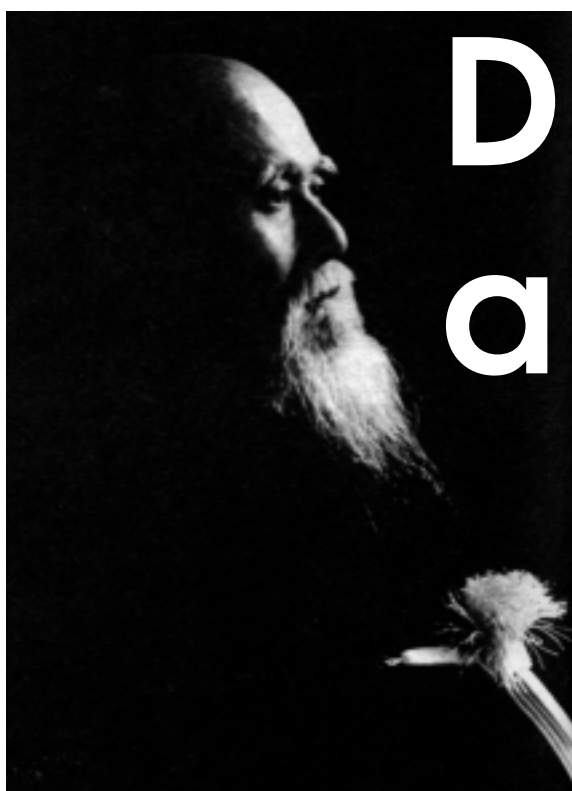


K i š o m a r u U e š i b a



Duch aikidó

Předmluva

Již po staletí hájí mnohá náboženství lásku a soucit a filozofie učí úctě k životu. Dnes se však střetáváme se vzrůstajícím násilím, které, jak se zdá, má svůj původ mimo veškerou lidskou kontrolu. Svět je plný nesmiřitelných hranic mezi přáteli a nepřáteli, dobrými a zlými, utiskovateli a utiskovanými. Násilí se využívá k utlačování, zničení a odstranění protivníka. A když je jeden zničen, hledá se další oponent. Kdy ten kruh násilí skončí? Jak lze překonat hranice, které lidstvo rozdělují? Kde je síla, která by zhojila rány bolesti a utrpení?

V historii Japonska nalézáme tradici bojových umění (*bugei*), původně vymyšlenou ke zranění či zabití. Později byla pozměněna na Cestu bojových umění (*budó*), věnující se zlepšení člověka spojením mysli, těla a ducha. Začátkem 17. století Cesta meče změnila meč, který zabíjel, na meč, který chránil život. Taková Cesta bojových umění je shodná s Cestou čajového obřadu, poezie, kaligrafie, Budhy a mnoha dalších, které jsou ve své pravé formě duchovní náplní japonců.

Trénink a disciplína, společné všem bojovým i kulturním Cestám, se skládají ze tří stupňů zvládnutí: tělesného, duševního a duchovního. Na tělesné úrovni je cílem tréninku zvládnutí formy (*kata*). Učitelé poskytují modelovou formu, student ji pečlivě pozoruje a mnohokrát ji opakuje, dokud ji nepřijme za vlastní. Nemluví se a nic se nevysvětluje; břímě učení leží na studentovi. V konečné fázi student přestane lpět na formě.

Toto opuštění formy nastane díky vnitřním psychickým změnám, které postupně probíhají již od počátku. Nudné, rutinní a monotónní učení zkoumá studentův závazek a sílu vůle, ale také omezuje jeho tvrdohlavost, drží na uzdě svéhlavost a odstraňuje špatné zvyky těla a mysli. V průběhu cvičení se začíná objevovat jeho/její pravá síla, jak povahová, tak i potencionální. Duchovní mistrovství je neoddělitelné od duševního, ale začíná pouze po intenzivním a dlouhodobém tréninku.

Podstatou duševní dokonalosti je ztráta vlastního ega. V každém bojovém a kulturním umění je svobodné vyjádření osoby blokováno jeho vlastním egem. Na Cestě musí být studentovo ovládnutí formy a postoje tak dokonalé, že se nikdy neodkryje (neotevře – *suki*), a neumožní soupeřovi vstoupit. Pokud se to však stane, je to díky jeho egu. Jedinec je zranitelný pokud se zastaví, aby přemýšlel o výhře, prohře, využití přesily nebo o nepozornosti oponenta. Pokud se zastaví mysl, byť jen na okamžik, tělo ztuhne a volný, plynulý pohyb se ztrácí.

Zenový mnich Takuan (1573–1645), který byl důvěrným přítelem Jagju Munenoriho (1571–1646), mistra šermíře rodu Tokugawa, napsal v krátké monografii *Skutečný a skvělý meč Tai-a*:

„Umění meče je obsaženo v pojmech: Nikdy se nezapývat vítězstvím nebo prohrou, slabostí nebo mocí, nezatěžovat se pohybem jednoho kroku dopředu nebo dozadu, nepřitelem, kterého nevidím a sebou, nevidícím nepřitelem. Tím, že si všímáme

těchto základních věcí, před oddělením nebe a země, kam ani jin ani jang nemůže dosáhnout, člověk přímo dosáhne dovednosti umění.“

Tai-a je mýtický meč, který všemu dává život, jak sobě, tak ostatním, přívrženci i soupeřovi, příteli i nepříteli.

Jagju Munenori sám zdůrazňuje překonání ega pomocí disciplíny umění Cesty meče. V monografii *Kniha rodinných tradic bojového umění* píše, že cílem tréninku bojových umění je překonání šesti nemocí: touhy po vítězství, touhy spolehnout se na technickou protřelost, touhy vytahovat se, touhy psychologicky zdolat oponenta, touhy setrvat pasivní a počkat na otevření a touhy osvobodit se od těchto nemocí. Nakonec je tělesné, duševní a duchovní ovládnutí jedno a totéž. Nesobecké já je otevřené, ohebné, pružné a dynamické v těle, myslí a v duši. Když je člověk nesobecký, ztotožňuje se se všemi lidmi, vidí je ne z vlastního nitra, ale z jejich pohledu. Každý bod se v obvodu nekonečných hranic stává středem vesmíru. Schopnost chápat všechny bytosti ne z vlastního pohledu je ústředním motivem šintoistické totožnosti s přírodou, která je v buddhismu nazývána moudrostí, což není nic jiného, než to nejkrásnější vyjádření soucitu.

Tento způsob myšlení je podstatou všech bojových a kulturních cest v tradici Japonska. Aikidó je moderní formulací této podstaty, která byla vytvořena díky talentu Moriheie Uešiby (1883–1969). Když chtěl v jedné přednášce na generální konferenci vysvětlit záměr svého umění, začal:

„Budó není prostředek k pochopení oponenta pomocí síly, nebo smrtelných zbraní. Ani nezamýšlí vést svět ke jeho zničení armádami, nebo jinými nezákonnými prostředky. Skutečné budó volá po přivedení skryté vnitřní energie vesmíru v řád, po ochraně míru ve světě a po záchraně všech bytostí v přírodě v jejich pravé formě. Trénink budó se rovná posilování božské lásky uvnitř mého těla a duše, posilování božskosti, která plodí, ochraňuje a pečuje o vše v přírodě.“

Mistr Uešiba pravidelně zdůrazňovat, že bojové umění musí být plodící silou produkující lásku, která bude obratem k tvořivému a bohatému životu. To ho vedlo, jako muže oddaného bojovým uměním, k jeho celoživotnímu hledání. V jednom ze svých posledních rozhovorů proklamoval: „Aikidó je pravé budó, práce lásky vesmíru. Je to ochránce všech živých věcí, je to prostředek pomocí kterého je všem dán život, každému na své příslušné místo. Je to tvořivý zdroj nejenom pravého bojového umění, ale všech věcí, pečující o jejich růst a rozvoj.“

Aikidó, jako forma tradičního bojového umění, uskutečňuje tuto vesmírnou lásku pomocí přísného tréninku těla. Tvrdá tělesná disciplína však nelze oddělit od duševního růstu. Zatímco mnozí lidé na to mohou být krátkí, rozhodující prvek je v procesu tréninku, který nezačíná, ani nekončí. A oproti tomu to může na této cestě nastat, v náhlém momentu konečné realizace aikidó, Cesty života, mimo jakákoli bojová umění.

Štěstím osudu Osenseiův syn a dědic Kišomaru Uešiba, aikidó Došu, svolil k anglickému překladu své knihy. Jeho zájmem je, aby byla pravá podstata aikidó, bez soutěživých já, jak osobních, tak národních, pevně držena v centru tréninku a cvičení. Vždyť dódžó, místo osvícení, je slovo odvozené ze sanskrtského bodhima, místa, kde naše já postupuje přeměnu na ne-já.

Taitecu Unno

Úvod

Nedávné rozšíření aikidó do celosvětového měřítka je skutečně pozoruhodné. Celkový počet cvičících aikidó dnes zahrnuje okolo 1 milionu osob a IAF roste rychleji, než kdykoli předtím. Důvod je v samotném aikidó, které jak já věřím, vyjadřuje jak v teorii, tak i praxi, nejvyšší formu bojovo-esteticko-duchovního umění, jaké kdy tradiční japonská kultura vytvořila.

Aikidó představuje konečnou realitu: plynulé spontánní pohyby přírody, které jsou naplněny nepřekonatelnou silou ki. Jeho cílem je stvoření ideálu lidského já, které sjednocuje tělo a mysl, a které lze realizovat tvrdým duševním a tělesným tréninkem a dosažení dynamického života jak v práci, tak v odpočinku. Duchovnost jeho základního principu a racionálnost jeho provedení mu dělají dobré jméno po celém světě.

Doprovodným jevem dramatického rozvoje vědy, techniky a materiální civilizace dnešní doby je rozčilení lidského ducha, který prožívá nepokoj, nejistotu a ztrátu směru. To se stupňuje hrozbou nukleárního holocaustu; lidstvo dnes stojí na pokraji globální katastrofy.

V dnešním světě úplného odlidštění má aikidó mimořádnou přitažlivost. Zejména lákavý je fakt, že bez ohledu na věk, pohlaví, nebo tělesné vlohy, může díky tréninku každá osoba realizovat sjednocení základního tvůrčího principu, ki prostupujícího vesmírem a osobního ki, vyjádřeného v síle dechu. Toto sjednocení je zdrojem životní energie, která nejenom že zaplňuje duchovní prázdno, ale i poskytuje dennímu životu skutečnou podstatu a smysl.

Původně byla japonská bojová umění inspirována dosažením vítězství na válečném poli. Ale vítězství je krátkodobé, rychle umírá a mizí. Člověk může jásat, že je bitva vyhrána, ale to nikdy není konečné, plnohodnotné vítězství. Proto existoval rozpor: věnování života tvrdému tréninku pro cíle, které byly nestálé?

Tento protiklad vyústil do vytvoření budó (Cesty bojových umění), jehož nejpřednějším moderním exponentem je aikidó. Aikidó vyučuje způsobu realizace absolutního vítězství, založenému na filosofii neodporování. Neodporovat znamená vypuštění agresivních, bojechtivých a ničivých instinktů z nitra jednice a jejich přivtělení k síle tvůrčí lásky. Pokud se taková filozofie učí jako bojové umění, s sebou přináší daleko větší břímě, ale to je základ budó.

Následkem velkého celosvětového rozšíření aikidó se domníváme, že pravý smysl tohoto umění není vždy správně vyjadřován a praktikován. Ačkoli vítáme internacionalizaci aikidó, tak pokud nebude zachovávat základní filosofii a myšlenky, vyjádřené zakladatelem, Moriheiem Uešibou, bude ve skutečnosti spíše k politování. Z tohoto důvodu cítíme velkou odpovědnost a neustále pracujeme na zlepšení situace.

Jsem rád, že byla moje práce *Aikidó no koroko* přeložena do angličtiny jako *The Spirit of Aikido*, a to díky práci profesora Taitecu Unna ze Smithovy Univerzity, který je dlouholetým studentem aikidó. Původní japonská verze byla vydána roku 1981 při příležitosti 50ti letého výročí centrálního Dódžó aikidó. Dílo obsahuje mnoho „asijských“ pohledů a myšlenek, z nichž některé mohou být obtížné k pochopení. Ale i přesto doufám, že jejich hlavní myšlenka, dynamický život založený na souladu vesmírného a osobního ki, bude díky tréninku a cvičení uskutečněna.

Zejména se přeji, aby byla tato malá práce k prospěchu zejména studentům aikidó. Ovšem pokud normální čtenář také pochopí aikidó, jako kultivovanou formu umění, která přispívá ne k násilí, ale k harmonii ve světě, pak nemůžu být více vděčný.



Ki vesmíru a individuální ki

Jedinečnost aikidó

Aikidó je v podstatě moderní manifestací japonských bojových umění (*budó*). Je tradičním v tom, že dědí duchovní a bojovou tradici starobylého Japonska, poprvé zaznamenanou v historických a literárních dílech 8.století, jako je *Kojiki* (Záznamy o dávných věcech) a *Nihongi* (Japonské záznamy). To však neznamená, že aikidó slepě pokračuje v tradici starověkých umění vedení boje, pouze zachovává a udržuje jejich původní formy v moderním světě.

Starověká umění boje jsou historickým a kulturním odkazem, která se zrodila na bojištích v období občanských válek, aby byla později formálně schválena jako *budó*, Cesta bojových umění, v období Tokugawa (1603–1868). Musí se správně posoudit a ocenit. Ve své původní formě již nejsou pro dnešní lidi přijatelná a jsou mimo moderní svět, který v Japonsku začíná restaurací Meidži (1868).

Zakladatel aikidó, Morihei Uešiba, se narodil 14. prosince 1883. Protože žil v bouřlivé době modernizace Japonska, rozhodl se věnovat vytvoření bojového umění, které by pokrylo potřeby současného člověka, ale které by nebylo přežitkem. V centru mistrova prvotního zájmu byly následující faktory: věrná láska k tradičním bojovým uměním, obava, že to bude nepochopeno a hluboké přání znovuoživení duchovní kvality *budó*. Usiloval o dosažení svého cíle vytrvalým hledáním pravdy *budó*, které mělo základ v neustálém tréninku bojových umění, během všech proměn moderní historie Japonska.

Nakonec usoudil, že pravý duch *budó* nelze naleznout v soutěživé a bojovné atmosféře, kde převládá hrubá síla, a kde je prvořadým úkolem vítězství za jakoukoli cenu. Usoudil, že duch *budó* bude realizovaný hledáním dokonalosti, jak lidského jedince, tak i myslí a těla, prostřednictvím nekončícího tréninku a cvičení podstaty bojových umění. Pouze takový skutečný projev *budó*, pro něho má v moderním světě svůj *raison d'être* a pokud tato kvalita existuje, pak se nachází mimo jakoukoli rozdrobenost kultury nebo doby. Jeho cíl, hluboce spjat s přírodou, je zestručněn do jednoduchého výroku: sjednocení základního tvořícího principu, *ki*, postupujícího vesmírem a osobního *ki*, které je vyjádřeno v síle *dechu* každé osoby. Během nepřetržitého tréninku myslí a těla, se individuální *ki* sladí s univerzálním *ki*, načež se tato jednota projeví v dynamickém, plynoucím pohybu síly *ki*, která je volná, nezničitelná a nepřemožitelná. To je základ japonských bojových umění, který byl vtělen do aikidó.

Díky svému talentu Morihei Uešiba formuloval první princip *budó*: vytrvalý trénink myslí a těla je základní disciplínou lidské bytosti jdoucí po duchovní Cestě. Tenhle princip byl přenesen do soudobého bojového umění, do aikidó. Dnes aikidó naleznete na všech úrovních a ve všech třídách lidské společnosti a je přijímáno mnoha lidmi po celém světě jako bojová disciplína nejvíce přiměřená době.

Že je aikidó moderním budó však neznamena, že tradiční bojové umění přijalo soudobé znaky, které můžeme nalézt v dalších „modernizovaných“ formách budó, jako je džudó, karate nebo kendó. Místo dědictví duchovních aspektů bojových umění a zdůrazňování tréninku, zdůrazňují konkurenci, turnaje, vyzdvihují jejich kondiční povahu, kladou důraz na výhru, čímž si zabezpečují místo ve světě sportu.

Naopak aikidó odmítá stát se soutěživým sportem a zavrhuje všechny druhy soutěží a turnajů, které zahrnují váhové kategorie, hodnocení založená na počtu výher a vyhlášení vítězů. Tyto věci pouze pohánějí samolibost, sebezámek a nevšimavost k ostatním. Velké lákadlo vábí lidi do bojových sportů, každý chce být vítězem, ale nic jiného není více škodlivé pro budó, jehož konečným cílem je osvobození se od vlastní osoby, dosažení ne-já, a tak si uvědomit co je skutečně člověk.

Tímto jsem nezamýšlel kritizovat ostatní bojová umění za to, že se stala moderními sporty. Historicky byl tento směr nevyhnutelný pro jejich přežití, zejména v Japonsku po druhé světové válce, kdy byla veškerá bojová umění zakázána úřady spojenecké okupace. I jako sporty přitahují pozornost mnoha lidí, ať jako účastníků, nebo diváků. Je prokázáno, a nelze to popřít, že hlavně mládež lákají k bojovým uměním závody a turnaje, které rozhodují, kdo je v oboru nejlepší. Navzdory tomuto trendu aikidó odmítá přidat se k jejich řadám a zůstává věrný původnímu záměru budó, tréninku a kultivaci ducha.

Občas se ve světě aikidó objeví hlasy, které žádají turnaje. Jejich argumentem je prý nutnost shromáždit širší veřejnost, aby aikidó v dnešním světě přežilo. A opravdu někteří studenti aikidó založili nezávislé školy, které hlásají „soutěživé aikidó“. To je velice závažná otázka, jelikož transformace aikidó do další formy moderního sportu by mohla vést k jeho zařazení do národních sportovních setkání a v budoucnosti možná i do Olympijských her.

Aikidó rýsuje jasnou a ostrou demarkační čáru od podobných myšlenek s velice jasným důvodem. Aikidó usiluje o udržení jednoty budó a přenášení ducha tradičních bojových umění. Chce zůstat věrné prvotnímu principu budó formulovanému Uešibou: soustavnému tréninku mysli a těla, jako základnímu principu lidské bytosti jdoucí duchovní Cestou.

V tradici budó má přednost naprostá oddanost zakladatelovým myšlenkám a věrnost Cestě nad všechny ostatní ohledy. Skutečným důvodem existence aikidó v současném světě je jeho ztotožnění se s ideály Uešiby, ačkoli ho veřejnost může považovat pouze za jinou formu bojového sportu.

Aikidó vyžaduje zvláštní místo, které ho jasně odděluje jak od klasického budó, tak i od jeho moderních protějšků. Tento fakt spolu s principy a pohyby, které jsou pro aikidó specifické, mohou představovat jisté překážky v popularizaci tohoto umění.

Občas se studentů aikidó ptají: „Co je aikidó?“ I pokročilí studenti mají problémy poskytnout jednoduchou odpověď. Kromě toho lidé, kteří vidí pohyby aikidó a jeho techniky poprvé, jsou zmatení nebo skeptičtí, pochybují a mají mnoho otázek. Takoví lidé spadají do dvou skupin.

První skupina se skládá z lidí, kteří se dívají na aikidó s jistými znalostmi bojových umění, které získali četbou nebo tím, co někde slyšeli. Při sledování demonstrace aikidó je jejich hlavní reakcí zklamání, protože očekávali, že uvidí ukázkou brutální síly, boje, násilí a dokonce i smrtelné techniky. Aikidó se na první pohled jeví svými krásnými plynulými pohyby jako nenásilné, až pasivní. Často lze slyšet komentáře jako: „Všechno vypadá nacvičené a naplánované.“ „V kritické situaci by to bylo k ničemu.“ atd. Tyto výtky jsou pochopitelné a přicházejí zejména od mladých lidí, kteří vyhledávají vzrušení ve vítězství a dobývání a nebo od

takových, kteří si schematizují bojová umění na řvaní, syčení, kopání, zranění a ničení lidí.

Ve druhé skupině jsou ti, kteří se již seznámili s modernizovaným bojovým uměním, zejména s jeho soutěživou formou, a hledí na aikidó z pohledu člověka dvacátého století. Jejich kritika je rozmanitá: „Proč aikidó nepořádá turnaje jako džudó, katate a kendó?“ „Proč se omezuje pouze na veřejné ukázky, které se stanou nudné jakmile je člověk jednou zhlédne?“ „Jestliže nejsou závody, pak je nemožné říci kdo je silný a kdo slabý, kdo je začátečník a kdo pokročilý.“ „Bez turnajů nikdo poctivě necvičí.“ Tedy, tyto výtky jsou pochopitelné, když lidé všeobecně chtějí vědět, kdo dělá tu nejlepší techniku a kdo je nejsilnější.

Jinou naivní, ale častou otázkou je: „Může člověk vyhrát, pokud zná aikidó?“

Všechny ty otázky a kritiky jsou zjednodušující a povrchní, odhalují neznalost základních principů aikidó a nechápavost hlavní charakteristiky bojových umění: trénink ducha. Jestliže se chce osoba, která nemá sebedisciplínu, chlubit svou tělesnou silou a snaží se naučit aikidó pouze pro jeho bojové techniky, bude požádána, aby odešla. Bez skutečného cvičení aikidó s jistou dávkou trpělivosti a jeho přímého poznání, nebudou nikdy takové otázky zodpovězeny k plnému uspokojení.

Skutečný trénink je v aikidó jedinou cestou k pochopení jeho významu a k získání nějakého prospěchu, hmotného i nehmotného. Většina aikidóků prošla přes tento proces: začátek s pochybami a otázkami, uvedení do cvičení, pak postupné seznámení s metodou a formou aikidó. Později zakusí jeho neodolatelný půvab a nakonec jistou míru realizace jeho bezedné hlubiny. Osoba, která prošla tímto cyklem se naučí pár věcí o aikidó, které ho dělají jedinečným bojovým uměním.

Nejdříve bude překvapen. Na rozdíl od „čistého“ vystoupení na veřejných ukázkách, může být opravdu „tvrdým“, vitálním a dynamickým uměním, se silnými pákami zápěstí a přímými údery (*atemi*). Oproti představě obsahuje několik zničujících technik, zejména ty, které zamýšlejí odzbrojit a zkrotit nepřítele.

Pak bude již na úrovni začátečníka šokován objevením, jak je obtížné a komplikované provést základní techniky a pohyby, jako jsou pády (*ukemi*), správná vzdálenost (*ma-ai*), vstoupení (*irimi*) a jiné pohyby těla (*tai-sabaki*). Faktem je, že se celé tělo, nejenom ruce a nohy, musí plynule pohybovat koordinovaným způsobem, spolu s rychlostí, energií a silou. Ke správnému plynulému a rychlému provedení je potřeba mimořádný stupeň duševní koncentrace a bystrosti a činnost rovnováhy a reflexe.

Zároveň si uvědomí důležitost kontroly dechu zahrnující i normální dýchání, která je tím, co zapojuje energii *ki*. Zvládnutí síly dechu je základem pro každý pohyb a provedení a zajišťuje souvislost toku pohybů. Navíc, tohle je neoddělitelně spojeno s filozofií budó rozpracovanou Uešibou, jak později uvidíme.

Nakonec, jak student dospívá, bude ohromen nekonečným počtem technik s jejich variacemi a aplikacemi, všechny charakteristické svou logikou a hospodárností. Pouze po zažití celistvosti pohybů aikidó, si uvědomí hlavní úkol *ki*, individuálního i vesmírného. Pak si začne uvědomovat hloubku a náročnost aikidó, jako bojového umění.

Zkrátka pouze po skutečném tréninku si člověk v aikidó uvědomí rozhodující rozměr budó: neustálý trénink mysli a těla, jako základního principu lidské bytosti jdoucí duchovní cestou. Pouze potom člověk pochopí odmítání soutěží a turnajů a důvod pro veřejné ukázky, které jsou ukázkou vytrvalého tréninku a ne provedením *ega*.

V souladu s ki

V nedávných letech nesmírně vzrostl zájem o starověký princip ki, ale většina popisů opomíjí jeho filosofické kořeny. Stručně, podstata ki je jak osobní, tak neosobní, hmatatelná i všeobecná, je to základní, tvůrčí energie nebo síla v životě, přesahující čas nebo prostor. Později budeme zkoumat význam ki podrobněji. Nyní se budeme ptát, jaký je význam tohoto velkého zdroje zájmu. Myslím si, že to odráží velkou touhu současného života po nějakém živém principu, nějaké posilující síle, která by ho mohla uspokojit a dát mu smysl.

Za pokroky ve vědních znalostech a technologii, tak jako za doprovodnou ekonomickou prosperitou, existuje prázdnota lidského ducha. Vypadá to jako osud moderního člověka. Uprostřed materiálního nadbytku, umělého komfortu a byrokratizace života, nalézáme vzrůstající nespokojenost a frustraci, zdůrazňující pocit neklidu, která se šíří po světě. Více než kdy dříve v historii potřebujeme znovu získat to, co znamená být skutečně člověkem a co je to opravdu se starat. Jedním z důsledků tohoto hledání je setkání Západu s asijskými filosofiemi a kulturami, a to je jednou z příčin objevení ki, které je nedílným prvkem východoasijského duchovna. Tento jev je součástí důvodu západního zájmu o aikidó, které doslova znamená Cestu (*dó*) v souladu (*ai*) s ki.

Touha po větších znalostech ki je jasně zřejmá, kdykoli navštívím střediska aikidó kdekoli na světě. V září 1978 jsem například cestoval do Brazílie, Argentiny a Uruguaye. Velice jasně si pamatuji na slova váženého pana Luise Panteleona, profesora práv a soudce okresního soudu Sao Paula, který tehdy řekl:

„Jako osoba, která sedí na lavici a soudí lidi, jsem byl zneklidněn sebezájmem a materialistickými tendencemi, které jsem v sobě nacházel. Zapsal jsem se do brazilské Aikikai, kde jsem se dozvěděl, že aikidó je bojové umění, které představuje podstatu japonské kultury. Díky cvičení aikidó jsem nejenom rozrušil svou frustraci, ale také jsem objevil ki, srdce lidského ducha, skryté pod mým povrchním já. Cítil jsem opravdovou radost a vděčnost a věřím, že jsem vyrostl jako lidská bytost.“

Během uvítací recepce na třetím kongresu IAF v Paříži koncem září a začátkem října 1980, řekl prezident Guy Bonnenfond podobně důležitý cíl:

„Věříme, že je zcela přirozené, aby aikidó, představující vysoce vyvinutou formu bojového umění, které obsahuje ušlechtilý odkaz japonské kultury a jeho duchovna, mělo být dobře přijato v Evropě, která je známá svou vysokou civilizovaností a tradicí rytířství. Jako cesta sjednocení mysli a těla je aikidó příhodný dar naší mládeži, která pomalu ztrácí smysl toho, co znamená být člověkem. Z celého srdce tleskám tomuto výjimečnému setkání aikidó a moderního Západu.“

Těm z nás, kteří se rozhodli věnovat se rozvíjení aikidó, tiše, bez fanfár nebo pozornosti, přináší velkou radost slyšet o jeho přijetí na mezinárodní scéně. Ale nemůžeme se spokojit s pouhou radostí, když si uvědomíme tu velkou odpovědnost, která leží na našich ramenou, když se pokoušíme splnit očekávání lidí na celém světě. Je to odpovědnost, kterou nelze brát na lehkou váhu.

Jedním z našich největších starostí je, že aikidó, díky svým mimořádným schopnostem, zakořeněným v japonském duchovnu, má sklon vzbuzovat nepochopení. Tento trend roste se zaváděním aikidó mezi lidi odlišných kultur a životních stylů, a to nejenom mezi začátečníky, kteří mají nereálná očekávání, ale také mezi pokročilými studenty, kteří mohou nepochopit jeho nepatrné zásady a zkreslit je. Jak učitelé aikidó, tak i studenti se musí věnovat skutečnému zvládnutí umění, přijít na kloub jeho hloubkám, rozptýlit zkreslení a předvádět jeho pravou formu.

Jinak bude zklamání lidí, kteří se o aikidó zajímají, velké a neodvolatelné. Taková možnost přetrvává jak v Japonsku, tak i v cizích zemích, kde se aikidó rychle rozšiřuje. Co se týče technik aikidó, mohou nastat pouze druhořadé problémy, ale filosofické a duchovní základy aikidó kladou zcela odlišnou výzvu. Skutečné problémy mohou nastat, pokud se nevrátíme k původnímu učení zakladatele a neobjasníme hlavní smysl aikidó, jako základní otázky ducha.

V srdci aikidó, jako duchovní cesty, je ki, světotvorná energie, která také leží v nitru každé lidské bytosti, kde čeká na své objevení a spuštění. Zatímco pojetí ki vzniká s vlivnými mysliteli starověké Číny: Lao-c, Chuang-c, Huai-nan-c, tak jako s Kuan-c, Ch'eng-c, Konfucius a Mencius, není omezeno pouze na ně, neboť prošlo v historickém vývoji změnami. Význam slova ki nabývá v odlišných kulturních oblastech a časových periodách východoasijské civilizace rozmanitých tvarů a nuancí. Poté, co byl tento pojem představen v Japonsku, začal působit na domácí étos, až spolu vytvořili způsob charakteristického pohledu na svět, který obsahoval názory na přírodu, život, smrt atd.

Původní myšlenka ki byla vyvinuta jako metafyzický princip v několika čínských filosofických školách. Ki, bylo například základním principem harmonie a zdrojem tvořivosti vyjádřené ve formě jin a jang (Lao-c), rozhodující plností života (Huai-nan-c), odvahou vznikající z morální poctivosti (Mencius), božskou silou, která prostopuje všemi věcmi (Kuan-c).

Jako termín nebylo ki nikdy jasně definováno. Někdy se přirovnávalo k prázdnému vesmíru (vakuu), nebo prázdnotě (Lao-c), jindy zase k utvářející energii vynořující se z chaosu (Chuang-c). Někteří filosofové považovali ki za dualistický princip, který tvoří strukturu vesmíru. A sice, že lehký aspekt ki se stal Nebem a nebeské ki Sluncem. Těžký aspekt ki se srazil do podoby Země a ze zemského ki se zrodila voda. Tento dualismus se rozvinul do ki, které pracuje jako jin a jang, tma a světlo, ze kterého vznikla Teorie pěti elementů a věštění *Knihy proměn (I-Ťing)*.

V Teorii pěti elementů, patří ke světlému principu dřevo a oheň, kov a voda zase k temnému principu a Země se nachází uprostřed nich. Klimatické změny a lidské osudy lze předvídat pomocí přílivu a odlivu, což jsou harmonické a protichůdné pohyby Pěti elementů. V *Knize proměn* značí nepřerušovaná čára (–) jang a přerušovaná (– –) jin a jejich různé kombinace vytvářejí osm trigramů: tvůrčí, chápavý, vzrušující, laskavý, hrozný, těsný, držící a radostný. Mohou se číst pro věštění a pomoci předvídat rozmanité příhody. Takže zde byl princip ki spojován s činností dualismu jin-jang.

Tento především metafyzický princip ki byl v Japonsku představen v období Nara (710–94) a Heian (794–1185) a byl všeobecně podporován. Ale zavedení buddhismu, které přišlo přes Čínu z Indie, ovlivnilo jeho význam, zejména myšlenkou karmy.

Významněji se však myšlenka ki spojila s původními názory na přírodu a byla přijata jako síla odpovědná za cyklické procesy růstu, rašení, kvetení a vadnutí rostlin a stromů. Vytvořilo se mnoho složenin, které jsou těsně spojeny s přírodními zvyky: kultivační energie – *jo-ki*, uzdravující se život – *kai-ki*, energie duše – *sei-ki* atd. Ki bylo také ztotožněno s mocnou, nadlidskou hybnou silou, která ovládá lásku a nenávisť v mezilidských vztazích a začleněna do magicko-náboženského užití jin-jang, Teorie pěti elementů a prorokování, které jsou často zmiňovány v literatuře období Heian, jako je například *Příběh o princí Gendžim*.

Nejvíce dramatické změny výkladu a použití ki začaly se vzestupem třídy samurajů na konci periody Heian. Tento proces pokračoval v období Kamakura (1185–1336) a Muromachi (1336–1573), v následujícím století občanských válek a periodě Azučí-Monojama (1568–1603) s vrcholem na počátku věku Togukawa

(1603–1868). Samuraj, který čelil neustálé hrozbě smrti v čase vedení války, rozuměl ki ve výrazu pro odvahu – *ši-ki*, síly vůle – *i-ki*, síly – *gen-ki* a statečnosti – *džu-ki*. Také se to dotýkalo duševního klidu – *hei-ki* a udržující energie – *šu-ki*, která se pokouší prodloužit dýchání – *ki-soku*, a otázky života a smrti.

Během Tokugawského šogunátu Japonsko zažilo skoro 300 let relativního klidu, díky kterému se pořádaly velké debaty o budžucu, které měly stanovit teoretické základy rytířství a ochránit ho, aby se nezvrhlo a nestalo tak přežilým. Ty diskuse přinesly logickou a teoretickou léčbu ki, tak jako hledání jeho filosofických a duchovních možností. V jejich uskutečňování nastal návrat k myšlenkám jin a jang.

Například nalezneme v důležitém textu o klasickém džudžucu, které je těsně spojeno s moderním džudó a je spřízněno s aikidó, následující prohlášení, které bylo vzato z *Denšo čušaku*, díla školy Kitó:

„Kitó znamená stoupání a klesání. Stoupání je formou jang a klesání druhem jin. Člověk vyhrává za pomoci jang a vyhrává za pomoci jin... Když nepřítel představuje jin, vyhrať za pomoci jang. Když je nepřítel jang, vyhrať pomocí jin. Učinit mysl silnou a sladit v technice sílu s pružností, to jsou známky mistrovství. V naší škole se učí odhodit vlastní sílu a vyhrát pomocí nepřítelovy a to pomocí ki. Jestliže se člověk nespolehá na sílu, ale užívá ki, pak se síla nepřítel obrátí a on se porazí sám. Přemýšlej o této věci, kdy slabý překoná silného.“

K doložení důležitosti ki v šermířství poslouží následující charakteristické citace:

„Šance na vítězství je závislá na ki. Pozorně si všimnout ki nepřítel a pohybovat se v souladu s ním je nazýváno udržovat si šanci na vítězství před sebou. V zenu se mluví o ‚šanci na manifestaci zenu‘, která se týká stejné věci. Ki, které je skryté a neodhalené představuje šanci na vítězství. (*Heiho kaden šo*)“

„Ve všech věcech vztahujících se k umění, což zahrnuje i bojová umění, je převaha určena tréninkem a praxí, ale skutečná dokonalost závisí na ki. Vznešenost nebe a země, brilantnost slunce a měsíce, změna ročních dob, tepla a zimy, zrození a smrti, všichni jsou následkem střídání jin a jang. Jejich jemnou práci slovy nelze popsat, ale v jejím rámci všechny věci vyplní život ki. Ki je počátkem života, když opustí formu, následuje smrt. (*Tengu geidžucu ron*)“

Podívejme se nyní, jak bylo ki pochopeno mistrem Uešibou. Jeho pohled na ki vyšel z intuitivního nahlédnutí do fungování vesmíru a byl vyjádřen zhuštěným a výstižným jazykem. Někdy je velice obtížné porozumět hlavním rysům, ale hloubavou četbou toho, co řekl, se můžeme dobrat nějakého klíče k jeho pochopení ki. Dva z jeho vyjádření o ki jsou:

„Skrze budó důkladně trénuji své tělo a překonávám jeho největší tajemství, ale zároveň jsem si také uvědomil ještě větší pravdu. Tou je, že když jsem díky budó uchopil opravdovou podstatu vesmíru, jasně jsem uviděl, že lidské bytí musí sjednotit mysl a tělo a je spojující ki, aby pak dosáhlo souladu s činností všech věcí ve vesmíru.“

„Na základě nepatrné práce ki sladíme mysl a tělo a vztah mezi jedincem a vesmírem. Pokud je práce ki nezdravá, svět upadá do zmatku a vesmír do chaosu. Sladění spojeného ki-mysli-těla s činností vesmíru je rozhodující pro pořádek a mír na světě.“

Mistr Uešiba dále hovoří o činnosti ki a jeho nezbytnosti pro dobře vyvážený život:

„Nepatrná práce ki je mateřským zdrojem, který má vliv na jemné změny v dýchání. Také je zdrojem bojového umění lásky. Když člověk sjednotí mysl a tělo na základě ki a projevuje ai-ki (soulad s ki), jemné změny v síle dechu nastanou spontánně a waza (vlastní technika) plyne svobodně.“

Změna v dýchání, spojená s ki vesmíru, ovlivňuje a proniká vše živé. Zároveň jemná síla dechu vstupuje do všech částí těla. Vstupuje hluboce a naplňuje jedince energií a přirozeně končí v rozmanitých, dynamických, spontánních pohybech. Tímto způsobem se celé tělo i s vnitřními orgány spojí v teplo, světlo a sílu. S dosažením sjednocení mysli a těla a ve stavu jednoty s vesmírem se tělo pohybuje podle vlastní vůle a nenabízí žádný odpor k jakýmkoli záměrům.

Po celoživotním pátrání po pravdě budó a po letech bojové disciplíny, kdy se jeho trénink stával více filozofickým a duševním, dospěl mistr Uešiba k následujícímu závěru o ki:

„Jemné změny v dýchání způsobují nepatrné pohyby ki v prázdnu. Někdy jsou pohyby intenzivní a silné, jindy pomalé a netečné. Těmito změnami může člověk zjišťovat stupeň koncentrace nebo sjednocení mysli a těla. Když soustředění postupuje mysl a tělo, síla dechu se slučuje s vesmírem a mírumilovně a přirozeně se rozšiřuje až po krajní meze, ale v tentýž čas se osoba stále více ovládá a je více samostatnou. Tímto způsobem se v okamžiku, kdy dech pracuje společně s vesmírem, stává neviditelná duševní podstata uvnitř osoby skutečností a obklopuje, chrání a brání já. To je uvedení do hlubokého jádra ai-ki.“

Ki je pak dvojnásobné, je to soulad jedinec-vesmír a volný a spontánní projev síly dechu. První část dědí myšlenku ki zastávanou starověkými čínskými mysliteli a lze ji uskutečnit po sjednocení ki-mysli-těla v tréninku aikidó. Během tréninku se dosáhne jednoty s ki vesmíru spontánně, bez námahy. Druhá část vyjádření učí, že dech jedince kontroluje jeho myšlenky a pohyby jeho těla. Pokud se sladí rytmus dechu a pohybů aikidó s rytmem vesmíru, lidská mysl se stane soustředěnou a každý pohyb se změní na sférickou rotaci.

Důvodem pro důraz na dvojí pracování jednoty a spontánního výrazu je to, že mistr Uešiba viděl podstatu ki jako podstatu jeho budó. Vycházejíc z tohoto poznání, je naším úkolem pokračovat v objasňování ki, které je středem aikidó a dále rozvíjet jeho aspekty, důležité pro dnešní život.

Síla ki

Student aikidó, který pravidelně trénoval, by si měl být jistý porozuměním ki, ačkoli nemusí znát jeho historické a teoretické odvození. Jak bylo nastíněno v předchozí části je ki dávný princip, který vytváří podstatu východoasijských filosofii a náboženstev. Kromě variací existuje v člověku ve svém konkrétním projevu, který závisí na individuální povaze, usilování, tělesných vlastnostech, zkušenosti a prostředí. To je důvod, proč studenti cítí a chápou ki odlišně.

Můžeme od nich slyšet: „Je to pocit jistého druhu energie vycházející z mysli a těla v souladu.“ „Je to silná, živá síla, která se někdy neočekávaně objevuje z neznámých zdrojů.“ nebo: „Je to spontánní, mimovolný pohyb, který posiluje mysl a tělo po dobrém cvičení.“ atd.

Každá odpověď je platná v tom smyslu, že je to skutečný ohlas, dosažený po konkrétním osobním prožitku. A to, co je přímým vyjádřením prožitého stavu, obsahuje přesvědčení, které nelze zamítnout. Pokud tomu tak je, pak jsou

odlišnosti v odpovědích zanedbatelné a jejich velká kolekce svědčí nejenom o obtížnosti přesně ji popsat, ale zároveň ukazuje, že hloubka a šíře ji se vymyká jednoduché definici.

Zatímco lze téma ki zpracovávat historicky i filosoficky, naším zájmem je se k němu přiblížit osobní zkušeností, tréninkem a realizací pomocí bojového umění. Pokud je ki díky osobní angažovanosti realizováno a potvrzeno, má za následek rozvoj povahy a celistvosti jedince. Zároveň toto hledání ki nevyhnutelně vede k pochopení jeho filosofických a duchovních základů. Konec konců správné porozumění ki musí být experimentální a zároveň intelektuální a intelektuální tak jako experimentální. Tento fakt musíme brát v úvahu, když pracujeme na cvičebním plánu: jeho metodách, obsahu a uspořádání.

V tréninku aikidó je konečným cílem jednota ki, mysli a těla, ale jeho jedinečností je, že pohyby s tokem ki jsou zdůrazňovány již od počátku. Velká pozornost se věnuje zažití a ovládnutí ki tak, aby byly všechny pohyby charakterizovány sférickou rotací. Studenti se učí sjednocení ki-mysli-těla nejenom pomocí pohybu, ale již před jakýmkoli tréninkem *waza*. Učí se, že ki se soustřeďuje ve stabilním a silném centru, v bodě, který je přirozeným centrem gravitace (dva palce pod pupkem), když osoba stojí v uvolněném postoji. Když ki proudí přes ruce, dlaně a prsty, ruce se stávají neozbrojenou zbraní nazývanou *tegatana*, což je doslova mečová ruka. Před cvičením pohybu, se obvykle rozvíjí síla dechu cvičením známém jako *kokju-ho* (doslova metoda dýchání), jak v sedě, tak ve stoje a učí se získání správné vzdálenosti (*ma-ai*) mezi jedincem a jeho partnerem.

Je důležité, že na rozdíl od dalších forem bojových umění, která jako všechna klasická a moderní budó vyučují spojení mysli, techniky a těla, aikidó vyzdvihuje ki více než techniku a cvičí jednotu ki-mysli-těla. Samozřejmě, že se důsledně cvičí *waza*, ale stupeň zvládnutí závisí na stupni sjednocení ki-mysli-těla a to je v aikidó jediným základem zhodnocení zdatnosti.

Pokoušeli jsme se ukázat, že ki musí být pochopeno jak experimentálně, tak intelektuálně, ale ještě je tu jeden aspekt, který nemůže být lidmi žijícími ve věku vědy opomenut. Původní zdroj ki nacházíme ve světovém pohledu starověké Číny, pevně propleten s mýtem stvoření světa a naší otázkou je: „Jak lze toto pojetí ki přijmout při vědeckém pohledu na svět?“

Když starověcí lidé použili své myšlenkové schopnosti a představivost, aby rozlišili činnosti vesmíru, jako zdroje všeho živého, přišli s myšlenkou ki. Zároveň se pokoušeli vysvětlit řád v přírodě a vesmíru pomocí tohoto principu. Platnost ki, jako reprodukčního zdroje života stále přetrvává jak doufám, ale tehdy byla vyvozována z pozorování poznatelného světa a netýkala se nepoznatelného vesmíru.

V dnešním věku vědy se nemožnost poznání vesmíru značně zmenšila a ve skutečnosti můžeme pomocí vědeckých prostředků konkrétně vidět a dotknout se věcí, které byly kdysi daleko mimo náš dosah, ačkoli to může být pouze malá část nekonečného vesmíru. Může být pro nás důležité hledat vztah mezi ki a moderním vědeckým pohledem na vesmír, protože vědecká vysvětlení mohou být nutná pro přijetí ki dnešními lidmi.

Vědecké znalosti vesmíru začaly na konci 17.století s Isaacem Newtonem a jeho teorií vesmírné gravitace, jako základního zákona v přírodě. Od té doby nastaly obrovské změny a rychlý rozvoj, který nás dovedl do místa, kde se průzkum vesmíru stává rutinní záležitostí. Moderní vesmírná éra nastala s Jurijem Gagarinem, který 12. 3. 1961 obletěl Zemi ve své lodi Vostok I. Nastala silná rivalita mezi ruskými a americkými vědci v prozkoumávání vesmíru a 20.6.1969 uspěli američtí kosmonauti v přistání na měsíci ve svém Apollo 11, při kterém se Newil Armstrong stal prvním člověkem, který udělal krok na měsíci. (Třetí astronaut a nynější US senátor, John Glenn, měl veliký zájem o aikidó, navštívil Hombu Dódžó

a vyslechl si hodiny mistra Uešiby.) Průzkum vesmíru pokračuje vesmírnými raketoplány a satelity a bylo by zajímavé vidět, jak se to dotýká našeho pochopení ki, ale to už je úkol budoucnosti. Pro naše účely by byly na místě jisté úvodní komentáře.

Nedávno jsem četl knihu *Kosmos* od Karla Sagana, vynikajícího kornelského astronoma a nositele Pullitzerovy ceny. Ve zvláštním úvodu pro japonské vydání píše:

„Byl to Pythagoras ve starověkém Řecku, který poprvé užil slova *kosmos* k popsání uspořádaného vesmíru, kterému by lidské bytí mělo rozumět. Je zde určitý řád, který vládne vesmíru. To ale neznamená, že je vše ve skvělém pořádku, protože ve světle vědeckého bádání víme, že se vesmír neustále mění a často existuje chaos. Nicméně má vesmír, ve kterém vedle sebe žije uspořádanost a spletenost, nesmírnou krásu.

Naše těla jsou vytvořena z prachu hvězd. Stejně atomy, které vytvářejí hvězdy staví naše těla. Jsme děti hvězd a hvězdy jsou naším domovem. Možná je toto ten důvod, proč jsme uchvázeni hvězdami a mléčnou drahou.“

A pokračuje:

„Dusík přítomný v našich genech, vápník v zubech, železo v krvi a uhlík v celém těle, to vše bylo vyrobeno v kosmické kuchyni, kterou je hvězda. Naše tělo se skládá z částí, které vytvářejí hvězdy. Vlastně jsme v přeneseném významu děti hvězd.“

Dr. Sagan soudí, že lidstvo, jako nejvyspělejší druh na Zemi, musí být velice opatrné, když se zabývá pokročilými technologickými pokusy a jako dítě hvězd pracovat v souladu s řádem, který vesmíru vládne. Takže plná informovanost a jednání ve shodě se změnami a spletitostmi ve vesmíru je zcela zásadní pro přežití naší civilizace.

Kosmos není jenom filosofické pojednání, ale obsahuje i bohatství informací dávných poznatků o vědě zkoumajících vesmír. A to nám znova připomíná, že vesmír je zdrojem našeho života a že jsou naše životy pevně spojeny s jeho klidem a změnou. A právě v tomto bodě nacházíme shodu s intuitivním pochopením života ve východoasijském myšlení, ačkoli jsou ze zcela odlišné perspektivy. Podstata vesmíru tak, jak je odhalována nedávnými vědeckými objevy, je jiného uspořádání, mnohem více komplikovaná, než pohled na svět s ústředním motivem ki, a lze ji pochopit ve zcela materiálních termínech. Ale z hlediska lidstva, naší existence a duševní pohody lze říci, že jejich konečný cíl je totožný s cílem východoasijských filosofii. Ty mají v současnosti zcela vyjasněn vztah mezi jedincem a vesmírem, co se týče duševní pohody. Slovy mistra Uešiby je to: „Sladění ki vesmíru a ki jedince, odpověď všemu z ki a sjednocení se s ki.“

Lze těžko říct, zdali lze ki vědecky prokázat. V tomto úkolu může mít určitý vliv pojetí biologického rytmu, který zastává nositel Nobelovy ceny, Dr. Karl von Frish. Nedotýká se sice přímo ki, ale nabízí jisté body k zamyšlení. Podle jeho teorie byly živé organizmy během procesu evoluce ovlivňovány různými cyklickými změnami a jak se snažily těmto vlivům přizpůsobit, usadily se jako informace v genech biorytmů. Proto jsou činnosti mnoha organismů projevem jejich specifických biorytmů.

Vědci říkají, že biorytmů se táhnou již do vzdálených počátků našeho vesmíru asi 4,6 miliard let nazpět, když vznikl náš sluneční systém. Počátky nalezneme ve střídání noci a dne, které má svou příčinu v rotaci Země a před 3 miliardami lety způsobil tento cyklus růst praorganismů. Když nastalo oddělení moře a země, objevila se na Zemi velká škála živých organismů a rozvíjel se komplex biorytmů. Když začal náš lidský prapředek chodit po Zemi, přibližně před 2 miliony lety, biorytmů se staly velice rafinované a složité.

Dnes se má zato, že lidský mozek obsahuje 5 miliard vláken DNA, které představují spletitost biorytmů, ačkoli se také říká, že základní rytmy přírody, jako jsou

noc a den, příliv a odliv nebo meteorologické a astronomické události, na nás stále mají největší vliv.

Ačkoli nelze zcela potvrdit detaily těchto teorií a jejich platnost, z vlastního pohledu můžeme říci, že způsob jakým cítíme a v jakém stavu je naše mysl a tělo bez pochyby souvisí s biorytmy. Také pevně věřím, že myšlenka ki, ačkoli se z vědeckého hlediska může zdát naivní, se také jistým způsobem biorytmů dotýká.

Troufnu si vyslovit odvážnou domněnku, že to, co mistr Uešiba popsal jako jednotu vesmírného a individuálního ki se podobá myšlence kosmologického rytmu, který je zajedno s biorytmem. Asi je obtížné, nebo nemožné, vědecky rozebrat a změřit úspěchy lidského ducha, zejména pokud jsou uskutečněny díky přehledu, intuici nebo objevu, ale bylo by bláznovstvím se o to alespoň nepokusit. Jinak můžeme mluvit pouze těžko srozumitelným slangem a klesnout k subjektivismu a dogmatismu.

Konečně další námět k zamyšlení o budoucím rozvoji pojetí ki nám dávají názory cizích studentů a jejich představy. S rychlým růstem mezinárodního aikidó se objevil problém přeložení klíčových termínů do cizích jazyků, ale zdá se, že ki je všeobecně přijímáno tak, jako v Japonsku, i v Evropě, Americe nebo jihovýchodní Asii. Matoucím problémem je, jak udělat i provizorní překlad ki. Přeložit ki do jednoduchého cizího slova je skoro nemožné.

Pokud zná osoba japonštinu, můžeme začít s vysvětlením ki s odkazem na mnoho jeho složenin a vyjádřit hlavní smysl výrazu. Pokud nezná, tak jsme nuceni přijít s cizím ekvivalentem. Jakmile postrádáme přesného zástupce, bude překlad záviset na důrazu, který klademe na odlišné rozměry ki. To znamená, že můžeme zdůraznit duchovní aspekt (duch, duše, ethos), ovlivňující aspekt (smysl, intuice, cit) nebo psychologicko-filosofický aspekt (dýchání, dech). Pokud chápeme ki především jako duchovní, mluvíme v angličtině o *spirit*, ve francouzštině o *esprit* a němčině *Geist*. Pokud k němu přistupujeme ovlivňující stránky, bylo by to něco jako *feeling* nebo *intention* a *Stimming*. Pokud se zdůrazňuje psychologicko-filosofický aspekt, asi by se to nejvíce blížilo řeckému *psyché* a anglickému *ether*.

Všechny ty ekvivalenty ačkoli se dotýkají pojetí ki, stále nedokáží vyslovit jeho bohatý smysl. To ukazuje, že přesné pochopení ki je nemožné bez znalostí východoasijského myšlení. Proto stále pokračujeme v užívání ki v jeho původním japonském výrazu, bez ohledu na jazyk komunikace a jak se zdá, tak to i studenti aikidó preferují. Možná je to proto, že jsou cizinci přitahováni tímto jedinečným výrazem kulturního a duchovního dědictví Japonska a usilují pochopit jeho podstatu prostředky jak experimentálními, tak intelektuálními.

Aikidó nezná hranice, národní, rasové či náboženské. Je otevřeno světu a je uspokojující sledovat lidi z odlišných zemí na celém světě, jak společně uskutečňují cestu aikidó, navzájem se podporují a povzbuzují. Skutečně, vidím často zahraniční studenty, kterých si velice vážím, protože se někdy daleko více věnují tréninku než jejich japonští kolegové. Ačkoli je toto pouze úvodem, je mým hlubokým přáním, aby každý, Japonce i nejponec, hledal srdce aikidó, aby mohl konat nejenom waza, ale zároveň i základní filosofii mistra Uešiby. Toto je jeho trvalé přání pro všechny studenty:

*Aiki je síla harmonie,
Všeho bytí, všech věcí pracujících dohromady.
Neúnavně trénujte
Stoupenci Cesty.*



Vstup a sférická rotace

Nen a čistota mysli a těla

Když jsem se jako dítě učil, že Země je kulatá, představoval jsem si, jak podnikám velická 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 velkou 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 citem 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 předurčení 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 projevit 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 projevit 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 mysli 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 Degučiho, 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 vyvázl 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. Zakrátko, 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 míjely. 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 mysli 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 vyhýbal ranám meče. Plynulé, úhybné pohyby byly pro námořníka příliš, takže to brzo vzdal, zcela vyčerpan. 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

a vnuknutích, 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.

Vedení oponenta

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, silnějším a zkušenějším?“

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 tlačěn, otoč se a jdi okolo, když jsi táhnut, vstup a otáčej se.“ To znamená, že se člověk hýbe s kruhovém pohybu v reakci na oponenta a zatímco se tak sféricky pohybuje, zachovává si své centrum gravitace, aby si vytvořil stabilní osu pohybu. 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 kulovitěho 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.



**Denní praxe,
cesta k mistrovství**

Mladí studenti a základy aikidó

V nedávných letech se prudce zvýšil počet mladých studentů aikidó. V samotném Hombu Dódžó je více než 500 studentů od prvních stupňů po střední školy a dódžó po celé zemi hlásí podobný zájem, mnoho z nich má více než 100 studentů. Každoroční letní tréninkový kongres mládeže pořádaný v Nippon Budókan a letní a zimní školy, sponzorované Hombu Dódžó, které se konají v Sugadaira, prefektuře Nagano a Izu, prefektuře Šizuoka jsou hojně navštěvované a nadšení je skutečně nakažlivé.

Před dvaceti lety se poprvé v Hombu objevila otázka založení dětských hodin. Debaty o proveditelnosti takového kroku byly kvůli tomu, že aikidó vyžaduje nejenom fyzické pohyby, ale po čase i pochopení filosofie, která se za ním skrývá. Rádoby sportovní nebo herní prvky, které by udržely dětskou pozornost se v aikidó vyskytují minimálně a z tohoto důvodu jsme pečlivě vážili naše rozhodnutí. K našemu velkému překvapení a spokojenosti pokračovala většina studentů ve cvičení i po další léta. Konečně člověk nemůže nebýt dojatý upřímností a vážností s jakou mladí lidé přistupují k výuce. Toto jsou nesporně základní kvality, pro každého studenta aikidó, začátečníka i pokročilého. Na tuto věc nesmíme nikdy zapomenout.

Před nějakým časem vyjádřil zastupující instruktor Hombu Dódžó, který vedl dětské hodiny v jednom místním dódžó, úžas nad jejich rychlým pokrokem. Byl zaujat jejich náruživou zvědavostí, otevřeností a ochotou opakovaně cvičit stejné pohyby. Také zjistil, že jsou velice vnímaví a že dokážou číst v učitelovy myslí podle toho, jak mluví, volí slova nebo se na ně dívá. Dokud učitel nebude upřímně chválit a kárat studenty, nebudou ho respektovat. Tento instruktor trénoval již patnáct let, ale při této příležitosti se od dětí naučil, že základem výuky aikidó je duch harmonie a skutečná láska. A přidal, že při výuce dětí základům aikidó se od nich naučil základům lásky a harmonie. Zvědavost a chuť dětí cvičit aikidó je daleko před představivostí většiny dospělých.

Tréninková metoda dětí a mládeže se liší od výuky dospělých, ale jisté základy a postupy jsou v podstatě stejné. Tak jako při hodinách dospělých se zde začíná s přípravou, jako je *funakogi* (veslování) a *furitama* (usazení ki). Tato cvičení byla navržena zakladatelem, když si uvědomil, že: „Tato cvičení nejsou ničím jiným než vesmírem.“ a sloužila jako metody pozvání božské podstaty do centra jedince.

Při cvičení veslování se stojí s jednou nohou dopředu a druhou dozadu a s rukama sevřenýma, jako byste drželi pádla. Boky se stávají centrem opakujícího se pohybu dopředu a dozadu, který připomíná veslování. Těmito pohyby

zůstává ki v centru, jako metoda sjednocení mysli a těla. A navzdory zvláštním názvům a vyžadovaným pohybům tato rytmická cvičení studenty skutečně baví.

Po úvodu se učí pádům dopředu a dozadu a nakonec se procvičuje jak být veden kruhovým pohybem partnera. Těmto cvičení se říká nácvik *ukemi*, ten který vede je *nage* a ten co padá *uke*. Dále se pokračuje v pohybech na zemi a technikách na podlaze, *šikko* a *suwari-waza*. Od té doby co Japonci rapidně opouštějí zvyk sezení formálním stylem na tatami, obával jsem se, že děti se tomu budou vzpírat a bude jim to připadat obtížné. Naštěstí se ukázalo, že tomu tak není a k mé velké radosti je cvičení na zemi baví.

Tato cvičení na zemi jsou založená na *seiza*, tradičním stylu sezení. Jakmile se *seiza* stane přirozenou sedící pozicí, zejména když se vyžaduje na začátku a konci každé hodiny, sama od sebe vede k rozvoji správné etikety.

Již ve starověku existoval jeden výrok o budó: „Začíněj etiketou a konči etiketou.“ Etiketa, která v aikidó učí vzájemnému respektu, ohledu k ostatním, čistotě, se nevyžaduje poučováním nebo hrozbami. Je přirozeným důsledkem správného posedu v *seiza* a zvládnutí základů *suwari-wazy*. Vzpřímené tělo vychází z přímé mysli. Podstata tkví v ohledu k jednotlivému studentovi, který sám od sebe a ze své vlastní vůle chce jednat v souladu s nejvyššími standartami chování. Pro studenty aikidó je etiketa důležitým článkem cvičení.

Sedící pozice *seiza*, která je zdvořilým, formálním zvykem japonců již od starověku, je v lidských myslích vštípeným zdrojem přirozené etikety. Jsem přesvědčen, že ačkoli je tento zvyk na ústupu z denního života, jeho duchovní a etické kořeny jen tak jednoduše nezmizí. A když sleduji děti v *dódzó*, sedící v *seiza* se vzpřímenými zády a rukama na kolenou, zase cítím, že tento zvyk stále musí být centrem tréninku aikidó. Je zdrojem správné etikety, základem pro mnohé techniky a podstatou dobrého tréninku.

Potom, co jsem osobně sledoval trénink dětí a mládeže, jsem došel k závěru, že rozhodnutí založit tuto výuku bylo správné. Zároveň cítím velikou odpovědnost, abychom jim nezapomněli předat morální a duševní podstatu aikidó. To platí zejména v době, kdy se zločinnost mladistvých stává celosvětovým problémem. A nelze dávat vinu jenom mladým i my, dospělí, musíme nést zodpovědnost.

Již dříve jsem podotknul, že někteří lidé mají o aikidó špatnou představu. Nyní musím říct, že jsou lidé, kteří nechápou, co je záměrem aikidó. Zejména mezi rodiči, kteří mají své potomky slabší a méně agresivnější než jsou ostatní děti, je tendence tlačit je do aikidó, jako by bylo odpovědí na jejich problém. Myslet si, že aikidó je učiní silnější a pevnější, škodí jak jejich dětem, tak i aikidó. Aikidó odmítá všechny formy oprávněného i neoprávněného násilí. Jinak bychom se neodlišovali od dalších forem bojových umění, kde se obchoduje s bojováním a vyhráváním.

Ač se možná budu opakovat chci znova říct, že aikidó je duševní cestou a jeho ideálem je realizace harmonie a lásky. To vede při výcviku mysli a těla a hlavně mysli k dokonalosti osobnosti a lidskosti. Neučíme děti brutální síle a násilí, ale kultivaci ki pomocí tréninku mysli a těla, která nakonec vede k sebedůvěře, sebeúctě a smyslu pro kontrolu svého života.

Proto se snažíme, aby děti a rodiče jasně chápali záměr aikidó. Také učitel musí neustále myslet na cíl našeho umění a nikdy nebýt při výuce dětí názoru, že jsou neschopni tyto základy pochopit. I děti se musí brát jako individua, která se snaží o pěstování cesty lásky a harmonie, tak jako mi všichni ostatní.

Rozšíření okruhu aikidó

Velký počet žen v aikidó je spolu s důležitostí tréninku dětí a mládeže dalším důležitým znakem aikidó, který ho odlišuje od ostatních bojových umění.

V posledních letech i v Japonsku začal stoupat počet žen skoro ve všech formách sportu, mimo box a sumo. V bojových uměních jsou ženy činné v karate, džudó, kendó, kenpo atd., ale zdá se, že i aikidó stejnou měrou přitahuje větší počet studentek. Tento jev ale není jen otázkou počtu. Je to i otázka kvality, protože trénink žen přidává aikidó hloubku a šíří.

Je zde pochopitelně mnoho důvodů a motivací, které člověka přinutí začít cvičit aikidó, a je mnoho žen bez ohledu na věk a mnoha povolání, které se zavázaly Cestě, zůstaly na ní po mnoho let a hledají ty nejvyšší duchovní ideály budó. Z určitého hlediska se zdá, že aikidó je otevřené zejména ženám, takže mohou snadno otevřít jeho brány a stát se součástí jeho procesu seberozvoje.

Z tohoto důvodu je někdy aikidó zcela mylně chápáno? Mnohokrát jsou to pouze povrchní otázky a výroky. Lidé se ptají: „Je aikidó bojové umění pro ženy?“ „Vypadá to, jako by ženy upřednostňovalo.“ Nebo taky: „Je zženštilé.“ Některé poznámky k druhému pohlaví jsou opovržlivé: „Není smíšené cvičení rušivé?“ „Nedostane se takhle příliš mnoho žen na cestu skutečného cvičení?“ Jiné otázky vycházejí ze zcela přirozeného základu: „Ženy se o budó nezajímají.“ „Nepovažují aikidó pouze za formu sebeobrany nebo za cvičení pro zdraví a krásu?“ „Nehledí se na ženy jinak, neberou se na ně zvláštní ohledy?“

Řekl bych, že tyto kritiky a komentáře vycházejí z neznalosti aikidó. Pokud osoba prošla alespoň základním tréninkem aikidó, věděla něco o jeho filosofii a uvědomila si tvrdou disciplínu, nutnou k dosažení jeho nejvyšších cílů, nikdy podobné věty nevysloví.

Zkrátka, aikidó je budó otevřené všem lidem, kteří touží po sjednocení ki vesmíru s ki jedince. Pro všechny členy lidské rasy je to cesta k dosažení harmonie se vším živým. Brány aikidó jsou otevřené všem lidem obojího pohlaví, jakéhokoli věku, všech tříd, národností a ras. Nedělání výjimek a žádné nadřezování jsou jeho základní charakteristikou. Tak jako v dále diskutovaném případě mládeže a dospělých studentů, ani ženy nejsou předmětem jakéhokoli druhu diskriminace. Mimoto obviňovat aikidó, že bere na ženy zvláštní ohled jenom kvůli jejich poměrně vysokému počtu, je obvinění se ze skryté diskriminace.

Ačkoli tedy aikidó neupřednostňuje ani ženy ani muže, je pravdou, že klasické budó, rozvinuté v období feudalismu, bylo tradiční mužskou doménou. Pak je tedy kritika aikidó, jako zženštilého, pouze zbytkem zastaralého přístupu. Jelikož je to ale problém, který patří přítomnosti i budoucnosti bojových umění, budeme se jím zabývat pozorněji.

Stará bojovná umění se vytvořila v období, kdy pouze muž čelil životu či smrti na válečném poli, a proto pohled na to, že budó bylo mužskou doménou, mohl být kdysi oprávněný. Ale v moderním světě, kdy bojová umění cvičí jak tělo, tak duši, je tento názor zcela zpátečnický. Myšlenka, že by bojová umění měla být záležitostí mužů, spočívala na předpokladu násilí a brutální síly, ovšem to již dávno neplatí. Moderní budó, Cesta tréninku myslí a těla, se zakládá na předpokladu lásky a harmonie. Aikidó je především budó, které hledá, jak pěstovat skutečnou lidskost v mírumilovném světě.

Aikidó pro ženy je jasně budó a mezi tréninkem mužů a žen není rozdíl. Ženy, které skutečně projdou tréninkem, na to samy přijdou. To ale nepopírá, že některé ženy začnou aikidó, protože si myslí, že je to dobrá formy sebeobrany nebo ideální cvičení pro zdraví a krásu. Ovšem to byly oklamány novinami a magazíny, které

popisují popularitu aikidó mezi ženami, což odráží předsudky, o kterých jsme již hovořili.

Jakmile ale začnou cvičit pochopí, že aikidó znamená opakované cvičení, vyžadující sjednocení mysli a těla a pěstování síly ki. To, že cvičení může být užitečné zdraví nebo kráse, je čistě vedlejší produkt, který s duchem aikidó nesouvisí. Hledat tyto výsledky rychle a jako hlavní cíl, znemožní realizaci toho, co aikidó může nabídnout.

Některé ženy (stejně jako muži), cítí odpor k opakovanému cvičení základních pozic, ale to je nutný úvod ke studiu technik. Snaha naučit se správné vzdálenosti (ma-ai) proti oponentovi, vám může najednou připadnout neočekávaně těžká, stejně jako zvládnutí pohybů chodidel hladkým a plynulým pohybem, tak jak tomu je třeba v tanci Noh. Pěstění síly dechu nebo ki, která vzniká v centru a vyzařuje přes paže a ruce, může zpočátku představovat pro někoho jiného problém. Zvládnutí ukemi, pádů, zatímco si stále udržujete vlastní centrum a rovnováhu, se musí cvičit zas a zas. Obtíže, které začátečníci mají, jako jsou spletení se, pot a příležitostné škrábance, se nezdají je odstrašit. Podle nich jsou obtíže více výzvou než překážkou a současně zesilují motivaci zvládnutí aikidó.

Muži říkají podobné věci, ale jak se zdá mají ženy více životní síly, trpělivosti a vůle pokračovat na Cestě a pravděpodobně je to díky mimovolným tvořivým silám, které vlastní. Ženy, které otevrou bránu aikidó, pak zřídka kdy skončí trénink brzy. Nejméně osm z deseti bude pokračovat a čím více a hlouběji budou studovat, tím více budou aikidó okouzleny. Důvod k tomu není stále jasný, ale možná, že se dá hlavní myšlenka posbírat z rozhovorů v novinách a magazínech a článkách, které se čas od času objevují v novinách publikovaných Hombu Dódžó.

„Neuměla jsem ani kotrmelec když jsem začínala, takže když jsem poprvé udělala pád dopředu, cítila jsem se, jako by byl den stvořen pro mě.“

„Po půl roce se mé tělo stalo během hodů lehké jako balon. Myslím, že mě aikidó posílilo a ačkoli nemám o budou nějaké zvláštní představy myslím si, že se ho učím ocenit.“

„Díky soustavnému sezení v seiza se má pozice skutečně zlepšila. Můj učitel obřadu čaje a aranžování květin se o tom často zmiňuje a můj učitel japonského tance tvrdí, že se mi zlepšily pohyby nohou a postoj.“

„Když jsem cvičila džudó, měla jsem neustále pocit méněcennosti vůči mužům, kteří byli silnější a také jsem neměla ráda některé techniky na zemi. Ale aikidó, jehož cílem není pouhá ukázka síly a techniky nejsou útočné, mě skutečně baví.“

„Velice ráda dělám uke, protože během hodů mizí veškerá má pýcha a samolibost. Aikidó se někdy nazývá dynamickým zenem. Pokud jsem schopna být během cvičení upřímná, myslím, že by to skutečně mohlo být cosi podobné zenu.“

„Jedním z důvodů, proč pokračuji v dódžó, je harmonická atmosféra. Během cvičení se setkávám s mnoha typy lidí, mezi kterými není rivalita, protože nikdo nevyhrává ani neprohrává. To ovlivnilo i můj přístup k ostatním. Snažím se s ostatními pracovat a více naslouchat tomu, co říkají.“

„Poté, co jsem začala zvládat princip kruhového pohybu, zvětšila se i moje schopnost řešit denní povinnosti. Neplýtvám časem a můj svět se tak stal plnějším a bohatším. Aikidó je důležitou částí mého života. Nemohla bych bez něj žít.“

Tyto komentáře přicházejí od vysokoškolských profesorek, úřednic, hospodyň, studentek, doktorek, sekretárek a dalších žen různého stáří a povolání. Navzdory jejich různorodosti cítím společné téma. Všechny, intuitivně a experimentálně, více méně pochopily podstatu aikidó. Jejich poznámky jsou odlišné od těch mužských tím, že se více vztahují k běžnému životu. Proto ačkoli se v tréninku nerozlišuje mezi muži a ženami, přirozené rozdíly přicházejí v jejich reakci na aikidó. Pro naše umění je to dobře, protože to kazí stereotypní představy, kterou lidé mají o bojových umění.

Aikidó respektuje osobnost každého člověka a rozvíjí a podporuje jeho sílu. Ačkoli má trénink a filosofie aikidó všeobecné použití, reakce muže či ženy záleží na jedinci. Aikidó není mužské ani ženské a ani by nemělo mít žádné již dané předpoklady o tom, jak by je měli cvičit muži či ženy.

Dalším nedávným jevem je růst počtu rodin cvičících aikidó. Již dříve jsem napsal, že mnoho rodičů podporuje své děti, aby začaly cvičit. A pak po pravidelných návštěvách dódžó se o něj sami začnou zajímat. To platí zejména pro rodiče a prarodiče, kteří aikidó poznali ve svém mládí a kteří v něm dnes podporují své děti nebo vnuky. Úžasný je i počet matek, které začaly také pravidelně cvičit poté, co nejdříve jen přiváděly své děti na trénink.

Celosvětová populace aikidó z roku 1981, která se skládá z členů náležitých k přímé tradici mistra Uešiby (známá jako Aikikai s Hombu Dódžó, což je více jak 250 členských dódžó v Japonsku, univerzity, sdružení, kluby vládních úřadů a zámořská dódžó), čítá více jak 500 000 lidí v Japonsku a více jak 100 000 v zámoří s celkovým počtem asi 700 000 členů. Pokud ale přičteme školy aikidó, založené původními studenty zakladatele, jejich podškoly a skupiny, které mají aikidó pouze v názvu, bude konečný počet daleko větší.

Pokračování tradice

Jelikož jsme probírali důležité místo a roli mladých studentů a žen v aikidó, nerad bych tuto kapitolu uzavíral bez zmínky o těch lidech, kteří v minulosti ochránili pokračování tradice aikidó. Jejich přispění se výrazně projevilo ve světle 50. výroční oslavy založení centrálního Dódžó na místě současného Aikidó Hombu Dódžó v Tokiu, která se konala v říjnu 1981.

V roce 1931 založil tehdy čtyřicetiosmiletý zakladatel stálou ústřednu aikidó, umění, které postupně vytvořil během dvacátých let. Jeho první dódžó s 80ti tatami bylo na stejném místě, jako je Hombu. Dnes od toho dne uplynulo padesát let. Pro mě, jako osobu, která se zakladatelem, otcem a učitelem, vyrostla, to připadá jako velice krátká doba, ačkoli je to moc dlouho. Jindy je to i pro mě velice dlouho, ale přitom tak krátce.

Jeho úspěchy naplňují mé srdce pýchou a uspokojením, ale zároveň bych rád vzpomenu na sdělil svůj respekt všem dalším studentům a fanouškům umění minulých 50-60ti let, kteří přispěli k růstu aikidó, ale kteří bohužel již nejsou mezi námi. Dále bych rád poděkoval i všem těm, kteří byli s aikidó spojeni už od druhé světové války a kteří nám dodnes neustále radí a podporují všech možných směrech.

Mezi těmi, na které vzpomínám, jsou ti, kteří žili v jedné domácnosti se zakladatelem jako *učideši*, přímí žáci, a kteří dostávali jeho rady na osobní i profesionální úrovni. Pak je mnoho dalších studentů, kteří nebyli *učideši*, nicméně studovali pod mistrem Uešibou a zcela se oddali Cestě aikidó. Ani nesmíme zapomenout na špičky společnosti, kteří s ohledem na svůj hluboký respekt a sympatie, dali zakladateli při vzniku jeho budó bojovou a morální podporu. A je ještě mnoho dalších, kterým jsme dlužní za jejich podporu a pomoc s šířením aikidó. Jsou to lidé se kterými jsem strávil mnoho let na tréninku pod zakladatelem, kteří byli pionýry v zakládání dódžó po Japonsku a ve světě, a kteří mi po zakladatelově smrti nabídli svou upřímnou pomoc v nesení tradice. Prostor mi nedovoluje oslovit každého jménem, ale já si vyvolávám jejich jména a tváře, půl století aikidó mi prochází hlavou, jako by to bylo teprve včera.

Vydvávají mi i světlá místa. Tak například „pekelné dódžó“, což byla přezdívka, která vznikla kvůli mohutným a silným studentům, kteří se shromáždili okolo jeho tréninkové haly, z nichž každý byl velkou osobností... Touha zakladatele šířit aikidó, která ho dovedla až do dobrodružství ve Středním Mongolsku... Období odpočinku v Iwamě, kde vznikla svatyně Aiki a kde se snažil sjednotit cíle aikidó s farmářským životem... Roky po druhé světové válce, kdy bylo aikidó, stejně jako ostatní bojová umění, zakázáno, a kdy se s hrstí studentů okolo sebe snažil udržet plameny aikidó stále hořící... Pak 4. února 1948 radost z schválení vytvoření neziskové organizace Aikikai, které přišlo od oficiální vlády, a které začalo novou kapitolu naší historie.

Abych si vyvolal tyto události a osoby, musím vzpomenout na chvíle sklíčenosti a oslav, smutku a radosti. Ale nechtěl bych, aby to zůstaly jenom osobní vzpomínky, nesrozumitelné dnešním studentům aikidó, kteří si užívají minulých úspěchů. Nesmíme zapomenout na přispění mužů a žen, kteří z aikidó učinili to, co je dnes. Jeden z našich úkolů je přenést na další generace vývojové fáze aikidó: období vzniku, rozvoje, zmatků, ústupu a nového začátku.

Dokud si tyto vzpomínky podržíme, budou nám připomínat, že aikidó nevzniklo jen tak z ničeho. Že vzniklo jako výsledek dlouhého sledu událostí, které začaly zakladatelem a jeho původními studenty, jejichž dědictví dnes dědí další studenti aikidó. Když se ohlédneme přes půl století, uvidíme členy druhé, třetí a dokonce i čtvrté generace, kteří začali studovat aikidó. Skutečně jsme se stali široce roztáhnutou rodinou, která spolupracuje na stejném cíli, a která má zakladatele za svého prapředka.

Naštěstí si mnoho studentů uvědomuje naše bohaté dědictví a není potřeba je proto zmiňovat. Je to zřetelně vidět, když pozoruji studenty shromážděné okolo svých instruktorů, když si vyprávějí příběhy o zakladateli, založené na přímých i nepřímých znalostech. Historie se tak přenáší na mladší generaci přirozeně a spontánně v atmosféře zábavy. V denním tréninku pomáhají tyto dialogy mezi hodinami tvrdého tréninku rozvoji přátelství a kamarádství. Možná je to pro aikidó příznačné, ale znova se vrací způsob, jakým se zakladatel rád bavil se svými studenty, a kde bylo cílem pěstovat smysl historie.

O aikidó se mluvilo jako o budó, které svádí dohromady mladé i staré, zralé i nedospělé. Přesahuje rozdíly ve věku a pohlaví, aikidó cvičí děti, dospělí, muži, ženy a všichni se navzájem v tréninku podporují.

Tohle činí velký kontrast s dalšími budó, ve kterých převládají mladí a silní muži. Je to částečně i vzhledem k tomu, že aikidó snižuje význam všech forem soutěživých turnajů, kde je nejdůležitější tělesná síla a zároveň usiluje o vyvážený trénink mysli a těla. Každá skupina studentů aikidó má svůj vlastní přístup k dosažení jednoty ki-mysli-těla a i přesto se můžou promíchat a učit se jeden od druhého.

V tréninkové atmosféře, kde nejsou rozdíly mezi věkem nebo pohlavím, roste vzájemný respekt a komunikace. Děti se snaží dosáhnout úrovně mládeže, ti napodobují ovládnutí ki dospělými a dospělí oceňují stanoviska a plynulé pohyby starých. I opak je pravdou. Staří jsou stimulováni energií dospělých, ti přijímají sílu mladých, kteří jsou upozorňováni začátečnickou myslí dítěte s jeho upřímností a nadšením. Z tohoto opakujícího se koloběhu roste síla, zrozená harmonickou činností, která vede ke smyslu slušnosti a etikety, založených na vzájemném respektu.

Na závěr lze říct, že aikidó má hloubku a šíří v budó zřídka kdy viděnou. To však nemůže být pouze výsledkem důrazu na lásku a harmonii, požadovanou zakladatelem za jeho života. Naší úlohou je naplno se oddat pravidelnému tréninku, majíce na paměti ústřední myšlenku lásky a harmonie.



**Zdokonalení mysli,
zlepšení techniky**

Konečné zvládnutí: realizace srdce aikidó

Před druhou světovou válkou přijel do Japonska vědec, který se zabýval výzkumem vojenství. Když se vrátil zpět do Německa, přivezl si s sebou několik japonských mečů, které svěřil k vědeckému prozkoumání institutu specializujícímu se na výzkum a vývoj oceli. Ten vědec byl velkým obdivovatelem japonských mečů, měl k nim ten největší respekt a chápal jejich nadřazenost ve srovnání s evropskými meči.

Naprostá jednoduchost je v rozporu s jejich mnoha vynikajícími kvalitami: zvláštní pozornost si zaslouží detaily na ostří a rukojeti, ostrý a jasný pocit seku, měkký dotek v dlani, když se přirozeně vytratí šok z kontaktu. Navíc je kalené ostří je výjimečně tvrdé a málokdy se poškodí, i když je celý meč pružný díky jádru z měkké oceli.

Vědec si byl těchto kvalit vědom, ale trápilo ho ovzduší mystiky, které obklopovalo tradiční metodu kování ocelové čepele, kdy kovář, oblečený celý v bílém (symbol očistění) pracuje před šintoistickým oltářem. To mu připadalo skutečně velice primitivní a zároveň hleděl pohrdavě na posvátnou úctu, se kterou Japonci na meč hleděli. Chtěl proniknout do těchto záhad a rozluštit je, ale jakkoli naléhal, nikdy mu nebylo dovoleno sledovat kováře při práci.

Proto se rozhodl k vědeckým analýzám složení materiálu a metody výroby. Myslel si, že s vědeckými materiály z laboratoře bude moci zrekonstruovat meč užitím nejmodernějších technologií své doby. Jako Němec s naprostou důvěrou ve schopnosti vědy musel být přesvědčen, že lze vyrobit přesnou kopii japonského meče a možná si i představoval, že by mohl zesměšnit starodávné, těžko pochopitelné techniky kovářství.

Výsledek byl katastrofou. Shromáždit data nebyl žádný problém, ale když se pokoušel vyrobit meč, výsledkem byl jenom další běžný kus. Jeho užití vědeckých znalostí i při opakovaných pokusech a úpravách výrobní metody končilo zklamáním. Nakonec musel pokus vzdát a uznat převahu „starobylé, těžko srozumitelné“ metody výroby japonského meče.

Tento příběh naznačuje, že ačkoli může být tradiční japonská výroba mečů podrobena vědeckým analýzám, stále tu bude prvek nebo složka, která obvyklému podrobnému vědeckému zkoumání unikne. Během tradiční výroby se vykoná velká část práce díky intuitivním schopnostem, obvykle nazývaným práce *kan*, kterých lze dosáhnout pouze jejich nasbíráním za léta tréninku. Aby tato intuice/*kan* pracovala, musí člověk zažít tvořivé napětí, pramenící ze soustředěné koncentrace na pokračující práci. To pak otevře prostor pro vyšší sílu (v japonštině se nazývá *kami*), která vstoupí do procesu. Velká část úspěchu závisí na tom, jak se ztotožníte s božským vědomým *kami*. Japonský řemeslník při výrobě jednoduchého meče

spoléhá na *kami* jak při výběru materiálu, tak při její kombinaci s precizní prací, děděnou v jeho rodině. Nepřeháním, když řeknu, že celý proces žhavení, kování a chlazení závisí na těžko postižitelné práci kan.

Pokud bychom chtěli odbornými termíny popsat čepel a jílec japonského meče, čepel se skládá z ostří, špičky, hřbetu ostří a *šinogi* (podélný hřeben mezi ostřím a hřbetem). Každá část má v boji trochu rozdílnou funkci a podle toho je vyrobena z různých materiálů a různými způsoby. Všechny tyto jemné rozdíly jsou určeny intuicí kan, vzniklou z veliké koncentrace a až z náboženského zanícení pro umění. Proto má kovář v dílně oltář uchovávající *kami*, nosí bílý oděv a vykonává, jako běžnou součást výrobního procesu, očišťovací rituály. V této posvátné atmosféře může zklidnit svou mysl a začít svůj úkol.

Pro kováře je jeho práce posvátným uměním, pokud by tomu tak nebylo, mohl by vyprovokovat *kami*, které by zničilo kan. Nejenom části, ale celý japonský meč je vyroben intuicí a božskou silou, obě jsou mimo vědecké analýzy a proto „záhadné“. To, že německý vědec, který byl přitahován tajemnou krásou japonského meče, zkoušel vědecké analýzy, bylo již samo o sobě v rozporu, a proto zcela přirozeně skončil jeho pokus nezdarem.

Podobné jsou problémy s vysvětlením hlavní podstaty aikidó novému studentovi nebo laikovi. K jednoduchému ústnímu vyjádření nemáte slov. Konečná realizace je osobním, vnitřním zážitkem člověka, který ji, pokud má štěstí, možná po mnoha letech hledání a tréninku pochopí. Část moudrosti obsažené v tradičním úspěchu japonských umění je směsice složitých faktorů. Její podstatou je to, že dokud jste na Cestě s cílem jejího dosažení, tato realizace dříve či později přijde. Je to druh důvěry, který spolu s pochopením nen otevře srdce aikidó a zrealizuje jeho hlavní podstatu.

Tato podstata, navzdory všeobecné dostupnosti, je díky své veliké individualitě chápána odlišně v závislosti na osobě a její úrovni. Proto nelze vyslovit celkové vysvětlení bez vzniku jistého nedorozumění. Přesto je jasné, že hlavní podstata byla tím nejvyšším pochopením dosaženým zakladatelem po letech vytrvalého tréninku a hledání. Proto bychom se nyní podívali na některé jeho výroky, které odrážejí jeho pochopení podstaty. Měly by se číst pozorně, protože v závislosti na stupni tréninku, mohou být pro konkrétní osobu jenom předběžným vyjádřením konečné realizace.

„Nechal jsem projít své tělo tréninkem budó a poté, co jsem pochopil jeho konečnou podstatu, dosáhnul jsem ještě vyšší pravdy. Když jsem objevil srdce vesmírné skutečnosti, zřetelně jsem uviděl, že lidstvo musí sjednotit mysl, tělo a *ki*, které je spojuje a takový člověk musí sladit svou činnost s chodem všech věcí ve vesmíru. Skrze propracovanou práci *ki* se mysl a tělo zharmonizuje a tím se sladí i vztah mezi jedincem a vesmírem.

Pokud se jemná práce *ki* využívá nesprávně, mysl a tělo osoby onemocní, svět zachvátí chaos a celý vesmír bude uvržen do zmatků. Aikidó je cesta pravdy. Trénink aikidó je tréninkem pravdy. Díky zasvěcení, tréninku a proniknutí se zrodí božská činnost.

Pouze skutečným následujících tří typů tréninku se neměnná pravda podobná tvrdosti diamantu stane součástí mysli a těla osoby.

1. Trénink za účelem sladění mysli s činností všech věcí ve vesmíru.
2. Trénink pro sjednocení těla s činností všech věcí ve vesmíru.
3. Trénink k přinucení *ki*, které spojuje mysl a tělo, sladit se s činností všech věcí ve vesmíru.

Skutečný student aikidó je ten, který cvičí a zároveň realizuje tyto tři body, nejenom teoreticky, ale i prakticky a to jak v dódžó, tak i během celého dne.“

Mistr Uešiba opakovaně učil:

„Každá technika bojového umění musí být v souladu s vesmírnou pravdou. Pokud tomu tak nebude, bojové umění se izoluje a půjde proti lásce tvořícímu *take-musu* (doslova: tvořivosti v bojovém umění). Aikidó je *take-musu* par excellence. Bojové (*take*) v tomto případě znamená bohatýrské zahřmění, ozvěnu těla, sílu aum, která odráží vesmír.

Ozvěna těla čerpá z jednoty mysli a těla, která ladí s jednotou vesmíru. Vzájemná ozvěna a oboustranný kontakt vytváří *ki ai-ki*. Podstata aikidó je vzájemné opakování ozvěny těla a ozvěny vesmíru. Pak se v plně projeveném duchu objevuje sjednocené teplo, světlo a síla. Vitalita ozvěny těla a vesmíru podporuje neviditelnou práci *ki* a vytváří *take-musu ai-ki*, což je bojové umění, které je láskou a láska, která je bojovým uměním.“

Na otázku dosažení jednoty *ki* vesmíru s *ki* jedince, jejich harmonické práci a vzájemné ozvěny, nalézáme odpověď díky intenzivnímu tréninku. To vytváří v podstatě aikidó harmonii a lásku. Obě jsou srdcem aikidó. Zakladatel to považoval za konečnou podstatu a nejvyšší pravdu.

Normálnímu studentovi se takový filosofický přístup může zdát mimo jeho chápání. Pak se snaží najít více praktické příklady pochopení podstaty přímo v pohybu a technice. Zakladatel vlastně neměl rád slovní výuku a upřednostňoval myšlenku, aby každý student pochopil podstatu díky tréninku, což vyjádřil ve své básni:

*Aiki nelze zcela popsat
Slovy, řečenými nebo napsanými.
Místo zbytečného řečnění
Pochop díky tréninku.*

Je to stejné, jako když si uvědomíte, že není možné poznat tajemství japonského meče pomocí rozboru. Osobně ho pochopíte jedině přes skutečný zážitek. A takové povahy jsou všechny případy vztahující se k lidskému srdci.

Když mistr Uešiba vysvětloval podstatu a pravdu aikidó více praktickými příklady, uchýloval se obvykle k poezii nebo k příležitostním přednáškám. Jejich počet je nepochybně malý. Protože však každá odráží pouze orientaci jeho filosofie, mohou být často příčinou jejich špatného pochopení, a proto se s nimi musí zacházet opatrně. Ale protože jsou zde i tací, které by mohli ukázky jeho básní a výuky zajímat, část z nich teď uvádíme.

Mezi těmito básněmi jsou poučné tyto:

*Utočí dlouhým mečem,
Nepřítel si myslí, že jsem před ním.
O, za ním.
Již tam stojím.*

*Ačkoli jsi obklopen
Mnoha nepřáteli chytajícími se zaútočit.
Bojuj s myšlenkou
Že jsou pouze jeden.*

*Když vstoupíš do lesa kopí,
Která tě obklopí,
Pamatuj, tvá mysl,
Je tvůj ochranný štít.*

*Svou pravou rukou,
Která představuje jang
A levou, představující jin,
Veď svého oponenta.*

*Když přichází nepřítel
A chystá se tě zasáhnou,
Ukroč stranou, vyhni se mu
A v zápětí zaútoč a sekej.*

*Proč upínáš své oči
Na houpající se meč?
Jeho uchopení ti ukáže
Kam chce seknout.*

Tyto básně, napsané na začátku jeho kariéry, kdy byl na vrcholu svých sil, vyjadřují konečnou podstatu aikidó na úrovni boje na život a na smrt. V pozdějších letech se už vyhýbal užití slova nepřítel, ale podstata umění, praxe v dódžó, zůstávala stále jasná. Útržkovité narážky na podstatu aikidó, které jsou v těchto básních, by pravidelným studentům měly být jasné. Jsou tam zmínky o vstoupení, kruhové rotaci, mečové ruce, přímém úderu a střetu jednoho s více osobami. Hlavním bodem je postoj mysli. Nyní ocitujeme několik částí jeho přednášek, které byly zaznamenány zakladatelovými žáky při různých příležitostech.

„Nehleď přímo do očí nepřítele, protože jinak pohltní tvou mysl. Nedívej se na jeho meč, protože ti odebere tvé ki. Nedívej se na svého oponenta, protože jeho ki tě ovládne. Bojová umění jsou tréninkem přitažlivé vnitřní síly, která pohltní druhého tak jak je. Proto vše co potřebuji je pouze zde stát.“

„Nenech se vtáhnout do technických diskusí o úderu před svým oponentem. Pokud tak uděláš, je to důkaz toho, že jsi si vědom ostatních. V aikidó je oponent, ale ve skutečnosti tam žádný oponent není. Protože jsi se sebou sjednocen, tak pokud se pohybuješ jak chceš i ten druhý se pohybuje tak jak chceš. Takže pokud se pohybuješ, ten druhý s tím přirozeně souhlasí.“

„Každý by měl být schopen udržet jinou osobu jedním prstem. Lidská síla je omezena do kruhu s člověkem v jeho středu. Ta síla nemůže jít za kruh. Bez ohledu na to jak je osoba silná, pokud je vytažen za svůj kruh, ztrácí svou sílu. Pokud se člověk snaží udržet jiného mimo rámec své síly, pak ji ztratí a může být sám znehybněn pouhým malíčkem. Pokud se ale pohybuje uvnitř vlastního kruhu síly a síla druhého je ze svého kruhu pryč, případ je již vyřešen.“

„Pravé dýchání znamená dýchat jednohlasně s vesmírem. Pak člověk nabude síly přírody. Po pravé straně stoupá a po levé klesá. Člověk střídavě stoupá a klesá mezi nebem a zemí. Hlavním bodem je zde plné uvědomění si principu dýchání, jako spirálovitého stoupání a klesání.“

Tyto komentáře obsahují také podstatu aikidó. A ačkoli je snadné o tom mluvit, uskutečnit je v praxi je neskutečně těžké. Nikdy nesmíme zapomenout, že zakladatel k těmto filosofickým úvahám došel po letech tvrdého tréninku a disciplíny.

Ačkoli je strašně těžké prakticky předvést podstatu aikidó, můžeme se o to pokusit zaměřením se na základní techniku *šihónage*, neboli hodů do čtyř směrů. Je nemožné o tom zcela a přesvědčivě hovořit na papíře, ale naším záměrem je pochopit zásadní principy této techniky, která je jednou s některými principy umění meče. Studenti aikidó jistě vědí, že je mnoho dalších základních waza s těsnou spřízněností s užitím meče.

Aplikace principu umění meče

Cesta aiki a Cesta meče je v základních principech, pohybech a metodách těsně spojena. Navenek se zdají být zcela odlišné, protože aikidó je umění prázdných rukou, zatímco umění meče používá zbraň. Avšak zevnějšek je spojen mnoha společnými body, které si postupně ukážeme. (Odkaz je zde spíše na *kendžucu*, bojové umění meče, než na kendó, které je moderním sportem. Podoba s aikidó není tak s kendó, jako s jeho předkem.)

Běžně se říká, že aikidó je více spojeno s džudó, než s uměním meče. To je pochopitelné, protože oba to jsou neozbrojené formy bojových umění a pokud znáte alespoň něco o zakladatelově minulosti, uvědomíte si důležitou výchovnou roli, kterou hrálo džudžucu ve vývoji aikidó. Zakladatel, který cvičil v Daitó škole džudžucu, začlenil některé jeho metody do aikidó a tyto techniky, jako je zápěstní páka, údery, hody a znehybnění byly vytvořeny pro klasické džudžucu, nebo pro jeho moderní formu, džudó.

Ovšem podobnosti zastiňují rozdíly. Například v aikidó nenaleznete podobný prvek, jako je uchopení oponentova rukávu, nebo límce, jak známe z džudó. Aikidó nemá útočné techniky, jelikož v něm není přímá srážka nebo soutěž. Ani nemají stejné techniky na zemi, ve kterých je oponent znehybněn pákou nebo držením krku.

Mezi mnoha podobnostmi mezi aikidó a uměním meče, jsou zde jisté základní: stojící pozice, vzdálenost nebo prostor mezi dvěma lidmi, pohled očí, pohyb chodidel, tak jako druhotné techniky, všechny, které jsou pozoruhodně souběžné, ne-li totožné. Zatímco v džudó se z důvodů uchopování nosí oblek uvolněně, v aikidó a umění meče je základním oblečením *hakama*, dlouhé, sukni podobné formální oděvní japonců, které vyhovuje volnému pohybu dvou navzájem si čelících osob. (Kendó také užívá *hakamu* společně s dalším ochranným vybavením. V aikidó normálně začátečníci *hakamu* nenosí.)

Na druhou stranu nám podrobné srovnání aikidó a uměním meče ukáže malé rozdíly. Příkladem je poměr ve vzdálenosti (*ma-ai*). V umění meče je správná vzdálenost dvou lidí založena na překrytí vrcholů mečů, tak, že jeden krok dopředu by znamenal smrtelný útok na oponenta. V aikidó, při postoji dvou lidí v *hanmi*, se jejich ruce, ekvivalentní k sekajícím stranám mečů, nedotýkají a prostor je upraven na co nejvhodnější možnost provedení vstupní (*irimi*) techniky. V umění meče je základní princip vytvoření vzdálenosti stále stejný bez ohledu na to, jak vysoko či nízko se meč drží. V aikidó se to mění podle techniky, jestli partneři sedí, jeden sedí a druhý stojí, oba stojí, jeden proti mnoha nebo jeden proti člověku se zbraní.

Z tohoto důvodu nemůžeme dát přímé rovnítko mezi aikidó a uměním meče, ale jak jsem již dříve napsal v základních principech, pohybech a způsobech se obě umění shodují. Podobnost nevznikla náhodně, zakladatel již od počátku přesně věděl, že chce využít předností nalezených v umění meče a věnoval mnoho času a úsilí jejich zařazení do aikidó.

Již od svým mladých let se zakladatel velmi zajímal o šermířské umění. Vlastně předtím, než ho zaujalo džudžucu školy Daitó se věnoval zvládnutí umění meče. I po založení aikidó, jako nezávislého budó, miloval cvičení s mečem a *bokuto* (dřevěným mečem). Kdysi bylo v Kobukan Dódžó založeno oddělení kendó a mezi léty 1936–1940 navštěvovalo naše dódžó mnoho vedoucích členů Jušinkan, jako byli Nakakura Kijoši, Haga Jun'iči, Nakajima Gorozo a další. V mládí mě zakladatel přesvědčil, abych studoval umění meče stylu Kašima Šinto, což také dokazuje jeho hluboký zájem a vysoké hodnocení tohoto umění. Možná, že se v aktivním hledání

jak začlenit základní prvky umění meče do aikidó, snažil rozvinout teoretické základy aikidó, které bylo tehdy ještě v plenkách.

Aikidó neužívá zbraně a je v podstatě bezbranným bojovým uměním, avšak ruka není kupříkladu pouze prodloužením těla. Nazývá se mečová ruka (*tegatana*) a stává se zbraní, která seká, jako by se přeměnila na meč. A pokud je ruka užita jako meč, přirozeně následuje pohyb šermíře. Toto je konkrétním případem pohybu aikidó, které je vyjádřením principu umění meče.

Klasickým případem takového pokusu je šihónage. Princip této techniky je modelem základního držení meče. Když stojíte s levou nebo pravou nohou jako osou, sekáte mečem do čtyř, osmi nebo šestnácti směrů. Pomocí základních aikidó technik vstoupení a kruhové rotace se mečová ruka užije k odhození oponenta do čtyř, osmi nebo šestnácti směrů.

Tato technika má nekonečno variací podle situace a potřeby. Pokud je útok ranou, která přichází z oponentovy pravé nebo levé strany, odezvou na ní je šihónage, které jí čelí. Pokud je útokem uchopení zezadu obou zápěstí, využije se šihónage z této pozice. Pokud útočník uchopí ramena sedícího, ten se brání pomocí šihónage. Bez ohledu na situaci následuje šihónage, jako stejný vzor. V první části je vstupem a sférickou rotací porušena oponentova stabilita. V druhém je pak oponent zatažen do vlastního kruhového pohybu nage. Nakonec je pravá nebo levá ruka (někdy obě) použita jako mečová ruka, zdvihne se nad hlavu a nechá volně spadnout dolů, čímž odhodí oponenta.

Každý pohyb v šihónage je řízen vědomím použití ruky jako meče. To ale znamená, že i oponentova ruka je považována za ostří meče. Ačkoli není ani jedna strana ozbrojená, děj je tak prudký, jako byly užity ostré meče. Přirozeně i šihónage zahrnuje koncentraci na ki kvůli síle a účinnosti a na tok ki, který přichází ze síly dechu a je plně vyjádřen rukou, její sekající stranou, která dává hodů přesnost a sílu. Dokud ki neprotéká, oponenta nelze snadno hodit.

Šihónage se považuje za alfu a omegu technik aikidó a jeho bezchybnost značí ovládnutí aikidó. Je to díky tomu, že nejvíce ztělesňuje princip umění meče. Je vynikajícím příkladem ukázání těsného vztahu mezi aikidó a uměním meče.

Ačkoli je aikidó v podstatě bezbranným uměním a jeho trénink se většinou skládá ze dvou lidí, kteří si čelí bezbrannými rukama, můžeme v něm nalézt i aplikace základních technik užitím nože nebo tyče. V tomto případě se zde objevuje opak užití ruky, jako by byla zbraní: zbraně jsou užívány ne jako objekty, ale jako protažení těla.

To co jsem zde uvedl by mělo stačit k dokázání těsného vztahu mezi aikidó a uměním meče. Avšak ani to nestačí k pochopení toho, proč zakladatel začlenil umění meče do rozvoje aikidó. Měli bychom ocenit mistrovství zakladatele v jeho formulaci aikidó, založeném na klasickém džudžucu a principech umění meče, které jsou zdánlivě v podstatě odlišné. Jeho nevšednost neleží pouze v kombinaci těchto dvou umění, ale v nalezení nové formy budó, která nám přináší to nejlepší z nich.

Velkou touhou zakladatele při zakládání aikidó, bylo udržet to nejhodnotnější dědictví budó naživu i v moderním světě. Aby splnil svůj cíl šel za rozdíly mezi vnější formou a uchopil podstatu každého bojového umění a stvořil z ní novou formu. Jeho motivační silou bylo silné duševní hledání objevení životodárné a život potvrzující filosofie v budó. Výsledkem bylo přetvoření srdce budó do srdce aikidó, Cesty harmonie a lásky.



**Síla v životě
s přírodou**

Radost ze cvičení

Již od svých počátků aikidó upřednostňovalo neomezovat studenty příliš mnoha pravidly a předpisy. Bylo vidět, že nejsou nutné, protože studenti přicházeli do dódžó z vlastní iniciativy a většinou hledali skrze trénink jistý cíl. Očekávalo se od nich, že budou dodržovat přiměřený způsob chování.

Toto základní stanovisko potvrzuje princip nikdy neodmítat vstup tomu, kdo by chtěl přijít a nikdy nepronásledovat ty, co odejdou. Ti, kteří prošli výběrem, chtěli přirozeně dodržovat etiketu v dódžó. Ti, kdo neprošli, neměli zapotřebí jejich pravidel. Raději než studenty nepotřebně svazovat, zde byla tendence nechat věci najít si svůj přirozený směr.

Jedním z důvodů kladení důrazu na přirozenost byl fakt, že když poprvé zakladatel otevřel dódžó aikidó, jeho studenty byli dospělí a zkušení muži průměrné inteligence, kteří byli uznávanými osobnostmi na svých místech. Protože to byli lidé se silným smyslem pro odpovědnost a určité dekorum, nezdálo se nutné vystavovat je zákoníkům chování v dódžó. Zakladatel nepřijímal každého. Nejdříve udělal přijímací pohovor a byl velmi vybíravý. Žádní vnější činitelé nemohli ovlivnit jeho volbu toho, koho vezme jako studenta a jakmile bylo osobě povoleno vstoupit do dódžó, setkal se s tvrdým tréninkovým programem. V podstatě ačkoli nebyli studenti stíženi pravidly a předpisy, bylo na ně naloženo daleko těžší břímě, ale byla to věc, kterou podstupovali ochotně, vzhledem k náročné disciplíně, vyžadované při cvičení aikidó.

Před mnoha lety se spolu s velkým nárůstem počtu studentů, objevily požadavky na předpisy v dódžó. Při jedné příležitosti, když se staří studenti přišli podívat na zakladatele a vznesli tuto žádost, ten se usmál a řekl: „Tak se časy změnil.“ Pak rychle napsal 6 následujících směrnic a podal je studentům. Ty se pak staly známé jako *Připomínky ke cvičení aikidó*.

- 1) Aikidó rozhoduje jednoduchým úderem o životě a smrti, proto musí studenti pečlivě následovat učení instruktora a nesoutěžit o to, kdo je nejsilnější.
- 2) Aikidó je Cesta, která učí, jak se vypořádat s mnoha nepřáteli. Studenti musí trénovat sami sebe jak být ostražití nejen dopředu, ale i dozadu a do všech stran.
- 3) Trénink by měl být vždy prováděn v příjemné a radostné atmosféře.
- 4) Instruktore učí pouze jednu malou stránku umění. Jeho mnohonásobné aplikace musí každý student objevit sám, díky vlastnímu neustálému cvičení a tréninku.
- 5) V denním cvičení začni nejdříve s rozpohybováním svého těla, a pak postupuj k více intenzivnímu cvičení. Nikdy nic nepřirozeně a nesmyslně nevynucuj. Pokud se toto pravidlo následuje, ani starší lidé se nezraní a mohou trénovat v příjemné a radostné atmosféře.

- 6) Smyslem aikidó je trénovat mysl a tělo a tvořit upřímné a svědomité lidi. Protože jsou všechny techniky předávány z osoby na osobu, neodhaluj je náhodně druhým, protože to může vést k jejich zneužití násilníky.

Jelikož byly napsány kolem roku 1935, něco z nich se může zdát až zastaralé, ale hlavní body jsou i dnes platné. Ve shrnutí to jsou: 1. Pravé aikidó nelze ovládnout, pokud osoba nenásleduje přesně výklad učitele. 2. Aikidó, jako bojové umění, je zvládnuto v okamžiku, kdy jste si vědomi všeho, co vás mívá a když se zranitelně neotvíráte (suki). 3. Pokud jedinec trénoval natolik, aby ho neobtěžovala bolest, cvičení se stává plně radosti a potěšení. 4. Nebuď spokojen s tím, co se učí v dódžó. Člověk musí pravidelně stravovat, zažívat a rozvíjet to, co se naučil. 5. Při cvičení by člověk nikdy neměl nepřírozeně a nesmyslně věci nutit. Měl by projít cvičením vhodným pro jeho tělo, fyzickou kondici a věk. 6. Cílem aikidó je rozvíjet pravé lidské já. Nemělo by být užíváno k předvedení ega.

Tyto body jsou centrem cvičení aikidó a v Hombu Dódžó se stále dodržují. Mnoho lidí zvláště fandí třetímu bodu. Lidé si běžně představují pod pojmem bojová umění robusní, chlapské typy se sebejistou chůzí. Ale vystavování předstírané odvahy je důkazem ignorance co se týče pravého budó a je (de facto) dětským pokusem zakrýt nedostatek sebedůvěry. Ti, co skutečně znají budó, mají uvolněné chování, skoro působí dojmem měkkosti až jemnosti. Ti, s důvěrou v budó, se nikdy nenaparují ani nechlubí a jejich chování je vždy příjemné a přinášející radost. Navenek projevují jemnost, ale uvnitř jsou plní velké síly. V běžném životě jsou skromní a trpěliví a jejich činy jsou přirozené a nikdy nucené. Předvádějí sebe takové, jací jsou, žijí přirozeně a spontánně. To je obraz pravého studenta bojového umění. Jestliže se tito lidé nadchnou pro cvičení aikidó, atmosféra je vskutku přirozeně příjemná a plná radosti.

Ztratil jsem přehled o počtu studentů, se kterými jsem se za ta léta setkal během denních tréninků. V samotném Hombu Dódžó je skoro 100 000 lidí a jestliže zahrnu i ty, které jsem učil v sousedních dódžó a dalších střediscích, mohl by celkový součet být několik stovek tisíc. Je to otázka pýchy, jelikož velká většina cvičí aikidó s velkou vážností a odevzdáním se. Ale když se zeptám kolik lidí si skutečně užije příjemného a radostného tréninku, nemohu říci, zda je i zde číslo tak veliké. Mnoho studentů cvičí aikidó s použitím nadměrné síly, jiní s zachmuřenou odhodlaností a stále další ztrácí sebedůvěru a cvičí velmi váhavě.

Je to požitek vidět studenty, které skutečně baví jejich cvičení. Mnoho jich cvičí 10 nebo více let, následují své vlastní tempo a činní z aikidó část jejich denní rutiny. Objevují se v dódžó, cvičí bez okolků, házejí a jsou házeni, tiše následují rady a odcházejí, když hodina skončí. Zdá se, že je nezajímá povýšení a mají způsoby lidí, kteří se baví. Ti tvoří nejlepší studenty aikidó.

Ti, co cvičí pravidelně a kteří se účastní našich všeobecných cvičení, nebo letních a zimních intenzivních tréninkových setkání, mají skutečně požitek z aikidó. Ranní všeobecné cvičení v Hombu Dódžó začíná v 6,30. V této hodině je od konce listopadu do zimy venku ještě tma a v zimě teplota pod nulou. Přesto navštěvuje ranní hodiny pravidelně od 100 do 200 lidí. Pár jich žije v blízkosti dódžó. Velká většina dojíždí denně více než hodinu vlakem, nebo autem 30–40 minut. Někteří přijíždějí z vedlejších prefektur a stráví tak 2 hodiny cestováním. Mezi mladšími členy někteří užívají skútry a motocykly, zatímco další docházejí do dódžó 1–2 hodinovým poklusem (jogingem). Pak všichni hodinu cvičí aikidó a jdou do školy nebo do práce. Je zde několik studentů, vysokých úředníků nebo vlastníků obchodů, kteří cvičí dlouhý čas a říkají, že nelitují ztráty v golfu, ale neradi by ztratili jeden trénink aikidó. Mezi pravidelnými studenty aikidó jsou i tací, co ještě nikdy nevynechali ani jednu hodinu cvičení.

Část pravidelných studentů navštěvuje každý speciální letní a zimní seminář. Cvičí denně v horku a vlhkosti léta, nadměrně se potí, ale horlivě cvičí, nebo přicházejí každý den uprostřed zimy, kdy je nutná dlouhá rozcvička, abyste se mohli pohybovat na ledově studených tatami. Těmto lidem se zdá, že čím je tepleji nebo studeněji, tím je to lepší.

Před pár lety jsem napsal článek pro naše časopis aikidó, pár řádků, které se toho týkají, kde čteme:

„Toto léto bylo hrozné vedro. Je to důvod proto, abychom měli o 20 % větší návštěvnost naší letní tréninkové školy? Jak to vypadá, v Hombu Dódžó je mnoho silných a vytrvalých studentů.

Pamatuji si, že na zimním tréninkovém setkání, kdy silné sněžení přerušilo veřejnou dopravu, někteří lidé vstali ve 3 hodiny ráno a šli pěšky do dódžó. Počet studentů byl skoro stejný, jako při normálu. Byli tam i tací, kteří chodili na hodiny nepravidelně, ale speciální zimní hodiny navštěvovali každý den.

Některé studenty skutečně baví cvičit v horku a ochotně se potí, jiní cvičí daleko energičtěji v chladu zimy. Běžný zdravý rozum by diktoval opak: normálně by lidé preferovali poklidné dny za vedra a větší teploty v chladnějším počasí. Lidé, kteří chtějí zažít teplo a zimu na vlastní kůži mi říkají, že je to ta nejpřímější cesta k poznání přírody. Možná se to laikům zdá zvláštní, ale já velmi oceňuji jejich snahu více se sepnout s přírodou a cítit ji na vlastní kůži.

Japonské slovo pro cvičení je keiko, které doslova znamená přemýšlet, přemítat o minulosti. Toto slovo se objevuje v Kojiki a jeho původ zřejmě nalezneme v životopisu Kuan-jinga v *Čínské knize z doby pozdní Han*. Původně znamenalo v tréninku náboženský rys, který obsahoval respekt k nejlepšímu ze starých tradic a jejich ovládnutí pomocí důkladné úvahy a rekonstrukce.

To, že keiko je středem japonských kulturních umění, jako jsou obřad čaje a ikebana, jasně ukazuje respekt, který mají Japonci ke svým nejlepším starodávným tradicím. Trénink uprostřed léta a zimy je částí tohoto velkého dědictví. Použitím racionálního přístupu můžeme najít argumenty proti cvičení v extrémních teplotách, ale jestliže tak učiníme, nebudeme nic dělat a zapomeneme na keiko. Když už mluvíme o rozumném životě, jedním z produktů moderní civilizace je klimatizace. V Tokiu letos zaznamenala klimatizace nejvyšší prodej ve své historii, ale hromadící se teplo tisíců a tisíců klimatizovaných motorů zvýšilo teplotu vzduchu o několik stupňů, což vyústilo do vlhkých a nepohodlných nocí mnohých obyvatel. Náhlá změna přechodu ze suchého tepla venku do chladu klimatizovaného pokoje způsobila, že někteří lidé onemocněli. Osudem moderního člověka je, že pokud se snaží řešit problémy racionálně, vytváří mnoho dalších vyžadujících řešení.

Všichni potřebujeme žít rozumně, ale stejně důležitá je potřeba, aby člověk splynul s přírodou a dovolil mysli a tělu nechat se jí očišťovat a žít. Skutečná hodnota cvičení časně ráno a letní a zimní speciální setkání může být, že poskytne lidem příležitost vejít do styku s přírodou a sebou samým. Cvičení bojových umění, které obsahuje to nejlepší z tradičního budó, může být jednou z Cest všech lidí, která je povede k návratu k přírodě a k nalezení svých kořenů.“

Základní nutností je znovuzískat naše přirozená já a těla. Žijeme ve střídajících se ročních obdobích, v teple a chladu, v jasných a deštivých dnech. Abychom skutečně poznali přírodu, měli bychom tedy být našimi přirozenými já a poznat radost a zlobu, štěstí a žal. Pokud vzdorujeme nebo ignorujeme přírodu, nalézáme samy sebe neschopné skutečně zažít škálu lidských emocí. To je část odlidštění, které nás všechny postihuje. Musíme se vrátit k přírodě, přijímat její chod a znovu nabýt naše přirozená já a těla.

Nejvíce uspokojivý aspekt v aikidó je množství studentů vědomých si tohoto problému, kteří se snaží pomocí tréninku znovuzískat svá přirozená já a své lidství. Takový byl cíl aikidó již od jeho samého počátku.

Dokonalá příroda: vzájemnost jin a jang

Mistr Uešiba pravidelně radil svým žákům, hlavně těm, kteří kvůli své náklonnosti k formě omezovali svůj pohyb:

„V aikidó nejsou formy a modely. Pohyby aikidó jsou přirozené pohyby. Jeho hloubka je nesmírná a nevyčerpatelná.“

Smysl zakladatelova výroku, vyslovený jeho osobním, těžko srozumitelným stylem, nemusí být každému jasný. Pro začínající studenty, soustředěné na zvládnutí rozdílných forem a technik, tento výrok popírá vše, co se naučili. „Jestliže aikidó nemá formy, nebo modely, jaký je smysl učení se rozličných technik? Co se myslí přirozenými pohyby? Mohu se hýbat jak chci?“

Nejprve musíme říct, že zakladatelův výrok není určen začátečníkům, ale pokročilým studentům. Je to rada namířená k těm, kteří již dosáhli jisté úrovně znalostí, ale dosud jsou stále tak zaujati formou, postrádají přirozené a plynulé pohyby, které jsou konečnou ukázkou aikidó. Doslova jsou jeho slova míněna tak, aby povzbudila studenty k usilovnější práci na dosažení cíle aikidó. Tradiční japonské přísloví tvrdí: „Vstup formou a vyjdi formou.“ Ať jsou to kulturní umění nebo budó, člověk by měl trénovat a zvládnout formu a až toho dosáhne, měl by se od ní osvobodit. Není divu, že studenty, kteří jsou ještě daleko před zvládnutím formy, zakladatelova slova matou.

Plné ocenění výpovědi musí být rezervováno pro ty, kdo skutečně trénovali a cvičili aikidó mnoho let, kteří zvládli principy a pohyby a kteří dlouho přemýšleli o filozofii budó. To vyžaduje jak teoretické, tak praktické znalosti principů aikidó, zahrnujících jednotu ki vesmíru s ki jedince, princip vstoupení a sférické rotace se sjednoceným ki-myslí-tělem a fyzickou ukázkou principů Cesty meče.

Možná, že nejobtížnějším pojmem pro pochopení jsou „přirozené pohyby“. Je to běžný výraz a mnoho lidí má alespoň matnou představu, co by to mohlo znamenat. Ale vážně, kolik známe lidí skutečně žijících přirozeně? Čím více myslíme o významu slova „přirozený“, tím obtížnější se stává jeho vysvětlení.

Jak by měl student aikidó rozumět významu „přirozených pohybů“ a jejich vztahu k pohybům svého umění? Co je klíčem k odemknutí toho smyslu a kde můžeme začít? Já věřím, že to znamená přesně a přímo uvnitř sebe uchopit práci přírody, která proniká vesmírem a působí na naše těla a životy.

Ať si myslíme cokoli, rozhodující je otevřeně přijmout změny v přírodních jevech, v atmosféře, počasí a v životním prostředí a vejít s nimi přímo do styku. Během toho musíme obnažit naše smysly a těla přírodě a vzájemně na sebe působit, ale nenutit střet s naším očekáváním, ani výběrově rozlišovat obzvláštní aspekty, ani je nevyužívat pro naše vlastní záměry. Musíme vidět přírodní jevy takové, jaké jsou a získat vnitřní náhled skutečné podstaty reality.

Konkrétním příkladem může být účast studentů na intenzivních letních a zimních tréninkových setkáních. Pravidelně přijímají teplo a zimu tak, jak je, těší je horko teplých dnů a mrazivá zima těch chladných. Když lidé zažijí teplo a chlad na vlastní kůži, učí se jak na ně reagovat a poznají, jak snadno mohou cvičit za nepohodlných nebo nepříznivých podmínek. Tento důvěrný styk přírody s tělem je prvním krokem ke zvládnutí přírodních cest.

Je známo, že počasí působí na naši psychiku. V jasném a slunečním dnu je naše mysl jasná a naše těla září. Nálada je jedna z těch veselých. V oblačných, deštivých dnech tíhnou naše duše ke skleslosti a naše těla jsou líná. Ve vzduchu je melancholie. V zatažených dnech jsou naše těla a mysl nevyrovnaná a když fouká vítr, jemný vánek způsobí, že se cítíme dobře, zatímco tajfun nás roztřeše. I na úrovni

těchto běžných událostí vidíme těsný vztah mezi přírodou a lidským bytím. Pokud přijde na více dramatické sezónní změny, není to pouze teplota a vlhkost, které ovlivňují. Životní běh rostlin a zvířat také prochází drastickými změnami. Rostliny pučí, květiny rozkvétají, listy rostou, ovoce dozrává, a pak vše nevyhnutelně zvadne a uhynie. Tyto změny mají silné účinky na lidskou mysl a tělo. Je znám fakt, že střídající se příliv a odliv řídí život v moři a ty mají neuvědomělý vliv na způsob lidského cítění a jednání. Sopečné erupce a zemětřesení způsobují rozhodující změny v životě na Zemi, které obratem dříve nebo později působí na lidský život. Všechny živé věci jsou nekonečnou pavučinou vzájemných vztahů a závislosti.

Pokud plně poznáme způsob, jakým přírodní úkazy a jejich změny působí na lidské bytí, pochopíme, že jsou nějak spojeny s naší vlastní realizací smyslu života. A jak začneme rozumět lidskému životu a vážít si ho, budeme blíže ke společnému životu s přírodou a vesmírem. Tímto způsobem bez toho, abychom ztratili svoji osobitost a plachost, se sjednotíme s chodem přírody. Pokud toho dosáhneme, spontánně se objeví přirozené pohyby v rytmu s vesmírem. To tvoří naše pochopení přirozeného. Aikidó je jejich manifestací, je to forma budó, založená na aktivní realizaci ki. Zde leží význam výroku: „Pohyby aikidó jsou přirozené pohyby“.

Nejdůležitějším zdrojem přirozených pohybů je dechová síla. Pokud tato síla plyne spontánně, pohyby se nevědomky stanou přirozenými. Naproti tomu, když není síla dechu volně vysílána a tok se zastaví, pohyby budou nemotorné a nepřirozené. Dechová síla zahrnuje normální dýchání, ale to je více než obyčejný nádech a výdech. Zde to znamená práci ki.

Normální dýchání je činnost dýchacího ústrojí, které má centrum v plicích a srdci, a které zahrnuje nos, ústa a póry kůže. Lidské dýchací ústrojí je nejkonkrétnější ukázkou toho, co nazýváme životem a život sám je neoddelitelný od činnosti vesmíru. Tudíž je to těsně spojeno s cyklickými změnami přírody, noci a dne, 4 ročních dob, přibývání a ubývání přílivu a odlivu a dalšími jevy. Dechová síla je těsně spojena se základní silou přírodních sil a je vyjádřena v ki vesmíru. Nejzákladnějšími a nejkonkrétnějšími ukázkami dechové síly v pohybu přírody jsou vstup a sférická rotace.

Mezi mnoha přirozenými pohyby aikidó existuje zápěstní technika, známá jako kotegaesi. V této technice je zápěstí pomalu ohýbáno ve směru svého přirozeného ohybu, na rozdíl od zápěstních pák v džudó a džudžucu, kde zápěstí směřuje do opačného směru. Nutit ohýbání silou je nepřirozené a riskuje se zranění. Aikidó se nikdy nepokouší o pohyby, které jdou proti tomu, co je přirozené, a tak se vyhýbá zbytečným a nesmyslným zraněním.

Většina technik aikidó mají část, která je známa jako pohyby *omote* a *ura* (doslovně před a vzad). Ačkoli jsou zde rozdíly podle dané techniky, základní princip například ve vykrytí přímého čelního útoku je, že můžete vstoupit přímo do prostoru kde je oponent, nebo se otočit okolo, vejít do slepého místa za oponentem a provést techniku. První je *omote* a druhé *ura*.

Tyto dva obranné pohyby pocházejí z klasického budó a jsou založeny na starověkém principu jin a jang a aikidó využívá tento princip v mnoha technikách. Vezměme si příklad z džudžucu a umění meče k ilustraci využití jin a jang v bojovém umění. První je definice těchto pojmů podle textu Kitó, školy džudžucu:

„*Kitó* znamená vstávání a padání. Vstávání je formou jang a padání formou jin. Člověk vyhrává za pomoci jang a také za pomoci jin.“

Toto je vysvětleno v komentáři známém jako *Denšo čušaku*:

„Když nepřítel představuje jin, vyhraje díky jang a naopak. Techniky vyučované školou Kitó jsou omezeny na užití jin a jang. Ačkoli jsou k zastavení oponentových

pohybů užívány další nespočetné prostředky, v boji ruší. Pokud se omezíte na techniky jin a jang, výhra je zaručena.“

Podle tohoto výkladu není strategie ničím jiným, než schopností volného užití jin a jang v útoku a obraně, které závisí na způsobu pohybů nepřítele: maření jeho jin pomocí jang a jeho jang pomocí jin.

V případě starověkého umění meče, byl princip jin a jang aplikován na pozici držení meče, jak se dozvídáme v textu známém jako *Itto-rju kiki-gaki*:

„Ve škole Nagakuma Jikišinkage učí pozici držení meče vysoko, je to forma jang uvnitř jang. V Itto škole učíme držení meče nízko, což je založeno na formě jin. Pokud se použije jang uvnitř jang, rozpadne se na jin. Když se užívá náš jin z jin, stane se to jang a skvěle pracuje. Ve škole Munen užívají střed mezi jin a jang a učí pozici držení meče vpřed směrem k očím oponenta, ale pak stáčí ruce nepatrně doprava.“

Různé školy budó interpretují jin a jang rozdílně, ale všechny výklady jsou odvozeny ze základních filozofických idejí klasických čínských myslitelů. Jako výtah můžeme citovat pasáž z *Knihy proměn*:

„Ve starověku svatí mudrcové vytvořili Knihu proměn za účelem následování principu přírody a života. Založili nebeské Tao a nazvali ho jin a jang. Zavedli zemské Tao a nazvali ho pružnost a pevnost. Založili lidské Tao a nazvali ho dobrosrdečnost a čestnost. Kombinací těchto 3 sil je zdvojnásobili. Proto je znak v *Knize proměn* vždy vytvořen ze šesti čar.“

Vesmír se skládá ze tří sil: Nebe, Země a Člověka a ty jsou vyjeveny jako Tao, které v životě působí díky vzájemnosti jin a jang, pružnosti a pevnosti, dobrosrdečnosti a čestnosti. To znamená, že když plně pochopíme práci těchto poměrů a žijeme s nimi v souladu, sjednotíme se s Tao.

Princip jin a jang má význam sám o sobě, ale nakonec pouze díky tréninku a jeho uskutečnění nám tento princip dovolí dosáhnout konečné reality Tao. V aikidó se jin a jang konkrétně využívá v pohybech *omote* a *ura*, ale základním bodem je, že skrz cvičení člověk dosáhne Cesty a odtud základní pravdy. Jakmile jsou pohyby aikidó zajedno s nebeským Tao, jsou přirozenými pohyby.



Dědictví zakladatelových snah

Stručná historie

Oficiální pojmenování aikidó se datuje od února 1942. Předtím se umění nazývalo mnoha jmény, ačkoli se jeho podstata neměnila. Podrobnou historii aikidó naleznete v životopisu zakladatele, kterou jsem napsal japonsky (*Aikidó kaiso, Uešiba Morihei den*. Tokyo: Kodansha, 1977). Nyní bude následovat stručná historie sledující názvy aikidó v jeho změnách.

Otec zakladatele, Joroku, byl poměrně úspěšný statkář, který se dále zabýval obchodem s rybami a stavebním dřívím. Ve společnosti byl velmi vážený, zasedal v obecní a městské radě Nišiotani a Tanabe v prefektuře Wakajama. Mladý Uešiba si velmi vážil svého otce a ten, když viděl synovy velké schopnosti, mu dal co nejvíce materiální a morální podpory, aby mu pomohl uskutečnit jeho ambice přesahující svět jeho rodiště. Syn nicméně cítil, že neuspěl ve střetu s otcovými očekáváními a v roce 1901 ve svých osmnácti letech odešel do Tokio, kde se krátce učil o světě obchodu. Následující rok si otevřel Obchod Uešiba distribuující a prodávající školní potřeby a papírnické zboží, ale onemocněl a jeho malý obchod skončil.

Nedlouho poté se přidal k japonské císařské armádě a bojoval za rusko-japonské války v letech 1904–1905. Stal se seržantem a obdržel čestné propuštění. Pak v roce 1912, ve svých 29 letech, shromáždil 54 domácností, mezi kterými bylo více než 80 lidí z jeho rodného města a odjel s nimi založit novou osadu v Širataki na Hokkaidó. Tato prefektura byla tenkrát územím nově otevřeným k využití a vítala osadníky přicházející ji kultivovat. Po sedm let, jako vůdce této nové kolonie, kultivoval zemi, pracoval na městském úřadě a přispíval k rozvoji regionu Širataki.

Ačkoli prokázal jistý talent pro vedení, stále cítil, že nesplnil nejvyšší naděje, které v něho jeho otec vkládal. Jeho smrt, způsobená nemocí v lednu 1920, přišla jako blesk z čistého nebe. Všeho na Hokkaidó zanechal a vrátil se domů, avšak prožil nesmírnou duševní bolest. Proto hledal radu u Degučí Onisaburo, charismatického učitele náboženské sekty Omoto, odvozené od šintoismu. Za podpory tohoto velkého učitele žil zakladatel v centrále Omoto v Ajabe, prefektuře Kjoto, kde cvičil šintoistické meditativní a očisťující obřady a přispíval k posílení tohoto nového náboženství.

Osm let v Ajabe (dokud se nepřestěhoval v roce 1927 do Tokia), bylo v jeho duchovním vývoji výchovným obdobím. Během těchto let studoval filozofii šintoismu a zvládnul pojetí *koto-dama* (doslova slovo-duch).

Po smrti otce, se zakladatel v Ajabě začal plně věnovat svému úmyslu ovládnout budó, zejména s podporou Degučího. Již předtím cvičil a zvládnul mnoho forem bojových umění, zahrnující Umění meče ve škole Šinkage, džudžucu ve školách Kitó a Daitó a další. Nejvýznamnějším z jeho úspěchů bylo obdržení nejvyššího vysvědčení ve škole Daitó od mistra Sokaku Takedy, kterého náhodně potkal v roce 1915 v hospodě na Hokkaidó, když mu bylo 32 let. Takedovo džudžucu otevřelo zak-

ladatelovy oči hlubokému významu bojových umění; principy školy Daito se liší od principů aikidó, ale sdílí mnoho společných technik.

Deguči podporoval zakladatelovo zaměření na bojových umění, a protože znal jeho bohatou a rozmanitou minulost budó, předvídal tuto Cestu jako nejlepší pro jeho povahu, schopnosti a touhy. Poradil zakladateli přemístit stranou část svého obydlí v Ajabe a přeměnit ji na dódžó. Ten si tuto radu vzal k srdci a otevřel prosté Uešiba Juku s 18ti tatami.

Uešiba Juku byla původně zamýšlena pro mladé muže sekty Omoto, ale jak se jméno Morihei Uešiba „mistr budó v Ajabe“ stalo všeobecně známé, začali dódžó navštěvovat cizinci, nejnápadnější byli mladí námořní důstojníci ze sousedního přístavu Maizuru. Jeho sláva se šířila a začali přicházet studenti z Tokia a dalších vzdálených částí Japonska.

Asi od roku 1920 začal mistr Uešiba vážně uvažovat o založení své vlastní nezávislé formy budó a v roce 1922 veřejně vyhlásil aiki-budžucu, novou formu bojového umění. Jak termín budžucu naznačuje, ponechávalo si principy a techniky starších bojových umění, které se poněkud liší od dnešního aikidó. Jeho původnost se projevuje v užití aiki, jako charakteristického termínu. V mnoha stylech budó jsou izolované zmínky o myšlence „odpovídajícím“ (ai) ki s oponentem během boje, ale nyní to bylo poprvé, kdy mělo být tohoto složení využito. Zde by mohla být i zmínka o ai-kidžucu, ale to mělo psychologickou implikaci (vedlejší význam) a nebylo základní částí bojového umění. V nových knihách bylo vysloveno pár zmínek o rané formě ki-aidžucu, populární mezi obyčejnými lidmi, ale to byl duchovní systém, který neměl nic do činění s budó jako takovým.

Ačkoli volba nového názvu aiki mohla být odvozena od vlivu škol Daitó a Kitó, které jsou založeny na principu jin a jang a užití ki, základním zdrojem byl zakladatelův vlastní trénink budó, životní zkušenosti a pochopení ki, kterého dosáhnul během svého pobytu v Ajabe. Hlavní vliv mělo jeho ovládnutí kotodama, o které se v pozdějších letech pravidelně zmiňoval v přednáškách, dopisech a radách.

Vypadá to, že aiki-budžucu nebylo přijato okamžitě. Místo toho se lidé popisovali nové budó jako Uešiba-rju, nebo Uešiba-rju Aiki-budžucu. Stále však pokračovalo po celé zemi šíření slávy mistra Uešiby. Obrat nastal v letech 1924–25, kdy (jak už bylo dříve poznamenáno) odjel na expedici do vnitřního Mongolska a brzy po svém návratu, když byl vyzván mladým námořnickým důstojníkem v Ajabe, zažil *sumi-kiri*, osvětlení mysli a těla, které realizuje jednotu ki vesmíru s ki jedince. Bylo mu přes čtyřiatřicet a tato skutečnost se stala základem jeho bojového umění.

Pak můžeme říct, že léta 1924–25 označujeme jako počátek duchovního rozvoje aikidó a od té doby mistr Uešiba neustále zastával názor, že: „Pravé budó je Cestou velké harmonie a lásky ke všemu živému.“ a že každý pohyb je prací jednoty ki-mysli-těla.

Na podzim 1925 odjel po opakovaném naléhání svého patrona a zastávce admirála Isamy Takešity do Tokia, kde provedl ukázkou významnému publiku, ve kterém byl i předchozí ministerský předseda, kníže Jamamoto Gonnohjo. Hrabě byl velmi zaujat zakladatelovou ukázkou a nechal ho vést v odděleném paláci Ajoama speciální 21denní seminář pro mistry kendó a džudó z císařské domácí kanceláře. Na jaře 1926 ho admirál Takešita znova pozval do Tokia, aby učil aiki-budžucu členy císařské domácí kanceláře, armádní a námořní důstojníky a vedoucí postavy politického a obchodního světa. V roce 1927 opustil na naléhání admirála Takešity a Degučiho Ajabe nadobro a odstěhoval se do Tokia.

Během následujících tří let založil v Tokiu na území Šiba celou řadu dódžó a učil velkou skupinu osob aiki-budžucu, z nichž někteří byli mistry jiných bojových umění. Začaly se objevovat náznaky poznání, které popisovaly jeho umění jako něco víc než tradiční bojová umění a někteří lidé začali k jeho popisu užívat termínu

aikidó. V říjnu 1930 uviděl jedinečné umění mistra Uešiby Džigoro Kano, zakladatel Kodokan Džudó, označil ho jako ideální budó a dokonce k němu poslal několik svých studentů.

Navzdory pokusům vybírat si studenty jejich počet narůstal a zakladatel musel čelit potřebě většího dódžó. V roce 1930 založil nové dódžó ve Wakamacu-čo v Tokiu, které měl zpočátku pronajmuté a až později ho zakoupil od rodiny Ogasawara. Nové tréninkové centrum, nazvané Kobukan Dódžó, bylo dokončeno v dubnu 1931. Jak jsem již dříve poznamenal, centrální Dódžó aikidó se nalézá na stejném místě.

V roce 1936 se zakladatel rozhodl, že je nutno jasné odlišit stará bojová umění od jeho vlastního, a to vzhledem k filozofickému a duševnímu důrazu, které do svého nového umění začlenil. Cítil, že podstata jeho nového umění je odlišná od staré tradice bojových umění, proto opustil termín budžucu a přejmenoval své umění na aiki-budó. Tento nutný a nevyhnutelný krok položil základ budoucnosti jeho školy. Jako zakladatel nového systému bojového umění, cítil silný závazek podřídit své osobní hledání a rozšířit Cestu pro všechny, kteří by jí mohli být osloveni.

V roce 1939 předložil oficiální žádost, aby byla jeho organizace uznána jako právní nadace pod jménem Kobukai. Schválení jeho žádosti následující rok vytvořilo z aikidó oficiálně začleněný orgán a označilo počátek zlatého věku aikidó. Členství rostlo a jméno mistr Uešiba se stalo ještě známější než kdykoli předtím.

Vypuknutí války v Pacifiku v zimě 1941 a vzrůstající posun směrem k militarizaci japonské společnosti neměl jenom zbrzdit růst aikidó. S mobilizací většiny mladých mužů do vojenských sil prudce klesl počet studentů. Jeden z vládních pokusů, jak zmobilizovat zemi pro válečné nadšení, byla nabídka sjednocení rozmanitých skupin bojových umění do jednoho orgánu pod její kontrolu. V roce 1942 se spojily dohromady různé směry džudó, kendó a dalších bojových umění a vytvořily Asociaci japonských bojových umění.

Ačkoli zakladatel nevyslovil ani jediný protest proti vládním příkazům, projevil se to v okamžiku, kdy byl velice nešťastný, když se budó, které rozvinul jako odlišnost od ostatních forem, mělo stát se součástí této organizace. Silně oponoval splynout s ostatními skupinami pouze jako jedna bojová forma a začal cítit, že název Kobukan aiki-budó svědčilo spíše, že Kobukan je větev nebo směr nějakého širšího umění. Rozhodl se vyhlásit nové jméno aikidó, aby identifikoval své umění jako jedinečnou a typickou formu budó, a pak vstoupil pod novým jménem do asociace. V únoru 1942 bylo aikidó oficiálně uznáno jako jméno zakladatelovy školy. Uplynulo 22 let od založení Uešiba Juku v Ajabe.

Svatyně Aiki v Iwama

Abychom plně ocenili význam vyhlášení názvu Aikidó a porozuměli důvodům, které k tomu vedly, včetně změn v myšlení zakladatele, musíme obrátit pozornost ke vzniku svatyně Aiki v Iwama, prefektuře Ibaraki, na severovýchodě od Tokia. Toto místo, které mají všichni studenti aikidó v úctě, je důležité pro nový začátek, který následoval po druhé světové válce.

Myšlenka založení duchovního centra napadla zakladatele okolo roku 1935. Zrodila se z pocitu silné potřeby pokračovat v hledání pravdy vesmíru pomocí budó a zakladatel chtěl pro svůj záměr speciální místo. Když založil stálou základnu aikidó v Tokiu, splnila se jeho ryzí touha rozšířit do světa pravé budó a on se radoval z úspěchu, kterého dosáhl. Zároveň se s tím sám cítil nespokojen a jak se zdá odsuzoval vpád do soukromí a nedostatek času, které mu jeho sláva přinesla.

Zakladatel vykazoval úplnou lhostejnost k normálním objektům lidské touhy: společenského postavení, ocenění a chvály, bohatství nebo materiálního pohodlí. Jeho jediným zájmem byl trénink ducha skrz disciplínu budó.

Okolo roku 1935 využil svých malých úspor a začal skupovat lesní půdu v krajině okolo Iwama. Farmaření měl v krvi, jak bylo zřejmé již v jeho projektu kolonizovat Šikaraki na Hokkaidó. Plánoval zkultivovat zemi a pokračovat v hledání duševního budó. Ale jeho přání navrátit se k práci se zemí nešlo uskutečnit tak lehce, protože jako věhlasný bojovník byl pravidelně zván na různá místa a jeho zaměstnaný program mu nedovoloval pokračovat v jeho skutečné touze.

Válečný pokus soustředit všechny formy bojového umění pod jednu byrokracii představoval jedinečnou příležitost. S událostmi, které znemožňovaly pokračovat v normálních aktivitách aikidó, nemusel dále řídit jeho rozvoj a jak houstly mraky války, klesal počet jeho studentů a ubývala pozvání k ukázkám. Nepochybně cítil, že to byl pro něho ideální čas učinit rozhodnutí o své budoucnosti. Příkaz připojit se k Asociaci japonských bojových umění, byl poslední kapkou. A tak se stalo, že zakladatel prohlásil založení aikidó a konečně učinil své rozhodnutí uchýlit se do Iwamy, kde by se mohl věnovat vlastní cestě.

Zakladatel byl patriot v pravém slova smyslu věřící, že člověk by měl být ochoten obětovat svůj život za svou zemi a rozhodnul se neprotestovat proti celostátní válečné politice. Nicméně nesouhlasil s opatřením sjednotit všechny formy budó pod vládní jurisdikci, a tento příkaz měl pro něho jen málo společného s láskou k zemi. Navíc nová organizace vyžadovala více a více administrativy a účasti na schůzích, což bylo v rozporu s jeho touhou pokračovat v hledání budó.

S úplným nezájmem tedy řekl: „Nejsem dobrý v úřadování. Pro mě je pouze cvičení aikidó.“ Pak poslal jednoho ze svých učideši, Minoru Hiraie, aby ho na schůzích zastupoval. Já jsem byl stále studentem na střední škole Waseda, ale on mě jmenoval vedoucím instruktorem tokijského Dódžó a požádal své nejlepší učideši, například Kisabura Osawu, současného vedoucího instruktora, aby mě asistovali. Pak opustil Tokio a odešel do Iwamy s mojí matkou Hacu. Učinil to způsobem pro něho typickým, nemrhal časem, když chtěl splnit cokoli si usmyslel.

Iwama je blízko Mito, centra vzdělanosti a umění v období Togukawa, ale v té době bylo řídké osídleno. Usedlostí bylo málo a ležely roztroušeně a celá země byla hustě zalesněna, 90 % bylo pokryto borovicemi, ovocnými stromy a lesíky dalších druhů. Zakladatel vyčistil okolo 20 000 *cubo* (6,62 ha) svého majetku který získal a začal kultivovat zemi, splňující si tak svůj dlouho vytoužený sen o sjednocení farmaření s bojovým uměním. Malá upravená budova farmy kde žil, obsahovala pouze dva malé pokoje a jednu blátem (hlínou) pokrytou plochu. Návštěvníci byli šokováni její ošuntělostí, ale nálada zakladatele byla výborná.

V přestěhování se do Iwamy měl zakladatel v úmyslu tři plány, kterými by uskutečnil svůj ideál pravého budó. Prvním bylo založení svatyně Aiki, která by symbolizovala cestu ai-ki a ducha aikidó. Druhým bylo vytvoření venkovního dódžó, které by bylo prodchnuto ki přírody a kde by se učilo take-musu, ideální budó. Třetím plánem bylo naplnění svého opatrovaného snu o sjednocení zemědělství s bojovým uměním. Hledal, jak spojit trénink budó (take), který harmonizuje s ochrannou životní silou (musu) s prací farmáře, díky které země produkuje životodárnou stravu.

Svatyně Aiki byla postavena jako pocta 43 bohům, kteří chrání a dávají plodící sílu aikidó a jako posvátné centrum pro všechny provozovatele aikidó, kteří přísahali prosazovat Cestu pro všechny bytosti. 43 bohů se vztahuje k bojovým božstvům, dračím králům a vtělením uctívaným v japonské lidové tradici. Zakladatel pevně věřil, že jeho dovednost v budó nevznikla z něho samého, ale od bohů, kteří ho ochraňují a pěstují jeho schopnosti. To byla jeho rozhodující víra, ale ještě

více to ukazuje na jeho skromnost a sebeovládání. Svěřil se vyšší síle a nikdy si nic o svých úspěších nemyslel. Tato skromnost, která byla ztělesněním upřímnosti a zasvěcení se tréninku je věc, kterou by si všichni studenti aikidó měli vzít k srdci.

Dispozice svatyně Aiki je založena na principech koto-dama. Umístění vnitřní svatyně, bohoslužební sál, vstupní brána atd. jsou v souladu s principy trojúhelníku, čtverce a kruhu. Tyto 3 znaky jsou obrazem dýchacího cvičení v učení koto-dama. Ze slov zakladatele:

„Když se sjednotí trojúhelník, kruh a čtverec, pohybují se ve sférické rotaci spolu s tokem ki a objeví se aikidó sumi-kiri.“

To, že svatyně Aiki, odrážející promyšlenou filozofii, mohla být v obtížných letech konce druhé světové války dokončena, bylo zásluhou mistra truhláře jménem Macumoto, který žil v Iwamě a díky neúnavné podpoře nespočetných studentů již od úplného počátku aikidó. Dokončení hlavního chrámu svatyně Aiki v roce 1943 bylo okamžikem, která zakladatele hluboce dojala. Jeho dlouholetý sen se splnil a byl položen základ budoucnosti aikidó. Svatyně je nyní Mekkou pro všechny skutečné studenty umění.

Hlavní oslava, která se koná každý rok 29. března, přivádí dohromady nadšené aikidóky nejenom z Tokia, ale z celé země a ze zahraničí. Je to sváteční příležitost, ztělesňující to nejlepší v aikidó. Já sám se cítím zcela očištěn, kdykoli konám bohoslužbu a předvádím ukázkou.

Konstrukce venkovního dódžó, druhá část zakladatelových plánů byla započata v jednom rohu jeho farmy. Avšak s růstem počtu studentů bylo nutné vybudovat malé vnitřní dódžó asi o 30 cubo. Bylo dokončeno v roce 1945 těsně po skončení druhé světové války. To sice bylo v rozporu s původním cílem kombinace zemědělství s bojovým uměním, ale přineslo aikidó neočekávané výhody.

Během tří let po válce, bylo Hombu Dódžó ve Wakamacu-čo nuceno z mnoha důvodů omezit činnost, například díky zákazům všech bojových umění uvalenému okupačními silami spojenců. Všechny aktivity centrálního Dódžó byly přestěhovány do Iwamy, takže v čase, kdy veřejné mínění a nálada byla vůči všem bojovým uměním silně negativní, bylo aikidó schopno přežít díky svému dódžó v Iwamě. Dnes se nazývá Ibaraki dódžó a je věnováno vzpomínce na zakladatele.

Zakladatel dlouho uchovával cíl založení centra Aiki. Byl to skoro zázrak, že byl, třebaže s malými změnami, uprostřed obtíží válečných let a poválečného chaosu, uskutečněn. Muselo to pro zakladatele být velmi uspokojující, když mohl opustit zaměstnaný život v Tokiu a zcela se oddat realizaci ideálu pravého budó.

Cesta znovuzrození aikidó začala v únoru 1948 s oficiálním schválením Aikikai, jako novým právním orgánem. Veřejně bylo poprvé viděno v obchodním domě Takašimaja v Tokiu v září 1956 a první veřejná ukáзка, sponzorovaná Aikikai, se konala v květnu 1960 v hale Jamano v Tokiu. Vrchol poválečné obnovy přišel s dokončením nového Hombu Dódžó v lednu 1969.

Když vidím úspěch, kterého aikidó dosáhlo, nemůžu nepřemýšlet o rozhodnutích, které zakladatel udělal během válečných let a těsně poté. Kdyby mistr Uešiba, místo stáhnutí se do Iwamy, nechal Kobukan Aiki-budó splynout ve sloučení bojových umění během války, dějiny aikidó by možná tehdy skončily. Obě jména, jak mistra Uešiby, tak aikidó a jejich krátká, ale slavná kapitola v budó předválečných let, by byla vykázána do historických knih a časem by se staly pouze nejasnými legendami v kronice bojových umění.

Věhlas aikidó a jeho úspěch jsou způsobené zakladatelovým rozhodnutím věnovat se duševnímu hledání podstaty bojového umění v zázemí Iwamy. Mistr Uešiba svým vlastním příkladem předvedl, že úspěch aikidó se nemůže měřit podle počtu

následovníků, ale hloubkou a intenzitou osobního hledání pravdy skrz trénink a cvičení. Toto, jak věřím, je ten hlavní důvod toho, že aikidó je tím, čím je.

Zenové rčení: „Uvažuj o svých krocích.“, nás napomíná neustále sledovat, zdali stojíme na pevné zemi, nebo ne. Jako studenti aikidó musíme neustále „přemýšlet o svých krocích“ i když se pohybujeme vpřed s velkými ideály a nadšením pro pravdu.

Není nic lepšího než růst a rozšíření, ale pokud jsou naše oči přitahovány pouze povrchem událostí a my ztrácíme pohled na podstatu Cesty aikidó, pak, tak jako točící se vrchol ztrácí svoji hybnou sílu, rovnováhu a dříve nebo později padá, naše cesta ztratí svou životaschopnost, rozdělí se a nakonec rozloží. Když přemýšlím o létech, která zakladatel strávil v Iwamě uvažující o sobě, znovu mi je připomínán můj nejdůležitější úkol.



**Aikidó zapouští
kořeny ve světě**

Internacionalizace a tradice

Třetí kongres IAF se konal v Paříži v roce 1980. Zástupci z celého světa projednávali a jednomyslně schvalovali internacionalizaci aikidó, s jeho centrem v Hombu Dódžó v Tokiu. Mohu Vás ujistit, že atmosféra během čtyř dnů kongresu byla nabita nadšením pro tento náročný závazek.

Nejuspokojivější bylo znovu potvrzení delegátů, že aikidó ztělesňuje to nejlepší v duchovní kultuře Japonska. Nejenom, že oceňovali jedinečnost aikidó, ale také vyjádřili uznání pro jeho filozofické základy, hluboce zakořeněné v japonské tradici. Většina vyjádřila názor, že jejich zájem o aikidó je přímo vztažen ke skutečnosti, že aikidó představuje to nejlepší v japonské kultuře.

Zmiňuji se o tom, protože jsem byl nějaký čas znepokojen cestou, kterou se japonská bojová umění rozvíjela v zahraničí. Přenášením do jiné země ztrácejí, jak se zdá, některá umění své vlastní příznačné, tradiční kořeny a stávají se pouze záležitostí tělesné zdatnosti. Nakonec se centrum umění přesouvá do zemí, které rozvíjejí fyzicky silné a technicky dovedné závodníky. Nemůžu popřít, že toto je nevyhnutelná část internacionalizace. Co se týče aikidó, jeho podstatu vytváří zvláštní japonská filozofie a jsem přesvědčen, že každý, kdo s tím nesouhlasí, nemůže být dlouho studentem aikidó. Smyslem internacionalizace není, že se typická tradice stane mezinárodní, ale že by se měl každý provozovatel aikidó v každé zemi změnit a sjednotit s tradicí.

Neustále jsem během kongresu vyjadřoval delegátům z různých zemí své znepokojení a věřím, že se mnou většina souhlasila a podpořila můj názor. Je to pravděpodobně následkem toho, že aikidó je nejprve duševní cestou, která odsuzuje jakoukoli formu závodů a turnajů, kde se rozhoduje o vítězích a poražených a vše závisí na výhře.

Metoda turnajů je kořenem problému, který vyvstal s internacionalizací japonských bojových umění. Ačkoli turnaje hrály výraznou roli v rozšíření bojových umění ve světě, zároveň potlačily jedinečnou kvalitu budó (na rozdíl od budžucu), jehož prvotním zájmem je šlechtění ducha. Když vše ovlivňuje síla, japonská bojová umění ztrácejí své pravé podstaty a je pouze přirozené, že tělesné schopnosti začnou hrát hlavní roli. Jestliže to nastane, Japonsko zruší své tvrzení, že rozvinulo jedinečné bojového umění, které se netýkalo násilí a brutality, ale míru a lásky.

Znovu a znovu opakuji tento bod, protože nechci vidět, jak aikidó opakuje chyby ostatních bojových umění, která se rozšířila do světa. Jsem samozřejmě vděčný za nezištné úsilí instruktorů aikidó, kteří umění propagovali v různých zemích světa. Rozšíření aikidó začalo v padesátých letech ve Francii, Havaji, New Yorku a ostatních částech Spojených Států a pokračovalo v šedesátých letech v Anglii, Itálii, Brazílii, Argentíně, Austrálii a jihovýchodních státech Asie. Vítal jsem tento vývoj, ale

nemohl jsem ihned reagovat na mnohá pozvání k návštěvě zahraničních center aikidó, zejména kvůli obavám, které jsem popsal výše.

Po pečlivém zvážení věci jsem usoudil, že nemůžeme pokračovat dokud si nejdříve neobjasníme o aikidó dva důležité body: podstatou aikidó je typická japonská filozofie, která potvrzuje duševní hledání jako první princip budó a že tradice, založená mistrem Uešibou, je jedinou pravou formou aikidó. Dokud budeme moci přijímat a potvrzovat tyto dva principy, můžeme se vyvarovat omylů pozorovaných při rozšiřování jiných bojových umění. Dokud budeme zachovávat odmítání soutěží, neztratíme bezúhonnost pravého budó.

Na tyto body jsme se jasně zaměřili při uvažování o možnosti zformování Mezinárodní Federace Aikidó v Madridu, v listopadu roku 1975. První všeobecné shromáždění IAF se konalo v říjnu následujícího roku v Tokiu a stejně jako v roce 1981 se federace skládala ze 40 členských zemí a více než 100 000 provozovatelů, 20 000 v samotné Francii.

Třetí kongres IAF v roce 1980 byl skutečně významnou událostí signalizující úsvit nového věku celosvětového aikidó. Pro mě jako Došu, byla tato událost velmi povzbuzující díky podpoře, kterou jsem obdržel, a která se týkala mých zájmů a myšlenek o budoucím rozvoji mezinárodního aikidó.

Když jsem se po svém návratu do Japonska díval do novin, přišel jsem na tento článek v *Nihon Keizai Šimbunu* (30. září 1980). V jedné části se píše:

„Rychle rostoucí zájem o japonská bojová umění je skutečně úžasný. Nejdříve to bylo pouze džudó, ale dnes jsou všude kolem aikidó a karate dódžó, kde se běžní lidé i intelektuálové baví při cvičebních setkáních. Ode dneška se pět dní (od 30.9. do 4.11) bude konat kongres IAF v Paříži. Přijeli tam delegáti ze 40ti zemí Evropy, Severní a Jižní Ameriky, Jihovýchodní Asie a další. Na veřejnou demonstraci, která bude třetí den, se očekává přes 5 000 návštěvníků.

Proč je japonské budó tak populární? Aikidó je nesoutěživý sport, kde nevidíte vítěze a ni poraženého, všichni: střední věk, staří, ženy, děti, se toho mohou plně účastnit, což ho činí atraktivním pro ty, kteří chtějí ze zdravotních důvodů dělat nějaký druh cvičení. Avšak více důležitá je jeho výzva k pěstování etikety a slušného chování, hlediska nenalezená v západních sportech, ale v orientální mystice ve waza, která celkově zapojuje mysl a tělo jedince.

Tajemstvím japonského ekonomického úspěchu je, že ať se jedná o elektroniku nebo automobily, vítězstvím je zvládnout základní techniku a až ji zcela strávíte, přijít s něčím novým. Toto snažení podporuje duch harmonie a kooperace, kterým je ai-ki. Doufáme, že tato podstata bude na mítinku IAF přenesena na Západ. Avšak japonci si musí pamatovat, že pýcha předchází pád.“

Myslím si, že ten novinář byl ve svých komentářích o západním zájmu o aikidó velmi bystrý. Já sám jsem dlouho cítil, že prvotní přitažlivostí byl důraz na „etiketu a slušné chování“ a mám z toho pocit, že většina cvičenců aikidó chápe správně místo etikety a slušného chování a to, co je nazýváno „orientální mystikou“. Samozřejmě ne každý dosáhnul tohoto stupně. Jsou zde rozdíly v kulturním pozadí a celkové ocenění těchto věcí a jejich vztah k podstatě aikidó, může být bližší myšlení japonských studentů. Avšak mohu bezpečně říci, že i mezi západními studenty jsou tací, kteří vykazují větší snahu v jejich hledání podstaty budó, než činí v průměru japonci cvičící aikidó.

Mezi francouzskými studenty je mnoho těch, kteří jsou hluboce ponořeni do cvičení zenu a ti hledí na aikidó jako na dynamickou formu zenu. V Anglii studenti a absolventi vysokých škol Oxford, Cambridge a dalších univerzit projevují velké sympatie k ideálům aikidó, projevovaným v jeho pohledu na svět a ve sjednocení duše a těla. Mnoho studentů, které jsem potkal ve Spojených Státech hledá ve cvičení aikidó klíč k sobě sama a v Německu vidí někteří v aikidó podstatu japon-

ského ducha a věří, že může přispět k východisku ze slepé uličky do které se dostala západní civilizace. Nedávno se zvedl náhlý příval zájmu o aikidó v jihovýchodní Asii. Jedním z důvodů je důvěra, že silný duch kultivovaný pomocí budó možná přispěl k japonské prosperitě, jevu, na který se pohlíží s úžasem i závistí.

Toto jsou pouze útržky mých dojmů, proč se lidé v různých zemích začnou zajímat o aikidó a nejsou výsledkem žádného objektivního přehledu. Dosud jsem přesně nepochopil důvody toho zájmu. Avšak z rozhovorů se studenty v Hombu Dódžó, nebo během mnoha svých cest do zahraničí, vidím, že v něčem mají mé předpoklady jistou pravdu.

Zdá se mi, že mnoho z těch, kteří otevřeli brány aikidó to neudělalo přímo, ale oklikou. Je to tím, že mnoho z nich se zajímá o japonskou spiritualitu, charakterizovanou harmonií a spoluprací, a tak se obrátí k aikidó, které ji podle nich nejlépe vystihuje. A jakmile začnou s tréninkem, učí se o jednotě já s vlastním tělem, o přírodě a vesmíru a stanou se celoživotními studenty.

Tento postup k aikidó je příčinou vysoce intelektuálního pochopení jeho podstaty. Možná je to vzhledem k faktu, že na Západě má aikidó tendenci přitahovat vzdělané, přemýšlivé lidi a protože jsou inteligentní, chápou aikidó jak v jeho výjimečnosti, nejvyšším výrazu japonské spirituality, tak v jeho univerzálnosti, kráse a logice pohybů aikidó.

Budoucnost aikidó je zaručena, dokud budou všichni studenti, japonští i zahraniční, usilovat pečlivě cvičit a snažit se uspět v realizaci duševní kultivace. Pokud tak budeme cvičit, můžeme svým dílem přispět k tomu, abychom učinili z tohoto světa lepší místo pro nás a naše děti. Především to je cíl pravého budó.

Most pro mír a harmonii

V čase, kdy jsem cítili hluboký zájem o správnou podporu aikidó ve světě, vyjádřil mistr Uešiba svůj názor na jeho internacionalizaci touto cestou:

„Bude to nádherné. Aikidó je mostem míru a harmonie pro veškeré lidstvo. První znak pro bojové umění bu, znamená zastavit zbraně ničení. Jestliže jeho skutečný význam pochopí lidé na celém světě, nic mě nemůže učinit šťastnějším. Tvůrce tohoto vesmíru, který je domovem všeho lidstva, je také tvůrcem aikidó. Srdcem japonského budó je jedině harmonie a láska. Je pouze přirozené, že to každý přivítá.“

Některé ze zakladatelových oblíbených básní vyjadřují tutéž myšlenku:

*Ai-ki, kořen
síly lásky,
umožní lásce růst
stále víc.*

*Velký vesmír
je sám Cestou ai-ki,
světla pro nespočetné lidi
které otevírá svět.*

*Tato krásná forma
nebe a země
je jednoduchou domácností
vytvořenou hlídajícím duchem.*

Zakladatel byl pozván zúčastnit se oslavy otevření nového centrálního dódžó na Havaji, 28. února 1961. Bylo mu již 78 let, ale přesto nastoupil do letadla v dobré náladě. Na rozlučovacím večírku měl krátký projev, jehož podstatou bylo:

„Důvod proč jedu na Havaj je vybudovat stříbrný most pochopení. Vystavěl jsem zlatý most uvnitř Japonska, ale také jsem chtěl postavit mosty do zámoří a přes aikidó pěstovat vzájemné porozumění mezi východem a západem. Chci budovat mosty kamkoli a spojit všechny lidi skrz harmonii a lásku. Toto, jak věřím, je úkolem aikidó. Protože jsem stále v procesu tréninku, nechci pouze stavět mosty, ale dále pátrat po srdci pravého budó. Skutečné bojové umění, které nazývám take-musu ai-ki, s láskou objímá vše živé a pracuje pro mír všeho lidstva.“

Myšlenkou jeho výroku bylo vyjádření toho, o co musí všichni studenti aikidó usilovat: pracovat za duševní pohodu všeho lidstva, podporovat lásku a mír, a zároveň se ještě více hlouběji ponořit do tréninku a cvičit s cílem realizace pravé podstaty vesmíru. Beru tuto výstrahu vážně, obzvláště v čase, kdy jak se zdá má aikidó ve světě úspěch. Chci se neustále snažit cvičit, den za dnem a tím demonstrovat skutečnou hodnotu aikidó.

To, že se aikidó těší dobré pověsti a získalo obdiv lidí, jako ideální forma budó, je díky patřičné snaze zakladatele a průkopníků, kteří položili základy skrze své odevzdání se tréninku. Aikidó přežilo střídavé rány osudu v nedávné historii díky vyzdvihnutí jeho spirituálního cíle skrze ukázněné cvičení. Ale místo, kde v historii stojíme je pouze etapou v evolučním vývoji a mi se musíme v nejisté budoucnosti postarat o jeho kontinuitu. Můžeme tak činit dokud v sobě budeme udržovat ducha aikidó, umění lásky a harmonie, který je zároveň srdcem vesmírné reality.

Obsah

předmluva	1
úvod	3
Ki vesmíru a individuální ki	5
Jedinečnost aikidó	6
V souladu s ki	9
Síla ki	12
Vstup a sférická rotace	16
Nen a čistota mysli a těla	17
Vedení oponenta	20
Denní praxe, cesta k mistrovství	22
Mladí studenti a základy aikidó	23
Rozšíření okruhu aikidó	25
Pokračování tradice	27
Zdokonalení mysli, zlepšení techniky	29
Konečné zvládnutí: realizace srdce aikidó	30
Aplikace principu umění meče	34
Síla v životě s přírodou	36
Radost ze cvičení	37
Dokonalá příroda: vzájemnost jin a jang	40
Dědictví zakladatelových snah	43
Stručná historie	44
Svatyně Aiki v Iwama	46
Aikidó zapouští kořeny ve světě	50
Internacionalizace a tradice	51
Most pro mír a harmonii	53

Kišomaru Uešiba

D u c h a i k i d ó

Z japonského originálu *Aikidó no Kokoro* do angličtiny
přeložil Taitecu Unno
Z anglického překladu *The Spirit of Aikido* vydaného nakla-
datelstvím Kodansha International Ltd v Tokiu roku 1984
přeložila do češtiny -vn-
Korektury -mš- a -db-
Typografie -mš-