



**PRAKTIZOVANIE
CESTY „DŌ“
JE NIEČO VIAC...**

道
藝
術
不
戰
爭

UMENIE CESTY NESPOČÍVA V BOJI

Čo znamená praktizovanie cesty „DŮ“?

Všetci, ktorí sa už dlhší čas aktívne venujeme bojovým umeniam, sme si vedomí toho, že praktizovanie „DŮ“ (Cesty) sa líši od tréningu iných športov. Väčšina bojových umení má „DŮ“ aj vo svojom názve. Čo však tzv. **praktizovanie Cesty** znamená? Je to len fyzický tréning na zvyšovanie sily? Alebo zlepšovanie techniky, rýchlosti a psychickej odolnosti? To by nebol žiaden rozdiel medzi praktizovaním Cesty a tréningom v hociktorom inom modernom športe.



„DŮ“ je cestou rozvoja k slobode a šťastiu

Čo je teda tou Cestou, týmto „DŮ“? Drvivá väčšina východných bojových umení učí o harmónii tela a mysle. Učí o harmonickom rozvoji ako fyzických (vonkajších), tak aj mentálnych, až duchovných (vnútorných) hodnôt. Preto aj táto Cesta musí zahŕňať obe zložky, vonkajšiu i vnútornú. V súčasnosti však dôraz na vonkajšiu formu značne prevyšuje snahu o vnútorný rozvoj, a to zďaleka nielen v oblasti bojových umení (česť výnimkám). Zanedbávaním vnútorného rozvoja však degradujeme Cestu na obyčajný šport, čiže na hobby, zábavu, zdravotnú, popripade zárobkovú činnosť. Takto ale strácame právo nazývať sa tými, ktorí kráčajú cestou bu-do, lebo táto Cesta je primárne cestou rozvoja k slobode a k šťastnému životu nezávislej ľudskej bytosti.

Bojové umenia majú v názve aj iné zaujímavé slovo: „umenie“. Čo má boj do činenia s umením? Umenie je predsa o kráse a boj o ničenie a deštrukcii. Cesta bojových umení totiž nie je primárne o boji, ale o umení. Je o umení kráčať cestou života tak, aby sa krás-

nym stalo nielen naše telo, ale aj naša myseľ a následne i naše skutky – toto učiní krásnym aj náš život samotný. Inými slovami, **umenie Cesty spočíva v tom, čo pekného dokážeme vytvoriť prostredníctvom svojho života**. Každé umenie sa snaží vytvárať krásu prostredníctvom svojich nástrojov, aby potešilo a pomáhalo ostatným v ich každodennom živote. V bojových umeniach sú týmito nástrojmi naše telo a myseľ. Čo sa týka našej mysle, je prinajmenšom veľmi dôležité naučiť sa používať jej dva základné stavy: relax a sústredenie – ľudia však často ani nevedia, čo to vlastne je, ako k tomu dospieť a ako to používať. Ozajstné bojové umenie nás učí ako správne používať svoj život za účelom pomôcť sebe aj ostatným objaviť svoj vlastný potenciál slobody a šťastia, často nazývaný osvietením alebo dokonalou cnosťou. Je to stav zotrávania v harmónii a v jednote s podstatou vesmíru samotného. Takto naše cvičenie nadobúda omnoho hlbší rozmer ako len zvládnutie rozličných fyzických techník.

Prostriedky k realizácii cesty „DŌ“

Aby sme to dokázali, potrebujeme obrátiť svoju pozornosť na vnútorné stránky nášho cvičenia. Účinným a overeným prostriedkom je jedna zo starých známych techník, ktorá v histórii neustále dopĺňala praktiku mnohých

bojových umení. Je ňou zenová meditácia (známa aj ako mokuso), ktorá v osobe Bódhidharma (prvý zenový patriarcha) z kláštora Šaolin stála aj pri prvopočiatkoch väčšiny dnes známych štýlov.



Bódhidharma ako buddhistický mních sa v 6. storočí n. l. rozhodol používať a rozvíjať práve zárodky bojových štýlov založených na pohyboch zvierat ako jeden z prostriedkov realizácie cesty k dokonalej cnosti, k slobode, k láske a k súcitu pre všetky bytosti. Tam smeruje i samotné buddhistické učenie. Preto väčšina bojových umení dodnes zahŕňa tieto aspekty. **Zenová meditácia, táto veľmi jednoduchá technika, nám dokáže pomôcť opätovne objaviť v našom cvičení skutočnú Cestu, ktorou počas dlhých stáročí kráčali tí najväčší majstri.**

Cesta dokonalej cnosti

- 1 Všetky tajné princípy karate-do Godžu-ryu sú obsiahnuté v kata.
- 2 Karate-do Godžu-ryu je manifestáciou vesmírnej harmónie v nás samotných.
- 3 Cestou karate-do Godžu-ryu je hľadanie cesty dokonalej cnosti."

(Tri predpisy zakladateľa školy Godžu-ryu karate-do, majstra Čodžuna Miyagiho)

Keď máme na zreteli uvedené historické spojenie, tak druhý predpis školy Godžu-ryu od tohto veľkého majstra

nám okamžite dáva jasný zmysel. Tretí predpis len potvrdzuje toto nasmerovanie Cesty.

Je tu však ešte jedna veľmi dôležitá vec, ktorú by som rád zdôraznil. Je to možno málo zjavné na prvý pohľad, ale o to dôležitejšie – majster Miyagi tieto tri body nazval **predpismi**. To znamená, že ten, kto chce praktizovať skutočné Godžu-ryu, sa má snažiť tieto predpisy dodržiavať. Kto ich nedodržiuje alebo ich ignoruje pri svojich tréningoch, ten jednoducho nekráča cestou Godžu-ryu.

Mokuso ako nástroj stišenia

Hlavne pre karatistov staré známe „mokuso“, ktoré sa zvyčajne vykonáva pred samotným fyzickým cvičením, nie je nič iné ako tradičná zenová meditačná technika, ktorej zmysel a spôsob vykonávania sa často mylne interpretuje. Správne vykonávanie tejto jednoduchej, avšak náročnej techniky nám dokáže pomôcť znovu nadobudnúť kontakt s vnútorným aspektom nášho cvičenia. Chýbajúcim článkom na jej správne pochopenie a vykonávanie je zenová meditácia.

Hlavným bodom zenovej meditácie je stíšenie. **Stišujeme ako svoje telo, hlas a dych, tak aj svoju myseľ, t. j. myšlienky i emócie.** Je to stav absolútnej „bdelej relaxácie“. Vtedy môžeme viac a jasnejšie vnímať pravdu, skutočnosť – to, čo naozaj je. **Dvere nášho vnímania sa otvárajú dokorán.** Myseľ je vtedy ako zrkadlo, v ktorom sa odzrkadľuje skutočnosť práve taká, aká naozaj je, bez ružových či čiernych okuliarov nálad našej mysle, čiže bez hodnotenia a nálepkovania. Jasne vnímame ako svoju myseľ, tak aj svoje telo i vonkajšie podnety. Len vtedy dokážeme rýchlo, jasne a správne odpovedať na všetky, aj tie najmenšie podnety ako v boji, tak aj v každodennom živote. Takto podnet a akcia nie sú oddelené a zapadajú do seba ako správny kľúč do správnej zámky. Takejto „zrkadliacej“ mysli sa v zene hovorí prázdna, jasná alebo zenová myseľ a v buddhizme

osvietená myseľ. Táto myseľ prostredníctvom svojej vlastnosti „zrkadlenia“ už nie je oddelená od skutočnosti vesmírnej Podstaty, pretože tá sa v nej rovnako odráža. Je to tiež podobné flaši, ktorú vyprázdňujeme – ona však nezostane prázdna, ale plná vzduchu. Tak je to i s „prázdňou“, stišenou myseľou pri mokuso, nezostáva naozaj prázdna, ale plná Podstaty. Myseľ a Podstata sa tak zjednocujú a prirodzene sa objavuje pravé šťastie, láska a súcit pre všetky bytosti.



Mysel' v jednote s nebom a zemou

Mysel' je v jednote s nebom a zemou.

Cyklický rytmus tela sa podobá
cyklu slnka a mesiaca.

Nádych a výdych je cestou tvrdosti a jemnosti.

Konaj v súlade s časom a zmenou.

Techniky sa objavia bez vedomej myšlienky.

Nohy postupujú a ustupujú, stretávajú sa a oddeľujú.

Očiam neunikne ani tá najmenšia zmena.

Uši jasne počúvajú do všetkých smerov.

(Osem veršov o pästi – majster Čodžun Miyagi)

Jednotu a schopnosť čistého a pozorného vnímania popisuje spomínaný majster Čodžun Miyagi aj v uvedenej básni, na základe ktorej zvolil aj názov školy „**Godžu-ryu**“ – z tretieho verša.

Samotné stíšenie a jeho použitie v boji popisuje ďalší slávny majster karate-do Gogen Yamaguči vo svojej básni **O piatich tajomstvách** takto:

Pohybuj sa rýchlo.

Zvuk – tichá myseľ.

Maj ľahké telo.

Maj jasnú myseľ.

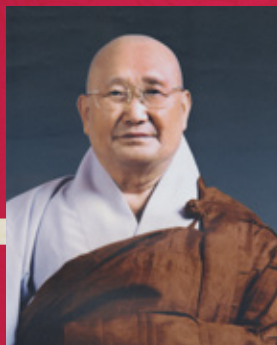
Majstrovsky zvládni základy.



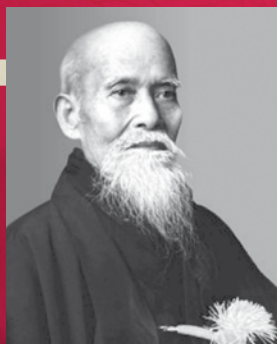
Kto si?

Ako sa však k tomuto základu, k tejto podstate dopracovať? Stáročiami overené jednoduché a praktické metódy zenového cvičenia bez dogiem a mystiky sú práve na to určené. Ich princíp je podobný vedeckému skúmaniu. Ako vo vede, tak aj v zene je účelom „uvidieť“ niečo, čo je naoko skryté. Rovnako je pri takomto skúmaní dôležité klásť si tie správne otázky: „Čo som?“, resp. „Čo je to, čo si vo mne hovorí ‚ja‘?“ Je to skúmanie ako každé iné. Účelom je spoznať skutočnosť na základe priamej skúsenosti a nie iba dobre vymyslenej teórie alebo viery. Zen je o poznaní ozajstnej

pravdy – v tomto prípade pravdy o sebe, o svojej podstate. Táto podstata je pôvodnou jednotou, čiže je pred všetkým rozlišovaním, pred každou dualitou. To znamená, že táto podstata je rovnaká pre všetkých ľudí, pre všetky bytosti, pre celý vesmír. Kto ju raz zažije do špiku svojich kostí, zažije jednotu s celým svetom a so všetkými bytosťami v ňom. Tomuto Veľkému spojeniu sa hovorí Veľká láska a Veľký súcit. Konaniu v našom osobnom živote z perspektívy tejto lásky a súcitu hovoríme Veľká cesta ozajstnej ľudskej bytosti, tzv. Veľká cesta bóhdhisattvu.



Jeden slávny učiteľ raz konštatoval: „**Všade ľudia niečo hľadajú, niečo skryté, čo by rozšírilo ich poznanie a videnie. A to niečo nazývajú Pravdou. Myslia si, že Pravda je ukrytá niekde na vzdialenom mieste, niekde mimo ich života, ich radostí a zármutkov. Ale Pravda je život sám a v porozumení života sa rodí porozumenie Pravdy.**“



Ľný veľký učiteľ Seung Sahn, slávny súčasný kórejský zenový majster, raz poznamenal: „**Keď sa konečne prebudiš, tak si s úžasom uvedomiš, že tvoja podstata bola neustále tu, ešte bližšie ako tvoja vlastný nos.**“

Zakladateľ aikido o-sensei Morihei Uešiba o svojom štýle napísal toto: „**Aikido nie je technikou boja proti nepriateľom. Je cestou zmierenia vo svete a cestou vytvorenia jednej veľkej rodiny všetkých ľudských bytostí. Tajomstvom aikido je zharmonizovať seba samého s pohybom vesmíru a navrátiť samých seba do súzvuku s vesmírom samotným. Ten, kto získal toto tajomstvo, má už vesmír sám v sebe.**“

Jedine týmto poznaním a takýmto vnímaním neoddeliteľnej jednoty svojho života so životmi ostatných bytostí a s celým týmto svetom dokáže ľudstvo prežiť svoje vlastné drancovanie rodnej planéty. Je naozaj najvyšší čas uvedomiť si to a začať v tomto duchu žiť a hlavne konať!

Cesta a život

„DŌ“ sa dá zhrnúť ako cesta k Slobode, alebo ešte presnejšie ako cesta Slobody. Sloboda znamená, že ty sám dokážeš ovládať svoj život. Je to istá miera nezávislosti od vôle ostatných. Na tréningoch sa učíš ovládať svoje telo aj svoju myseľ, čiže celé svoje bytie. Ale v prvom rade myseľ ovláda telo, a práve cez zenovú meditáciu (mokuso) sa môžeš naučiť ovládať myseľ veľmi precízne. Každý, kto si aspoň raz v živote skúsil túto meditáciu, mi dá za pravdu, že v skutočnosti svoju myseľ pod kontrolou skoro vôbec nemáme! Ako môžeme mať potom pod kontrolou svoje telo a svoj život?! Ale skutočná Sloboda ide ešte ďalej. Keď vychádzame zo známej Descartovej tézy „myslím, teda som“, tak je to sloboda dokonca aj od života a smrti, pretože sa oslobodzujeme od myslenia

samotného, ba čo viac, od svojho „ja“. O takejto Slobode je zenová praktika: **odlož všetky svoje názory, podmienky a situácie**. Čím detailnejšie niečo ovládaš, tým to máš viac pod kontrolou. Preto naše cvičenie znamená neustále trénovať precízne všetky zložky a pohyby ako svojho tela, tak aj svojej mysle. To sa dá dosiahnuť len vtedy, ak je myseľ otvorená, uvoľnená, veľká ako priestor, niekedy sa jej preto hovorí „žiadna“ myseľ. Tvoje činy sú pri tom jasné a chirurgicky presne zapadajúce do konkrétnej situácie, vzťahov a tvojich úloh v nich. Preto je potrebné cvičiť sa v precíznosti neustále, z momentu na moment, počas celého tréningu, ale aj po ňom, v každodenných bežných životných situáciách. Toto je skutočná praktika „DŌ“, Cesta Bojovníka.

Cvičenie

Intelektuálne pochopenie však zďaleka nestačí. Kto praktizuje bojové umenie, pozná oveľa lepšie ako ktokoľvek iný, že dôležitá je prax, čiže samotné cvičenie, a nie len teória alebo intelektuálne chápanie. Už sa niekto naučil bojovné umenie iba čítaním príručiek alebo sledovaním akčných filmov?

Príďte si to zažiť k nám na vlastnej koži alebo si dohodnite stretnutie priamo vo svojej dojo v rámci vášho tréningu. Tak si to môžu vyskúšať a dozvedieť sa viac všetci vaši cvičenci pod vedením našich skúsených a fundovaných inštruktorov zenovej meditácie. **Zároveň zažijete tréning so starými technikami z pohľadu úplne novej perspektívy a inšpirácií.**



Kde sú brány pekla a raja?

Vojak menom Nobušige prišiel na návštevu k zenovému majstrovi Hakuinovi a spýtal sa: „Naozaj existuje peklo a raj?“

„Kto si?“ vyzvedal Hakuin.

„Som samuraj,“ odvetil vojak.

„Ty, a samuraj?“ vykrikol Hakuin. „Aký vládca by ťa chcel za svoju stráž? Vyzeráš ako dáky žobrák!“

Nabušigeho to tak rozzúrilo, že začal vyťahovať meč, no Hakuin pokračoval: „Tak ty máš aj meč?! Asi je príliš tupý na to, aby si mi ním odsekol hlavu.“

Ako Nobušige vytiahol celý meč, Hakuin poznamenal: „Tak vidíš, tu sa otvárajú brány pekla.“

Na tieto slová samuraj, postrehnúc majstrovu múdrosť a sebaovládanie, zasunul meč späť do pošvy a poklonil sa mu.

„A tu sa otvárajú brány raja,“ dodal Hakuin.

...Nie sme trestaní za hnev, ale hnevom.



Kontakt

Keď vás tieto princípy oslovili, neváhajte nás kontaktovať. Čas na nikoho nečaká – v tomto rýchлом svete „niekedy“ znamená „teraz“ a „neskôr“ znamená „nikdy“!

silvasi@kwanumzen.sk

www.kwanumzen.sk | www.tuke.sk/karate

O autorovi

Ing. Dušan Silváši – nositeľ 3. danu Godžu-ryu a šéftrener karate klubu Akademik Technická univerzita (karate-do a bojovým umeniam sa nepretržite venuje od r. 1985) a zároveň starší inštruktor zenovej meditácie a opäť Košického zenového centra (zenu sa intenzívne venuje od r. 1993).

