

SEI SHIN

Terry Dobson
Skutečné použití
aikida

Otázky pro
Petra Kolouška

Šintoismus

Vedení oponenta
Kišomáru Ueshiba

Co je to Shūgyō?

Útoky
Zdenko Reguli

Magazín

OBSAH

- str. 3 - 6 Otázky pro Petra Kolouška.
str. 7 LI - PO.
str. 8 - 9 Skutečné využití aikida
str. 10 - 11 Co je to Shūgyō?
str. 17- 18 Zdenko Reguli - články.
str. 12 - 13 Útoky - Zdenko Reguli.
str. 14 - 16 Japonské chrámy.
str. 17 - 18 Šintoismus.
str. 20 - 22 Kde se právě nacházíš.
str. 23 -26 Nen čistota mysli a těla.
str. 27 Kalendář 2026.
str. 28 - 29 RJOTE DORI IKKJÓ.
str. 30 - 31 Osae.
str. 32 Kulturní okénko.
str. 33 - 35 Dhammapada.
str. 36 - 37 Vedení oponenta.
str. 38 - Akce pořádané v roce 2026.
str. 39 -41 Jednota nebe, země a člověka.

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

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

Vaše redakce



Příští desáté číslo vyjde 29. 3. 2026



Otázky pro Petra Kolouška

1) Od kdy cvičíš aikido a co tomu předcházelo?

Aikido cvičím přibližně od roku 2005. Bohužel jsem jej cvičil i s přestávkami, kdy mi práce neumožňovala se budó věnovat.

2) Co pro tebe znamená aikido?

Aikido pro mne představuje celoživotní cestu s několika rovinami.

Je to především komunita inspirativních lidí, které na cestě budó potkávám a kteří dávají tréninku smysl i hloubku. Zároveň mě aikido přivádí k japonské kultuře a k odkazu Ó-senseie, jehož myšlenky se odrážejí v každém pohybu i postoji.

Velkou roli pro mě hraje i radost z pohybu, okamžiky, kdy tělo, dech a mysl pracují v harmonii. Aikido je také účinný systém sebeobrany, který učí reagovat klidně, přirozeně a s respektem.

A tak aikido zůstává cestou, která mě stále posouvá dál – fyzicky, mentálně i lidsky.

3) Jak se změnilo tvé aikido v průběhu let?

Snažím se neustále zlepšovat, ale čím vyš člověk stoupá, tím jasněji vidí další vrcholy. Milníky, které se zdály na dosah, se z větší výšky promění jen v malé špičky hor. A já si někdy říkám, že na všechny z nich během života vystoupit nemohu.

Postupem let je mé aikido klidnější, vyrovnanější. Už to není jen o výkonu, ale spíše o hlubším porozumění a tichém růstu.

4) V čem ti aikido pomáhá?

Určitě mi pomáhá být sám sebou – ukotvený ve svém středu. V životě jsem pomyslně usazený v iaigoshi, což mi dává stabilitu a klid a pomáhá mi vědomě reagovat na vše, co se kolem mě děje.

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

Myslím si, že filozofický přesah je v aikido velmi důležitý, protože skrze filozofii a etiku by se měl člověk postupně stávat lepším především jako člověk.

Právě o to v aikidu podle mě jde. Zároveň ale platí, že samotný trénink je nenahraditelný a nejdůležitější, protože skutečné pochopení přichází až skrze vlastní zkušenost na tatami. Studium knih a textů může tento proces prohloubit a dát mu širší kontext, ale bez pravidelného cvičení by zůstalo jen na úrovni teorie.

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

Určitou slabinu vidím v tom, že techniky často předpokládají kvalitní a správně vedený útok. Bez něj se technika obtížně rozvíjí. Například v kendó se člověk dlouhá léta učí především správně útočit, aby následně dokázal správně reagovat. Právě tento důraz na kvalitu útoku považuji za něco, čím by se aikido mohlo více inspirovat.

7) Co je v aikido nejdůležitější?

Myslím si, že je velmi důležité být vnímavý k tomu, co nám učitel předává, a snažit se porozumět nejen formě, ale i záměru techniky. Stejně podstatné je pak umět tyto podněty správně interpretovat a přenést je do vlastního cvičení, v souladu se svými možnostmi a zkušenostmi. Právě tato schopnost naslouchat, přemýšlet a postupně si vytvářet vlastní pochopení považuji za klíčovou pro dlouhodobý rozvoj v aikidu.

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

Určitě mi aikido přináší klid a schopnost se soustředit. Díky pravidelnému cvičení se učím zklidnit mysl, být plně přítomný v daném okamžiku a nenechat se zbytečně vyvést z rovnováhy. Tato schopnost soustředění a vnitřního klidu se pak přirozeně přenáší i do běžného života, kde mi pomáhá reagovat s větším nadhledem a

rozvahou.

9) nejoblíbenější technika a útok a proč?

Mým nejoblíbenějším útokem je šómen uči a nejoblíbenější technikou tenčin nage – technika nebe a země. Líbí se mi její jednoduchost a zároveň hloubka, s jakou pracuje s rovnováhou, směrem a propojením horní a dolní části těla. Tenčin nage pro mě dobře vystihuje principy aikida a ukazuje, jak lze s minimálním úsilím vytvořit harmonii mezi pohybem, prostorem a partnerem.

10) Čeho bys chtěl v aikido ještě dosáhnout?

Mým nejdůležitějším cílem v aikidu je cvičit co nejdéle. Aikido mě naplňuje po všech stránkách – fyzicky, mentálně i vnitřně – a dává mi smysl dlouhodobě se rozvíjet. Právě proto velmi obdivuji lidi, kteří dokážou cvičit i ve vysokém věku; jsou pro mě důkazem, že aikido je celoživotní cestou, nikoli jen krátkodobým cílem.

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

Doporučil bych mít neustále na paměti základní principy aikida a vědomě je rozvíjet i mimo dojo. Patří sem především práce se správnou vzdáleností, a to jak v roli uke, tak tori, dále uvědomování si vlastního středu a stabilního, vzpřímeného držení těla. Důležité je také vnímat správnou pozici rukou v závislosti na prováděné technice a nezapomínat na práci nohou – vše „odchodit“ a nenechat techniku vznikat jen silou paží. Právě tyto zdánlivě jednoduché principy mají velký vliv na kvalitu aikida a lze je nenápadně trénovat i v běžném pohybu během dne.



12) Kdo je tvojí inspirací z učitelů?

Mou inspirací je Bruno González, protože se mi líbí jeho styl cvičení. Oceňuji, jak kombinuje technickou preciznost s plynulostí pohybu a dokáže předávat principy aikida srozumitelně a přirozeně.

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

Myslím, že zbraně k aikidu neoddělitelně patří. Cvičil s nimi sám Ó-sensei a pokud byly pro něj užitečné při pochopení principů a technik, proč by nemohly být přínosné i pro mě? Zbraně pomáhají lépe vnímat vzdálenost, úhly a práci se středy těla, a proto by měly být součástí tréninku, i když samozřejmě s ohledem na bezpečnost a postupné osvojování základů.

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

Kromě aikida se věnuji staré škole Katayama

Hóki ryū, což je ucelená samurajská škola ze 17. století, kde se primárně zaměřujeme na meč. Kromě toho rád čtu různé druhy literatury, pořádám zážitkové akce, věnuji se lukostřelbě a s kamarády se věnujeme trampingu. Rád také píšu, tvořím rukama a jsem nadšenec do deskových her. Mám také hluboký zájem o sakrální architekturu všeho druhu a hodně za nimi cestuji.

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

Mám rád Komenského, zejména jeho dílo Jedno nezbytné (Unum Necessarium). Naposledy jsem četl: Jeho království od Mika Waltari a teď se chystám na knihu britského historika Timothyho Gartona Ashe, Evropa náš domov.

16) Jakou hudbu posloucháš?

Mám rád klasickou a folkovou hudbu.

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

Kdybych nebyl tím, čím jsem, chtěl bych pracovat v sociální oblasti. Přitahuje mě možnost být lidem nablízku, pomáhat jim v náročných životních situacích a přispívat k větší vzájemné ohleduplnosti a porozumění. Tento směr je mi blízký i hodnotově a svým způsobem souzní s mojí filosofií.

18) Co pro tebe znamená slovo vděčnost?

Pro mě slovo „vděčnost“ znamená uvědomění si a ocenění toho, co mám – ať už jde o lidi kolem mě, zkušenosti, příležitosti nebo drobné každodenní věci. Vděčnost není jen pocit, ale i schopnost jednat s respektem a úctou, vážit si pomoci a učení, které nám život přináší. Je to také připomínka, že nic není samozřejmé, a motivace být lepším člověkem.

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

Vážím si vlastností jako jsou upřímnost, trpělivost, empatie a ochota pomáhat druhým. Cení si lidí, kteří dokážou být klidní a rozvážní, zachovat si střídmost a zároveň respektovat ostatní. Naopak nejvíc mi vadí vlastnosti jako je egoismus, nepoctivost a netrpělivost – tedy chování, které ubližuje ostatním nebo narušuje vzájemnou důvěru a harmonii.

20) Jaké je tvé životní krédo?

Dalo by se říci, že moje životní krédo je obsaženo v písni „Já nehledám, já nacházím“ od Jardy Svobody. Doporučuji si ji poslechnout.

21) Co považuješ jako největší nebezpečí pro společnost?

Za největší nebezpečí pro společnost považuji ztrátu porozumění a vzájemného respektu mezi lidmi. Když převládá netolerance, egoismus nebo nezáměr o druhé, vznikají konflikty, nedůvěra a rozdělení. Společnost pak trpí nejen materiálně, ale především ztrátou schopnosti spolupracovat a vytvářet prostředí, ve kterém se lidé cítí bezpečně a podporováni.

22) Co bys popřál oddílu do budoucna?

Oddílu bych do budoucna přál, aby si udržel nadšení a lásku k aikidu a zároveň přivítal nové členy, kteří přinesou energii, nápady a posílí komunitu. Přeji všem, aby společně pokračovali v pravidelném tréninku, nacházeli radost z pohybu, vnitřní klid a vzájemný respekt, který dělá aikido opravdu výjimečným.



Otázka a odpověď.

(Li-po)

Kdosi se ptal,
proč žiju zde,
v hlubokém klínu
zelených hor.
Neodpovídám
usmívám se v srdci mír.
Plynoucí vody,
květy broskvoní
beze stop mizí
v tajemné dálky.
Tu kolem je jiná zem
a jiné nebe
než znají lidé
pode mnou

Terry Dobson

Skutečné použití aikida

Američan Terry Dobson byl jedním z blízkých žáků Moriheie Uešiby, zakladatele aikida. Po ósenseiově smrti se vrátil do Spojených států, kde vyučoval aikido, vytvořil systém řešení každodenních konfliktů na základě aikida a pořádal semináře pro muže s Robertem Bly. Napsal několik knih, mezi jiným překrásnou *It's a lot like dancing a praktickou Aikido in Everyday Life*.

Následující esej vystihuje jeho celoživotní práci a je často uveřejňována v textech o psychologii řešení konfliktu.

Vlak kodrcal po předměstí Tokia v ospalém jarním odpoledni. Můj vagón byl poměrně prázdný – pár hospodyň s dětmi a stařečci na nákupech. Nepřítomně jsem hleděl na domky za zaprášenými živými ploty.

Na jedné ze zastávek se dveře otevřely a klid přerušily jakési nesrozumitelné nadávky. Do vagónu se vpotácel velký, opilý a špinavý muž v montérkách. S řevem vrazil do ženy s dítětem v náručí, kterou náraz odhodil na starší pár na sedadlech. Jen zázrakem se dítěti nic nestalo.

Oba starší manželé vyděšeně vyskočili a snažili se odbelhat do bezpečí na druhém konci vagónu. Dělník se pokusil paní nakopnout, ale těsně ji minul a to ho tak rozlítlo, že začal celou silou lomcovat ocelovou tyčí uprostřed vozu. Všiml jsem si, že jednu ruku má pořezanou a krvácí. Vlak se rozjel, cestující ztuhli hrůzou. Postavil jsem se.

V té době jsem byl mladý a ve formě. Uplynulé tři roky jsem téměř každý den trávil

osm hodin tréninkem aikida. Myslel jsem si o sobě, že jsem tvrdý chlap. Jen mě mrzelo, že jsem své schopnosti zatím nevyzkoušel v opravdovém boji. Jako studenti aikida jsme se totiž nesměli prát.

“Aikido,” opakoval můj učitel do omrzení “je umění smíru. Kdokoliv myslí na boj, ztrácí své spojení s vesmírem. Jste poraženi v momentu, kdy se pokusíte lidi ovládat. Studujeme jak konflikt vyřešit, ne jak ho vytvořit.”

Poslouchal jsem ho, opravdu jsem se snažil. Zašel jsem až tak daleko, že jsem někdy přešel přes ulici a obešel skupinku punkerů, co se poflakovali kolem nádraží. Ta zdrženlivost mě povznášela, cítil jsem se svatým ve své tvrdosti. Nicméně ve svém srdci jsem toužil po legitimní příležitosti zachránit nevinné bojem proti bezpráví.

“To je ono,” řekl jsem si, jak jsem se zvedal. “Lidé jsou v nebezpečí a pokud rychle nezasáhnu, někdo může být zraněn.”

Jak jsem vstával, opilec okamžitě objevil nový cíl pro svou zuřivost. “Ha!” zařval, “Cizinec! Dám ti lekci japonských způsobů!”

Chytl jsem se zlehka držadla nad hlavou a věnoval muži pomalý pohled plný zhnusení. Chystal jsem se roztrhnout tu opici na dva kusy, ale on to musel začít. Chtěl jsem ho nepříčetného, takže jsem našpulil rty a poslal mu vzdušný polibek.

“Dobrá!” vyštěkl, “Máš to mít.” Nahrbil se, připraven na mě skočit.

Než se však stačil pohnout, někdo silně vykřikl: “Hej!”

Pamatuji si ten zvláštní, veselý tón hlasu – jakobyste s kamarádem něco úporně hledali a on to najednou našel. “Hej!”

Otočil jsem se doleva, opilec se otočil doprava. Oba jsme zírali na malého starého japonce. Starý uhlazený pán, tak kolem sedmdesátky, tam seděl ve svém čistoučkém kimonu. Nevěnoval mi ani pohled, celou svoji potěšenou pozornost upíral na dělníka, jakoby mu chtěl sdělit nějaké důležité tajemství.

“Pojď,” prohodil a pokynul zlehka na opilce. “Pojď si se mnou povídat.”

Chlápek poslechl, jakoby byl na provázku. Bojovně se postavil před staříka a zařval tak, že přehlušil i drncání kol. “Proč bych měl kurva s tebou mluvit?” Stál ke mně zády, sundal bych ho v momentu kdyby se pohnul.

Ale starý pán jen zářil. “Cos pil?” zeptal se se zájmem. “Pil jsem saké, co ti po tom?” zahučel dělník a sprška slin přistála na staříkovi.

“Nádherné,” řekl ten, “jednoduše nádherné. Abys rozuměl, já také zbožňuji saké. Každý večer si se ženou, je jí už šestasedmdesát, ohřejeme lahvinku saké a vezmeme si ji ven do zahrady. Sedíme na staré lavičce, díváme se na západ slunka a sledujeme, jak se daří naší třešni. Zasadil ji můj praděd a máme o ni trochu obavy, jestli se zotaví z krupobití poslední zimy. Ale vede si lépe než bych čekal, zvláště když uvážíš mizernou kvalitu půdy. Je uklidňující vychutnávat si saké venku – dokonce i když prší.” Podíval se nahoru na dělníka, oči mu pomrkávaly.

Opilec se s námahou snažil udržet nit staříkova proslovu a jeho tvář pomalu jihla. Pomalu povolil pěsti. “Jo,” řekl, “také mám rád třešňové stromy...” Jeho hlas se vytratil.

“Samozřejmě,” odpověděl starý muž s úsměvem, “a jsem si jist, že máš krásnou ženu.”

“Ne,” řekl dělník, “moje žena zemřela.” A velmi pomalu, kolísaje se v rytmu vlaku, začal ten hromotlouk vzlykat. “Nemám žádnou ženu, nemám žádný domov, nemám žádnou práci. Stydím se za sebe.” Z očí mu vytryskly slzy a tělo mu otřásla vlna zoufalství.

Teď jsem byl na řadě já. Jak jsem tam stál ve své čistoučké mladické nevinnosti, ve svém spravedlivém zápalu pro bezpečný a demokratický svět, cítil jsem se špinavější než ten opilec.

Vlak dorazil do mé zastávky. Jak se otevřely dveře, slyšel jsem soucitný hlas starého pána: “Můj ty bože,” říkal, “to je vskutku těžká situace. Sedni si a řekni mi o tom.”

Otočil jsem se a naposledy se podíval. Dělník byl rozvalen na sedadle, hlavu měl položenou ve staříkově klíně a ten mu jemně hladil rozčuchané mastné vlasy.

Vlak odešel a já si sedl na lavičku. Co jsem chtěl dosáhnout svaly bylo dosaženo laskavými slovy. Právě jsem viděl použití aikida v boji a jeho podstatou byla láska. Musel jsem začít cvičit aikido v úplně jiném duchu. A trvalo hodně dlouho, než jsem mohl mluvit o vyřešení konfliktu.

Překlad Martin Švihla

<https://www.martinsvihla.cz/terry-dobson-pouziti-aikida/>

*Být ve stavu blaženosti, osvobozen od ega,
je základním principem bojových umění.*

MORIHEI UESHIBA

Co je to Shūgyō?

Kanshu Sunadomari

Včera, když jsem poslouchal japonský rozhlas a přenos recitace básní napsaných dětmi, jeden konkrétní text mě velmi zasáhl. Napsalo jej pětileté dítě a shrnutí zní takto: „Uvnitř mě jsou dobrá srdce a špatná srdce. Je jich asi dvě stě a pořád spolu bojují. Když vyhrají ta špatná, maminka se na mě zlobí, ale neví, že moje dobrá srdce uvnitř říkají: promiň.“

I přes svou stručnost je tato báseň úžasná. Dokáže přímo vyjádřit, co se odehrává v lidském nitru. Ukazuje, že i srdce pětiletého dítěte cítí vnitřní zápas mezi tím, co je správné, a tím, co je špatné, a zároveň projevuje touhu po sebereflexi a sebezpoznaní.

Dětské činy a zlobení jsou většinou jen součástí procesu rozvoje jejich schopností, a proto není nutné se kvůli nim hněvat. Ale co dospělí, kteří děti kárají? Každodenně vidíme, jak lidé znečišťují veřejná prostranství odpadky, plechovkami, nedopalky cigaret a podobně. Když se na to podíváme, je zřejmé, že tyto činy jsou projevy dospělých, kteří by měli vědět lépe než děti – podléhají svému „špatnému srdci“

– a zároveň dokazují nedostatek sebereflexe z jejich strany.

V poslední době mě mnoho světových problémů přimělo hlouběji přemýšlet o významu slova shūgyō. Původně bylo shūgyō buddhistickým termínem, který popisoval disciplínu, trénink a estetické praktiky buddhistického kněžstva, stejně jako kultivaci buddhistických principů laskavosti a jejich uskutečňování prostřednictvím dobrých skutků. Později se slovo začalo používat v každodenní japonštině pro jakýkoli intenzivní trénink, včetně bojových umění. Jako mnohá jiná slova se i shūgyō vzdálilo svému původnímu významu. Dnes běžně používané shūgyō označuje něco mnohem méně náročného než kdysi.

Když se nad pojmem shūgyō zamyslíme hlouběji, vidíme, že se vztahuje na celý život. Přemýšlíme o významu a smyslu existence a snažíme se své myšlenky a přesvědčení uvádět do praxe. Pokud každý člověk skutečně má svůj účel a poslání, pro které byl stvořen, ale nedokáže si jej jasně vytyčit a žije jen podle vlastního rozmaru, pak se svět dostává do chaosu.

Dnes, v moderním světě, díky zákonům, smlouvám, dohodám a paktům jsme dosáhli určité míry stability. Přesto musíme mít na paměti, že tato stabilita nemusí trvat věčně a může se kdykoli bez varování zhroutit. Neustálé konflikty v některých částech světa jsou toho důkazem. Lidé, jako obyvatelé téže planety, musí mít společný cíl. Tento cíl nemůže být nic jiného než vybudování věčného ráje zde na Zemi. Vše by mělo směřovat k tomuto cíli a prostřednictvím vzdělávání by měly být rozvíjeny schopnosti každého jednotlivce, aby mohl přispět k uskutečnění tohoto cíle.

Vrátíme-li se k pojmu shūgyō, věřím, že jeho skutečným cílem je pěstovat a posilovat dobré srdce v každém z nás. Díky okamžité sebereflexi se naučíme rozlišovat dobro od zla, přemáhat své špatné srdce prostřednictvím srdce dobrého a činit laskavé skutky běžnou součástí každodenního života.

FURIMIRA

Skutečnost, že dnes máme co jíst, je důkazem, že nám byl dán život.

11. dubna 1995

článek je z anglické knihy „Enlightenment through Aikido. ISBN 978-1-55643-487-7



Útoky

Kógeki hó

Na techniky útoků se v aikidó často hledí s opovržením. Do popředí se staví sebeobranný charakter aikidó a role útočníka je považována za nutné zlo.

Začátečník (a bohužel někdy i pokročilý cvičenec) má představu, že naučit se aikidó znamená zvládnout techniku obrany. Abychom se ale naučili dobře bránit, potřebujeme partnera se silným útokem. Při studiu aikidó se role ukeho a toriho nedají oddělit. V úvahu je třeba brát i fakt, že ukeho útok je způsobem, jak umožnit torimu pracovat. Ke skutečné práci je potřebná skutečná energie skutečného útoku.

V podstatě není žádné pravidlo pro to, ze které strany může útok přijít, jestli bude proveden úderem, úchopem, kopem nebo s použitím zbraní. Je zde předpoklad, že útočník použije všechny jemu dostupné prostředky (technické, fyzické, taktické, psychologické aj.), aby nad obětí získal převahu. Techniky útoků v aikidó se cvičí na základě jejich tradičního chápání a z didaktických důvodů domluveným způsobem. Některé útoky z dnešního pohledu ztrácejí v sebeobraně význam, aikidó však není zaměřeno na sebeobranu, nýbrž na cíle, které ji převyšují. Pro všestranný rozvoj člověka pomocí pohybu v bojovém umění jsou konvenční útoky jako symboly snadněji použitelné.

Nejdůležitějším pojmem je kašaki uči, princip neustálého pokračování v útoku. Aikidó se provádí v pohybu. Jestliže původní způsob útoku nebyl dostatečně účinný, pokračuje se dál jiným způsobem. Zvláště je nutno tento princip dodržovat při technikách útoků pomocí úchopů. Úchop samotný většinou

nebývá ukeho cílem. Úchop vytváří příležitost pro otevření partnera pro úder nebo jeho uvedení do nerovnovázné polohy. Konvenční druhy útoků určují jenom základní východisko, ze kterého se pohyb dál rozvíjí. Ve stručnosti se útoky kategorizují podle následujících kritérií:

- složitost útoku (základní a kombinované útoky a variace),
- prostředek útoku (se zbraní, beze zbraní),
- počet útočníků (jeden, dva nebo víc),
- postavení partnerů (souhlasné, nesouhlasné),
- směr útoku (zepředu, zezadu).

Složitost útoku

Základní útoky jsou útoky pomocí úderů nebo uchopením. Údery mohou být obloukové (uči ate waza), např. šómen uči, jokomen uči, a přímé (cuki ate waza), např. čúdan cuki, džódan cuki. Cvičí se také kopy (ke waza), např. mae geri, mawaši geri. Uchopuje se rukama (te tori waza), a to partnerovy ruce, např. katate dori, rjote dori; části oděvu, např. kata dori, eri dori; nebo jeho trup, uširo do tori. Zvláštním druhem základního útoku je škrčení (šime waza), např. uširo šime, rjote džúdzši šime.

Kombinované útoky vznikají spojením úchopu a úderu, např. kata dori men uči, a někdy i spojením dvou různých úchopů.

Variace útoků se vytvářejí volně, bez ohledu na konvenční druhy útoků.

Zde je příležitost pro tvořivost a vynalézavost. Cvičení s variacemi útoků je doporučováno pouze pokročilým studentům.

Prostředek útoku

Útoky se provádí za pomoci vlastního těla nebo za pomoci některé ze zbraní využívané v aikidó. Základní způsoby útoků se zbraněmi i beze zbraní jsou shodné. Rozdíl je v charakteristice jednotlivých zbraní.

Tantó: nůž je lehce ovladatelný, může rychle změnit směr, lze s ním řezat, bodat i udeřit.

Ken: mečem se dá také řezat, bodat a udeřit, ale je větší než nůž, takže se hůře ovládá, je s ním však možno zasáhnout na větší vzdálenost a seky jsou silnější.

Džo: tyčí se dá jenom udeřit, nemá ostří, zato se však těžko předvídá technika útoku.

Útok beze zbraně je možno realizovat kteroukoli částí těla a na rozdíl od použití zbraní se dají úspěšně uplatnit úchopy.

Počet útočnicků

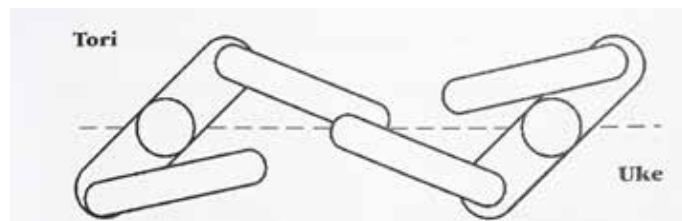
Zvyšující se počet útočnicků útočících v jedné chvíli zvyšuje náročnost cvičení.

Jak již bylo řečeno v kapitole Jak se cvičí aikidó, obvykle se cvičí s jedním útočnickem (džijugi), někdy se dvěma (futari gake), třemi (sannin gake) nebo více útočnicků (taninzu gake).

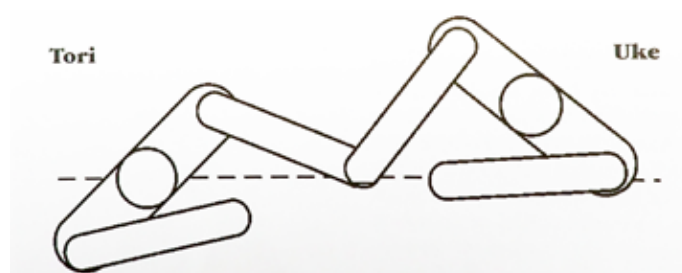
Postavení partnerů

Už sama existence postoje hanmi, při kterém je jedna polovina těla vpředu, předurčuje možnosti vzájemného postavení ukeho a toriho v okamžiku dokončení útoku. Jejich vzájemné postavení může být buďto souhlasné (aihanmi) nebo nesouhlasné (gjakuhanmi).

Aihanmi, souhlasné postavení je charakterizováno stejně orientovaným postojem toriho a ukeho. Oba partneři stojí v jedné ose proti sobě. Útočící končetina nebo zbraň se také nachází ve stejném směru.



Gjakuhanmi je postavení nesouhlasné. Partneři stojí oproti sobě v opačných postojích. Uke v pravém a tori v levém, nebo naopak. Uke se zde posune vůči partnerovi v určitém úhlu, směrem k jeho vnějšímu prostoru (tamoto). Chrání se tak před toriho zadní paží a vytváří si otevřený prostor pro dobrý útok.



Směr útoku

Tato kategorie je používána jako kategorie nadřazená všem ostatním. Útoky přicházejí:

zepředu (mae kógeki waza) nebo zezadu (uširo kógeki waza).

V obou skupinách si najdou místo různé složité útoky různými prostředky. V podkapitole se stručně popisují jednotlivé útoky. Bližší vysvětlení jak se útoky provádějí, najdete v části věnované popisu technik s partnerem. Důležité je všimnout si zde vzájemného postavení, charakteristického pro každý útok, a různorodosti technických a taktických přístupů k útoku.

TECHNIKY ÚTOKU ZEPŘEDU (MAE KÓGEKI WAZA)

Útoky obloukovými údery (uči ate waza) Obloukové údery kladou zvlášť veliký důraz na použití principu tegatana. Ruka se pohybuje jako by byla čepelí meče.

z knihy: Aikido průvodce pro žáky a učitele, autor: Zdenko Reguli (pokračování příště)

Japonské chrámy: Architektura, náboženská symbolika a kulturně-historický kontext

Japonské chrámy představují jeden z nejkompaktnějších a nejcennějších prvků kulturního dědictví Japonska. Slouží nejen jako místa náboženské praxe, ale také jako nositelé estetických, historických i sociálních významů, jež formovaly vývoj japonské civilizace. V průběhu více než tisíce let se v jejich architektonické podobě i funkci prolínají domácí šintóistické tradice s buddhistickými vlivy importovanými z kontinentu. Výsledkem je mimořádně bohatý a mnohohvrstevnatý kulturní fenomén, který dodnes přitahuje badatele, umělce i poutníky z celého světa.

1. Náboženský dualismus: Šintó a buddhismus v historické perspektivě

Japonská náboženská krajina je charakteristická souběžnou existencí dvou hlavních tradic: šintó a buddhismu. Na rozdíl od mnoha jiných kultur zde nedocházelo ke konfliktům mezi náboženskými systémy. Místo toho se vytvořila forma synkretismu, známá jako šinbucu šúgó, která umožnila oběma náboženstvím vzájemně se doplňovat.

Šintó

Šintó je považováno za původní náboženství Japonska, jehož kořeny sahají do

prehistorických dob. Je založeno na uctívání kami, což jsou přírodní i nadpřirozené síly, geografické útvary, duchové předků a mytologické bytosti. V důsledku absence zakladatele i pevné kanonické doktríny má šintó silně decentralizovanou povahu. Buddhismus

Buddhismus se do Japonska dostal v 6. století z Korejského poloostrova a rychle získal vliv na aristokracii i státní aparát. Postupně se zde vyvinuly různé školy, včetně Tendai, Šingon, Čisté země (Džódo), Naráníh škol i zenových linií Rinzai a Sótó. Tyto směry obohatily japonskou kulturu o rozvinuté filozofické koncepty, rituální praktiky a umělecké formy.

Spolupráce obou náboženství se nejnápadněji projevila v období středověku, kdy mnoho svatyní fungovalo současně jako šintóistická i buddhistická centra. Teprve období Meidži (1868–1912) přineslo státem nařízené oddělení obou náboženství, které výrazně ovlivnilo organizaci chrámových komplexů.

2. Architektura a symbolika šintóistických svatyní

Šintóistické svatyně (jinja) jsou formovány především ideou čistoty, přirozenosti a harmonického soužití s krajinou. Jejich architektura je výrazně jednodušší než architektura buddhistických chrámů, a klade důraz na přírodní materiály, zejména nezdobené dřevo a rýžovou slámu.

2.1 Torii – prahový prvek

Torii, výrazná brána tvořená dvěma sloupy a vodorovným břevnem, označuje vstup do posvátného prostoru. Archetypální červené torii je obvykle natřeno pigmentem šuiro, který symbolicky odhání nečistoty a zlé duchy. Některé svatyně, jako Fushimi Inari Taisha, mají souvislé řady torii, které vytvářejí dlouhé rituální chodby.

2.2 Honden – ústřední posvátné jádro

Honden je svatyně určená pro ubytování kami, často nepřístupná běžným návštěvníkům. Její podoba se v průběhu staletí liší podle regionu i tradice. Mezi nejstarší stavební formy patří styly šinmei-zukuri nebo taisha-zukuri, známé pro svou archaickou jednoduchost.

2.3 Rituální a sociální funkce

Svatyně jsou místem tradičních obřadů, jako jsou očišťovací rituály (harae), sezónní slavnosti (matsuri) a individuální modlitby. Součástí návštěvy bývají věštby (omikuji) a zavěšování přání na dřevěné destičky (ema), které reflektují osobní i komunitní duchovní potřeby.

3. Architektura buddhistických chrámů

Buddhistické chrámy (tera) mají odlišnou strukturu, často rozsáhlejší a propracovanější. Komplex obvykle zahrnuje hlavní sál, pagodu, brány, zvonici, kněžské budovy a zahradu.

3.1 Hondó – hlavní modlitební sál

Hondó je centrální budova chrámu, kde je umístěna socha Buddhy nebo bódhisattvy. Architektonicky bývá robustnější než šintóistické svatyně, s výraznou střechou a dekorativními prvky, jako jsou štukové reliéfy nebo malované stropy.

3.2 Pagody a jejich symbolická role

Pagody jsou vícepodlažní věže odvozené od indických stúp. V Japonsku obvykle mají tři nebo pět pater, přičemž každé patro symbolizuje jeden z pěti elementů – zemi, vodu, oheň, vítr a prázdnotu (kú). Pagody fungovaly jako úložiště relikvií a důležitých náboženských textů.

3.3 Zenové zahrady

Zenové chrámy se proslavily suchými zahradami (karesansui), které pomocí kamenů, písku a minimalismu vyjadřují kosmickou strukturu a slouží jako předmět meditace. Jejich estetika zdůrazňuje principy wabi-sabi – jednoduchost, pomíjivost a nedokonalou krásu.

4. Regionální centra a významné chrámové komplexy

4.1 Kjóto

Kjóto je považováno za hlavní centrum chrámové architektury. Mezi nejvýznamnější památky patří:

Kinkakudži (Zlatý pavilon) – ikonická stavba pokrytá zlatými pláty, reprezentující zenovou estetiku.

Ginkakudži (Stříbrný pavilon) – významný pro svou zahradní architekturu a vliv na filozofii higašijama bummei.

Kijomizudera – chrám proslulý rozsáhlou dřevěnou terasou nad strmým zalesněným svahem.



4.2 Nara

Nara je kolébkou raného japonského buddhismu. Chrám Tódaidži, postavený v 8. století, obsahuje obří bronzovou sochu Buddhy Vairočany (Daibucu) a patří k nejvýznamnějším památkám světového kulturního dědictví.

4.3 Nikko

Nikko je charakteristické propojením přírodního prostředí s bohatě zdobenou architekturou. Komplex Tóšógú vyobrazuje vrchol sakrálního umění období Edo a zahrnuje slavné reliéfy „tří moudrých opic“.

5. Význam chrámů v současné japonské společnosti

Navzdory modernizaci Japonska si šintó i buddhismus zachovávají své místo v každodenním životě. Chrámy plní funkci kulturních institucí, turistických cílů i prostorů osobní meditace. Během novoročních návštěv (hacu móde) do svatyní vstupují miliony lidí, aby si zajistili prosperitu do dalšího roku. Současně se chrámy stávají centrem zachování tradičních řemesel, hudby, kaligrafie a dalších kulturních výrazů.



Šintoismus

Tradiční japonská „cesta kami“, představuje unikátní nábožensko-kulturní systém, který se formoval organicky v průběhu tisíciletí a jenž i v současnosti zásadně ovlivňuje duchovní a sociální strukturu japonské společnosti. Jeho charakter je přitom výjimečný: nejedná se o náboženství založené na dogmatické teologii, kodifikovaném učení či jednotném institucionálním vedení, ale o komplexní soubor rituálních, etických a sociálních praktik, které jsou hluboce zakořeněny v předhistorických animistických představách. Šintoismus tak funguje především jako kulturní paměť, jako živý vztah mezi člověkem, jeho komunitou a krajinou, jako celek symbolů, gest a prostorů, v nichž se odráží specifická japonská zkušenost s posvátnem.

Historické kořeny šintoismu sahají do období Džómon, kdy rané komunity uctívaly přírodní síly, předky a místní duchy. Archeologické nálezy naznačují propracovanou duchovní symboliku, jež čerpala z cyklické povahy života a úzkého vztahu člověka k přírodnímu prostředí. Přírodní fenomény neboli kami nebyly chápány jako oddělené bytosti stojící mimo svět, ale jako intrinsicky přítomné síly v něm – jako momenty, v nichž se svět ukazuje jako živý, mocný a hodný úcty. Rozvoj zemědělství v období Jajoi vedl ke stabilizaci komunit a posílil význam rituálů spojených s plodností půdy, úrodou a klimatickými cykly, čímž se kami začali více spojovat s konkrétními lokalitami a sociálními skupinami.

Postupná centralizace moci během období Jamato dala vzniknout prvnímu rámcovému sjednocení duchovních představ, a zároveň

položila základ spojení náboženství s politikou. Mýty zapsané v Kodžiki a Nihon šoki vytvořily ideový most mezi vládnoucí elitou a božským světem, přičemž císař byl prezentován jako přímý potomek sluneční bohyně Amaterasu. Tato genealogická konstrukce měla významnou státnotvornou funkci a určovala podobu náboženských institucí na mnoho staletí. Šintoismus se tak stal nejen náboženským fenoménem, ale i nástrojem legitimizace politické autority, což přetrvalo v jisté podobě až do moderní doby.

Pojem kami je v šintoistické tradici klíčový, avšak zároveň obtížně jednoznačně definovatelný. Kami nejsou striktně bohové, ani andělé, ani duchové v západním slova smyslu. Jsou to manifestace posvátna přítomné v přírodě, v předcích, v místech s historickou či mytickou hodnotou, v jevech, které přesahují běžnou zkušenost. Kami představují kvalitu – nikoli entitu; vyznačují se mocí, krásou, neobvyklostí či životní silou. Mohou být lokální, regionální, rodové i nadregionální. Některá kami jsou starobylé přírodní síly, jiná vznikla zbožštěním významných historických osobností či hrdinů. Jejich pluralita a fluidita jsou výrazem otevřené povahy šintoistické spirituality, která se vyhýbá dogmatickým strukturám. Jedním z nejzásadnějších konceptů šintoismu je idea čistoty (hare) a nečistoty (kegare). Ta se netýká morálního stavu, ale spíše rituálního a existenciálního naladění člověka vůči světu. Kegare se může nahromadit prostřednictvím přirozených procesů, jako jsou smrt, nemoc nebo kontakt s krví, stejně jako vlivem negativních událostí či disharmonických stavů. Rituální očištění (misogi, harae) je prostředkem, jak obnovit harmonii mezi lidskou komunitou a světem kami. Tento princip prostupuje nejen náboženský život, ale i společenské chování Japonců a odráží se v kulturních normách, estetických preferencích i každodenní praxi.

Šintóistické svatyně představují fyzická i symbolická místa, kde se lidský svět protíná se světem kami. Jejich architektura se vyznačuje jednoduchostí, přírodností a rituální čistotou. Vstupní brána torii vyznačuje hranici, kterou člověk překračuje při vstupu do posvátného prostoru. Cesta vedoucí svatyní zahrnuje různé očištné prvky, například čózuju, kde si návštěvník rituálně opláchne ruce a ústa. Haiden, prostor určený k modlitbě a obětování, tvoří přístupový bod ke skutečnému jádru svatyně, jímž je honden – komora ukrývající posvátný předmět reprezentující kami. Pozoruhodné je, že honden bývá často zcela nepřístupný běžnému člověku; posvátné zde není určeno k přímému kontaktu, ale k respektování a udržování vztahu.

Rituály ve svatyních zahrnují jak individuální prosby (např. úspěch, zdraví, ochranu), tak sezónní slavnosti (matsuri), které spojují náboženství, komunitní život, umění a lokální identitu. Matsuri mohou mít podobu průvodů s přenosnými svatyněmi (mikoshi), tanců kagura, hudebních vystoupení či rituálních rekonstrukcí mytických událostí. Tyto slavnosti jsou vyjádřením ideje, že kami má být nejen uctíváno, ale také „rozradostněno“ – jde o vzájemný vztah mezi komunitou a posvátným.

Významným historickým fenoménem je synkretismus šintoismu a buddhismu, nazývaný šinbucu šúgó. Od 8. století se oba náboženské systémy prolínaly, doplňovaly a interpretovaly jeden druhý. Kami byli často považováni za manifestace buddhistických principů a chrámy fungovaly jako smíšené komplexy. Tento stav přetrval po více než tisíc let a teprve v období Meidži došlo k násilnému oddělení šintó od buddhismu. Reformy Meidži přetvořily šintoismus do podoby státní ideologie, v níž byl císař prezentován jako posvátný vůdce a svatyně hrály roli nástroje budování národního

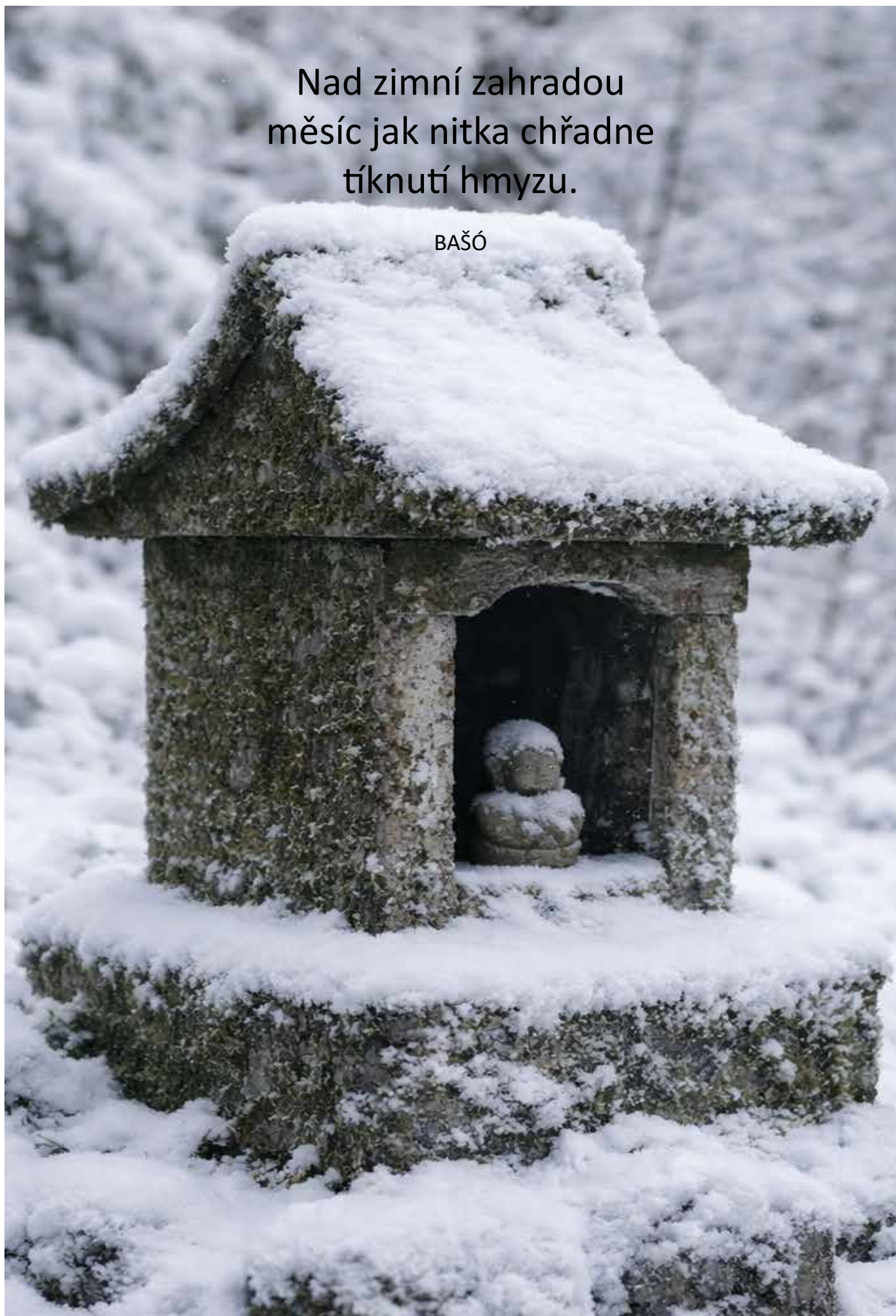
vědomí a loajality. Po druhé světové válce byl státní šintó zrušen, ale jeho institucionální i symbolické důsledky se v japonské kultuře projevují dodnes.

Současný šintoismus představuje kombinaci tradice, kulturní identity a rituální praxe. Většina Japonců se nepovažuje za „věřící“ v západním smyslu, ale velká část populace se účastní šintoistických rituálů, zejména novoročních návštěv svatyní (hacumóde), svátků spojených s dětmi (šičigosan), rodinných ceremonií či komunitních slavností. Šintoismus přetrvává také jako nositel estetických tradic — od zahradní architektury přes divadlo kagura až po specifické pojetí harmonie mezi člověkem a krajinou. V moderním světě získává šintoismus novou interpretaci jako duchovní paradigma zdůrazňující ekologickou rovnováhu, respekt k přírodě a udržitelnost prostředí.

V globalizované době dochází k postupné internacionalizaci šintoistických svatyní, zejména v rámci japonských diaspor, ale jádrem šintoismu zůstává pevné zakotvení v japonské krajině a kulturní paměti. Je to náboženství, které se proměňuje spolu s moderní společností, aniž by ztratilo svůj charakteristický vztah k místu, komunitě a přírodnímu světu. Šintoismus nepřináší teologické systémy, ale přináší způsob vnímání světa — způsob, který zdůrazňuje harmonii, kontinuitu, pozornost k detailu a hluboký respekt k tomu, co přesahuje běžné lidské chápání.

Nad zimní zahradou
měsíc jak nitka chřadne
tíknutí hmyzu.

BAŠÓ



Kde se právě nacházíš?

Kanshu Sunadomari

Kolik lidí se už narodilo a zemřelo od chvíle, kdy si první člověk začal uvědomovat sám sebe? A jak dlouho a kam až se bude lidstvo ubírat v budoucnosti?

Když o tom přemýšlíme, uvědomíme si, že čas, který trávíme na této Zemi, představuje jen nepatrný zlomek okamžiku v dlouhém příběhu lidské existence. Všichni lidé, kteří dnes žijí, jsou již na cestě ke smrti a během příštích sta let zemřou. O několik století později budou stopy většiny z nich zcela vymazány a zapomenuty dějinami. „Proč jsme se narodili do tohoto světa?“ Pokud se touto otázkou vážně nezabýváme, lidský rod zůstane pouhým semenem — a možná zanikne. Bůh umístil člověka na Zemi; proto musí existovat důvod naší existence. Jaký to je?

Mnoho lidí dnes možná uvažuje takto: „Bůh lidstvo stvořil. My jsme se tu prostě narodili. A pokud žijeme nezodpovědně, děláme si, co chceme, je to v pořádku!“ Avšak jako bytosti obdařené Bohem nejvyšší inteligencí a duchovní úrovní ze všech živých tvorů ztrácíme tímto způsobem myšlení smysl a hodnotu tohoto daru — a stáváme se hloupějšími než ostatní tvory na Zemi. S výjimkou člověka všechny bytosti v přírodě plní role, které jim Bůh určil. Lidský rod, stojící na nejvyšším stupni živé říše, obdařený moudrostí a rozumem, však ztrácí ducha. Jak se honba za sobeckými touhami stává nejvyšší prioritou, všechny živé bytosti na Zemi upadají do skomírajícího stavu. Dostali jsme se dokonce tak daleko, že samo

lidstvo začalo používat výraz: „Lidský rod je rakovina Země.“

Ačkoli člověk zaujímá v dlouhém toku času jen nepatrnou chvíli, sobecky usiluje o naplnění vlastních tužeb a přitom ničí Zemi. Prostřednictvím těla konáme ve fyzickém světě — ve světě lidí. Má se za to, že fyzická délka lidského života činí přibližně 120 let. Je-li těchto pouhých 120 let celým rozsahem lidského světa, není to prázdné a neuspokojivé?

Obvykle se věří, že po smrti se duše uvolní z těla a vstoupí do duchovní říše. V poslední době vychází mnoho knih o duchovním světě, avšak stále existuje mnoho lidí, kteří jeho existenci popírají. Je to pochopitelné, neboť duchovní svět není viditelný očím. I přesto je mnoho těch, kteří s jistotou pocítili nebo zažili něco nehmotného, přesahujícího fyzický svět, a věří, že duchovní svět existuje.



Zakladatel aikida, Morihei Ueshiba, byl člověk, který se každé ráno i večer modlil k Bohu, krácel cestou válečníka a neustále cvičil. Ve svých čtyřiceti letech, v období intenzivního tělesného i duchovního tréninku, prý vytrhl strom, se kterým dříve ani třicet mužů nedokázalo pohnout. Tuto událost vidělo mnoho svědků. V roce 1961, když zakladatel navštívil Kumamoto, jsem se ho po jídle zeptal: „Ó-Sensei, jak jste dokázal sám zvednout tak velký strom, se kterým třicet mužů nepohnulo?“ Ueshiba zvedl párátka a odpověděl: „Bylo to asi takhle.“ Udělal to s lehkostí zvednutí párátka. Vstoupil do něj duch a propůjčil mu sílu. Pomocí duchovní síly dokázal zvednout i ten veliký strom.

Další podobný příběh jsem slyšel přímo od pana Chiby, který dnes učí aikido v Americe. Během festivalu sklizně ve svatyni Kumano ve městě Shinmiya v prefektuře Wakayama měl zakladatel vystupovat.

Toho dne však přšelo a pódium, na kterém měli předvádět, nebylo zakryté. Čekali tedy, až déšť přestane, ale protože to nevypadalo, že se tak brzy stane, rozhodl se zakladatel vystoupit i tak. Vešel na pódium uprostřed deště a začal cvičit — a k překvapení všech déšť ustal a sluneční světlo dopadalo jen na pódium, na kterém předváděl. Pan Chiba mi vyprávěl o svém úžasu nad tímto zázrakem a o síle modlitby. Ten den byl zakladatelovým partnerem.

Podobné jevy jsou působením duchovního světa.

Nelze je popřít. Mimo zmíněné příklady mnoho lidí cítí, že zažilo nějakou duchovní zkušenost. Takové události ukazují na existenci duchovní říše.

Duchovní deník Emanuela Swedenborga je dobře známý. Píše se v něm, že v

duchovním světě existuje nebe i peklo. Různá náboženství jim dávají různá jména. V nebi existují stupně — nižší, střední a vyšší — a v nich ještě další skupiny a vrstvy. Peklo má podobnou strukturu, přičemž jednotlivé stupně odpovídají závažnosti lidských neřestí a provinění.

Když se zamyslíme nad tím, že po smrti vstupujeme do duchovní říše a ocitneme se na úrovni určené našimi činy za života, pochopíme zřetelně význam a důležitost našeho současného života v projeveném světě. Jinými slovy, můžeme chápat tento konečný svět, v němž nyní žijeme, jako přípravu na vstup do světa duchovního. S použitím fyzického těla, které nám bylo dáno, všechny dobré i špatné skutky, které jsme vykonali, určují, do které části duchovního světa po smrti vstoupíme. Věřím, že právě pro tento účel byl tento svět stvořen. Jak ale definovat „dobro“? O tom, co je zlé, se dá vést nekonečná debata. Neměli bychom se raději dívat na celek a řídit se světlem svědomí, když se ptáme, zda žijeme v honbě za sebou samými, nebo zda konáme to, co může svět učinit lepším místem?



Srdce lidí žijících na této Zemi může být v „andělském“ nebo „dábelském“ stavu. V jediném okamžiku může naše mysl přeskokovat mezi pocitem dobra a klidu a pocity zla, negativity a podobně. Stejně jako existují věci, které nám přinášejí mír, existují i věci, které nás svádějí k nesprávnému jednání. Právě teď, v tomto tělesném světě, máme svobodu volby mezi obojím — a můžeme podle toho jednat. Máme tedy svobodu vystupovat vzhůru nebo klesat dolů. Přítomnost, ve které se nacházíme, je projevený svět stojící mezi nebem a peklem. Z této pozice, obdařeni fyzickým tělem, máme možnost poznat dobré i špatné, rozlišovat nebe od pekla a tříbit svého ducha. Až všichni lidé pochopí tuto pravdu, poznají nebe a pocítí mír, pak se nebeský svět na Zemi stane skutečností. To připomíná slova zakladatele:

„Pravým účelem života je budovat nekonečné a věčné nebe na tváři Země.“

V nekonečném toku lidských dějin — od minulosti přes přítomnost do budoucnosti — jako lidé, kteří žijí společně na téže Zemi ve stejném okamžiku, pokud všech 5,5 miliardy z nás nezačne cítit sounáležitost s ostatními lidmi, bude se do nekonečna opakovat konflikt, boj a válka. A pokud tento cyklus násilí potrvá, ztratí se význam role, kterou jsme jako nejvyspělejší tvorové na Zemi dostali. Život je krátký — neměli bychom tedy toužit žít společně, spolupracovat a pomáhat si v dobách potřeby?

Zamysli se na okamžik nad svou cestou k věčnému životu v nebi.

Kde se právě nacházíš? Kráčíš směrem k nebi, nebo k peklu? Pokud máš pocit, že jdeš k nebi, do které jeho části dorazíš — do nejvyšší, či nejnižší? Za života ve fyzickém těle bychom měli usilovat o pevnost ducha a pozvednout se o krok, o stupeň blíže k nebi.

Život je šúgjó —

proces tréninku a tříbení sebe sama, který končí až smrtí. Na závěr bych rád připomněl další citát zakladatele:

Tělesná schránka zaniká, ale duše žije věčně. Protože toužím žít dále v nebi, naplnilo to můj život radostí.

FURIMIRA

Zvítězit nad sebou samým není snadné. Stačí se rozhlédnout kolem sebe a uvidět ty, kteří tento boj prohrávají.

11. dubna 1994

článek je z anglické knihy „Enlightenment through Aikido. ISBN 978-1-55643-487-7

Nen a čistota myslí a těla

(z knihy „Duch aikidó“ od Kišomáru Uešiby)



Když jsem se jako dítě učil, že Země je kulatá, představoval jsem si, jak podnikám velká dobrodružství. Chtěl jsem vědět, zdali se vrátím na totéž místo, pokud bych šel pořád přímo dopředu a obešel Zemi. Přemýšlel jsem o prohloubení tunelu skrz Zemi a jak bych vyšel na druhé straně. Předpokládám, že všechny děti mají podobné představy. V dnešní době, kdy trysková letadla neustále krouží okolo Země, se můžeme snadno objevit na druhé straně světa.

A tak se stalo, že se můj dětský sen naplnil, když byla naše skupina z centrálního dódžó aikidó pozvána v září 1978 do jižní Ameriky. Bylo to u příležitosti

70. výročí japonské emigrace do Brazílie. Pozvala nás Federace Aikidó (president R. Kawaii) a my jsme byli vlídně přivítáni v Sao Paulu, Rio de Janieru a Mogi das Cruzes, kde žije mnoho Japonců, kteří mají vlivné postavení ve společnosti. Městská rada jednomyslně odhlasovala, aby mi bylo uděleno čestné občanství města. To mi samozřejmě udělalo velikou radost, ale hlavně na mě učinil silný dojem opravdový a vážný přístup jak praktiků aikidó, tak i potencionálních studentů, když sledovali veřejné ukázky nebo poslouchali mé rady

během cvičebních setkání.

Po návštěvě Brazílie jsme jeli na čtyři dny do Argentiny a na dva do Uruguaye.

Znovu jsme pořádali veřejné demonstrace a diskuse ohledně aikidó v Buenos Aires a v Montevideu a znova jsme byli v obou městech zaplaveni vřelým přivítáním a upřímným zájmem studentů aikidó. Nadšení pro aikidó kamkoli jsme přišli daleko předčilo veškerá naše očekávání, ovšem v jednom z nezapomenutelných zážitků se realizoval i můj dětský sen o tom, jak stojím na druhé straně světa, protože jižní Amerika je na druhé straně světa od Japonska a Uruguay přímo naproti němu. Na návštěvu Montevidea 24.–25. září budu ještě dlouho vzpomínat, ale čekala nás ještě jedna stejně dojemná událost.

Jednoho dne po skončení demonstrace aikidó v největší hale Montevidea, postavené k připomenutí nezávislosti na Španělsku jsme byli pozváni do uruguayské Vojenské Akademie. Je to elitní škola s pouhými 300 studenty vybranými mezi nejbystřejšími mladými muži v zemi a kteří mají v rozvrhu, jinak silně přeplněném přednáškami různých vojenských věd jako běžnou disciplínu i aikidó. Proč to bylo jenom aikidó, které se dostalo do rozvrhu, když je v zemi také velmi populární džudó a karate?

Na závěru veřejné ukázky a mé lekce aikidó její prezident vstal a pronesl zajímavou řeč. Řekl:

„V plynulých pohybech aikidó je neustále silné centrum. Každý pohyb rukou a nohou je prostoupen cítem pro rovnováhu a ony se klidně pohybují jako při tanci, protože pohyb celého těla je plynulým pohybem centra. Věřím, že hlavním účelem aikidó je realizace silného a pevného centra. Pro naši zemi, která čelí bouřlivému světu, je podstatné kultivovat ducha pomocí vlastního silného centra uvnitř a shovívavé podoby navenek. Chci, aby studenti této

Akademie, kteří jsou předurčeni stát se vůdci naší vlasti, tvrdě studovali aikidó a uskutečnili duševně i fyzicky toto silné centrum. Z tohoto důvodu je aikidó zahrnuto v našem normálním rozvrhu.“

President vyjádřil vše, co zastávám i já. Silné a pevné centrum je tím sjednocením ki, mysli a těla, které mistr Uešiba neustále připomínal. To je zásadním principem aikidó, jak v principu, tak i ve skutečném pohybu. Zatímco jsem byl hluboce dojat jeho projevem, byl jsem ještě více odhodlán splnit naši odpovědnost studentů aikidó, aby bylo toto dědictví komukoli daleko více dostupnější, a to bez ohledu na rasu nebo národnost. Výuka aikidó a jeho technik musí být vždy v souladu se základní podstatou aikidó. Pokud jsme hrdí pouze na jeho jedinečnost a staneme se na tom závislí, můžeme se stát obětí krátkozraké vize, doktrinářství, ješitnosti a provincialismu. Když jsem se dostal na opačnou stranu světa, měl jsem neočekávaně možnost přemýšlet o budoucnosti aikidó. Podstatu aikidó, jednotu ki-mysli-těla, musí uskutečnit celé tělo. Pokud ji pochopíme pouze jako duchovní skutečnost, může se stát příliš doktrinářští a spadnout do abstrakcí. Pokud ji ale vidíme pouze jako záležitost techniky a fyzické zručnosti, spokojíme se jen se zjednodušujícím vysvětlením motorických pohybů. Podstata zahrnuje duševní i tělesnou stránku, kterou nakonec musíme realizovat jako budó sjednocením ki-mysli-těla z filosofického i náboženského pohledu. Nejlepší cestou ke správnému zvládnutí podstaty je pečlivě přemýšlet o slovech zakladatele. Jeho výroky mohou být při prvním čtení poněkud obtížné, ale opakované čtení a přemýšlení nám pomůže odhalit rozmanité úrovně význam, které jsou v nich obsažené. Častá zmínka o japonském

slově nen může být otravná, ale mi si podržíme jeho původní název kvůli nedostatku vhodného cizího ekvivalentu. (Nen)

znamená koncentraci, soustředěnost na jeden bod, okamžik myšlenky.) Realizace nen je klíčem k otevření podstaty aikidó. Ve skutečnosti nen vytváří skutečné srdce aikidó. Následující výrok zakladatele objasňuje, co je tím míněno:

Toto tělo je konkrétním sjednocením fyzické a duchovní stránky, a bylo vytvořeno vesmírem. Dýchá nepatrnou podstatu vesmíru a stává se s ní jedním tělem, takže trénink je tréninkem na cestě lidského života. V tréninku je nejpřednější věcí neustálá kázeň ducha, broušení síly nen a sjednocení mysli a těla. To je základem pro rozvoj waza, která se zpětně objeví přes nen.

Je nezbytné, aby byla waza neustále v souladu s pravdou vesmíru. Proto je nutné správné konání nen. Je chybou, pokud je nen jedince spojen s tužbami podřadného já. Jelikož trénink založený na mylných myšlenkách, jde proti pravdě vesmíru, vyvolává své vlastní tragické závěry a možnost zničení.

Nen se nikdy nezabývá výhrou nebo prohrou a vzrůstá pokud je správně spojeno s ki vesmíru. Kdykoli to nastane, nen se stává nadpřirozenou silou, která zřetelně vidí všechny věci na světě, i ten nejmenší pohyb ruky nebo nohy. Člověk se stane podobný zrcadlu, které všechno odráží a jakmile člověk stane uprostřed vesmíru, vidí s jasností to, co je mimo centrum. Tohle je ta pravda výhry bez boje. K tomu, abyste rozvinuli nepatrné pohyby ki založené na nen musíte pochopit, že levá strana těla je základem pro bojové umění a pravá je stranou, kde vystupuje ki vesmíru. Pokud dosáhnete říše naprosté svobody, tělo se stává světlem a vykonává božské proměny.

Pravá strana odvádí sílu přes levou. Levá se stává štítem a pravá základem techniky. Tento přirozený, samovolný zákon přírody musí být usazen v centru a člověk musí projevít samu sebe svobodně, jako dynamickou, sférickou rotaci.“

Mistr Uešiba vyučoval, že kultivace nen je jednosměrná koncentrace ducha, když hledá spojení s vesmírnou realitou, která nás přinesla do života na zemi. Když se mysl-tělo, sjednocené přes nen, sladí s principy spořádaného vesmíru, člověk se osvobodí od egocentrismu a uvědomění si sebe sama a tím zrodí nadpřirozenou vše vidoucí sílu. Osoba v souladu s principy vesmírné změny se pohybuje hbitě s lehkostí a obratností, schopná sebe svobodně projevovat ve sférických pohybech.

Nen, jednosměrná koncentrace hledající shodu řádu vesmíru a principu výměny, se stává prazdrojem jemné práce ki. Když se tato práce zakořeněná v nen projeví v srdci a myslí praktika, stane se volným a otevřeným a jeho pohled bude pronikavý. Když pracuje přes tělo, výsledkem je energický, dynamický pohyb v kruhové rotaci. Zkrátka, nen je dráhou, která spojuje ki-mysl-tělo a vesmírné ki. Mistrovo objevení nen může být připsáno jeho vytrvalému tréninku mnoho desítek let, ale ve skutečnosti to byla zkušenost v kritických smrtelných situacích, která toto pojetí zřetelně přivedla na svět. Ačkoli by tyto události mohli být považovány za zázračné nebo nadpřirozené, byly to bezpochyby nejvýznamnější okamžiky v jeho životě.

Jedna z nich proběhla během jeho návštěvy vnitřního Mongolska mezi únorem a červnem roku 1924, když doprovázel Onisabura Deguchiho, vůdce náboženské sekty na průzkumu míst, kde by se dala založit svatá země, centrum všech náboženství, a kde by byl základ nového

socio-politického řádu. Uvnitř země byly neklidné a násilné poměry a výprava se uskutečnila s rizikem ohrožení života. Nemůžeme zajít do detailů tohoto dobrodružství, ale skupina směřovala ke svému cíli v oblasti Xing'an, doprovázená tlupou vojáků, známou jako Vnitřní a vnější mongolská nezávislá armáda. Několikrát byli napadnuti čínskými Nacionalistickými vojáky a skupinami zákeřných jízdních banditů, kteří se v té oblasti nacházeli. V horských soutěskách při jejich příchodu do Tongliao, byli napadáni ze všech stran. Říká se, že zakladatel věřil, že smrt je nevyhnutelná a připravoval se na konec. Ale když čelil krupobití kulek, zažil naprostý klid a bez toho, aby se hnul ze svého místa, se vyhýbal přicházejícím kulkám nepatrným pohybem těla. Zázračně vyváznul nezraněn ba ani nezasažen. Zakladatel později vzpomínal na tuto příhodu slovy: „*Nemohl jsem se pohnout z místa, kde jsem stál. Takže jakmile začaly kulky létat okolo, jednoduše jenom jsem otáčel tělem a hlavou. Zkrátka, když jsem soustředil svůj zrak, mohl jsem intuitivně říct, odkud nepřítel vystřelí, jestli zprava nebo zleva. Viděl jsem záblesky bílého světla, které zářily před kulkami. Vyhýbal jsem se jim otáčením a kroužením svého těla a ony mne taktak mýjely. To probíhalo opakovaně, sotva jsem měl čas dýchat, ale náhle jsem nahlédl do podstaty budó. Jasně jsem uviděl, že pohyby v bojových umění obživnou, když je centrum ki soustředěno v lidském těle a myslí a že čím klidnější jsem se stal, tím více se uklidnila má mysl. Intuitivně jsem viděl úmysly ostatních a to i násilnické úmysly. Klidná mysl je jako poklidné centrum točícího se tělesa. Protože je centrum klidné, povrch je schopen se otáčet plynule a rychle. Skoro to vypadá, jako by se netočil. Toto je čistota mysli a těla (sumi-kiri), kterou jsem zažil.“*

Další příhoda ho přesvědčila o čistotě, dosažitelné klidnou myslí a tělem. Stalo se to jednoho jarního dne roku 1925 v jeho Ajabe dódžó, když byl vyzván námořním důstojníkem vyzbrojeným mečem. Zakladatel se proti němu postavil beze zbraně. Jakkoliv se důstojník snažil zakladatele zasáhnout, ten se jenom zlehka vyhybal ranám meče. Plynulé, úhybné pohyby byly pro námořníka příliš, takže to brzo vzdal, zcela vyčerpán. Později zakladatel vzpomínal na tuto událost:

„Nic to nebylo. Pouze otázka čistoty mysli a těla. Když oponent zaútočil, viděl jsem záblesk bílého světla, velikosti kamínku, který letěl před mečem. Jasně jsem viděl, že když se zablesklo bílé světlo, okamžitě ho následoval meč. Vše co jsem dělal, bylo jenom vyhýbání se proudům bílého světla.“

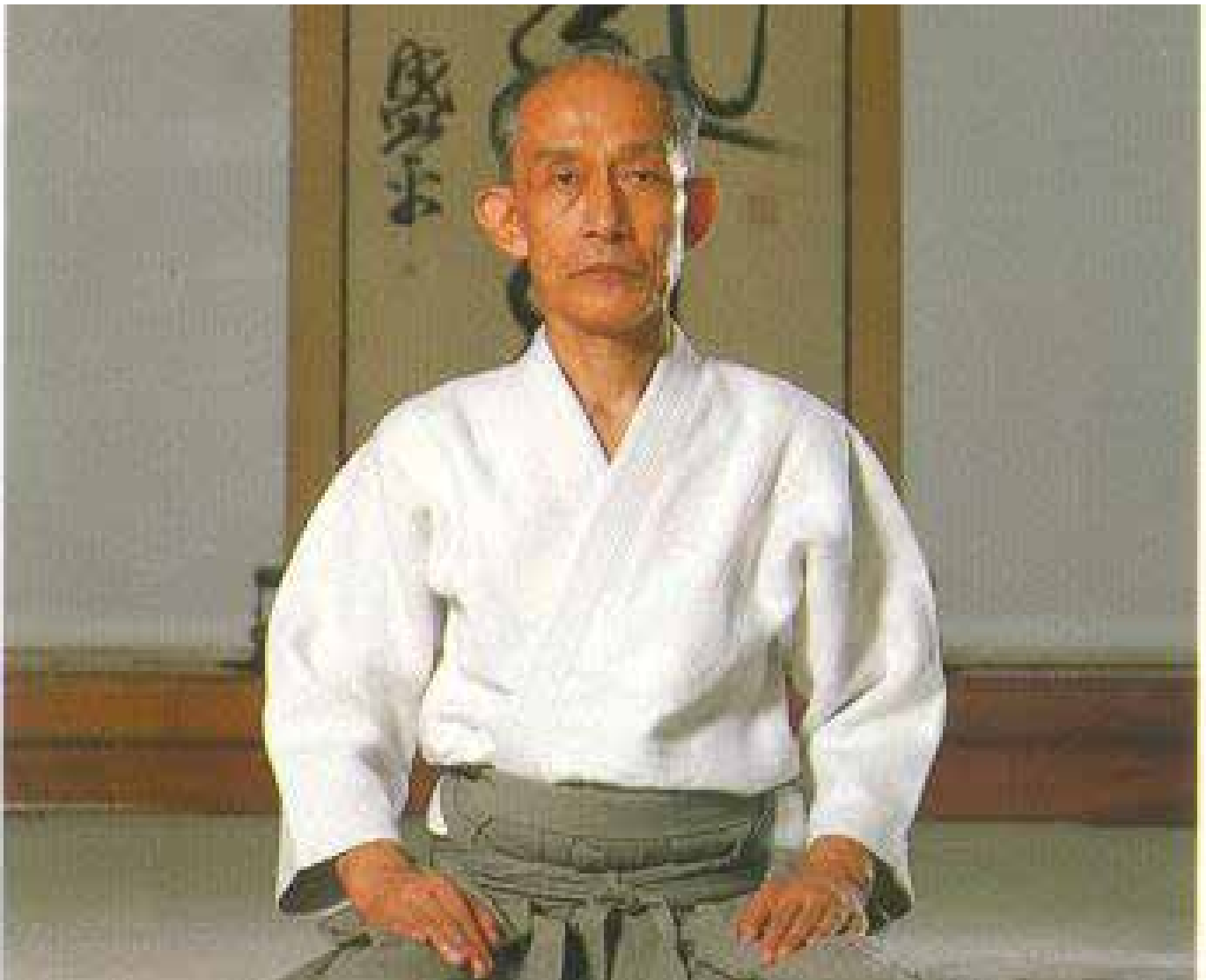
I v této příhodě, podobné zážitku z Mongolska, byl zakladatel schopen vidět, intuitivně a okamžitě i ty nejnepatrnější pohyby plynoucí z nepřátelských záměrů nepřítele. V pozdějších letech se zmiňoval o těchto nepatrných dojmech

Duch aikidó 19

a vnuknutí, jako o „vibracích těla, které odráží vibrace vesmíru“ a složil na to básně jako je tato:

*Když stojím mezi nebem a zemí
Spojen ki se všemi věcmi,
Má mysl kráčí
Cestou zrcadlení všech věcí.*

Taková byla realizace podstaty nebo srdce aikidó a odtud se vyvinulo zakladatelovo pojetí lásky a harmonie.



RJOTE DORI IKKJÓ



Uke: Uchopí partnera oběma rukama za obě ruce.

Tori: sklouzne přední nohou šikmo vpřed, na úroveň partnerovy přední nohy, a pak přisune i zadní nohu k přední. Současně levou rukou udeří zespodu partnera do tváře a natočí se tak, aby směřoval svým postojem k ukemu. Vzápětí levou rukou šikmo sekne přes partnerův loket a pravou nohou ustoupí od partnera, čímž mezi nimi prodlouží vzdálenost. Pravou paži natahuje dolů a na stranu.



Uke: je vychýlen do strany, proto sníží těžiště, aby mohl zůstat stát s narovnanými zády a natočit se k partnerovi.

Tori: otočí centrum vlevo a zvedne obě paže. Levou rukou přechytí shora partnerovo zápěstí, pravou přesune zdola pod ukeho loket.

Uke: je vychýlen a zakloněn vzad. Pravou rukou stále pevně drží partnerovu ruku, aby mu znemožnil použít ji k úderu.





Tori: tlačí partnerův loket dopředu a dolů, zápěstí vede na stranu, aby udržel ukeho paži jen mírně pokrčenou v lokti. Současně vykročí zadní nohou vpřed, před partnera.

Uke: je vychýlen a ztrácí rovnováhu. Aby neupadl na kolena, může se opřít volnou rukou o zem.



Tori: doklekne na pravé koleno, ukeho zápěstí opře do slabin, jeho loket tlačí k zemi.

Uke: je dotlačen až na tatami, převalí se přes pravý bok na břicho.



Tori: pootočí se vpravo k ukemu a doklekne i na levé koleno. Ukeho paži natáhne, pevně přidržuje na zemi a kroutí od sebe. Levé koleno opře o ukeho zápěstí, pravé o jeho bok.

Uke: otočí hlavu od partnera, pokrčí pravou a natáhne levou nohu.

OSAE

ikjo

Tori: sedí v kiza. Levé koleno má opřeno o partnerův bok, pravé o jeho zápěstí. Kolena roztahuje od sebe a tím natahuje ukeho paži. Záda i paže má narovnané a přenáší přes ně celou svou váhu na partnerovou paži. Levou rukou drží ukeho loket, pravou zápěstí. Celou paži natahuje a kroutí od sebe. Zrakem sleduje a kontroluje ukeho záda a nohy.



nikjo

Tori: sedí v kiza. Koleno svírá rameno partnera; levé má opřeno o šíji partnera, pravé o jeho podpaží. V pravém lokti pevně svírá malíkovou hranu partnerovy ruky (ta je otočena dlaní nahoru), levou rukou tlačí ukeho paži v úrovni lokte o svoje břicho. Záda má narovnaná a při aplikaci páky se otočí vlevo k hlavě partnera. Zrakem sleduje a kontroluje ukeho záda a nohy. Toto znehybnění je i v některých jiných technikách, ku příkladu kote gaeši, ude garami a pod.



Sankjo

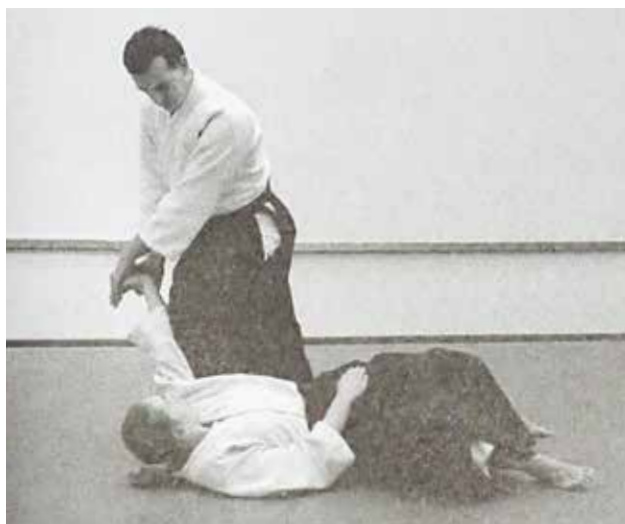
Tori: sedí v kiza. Koleno svírá rameno partnera; pravé má opřeno o šíji partnera, levé o jeho podpaží. Pravou rukou pevně svírá malíkovou hranu partnerovy ruky (ta je otočena dlaní nahoru), levou rukou tlačí ukeho paži o svoje břicho. Záda má narovnaná a při aplikaci páky se otočí vpravo k hlavě partnera. Zrakem sleduje a kontroluje ukeho záda a nohy. Všimněte si rozdílů mezi nikjó a sankjó!





Jonkjō

Tori: stojí nasměrován k ukemu, přední nohou se dotýká partnerova podpaží. Ukeho paži opře o holeň, oběma rukama pevně svírá jeho zápěstí a tlačí jej dolů, jako by bodal cuki.



Kote gaeši

Tori: stojí nasměrován k ukeho hlavě, přední nohou se dotýká partnerova podpaží. Ukeho paži opře o holeň a pokračuje ve vytáčení partnerovy paže tak, aby mohl přenesením váhy na přední nohu zapáčit jeho loket.

Technika kote gaeši může být ukončena i osae používaným v nikjō.

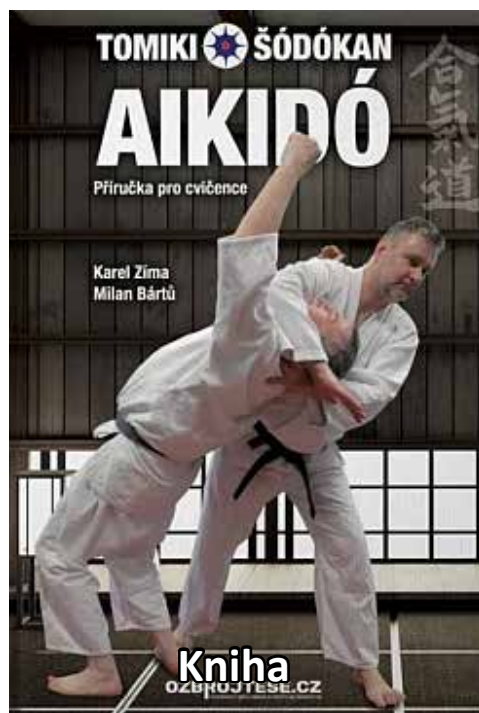


Šihó nage

Tori: po ukončení šihó nage drží ruku partnera oběma rukama. Tlačí ji dolů na zem, aby ukemu znemožnil vstát nebo se otočit. Tento způsob osae je určen ke kontrole partnera, není nutno snažit se způsobovat mu bolest. Tori se nachází ve velmi nízkém hanmi, se zády narovnanými, s váhou na přední noze. Centrum směřuje k partnerovi, zrakem sleduje případný pohyb jeho nohou.

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

Kulturní okénko - knihy, filmy.



Tato kniha přináší českým čtenářům vůbec první komplexní představení unikátního směru Aikidó, který v sobě spojuje ladnost tradičního japonského umění se sportovní dynamikou moderního pojetí sebeobrany. Styl Tomiki Šódókan Aikidó, založený mistrem Kendžim Tomikim, představuje výjimečné propojení technické přesnosti, filozofické hloubky a reálné použitelnosti. Autoři knihy, Milan Bártů a Karel Zíma, oba s desítkami let praxe a bohatými zkušenostmi v bojových uměních, přinášejí čtenáři poutavou formou nejenom základní technické principy tohoto stylu, ale i jeho ducha – cestu rozvoje těla, mysli a charakteru. Na stránkách knihy se čtenář seznámí se základními technikami Aikidó, tedy s principy randori (volného boje) i s pokročilými soubory chvatů, které tvoří páteř tréninku. Vše je podáno srozumitelně, přehledně a s důrazem na pochopení logiky pohybu, rovnováhy a využití síly protivníka. Každý popis techniky je doplněn jasným vysvětlením jejího smyslu a možného využití v praxi.

Knihy se však neomezují pouze na nácvik v tělocvičně. Její autoři ukazují, jak lze principy Aikidó účinně využít i v běžných situacích – při reálné sebeobraně, a to vždy s respektem k etice a právním aspektům nutné obrany. Zdůrazňují, že skutečná síla Aikidó nespočívá v násilí, ale ve schopnosti zvládnout konflikt bez zbytečného zranění.

<https://www.ozbrojtese.cz/tomiki-sodokan-aikido/>



Ame agaru - Po dešti

Ihei Misawa, samuraj bez pána a výborný šermiář, a jeho žena Tayo uviaznu pre silný dážď v hostinci. Svojou štedrosťou a dobrou náladou potešia ostatných pocestných. Po daždi sa Ihei Misawa dostáva do potýčky s miestnymi a padne do oka miestnemu feudálovi, ktorý mu ponúkne miesto učiteľa šermu svojich bojovníkov. Závisť a intrigy zapríčinia, že toto miesto musí opustiť.

<https://www.csfd.cz/film/126145-ame-agaru/galerie/plakaty/>



Film

Do posledního samuraje

Kjóto, konec 19. století. V chrámu Tenrjúdži se za soumraku schází 292 bojovníků. Na vítěze čeká 100 miliard jenů. Šudžiro Saga má ale jediný důvod, proč riskuje život: zachránit svou rodinu.

zdroj: <https://www.csfd.cz/film/1731962-do-posledniho-samuraje/prehled/>

79. kdo je nadšený Dhammou, dlí blaženě,
s povznešenou myslí,
ušlechtilými hlásanou Dhammou
vždy je potěšen moudrý

80. vodu rozvádějí zavlažovači,
šípaři obrábějí hroty,
dřevo obrábějí tesaři,
sebe ovládají moudří

81. jako skála z jednoho kusu
není otřesena větrem,
tak hanou či chválou
nepohnuti jsou moudří

82. jako jezero, hluboké,
zářivě čisté a nezčeřené,
tak, vyslechnouce Dhammu,
zářivě čistými se stanou moudří

6

37. v dálkách se osaměle toulající
nehmotnou a v skrytu sídlící;
tuto mysl kdo ukázní,
osvobodí se z Márových pout

38. kdo nemá ustálenou mysl,
pravou Dhammu nezná
a má chatrnou důvěru,
moudrosti naplnění nedojde

39. kdo nemá (chtíčem) naplněnou mysl
a jehož vědomí je neohrožené (hněvem),
kdo dobro i zlo opustil;
pro takto bdělého již není strachu

40. jako hliněný džbán že je toto tělo,
nahlédnouce,
jako pevnost tuto mysl opevněte,
zaútočte na Máru se zbraní moudrosti,
a pak ochraňujte své vítězství bez ulpívání

3

87. temné stavy když zavrhl
a rozvíjí jen ty jasné – moudrý,
jenž odešel z domova do bezdomoví
a dlí v odloučení, z něhož je těžké se radovat

88. vyšší radost by si měl přát,
opustiv smyslné požitky – ten, kdo nic nemá;
měl by se očistit
od toho, co znečišťuje mysl – ten, kdo je moudrý

89. ti, kdo články probuzení
správně ve své mysli rozvinuli,
ze zanechání
a z neulpívání se radují,
oproštění od zákalů a plni jasu,
již v tomto světě jsou zcela odpoutáni

8

Dhammapada

Buddhova slova

1

41. zakrátko bude toto tělo
na zemi ležet
opuštěné a bez vědomí
jako neužitečný kus dřeva

42. cokoli si nepřátelé mohou navzájem způsobit
nebo ti, co se vzájemně nenávidí,
špatně vedená mysl
ještě horší věci ti způsobí

43. co ti matka ani otec nemohou způsobit
ani žádný jiný příbuzný,
správně vedená mysl
ještě lepší věci ti způsobí

4

Panditavagga - Moudrý

76. jako toho, kdo ukazuje poklady
nahlížej toho, kdo vidouc tvé chyby
ti je vytkne – moudrý;
s tímto mudrcem pobývej,
neboť pro takto pobývajícího
je to lepší, nikoli horší

77. tím, že poučuje, radí
a od nízkých způsobů odvrací,
dobrým je milý,
nedobrým je nemilý

78. nepobývej se špatnými přáteli,
nepobývej s nízkými lidmi,
pobývej s dobrými přáteli,
pobývej se vznešenými lidmi

5

Čittavagga - Mysl

33. těkavou a rozechvělou mysl
je těžké uhlídat, těžké zvládnout,
srovná ji však ten, kdo je mudrcem,
jako zbrojář svůj šíp

34. jako ryba na zem vržená,
ze svého vodního útulku vytažená,
tak se zmítá tato mysl,
Márovo panství má-li opustit

35. těžko udržitelnou a hbitou
která podle libosti poletuje:
tuto mysl zkrotit je dobré,
zkrocená mysl přináší blaženost

36. velmi těžko viditelnou a velmi jemnou
která podle libosti poletuje:
tuto mysl hlídat by měl moudrý,
střežená mysl přináší blaženost

2

83. kdekoli se nacházejí dobří jedinci, jsou zdrženliví,
mírní, netlachají pro potěšení,
ať dotčeni štěstím či strastí,
moudří nedají najevo povznesení či skleslost

84. ani kvůli sobě, ani kvůli ostatním
neměl by si člověk přát syna, bohatství či království,
neměl by si přát získat vlastní prospěch nepravým
způsobem;
tak se stane ctnostným, moudrým a pravdivým

85. málo je mezi lidmi
těch jedinců, kteří překročí na druhý břeh,
ostatní lidé jen
sem a tam po tomto břehu pobíhají

86. ti, kdo správně následují
dobře vyloženou Dhammu,
tito jedinci překročí
tuto říši smrti, kterou je těžké překonat

7

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

Co přesně je Dhammapada.

Je to sbírka 423 krátkých veršů připisovaných Buddhovi.

Patří do pálijského kánonu, nejstaršího dochovaného souboru Buddhových učení. Verše jsou uspořádány do 26 kapitol podle témat (mysl, hněv, radost, cesta, moudrý člověk, atd.).

Text je velmi etický, praktický a srozumitelný, proto je jedním z nejčtenějších buddhistických spisů vůbec.

V čem je významná?

V mnoha buddhistických zemích se Dhammapada učí zpaměti, mnozí mniši ji skutečně umí celou recitovat.

Je považována za nejjasnější a nejstručnější shrnutí Buddhovy nauky, zejména učení o mysli, karmě, neulpívání a cestě k osvobození.

Mnoho veršů se stalo proslulými citáty, které zná i řada lidí mimo buddhismus.

Proč se často používá jako dárkový či inspirační text?

Verše jsou krátké, poetické a snadno pochopitelné.

Není potřeba znát širší buddhistickou filosofii, aby člověk pochopil jejich poselství.

Působí uklidňujícím a hlubokým dojmem.

Vedení oponenta

(z knihy „Duch aikido“ od Kišomáru Uešiby)

Svoboda a přirozenost ve sférickém pohybu jsou příznačné pro zásadní techniky

aikidó. Pokud jde o činnosti těla jako jsou obracení a otáčení se (tai-sabaki), jsou sférické pohyby alfou a omegou tréninku. Tento důraz na sílu koule (sféry) vede k různým zajímavým závěrům.

Například, navzdory skutečnosti, že aikidó vyučuje hrubé techniky, jako jsou přímé údery (atemi) a páky, které zdědilo ze starších bojových umění, klade důraz na sférickou (kulovou) rotaci, která zanechává vizuální dojem hladce plynoucího nacvičeného tance, který je vytříbený a jemný. Mimo to tvoří mnoho technik široký oblouk, například hození oponenta, dovedení ho na zem, či následování jeho pohybu, to značí, že na jejich vykonání stačí omezený prostor. To vše je díky sférickým pohybům aikidó na rozdíl od přímočarých pohybů jiných bojových umění, ve kterých přímý čelní nebo zadní úder dává dojem většího násilí a které vyžadují mnohem větší prostor na provedení. To, co byly původně hrubé, tvrdé techniky, se uhladilo a vypilovalo zdůrazněním sférického pohybu a techniky, které vyžadovaly velký prostor, se omezily na menší

oblast. To je pravděpodobně jeden z důvodů, proč je aikidó považováno za vysoce kultivované umění.

Zde bych měl říct, že sférické pohyby aikidó se nevyvinuly za účelem zlepšení umění nebo kvůli rozvoji pasivního druhu obrany. Cíl byl jasný: Překonat a kontrolovat sílu oponenta. Aikidó se zrodilo z boje, aby odpovědělo na takové podstatné otázky, jako jsou: „Co bych dělal, kdybych se střetl s někým tělesně silnějším, než jsem já?“ „Jak mohu překonat ostatní bez použití jakýchkoli zbraní?“ „Co je

nejrozumnější formou překonání oponenta bez toho, abych se uchýlil k nerozumnému násilí nebo k duševnímu podvodu, a podržel si bezúhonnost budó?“ zkrátka, „Kde nalezneme obranu proti někomu většímu, silnějšimu a zkušenějšímu?“

Princip a aplikace sférické rotace, jako základu aikidó, byly vytvořeny mistrem Uešibou v odpovědi na tyto otázky a byly jím i rozvinuty, jako moderní výzva tradičním bojovým uměním. Zakladatel zvládl různé formy džudžucu, školy Kitó a Daitó a trénoval se ve starověkém umění šermu školy Šinkage. Protože byl nespokojen s tím, co se učil, prošel tvrdým tréninkem a disciplínou a začal zastávat myšlenku volné a přirozené manifestace sebe sama ve sférickém pohybu s filosofií nen jako základem.



Princip, že měkké kontroluje tvrdé, ohebné vítězí nad strnulým, pocházející z klasického džudžucu, byl díky mistru Uešiba vtělen do formulace aikidó, avšak se základním rozdílem. Ve starověkém džudžucu se učilo, že „když jsi tlačén, táhni zpět, když jsi táhnut, tlač vpřed“. Ve sférickém pohybu aikidó se to mění na: „Když jsi tlačén, otoč se a jdi okolo, když jsi táhnut, vstup a otáčeš se.“ To znamená, že se člověk hýbe s kruhovým pohybem v reakci na oponenta a zatímco se tak sféricky pohybuje, zachovává si své centrum gravitace, aby si vytvořil stabilní osu pohybu



Kisshomaru Ueshiba, to W. v.Krenner 1963

Zároveň je oponentovo centrum narušeno a když ztratí své centrum, ztrácí i veškerou sílu. Pak je poražen rychle a rozhodně.

V jazyce aikidó se dá tento moment nejlépe přirovnat k pohybům těla, jako je otáčení a obracení se, které jsou známy jako tai-sabaki. Jejich základní technikou je vstoupení, neboli irimi-isoku (vstup jediným krokem), založené na principu sférické rotace. Když stojíte tváří v tvář nepříteli v postoji hanmi a on se pohne směrem dopředu, vyhýbáte se přímočarému výpadu a vstupujete do otevření, které je mimo dosah jeho vidění, toto se nazývá šikaku, neboli mrtvý úhel. Klíčovým bodem je rychlá a jistá práce nohou, kde vaše centrum kontroluje centrum oponenta. Základní technika zahrnuje útok (atemi) poté co vstoupíte na oponentovo nechráněné, zranitelné místo, avšak s pokročilostí tréninku se přidávají další posuny (iriminage, irimi tenkan, irimi otoši).

Všiml jsem si, že irimi je pro princip sférické rotace základním prvkem a nejdůležitější úvahou je neustálé udržování

centra gravitace. Z hlediska skutečného střetnutí je nejdůležitější vstoupit plnou silou ki, abyste překryli oponentovo centrum a využili situace. Jakékoli zaváhání ve vstupu, když přichází přímý úder, musí být za každou cenu odstraněno.

Je mnoho dalších důležitých věcí, ale protože jsem nezamýšlel udělat z této práce detailní vysvětlování technik, odkážu vás na příručky, které se k nim vztahují.

Pokud irimi v bojové technice představuje charakteristické vlastnosti budó, pak symbolizuje správný pohyb těla, tai-sabaki, základní rysy aikidó, vyjádřené pohyby, které mají podíl na sladění se s dynamickým obratem. Konečně techniky pohybu těla jsou založeny na duševní jednotě s řádem kosmu a dynamické jednotě se stále se měnícím vesmírem.

V aikidó je pohyb těla založen na principu kruhové rotace. Tak jako v případě kulovitého tělesa je centrum stabilní a pohyby vycházejí z tohoto stálého bodu. Tento sférický pohyb může kontrolovat přicházející sílu technikami, které vycházejí z jeho centra, klidného, nicméně plného ohromné síly. K vysvětlení pohybů aikidó se můžeme dovolávat zákonů fyziky, tak jako odstředivých a dostředivých sil, avšak jejich hlavní krása pochází z jednoty ki-mysli-těla. Protože je to ale zkušenost sjednocení celé osoby, tak objektivní analýzy našemu pochopení moc nepřidají, neřkuli k jeho zvládnutí.

Student aikidó musí obětovat hlavní část svého tréninku zvládnutí technik sférické rotace a přes soustavný trénink studovat základní princip, který je v nich zahrnutý. V pohybu se on/ona stávají jakoby točícím se vrcholem, v centru stabilním, který nikdy neztrácí rovnováhu. A ačkoli si toho studenti nemusí být plně vědomi, jejich jednota ki-mysli-těla spojená s vesmírem, tak bude dosáhnuta.

Nadcházející akce na rok 2026

10. ledna Rado Tmák 4. Dan, Martin Vaško 4. Dan
České Budějovice
17. ledna Zdenko Reguli (shihan)
Sušilova 28 Boskovice
24. ledna Školení trenérů III. třídy
TJ Sokol Vinohrady, Polská 1a, Praha 2
31. ledna Daniel Derflinger, 4. dan Aikikai
Sportovní hala Spartak, Manž. Curieových 1112, Třebíč
7. - 8. února Franck Noel (7. dan, Francie)
TJ Sokol Vinohrady, Polská 1a, Praha 2
21. února Tomáš Dubovský v CB
Lidická tř. 1291/235 370 07 České Budějovice
- 28.1 - 1.3. Setkání zkušebních komisařů
Třeštice 32, 58856 Třeštice
7. března Zdenko Reguli, Shihan 6. dan Aikikai
Sportovní hala TJ Spartak Třebíč, Manž. Curieových 1112
- 10 - 20. 4 Jan Nevelius (7. dan Aikikai Shihan)
TJ Sokol Vinohrady, Polská 1a, Praha 2
11. dubna Rafał Obrzud (5 Dan)
Sušilova 28 Boskovice
25. dubna Národní seminář ČFAI
Bude upřesněno
16. května Ján Pertlíček, Petr Dražan
Sportovní hala Spartak, Manž. Curieových 1112, Třebíč
5. - 7. 6 Gaston Nicolessi (6. dan Aikikai)
TJ Sokol Vinohrady, Polská 1a, Praha 2
13. června Dušan Dreisig, 6. dan Aikikai (SR)
Sportovní hala TJ Spartak Třebíč, Manž. Curieových 1112
20. června Valná hromada ČFAI
Bude upřesněno
18. - 20. 9. Seiji Watanabe 6.dan Japonsko - mezinárodní seminář
Bude upřesněno
26. září Loučení s létem - Ján Pertlíček, Petr Dražan
Nádražní 157, Borovany 37312
17. října Národní seminář ČFAI
Bude upřesněno

Jednota nebe, země a člověka

Kanshu Sunadomari

Veškerá technika musí být naprosto v souladu se skutečnými principy vesmíru. Technika, která není prováděna v souladu s těmito principy, se nakonec obrátí proti samotnému člověku a povede k sebezničení. Takový druh bojové techniky nedokáže vytvořit spojení s vesmírem, a proto nemůže být bojovým uměním takemusu. Bojové umění, které nás spojuje s vesmírem, je zároveň tím, které propojuje lidské bytosti na horizontální úrovni skrze požehnání lásky. Právě proto se toto bojové umění, jež nás spojuje s vesmírem, nazývá takemusu no bu.“

„Provádění techniky v harmonii a v souladu s principy vesmíru je naprosto zásadní. Nejde o nic jiného než o pěstování upřímného ducha. Pokrok a skutečný vývoj v tréninku budó nemohou nastat, pokud člověk zůstává sebestředný a spoléhá se pouze na vlastní ego. Takové budó je scestné a nevyhnutelně se obrátí proti samotnému praktikujícímu a přinese mu neštěstí. Namísto toho je třeba vytvořit upřímné a harmonické spojení s ki vesmíru a nenechat se připoutat ke starostem o okamžité vítězství či porážku. Pokud pocity a úmysly zůstávají uvězněny pouze ve fyzickém těle, nemůže dojít ke znovuzrození ani k obnově. Věci přicházejí k životu skrze harmonické sjednocení. Skrze toto harmonické sjednocení se pocity a úmysly proměňují v božskou sílu a vše se stává jasným a srozumitelným.“

Na začátku roku jsem si poznamenal dvě či tři zaznamenaná učení Zakladatele, nad

nimiž jsem se zamýšlel. Jaké poselství nám chtěl Zakladatel těmito slovy předat i po své smrti? Pokud tyto myšlenky nebudou správně sdělovány a předávány dalším generacím, aikidó se nevyhnutelně odchýlí od cesty, kterou Zakladatel zamýšlel, a promění se v něco zcela jiného.

Kdykoli Zakladatel přednášel, vždy se soustředil především na předání ducha, srdce a mysli vesmíru. Mezi jeho zásadní učení patří i toto prohlášení: „Všechny věci na Zemi jsou projevem univerzální lásky; proto skutečné sjednocení a harmonie všech věcí představují ducha vesmíru. Každý jednotlivý člověk musí usilovat o naplnění této mise. Aikidó je cestou, která umožňuje uskutečnit pravého ducha univerzální harmonie, a je jedinou cestou, jež dokáže uvést vesmír do souladu.“

Často přemýšlím o tom, kolik lidí, kteří po celém světě cvičí aikidó, tak činí každý den s vědomým záměrem pomáhat uskutečňovat pravého harmonického ducha vesmíru. Bohužel se mi zdá, že většina praktikujících si ani není vědoma slov Zakladatele a pokračuje v praxi způsobem, který je mnohem více zaměřen na fyzickou destrukci než na harmonii, o níž Zakladatel hovořil. U příležitosti dvacátého výročí, dne 11. května 1973, zahájilo dojo Manseikan vydávání měsíčního zpravodaje s cílem předávat učení Zakladatele Moriheie Uešiby. Tento rok zároveň představuje čtyřicáté první výročí našeho dojo a dvacáté první výročí vydávání tohoto zpravodaje. Po celou tuto dobu jsem se snažil zveřejňovat taková slova Zakladatele, která jsou srozumitelná i běžnému člověku. Obsah zpravodaje se vždy soustředí na srdce a mysl vesmíru a na ducha Nebe a Země.

Aikidó je totiž cestou, skrze niž se můžeme sjednotit se srdcem a myslí vesmíru a s duchem Nebe a Země a tyto principy vtělit do vlastního života.

Mým upřímným přáním je, aby ti, kdo se hluboce věnují studiu aikidó, četli a snažili se porozumět slovům, která nám Zakladatel zanechal, a aby se pokoušeli postoupit alespoň o jediný krok blíže k jeho duchovním ideálům a vizi.

Po jednačtyřiceti letech hledání tohoto ducha věřím, že Aiki Manseido Aikidó konečně dospělo do fáze, která jasně ukazuje

pochopení ducha harmonického sjednocení všech lidí a všech věcí. To jediné, co nyní zbývá na cestě dalšího následování ducha vesmíru, je věčná cesta, která před námi leží.

FURIMIRA

Překážky ve vaší praxi nelze překonat bez upřímnosti záměru.

11. ledna 1995

článek je z anglické knihy „Enlightenment through Aikido. ISBN 978-1-55643-487-7



Kanshu Sunadomari – most mezi zakladatelem aikidó a moderní praxí

Kanshu Sunadomari, 1923–2010) patří mezi nejvýznamnější osobnosti historie aikidó. Byl prímým žákem zakladatele tohoto bojového umění Morihei Ueshiby (Ósenseie) a jedním z mála mistrů, kteří studovali aikidó v jeho rané, formativní podobě ještě před druhou světovou válkou. Sunadomari sehrál klíčovou roli v šíření aikidó v jižním Japonsku a později vytvořil vlastní interpretační linii, která kladla důraz na duchovní rozměr a vnitřní sílu. Raný život a studium u Morihei Ueshiby

Kanshu Sunadomari se narodil v prefektuře Kagošima na ostrově Kjúšú. Jako mladý muž se stal uchideši – žákem žijícím přímo u mistra – Morihei Ueshiby. Tento způsob výuky byl velmi náročný a vyhrazený jen několika vyvoleným studentům. Uchideši nejen cvičili, ale sdíleli s mistrem každodenní život, čímž přejímali nejen techniku, ale i filozofii, etiku a duchovní pohled na bojové umění.

Sunadomari tak zažil aikidó v jeho syrové podobě, kdy se ještě úzce prolínalo s daitó-rjú aikidžúdzucu, šintó a osobními náboženskými vizemi zakladatele. Tento hluboký osobní kontakt s Ósenseiem zásadně ovlivnil jeho celoživotní přístup k aikidó. Šíření aikidó na Kjúšú

Po válce se Kanshu Sunadomari vrátil na Kjúšú, kde se stal průkopníkem aikidó v tomto regionu. V roce 1953 uspořádal vůbec první veřejnou ukázkou aikidó na ostrově Kjúšú, čímž otevřel cestu jeho dalšímu rozšíření. Brzy poté založil dojo Manseikan ve městě Kumamoto, které se stalo významným centrem výuky.

Jeho aikidó bylo známé plynulostí, silnou

prací s rovnováhou a důrazem na kokjú-rjoku – sílu dechu a propojení těla s myslí. Sunadomari neučil aikidó jako sport ani jako systém boje, ale jako cestu osobního rozvoje. Vlastní směr a filozofie

V roce 1961 mu byl udělen velmi vysoký technický stupeň 9. dan. Po smrti Morihei Ueshiby v roce 1969 se Sunadomari postupně osamostatnil od hlavního proudu Aikikai a vytvořil vlastní směr známý jako Aiki Manseido Aikido.

Tento směr kladl ještě větší důraz na duchovní aspekt aikidó, harmonii s partnerem a s přírodou, a na myšlenku aikidó jako cesty míru. Sunadomari často zdůrazňoval, že skutečným cílem aikidó není porazit soupeře, ale překonat vlastní ego a dosáhnout vnitřní rovnováhy. Mezinárodní význam a odkaz

Kanshu Sunadomari byl respektován nejen v Japonsku, ale i v zahraničí. Účastnil se významných mezinárodních ukázek aikidó a byl považován za jednoho z nejvěrnějších nositelů odkazu zakladatele. Jeho technika byla často popisována jako „tichá“, nenápadná, ale mimořádně účinná.

Napsal také několik knih, z nichž nejznámější Enlightenment Through Aikido představuje aikidó jako cestu duchovního osvětlení, nikoli pouze fyzický trénink.

Kanshu Sunadomari zůstává jednou z klíčových postav aikidó 20. století. Jako přímý žák Morihei Ueshiby představoval živé spojení s počátky tohoto umění a zároveň vytvořil vlastní, hluboce filozofický výklad aikidó. Jeho odkaz přetrvává v jeho žácích i v myšlence, že aikidó je především cestou harmonie, nikoli konfliktu.

Na chrámovém zvonu
se usadil motýl
a tvrdě spí.

BUSON

