

Duch Aikido

Kisshomaru Ueshiba

Wprowadzenie	3
Przedmowa	5
Ki Wszechświata i Ki indywidualne	6
Wyjątkowy Charakter aikido	6
Zharmonizowane KI	8
Siła energii KI.....	11
Wchodzenie i rotacja sferyczna	15
Nen i jasność umysłu-ciała	15
Prowadzenie przeciwnika	17
Codzienna praktyka drogą do perfekcji	19
Młodzi adeptci a podstawy aikido	19
Rozszerzanie środowiska aikido.....	20
Ciągłość tradycji	22
Panowanie nad umysłem, doskonalenie techniki	25
Najwyższe mistrzostwo: urzeczywistnienie istoty aikido.....	25
Stosowanie zasad szermierki	28
Siła naturalnego życia	30
Radość praktyki	30
Natura absolutna: Wspólnota Yin i Yang.....	32
Dziedziczenie aspiracji Założyciela	35
Krótki rys historyczny	35
Świątynia Aiki w Iwama	37
Aikido zapuszcza korzenie w świecie	40
Umiejdzynarodowienie a tradycja	40
Most do pokoju i harmonii	42

Wprowadzenie

Już od wieków religie orędują za miłością i współczuciem, a filozofie uczą czci wobec życia. Mimo to obserwujemy dziś narastanie przemocy, która zdaje się mieć swój własny impet będący poza wszelką kontrolą ze strony człowieka. Świat wypełnia się nieodwołalnymi podziałami na przyjaciół i wrogów, dobrych i złych, prześladowców i prześladowanych. Do powstrzymania, osłabienia i wyeliminowania przeciwnika stosuje się przemoc. Po osiągnięciu celu - szuka się innego przeciwnika. Kiedy ten cykl przemocy się zatrzyma? Jak można przewyciężyć podziały, które izolują ludzi od siebie? Gdzie znaleźć siłę, która by uśmierzyła ból i cierpienie?

Jest rzeczą niewątpliwie godną uwagi, że w historii Japonii znajdujemy tradycję sztuk bojowych (*bugei*), które - pierwotnie wynalezione w celu zadawania okaleczeń i śmierci na polu bitwy - przekształcają się w Drogę sztuk walki (*budo*) poświęconą doskonaleniu natury człowieka przez jednoczenie umysłu, ciała i ducha. Począwszy od wczesnych lat XVII wieku Droga miecza przeobraziła miecz który zabija w miecz, który chroni życie. Owa Droga sztuk walki jest zgodna z Drogą ceremonii picia herbaty, Drogą poezji, Drogą kaligrafii, Drogą Buddy i z niezliczonymi innymi Drogami, które w swej czystej formie dostarczają stawy duchowej Japończykom.

Trening i dyscyplina, wspólne wszystkim tym Drogom, zarówno walki jak i kulturowym, składają się z trzech poziomów mistrzostwa: fizycznego, psychologicznego i duchowego. Na poziomie fizycznym sednem treningu jest opanowanie form (*kata*). Nauczyciel dostarcza wzorzec, a uczeń uważnie obserwuje i powtarza go wielokrotnie, aż w pełni przyswoi sobie formę. Nie wypowiada się żadnych słów, nie padają żadne wyjaśnienia; cały ciężar uczenia się spoczywa na uczniu. Po doskonałym opanowaniu formy uczeń zostaje zwolniony z obowiązku ścisłego trzymania się reguł jej wykonania.

Zwolnienie to następuje z powodu zmian, jakie już od samego początku zachodzą w psychice ucznia. Nudny, powtarzający się i monotony porządek uczenia się poddaje próbie jego zaangażowanie i siłę woli, a ponadto zmniejsza jego upór, dyscyplinuje samowolę i eliminuje złe nawyki ciała i umysłu. W trakcie tego procesu wyłania się prawdziwa siła ucznia (ucznicy), a także jego charakter i potencjał. Mistrzostwo duchowe jest niepodzielnie związane z mistrzostwem psychicznym, lecz pojawia się ono dopiero po długim i intensywnym treningu.

Sedno mistrzostwa duchowego polega na tym, że egoistyczna natura staje się naturą uwolnioną od ego. W każdej ze sztuk (walki czy artystycznej) swoboda wyrażania siebie jest zablokowana przez własne ego.

W Drodze szermierki mistrzowskie opanowanie przez ucznia postawy i formy musi być tak perfekcyjne, by przeciwnik nie mógł znaleźć do niego żadnego dojścia (*suki*). Jeżeli takie dojście się pojawi, to przyczyną jest ego ćwiczącego. Stajesz się bezbronny, jeżeli się zatrzymujesz, by myśleć o wygranej, przegranej, zyskaniu przewagi, zlekceważeniu lub wywarciu wrażenia na przeciwniku. Gdy umysł zatrzymuje się choćby na chwilę, ciało usztywnia się, a ruch przestaje być swobodny i płynny.

Takuan (1573-1645), mnich Zen, który był powiernikiem Yagyu Munenori (1571-1646), mistrza szermierki na dworze rodu Tokugawa, napisał w krótkim traktacie pt. *Prawdziwy i cudowny miecz Tai'a*:

„Sztuka miecza polega na tym, by nigdy nie być zaprzątniętym zwycięstwem lub przegraną, siłą czy słabością, niezrobieniem kroku w przód czy w tył, tym, czy mnie wróg nie widzi, czy że ja nie widzę wroga. Biegiłość w sztuce osiąga się natychmiast, przenikając do tego co było sednem, zanim jeszcze Niebo i Ziemia się rozdzieliły, tam gdzie nawet Yin i Yang nie są w stanie sięgnąć.”

Tai-a jest mitycznym mieczem, który daje życie wszystkim istnieniom - zarówno sobie jak i innym, zwolennikom i antagonistom, przyjaciołom i wrogom.

Sam Yagyu Munenori podkreśla wartość przewyciężenia ego poprzez samodyscyplinę w sztuce władania mieczem. W traktacie znanym jako *Przesłanie do straży przybocznej o sztuce walki* pisze on, że celem ćwiczenia się w sztukach walki jest pokonanie sześciu rodzajów choroby: żądy zwycięstwa, żądy polegania na biegiłości technicznej, żądy popisywania się, chęci psychologicznego zdruzgotania przeciwnika, chęci biernego oczekiwania na otwarcie się przeciwnika oraz chęci uwolnienia się od tych chorób.

Mistrzostwo fizyczne, psychiczne i duchowe są w końcu jednym i tym samym. Jaźń wolna od ego jest otwarta, giętka, prężna, płynna i dynamiczna w ciele, umyśle i duchu. Będąc wolną od ego, jaźń identyfikuje się ze wszystkimi rzeczami i ludźmi, widząc ich nie z perspektywy jaźni skupionej na sobie samej, lecz z pozycji ich własnych punktów widzenia. W kręgu o nieskończonym obwodzie każdy punkt staje się środkiem Wszechświata. Zdolność patrzenia na wszelkie istnienia z nie egocentrycznej perspektywy jest w religii Shinto podstawą identyfikowania się jednostki z Naturą, a

także stanowi to, co w buddyzmie nazywa się mądrością, a czego najwyższym wyrazem nie jest nic innego, jak współczucie...

Taki sposób myślenia jest sednem wszystkich Dróg walki i twórczości w tradycji japońskiej. Aikido stanowi współczesną wykładnię tej idei doprowadzoną do najwyższej doskonałości przez geniusz Mistrza Ueshiba Morihei (1883-1969). Wyjaśniając intencję zawartą w jego sztuce, stwierdził on w odczycie, jaki wygłosił kiedyś do zgromadzonej publiczności:

„Budo nie jest sposobem powalenia przeciwnika siłą, ani za pomocą śmiertelnej broni. Nie ma również na celu doprowadzenia świata do zniszczenia siłą zbrojną czy innymi bezprawnymi środkami. Prawdziwe budo wymaga uporządkowania wewnętrznej energii Wszechświata, wymaga troski o utrzymanie pokoju na świecie, nadawania a również zachowania właściwej formy wszystkich rzeczy w Naturze. Ćwiczenie się w budo jest równoznaczne z umacnianiem - w mym ciele i duszy - miłości do *kami*, bóstwa które rodzi, zachowuje i żywi wszystko w Naturze.”

Mistrz Ueshiba nieustannie podkreślał, że sztuka walki musi być siłą rozrodczą, tworzącą miłość, która z kolei doprowadzi do twórczego, bogatego życia. Była to ostateczna konkluzja z poszukiwań, które przez całe życie prowadził jako człowiek oddany sztukom walki. W jednym ze swych ostatnich odczytów Mistrz oświadczył: „Aikido jest prawdziwym budo, pracą miłości we Wszechświecie. Jest obrońcą i opiekunem wszystkich istot żyjących, jest ono środkiem, dzięki któremu wszystko otrzymuje życie, każda istota w miejscu, w którym jest. Jest twórczym źródłem nie tylko prawdziwej sztuki walki, lecz wszystkich rzeczy, troszcząc się o ich wzrost i rozwój.”

Aikido, będące jedną z form tradycyjnych sztuk walki, realizuje tę wszechogarniającą miłość poprzez rygorystyczne ćwiczenia ciała. Twardej dyscypliny fizycznej nie można jednak oddzielić od rozwoju umysłu i od prawdziwego wzrostu duchowego. Choć wielu ludzi może nie być w stanie osiągnąć tego celu, to najistotniejszym elementem jest proces treningu, który nie ma początku ani końca. A kiedy jest się na tej ścieżce, w najmniej oczekiwanym momencie może nastąpić ostateczna realizacja aikido jako Drogi życia - poza każdą sztuką walki.

Jest naszym szczęściem, że syn i spadkobierca Mistrza Ueshiba, Ueshiba Kisshomaru, obecny przywódca (*Doshu*) aikido, zezwolił na przekład Jego oryginalnej pracy z japońskiego na angielski. Jego troską jest, by czysta istota aikido, niezmacona chęcią konkurencji - osobistą bądź międzynarodową - była sednem szkolenia i ćwiczeń. Przecież słowo *dojo* (miejsce oświecenia) pochodzi od sanskryckiego *bodhimanda*, czyli miejsca, w którym jaźń egoistyczna ulega przekształceniu w jaźń wolną od ego.

Taitetsu Unno

Przedmowa

Obecna ekspansja aikido w skali ogólnoswiatowej jest zjawiskiem co najmniej niezwykłym. Liczba aikidoków na całym świecie przekracza obecnie milion osób, a Międzynarodowa Federacja Aikido (International Aikido Federation) staje się silniejsza niż kiedykolwiek przedtem. Przyczyna tego tkwi w samym aikido, które - jestem o tym przekonany - zarówno pod względem zasad jak i praktyki stanowi wyraz najwyższej formy wojenno-estetyczno-duchowej sztuki, jaką stworzyła tradycyjna kultura japońska.

Aikido ujawnia najwyższą rzeczywistość: płynne, spontaniczne ruchy natury, przesycone nie mającą sobie równych energią KI. Jego celem jest ukształtowanie idealnej jaźni ludzkiej, jednoczącej ciało i umysł, realizowanym poprzez wytężony trening umysłowy i fizyczny, oraz nadanie osobistemu życiu dynamiki zarówno w działaniu jak i w spoczynku. U źródeł międzynarodowej sławy aikido leży duchowość jego fundamentalnej zasady i jej rozsądna realizacja w praktyce.

W dzisiejszych czasach dramatycznym przemianom w nauce, technice i kulturze materialnej towarzyszy upadek ducha ludzkiego, nękanego nerwowością, poczuciem niepewności i braku celu życia. Dodatkowym źródłem niepokoju jest zagrożenie nuklearne; ludzkość stoi dziś na krawędzi globalnej katastrofy.

W tej epoce radykalnej dehumanizacji aikido ma szczególną siłę przyciągania. Do wyobraźni przemawia zwłaszcza fakt, że każdy - niezależnie od wieku, płci, czy sprawności fizycznej - może dzięki ćwiczeniom osiągnąć zjednoczenie podstawowego czynnika twórczego, KI, przenikającego Wszechświat oraz swego indywidualnego KI, objawiającego się w sile oddechu. To zjednoczenie jest źródłem energii życia, która nie tylko zapełnia pustkę duchową, lecz także dostarcza zwykłej, codziennej egzystencji istotnych treści i znaczenia.

Pierwotnym źródłem inspiracji dla japońskich sztuk walki było zwycięstwo na polu bitwy. Zwycięstwo ma jednak krótki żywot - szybko przemija i znika. Można się zachłystywać triumfem z powodu wygranej bitwy, lecz nigdy nie jest to zwycięstwo ostateczne. Tak więc zawsze istniała sprzeczność: poświęcano życie na ciężkie, wyczerpujące ćwiczenia dla celu, który był ulotny.

Sprzeczność tę rozwiązano tworząc budo (Drogę Sztuk Walki), którego najwybitniejszym współczesnym przedstawicielem jest aikido. Aikido naucza drogi odniesienia ostatecznego zwycięstwa przez oparcie się na filozofii odejścia od konfliktu. Odejście od konfliktu oznacza pozbycie się wszelkich agresywnych, wojowniczych, niszczycielskich instynktów w umyśle człowieka i ukierunkowanie ich w siłę twórczej miłości. Taka filozofia wywiera o wiele większy wpływ, jeżeli się jej naucza poprzez sztukę walki; to właśnie jest istotą budo.

Gwałtowna ekspansja aikido na skalę ogólnoswiatową spowodowała, że - według naszych odczuć - prawdziwe znaczenie tej sztuki nie zawsze było właściwie przekazywane i praktykowane. Chociaż z radością przyjmujemy fakt międzynarodowego rozpowszechnienia aikido, musimy podkreślić, że jeśli nie zachowa ono podstawowej filozofii i idei w postaci sformułowanej przez jego założyciela, Mistrza Ueshiba Morihei, to taki obrót sprawy byłby naprawdę godny pożałowania. Z tego powodu czujemy się wysoce odpowiedzialni i nieustannie pracujemy nad poprawą sytuacji.

Wobec tego w bardzo właściwej chwili profesor Taitetsu Unno ze Smith College, od wielu lat uprawiający aikido, przełożył na język angielski moją pracę *aikido no kokoro*, nadając jej tytuł *The Spirit of Aikido*. Oryginalne wydanie japońskie opublikowano w 1981 r. dla upamiętnienia pięćdziesiątej rocznicy utworzenia Dojo Głównej Kwatery Aikido. W niniejszej książce występuje wiele tradycyjnych azjatyckich poglądów i idei - niektóre z nich mogą się okazać trudne do zrozumienia. Mam jednak nadzieję, że jej główna idea - dynamiczne życie oparte na jedności KI Wszechświata z osobistym KI człowieka - spełni się poprzez treningi i ćwiczenia.

Pragnieniem moim jest, by ta skromna książka przyniosła korzyść przede wszystkim ćwiczącym aikido. Jeśli jednak dzięki niej i „zwyczajny” Czytelnik uzyska pewne zrozumienie aikido jako wyrafinowanej formy sztuki, przyczyniającej się nie do szerzenia przemocy, lecz do harmonii w świecie - będę nieskończenie wdzięczny.

Ki Wszechświata i Ki indywidualne

Wyjątkowy Charakter aikido

W dziedzinie japońskich sztuk walki (budo) aikido jest zjawiskiem zasadniczo nowym. Jednocześnie jest również ortodoksyjne ze względu na to, że otrzymało w spadku duchowe i rycerskie tradycje dawnej Japonii; pierwsze zapisy na ich temat pojawiają się już w VIII wieku n.e. w literacko-historycznych dziełach *Kojiki* („Zapiski spraw dawnych”) oraz *Nihongi* („Kronika japońska”). Nie oznacza to bynajmniej, że aikido jest ślepą kontynuacją tradycji dawnych sztuk wojennych, ograniczającą się zaledwie do ich zachowania i podtrzymywania ich oryginalnych form we współczesnym świecie.

Dawne sztuki wojenne stanowią historyczną i kulturalną spuściznę, wywodzącą się z pól bitewnych czasów konfliktów wewnętrznych w Japonii, a w późniejszych czasach, w okresie szogunatu Tokugawa (1603-1868) sformalizowanych w postaci budo, czyli Drogi Sztuk Walki. Należy zatem odpowiednio je oceniać i doceniać. W swojej pierwotnej formie sztuki wojenne są nie do przyjęcia dla dzisiejszych ludzi, nie należą do współczesnego świata, który w przypadku Japonii zaczyna się wraz z Reformami Ery Meiji (r.1868).

Twórca aikido, Mistrz Ueshiba Morihei, urodził się 14 grudnia 1883 r. Żyjąc w burzliwych czasach modernizacji Japonii, poświęcił się opracowaniu sztuki walki, która by spełniała oczekiwania współczesnych ludzi, nie będąc anachronizmem. Podstawy pierwotnych założeń Mistrza Ueshiba stanowiły: nieprzemijające umiłowanie tradycyjnych sztuk walki, troska o to by nie były one niewłaściwie zrozumiane oraz głębokie pragnienie odbudowy duchowych wartości sztuk budo. Swoją cel starał się osiągnąć poprzez nieustanne poszukiwanie, którego istotą było ciągłe ćwiczenie sztuk walki w czasie zmiennych kolei nowoczesnej Japonii.

Mistrz Ueshiba doszedł ostatecznie do wniosku, że prawdziwego znaczenia Budo nie można znaleźć w atmosferze współzawodnictwa i wojowniczości, gdzie dominuje brutalna siła, a nadrzędnym celem jest zwycięstwo za wszelką cenę. Mistrz stwierdził, że prawdziwe znaczenie Budo może być osiągnięte przez poszukiwanie doskonałości jednostki ludzkiej zarówno pod względem fizycznym jak i umysłowym poprzez coraz intensywniejszy trening i praktykę w poczuciu wspólnoty duchowej. Według niego we współczesnym świecie rację bytu może mieć tylko taka prawdziwa forma Budo; Budo na takim poziomie wykracza poza granice stawiane przez określoną kulturę czy wiek. Cel Mistrza, głęboko religijny w swej naturze, można całościowo ująć w jednym zdaniu: zjednoczenie fundamentalnej zasady twórczej, KI, przenikającej Wszechświat, oraz indywidualnej energii KI każdej osoby, energii nieodłącznie związanej z siłą oddechu. Przez nieustanne ćwiczenia ciała i umysłu indywidualne KI zestrzają się z KI Wszechświata, a owa jedność ujawnia się w dynamicznym, płynnym ruchu energii KI, która jest swobodna i płynna, niezniszczalna i niepokonana. To właśnie jest najistotniejszą treścią japońskich sztuk walki ucieleśnioną w aikido.

Dzięki geniuszowi Mistrza Ueshiba pierwsza zasada Budo, sformułowana przez niego - czyli bezustanne ćwiczenie umysłu i ciała jako podstawowa dyscyplina dla tych, którzy podążają ścieżką duchowego rozwoju - została przeobrażona we współczesną sztukę walki, aikido. Dziś spotykamy ją na wszystkich poziomach i we wszystkich klasach społeczeństwa; niezliczona ilość ludzi na całym świecie zostaje jej oddanymi zwolennikami jako dyscypliny walki najbardziej odpowiedniej dla naszych czasów.

Fakt, że aikido stanowi współczesną formę budo, nie oznacza jedynie tego, że tradycyjnej sztuce walki nadano cechy współczesne, jakie znajdujemy w innych „zmodernizowanych” formach budo takich, jak judo, karate czy kendo. Mimo, że style te odziedziczyły duchowe aspekty sztuk walki podkreślając znaczenie ćwiczeń umysłu i ciała, to jednak kładą akcent przede wszystkim na współzawodnictwie i zawodach, uwypuklając swój sportowy charakter, przyznając priorytet wygrywaniu i w ten sposób sytuując się w świecie sportu.

W przeciwieństwie do nich, aikido odrzuca możliwość przekształcenia się w sport oparty na współzawodnictwie, odrzucając wszelkie formy pojedynków czy zawodów, wraz z podziałami zawodników według wag, rankingów opartych na liczbie zwycięstw i honorujących zwycięzców. Takie rzeczy uważa się za podsycające jedynie egotyzm, egocentryzm i lekceważenie innych. Wielka pokusa wabi ludzi w stronę sportów walki - każdy chce być zwycięzcą - jednak nie ma nic bardziej szkodliwego dla budo, którego ostatecznym celem jest uwolnienie się od ego, osiągnięcie stanu oswobodzenia jaźni, a w ten sposób - spełnienie tego co jest prawdziwie ludzkie.

Powyższe słowa nie mają na celu krytyki innych sztuk walki za to, że się stają współczesnymi konkurencjami sportowymi. Z historycznego punktu widzenia taki kierunek rozwoju był nieunikniony dla ich przetrwania, zwłaszcza w Japonii po II wojnie światowej, kiedy alianckie władze okupacyjne

zakazały uprawiania wszelkich sztuk walki. Nawet jako sporty, sztuki te wzbudzały zainteresowanie wielu ludzi, już to jako uczestników, już to jako obserwatorów. Jest to fakt niezaprzeczalny; trzeba bowiem stwierdzić, że do sztuk walki garnie się przede wszystkim młodzież ze względu na zawody i turnieje, które rozstrzygają, kto jest najlepszy w tej dziedzinie. Aikido wbrew tym tendencjom odmawia przyłączenia się do ich szeregów i pozostaje wierne pierwotnym intencjom Budo: ćwiczeniu ciała i kształtowaniu ducha.

W światowym środowisku aikido od czasu do czasu dają się słyszeć głosy domagające się organizowania turniejów; wysuwa się argument, że jest to niezbędne do zgromadzenia szerszej widowni, by przetrwać w obecnych czasach. Rzeczywiście, niektórzy nauczający aikido otworzyli niezależne szkoły orędujące za „aikido współzawodniczym”. Jest to sprawa poważna, gdyż przekształcenie aikido w jeszcze jedną formę współczesnego sportu mogłoby prowadzić do włączenia go w program ogólnokrajowych rozgrywek sportowych, a w przyszłości, być może, w ramy Igrzysk Olimpijskich.

Aikido nakreśla wyraźną, ostrą linię demarkacyjną, oddzielającą od takiego myślenia, a powód tego jest oczywisty. Aikido dąży do utrzymania niepodzielności Budo i do przekazania ducha tradycyjnych sztuk walki, pozostając wiernym pierwszej zasadzie Budo głoszonej przez Mistrza Ueshiba: nieustannemu ćwiczeniu umysłu i ciała jako dyscyplinie podstawowej dla ludzi podążających ścieżką rozwoju duchowego.

W tradycji sztuk Budo ściśle trzymanie się ideałów Założyciela oraz zaangażowanie w Drogę mają pierwszeństwo przed wszystkimi innymi okolicznościami. Prawdziwym powodem istnienia aikido w dzisiejszym świecie jest jego identyfikowanie się z ideałami Mistrza Ueshiba, nawet gdy większość społeczeństwa uważa je tylko za jeszcze jedną formę sztuki walki, opartą na współzawodnictwie.

Wyjątkowego miejsca, jakie zajmuje aikido, wyraźnie odróżniającego je zarówno od klasycznych sztuk Budo, jak i od ich współczesnych odpowiedników, nie można prawdziwie docenić kierując się stereotypowymi wyobrażeniami, jakie ludzie mają na temat sztuk walki. Ten fakt, jak również zasady i ruchy typowe jedynie dla aikido, istotnie mogą nastrożać pewne trudności w popularyzowaniu tej sztuki.

Wszystkim ćwiczącym w takich czy innych okolicznościach zadaje się pytanie „Co to jest aikido?” Nawet zaawansowani aikidocy mają kłopoty z daniem jednoznacznej odpowiedzi. Ponadto ludzie, którzy widzą ruchy i techniki aikido po raz pierwszy, nie rozumieją o co chodzi lub są sceptyczni i mają wiele wątpliwości i pytań. Tacy ludzie zaliczają się do jednej z dwóch grup.

Pierwsza grupa składa się z ludzi, którzy obserwują aikido, mając pewne wyobrażenia na temat sztuk walki, oparte na tym, co słyszeli albo czytali. Oglądając pokazy aikido są na ogół rozczarowani, ponieważ oczekują popisu brutalnej siły, walki, przemocy a nawet technik śmiertelnych. Na pierwszy rzut oka aikido ze swymi pięknymi, płynnymi ruchami, wydaje się być pozbawione przemocy, nawet pasywne. Często można usłyszeć komentarze w rodzaju: „Wszystko tu wygląda na wyreżyserowane i zaplanowane.”; „Nie ma w tych ruchach żadnych efektownych momentów.”; „W krytycznej sytuacji nie zdałoby się na nic.” itd. Te krytyczne uwagi są zrozumiałe i pochodzą szczególnie od młodych ludzi, którzy szukają emocji w zwycięstwie i podboju, albo od tych, którzy stereotypowo wyobrażają sobie sztuki walki jako złożone z okrzyków, syczeń, kopnięć, uderzeń i scen zabijania ludzi.

W drugiej grupie są ci, którzy zaznajomili się ze zmodernizowanymi sztukami walki, zwłaszcza z ich formami opartymi na współzawodnictwie, i patrzą na aikido z tego właśnie punktu widzenia. Ich uwagi krytyczne bywają różne: „Dlaczego w aikido nie organizuje się turniejów mistrzowskich, tak jak w judo, karate i kendo?”; „Dlaczego aikido ogranicza się do pokazów publicznych, które nudzą, jeśli się zobaczyło jeden?”; „Jeżeli nie ma turniejów, to nie można powiedzieć, kto jest silny a kto słaby, kto jest początkujący, a kto zaawansowany.”; „Bez turniejów nikt nie praktykuje i nie trenuje na serio.” Te znowu uwagi można zrozumieć, gdyż ludzie na ogół chcą wiedzieć, kto jest najlepszy technicznie, kto jest najsilniejszy.

Innym naiwnym, lecz często zadawanym pytaniem, jest: „Czy ktoś może wygrać walkę, jeśli zna aikido?” Wszystkie te pytania i uwagi są niedojrzałe i powierzchowne, ujawniając nieznamość podstawowej zasady aikido i brak zrozumienia najważniejszej cechy sztuki walki: ćwiczenia ducha. Jeżeli ktoś, kto nie posiada dyscypliny wewnętrznej, zechce popisać się swoją sprawnością fizyczną i będzie usiłował nauczyć się aikido jedynie ze względu na jego techniki walki, zostanie poproszony o opuszczenie treningów. Nigdy nie będzie można w pełni odpowiedzieć na te pytania, jeśli się faktycznie nie podejmie praktyki aikido, mając przy tym pewien zasób cierpliwości, i nie doświadczy tej sztuki na sobie samym.

Praktyczne zajęcie się aikido to jedyna droga, by pojąć jego znaczenie i zyskać pewną korzyść, uchwytą lub nie. Większość uprawiających aikido przeszła przez taki proces zaczynając od pytań i wątpliwości, rozpoczęli praktykę, a potem stopniowo zaznajamiali się z metodą i formą aikido. Później zaczynają odczuwać nieodpartą siłę jego przyciągania, a w końcu doświadczą w pewnym stopniu

spełnienia jego nieskończonej głębi. Osoba, która przejdzie przez ten cykl, dowie się na temat aikido kilku rzeczy, które czynią zeń sztukę walki jedyną w swoim rodzaju.

Po pierwsze - adepta spotka zaskoczenie. Pomimo wrażenia „miękości”, jakie sprawia podczas otwartych pokazów, aikido naprawdę może być „twarde”, mocne i dynamiczne, z silnie działającymi dźwigniami na nadgarstki i prostymi ciosami (*atemi*). W przeciwieństwie do tego, co ktoś mógłby przypuszczać, aikido obejmuje kilkanaście technik destrukcyjnych; należą do nich zwłaszcza techniki przeznaczone do rozbrojenia i obezwładnienia przeciwnika.

Następnym wstrząsem dla adepta będzie odkrycie, jak bardzo trudne i skomplikowane - nawet na poziomie podstawowym - jest wykonanie podstawowych ruchów i technik takich, jak przewrót (*ukemi*), utrzymanie właściwego dystansu (*ma-ai*), wejście (*irimi*) oraz inne ruchy ciała (*tai-sabaki*). Rzecz w tym, że całe ciało, nie tylko same nogi czy ręce, muszą ciągle się poruszać w skoordynowany sposób, a ruch ten musi być wykonywany szybko, mocno i energicznie. Do tego, by się poruszać na macie gładko i szybko, niezbędny jest nadzwyczajny stopień koncentracji i zwinności oraz refleksu i zmysłu równowagi.

Adept zauważy także, jak ważna jest kontrola oddechu, która obejmuje wprawdzie normalne oddychanie, ale także o wiele więcej, coś co łączy się z energią KI. To opanowanie siły oddechu jest podstawą każdego ruchu, wykonania każdej techniki i zapewnienia ciągłości przepływu w ruchach. Ponadto, jak to zobaczymy później, jest ono bardzo ściśle związane z filozofią Budo, rozwiniętą przez Mistrza Ueshiba.

Wreszcie, w miarę jak adept czyni postępy, zostaje wprowadzony w zdumienie nieskończoną liczbą technik, ich odmian i zastosowań, a wszystkie charakteryzują się racjonalnością i ekonomią. Dopiero bowiem doświadczywszy złożoności ruchów aikido, doceni on rolę centralizacji KI, zarówno indywidualnego, jak i kosmicznego. I dopiero wtedy zacznie wyczuwać głębię i wyrafinowanie aikido jako sztuki walki.

Krótko rzecz ujmując - tylko przez autentyczne ćwiczenie się w aikido można zostać w pełni świadomym najbardziej istotnego wymiaru Budo: nieustannego doskonalenia umysłu i ciała jako podstawowej dyscypliny ludzi kroczących ścieżką rozwoju duchowego. Dopiero wtedy człowiek może w pełni docenić odrzucenie współzawodnictwa i turniejów w aikido, a także powód tego, że publiczne pokazy są demonstracją nieustannej pracy treningowej, a nie - przejawem egoistycznych popisów .

Zharmonizowane KI

W ostatnich latach nadzwyczajnie wzrosło zainteresowanie starożytną zasadą KI, jednak większość relacji pomija jej podłoże filozoficzne. Krótko rzecz ujmując - istota KI jest zarówno osobowa, jak i nieosobowa, specyficzna jak i powszechna, jest podstawową, twórczą energią czy siłą w życiu, wykraczającą poza czas i przestrzeń. W dalszej części dokładniej zbadamy znaczenie KI. Teraz zapytajmy, co oznacza ten wielki przypływ zainteresowania. Przypuszczam, że odzwierciedla ono głęboką tęsknotę współczesnego świata za jakąś żywotną zasadą, jakąś pobudzającą siłą, która może wypełnić istnienie i nadać mu sens.

Za postępem w nauce i technice, jak i za towarzyszącą mu dobrą koniunkturą gospodarczą, istnieje pustka ludzkiego ducha. Wydaje się to być fatum współczesnego człowieka. Widzimy - wśród materialnej obfitości, sztucznego komfortu i ogromnej biurokratyzacji życia - narastające niezadowolenie i frustrację, które uwydatniają atmosferę złego samopoczucia rozprzestrzeniającą się po całym świecie. Bardziej niż kiedykolwiek przedtem w naszej historii odczuwamy potrzebę odkrycia na nowo tego, co to znaczy być prawdziwie ludzkim i prawdziwie troskliwym. Jedną z konsekwencji tych poszukiwań jest spotkanie Zachodu z filozofiami i kulturami Azji; jednym z aspektów tych spotkań jest odkrycie KI jako integralnej części duchowości wschodnio-azjatyckiej. Zjawisko to częściowo jest powodem zainteresowania, jakie na Zachodzie wzbudziło aikido, którego nazwa dosłownie oznacza Drogę (do) harmonii (ai) z KI.

Za każdym razem, gdy wizytuję ośrodki aikido na całym świecie, jest dla mnie jasno widoczne zapotrzebowanie na szerszą wiedzę na temat KI. Na przykład w roku 1978 odbyłem podróż do Brazylii, Argentyny i Urugwaju. Bardzo wyraźnie przypominam sobie słowa Szanownego Luisa Panteleona, profesora praw i sędziego sądu okręgowego w Sao Paulo, który wówczas stwierdził:

„Kiedy siedziałem na sali sądowej i osądzałem ludzi, przeszkadzały mi myśli o sobie samym i - co stwierdziłem u siebie - skłonność do spraw materialnych. Wstąpiłem do brazylijskiego Aikikai, gdy się dowiedziałem, że aikido jest sztuką walki, która reprezentuje esencję kultury japońskiej. Praktykując aikido nie tylko rozproszyłem frustrację, lecz również odkryłem KI; sedno ludzkiego ducha, ukryte pod moją powierzchowną jaźnią. Poczułem prawdziwą radość i wdzięczność i wierzę, że rozwinąłem się jako jednostka ludzka.”

Podczas przyjęcia powitalnego na III Kongresie Międzynarodowej Federacji Aikido, który odbył się w końcu września i na początku października 1980 roku, przewodniczący Guy Bonnefond także zauważył:

„Sądźmy, że jest rzeczą zupełnie naturalną, iż aikido, reprezentujące wysoce rozwiniętą formę sztuki walki i zawierające najszlachetniejsze dziedzictwo japońskiej kultury i duchowości, powinno być dobrze przyjmowane w Europie z jej wysoką cywilizacją i tradycjami rycerstwa. Będąc ścieżką jednoczenia ciała i umysłu, aikido jest darem ofiarowanym w samą porę naszej młodzieży, która z wolna traci ducha tego, co oznacza być człowiekiem. Z całego serca oklaskuję to wyjątkowe spotkanie aikido i współczesnego Zachodu.”

Dla tych z nas, którzy cicho, bez fanfar lub reklamy po-święcili się kultywowaniu aikido, stanowi wielką radość usłyszenie o jego przyjęciu w skali międzynarodowej. Jednak nie możemy się zadowalać samą radością, jeśli zdamy sobie sprawę z odpowiedzialności, która spoczywa na naszych barkach, by spełnić oczekiwania ludzi na całym świecie. Jest to odpowiedzialność, której nie można traktować lekko.

Jedną z naszych poważniejszych trosk jest to, że aikido, z uwagi na swe unikalne cechy zakorzenione w japońskiej duchowości, może być narażone na niezrozumienie. Ta tendencja nasila się w miarę, jak z aikido zapoznają się ludzie związani z odmiennymi kulturami i stylami życia; jest to widoczne nie tylko wśród początkujących, którzy posiadają nierzeczywiste oczekiwania, lecz również między zaawansowanymi ćwiczącymi, którzy mogą nie zrozumieć jego subtelnych zasad i błędnie je interpretować. Zarówno instruktorzy aikido, jak i ich uczniowie, muszą poświęcić się prawdziwie mistrzowskiemu opanowaniu tej sztuki, przeniknięciu jej głębi, usunięciu zniekształceń i przedstawieniu jej autentycznej postaci. W przeciwnym bowiem razie nastąpi wielkie i nieodwracalne rozczarowanie ludzi zainteresowanych aikido. Możliwość ta jest realna zarówno w Japonii, jak i w innych krajach, gdzie aikido gwałtownie się rozwija. O ile w grę wchodzi techniki aikido, ewentualne problemy mają znaczenie drugorzędne, natomiast filozoficzna i duchowa postawa tej sztuki - to zupełnie odmienne wyzwanie. Mogą powstać poważne problemy, jeżeli nie powrócimy do oryginalnych nauk Założyciela i nie oczyścimy podstawowego znaczenia aikido jako sprawy przede wszystkim ducha.

W sercu aikido jako drogi duchowej znajduje się KI, energia kształtująca świat, która także jest obecna w głębi każdej istoty ludzkiej, czekając na uświadomienie i wprowadzenie jej w czyn. Mimo że koncepcja KI wywodzi się od wielkich myślicieli starożytnych Chin: Lao-tsy, Czuang-tsy, Huai-nan-tsy, jak również Kuan-tsy, Cz'eng-tsy, Konfucjusza i Mencjusza, nie ogranicza się ona tylko do ich dzieł, gdyż podlegała zmianom w procesie ewolucji historycznej. Konotacja KI przybiera różnorodne zabarwienia i niuanse w różnych sferach kulturalnych i okresach rozwoju cywilizacji Wschodniej Azji. Po wprowadzeniu tej koncepcji w Japonii, zaczęła ona przenikać się z rodzimym etosem, by utworzyć charakterystyczny światopogląd obejmujący postawy wobec przyrody, życia, śmierci, itd.

Początkowa idea KI rozwinęła się jako zasada metafizyczna w wielu chińskich szkołach filozoficznych. KI było, na przykład, najistotniejszą zasadą harmonii i stanowiło źródło mocy twórczych wyrażone w postaci yin i yang (Lao-tsy), witalną pełnię życia (Huai-nan-tsy), odwagę wynikającą z postawy moralnej (Mencjusz), boską siłę która przenika wszystkie rzeczy (Kuan-tsy).

KI, jako pojęcie nigdy nie zostało jasno zdefiniowane. Czasem porównywano je do pustej przestrzeni (pustki) czyli nicości (Lao-tsy), w innych przypadkach - do kształtującej energii, która wynurza się z chaosu (Czu-ang-tsy). Niektórzy filozofowie uważali KI za dualistyczną zasadę, która buduje strukturę Wszechświata, tzn. lekki aspekt stał się Niebem, a niebiańskie KI stało się Słońcem. Jego ciężki aspekt zakrzepł stając się Ziemią, a z ziemskiego KI zrodziła się Woda. Ta dualistyczna koncepcja rozwinęła się w koncepcję KI działającą. To jako yin i yang, ciemność i światło; stąd z kolei wywodzi się Teoria Pięciu Elementów i wróżby z „Księgi Przemian”.

W Teorii Pięciu Elementów Drewno i Ogień należą do KI jako składnik jasny, Metal i Woda - jako składnik ciemny, natomiast Ziemię określa się jako składnik pomiędzy tymi dwoma. Zmiany klimatyczne i losy ludzkie można przewidzieć na podstawie przyływów i odpływów, harmonijnego i antagonistycznego współdziałania Pięciu Elementów. W „Księdze Przemian” linia ciągła (-) symbolizuje yang, a linia przerywana (- -) yin, a różne kombinacje tych linii tworzą osiem trygramów symbolizujących tworzenie, przyjmowanie, pobudzenie, łagodność, bezdenną głębię, przywieranie, utrzymywanie w bezruchu i radość. Znaki te można zestawiać w heksagramy i odczytywać w celu formułowania wróżb i prognozowania rozwoju różnych wydarzeń. Szeroko rzecz ujmując: można stwierdzić, że zasadę KI powiązano z działaniem dualizmu yin-yang.

Tę pierwotnie metafizyczną zasadę KI przeszczepiono w okresach Nara (710-794) i Heian (794-1185) do Japonii, gdzie została ogólnie zaakceptowana. Ale wprowadzenie na grunt japoński

filozoficznej myśli buddyjskiej (z Indii przez Chiny) zmieniło sposób pojmowania KI, głównie ze względu na koncepcję karmicznej kary i nagrody.

Większe znaczenie miało połączenie idei KI z rodzimymi poglądami na przyrodę. KI uznano za siłę odpowiedzialną za cykliczny proces wzrostu, pączkowania, kwitnienia i obumierania drzew i innych roślin. Utworzono wiele słów ściśle powiązanych z drogami Natury: energia wzrostu, yo-ki; przywracanie życia, kai-ki; energia duchowa, sei-ki; itd. KI utożsamiano także z potężnym, demonicznym czynnikiem, który władał miłością i nienawiścią w stosunkach międzyludzkich, i włączono do magiczno-religijnego stosowania yin i yang, Teorii Pięciu Elementów i praktyk wróżebnych, o których często wspomniano w literaturze okresu Heian, jak np. „Opowieść o Genji”.

Najgłębsze zmiany w interpretacji i zastosowaniu pojęcia KI zaczęły następować wraz z rozkwitem klasy samurajów u schyłku okresu Heian: Proces ów trwał nadal w okresach Kamakura (1185-1336) oraz Muromachi (1336-1573), następującym po uch stuleciu wojen wewnętrznych, aż do okresu Azu-chi-Momoyama (1568-1603), osiągając swój szczyt we wczesnym okresie Tokugawa (1603-1868). Samuraj, który w czasach działań wojennych narażony był na groźbę utraty życia, pojmował KI w kategoriach odwagi, shi-ki; siły woli, i-ki; wi-goru, gen-ki, a także waleczności, yu-ki. Przywiązywał także wagę do spokoju umysłu, hei-ki, oraz zachowania energii, shu-ki, co wiązało się z przedłużeniem oddechu, ki-soku, jako sprawy życia i śmierci.

Właśnie podczas szogunatu Tokugawa, gdy Japonia przeżywała prawie trzysta lat względnego spokoju, podejmowano wielkie dysputy na temat bujutsu, mające na celu stworzenie teoretycznych podstaw sztuki szermierczej i zapobieżeniu jej degeneracji i obumarciu. Dyskusje te przyniosły logiczne, teoretyczne ujęcie KI, jak również odwołanie się do jej możliwości filozoficznych i duchowych. W trakcie dążeń do osiągnięcia tej ostatniej wartości ponownie zwrócono się do idei yin i yang.

Na przykład w ważnym tekście o klasycznym jujutsu, które jest ściśle związane ze współczesnym judo i ma pewne pokrewieństwo z aikido, znajdujemy następujące stwierdzenie wzięte z Densho chushaku, dzieła szkoły Kito:

„Kito oznacza wznoszenie się i opadanie. Wznoszenie się jest formą yang, a opadanie jest formą yin. Wygrywa się przez uciekanie się do yang i wygrywa się przez uciekanie się do yin... Kiedy przeciwnik okazuje yin, wygrywaj przez yang. Kiedy przeciwnik jest yang, wygrywaj przez yin... Uczynienie umysłu silnym, wykorzystanie rytmu między siłą i giętkością w technikach ujawnia mistrzostwo. Odrzucenie własnej siły i zwycięstwo przez użycie siły przeciwnika działa dzięki energii KI, o której się naucza w naszej szkole. Kiedy odrzuci się siłę, wraca się do podstawowej zasady. Jeśli walczący nie polega na sile, lecz używa KI, siła przeciwnika odwróci się i spowoduje jego upadek. Oto jest znaczenie zwycięstwa poprzez wykorzystanie siły przeciwnika. Powinieneś starannie rozważyć tę sprawę. Krótko mówiąc, słabe zwycięża silne.”

Dla zilustrowania ważności zagadnienia KI w sztuce miecza, przytoczmy następujące cytaty jako przykłady typowych poglądów na tę sprawę:

„Możliwość odniesienia zwycięstwa zależy od energii KI. Uważna obserwacja KI przeciwnika i poruszanie się wraz z nim zwane jest „utrzymaniem możliwości zwycięstwa przed sobą” . W Zenie mówi się o „okazji do ujawnienia Zen”, mając na myśli tę samą sprawę. KI, które jest ukryte i nie ujawnione, daje okazję do odniesienia zwycięstwa.” (Heiho kaden sho).

„We wszystkich sprawach związanych ze sztukami pięknymi (uwzględniając w tym i sztuki walki) przewaga jest określona przez trening i praktykę, jednak prawdziwa doskonałość jest zależna od KI. Majestat nieba i ziemi, jasność słońca i księżyca, zmiany pór roku, ciepło i zimno, narodziny i śmierć - wszystkie one są spowodowane przez następujące po sobie zmiany yin i yang.

Ich subtelne działanie nie da się ująć słowami; jednak to w jego ramach wszystkie istoty spełniają swe życie, wykorzystując energię KI. KI jest początkiem życia, gdy KI rozstaje się z formą, następuje śmierć.” (Tengu geijutsu ron).

Zwróćmy teraz uwagę na pojmowanie KI zgodnie z koncepcją Mistrza Ueshiba. Jego pogląd na KI, zrodzony z intuicyjnego wejrzenia w działanie Wszechświata, został wyrażony w żywych, związanych słowach. Czasem trudno uchwycić główne punkty, jednak medytacyjne podejście do tego, co ma do powiedzenia, może nam dać pewne wskazówki do zrozumienia KI. Oto dwie spośród wypowiedzi Mistrza na temat KI:

„Dzięki Budo gruntownie wyćwiczyłem swoje ciało i opanowałem jego najgłębsze sekrety, ale ponadto dostąpiłem jeszcze większej prawdy. Mianowicie, kiedy poprzez Budo pojąłem prawdziwą naturę Wszechświata, zobaczyłem jasno, że każdy człowiek musi zjednoczyć umysł i ciało oraz łączące je KI, a następnie osiągnąć harmonię z działaniem wszystkich rzeczy we Wszechświecie.

Mocą ledwo uchwytne działanie KI harmonizujemy umysł i ciało oraz związek między indywidualną osobą a Wszechświatem. Kiedy to subtelne działanie KI jest szkodliwe, świat popada w

nieład, a Wszechświat w chaos. Harmonizowanie zjednoczonego KI-umysłu-ciała z aktywnością Wszechświata ma decydujące znaczenie dla porządku i pokoju na świecie.”

Dalej Mistrz Ueshiba szczegółowo opisuje działanie KI i jego niezbędność dla dobrze zrównoważonego życia:

„Subtelne działanie KI jest macierzyńskim źródłem, które wpływa na delikatne zmiany w oddechu. Jest także źródłem sztuki walki jako miłości. Kiedy człowiek zjednoczy umysł i ciało wykorzystując moc KI i wykaże ai-ki (harmonię KI), delikatne zmiany w sile oddechu wystąpią spontanicznie, natomiast waza (prawidłowe techniki) zaczną płynąć swobodnie. Zmiana w oddechu, połączona z KI Wszechświata, współdziała i wzajemnie się przenika z wszelkimi aspektami życia. Równocześnie delikatna siła oddechu wnika we wszystkie zakątki ciała człowieka. Wchodząc głęboko, wypełnia człowieka żywotnością, która w naturalny sposób objawia się w ruchach: stają się zróżnicowane, pełne dynamiki, spontaniczne. W ten sposób całe ciało, z organami wewnętrznymi włącznie, staje się zjednoczone w ciepłe, światłe i mocy. Zjednoczywszy umysł i ciało, i będąc w stanie jedności z Wszechświatem, ciało porusza się wedle woli, nie stawiając oporu zamiarom człowieka.”

Wniosek Mistrza Ueshiba na temat KI, do którego doszedł po całym życiu spędzonym na poszukiwaniu prawdy Budo poprzez lata dyscypliny i treningu sztuk walki, staje się coraz bardziej subtelny i uduchowiony w miarę, jak Mistrz kontynuuje:

„Te delikatne zmiany w oddechu powodują subtelne ruchy KI w przestrzeni. Czasem ruchy są gwałtowne i silne, a kiedy indziej - powolne i bierne. Dzięki tym zmianom można rozróżnić stopień koncentracji lub zjednoczenia umysłu z ciałem. Kiedy koncentracja przenika umysł i ciało, oddech staje się jednym ze Wszechświatem, delikatnie i w naturalny sposób rozszerzając się do najdalszych granic; jednak równocześnie osoba ćwicząca ma coraz silniejsze poczucie pełni i autonomii. W ten sposób, kiedy oddech pracuje wraz z Kosmosem, niewidzialna substancja duchowa staje się wewnątrz człowieka rzeczywistością - obejmując, chroniąc i broniąc jażń. Oto jest wprowadzenie do najgłębszej istoty ai-ki.”

KI składa się zatem z dwóch aspektów: jedności osoby i Wszechświata oraz swobodnej, spontanicznej ekspresji oddechu. Pierwszy aspekt jest dziedzictwem idei KI w pojęciu starożytnych myślicieli chińskich, a należy realizować go poprzez scalanie KI-ciała-umysłu trenując aikido. W procesie treningu jedność z KI Wszechświata osiąga się spontanicznie, bez wysiłku. Druga część powyższego stwierdzenia uczy, że oddech osoby ćwiczącej kontroluje jej myśli i ruchy ciała. Kiedy rytm oddechu i ruchów aikido zharmonizują się z rytmem Kosmosu, umysł i ciało człowieka zostają scentralizowane i każdy ruch przeradza się w sferyczny ruch obrotowy. Powodem, dla którego Mistrz Ueshiba kładł nacisk na dualistyczne działanie jedności i spontanicznej ekspresji jest fakt, że pojmował On istotę KI jako najgłębszą treść Jego sztuki Budo. Przyjmując to za punkt wyjścia jesteśmy odpowiedzialni za kontynuację wyjaśniania KI jako głównej sprawy w aikido i za dalszy rozwój jej istotnych konsekwencji na współczesne życie.

Siła energii KI

Adept aikido, który trenuje regularnie, powinien mieć pewien osobisty wgląd w KI, nawet jeśli nie zna jego historycznego i teoretycznego podłoża. Jak już opisano ogólnie w poprzednim: rozdziale, KI jest zasadą o starożytnym rodowodzie, która stanowi sedno religii i filozofii Azji Wschodniej. Jednak istnieją różnice w jej konkretnej manifestacji u różnych osób, w zależności od indywidualnego temperamentu, aspiracji, cech fizycznych, doświadczenia oraz przeszłości. Różnice w sposobach, w jakich adepci odczuwają KI i myślą o nim są zatem nie do uniknięcia.

Można usłyszeć od adeptów, że „To jest odczucie pewnego rodzaju energii wychodzącej ze zharmonizowanego umysłu i ciała”. Albo: „To dziwna, witalna siła, która czasami pojawia się nieoczekiwanie z nieznanego źródła”. Lub: „Jest to uczucie doskonałej koordynacji i zsynchronizowania oddechu, jakie się doświadcza podczas ćwiczenia aikido”. Albo: „To spontaniczny, nieświadomy ruch, który odświeża umysł i ciało po dobrym treningu”, itp.

Każda z tych odpowiedzi jest słuszna w tym sensie, że jest reakcją prawdziwą, osiągniętą w wyniku autentycznego osobistego doświadczenia. Będąc bezpośrednim uzewnętrznieniem stanu, który naprawę się przeżyło, zawiera ona w sobie pewność, której nie sposób podważyć. Jeśli tak jest, to różnice w odpowiedziach są nieistotne, a ich wielkie zróżnicowanie nie tylko potwierdza trudność w precyzyjnym zdefiniowaniu KI, lecz także ukazuje, że głębia i rozległość KI wymyka się próbom ujęcia w ramy jednej definicji.

Zagadnienie KI można ujmować w kategoriach historycznych i filozoficznych; jednak przedmiotem naszego zainteresowania jest przybliżenie się do KI poprzez osobiste doświadczenie, trening i realizację w praktyce sztuki walki. Kiedy KI wprowadzi się w czyn i potwierdzi przez osobiste zaangażowanie, prowadzi ono do rozwoju charakteru i do pełni osobowości. Równocześnie to dążenie

do osiągnięcia KI prowadzi nieuchronnie do docenienia jego podstaw filozoficznych i duchowych. Ostatecznie - właściwe zrozumienie KI musi być zarówno empiryczne jak i intelektualne, zarówno intelektualne jak i empiryczne. Ten fakt w poważnym stopniu uwzględnia się przy opracowywaniu programu treningów: jego metodę, treść i uporządkowanie.

W treningu aikido ostatecznym celem jest jedność KI-umysłu-ciała, ale jego wyjątkowość polega na tym, że od samego początku kładzie się nacisk na wykonywanie ruchów wraz z przepływem KI. Szczególną uwagę poświęca się doznaniu i opanowaniu KI, prowadzącym do tego, że wszystkie ruchy ćwiczącego będą się charakteryzować sferyczną rotacją. Adeptów uczy się jednoczenia KI-umysłu-ciała nie tylko poprzez ruch, ale wcześniej, przed podjęciem ćwiczenia technik waza. Uczy się ich na przykład tego, że gdy osoba stoi w swobodnej postawie, KI jest skoncentrowane w stabilnym i mocnym centrum, w punkcie który jest naturalnym środkiem ciężkości ciała (dwa cale poniżej pępka). Kiedy KI płynie przez ramiona, dłonie i czubki palców, ręce stają się „nieuzbrojoną” bronią zwaną te-gatana, co oznacza dosłownie „ręka-miecz”. Ogólnie przyjętym zwyczajem jest, że przed rozpoczęciem ćwiczeń jakichkolwiek ruchów doskonali się siłę oddechu, wykonując ćwiczenie znane jako kokyu-ho (dosł. „metoda oddychania”), zarówno w postawie siedzącej jak i stojącej, oraz naucza się utrzymywania prawidłowego dystansu (ma-ai) między ćwiczącym a jego partnerem.

Zasadniczą sprawą jest to, że - odmiennie niż w innych szkołach sztuk walki, włącznie ze wszystkimi klasycznymi i nowoczesnymi stylami Budo, w których naucza się jedności umysłu-techniki-ciała - w aikido kładzie się nacisk raczej na KI, niż na technikę, i doskonali się KI-umysł-ciało. Oczywiście podczas treningów konsekwentnie praktykuje się waza, ale stopień ich opanowania zależy od stopnia zjednoczenia KI-umysłu-ciała; właśnie to jest jedyną podstawą oceny biegłości w sztuce aikido.

Próbowaliśmy dotąd wykazać, że KI należy zrozumieć zarówno na drodze doświadczenia fizycznego jak i intelektualnie. Istnieje jednak inny aspekt, którego nie mogą pominąć ludzie żyjący w wieku rewolucji naukowo technicznej Pierwotnego źródła idei KI trzeba szukać w światopoglądzie starożytnych Chin, idei ściśle splecionej z mitem o stworzeniu świata; nasze pytanie zatem brzmi: jak owe pojęcie KI pasuje do światopoglądu naukowego?

Kiedy starożytni użyli swych sił intelektualnych i wyobraźni do rozpoznania, jak działa Wszechświat, źródło wszelkiego życia, doszli do koncepcji KI. Próbowali także wyjaśnić za pomocą tej zasady porządek Natury i Kosmosu. Sądzę, że idea KI jako siły życiowtwórczej jest nadal słuszna, lecz wydedukowano ją z obserwacji świata bezpośrednio poznawalnego zmysłami i nie obejmowała ona niepoznawalnego Wszechświata.

W naszym wieku, wieku nauki, ten „niepoznawalny” Wszechświat bardzo się do nas przybliżył; istotnie, dzięki metodom naukowym, rzeczywiście możemy widzieć i dotykać tego, co kiedyś było daleko poza naszym zasięgiem, choć - trzeba przyznać - to nadal tylko mała część ogromu przestrzeni. Poszukiwanie związku między KI a współczesnymi, naukowymi poglądami na Wszechświat, może się okazać dla nas sprawą istotną, ponieważ naukowe wyjaśnienie może się okazać niezbędne dla zaakceptowania KI przez współczesnych ludzi.

Naukowe poznanie Wszechświata zaczęło się pod koniec siedemnastego wieku od Izaaka Newtona i jego teorii powszechnego ciążenia jako podstawowego prawa Natury. Od tego czasu nastąpiły bardzo głębokie przemiany i gwałtowny postęp, który doprowadził nas do sytuacji, w której eksploracja Kosmosu stała się czynnością rutynową. Współczesna era kosmiczna zaczęła się od Jurija Gagarina, rosyjskiego kosmonauty, który 12 kwietnia 1961 roku okrążył Ziemię w statku kosmicznym „Wostok 1”. Między naukowcami rosyjskimi i amerykańskimi wywiązała się intensywne rywalizacja w dziedzinie eksploracji przestrzeni kosmicznej i 20 lipca 1969 roku amerykańskim astronautom, członkom załogi statku kosmicznego Apollo 11, udało się wylądować na Księżycu, a Neil Armstrong został pierwszym człowiekiem, który postawił stopę na Księżycu. (Trzeci amerykański astronauta, a obecnie senator Kongresu USA, John Glenn, bardzo się interesował aikido, złożył wizytę w Hombu Dojo i wysłuchał wykładu Mistrza Ueshiba). Eksploracja Wszechświata kontynuowana jest przy zastosowaniu wahadłowców kosmicznych i satelitów i ciekawe jak jej wyniki wpłyną na nasze rozumienie KI, ale jest to zadanie na przyszłość. Jednak już teraz, pewne wstępne uwagi mogą się okazać przydatne.

Czytałem ostatnio książkę pt. „Kosmos” napisaną przez Carla Sagana, wybitnego astronoma z Cornell University, laureata nagrody Pulitzera. W specjalnej przedmowie do japońskiego wydania swej książki dr Sagan napisał:

„To Pitagoras ze starożytnej Grecji był tym, który pierwszy użył słowa kosmos do opisanie uporządkowanego uniwersum, które ludzie mogli objąć rozumem. Zdecydowanie istnieje porządek rzeczy, który rządzi we Wszechświecie. Nie oznacza to jednak, że wszystko jest w doskonałym porządku, ponieważ w świetle naukowych badań wiemy, że Wszechświat podlega ciągłym zmianom i

że istnieje tam spory chaos. Pomimo to kosmos, w którym współistnieją porządek i zamieszanie, ma w sobie nieskończone piękno.

Nasze ciała są zbudowane z pyłu pochodzącego z gwiazd. Atomy takie same jak te, z których są złożone gwiazdy, tworzą nasze ciała. Jesteśmy dziećmi gwiazd, a gwiazdy są naszym domem. Może właśnie dlatego zachwycamy się gwiazdami i Drogą Mleczną.”

Dr Sagan pisze dalej:

„Azot zawarty w naszych genach, wapń w naszych zębach, żelazo w naszej krwi i węgiel w naszej szarlotce zostały sporządzone w kosmicznej kuchni, jaką jest gwiazda. Nasze ciała zostały zbudowane z cząstek, jakie tworzą gwiazdy. Istotnie - w bardzo głębokim sensie jesteśmy dziećmi gwiazd.”

Na zakończenie dr Sagan stwierdza, że ludzkość, jako najwyższy zaawansowany gatunek na Ziemi, musi zaakceptować ogromną ostrożność przy podejmowaniu doświadczeń opartych na zaawansowanych technologiach, a jako dzieci gwiazd - powinna działać w harmonii z porządkiem, który panuje w Kosmosie. Ponadto - być w pełni świadomym zmian w ładzie i nieładzie, na które natrafiamy we Wszechświecie, i działać zgodnie z tymi zmianami - to absolutnie zasadniczy warunek przetrwania naszej cywilizacji.

Książka „Kosmos” nie jest traktatem filozoficznym, ale zawiera bogaty zestaw informacji na temat najnowszych wyników badań w dziedzinie kosmologii. Ponadto, jeszcze raz, ta praca przypomina nam, że Wszechświat jest źródłem naszego życia i że nasze życie jest bardzo ściśle związane z jego porządkiem i przemianami. Właśnie w tej sprawie, chociaż ujmowanej w zupełnie odmiennej perspektywie, istnieje zbieżność z intuicyjnym rozumieniem życia w filozoficznej myśli Wschodniej Azji. Natura Wszechświata, ujawniana w trakcie ostatnich odkryć naukowych, jest innego rzędu - o wiele bardziej złożona, niż to zakładano w światopoglądzie z KI jako centrum - i można ją rozumieć według kryteriów całkowicie materialnych. Jednak, patrząc z punktu widzenia istot ludzkich, z punktu widzenia naszej egzystencji, można stwierdzić, że jej ostateczny cel jest identyczny z celem, o którym mówią filozofie Azji. Jeśli chodzi o troskę o istnienie człowieka, filozofie te bardzo jasno określają związek między jednostką a Wszechświatem. Według słów Mistrza Ueshiba jest to „zharmonizowanie KI Wszechświata oraz KI jednostki, reagowanie na wszystkie rzeczy z KI i stawanie się jednością z KI”.

Trudnym zagadnieniem jest to, czy KI można potwierdzić naukowo. Pewną sugestią w tej sprawie może być koncepcja rytmu biologicznego prezentowana przez laureata nagrody Nobla w dziedzinie biologii, dr Karla von Frischa. Nie odnosi się ona bezpośrednio do KI, lecz podsuwa pewne myśli pod rozwagę. W myśl tej teorii, w procesie ewolucji wszelkie organizmy żywe podlegały wpływom różnorodnych, cyklicznych zmian; w miarę jak dostrajały one swe życie do tych zmian, następowało „wszczepienie”, czyli „zapamiętanie” rytmów biologicznych w postaci informacji w ich genach. Czynności wielu organizmów są zatem odzwierciedleniem ich określonego rytmu biologicznego.

Naukowcy są zdania, że rytmy biologiczne mają swój początek w odległych prapoczątkach naszego Wszechświata, 4,6 miliarda lat temu, kiedy to narodził się nasz Układ Słoneczny. Te prapoczątki można odnaleźć w rytmie dnia i nocy, wynikającym z obrotu kuli ziemskiej. 3 miliardy lat temu ten cykl dnia i nocy zapoczątkował rozwój ameb. Kiedy nastąpiło oddzielenie lądu od morza, na Ziemi pojawiło się wiele różnorodnych organizmów i rozwinął się kompleks współzależnych rytmów biologicznych. Kiedy około 2 milionów lat temu nasi ludzcy przaprzodkowie zaczęli chodzić po powierzchni Ziemi, układ rytmów biologicznych stał się bardziej subtelny i skomplikowany.

Obecnie przyjmuje się, że mózg ludzki zawiera 5 miliardów pasm DNA, co daje pojęcie o złożoności jego rytmów biologicznych, ale także mówi się nam o tym, że podstawowe rytmy natury - noc i dzień, przyływy i odpływy, zjawiska meteorologiczne i astronomiczne - wciąż wywierają na nas najsilniejszy wpływ.

Chociaż szczegóły owych teorii i ich słuszność nie są łatwe do sprawdzenia, jednak opierając się na intuicji możemy stwierdzić, że sposób w jaki odczuwamy oraz stan naszych ciał i umysłów niewątpliwie jest związany z rytмами biologicznymi. Jestem także mocno przekonany, że idea KI, jakkolwiek naiwnie by się przedstawiała wobec naukowego punktu widzenia, jest w pewien sposób powiązana z tymi rytмами.

Zaryzykowałbym tu postawienie pewnej śmiałej hipotezy: to, co Mistrz Ueshiba opisał jako jedność KI Wszechświata i KI jednostki, ma swoją analogię do rytmu kosmicznego tworzącego jedność z rytmem biologicznym. Naukowa analiza i pomiar osiągnięć ludzkiego ducha może być trudna lub wręcz niemożliwa, zwłaszcza jeżeli dokonuje się ich na drodze wglądu wewnętrznego. intuicji lub objawienia, ale niepodjęcie takiej próby byłoby głupotą. W przeciwnym razie nie wyszlibyśmy poza ezoteryczny żargon, wpadając w subiektywizm i dogmatyzm.

Inną sprawą, którą należy uwzględnić w przyszłym rozwijaniu koncepcji KI, jest wsłuchanie się w to, co mają do powiedzenia na ten temat adepci aikido spoza Japonii. Wraz z gwałtownym rozprzestrzenieniem się aikido w skali międzynarodowej pojawia się problem przełożenia kluczowych

terminów aikido na języki obce, wydaje się jednak, że termin „KI” jest powszechnie akceptowany w oryginalnym brzmieniu japońskim czy to w Europie, Ameryce, czy w Azji Południowo-Wschodniej. Problem tkwi w tym, że nawet przybliżone, prowizoryczne przetłumaczenie słowa „KI” sprawia kłopot. Jeszcze stosunkowo najłatwiej jest objaśnić ją metodą opisową lub przez analogie. Oddanie słowa „KI” jednym, nie japońskim słowem jest prawie niemożliwe.

Jeżeli pytająca osoba zna język japoński, możemy zacząć objaśniać KI, przytaczając wiele japońskich słów złożonych, zawierających „KI” jako składnik, i dać pojęcie ogólnego sensu tego terminu. Jeśli nie, jesteśmy zmuszeni sięgnąć do jakiegoś odpowiednika w ojczystym języku pytającego. W przypadku, gdy brak dokładnego odpowiednika, przekład będzie zależał od tego, na który spośród rozlicznych wymiarów KI położymy nacisk. Innymi słowy, możemy zaakcentować jego aspekt duchowy (duch, dusza, etos), aspekt afektywny (sens, intuicja, odczucie) albo aspekt psychofizjologiczny (oddychanie, oddech). Jeżeli pojmujemy KI przede wszystkim duchowo, możemy w języku angielskim posłużyć się słowem „spirit”, w francuskim – „esprit”, a w niemieckim – „Geist”. Jeśli podchodzimy doń od strony znaczenia afektywnego, to w angielskim byłoby to coś w rodzaju „feeling” lub „intention”, a w niemieckim – „Stimmung”. Jeżeli podkreśla się aspekt psychofizjologiczny, to byłoby to bliskie greckiemu „psyche” lub angielskiemu „ether”.

Wszystkie te odpowiedniki, chociaż dotyczą pewnych aspektów KI, to jednak nie są w stanie przekazać dającego do myślenia i bogatego znaczenia tego pojęcia. To pokazuje, że właściwe docenienie KI jest niemożliwe, jeśli się nie ma pewnej wiedzy na temat filozoficznej myśli Azji Wschodniej. Z tego powodu nadal będziemy się posługiwać terminem „KI” w oryginalnym brzmieniu japońskim, niezależnie od języka, którym się posługujemy w danej chwili, co ćwiczący aikido zdają się preferować. Może tak jest dlatego, że cudzoziemców przyciąga to jedyne w swoim rodzaju wyrażenie, tkwiące w japońskim dziedzictwie kulturalnym i duchowym, i próbują oni uchwycić jego najgłębszą treść zarówno przez doświadczenie jak i intelektualnie.

Aikido nie zna granic - narodowych, rasowych, czy religijnych. Jest otwarte wobec świata; to naprawdę duża satysfakcja - widzieć ludzi z różnych krajów całego świata razem podążających ścieżką aikido, pomagających sobie i zachęcających się nawzajem. Rzeczywiście, często wśród adeptów z zagranicy dostrzegam takich, wobec których odczuwam głęboki szacunek za to, że są oddani ćwiczeniom aikido bardziej, niż ich, czasem zbyt zadowoleni z siebie, japońscy partnerzy. Jakkolwiek taka sytuacja jest mile przez nas widziana, moim głębokim pragnieniem jest, aby każdy, zarówno Japończyk i nie-Japończyk, poszukiwał najgłębszej istoty aikido tak, by był w stanie ukazać nie tylko „waza”, lecz także podstawową filozofię, której nauczał Mistrz Ueshiba. Takie było jego niezmiernie życzenie dla wszystkich adeptów:

Aiki jest siłą harmonii
Wszystkich Istot, wszystkich rzeczy działających razem;
Ćwiczcie siebie nieugięcie –
Wy, kroczący Drogą.

Wchodzenie i rotacja sferyczna

Nen i jasność umysłu-ciała

Kiedy, będąc dzieckiem, dowiedziałem się, że Ziemia jest kulista, wyobraziłem sobie podejmowanie wielkich, pełnych przygód wypraw. Chciałem sprawdzić, czy bym wrócił na to samo miejsce, gdybym podróżował prosto, naprzód, i okrążył Ziemię. Myślałem też o przebicciu tunelu na wylot przez Ziemię i wyjściu nim na drugą stronę. Przypuszczam, że wszędzie dzieci miewają takie marzenia. W dzisiejszych czasach, kiedy odrzutowce pasażerskie bez przerwy okrążają kulę ziemską, możemy bez trudności dostać się na drugą stronę globu.

Stało się tak, że moje dziecięce marzenie urzeczywistniło się, gdy grupa nas, czyli przedstawiciele Głównego Dojo Aikido, została we wrześniu 1978 roku zaproszona do Ameryki Południowej. Okazją były obchody 70-tej rocznicy japońskiej imigracji do Brazylii. Zaproszenie wystosowała Federacja Aikido (z R. Kawaii jako przewodniczącym); spotkaliśmy się z gorącym powitaniem w Sao Paulo, Rio de Janeiro oraz Mogi das Cruzes, gdzie mieszka wielu Japończyków mających pewne wpływy w miejscowej społeczności. Rada miejska w Sao Paulo jednomyślnie głosowała za nadaniem mi wyróżnienia, jakim było honorowe obywatelstwo miasta. Oczywiście, był to ogromny zaszczyt, ale również głębokie wrażenie wywarła na mnie poważna i rzetelna postawa, jaką wykazali zarówno adepci aikido jak i potencjalni uczniowie, gdy przyglądali się publicznym pokazom i przyswajali instrukcje podczas sesji praktycznych.

Po odbyciu wizyty w Brazylii pojechaliśmy na cztery dni do Argentyny i na dwa - do Urugwaju. Znow dawaliśmy publiczne pokazy i prowadziliśmy specjalne szkolenia aikido w Buenos Aires i Montevideo i znowu w obydwu tych miastach byliśmy speszeni serdecznością, z jaką nas podejmowano i szczerością postawy praktykujących aikido.

Entuzjazm dla aikido, jaki okazywano, dokądkolwiek się udaliśmy, wysoko przekraczał nasze oczekiwania, ale jednym z niezapomnianych momentów była chwila, gdy zdałem sobie sprawę, że oto spełnia się moje marzenie z dzieciństwa i oto stoję po drugiej stronie Ziemi - bo Ameryka Południowa rzeczywiście jest po drugiej stronie Ziemi w stosunku do Japonii, a Urugwaj znajduje się dokładnie naprzeciw Japonii.

Nasza wizyta w Montevideo 24 i 25 września była jedną z tych, które naprawdę należy wspominać jak najcieplej, ale inne, równie poruszające wydarzenie było jeszcze przed nami. W dniu, który nastąpił po pokazie aikido w największym audytorium w Montevideo, które zbudowano dla upamiętnienia uzyskania niepodległości spod panowania Hiszpanii, zaproszono nas do Akademii Wojskowej Urugwaju. Jest to elitarna uczelnia dla zaledwie trzystu studentów wybranych spośród najwybitniejszych młodych mężczyzn w kraju. W uczelnianym rozkładzie zajęć, mocno wypełnionym przedmiotami z wojskowości, aikido należało do kursu obowiązkowego. Dlaczego do programu zajęć włączono tylko aikido, kiedy w Urugwaju było popularne również karate i judo?

Po zakończeniu otwartego pokazu i moim wykładzie na temat aikido, wstał dowódca Akademii Wojskowej i wygłosił inspirujące przemówienie. Między innymi powiedział:

„W płynnych ruchach aikido istnieje zawsze stałe centrum. Zmysł równowagi przenika każde poruszenie ręki i nogi, przesuwają się one gładko, jak gdyby w tańcu, ponieważ ruch całego ciała nie jest niczym więcej niż płynącym ruchem centrum. Jestem przekonany, że sprawą najważniejszą w aikido jest realizacja silnego, pewnego centrum. Problemem zasadniczym dla naszego kraju, stojącego wobec świata pełnego niepokojów, jest kultywowanie ducha opartego na silnym centrum wewnątrz i na życzliwej formie na zewnątrz. Pragnę, aby studenci tej akademii, których przeznaczeniem jest stanie się przywódcami naszego kraju, usilnie trenowali aikido i spełniali ideę owego mocnego centrum zarówno duchowo, jak i fizycznie. To właśnie jest powodem umieszczenia aikido w naszym programie zajęć obowiązkowych.”

Dowódca wyraził wszystko to, o czym dotąd myślałem. Silne, niezmiennie centrum jest właśnie tym, co Mistrz Ueshiba stale nazywał jednością KI-duch-ciało. Jest to najistotniejsza treść aikido, zarówno pod względem zasad, jak i w rzeczywistych technikach. Będąc pod głębokim wrażeniem jego przemówienia, tym mocniej utwierdziłem się w postanowieniu, by spełnić zadanie wynikające z naszej odpowiedzialności jako adeptów aikido: zapewnić, by dzieło Mistrza było jeszcze łatwiej dostępne dla każdego, niezależnie od jego rasy czy narodowości. Jedyne w swoim rodzaju - nauka i techniki aikido muszą zawsze być w zgodzie z jego podstawową treścią. Gdybyśmy się ograniczyli tylko do czerpania dumy z wyjątkowości aikido i stali się do niej przywiązani, padlibyśmy ofiarą krótkowzroczności, dogmatyzmu, zarozumiałstwa i prowincjonalności. Dotarłszy do przeciwległej strony globu ziemskiego, nieoczekiwanie napotkałem okazję do refleksji nad przyszłością aikido.

Istotę aikido, jedność KI-ciała-umysłu, trzeba spełniać całością własnej osoby. Jeśli pojmujemy ją tylko jako rzeczywistość duchową, możemy stać się doktrynerami i popaść w abstrakcje. Jeżeli widzimy ją tylko jako sprawę technik i sprawności fizycznej, wówczas zadowolimy się jednowymiarową, uproszczoną interpretacją, motoryki ruchów. Natomiast istota tej sztuki obejmuje zarówno stronę duchową jak i fizyczną, i ostatecznie musimy ją realizować jako jednoczące KI-umysł-ciało budo z filozoficznego i religijnego punktu widzenia.

Najlepszym sposobem właściwego opanowania tej istoty jest staranne przemyślenie słów Założyciela. Jego wypowiedzi mogą przy pierwszym czytaniu okazać się nieco trudne, lecz kilkakrotne ich przeczytanie i refleksja nad nimi pomoże w odkryciu różnych poziomów znaczeń w nich zawartych. Pewien kłopot może sprawić częste odnoszenie się do japońskiego słowa *nen*, lecz postanowiliśmy zachować ten termin w oryginalnym brzmieniu z uwagi na brak dokładnego angielskiego odpowiednika (*nen* oznacza koncentrację, skupienie na jednym, moment myśli). Urzeczywistnianie *nen* stanowi klucz do otwarcia istotnej treści aikido; faktycznie stanowi serce aikido. Następujące stwierdzenie Mistrza Ueshiba wyjaśnia, co się pod tym pojęciem rozumie:

„To ciało jest konkretnym zespoleniem pierwiastków fizycznego i duchowego stworzonych przez Wszechświat. Oddycha subtelną esencją Wszechświata i tworzy z nim jedno ciało, zatem trening jest treningiem na ścieżce ludzkiego życia. Głównym zadaniem treningu jest stałe dyscyplinowanie ducha, wyostrzanie siły *nen*, jednoczenie ciała i umysłu. Jest to fundamentem rozwoju *waza*, które z kolei rozwijają się nieskończenie dzięki *nen*.

Jest sprawą najwyższej wagi, by *waza* zawsze były w zgodzie z prawdą Wszechświata. Żeby to zaistniało, niezbędne jest właściwe *nen*. Jeśli *nen* jest przywiązane do pragnień małego ego, jest fałszywe. Ponieważ trening oparty na fałszywych koncepcjach zmierza w kierunku sprzecznym z prawdą Wszechświata, naraża się na własne, tragiczne konsekwencje i – ostatecznie – na destrukcję. *Nen* nigdy nie jest związane z wygrywaniem lub przegrywaniem i rozwija się przez prawdziwe złączenie się z KI Wszechświata. Kiedy to nastąpi, *nen* staje się nadnaturalną siłą, która jasno widzi wszystkie rzeczy świata, nawet najmniejszy ruch dłoni czy stopy. Człowiek staje się jak czyste zwierciadło odbijające wszystkie rzeczy, a ponieważ stoi on w centrum Wszechświata, może przejrzysto zobaczyć to, co się znajduje poza centrum. Oto jest prawda o zwyciężaniu bez walki.

Aby rozwinąć subtelne ruchy KI oparte o *nen*, trzeba zrozumieć, że lewa połowa ciała stanowi podstawę sztuki walki, a prawa strona jest tą, gdzie pojawia się KI Wszechświata. Kiedy człowiek osiągnie królestwo absolutnej wolności, ciało staje się Lekkie i ujawniają się w nim boskie przemiany. Prawa strona tworzy siłę poprzez lewą. Lewa staje się tarczą, a prawa podstawą techniki. To naturalne, spontaniczne prawo natury musi mieć podstawę w centrum, a człowiek musi przejawiać siebie w sposób swobodny, jako dynamiczną, sferyczną rotację.”

Mistrz Ueshiba nauczał, że kultywowanie *nen* jest silną, skierowaną na jedną sprawę koncentracją ducha w czasie jego poszukiwań zjednoczenia się z wszech-rzeczywistością, która powołała nas do życia na Ziemi. Kiedy umysł-ciało zjednoczone przez *nen* harmonizuje z zasadą uporządkowanego Wszechświata, człowiek uwalnia się od egocentryzmu i samoświadomości, stając się źródłem nadnaturalnej siły dostrzegania wszechrzeczy. Osoba będąca w zgodzie z prawem przemiany Wszechświata porusza się zwinnie, lekko i dynamicznie, zdolna do swobodnego wyrażania siebie w sferycznym ruchu.

Nen, silna koncentracja na poszukiwaniu jedności z porządkiem Wszechświata i z prawami przemian, staje się źródłem subtelnego działania KI. Kiedy to subtelne działanie, zakorzenione w *nen*, ujawni się w sercu i umyśle praktykującego adepta, staje się on człowiekiem wolnym i otwartym. Gdy przenika ciało, daje w efekcie uduchowiony, dynamiczny ruch obrotowy po okręgu lub kuli. Krótko rzecz ujmując – *nen* jest to linia, która łączy KI-umysł-ciało i KI Wszechświata.

Odkrycie *nen* przez Mistrza Ueshiba można przypisać Jego nieustannemu treningowi przez wiele lat, ale o tym, że ta koncepcja znalazła się w centrum jego rozważań, zdecydowały przede wszystkim osobiste doświadczenia z sytuacji skrajnych, błyskawicznie rozstrzygających o życiu lub śmierci. Można je uważać za graniczące z cudem lub nadnaturalnością, ale bez wątplenia trzeba uznać, że należały do najważniejszych wydarzeń w Jego życiu.

Jedno z tych wydarzeń nastąpiło podczas Jego pobytu w Mongolii Wewnętrznej między Lutym a czerwcem 1924. roku, kiedy towarzyszył Deguchi Onisaburo, przywódcy sekty religijnej Omoto; celem podróży było zbadanie terenu pod ustanowienie świętego miejsca, które by było centrum dla wszystkich religii, jak również bazą nowego społeczno-politycznego ładu świata. Sytuacja w tym regionie była niepewna; dochodziło tam do gwałtownych zająć. Wyprawa wiązała się z narażeniem życia uczestników.

Nie możemy tu wchodzić w szczegóły tego zdarzenia, powiedzmy tylko, że grupa, o której mówimy, podążała do celu w prowincji Xing'an w eskorcie oddziału żołnierzy formacji znanej jako Armia Niepodległościowa Mongolii Wewnętrznej i Zewnętrznej. Kilkakrotnie byli atakowani przez

chińskich żołnierzy nacjonalistycznych i przez grupy bandytów grasujących konno na całym tym obszarze. Przechodząc przez góry podejściu do Tongliao wpadli w zasadzkę. Mówiono, że Mistrz był przekonany, iż śmierć jest nieunikniona i przygotował się na ostateczny koniec. Jednak, gdy stanął naprzeciw gradowi kul, doznał uczucia niewzruszonego spokoju i nie ruszając się z miejsca unikał nadlatujących kul nieznacznie poruszając ciałem. Cudem Mistrz uciekł - nie tylko nie doznawszy żadnej rany, ale nawet draśnięcia. Później Mistrz relacjonował to wydarzenie szczegółowo; oto Jego własne słowa:

„Nie byłem w stanie się ruszyć z miejsca, w którym stałem. Więc kiedy kule zaczęły nadlatywać w moim kierunku, po prostu skręcałem ciało i odwracałem głowę. Wkrótce, gdy skoncentrowałem wzrok, mogłem intuicyjnie odgadnąć; z którego kierunku strzeli przeciwnik, czy celuje z prawej strony, czy kieruje we mnie karabiny z lewej. Mogłem dostrzec kuliste ogniki białego światła błyskające tuż przed kulami. Unikałem ich, skręcając i obracając ciało, a one omijały mnie tuż obok. Powtarzało się to wielokrotnie, ledwo znajdowałem moment na złapanie oddechu, ale nagle intuicyjnie ujrzałem istotę Budo. Zobaczyłem wyraźnie, że ruchy w sztukach walki nabierają życia, jeśli centrum KI zostanie skupione w umyśle i ciele; im większy był mój spokój, tym jaśniejszy stawał się mój umysł. Mogłem intuicyjnie widzieć myśli innych ludzi, także ich gwałtowne intencje. Spokojny umysł jest jak cichy środek wirującego bączka; dzięki spokojnemu centrum, bączek może wirować płynnie i szybko. Prawie wydaje się, że stoi nieruchomo. Tak wygląda jasność umysłu i ciała (*sumi-kiri*), której doświadczyłem.”

Pewien przypadek, który przytrafił się Założycielowi nieco później, potwierdził Jego przekonania o jasności, jaką może osiągnąć uspokojony umysł i ciało. Zdarzyło się to pewnego wiosennego dnia 1925 roku w Jego dojo w Ayabe, podczas pojedynku z oficerem marynarki, uzbrojonym w miecz. Mistrz stanął naprzeciw swego przeciwnika mając puste dłonie. Za każdym razem, gdy przeciwnik zadawał szybki cios, On poruszał swe ciało jeszcze szybciej i omijał pchnięcia czy cięcia mieczem. Płynne ruchy, jakimi Założyciel gładko unikał ataku, były dla szermierza zbyt ciężką próbą; wkrótce dał za wygraną, zupełnie wyczerpany. Później Mistrz opisywał to zdarzenie, mówiąc:

„To był drobny przypadek. Po prostu sprawa jasności umysłu i ciała. Kiedy przeciwnik atakował, mogłem dostrzec błysk białego światła, wielkości małego kamyczka, lecący przed mieczem. Mogłem wyraźniej widzieć, że kiedy to światełko rozbłyskiwało, miecz natychmiast ruszał za nim. Wystarczyło, że unikałem smug białego światła.”

Podczas tego zdarzenia, identycznego, jak doświadczenie, którego doznał w Mongolii Wewnętrznej, Założyciel był w stanie intuicyjnie i błyskawicznie postrzegać nawet najsubtelniejszy ruch wynikający z wrogich myśli przeciwnika. W późniejszych latach określał On takie subtelne przebiegi percepcji i intuicji jako „wibracje ciała, które oddają wibracje Wszechświata” i ułożył o tym następujący wiersz:

Stojąc między niebem i ziemią,
Złączony ze wszystkim poprzez KI,
Mój umysł ustawiony jest
Na ścieżce echa wszystkich rzeczy.

Tak spełniła się treść, najgłębsza istota aikido, na tym Mistrz rozwinął swe myśli o miłości i harmonii.

Prowadzenie przeciwnika

Cechami charakterystycznymi dla podstawowych technik aikido są swoboda i spontaniczność ruchu sferycznego. Jeśli chodzi o ruchy ciała związane ze zwrotami i z obrotem wokół osi (*tai-sabaki*), należy przyjąć, że gesty i przemieszczenie sferyczne to „alfa i omega” treningu. Ten nacisk na dynamizm sfery doprowadził do opracowania różnych, interesujących rozwiązań.

Na przykład zwróćmy uwagę na fakt, że chociaż w aikido naucza się technik brutalnych takich, jak uderzenia (*atemi*) oraz dźwignie na nadgarstki, odziedziczonych po dawnych sztukach bojowych, to akcentowanie sferyczności ruchu daje widzowi wrażenie gładko płynącego tańca o wyrafinowanym, misternym układzie choreograficznym. Ponadto wiele technik wykonuje się po szerokim łuku, np. przy rzucaniu przeciwnika, sprowadzeniu go do pozycji leżącej lub podążaniu za jego ruchami; pomimo to aikido można stosować w ograniczonej przestrzeni. Jest to możliwe dzięki sferyczności ruchów aikido, w przeciwieństwie do liniowości ruchów w innych sztukach walki, gdzie uderzenie prosto w przód lub w tył tworzy wizualne wrażenie większej gwałtowności (siły) i wymaga o wiele większej powierzchni dla ich wykonania.

W rezultacie ruchy, które pierwotnie były technikami twardymi i brutalnymi, uległy wygładzeniu i wysublimowaniu dzięki położeniu nacisku na ruch sferyczny, a techniki wymagające znacznej

przestrzeni można było teraz zawrzeć w granicach niewielkiej sfery. Prawdopodobnie właśnie to jest jednym z powodów, dla których aikido uważa się za sztukę walki bardzo wyrafinowaną.

Należy tu natychmiast zauważyć, że ruchów sferycznych w aikido nie opracowano w celu usubtelnienia tej sztuki, czy dla rozwinięcia pasywnego systemu obrony. Cel był sprecyzowany jednoznacznie i ofensywnie: przewyciężyć siłę przeciwnika i kontrolować ją. Aikido narodziło się z usiłowania odpowiedzi na takie zasadnicze pytanie: co bym uczynił w konfrontacji z kimś silniejszym fizycznie ode mnie? Jak mogę pokonać innych bez użycia broni? Jaka jest najbardziej sensowna metoda zapanowania nad przeciwnikiem - bez uciekania się do nieroztropnej przemocy lub trików psychologicznych, pozostając przy tym w zgodzie z zasadami Budo? Jednym słowem, jak obronić się przed kimś, kto ma przewagę pod względem wzrostu, siły i doświadczenia?

Zasada rotacji sferycznej i jej zastosowanie, jako podstawa aikido, została utworzona przez Mistrza Ueshiba w odpowiedzi na takie właśnie pytania; opracował ją jako współczesne wyzwanie wobec tradycyjnych sztuk walki. Założyciel mistrzowsko opanował różne formy jujutsu, jak np. style szkół Kito i Daito, a także ćwiczył starożytną sztukę szermierczą Szkoły Shinkage. Niezadowolony z tego, czego się nauczył, podjął rygorystyczny trening oraz ćwiczenia dyscyplinujące i przyjmując filozofię *nen* za podstawę - został rzecznikiem swobodnego, spontanicznego wyrażania siebie w sferycznym ruchu.

Przy formułowaniu swych reguł aikido, Mistrz Ueshiba przejął stosowaną w klasycznym jujutsu zasadę, według której miękkie panuje nad twardym, a giętkie zwycięża sztywne, ale z zasadniczą różnicą. W dawnym jujutsu nauczano, że „jeśli pchają - ciągnij, jeśli ciągną - pchaj”. W przekładzie na sferyczne ruchy aikido przyjmuje to formę „jeśli cię pchają - obracaj się i okrążaj, jeśli ciągną - wchodź, poruszając się po okręgu”. Oznacza to, że aikidoka reagując na ruch przeciwnika porusza się po okręgu dbając podczas ruchu sferycznego o zachowanie środka ciężkości, w celu stworzenia stabilnej osi obrotu. Równocześnie następuje zakłócenie centrum przeciwnika, który tracąc kontrolę nad swym centrum; traci też całą siłę. Wówczas zostaje pokonany szybko i zdecydowanie.

W przekładzie na język aikido, sprawa ta jest najlepiej uwidoczniiona w przypadku, gdy wykonuje się ruchy ciała polegające na obrotach i wirowaniu, znane jako *tai-sabaki*, w których podstawową techniką jest wchodzenie, a mówiąc dokładniej - *irimi-issoku*, czyli „wchodzenie jednym krokiem” oparte na zasadzie obrotu sferycznego. Stojąc twarzą w twarz z przeciwnikiem w postawie hanmi, kiedy przeciwnik rusza w przód, schodzimy unikiem z linii jego natarcia i wchodzimy w strefę, poza polem jego widzenia, zwaną shikaku, czyli martwym kątem. Podstawową sprawą jest tu szybka, pewna praca stóp, podczas której nasze centrum przejmuje kontrolę nad centrum przeciwnika. W skład techniki na poziomie podstawowym wchodzi uderzenie (*atemi*) w nie osłonięty, wrażliwy punkt na ciele przeciwnika, wykonywane podczas wejścia, z tym, że na poziomie zaawansowanym wykonuje się różne ruchy (takie jak *irimi-nage*, *irimi-tenkan*, *irimi-otoshti*).

Jak już zauważyłem, *irimi* stanowi podstawę zasady rotacji sferycznej, a sprawą najważniejszą jest ciągle utrzymywanie własnego środka ciężkości. Z punktu widzenia rzeczywistej walki, decydującym jest, by wchodzenie następowało z całą siłą KI tak, ażeby przewyciężyć centrum przeciwnika i przechwycić kontrolę nad sytuacją. Za wszelką cenę należy unikać wszelkich zawahań przy wchodzeniu, kiedy w twoim kierunku zmierza bezpośredni cios przeciwnika. Jest tu jeszcze wiele innych, istotnych szczegółów, lecz ze względu na to, że niniejsza praca nie została pomyślana jako dokładne objaśnienie technik, kierujemy Czytelnika do podręczników poświęconych technikom.

Jeżeli *irimi* przedstawia sobą charakterystyczną cechę Budo, przejawiającą się w sztuce walki, to właściwy ruch ciała, *tai-sabaki* symbolizuje zasadnicze właściwości aikido wyrażone w ruchach, które przyczyniają się do zharmonizowania z dynamicznymi zmianami. W swym ostatecznym wymiarze, techniki ruchu ciała są bowiem oparte na duchowej jedności z porządkiem kosmicznym i na dynamicznej jedności z wiecznie zmieniającym się Wszechświatem.

Ruch ciała w aikido jest oparty na zasadzie obrotu sferycznego. Analogicznie jak w przypadku obrotu bryły sferycznej, środek jest stabilny, a cały ruch wywodzi się z tego nieruchomego punktu. Ten sferyczny ruch może kontrolować wszelkie siły, które usiłują mu się przeciwstawić; może zapanować dzięki technikom pochodzącym z jego centrum, pełnym gracji, lecz wypełnionym nieskończoną siłą. By wyjaśnić ruchy aikido, możemy oczywiście powołać się na prawa fizyki, takie jak zasada działania sił odśrodkowych i dośrodkowych, lecz ich zasadnicze piękno wywodzi się z jedności KI-umysłu-ciała. Ponieważ jest to doznanie zintegrowania i pełni własnej osoby, więc obiektywne analizy niewiele dadzą do ich zrozumienia, a co dopiero mistrzowskiego opanowania.

Adept aikido musi większą część swego treningu poświęcić na opanowanie technik obrotu sferycznego, a także nieustannie pogłębiać swą wiedzę na temat związanej z nim podstawowej zasady. Podczas ruchu adept staje się podobny do wirującego baka-zabawki, stabilnego w centrum, nigdy nie tracącego równowagi. Nawet nie będąc w pełni tego świadomym, adept osiąga jedność KI-umysłu-ciała, które stapiają się w jedno z Wszechświatem.

Codzienna praktyka drogą do perfekcji

Młodzi adepci a podstawy aikido

Wzrost liczby młodych adeptów aikido, obserwowany w ciągu ostatnich lat, jest nadzwyczajny. W samym tylko Hombu Dojo trenuje obecnie ponad 500 adeptów - od uczniów pierwszych klas szkół podstawowych do studentów niższych lat szkół wyższych, a instruktorzy z dojo w całym kraju donoszą o podobnym zjawisku - w wielu z nich zarejestrowano ponad stu ćwiczących. Doroczna letnia Konferencja Aikido nt. Szkolenia Młodzieży organizowana w Nippon Budokan oraz letnie i zimowe obozy treningowe w Sugadaira w Prefekturze Nagano oraz w Izu (Prefektura Shizuoka), sponsorowane przez Hombu Dojo, cieszą się dobrą frekwencją, a entuzjazm ćwiczących jest naprawdę zaraźliwy.

Sprawa uruchomienia szkoły dziecięcej przy Hombu Dojo: wyłoniła się po raz pierwszy prawie dwadzieścia lat temu. Powodem dyskusji nad wykonalnością takiego posunięcia było to, że w aikido kładzie się nacisk nie tylko na ruchy ciała, lecz prędzej czy później wymaga się rozumienia filozofii stanowiącej jego podłoże. Elementów o charakterze sportowo-zabawowym, które by przyciągały zainteresowanie małych dzieci, jest bardzo niewiele, zatem musieliśmy poważnie przemyśleć naszą decyzję. Ku naszemu wielkiemu zdziwieniu, ale i satysfakcji, większość adeptów kontynuowało praktykę aikido przez całe lata. Ostatecznie nie można było nie ulec głębokiemu wrażeniu, jakie wywierała szczerłość i determinacja tych bardzo młodych ludzi, jaką wykazywali podczas praktyki. Z największą pewnością są to zalety o wartości podstawowej dla każdego ćwiczącego aikido, zarówno dla początkującego; jak i zaawansowanego. Jest to sprawa, o której nigdy nie możemy zapominać.

Jakiś czas temu pewien instruktor - asystent w Hombu Dojo, który prowadził zajęcia dla dzieci w jednym z oddziałów filialnych - wyraził podziw wobec szybkich postępów ćwiczących. Zrobiła na nim głębokie wrażenie ich ogromna ciekawość, otwartość i chęć do ciągłego powtarzania tych samych ruchów. Stwierdził też, że mieli duże zdolności obserwacyjne i łatwo mogli odczytywać intencje nauczyciela na podstawie doboru słów i sposobu, w jaki na nich patrzył. I rzeczywiście było tak, że jeśli nauczyciel nie był szczery w naganach lub pochwałach wobec swych uczniów, oni przestawali go respektować: Ten instruktor prowadził treningi od piętnastu lat, ale dopiero przy okazji nauczania dzieci poznał, jak podstawowe znaczenie ma duch harmonii i prawdziwej miłości dla nauczania aikido. Dodał też, że nauczając dzieci podstaw aikido, został przez nie nauczony podstaw miłości i harmonii. Ciekawość, chęć przyjmowania aikido przez dzieci są o wiele większe, niż to może sobie wyobrazić większość dorosłych.

Metoda treningu dla dzieci i młodzieży różni się od metody dla dorosłych, lecz podstawy i postęp są zasadniczo takie same. Podobnie, jak w przypadku zajęć dla dorosłych, adepci zaczynają, od ćwiczeń wstępnych, takich jak funakogi (wiosłowanie) oraz furitama (regulacja KI). Opracował je Założyciel, gdy odkrył, że „ta jaźń nie jest niczym innym niż Wszechświatem”, jako sposoby „zapraszania” boskiej kwintesencji do centrum człowieka.

W trakcie ćwiczenia „wiosłowania” ćwiczący staje z jedną nogą wysuniętą w przód i zaciska pięści obu rąk tak, jakby trzymał w nich wiosła. Biodra stają się ośrodkiem rytmicznie powtarzanego w przód i w tył ruchu, przypominającego wiosłowanie. Dzięki tym ruchom następuje utrzymywanie KI w centrum; jest to metoda jednoczenia umysłu i ciała. Adeptom naprawdę podoba się to rytmiczne ćwiczenie, mimo jego osobliwej nazwy i związanych z nim ruchów.

Po tych ćwiczeniach wstępnych, adeptów uczy się padów przez przewroty w tył i w przód; w końcu praktykują prowadzenie ich okrężnym ruchem sferycznym przez partnerów. Ćwiczenie to jest znane jako praktykowanie uke-mi; ten, który prowadzi, nazywa się nage, a ten; który jest prowadzony lub rzucony, nazywa się uke. Następnie ćwiczący Przechodzą do ruchów w postawie siedzącej i do technik w parterze zwanych shikko i suwari-waza. Ponieważ Japończycy w ostatnich czasach szybko odstępują od tradycyjnego sposobu siedzenia na tatami, obawiałem się, że dzieci mogą stawiać opór lub mieć trudności z wykonywaniem tych ćwiczeń, jednak okazało się, że tak nie jest, i - ku mojej radości - naprawdę podobało im się ćwiczenie w parterze.

Wspomniane ćwiczenia w parterze są oparte na seiza, japońskim, formalnym sposobie siedzenia. Gdy staje się on dla ćwiczącego naturalną postawą siedzącą, co jest wymagane na początku i na końcu każdego zajęcia z aikido, prowadzi, sam przez się, do właściwej etykiety.

Od starożytnych czasów jedną z reguł Budo jest „Zaczynaj od etykiety i kończ na etykietach”. Etykieta nauczana, w aikido - wzajemny szacunek, względ na innych, czystość - nie jest wymuszana na ćwiczących przez indoktrynację lub groźby. Jest to naturalna konsekwencja nauczania się prawidłowego siedzenia w seiza i opanowania podstaw suwari-waza: Wyprostowane ciało oznacza „wyprostowany” umysł. Sedno sprawy leży w szacunku dla każdego ćwiczącego, który - działając spontanicznie pod wpływem impulsu z centrum - będzie miał nieprzymuszoną wolę, by się

zachowywał zgodnie z najwyższymi normami. Etykieta jest ważnym aspektem praktyki dla wszystkich ćwiczących aikido.

Postawa siedząca, seiza, formalny zwyczaj, przyjęty wśród Japończyków od starożytności, stanowi źródło naturalnej etykiety odcisniętej w umysłach ludzi. Nawet jeśli się przyjmie, że zwyczaj siadania w seiza może w codziennych zwyczajach zanikać, moim przekonaniem jest, że jego korzenie duchowe i etyczne nie zanikną tak łatwo; a kiedy widzę w dojo dzieci siedzące w seiza, trzymające plecy wyprostowane, a ręce ułożone na zgiętych kolanach, czuję znów, że seiza nadal musi mieć centralne miejsce w treningu aikido. Seiza jest źródłem prawidłowej etykiety, jest podstawą wielu technik, a także ma zasadnicze znaczenie dla dobrego treningu.

Kiedy osobiście przyjrzałem się praktyce aikido wśród dzieci i młodzieży, doszedłem do wniosku, że decyzja o zorganizowaniu zajęć dla nich była uzasadniona. Jednocześnie odczuwam ciężar odpowiedzialności, która na nas spadnie, jeśli zaniedbamy przekazania im moralnej i duchowej istoty aikido. Jest to szczególnie prawdziwe w sytuacji, gdy przestępczość wśród nieletnich staje się problemem na skalę światową. Winą za to zjawisko nie można po prostu obarczać młodych; my, dorośli, musimy również ponieść odpowiedzialność.

Poprzednio wskazałem na to, że niektórzy ludzie mają błędny pogląd na to, czym jest aikido. Teraz muszę zwrócić uwagę na fakt, że niektórzy błędnie pojmują cel aikido. Szczególnie wśród rodziców, których dzieci nie są tak agresywne lub tak silne jak inne, istnieje skłonność do narzucania tym dzieciom ćwiczeń aikido, jak gdyby to miało rozwiązać ich kłopot. Mniemanie, że aikido uczyni ich dziećmi twardszymi i silniejszymi, wyrządza krzywdę zarówno ich dzieciom, jak i aikido. Aikido odrzuca wszelkie formy przemocy - usprawiedliwionej czy też nie. Gdyby było inaczej, nie różniłoby się ono od typowych sztuk walki, w których walka i zwyciężanie są atutami handlowymi.

Mimo, że ryzykuję zarzut o powtarzanie się, pragnę ponownie podkreślić, że aikido jest drogą duchową, a jego ideałem jest urzeczywistnienie harmonii i miłości. Przez dyscyplinowanie umysłu i ciała - szczególnie umysłu - prowadzi ono do doskonałości charakteru i głęboko ludzkiego poglądu na świat. Uczymy dzieci nie brutalnej siły, nie przemocy, lecz kultywowania KI przez ćwiczenie umysłu i ciała, co ostatecznie doprowadza do pewności siebie, godności i poczucia kierowania własnym życiem.

Dążymy zatem do tego, by zarówno rodzice, jak i dzieci jasno rozumiały cele aikido. Także instruktor musi zawsze pamiętać o podstawowym celu naszej sztuki; podczas uczenia dzieci nie może nawet dopuszczać myśli o tym, że nie są one zdolne do uchwycenia podstaw aikido. Dzieci także należy uważać za osoby, które, idąc ścieżką miłości i harmonii, dążą do pełni rozwoju tak samo, jak każdy z nas, niezależnie od wieku.

Rozszerzanie środowiska aikido

Obok akcentowania ważności treningu dla dzieci i młodzieży, drugą cechą charakterystyczną aikido, która odróżnia je od innych sztuk walki, jest duża liczba ćwiczących kobiet.

W ostatnich latach, nawet w Japonii, wzrasta udział kobiet we wszystkich formach sportu, z wyjątkiem boksu i sumo. W dziedzinie sztuk walki kobiety są aktywne w judo, kendo, karate, kempo, itd., jednak wydaje się, że aikido przyciągnęło proporcjonalnie większą liczbę kobiet. To zjawisko nie jest wyłącznie sprawą liczb. Jest to także sprawa jakości, polegająca na tym, że udział kobiet w treningach dodaje aikido głębi i szerokości.

Istnieje znaczna różnorodność motywacji i powodów, dla których praktykuje się aikido; są też kobiety - w różnym wieku, o różnych zawodach - oddane Drodze, które pozostają na niej przez wiele lat i dążą do najwyższych duchowych ideałów Budo. W pewnym sensie wydaje się, że aikido jest sztuką otwartą szczególnie dla kobiet tak, że mogą one z łatwością wchodzić w jej bramy i w naturalny sposób stawać się częścią jej procesu samodoskonalenia.

Czy jest to powód, że czasami aikido interpretuje się w bardzo dziwny sposób? Wiele jest uproszczonych pytań i twierdzeń wokół tej sprawy. Ludzie pytają: „Czy aikido jest sztuką walki dla kobiet?” Mówią: „Zdaje się, że aikido faworyzuje kobiety” lub nawet: „Aikido jest zniewieściale”. Niektóre uwagi mają charakter dyskryminacyjny: „Czy praktyka koedukacyjna nie rozprasza ćwiczących?” Albo: „Czy wiele kobiet podejmuje w ten sposób autentyczną praktykę?”. Inne pytania zdają się wynikać w sposób naturalny: „Kobiety nie interesują się budo. Czy nie myślą o aikido tylko jako o formie samoobrony albo o ćwiczeniu dla zdrowia i urody?”, „Czy kobiet nie traktuje się wstydliwie, w inny, specjalny sposób?”

Ponownie, pytania i krytyka wypływają z niezajomości aikido. Jeśli ktoś odbył choćby minimalną liczbę treningów aikido, poznał cokolwiek z jego filozofii i zdał sobie sprawę z rygorystycznej dyscypliny koniecznej do osiągnięcia najwyższego celu, nigdy nie będzie robił takich uwag.

Ujmując rzecz prosto: aikido jest to sztuka Budo otwarta dla wszystkich, którzy mają aspiracje, by złączyć KI Wszechświata ze swoim własnym KI. Dla wszystkich ludzi jest to ścieżka do osiągnięcia

harmonii ze wszystkimi istotami. Bramy aikido są otwarte dla ludzi wszystkich klas, płci, narodowości, ras, ludzi w każdym wieku. Niedyskryminacja i nie-ekskluzywność to podstawowe cechy aikido. Tak jak w przypadku młodzieży oraz adeptów w starszym wieku (o których będzie mowa później), kobiety nie są celem żadnego rodzaju dyskryminacji. Co więcej, oskarżanie aikido o faworyzowanie kobiet lub traktowanie ich w preferencyjny sposób po prostu dlatego, że ich liczba jest relatywnie duża, jest obciążone zakamuflowaną dyskryminacją płci.

Chociaż aikido nie faworyzuje ani kobiet, ani mężczyzn, jednak prawdą jest, że tradycyjne Budo, rozwinięte w wiekach feudalnych, było uważane za dziedzinę wyłącznie męską. Krytykowanie aikido za zniewieściałość lub za faworyzowanie kobiet nie jest niczym innym, jak właśnie pozostałością tej przestarzałej postawy. Ponieważ jest to poważny problem, który dotyczy teraźniejszości i przyszłości sztuk walki, chcielibyśmy przyjrzeć się uważniej takim postawom.

Dawne sztuki walki wywodzą się z czasów, gdy tylko mężczyźni stawiali czoła sytuacjom „życie lub śmierć” na polu bitwy; zatem pogląd, że Budo było dziedziną wyłącznie męską, mógł kiedyś mieć swe uzasadnienie. W naszym współczesnym świecie, gdzie sztuki walki powinny być treningiem zarówno ciała, jak i umysłu, pogląd ten jest zupełnie anachroniczny. Pomyśl, że uprawianie sztuk walki powinno być zarezerwowane dla mężczyzn, był oparty na założeniu stosowania przemocy i brutalnej siły, jednak to założenie jest już bezwartościowe. Współczesne Budo jako droga ćwiczenia umysłu i ciała, oparte jest na założeniach miłości i harmonii. Aikido jest czołową dyscypliną Budo dążącego do uprawiania prawdziwego humanizmu w pokojowym świecie.

Aikido dla kobiet to oczywiście Budo i nie ma różnicy w treningach dla kobiet i dla mężczyzn. Kobiety, które rzeczywiście poddały się praktyce aikido, wiedzą o tym najlepiej. Nie można zaprzeczyć temu, że niektóre kobiety istotnie podejmują trening aikido uważając, że jest ono użyteczne w samoobronie lub jako idealne ćwiczenie dla zdrowia i urody. Zostały zmylone przez artykuły w gazetach i magazynach opisujące popularność aikido wśród pań, co odzwierciedla uprzedzenia, o których właśnie mówiliśmy.

Kiedy podejmą one trening, przekonują się, że aikido oznacza powtarzającą się praktykę, która wymaga jedności umysłu i ciała oraz doskonalenia energii KI. Fakt, że aikido może być korzystne dla zdrowia i urody lub ze względów samo obronnych, jest kwestią zupełnie uboczną, nie związaną z duchem aikido. Dążenia do uzyskania takich wyników, w jak najkrótszym czasie i wyznaczenie ich jako celu samego w sobie, przeszkadza w autentycznym docenieniu tego, co aikido ma do zaoferowania.

Niektóre kobiety (podobnie zresztą jak mężczyźni) mogą odczuwać opory wobec praktyki ciągłego powtarzania podstawowych postaw; jednakże ćwiczenia te stanowią niezbędne przygotowanie wstępne do nauki technik. Nauczenie się utrzymywania właściwego dystansu (ma-ai) wobec przeciwnika może się okazać nadszpodziewanie trudne, podobnie jak płynna i sunąca praca stóp, jaką znajdujemy w tańcu Noh. Doskonalenie energii oddechu, czyli KI, powstającej w centrum i rozprzestrzeniającej się przez ręce i nogi, może z początku sprawiać kłopoty. Może się okazać, że konieczne jest wielokrotne powtarzanie praktyki ukemi, czyli wykonywania padów, podczas których ćwiczący muszą stale utrzymywać poczucie centrum i równowagi. Trudności, jakie napotykają początkujący, włącznie z zakłopotaniem, poceniem się i przypadkowymi stłuczeniami, nie wydają się ich zrażać. Według ich opinii te trudności stanowią raczej wyzwanie, niż powód do zniechęcenia, i faktycznie wzmacniają motywację do mistrzowskiego opanowania aikido.

Mężczyźni wypowiadają podobne uwagi, lecz wydaje się, że kobiety na ogół mają więcej sił życiowych, cierpliwości i woli dalszego postępu na drodze, co prawdopodobnie jest związane z podświadomymi siłami tworzenia, które posiadają. Kobiety, które wchodzą w bramy aikido, rzadko kiedy porzucają treningi wkrótce po ich podjęciu. Co najmniej osiem na dziesięć pozostaje, a im dłużej i głębiej ćwiczą, tym bardziej są zachwycone aikido. Powody tego nie zawsze są jasne, ale w ogólnym przybliżeniu można znaleźć na to odpowiedź w wywiadach z adeptkami zamieszczanych w gazetach i magazynach oraz w esejach ukazujących się od czasu do czasu w biuletynach wydawanych przez Hombu Dojo.

„Kiedy rozpoczynałam aikido, nie umiałam nawet zrobić przewrotu, więc kiedy zrobiłam pierwszy udany przewrót w przód, czułam się jakby nadszedł mój największy dzień.”

„W ciągu pół roku stałam się lekka jak piłeczka, kiedy mną rzucano. Myślę, że aikido uczyniło mnie mocniejszą jako osobę, i chociaż nie mam jakichś szczególnych poglądów na temat Budo, ja naprawdę myślę, że zaczynam się uczyć je doceniać.”

„W rezultacie stałego praktykowania seiza moja postawa naprawdę się poprawiła. Moi nauczyciele ceremonii herbacianej i ikebany często o tym wspominają, mój nauczyciel tańca japońskiego twierdzi, że moja praca nóg i postawa stały się bardzo dobre.”

„Kiedy ćwiczyłam judo, miałam zawsze kompleks niższości z powodu mężczyzn, którzy byli silniejsi, i nie lubiłam niektórych technik w parterze. Ale jeśli chodzi o aikido, ponieważ jego celem nie jest eksponowanie siły, a żadna z technik nie jest ofensywna, to naprawdę mi się podoba.”

„Ja naprawdę lubię być uke, bo kiedy jestem rzucana, to znika cała moja duma i próżność. Aikido zostało nazwane „dynamicznym zen”. Kiedy staję się zdolna do bycia sobą, bycia otwartą poprzez praktykę, to naprawdę myślę, że to by mogło być czymś w rodzaju Zen.”

„Jednym z powodów, dla których kontynuuję ćwiczenia w dojo, jest harmonijna atmosfera. Praktykuję z różnymi ludźmi i nie ma w tym rywalizacji, ponieważ nikt nie wygrywa ani nie przegrywa. To wpłynęło na moją postawę wobec innych. Próbuję pracować z innymi i bardziej uważnie słuchać, co mają do powiedzenia.”

„Kiedy zaczęłam dobrze opanowywać zasadę ruchu sferycznego, poprawiła się moja zdolność do radzenia sobie z codziennymi pracami w domu. Nie marnuję już czasu, a mój świat stał się bogatszy i pełniejszy. Aikido jest niezbędną częścią mojego życia. Teraz nie mogłabym żyć bez aikido.”

Komentarze takie, jak przytoczone wyżej, pochodzą od nauczycielek akademickich, urzędniczek, gospodyń domowych, studentek, lekarek, sekretarek i innych kobiet w różnym wieku i o różnych zawodach. Pomimo różnic w tych wypowiedziach wyczuwam wspólny motyw. Wszystkie one w mniejszym lub większym stopniu uchwyciły - intuicyjnie i na zasadzie osobistego doświadczenia - istotę aikido, a ich uwagi, różniące się od uwag wypowiedzianych przez mężczyzn, ściślej się wiążą z codziennym życiem. Oznacza to, że chociaż w treści i praktyce aikido nie ma rozróżnienia między mężczyzną i kobietą, w sposobach reagowania na aikido występują naturalne różnice. Dla aikido jest to dobre, gdyż łamie stereotypowe wyobrażenia, jakie ludzie mają w odniesieniu do sztuk walki.

W aikido szanuje się indywidualność każdego człowieka, rozwija się i kształtuje siły każdej jednostki. O ile trening i filozofia aikido mają uniwersalne zastosowanie, to indywidualna reakcja, czy to mężczyzny czy kobiety, zależy od konkretnej osobowości. Aikido nie jest ani męskie, ani kobiece; nie należy też przyjmować żadnych wstępnych założeń co do tego, jak mężczyźni czy kobiety powinni postępować, czy też jakie role spełniać w aikido.

Jeszcze jednym zjawiskiem, które wystąpiło ostatnio w aikido, jest wzrost liczby rodzin zaangażowanych w praktykę. Jak już wspomniano poprzednio; wielu rodziców zachęca swe dzieci do podejmowania treningów aikido. W miarę regularnego odwiedzania dojo oni sami zaczynają się interesować szkoleniem i przystępują do praktyki. Sprawdza się to szczególnie w odniesieniu do rodziców i dziadków, którzy praktykowali aikido w młodości, a teraz zachęcają do praktyki swe dzieci i wnuki. Także zadziwiająco wiele matek, które przyprowadzają dzieci na szkolenie, stało się adeptkami praktykującymi regularnie.

Światowa populacja aikido, wg danych z 1981 roku, złożona z członków należących do głównej linii tradycji Mistrza Ueshiba (znanej oficjalnie jako Aikikai i obejmującej Hombu Dojo, ponad 250 oddziałów dojo w Japonii, kluby uniwersyteckie, przyzakładowe i przy instytucjach państwowych, oraz dojo poza granicami kraju) liczy ponad 500 000 osób w Japonii i ponad 100 000 za granicą, przy czym całkowita Liczba ćwiczących dochodzi do 700 000 osób. Jeśli do tej liczby dodalibyśmy szkoły aikido zainicjowane przez bezpośrednich uczniów Założyciela, odmiany tych szkół oraz grupy ćwiczebne, będące aikido tylko z nazwy, całkowita liczba adeptów byłaby jeszcze większa.

Ciągłość tradycji

Omówiwszy znaczące miejsce i rolę młodszych adeptów oraz ćwiczących kobiet, nie chcę zamykać tego rozdziału bez wspomnienia o niezliczonej rzeszy ludzi, którzy w przeszłości ochronili ciągłość tradycji aikido. Ich wkład okazuje się szczególnie istotny w świetle obchodów w październiku 1981 50-tej rocznicy założenia centralnego dojo w obecnym miejscu aikido Hombu Dojo w Tokio.

Było to w 1931 roku, kiedy Założyciel, będący wówczas w wieku 48 lat, założył stałą kwaterę aikido, sztuki którą stopniowo kształtował w latach 20-tych. To pierwsze Hombu Dojo o wielkości 80 tatami znajdowało się w tym samym miejscu Tokio, co obecna siedziba Zarządu. Teraz upłynęło 50 lat. Dla człowieka, który wzrósł mając Założyciela za nauczyciela i ojca, 50 lat wydają się czasem tak bardzo krótkim; mimo to w istocie to bardzo długi czas. Przy innych okazjach myślę, że pół wieku to okres długi, a mimo to bardzo, bardzo krótki.

Jego osiągnięcia wypełniają moje serce dumą i satysfakcją; pragnę jednak zachować w pamięci i złożyć moje uszanowanie wszystkim współuczestnikom, ćwiczącym i wspomagającym tę sztukę w ciągu minionych pięćdziesięciu-sześćdziesięciu lat, którzy się przyczynili do rozwoju aikido, a których już nie ma wśród nas. Moja wdzięczność kieruje się również ku wszystkim, którzy są związani z aikido od czasów jeszcze sprzed drugiej wojny światowej, a którzy nadal udzielają nam rady, zachęty i wszelkiego możliwego poparcia.

Pośród Ludzi, których pamiętam są ci, którzy mieszkali razem z Założycielem w jednym gospodarstwie jako uchideshi, czyli bezpośredni uczniowie i korzystali z Jego rad zarówno w sprawach osobistych, jak i profesjonalnych. Było też wielu innych adeptów, którzy nie byli uchideshi, jednak ćwiczili u Mistrza Ueshiba i byli całkowicie oddani drodze aikido. Nie można także zapomnieć o czołowych postaciach społeczeństwa, które w poczuciu głębokiego szacunku i przywiązania wobec Założyciela, udzieliły Mu moralnego poparcie umożliwiającego rozwój tego nowego Budo. Jest jeszcze wielu innych, wobec których jesteśmy zobowiązani za rolę, którą odegrali przy podtrzymywaniu i wspomaganiu rozszerzania się aikido. Krąg ten obejmuje ludzi, z którymi spędziłem wiele lat trenując pod okiem Założyciela, ludzi, którzy byli pionierami zakładania sal dojo w całej Japonii i poza jej granicami, a także tych, którzy po śmierci Założyciela uprzejmie zaoferowali swą pomoc w podtrzymaniu tradycji. Ramy tego tekstu nie pozwalają mi na wyrażenie uznania każdemu z nich po imieniu, ale w miarę jak przypominam sobie ich twarze i nazwiska, półwiecze historii aikido przesuwa się przed moją pamięcią, jakby zdarzyło się ledwie wczoraj.

W tej historii uwytatniają się pewne jaśniejsze punkty. Było oto „Piekielne Dojo”, przezywane tak z powodu silnych, potężnie zbudowanych adeptów, którzy zbierali się koło sali treningowej Założyciela - każdy z nich był indywidualnością na swój sposób... Pasja Założyciela do rozpowszechniania aikido, która doprowadziła Go do przygód w Mongolii Wewnętrznej... Okres Jego odosobnienia w Iwama, gdzie znajduje się Świątynia Aiki i gdzie starał się połączyć cele aikido z życiem na farmie... Lata bezpośrednio po II-giej wojnie światowej, gdy aikido, na równi z innymi sztukami walki, zostało zakazane przez prawo, i garstka uczniów zebranych wokół Niego i ślubujących podtrzymanie płomienia aikido... Następnie, 9 lutego 1948 - radość z oficjalnego zatwierdzenia przez Rząd założenia Aikikai jako organizacji nie obliczonej na zysk, co rozpoczęło nowy rozdział w naszej historii.

Przywołanie tych wydarzeń i postaci oznacza, że nie zapomniano chwil strapienia i chwil uroczystych, smutków i radości. Jednak moim pragnieniem jest, by nie stały się one tylko osobistym wspomnieniem niedostępnym dla praktykujących aikido, którzy dziś korzystają z dóbr wypracowanych w przeszłości. Nigdy nie wolno nam zapomnieć o wkładzie, ofiarach i poświęceniu mężczyzn i kobiet, którzy uczynili aikido tym, czym jest dzisiaj. Jednym z naszych zadań jest pozostawienie następnym pokoleniom przekazu o etapach ewolucji aikido: okresach zakładania, rozwoju, chaosu, regresji i rozpoczęcia od nowa.

Jak długo takie wspomnienia będą utrzymywane przy życiu, będą nam uświadamiać, że aikido nie zjawilo się nagle i znikąd. Jest ono wynikiem długiego łańcucha wydarzeń, zaczynającego się od Założyciela i Jego pierwszych uczniów, spadek po których dziedziczą ci, którzy praktykują aikido dzisiaj. Spoglądając wstecz, przez ponad pół wieku, widzimy, jak aikido podejmuje członkowie drugiej, trzeciej a nawet czwartej generacji. Istotnie, staliśmy się wielką, szeroko rozgałęzioną rodziną, pracującą dla tego samego celu, z Mistrzem Ueshiba jako głową całego rodu.

Na szczęście wielu adeptów aikido jest w pełni świadomych naszego bogatego dziedzictwa i z mojej strony nie ma potrzeby, by im je przypominać. Jest to zupełnie oczywiste, gdy widzę grupy adeptów zgromadzone wokół instruktorów, kiedy ci opowiadają historie z życia Założyciela oparte na bezpośrednich lub pośrednich przekazach. W wesołej, nieskrępowanej atmosferze, w naturalny i spontaniczny sposób przekazuje się historię aikido młodszemu pokoleniu. Podczas codziennej praktyki, między sesjami ostrego treningu, takie rozmowy inspirują koleżeństwo i przyjaźń. Zjawisko to może być charakterystyczne jedynie dla aikido - w ten jednak sposób następuje nieświadome nawiązanie do rozmów, jakie Założyciel lubił prowadzić ze swymi uczniami; dzięki temu kulturuje się poczucie związku z przeszłością.

O aikido twierdzi się, że jest to Budo, które gromadzi młodych i starych, dorastających i dojrzałych. Przekraczając granice wieku i płci, dzieci i dorośli, mężczyźni i kobiety praktykują i zachęcają się nawzajem do treningu. Stanowi to uderzający kontrast wobec tych sztuk Budo, w których - jak się wydaje - dominują młodzi, silni osobnicy typu „macho”. Jest to częściowo spowodowane faktem, że aikido nie przywiązuje znaczenia do wszelkich form turniejów opartych na konkurencji, w których największe znaczenie ma siła fizyczna. Dążeniem aikido jest dobrze zrównoważony trening zarówno umysłu, jak i ciała. Każda grupa wiekowa praktykująca aikido ma odpowiednio swoją własną drogę osiągnięcia jedności KI, ciała i umysłu, ale mogą one łączyć się ze sobą, mieszać i uczyć jedna od drugiej.

W atmosferze treningu uwolnionej od różnic wieku lub płci wzrasta wzajemny szacunek i komunikatywność między ćwiczącymi. Dzieci dążą do osiągnięcia poziomu młodzieży, młodzi gorliwie naśladują mistrzowskie opanowanie KI przez dorosłych, a dorośli z szacunkiem obserwują zrównoważone, płynne ruchy starszych wiekiem. Sprzężenie działa również w odwrotnym kierunku. Starsi są stymulowani wigorem młodszych dorosłych, młodzi dorośli absorbują energię młodzieży, a młodzi patrząc na dzieci przypominają sobie o umyśle początkującego, z jego otwartością i

intensywnością. Z takiego kręgu wymiany energii urasta siła zrodzona z harmonijnego działania; prowadzi ono również do poczucia przyzwoitości i etykiety opartej na wzajemnym szacunku.

Na zakończenie możemy powiedzieć, że aikido wydaje się mieć głębię i rozległość, jaką rzadko spotyka się w Budo. Nie może to być niczym innym, jak tylko wynikiem kładzenia akcentu na miłość i harmonię, co podkreślał Założyciel przez całe swe życie. Naszym zadaniem jest zatem poświęcenie się nieustannej codziennej praktyce, mając zawsze na uwadze centralne znaczenie miłości i harmonii.

Założyciel podczas opisywania teorii aikido często używał wyrażenia „szybszy niż światło” . Mówiąc tak, miał na myśli to, że - ponieważ podstawa technik aikido opiera się na absorbowaniu ruchów partnera - aikido w swym duchowym sensie jest szybsze niż kula karabinowa, szybsze nawet niż samo światło. Prawdziwie wyjątkową cechą aikido jest to, że adept jest zjednoczony z naturą, porusza się jednocząc ducha i technikę, zawsze zgodnie z zasadą rotacji sferycznej.

Ruchy aikido są wyjątkowo zróżnicowane. Zamiast naśladowania ustalonych form, wywodzi się techniki jedną z drugiej, opierając się na jednej podstawowej zasadzie. Z tego powodu nowe techniki powstają bez przerwy, nawet obecnie. nieskończony potencjał ukryty pod powierzchnią codzienności - to jest cecha odróżniająca aikido od innych sztuk.

Istota aikido chyba najprzejrzyściej wyraża się w irimi-nage (rzut z wejściem). W przeciwieństwie do bardziej skomplikowanych technik, w irimi-nage najlepiej widać pionowe ruchy w fazie początkowej i ruchy boczne przy zakończeniu.

Irimi-nage jest techniką, w której nage (ten, kto prowadzi technikę) wchodzi w tzw. kąt martwy (shika-ku) swego partnera i przejmuje kontrolę nad jego. losem, prowadząc go i rzucając zgodnie z zasadą rotacji sferycznej. Prowadzący wciąga przeciwnika w swój własny ruch tak, że obydwaj ciała stają się jakby jednym, następnie niszczy jego równowagę i rzuca nim, stale utrzymując w kręgu kontroli.

Panowanie nad umysłem, doskonalenie techniki

Najwyższe mistrzostwo: urzeczywistnienie istoty aikido

W okresie przed II-gą wojną światową przybył do Japonii pewien słynny niemiecki naukowiec związany z badaniami w przemyśle zbrojeniowym. Wracając do Niemiec, zabrał ze sobą kilka japońskich mieczy i oddał je do analiz w instytucie specjalizującym się w pracach badawczo-rozwojowych nad stalą najwyższej jakości. Naukowiec ten był miłośnikiem japońskich mieczy, żywił do nich najwyższy szacunek i wiedział o ich wyższości w porównaniu z mieczami europejskimi.

Absolutna prostota japońskiego miecza zwodniczo ukrywa jego liczne wysokie zalety: nadzwyczajną, staranność, z jaką wykonano każdy szczegół ostrza i rękojeści, wrażenie ostrości i czystości cięcia, odczucie dłońmi miękkości, z jaką miecz w naturalny sposób wytłumia wstrząs przy uderzeniu oraz rzadkość uszkodzeń hartowanego ostrza, przy czym całości nadano elastyczność dzięki rdzeniowi z bardziej miękkiej stali.

Naukowiec był świadom tych zalet, jednak coś nie dawało mu spokoju: atmosfera mistycyzmu, jaka otaczała tradycyjną metodę wykuwania stalowej klingi. Płatnerz bowiem, ubrany cały w biel symbolizującą oczyszczenie, wykonuje swoją pracę przed ołtarzem Shinto. Wydawało mu się to rzeczą bardzo, bardzo prymitywną; miał także niskie mniemanie o nabożnej obawie, z jaką Japończycy wyrażali szacunek wobec miecza. Chciał przeniknąć tajemnicę i rozwikłać sekrety; jednak pomimo swych jak najgorliwszych starań nigdy nie uzyskał zezwolenia na obserwację płatnerza przy pracy.

Dlatego też zdecydował się na zlecenie naukowej analizy materiałów i metody wykonania. Mając w ręku dane zebrane w laboratorium sądził, że będzie w stanie zrekonstruować miecz stosując najbardziej zaawansowane metody techniczne dostępne w owym czasie. Jako Niemiec mający absolutne zaufanie do skuteczności metod naukowych, zapewne musiał być przekonany, że możliwe jest sporządzenie doskonałej repliki japońskiego miecza i wyobrażał sobie, że będzie w stanie zdemaskować „staroświeckie i ezoteryczne” metody płatnerza.

Rezultatem była zupełna klęska. Zgromadzenie danych naukowych nie stanowiło oczywiście problemu, lecz gdy ów naukowiec rzeczywiście spróbował wykucia miecza, w wyniku otrzymał po prostu jeszcze jeden pospolity wyrób. Posługiwanie się naukowym „know-how”, nawet poparte wielokrotnymi doświadczeniami i wprowadzaniem modyfikacji do sposobu wytworzenia, przyniosło mu w końcu rozczarowanie. Wreszcie zmuszony był zrezygnować ze swych usiłowań i uznać wyższość „staroświeckich i ezoterycznych” metod japońskiego płatnerstwa.

Epizod ten nasuwa myśl, że chociaż tradycyjne japońskie rzemiosło można poddać analizie według współczesnych naukowych metod, zawsze pozostanie jakiś pierwiastek lub składnik, który umyka konwencjonalnym badaniom czy analizom. Wiele osiągnięć tradycyjnej techniki zawdzięcza się jakości intuicyjnie znanej jako działanie kan, a to można osiągnąć tylko przez skumulowanie lat ćwiczeń. Ażeby kan - intuicja mogła skutecznie działać, rzemieślnik musi odczuwać napięcie twórcze pochodzące z silnej koncentracji na wykonywanej pracy. To otwiera drogę do tego, by w ten proces mogła się włączyć wyższa siła, zwana po japońsku kami. Powodzenie pracy w znacznej mierze zależy od osiągnięcia stanu napełnienia boską świadomością, czyli kami. Japoński rzemieślnik, wykonując jeden miecz, polega na kan zarówno przy dobieraniu odpowiednich materiałów, jak i precyzyjnym łączeniu ich w sposób przekazywany w jego rodzinie. Nie popadnie się w przesadę jeśli się powie, że cały proces opalania paleniska, kucia i chłodzenia zależy od nieuchwytnego działania kan.

Jeżeli myślimy o japońskim mieczu jako o ostrzu i rękojeści, to ostrze składa się z ostrej krawędzi, czubka, tylnej krawędzi oraz tzw. shinogi (wyoblania płynącego wzdłuż miecza między ostrzem a jego krawędzią tylną). Każda z tych części podczas walki mieczem spełnia nieco odmienną funkcję i - stosownie do tego - każda jest wykonana z innego materiału i odmienną metodą. Wszystkie te subtelne różnice kształtują się pod wpływem intuicji kan zrodzonej z intensywnej koncentracji i z prawie religijnego poświęcenia się temu kunstowi. Właśnie dlatego płatnerz posiada ołtarzyk będący miejscem czci dla kami w jego warsztacie, nosi ceremonialne białe szaty i wykonuje rytuały oczyszczenia, jako integralną część procesu wykonywania miecza. W tej poważnej, uroczystej atmosferze może wyciszyć swój umysł a następnie podjąć swoje dzieło.

Dla płatnerza jego praca jest świętą sztuką, gdyż, jeśli tak nie będzie, kami może wpaść w rozdrażnienie i zburzyć jego intuicję kan. Nie tylko części składowe, lecz także japoński miecz jako całość, rodzą się z intuicji i boskiej mocy, przy czym, być może, obydwie znajdują się poza możliwościami analizy naukowej i z tego powodu są „tajemne”. To, że niemiecki naukowiec, powodowany mistycznym pięknem japońskiego miecza, podjął próbę naukowej analizy, było samo w sobie sprzecznością i z samej tylko natury rzeczy wynikało, że jego eksperyment musiał się nie udać.

Podobnie i my mamy trudności, gdy próbujemy objaśnić najgłębszą istotę aikido, kiedy pyta nas nowicjusz lub laik. Słowa gmatwiają proste, ustne wyjaśnienia. Najgłębsza istota to indywidualne, intuicyjne doświadczenie ludzi, którzy mając szczęście mogą dojść do przeżycia go po latach treningu i poszukiwań. Będąc splotem złożonych czynników, jest ona częścią mądrości zawartej w klasycznych japońskich osiągnięciach w dziedzinie sztuki. Jej natura jest taka, że dopóki człowiek dokłada starań, podążając drogą ćwiczeń i mając za cel osiągnięcie jej, spełnienie nadejdzie prędzej czy później. Ten rodzaj zaufania, wraz z wglądem nen, odblokuje serce aikido i doprowadzi najgłębszą jego istotę do urzeczywistnienia.

Będąc wysoce indywidualną, chociaż powszechnie osiągalną, istota ta będzie się urzeczywistniać w różny sposób, zależnie od danej osoby i poziomu jej osiągnięć. Właśnie to jest powodem, że nie można sformułować uogólniającej wypowiedzi na ten temat, nie tworząc pewnych nieporozumień. Niemniej jest jasne, że najgłębsza istota jest najwyższym spełnieniem, jakie osiągnął Założyciel podczas lat niezmordowanego treningu i poszukiwań. Sięgnijmy zatem do niektórych wypowiedzi, które ujawniają Jego rozumienie tej istoty. Należy je starannie rozważyć, gdyż - zależnie od zaawansowania w treningu - dla każdego osobiście mogą one jednak być sugestiami przydatnymi w drodze ku najwyższemu spełnieniu.

„Podjąłem ćwiczenie mojego ciała przez Budo, a kiedy urzeczywistniłem jego najwyższą istotę, zdobyłem jeszcze wyższą prawdę. Kiedy urzeczywistniłem duszę wszech-rzeczywistości, zobaczyłem jasno, że ludzie muszą jednoczyć ciało i umysł oraz KI, które je łączy, oraz że człowiek musi harmonizować swe działanie z działaniem wszystkich rzeczy we Wszechświecie. Dzięki subtelnemu działaniu KI umysł i ciało zostają zharmonizowane i harmonizuje się też związek między pojedynczym człowiekiem a Wszechświatem.

Jeśli subtelnego działania KI nie zużytkuje się odpowiednio, umysł i ciało człowieka staną się niezdrowe, świat stanie się chaotyczny, a cały Wszechświat popadnie w nieład. Aikido jest drogą prawdy. Ćwiczenie się w aikido jest ćwiczeniem się w prawdzie. Dzięki poświęceniu, treningowi i przenikliwości narodzi się boski czyn.

Jedynie przez postępowanie według następujących trzech rodzajów ćwiczeni niewzruszona prawda, twarda jak diament, stanie się częścią umysłu i ciała:

1. Ćwiczenie się w harmonizowaniu umysłu z działaniem wszystkich rzeczy we Wszechświecie.
2. Ćwiczenie się w harmonizowaniu ciała z działaniem wszystkich rzeczy we Wszechświecie.
3. Ćwiczenie się w kształtowaniu KI, która łączy umysł i ciało, tak aby harmonizowało z działaniem wszystkich rzeczy we Wszechświecie.

Prawdziwym adeptem aikido jest ten, kto praktykuje i urzeczywistnia wszystkie te sprawy równocześnie nie tylko teoretycznie, ale rzeczywiście - w dojo i w każdym momencie codziennego życia.”

Mistrz Ueshiba nauczał wciąż na nowo:

„Każda technika sztuki walki musi być w zgodzie z prawdą Wszechświata. Jeśli nie jest, taka sztuka walki odizoluje się i sprzeciwi miłościotwórczej sztuce walki take-musu (dosłownie „walkotwórczej”). Aikido jest take-musu w całym tego słowa znaczeniu. „Walka” (take) oznacza tu heroiczny okrzyk bojowy, rezonans całego ciała, siłę aum, która rezonuje we Wszechświecie.

Rezonans ciała pochodzi od jedności umysłu i ciała, która jest w harmonii z rezonansem Wszechświata. Wspólny oddźwięk i wzajemna zamiana tworzą KI w ai-ki. Istota aikido jest wzajemne echo rezonansu ciała z rezonansem Wszechświata. Z tego pojawia się ciepło, światło i siła zjednoczone w duchu całkowicie spełnionym. Żywotność oddawania echa przez ciało i rezonansu przez Wszechświat rozwija subtelne działanie KI i powoduje narodziny take-musu ai-ki, sztuki walki, która jest miłością i miłości, która nie jest niczym innym niż sztuką walki.”

Na pytanie, jak się osiąga jedność KI Wszechświata z osobistym KI, ich harmonijne działanie i wzajemne reakcję jednej na drugą, odpowiedź brzmi: przez intensywny trening i praktykę. To tworzy harmonię i miłość, istotę aikido. One obydwie są w duszy aikido. Założyciel uważał, że to jest najgłębszą istotą i najwyższą prawdą.

Dla przeciętnego adepta, takie filozoficzne ujęcie sprawy może się wydawać poza wszelkim zrozumieniem. Wówczas może on szukać bardziej praktycznego przykładu tej istoty jako przejawu rzeczywistych ruchów i technik. I rzeczywiście Założyciel nie lubił nauczania słowami i wyżej cenił, jeśli każdy urzeczywistniał ją poprzez trening i praktykę, jak to wyraził w swym poemacie:

Ai-ki nie można wyczerpać
Słowem pisany czy mówionym
Nie bawiąc się w próżne rozmowy,
Zrozum poprzez praktykę.

Jest to identyczne ze stwierdzeniem, że niemożliwe jest poznanie sekretu japońskich mieczy przez analizę metalurgiczną. Można go osobiście poznać tylko przez rzeczywiste doświadczenie. Wszystkie sprawy związane z ludzkim sercem i duchem mają taką właśnie naturę.

Kiedy Mistrz Ueshiba rzeczywiście objaśniał istotę i prawdę aikido używając bardziej przystępnych określeń, czynił to zwykle poprzez poezję lub zdarzające się od czasu do czasu wykłady dla uczniów. Ich liczba bynajmniej nie jest mała, ale ponieważ każdy z nich odzwierciedla zaledwie jeden z aspektów Jego filozofii, łatwo można je mylnie zinterpretować; z tego powodu powinno je się traktować ostrożnie. Niemniej dla pożytku tych, którzy ewentualnie mogliby być zainteresowani próbkami Jego poematów i wykładów, podajemy kilka z nich poniżej.

Pouczające mogą się okazać następujące spośród Jego poematów:

Atakując długim mieczem
Wróg sądzi, że jestem przed nim.
Ach - za nim.
Ja już tam stoję.
Choćbyś był okrążony
Przez tuzin wrogów gotowych do ataku
Walcz z myślą
Że to tylko jeden wróg.
Kiedy wchodzisz w gąszcz włóczni
A one ciebie otoczą,
Pamiętaj, że to twój umysł
Jest dla ciebie ochronną tarczą.
Prawą ręką
Wskazując yang,
Lewą ręką wskazując yin;
Prowadź przeciwnika.
Kiedy przybędzie wróg
Biegając, by cię ugodzić,
Zejdź na bok, uniknij go,
Atakuj natychmiast i tnij.
Czemu wzrok wbijasza
W kołyszący się miecz?
To uchwyt ręki ujawnia
Którędy zechce ciąć.

Te poematy, napisane we wczesnym okresie Jego drogi życiowej, kiedy to Założyciel był u szczytu swych sił, wyrażają najgłębszą istotę aikido na polu walki na śmierć i życie. W późniejszych latach unikał On używania słowa „wróg”, niemniej główny sens sztuki, jaką należy uprawiać w dojo, jest jasny. Zawarte w tych poematach zwięzłe uwagi odnoszące się do istoty aikido, powinny być oczywiste dla adeptów praktykujących regularnie. Robi się tu odniesienia do wchodzenia w technikę, rotacji sferycznej, ręki-miecza, ciosu prostego i konfrontacji jednej osoby z wieloma przeciwnikami. Podstawową sprawą jest tu postawa umysłu. Zacytujmy kilka fragmentów z wykładów zakatowanych przy różnych okazjach przez uczniów Założyciela.

„Nie patrzcie prosto w oczy przeciwnika, bo zaabsorbuj ą wasz umysł. Nie patrzcie tylko na miecz przeciwnika, bo ten miecz odbierze wam wasze KI. Nie patrzcie wyłącznie na swego przeciwnika, ponieważ jego KI zacznie was kontrolować. Trening sztuk walki to ćwiczenie w sobie energii magnetycznej; która ma chłonąć tego drugiego takim, jakim jest. Właśnie dlatego wszystko, co muszę zrobić, to po prostu stać tutaj. Nie dawajcie się wciągnąć w techniczne dyskusje o uderzeniu szybciej od przeciwnika. Postępowanie w taki sposób jest dowodem, że jesteście aż nadto świadomi obecności tego drugiego. W aikido jest przeciwnik, ale w rzeczywistości przeciwnik nie istnieje. Ponieważ ten drugi jest jednością z samym sobą, to jeśli ktoś poruszy się tak, jak chce, to ten drugi także się poruszy zgodnie z jego wolą. W ten sposób, jeśli ktoś poruszy się tak, jak chce, ten drugi w naturalny sposób zrobi odpowiedni ruch.

Każdy powinien być zdolny do przytrzymania jednym palcem drugiej osoby. Ludzka siła jest ograniczona do kręgu, w środku którego znajduje się dana osoba. Siła nie może wyjść poza ten krąg. Bez względu na to, jak silny jest dany człowiek, za każdym razem, gdy zostanie wyciągnięty poza ten krąg, jest bezsilny. Jeśli ktoś spróbuje przytrzymać drugą osobę poza swoim własnym kręgiem siły, wówczas, ponieważ jest ona bezsilna, może być przytrzymana nawet małym palcem. Jeśli ktoś umie

poruszać się wewnątrz własnego kręgu siły i zmusić drugiego do wyjścia z jego kręgu siły, to wówczas sprawa jest już przesądzona.

Prawdziwe oddychanie oznacza oddychanie jednogłośnie z Wszechświatem. Wówczas człowiek pozyskuje siłę natury. Obracając się po spirali w prawo on wstępuje. Obracając się po spirali w lewo - zstępuje. Dąży po spirali i obraca się swobodnie w niebie i na ziemi. Zasadniczą sprawą jest całkowite spełnienie zasady oddechu po spirali.”

Te uwagi, wypowiedziane przez Założyciela, zawierają istotę aikido. Łatwo o nich mówić, lecz są niezmiernie trudne do wykonania w praktyce. A nigdy nie możemy zapominać o tym, że sam Założyciel doszedł do filozoficznej interpretacji dopiero po latach rygorystycznej praktyki i dyscypliny.

Jakkolwiek trudno jest zademonstrować najgłębszą istotę aikido w praktyce możemy spróbować tego poprzez zwrócenie naszej uwagi na podstawową technikę, shiho-nage, czyli rzut w czterech kierunkach. Pełne i przekonujące omówienie go na zadrukowanej stronie może się okazać niemożliwe, ale naszym celem jest tu zrozumienie zasady leżącej u podstaw tej techniki, która swymi korzeniami nierozzerwalnie związana jest z pewnymi ruchami w sztuce szermierki. Adeptci aikido oczywiście wiedzą, że wiele innych podstawowych technik ma ściśle powiązania z używaniem miecza.

Stosowanie zasad szermierki

Droga aiki i Droga miecza są ze sobą ściśle związane w swych podstawowych zasadach, ruchach i metodach. Z pozoru obydwie z nich wydają się zasadniczo odmienne, gdyż aikido jest sztuką walki pustymi rękami, podczas gdy w sztuce szermierki wykorzystuje się broń. Jeśli jednak przyjrzeć się im bliżej, zauważy się wiele rzeczy wspólnych. (Ta uwaga odnosi się raczej do kenjutsu, szermierki bojowej, a nie do kendo, które jest współczesnym sportem. Podobieństwo do aikido można stwierdzić nie tyle w kendo, co w jego poprzednika).

Powszechnie uważa się, że aikido jest bliżej spokrewnione z judo niż z szermierką. Jest to zrozumiałe, ponieważ jedno i drugie należy do sztuk walki gołymi rękami, a jeśli ktoś zna choć trochę przeszłość Założyciela, zda sobie sprawę z zasadniczej, formującej roli, jaką odegrało jujutsu w rozwoju aikido. Założyciel, szkolony w szkole Daito jujutsu, włączył niektóre spośród jej metod do aikido, a takie techniki jak dźwignie na nadgarstki, uderzenia, rzuty i trzymania wymodelowano według klasycznego jujutsu czy jego współczesnej formy -judo.

Jednak podobieństwa są przyćmione przez różnice. W aikido na przykład nie ma odpowiednika dla chwytu za rękaw lub kołnierz przeciwnika, jak to się widzi w judo. Ponieważ w aikido nie ma technik ofensywnych, nie ma też bezpośredniego mocowania się, ani współzawodnictwa. Nie ma także takich samych technik walki w parterze, za pomocą których obezwładniano przeciwnika dźwigniami i utrzymaniami za szyję.

Wśród wielu podobieństw między aikido a szermierką są pewne sprawy podstawowe: postawa stojąca, odległość czy odstęp między dwoma ludźmi, umiejscowienie spojrzenia, praca stóp - jak również techniki pochodne, z których wszystkie cechuje uderzająca analogiczność, jeśli nie wręcz identyczność. Podczas, gdy w judo nosi się luźny ubiór ćwiczebny ze względu na techniki chwytania, to zarówno w aikido jak w szermierce standardowym ubiorem jest hakama: długi, podobny do spódnicy, ceremonialny strój Japończyków, który sprzyja swobodzie ruchów dwóch ludzi stojących naprzeciw siebie. (W kendo również stosuje się hakama, lecz razem z różnym sprzętem ochronnym. W aikido początkujący na ogół nie noszą hakama.)

Z drugiej strony, szczegółowe porównanie aikido i szermierki ujawni niewielkie różnice. Przykładem jest tu pozycja ma-ai; czyli utrzymywanie dystansu. W sztuce miecza prawidłowy odstęp między dwoma ludźmi jest wyznaczony przez zasięg czubków dwóch mieczy ułożonych naprzeciw siebie: powinny one nieznacznie zachodzić na siebie w taki sposób, by zrobienie jednego kroku w przód umożliwiało zadanie śmiertelnego ciosu. przeciwnikowi. W aikido, kiedy dwóch ludzi stoi naprzeciw siebie w postawie hanmi, ręce; będące odpowiednikiem krawędzi tnącej miecza, nie dotykają się nawzajem, a odstęp ustala się tak, by dawał maksymalną skuteczność wykonywania technik wchodzenia (irimi). Ponadto przy używaniu miecza, niezależnie od tego, jak wysoko czy nisko go się trzyma, podstawowa zasada zachowania dystansu jest taka sama. W aikido będzie się ona różnicować zależnie od techniki - czy obydwa partnerzy siedzą, jeden z nich stoi a drugi siedzi, czy obydwa stoją, czy jeden występuje przeciw wielu, albo jeden przeciwko osobie uzbrojonej.

Pod tymi względami nie możemy wyznaczyć dokładnej równoważności między aikido a szermierką, jednak; jak już wspomniano wcześniej, podstawowe zasady, ruchy i metody obydwo sztuk mają wiele wspólnego. Podobieństwa te nie wynikają z przypadku, gdyż Mistrz Ueshiba w oczywisty sposób, od samego początku, miał zamiar wykorzystać zalety tkwiące w sztuce szermierczej i poświęcał wiele czasu i energii, by wcielić je do aikido.

Od swych najwcześniejszych lat Założyciel bardzo interesował się szermierką. W samej rzeczy, zanim został pochłonięty treningami Daito jujutsu, poświęcił się opanowaniu szermierki. Nawet po założeniu aikido jako samodzielnej formy Budo uwielbiał ćwiczenia mieczem i drewnianym mieczem bokuto. Swego czasu założono sekcję kendo w Kobukan Dojo i w latach między 1936 a 1940 wielu czołowych adeptów szkoły Yoshinkan, między nimi Nakakura Kiyoshi, Haga Jun'ichi, Nakajima Gorozo i inni, uczęszczało do naszego dojo. W latach mojej młodości Założyciel namówił mnie do nauczania się sztuki miecza w stylu Kashima Shinto, co także ujawnia Jego głębokie przywiązanie i wysoki szacunek do tej sztuki. W aktywnym próbowaniu, by włączyć pewne zasady szermierki do aikido, być może usiłował on utworzyć teoretyczne podstawy aikido, które wówczas znajdowało się w okresie początkowym.

W aikido nie używa się broni i zasadniczo jest to sztuka walki gołymi rękoma, jednak ręka nie jest tylko przedłużeniem ciała. Zwana ręką-mieczem (te-gatana), staje się bronią do zadawania ciosów, przekształca się w miecz. A kiedy ręki używa się tak jak miecza, ruch jej w naturalny sposób naśladuje ruch ręki szermierza. Jest to przykład ruchu aikido stanowiący konkretny przejaw zasady szermierki.

Klasycznym przykładem takiego przejaw jest shiho-nage. Zasada tej techniki jest wzorowana na podstawowym sposobie użycia miecza. Stojąc z lewą lub prawą nogą jako osią, trzyma się miecz tak, by można było ciąć w czterech, ośmiu lub szesnastu kierunkach. Podczas stosowania podstawowych technik aikido - wchodzenia i rotacji sferycznej - używa się ręki-miecza do rzucania ludzi w czterech, ośmiu lub szesnastu kierunkach.

Ta technika ma nieskończoną liczbę odmian zależną od sytuacji i potrzeb. Kiedy atak polega na ciosie nadchodzącym z prawej lub lewej strony przeciwnika, odpowiedzią jest skontrolowanie go za pomocą shiho-nage. Jeżeli atak polega na chwycie za obydwie nadgarstki od tyłu, wykonuje się shiho-nage z tej pozycji. Także jeśli napastnik chwyta za bark człowieka w pozycji siedzącej, obrona odbywa się za pomocą shiho-nage. Niezależnie od sytuacji shiho-nage zasadniczo wykonuje się według tego samego schematu. W pierwszej fazie następuje naruszenie równowagi przeciwnika przez wejście i obrót sferyczny. W drugiej - przeciwnik zostaje wciągnięty w krąg ruchu wykonującego technikę. W fazie ostatniej prawa lub lewa ręka (czasem obydwie ręce) zostaje użyta jako ręka-miecz: uniesiona ponad głowę i ściągnięta szybko w dół, aby rzucić przeciwnika.

Każdy ruch w shiho-nage jest podyktowany świadomością posłużenia się ręką jak mieczem. To także oznacza, że rękę przeciwnika również uważa się za ostrze miecza. Chociaż żadna ze stron nie jest uzbrojona, akcja jest tak żywa, jakby naprawdę używano nagich ostrzy. Naturalnie, shiho-nage wymaga skoncentrowania KI, co daje jej siłę i skuteczność, a przepływ KI pochodzący z siły oddechu jest w pełni wyrażony poprzez rękę - ostrze tnące - która powoduje, że rzut jest nagły i mocny. Jeśli KI nie przepływa, przeciwnika nie będzie łatwo rzucić.

Shiho-nage uważa się za alfę i omegę technik aikido, a jej doskonałe opanowanie jest oznaką mistrzostwa w tej sztuce. Jest to spowodowane faktem, że shiho-nage najprzejrzyściej urzeczywistnia zasadę szermierki. Test to wybitny przykład odsłaniający ścisły związek między aikido a szermierką.

Chociaż Aikido jest zasadniczo sztuką, w której się nie stosuje broni, a trening z reguły polega na ćwiczeniu dwóch osób stojących naprzeciw siebie z otwartymi rękami, to spotyka się w nim także zastosowania podstawowych technik z użyciem miecza, noża, kija czy pałki. W tym przypadku obserwuje się odwrócenie użycia ręki jako miecza: broni używa się i manipuluje nią nie jako przedmiotem, lecz jako przedłużeniem ciała. To, co napisano dotychczas, powinno wystarczyć do ukazania ścisłego związku między aikido a szermierką. Niemniej to nie wystarczy do zrozumienia, dlaczego Założyciel włączył sztukę miecza w rozwój aikido. Oprócz tego powinniśmy w pełni docenić geniusz Założyciela ujawniony w formułowaniu aikido opartego na klasycznym jujutsu i na zasadach szermierki, sztuk o pozornie odmiennej naturze. Jego oryginalność nie polega jedynie na połączeniu ich obydwu, ale opracowaniu nowej formy Budo, która z obydwu wydobyła to, co najlepsze.

Żarliwe pragnienie Założyciela, by utworzyć aikido, miało za cel zachowanie najbardziej wartościowego dziedzictwa żywego Budo we współczesnym świecie. Dla osiągnięcia tego celu przekroczył On różnice zewnętrzne, by pochwylić istotę każdej ze sztuk walki i wprowadzić w życie w nowej postaci. Siłą motywującą było Jego usilne poszukiwanie duchowe, by odkryć w Budo filozofię dającą i afirmującą życie. Wynikiem było przekształcenie duszy Budo w duszę aikido, Drogi harmonii i miłości.

Siła naturalnego życia

Radość praktyki

Od samego początku aikido wolało nie ograniczać ćwiczących zbyt wieloma regułami i przepisami. Uważano, że nie są potrzebne, ponieważ adepci przychodzili do dojo z własnej woli i większość z nich poprzez treningi aikido poszukiwała jakiegoś celu. Można było od nich oczekiwać właściwego sposobu zachowania się.

Ta zasadnicza postawa dawała asumpt zasadzie, by nigdy nie odmawiać wejścia komuś, kto chciał przyjść i nigdy nie gonić za tymi, którzy odeszli. Ci, którzy przyszli z własnego wyboru, będą naturalnie chcieli przestrzegać etykiety dojo. Ci, którzy odeszli, nie będą odczuwać potrzeby jego reguł i przepisów. Zamiast niepotrzebnie krępować adeptów, stosowano się do tendencji, by pozwolić wypadkom rozwijać się naturalną kolejną rzeczy.

Jednym z powodów kładzenia akcentu na to, co naturalne, był fakt, że gdy Założyciela po raz pierwszy usilnie nakłaniano do otwarcia dojo aikido, pierwsi adepci byli ludźmi dojrzałymi, doświadczonymi i obdarzonymi zdrowym rozsądkiem; byli uznanymi, czołowymi postaciami w swych specjalnościach. Ponieważ byli ludźmi o silnym poczuciu odpowiedzialności i dobrych obyczajach, okazało się, że nie ma powodu, by wprowadzać ich w przepisy zachowania się w dojo. Założyciel nie akceptował ludzi pierwszych z brzegu. Przeprowadzał wywiad z każdą osobą indywidualnie i bardzo wielu odrzucał. Żadne czynniki zewnętrzne nie mogły wpłynąć na to, kogo wybierał jako adepta. Gdy komuś pozwolono wejść do dojo, stawał wobec rygorystycznego programu treningowego. W pewnym sensie, chociaż adepci nie byli ograniczani regułami i przepisami, narzucano im o wiele większy ciężar, który jednak podejmowali chętnie, gdyż podczas praktykowania aikido niezbędna jest ścisła dyscyplina.

Po niedługim czasie, kiedy liczba adeptów znacznie wzrosła, zaczęto się domagać ustalenia przepisów dojo. Przy pewnej okazji, kiedy starsi adepci poszli do Założyciela, aby zasięgnąć Jego rady, i wyrazili taką prośbę, On się uśmiechnął i powiedział: „Jak czasy się zmieniają!” Potem szybko napisał sześć następujących wskazówek i wręczył je adeptom. Stały się one znane pod nazwą „Przypomnienia w praktyce aikido”.

1. Aikido decyduje o . życiu i śmierci za jednym ciosem, więc ćwiczący muszą starannie przestrzegać nauk instruktora, a nie konkurować ze sobą, by sprawdzić, kto jest najsilniejszy.

2. Aikido jest metodą walki, która uczy jak można sobie poradzić z kilkoma przeciwnikami. Adepci muszą się ćwiczyć w czujności nie tylko wobec tego, co się dzieje przed nimi, lecz także po bokach i z tyłu.

3. Trening należy zawsze prowadzić w przyjemnej i radosnej atmosferze.

4. Instruktor naucza jedynie jednego, niewielkiego aspektu tej sztuki. Każdy ćwiczący musi - poprzez nieustanną praktykę i trening - sam odkryć jej wszechstronne zastosowania.

5. W codziennej praktyce najpierw zaczynaj od ruchów ciała, a następnie przechodź do bardziej intensywnej praktyki. Nigdy nie wymuszaj niczego w nienaturalny lub nieuzasadniony sposób. Jeżeli przestrzega się tej zasady, nawet ludzie w starszym wieku nie doznają krzywdy i będą mogli trenować w przyjemnej i radosnej atmosferze.

6. Celem aikido jest ćwiczenie umysłu i ciała i wykształcenie szczerych i zdecydowanych ludzi. Ponieważ wszystkie jego techniki ma przekazywać bezpośrednio jedna osoba drugiej, nie należy ich ujawniać innym lekkomyślnie, gdyż to mogłoby prowadzić do ich użycia przez ludzi niegodnych.

Ponieważ te uwagi pisano około roku 1935, niektóre zwroty językowe mogą się wydawać prawie archaiczne, ale podstawowe wskazania zachowały swą wartość. Po podsumowaniu można je podać tak:

1. Prawdziwego aikido nie opanuje się nigdy, jeśli się nie postępuje ściśle według pouczeń instruktora.

2. Aikido jako sztukę walki doskonalili się poprzez bycie czujnym wobec wszystkiego, co się dzieje wokół nas i wystrzeganie się odsłonięcia wrażliwych miejsc ciała (*suki*).

3. Praktyka staje się radosna i przyjemna, jeśli trenuje się tylko tyle, by nie dokuczał nam ból.

4. Nie zadowalajcie się tym, czego nauczono was w dojo. Trzeba stale rozważać, wypróbować i rozwijać to czegoście się nauczyli.

5. Podczas praktyki nigdy nie należy niczego wymuszać w nienaturalny lub w nieuzasadniony sposób. Adept powinien podejmować trening odpowiedni do swego ciała, kondycji fizycznej i wieku.

6. Celem aikido jest rozwój prawdziwie ludzkiej osobowości. Nie powinno się go używać do okazywania ego.

Te wskazania mają centralne znaczenie dla praktyki aikido i w Hombu Dojo do dnia dzisiejszego dba się o ich przestrzeganie. Wielu ludzi szczególnie chętnie akceptuje punkt trzeci: „Trening należy

zawsze prowadzić w przyjemnej i radosnej atmosferze. „Powszechnym stereotypem przedstawiciela sztuk walki jest nieokrzesany typ w stylu „macho”, o namiętnym stylu chodzenia. Demonstrowanie arogancji jest jednak dowodem nieświadomości prawdziwego Budo i jest - w gruncie rzeczy - dziecinną próbą ukrycia braku zaufania do siebie: Ci, którzy posiadają prawdziwą wiedzę o Budo; mają łagodny, odprężony sposób bycia, sprawiając nawet wrażenie delikatnych i łagodnych. Ci, którzy pokładają zaufanie w Budo, nigdy się nie rozpychają, ani się nie chwala, a ich zachowanie zawsze jest przyjemne i radosne. Na zewnątrz okazują łagodność; ich wielka siła jest wewnątrz. W codziennym życiu są bezpretensjonalni i skromni, a ich działania są naturalne, nigdy nie wymuszone. Ukazują się światu takimi, jakimi są, przeżywając swe życie naturalnie i spontanicznie. Taki jest obraz prawdziwego adepta sztuk walki. Kiedy tacy ludzie zbiorą się, by ćwiczyć aikido, atmosfera rzeczywistości jest naturalnie przyjemna i radosna.

Straciłem już rachunek liczby praktykujących aikido, z którymi w ciągu tych lat miałem styczność na co dzień. Przez same Hombu Dojo przewinęło się prawie 100 000 ludzi, a gdybym uwzględnił tych, których uczyłem w oddziałach Dojo i w innych ośrodkach, to ogólna ich liczba wynosiłaby kilkaset tysięcy. Przedmiotem dumy może być fakt, że olbrzymia większość praktykuje aikido z wielką powagą i poświęceniem. Kiedy jednak dochodzi do pytania, ilu z nich naprawdę ma przyjemne i radosne doświadczenia z treningów, nie byłbym w stanie powiedzieć, że ta liczba jest równie duża. Wielu ćwiczy aikido używając nadmiernej siły, inni z nieubłaganą zawziętością, a jeszcze innym brak pewności i praktykują bez zaangażowania.

Jest radością widzieć praktykujących, którzy naprawdę lubią swój trening. Wielu trenuje od pięciu, dziesięciu lat lub dłużej, podążając swym własnym krokiem i czyniąc aikido częścią swojego dnia codziennego. Pojawiają się w dojo, trenują nie robiąc zamieszania, rzucając i poddając się rzutom, spokojnie wykonują polecenia i wychodzą po zakończeniu zajęć. Wydają się nie zainteresowani zdobywaniem stopni i zachowują się jak ludzie, którzy dobrze spędzają czas. Tacy ludzie są najlepszymi aikidokami.

Ćwiczący regularnie, którzy uczęszczają na nasze ogólne treningi lub na letnie czy zimowe sesje treningów intensywnych, znajdują głęboką radość w aikido. Poranny trening ogólny w Hombu Dojo zaczyna się o 6.30. W okresie od późnej jesieni przez całą zimę na dworze jest jeszcze ciemno, a w środku zimy temperatura spada poniżej zera. Mimo to od stu do prawie dwustu adeptów regularnie uczęszcza na poranne zajęcia.

Niewielu z nich mieszka w pobliżu dojo. Znaczna większość dojeżdża codziennie pociągiem przez ponad godzinę lub samochodem przez 30-40 minut. Niektórzy pochodzą z sąsiednich prefektur i spędzają ponad dwie godziny w podróży. Niektórzy młodszy członkowie grupy używają skuterów lub motocykli, podczas gdy inni przybywają do dojo po godzinnym lub dwugodzinnym joggingu. Następnie wszyscy ćwiczą aikido przez godzinę, po czym udają się do szkoły lub do pracy. Jest kilku ćwiczących - niektórzy z nich to menadżerowie lub właściciele firm - którzy robią to już od dłuższego czasu i którzy powiadają, że nie żal im opuścić partii golfa, ale bardzo nie lubią opuszczania ćwiczeń aikido. Wśród ćwiczących regularnie są tacy, którzy nie opuścili ani jednego dnia treningu.

Spora grupa adeptów regularnych bierze udział we wszystkich letnich i zimowych specjalnych sesjach treningowych. Ćwiczą codziennie w upale i wilgoci szczytu lata, pocąc się obficie, lecz trenując wytrwale, albo stawiają się każdego dnia w środku zimy, kiedy potrzebna jest długa rozgrzewka, by po prostu móc się poruszać po lodowato zimnych matach. Tym ludziom się wydaje, że im goręcej lub zimniej, tym lepiej.

Kilka lat temu napisałem do naszego biuletynu aikido artykuł, z którego kilka stosownych fragmentów brzmi tak:

„Tego lata upał był straszliwy. Czy właśnie to jest powodem, że mamy 20-procentowy przyrost frekwencji na naszej letniej sesji treningowej? Wydaje się, że w Hombu Dojo jest wielu silnych, odpornych adeptów.

Przypominam sobie, że, podczas zimowej sesji treningowej, kiedy to wielki śnieg unieruchomił transport publiczny, niektórzy ludzie wstawali o 3.00 nad ranem i szli do dojo piechotą: Liczba adeptów obecnych była prawie taka sama, jak w czasie zwyczajnej sesji. Między nimi byli niektórzy, co na normalne zajęcia chodzili nieregularnie, ale na specjalne zajęcia zimowe uczęszczali co dzień.

Niektórzy naprawdę lubią trenować w upale, pocąc się obficie, a inni ćwiczą nawet jeszcze energiczniej w chłodzie zimy. Zdrowy rozsądek dyktowałby coś przeciwnego: na ogół ludzie woleliby dni o przyjemnej pogodzie od upalnych, a wyższe temperatury od pogody zmieniającej wodę w lód. Ludzie, którzy wolą wystawiać się na upał i mróz, powiadają mi, że to najbardziej bezpośredni sposób odczucia natury. Ludziom nie związanym ze sprawą może się to wydawać dziwne, lecz ja jestem w stanie naprawdę docenić ich pragnienie bycia bliżej natury i odczuwanie jej bezpośrednio.

Japońskie słowo określające praktykę lub trening brzmi keiko, co dosłownie oznacza „zastanawiać się, sięgnąć do przeszłości”. Słowo to pojawia się w księdze Kojiki, a według pewnych opinii jego

pochodzenie bierze się z biografii Kuanying w chińskiej Księdze schyłku dynastii Han. Pierwotne znaczenie słowa ujmuje w sobie religijne wartości treningu polegające na szacunku dla tego, co w starych tradycjach najlepsze i mistrzowskim opanowaniu go przez staranną refleksję i odtworzenie.

To, że keiko jest głównym aspektem japońskich sztuk, włącznie z ceremonią herbaty i układaniem kwiatów, jest dowodem szacunku, jaki mają Japończycy wobec tego, co najlepsze w pradawnych tradycjach. Trening w środku lata i zimy jest częścią tego wielkiego dziedzictwa. Podchodząc do tej sprawy w sposób racjonalny, znaleźlibyśmy argumenty przeciwko praktykowaniu w skrajnym upale lub zimnie, ale jeśli tak postąpimy, nie będziemy robić niczego i zapomnimy o keiko.

Mówiąc o racjonalnym sposobie życia, jednym z produktów współczesnej cywilizacji jest aparatura klimatyzacyjna. W Tokio w tym roku zanotowano najwyższą sprzedaż aparatury klimatyzacyjnej w historii, ale skumulowane ciepło z tysięcy i tysięcy silników aparatów klimatyzacyjnych, jak się powiada, podniosło temperaturę powietrza o kilka stopni, powodując że dla większości mieszkańców noce są wilgotne i uciążliwe. Natomiast raptowna zmiana temperatury podczas przechodzenia z palącego upału na zewnątrz, do chłodu w klimatyzowanych pomieszczeniach, spowodowała choroby u niektórych ludzi. Nieszczęściem nowoczesnego człowieka jest to, że próbując racjonalnie rozwiązywać problemy, tworzy wiele nowych - także wymagających rozwiązania.

Wszyscy potrzebujemy żyć racjonalnie, lecz dla człowieka sprawą równie ważną jest jego potrzeba stania się jednym z naturą oraz pozwolenia umysłowi i ciału na to, by je oczyściła i odżywiła. Prawdziwe znaczenie treningów wczesnym rankiem i specjalnej praktyki w lecie i w zimie polega, być może, na tym, że dają one ludziom okazję do wejścia w kontakt z samymi sobą i naturą. Praktykowanie sztuk walki, które zawierają to, co najlepsze w tradycji Budo, może być jedną z dróg, którą wszyscy ludzie powrócą do natury i odnajdą swoje korzenie.”

Odzyskanie naszych naturalnych jaźni i ciała jest koniecznością o podstawowym znaczeniu. Żyjemy wśród zmiennych pór roku, w upale i mrozie, podczas dni pogodnych i dni deszczowych. Prawdziwie odczuć naturę to także - być samymi sobą w sposób naturalny, znać radość i gniew, szczęście i smutek. Kiedy sprzeciwiamy się naturze lub ją ignorujemy, stwierdzamy, że nie jesteśmy zdolni do prawdziwego odczucia całej gamy ludzkich emocji. Jest to częścią procesu depersonalizacji i dehumanizacji, który dotyka nas wszystkich. Musimy powrócić do natury, akceptując ją taką, jaka do nas przychodzi i odzyskać nasze naturalne jaźnie i ciała.

Najbardziej satysfakcjonującym aspektem aikido jest to, że istnieje wielu początkujących, którzy zdają sobie sprawę z tego problemu i dokładają wszelkich starań, by odzyskać swoją naturalną jaźń i prawdziwie ludzką naturę poprzez trening: Cel ten znajdował się - i znajduje - w centrum praktyki aikido od samego początku tej sztuki.

Natura absolutna: Wspólnota Yin i Yang

Mistrz Ueshiba stale dawał swym adeptom, zwłaszcza tym, którym nadmierne przywiązanie do formy krępowało ich ruchy, następującą radę:

„W aikido nie ma form ani wzorców. Naturalne ruchy są ruchami aikido. Jego głębia jest przepastna i jest ono niewyczerpane.”

Znaczenie tego stwierdzenia, często wypowiedzanego przez Założyciela Jego osobistym, ezoterycznym stylem, może nie zawsze być dla wszystkich jasne. Dla początkujących adeptów, przejętych opanowywaniem rozmaitych form i technik, Jego opinia podważa wszystko, czego ich się naucza. Jeśli aikido nie ma form ani wzorców, jaki sens ma uczenie się różnych technik? Co ma się na myśli, mówiąc o naturalnych ruchach? Czy ja mogę się ruszać, jak tylko zechcę?

Pierwszą sprawą, na którą należy zwrócić uwagę, jest to, że stwierdzenie Założyciela nie jest przeznaczone dla początkujących, lecz dla zaawansowanych. Jest to rada skierowana pod adresem tych, którzy osiągnęli już pewien poziom sprawności technicznej, lecz wciąż jeszcze są tak przywiązani do form, że brak im naturalności, płynności ruchów, która jest najdoskonalszym wyrazem aikido. W sensie przytoczonym, Jego słowa mają zachęcić zaawansowanych adeptów do bardziej wytężonej pracy, aż do osiągnięcia celu aikido. Klasyczne japońskie przysłowie powiada: „Wchodź przez formę, a wychodź odchodząc od formy”. Czy w sztukach pięknych, czy w Budo, należy ćwiczyć i doskonalić formę, ale po doskonałym jej opanowaniu należy się od niej uwolnić. Nic dziwnego, że tych, którzy mają przed sobą jeszcze długą drogę do opanowania formy, słowa Założyciela wprowadzają w dezorientację.

Całkowite docenienie tego stwierdzenia musi pozostać zastrzeżone dla tych, którzy przez wiele lat z oddaniem trenowali i praktykowali aikido, którzy mistrzowsko opanowali zasady i ruchy, i którzy wiele myśli poświęcili filozofii Budo. Wymaga to zarówno teoretycznej, jak i praktycznej wiedzy o podstawowych doktrynach aikido, włączając w to jedność KI Wszechświata i KI indywidualnego,

zasadę wchodzenia i rotacji sferycznej ze zjednoczonym KI-umysłem-ciałem oraz wyrażaniem zasady szermierki poprzez ciało.

Znaczeniem najtrudniejszym może do uchwycenia są „ruchy naturalne”. Jest to wyrażenie tak pospolicie spotykane i wielu ludzi ma pewne, jakkolwiek niezbyt precyzyjne pojęcie o tym, co ono oznacza. Lecz poważnie, ilu znamy ludzi, którzy żyją rzeczywiście „naturalnie”? Im więcej myślimy o konotacji terminu „naturalny”, tym trudniej przychodzi go wyjaśnić.

Jak adept aikido powinien zrozumieć znaczenie słów „naturalne ruchy” i ich związek z ruchami w jego sztuce? Co jest kluczem do rozszyfrowania jego znaczenia i od czego możemy zacząć? Zaczynając od konkluzji, powiem, że jestem przekonany, iż oznacza to dokładne i bezpośrednie uchwycenie (wewnątrz nas samych) działania natury, które przenika Wszechświat i ma wpływ na nasze ciała i nasze życie.

Cokolwiek byśmy myśleli, decydujące znaczenie ma wejście w bezpośredni kontakt z przemianami w zjawiskach naturalnych i otwarte ich przyjmowanie - atmosfery, pogody i środowiska. Czyniąc to musimy obnażyć nasze zmysły i ciała na naturę i współdziałać z nią, nie zmuszając jej do spełniania naszych oczekiwań, ani nie odrzucając selektywnie poszczególnych jej aspektów, ani też nie wykorzystując jej do swych własnych celów. Musimy postrzegać naturalne zjawiska takimi, jakimi są i osiągać wgląd w prawdziwą naturę rzeczywistości.

Konkretny tego przykład można znaleźć w uczestnictwie adeptów w sesjach intensywnych treningów letnich i zimowych. Oni stale akceptują gorąco i zimno takimi, jakimi są, ciesząc się upałem gorących dni i lodowatym zimmem innych dni. Kiedy ludzie doświadczają swoimi ciałami zjawisk gorąca i zimna, uczą się, jak na nie reagować i poznają, jak dobrze są w stanie działać w niewygodnych, niesprzyjających warunkach. Ta intymna zażyłość z naturą i z własnym ciałem jest pierwszym krokiem do opanowania dróg natury.

Jest faktem ogólnie znanym, że pogoda ma wpływ na nasz stan psychiczny. W jasny, słoneczny dzień nasze umysły są klarowne; a ciała lekkie. Nasz nastrój to jedna z odmian spokojnej pogody ducha. W chmurne, deszczowe dni nasz duch ma skłonność do przygnębienia, a ciało - do ospałości. W atmosferze panuje smutek. W pochmurne dni nasze umysły i ciała są niespokojne, a kiedy wieje wiatr, łagodna bryza przynosi nam dobre samopoczucie, podczas gdy tajfun powoduje niepokój. Nawet na poziomie takich zwyczajnych zdarzeń dostrzegamy zatem ściśle powiązanie między przyrodą a jednostkami ludzkimi. Kiedy dochodzi do gwałtownych zmian pór roku, ma to wpływ nie tylko na temperaturę i wilgotność. Cykl życiowy roślinności i zwierząt również ulega drastycznym przemianom. Rośliny pączkują, kwiaty kwitną, liście rosną, owoce dojrzewają, potem wszystko w nieunikniony sposób więdnie i obumiera. Takie przemiany mają subtelny wpływ na ludzki umysł i ciało. Znamy jako niezaprzeczalny fakt, że zmiany przyływów i odpływów rządzą życiem fauny i flory morskiej, a także wywierają podświadomy wpływ na sposób odczuwania i czyny jednostek ludzkich. Erupcje wulkanów i trzęsienia ziemi wywierają głębokie przemiany w życiu ziemi, które z kolei prędzej czy później wpływają na nasze życie. Wszystkie sprawy życia są rozległą siecią wzajemnych związków i wzajemnych zależności.

Kiedy w pełni rozeznamy, jak zjawiska naturalne i ich zmiany wpływają na istoty ludzkie; dowiemy się również, że są one w pewien sposób powiązane z naszą własną realizacją sensu życia. A w miarę jak dochodzimy do rozumienia i doceniania ludzkiego życia, zbliżamy się do życia wraz z przyrodą i Wszechświatem. W ten sposób, nie tracąc naszej indywidualności ani samoświadomości, stajemy się jednym z działaniami natury. Kiedy to się dokona, naturalne ruchy pojawią się spontanicznie, zgodnie z ruchem Wszechświata. To buduje nasze zrozumienie tego, co naturalne. W aikido objawia się to w formie Budo opartego na aktywnej realizacji KI. Właśnie w tym mieści się treść stwierdzenia „Naturalne ruchy są ruchami aikido”.

Najważniejszym źródłem naturalnych ruchów jest siła oddechu. Kiedy siła oddechu przepływa spontanicznie, ruchy osoby ćwiczącej podświadomie stają się naturalne. Przeciwnie, jeśli siła oddechu nie jest emitowana swobodnie i przepływ ustanie, ruchy staną się niezręczne i nienaturalne. Oddech w procesie siły oddechu obejmuje normalne oddychanie, ale zawiera więcej niż zwykłe wdychanie i wydychanie, albowiem zawiera działanie KI.

Normalne oddychanie jest - z filozoficznego punktu widzenia - funkcją układu oddechowego, mającego swój ośrodek w płucach i sercu, a obejmującego także nos, usta i pory w skórze. Układ oddechowy człowieka jest najbardziej konkretnym przejawem tego, co nazywamy życiem, a życie samo w sobie jest nieodłączne od działania Wszechświata. Jest ono zatem bardzo ściśle powiązane z cyklicznymi przemianami w przyrodzie: nocą i dniem, czterema porami roku, przyływem i odpływem i z innymi zjawiskami. Siła oddechu jest głęboko związana z właściwą mocą sił naturalnych i wyraża się poprzez KI Wszechświata. Najbardziej elementarnymi i konkretnymi przejawami siły oddechu w ruchu przyrody jest, jak już poprzednio wspomniano, wchodzenie i rotacja sferyczna.

Między wieloma naturalnymi ruchami w aikido jest technika nadgarstkowa znana jako kote-geashi. W tej technice nadgarstek ulega powolnemu zginaniu w kierunku, w którym zgina się w naturalny sposób, a więc odbywa się to inaczej niż w dźwigniach nadgarstkowych, w judo i jujutsu, gdzie nadgarstek zostaje zginany w przeciwnym kierunku. Wymuszone zginanie, jako nienaturalne, powoduje ryzyko spowodowania kontuzji. W aikido nigdy nie usiłuje się robić ruchów, które wykraczają poza to, co naturalne, a w ten sposób unika się niepotrzebnych i bezsensownych kontuzji.

Większość technik aikido zawiera elementy znane jako ruchy omote i ura (dosłownie, odpowiednio, przód i tył). Jakkolwiek istnieją różnice w odniesieniu do techniki, podstawową zasadą np. przy kontrowaniu ataku z przodu polega albo na wejściu wprost w przestrzeń zajmowaną przez przeciwnika, albo na obrocie wokół osi i wejściu w martwy obszar z tyłu przeciwnika. Pierwszy wariant to ruch omote, a drugi - ura.

Te dwa ruchy defensywne spotykane w klasycznym Budo, są oparte na starożytnej zasadzie yin i yang; w aikido również wykorzystuje się tę zasadę w wielu spośród jego technik. Ażeby zilustrować zastosowanie yin i yang w sztukach walki, weźmy po jednym przykładzie z jujutsu i szermierki. Pierwszy jest definicją tych pojęć zgodnie z tekstem szkoły jujutsu Kito:

„Kito oznacza unoszenie się i opadanie. Unoszenie się jest formą yang. Opadanie jest formą yin. Wygrywa się przez uciekanie się do yang, a także przez uciekanie się do yin.”

Jest to wyjaśnione w komentarzu, znanym jako Detesho chushaku, następująco: „Kiedy wróg okazuje yin, wygrywaj przez yang.

„Kiedy wróg okazuje yang, wygrywaj przez yin. Techniki nauczane w szkole Kito ograniczają się do użycia yin i yang. Chociaż do kontrowania ruchów wroga stosuje się niezliczone inne sposoby, w trakcie walki rozpraszają one uwagę. Przez ograniczenie się do technik yin i yang, zapewnia się zwycięstwo.”

Zgodnie z tym objaśnieniem strategia nie jest niczym innym jak zdolnością do swobody używania yin i yang, ataku i obrony - zależnie od sposobu, w jaki porusza się wróg: przeciwdziałając jego yin twoim yang, a jego yang twoim yin.

W przypadku starożytnej szermierki zasadę yin i yang stosowano do postawy przyjmowanej przy trzymaniu miecza, co stwierdzono w tekście znanym jako *Itto-ryu kiki-gaki*

„W szkole Naganuma Jikishinkage nauczają ą postawy trzymanie miecza wysoko, co jest formą yang wewnątrz yang. W szkole Itto nauczamy postawy trzymanie miecza nisko, opartej na formie yin. Kiedy yang wewnątrz yang zostanie użyte, opada do yin. Kiedy się użyje naszego yin wewnątrz yin, staje się ono yang i działa dobrze. W szkole Munen przyjmują środek między yin a yang, nauczając postawy trzymanie miecza przed sobą, wycelowanego w kierunku oczu przeciwnika, ale potem skręcając dłonie lekko w prawo.”

Różne szkoły Budo interpretują yin i yang w rozmaity sposób, lecz wszystkie te interpretacje wywodzą się z głównych filozoficznych koncepcji klasycznych i myślicieli chińskich. Jako podsumowanie możemy tu zacytować fragment z Księgi Przemian:

„W starożytnych czasach święci mędrcy ułożyli Księgę Przemian w celu podążania za zasadami przyrody i życia. Oni ustanowili Tao Niebios i nazwali je yin i yang. Oni ustanowili Tao Ziemi i nazwali je Ustępliwym i Twardym. Oni ustanowili Tao Człowieka i nazwali je Ułomnością Ludzkiej Natury i Prawością. Łącząc te trzy siły ze sobą, podwoili je. Z tego powodu znak w Księdze Przemian zawsze jest złożony z sześciu linii.”

Krótko mówiąc, Wszechświat składa się z trzech mocy - Nieba, Ziemi i Człowieka - a one ujawniają się jako Tao, które porusza życie poprzez względności yin i yang, ustępliwego i twardego, ułomności natury ludzkiej i prawości. Oznacza to, że jeśli w pełni pojmujemy działanie tych względności i będziemy żyć zgodnie z nimi, staniemy się zjednoczeni z Tao. Urzeczywistnienie yin i yang w naszych działaniach oznacza bycie jednością z Tao.

Zasada yin i yang posiada doniosłe znaczenie sama w sobie, ale w ostatecznym wymiarze to właśnie przez praktykę i realizację zasada ta daje nam możliwość osiągnięcia absolutnej rzeczywistości Tao. W aikido yin i yang wykorzystuje się w sposób konkretny w ruchach omote i ura, ale fundamentalną sprawą jest to, że poprzez praktykę człowiek osiąga Drogę, a dzięki temu najistotniejszą prawdę. Ponieważ to stanowi jedność z Tao Nieba, te ruchy aikido nie są niczym innym, jak tylko ruchami naturalnymi.

Dziedziczenie aspiracji Założyciela

Krótki rys historyczny

Aikido - pod tą nazwą jako oficjalną - istnieje od lutego 1942 roku. Przedtem sztuka ta była znana pod różnymi nazwami, chociaż jej treść pozostawała niezmienna. Szczegółową historię aikido można znaleźć w biografii Założyciela; którą napisałem w języku japońskim (Aikido kaiso, Ueshiba Morihei den. Tokio: Kodansha, 1977). To, co zamieszczono poniżej, stanowi krótką historię śledzącą tę nazwę, według sekwencji jej zmian.

Ojciec Mistrza Ueshiba, Yoroku, był dość bogatym właścicielem ziemskim, który był także zaangażowany w działalność handlową w rybołówstwie i w obrocie drewnem. Szanowany przez ludzi ze swej społeczności, działał w radzie wiejskiej i radzie miejskiej miejscowości Nishinotani i Tanabe w prefekturze Wakayama. Młody Ueshiba darzył swego ojca szacunkiem, a ojciec, widząc u swego syna wielkie predyspozycje, zapewnił mu najpełniejsze wsparcie materialne i moralne, by był w stanie dążyć do spełnienia swych ambicji poza ograniczeniami świata w miejscu urodzenia. Syn jednakże uważał, że nie zdołał spełnić oczekiwań ojca i w roku 1901, w wieku, lat osiemnastu wyjechał do Tokio, gdzie terminował krótko w świecie biznesu. W następnym roku założył „Sklep Usehiba”, rozprowadzając i sprzedając materiały szkolne i piśmienne, lecz rozchorował się i jego mały sklepik splajtował.

Niedługo potem wstąpił on do Cesarskiej Armii Japońskiej i walczył w wojnie rosyjsko-japońskiej (1904-1905). Został sierżantem; służbę zakończył z honorowym wyróżnieniem. Następnie w roku 1912, mając 29 lat, zwerbował członków 54 gospodarstw (grupa obejmująca ponad 80 osób) ze swego rodzinnego miasta i założył pionierską osadę w Shirataki na wyspie Hokkaido. Prefektura ta była wówczas obszarem od niedawna otwartym do zagospodarowania i chętnie przyjmowała osadników, którzy by chcieli uprawiać tę ziemię. Będąc przez 7 lat naczelnikiem tej nowej kolonii, uprawiał On ziemię, działał w radzie miejskiej i przyczyniał się do rozwoju regionu Shirataki.

Chociaż wykazywał pewien talent przywódczy, wciąż czuł, że nie spełnił wielkich nadziei, jakie w Nim pokładał Jego ojciec. Śmierć Jego ojca w styczniu 1920 roku, spowodowana chorobą, była dla niego ogromnym wstrząsem. Porzucając cały swój dorobek na Hokkaido wrócił do domu, lecz cierpiał na głębokie załamanie psychiczne. Poszukał więc rady u Deguchi Onisaburo, charyzmatycznego przywódcy religijnego sekty Omoto wywodzącej się z Shinto. Pod patronatem tego wielkiego nauczyciela Założyciel mieszkał w siedzibie Zarządu Omoto w Ayabe, prefektura Kioto, praktykował rytuały medytacji i oczyszczenia Shinto i przyczyniał się do umocnienia tej nowej religii.

Tych osiem lat w Ayabe (dopóki nie przeprowadził się do Tokio w 1927 roku) były okresem kształtującym w rozwoju duchowym Założyciela. Podczas tych lat studiował filozofię Shinto i opanował koncepcję *Koto-dama* (dosłownie „słow-o-duch”).

Po śmierci ojca i podczas pobytu Założyciela w Ayabe, poświęcenie się Budo stało się Jego jedyną pasją, przede wszystkim dzięki zachęcie ze strony Deguchi. Przed tym okresem ćwiczył i mistrzowsko opanował kilka sztuk walki, w tym szermierkę w Szkole Shinkage, jujutsu w szkołach Kito i Daito oraz inne. Najznaczniejszym spośród Jego dokonań było uzyskanie przezeń najwyższego certyfikatu Szkoły Daito z rąk Mistrza Takeda Sokaku, którego przypadkiem spotkał na Hokkaido w roku 1915, kiedy miał 32 lata. To było to jujutsu, które otwarło oczy Założyciela na głębokie znaczenie sztuk walki; zasady Szkoły Daito różnią się od zasad aikido, lecz wiele technik jest wspólnych.

Powodem, dla którego Deguchi zachęcał do skoncentrowania się na sztukach walki było to, że znał on bogatą i różnorodną przeszłość Założyciela w Budo i przewidywał, że ta ścieżka będzie tą jedyną, najlepiej odpowiadającą Jego temperamentowi, zdolnościom i aspiracjom. Doradził Założycielowi, by wydzielił część swojej rezydencji w Ayabe i przekształcił ją w dojo. Biorąc tę radę poważnie do serca, Założyciel stworzył skromne Ueshiba Juku o powierzchni 18 tatami.

Ueshiba Juku pierwotnie było przeznaczone dla młodych ludzi z sekty Omoto, jednak w miarę jak nazwisko Ueshiba Morihei „Mistrza Budo z Ayabe” stawało się szeroko znane, ~do dojo zaczęli się przyłączać przybysze z, zewnątrz, z których najznaczniejszymi byli młodzi oficerowie marynarki wojennej z pobliskiego portu w Maizuru. Jego sława rozprzestrzeniła się i zaczęli przyjeżdżać adepci z Tokio i innych odległych części Japonii.

Mniej więcej od 1920 roku Mistrz Ueshiba poważnie myślał o utworzeniu swojej własnej, niezależnej formy Budo, a w 1922 roku proklamował On Aiki-bujutsu jako nową formę sztuki walki. Jak sugeruje termin bujutsu, zachowuje ona zasady i techniki starszych sztuk walki, które nieco się różnią od dzisiejszego aikido. Jego oryginalność przejawia się w zastosowaniu aiki jako określenia szczególnego typu. W różnych przekazach na temat Budo, istnieją rozproszone odniesienia do koncepcji „dopasowania” (ay KI do przeciwnika podczas walki, ale tym razem po raz pierwszy użyto

tego elementu, jako samego w sobie. Można również znaleźć wzmiankę o aiki jutsu, ale pojęcie to miało konotację psychologiczną, i nie stanowiło zasadniczego składnika jakiejś sztuki walki. W opublikowanych ostatnio książkach czyni się kilka odniesień do wczesnej nowożytnej formy kiai-jutsu popularnej wśród prostych ludzi, był to jednak system psychologiczny, który nie miał nic wspólnego z Budo jako takim.

O ile wybór nowego określenia aiki mógł mieć coś wspólnego z wpływem szkół Kito i Daito, które obydwie są oparte na zasadzie yin i yang oraz użyciu KI, to głównym źródłem był własny trening Mistrza Ueshiba w dziedzinie Budo, Jego doświadczenie życiowe i urzeczywistnienie KI osiągnięte podczas pobytu w Ayabe. Najważniejszy wpływ miało mistrzowskie opanowanie koto-dama, o czym stale się wspomina w wykładach, pismach i pouczeniach w późniejszych latach Jego życia.

Wydaje się, że nazwy aiki-bujutsu nie zaakceptowano od razu. Zamiast tego ludzie określali nowe Budo jako Ueshiba-ryu albo Ueshiba-ryu Aiki-bujutsu. Sława Mistrza Ueshiba wciąż rozprzestrzeniała się po całym kraju. Punkt zwrotny nastąpił w latach 1924-25, kiedy (o czym już wspomiano poprzednio) udał się na wyprawę do Mongolii Wewnętrznej, a wkrótce po powrocie, wyzwany na pojedynek przez młodego oficera marynarki w Ayabe, doznał *sumi-kiri*, jasności umysłu i ciała, która spełniła zjednoczenie KI Wszechświata i KI osoby. Miał wtedy czterdzieści kilka lat, a ten fakt był zainicjowaniem Jego sztuki walki.

Możemy zatem powiedzieć, że okres 1924-25 oznacza początek duchowego rozwoju aikido, gdyż począwszy od tego punktu Mistrz Ueshiba stale opowiadał się za tym, że „prawdziwe Budo jest drogą wielkiej harmonii i wielkiej miłości wobec wszystkich istot” i że każdy ruch jest działaniem jedności KI-umysłu-ciała.

W jesieni 1925 roku, po wielokrotnych życzeniach Jego patrona i mecenasa, admirała Takeshita Isamu, Założyciel udał się do Tokio, by dać pokaz przed dostojnym gronem widzów, wśród których znajdował się były premier, książę Yamamoto Gonnohyoe. Książę Yamamoto był pod głębokim wrażeniem tego, co zademonstrował Założyciel i polecił Mu przeprowadzenie specjalnego 21-dniowego seminarium w Ustronnytn Pałacu Aoyama dla wysokiej rangi ekspertów judo i kendo przy Urzędzie Dworu Cesarskiego. Wiosną roku 1926 ponownie został zaproszony przez admirała Takeshita do Tokio i dał lekcje aiki-bujutsu członkom Urzędu Dworu Cesarskiego, oficerom armii i marynarki wojennej oraz czołowym postaciom z kręgów polityki i biznesu. W roku 1927 pod wpływem nalegań admirała Takeshita i Deguchi Onisaburo opuścił Ayabe na zawsze i przeprowadził się do Tokio.

Podczas następnych trzech lat założył 4n wiele dojo w dystrykcie Shiba w Tokio i prowadził instruktaże aiki-bujutsu dla wielu ludzi, między innymi dla wysokiej klasy ekspertów innych sztuk walki. Pojawiły się oznaki uznania Budo Założyciela za coś więcej niż sztuki walki tradycyjnego typu, a niektórzy ludzie zaczęli używać terminu aikido do jej określenia. W październiku 1930 roku Kano Jigoro, założyciel Judo Kodokan, ujrzał wspaniałą sztukę Mistrza Ueshiba, obwołał ją idealnym Budo i nawet przysłał do Niego niektórych swoich najlepszych adeptów.

Pomimo usiłowań, by wybierać tylko najlepszych, liczba adeptów nadal rosła i Założyciel stanął wobec potrzeby większego dojo. W roku 1930 założył nowe dojo w Wakamatsu-cho (Tokio), początkowo wynajmując, a później wykupując posiadłość od rodziny Ogasawara. Nowy ośrodek treningów, zwany Kobukan Dojo, był gotowy w kwietniu 1931 roku. Jak wspomniano poprzednio, Główne Dojo Aikido zajmuje obecnie ten sam teren.

W roku 1936 Założyciel zdecydował, że nadszedł czas na dokonanie wyraźnego rozróżnienia między dotychczasowymi sztukami walki a Jego własną sztuką, ze względu na filozoficzne i duchowe akcenty, jakie w tej sztuce zawarł. Będąc przekonany, że treść Jego nowej sztuki różni się od starej tradycji sztuk walki, porzucił nazwę bujutsu i przemianował swą sztukę na Aiki-budo. Ten niezbędny i nieunikniony krok położył fundament pod przyszłość Jego szkoły. Jako Założyciel nowego systemu sztuki walki bardzo silnie odczuwał swoją odpowiedzialność, zmuszając Go do odsunięcia swoich osobistych poszukiwań na drugi plan i rozwinięcia drogi dla wszystkich, którzy by się nią zainteresowali.

W roku 1939 przedłożył oficjalną prośbę o uznanie Jego organizacji za fundację z osobowością prawną, noszącą nazwę Kobukai. Zatwierdzenie tej prośby w następnym roku spowodowało, że aikido stało się towarzystwem oficjalnie zarejestrowanym, wyznaczało to początek Złotego Wieku aikido. Liczba członków rosła, a nazwisko Mistrza Ueshiba stało się znane szerzej niż kiedykolwiek.

Wybuch wojny na Pacyfiku w grudniu 1941 roku i coraz mocniejszy zwrot ku militarystyce w społeczeństwie japońskim nie były w stanie powstrzymać rozwoju aikido. Wskutek powołania większości młodych ludzi do sił zbrojnych liczba adeptów aikido została poważnie uszczuplona. Jednym z posunięć rządu, mających na celu próbę zmobilizowania kraju do wysiłku wojennego, był rozkaz zjednoczenia rozmaitych grup sztuk walki w jedną organizację będącą pod jego kontrolą. W

roku 1942 różne tradycje judo, kendo i innych sztuk walki połączono w Związek Cnót Żołnierskich Wielkiej Japonii.

Jakkolwiek Założyciel nie dawał wyrazu swym obiekcyjom wobec tej dyrektywy rządu, stanowczo było widoczne, że jest nieszczęśliwy wobec faktu, iż sztuka Budo, którą rozwinął jako tak odmienną od innych form, miała być zmuszona do stania się częścią właśnie takiej organizacji. Ostro sprzeciwiając się jej połączeniu z innymi grupami jako po prostu jeszcze jednej formy walki, doszedł do przekonania, że nazwa Kobukan Aiki-budo sugerowała, iż jest to tylko wywodząca się z Kobu-kan filia czy styl jakiejś bardziej rozgałęzionej sztuki walki. Zdecydował się ogłosić nową nazwę: „AIKIDO”, by oznaczyć swą sztukę jako unikalną i wyróżniającą się formę Budo, a następnie wstąpił do związku pod tą nową nazwą. W lutym 1942 roku aikido zostało oficjalnie uznane za nazwę szkoły utworzonej przez Założyciela. Od narodzin Ueshiba Juku w Ayabe upłynęło 22 lata.

Świątynia Aiki w Iwama

Ażeby w pełni uznać znaczenie proklamowania nazwy aikido i zrozumieć niektóre powody leżące u podstaw tej decyzji, wraz ze zmianami w koncepcji Założyciela włącznie, musimy zwrócić naszą uwagę ku założeniu Świątyni Aiki w Iwama, leżącym w prefekturze Ibaraki, na północny wschód od Tokio. To miejsce, otaczane szacunkiem przez wszystkich adeptów aikido, ma szczególna znaczenie dla nowego początku, który nastąpił po II wojnie światowej.

Pomysł założenia centrum duchowego dla aikido przyszedł Założycielowi na myśl około 1935 roku. Zrodził się on z głęboko odczuwanej potrzeby kontynuowania poszukiwań prawdy o Wszechświecie poprzez Budo; Mistrz pragnął mieć specjalne miejsce do tego celu. Założywszy trwały fundament dla aikido w Tokio, Jego pragnienie, by rozpowszechnić prawdziwe Budo w świecie zostało spełnione i cieszył się z sukcesów, które osiągał. Równocześnie czuł się rozczarowany jedynie tym (a właściwie - jak się wydawało - odczuwał żal), że sława przyniosła Mu zburzenie spokoju życia i brak czasu. Założyciel wykazywał zupełną obojętność wobec zwykłych celów ludzkiego pożądania - pozycji społecznej, zaszczytów i poklasku, bogactwa i materialnego komfortu. Jego jedynym przedmiotem zainteresowania było ćwiczenie ducha poprzez dyscyplinę Budo.

Około roku 1935, wykorzystując swe niewielkie oszczędności, Założyciel zaczął wykupywać zalesiony teren w okolicy wsi Iwama. Gospodarowanie miał we krwi, co było widoczne, gdy przedsięwziął kolonizowanie Shirataki na Hokkaido, więc planował uprawianie ziemi i podjęcie na nowo poszukiwań duchowego Budo. Jednak pragnienie powrotu do pracy na roli nie mogło się spełnić łatwo, gdyż jako słynnego eksperta sztuk walki, ciągle zapraszano Go w różne miejsca, a napięty plan działalności nie pozostawiał Mu czasu na podążanie za Jego prawdziwym pragnieniem.

Podjęta w czasie wojny próba zorganizowania wszystkich form sztuk walki pod rządami jednej biurokracji, podsunęła mu okazję jedyną w swoim rodzaju. Bieg wydarzeń popychał do wszystkiego z wyjątkiem normalnej działalności w aikido; Mistrz nie był już potrzebny do kierowania jego rozwojem, a w miarę jak chmury wojny stawały się coraz ciemniejsze, malała liczba adeptów i coraz mniej było zaproszeń na pokazy aikido. Niewątpliwie czuł, że był to dla Niego idealny czas do podjęcia decyzji co do swej przyszłości. Rozkaz wstąpienia do Związku Cnót Żołnierskich Wielkiej Japonii w ramach wkładu w wysiłek wojenny był ostatnią kroplą. Tak więc stało się, że Założyciel proklamował utworzenie aikido i ostatecznie podjął decyzję o wycofaniu się do Iwama, gdzie mógł podążać swoją własną ścieżką.

Założyciel był patriotą w prawdziwym znaczeniu tego słowa wierzącym, że człowiek powinien być gotów poświęcić swe życie dla kraju. Wolał nie protestować przeciwko wojennej polityce państwa. Niemniej nie zgadzał się z posunięciem jednoczącym wszystkie formy Budo pod zarządem państwowym; dla Niego ta dyrektywa niewiele miała wspólnego z miłością ojczyzny. Mało tego, nowa organizacja żądała coraz więcej roboty papierkowej oraz obecności na spotkaniach, a i jedno, i drugie sprzeciwiało się Jego pragnieniu dalszych poszukiwań Budo.

Wykazując kompletny brak zainteresowania, zwykle mawiał: „Nie znam się na papierkowej robocie. Dla mnie istnieje tylko praktyka aikido.” I mówiąc tak wysyłał jednego ze swych Uchideshi, Hirai Minoru, by reprezentował aikido na spotkaniach. Ba wówczas byłem jeszcze uczniem szkoły średniej w Waseda, ale wyznaczył mnie głównym instruktorem w dojo w Tokio i poprosił, by jego najlepsi uczniowie, tacy jak Osawa Kisaburo, obecny główny instruktor, pomagali mi w pracy. Potem wraz z moją matką, Hatsu, wyjechał z Tokio do Iwama. Było to zrobione w sposób typowy dla Założyciela, który nie tracił czasu przy wcielaniu w czyn wszystkiego, cokolwiek postanowił.

Iwama leży niedaleko Mito, centrum wiedzy i nauk humanistycznych w okresie Tokugawa, ale w tym czasie zamieszkałego przez niewielu mieszkańców. Gospodarstw było niewiele i porzucanych z rzadka, a cały ten obszar był gęsto zalesiony: 9096 jego powierzchni pokrywały sosny, drzewa owocowe i gaje innych drzew. Założyciel wykarczował około 20 000 tsubo (6,62 ha) posiadłości, którą

nabył w ciągu tych lat i rozpoczął uprawianie ziemi, spełniając swe długo pielęgnowane marzenie o tym, by połączyć gospodarowanie ze sztuką walki. Niewielki adoptowany budynek gospodarczy, w którym mieszkał, mieścił tylko dwa małe pokoiki i jedno pomieszczenie z klepiskiem zamiast podłogi. Odwiedzający tę chatkę byli zaskoczeni jej ubogim stanem, lecz Założyciel był we wspaniałym nastroju.

Osiadając w Iwama Założyciel miał na myśli trzy plany prowadzące do spełnienia Jego ideału prawidłowego Budo. Pierwszym było założenie Świątyni Aiki, która by symbolizowała Drogę ai-ki i ducha aikido. Drugim - zbudowanie na wolnym powietrzu dojo przenikniętego KI natury - w którym można by nauczać idealnego Budo take-musu. Trzecim - spełnienie Jego ulubionego marzenia o zjednoczeniu rolnictwa ze sztuką walki. Próbował powiązać trening Budo (take), który harmonizuje z siłą chroniącą życie (musu) z pracą na gospodarstwie, dzięki której ziemia rodzi żywność podtrzymującą życie.

Świątynię Aiki zaplanowano z myślą o uczczeniu 43 bóstw, które chronią i dają rozrodczą moc aikido i o utworzeniu świętego ośrodka dla wszystkich praktykujących aikido, którzy złożyli ślub wspierania wszystkich istot w ich Drodze. Tych 43 bóstw to bogowie sztuk wojennych, królowie smoków i inkarnacje honorowane w tradycyjnej wiedzy japońskiej. Założyciel mocno wierzył, że Jego działalność w Budo pochodziła nie od Niego samego, lecz od bogów, którzy chronili Go i ukształtowali Jego zdolności. Była to Jego najświętsza wiara, ale - co ważniejsze - ukazuje to Jego pokorę i dyscyplinę wewnętrzną: dzięki powierzeniu siebie pewnie wyższej mocy, nigdy nie popadał w wyniosłość z powodu swych osiągnięć. To pokora, ten zarodek Jego szczerości i poświęcenia dla treningu jest czymś, co wszyscy praktykujący aikido muszą wziąć sobie głęboko do serca.

Plan Świątyni Aiki jest oparty na zasadach koto-dama. Rozmieszczenie sanktuarium wewnętrznego, sali rytuałów, bramy wejściowej, itd. jest zgodne z trzema zasadami trójkąta, koła i kwadratu. Te trzy znaki są symbolami do ćwiczeń oddechowych w nauce koto-dama. Według słów Założyciela, „Kiedy trójkąt, koło i kwadrat staną się jednością, porusza się ona w ruchu sferycznym wraz z przepływem KI - i pojawia się aikido sumi-kiri.



To, że Świątynię Aiki, odzwierciedlającą skomplikowaną filozofię, można było ukończyć mimo trudności lat końca II wojny światowej, było spowodowane wysiłkami głównego cieśli o nazwisku Matsumoto, który mieszkał w Iwama, a także niezłomnym wsparciem, świadczonym przez niezliczonych adeptów od samego początku aikido. Ukończenie głównego sanktuarium Świątyni Aiki w 1943 roku było wydarzeniem, które przyprawiło Założyciela o łzy radości. Marzenie całego Jego życia spełniło się, powstał też fundament pod przyszłość aikido. Świątynia ta jest teraz Mekką dla wszystkich adeptów prawdziwie oddanych tej sztuce.

Główne uroczystości, obchodzone w Świątyni Aiki 29 kwietnia każdego roku, gromadzą entuzjastów aikido nie tylko z Tokio, ale i z całego kraju, a także z zagranicy. Jest to świąteczne wydarzenie zawierające w sobie to, co najlepsze w aikido. Czuję się całkowicie oczyszczony za każdym razem, gdy w tej świątyni odprawiam praktyki religijne i daję pokaz.

Budowa dojo na wolnym powietrzu (druga część planu Założyciela) miała miejsce w jednym z narożników Jego gospodarstwa. Jednak wraz z rosnącym napływem adeptów wynikała potrzeba zbudowania małego, krytego dojo wielkości 30 tsubo. Ukończono je w 1945 roku bezpośrednio po zakończeniu II wojny światowej. Odbiegało to od pierwotnego zamiaru połączenia rolnictwa i sztuki walki, jednak przyniosło aikido nieoczekiwane korzyści.

Podczas trzech lat po zakończeniu wojny Hombu Dojo w Wakamatsucho było zmuszone przerwać działalność z wielu różnych powodów, wliczając w to zakaz uprawiania wszelkich sztuk walki nałożony przez Alianckie Siły Okupacyjne. Wszystkie czynności centralnego dojo zostały wówczas przeniesione do Iwama tak, że w czasach, gdy ogólny klimat i nastawienie wobec sztuk walki było bardzo negatywne, aikido było w stanie przetrwać z uwagi na swe dojo w Iwama. Dziś nazywa się ono Ibaraki Dojo i jest poświęcone pamięci Założyciela.

Założyciel długo pielęgnował w myślach marzenie o utworzeniu centrum Aiki. To, że marzenie stało się faktem (jakkolwiek z niewielkimi zmianami) w samym środku trudnych lat wojny i chaotycznych lat powojennych, było prawie cudem. Musiało być wielką nagrodą dla Założyciela to, że mógł uciec od zgiełku życia w Tokio i całkowicie się poświęcić spełnieniu ideału prawdziwego Budo.

Droga powrotu aikido do normalności zaczęła się w lutym 1948 roku od oficjalnego zatwierdzenia Aikikai jako nowej osoby prawnej. Aikido po raz pierwszy obejrzano publicznie w domu towarowym Takashimaya w Tokio we wrześniu 1956 roku; a pierwszy publiczny pokaz aikido sponsorowany przez Aikikai zorganizowano w maju 1960 roku w hali Yamano w Tokio. Szczytowy moment odrodzenia po wojnie nadszedł wraz z ukończeniem nowego Hombu Dojo w styczniu 1969 roku.

Widząc powodzenie, jakie osiągnęło aikido, nie mogę się powstrzymać od refleksji nad decyzjami podjętymi przez Założyciela podczas lat wojny i bezpośrednio potem. Gdyby Mistrz Ueshiba zamiast wycofać się do Iwama, dopuścił do pochłonięcia Kobukan Aiki-budo w trakcie połączenia sztuk walki podczas wojny, historia aikido mogłaby się na tym zakończyć. Zarówno nazwisko Mistrza Ueshiba, jak i nazwa „aikido” oraz ich krótki, choć chwalebny epizod w dziejach Budo lat przedwojennych zanotowano by petitem w książkach o historii i z czasem stałyby się tylko na wpół zapomnianymi legendami w annałach sztuk walki.

Reputacja aikido i jego dzisiejszy sukces są spowodowane decyzją Założyciela, by w Iwama, w zaciszu na tyłach, poświęcić się duchowym poszukiwaniom najgłębszej treści sztuk walki. Mistrz Ueshiba ukazał nam na własnym przykładzie, że powodzenia aikido nie mierzy się liczbą naśladowców, lecz głębią i intensywnością osobistego dążenia do prawdy po przez trening i praktykę. Jestem przekonany, że właśnie to jest głównym powodem, iż aikido jest dziś tym, czym jest.

Powiedzenie Zen „Zważaj na swoje kroki” przestrzega nas, byśmy zawsze zwracali uwagę na to, czy nasze stopy są na pewnym gruncie. Jako praktykujący aikido musimy zawsze „zważać na swoje kroki” nawet wtedy, gdy razem idziemy w przód, powodowani wysokim idealizmem i pasją szukania prawdy.

Nie ma nic bardziej pożądanego niż rozwój i ekspansja, ale jeśli nasz wzrok będzie się kierować jedynie ku powierzchni wydarzeń i stracimy z oczu istotną treść Drogi Aikido, wówczas - po prostu tak jak wirujący bąk-zabawka, który traci rozpęd, równowagę i prędzej czy później się przewraca - nasza Droga utraci swą żywotność, porozdziera się i w końcu zniknie. Każda myśl o latach, które Założyciel spędził w Iwama zastanawiając się nad sobą, przypomina mi znów o moim najważniejszym zadaniu.

Aikido zapuszcza korzenie w świecie

Umiędzynarodowienie a tradycja

W 1980 roku odbył się w Paryżu Trzeci Kongres Międzynarodowej Federacji Aikido. Delegaci z całego świata omawiali i jednogłośnie poparli umiędzynarodowienie aikido, centrum którego byłoby Hombu Dojo w Tokio. Trzeba przyznać, że atmosfera podczas tego czterodniowego kongresu była naładowana entuzjazmem dla tego ambitnego przedsięwzięcia.

Najbardziej zachęcające było ponowne potwierdzenie ze strony delegatów, że aikido zawiera w sobie to, co najlepsze w duchowej kulturze Japonii. Nie tylko potwierdzili oni wyjątkowość aikido, lecz również uznali, że jego podstawy filozoficzne są głęboko zakorzenione w tradycji japońskiej. W istocie większość wyrażała pogląd, że ich zainteresowanie aikido było bezpośrednio związane z faktem, że odzwierciedla ono najcenniejsze idee japońskiej kultury.

Wspominam o tym, ponieważ od pewnego czasu interesuję się drogami, jakimi tradycyjne japońskie sztuki walki rozwijają się poza swoją ojczyznę. Po przeszczepieniu do innego kraju niektóre ze sztuk walki zdają się tracić wyróżniające je tradycyjne korzenie i sprowadzają się jedynie do spraw fizycznych umiejętności. W końcu centrum tej sztuki przemieszcza się do krajów, które szkołą zawodników fizycznie silnych i doskonale przygotowanych technicznie: Nie mogę się zgodzić z tym, że jest to nieunikniony składnik umiędzynarodowienia. O ile chodzi o aikido, to jego treść uformowana jest przez wyjątkowość filozofii japońskiej i moim przekonaniem jest, że ktoś, kto się z tym nie zgadza, nie może być uważany za praktyka aikido. Znaczenie umiędzynarodowienia nie polega na tym, że jedyna w swoich, rodzaju tradycja staje się własnością wielu narodów, lecz że praktycy aikido w każdym kraju powinni dostosowywać się i jednoczyć z tą tradycją.

Przez cały czas trwania kongresu wyrażałem swoje zaniepokojenie tą sprawą wobec delegatów z różnych krajów i przypuszczam, że większość zaakceptowała i poparła mój pogląd. Jest to prawdopodobnie spowodowane tym, że aikido jest przede wszystkim drogą duchową, która zdecydowanie odcina się od wszelkiej formy współzawodnictwa czy turnieju, w której decyduje się, kto jest zwycięzcą, a kto pokonanym i wszystko zależy od wygrywania.

System turniejowy stanowi źródło problemów powstających wraz z umiędzynarodowieniem japońskich sztuk walki. Choć turnieje spełniły określoną rolę w rozpowszechnianiu sztuk walki na całym świecie, to również tłumią one jedyną w swoim rodzaju wartość Budo (jako. przeciwieństwa bujutsu), którego nadrzędnym celem jest usprawnienie ducha. Kiedy siła determinuje wszystko, japońskie sposoby walki tracą swoją prawdziwą treść i jest naturalne, że na środek sceny wychodzi sprawność fizyczna. Kiedy coś takiego się stanie, Japonia cofnie swą deklarację, że taką sztukę walki opracowała jako wyjątkową, w której przedmiotem zainteresowania jest nie przemoc i brutalność, lecz pokój i miłość.

Ponownie podnoszę tę sprawę, ponieważ nie chcę widzieć, jak aikido powtarza błędy innych sztuk walki, które się rozpowszechniły po całym świecie. Jestem, oczywiście w najwyższym stopniu wdzięczny za bezinteresowne wysiłki i wyrzeczenia ze strony instruktorów, którzy rozsiali ziarno tej sztuki w wielu krajach świata. Rozpowszechnianie aikido rozpoczęło się w latach 50-tych we Francji, także na Hawajach, w Nowym Jorku i innych częściach Stanów Zjednoczonych i trwało nadal w latach 60-tych obejmując Anglię, Włochy, Brazylię, Argentynę, Australię i kraje Azji Południowo-Wschodniej. Z radością przyjmowałem wieści o tych postępach, ale nie mogłem odpowiedzieć natychmiast na tak liczne zaproszenia z licznych centrów aikido przede wszystkim z uwagi na sprawę wspomnianą powyżej.

Po starannym rozważeniu tej sprawy, doszedłem do wniosku, że możemy kontynuować nasze działania, jeśli najpierw wyjaśnimy dwie główne sprawy związane z aikido: treść aikido jest oparta na unikalnej japońskiej filozofii, która afirmuje poszukiwania duchowe jako naczelną zasadę Budo, a tradycja zapoczątkowana przez Mistrza Ueshiba jest jedyną prawdziwą formą aikido. Dopóki jesteśmy w stanie zaakceptować i potwierdzić te dwie zasady, możemy uniknąć błędów, jakie dostrzegamy w rozprzestrzenianiu innych sztuk walki. I dopóki będziemy przestrzegać zasady odrzucenia przez aikido wszelkich turniejów opartych na konkurencji, dopóty nie utracimy niepodzielności prawdziwego Budo.

Te sprawy wyraźnie były w centrum uwagi, gdy rozważaliśmy możliwość sformowania Międzynarodowej Federacji Aikido w Madrycie w listopadzie 1975 roku. Pierwsza konwencja generalna Międzynarodowej Federacji Aikido odbyła się w Tokio w październiku następnego roku i tak jak w 1981 roku - Federacja składała się z 40 krajów członkowskich i obejmowała ponad 100 000 początkujących, z czego 20 000 w samej Francji.

Trzeci Kongres Międzynarodowej Federacji Aikido w 1980 roku był wydarzeniem o prawdziwie doniosłym znaczeniu, sygnalizującym świt nowej ery światowego aikido. Dla mnie osobiście, jako

Doshu, to wydarzenie było bardzo zachęcające ze względu na poparcie, z jakim się spotkałem przedstawiając moje troski i pomysły co do przyszłego rozwoju międzynarodowego aikido.

Przeglądając gazety po powrocie do Japonii, przeczytałem szybko następujący artykuł w Nihon Keizai Shimbun (30 września 1980 r.). W pewnej jego części napisano:

„Pączkujące coraz bujniej zainteresowanie japońskimi sztukami walki jest prawdziwie zadziwiające. Z początku było to tylko judo, ale dziś wszędzie mamy dojo aikido i karate, a w nich każdy, od prostych ludzi do intelektualistów, z upodobaniem bierze udział w sesjach treningowych. Przez pięć dni, licząc od dziś (30 IX - 4 X), będzie trwał w Paryżu Kongres Międzynarodowej Federacji Aikido. Zebrali się delegaci z 40 krajów Europy, Ameryki Północnej i Południowej, Azji Południowo-Wschodniej, itd., a publiczny pokaz w trzecim dniu przyciągnie (wg oczekiwań) 5 000 widzów.

Dlaczego japońskie Budo jest tak popularne? W przypadku aikido nie jest to sport walki w celu sprawdzenia kto wygra, i każdy - w średnim wieku, w starszym wieku, kobiety, dzieci - może w pełni w nim uczestniczyć, co czyni je atrakcyjnym dla tych, którzy chcą ze względów zdrowotnych uprawiać jakiegokolwiek ćwiczenia. Jednak ważniejsze jest jego przyciąganie ku uprawianiu, doskonaleniu etykiety i odpowiedniego zachowania - aspektów niespotykanych w sportach Zachodu - oraz ku orientalnej mistyce odnajdywanej w waza, które bez reszty angażują ciało i umysł człowieka.

Sekretem japońskiego sukcesu gospodarczego, niezależnie od tego, czy chodzi o elektronikę, czy o samochody, jest to, że celem jest opanowanie podstawowej techniki, a po kompletnym jej przetrwaniu - wyjście z czymś zupełnie nowym. Tym, co wspomaga ten wysiłek, jest duch harmonii i współpracy, czyli ai-ki. Mamy nadzieję, że ta istota sprawy udzieli się ludziom z Zachodu przybyłym na konferencję Międzynarodowej Federacji Aikido. Japończycy muszą jednak pamiętać, że pycha wiedzie do upadku.”

Pomyślałem, że ten dziennikarz był bardzo spostrzegawczy w swych uwagach na temat zainteresowania Zachodu wobec aikido. Ja sam od długiego czasu uważam, że najważniejszym czynnikiem przyciągającym był i jest nacisk na „etykiety i odpowiednie zachowanie”, przy czym odnoszę wrażenie, że większość praktykujących aikido właściwie pojmuje miejsce etykiety i odpowiedniego zachowania oraz to, co się określa jako „orientalną mystykę”. Nie każdy oczywiście osiągnął ten poziom. Istnieją przecież różnice przeszłości kulturalnej, a ogólne zrozumienie dla takich spraw - jako że odnoszą się one do treści aikido - może być głębsze u rozważnych adeptów japońskich. Mimo to mogę bez żadnej obawy stwierdzić, że i między ludźmi Zachodu są tacy, którzy wykazują większą żarliwość w swych poszukiwaniach pierwiastka duchowego w Budo, niż to ujawnia przeciętny Japończyk praktykujący aikido.

Wśród praktykujących Francuzów jest wielu, którzy są głęboko pogrążeni w uprawianiu Zen i spoglądają na aikido jako na dynamiczną formę Zen. W Anglii studenci i absolwenci Oxfordu, Cambridge i innych szkół wyższych okazują wielką sympatię dla ideałów aikido przejawiających się w jego światopoglądzie i zintegrowaniu umysłu-ciała. Wielu adeptów, których spotkałem w Stanach Zjednoczonych, poszukuje w treningu aikido klucza do odnalezienia własnej tożsamości, a w Niemczech niektórzy widzą w aikido najgłębszą treść japońskiego ducha i wierzą, że może się ono przyczynić do przełamania impasu, przed którym stoi zachodnia cywilizacja. Ostatnio w Azji Południowo-Wschodniej dał się zaobserwować nagły przyływ zainteresowania aikido. Jednym z powodów, jak się wydaje, jest wiara, że silny duch, jaki się kultywuje w Budo, mógł być przyczynić się do rozkwitu gospodarczego Japonii - zjawiska obserwowanego zarówno z podziwem jak i z zazdrością.

Przedstawiam jedynie abstrakcyjne dywagacje o moich wrażeniach co do powodów, dlaczego ludzie w różnych krajach interesują się aikido; nie są one wynikiem jakichkolwiek obiektywnych badań. Prawdę mówiąc, muszę jeszcze dokładnie zrozumieć powody tego zainteresowania. Mimo to, dzięki rozmowom z cudzoziemcami zarówno w Hombu Dojo jak i podczas moich podróży za granicę, moje wrażenia mogą zawierać nieco prawdy.

Wydaje mi się, że wielu z tych, którzy weszli w bramy aikido, nie uczyniło tego wprost, lecz okrężną drogą. Innymi słowy, wielu jest pod wrażeniem japońskiej duchowości, charakteryzującej się harmonią i współpracą, i zwraca się ku aikido, które zdaje się najlepiej to symbolizować. A kiedy zaczną trenować, dowiadują się o jedności umysłu z własnym ciałem, przyrodą i Wszechświatem i zostają dożywotnimi adeptami.

Takie podejście do aikido sprzyja wysoce intelektualnemu zrozumieniu wartości jego istotnych treści. Może jest to spowodowane faktem, że wśród ludzi Zachodu aikido ma skłonność do przyciągania wykształconych, myślących ludzi, a ponieważ są oni inteligentni, pojmują aikido zarówno w jego osobliwości - najwyższej ekspresji duchowości japońskiej i w jego uniwersalności - w pięknie i racjonalności ruchów aikido.

Przyszłość aikido jest zapewniona tak długo jak długo wszyscy praktykujący, zarówno japońscy i zagraniczni, będą dokładać starań, by trenować w sposób zdyscyplinowany i by walczyć o

doskonalenie swej kultury duchowej. Kiedy obydwie te cele zostaną osiągnięte, wówczas możemy włożyć swój udział w uczynienie tego świata miejscem, gdzie będzie się żyło lepiej nam i naszym dzieciom. Gdyż w końcu to jest celem prawdziwego Budo.

Most do pokoju i harmonii

W czasie, gdy odczuwaliśmy głęboką troskę o prawidłowość promocji aikido w świecie, Mistrz Ueshiba w następujących słowach dzielił się z nami swym poglądem na jego międzynarodowy rozwój:

„To będzie cudowne. Aikido jest mostem do pokoju i harmonii dla całej ludzkości. Pierwszy znak słowa określającego sztukę walki, bu, oznacza „zatrzymać broń zniszczenia”. Jeśli jego prawdziwe znaczenie zrozumieją ludzie na całym świecie, nic nie mogłoby uczynić mnie szczęśliwszym. Stwórca tego Wszechświata, który jest domem dla nas wszystkich, jest także stwórcą aikido. Duszą japońskiego Budo jest po prostu harmonia i miłość. Jest rzeczą całkiem naturalną, że każdy by je przyjął z serdecznością.”

Niektóre z ulubionych poematów Założyciela odzwierciedlają tę samą myśl:

Ai-ki, korzeń
Potęgi miłości,
Sprawia, że miłość rośnie
Na zawsze.
Wielki Wszechświat
Sam jest Drogą ai-ki
Światłem dla niezliczonych ludzi
które otwiera świat.
To piękna forma
nieba i ziemi
Jest jednym domostwem
Stworzonym przez opiekuńczego ducha.

Założyciel został zaproszony, by był obecny na uroczystości otwarcia nowego centralnego dojo aikido na Hawajach dnia 28 lutego 1961 roku. Miał wtedy już 78 lat, lecz wsiadł do samolotu w bardzo dobrym nastroju. Podczas pożegnalnego przyjęcia wygłosił krótkie przemówienie, którego treść brzmiała:

„Powodem mojego wyjazdu na Hawaje jest budowa Srebrnego Mostu zrozumienia. Buduję Złoty Most w granicach Japonii, ale również zapragnąłem budować mosty w krajach zamorskich i poprzez aikido kultywować wzajemne zrozumienie między Wschodem a Zachodem. Chcę budować mosty wszędzie i łączyć wszystkich ludzi poprzez harmonię i miłość. Wierzę, że to jest zadaniem aikido. Lecz ja sam wciąż jeszcze jestem w trakcie treningu, więc nie chcę jedynie budować mostów, ale sięgnąć głębiej w serce prawdziwego Budo. Prawdziwa sztuka walki, którą nazywam take-musu ai-ki, obejmuje wszystkie istnienia miłością i pracuje dla pokoju całego rodzaju ludzkiego.”

Mimo że to oświadczenie było tak krótkie, Założyciel wyraził wszystko, ku czemu muszą aspirować wszyscy adepci aikido: praca dla dobrobytu całej ludzkości, krzewienie miłości i pokoju a równocześnie wnikanie coraz głębiej i głębiej w trening oraz praktykę, mając jako cel spełnienie prawdziwej esencji Wszechświata. Biorę tę zachętę serio, zwłaszcza w czasach, gdy się okazuje, że aikido rozkwita na całym świecie. Pragnę stale dokładać starań w treningu, dzień po dniu, a przez to ukazywać prawdziwą wartość aikido. To, że aikido cieszy się solidną reputacją i zaskarbiło sobie podziw ludzi jako idealna forma Budo, jest wynikiem dążeń Założyciela oraz pionierów, którzy położyli fundament dzięki swemu poświęceniu dla treningów. Aikido przetrwało zmienne koleje najnowszej historii dlatego, że kładło nacisk na osiąganie jego duchowych celów przez zdyscyplinowaną praktykę. Lecz miejsce, w którym się znajdujemy, ten moment w historii jest zaledwie jednym etapem w procesie ewolucji, a my musimy zatroszczyć się o ciągłość jego trwania w niepewnej przyszłości. Możemy to czynić dopóty, dopóki pielęgnujemy ducha aikido, sztuki miłości i harmonii, która jest również duszą rzeczywistości Wszechświata.