

Obserwuj, ćwicz i odczuwaj

OPRACOWAŁ J. SZYMANKIEWICZ

Japonia, „kraj bóstw”, odnajdywała uduchowienie w każdej rzeczy i przejawie istnienia. Jednak to uduchowienie, by być go świadomym i odczuwać je, wymagało wzmoczonego wysiłku w każdym momencie życia. Przeciwnie niż w naszym kręgu kulturowym.

道

Pojęcie boga w kulturze judeo-chrześcijańskiej ma inny ciężar gatunkowy. Jest on tak absolutny, że można mu się jedynie poddać i adorować.

To japońskie podejście kulturowe znalazło swoje odbicie w opisywaniu i interpretacji zasad sztuki walki. Preferowane było znaczenie doświadczenia, mającego przewagę nad myślą, a pozycja i rola mózgu nie była do końca zdefiniowana. W naszym kręgu kulturowym dusza jest też utożsamiana z sercem, jednak przede wszystkim z pierwszoplanową rolą mózgu jako narzędzia, bez którego nie istnieje świadomości. To dzięki niemu ogarniamy umysłem to co duchowe.

Sztuki walki, a zwłaszcza ich królowa *kenjutsu*, wymaga zaangażowania nie tylko technicznego, ale także w rozwój szeregu aspektów duchowych, które funkcjonują samoistnie lub łączą się w większe całości.

Dr D. A. Hall, syn znanego japonisty prof. J. W. Halla, analizując wpływ religii na sztukę walki i strategię, wymienia takie aspekty jak:

- niewidzialność, co należy rozumieć jako umiejętność psychologicznej dominacji nad przeciwnikiem;
- niewzruszony umysł, przyrównywany do zachowania się polujących drapieżników i co odpowiada aktywnej agresji;
- wiedza/intuicja, odpowiadająca pracy mózgu poszukującego nieustannie znaków zagrożenia;
- chęć/inicjatywa, co wiąże się z motywacją wewnętrzną i zewnętrzną; to tu absorbuje się takie aspekty strategiczne jak *go-no sen*, *sen-no sen* i *sensen-no sen*.

Chęć/inicjatywa musiała mieć pośrednika w postaci niewzruszonego umysłu i musiała kierować się równocześnie wiedzą/intuicją. To podejście wynika-

ło z faktu, że na początku poszczególne *ryu kenjutsu* powstawały w wyniku działania intuicji, a nie intelektu. W stresujących sytuacjach pola bitwy lub pojedynków, traktowane były przez japońskich wojowników jako bardzo subiektywne, duchowe objawienia.

Każda Droga życia ma jednak swój początek. Munenori Yagyu, autor *Heiho Kaden sho* stwierdza:

„Powiada się, że Wielka Nauka to pierwsze wrota wiodące do skarbnicy wiedzy. Kiedy przychodzisz do jakiegoś domu, wpięć musisz przejść przez bramę. Brama staje się znakiem, że dobrze trafiłeś. Mijasza ją, wchodzisz do środka i witasz się z gospodarzem.

Przez bramę nauki możesz wejść na Drogę. To oznacza, że nauka jest bramą, nie zaś samym domem. Widząc bramę, na pewno nie pomylisz jej z domem. Miń ją i wejdź do środka – do tego, co jest z nią.

A skoro nauka jest tylko bramą, czytając książkę, nie myśl, że to Droga. Ów błąd popełnia wielu ludzi. Choćby poznali tysiące słów i studiowali jak szaleni, to nie zobaczą prawdziwej Drogi. Choćbyś potrafił czytać szparko, jak wykładowca dzieł starych mistrzów, to jeśli nie znasz podstawowych zasad, nie wstąpisz na właściwą Drogę.

Z drugiej zaś strony, niemożliwe wydaje się osiągnięcie Drogi bez nauki. Nie można też powiedzieć, że ktoś pojął Drogę tylko dlatego, że był wykształcony. Znalazłoby się za to grono kilku osób, które w zupełnie naturalny sposób weszły na Drogę bez żadnych wskazówek.

„Wielka nauka” mówi o przyswajaniu wiedzy i o dążeniu do doskonałości. Poprzez „przyswojenie” rozumiem tutaj podstawową znajomość wszyst-

kiego, co ludziom wiadomo. „Doskonałość” zaś wynika stąd, że gdy już pozyskasz tę podstawową wiedzę, to wiesz praktycznie wszystko i jesteś praktycznie zdolny do wszystkiego. Nigdy niczego nie osiągniesz, jeśli nie poznasz podstawowych reguł.

W każdym działaniu niepewność wynika z niewiedzy. Kiedy masz jakieś wątpliwości, to dręczą cię niewesołe myśli. Pozbądź się ich, pogłębiając swoje wiadomości o zasadach rządzących światem. To właśnie nazywam przyswajaniem wiedzy i dążeniem do doskonałości. Jeśli masz wolny i otwarty umysł, wówczas bez trudu możesz przejść do czynów.

Dla poznania zasad kenjutsu w treningu początkującego praktyka istotne są trzy elementy, tj. pozycje ciała, zasady pracy i koordynacji rąk i nóg oraz techniki miecza. Te trzy elementy są podstawą rozpoczętej Drogi wojownika i to je właśnie miał na myśli Munenori Yagyu, pisząc o „bramie prowadzącej do domu”. Dopiero potem można przejść do poznania, opanowania stosowania, a wreszcie przejścia jako naturalne wszystkich elementów cechujących prawdziwego mistrza miecza.

Sensei Sekiguchi Takaaki Komei, 21 *soke* stylu Muso Jikiden Eishin-ryu, w rozmowie ze mną uszeregował te elementy w następującej kolejności: postawa, siła, technika, umysł i duch, czyli serce wojownika.

Wielu ćwiczących współcześnie kenjutsu uważa, że w tym ostatnim elemencie zawierają się wszystkie poprzednie. Prawda jest jednak taka, że dla różnych ćwiczących dominujące znaczenie może mieć dowolny w tych elementach. Jeżeli jednak naprawdę rozumieją oni umysłem i ciałem sztukę walki, czyli jakby powiedzieli praktycy kenjutsu osiągną *ken-no satori* („oświecenie miecza”), to w każdym z wymienionych elementów muszą zawierać się wszystkie poprzednie, by sztuka była kompletna.



Rys. autora

Wzór tsuba zwany *nami tori*, tj. „brama świątyni shinto z falami”. Opracowana przez Toshikane Ranyasai Yagyu (1625–1695), piątego *soke* szkoły Owari Yagyu Shinkage Ryu. Zawiera w sobie przesłanie otwierające traktat *Heiho Kaden sho* Munenori Yagyu, porównujące wkroczenie na Drogę miecza do przekraczania bramy, które staje się początkiem nowego sposobu myślenia i życia. Fale to kolejna analogia do postawy szermierza w walce. Ma on przypominać wodę, nieustannie płynącą i aktywną, a jego umysł nie zatrzymujący się na żadnej rzeczy.

W czasie jednego z seminariów Nabuharu Yagyu – 21 *soke* szkoły Owari Yagyu Shinkage Ryu w USA, dyskusja, jaka się wywiązała, dotyczyła m.in. aspektów technicznych treningu. Padło istotne pytanie, dotyczące podstaw kenjutsu: – Czy *sensei* pozwala palcom u nóg podnosić się do góry, czy też jest ważne, aby kierować je do podłogi w ruchu ślizgowym?

– To bardzo dobre pytanie. Ważne jest pojęcie *sokushin*. Samo słowo „sokushin” znaczy „przyspieszenie”. Kiedy ćwiczyacie na płaskiej podłodze, możecie zostawić piętę w górze jak w *kendo*. Tak jest dobrze. Jednak na nierównym gruncie w terenie ważne jest opieranie ciężaru ciała na centralnej części stopy. Teoria Yagyu Shinkage-ryu zachęca do chodzenia w taki sposób, że palce stóp poruszają się w górę i w dół.

Kolejne pytanie: – Twój palec wskazujący w dłoni trzymającej miecz, *sensei*, unosi się w górę i jest odwiedziony od uchwytu (*tsuka*), dlaczego?

– Musashi wspominał o tym sposobie trzymania *tsuka* w *Gorin-no sho* („Księga pięciu kręgów”, polski przekład Agnieszka Żuławska-Umeda): ostatnie trzy palce trzymają miecz, a pozostałe są trzymane horyzontalnie. Musimy jednak również umieścić siłę w nasadzie kciuka i palcu wskazującym. Dlatego górne mięśnie przedramienia są rozluźnione, a używana jest dolna część. Musimy mieć uczucie, jakbyśmy trzymali miecz ręką, ale trzymanie go z zamkniętym palcem wskazującym oznacza, że górna część przedramienia sztywnieje. To przeczy swobodnym ruchom *shinai*.

– Jaka jest twoja, *sensei*, opinia na temat współczesnego *kendo* jako sposobu na osiągnięcie skutecznych umiejętności w dziedzinie szermierki? Czy powinno się równocześnie ćwiczyć również *koryu* (stare szkoły walki prawdziwym mieczem)?

– Współczesne *kendo* ma swoje własne zasady i stosunkowo długą historię od okresu Meiji. To daje ponad 100 lat, więc nie lekceważcie tej historii, nawet jeśli Yagyu Shinkage-ryu jest starsze. Nowoczesne *kendo* ma swoje własne korzenie, tradycje i zasady. Yagyu Shinkage-ryu nie ma zasad i to stanowi różnicę między nimi. Uważam, że nowoczesne

kendo jest w porządku. Niektórzy *sensei* Yagyū Shin-kage Ryu również trenują *kendo*. Jednak jeśli w nowoczesnym *kendo* usuniecie głowę w bok i przeciwnik uderzy was w ramię, to uderzenie to nie jest zaliczane, ale nie jest to dobre, kiedy się ma do czynienia z prawdziwym mieczem. Dla początkujących taki sposób uczenia się jest dobry, ale nie na poziomie zaawansowanym.

Doskonałą strategię sztuki miecza osiąga się przez zamierzone działania techniczne danej ryu i wiedzę empiryczną, ale skoordynowanie ciała i umysłu osiąga się przez swego rodzaju objawienie, odczucie fizyczno-mentalne, które pojawia się spontanicznie i samoistnie po odpowiednio długim i pełnym zaangażowaniu treningu tak ciała, jak i umysłu.

Najpierw uczymy się określonych technik i taktyk ich stosowania, a następnie są one doskonalone w czasie wielokrotnego powtarzania, popartego nieustanną pracą umysłu. Z czasem przed ćwiczącym ujawnia się obraz systemu, na którym zbudowano daną ryu. Umysł przejmuje ten system jako własny i dzięki temu automatycznie rozszerza się skala możliwości spontanicznego stosowania technik w walce. Problem polega na tym, że tego stanu umysłu nie można się tak naprawdę nauczyć. On sam objawia się w pewnym momencie naszego zaangażowania. To jest prawdziwe *satori* w danej sztuce walki.

道

Jak stwierdził mnich Soho Takuan, „technika i zasada tj. koncepcja systemowa, są niczym dwa koła u wozu”. Te koła zaś napędza siła umysłu.

Jednym z istotnych elementów tego związku jest umiejętność rozróżnienia trzech elementów postrzegania otaczającego świata zawierających się w stwierdzeniach: patrzeć na coś, obserwować i mieć skierowany wzrok. To są trzy różne od siebie określenia. Jednocześnie umysł kształtowany i rozwijany w czasie treningu realnej sztuki walki, rozwija się równocześnie na trzech poziomach: duchowym, charakterystycznym dla kultury związanej ze sztuką walki, przejmowania zasad systemowych jako własnych, co daje spontaniczność reakcji w czasie stresu wywołanego prawdziwą walką lub treningiem na jej pograniczu, umiejętności obserwacji przeciwnika w trójwymiarowej przestrzeni i odbieranie oceny stanu zagrożenia od wszystkich zmysłów mniej więcej na tym samym poziomie.

Ponadto w wyniku długiego treningu zagrożenie zaczyna się pojmować intuicyjnie. Tu zasadniczego znaczenia nabiera pojęcie niewzruszonego umysłu *fudoshin*.

„*Fudoshin* to sytuacja, kiedy ktoś, stając w obliczu trudnej sytuacji, może to robić zawsze z niewzruszonym umysłem” – Inoue Tsuyoshi, 18 soke szkoły Hontai Yoshin-ryu.

Najstarszym źródłem informacji związanym z koncepcją *fudoshin* jest list buddyjskiego mnicha

Zen – Soho Takuana do mistrza miecza Munenoriego Yagyū, znany jako *Fudochishinmyoroku*, co oznacza „Boski zapis niewzruszonej mądrości”.

Paradoks Zen – nieruchomy, a zarazem będący w ciągłym ruchu umysł, główna teza listu Takuana Soho, polega na zachowaniu całkowitej płynności umysłu (*shin/kokoro*) poprzez uwolnienie go od intelektualnych i emocjonalnych deliberacji.

Umysł jest zarazem ruchomy i nieruchomy, wciąż płynie, nigdy nie zatrzymuje się na żadnym punkcie, a mimo to jest w nim środek, który nie poddaje się żadnemu ruchowi, pozostając zawsze takim samym.

List Takuana Soho stwierdza, że osiągnięcie takiego umysłu jest prawdziwym mistrzostwem. W takim stanie umysłu wojownik reaguje spontanicznie, w sposób naturalny i efektywny, bez chwili wahania.

Tekst jasno wywodzi, że aby osiągnąć ten pożądaný przez wojownika stan umysłu i wyćwiczenia umiejętności niewahania się i odpowiedniej reakcji, trzeba zastosować się przynajmniej do jednej recepty, którą jest trening, któremu trzeba się poddać z zaangażowaniem, konsekwencją i pasją. Pozwala on technikom ćwiczącego wznieść się na poziom mistrzowskich i naturalnych ruchów, bez konieczności świadomej nad nimi kontroli.

Musi tu jednak, moim zdaniem, funkcjonować jakaś forma świadomej kontroli. Bez niej można jedynie leżeć nieżywym. Bardziej stosownym, moim zdaniem, określeniem będzie ograniczenie jej do minimum.

Fakt znaczenia spokojnego umysłu *fudoshin* podnosi też *Bushido* Nitobe Inazo. Pisze on, że potrójna podstawa, która wspiera strukturę *Bushido*, składała się z *chi*, *jin* i *yu*, czyli mądrości, dobroci i odwagi. Duchowym aspektem odwagi jest zaś obecność spokojnego umysłu.

Japońscy wojownicy, dążący do mistrzostwa, dowodzą, że jest ono nierozdzielnie związane z uzyskaniem władzy nad samym sobą, że obok nauki zastosowania techniki walki, właśnie poprzez długi proces opanowywania duchowych aspektów Drogi sztuki walki, istnieje możliwość zapanowania nad własnym wnętrzem.

W Japonii terminy *shin/kokoro* tłumaczy się jako: umysł, duch, serce, intencję, myśl lub rdzeń. Jeśli *shin/kokoro* danej istoty ma odbicie w działaniu, wtedy sukces jest zapewniony, a wszystko staje się możliwe.

Pojęcie serca wojownika *shin/kokoro* stało się dominujące w czasach, kiedy w nauce sztuki miecza punkt ciężkości przesunął się z praktycznej umiejętności walki w stronę kultury fizycznej, opartej na tej sztuce. Innymi słowy, kiedy *kenjutsu* zaczęło ewoluować w stronę *kendo* od drugiej połowy XIX wieku, kiedy samurajom zabroniono publicznego noszenia

mieczy. Istotny udział w wysunięciu na pierwszy plan tego właśnie elementu miał między innymi Yamaoka Tatsufune (1836–1888), twórca stylu Muso-ryu.

Yamaoka napisał: „Jeżeli twój umysł jest przenoszony na ręce, nawet dziesięć tysięcy technik będzie bezużytecznych”. Określenie „dziesięć tysięcy” jest pochodzenia chińskiego i oznacza nieskończoność.

Jak stwierdza w swych rękopisach mistrz Tsukahara Bokuden, twórca stylu Kashima Shinto-ryu, wpadnięcie w obsesję techniczną, tj. skupianie się jedynie na fizyczności ruchu i jego zastosowaniu w walce, bez właściwego *shin/kokoro*, to szaleństwo. Kiedy całe duchowe wnętrze wspierane pracą umysłu ujawni się w technikach, te jawią się jako drugorzędne, a trening kenjutsu staje się duchowym kształtem ruchu. *Shin/kokoro* to duch płynący poprzez umysł, przekształcany w działanie fizyczne.



Zdjęcie: M. Piekun

Mistrz Sekiguchi Takaaki Komei w czasie duchowej koncentracji, przed rozpoczęciem serii kata iaijutsu stylu Muso Jikiden Eishin-ryu.

Przytoczone podejście, jako rozwoju na Drodze odkrywania, poznawania i stosowania duchowych aspektów człowieka, nie było jednorodne już w czasach samurajów. Przykładem takiego różnego podejścia do *heiho* są dwaj adversarze, żyjący i działający w tym samym czasie, tj. pierwszej połowy XVII wieku.

Musashi Miyamoto stwierdza jednoznacznie o sztuce *kenjutsu*: „W walce nie ma nic wyszukanego ani filozoficznego. Chodzi jedynie o to, by zabić drugiego człowieka (samemu nie będąc zabitym).”

Przeciwnie Yagyū Munenori, który za Laozi, chińskim mędrcem, od którego wywodzi się taoizm, powtarza: „Wszelka broń to narzędzie zła, odrzucane przez Drogę Niebios. Chwytajcie ją w rękę tylko wów-

czas, kiedy na tejże Drodze staniecie przed nieuniknionym”. Droga Niebios tchnie ducha w ciała żywych istot, nic więc dziwnego, że ze wstrętem odnosi się do przedmiotów, których przeznaczeniem jest zabijać i ranić. Dlatego też nadaje im miano narzędzi zła.

Z drugiej strony powiada się, że w pewnych sytuacjach wolno używać broni, i że to także Droga Niebios... Znać tu pewien porządek: to, co dojrzałe, umiera. Ludzie czerpią korzyści z rozmaitych złych czynów, ale gdy zło dojrzeje, musi zostać zniszczone. Dlatego też Droga Niebios dopuszcza użycie broni.

Bywa częstokroć, że jeden człowiek jest sprawcą cierpień wielu ludzi. W takim przypadku jego śmierć przynosi im wybawienie. Czyż to nie dobry przykład na potwierdzenie słów o mieczu, który „śmierć niosąc, daje życie” (*katsujinken*)?

Sztuka władania bronią wymaga dużej wiedzy. Jeśli chcesz kogoś zabić bez tej wiedzy, z pewnością będziesz sam zabity.

Nie wolno myśleć, że sztuka wojny polega wyłącznie na zabijaniu. Zabija się zło, nie człowieka. Sztuka wojny to sztuka strategii. Sztuka, dzięki której śmierć jednego złoczyńcy daje życie dziesiątkom niewinnych ludzi.

Jeśli chcesz poznać technikę uderzania mieczem, wszelkie postawy bojowe i sposób obserwacji, musisz się pilnie uczyć i nieustannie ćwiczyć. To jest bowiem esencja przyswajania wiedzy. Kiedy już przebrniesz przez naukę, zgromadzona wiedza odpłynie z twojej świadomości i na powrót staniesz się bezgrzesznym. To jest bowiem esencja dążenia do doskonałości.

Kiedy poprzez naukę i praktykę posiadasz odpowiednią wiedzę, to twoje ręce, nogi i ciało zaczną się poruszać same, nie zaprzatając twoich myśli. Zapomnisz o zdobytej wiedzy, lecz nadal będziesz z niej korzystał. Cokolwiek zrobisz, będziesz wolny.

Zatem Droga miecza to wprawdzie technika *jutsu*, ale oparta i nierozdzielnie związana z zaangażowaniem umysłu, który ją kształtuje. Oba te elementy kształtują z kolei zewnętrznie i wewnętrznie całego człowieka na jego Drodze życia, według wybranej przez niego doktryny (strategii) *Do/Michi*.

Używając pojęć z naszego kręgu kulturowego, to, co fizyczne możemy zawrzeć pod pięcioma pojęciami: postawa, technika, siła, oddech, umiejętność koordynacji całego ciała w ruchu. To, co duchowe i związane z umysłem, zawiera się w pięciu takich pojęciach jak umiejętność: koncentracji, relaksacji, obserwacji, zaangażowania i zdecydowania w działaniu.

Gdyby te wszystkie wniosłe słowa przedstawić średniowiecznemu samurajowi jako cel jego nauki sztuki walki, to zapewne by uciekł przerażony. Jego Droga była bowiem znacznie prostsza: obserwuj, ćwicz i odczuwaj. Reszta pojawi się sama, odkrywając ukryty potencjał człowieka.