali zpět, už by více nebyl Tibetem, o který usilujeme. Navenek bychom vyhráli, ale uvnitř bychom byli poraženi.

Tady jsou další příklady masakatsu:

Když byl Abraham Lincoln (1809-1865) právníkem, řekl svým kolegům: Přesvědčte své sousedy, aby se usmířili, kdykoliv jen můžete. Zdůrazněte, jak stanovený vítěz je často tím, kdo prohraje - na poplatcích, výdajích a ztrátě času. Jako smiřovatel má právník jedinečnou příležitost být dobrým člověkem.

Dhammapada pravi:

Spílal mi, bil mě, porazil mě, vyvlastnil mě.“  
V těch, kdo v sobě chovají takovou zlobu,  
nenávist nikdy neustane.



Nenávist nikdy nezastaví nenávist, za žádných okolností. Nenávist ustane jen díky lásce; to je věčná pravda.

Tao-te-ting říká:

Zaútočíš-li soucitně, vyhraješ. Bráníš-li se soucitně, budeš pevně stát.

Jiný taoistický verš říká: Mysli, která je klidná, celý svět se poddá.

Masaktsu můžeme vykládat i takto: „Je-li tvé dílo pravé, ukáže se jako vítězné a trvalé.“ Spoléhat se na tento aspekt i je cenné tehdy, čelíte-li kritice. Mnoho islámských učenců psalo teologická a právní pojednání proti způsobu, jakým súfijský mistr Rúmi (asi 1201-1270) užíval ve své škole hudbu a tanec. Ale z laskavosti a velkorysého porozumění“ - jinými slovy, díky postoji masaktsu, který si udržoval - Rúmi na kritiky neodpovídal. Námitky vyrchaly a dnes jsou jeho kritikové i jejich názory zcela zapomenuty.

Mistr Ueshiba jednou popsal masaktsu jako dosažení vašeho účelu na zemi“.

A je jedinec sám“ a gatsu (katsu) je vítězství“.  
Je to vítězství nad sebou“, triumf nad vlastními vnitřními démony, základními instinkty člověka. Aikido je příležitost ne pro opravování ostatních, ale pro opravování sama sebe. Mistr Ueshiba řekl:

Aikido začíná s vámi. Pracujte na sobě a na přidělených úkolech. Každý má ducha, kterého lze zlepšit, tělo, které je možné vytrénovat, vhodnou a přiměřenou cestu, kterou může sledovat. Posilujte mír ve vlastním životě a použijte aikido na všechno, s čím se stětáváte.

Haya znamená bystrý, rychlý, dynamický“, zatímco bi (hi) je slunce, den, světlo, čas“. Katsu hayabi je „vítězství rychlé a okamžité“.

Přesný překlad celé fráze masaktsu agatsu katsu hayabi by zněl: „Pravé vítězství nad sebou tady a teď!“ Masaktsu agatsu katsu hayabi byla nejčastější odpověď mistra Ueshiba na otázku „co je aikido?“.

Na úrovni cvičení můžeme masaktsu agatsu katsu hayabi vykládat tak, že je to: Neohrožená kuráž svázaná s neustávajícím úsilím dokud nejsou pojednou všechny cíle naplněny.

Po technické stránce fráze říká:

Je-li tvá mysl čirá, tvé pohyby pravé, technika se v mžiku vyjeví.

Vnitřní, filozofický význam slovního spojení nabízí:

Vyvstaneš co vítěz přemůžeš-li nízké pudy a nalezneš stav bytí, který přesahuje čas a prostor.

Ve fázi osvobození slova ukazují, že: Pravda tě osvobodí od strachu a vnitřních pochyb a každičký okamžik bude plný života a jasu.

ukázka z knihy: Tajemství aikido  
z knihy od  
Johna Stevense

*John Stevens je mezinárodně uznávaný aikidoka, instruktor aikida a jeden z velkých osobností světa aikido a buddhistických studií. Je předním světovým autorem mnoha známých knih o studiu a cvičení aikido, které byly přeloženy do několika světových jazyků. Napsal více jak desítku knih. Je respektovaným členem akademické obce a profesorem buddhistických studií na japonské univerzitě Tohoku Fukuši v Sendai.*

*Narodil se v Chicagu, vyrůstal ovšem v Evanston, Illinois. Od roku 1973 žije v japonském Sendai, kam se přestěhoval za studii buddhismus. Během studií se začal zajímat o aikido. Nejprve se učil aikido pod vedením Hanzawa Yoshimi. Jeho dlouholetým učitelem aikido je ovšem Shirata Rinjiro - jeden z Osenseiových žáků. V aikido dosáhl úrovně 7. dan Aikikai.*

*Postupně si vytvořil vlastní styl Aikido, který pojmenoval „klasické aikido“. Jedná se o ucelený systém včetně misogi, kotodamy, aiki-ken, aiki-jo a taijutsu, který postupně učil a rozšířil po celém světě.*



# Ma

## Franck Noel

O bčas se stává, že se cvičení promění v příliš harmonickou hru, při níž všechno probíhá až moc hladce. Každý pohyb se řídí striktně dodržovanými pravidly a pro nic nekalého nebo nečekaného v něm není místo.

Tato lehkost, až extrémní jednoduchost, pramení z přehnané shovívavosti k sobě i k partnerovi. Cvičení jde bez problémů, je předvídatelné a předem naprogramované. Chybí tady však riziko, problém, který by bylo třeba řešit. Ozývá se při něm pouze tiché monotónní a chlácholivé dunění.

Ocitáme se tak ve světě iluzí, kde je vše na svém místě. Uměle tuto iluzi živíme, až jí skoro začneme věřit; je to svět, jež bychom rádi proměnili v realitu.

Někdy se naopak partneři pustí do opravdového a systematického souboje, aniž by se jakkoliv snažili o individuální přístup či kompromis. Odhodlaně si házejí klacky pod nohy, urputně se snaží prosadit a vzájemně se tak připravují o sny. Je to jako soutěž, avšak zdeformovaná a falešná, neboť se v ní porušují všechna, tak jako tak neexistující, pravidla.

Toto autodestruktivní cvičení, v podstatě ztělesněné odmítnutí, téměř nikdy nevede k zajímavému či přínosnému výsledku.

Utápíme se tak ve frustraci, která se stává živnou půdou pro násilí.

Rovnováhu mezi těmito dvěma extrémy však není vůbec snadné najít.

Jak proplouvat mezi iluzí a frustrací, Charybdou a Skyllou aikidóky? Cesta mezi nimi je velmi úzká a je na sensei, kapitánovi a provazochodci, aby své věrné vedl a na jejich nelehké pouti jim pomáhal.

V tomto opravdu těžkém úkolu bychom se měli naučit vidět hluboký smysl a potenciál „ma“.

Význam neuchopitelného japonského výrazu „ma“ je zřejmý i paradoxní zároveň. Často jej překládáme jako vzdálenost“ či „načasování“. Spolu s „ai“ (soulad, harmonie) tvoří sousloví „ma-ai“ a představuje jeden z nejdůležitějších aspektů každého bojového umění: schopnost správně pracovat s „meziprostorem“. „Ma“, ono „mezi dvěma“, však označuje nejen to, co partnery spojuje, ale i to, co je rozděluje. Jde tedy o pojitko, pohyblivý a proměnlivý vztah podléhající vlivu okolností, vnějším tlakům a reakcím, které jsou mnohem jemnější než pouhá geometrická vzdálenost. Při bližším zkoumání tohoto ideogramu zjistíme, že se v něm skrývá hluboký smysl: objevuje se v podobě paprsku světla pronikajícího škvírou mezi křídly zavřených okenic. Toto světlo proniká do uzavřeného prostoru, rozlévá se, prosvětluje vše kolem nás a na chvíli nám vytvoří svět, jenž pro nás momentálně znamená celý vesmír.

Pomocí „ma“ proměníme linii v prostor, převrátíme temnotu zaslepeného boje ve světlo a objevíme dosud nepoznanou krajinu. Měli bychom se snažit proniknout do prostoru mezi iluzí a frustrací, vpustit do něj světlo, vnořit se do něj jako do studnice moudrosti, proměnit jej svou přítomností a radostí v plastickou realitu.



Jak lépe definovat cvičení?

Jeho podstata totiž tkví právě v „ma“, které se díky cvičení rodí a rozvíjí. Dokud se zmítáme mezi iluzí a frustrací, je naše aikidó sterilní a nefunkční. Avšak onen prostor, v němž cvičení vlastně vzniká, nám umožňuje prožít radost a zhmotnit naše sny natolik, aby se neroztříštily o hradbu vlastní frustrace. Zároveň nám také pomáhá překonávat překážky, všimnout si chyb, kterých bychom se měli vyvarovat, a nenechat se unášet vírem iluze.

Je na nás, abychom tento prostor pomocí paprsků světla systematicky prozkoumali a uvědomili si přitom křehkost a jedinečnost vlastního cvičení.

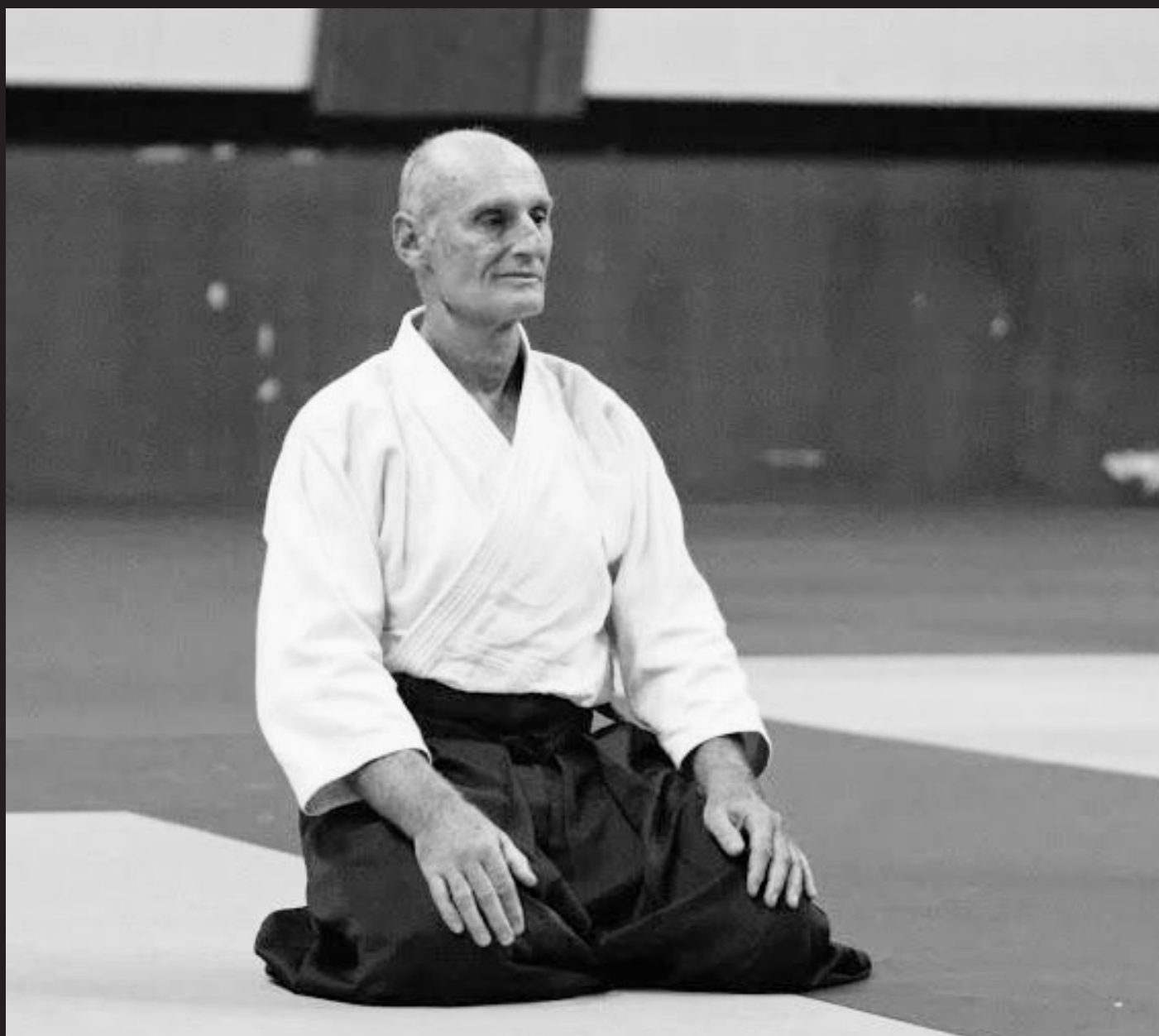
Jakmile se nám podaří svým cvičením tento meziprostor vyplnit, zrodí se nový a origi-

nální vesmír. To, co nám zpočátku připadalo jako uzounká škvíra, se rozšíří na dostatečně velký, plastický a hřejivý prostor, v němž se budeme moci zdokonalovat a plně rozvíjet.

*z knihy Aikido fragmenty dialogu o dvou neznámých*

### **Franck Noel**

*je držitelem 7. danu v aikidu, který získal ve světovém centru Aikikai v Tokiu, kde pobýval osm let a s nímž stále udržuje kontakty. Žije v Toulouse, kde se věnuje výuce této disciplíny ve středisku „Dojo de la Roseraie“, jež založil v roce 1988, a kromě toho vykonává praxi na nejrůznějších místech po celé Evropě. Zastává odpovědná místa v FFAAA (Francouzská federace aikida, aikibuda a příbuzných disciplín), což mu umožňuje pracovat na výchově nových kádrů a reflektovat jejich roli v praktikování této disciplíny. Kromě knihy Aikidó. Fragmenty dialogu o dvou neznámých je autorem řady esejů a článků věnovaných aikidu.*





SEDEŤ

Ted' následuje (hodně) krátký kurz meditace...



Tak jo, pojd' me se na to posadit. Ve stoje (a za chůze a při práci) se dá medítovat také...



Ale nejdřív se v klidu posadíme!



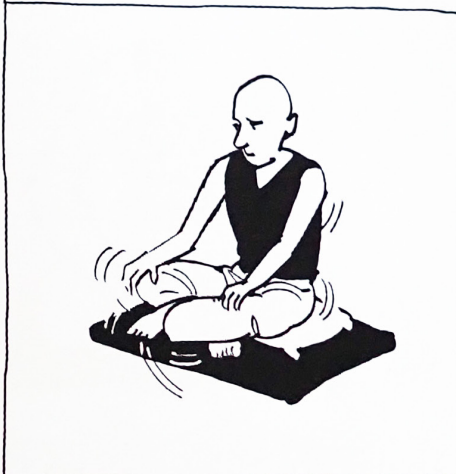
V pohodlném, volném oblečení, ve kterém se cítíš dobře.

Na zadek na zem



V meditačním obchodě si můžeš koupit polštářek a podložku...

Ale ted' pro začátek si můžeš sednout na nějaké deky nebo polštářek...



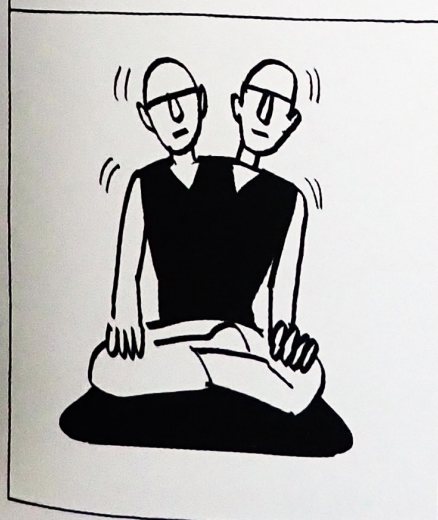
... se zkříženýma nohama.

Tak a sedíš!



To už vypadá dost duchovně!

Ted' se musíš snažit sedět opravdu rovně... Nakloň se trochu dopředu, dozadu, doleva, doprava...



Až najdeš rovnováhu.



A ted' se snaž neohýbat se!...

Představ si, že tě někdo jemně tahá nahoru za jeden vlas přesně uprostřed temene!...





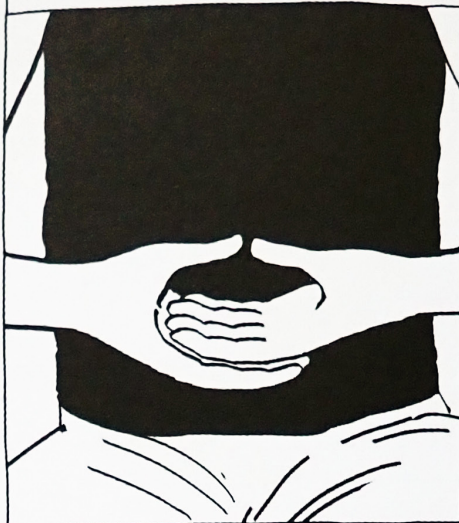
A teď dej bradu trochu dozadu...

...Tak?...

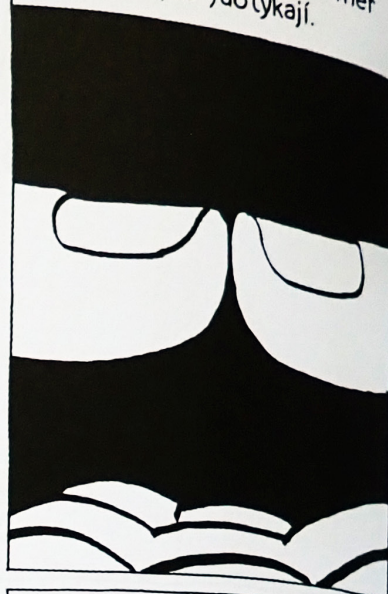


Tak je to správně!

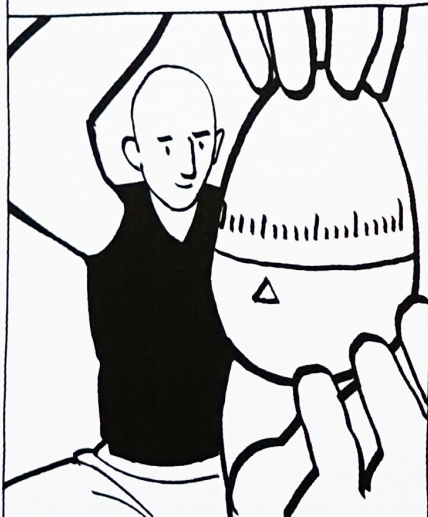
Ach ano, ruce si položíš do klína. A pak z nich uděláš miskou, jednu ruku do druhé...



...příčemž se palce téměř (ne-)dotýkají.



Tak, teď jsi připraven! Aha, ještě něco. Urči si, jak dlouho chceš sedět!



Nejlépe tak 20 minut až půl hodiny...



Ale napoprvé klidně stačí jen 5 nebo 10 minut!

A jdeme na to!



TIK TIK TIK TIK TIK TIK TIK TIK TIK

Nebude to dlouho trvat a nepohodlí tvého těla...

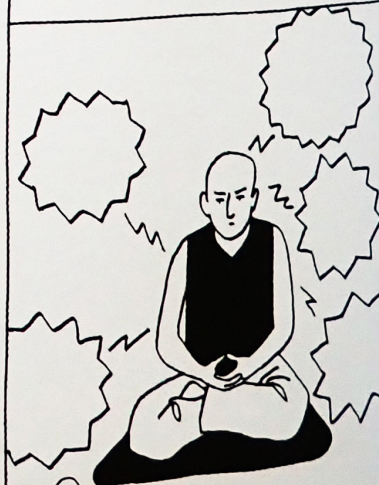
SVĚDÍ MĚ UCHO!

BOLÍ MĚ KOLENO!



TIK TIK TIK TIK TIK TIK TIK TIK TIK

...zničí jakýkoli pocit vnitřního klidu...



TIK TIK TIK TIK TIK TIK TIK TIK TIK

TIK TIK TIK TIK TIK TIK TIK TIK TIK



A pak přijdou ty myšlenky!

Ježíši! Co to bylo za BLBÝ NÁPAD!

Tohle NEDOKÁŽU!

TIK TIK TIK TIK TIK TIK TIK TIK

Vnitřní klid! Ještě nikdy jsem nebyl tak neklidný!

TIK TIK TIK TIK TIK TIK TIK TIK

Vidíš, NEUMÍM MEDITOVAT!

...ach jo...!

TIK TIK TIK TIK TIK TIK TIK TIK

Ale nedělej si starosti: Tohle je meditace!

Povedlo se ti to!

TIK TIK TIK TIK TIK TIK TIK TIK

Sedíš tu přece!

Jo, jako debil!

TIK TIK TIK TIK TIK TIK TIK TIK

Ok, klid. Dýchej v klidu nosem, nádech, výdech, nádech, výdech... A nedýchej příliš „vysoko“, nadechuj se z břicha.

...nádech a výdech...

TIK TIK TIK TIK TIK TIK TIK TIK

A myslí na ten vlas na temeni!

TIK TIK TIK TIK TIK TIK TIK TIK

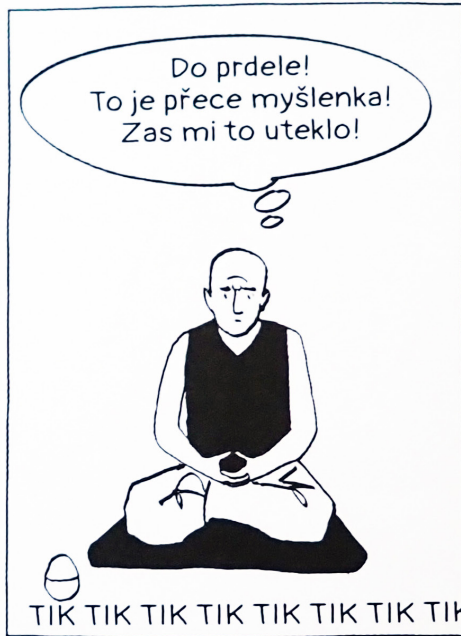
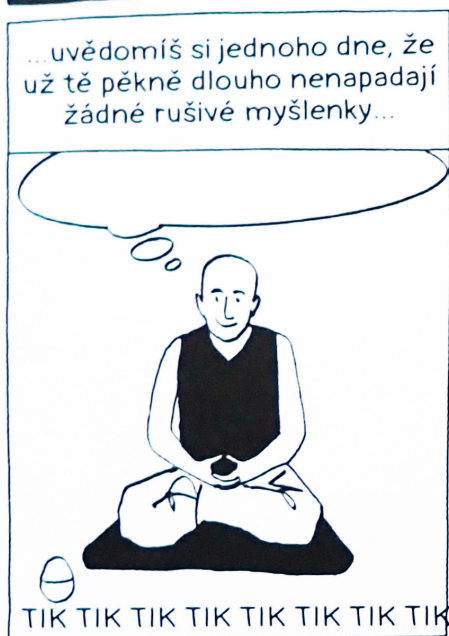
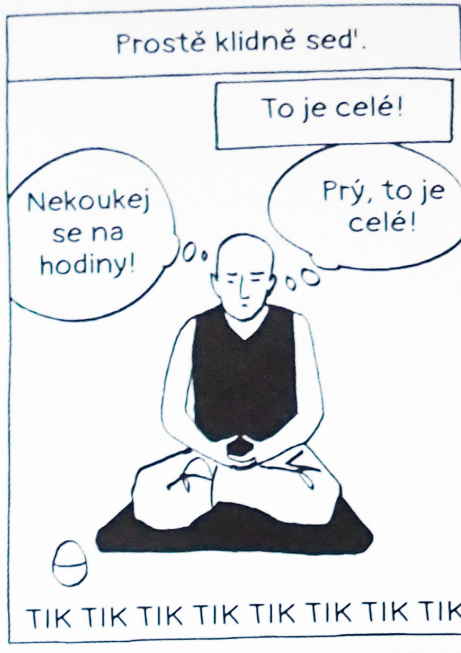
Upravuj pozici pokaždé, když je to nutné. Oči měj přimhouřené...

TIK TIK TIK TIK TIK TIK TIK TIK

Upřeně se dívej na jeden bod asi jeden až tři metry před sebou...

TIK TIK TIK TIK TIK TIK TIK TIK







## Zprávy ze seminářů



Budeme moc rádi, když napíšete krátký článek, úvahu, reportáž z některého semináře či tréninku.

Vaše práce prosím zasílejte do 20.3.2023 na:

**[jan.pertlicek@post.cz](mailto:jan.pertlicek@post.cz)**

Děkujeme.

# MISOGI

Obrad dnes již v Čechách skutečně tradiční, neboť jen v dódžó Aikido Kenkyukai Praha proběhlo navečer posledního dne odcházejícího loňského roku v pořadí již osmé hodinové „máchání dřevěným mečem“.

## Začátky

Během prvních dvou porevolučních let jsem měl příležitost cvičit v zahraničním budócentru. V jednom suterénním prostoru, rozděleném na dvě dódžó (parkety, tatami) pouze dvěma sloupy, leckdy současně cvičili stoupeni několika japonských disciplín budó – aikidó, džódó, džúdó, iaidó, joseikan budó, karatedó, kendó, kjúdó. Ač někteří z nich používali kiai a jiní si cenili ticha, vzájemně se při cvičení nerušili. Ač některé z disciplín vyznávaly sportovní formu a jiné se hlásily spíše k tradičnější formě budó, vzájemně se obohacovaly respektem a soustředěnou pozorností. Při příležitosti posledního cvičení před koncem roku se několik reprezentantů jednotlivých disciplín scházelo na společném cvičení s názvem – pro mne v té době poněkud záhadným – Misogi. Cvičil jsem aikidó, nenašel čas ani neměl příležitost, a možná vůli, se „vyhánění zlých duchů z dódžó“ účastnit.

Duchovním otcem společné akce, ale i celého centra Shung-Do-Kwan, byl pan Pascal Krieger. Sám jako představitel džódó, džúdó, iaidó, a zvláště jeden z nejvýznamějších nejaponských mistrů šodó (kaligrafie) spojoval ve své osobě a aktivitách komplexní přístup Evropana k japonské tradici – duchovní, kulturní i bojové. Později, v dubnu roku 1992, na moje pozvání poprvé v Čechách představil svá umění a aikidisté se přidali s první ukázkou českého aikidó. Na čelní stěně pražské Folimanky byla zavěšena Pascalova kaligrafie s námětem příznačným pro celou demonstraci budó. Sám autor znak, neznaje český pravopis, přeložil jako „Klýdek“. Koncem téhož roku pobýval v Praze a Na Balkáně cvičil aikidó jiný můj přítel ze stejného ženevského budócentra. Slovo dalo slovo, a když poslední cvičení roku, tak o Silvestra '92 se konalo první české Misogi. Možná jen několik přítomných iaidistů tušilo, co to slovo a jeho náplň obnáší.

## Průběh Misogi

Hodina začala jako normálně při cvičení se zbraněmi a nic neupozorňovalo na to, co se bude dít. Skoro

každá lekce zbraní v aikidó (tím spíše v džódó, iaidó nebo kendó) začíná základními suburi, t. j. pomaleji či rychleji za sebou opakovanými seky. Dvě stě až tři sta seků bývá obvyklý začátek. Na učitelův příkaz „Jame!“, následovaný výkladem k jinému typu suburi nebo k dalším „zajímavějším“ cvičením, se těší všichni znavení cvičenci. I když všichni přítomní znali časový limit, po obvyklém „nákladu“ si byla většina vnitřně jista, že „Jame!“ přijde brzo. Někteří, zvláště méně zkušení, začali podvědomě zpomalovat a pokukovali po hodinách. Po dvaceti minutách, s rameny v ohni po velké svalové únavě, se většina cvičenců začala cítit poněkud nepohodlně. Neměli sílu pokračovat a při tom však neměli ani odvalu skončit před zraky druhých. „Kdyby se tak ten pohyb změnil!“ mysleli si. Ale mocné „Ééit!“ uvádělo rytmus stejného pohybu a jeho ozvěna stoupala dódžó jako zařikávání. Krok za krokem byla skupina pohlcována stavem vědomé námahy, bolest zvolna mizela, mysl zapomínala na poslední otázky, které snad ještě zůstaly nezodpovězeny. Potřeba myslet se progresivně rozplývala. Rytmická akce neúprosně prostupovala vydýchaným prostorem dódžó jako modlitba.

Ne každý má stejnou mentální, fyzickou i psychickou odolnost. První znavené ruce odpadly postupně následované dalšími. Odpadlíci cítili příchutí rozčarování smíšenou s pocitem studu. Většina však pokračovala dále, pot odkapával, pohled se stával prázdným. Všechny držel, poháněl i spojoval rytmus a kiai nejvíce vytrvalých cvičenců, jejichž mysl byla prázdná a neznepokojovala se otázkou, kdy to všechno skončí. A pak přišlo, znenadání a k všeobecnému překvapení, konečně: „Jame!“

V následném tichu všichni zírali na své dlaně plné puchýřů ohromeni poznáním, že byli schopni pokračovat tak dlouho. Jeden se díval na druhého, jako by se právě probudil ze sna. Pro některé byl ten sen opravdu noční můrou a ti, kteří se probudili někde uprostřed, by rádi věděli, zda by byli schopni pokračovat, kdyby byli opravdu chtěli. Někteří z nich pro sebe našli omluvu (nevěděli vlastně, o co jde, a nebyli dostatečně připraveni) a byli rychle připraveni to vysvětlit ostatním, kteří se na nic neptali. Každý z cvičenců však cítil své ego pozoruhodně „umenšené“. Ten, který prvním Misogi nás provedl, byl „klidný a necitelný jako skála odolávající větru“ (fudóšin). Ponechal skupině několik chvil, aby se zotavila z šoku. Pak celou hodinu „mávání mečem“, aniž by cokoli vysvětlil, uzavřel společnou poklonou.



Od té doby se Na Balkáně již po osm Silvestrů scházejí aikidisté, iaidisté, občas i nějaký džúdista či karatista. Tradici Misogi, pokud je mi známo, i když ne přímo poslední den v roce, již také zavedly některé další české oddíly aikidó a kendó. Dokonce i někteří karatisté provozují po dobu jedné hodiny jinou verzi (v nízkém kibadači a místo seku mečem oboustranné cuki). Možná je na čase, pokud to vůbec lze a má smysl, alespoň trochu se vše pokusit osvětlit, aby ono mystické slovo a činnost ztratily esoterický nádech bláznovství.

## Misogi v šintó

Misogi (misogi harai, harai, óharae) je jedním z nejstarších a nejdůležitějších obřadů očišťování japonského náboženství šintó. První zmínky o purifikačních praktikách jsou dochovány z 8. století v japonských mýtech Kodžiki. Původně se očišťování, jako forma vymytání zlých vlivů a potlačení nepříznivých rysů člověka, provádělo dvakrát do roka převážně způsobem omývání pod tekoucí vodou. Postupně se přidávaly další rity očišťování a obnovování, které sloužily k odstranění stigmat provázejících důležité momenty lidského života jako jsou začátek roku, narození, smrt, neštěstí, v Japonsku časté zemětřesení, ale i noční můry a špatná znamení. Přibylo mnoho dalších způsobů, jak očistu provést: pomocí soli rozhozené v domě; rozmístěním šípů, které do sebe pojímaly nečistotu a koncem roku byly při obřadu spáleny; v osmidenním obřadu modliteb, meditací a regeneračním rituálu vnoření se do ledové zimní vody; pobytem pod vodopádem (jin) prýšticím z hory (jang) tzv. takišugjó; výstupem na posvátnou horu; přihlížením dramatickému představení; ale i prostým omytím rukou a vypláchnutím úst před vstupem do chrámu. Kněz šintó může provést očistu i pouhým mávnutím krátké hůlky s proužky bílého papíru (gohei).

Očistné rituály šintó vycházely z předpokladu, že je nutné se všem znečištěním vyhnout a pokud se nahromadí, je potřeba nečistoty periodicky odplavovat purifikační a obnovovací obřadní procedurou tak, aby výsledkem bylo subjektivní obnovení původního stavu čistoty. I mnohé jiné náboženské systémy věnují pozornost principům očišťování, a zvláště pak očistě ducha. Například křesťané se svými hříchy pravidelně předstupují k svatě zpovědi. Cesta bohů (šin-tao) klade na čistotu a očistu mimořádný důraz. Jádro šintoistického ideálu čistoty spočívá ve snaze vést čistý a upřímný život pod ochranou božství (kami). Ve vlhkém

podnebí Japonska je i z praktického hlediska tělesná čistota prvořadá a je vždy spojena s očistou duchovní. Toto pojetí pak vyjadřuje jak abstraktní princip, tak konkrétní přirozené jsoucno a bytí člověka v univerzu, a usiluje o harmonickou jednotu všech přírodních jevů. Kami, „to, co je nahoře“ a co člověka přesahuje, zaplňují japonskou krajinu, jsou všudypřítomné a je jedno, zda se projeví ve stromu, hoře či kameni. Kult kami tak postihuje úctu k přírodě i k předkům, je odpovědností vůči duchovní kontinuitě a tradicím země vycházejícího slunce par excellence. Japonci v kami spatřují zdroj života a požehnání, proto je vzývají a obracejí se k nim s prosbou o požehnání. Nemusí přitom příslušet k rigorózní sektě či navštěvovat chrámy, stačí jim poříditi si domácí svatyni (kama-dana). Aby před kami mohli předstoupit a byli pro ně přijatelní, pravidelně podstupují očistné procesy. V průběhu některých forem očišťování často téměř obětují vlastní identitu, aby ji v obnovovacím procesu opět sami nabyli. Sebeobětování, fyzická námaha a tělesné vypětí mají duchovní ráz a obnova znamená změnu a návrat k prvotnímu stavu čistoty.

**MISOGI**  
**NOVOROČNÍ SUBURI**  
1.1.2024 od 18 hod

Misogi je původní šintoistická metoda očisty těla a mysli spojená s určitými asketickými postupy. Misogi je původní šintoistická metoda očisty těla a mysli spojená s určitými asketickými postupy. Podstatná část těchto praktik byla namířena na spojení mysli a těla s přírodou, respektive vesmírným principem. Většinou se jednalo a dodnes jedná o metody posilující jak tělo, tak mysl ve smyslu fyzické odolnosti a vůle lidské mysli. Snahou však bylo dosažení nezávislosti na vlastním egu a tělu. Může se zdát, že tyto cíle jsou proti sobě, ale opak je pravdou. Cílem je očista a oproštění, vedlejším účinkem těchto metod je zvýšení odolnosti. Naše očista misogi nema proto v japonských očích význam, jaký tomuto slovu přifazují v jeho domovině. Většinou se očista provádí na konci roku nebo dvakrát do roka. Typickou podobou je zimní koupel ve vodopádech, vstupování do moře či jezera v zimě. Misogi je však každodenní očista rukou a úst při vstupu do šintoistických svatyní.

Praktikování misogi se rozšířilo do více bud a klubů a jeho forma se v každém z nich trochu změnila. Misogi cvičíme v kruhu. Jednu hodinu ve stejném rytmu cvičíme jediný sek, a to kiri-oroshi doprovázený kiai (vertikální sek s napřahem nad hlavu do vodorovné polohy se střídavou prací nohou vpřed-vzad na místě. Celé cvičení provádějí všichni s dřevěným cvičným mečem bokkuto.

Pravidla misogi

1. Misogi je poslední oficiální trénink v roce.
2. Misogi se cvičí s dřevěným cvičným mečem bokkuto.
3. Misogi začíná společným nástupem v kruhu (seiretsu) a krátkou meditací (mokusó) a pozdravem (za-rei).
4. Misogi se provádí v kruhu do středu dódžó, cvičí se jediný sek - kiri-oroshi doprovázený kiai.
5. Uprostřed dojo svítí svíčka.
6. Misogi trvá 1 hodinu bez zastavení.
7. Misogi není možné rušit pozdním příchodem, a narušit tak společnou energii. Kdo přijde pozdě, počká mimo dódžó na konec a nebude rušit misogi vstupem do dódžó. Misogi se provádí ve společném rytmu.
8. Misogi je možné opustit předčasně, pokud člověk cítí nevolnost nebo slabost na hranici svých sil. V tichosti přestane cvičit, provede zasunutí meče nótó (osame-to) a opustí v tichosti dódžó. Cvičenec počká mimo dódžó na konec misogi, poté se normálně účastní závěrečného nástupu.
9. Misogi končí po jedné hodině a ukončí jej vedoucí osoba celého misogi posledními 100 silnými seky prováděnými společně s ostatními.
10. Misogi se zakončí společným nástupem (seiretsu), krátkou meditací (mokusó) a pozdravem (za-rei)

Lidická 235, České Budějovice - Rožnov  
E-mail: Jan.pertl@post.cz  
<http://www.aikido-budejovice.cz>

## Misogi v budó

Misogi je pojem pocházející především z šintó. To je však jen jedním kamínkem celkové náboženské mozaiky a jako žádnou jinou z japonských tradic nelze šintó poznávat a interpretovat izolovaně. Dnešní japonské „náboženství“ vytvářelo sedmero složek: šintóizmus, taoizmus, buddhizmus, konfucianismus, křesťanství, lidové náboženství a nové náboženské směry (tenri-kjó, sóka gakkai aj.). Jeho podstatou je koexistence mnoha tradic v rámci jedné cesty. Zájemce o hlubší pochopení náboženských východisek současné japonské kultury a projevů jejich cest nalezne dostatek odborných materiálů i u nás (H. Byron Earhart: Náboženství Japonska; přímo z oblasti budó texty PhDr. I. Fojtíka aj.).

Stopy původních náboženských praktik či filozofických východisek lze nalézt v celé hierarchii vztahů a jednání při praktikování většiny disciplín budó (zakladatel, tradice, učitel, žák), ani etiku a etiketu dnešních dódžó si bez nich nelze představit. Některé principy šintó, včetně očištných cvičení například pod horským vodopádem či tisícem seků mečem, původně jistě mnohem více náboženské, pronikly i do moderního budó. Symbolikou šintó je pravděpodobně prostoupeno i mnoho dalších prvků a cvičení v různých japonských bojových uměních, v některých více (sumó), v jiných méně.

Otázkou zůstává, zda je třeba i dnes po šintoistických kořenech pátrat. Co nám Evropanům může přinést velmi specifické šintó? Vždyť šintóizmus, tato forma původně „náboženské“ výchovy bez teologie a dogmatů, se v moderní historii a zvláště v letech druhé světové války stalo japonským státním náboženstvím, dogmatem a pro mnohé synonymem tmářství, fanatismu a nelidskosti. I fanatičtí kamikaze byli šintóisté v samurajské tradici poslední a definitivní formy Misogi – seppuku. Můžeme se inspirovat nebo dokonce řídit požadavky bušidó, ve skutečnosti pravidly středověkých „námezdních žoldáků“? V praxi možná tak v cizinecké legii a na samuraje si můžeme jen hrát. Samurajské historiky ovšem mají rádi všichni stoupenci budó, i když ti starší a zkušenější by to často nepřiznali. Proč si tedy trápit tělo šintóistickým „cvičením“ a neučinit si poslední den roku příjemnějším?

V aikidó po úvodních dechových cvičeních zaujímáme pozici gaššó (meditační cvik v pozici s rukama sepjatýma před obličejem), před vlastním procvičováním technik „pádlujeme na symbolické

lodi“ (torifune undó) nebo sekáme pomyslným mečem do mnoha směrů (šiogiri undó). Na otázku o smyslu a původu zmíněných cvičení mě kdysi jeden z mých prvních učitelů odpověděl poukázáním na hluboce nábožensky založeného zakladatele aikidó. I když dnes po letech vím, že zmíněná cvičení lze logicky či „technicky“ vysvětlit, již ne jeden z noviců aikidó mně jako učiteli nesměle položil otázku. Její řešení mu pro pokračování v praxi aikidó i jako věřícímu křesťanovi připadalo osobně neschůdné. Jsou aikidisté šintóisté či buddhisté? Musí se zakladateli aikidó uklánět a ruce sepínat? V naprosté většině nejsou ani šintóisty, ani buddhisty, i vzhledem k výchově a známým historickým skutečnostem, jsou převážně mladí čeští aikidisté dokonce nejčastěji neznabohy. Některý z nich možná inklinuje k obrazoboreckému zenovému buddhizmu, jiný třeba pravidelně navštěvuje katolický kostel, k šintoizmu si někdo najde vztah jen naprosto výjimečně. Přesto se svobodně uklánějí, spínají ruce a někteří z nich dokonce věnují každoročně alespoň hodinu očištění své i svého dódžó.

Kolik prvků náboženství, filozofie, kultury, nebo chcete-li „japonského ducha“, je pro studium budó nezbytných a kolik jich lze postrádat? Toť kardinální otázka. Odpovědí na ní může být koncept šinge muhó.

Tato myšlenka doslovně přeložená znamená „vše mimo ducha je chaos“. Bez, v našem případě „japonského“, ducha a bez kokoro (srdce) by byla praxe budó jen obyčejným nácvikem agresivních metod, vyjádřeným v struktuře té či oné disciplíny. Když z bojových umění odstraníme jejich spirituální stránku, uvidíme vyznavače boje toliko praktikující techniky kdysi vytvořené k zabítí lidské bytosti. Jejich činnost tak může být jen záminkou k provozování legálního a uspořádaného násilí. V lepším případě, o čemž ostatně svědčí současná realita některých disciplín, třeba i úspěšným, ale duchovně, technicky, časově i jinak limitovaným druhem sportovního využití.

Jedním z nejmohutnějších projevů japonského tvůrčího ducha je kompilace, uspořádání či obměna detailu, aranžmá jednotlivostí do dokonalého celku. Náboženské a myšlenkové kořeny, ať již šintoistické, taoistické, buddhistické či konfuciánské, které se v budó výrazně projevují, poukazují na význačný rys společný všem oblastem japonské kulturní tradice a umělecké tvorby – eklektizmus za účelem vytvoření duchovní syntézy.



Instituce duchovních cest (dó), která takto vznikla, nebyla ani v Japonsku provozována náboženskými mysliteli, ale lidmi, kteří se ve své praxi duchovní, tvůrčí i praktické pokoušeli o hlubokou syntézu ducha i těla.

Koncepce a projev jednotlivých dó spojily praktickou životní zbožnost s estetikou a duchovní zkušenost s tělesnou v celek, který je samou esencí japonské kultury. Adepti těchto cest mnohdy pokročili v integraci jednotlivých aspektů duchovního života nejdále. A budó je všemi svými kořeny jednou z nejvýraznějších japonských duchovních cest.

Při jeho studiu není nezbytně nutné zabývat se japonským zenem, neřkuli šintóizmem, a přesto se pro mnohé Evropany může cesta bojových umění stát nejen dočasným, ale celoživotním koníčkem, dokonce přímo životním stylem. Budó však nemůže přestat být japonským bojovým uměním. Nemůže přepsat minulost a oddělit se od svého kulturního pozadí. Ona kardinální otázka a problém jsou základní a nabývají na důležitosti tím více, jak se od minulosti i kořenů budó vzdalujeme, jak časem spojitost s duchovními či náboženskými východisky danými zakladateli disciplín přirozeně slábne.

A proto, i když cvičíme například aikidó, z hlediska časového určení vzniku velmi mladé a moderní budó, měli bychom vnímat a přijímat poselství jeho velmi prastarého japonského původu a kořenů. V pozici seiza se přece na cvičení bojových technik připravujeme, ač často o meditaci nebo zenu víme velmi málo. Pozici gaššó přece praktikujeme, ač často o šintó nevíme skoro nic. Nacvičujeme vcelku praktické, neboť jsou přítomny téměř ve všech současných systémech boje beze zbraně (kde se tak ovšem nenazývají), techniky boje a nazýváme je přece kotegaeši (místo „hod vnějším výkrutem zápěstí“), tenči nage (místo „hod vzad s vychýlením ve směru země nebesa“), nebo šio nage (místo „hod do čtyř směrů“). Nemusíme se přece při tom ani učit japonsky.

A tak i dnes pro adepta budó a v Čechách může být Misogi, tento starý původně šintóistický očištný rituál se všemi svými tělesnými i duševními aspekty, současně očištnou těla (tělesnou hygienou), srdce (duševní disciplínou provozovanou za účelem sebeuvědomění), místa (očištnou místa, kde člověk žije nebo cvičí budó) i duše (vnitřním očištěním). Může mu posloužit k získání pevného ducha, rozvíjet jeho ki a přispívat k jeho zmoudření. Moudrý člověk přece využívá i zdánlivě neprospěšných věcí, kterým

občas ani sám dokonale nerozumí, ke svému užtku. S jejich prožitkem roste i jeho osobní zkušenost, a ta mu pak třeba časem umožní zpětně porozumět.

Nakonec

Jeden z každoročních účastníků „balkánského“ Misogi, mimochodem znalec v oboru japonských mečů a jistě tedy i historie Japonska, letos prezentoval novicům svou zkušenost takto: „Já vlastně nikdy přesně nevím, proč sem zase za rok jdu. Pak odcvičím a několik dní to vím velmi dobře, abych opět zapomněl a za rok přišel zas.“ Potřebuje vlastně Misogi a vnitřně prožitá zkušenost další vysvětlování?

Celá skupina, která právě absolvovala téměř tři tisíce seků bokkenem, podstoupila Misogi a zažila „překvapení očištění“. Každý se na něm podílel svým mentálním a fyzickým superúsilím. Stalo se tak možná i díky stavu vědomé námahy, úsilí a vzrušení podporovanými jednoduchým pohybem společným všem, vždy identickým, prováděným v rovnoměrném a pevném rytmu. Každý našel sám sebe z očí do očí takovým, jakým skutečně je: slabým, vnímavým k bolesti, znaveným. Někteří byli příjemně překvapeni, někteří přecenili sami sebe, každý měl příležitost dotknout se pokory. Pouta celé skupiny zesílila. Každý se mohl cítit dočasně očištěn.

Nejen v aikidó známe způsob tréninku zvané seišin tanren („kování ryzího ducha“). Misogi takovou formou je, v budó nenahraditelnou. A tak jen opravdu nakonec :

Napsal Miroslav Kodým

zdroj:

<https://aikikai.cz/texty/clanky/aikido-budo/kodym-m-misogi-aikido-99-6/>



The background of the page features a faint, light-colored illustration. On the left side, there are pine branches with needles. In the center and right, there is a sketch of a person's face, looking slightly downwards and to the left. The person has short hair and a calm expression. The overall style is minimalist and artistic.

## Chan-Šan

### Básně z Ledové hory

Zdá se mi, že ti, kdo odmítají svět,  
nechápu ani základní důvody odmítání .  
Kdo se chce naučit opravdově odmítat ,  
odmítá lpění, nikoliv svět.  
V naprosté čistotě není nic temné ani skryté ,  
není oč se opřít, není na čem lpět .  
Kdo se oddá Třem světům bezuzdnosti,  
nenajde mír ve Čtyřech zrozeních.  
Kdo cvičí nejednání a ničím se nedá uštvat,  
putuje v klidu a v dokonalé spokojenosti

Můj dům nemá žádné malované podpěry ,  
zelený les je mi domovem.  
Jeden lidský život vmžiku uplyne,  
nekonečné spory nelze řešit slovy.  
Chceš na druhý břeh, ale nestavíš si vor,  
tvá touha po květech tebou smýká sem a tam.  
Neseješ-li dobré dílo dnes,  
kdy asi uvidíš květy v rozpuku?



## ŠÓMEN UČI IKKJÓ OMOTE

**Uke:** začíná v bezpečné vzdálenosti od partnera útok úderem šómen učí.

**Tori:** stojí přímo proti ukemu a celé tělo (zejména končetiny) má úplně uvolněné



**Tori:** v odpovědi na ukeho úder zvedne obě ruce obloukem zespodu tak, aby se dostal až za partnerův loket, který kontroluje v jediném bodu. Současně sklouzne přední nohou vpřed k ukemu. Úder je nutno zachytit ve fázi, kdy teprve začíná. Nesmíme zapomenout, že prvním pohybem je aktivní vstup, ne pasivní obrana



**Uke:** vede úder šómen učí tak, aby byl dostatečně silný a v souladu s krokem vpřed

**Tori:** vytočí boky vlevo před partnera, čímž ho vychýlí. Ruce natáhne vpřed a dolů, jakoby řezal ukeho loket. Ruce se tak dostanou až na úroveň toriho centra. Pravá ruka pevně svírá ukeho paži, levá zůstává otevřená.



**Uke:** vychylován toriho pohybem sníží těžiště, aby mohl zůstat s narovnanými zády a nepředkloněn.

**Tori:** provede krok zadní nohou před partnera a ještě více ho stlačí k zemi. Levou ruku přesune až k ukeho zápěstí a pevně ho uchopí. Dominantní rukou však stále zůstává ta, jež drží loket. Centrum je stále nasměrováno k partnerovi.



**Uke:** je dále vychylován. Aby nespadnul na kolena a nezranil si je, může se opřít volnou ruku o zem. Stále však sleduje toriho a hledá příležitost pro pokračující útok.

**Tori:** vykročí levou nohou vpřed a kousek na stranu ve směru, kam uke padá. Tento směr je nutno velmi citlivě vnímat. Okamžitě po ukeho pádu doklekně na zadní koleno, ukeho loket tlačí dolů a jeho zápěstí opře do slabin.



**Uke:** je stlačen až na zem, dotkne se nejdříve pravým bokem tatami, a pak si lehne na břicho. Hlavu odvrátí od partnera, levou nohu má nataženou, pravou skrčí.

**Tori:** doklekně i levým kolenem, a tak se dostane do polohy seiza, ve které pevně a stabilně sedí. Ukeho paži položí na zem dlaní nahoru šikmo směrem k hlavě. Natáhne ji a mírně od sebe kroutí. Pravé koleno má opřené o ukeho bok, levé o jeho zápěstí.



**Uke:** uvolní se a relaxuje.

z knihy: Aikido průvodce pro žáky a učitele, autor: Zdenko Reguli

# Psychosomatický trénink

## Václav Liška

**K**do by netoužil po kráse? Za vyhledáváním ošklivosti je vlastně také kult krásy, ačkoliv zvrácené. Čím to, že i když všichni uctívají krásu, je náš svět přesto stále více a více šerednějším a zruďnějším? Jistě, byl stvořen postupným úpadkem nádhery do ošklivosti, degradací dokonalosti do nedokonalosti, avšak to je pouze jen jeden směr univerzálního procesu, který se musí jednou zákonitě obrátit.

Znakem bytostného půvabu je přiměřená tělesná souměrnost, svěžest, mládí, zdraví a inteligence. Lidé touží být krásní. Bud' kvůli druhým, nebo jen tak sami o sobě. Touží po pěkných věcech, příjemných zážitcích a vyhledávají hezké prostředí. Výuka ke vkusu však v naší kultuře dosti pokulhává, a když k ní dochází, je mrtvá. Nebo snad obecně vnímáme krásu a dokonalost v tělesné duchapřítomnosti, jednoduchosti, prázdnotě a nepřítomnosti něčeho?

Manažeři trhu dobře pochopili lidské touhy a sklony, a tak vstřícně provokují jejich rozmařilost a falešnými imitacemi uspokojí potměšile vyvolanou poptávku. Bohužel kladný výsledek této rádoby ušlechtilé snahy není v občanském životě a prostředí nijak vidět.

Z krásy se stala ideální a všeho svolná služka ošklivosti a komerce. Stala se nutnou přílohou reklamy a propagandy zvyšující prodejnost výrobků, služeb i lidí. Zneužívání a ponižování lidství reklamou i v reklamě se stalo běžnou samozřejmostí. Z čistě ekonomického hlediska, je naprosto žádoucí, aby lidé byli co nejvíce oškliví a žili v hnusném a škaredém životním prostředí, a také v odporných sociálních vztazích. Ucti-

vejte a prosazujte ekonomické zřetele, a jste na nejlepší cestě do šerednosti.

Krása je projevem nebo závojem dokonalosti. Lidé, víceméně podvědomě touží po dokonalosti. A tak lstivému podvodníkovi stačí pouze naaranžovat vhodnou falešnou roušku, a zaslepenci ji nevědomky ztotožňují s dokonalostí. Co jim ostatně zbývá, když z jejich životního prostředí byla krása pečlivě odstraněna a nahrazena ošklivostí. Pokud by byla krása dostupná na ulici, nikdo by si nemusel kupovat její imitace v médiích a obchodech. Ekonomické ukazatele by ovšem klesaly.

Ošklivost se stala zdrojem výtečných zisků. Kam by se například poděl zábavní show-byznys, oděvní průmysl, a armáda všech propagačních pracovníků, módních návrhářů, modelek, herců, vizážistů, žumalistů, filmařů, plastických chirurgů, prodejců sezónní módy, dietologů a jiných parazitů, kteří žijí a žonglují s krásou? Dobře placení profesionálové dokážou zázraky, a když to nepomůže, zdatní psychologové jistě





obratně vysvětlí svým nehezkým zákazníkům, že jsou vlastně skvělé.

Třeba jim namluví, že jsou jiné, doporučí nějaké hobby nebo poukážou na důležitost duševního půvabu spočívajícího v přetvařování, zevním vzdělání či strojeném chování. Ideálem krásy starých dob byla naprosto jiná duševní ušlechtilost, než ta, na které dnes parazituje tolik příživníků, Jaksi se na ni úplně zapomnělo. Není divu, neboť je zcela v rozporu s pravidly ovládnutí trhu a veřejného mínění. Spočívá totiž v tělesné duchapřítomnosti, která člověka zbavuje závislosti na manipulovaném prostředí.

Trh sice nabízí rozsáhlou řadu různých způsobů a metod tělesných cvičení, ale to podstatné v nich obvykle chybí - rozvíjení tělesné oduševnělosti. Hledání krásy ve svém zevním prostředí, a napodobování jeho zevních vzorů, namísto hledání jejích principů, ničí dobrý vkus a vede k ošklivosti. Kdo se vydá cestou hledání oduševnělosti, tomu možná hrozí střetnutí s otřesnou realitou, která není ani trochu krásná. Člověk, který se jí dokáže podívat do tváře a přežije šok z rozčarování, je zralý nastoupit zpětnou cestu regenerace lidské bytosti.

Nikomu nelze zaručit, že se pomocí nějakého jednoduchého prostředku snadno vypořádá s generačním (genetickým) postižením, ke kterému lidstvo došlo dlouhým procesem úpadku. Ten správný a jednoduchý způsob řešení může být pro dnešního duševně složitého jedince náročný.

Pro účely takového tréninku postačí vnitřně pochopit pouze několik základních psychosomatických jevů a funkcí. Pro člověka, zejména západně civilizovaného, je jejich vnímání obvykle skryto v podvědomí, avšak při regeneračním tréninku je nutné se naučit s nimi vědomě operovat. Pozorujeme-li svá podvědomá hnutí, snadno zjistíme,

že člověk není pouze formální tělesnou (úřední fyzickou) osobou, ale i bytostí složenou z vědomí, mysli, síly a těla. Pokud se snažíme při běžném tréninku o provedení uvědomělého pohybu, nastávají u lidí prošlých naším výchovným a vzdělávacím systémem značné psychosomatické potíže - jejich pohyb je nekvalitní, nemotorný, neefektivní, hrubý i ošklivý. Nesprávnou snahou o vědomý pohyb znásilňují podvědomé funkce vědomí, mysli, síly i těla, které jsou i bez této snahy značně poškozené bytostným postižením (nebo chcete-li, nevyvinutím).

Je nutné se naučit rozkládat a provádět pohyby (cvičit) způsobem, který by postupně zlepšoval jejich provedení na všech čtyřech úrovních jejich výkonu - vědomí, mysli, síly a těla (hmoty). U běžného jedince probíhá výkon pohybu těmito úrovněmi podprahovým reflexem. Pokud se ujímá vědomé (manuální) kontroly svého pohybu, nutí příkazy své vůle svoji osobu k vykonávání takových reflexů (návyků). Jeho osoba (bytost) se musí s jeho často nesmyslnými příkazy nějak vypořádat. Její odpovědi (reflexy a návyky) se však tímto způsobem velmi obtížně zlepšují.

Genefond či bytost (nosič) našeho člověka (vědomí), ačkoliv je zmrzačená, je díky svým věkovitým zkušenostem mnohem zkušenější a moudřejší než on. Pokud není motivována silnými emočními zřetely, nenápadně každého nedbalého cvičence odvede od cvičení.

Není potom divu, že přes rozsáhlou masivní reklamu, všemožné nabídky trhu a laické pokusy o trénování, jsou počty sportujících lidí i za mnoha desetiletí takového úsilí stále neúměrně malé, nebo dokonce menší a menší.

Cvičební postup psychosomatického tréninku můžeme rozdělit na tři stupně. Prvním je přípravný stupeň, který má začátečníka seznámit s problematikou tréninku, ozřejmit základní jevy a funkce, se kterými cvičení operuje, a jenž má vytvořit předpoklady pro další cvičební postup. Druhým je stupeň základní, který má poskytnout širokou bázi zkušenosti, kondiční a technickou způsobilost, a který je zcela dostačující pro celoživotní trénink běžného cvičence (uživatele). Třetí pokročilý stupeň je záležitostí cvičících s hlubším pojetím tréninku, trenérů a metodiků, kteří zodpovídají za obecný stav a vývoj tréninku.

### Náměty

Zde uvedena přípravná cvičení provádějte dlouhodobě, pravidelně i příležitostně, bez ohledu na výsledky. Jejich vliv se dostaví obvykle nepozorovaně a samovolně po delší době provádění. Nenechejte se odradit případnou stagnací a nudou, osvojte si bdělou vytrvalost.

#### Přenášení váhy vstojе

1. Stůjte přirozeně zpříma, ve stoji rozkročném, takže chodidla máte postavená souběžně na šířku ramen nebo boků od sebe.
2. Stůjte mírně pokleslí, imaginárně zavěšeni za vrchol (korunku) své hlavy neviditelným vláknem spuštěným vysoko shora z nebe.
3. Neodtlačujte se nohama od země, ale spíše se k ní chodidly velice mírně přitahujte, a kolena mějte mírně pokrčená a vědomě udržujte klenby nožní.
4. Pro lepší uvolnění můžete navodit stav mírné imaginované opilosti, nebo také můžete trochu přivřít oči, podobně jako při přechodu z bdění do spánku.

5. Vnimejte tíži (váhu) svého těla, a nechte ji klesnout směrem dolů, až hluboko pod chodidla k zemskému tíhovému středu.

6. Pokud se vám předcházející úkon nedaří provádět, pokuste se této způsobilosti dosáhnout třeba tím, že se budete mírně nadzvedávat na špičkách nohou, až na natažené nohy, a potom bude poklesávat dolů na celá chodidla a na pokrčené nohy. plynule přenášejte svoji tělesnou tíži (váhu)

7. Postupně, pomalu a z chodidla na chodidlo, a to způsobem, který je podobný vyrovnávání rovnováhy u dvojramenné váhy, takže, co uberete z tíže na jednom chodidle, to se projeví stejným zatížením na druhém chodidle (nebo naopak, zatížení jednoho chodidla se projeví adekvátním odtížením druhého).

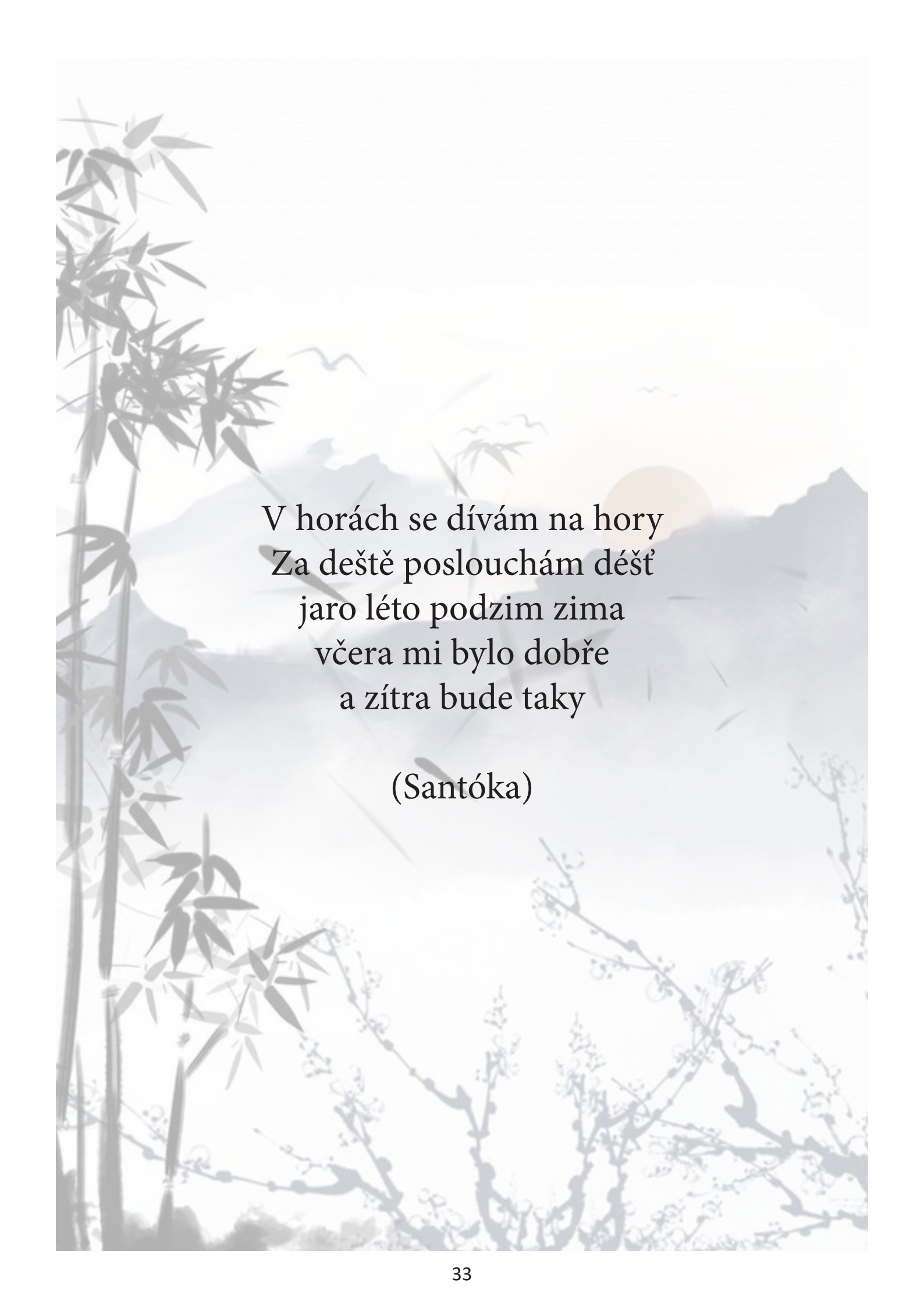
8. Přenášejte váhu způsobem podobným pohybu kyvadla, takže tíhový obsah vašeho těla se bude kývat jako závaží obloukem pod zemí, spodem z chodidla na chodidlo.

9. Cvičení provádějte uvědoměle, nenásilně, klidně a pozoně.

#### Uvědomování těla vleže

1. Zaujměte na vhodném místě polohu vleže na zádech a uvolněte celé tělo, takže vnímáte jeho tíži (váhu).
2. Aniž byste skutečně nadzvedávali tělo, mírně jej aktivujte (Inervaci), jako byste jej chtěli pozvednout z ležícího stavu uvolnění, a zase jej do něj nechali spočinout.
3. Uvědoměle mímě aktivujte, nebo pozvedávejte a pokládejte, jednotlivé části těla - nohy, paže, hlavu, trup, pánev, břicho, bedra, hrud' atd., přičemž nezáleží na pořadí zapojení, které si můžete volit sami.





V horách se dívám na hory  
Za deště poslouchám déšť  
jaro léto podzim zima  
včera mi bylo dobře  
a zítra bude taky

(Santóka)



# IČIGO IČIE

Jeden okamžik, jedno setkání

Minulé číslo časopisu jsme vyhlásili soutěž o nejlepší esej. Nikdo se nepřihlásil, a tak přinášíme na další stránce text na toto téma od Vladimíra Hotovce z knihy „Cesta srdce“



# IČIGO IČIE

## JEDEN OKAMŽIK, JEDNO SETKÁNÍ

### JAPONSKÉ RČENÍ

Sedíme s panem Makotem Naganem v příjemném prostředí japonské restaurace v Tokiu. Pochutnáváme si na suši a probíráme jak moji návštěvu Japonska, tak spolupráci s panem Naganem v době, kdy působil na japonském velvyslanectví v Praze. Náhle můj hostitel přenesse hovor do filozofické roviny. Jestlipak víte, Hotovec san, proč my Japonci jednáme zdvořile a máme tolik různých zdvořilostních zvyků?“ nadnesl otázku pan Nagano.

Zpozorněl jsem. Je to příležitost dozvědět se o myšlení a zvycích Japonců o něco více. Snad mi to pomůže dělat méně chyb při styku se svými budoucími japonskými hostitel. Vše má souvislost se rčením Ičigo ičie,“ dostává se mi vysvětlení.

Ale vždyť s tímto rčením jsem se již setkal, jen o něm moc nevím, prolétlo mi hlavou. Ičigo ičie bychom mohli volně přeložit jako Jeden okamžik, jedno setkání. Jinými slovy, my Japonci věříme, že žádný okamžik v lidském životě se neopakuje dvakrát. Proto si vážíme přítomnosti a snažíme se, abychom přítomný okamžik ničím nepokazili, rozumíte?“

Na jednu stranu mi to přijde velice příjemné pro vzájemnou komunikaci, ale... co když se mi třeba něco nelíbí? To mám mlčet, nechat si všechno libit? Hlavou se míhají myšlenky jedna za druhou.

Proto abychom předešli nepříjemnostem, snažíme se myslet hodně dopředu. Vezměte si kupříkladu služby této restaurace. U vchodu vám nabídnou pantofle na přezutí. Není to jen proto, že se snadněji udržuje

čistota. Je to pro hosta pohodlnější a v pantoflích se může cítit jako doma. Paní (v kimonu), která nás obsluhuje, vám pouze nepřinese jídelní lístek a jídlo. Ona svým chováním vytváří příjemnou atmosféru. Takže i kdyby snad něco nebylo podle vašich představ, budete díky celkové atmosféře reagovat mnohem klidněji, než kdyby si vás nikdo nevšímal.

Každým slovem mi pan Nagano pomáhá proniknout hlouběji do složitých japonských zvyků a způsobů jednání. Začínám se utvrzovat v dojmu, že všechny tyto způsoby jsou postaveny na základních principech mezilidských vztahů.

Všechny ty zvyky a způsoby jednání působí sice složitě, avšak v jádru musí být jednoduché. Na okamžik se mi vybavují zajímavá přirovnání.

Kdysi jsem někde od někoho slyšel, že zen je tak jednoduchý, že je nutné ho složitě vykládat.

Nebo třeba japonské písmo. Na první pohled nepochopitelná změť čar, avšak základ všech znaků tvoří prostá čára. Myšlenky se posouvají k meči. Vybavuje se mi tajné učení školy Itto ryu (Školy jednoho meče), které je skryto v pochopení vertikálního seku (kiriotoši). Základní principy tohoto pohybu mečem jsou obsaženy ve všech technikách. Od meče není daleko k šermíři a vlastním pohnutkám použití meče. Byl-li šermíř zručný a morálně na výši, nemusel často tasit, aby řešil problémy.

Pan Nagano pokračuje a já se opět soustředím na jeho slova. Je třeba myslet na pohodlí hosta tak, aby neměl důvod cítit se špatně a stěžovat si. Vždyť právě tento host, kupříkladu vy, do této restaurace nemusí již nikdy zavítat. Když se zde budete cítit dobře, doporučíte třeba restauraci svým známým. Náš rozhovor pokračoval a já si kromě kulinářského zážitku odnášel i mnoho nových poznatků.

Připomenutí, že jsem si je dobře nezapamatoval, přišlo o pár let později. Nepřímo, prostřednictvím svých známých, jsem se dozvěděl o svém netaktním chování ve vztahu k jednomu z učitelů. Ptáte se jak? Je to prosté.

V několika dopisech jsem se krátce zmínil o jistých starostech, které souvisely s řešením společných aktivit. Nejednalo se o nic závažného, běžná zmínka o tom, jak jde život a že ne vše se mi daří řešit k vlastní spokojenosti. A výsledek?

Vše vyznělo jako stěžování si a já byl posléze upozorněn, abych zvolil jinou formu komunikace. Starosti máme přece všichni, tak proč o těch svých psát. Vaše problémy nikoho nezajímají, napsal mi dotyčný. Dopis byl přeložen do češtiny, a tak by v případě, že bych reagoval dotčeně, za formu výkladu nesl odpovědnost překladatel. Pochopil jsem.

Očekávala se ode mne pouze pozitiva. Až mnohem později mi došlo, že jsem opravdu o svých starostech psát nemusel. Ve chvíli, kdy jsem se o svých životních těžkostech zmínil, to opravdu bylo jen přenášení negativní energie na někoho, kdo danou situaci stejně nemohl řešit. Možná jsem chtěl slyšet slova soucitu a politování. Možná pofoukat malé bebíčko“.

Posezení s panem Naganem se pomalu chýlí ke konci. Z misky pomalu mizi poslední kousky suši, v lahvi dochází lahodné pivo Kirin.

Japonská dáma v krásném kimonu, aniž by nás svojí činností rušila, průběžně odebírá použité talířky a mističky. Vždyť ona vykonává práci servírky, bleskne mi hlavou. Označit ji však jako servírku se mi doslova přičí. Její projev, vzezření, forma, jakou poskytuje služby. Ano, je to dáma, která se k nám chová v duchu rčení Ičigo ičie.

Opět se na chvíli myšlenkami odpoutávám od přítomných. V souvislosti se servírkami mi hlavou najednou vrtají dva způsoby pohledu na rčení Ičigo ičie - nebo chcete-li jeho

vysvětlení.

Japonský pohled.

Chovej se k hostům tak, jako kdybyste se viděli poprvé a naposled. Tudíž uctivě, vstřícně, empaticky, zanechej dobrý dojem, vytvoř příjemnou atmosféru. Bude-li se cítit dobře host, bude to pozitivní i pro tebe. A možná někdy přijde znovu nebo doporučí služby tvého podniku.

Náš pohled.

Vždyť se vidíme poprvé a nejspíš i naposled, tak o co jde? Stejně než dojde do hotelu, tak nebude vědět, kde byl. Nejsem tu kvůli něčím pocitům, jsem tu kvůli platu. A vůbec, zkuste si to sami, vydržet to tady celý den. Ano, na obou pohledech je kus pravdy. Do reality mě vrací šustivý zvuk látky. To dáma v kimonu předává panu Naganovi zdvořilou, do detailu každého pohybu propracovanou formou krásně zdobené papírové desky.

Jinými slovy, nese mu účet.

Před očima se mi odehrává malá zdvořilostní scénka. Pan Nagano platí a pomalu se chystáme opustit toto pohostinné místo.

„Hotovec san, seznamujte lidi u vás v Čechách s našimi zvyky, s naší kulturou, Říkejte všem, odkud pramení naše zdvořilost a zvyky,“ uzavírá setkání můj hostitel.





Paní v kimonu nás doprovází k místu, kde jsme zanechali svoji obuv. Stále se usmívá. Na rozloučenou se ukloní a z jejích úst zazní zdvořilostní pozdrav.

Před restaurací se zopakuje podobná „scénka“. Je to loučení s panem Naganem. Je vřelý, upřímný a přátelský. V duchu si přeji, abychom se někdy opět setkali.

Ještě jedna úklona a další a ještě jedna... a pak se hostitel stane součástí davu, stejně jako my.

On bohatší o jedno setkání, já krom toho o nové poznání.

V průběhu dalších let jsem si na pana Nagana mnohokrát vzpomněl, stejně jako na rčení Ičigo ičie.

A co jsem si z tohoto setkání odnesl?

Třeba poznání, že vždy je možné reagovat na danou situaci pozitivně místo toho, abych si stěžoval nebo kritizoval. Nebo také toto:

Nechť je tvá cesta jakákoli, NIKDY si nestěžuj!

## VLADIMÍR HOTOVEC

*Životní Cesta Vladimíra Hotovce začala 28. 8. 1953 v Praze*

*V říjnu 1986 však nastává zlom v životě klidně žijícího socialistického občana, který postavil dům a počal tři děti a Janu, Michala, Jana*

*Organizuje první oddíl kendó v ČSSR a vydává se za poznávání japonských bojových umění i odlišné kultury.*

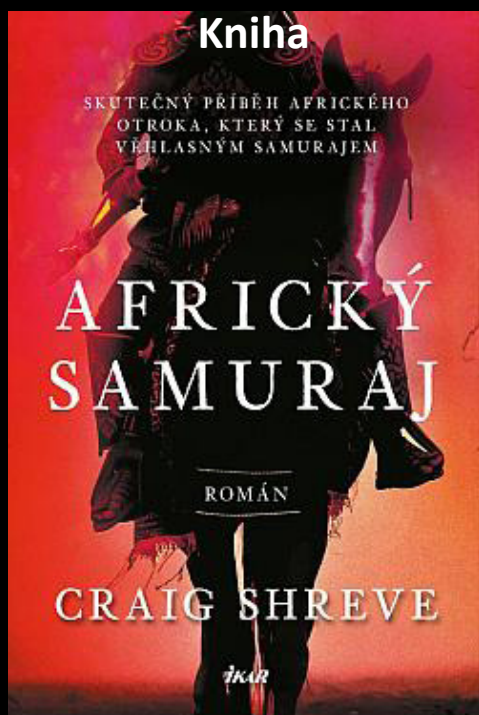
*Na své Cestě se stává duchovním otcem, žákem, učitelem, reprezentantem, koučem i vedoucím organizace kendó. V roce 1990 odjíždí na první studijní pobyt do Japonska (následně odjede ještě čtyřikrát).*

*V roce 1992 zakládá první oddíl iaidó. V průběhu let získává medailová umístění na mezinárodních turnajích. Je třetí na ME vialda voistenia aeroce 1996 získává na témže mistrovství ocenění Best fighting spirit (nejlepší bojový duch)*

*Jeho žáci přivážejí v průběhu let z ME v iaidó celkem pět medailí, včetně zlaté. V letech 1992-1999 působí u Policie ČR, později na OSPS Ministerstva vnitra jako lektor výcviku policejních instruktorů. Zajímá se o přínos výcviku bojových umění v oblasti prevence patologického chování. Navštěvuje nadaci Chucka Norrise KDOOA.*

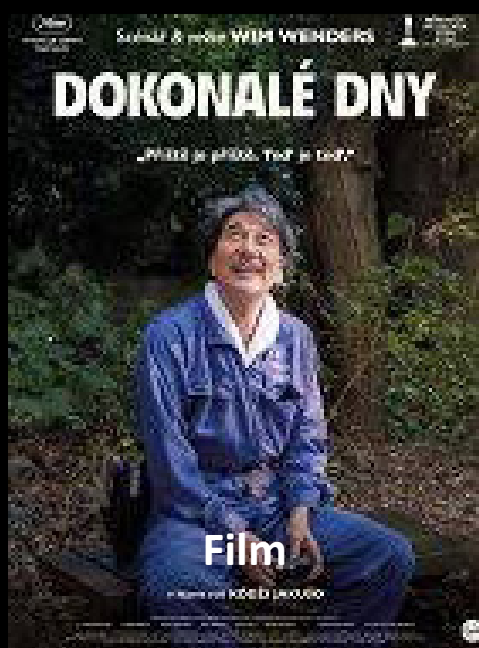
*Je iniciátorem Slavnosti budó a celé řady kulturně, sportovně i společensky laděných akcí, členem výboru Česko-japonské společnosti, autorem přednášek a ukázek pro děti a mládež, pro firmy i širokou veřejnost. Setkat jste se s ním mohli na stránkách nejen odborných časopisů, ale též v televizních pořadech. Spolupodílel se na vzniku několika filmových dokumentů i hraných filmů.*

## Kulturní okénko - knihy, filmy,



V roce 1579 připlouvá do Japonska na portugalské obchodní lodi italský kněz a jezuitský misionář otec Valignano, který má ve středovýchodní Asii velkou autoritu, a s sebou jako svého ochránce přiváží velkého a impozantního Afričana. Mladého, ale zkušeného vojáka, jenž byl jako chlapec unesen z rodné vesnice a donucen bojovat se žoldněři v Indii, stále pronásledují vzpomínky na pohnutou minulost. Otec Valignano vede výpravu do Kjóta, k mocnému vojevůdci Nobunagovi, který se snaží sjednotit národ rozvrácený občanskou válkou. Výměnou za povolení ke stavbě kostela „daruje“ Valignano vládci svého ochránce a mladík se znovu cítí více jako věc než jako člověk. Když ale slíbí Nobunagovi věrnost, muži z naprosto odlišných světů si vybudují vzájemnou důvěru a respekt. Afričan jako první cizinec získá titul samuraje a dostane i nové jméno: Jasuke. Šušká se, že brzy dostane vlastní služebnictvo i vojáky, jimž bude velet. Naplnění všech jeho snů však závisí na tom, zda dokáže nového pána ochránit před četnými nepřáteli a hrozbami.

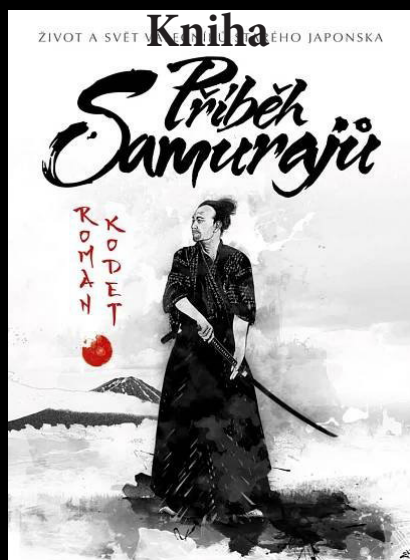
Vyjde 22.5.2024



Hirajama pracuje jako uklízeč toalet v Tokiu. Žije spokojeně ve své pečlivě sestavené rutině a volný čas tráví čtením knih, poslechem starých rockových kazet nebo focením na svůj analogový fotoaparát. Ze životní harmonie ho vyruší série nečekaných setkání, která postupně odhaluje střípky z jeho minulosti. Proslulý režisér Wim Wenders (Paříž, Texas) se triumfálně vrací s poetickým filmem o hledání krásy ve zdánlivých maličkostech. Představitel hlavní role Kódži Jakušo byl na festivalu v Cannes oceněn za nejlepší mužský herecký výkon.

V kině Kotva od 6.4. a 17.4.

zdroj: <https://www.csfd.cz/film/1359885-dokonale-dny/galerie/plakaty/>



Japonští středověcí válečníci – samurajové – se stali jedním ze symbolů Země vycházejícího slunce. Jejich zobrazení v nesčetných filmech, knihách či komiksech jim propůjčilo téměř mytickou podobu neohrožených bojovníků, jejichž meče rozsévaly smrt na bitevních polích. Realita však byla mnohdy jiná než moderní představivost. I samurajové byli pouze lidmi z masa a kostí. Příběh samurajů proto tyto legendární bojovníky představuje v trochu odlišném světle. Nevyvrací pouze pověsti, jež okolo samurajů vznikly, ale především představuje japonské válečníky v jejich co nejvěrnější podobě. Autor se proto zabývá nejen dějinami samurajů, jejich válečným uměním či zbraněmi, ale i jejich soukromým životem, každodenností, náboženskými představami a duchovním světem. Současně čtenáři přináší barvitý obraz světa, v němž samurajové žili, bojovali a umírali. Světa, který tolik fascinuje generace čtenářů a fanoušků po celém světě.

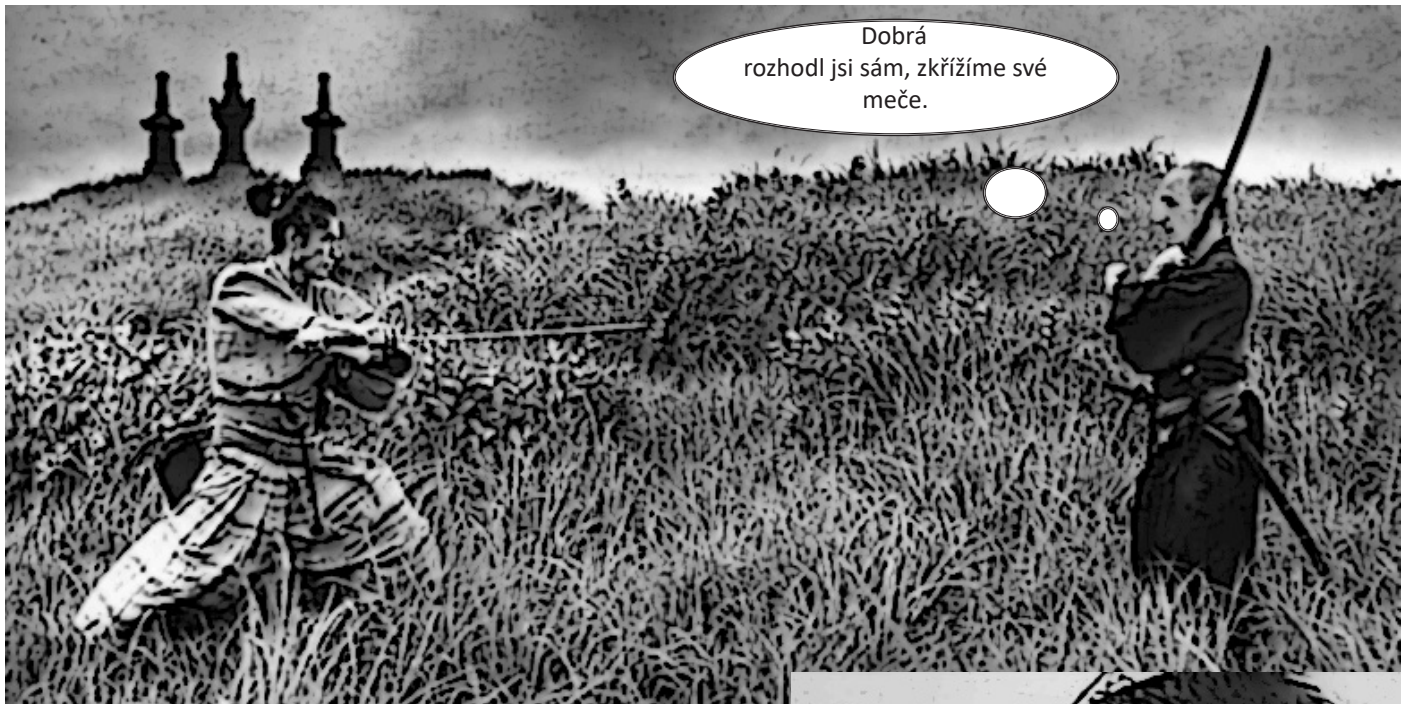
Druhé vydání.



# ŠKOLA SEI SHIN







Dobrá  
rozhodl jsi sám, zkřížíme své  
meče.



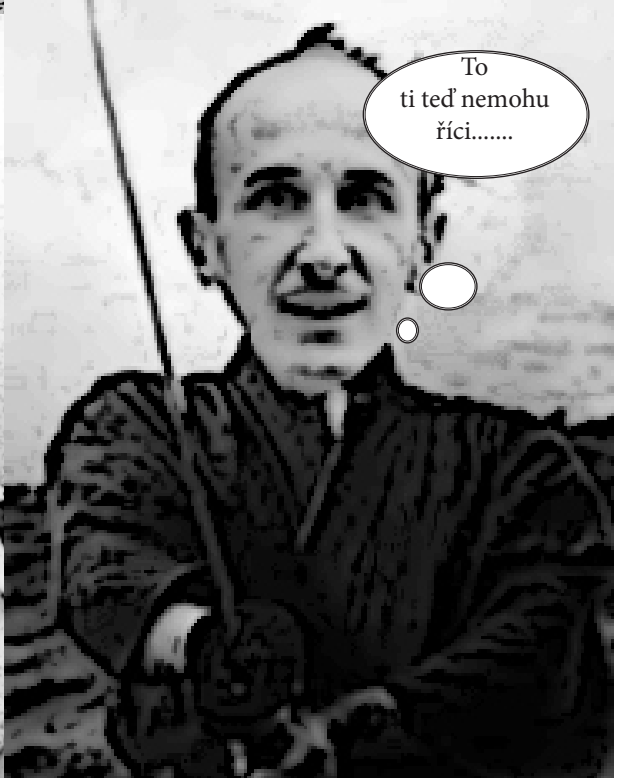
Teď  
poznáš tajnou  
techniku Sei Shin.



Tak  
toto je tajná  
technika Sei Shin?  
Užasně !!



Než  
mi zasadiš  
poslední ránu, prozrad  
v čem tkví její  
tajemství?



To  
ti teď nemohu  
řici.....



...ale odeber se se mnou do chrámu Sei Shin, kde se budeš učit, jaká je pravá cesta samuraje. Avšak první lekci ti mohu dát. Usiloval jsi o pravé vítězství „masakatsu“, ale neuvědomil sis, že pravé vítězství je, sám nad sebou „agatsu“, tím že potlačíš své ego a přijmeš výhru nebo porážku s klidnou myslí, tím dosáhneš stavu, kdy nejsi připoután ani k životu a ani k smrti. Kdybych já ti teď vzal život, byl bys poražen ty, ale prohrál bych i já, tím že život zachováš, je cesta k plnému vítězství...



Pokračování příště