

SEI SHIN



*Shihan
vcíce než titul*

*Otázky pro
Vládu Hanse*

BUŠIDO - Inazo Nitobe

Japonské mýty

*Velká prázdninová
soutěž*

Indický čaj

Magazín

Ročník 2 číslo 3

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

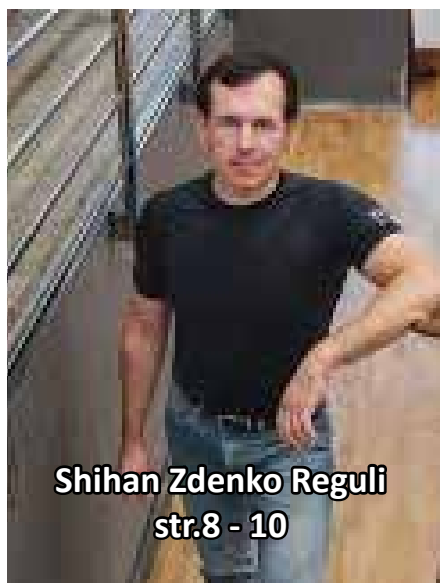
OBSAH

- str. 3 - 5 Otázky pro Vládu Hanse.
str. 8 - 10 Shihan více než titul.
str. 12 - 14 Aikido: potřebujeme se navzájem.
str. 15 - 18 Indický čaj.
str. 19- 22 Bushido - Inazo Nitobe.
str. 23 - 26 Cesta Aikida.
str. 28 - 30 Japonské mýty.
str. 31 - 32 ŠÓMEN UČI KOTE GAEŠI
(SUWARI WAZA).
str. 33 Kulturní okénko.
str. 34 - 36 Tao te t'ing.
str. 37 Moritaka Ueshiba.
str. 38 - 39 Pobavte se s námi.
str. 40 - 41 Prázdninová soutěž.

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

Veškeré dotazy a příspěvky
posílejte na adresu:
jan.pertlcek@post.cz

Vaše redakce



Lao-é
Tao te t'ing
str. 34 - 36

Příští osmé číslo vyjde 28. 9. 2025



Otázky pro Vládu Hanse

1) Od kdy cvičíš aikido a co tomu předcházelo?

Aikido cvičím od roku 2015. Nejdříve tomu předcházelo setkání s Honzou Smetánkou na seminářích Psychologie kolem ohně pořádané lidma kolem serveru psychologie.cz. Tam nám Honza řekl pár základních myšlenek aikida a vyzkoušeli jsme si na to i pár cvičení. Za nějakou dobu jsem musel na zdravotní prohlídku v rámci zaměstnání a náš smluvní lékař byl Vašek Čaloun. Tam jsem prohodil, že bych chtěl vyzkoušet aikido. Vašek se mne zeptal: „Chceš se naučit prát?“ Po mé odpovědi, že ne, mne pozval do oddílu Sei Shin a zůstal jsem zde až do dneška.

2) Co pro tebe znamená aikido?

Zde můžu odpovědět jednoduchou větou – kultivaci těla i mysli.

3) Jak se změnilo tvé aikido v průběhu let?

Nejdříve jsem byl hodně velký gumídek,

různě jsem se kroutil a ohýbal, koordinace pohybů byla také velmi nízká. Pomalu jsem se zpevňoval a zlepšoval koordinaci. A pak přišel menší náraz do zdi, dlouhodobé přetěžování stehenních svalů včetně chabé příčné nožní klenby mi zajistilo velké bolesti kolen. Poznal jsem Honzu Pertlíčka v jeho roli ortopeda a i pár fyzioterapeutů. Na rok jsem musel přestat a pak se pomalu vracel na tatami. Byl jsem nasměrován na zdravotní tělocvik mým učitelem tai-či, kde se mi podařilo získat i trenérské zkoušky. Nyní se snažím včlenit principy zdravotního tělocviku do cvičení aikida včetně principů čchi-kungu

4) V čem ti aikido pomáhá?

Dlouho jsem přemýšlel nad touto otázkou a pořádně nejsem schopen zformulovat jednoduchou odpověď. Takže buď v ničem a nebo ve všem. Spíše se přikláním k té druhé variantě, kdy prostupuje celou mojí osobností, nepozorováno, neviděno a necítěno.

5) Jak je důležitá filosofie v aikido a myslíš si, že jen skrze cvičení dojdeme k poznání, nebo je nutné studium z knih.

Všechno má své hranice, i cvičení aikida. Cvičenec má šanci dojít určitého poznání, ale je to určené tím, co tam hledá. Chce si jen zacvičit? Tak si zacvičí, nic víc, nic méně. Jde tam za kultivací sama sebe? Tak dříve nebo později narazí na limity a bude hledat i jinde. Podle mne může být studium filozofie přínosné, pokud bych zůstal na evropské půdě, tak třeba stoicismus a nebo ze země vycházejícího slunce zenový buddhismus.

6) Napadne tě něco v čem má aikido slabiny, nebo co bys cvičil jinak?

Aikido má slabiny v nedostatečných průpravných cvicích. Více bych se jim věnoval, aby trenér nemusel říkat památné věty typu: „Narovnej se!“ „Zastrč zadek!“ Zde vzpomenu na Vaška Lišku, který svoje cvičence vždy vyplísnil za nesprávnou práci chodidel nebo zborcené nožní klenby.

7) Co je v aikido nejdůležitější?

Je to stejné jako u jiných bojových umění – vydržet a být poctivý sám k sobě.

8) Co ti přináší aikido do tvého soukromého a profesního života (aikido jako přesah)?

Kultivovanější pohyb v civilním životě.

9) Nejoblíbenější technika a útok a proč?

Oblíbený útok mám tsuki, je v něm práce celého těla. Z technik ikkjó, nejlépe se mi pamatuje.

10) Čeho bys chtěl v aikido ještě dosáhnout?

Zatím jsem ve fázi, že jsem spokojený se svým 1. kyu a říkám si, až ve mne uzraje touha na další stupně, tak do toho půjdu. Jak jsem psal výše, nyní se zaměřuji na zpřesnění pohybu v rámci aikida a nacházení stejných principů aikidu a čchi-kungu. Velká výzva je pro mne při cvičení vyšroubovat sílu z chodidel a dovést jí do paží.

11) Co bys lidem doporučil cvičit, aby se zlepšila technika aikida (myslím mimo dojo)?

Je to hodně individuální, každý má jiné svalové dysbalance. Nejčastějším problémem je slabé břicho, na které je geniální cvik mrtvý brouk. V aikidu se hodně chodí, v leckterých technikách jsme i v nižších postojích, proto posílit nohy. Velice efektivní jsou různé varianty dřepů a nebo podřepů, to podle kondice a omezení každého cvičence. Bohužel dřepy mají i odvrácenou stranu, při jejich nesprávném provedení může dojít k přetížení např. podkolenní šlachy. Proto platí zásada držet koleno nad chodidlem v rámci dřepu. Jak z mé zkušenosti, tak i masérské praxe vím, že důležitá je dostatečná pohyblivost kyčelních kloubů. Nejvíce bývá omezená vnitřní rotace kyčelního kloubu. Zatím nejefektivnější se mi jeví cvik 90-90, kdy cvičenec sedí na zemi, má pokrčené nohy, pravý úhel mezi bércelem a stehnem a pravý úhel mezi stehny. Pokládá kolena na jednu a poté i na druhou stranu.





12) Kdo je tvój inspirací z učitelů?

Velkou inspirací je mi Zdenko Reguli nebo Martin Švihla.

13) Jaký máš názor na zbraně v aikido, mělo by se cvičit více se zbraněmi?

Myslím si, že díky cvičení se zbraněmi dostává aikido další rozměr, lze s nimi demonstrovat a pochopit i techniky cvičené beze zbraní.

14) Jaké jsou tvé ostatní zájmy a záliby, jakou mají souvislost s aikidem?

Jeden z mých velkých zájmů je cvičení tai-chi. Zdánlivě to s aikidem nesouvisí, tai-chi se cvičí nejdříve jako zdravotní cvičení a většinou sestavy cviků. Jenže řeší se tam stejný problém, jak stát rovně, uvolněně a odstraňovat napětí z těla. Další koníček je zájem o psychologii. Díky tomuto koníčku jsem potkal Honzu Smetánku... Jinak přesah

psychologie do aikida je značný, aikido nepracuje jen s tělem, ale i myslí.

15) Jaká kniha Tě inspiruje a co jsi naposledy četl?

Ted' jsem v dost vytížen a nemám moc času na čtení. Mám rozečtenou knihu Tai Chi Push Hands od Davida Granthama a Dr. Yang Jwing Minga. Inspirativních knih mi prošlo rukama spoustu, např. Jak si lidé hrají od Erika Berneho a nebo Taoist Ways to Transform Stress into Vitality – Inner Smile – Six Healing Sounds od Mantak Chia.

16) Jakou hudbu posloucháš?

Hodně jsem poslouchal folk a country, trochu klasiky, jinak nepohrdnu i jinými žánry.

17) Čím bys chěl být, kdybys nebyl tím čím jsi?

Když jsem byl malý kluk, tak popelářem nebo kosmonautem.

18) Jaké lidské vlastnosti si vážíš a jaká je pro tebe nejhorší?

Váším si přímosti a nejhorší absence lidského soucitu.

19) Jaké je tvé životní krédo?

„Hraj fér“ Zůstalo mi to ze skautování v holubovském oddíle.

20) Co považuješ jako největší nebezpečí pro společnost?

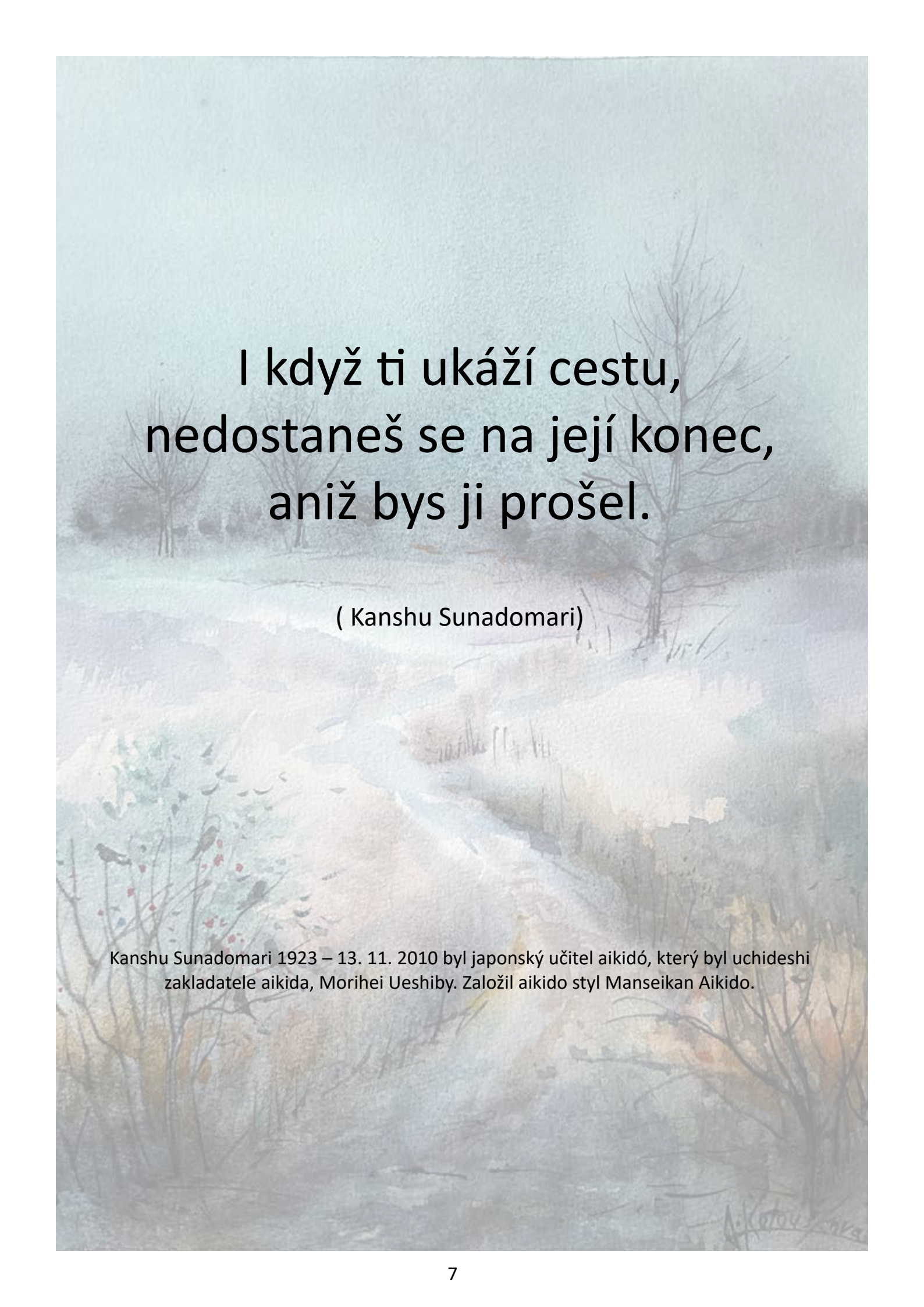
Závislost na moci, protože je neléčitelná.

21) Co bys popřál oddílu do budoucna?

Spoustu cvičenců a radosti při cvičení.

Děkuji Ti Vlád'ě za odpovědi.





I když ti ukáží cestu,
nedostaneš se na její konec,
aniž bys ji prošel.

(Kanshu Sunadomari)

Kanshu Sunadomari 1923 – 13. 11. 2010 byl japonský učitel aikidó, který byl uchideshi
zakladatele aikida, Morihei Ueshiby. Založil aikido styl Manseikan Aikido.

Shihan v aikidu: více než titul

V japonském bojovém umění aikido se používá řada titulů a hodností, které slouží nejen k rozlišení technické úrovně, ale často odrážejí také osobní zralost, učitelské zkušenosti a schopnost šířit ducha dané školy. Jedním z těchto titulů, často obestřeným respektem i jistou dávkou tajemství, je titul shihan. Co přesně znamená? Kdo ho uděluje? A jaký je jeho význam v rámci aikidó komunity?

Význam slova „shihan“

Japonské slovo „shihan“ se překládá obvykle jako „mistr“, případně „vzorový učitel“. Doslovně lze znak chápat jako „ten, kdo ukazuje vzor“ či „hlavní učitel“. Nejde tedy pouze o člověka, který ovládá techniku – ale o někoho, kdo se stal ztělesněním hodnot a principů aikida natolik, že je oprávněn nejen učit, ale také formovat ostatní učitele.

Titul shihan se neuděluje automaticky při dosažení určité technické úrovně (např. 6. dan), jak si někteří myslí. Je to čestný titul, který potvrzuje důvěru a postavení daného učitele v rámci organizace nebo školy. Není to tedy další „stupeň“, ale forma uznání autority, zkušenosti a oddanosti cestě aikida.

Historické pozadí titulu

V tradičním Japonsku byl titul shihan vyhrazen hlavním instruktorům ve školách bujutsu – klasických bojových uměních. Shihan byl někdo, kdo měl nejen technické znalosti, ale i mandát vést školu, učit další učitele a uchovávat duchovní i technické dědictví stylu. Aikido, jako moderní budó s kořeny v tradicích daitó-ryū a starých

japonských škol, tento koncept přejalo.

V organizaci Aikikai Hombu Dojo – která je hlavním světovým centrem aikida – se titul shihan uděluje vybraným učitelům obvykle od 6. danu výše. Nejde však pouze o dosažený dan. Velmi důležitá je i aktivní pedagogická činnost, dlouhodobý přínos pro komunitu a osobní vztah s centrální organizací. Udělení titulu je schvalováno Hombu Dojo v Tokiu a je zároveň projevem důvěry vůči danému učiteli jakožto zástupci aikida ve světě

Kritéria a role shihana

Ačkoli konkrétní kritéria se mohou mírně lišit v různých organizacích (např. Aikikai, Yoshinkan, Iwama či jiných směrech), obecně se očekává, že shihan:

Má minimálně 6. dan v aikidu, často však 7. nebo 8. dan;

Má dlouhodobou zkušenost s výukou a vedením dojo;

Je vzorem v technickém i lidském smyslu;

Aktivně se podílí na rozvoji aikida – pořádá semináře, vede učitele, předává filozofii;

Udržuje přímý kontakt s Hombu Dojo nebo jinou centrální autoritou;

Prezentuje hodnoty aikida s respektem k jeho duchovnímu i kulturnímu odkazu.

Shihan má často oprávnění udělovat danové zkoušky (v některých organizacích až do 4. danu), doporučovat další učitele k vyšším titulům a funguje jako mentorská postava v komunitě. Jeho úkolem není jen učit techniku, ale vést – někdy i v tichosti – cestu ostatních.

Rozdíl mezi danovým stupněm a titulem

Je důležité rozlišovat mezi danovou hodností (např. 3. dan, 6. dan) a titulem (např. sensei, yudansha, shihan). Zatímco dan odráží technickou úroveň a zkušenost s technikami, tituly jsou označením funkce nebo role v komunitě.

Yudansha je obvykle učitel s 3.–5. danem, který pravidelně vede tréninky a má zodpovědnost za výuku.

Shihan je vyšší titul, často s několikaletým působením, který reprezentuje organizaci navenek i dovnitř.

Titul shihan se uděluje jen výjimečně a obvykle bývá doživotní. Získání titulu bývá spojeno s oficiálním oznámením a ceremonií, často při příležitosti mezinárodních seminářů nebo výročí dojo.

Shihan v českém a evropském kontextu

V České republice i Evropě působí několik učitelů s titulem shihan, kteří získali tento

titul přímo od Aikikai Hombu Dojo v Tokiu. Jsou to osobnosti, které se dlouhodobě věnují výuce, pořádají mezinárodní semináře, a často působí jako most mezi evropskou a japonskou aikido komunitou.

V našem prostředí je občas vnímání titulu zkreslené – buď příliš zbožštěné, nebo naopak zlehčované. Je důležité chápat, že shihan není titul ke chlubení, ale spíše forma odpovědnosti. Skutečný shihan je člověk, který i přes dosažený respekt zůstává pokorný a neustále se rozvíjí.

Titul shihan v aikidu není pouhým odznakem pokročilosti. Je to ocenění cesty, oddanosti a schopnosti nést aikido dál – s úctou ke kořenům a s vizí do budoucna. Takový člověk nejen učí, ale i inspiroval, formoval a vedl ostatní – nejen na tatami, ale i mimo něj. Aikido, jako cesta harmonizace a přijetí, si neklade za cíl soutěžit o hodnosti. Ale titul shihan nám připomíná, že existují lidé, kteří se této cestě oddali naplno – a právě oni jsou tím tichým kompasem, podle nějž se orientujeme.



Dne 29. 4. 2025 převzal v japonském Tokiu proděkan FSpS Zdenko Reguli z rukou nejvyššího představitele světového aikidó Moriteru Uješiby (vnuk zakladatele aikidó) titul šihan.



Jmenování šihanem Zdenka Reguli je nejenom osobní poctou, ale také oceněním dobré úrovně českého (a slovenského) aikidó v mezinárodním kontextu. Zdenko Reguli se tak zařadil mezi několik málo evropských učitelů s tímto titulem.

U příležitosti cesty do Japonska proděkan Reguli s delegací České federace aikidó nejenom navštívil a trénoval ve světové centrále aikidó Hombu dódžó. Neodpustil si také návštěvu Institutu Kódókan, jež je naopak centrálou džuda. K odborným diskusím o bojových uměních jej přijal také emeritní profesor Fumiaki Šišida z Univerzity Waseda, ve které Zdenko Reguli v podzimním semestru 2017 působil jako hostující profesor.



Aikido: potřebujeme se navzájem

Proč byste měli někomu radit, jak vás může lépe hodit? Jak můžete někomu pomoci, když na něj lépe zaútočíte? Co se stane, když spolu cvičí lidé různé hmotnosti, věku, pohlaví a pokročilosti? A proč se v aikidě učíme také útočit?

Po prvních pár trénincích začátečníci v aikidě zjistí, že většina práce na žíněnce se odehrává ve dvojicích. Kromě rozcvičky, nácviku základních kroků a pádů cvičí téměř stále s partnerem. A je to dobrý postřeh, v aikidě techniku obvykle nenacvičujeme individuálně jako například v karate, nemáme předepsané sestavy jako jsou kata, neboucháme do pytlů ani neděláme stínový box.

A i když jsou i v našem umění individuální cvičení beze zbraní i se zbraněmi (a my bychom je měli cvičit, abychom se zlepšili), náš pokrok v aikidu závisí hlavně na práci s partnerem.

Pokud je totiž aikidó hledáním souladu v konfliktu, potřebujeme ho cvičit s někým, kdo pro nás ten konflikt vytváří. Potřebujeme partnera.

Avšak i práce s druhým člověkem má v aikidě trochu jinou atmosféru než je v bojových uměních obvyklé.

Mezi všemi dvojicemi, které teď cvičí na tatami, jsou asi nejzajímavější Honza s Petrem. Honza je jeden z učitelů klubu, Petr je téměř úplný začátečník, na první trénink přišel asi před čtyřmi měsíci. Další rozdíl je, že Honza je o půl hlavy nižší od Petra a také asi o 20 kilo lehčí.

A pak, jejich techniky vypadají úplně odlišně,

i když cvičí to samé. Když Honza dělá techniku, vstoupí těsně vedle Petra, velkým pohybem otevře hrudník a svojí paží ho pořádně zakloní – a pak celým tělem vstoupí do toho vychýlení, takže Petr padá na zem. Honza používá celé svoje tělo tak, že rozdíl v jejich velikosti prakticky nehraje roli a navíc se pohybuje v takovém úhlu, ve kterém Petr nemá moc síly.

Naopak, když Petr dělá tu samou techniku, stojí na nevhodném místě, téměř nepohybuje nohama a snaží se techniku udělat paží, takže vychyluje spíš sám sebe. Honza je v podstatě stále v rovnováze a když se zaklání, je to proto, aby Petrovi ukázal vlastním tělem správný směr pohybu. Při pohledu zvenčí to vypadá, že Honza učí Petra techniku tím, že mu dovolí, aby ho hodil. A pak, po pár opakováních, Honza Petra na chvíli zastaví, něco mu ukáže, řekne pár slov a... Petr zkusí, co mu Honza navrhl a jeho pohyb je mnohem účinnější – Honza konečně padá kvůli přesvědčivé ztrátě rovnováhy.

Kdybyste se začátečníka Petra zeptali, jaký je to pocit, asi by vám řekl, že má radost, že ta technika pro něj začala dávat smysl.

Nicméně je to opravdu zvláštní podívaná. Co je to za bojové umění, ve kterém vám někdo radí, jak ho můžete lépe hodit? Vždyť pak ztratí výhodu a vy ho můžete porazit... V tradiční logice boje, soupeření a výuky se tajemství účinnosti neprozrazovala, to by bylo nebezpečné. Vždyť se také v Japonsku říkalo, že student musí od učitele techniku "ukrást".

Tak proč to lidi v aikidě dělají? Proč si navzájem pomáhají? Důvodů je hodně... a všechny směřují k našemu individuálnímu i společnému rozvoji. V aikidě platí, že čím více dáváme, tím více získáváme.

Partneři: uke a tori

Na ukázkách aikida a na různých videích se často stává, že jeden člověk cvičí techniky a ostatní na něj útočí a pak padají a létají na všechny strany. Takže to vypadá, že ten “mistr” je ten “dobrý” a užívá si aikidó a ostatní jsou ti špatní útočníci, kteří mu slouží jako házecí panáci a po zásluze si odskáčou své agresivní choutky.

Z takové ukázky by někdo mohl dostat chuť stát se tím šikovným mistrem, pravděpodobně však málokdo chce být obětí jeho technik. Toto rozdělení na dobré a špatné nebo vítěze a poražené je však přesný opak toho, co v aikidě děláme a co se snažíme dosáhnout.

V aikidě nejsou protivníci, soupeři nebo nepřátelé. Ti dva lidé, kteří spolu cvičí techniky, jsou partneři. Jeden z nich útočí a jmenuje se “uke”. Ten druhý dělá techniku aikida a jmenuje se “tori”. Uke zaútočí, tori ten útok použije, udělá s ukem techniku a uke padá. A pak si role vymění.

Obě tyto role jsou aktivní, obě rozvíjejí jisté pohybové, psychické i bojové kvality.

Jasně že v aikidě útočíme!

Občas se říká, že v aikidě se neútočí, protože aikidó je obranné bojové umění. To je zajímavý nápad! A jak bychom se asi naučili ty obranné techniky bez toho, aby na nás někdo zaútočil?

Samozřejmě že v aikidě útočíme a samozřejmě se učíme jak zaútočit – jak chytnout, použít úchop, seknout nebo udeřit. Učíme se tak použít svoje tělo kompaktně a zároveň uvolněně, projevit svůj záměr čistě a svobodně.

Je pravda, že lidé, kteří cvičí aikidó to nedělají pro to, aby někomu ubližovali. A tak máme občas k útočení oprávněné výhrady. Vždyť kdo by chtěl začínat rvačky?

Na druhé straně si můžeme všimnout, že čím lépe jako uke útočíme, tím náročnější je pro toriho “udělat” techniku. Právě proto bychom útoky měli trénovat, abychom dokázali zaútočit tak přiměřeně, jak to tori může zvládnout. Ani příliš silně – to by rozbilo toriho techniku, ani příliš slabě – to by se tori nezlepšoval.

Díky dobrému útoku se tori učí být ve správném čase na správném místě, být přesnější v pohybu, odvážnější, klidnější. Útok je vlastně dárek pro toriho.

Takže když jako uke útočíme, nemusíme to dělat s agresivním záměrem. Účelem útoku je dát impuls k technice... a toriho rozvoji.

Technika, která rozvíjí útok

V minulém článku jsem psal o struktuře techniky, o vstoupení, vedení a dokončení. To je to, co tori dělá jako odpověď na ukeho útok. Přesměruje ukeho útok, pracuje s pohybem, který přichází, prodlužuje ho, vede a otevírá mu nové směry. Tori v technice používá přirozené možnosti svého těla a příležitosti, které vznikají ze společného pohybu s ukem. Pokud má uke jasný záměr zaútočit, tori tento ukeho záměr rozvíjí bez vlastního záměru.

Navíc tori rozvíjí techniku tak, aby pohyb respektoval přirozené možnosti ukeho těla. Uke není pro toriho pohyblivý boxovací pytel, na kterém si dokazuje, jak je dobrý. Uke nabízí svoje tělo, aby se tori mohl naučit techniku – a tori by měl ukeho tělo v technice respektovat a starat se o něj tak, aby mu neublížil.

Umění techniku přijmout

Když uke zaútočí, jeho práce jenom začíná. Ten nejdůležitější ukeho úkol je techniku přijmout – takže tori může techniku vykonat logicky, plně a zároveň bezpečně. Slovo “uke” totiž v japonštině neznamena útočník, znamená “ten, kdo přijímá”. A slovo pro pád je “ukemi”, což japonsky znamená doslovně “přijmout tělem”. Takže uke v aikidě neprohrává, pád není porážka. Pád je přijetí techniky, aby uke po technice zůstal zdravý. A zároveň přijímáním techniky uke rozvíjí důležité bojové i životní kvality: fyzickou pohyblivost, mentální otevřenost, schopnost přizpůsobit se situaci i pokoru.

Abych pravdu řekl, padat do dobře provedené techniky je stejně osvobozující a kouzelný pocit jako takovou techniku dělat s někým, kdo do ní umí dobře spadnout. Uke a tori se navzájem potřebují a doplňují – a obě role mohou být stejně naplňující zážitek. A pak, po čtyřech technikách, si uke a tori role vymění. Nikdo není vítěz nebo poražený, oba se každým opakováním zlepšují.

Naplňující technika

Uke a tori pracují každý ze své strany na tom samém dílu, spolu vytvářejí techniku a každý do ní přispívá svým způsobem. Tato výměna není o tom, kdo vyhrává a kdo prohrává. Toto rozdělení a střídání rolí zabezpečuje, že oba aktéři zlepšují sebe a pomáhají zlepšovat se tomu druhému. Každá provedená technika tak může být naplňující pro oba z nich. V ideálním případě by se po každé technice mohli fyzicky i mentálně cítit lépe než před ní.

Zároveň oba ze společného cvičení získávají zpětnou vazbu – díky partnerovi zjišťují, v čem se ještě můžou zlepšit, co ještě potřebují zvládnout. Bruce Lee jednou řekl: “Poznávat sebe sama znamená studovat

sebe sama v interakci s druhou osobou... (Tento) vztah je zrcadlo, v němž objevujete sami sebe.” Přesně to je význam práce s partnerem v aikidě. A tak je asi každému zřejmé, že nemá smysl ubližovat partnerovi, že nemá smysl rozbíjet zrcadlo.

Různí partneři – různé inspirace

Za jeden trénink aikida si zacvičíme často s 5–10 různými lidmi, během víkendového semináře každý z nás pracuje klidně s 30–40 lidmi. A protože cvičíme všichni spolu, naši partneři jsou muži i ženy, mladí lidé kolem dvaceti i důchodci, našlapaní atleti i lidé bez kondice, černé pásy i úplní začátečníci v teplácích. A tak to má být – velká část našeho rozvoje v aikidě je závislá právě na této různorodosti.

Volá mi kamarád, učitel aikida z jiného města. Prý se jeden jeho student stěhuje do Prahy a chtěl by cvičit u nás.

“Jasně, ať přijde na trénink,” odpovídám jako vždy, když má pokročilejší aikidista chuť zacvičit si s námi.

“Ale on se mnou dělá individuální tréninky a chtěl by pokračovat s tebou,” rozvíjí kamarád informaci.

“Aha, tak to nepůjde, já individuální tréninky nedělám.”

“On by si přivedl partnera. A zaplatil by za oba.”

“Ale já je opravdu nedělám.”

“Ale on je ministr.”

“Já nedělám individuální tréninky ani pro ministry.”

Jasně, že dokážu někoho naučit individuálně základní techniky a pády a udělat trénink ve dvojici zajímavý a akční. Když se občas stane, že na ranní trénink dorazí jen jeden student, cvičíme ve dvojici a dobře se bavíme.

Avšak podstatná část našeho rozvoje v aikidě je právě to poznávání různých lidí a hledání způsobů, jak s nimi cvičit, jak s nimi vycházet. A to individuální tréninky ani samostatné cvičení nedokážou – nikdy nám nedají tolik zpětné vazby a inspirace jako trénink v různorodé skupině.

Každý jsme jiný a jedinečný a když spolu cvičíme, navzájem se inspirujeme a máme příležitost jeden druhého pochopit. Když vystřídáme za trénink deset partnerů, získáme deset různých impulzů, které naše tělo a mysl musí zpracovat. A tato pestrost je to, co rozšiřuje naše obzory – v aikidě i v životě.

Učitelé a studenti

Učitel v aikidě má trochu jiné postavení než trenér ve sportu. V boxu se žák učí a trenér ho učí. Trenér má často po svojí sportovní kariéře a pomáhá budovat kariéru svým svěřencům.

V aikidě se aikidó učí všichni, včetně učitele. Pokud učitel dostane pocit, že už všechno umí a teď to ostatním bude vysvětlovat, je to konec jeho rozvoje a většinou i konec rozvoje lidí, kteří s ním zůstanou cvičit. Samozřejmě, na tréninku má učitel jisté výsadní postavení, ze kterého může řídit společné cvičení. Avšak, pokud alespoň trochu učitel dbá o svůj růst, cvičí se svými studenty a také pro ně občas padá v roli ukeho.

Vztah učitele a studentů je totiž v aikidě oboustranný. Studenti se učí z toho, co učitel navrhuje. A učitel se učí z interakce

se studenty – oni jsou totiž jeho nejlepším zrcadlem. Inspirace proudí oběma směry. Takže abychom se mohli rozvíjet, studenti potřebují učitele a učitel potřebuje studenty. I v tomto vztahu můžeme růst jen společnou prací.

Společný rozvoj

Jedna z nejzajímavějších výzev v životě je pro mně “být sám sebou a zároveň být s ostatními”. Být s ostatními lidmi a ve snaze vyhovět jim zároveň ztratit sebe sama je lehké. A také je velmi lehké uzavřít se do sebe nebo do nějakého virtuálního světa a a být jen za sebe.

Aikidó není lehké, aikidó je zajímavé. A tak nás v každé technice staví před otázku: “Jak mám chránit a rozvíjet svoji vlastní integritu a zároveň pracovat s druhým člověkem a pečovat o něj nejlépe jak dovedu?”

Možná právě tento zdánlivý rozpor vytváří tu zvláštní tréninkovou atmosféru, ve které jsme čím dále silnější ako jednotlivci a zároveň je v prostoru tolik otevřenosti a vzájemnosti.

Ať je to jakkoliv, aby kouzlo aikida fungovalo, potřebujeme se navzájem. Aikidó se nikdo nenaučí sám, protože v aikidě se kromě jiného učíme vyjít s druhými lidmi, pracovat s nimi, být tolerantnější, zlepšovat svoje vztahy. A k tomu potřebujeme různé partnery, různé přístupy, různé inspirace. Konec konců, možná jste si všimli, že v životě je to velmi podobné.

zdroj: <https://www.aikidovinohrady.cz/aikido-cvici-partneri/>

Indický čaj: Historie, kultura a tradice v šálku

Postupně se začaly objevovat indické čaje s jedinečnými chuťovými charakteristikami, které se lišily od čajů pěstovaných v jiných zemích.

Indie, země bohatá na historii a tradici, je domovem jedné z nejvíce fascinujících a vlivných čajových kultur na světě. Indický čaj se stal nejen symbolem každodenního života, ale také neodmyslitelnou součástí kulturní identity této rozmanité země. Čajové plantáže, tradiční způsoby přípravy a ceremoniály spojené s tímto nápojem mají dlouhou historii a hluboký vliv na každodenní život Indů. Tento článek se zaměřuje na význam indického čaje, jeho různé druhy, způsoby přípravy a nezastupitelnou roli, kterou hraje v indické kultuře.

Historie indického čaje: Cesta do Indie

I když dnes je Indie známá jako jeden z největších producentů čaje na světě, historie tohoto nápoje v zemi je relativně mladá. První zmínky o čaji v Indii sahají až do 19. století. Ačkoliv čaj byl v Asii pěstován po tisíce let, Indie neměla původně vlastní čajovou tradici. Teprve během britské koloniální éry začal čaj v Indii nabývat na významu.

Ve 30. letech 19. století se britští koloniální úředníci rozhodli, že Indie by mohla být ideálním místem pro pěstování čaje. Místo drahého dovozu čaje z Číny, se rozhodli, že začnou pěstovat čaj v indickém regionu, který byl klimaticky vhodný pro tuto rostlinu. Tak se začaly rozvíjet čajové plantáže v oblasti Darjeeling, na severovýchodě Indie, a později i v dalších oblastech jako Assam a Nilgiri.

Původně bylo pěstování čaje v Indii přizpůsobeno britským standardům, ale s postupem času se stal čaj nejen komerčním produktem, ale také neodmyslitelnou součástí indické každodenní kultury.

Nejznámější druhy indického čaje

Indie je domovem několika čajových oblastí, z nichž každá produkuje čaj s unikátními vlastnostmi. Ať už jde o silný a bohatý čaj z Assamu, jemný a aromatický čaj z Darjeelingu, nebo osvěžující čaj z Nilgiri, indický čaj nabízí širokou paletu chutí a vůní. V následujícím textu se podíváme na některé z nejznámějších druhů indického čaje, které se těší popularitě nejen v Indii, ale po celém světě.

1. Assam

Assam je jedním z nejznámějších a největších producentů čaje v Indii. Čaj z této oblasti, ležící na severovýchodě země, je oblíbený pro svou silnou, robustní chuť, která je často popisována jako „plná“ a „bohatá“. Assam se nachází v tropickém klimatu, což je ideální prostředí pro pěstování čajovníků, a čajové plantáže jsou často rozprostřeny podél řeky Brahmaputra.

Chuť: Čaje z Assamu mají silnou, plnou a výrazně maltnou chuť s lehkým nasládlým podtónem. Jsou ideální pro přípravu čaje s mlékem, a proto jsou často základem pro přípravu tradičního indického masala chai (kořeněného čaje).

Nejlepší doba sklizně: Assam má dvě hlavní sklizně, první (jarní) sklizeň probíhá v březnu až dubnu a druhá (letní) sklizeň od června do srpna. Letní čaj bývá obecně silnější a tmavší.

2. Darjeeling

Darjeeling, často označovaný jako „šampaňské mezi čaji“, je považován za jeden z nejkvalitnějších a nejjemnějších čajů na světě. Tento čaj pochází z horské oblasti Darjeeling, která se nachází v indickém státě Západní Bengálsko, v podhůří Himalájí. Díky vysoké nadmořské výšce a specifickým

klimatickým podmínkám má čaj z Darjeelingu jedinečné chuťové charakteristiky.

Chuť: Darjeelingský čaj je jemný a komplexní, s květinovými, ovocnými a kořeněnými tóny. Může mít nádech muškátového oříšku a svěží, osvěžující chuť. Některé druhy Darjeelingu mají dokonce příjemnou, lehce nasládlou a mátovou příchut.

Nejlepší doba sklizně: Čaj z Darjeelingu je sklizen v několika fázích, z nichž nejznámější jsou první sklizeň (tzv. first flush), která probíhá od března do května, a druhá sklizeň (tzv. second flush), která je sklizená od června do srpna. První sklizeň je charakteristická svou svěží a jemnou chutí, zatímco druhá sklizeň bývá plnější a silnější.

3. Nilgiri

Čaj z Nilgiri pochází z horské oblasti Nilgiri na jihu Indie, která je známá pro své malebné čajové plantáže. Čaj z této oblasti je oblíbený pro svou jemnost, svěžest a citrusové tóny. Nilgiri je pěstováno v nadmořské výšce mezi 1 000 a 2 500 metry, což mu dává jedinečné charakteristiky.

Chuť: Nilgiri čaj je svěží, jemný a má výrazné citrusové tóny s lehce květinovou vůní. Je méně silný než Assam, ale stále má plnou a vyváženou chuť, která se dobře hodí pro přípravu čaje bez mléka nebo s citronem.

Nejlepší doba sklizně: Nilgiri je sklizen několikrát během roku, což znamená, že čaj z této oblasti je k dispozici po celý rok. Nejlepší čaje pocházejí z období od června do srpna, kdy jsou ideální podmínky pro pěstování.

4. Kangra

Kangra je region ve státě Himáčalpradéš, který je méně známý než Assam nebo Darjeeling, ale stále nabízí vynikající čaj s jedinečnými vlastnostmi. Tento čaj se pěstuje v horských oblastech a je známý pro svou jemnou chuť a lehkou ovocnost.

Chuť: Kangra čaj má svěží a květinovou chuť, podobně jako čaj z Darjeelingu, ale je méně intenzivní. Je lehce sladký s nádechem ovoce a má jemnou, vyváženou chuť.

Nejlepší doba sklizně: Čaj z Kangry je obvykle sklizen od března do května, s nejlepšími čaji pocházejícími z jarní sklizně.

5. Assam Nilgiri blend

Kombinace čajů z Assamu a Nilgiri se stala velmi populární, zejména pro čaje určené k přípravě tradičního masala chai. Tento blend spojuje silnou, robustní chuť čaje z Assamu s jemnějšími, citrusovými tóny čaje z Nilgiri, čímž vytváří vyvážený a chutný nápoj.

Chuť: Tento blend je plný a silný, s výraznou chutí, která se dobře hodí pro přípravu čaje s kořením a mlékem.

Nejlepší doba sklizně: Vzhledem k tomu, že tento blend využívá čaje z různých oblastí, může být sklizen kdykoliv během roku.

6. Jammu and Kashmir

V oblasti Jammu a Kašmíru se pěstují čaje, které jsou velmi podobné čajům z Darjeelingu, ale mají výraznější kořeněné tóny. Tyto čaje jsou často používány pro přípravu tradičního kashmiri chai, který se vaří s mlékem, kardamomem, šafránem a ořechy.

Chuť: Čaj z Kašmíru má jemnou, ovocnou chuť s kořeněnými a květinovými tóny, které

se skvěle hodí k přípravě nápojů s kořením.

Nejlepší doba sklizně: Čajové plantáže v oblasti Jammu a Kašmíru mají skvělé podmínky pro sklizeň na jaře, kdy čaj získává svou jemnou chuť.

Příprava indického čaje: Tradice a zvyky

V Indii je příprava čaje mnohem víc než jen rutina. Je to rituál, který může mít mnoho podob podle regionu a osobních preferencí. Indové mají svůj vlastní jedinečný způsob přípravy čaje, který se liší od tradiční západní přípravy.

Masala Chai: Nejznámějším a nejoblíbenějším způsobem přípravy čaje v Indii je „masala chai“. Masala znamená koření a chai je tradiční indický název pro čaj. Tento nápoj je vyroben z černého čaje, který se vaří spolu s mlékem, cukrem a směsí koření, jako je kardamom, zázvor, skořice, hřebíček a černý pepř. Masala chai se v Indii pije několikrát denně, a to i několikrát během pracovní doby.

Klasický indický čaj: Mimo masala chai je čaj v Indii také často připravován ve formě silného černého čaje s mlékem, který je obvykle oslazený. Tento styl přípravy je velmi oblíbený v domácnostech a v čajovnách (tzv. „tapris“) po celé zemi.



Chai Wallahs: V Indii existuje fenomén zvaný „chai wallah“ – což je název pro čajového prodejce, který připravuje čaj na ulicích nebo v malých stánkách. Chai wallah je symbolem indické čajové kultury, který se stal neodmyslitelnou součástí každodenního života. Chai wallah vám nejen připraví čaj, ale je také součástí komunity, kde se často diskutují aktuální události a sdílejí příběhy.

Indický čaj v kulturním kontextu

Čaj je v Indii víc než jen nápoj. Je to součást každodenního života, tradičního pohostinství a také zdroj sociálního propojení. Když navštívíte indickou domácnost, nabídka čaje je téměř vždy součástí přivítání hosta. Čaj se pije při všech příležitostech, od každodenního odpočinku po rodinné a společenské setkání.

Indické čajové ceremonie jsou často spíše neformální, ale přesto nesou s sebou hluboký význam. Příprava čaje a jeho pití mohou být vnímány jako způsob, jak vyjádřit úctu k hostu, poděkovat za přátelství nebo oslavu každodenního života. V mnoha venkovských oblastech Indie čajovny (nebo „tapris“) slouží jako sociální centra, kde se lidé setkávají, sdílejí novinky, plánují obchodní záležitosti nebo prostě relaxují po náročném dni.

Ekonomický a ekologický dopad indického čaje

Indie je druhým největším producentem čaje na světě po Číně a čajový průmysl má v zemi obrovský ekonomický význam. Pěstování čaje dává práci milionům lidí, od farmářů a sběračů až po pracovníky na plantážích a v čajovnách. V některých oblastech je pěstování čaje hlavním zdrojem obživy pro celé komunity.

Nicméně, čajový průmysl čelí také ekologickým výzvám. Pěstování čaje,

zejména v oblastech, kde se používají chemické pesticidy a hnojiva, může mít negativní dopad na místní ekosystémy. Naštěstí se v posledních letech zvyšuje zájem o ekologické a udržitelné metody pěstování čaje, a mnoho čajových plantáží v Indii začalo přecházet na organické způsoby pěstování, které respektují přírodní prostředí a zlepšují životní podmínky pracovníků.

Závěr

Indický čaj není jen nápojem, je to kulturní fenomén, který spojuje tradici, historii a každodenní život. Od historického příchodu čaje do Indie po současnost, kdy čaj zůstává základem indické kultury, je to nápoj, který spojuje generace. Čaj v Indii má neocenitelný kulturní, sociální a ekonomický význam. Ať už se jedná o horký šálek masala chai, nebo o jemné chutě darjeelingského čaje, indický čaj je bezesporu jedním z nejoblíbenějších a nejvíce ceněných nápojů na světě.



BUŠIDO INAZO NITOBÉ

Bušido jako etická soustava

Rytířství jest květinou, která jest na půdě Japonska tak domácí jako její symbol: třešňový květ. Není však suchým druhem staré cnosti, který jest v herbáři našich dějin uschován. Jest mezi námi živou bytostí, plnou síly a krásy, která ač nebere na sebe nic hmotného, přece atmosférou naší morálky proniká a nás přesvědčuje, že jsme dosud v moci jejích kouzel. Dlouho tomu již, co společenské podmínky, které jí vzrůstily daly, zmizely, ale světlo rytířství, tohoto dítěte feudalismu, ozařuje dosud cestu naší mravouky přežilo zařízení, které bylo jeho matkou, jako světlo nesmírně vzdálených a dávno zaniklých hvězd, které dodnes k nám září.

Jest smutnou známkou dálného východu, že učenec Dr. Jiří Miller neostýchá se tvrditi, že nikdy nebylo rytířství nebo podobné cnosti u národů starého věku, aniž u moderních Orientalců. Tato neznalost poměrů jest však omluvitelná, uvážíme-li, že třetí vydání díla tohoto dobrého doktora bylo v témže roce veřejnosti odevzdáno, ve kterém Commodore Perry na brány naší uzavřenosti zabušil. Po více než deseti létech, v době posledních známek života našeho feudalismu, upozornil Karel Marx ve svém „Kapitále čtenáře na zvláštní přednosti studia sociálních a politických zřízení feudalismu, kteráž v oné době jen v Japonsku vládla. Také já vybízím západní studenty historie a etiky ku studiu rytířství v dnešním Japonsku.

Velmi lákavé jest porovnání evropského a japonského feudalismu i evropského a

japonského rytířství, ale není účelem této knížky porovnáním tímto déle se zabývat. Pokusím se promluvit o vzniku a pramenech našeho rytířství, o jeho povaze a určení, o jeho vlivu na masu a konečně o stálosti a trvanlivosti jeho vlivu. Prvý z těchto bodů projednám krátce, poněvadž bych jinak byl nucen uvést čtenáře své na různé stezky našich národních dějin. Druhý bod bude obšírnější, poněvadž snad zajímá čtenáře, studující národní etiku a srovnávací mravouku dle našich myšlenek a v našem smyslu. Ostatní body projednám jen stručně.

Japonské slovo, které překládám, rytířstvím, značí vlastně více. Bushidó znamená slovně cesty rytířů, cesty, na které šlechta nejen v boji, ale i v soukromém životě měla zřetel bráti, jinak Předpisy rytířů, noblesse oblige“ bojující třídy.

Podáv doslovný překlad i význam slova Bušido, myslím, že mohu nyní užívat slova toho v originále. Užívání původního slova tohoto jest již proto radno, poněvadž tato jediná a objemná nauka, která má tak zvláštní a tak lokální povahu, musí mít znak zvláštnosti své již na čele. Mimo to mají jistá slova zvláštní národnostní timbre tak význačných a charakterních zvláštností rasy, že ani nejlepší překladatel nemůže významu zadosti učiniti, ba naopak, činil by mu bezpráví. Kdo může přeložit německé slovo „Gemüt“ přesně, nebo kdo necítí různost významu anglického slova „Gentleman“ a francouzského „Gentilhomme“, slov, kteráž jsou si etymologicky tak příbuzná? Častěji jest to nevyslovený a nepsaný kodex, který tím spíše má hojivou moc pravých skutků, poněvadž jest to zákon psaný v srdcích. Nezakládá se na tvůrčí moci jednoho, byť i sebe schopnějšího mozku, nebo na životě jedné, byť i proslavené osoby.

Jest produktem organického vzrůstu desetiletí, ba století vojenské dráhy. V dějinách ethiky zaujímá asi totéž místo, jako anglická konstituce v politických dějinách, a přece se nedá nijak porovnat s Magna charta“ nebo „Habeas Corpus actem“.

Pravdou jest, že časně v 17. stol. vojenská pravidla „Buké Hatto“ byla sestavena; ale těchto 13 krátkých článků zaměstnává se ponejvíce svatbami, zámky atd., a nechává didaktická pravidla skoro netknuta. Proto jest nám nemožno ukázati na určité místo i čas, a říci „Zde jest pramen“. Jen dle výrazných stop dá se Bušido vřaditi časově do doby feudalismu. Ale feudalism sám jest z mnoha vláken spředen a Bušido dělí zde svoji jednotu. Tak jako můžeme v Anglii politická zřízení feudalismu od dobytí země Normany datovati, tak můžeme i zde říci, že feudalismus v Japonsku vznikl za časů vlády Yoritomů ve XII. stol. V Anglii lze sociální živly feudalismu nalézt v jedné periodě, která spadá daleko před dobu Viléma Dobývatele. A také v Japonsku počaly zárodky jeho klíčiti daleko před časem, jež uvádím.

Když feudalismus úplně byl zaveden, vystoupila v Japonsku, podobně jako v Evropě, v popředí třída bojovníků z povolání. Jmenovali se Samurajové. Toto slovo znamená jako staré anglické slovo „Cnighth“ (Knight, Knecht), doslovně strážce nebo průvodce a podobá se solduriům, o nichž Caesar tvrdí, že v Aquitanii existovali. Siniko, Japonské slovo Buké (viz pozn. Buké Hatto) nebo Buši (viz pozn. Bušido) bylo zhusta užíváno. Byli povýšenou třídou a původně snad lidmi drsné povahy, kteří válčení a boj vzali si za řemeslo. Poněvadž se domáhali velké úcty a mnoha privilegií a tím brali na sebe mnohou zodpovědnost, pocitovali záhy nutnost říditka pro své vystupování a to tím více, poněvadž většinou byli v boji a náleželi různým kmenům.

Čestnou hru v boji! Jaké plodné morální zárodky obsaženy jsou v primitivním tomto výrazu divokosti a dětskosti! Nejsou-liž však podkladem všech rytířských i občanských cností? Smějeme se (jako bychom již byli z toho vyrostli) dětskému přání malého Angličana Toma Browna jméno mladíka zanechat, který nikdy malého hocha netrýznil a nikdy před velkým neutekl.“ A kdo z nás neví, že toto jest základním kamenem, na němž může býti zbudována morální stavba nesmírného rozsahu? Budiž mi dovoleno tvrditi, že i nejušlechtilejší a míru nejmilovnější náboženství po tom se snaží. Toto přání Tomovo jest základnou velikosti anglické a nebude to snad dlouho trvati, než seznáme, že ani Bušido nemá nepatrnějšího piedestalu.

I když boj ať defensivní nebo ofensivní dle Kvakerů a Tolstojů jest nespravedlivý, přece možno s Lessingem tvrditi: „Víme z jakých chyb ctnosti naše pučí!“ Zdravým, jednoduchým povahám jsou přezdívkou „šplhoun“ nebo „zbabělec“ největší nadávkou. Děťství počíná žiti s těmito názory a rytířství též. Ale když život roste a vztahy jeho stávají se pestřejšími a se množí, pak hledá ranní víra osvědčení u vyšších autorit a rozumnější prameny ku vlastnímu ospravedlnění, upokojení a vývoji. Kdyby se byly vojenské soustavy vyvíjely bez vyšší morální podpory, jak vzdálen byl by od rytířskosti morální podklad Bušidy! V Evropě splynulo křesťanství, které rytířství uznává, s duševními činy. Lamartine pravi: „Náboženství, boj a sláva jsou tři duše křesťanského rytíře.“

Předchozí a následující text vychází z překladu Karla J. Hory z roku 1904, proto je text v původním archaickém stylu a gramatikou.

Prameny Bušidy

Začneme s Buddhismem. Náboženství toto učí klidné důvěře v osud, tichému podřízení se všemu, neodvratnému, stoickému sebevědomí v nebezpečích a bídách, nenávisti k životu a lásce k smrti. Vynikající učitel šermu pravil kdysi k jednomu žákovi svému, jenž se vyšvihl na výši umění: „Má nauka musí nyní ustoupiti učení Zen“. Zen jest Japonské slovo znamenající totéž jako Dhyána, která značí, lidskou práci, jež myšlením překročila hranice slovního vyjádření.“

Methodou učení toho jest pozorování a smyslem jeho, pokud rozumím, jest: býti přesvědčen o základním pravidle, jemuž vše, snad i vše absolutní podřízeno jest, a tak sama sebe s absolutnem v soulad přivést. Tak definováno, stane se učení více než dogmatem sekty, a kdo pochopí absolutno, vzbudí se k novému nebi a nové zemi.“

Čeho Buddhismu se nedostávalo, nabízel Šintoismus v hojnosti. Učení jeho vybízí také k věrnosti vládci; také úctě ku památkám předků a dětské lásce, jaké žádné náboženství neučí; radí arogantní povaze Samuraje jistou pasivitu a trpělivost. V Šintově theorii není místa pro dědičný hřích“. Naopak, Šin-toismus věří ve vrozenou dobrotu a božskou čistotu lidské duše. Každý snad povšimnul si, že na svatých místech Šintů chybí všechna bohoslužebná nářadí. Jednoduché zrcadlo, vyvěšené ve svatyni, tvoří hlavní část celého zařízení. Přítomnost tohoto předmětu jest lehce vysvětlitelná. Zobrazuje lidské srdce, v němž, když jest čisto a klidno, zrcadlí se obraz božství. Přistoupíme-li k oltáři, spatříme na lesklé ploše zrcadla svůj vlastní obraz bohoslužba tato jest stejná jako staré delfické pravidlo: „Poznej sebe sama!“ Ale ani v řeckém ani v japonském učení neznamena poznání sebe sama znalost fyzické soustavy těla nebo jeho anatomie:

byla to znalost morálních schopností, zkouška mravní povahy naší. Dle Momsena, který porovnává Řeky a Římany, byla modlitba Řeků, kteří oči svých při pobožnosti k nebi obraceli modlitbou pozorující a modlitba Římanů, kteří hlavy své v šat halili, modlitbou myslící. Podobně jako náboženství římské pozvedlo více naše národní myšlení než mravní sebevědomí jednotlivců do popředí. Kultus přírody učil nás milovati z celé duše naši zem a úcta předků přenášejíc se z generace na generaci, povznesla císařskou rodinu naši za hlavu národa. Nám jest země tato něčím více než prostou hlinou nebo prstí, z níž lze kovy dolovati anebo plody vypěstovati, jest svatou schránkou našich Bohů, duši našich otců. Nám jest císař více než vrchním policejním sluhou pravostátu, nebo než ochráncem kulturního státu, jest nám zosobněným zástupcem nebes na zemi, která v osobě jeho spojují všechnu moc a milosrdenství.

Učení Šintoismu uzavírají dva nejvýraznější rysy duševního života našeho národa: „Lásku k vlasti a věrnost“. Pravdivě praví Arthur May Knapp: „V hebrejské literatuře jest často velmi nesnadno rozeznati, mluví-li pisatel o bohu nebo státu, o nebi nebo Jerusalemu, o messiáši nebo národu.“ Podobnou směs nalezneme i v seznamu jmen svojí národní víry. Mluvím o směsi, poněvadž tato spousta slov zdá se býti logickému rozumu směsí. Jest to vývoj národních instinktů a citů rasy a nemá snahy po systematické theorii nebo racionální theologii. Toto náboženství, lépe řečeno: tyto city rasové, ku kterým náboženství toto povzbuzuje, pronikly Bušidu zcela oddaností vládci a láskou k vlasti; a Buši jednali spíše puzení instinktem než nabádání naukami.

Pro ethické zásady byly nauky Konfuciovy nejplodnějšími prameny Bušidy. Jeho výklady pěti morálních vztahů mezi pánem a sluhou, panujícím a opanovaným, otcem a synem, manželkou a manželem, starším a

mladším bratrem i přítelem a přítelem byly jen potvrzením toho, co instinkt lidu dávno poznal, dříve než byly Konfuciovy spisy z Číny přivezeny. Tichá, vlídná a příjemná povaha jeho politicko-ethických předpisů byla pro Samuraje, vládnoucí to třídu, výtečně způsobilou. Jeho aristokratický a konservativní tón shodoval se se vším, co tito bojovní státníci potřebovali.

Vedle Konfucia měl veliký vliv na Bušido Mencius. Jeho síly plné a často zcela demokratické nauky vábily zvláště sympatické povahy, a jsouce pokládány za nebezpečné stávajícímu sociálnímu pořádku a za převratu schopné, byly dlouhou dobu pod censurou. Ale slova mistra tohoto nalezla stálou ozvěnu v srdcích Samurajů. Spisy Konfuciovy a Menciovy byly hlavní učbou pro mládež a ve velké vážnosti u starých. Ale pouhá znalost spisů obou těchto učenců byla málo ceněna.

Známé přísloví směje se tomu, jenž jen intelektuelně Konfucia zná, jako muži stále pilnému, který Analekty (učení Konfuciovo) nezná. Typický Samuraj nazývá vědeckého učence hlupcem čpícím knihou. Jiný přirovnává vědění s nepříjemně páchnoucí zeleninou, která stále a stále musí být převážena, než se stane k požití schopnou. Člověk, který málo četl, čpí pedanterii, člověk, který četl více, čpí více; oba jsou stejně nepříjemní. Pisatel míní tím, že znalost jest jen tehdy pravou, když pronikne rozum učícího se a v povaze jeho se zrcadlí. Intelektuální specialista považován byl za stroj, za rozum podřízený ethickým pocitům. Člověk a vesmír byly uznávány za stejně ethické. Bušido nemohl přijmouti úsudek Buxleye, dle něhož kosmické zdokonalování a plození jest nemorální.

Bušido nepovažoval znalost samu o sobě za mnoho. Znalost nebyla konečným cílem, nýbrž jen prostředkem k dosažení moudrosti. Kdo ji pokládal za konečný cíl, ceněn nebyl více než stroj, který dle přání básně nebo nauky odříkává. Věda byla ztotožněna

s praktickým použitím ji v životě, a tato sokratická nauka nalezla nejhrošlivějšího stoupence svého v čínském filosofu Wan Yang Ming-ovi, který bez únavy opakoval: „Vědění a jednání jest jedno a totéž“. Chci zabývat se chvíli tímto tématem, které mělo na nejšlechtetnější zástupce Buši tak silný vliv. Západní čtenáři naleznou ve spisech jmenovaného filosofa začasté paralely s Novým Zákonem. Snažte se nejprve dosáhnouti království Božího a jeho spravedlnosti a všeho dostane se Vám.“ Myšlenku tuto nalezneme skoro na každé stránce Wang Yang Mingových spisů. Miva Šisai, jeden z japonských jeho žáků, praví: „Pán nebes a země, pán všeho živočišstva, když ten v srdci člověka přebývá, stává se duší (Kokoro) jeho; proto jest duch živoucí bytostí, která vždy září - a dále: „Duševní světlo naší tělesné bytosti jest čisto a jasno a nemůže býti vůli lidskou ovládáno. Když náhle v nás procitne a zlo od dobra nám rozeznati dává, nazýváme je svědomím. Jest to světlo vycházející od Boha v nebesích.“ Jak podobna jsou slova tato některým místům z Jakoba Böhme - a jiných filosofických mystiků!

Jsem ochoten věriti, že japonský duch, vyjádřený jednoduchými naukami náboženství Šintova, byl nakloněn ku přijetí předpisů Yang Mingových. Vyvíjel nauku o neomylnosti svědomí až skoro k transcendentalismu a doznává mu nejen schopnost rozeznávaní dobro od zla, nýbrž i pochopení povahy psychologických činů a fysických událostí. V idealismu šel tak daleko jako Berkeley a Fichte, ne-li dále, popíraje jsoucnost všeho, co jest mimo lidský obzor. Ač systém jeho měl všechny logické chyby, které solipsismu se připisují, přece nemůže se popírat morální význam jeho co do vývinu charakteru a lhostejnosti letory. Prameny Bušidy mohly býti různé, ale podstatných pravidel, které Bušido z nich čerpal, bylo málo a byla jednoduchá. Začneme je nyní pozorovati.

The way of aikido

„Jsem vesmír“

Experimentální třída se postupně zmenšovala, až jsme zůstali jen dva – já a můj přítel Leo Litwak, který se vzdal kariéry učitele filozofie, aby se mohl věnovat výuce a psaní beletrie. Ani jeden z nás nevynechal jedinou lekci, pokud jsme zrovna nebyli mimo město. Jezdili jsme spolu autem a nikdy nás neomrzely naše rozhovory o aikidu – jako sebeobraně, jako umění a jako filozofii. Měli jsme to štěstí, že jsme zažívali téměř ideální poměr mezi učiteli a studenty: Nadeau s sebou vždy přivedl Betsy Hill a alespoň jednoho dalšího pokročilého studenta, kteří s námi trénovali. Po roce ale byla experimentální třída zrušena. Nevadilo. Nadeau totiž mezitím začal vést večerní kurzy pro veřejnost – každé úterý a čtvrtek od sedmi do devíti. Měl k dispozici žíněnky a stejně tam byl, tak proč toho nevyužít?

Nechtěli jsme přijít o své výsadní postavení, a tak jsme se k veřejným lekcím připojili. Do té doby jsme už zvládli dostatek kihon waza (základních technik), aby nám byly uděleny modré pásy – malý krok vzhůru od bílého pásu, který nosí úplní začátečníci. Díky tomu jsme se najednou stali nejpokročilejšími studenty na žíněnce – a zároveň, v jistém smyslu, těmi nejméně zkušenými. Byli jsme zvyklí na přesné útoky a plynulé techniky od Nadeaua a jeho pokročilých studentů. A teď – jaká změna! Tato městská tělocvična přitahovala pestrou a někdy až snově bizarní klientelu: bezdomovce, nezaměstnané rockery, agresivní sportovce, zkouřené hippíky, čerstvě rozvedené muže a ženy s hladovými očima. Když dostali pokyn zaútočit úderem na solar plexus, někteří – ať už zlomyslně, nebo zmateni – se mě místo toho pokusili kopnout do holeně. Jedna žena byla při zkoušce natolik opilá nebo

zdrogovaná, že když jí řekli, ať ke mně přijde a chytí mě za zápěstí, vůbec netrefila. Co jsem měl dělat? Sám jsem k ní přistoupil, vložil jí své zápěstí do ruky a opatrně ji odvedl z žíněnky na židli. Po pár měsících jsem si začal myslet, že mě už nic nepřekvapí. V té fázi mé cesty aikidem jsem si v duchu stále opakoval své oblíbené samurajské rčení: Neočekávej nic. Buď připraven na cokoli.

A ve skutečnosti to byl vynikající trénink. Prohloubil tajemství, která prostupují všemi bojovými uměními – a v aikidu snad nejvíce: Proč se lidé vlastně chtějí zraňovat nebo zabíjet? Když k útoku dojde, jak máme reagovat? Jak chránit svého útočníka? Jak pomoci ukončit veškeré konflikty?

A ještě hlubší otázka: Jak máme vlastně žít?



Posedlost O Senseiem

Postupně odpadli ti, kteří se zajímali jen okrajově, a zůstala skupina studentů, kteří se aikidu věnovali opravdu vážně – byla dost početná na to, aby Robert Nadeau a dva jeho kolegové s černými pásy otevřeli velké dódžó v San Francisku. Ale tajemství aikida zůstávalo. S každým dalším poznáním se zdálo, že roste i množství věcí, které nevíme. Nadeau nám jednou řekl, že jeden japonský učitel se pokusil sepsat všechny možné techniky a varianty aikida – a dospěl k deseti tisícům. Ale ve skutečnosti jich je mnohem víc. Když zohledníme všechny myslitelné varianty a k tomu ještě všechny proti-techniky a proti-proti-techniky, počet možností je nekonečný. A dá se říct, že tyto fyzické techniky, jakkoli krásné mohou být, jsou jen povrchovým projevem hlubší reality.

Přesto existují okamžiky fyzické krásy, podobně jako určité kombinace slov, které mají v sobě vibraci, jež zasahuje až k samotnému jádru bytí. Vezměme si například slova, která O Sensei vyslovil během své životní vize v roce 1925:

„Jsem vesmír.“

Tato slova opakoval znovu a znovu. I jeho nejbližší studenti byli někdy zmatení. Jak se mohl Sensei přirovnávat ke všemu, co existuje?

Později řekl: „Když se mě nepřítel pokusí napadnout, napadá samotný vesmír. Aby mohl útočit, musí narušit harmonii vesmíru. A proto – v okamžiku, kdy vůbec pomyslí na útok, je už poražen. Neexistuje žádná míra útoku – rychlý či pomalý.“

Ať už se tato slova mohou zdát podivná, zkušenosti bojových umělců, kteří měli tu čest sloužit jako jeho útočníci během demonstrací, jako by potvrzovaly slova

zakladatele. Robert Nadeau odjel v roce 1963 do Japonska studovat džudo, karate, t'ai-či a aikido, ale brzy objevil všechny legendární schopnosti, které hledal u zakladatele aikida. První útok na Moriheie pro něj byl zjevením:

„Měl jsem za sebou roky tréninku v bojových uměních a chtěl jsem mu ukázat, co ve mně je, takže jsem zaútočil opravdu tvrdě. Ale jakmile jsem se k němu přiblížil, bylo to, jako bych vstoupil do mraku. A v tom mraku bylo něco jako obří pružina, která se nejprve stlačila, pak mě otočila a vyhodila ven. Najednou jsem letěl vzduchem a dopadl tvrdě na zem. Ležel jsem tam a všude kolem hledal O Senseie, ale nikde nebyl. Nakonec jsem se otočil úplně dozadu – tam, kde bych ho nejméně čekal – a tam stál, klidný.“

Mitsugi Saotome, mistr učitel, který nyní žije ve Spojených státech a je mým současným učitelem, vypráví o jedné z nesčetných situací, kdy měl za úkol na O Senseie zaútočit:

„Zakladatel vydal otřásající výkřik ki-ai a já jsem měl pocit, že jsem vtažen hluboko do prázdnoty černé díry, ze které není úniku. Hluboko uvnitř mého nitra explodovala bomba a celý vesmír se rozšířil. Neexistovalo nic než světlo – oslepující, spalující světlo a energie. Necítil jsem své tělo a nemohl jsem ho ani vidět; jedinou realitou byla ohromná energie vycházející z něj. Pro ty, kdo se dívali, to trvalo zlomek vteřiny, ale pro mě se čas zastavil. Neexistoval čas, prostor ani zvuk a ticho bylo ohlušující, víc než jeho výkřik. Pak jsem ztratil vědomí. Jakmile se mé tělo dotklo tatami, znovu jsem se probal.“

Morihei řekl Saotomemu: „Má energie, má síla, není řízena mnou. Jsem prázdný, ale mým tělem proudí energie vesmíru. Má síla není moje – je to univerzální síla.“

A později prohlásil: „Aikido dosáhne svého naplnění tehdy, až každý jednotlivec, následuje svou pravou cestu, splyne s vesmírem.“

To je pochybná cesta pro ty z nás, kdo podléhají módnímu pesimismu dnešní doby. Je tu ten známý výrok, bezmyšlenkovitě opakovaný od autora k autorovi, o tom, jak byl lidský jedinec postupně redukován a sesazen objevem západní vědy – odstraněn ze svého čestného místa uprostřed nebeských těles Koperníkem a dalšími, zbaven své vlády nad zvířecí říší Darwinem, a dokonce zbaven vlády nad vlastními činy Freudem a behavioristy.

Tato představa sesazení však platí jen tehdy, pokud jsme se skutečně považovali za pána tvorstva, takto jednoduše a přímočaře. Ano, jsem malý. Vesmír je deset na dvacátou šestou větší než já. Ale moje vědomí i tvoje může obsáhnout celý vesmír. „Malá galaxie o pár světelných letech v průměru“ – to je pojem, který snadno pojmem. Ano, považuji se za součást dlouhého vývojového řetězce, za potomka tvorů podobných opicím či lidoopům, nikoli za produkt jedinečného stvoření jedním mávnutím. Ale vidím vývojovou cestu jako mocný důkaz Božího díla – jako snahu stvořit stále vyšší úrovně ducha z hmoty – cesta s mrazivou výmluvností a velkolepostí, příběh všech příběhů.

A ano, moje mysl – stejně jako ta tvoje – má hloubky a výšky, které přesahují naše vědomé vnímání i schopnost okamžité kontroly. Ale chtěli bychom to jinak? Dvojnáčnost, jak nám připomíná argentinský spisovatel Jorge Luis Borges,

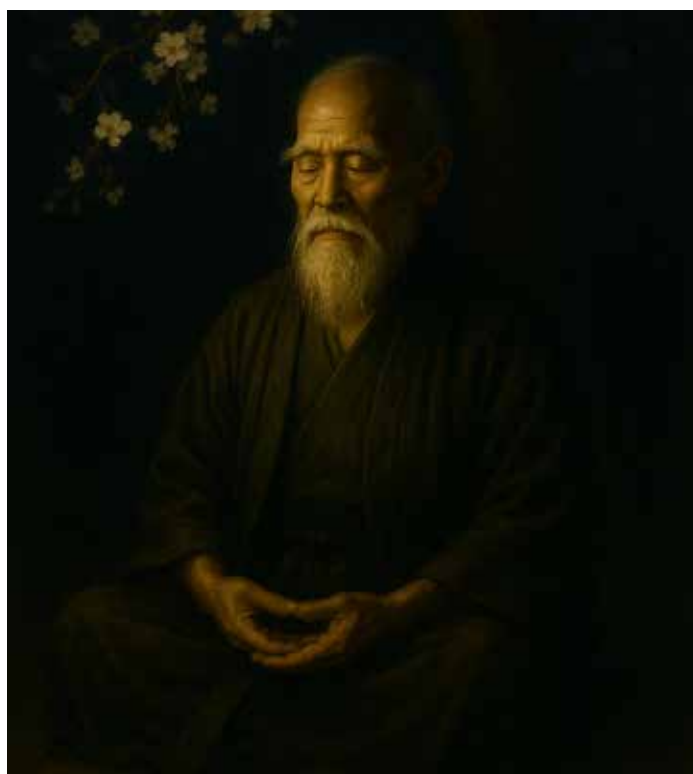
je bohatství. Náš mozek – natož naše mysl – je navždy nepoznatelný, a naše konečná tvůrčí kapacita je, z praktického hlediska, nekonečná.

Lidský mozek je ve skutečnosti nejsložitější a nejdokonaleji uspořádaný útvar ve známém vesmíru. Každý z nás v sobě obsahuje – a zároveň překračuje – všechny formy hmoty, které se spojily od počátku času: kvarky, elektrony, protony, neutrony, atomy, molekuly, buňky, organely, orgány, orgánové systémy – a nakonec to záhadné uspořádání všeho tohoto v sebeuvědomující se vědomí. Stojíme – pokud víme – na přední linii vesmírného dobrodružství a objevování. Archeolog evoluce by v každém z nás mohl objevit úplný záznam této neuvěřitelné cesty.

Každého z nás tedy můžeme chápat jako kontext celého vesmíru z určitého úhlu pohledu. Řečeno jednodušeji:

Každý z nás je vesmírem z určitého pohledu.

Ale Morihei Ueshiba, O Sensei, zakladatel aikida, to už řekl: „Jsem vesmír.“



A to je každý z nás.

Říct to je jedna věc. Prožít to tak, jak to prožil O Sensei – tak plně, tak hluboce, že síla vesmíru proudí skrze vás – to je věc druhá. Jen málokdo z nás má možnost nebo vůli projít celoživotní cestou oddanosti a praxe, jakou prošel Morihei. Ale každý z nás může začít – a možná už v tom začátku pocítit změnu ve vlastním životě.

Představ si sám sebe na otevřeném prostranství, na travnatém návrší daleko od světél města, za jasné, bezměsíčné noci. Nad tebou se klene obrovská křišťálová kopule vzduchu – obří čočka, skrze niž lze spatřit vesmír. Lež na trávě a pozoruj hvězdy ve vší jejich jiskřivé čistotě a Mléčnou dráhu, ten zářivý oblak hvězd, ve kterém má naše Slunce svůj domov – a za ní nespočet dalších hvězd.

Ale počkej. Některé z toho, co považuješ za hvězdy, nejsou ve skutečnosti hvězdy – ale vzdálené galaxie obsahující miliardy hvězd a možná i inteligentní život. A pokud se díváš na galaxii (některé z bližších mají podobu lehce rozmazaných hvězd), můžeš si být jistý, že se od tebe vzdaluje. Ta vysoko nad tebou se vzdaluje. Ta na západním obzoru se vzdaluje – a ta na východě také. A kdybys mohl pohlédnout přímo dolů skrze tělo Země, i galaxie, které bys tam viděl, se od tebe vzdalují.

Zázrak. V rozpínajícím se vesmíru se každý bod v otevřeném prostoru chová, jako by byl středem vesmíru. Neexistuje žádné „nahoru“ ani „dolů“, žádný známý obvod – pouze středy všude. To znamená, že v jistém smyslu je naše galaxie středem vesmíru.

A každá jiná galaxie je jím také.

Řekněme tedy, že každý z nás může jednat tak, jako bychom se nacházeli ve středu

existence, přičemž totéž právo přiznáváme i všem ostatním. To nám nabízí možnost spojit svůj vlastní střed se středem vesmíru. Abychom to však mohli udělat, musíme se nejprve skutečně spojit se svým vlastním středem. Abychom začali prožívat sebe a vesmír jako jedno, musíme se naučit sedět, stát, pohybovat se, mluvit, cítit, myslet, tvořit a milovat, jako by podnět ke každé z těchto činností vycházel z našeho těžiště – bodu uprostřed břicha, přibližně jeden palec pod pupkem.

A tak se dostáváme k tématu uzemnění a středu: umění, vědě, praxi a způsobu bytí ve světě, který je základní pro všechno, o čem tato kniha pojednává.

Z angličtiny The wai of Aikido from Leonard Gerge, ISBN 978-0-452-27972-8



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

Vaše práce prosím zasílejte do 15.6.2025 na:

jan.pertlicek@post.cz

Děkujeme.

Japonské mýty

Japonské historické mýty: Tajemství minulosti a legendární příběhy

Japonská kultura je protkána spleť mytologických příběhů, které jsou hluboce zakořeněny v její historii. Tyto legendy nejen že vysvětlují původ světa a lidských bytostí, ale také dávají nahlédnout do hodnot, které formovaly japonskou společnost po staletí. Mnohé z těchto příběhů se staly nedílnou součástí národní identity a jsou stále uctívány v náboženských obřadech, literatuře a umění. Tento článek se zaměřuje na některé z nejvýznamnějších historických mýtů a jejich vliv na japonskou kulturu.

1. Původ světa: Izanagi a Izanami

Japonská mytologie začíná s příběhem o vzniku světa a jeho prvních božstvech. Podle japonského mytologického spisu Kojiki (Kniha starých věcí) a Nihon Shoki (Chronicles of Japan), byli Izanagi a Izanami dva bohové, kteří stvořili Japonské ostrovy a všechno živé na zemi.

Izanagi a Izanami byli původně posláni nebeskými bohy, aby vytvořili svět. S pomocí kopí, které ponořili do oceánu, vytvořili první ostrov Japonska, Onogoro. Poté začali vytvářet další ostrovy a z nich vznikaly různé přírodní jevy, jako jsou hory, řeky a lesy. Tento akt stvoření představuje důležitý moment v japonském mytologickém chápání vzniku přírody a národa.

Avšak tragédie se stala, když Izanami při porodu boha ohně zemřela. Roztrpčený Izanagi se vydal do podsvětí (Yomi), aby ji

přivedl zpět. Po setkání s jejími znetvořenými tělem a obavě o její vzhled ji však ztratil navždy. Tento příběh symbolizuje smrt a cyklus života, který je součástí japonské filozofie.

Po návratu z podsvětí Izanagi vykonal rituál očisty, který měl za následek vznik dalších božstev, mezi nimiž byla i Amaterasu, bohyně slunce, která se stala jednou z nejdůležitějších postav japonské mytologie.



2. Amaterasu – Bohyně slunce a její odchod do jeskyně

Jedním z nejznámějších a nejvíce uctívaných mýtů v Japonsku je příběh o Amaterasu, bohyni slunce, a jejím odchodu do jeskyně. Tento příběh symbolizuje nejen cyklickou povahu dne a noci, ale i důležitost slunce v každodenním životě Japonců.

Podle legendy, Amaterasu byla jedním z dětí Izanagiho a Izanami. Byla známá svou krásou a vynikajícími schopnostmi. Jednoho dne však její bratr, bohatýr a bůh bouře Susanoo, způsobil na nebesích chaos a zneuctil její chrám. Amaterasu, zdrcena tímto neuctivým činem, se stáhla do jeskyně Amano Iwato, čímž na světě nastala temnota a zima.

Japonci věří, že tento příběh symbolizuje sluneční eklipsy a temné dny, které po nich následují. K tomu, aby byla Amaterasu vylákána zpět z jeskyně, bohové uspořádali velkou slavnost, při které tancovala a zpívala skupina bohů. Nakonec Amaterasu zvědavě nahlédla ven a když spatřila svůj vlastní odraz, byla přitahována zpět na světlo. Tento příběh odráží význam slunce pro zajištění úrody a životní sílu v japonském zemědělství.



3. Yamata-no-Orochi – Příběh o drakovi a hrdinovi

Jedna z nejslavnějších legend v japonské mytologii je příběh o Yamata-no-Orochi, osmihlavém drakovi, a jeho porážce hrdinou, bohem jménem Susanoo. Tento mýtus je příkladem typického japonského vyobrazení střetu dobra a zla.

Yamata-no-Orochi byl obrovský a nebezpečný drak, který každý rok požadoval oběť. Místní obyvatelé, kteří trpěli pod jeho tyranií, se modlili k bohu Susanoo, aby je zachránil. Susanoo se rozhodl bojovat s drakem a přišel na to, že drak měl osm hlav a osm ocasů. Susanoo vymyslel strategii, jak draka přelstít – nalil do sudů pivo a nechal draka pít, čímž ho opil. Poté ho snadno zabil a z jeho těla vytryskl meč, který Susanoo použil jako dar pro císařskou rodinu.

Tento příběh nejenže symbolizuje vítězství dobra nad zlem, ale i význam božských darů, jako je meč, který je jedním z „tří posvátných předmětů“ japonské císařské rodiny.

4. Hachiman – Bůh války a ochrany

Hachiman je jedním z nejdůležitějších božstev v japonském šintoismu, často uctíváný jako bůh války a ochrany. Je považován za ochránce samurajů a vojenských vůdců. Jeho kult byl rozšířen po celé zemi, přičemž jeho největší svatyně se nachází v Kamakurě.

Podle mytologie Hachiman nebyl původně válečníkem, ale spíše ochráncem spravedlnosti. V některých verzích legendy byl Hachiman původně lidským císařem, který se stal bohem poté, co prokázal svou statečnost a oddanost v boji. Tento příběh ukazuje, jak silně je v Japonsku propojena náboženská víra s vojenskými a válečnými hodnotami.

5. Jizō Bosatsu – Ochránce duší dětí a cestovatelů

Jizō je buddhistické božstvo, které se v Japonsku těší velké úctě. Je známý především jako ochránce duší dětí, zejména těch, které zemřely předčasně. Příběhy o Jizōvi jsou často spojovány s mýtem o jeho

oddanosti pomoci těm, kteří trpí.

Jizō je zobrazen jako bůh, který se vydává na dlouhé cesty, aby pomáhal duším zemřelých dětí najít klid. Podle legendy se Jizō často ukazuje jako poutník, který se stará o duše v očištění, což odráží silný element cesty a pomoc pro ty, kteří jsou v nouzi.

Mýty jako odraz kultury

Japonské historické mýty jsou hluboce zakořeněny v každodenním životě a kultuře této země. Každý příběh, ať už o vzniku světa, bohů nebo hrdinech, vypráví nejen o konkrétních událostech, ale také o hodnotách, které jsou důležité pro japonskou společnost. Tyto mýty slouží jako most mezi minulostí a současností, poskytují rámec pro porozumění japonské filozofii a náboženství a stále inspirovánají umělce, spisovatele i filozofy.

Ať už jsou to příběhy o stvoření světa, o bohyních slunce nebo o hrdinech bojujících s draky, japonská mytologie má bohatý a fascinující dědictví, které je pro Japonce i pro návštěvníky stále živé a aktuální.



ŠÓMEN UČI KOTE GAEŠI (SUWARI WAZA)



Tori i uke sedí v kiza proti sobě v bezpečné vzdálenosti.

Uke: pohne se z kiza krokem zadní nohou vpřed k partnerovi s úderem šómen učí v postavení aihanmi.

Tori: z kiza vykročí zadním kolenem vpřed a na stranu na úroveň předního kolena partnera. Pravou i levou rukou kontroluje partnerovu paži. Otočí se v tenkan a přechytí levou rukou shora ukeho zápěstí a vede ho kolem sebe.

Uke: je toriho pohybem předkloněn, veden vpřed a nakonec povalen na zem.

Tori: položí levou ruku, kterou drží partnera, na zem před své centrum a opře se o ní.



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



Tori: otočí se kolem ruky, kterou drží na zemi, zvedne centrum nahoru a natočí partnerovu ruku prsty nahoru. Pravou ruku opře dlaní o hřbet partnerovy ruky.

Uke: zvedne se ze země s úmyslem pohout se k torimu.

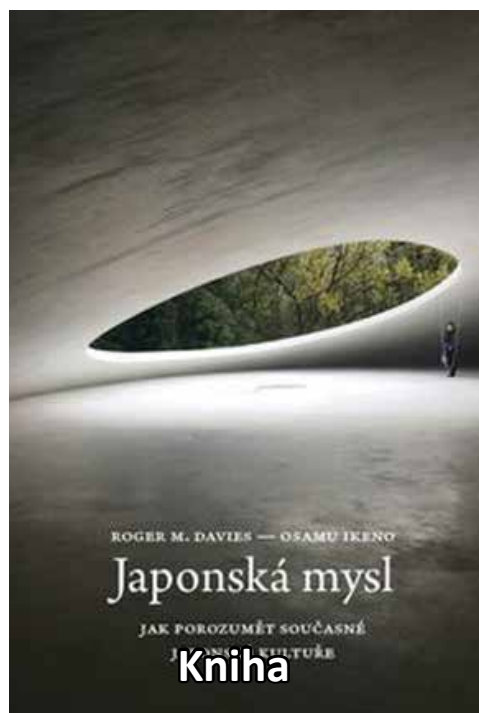
Tori: posune pravé koleno vpřed a zatlačí ohnutou ukeho ruku přes jeho centrum.

Uke: padá uširo ukemi.



Tori: pravou rukou přechytí ukeho loket, levou nohou vykročí vpřed a otočí se kolem ukeho hlavy. Ukeho tak otočí na břicho. Stlačí koleno jeho rameno, dosedne do kiza, přitiskne jeho paží k svému trupu a otočí se směrem k ukeho hlavě, čímž mu nasadí páku na rameno.

Kulturní okénko - knihy, filmy.



V knize *Japonská mysl* nabízí autoři západním čtenářům zasvěceného průvodce, který jim pomůže pochopit jedinečné aspekty japonské kultury. Čtenáři této knihy získají ucelenou představu o japonské společnosti a jejích základních hodnotách.

Mezi zkoumaná témata patří:

aimai (nejednoznačnost), *amae* (závislost na laskavosti druhých) a *amakudari* (sestup z nebe),

činmoku (mlčení v komunikaci), *gambari* (vytrvalost) a *giri* (společenská povinnost).

haragei (doslova „umění břicha“; implicitní, nevyslovená komunikace), *kenkjó* (zdání skromnosti)

wabi-sabi (jednoduchost a elegance) a *zótó* (dávání darů).

a také diskuse o výchově dětí, osobním prostoru a rolích žen v japonské společnosti.

Díky námětům k diskusi a otázkám za každou kapitolou je tato kniha snadno použitelným úvodem do charakteristických rysů japonské společnosti a neocenitelným zdrojem informací pro každého - obchodníky, cestovatele nebo studenty -, a nakonec pro každého, kdo se zajímá o japonskou kulturu.



Román o vztahu dvou bratrů, kteří se po odloučení navracejí do rodného domu v západním Japonsku. Zatímco starší Micusaburó se snaží vyrovnat se sebevraždou svého přítele, narozením postiženého syna a manželčiným alkoholismem, mladší Takaši podněcuje místní mládež ke vzpouře proti korejskému obchodníkovi, aby ochránil společenství před kulturním rozkladem. Oba bratři zároveň žijí ve stínu neobjasněné smrti svých dvou sourozenců. Jakmile je rodinné tajemství rozkryto, vztah bratrů se ocitá v hraničním bodě.



Film

Gekitocu! Aikidó

Film pojednává o životě zakladatele bojového umění aikido. Jedná se o část života, kdy mladý Ujeshiba začíná po prohraném souboji s mistrem karate trénovat bojová umění v Japonsku u mnoha mistrů, následně zobrazuje řadu soubojů s jeho nepřáteli, až po období výuky mnoha žáků, založení škol a získání prvenství v oblasti bojových umění. Jedná se zčásti o životopisný film, který je ale řádně akční, protože obsahuje spoustu soubojů bojovníků mnoha stylů.

16

Dosáhli úplné prázdnoty
a udrželi naprostý klid
deset tisíc věcí se společně počíná
a já, takový jaký jsem,
pozoruji, jak se vrací zpět
Všechny věci dozrávají,
ale každá se vrací ke svým vlastním kořenům
Návratu ke zdroji říkáme klidné spočinutí, znamená
to pevně přilnout ke svému určení
Tento stav nazýváme stálost
rozumět stálosti je zváno prozíravost
nerozumět stálosti má za následek chybné chování
jeho výsledek je neštěstí
rozumět stálosti je obejmout všechny věci
obejmout věci znamená nestrannost
tato nestrannost znamená opravdu vládnout
Skutečný panovník je jedno s nebem
jednota s nebem znamená jednotu s Taem
jednota s Taem je věčnost
Pokud žije, vyhne se nebezpečí

6

2

Když všichni pod nebem rozeznali krásné jako
krásné,
objevila se ošklivost
Když poznali dobré jako dobré,
bylo tu nedobré
Proto přítomnost jednoho vytváří nepřítomnost
druhého
lehké a těžké dává smysl jedno druhému
dlouhé a krátké skládá společnou míru
vysoké a nízké se k sobě vztahuje
zpěv a hudba se doplňuje
předtím a potom se následuje
Proto moudrý nekoná ze sebe a učí beze slov
deset tisíc věcí povstává bez jeho přičinění
a následuje jej
moudrý jim dává život, ale nevlastní je
činí, ale nevytváří žádnou závislost
završuje bez zásluh
a proto jej úspěch nemine!

3

47

Aniž bys vyšel ze svých dveří,
můžeš poznat vše pod nebem
Aniž bys pohlédl ze svého okna,
můžeš uzříť cestu nebe
Čím dál jdeš, tím míň znáš
Takže moudrý neputuje,
a přesto ví
pojmenovává, ale nerozhlíží se
završuje, aniž něco koná

8



TAO TE ĚING

LAO-Ć

1

10

Žít tam, kde pozemská duše našla ochranu,
a obejmout přitom celistvost,
spolehnout se na životní sílu,
být měkký jako dítě,
které ještě nemá žádné ambice
Jsi toho schopen?
Proniká tvá vize k zářivému počátku,
aniž by se nechala zaslepit věcmi?
Umíš pečovat o lid a vládnout říši,
aniž bys byl chytrý?
Umíš poslouchat, když brány nebes se otevrou?
A umíš poslechnout, když jsou zavřené?
Prosvěcuješ čtyři části světa,
aniž bys o tom věděl?
Dávat život a sytit bytostí, ale nevlastnit
působit, ale nevytvářet závislost
vést bez vedení
tomu říkáme Tajemná Síla

4

11

Třicet loukotí se sbíhá uprostřed kola,
ale teprve díra pro hřídel dá kolu smysl
Smíchej vodu s hlínou a vytvoř nádobu,
ale teprve to prázdné uprostřed jí dá užitek
Postav dům a prolom okna a dveře,
teprve otvory jej učiní obyvatelným
Proto užitek spočívá v tom, co tu je,
a smysl v tom, co tu není

5

1

Tao, které se dá popsat slovy, není stálé Tao
jméno, které se dá jmenovat, není věčné jméno
bezejmenné je počátkem všeho
pojmenovatelné je matkou tisíce věcí
proto prázdný a bez přání vidí počáteční jemnost,
ale naplněný vidí povstávající úplnost
to obojí má společný původ, ale různé jméno
dohromady je nazýváme tajemstvím
hlubším než hlubina sama
branou k počátku

2

22

Odstoupení udržuje nedotčenou celistvost
ohnutí napřimuje
vyprázdnění naplňuje
ošuntělost obnovuje
mít málo znamená být blízko zdroje
mít hodně znamená jít stranou
Tímto způsobem moudrý objímá jednotu
a stává se vzorem pro vše pod nebem
nevystavuje se na odiv, a proto září
netvrdí, že má pravdu,
a proto je jeho pravda zjevná
neprosazuje se, a proto je uznáván,
a protože nezápolí, tak nic pod nebem
s ním nemůže soupeřit
Staré rčení říká,
že odstoupení udržuje nedotčenou celistvost
To nebylo řečeno nadarmo!
Opravdu takový člověk se navrátí
do nebytí nedotčen!

7

V každém čísle budeme přinášet zajímavé texty, které bude možné si vystříhnout v jednoduchou brožuru a mít kdykoliv s sebou.

Lao-c' (česky také Starý mistr) je legendární čínský filozof, kterému se tradičně připisuje autorství.
Tao Te ťing – základního textu taoismu.
Existuje ale jen málo doložených informací o jeho životě:

Byl zřejmě současníkem Konfucia.

Podle legendy byl archivářem v královské knihovně dynastie Zhou.

Když odešel do ústraní, požádal jej strážce západní brány, aby zanechal své učení – tak údajně vznikl Tao Te ťing.

Někteří badatelé dnes soudí, že Tao Te ťing vznikl jako kolektivní dílo nebo kompilace více autorů.

Hlavní myšlenky:

Tao (Cesta): nepojmenovatelný princip řádu ve vesmíru, který nelze rozumově uchopit, ale lze ho následovat.

Wu wei (nečinění): žít v souladu s přirozeností, bez násilného zasahování.

Te (Síla, Ctnost): přirozený projev Tao v životě člověka.

Důraz na prostotu, tichost, odevzdání se přirozenému rytmu světa.

Úryvky jsou z knihy Tao te ťing, překlad Václav Cílek. ISBN 80-7363-011-7

MORITAKA UESHIBA

K JAPONSKÝM CESTÁM BOJE -TRÉNINK JEDNOTY TĚLA A MYSLI

Když navštěvuji dojo bujutsu (bojových umění) na různých místech, všímám si, že jen málo z nich má oltář pro kami. To se týká zejména dojo ve školách. Zdá se, že moderní lidé jsou přesvědčení o tom, že mohou zvládnout budo a trénovat bujutsu pouze skrze samotný tělocvik. Když se dívám na ty, kdo podstupují trénink v tomto duchu, a vypotím s nimi notnou dávku potu, cítím určitý těžko vyjádřitelný smutek spolu s velkou odpovědností. Dojo je, jak můžeme vidět ze znaků, kterými se toto slovo zapisuje, místo pro cvičení (jo) „Cesty“ (do nebo michi). Pro tato dnešní „dojo“ by lépe odpovídala termínu „továrny“. Analogicky, přes obrovský posun přírodních věd a pokrok ve výrobě slitin a zpracování kovů, nejsou moderní meče srovnatelné se slavnými meči minulosti. Nalézt soulad mezi moderní vědou a starobylou vírou šintó, je velká cesta, která je naším cílem. Rád bych uskutečnil výjimečnou esenci budo právě skrze tento soulad mezi starým a novým.

Člověka nesetne ostří meče, ale sakki, krvežíznivé přání zabít, které vylétne z mysli útočníka před tím, než se jeho ostří pohne. Slavný učitel třetího šóguna, Tokugawy Iemitsu, Yagyu Tajima no Kami se jednoho dne procházel v zahradě následován služebníkem, který byl náhle unesen myšlenkou: „Kdybych na něj zaútočil teď, i takový šermíř jako je můj mistr, by se zcela jistě nezmohl na odpor...“ V tom samém okamžiku, jako kdyby se mu udělalo

velice špatně, se Tajima no Kami spěšně vrátil do svého domu a promluvil ke svému služebníkov: „Právě teď, když jsem se procházel v zahradě, jsem ucítil útok sakki. Ale nebyl tam nikdo kromě tebe. To, čeho se bojím, je sakki tam, kde zjevně není nepřítel.“

Podstatou vedení války je předvídat bitevní plán nepřítele. Když se k našim vodám blížilo baltské loďstvo carské Rusi, potíže, kterým čelil admirál Togo a jeho muži, včetně Shimamury a Akiyamy, byly obtížnější, než lze slovy vyjádřit. Neměli čas jíst ani spát. Jejich jediná myšlenka se upínala ke kami, aby uchránili císařský národ. Jedné noci měl kapitán Akiyama vidění baltského loďstva, kterak v jedné linii míří k průlivu Cušima mezi západním Japonskem a Korejským poloostrovem. Když pak o svém vidění řekl velícímu důstojníkovi, uvědomil si admirál Togo, že nepřátelské loďstvo musí touto cestou projít, a tak bylo rozhodnuto o plánu bitvy. Kdokoliv, kdo má zkušenost s inspirací, ihned připustí, že se takové věci stávají.

Jiný příklad poté, co člověk dosáhne určité úrovně na „cestě meče“, dokáže vnímat protivníkův záměr seknout předtím, než se ostří začne pohybovat. Já sám jsem viděl palec velikou bílou myšlenku-projektil“ a slyšel její svist, jako kdyby proti mně letěla předtím, než byla skutečná kulka vystřelena. [Zkušenost, která se] naprosto vymyká času a prostoru. Pro ryzí budo však prosté předvídání protivníkovy plánu není dostatečné. Ale vybavit své vnitřní já mocí pohnout nepřítelem podle vlastní vůle to je pravá Cesta bohů (kami no michi). Tohle je jen špička ledovce inspirativní zkušenosti, kterou nacházíme ve vztahu k budo. Kdyby si dnešní studenti bujutsu dokázali uvědomit, že mají uctívat kami a trénovat jednotu ducha a těla, jejich pokrok by ohromil je samé.

článek je z knihy: Kořeny Budo, Jaroslav Šíp

Pobavte se a zacvičte si s námi.

Umělá inteligence umí pobavit. Když jsem jí zadal úkol, aby vytvořila obrázek lidí, kteří cvičí aikido a aby techniky byly reálné, vytvořila mi toto:





LETNÍ SOUTĚŽ PRO AIKIDISTY:

Aikido na cestách 2025

Léto je časem pohybu, odpočinku a nových podnětů. Aikido nás učí vnímavosti, přítomnosti, rovnováze – nejen na tatami, ale i v běžném životě. Proto jsme pro vás připravili letní výzvu: osobní, dobrodružnou a všímavou soutěž, která propojí aikido s cestováním, pozorováním a tvořením.

JAK SOUTĚŽ FUNGUJE

Vyber si z následujících 30 úkolů.

Za každý splněný úkol si připiš body.

Forma záznamu: krátký text, fotka, kresba, nahrávka, kombinace. Cokoliv autentického.

Během léta posílej fotky na Whats App, nebo na email: kolousek.p@seznam.cz

Posílej fotky či zprávy z tvých splněných úkolů.

Uzávěrka: 1. září 2025

SEZNAM ÚKOLŮ

Číslo	Úkol	Body
1	Navštiv místo, kde jsi nikdy nebyl/a, a napiš krátký postřeh.	3
2	Vyfoť nebo popiš „přírodní dojo“ – klidné místo vhodné k tréninku.	3
3	Zacvič si lehké kihon waza sám/sama v přírodě.	2
4	Jdi si zatrénovat. Jeden trénink za dva body.	2 a více
5	Všímej si lidí kolem sebe – popiš jedno setkání, které tě zaujalo.	2
6	Prožij celý den bez jakékoli negativní reakce – napiš, jaké to bylo.	3
7	Přečti si citát od zakladatele aikida a napiš, co pro tebe znamená.	2
8	Vyfoť „pohyb v klidu“ – inspirativní kompozici.	2
9	Vědomě pozoruj svůj dech po dobu 5 minut, třikrát během týdne.	2
10	Uskutečni výlet, kde alespoň 1 hodinu mlčíš.	3
11	Sdílej krátkou myšlenku, kterou ti přineslo léto.	2
12	Představ si techniku aikida v běžné situaci (např. v tramvaji).	2
13	Nakresli symbol, který pro tebe vyjadřuje „harmonii“.	2

14	Vyfoť se s aikido pozdravem (reishō) na zajímavém místě.	2
15	Udělej krátkou sestavu tai sabaki na louce nebo pláži.	3
16	Navšiv alespoň jeden seminář. Jeden seminář za tři body.	3 a více
17	Přečti si knihu od japonského autora.	2
18	Medituj 10 minut na břehu vody nebo v lese.	2
19	Zapiš si 3 momenty, kdy jsi zažil/a v létě vnitřní rovnováhu.	3
20	Udělej si seznam vlastních hodnot jako aikidisty.	3
21	Napiš krátkou úvahu o aikidu.	2
22	Poděl se o aikido s někým, kdo ho nikdy necvičil.	3
23	Najdi inspiraci v jiném bojovém umění nebo sportu.	2
24	Vyfoť „měkkost ve městě“ – kontrastní moment.	2
25	Zaznamenej jakoukoliv formu tréninku na cestách.	2
26	Vymysli svou vlastní aikidovou výzvu a splň ji.	3–5
27	Vytvoř krátkou báseň nebo haiku s tématem harmonie.	3
28	Napiš, co pro tebe znamená „cesta“ (dó) v aikidu.	2
29	Udělej „aikido selfie“ s knihou, která tě posunula.	2
30	Uspořádej si doma mini dojo a napiš, jaký byl pocit.	3

Účastník s nejvíce body dostane věcnou odměnu.

MYŠLENKA NA ZÁVĚR

„Cesta aikida je cestou celého člověka – těla, ducha i srdce. Kdo jde s otevřenýma očima a klidným středem, trénuje stále.“

