książkiklasybusiness
księgarnia internetowa

IDŹ DO
PRZYKŁADOWY ROZDZIAŁ
SPIS TREŚCI

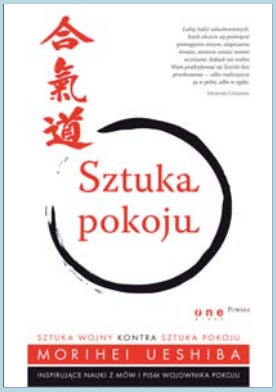
KATALOG KSIĄŻEK
KATALOG ONLINE
ZAMÓW DRUKOWANY KATALOG

TWÓJ KOSZYK
DODAJ DO KOSZYKA

CENNIK I INFORMACJE
ZAMÓW INFORMACJE O NOWOŚCIACH
ZAMÓW CENNIK

CZYTELNIA
FRAGMENTY KSIĄŻEK ONLINE

Sztuka pokoju



Autor: Morihei Ueshiba
Tłumaczenie: Magdalena Zamorska
ISBN: 978-83-246-1154-6
Tytuł oryginału: The Art of Peace
Format: A5, stron: około 110

Inspirujące nauki z mów i pism wojownika pokoju

- Sztuka wojny kontra sztuka pokoju
- Mądre wyciszanie agresji
- Dyscyplina ciała i ducha

Czym jest życie? To fascynująca, ale pełna wyzwań i niespodziewanych zakrętów ścieżka, na której trudno nie zbłądzić. Każdego dnia zmagamy się z własnymi wyborami i niespodziankami, które przyszykował dla nas los. Szukamy złotego środka, który pozwoli nam na pogodzenie ciała i umysłu, ofiarowując wyciszenie, równowagę i siłę, dzięki którym staniemy się wojownikami pokoju. Jeśli nie chcesz ścigać gnającego donikąd świata, a Twoim marzeniem jest zwolnienie tempa, wsłuchanie się w siebie i innych ludzi, poznaj inspirujące nauki japońskiego O'Sensei.

Podążaj ścieżką najwłaściwszą dla siebie

Morihei Ueshiba był nie tylko twórcą japońskiej sztuki walki Aikido. Ofiarował on swym uczniom coś może nawet cenniejszego – Sztukę pokoju. To wyzwalająca i twórcza metoda dyscyplinowania ciała i umysłu. Z jej pomocą nabierzesz biegłości w sztuce radzenia sobie z agresją oraz odnajdziesz drogę sprzyjającą rozwojowi nieustraszoności, mądrości i przyjaźni. Kontakty zawodowe, osiąganie zamierzonych celów, transakcje i interesy, interakcje z osobami nam bliskimi oraz zupełnie obcymi nabiorą nowego, pełnego i harmonijnego wymiaru.

Wsłuchaj się w słowa apostoła pokoju

- Żyj odważnie i twórczo.
- Poczuj w sobie energię wprawiającą w ruch wszechświat.
- Poznaj niezwykłą „poezję Drogi".

„Lubię ludzi uduchowionych. Jeżeli chcecie się poświęcić pomaganiu innym, ulepszaniu świata, możecie zostać moimi uczniami. Jednak nie wolno Wam praktykować tej ścieżki bez przekonania – albo realizujecie ją w pełni, albo w ogóle."

Morihei Ueshiba

Wydawnictwo Helion
ul. Kościuszki 1c
44-100 Gliwice
tel. 032 230 98 63
e-mail: helion@helion.pl

książkiklasybusiness

Spis treści

	Przedmowa	9
I	Morihei Ueshiba — apostoł sztuki pokoju	13
II	Sztuka wojny versus sztuka pokoju	43
III	Sztuka pokoju	55

II

Sztuka wojny versus sztuka pokoju

Morihei często wspominał, że sztuka walki postrzegana jako coś fizycznego zdecydowanie różni się od tej pojmowanej duchowo. (Japońskie słowa, których używał, to *haku*, czyli coś „fizycznego" i *kon* — coś „duchowego"). Nie podobała mu się idea przewodnia *Bushido*, a przynajmniej sposób, w jaki militaryści ją interpretowali. Jak już zostało wspomniane, Morihei nauczał, że „*Bushido* nie uczy tego, jak umierać, ale jak żyć". Krytykował również to, że *szoguni* podżegali do wojny: „Nie ma nic szlachetnego w używaniu broni i stosowaniu sztuki prowadzenia wojny, by kierując się czystą zachłannością, zająć cudze włości". Potępiał fałszywą ideę „honoru", która prowadzi do niekończącej się wendety i bulwersowała go stosowana przez samurajów-bandytów popularna niegdyś praktyka *tsuji-giri* — rozmyślne prowokowanie walki po to tylko, by wypróbować jakość nowego ostrza.

Morihei opisał różnicę między fizycznym a duchowym poziomem sztuki walki:

> Fizyczna sztuka walki jest ściśle związana z materialnymi obiektami. Ten rodzaj sztuki walki jest źródłem niekończących się sporów, ponieważ jej podstawą jest konflikt dwóch sił. Natomiast w duchowej sztuce walki postrzega się rzeczy na wyższym poziomie. Jej podstawą jest miłość, a rzeczy są widziane jako całość; jako coś bezkształtnego, co nie próbuje sobie znajdować wrogów.

Jak pokazuje biografia zamieszczona w części I tej książki, Morihei intensywnie trenował fizyczne sztuki walki, głównie japońskie, lecz znał też zachodnie sztuki walki. Ten apostoł pokoju poddał się wielu próbom na polach walki stwarzanych przez samo życie i trudno byłoby go nazwać rozmarzonym idealistą. W gruncie rzeczy można powiedzieć, że Morihei ostatecznie stał się mistrzem dzięki przekroczeniu samego pojęcia „sztuka walki".

> Ludzie pytają mnie: „Dlaczego twoje *Budo* tak bardzo różni się od innych sztuk walki? Gdzie się uczyłeś sztuki Aikido?". Odpowiadam: „Uczyłem się wielu sztuk walki, ale ponieważ wszystkie one są niedoskonałymi systemami stworzonymi przez niedoskonałe istoty ludzkie, żadna z nich nie potrafiła mi dać odpowiedzi na moje pytanie »Co jest prawdziwym celem *Budo*?«. Musiałem odkryć prawdę samodzielnie, spoglądając w głąb siebie. Dawniej sztuki walki były mylnie uważane za sposób, w jaki można mordować czy pozbawiać ludzi życia. W przeciwieństwie do tego Aikido pozwala zachowywać i pielęgnować ludzkie życie, jest środkiem, który pozwala zapobiec okaleczeniom i rozlewowi krwi".
>
> A następnie dodał:
>
> By zbudować niebo na ziemi, potrzebujemy takiego *Budo*, którego duch jest czysty i które jest pozbawione nienawiści i chciwości. Musimy przestrzegać naturalnych zasad i doprowadzić do harmonii pierwiastek materialny z duchowym. Aikido znaczy nie zabijaj. Chociaż prawie wszystkie wyznania przykazują, by nie odbierać życia, większość z nich usprawiedliwia zabijanie z takich czy innych powodów. Natomiast w Aikido próbujemy całkowicie unikać zabijania, nawet jeżeli dotyczy to bardzo złej osoby.

Morihei potępiał zabijanie każdej żywej istoty, nawet muchy. Jego podejście bardzo przypominało to, które prezentował wielki fechmistrz i mistrz zen Tesshu Yamaoka (1836 – 1888). W przeciwieństwie do wielu spragnionych krwi adeptów sztuk walki był on bardzo dumny z tego, że nigdy nie zabił żadnej istoty ludzkiej, choć wielokrotnie bywał wyzywany do walki przez uzbrojonych po zęby przeciwników. (Pewnego razu Tesshu, podobnie jak Morihei, przeszedł nietknięty pod gradem kul). Podczas gdy większość adeptów sztuk walki w Japonii na swojego świętego patrona wybiera sobie gniewne i świetnie uzbrojone bóstwo Fudo Myo-o, zarówno Tesshu,

jak i Morihei woleli Kannon, boginię współczucia. Morihei faktycznie mówił, że wszystkie techniki stosowane w *Takemusu Aiki* to sposób, w jaki manifestuje się miłosierdzie Kannon.

> Przez całe życie dbałem o rozwój Aikido i wciąż wiele przede mną, ale wiem, że jest to Droga, której celem jest niesienie ludziom miłości i dobroci. W żaden sposób nie wolno nam kalać pamięci naszych dawnych wielkich mistrzów i powinniśmy być wdzięczni za pozostawione nam dziedzictwo, a równocześnie musimy podążyć za ich przykładem, by stworzyć nowe *Budo*, które działa zgodnie z nakazem niebios, jest wolne od wstydu i bezustannie manifestuje swoją świeżość i żywotność. Świat zawsze będzie przechodził dramatyczne przemiany, ale konflikty zbrojne i wojna mogą nas całkowicie zniszczyć. Tym, czego nam trzeba, są techniki pomagające osiągać harmonię, a nie te, które służą prowadzeniu sporów. Potrzeba nam Sztuki Pokoju, a nie Sztuki Wojny.

Aikido to *Budo* nowego milenium:

> Aikido jest prawdziwą sztuką walki, ponieważ wyłania się z prawdy wszechświata. Ponieważ jego jądrem jest uniwersalna jedność, Aikido postrzega wszystko w kosmosie jako część jednej rodziny i jako wyraz ostatecznej harmonii i prawdziwego pokoju. Bazując na tej uniwersalnej wizji, Aikido nie powinno być postrzegane jako nic innego, jak sztuka walki o miłość. Nigdy nie może wiązać się z przemocą. Aikido jest ucieleśnieniem Boskiego Stwórcy, prawdziwego majestatu. Jest ono praktykowane jako pokojowe połączenie nieba i ziemi. Celem Aikido jest nauczanie ludzi, jak unikać przemocy i wprowadzanie ich na wyższy poziom ścieżki duchowej. Jest to środek, dzięki któremu można zaprowadzić powszechny pokój. Jeżeli zjednoczymy wszystkie narody, zniknie potrzeba zbrojeń atomowych, a ten świat stanie się miejscem, w którym można dobrze i przyjemnie żyć.

W przypadku Aikido nie ma miejsca na spory ani zorganizowaną rywalizację, ponieważ nie jest to sport. Adepci kolejno stają się „zwycięzcami" i „przegranymi" i starają się przekroczyć linię mety, podając sobie dłonie:

> Sport jest w dzisiejszych czasach bardzo powszechny i jako ćwiczenia fizyczne jest czymś bardzo korzystnym. Również w Aikido trenujemy nasze ciało, ale równocześnie używamy tego ciała jako narzędzia do trenowania naszego umysłu, uspokajania ducha, a także poszukiwania pewnej jakości i piękna, których to wymiar w sporcie nie istnieje. Dzięki ćwiczeniu Aikido pielęgnujemy męstwo, szczerość, wierność, wielkoduszność i piękno, a równocześnie wzmacniamy i uzdrawiamy ciało. W Aikido uczymy się nie tego, jak wygrywać, ale jak zwyciężać w każdej sytuacji.

Jednakże Morihei mówił o jednym rodzaju dążenia do wspaniałej nagrody. Używał wyobrażeń *sintoistycznych* bogów-stwórców, *Izanagi*, czyli „tego, który zachęca" i *Izanami*, czyli „tej, która zachęca" — ich akt seksualny stworzył świat — by zobrazować niepohamowane pragnienie zjednoczenia, nieustanne dążenie do zbliżenia, które to adepci Aikido powinni naśladować w trakcie własnych poszukiwań jedności z wszechświatem. Morihei również pouczał swoich uczniów, by głęboko rozważyli stapianie się tych dwóch twórczych energii, męskiej i żeńskiej, reprezentowanych w postaci Izanagi i Izanami[1]. Jego ezoteryczne wyjaśnienie, jak to stanowisko wykorzystać w Aikido, jest następujące:

> Materia jest żeńska, to klinga. Duch jest męski, to grot. Lewa stopa (noga) jest męska, wspiera się o niebo. Prawa stopa (noga) jest żeńska i wspiera się o ziemię. Wasze ciało reprezentuje centralny

[1] Taki typ myślenia można dostrzec również we współczesnych technikach Aikido i ich podziale na *omote* i *ura* — *przyp. red.*

filar stworzenia. Prawa stopa jest podstawą, lewa stopa natomiast reaguje na nieskończenie wiele sposobów. Lewa reprezentuje *masakatsu* (prawdziwe zwycięstwo) i zasadę męską, prawa natomiast *agatsu* (zwycięstwo indywidualne) i zasadę żeńską; ich zjednoczenie to *katsuhayabi* (zwycięstwo tu i teraz), narodziny wszelkiej metody.

Morihei opisał metody wykorzystywane w Aikido w następujący sposób:

Wszystkie metody wykorzystywane w Aikido muszą być powiązane z uniwersalnymi zasadami. Te, które nie są powiązane z najwyższymi zasadami, odwrócą się przeciwko Tobie, uszkadzając Twoje ciało. W przypadku Aikido zmiana jest sednem metody. W Aikido nie ma żadnych form. Ponieważ nie ma ustalonych form, Aikido polega na studiowaniu ducha. Nie daj się usidlić formom; jeżeli sobie na to pozwolisz, przeoczysz wszystkie subtelne różnice, które pojawiają się podczas wykonywania poszczególnych układów. W przypadku Aikido duchowa przenikliwość stoi na pierwszym miejscu, a odnowa serca — na drugim. Szczere myślenie jest podstawą prawdziwej metody. Wykorzystaj swoje ciało, by poprzez fizyczną formę zamanifestować ducha.

W późniejszych latach swojego nauczania Morihei zwykle uczył jedynie podstawowych technik i czasami któryś z młodszych i śmielszych uczniów skarżył się: „Sensei, przerabiamy tę samą technikę od godziny. Prosimy cię, pokaż nam coś innego". „Idioto! — wykrzykiwał Morihei. — Każda bez wyjątku *była* różna. Dopiero w momencie, gdy potrafisz dostrzec różnicę, zaczniesz robić postępy w Aikido". Jeżeli ktoś prosił, by mu pokazać „tajemną technikę", otrzymywał podobną odpowiedź. „Każda technika zawiera w sobie wszystkie tajemnice, których kiedykolwiek będziesz potrzebował". Często Morihei w takiej sytuacji wymagał zaprezentowania techniki zwanej *tainohenko* (zwrot ciała), najprostszego z wszystkich ruchów. Albo mawiał:

„Jeżeli choć raz uda ci się prawidłowo wykonać *shiho-nage* («rzut w czterech kierunkach», podstawowa technika, ćwiczona podczas każdej sesji), będziesz bliski mistrzostwa w Aikido". Jeżeli uczeń prosił o to, by mu ponownie pokazać pracę stóp w danym układzie, Morihei grzmiał: „Nie uczę cię, jak masz ruszać stopami; nauczam, jak poruszyć swój umysł!". Inny uczeń pewnego razu powiedział: „Gdy jesteś z nami tu, w *dojo*, potrafię wykonywać poszczególne układy całkiem poprawnie, ale gdy cię nie ma, nie potrafię sobie niczego przypomnieć". Morihei wytłumaczył: „Dzieje się tak, ponieważ łączę twoje *ki* z moim i w niedostrzegalny sposób cię prowadzę. Jeżeli kiedykolwiek masz wątpliwości czy problemy, pomyśl o mnie, a ja ci będę towarzyszył".

Nauki Moriheia były w znacznym stopniu podobne do tych, którymi posługują się mistrzowie zen, wykorzystujący *koany*, czyli specyficzne łamigłówki; za ich pomocą, dając sprzeczne polecenia, doprowadzają swoich uczniów do stanu wzmożonej czujności. Morihei mawiał niektórym uczniom: „Podstawą wszystkich układów Aikido jest miecz; niech walka mieczem stanie się podstawą twojego treningu". Jednak inni słyszeli coś wręcz przeciwnego: „Trzymaj się z daleka od miecza, dopóki się nie nauczysz wykorzystywać własnego ciała". Albo: „Nigdy nie dopuszczaj do tego, by twój przeciwnik zastosował na tobie mocny chwyt", a równocześnie: „Jeżeli chcesz nabrać sił, pozwól, by twój przeciwnik mocno cię chwycił i staraj się go poruszyć". Odnośnie metod Morihei wygłosił ten celny komentarz:

> W rzeczywistości Aikido nie uznaje żadnych form, żadnych ustalonych wzorców. Jest czymś w rodzaju niewidzialnej fali energii. Ponieważ jednak ludziom jest zbyt trudno pojąć tego rodzaju fenomen, doraźnie stosujemy pewne formy po to, by móc to wyjaśnić i wykorzystać w praktyce. W gruncie rzeczy każdy ruch może stać się metodą w Aikido, więc patrząc z takiej perspektywy, można powiedzieć, że błędy nie istnieją. Moja rada brzmi: naucz się i zapomnij! Naucz się i zapomnij! Niech metody staną się częścią twojej istoty!

Podobnie, jeżeli uczeń pytał: „Jak się nazywa ten układ?", Morihei odpowiadał: „Nazwij to po swojemu. Dzięki temu stanie się on dla ciebie bliższy". Później stwierdził:

> Nie możesz naśladować tego, co ja robię. Każdy układ bez wyjątku jest wyjątkowym, ostatecznym doświadczeniem. Moje układy pojawiają się swobodnie, tryskając jak fontanna. Zamiast usiłować naśladować to, co robię, słuchaj tego, co mówię. W tym właśnie tkwi sedno wszystkich metod. Kiedyś to pojmiesz.



Ai-ki-do,
„Sztuka pokoju”,
podpisane „Morihei”



Yu,
„Ukryte”