

nr 03/2020

ŻYWE DOJO

BIULETYN WROCŁAW AIKIKAI, UL. HUBSKA 20, WROCŁAW



BĘDZIE BLIZNA
OBÓZ LETNI WROCŁAW AIKIKAI
BRZEZINKA 2020

Wrocław Aikikai

ŻYWE DOJO

nr 03/2020

OBÓZ LETNI
WROCŁAW AIKIKAI

BRZEZINKA 2020

SPIS TREŚCI

- 8 Tytułem wstępu
- 9 Będzie blizna
- 11 Matecznik
- 16 Brzezinkowy zawrót głowy
- 19 Pękająca skorupka
- 20 A zamiast mózgu - kasza jaglana
- 23 Sadza
- 25 Coś większego
- 27 Poranna herbatka
- 30 Wszystko mija, nawet najdłuższa żmija
- 32 20 minut przez las. Wszystko jest treningiem
- 34 Ichimando. Zabija. I można zaczynać od nowa
- 41 Dwa miecze
- 46 Takim, jakim się jest, cały
- 49 Kuchnia Aikido. Przepis na samogon
- 50 Co to Brzezinka, Misogi Harai, Ichimando

Biuletyn Wrocław Aikikai nr 03 / 2020 Edycja Brzezinka

REDAKCJA

Redaktor Naczelny **Przemysław Błaszczak**

Korekta **Anna Raczyńska, Bartłomiej Malarski**

Fotografie **Mateusz Waga, Marcin Rybicki**, autorzy

Fotoedycja **Mateusz Waga, Marcin Rybicki, Bartłomiej Malarski**

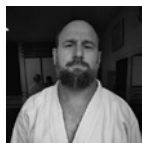
Projekt okładki **Piotr Masztalerz**

Skład, publikacja elektroniczna **Bartłomiej Malarski**

Organizacja druku **Piotr Gwardzik**

Zgłoś błąd: bartek.malarski@gmail.com

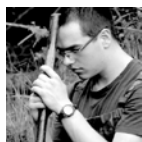
AUTORZY



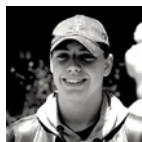
Piotr Masztalerz 6 dan, shidoin. Główny nauczyciel Wrocław Aikikai.



Przemysław Błaszczak 1 dan. Aktor i reżyser w Studiu Kokyu przy Instytucie im. Jerzego Grotowskiego we Wrocławiu. Prowadzi zajęcia Aikido dla aktorów. Brzezinkowy *Camp Director*.



Piotr Duda-Klimaszewski 5 kyu. Zapalony harcerz, wiąże swoją zawodową przyszłość z kuchnią.



Kuba Gruca 2 kyu. Uczy się w technikum, ćwiczy Aikido od 6 roku życia.



Joanna Kacperak 3 kyu. Aktorka z zamiłowania i wyboru. Cały czas szuka swojej drogi. Brzezinkowy *Tenzo*.



Andrzej Kalbarczyk 1 dan. Członek Wrocław Aikikai. Prowadzi dojo aikido we wsi Kaszyce Wielkie.



Aleksandra Kugacz - Semerci Aktorka związana z Teatrem ZAR i Instytutem Grotowskiego, mama, żona, psiara. Trenuje aikido od stycznia 2019 roku;

AUTORZY



Bartłomiej Malarski 2 dan. Ojciec dwóch córek, przedsiębiorca, instruktor Wrocław Aikikai.



Katarzyna Masztalerz 2 dan. Z zawodu pedagog i nauczyciel wychowania fizycznego. Prowadzi zajęcia grup dziecięcych.



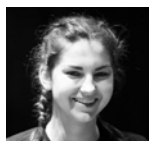
Monika Niedźwiedzka 4 kyu. Aktorka i performerka. Uchideshi Wrocław Aikikai 2020



Łukasz Rokicki 1 dan. Instruktor we Wrocław Aikikai Dojo Złotniki. Aikido trenuje od 2012 roku.



Przemysław Tryler 1 dan. Inżynier z zamięłowania, rolnik z wyboru. Prowadził w dojo w Radwanicach.



Agnieszka Ucherek 1 dan. Studentka fizjoterapii na AWF, instruktorka grup dziecięcych Wrocław Aikikai.



Agnieszka Wrona Kilka miesięcy wcześniej, w Dojo Aiki-Fit w Częstochowie, weszła na Drogę, którą idzie od dawna; także jako psycholog, pedagog, nauczyciel i uczeń.



TYTUŁEM WSTĘPU

PRZEMYSŁAW BŁASZCZAK

– To co z tą Brzezinką? Mertcan mówił, że może by się dało. Myślisz, że uda nam się zorganizować obóz, tak żeby pomimo wszystko jeszcze na tych wakacjach zebrać chociaż kilkanaście osób i poćwiczyć przez 2-3 dni, gdzieś za miastem? Cała ta historia z pandemią wywróciła wszystkie nasze plany...

– Myślę, Sensei, że to może się udać. Wszystkie wydarzenia są odwołane, nic się tam chyba nie dzieje, jakoś w połowie sierpnia. Zapytam dyrektora i jeśli będzie zielone światło, to mamy trochę ponad miesiąc na dopięcie wszystkiego. Powinno się udać.

Z radością oddaję w wasze ręce kolejny numer „Żywego Dojo”, za powstanie którego tym razem odpowiedzialność częściowo spoczęła na mnie.

Ta radość ma wiele źródeł. Cieszę się i jestem wdzięczny za to, że dwa światy, które składają się na moje życie – ten Instytutu Grotowskiego i ten dojo Wrocław Aikikai, mogły spotkać się tak intensywnie, w miejscu tak wyjątkowym jak Brzezinka, i że mogłem mieć w tym swój udział. Cieszę się ze współpracy i jestem wdzięczny za cały wysiłek i zaangażowanie wszystkich tych, którzy sprawili, że nasz wyjazd do Brzezinki wyglądał tak jak wyglądał, że nie było problemów, tylko zadania do rozwiązania, że nie było trudności, tylko wyzwania, nie było oczekiwań, a wiele spontanicznej radości. To było niesamowite, być tam z Wami i dzielić się tym czasem. Wreszcie, cieszę się, że udało się doprowadzić do momentu, gdy egzemplarze naszego biuletynu leżą w waszych dłoniach, a Wy kartka po kartce spotykacie się z myślami, emocjami, przeżyciami, opowieściami tych, którzy chcieli się tym podzielić. Ogromnie dziękuję wszystkim autorom tekstów! Bez Was nie byłoby żywego dojo.

I wdzięczny jestem za ten dziwny rok, który zdemolował nasze plany i wysłał nas na te 4 intensywne dni do leśnej bazy Instytutu Grotowskiego, bo jestem pewien, że w ten sposób zaczął się jakiś nowy rozdział, a czas na Hubskiej będzie teraz mierzony od Brzezinki do Brzezinki.

BĘDZIE BLIZNA

PIOTR MASZTALERZ

To od początku był szczególny projekt. Wiedzieliśmy, że skończy się katastrofą albo czymś specjalnym. Wyrwać ludzi z dojo, w którym są zastali i przyzwyczajeni do korytarczy i relacji, gdzie umieją się schować, udać zaangażowanie, z którego świetnie uciekają w maski do domu do żony, do strasznie ważnych obowiązków. Wyrwać ich jak garść jakichś rzodkwi i wywieźć w ten straszny stary las. Las z bajki jakiś, z rozpadającym się młynem, strumieniem i pięknym zarośniętym jeziorem.

Chciałem zabrać im ten luz, który nas gubi i wepchnąć w rytuał od rana. Wsadzić w klasztor, więzienie. Mówić jak i co jeść, jak oddychać, kiedy mówić, kiedy cierpieć, a kiedy śpiewać i pić piwo i jeść ogórki kiszzone.

Spodziewałem się buntu, ironii, sarkazmu, sabotowania, ucieczek i pukania się w głowę. A tu nic. Jeszcze raz okazało się, że to wszystko miałem tylko w swojej głowie, bo ludzie odetchnęli tą dyscypliną, ciszą i wpadli w nią jak kamień w głęboką studnię. I zaczęło się.

Bąłem się, że znudzone dzieci będą nas torturować, puszczane luzem psy pogubią się w lesie dzikim jak puszcza. Że wszyscy bez wifi i zasięgu telefonu będą się szwendać po krzakach jak jakieś zombie, szukając sieci. I nic z tego – w kilka dni znaleźliśmy w sobie znów ludzi. Nasze dzieci „z Bullerbyn” znikwały w lesie i wracały na posiłki, psy zmieniły się w dzikie kojoty.

Było aikido, było zazen i było harai. Było wspólne obieranie marchwi, palenie w piecu, sprzątanie łazienek i zbieranie psich kup. Był wielki stół na łące przed brzezinkową stodołą i słońce zachodziło, i zapadał mrok, i świece świeciły, i zmęczone oczy też świeciły. I widziałem, że oni będą za tym tęsknić przez rok, i znów byłem młody.

I byliśmy razem, treningiem, krzykiem, dyscypliną. Nie wpuściliśmy błota do środka, było czysto w leśnym dojo i w leśnych głowach.

I jak to w życiu za każde za duże szczęście ktoś dla równowagi płacił ranami, była krew i będą blizny. Jakieś połamane ramię, jakiś wstrząs mózgu, jakiś wstrząs człowieka. Ktoś stracił przytomność, a ktoś może pierwszy raz w życiu jej doświadczył.

Pięknie i strasznie było. Zostanie blizna.

Teraz już tylko trzeba trochę tego lasu przytargać na Hubską.



MATECZNIK

1. *«trudno dostępne miejsce w puszczy, gdzie są legowiska zwierzyny»*
2. *«miejsce schronienia lub działania; też: miejsce, w którym zachowały się jakieś tradycje»*
3. *«poletko, na którym się uprawia sadzonki roślin przeznaczonych na rozmnażanie»*
4. *«komórka na brzegu pszczelego plastra, przeznaczona do wylęgu pszczelej matki»*

(Słownik języka polskiego PWN)

Matecznik – tak główną salę w Brzezince nazwał Grotowski, takiej nazwy używano, gdy w latach 70. z aktorami Teatru Laboratorium i uczestnikami projektów z całego świata badał on możliwości głębokiego spotkania w działaniu, w tym co żywe, co ludzkie. To Brzezinka była miejscem, gdzie wyznaczał nowe perspektywy, granice, terytoria dla sztuki zwanej teatrem. To do Brzezinki wyprawiał się, gdy u szczytu kariery, w momencie największego sukcesu, gdy świat pokochał jego teatr, on miał odwagę powiedzieć, że teatr przedstawić go już nie interesuje, że teraz czas na nowe, nieznane. Niewiele wiadomo, o tym co działo się dokładnie w Brzezince, otacza ją tajemnica, niedopowiedzenie, ale ci, co chcą choć trochę powiedzieć mówią, że tam dotykali skrajnych doświadczeń, tam udawało im się zderzeć maski, tam spotykali się z innym człowiekiem i z samym sobą w skrajnej intensywności, tam odkrywali, jak by można żyć...

Lubię mówić, że Brzezinka nie jest miejscem, budynkiem - że jest osobą, w którą należy się wsłuchać; że ma osobowość. Wizyta w Brzezince to zawsze spotkanie, wyzwanie. Myślę tu o tym najprostszym poziomie, związanym z prostotą życia w tym miejscu, prostotą, która sprawia, że życie i praca stają się jednym, jak oddech i ruch, i o tych głębszych, które z tego pierwszego wynikają – tym jak to miejsce konfrontuje nas z naszą strefą komfortu, oczekiwaniami, strategiami, wygodnictwem etc. Brzezinka potrafi być pięknym, bajkowym, lub strasznym i skrajnie trudnym miejscem. Czasem oboma naraz.

Pierwszy raz do Brzezinki trafiłem w połowie lat 90., gdy po latach opuszczenia, po rozszabrowaniu, zdemolowana, kaleka dziurami w dachu po złodziejskich eskapadach, bez prądu, wody i toalet, powoli z naszą pomocą zaczynała się budzić z ponad dziesięcioletniego letargu, gdy wraz z powstającym wtedy Teatrem Pieśń Kozła zaszywaliśmy się w tym miejscu, by śnić nasz sen o życiu po swoim. Matecznik był nam miejscem magii teatru, prób, śpiewu, treningu, a nocą wspólną sypialnią, gdzie na podłodze wokół głównego paleniska spaliśmy w śpiworach, na zmianę pilnując ognia w kominie i dymu, by nie cofnął się na salę z dogasającego paleniska. Powoli, oddech za oddechem, przynosiliśmy nasze życie do Brzezinki, a ona nim się karmiła i oddawała nam najpiękniej jak się da. Później, już w wyremontowanej, dzięki zdobytym cudem przez Jarka Freta finansom, wiele rzeczy robiąc samemu i dla siebie, tworzyliśmy tu pierwsze spektakle

Teatru ZAR, budując nasze życie na tym wspólnym marzeniu, które w Brzezince stało się naszą rzeczywistością. Bywało, że po 8-10 godzinach pracy w administracji Ośrodka Grotowskiego jechaliśmy na kolejnych 6 godzin prób do Brzezinki, by sen stał się prawdą, a do domu wracaliśmy tylko na krótką noc, albo nie wracaliśmy wcale. Brzezinka stała się częścią życia, rzeźbiła to życie jak woda rzeźbi skałę.

Pokochołem Brzezinkę szczerze i zniechędziłem ją do głębi. Od skrajnej radości z bycia tam, eksplorowania siebie, życia życiem prostym i wypełnionym głębokim sensem, po poczucie, że kradnie mi życie, odciąga od rodziny, wypycha w bezsensowną walkę z postępującym rozkładem, zabiera powietrze swoimi klaustrofobicznymi objęciami. Przyszedł czas, gdy myśl o wyjeździe do Brzezinki sprawiała, że zaczynało brakować mi powietrza. W dniu, gdy moja żona miała termin porodu naszego pierwszego dziecka, ja byłem w Brzezince i grałem spektakl, wściekły na tą sytuację. Coś musiało się zmienić, pójść inaczej, musiałem wyjechać z Brzezinki. Na długo, może na zawsze. Właściwie to na zawsze. Byłem pewien, że na zawsze. Ten rozdział mojego życia musiał się domknąć. Zajęło kilka lat, nim udało mi się na nowo spotkać z Brzezinką. Właściwie spotkanie miało miejsce w zeszłym roku, gdzie po raz pierwszy, na swoich tylko i wyłącznie warunkach dogadywałem się z tym miejscem-osobowością, goszcząc ze Studium Kokyu uczestników naszej pierwszej szkoły letniej. Brzezinka okazała się znowu miejscem pięknym, magicznym, inspirującym. Już wiedziałem, że teraz jestem gotów tu wracać i znowu tkąć swoje życie razem z nią. Inaczej niż wcześniej, dogadując się po swojemu, bez pośredników.

Jechaliśmy w czwartek z Senseiem, gromadą ludzi z dojo, ciężarówką wyładowaną matami, sprzętem, jedzeniem, a w głowie miałem pytanie „Czy to wszystko się uda?”. Czy nie rozbijemy się dosłownie i w przenośni o stalowe filary stojące w sercu matecznika? Czy uda nam się w tej wielkiej gromadzie wsłuchać w to miejsce i znaleźć porozumienie, bo jeśli nie, to wiem, jak boleśnie możemy się o nie pokaleczyć. Jechałem i przyglądałem się tym myślom, wiedząc jednocześnie, że jedyne, co pozostaje, to po prostu robić to, co jest przed czubkiem nosa, zaakceptować to, z czym przyjdzie nam się zmierzyć i działać. Brzezinka przyjęła nas swoim chłodnym, wilgotnym wnętrzem i słońcem na polance przed budynkiem. Dość sprawnie i szybko, kroczone po kroczeniu zmienialiśmy matecznik w dojo, salę śpiewu na piętrze w haraibę, a całe miejsce w jakiś przedziwny klasztor aikido. Sami zaskoczeni efektem mówiliśmy – to wygląda, jakby dojo było tu zawsze, jakby to właśnie od początku było przeznaczenie Brzezinki. W piątek rano korytarze i pokoje Brzezinki wypełnił dźwięk dzwonków i krzyk naszych gardel podczas pierwszego tutaj harai, a zaraz potem, cisza zazen wypełniła ten dom w środku lasu. Lepiej nie można było zacząć. Wszystko miało sens, zostało ustawione we właściwy sposób. Skupienie podczas treningu, zanshin na macie i poza nią. Nie mogłem uwierzyć, że to wszystko poszło aż tak naturalnie. Pośiłki, treningi, praca – jedno wynikało z drugiego i się dopełniało. Było miejsce na wszystko, na pot, na wysiłek, na dzieci, na psy, na śmiech, wódkę, ogórki i by patrzeć i widzieć, by słuchać i słyszeć. Z dnia na dzień rosła intensywność i sensowność tego co robimy. Coś, to piękne nienazwane coś, co sprawia, że z gromady ludzi, co niby się znali, ale tak przecież powierzchownie, zaczęliśmy się stawiać organizmem, stadem,

rodziną, która działa, nie potrzebując zbyt wielu słów. Można. Okazało się, że można. I znowu Brzezinka była miejscem i pięknym, i do bólu szczerym, dawała i chwile uniesienia, i te twarde sprowadzenia na ziemię – jakiś urwany łokieć, roztrzaskany bark, a jednak w jakiś dziwny sposób harmonia i oczywisty porządek tego czasu pozostawały nienaruszone. Cokolwiek się działo, działo się, bo było konieczne.



Niedzielnny poranek przyniósł Ichimando. Niby wszystko już się dokonało, niby wiemy, że za parę godzin wsiądziemy do aut i wrócimy do Wrocławia, ale jest jeszcze krok do uczynienia. Zróbmy go zatem. Pierwszą część Ichimando, pierwsze harai, siedziałem w linii obok tych, którzy z zamkniętymi oczami, skupieni na sobie, podążali za rytmem naszych dzwonków. Czulem ich, słyszałem, na skinienie Senseia ruszyłem także, by im pomagać. Widziałem ich zmaganie, ich kotwice, hamulce, myślałem o tym, jakie to niesamowite, jak ogromnie ograniczamy sami siebie, a widać to w czymś tak prostym jak pozwolenie sobie na krzyk z całych sił. Jak pomóc, by nie zablokować, by nie przerazić, jak pomóc, a nie zaszkodzić? Na ile blokuję sam siebie, mając obawy przed zrobieniem tego, co intuicyjnie wiem, że powinienem zrobić? Czy widząc czyjeś ograniczenia, widzę także własne?

Zazen pomiędzy sesjami harai było dziwnie krótkie. Zaskakująco. I znowu siadamy do harai, ale Bartek pokazuje mi, że mam usiąść na miejscu kagura – asystenta Osy – prowadzącego harai. Siadam i pierwszy raz w życiu z tą intensywnością, inaczej niż przy treningu harai, który robimy na Habskiej czy w moim dojo na Grobli, uderza mnie

obraz tych, których twarze teraz widzę. Jest ich kilkanaście osób. Może dwadzieścia. Trzy, czy cztery rzędy. Kłaniamy się, oddychamy, a ja widzę ich twarze i ciała poruszane walką, cierpieniem, bulgoczące od wewnątrz. To dopiero sam początek ostatniej części ichimando, a ja widzę, jak moi koledzy walczą i rozpadają się na kawałki i mam łzy w oczach i wiem, że mogę im pomóc tylko dzwoniąc mocniej i krzycząc bardziej i widzę, że w ich głowach pojawia się pragnienie, by to już się skończyło, by wyjść, a ja wiem, tą przedziwną wiedzą przepełnioną smutkiem, współczuciem i miłością, że to, co muszą zrobić to właśnie zostać, przetrwać, rozbić tę cierpiącą skorupę. Zanurzony we wspólnym krzyku, widzę teraz w ich twarzach moją twarz, a w ich cierpieniu własne cierpienie i przejmuję mnie ta przerażająca myśl, że jeśli to co widzę, przeszywa mnie aż tak, łapie za gardło i wyciska łzy, a to jest TYLKO ICHIMANDO, to co widzieli ci, którzy dzień, po dniu, godzina, po godzinie, oddech po oddechu przeprowadzili mnie, przedarli się ze mną przez moje shogaku? I ta myśl sprawia, że gubię na chwilę poczucie, gdzie jestem ja, a gdzie są oni, i że jestem ja, i że są jacyś oni, wszystko pulsuje jednym wspólnym rytmem. Jakiś ja się przewraca, bliski omdlenia, jakiś inny ja cierpi ponad granice wytrzymałości w seiza, wierząc się jak na rozżarzonych węglach, jakiś inny ja zatracą się w krzyku i pchaniu się jeszcze dalej. Wdzięczność. To uczucie spłynęło na mnie i wypełniło mnie w trakcie Ichimando. Poszło mocno. Chyba nadspodziewanie mocno.

Wyjeżdżaliśmy z Brzezinki wyraźnie inni. Trochę milczący, trochę uważni, trochę zasluchani. Niby nikt się nie rozbił o kolumny matecznika – ani w tym metaforycznym, ani w tym przyziemnym sensie. A jednak wyjeżdżaliśmy z Brzezinki dziwnie poharatani, do posklejania, nie wiem czy wszyscy, ale wielu. Piękny to był czas i myślę, że w dojo na Hubskiej, dla wielu z nas Brzezinka będzie czasem szczególnym, jak inicjacja, jak rytualne cięcie, po którym zostaje blizna, ale taka, którą nosi się, jeśli nie z dumą, to chociaż pamiętając o tym, skąd się wzięła i co się wtedy zmieniło.



BRZEZINKOWY ZAWRÓT GŁOWY

KATARZYNA MASZTALERZ

Szykowaliśmy obóz Aikido w Brzezince w pośpiechu. Każdy pomagał jak umiał, ktoś przewoził trochę sprzętu, ktoś robił zakupy, kilka osób przyjechało dzień wcześniej, żeby posprzątać i urządzić dojo „po naszymu”. Jedni prosto z urlopu, inni z pracy, a „trzon” od kilku dni pracował już tylko nad tym.

Ogrom organizacyjny, mnóstwo małych rzeczy, a każda z nich bardzo ważna. Obieraczki do marchewki, pierniczki na harai, kalafior, śpiwory, broń, poduszki zafu, han z drewnianym młotkiem, 60 butelek wody mineralnej, płatności, listy, grafik, środek przeciw komarom. W ostatniej chwili się okazuje, że naszą starą suczkę Tasię muszę oddać pod opiekę moich rodziców, bo nie da rady wejść po stromych schodach do pokoju. Lekarstwa, apteczka, kadzidła, zapalki, worek ryżu. Gdzie ustawić kamizę? Jedni myją podłogi, inni okna, kogoś użądliła osa, bo gniazdo na dachu.

Zjeżdżają się znajomi, kilka nowych osób, serdeczne powitania, mało anty-covidowe uściski. Matę już rozłożyliśmy, wszystko znalazło swoje miejsce, dziewczyny urwały kwiat słonecznika z pola obok i włożyły do wazonu na kamizie. Kalejdoskop obrazów. Wszystko jak dawniej. Dzieci bawią się w rzece, psy ganiają się pod domem, ktoś miesza drewnianą łyżą w wielkim garze na starej kuchni, pod którą ktoś inny rozpałił ogień. Ktoś rąbie drwa, innych dwóch siedzi na drewnianym zydłu pod murem i rozmawia. Ogórki konserwowe domowej roboty, dżem, podgryzany surowy kalafior między treningami. Wszyscy naturalnie poddali się biegowi zdarzeń, ciężkim treningom, porannym rytuałom, wspólnocie, założeniom, że tak właśnie ma być. Wieczorem wspólne kolacje przy jednym długim stole, na dworze, przy świecach. Wieczorne rozmowy Polaków co to się znają, odkąd ława wystygła. Filozofie, żarty, emocje, dzielenie się z innymi, branie i dawanie, poważne sprawy pod przykryciem zwykłych spojrzeń i uśmiechów.

Ostatni wieczór. Zmęczenie daje o sobie znać. Pojawiły się kontuzje, urwane łokcie, wybite barki, guzy na głowie, obite bokkenem ręce. Najbardziej wkurzają ci, co przyjeżdżają wypocząć na ostatni dzień obozu i szorują tobą o matę, jak wycieraczki w samochodzie szarpią pożółkłym liściem. Reżim sprzątania też zbiera swoje żniwo energetyczne. I na to wszystko, na koniec – Ichimando dla zuchwałych, albo tych, co nie wiedzą.

Ja myślałam, że jestem zuchwałą, a okazało się, że nie wiem. Robiłam już Ichimando w Nowym Jorku w dojo Brooklyn Aikikai - i bolało. Przeżyłam, więc zuchwale sobie pomyślałam – przeżyję i teraz, ale to miejsce w starej stodole, w lesie, nad rzeką i z duchem pracy wsiąkniętym w mury zmieniło percepcję, sposób odczuwania i postrzegania wszystkiego wokół. Dałam z siebie bardzo dużo. Nie wiem czy wszystko, bo nie wiem, ile tego mam. Pierwszy raz dałam z siebie tak dużo na harai. Pierwszy raz od jakiegoś czasu dotarłam tak daleko w głąb siebie i spojrzałam sobie w oczy. Spojrzenie musiało być piorunujące, bo zemdlałam, co chyba niezbyt dobrze świadczy o moim wewnętrznym „ja”. Od jakiegoś czasu czułam, że to się stanie i nie mogłam tego zatrzymać ani

nic z tym zrobić, choć walczyłam. Czułam się trochę jak Alicja w (mrocznej) Krainie Czarów. To mnie po prostu złapało i wessało do środka mnie samej.

Pisząc to pomyślałam sobie, że chyba właśnie pierwszy raz zrozumiałam głębię tej lektury... Zniknęłam tylko na chwilę, nie pamiętam za bardzo, jak usiadłam z powrotem w seiza, nie pamiętam czy dalej mnie tak strasznie bolało i czy dużo jeszcze zostało do końca, bo ja jeszcze nie wróciłam ze środka siebie. Słabo pamiętam, że pomógł mi mój mąż, za co mu bardzo dziękuję. Dokończyłam drugie harai trochę jak we mgle, zagubiona między światami. Nie dlatego, że jestem taka dzielna czy twarda, tylko dlatego, że nie wiedziałam, co czynię. Trochę jak zagubione dziecko w polu kukurydzy – idzie przez tą kukurydzę, bo jaki inny ma wybór?

Każdy chyba ma swoją ciemną stronę, czy sobie to uświadamia, czy nie. Jedni ukrywają to lepiej, inni gorzej. Jedni już musieli się zmierzyć ze swoimi potworami, a inni mają to doświadczenie jeszcze przed sobą. Ja swoje wewnętrzne potwory poznałam i stoczyłam już z nimi jedną walkę. Pozamykałam je na dzień mojego jestestwa niczym tytanów w mrokach Tartaru, ale prawda jest taka, że znam je wszystkie po imieniu. Dokładnie wiem, który z nich puka od czasu do czasu i wystawia pazury obślizgłej kończyny zza krat. Nauczyłam się wyczuwać każde ich westchnienie. To Ichimando było dla mnie wyjątkowe. Straszne i niezwykle zarazem. Z przerażeniem stwierdziłam, że ciągnie mnie do Ichikukai. Tylko czy jestem gotowa? Czy uniosę konsekwencje?

Jeszcze nie chcę o tym mówić, ale mogłam trochę napisać. Nie pytajcie mnie o szczegóły. Zapytajcie kogoś, kto wie. Jest takich kilku w naszym dojo. We mnie zostało tylko poczucie, że koniecznie trzeba to powtórzyć. Brzezinka w połączeniu z Aikido, Piotrem Masztalerzem i ludźmi z naszego dojo zamienia się w magiczne miejsce.



PĘKAJĄCA SKORUPKA

AGNIESZKA UCHEREK

Każdy z nas przyjechał do Brzezinki jeszcze pełen emocji, trosk, problemów, spraw z “normalnego”, cywilnego życia. Czuć było taki nastrój codzienności od każdego który dojeżdżał, lecz już po chwili ludzie się zmieniali. Okazało się, że zamknięcie się z grupą ludzi pośrodku niczego działa prawie magicznie. Ludzie jakby zapomnieli o tych wszystkich problemach codzienności, które zostawili kilkadziesiąt kilometrów dalej, a teraz byli tylko tu i teraz, i największym problemem było jedynie idealne ustawienie kubeczków i pierniczków co rano. To było niesamowite obserwować, jak wszyscy koncentrowali się jedynie na treningu, porządku i odpoczynku, a cała reszta, podobno tak strasznie ważna na co dzień, była jakby nieobecna przez te kilka dni. Gołym okiem było widać jak ludzie z treningu na trening, z godziny na godzinę zmieniają swoje zachowanie i są coraz bardziej obecni.

Czułam po sobie, jak się zmieniam i coraz bardziej się wkręcam w to co dzieje się dookoła, coraz głębiej chcę wejść i jeszcze bardziej dać siebie we wszystkim co robię. Z każdą chwilą, z każdym treningiem, z każdym harai i z każdym ukemi rozbijałam swoją skorupkę, którą długo budowałam i która pozwalała, aby za dużo silnych emocji nie dostawało się do środka, a te, które są w środku, nie wypłynęły na zewnątrz w nieodpowiednim czasie. I nagle poczułam jak ona się kruszy, a ja tracę poczucie kontroli nad tym, co w środku i nic nie mogę zrobić, aby zatrzymać ten proces. W trzeci dzień – dzień kryzysów – zmęczenie nie pozwalało mi marnować resztek siły na pilnowanie emocji, więc czułam tylko ogarniającą mnie bezsilność. I choć rozsądek śmiał się ze mnie, no bo przecież nic się nie stało, to wszystko jest tylko w mojej głowie, to nie mogłam już tego zahamować. To wszystko musiało znaleźć ujście. No i znalazło, w niedzielę rano podczas Ichimando. Nikt chyba nie był na nie do końca gotowy ani nie miał na nie energii, a jednak stało się jednym z piękniejszych doświadczeń. Siedziałam, krzyczałam i czułam ogromną siłę wszystkich wokół, którzy tak jak ja przesuwają swoje granice i roztrzaskują właśnie swoje skorupki. Wypływały z nas emocje, zmęczenie, maski, lzy, obawy, troski, a to wszystko w jednym wspólnym krzyku. Po zakończeniu została już tylko pustka.

Suchając po powrocie swojego miejsca, w czasie jednej z rozmów usłyszałam “bo ten świat jest tam gdzie był, a my już zupełnie gdzie indziej” i nie znajduję lepszych słów, by opisać ten dyskomfort i niezrozumienie po powrocie do rzeczywistości, która tu wciąż na nas czekała. Zdecydowanie potrzeba czasu, aby to wszystko sobie poukładać oraz odnaleźć się na nowo, w tej starej rzeczywistości, ale z nowym ja.

To były tylko 4 dni, a większość z nas do tej pory nosi to w sobie. A mijają tygodnie, miesiące i nie czujemy nic z tego, z czym wracamy po kilku dniach wspólnej pracy.

Dziękuję Wam za ten czas i wysiłek.

A ZAMIAST MÓZGU - KASZA JAGLANA

JOANNA KACPERAK

Czy w czymś ci pomóc? Czy coś trzeba zrobić? Wszystko dobrze? Dajesz radę? Wszystko już gotowe? Starczy dla wszystkich? Ile czasu wam jeszcze potrzeba? Co z tym jedzeniem? A co jutro będzie? Trzeba coś zrobić? W czymś pomóc? Ktoś ci pomaga? Wiesz, że nie musisz tego robić sama? A dla dzieci coś jest? Mogą być mniejsze porcje? Mogą być większe porcje? Znowu ryż z warzywami? Dlaczego nie było cię na harai? Gdzie byłaś? Długo ten makaron będzie tam leżał? Jak nie ma cię w kuchni, masz być na macie, jak nie ma cię na macie, masz być w kuchni.

Godzina 5.30.

Powieki jeszcze ciężkie jak kamienie. Po omacku szukam swojego gi i hakamy. Szybki przysnąć i do kuchni. Piotrek już walczy z ogniem, a Ola i Karena z podkrążonymi oczami czekają na polecenia. Głęboki wdech i do roboty. Dzisiaj jaglanka. Kasza do gara i czekamy. Powoli składniki łączą się w dziwną, kleistą breję, a w głowie kotłują się pytania – czy tak to ma wyglądać, czy to w ogóle będzie zjadliwe?

Pierwszy dzwonek zwiastujący poranny harai. Dziewczyny zostawiam w kuchni na warcie i biegnę na górę. Pierwszy wdech i wydech, drugi wdech i wydech, trzeci wdech i wydech... krzyk, a zamiast mózgu kasza jaglana.

Pomimo tego, że ciało było piętro wyżej, katując się, w rytualnym siadzie, to głowa i myśli przywarły do dna gara. Czułam się jak pęczniejąca kasza jaglana, jak powolutku wszystko się w głowie zlepia i klei, przypala i dymi. Czy wszystko w kuchni dobrze? Czy się nie spaliło? A jeśli tak, to co zrobimy ze śniadaniem?

Czułam bezsens mojego krzyku, bezsens mojego bycia na macie. Skoro nie jestem tu i teraz, to po co ja to robię? Jak się później okazało, tak miała wyglądać każda chwila obozu, każdy trening i każda medytacja. Ciało na macie, a głowa w garze. Głowa pełna napięć i stresu, przyprawiona kilogramem uciążliwych pytań. Czy wszyscy są zadowoleni? Czy wszystkim smakowało? Czy zdążymy zrobić wszystko na czas? Ile jedzenia się zmarnuje? Każda wolna chwila spędzona poza kuchnią i matą, kończyła się lawiną wyrzutów sumienia i niemym krzykiem. Czułam jak wszystko we mnie kipi, a całe to napięcie nie znajduje ujścia.

Godzina 5.30.

Dzisiaj nie dam rady. Ciało i głowa są sparaliżowane. Potrzebują snu. Każda cząstka ciała mówi, że nie ma siły, że się poddaje. I faktycznie poddało się. Leżę z zamkniętymi oczami z nadzieją, że nikt nie zauważy, że nie ma mnie w kuchni, że nie ma mnie na macie, że uda mi się na chwilę zniknąć i być niewidzialną. Nie udało się. Późniejsze słowa Senseia w brutalny sposób sprowadziły mnie na ziemię i przypomniały, że jestem

uchideshi i mam swoje z tym związane obowiązki. Powiedział co miał powiedzieć i zostawił mnie z tym. Napięcia w końcu znalazły ujście! Zaczęły stopniowi wylewać się wodospadami łez, coraz mocniej i mocniej. Jednak w błyskawicznym tempie przeistoczyły się w inne napięcia i inne dręczące myśli, które przybrały obraz twarzy Senseia. Twarzy pełnej rozczarowania i rezygnacji.





Początek miał miejsce gdzieś głęboko w lesie. Dostałem od drużynowego starą aluminiową menażkę, zapalki, trochę wody i jedzenia oraz polecenie, aby ugotować obiad.

Dwa lata później wysłano mnie do lasu na dobę samotności, zaopatrzając tylko w to, co naprawdę niezbędne. Pojawił się głód, pierwszy poważny głód w moim życiu. Od tego momentu zacząłem się uczyć, jak zdobywać pożywienie z dala od ludzi. Przez następne lata przygotowywałem coraz to więcej posiłków, bo coraz większe ilości dzikich roślin i grzybów, których rozpoznawania się nauczyłem, wymagało zebrania, przygotowania i spróbowania. Po sześciu latach od wspomnianego początku obudził się we mnie kucharz. Zacząłem myśleć o kuchni jako o swojej pasji, nie tylko hobby. Obrąłem ją jako drogę, którą będę podążał w swoim zawodowym życiu.

W przeciwieństwie do kuchni, Aikido zawsze było dla mnie rzeczą trudną, czymś, co wyrывało mnie z poczucia swojej siły i pewności siebie. Mam problemy z szybkim uczeniem się technik, form, nie potrafię się odpowiednio rozluźnić, a bokkenem albo gładzę powietrze, albo macham jak siekierą. Mimo wielu niepowodzeń, powoli, powoli, ale wytrwale czołgam się naprzód.

W Brzezince te dwa skrajnie odmienne z pozoru elementy połączyły się. Z początku miałem po prostu pomiędzy treningami zajmować się paleniem w piecu, na którym gotowaliśmy posiłki, ale w pewnym momencie „przypadkowo” znalazłem się przy kuchennym blacie i po prostu zająłem się gotowaniem. I tak już zostało. Kuchnia, w której gotowaliśmy, pozwoliła mi wrócić do dawnych rozdziałów z historii mojej pasji, gdy w głębi lasu, na ogniu przygotowywaliśmy wielkie gary jadła dla całego harcerskiego obozu. Skąpe oświetlenie, metalowa płyta kuchenna pieca, dym, płomień i braki w sprzęcie przyprawiały mnie o uczucie przyjemnej nostalgii. Dlatego też zdecydowaną większość czasu poza matą spędzałem w kuchni.

Podczas treningów nie wybijam się ponad resztę i można śmiało powiedzieć, że w kręgu osób, z którymi mam okazję trenować, jestem jednym z tych słabszych. W dojo jestem mało widoczny, przychodzę dwa lub trzy razy w tygodniu na trening i czasem zostanę chwilę dłużej, aby w czymś pomóc. Z tego powodu w dojo nie mam swojego określonego miejsca, czuję się w nim raczej gościem, nie domownikiem. Podczas tych czterech dni braki w technice i formach, które ze mnie wylaziły na macie, zacząłem nadrabiać swoją kulinarną pasję, pracując w kuchni. Po treningu, nie ważne czy poobijany, czy spocony, szybko przebierałem się w robocze ubrania i brałem się za przygotowywanie posiłku. Fuzja gotowania z Aikido spowodowała, że nagle zacząłem istnieć. Coraz więcej osób mnie rozpoznawało, coraz więcej prowadziło ze mną rozmowy i starało się nawiązać kontakt. Jednocześnie ja sam powoli zaczynałem się asymilować z grupą, a szczególnie szybko zapoznałem się z całą kuchenną ekipą. Ciekawe to było uczucie, zdobywać swoje miejsce w praktycznie obcej mi grupie.

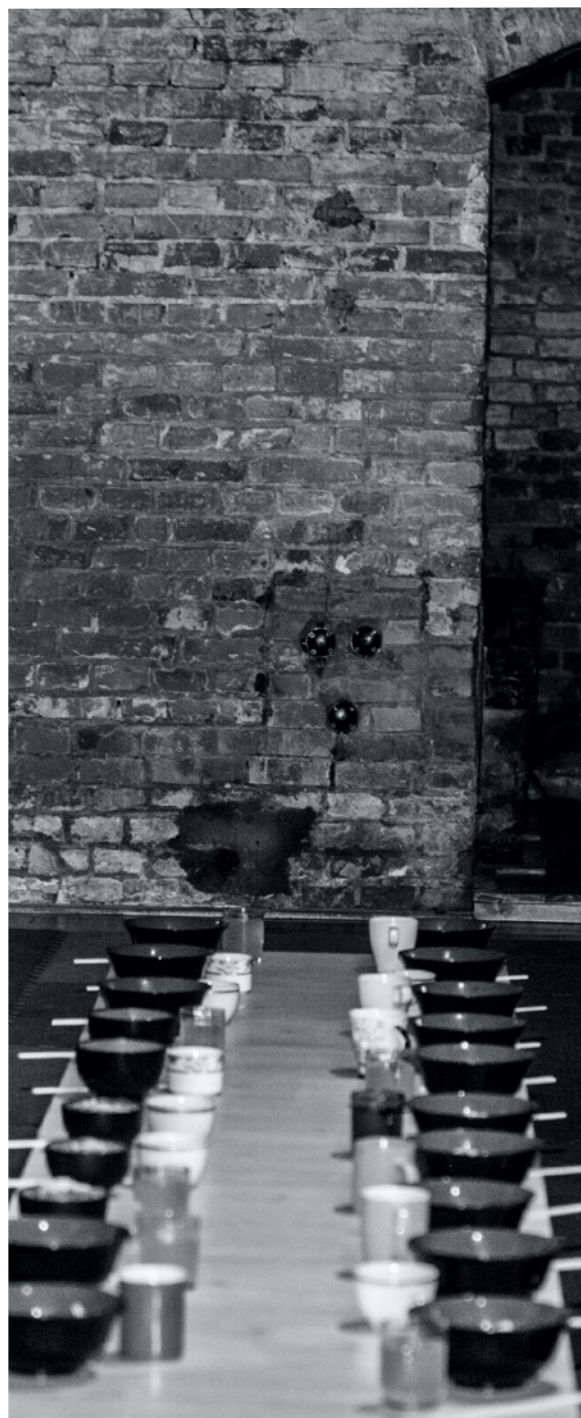
Kiedy schodziłem z maty, często musiałem szybko pobiec do pieca, aby podłożyć drewna lub zdjąć gar, w którym gotowała się zupa bądź potrawka. Nie miałem zatem niejednokrotnie czasu, aby zdjąć z siebie keikogi, a że w kuchni w wyniku jednej czynności następowało wiele innych, które trzeba było natychmiast wykonać, zdarzało mi się spędzić kilka dłuższych chwil pracy w kimonie. Czarne plamy pojawiły się na nim dość szybko. Sadza, która spowijała tłustą warstwą wszystkie używane przez nas garnki i patelnie, bez problemu odbijała swoje zamię na białym materiale. W połowie obozu nie chodziłem już w białym, a w szarym ubraniu.

Zdarzyło mi się opuścić pojedyncze treningi tylko dlatego, że inaczej jedzenie nie byłoby gotowe na czas. Czy jednak moje kilka godzin doskonalenia techniki mogłoby być ważniejsze od godzin, które straciliby inni ze względu na brak niezbędnej do treningu energii? Odbierałem kuchnię jako element wielkiego treningu, który trwał dla mnie nieprzerwanie przez całe cztery dni w Brzezince. Czasem trzeba poświęcić swoje siły i czas, aby inni mogli się dalej rozwijać. Tymczasem czarnych plam na bieli ciągle przybywało.

Ostatniego dnia obozu, zmęczony długotrwałą, żmudną pracą, po obiedzie kończyłem pracę z resztą zespołu. Aby wylać wodę z wielkiego gara, w którym jeszcze jakieś pół godziny przed zdarzeniem spoczywały litry gorącej zupy, oparłem sobie jego dno na brzuchu i przechyliłem go do przodu. Po odstawienia pustego naczynia spostrzegłem, że moje kimono, które przypadkowo miałem w tamtej chwili na sobie, pokryło się tłustą, czarną warstwą. Teraz już nie dało się rozróżnić pojedynczych plam lub zacieków. Cała biel od pasa w górę umazana była czernią. Westchnąłem ciężko i usiadłem przy piecu, aby trochę odpocząć. W głowie mi się kręciło, pot lał się ze mnie strugami, a w uszach czasami coś nieprzyjemnie pischowało. Pamiętam jednak dobrze, że w tamtym momencie czułem się w dojo dokładnie tak, jak we własnym domu.

Letnia szkoła Wrocław Aikikai odbyła się w malowniczym budynku, który w przeszłości stanowił część zabudowań gospodarczych. Nieopodal wsi Brzezinka, w sąsiedztwie starego młyna, miejsce bez zasięgu telefonów czy internetu. Mieszkam na wsi, a pomimo tego właśnie tam poczułem się całkowicie odcięty od świata zewnętrznego. Wspólne szykowanie posiłków, sprzątanie czy mycie naczyń bardzo przypominało mi pobyt w Ichikukai. W momencie mojego przyjazdu poczułem nawet ten sam zapach wilgoci, kurzu czy starego budynku, zresztą sam nie wiem, może to po prostu był gotowany ryż z pęczakiem. Sam schemat dnia wyglądał podobnie – od wczesnej pobudki i porannego harai, przez śniadanie, treningi oraz resztę posiłków, aż po siedzenie do późnego wieczoru w kuchni bądź na dworze.

Nie udało mi się dotrzeć na całość z powodu pracy, jednak przez ten krótki czas zauważyłem, co to znaczy żywe dojo. Dojo to nie miejsce, sala czy mata, tylko wspólnota i ludzie. Nie ma znaczenia czy nie widzisz kogoś dzień, tydzień czy miesiąc; będąc częścią czegoś większego masz wrażenie, jakby nie minął żaden odstęp czasu.



PORANNA HERBATKA

KUBA GRUCA

Letnia siedziba Instytutu Grotowskiego to bez wątpienia magiczne miejsce. Stary ceglany budynek, ukryty w środku lasu, niedaleko rzeki, ma niesamowity klimat. Wszystko tam żyje – jest pełno myszy, ptaków i szczególnie dokuczliwych komarów. W dzień drzewa zapewniają przyjemny chłód, a w nocy można między nimi dojrzeć mieniące się gwiazdy. W samym budynku znajduje się kuchnia, z pięknym, starym piecem kaflowym, jadalnia z wielkim drewnianym stołem, duża sala, w której ćwiczyliśmy oraz kilka mniejszych pomieszczeń. Całość zaadaptowana w celu stworzenia tam tymczasowego dojo wypadła genialnie. Kamiza i mata wyglądały niezwykle naturalnie, jakby od zawsze się tam znajdowały.

Treningi aikido były ciężkie. Było ich dużo, były intensywne, mocne. Zdarzyły się mniejsze kontuzje, jedna większa. Wylaliśmy dużo potu. Poza tym ćwiczyliśmy również podstawy iaido, zazen oraz harai, które było dla mnie bardzo wyjątkowym doświadczeniem. Pierwszy raz w życiu brałem udział w tej praktyce. Już wcześniej ciekawiło mnie, na czym to polega, jaki jest właściwie sens tej praktyki. Misogi odbywało się codziennie o 7 rano. W ostatni dzień zamiast zwykłej półgodzinnej sesji zorganizowano Ichimando, czyli dwie sesje harai, trwające 45 minut każda, przeplecione półgodzinnym zazenem. Reasumując – na pierwsze harai poszedłem z ciekawości i z chęcią sprawdzenia samego siebie. Czy dam wysiedzieć w seiza 30 minut bez ruchu? Dodatkowo zdzierając sobie gardło wykrzykując jakąś dziwną shintoistyczną mantrę? Wieczorem, przed snem ustawiłem budzik.

Po przebudzeniu, moją pierwszą myślą było „Nie. Nie ma szans. Nie idę tam”. Drugą zaś „Chce mi się pić, a tam jest herbatka”. Herbatka wygrała. Zebrałem się, ubrałem gi, poszedłem. Zjadłem pierniczka, napiłem się. Poszliśmy całą grupą na górę – do haraiby. Usiedliśmy w szyku. Zaczęło się. Szczerze mówiąc – nie było tak źle, jak myślałem. Po paru minutach straciłem czucie w nogach, więc ból niespecjalnie doskwierał. W momencie, kiedy zaczęliśmy krzyczeć – wszystko inne zniknęło. Dzwonki nadawały rytm. Czasem uderzenia zwalniały, czasem przyspieszały. Gdy ustały, ból nóg powrócił, lecz był do wytrzymania. Niedługo później zakończyliśmy, poprawiliśmy pozycje na bardziej komfortowe, żeby przywrócić dopływ krwi do nóg. Po chwili udaliśmy się na kolejne zajęcia. Przez cały dzień, gdzieś z tyłu głowy miałem poranny trening. W końcu – seiza nie było takie straszne, jak się wydawało, a krzyk (mimo że zdarł mi gardło) miał w sobie coś pociągającego. Następnego dnia poszedłem na poranną medytację, bo w jakiś dziwny, masochistyczny sposób spodobało mi się to. Przebieg był bardzo podobny, szybki posiłek, wycieczka na górę, zajęcie miejsc, utrata czucia, pogrążenie się w krzyku, koniec. Moje gardło było już już solidnie zdarte, ja sam byłem zadowolony, że poszedłem.

Po popołudniowym treningu zapowiedziano, że kolejnego dnia zamiast normalnych zajęć porannych odbędzie się Ichimando. Dodano również, że jest to wyłącznie dla chętnych.

nych, zdecydowanych osób, które są pewne, że tego chcą. Oczywiście nie ma żadnego przymusu.

Chwilę później dowiedziałem się, że również jestem chętny.

Owszem, rozważałem przyjęcie na Ichimando, ale moment, kiedy sprawa została postawiona tak klarownie, był poniekąd przerażający. Nie wiedziałem, czy dam radę, nie wiedziałem, czy chcę. Cały wieczór spędziłem z niepokojącą myślą z tyłu głowy, że nie ma już odwrotu. Muszę iść i koniec. Z drugiej strony – to było dla mnie wyzwanie. Wytrzymać w seiza 30 minut a 1,5 godziny to zupełnie co innego. Byłem bardzo ciekaw czy dam radę to zrobić.

O poranku byłem niewyspany, obolały i jeszcze bardziej niż pierwszego dnia miałem ochotę rzucić to, powiedzieć „Nie, nie mam zamiaru się ruszać, nie idę tam”. Sekundę później wstałem i poszedłem. Rozgrzałem się herbatą, udałem się na górę, usiadłem. Pozornie wszystko było takie samo, ale w myślach miałem wielką ochotę wyjść i nie wracać. W trakcie moich niezwykle ambitnych rozważań – zaczęło się. Przestałem roztrząsać, skupiłem się na oddechu i odpowiedniej pozycji. Po jakimś czasie rozpoczęły się uderzenia dzwonek i krzyk, więc krzyczałem, bujając się w rytmie. Podałem się temu. W pewnym momencie zdałem sobie sprawę, że straciłem sylabę czy dwie. Od razu wyczuł to również Sensei. Poczułem, że ktoś się za mną siada, a zaraz po tym rytmiczne uderzenia w barki. Wyrównałem oddech, wróciłem do krzyku. Powoli kończyła się pierwsza część.

Nadeszła przerwa. Postarałem się odzyskać czucie w nogach, po czym usiadłem w gotowości do rozpoczęcia medytacji. To była chwila wytchnienia, nic nie bolało, było cicho, spokojnie. Wydawało mi się, że ta chwila skończyła się stanowczo zbyt szybko. Powróciłem do seiza. Zaczęła się ostatnia część. Krzyk nadszedł niespodziewanie szybko. Po paru minutach zacząłem słabnąć, wypadać z rytmu. Nogi okropnie bolały, gardło tak samo. W pewnym momencie usłyszałem głos krzyczący mi do ucha: „Mocniej, tylko na tyle cię stać!?”. Zacząłem krzyczeć mocniej, równo z pozostałymi. Z każdym dźwiękiem starałem się użyć całej siły, całego powietrza, które udało mi się zebrać w płucach. Miałem krótkie momenty, kiedy czułem jakbym śnił. Przy zamkniętych oczach wizualizowały mi się krótkie obrazy, trwające może pół sekundy. To było bardzo dziwne uczucie. Wszystko bolało, harai wydawało się nie mieć końca, więc skupiłem się wyłącznie na krzyku. Głos zaczął mi się łamać, zdarłem całkowicie gardło, więc krzyczałem jeszcze mocniej, żeby pozbyć się wszystkich emocji, które się we mnie zbierały. Po czasie, który wydawał się niesamowicie długi, rytm wygasł. Zaczęliśmy odzyskiwać krążenie, parę osób przewracało się przy próbie wstania, jeszcze większa ilość miała łzy w oczach.

To było niesamowite doświadczenie, dla mnie cięższe niż jakikolwiek trening, w jakim brałem wcześniej udział. Nie było fajne, miłe, przyjemne. Było straszne. Było okropne. Było brzydkie i bolesne, lecz jednocześnie w jakiś dziwny sposób niezwykle satysfakcjonujące. Pozostawiło we mnie pewien niedosyt i mam wrażenie, że coś delikatnie zmieniło.



WSZYSTKO MIJA, NAWET NAJDŁUŻSZA ŻMIJA

ALEKSANDRA KUGACZ - SEMERCI

Brzezinka jest moja. Wszyscy tak mówią. Moja jednak jest mojsza. I wszyscy tak mówią.

Istnieje duża grupa ludzi rozsiana na świecie, która powie: “moja Brzezinka”.

Dla Jerzego Grotowskiego sala, w której się pracuje, nasze dojo, była “matecznikiem”. Rodził się w niej teatr, kiedyś rodziły się i umierały konie. Po kilkudziesięciu latach, odkąd nie było tu już żadnego konia, Ditte śniła o rodzącej klaczy. Wielu ludziom życie się tam urodziło. Albo zmarło.

Kiedy kilkanaście lat temu po raz pierwszy przyjechałam do Brzezinki, zza drzwi usłyszałam dźwięki gruzińskich polifonii sprzed dwóch tysięcy lat. Nie już nie brzmiało tak samo, wszystko zaczęło się od nowa. Teraz śpiewam te pieśni i zawsze pamiętam o jesiennym wieczorze, kiedy z mokrymi butami weszłam do “matecznika” i zostałam na zawsze.

Brzezinka jest zwykle moim teatrem, w którym raz wychodzi a raz nie, “nie zawsze jest gwiazdka” i czasem ma się skrzydła, a czasem czuje się człowiek tak zgniły, jak zgniłe i nasiąknięte zimnem jest całe to bagno otaczające naszą Brzezinkę, które nigdy nie wysycha do końca. Szkoda gadać.

W tym roku coś znowu ruszyło z miejsca. Brzezinka zawsze była miejscem długich śniadań i skrawków pomidorów na stole po posiłku, uśmiechniętych ludzi w dresach, śpiewania, miłości w kątach i krzakach, brudnych garów i niedopałków. W tym roku czystość posiłków i białych strojów wyprowadziła wszystko z równowagi. Kto to widział, żeby śniadanie można było zjeść w sali do pracy, w piętnaście minut, i żeby jeszcze było czysto. Pierwszego dnia miałam wrażenie, że nie zdążę zjeść, że nie zdążę z niczym, że będzie pośpiech i nerwy. Dawno nie było jednak tak spokojnie. Nie wiem, co tak naprawdę stało się w Brzezince, nie potrafię o tym opowiedzieć. Trzeciego dnia siedziałam w kącie i z potwornym bólem głowy przyglądałam się treningowi. Siedziałam i zastanawiałam się, co ja tu robię, ogarnęło mnie przerażenie, że ja też tak upadam i podłoga pod mną huczy i bołą plecy. Cały mój strach siedział wtedy koło mnie i gadał do ucha.

Następnego dnia było ichimando.

Nie mogę opowiedzieć o harai. Nie wiem jak. Po pierwszym, gdy siedziałam w ciszy w czasie zazen, nagle przyszło mi do głowy, że WSZYSTKO MIJA. Drugie harai też minie i nie będzie wечно bóla. Tyle. Przypomniało mi się, że kiedy rodziłam córkę i cała już była na zewnątrz, miałam poczucie nieprawdopodobnej ulgi, nieprawdopodobnej ciszy. To uczucie ciszy wróciło. Pomyślałam, że wszystko mija. Przemija. I mija nas, przechodzi przez nas. Nie mogę znaleźć słów, żeby opisać ulgę, jaka była we mnie przez chwilę. Jakby cały sens tego, że wszystko się w życiu rodzi i umiera nagle się zmateriałizował. Nie trzeba mieć wielkich nadziei cały czas ani próbować bez końca, ani rozpacz

i trzymać się czegoś bez tchu. Minie, nie będzie, coś innego przyjdzie, ot co. Cudownie banalne. W czasie drugiego harai przypomniało mi się, jak rodziłam córkę, cały ten wysiłek i krzyk, jej czerwona skóra i moja krew.

Dziś jest sobota, jutro jest trzecia rocznica mojego ślubu. Cztery lata temu jeden zupełnie niespodziewany człowiek o piątej nad ranem przy dźwiękach dogasającej imprezy w środku lasu, przed drzwiami Brzezinkowej stajni złapał mnie i pocałował tak, że nawet w disneyowskie księżniczki nie mają pojęcia, że tak można. Kto to wiedział?

Brzezinka, to jest miejsce, które jest wiecznie w ruchu. Stoi i gnije sobie po cichutku, a hula jak ogień w piecu. Ma w sobie ciszę i hałas, i nigdy nie wraca się z niej takim samym. Przyjeżdżając do Brzezinki zawsze jest się ubranym na białą, bo zawsze jest się gotowym, by umrzeć.

20 MINUT PRZEZ LAS. WSZYSTKO JEST TRENINGIEM

BARTEK MALARSKI

– Wjeżdżasz w leśną drogę, potem trzeba jechać bardzo długo przez las, chyba z 20 minut – entuzjastyczne relacje z pierwszych przedobozowych wizyt brzmiały w mojej głowie, gdy w pogodny środowy wieczór obijałem się na wybojach w drodze do słynnego ośrodka w Brzezince. Samochodem wyładowanym po sufit kalafiorami i wszelkim innym roślinnym dobrem, którego pokażną listę zapisaliśmy uprzednio z obozowym tenzo – Asią, optymistycznie przebiegałem się przez gęstniejący las. Drogę widać coraz słabiej, ale już blisko. Jeszcze ostatnie błoto, ostatni mostek... i jestem w lesie. Droga zmienia się w ścieżkę. Drzewa zagrządzają przejazd, obojętne na moje głębokie przekonanie, że ja się nie gubię, że mam rację i że to miało być tu. Więc jednak zabrakło mi uważności. Pobudka!

Ze wszystkimi uczestnikami trochę się już znamy, prawie nie ma początkujących lub osób z zewnątrz. A jednak zaczynamy z lekkim chaosem w głowach. Każdy z nas dociera na miejsce ze swojego prywatnego świata, jeszcze nie jesteśmy całością. Myślami trochę tam, trochę tu. Na niektórych twarzach widzę zdziwienie. Na innych zaskoczenie, czasem opór: dlaczego tak? Dlaczego uszkien w lewo?

A jednak! Z każdym dniem, z każdą godziną staje się wspólnota. Wątpliwości, wewnętrzny opór, każde „po co to wszystko”, „dlaczego tak” – w końcu ustają. Są zbędne. Rytm obozu porządkuje rzeczywistość, porządkuje głowy. Misogi. Zazen. Posiłek. Praca. Aikido. Przerwa. Aikido. Praca... Skupienie, wysiłek, odpoczynek. Niczym wdech i wydech wielogłowego organizmu. Pytania i tłumaczenia – zbędne. Jest tylko jedno „kiedy” – teraz. I jest tylko jedno „gdzie” - tutaj. Wszystko jest treningiem.

Codziennie lepiej. Szybciej nakryć do posiłku. Sprawniej wykonać zadania. Mocniej misogi. Poprawić aikido. Codziennie mniej błędzić myślami. Przewidywać. Być uważnym. Codziennie.

Znika co zbędne. Odcinam niepotrzebne. Zostaje – spokój.

Nagle koniec. Wracam.

Świat nadal istnieje... tylko jakby wolniej. Czuję się jego częścią, każdym nerwem. Wyraźnie czuję, jak krew krąży mi w żyłach. Z każdym oddechem żyję. Ciekawe, co z tego wykielkuje.



ICHIMANDO. ZABIJA. I MOŻNA ZACZYNAĆ OD NOWA

AGNIESZKA WRONA

Ta praktyka, pochodząca z innej kultury, umożliwia poszukiwanie Dobra i Światła. A to pragnienie wspólne dla ludzi. Niezależnie od tego, gdzie żyją. Uczestniczyłam w niej po raz pierwszy i podzieliłam się swoim rozumieniem tego, co doświadczyłam.

Czasem na naszej drodze pojawia się możliwość. Wydaje się, że to dodatek, coś na marginesie, jakaś atrakcja. Czym jest przypadek? A potem okazuje się, że to właśnie ten brakujący element, jeden z filarów. Byłam gotowa, więc usłyszałam wezwanie. Byłam przerażona, ale odpowiedziałam. Co się stało, to się nie odstanie. I tak jest dobrze.

Otrzymałam szansę, aby na moment wejść do odwiecznie płynącej rzeki i poczuć jej żywy nurt. Dotykający – ponad wszystkim innym – samego środka człowieka. Choćby chwilowy udział w kontynuacji tej tradycji daje możliwość poniesienia dalej tego, co w niej najlepsze. To zaszczyt, przywilej i zobowiązanie. Tak jak Aikido.

Miałam tylko przypuszczenia na temat tego, co się będzie działo. Byłam – tak jak przez cały czas pobytu w Brzezince – bez żadnych zewnętrznych oznak statusu – tego, kim jestem, co robię, co potrafię, jaka bywam świetna i ważna. Tu i teraz. Tylko białe ubranie, seiza, twarda podłoga, kilkanaście osób dookoła, głos, dźwięk i nadzieja rześkiego, jasnego poranka. Sama prawda. Najtrudniejsza i najpiękniejsza – taka, której nie da się ukryć, nawet przed sobą.

Ichimando to bardzo silne fizyczne przeżycie, wpływające na emocje i myślenie. Kontaktuje człowieka z nim samym, niezależnie od tego, że trudno to ogarnąć rozumem. Z kolei emocje i myśli, bezpośrednio podczas tego doświadczenia, mogą znacząco określać jego fizyczny przebieg. Pozytywna i długoterminowa korzyść jest tym bardziej możliwa, im bardziej uczeń otworzy się na świadome przejście tej sytuacji. Bardziej skomplikowane konsekwencje – związane z oporem i negacją – zapewne też są możliwe. Czy powinnością Nauczyciela jest czuwanie nad przebiegiem tego procesu? Czy też każdy praktykuje samodzielnie, na mocy własnego postanowienia? Nie wiem.

Fizycznie bolało. Bardzo bolało. Decyzja o uczestniczeniu skutkuje koniecznością wytrwania do końca. Sensei powiedział, że bezlitosność tego doświadczenia jest jego siłą. Po dwóch godzinach potwierdziło się, że to prawda. No i innych też boli. Chyba.

Ból fizyczny nie jest tutaj celem samym w sobie – wtedy łatwiej byłoby po prostu zrezygnować. Celem, jaki ja rozpoznałam, była rozmowa ze sobą, w obliczu konfrontacji, zajęcie stanowiska we własnej sprawie. To na początek. A dalej puszczenie swoich myśli i ufne podążenie za własnym ciałem. A dalej co? Czy jest jedna odpowiedź? Ktoś to wie? Przeszłam kawałek tej drogi. Choć i tak zdecydowanie dłuższy, niż przypuszczałam, że dam radę.

Ból istnienia jest dostępny na co dzień. Rozsadza po kątach, chowa w fotelu, porzuca przed komputerem. Powoduje, że zamykam się w sobie, umacniam fortecę i czekam

– czasem nie wiem na co. Do tej nierównej walki używam sprawdzonych narzędzi. Przez lata zbudowałam sobie odpowiedni warsztat. Czasem kręcę się jak kot za własnym ogonem. Albo wychodzę na prostą. Jak to w życiu – dwa kroki do przodu, a jeden w bok.

Rezydowanie głównie we własnej głowie czasem wpędza w pułapkę. Myślisz, że słusznie robisz, ale ciało sygnalizuje, że uciekasz albo się chowasz, że coś jest nie tak. Słowa niewypowiedziane i gesty niewykonane spinają człowieka i zamykają bramy. Wiem co z tym robić i zazwyczaj skutecznie daję sobie radę. Ale i tak pozostaje jakiś niedosyt...

Ichimando przypomniało mi, że uzasadnieniem życia nie jest bycie przedmiotem codziennej obróbki i formatowania. Przede wszystkim – mam prawo być szczęśliwym człowiekiem, który szanuje i realizuje dary otrzymane od Życia. Nawet jeśli w powszechnym odbiorze mogą się one kojarzyć z trudem i niewygodą – o których przywykliśmy myśleć, że mogą być naturalną częścią przede wszystkim poważnej pracy, a nie luźnej rekreacji, na którą możemy sobie pozwolić, kiedy już zrobimy inne, bardzo ważne rzeczy. Brzezinka i szerzej – regularne treningi – to nie jest jakiś dodatek. To jest samo Życie. Z całym pakietem.

Zadziwiające jest to, że otacza nas bezmiar informacji, a tak mało wiemy o sobie. Wyglądaj, eksponuj, pachnij, udawaj, biegnij, konkuruj, nie pytaj, zdobywaj, konsumuj... Wykorzystujemy siebie, często zapominając, że to ciało nas niesie. I dużo zniesie. Codzienne napięcia sprawiają, że kurczymy się w sobie. Bieżące, trudne sytuacje często zatrzymują głos albo i krzyk uwięziony w gardle. Słaby dźwięk pochodzi i wydobywa się gdzieś z góry. Ponieważ pozbawiamy się oparcia w centrum, tracimy możliwość wypowiedzenia się pełnym, donośnym głosem. Dopiero jeśli rozumiemy siebie, to możemy lepiej żyć. Jeśli respektujemy jedność ciała, duszy i umysłu.

Ciało jest mądre. Momenty graniczne, dotyczące życia i śmierci, sprawiają, że ono układa się samo. Głos pojawia się bez przeszkód, z samego środka. I tego nie trzeba się uczyć. Wystarczy sobie nie przeszkadzać. Ciało wie. Podąża ścieżką odwiecznej mądrości. Dlaczego czasem łatwiej być spontanicznym albo trzymać się w ryzach? Bez sensu utrudniać sobie albo beztrudnie odpuszczać?

Najpierw była świadoma wola współludziału. A potem było ciastko i herbata. Symbolicznie i w skupieniu. Gesty i rytuały mają znaczenie. Wprowadzają ład i sens do wspólnej przestrzeni. Są wyrazem porozumienia, co do przekonań łączących uczestników. Jak podtrzymywać w sobie ogień i sprawiać, że to będą ciągle żywe formy?

Strój do treningu. Jeden z symboli, który niepostrzeżenie zamienia się w element codziennego użytku. Jeśli sobie na to pozwolimy. Najpierw był dresik z siłowni. Bo w mojej głowie białe ubranie było oznaką zobowiązań, których nie spełniałam. Kiedy przyjął, że Aikido to Droga, którą idę każdego dnia – przebrałam się. Choć długo trwało, zanim to zaakceptowałam. Aż wreszcie, kiedy byłam gotowa, przebranie stało się ubraniem. A tam i wtedy? Im było trudniej, tym mocniej trzymałam swój pas. Potwierdzałam przed sobą, że mam w sobie oparcie. Zmieniłam ubranie. Wyjechałam z Brzezinki. A pewność pozostała.

Ichimando może być pomostem, którym wracamy do siebie. Pomostem pomiędzy ciałem, myślami, emocjami, duszą i doświadczeniami. Dalej idąc – pomiędzy mną a tobą. Rozumiem siebie, to i łatwiej mi zrozumieć ciebie. Ta umiejętność ma dla mnie szczególne znaczenie, bo istotą mojej codziennej pracy jest obecność w życiu drugiego człowieka.

Wyjątkowość i skuteczność tego „ćwiczenia rozwojowego” płynie z jego bezwzględności. Po chwili fizycznego doświadczania tej sytuacji kończą się przeintelektualizowane fikolki we własnej głowie. Zaczynasz starannie dobierać słowa, którymi ze sobą rozmawiasz. Tym bardziej, że po chwili ból staje się podobnie dolegliwy. Dlatego to właśnie dialog toczony w głowie ma kluczowe znaczenie dla wytrzymania ze sobą. No i jeszcze, z powodu zobowiązania wobec samego siebie, nie można po prostu wstać i wyjść.

Do nowego doświadczenia wniosłam – trochę z marszu i asekuracyjnie – swoje ulubione sposoby organizowania rzeczywistości. To dobrze i niedobrze. Niedobrze, bo straciłam szansę na spontaniczne poddanie się sytuacji i obserwację tego, co się wydarzy. Dobrze, bo byłam zbyt oszołomiona całokształtem i sprawdzone metody jakoś trzymały mnie w całości. A to z kolei niedobrze, bo ominęłam ciało – jako przedmiotem codziennej eksploatacji – szansę, żeby pęknąć i poskładać się na nowo. Ale! Próbowałam i jestem bogatsza o żywe doświadczenie.

Zaczęłam od tego, co znam. Przyglądałam się sobie, kiedy – tak jak rozumiałam i potrafiłam – robiłam to, co było do zrobienia. Obserwowałam zaciskające się pięści, tłumiony krzyk przez ściśnięte gardło. Całą resztę starałam się trzymać rozluźnioną. W codziennych sytuacjach, zauważanie różnicy pomiędzy napięciem a rozluźnieniem, pozwala świadomiej kierować procesami naszego organizmu. Lubię korzystać z tej możliwości. Tyle że Ichimando to nie jest codzienna sytuacja.

To doświadczenie było bardzo złożone. Za dużo analizowałam, a za mało byłam ze sobą. Poprzez próby utrzymywania się w ramce, według mnie, wtedy właściwej dla sytuacji – nasilałam kontrolę i blokowanie siebie. To wydatkowanie energii na utrzymywanie wrażenia luzu dodatkowo mnie męczyło. Ale głowie wydawało się, że to ona tu rządzi. Chciała być z przodu. I miała rację – wydawało jej się.

Piekący ogień bólu stopniowo zaczął trawić zbędne myśli i przekonania. Nie pozwalał trzymać się wcześniejszego schematu. Zatem zrobiłam następny krok. Przestałam narzucać sobie najlepszy sposób na przetrzymanie tego czasu. Pozwoliłam myślom zatrzymać się tam, gdzie coś je szczególnie przyciągało. Znalazłam dwa punkty skupiające uwagę. Mdły ból wynikający ze sposobu siedzenia i ruch ciała związany z oddychaniem. Dzieliły je centymetry. Świadomie zdecydowałam, że będę się koncentrować na odkrywaniu dobrego sposobu oddychania. Rozum nie powstrzymywał ciała. Zrobiło się trochę inaczej, laskawiej.

Z szybkiego liczenia wynika, że całość to bardzo, bardzo dużo oddechów. Dobrze, że nie kalkulowałam tego wcześniej. Metodą prób, błędów i bolesnego rozmyślania przypominałam sobie, że: liczy(ł) się tylko kolejny oddech. I tak zaczynam od nowa, od nowa, odnowa...

Ból. Może być pochodną fizycznej niewygody i emocjonalnej walki z samym sobą,

niezgody na zanurzenie się w wykonywanym ćwiczeniu oddechowym. Ale jest też prostą informacją o tym, co jest możliwe na ten moment. Ból to surowy, sprawiedliwy i skuteczny nauczyciel. Intelktualne harce idą na bok. Liczy się przeżycie. Maski, łuski opadają. A potem robi się miejsce na nowe. Ciało się oczyszcza - wzrasta świadomość i jakość życia.

Odkryłam, że nie trzeba neutralizować bólu za wszelką cenę. W zamian za to wyjść mu na spotkanie. Podejść blisko, przywitać się, poczuć go. Uzyskać dostęp do siły, która i tak w nas jest. Stratą byłoby zaniechanie rozpoznawania tej drogi. Czasem luz to za mało. Potrzebna jest siła. Nacisk. Zmęczenie. Podbicie stawki. Wtedy pojawia się szansa na wyjście poza granice. Poszerza się perspektywa. Nie tylko zgaduję, ale też wiem, ile mogę. Wytrzymałam. Patrzę dalej i widzę wyraźniej. Współpracuję z samą sobą. Z szcunkiem i życzliwością, ale bez litości i użalania. No, może te ostatnie, to jednak od czasu do czasu wracają. Święta nie jestem.

Jestem zapadnięta w siebie, ale tym wyraźniej rejestruję sygnały z najbliższego otoczenia. Nie patrzę, więc jeszcze bardziej czuję, że zbliża się Jeden z Nich. W głowie robi się intensywniej. Jeśli podejdzie – pojawi się nowa iskra. Jeśli nie podejdzie, to czy to znaczy, że (według czyjejś oceny) nie warto? Skoro ja wiem, że jestem w drodze, to tym bardziej wprawne oko tę prawdę zauważa. Boli – jedno bardzo, a drugie jeszcze bardziej.

Wiem i czuję, że patrzy. Zanim wesprze, szacuje znane sobie parametry. Przybliża się. Ziuta – siedząca w mojej głowie, w jakiejś bocznej kanciapce – protestuje! Bo przecież na co dzień to ja jestem szefową! To ja patrzę i oceniam! Jak bardzo rozumienie intencji innych ludzi może wpływać na nasze postrzeganie sytuacji? I są. Ręce, które pomagają. Słowa, które poruszają. Po co mi Nauczyciel? Dlaczego pozwalam komuś wpływać na mnie, na moje życie?



I na końcu pojawił się błysk zadziwienia! Po całym tym wysiłku podnosisz się! Powoli, z namysłem, ale zdecydowanie i z powodzeniem. Tak po prostu. To jest możliwe. Choć minuty wcześniej wydawało się, że zmiana nie nastąpi; a nawet jeśli, to się nie uda. Życie podsuwa coraz to nowe podpowiedzi, dowody i znaki. Dlaczego wątpimy?

Następny ważny moment. Pomiędzy zakończeniem a kolejnymi sprawami. Chwila. Cisza. Milczące porozumienie. Samodzielnie skupiasz w sobie energię, powstałą dzięki wspólnej praktyce. W tej dyscyplinie i szacunku dla doświadczenia jest jakaś mądrość. Teraz po prostu bądź ze sobą, a potem idź tam, dokąd cię to zaprowadzi. Bądź uważny.

To wszystko mogło się wydarzyć, bo zostałam wpuszczona do środka. Odczuwam głęboką wdzięczność za zaufanie. Nie umiem tego wyrazić słowami. To tam było. W słowie, gestach, spojrzeniach, we wspólnej przestrzeni i wspólnym poruszeniu. A pozostaje w sercu.

Przedziwne. To taka praca indywidualna, realizowana w procesie grupowym. W tej formie łatwiej przeżywać siebie, będąc pośród innych. I choć w prawdzie o sobie każdy stoi sam, to równolegle, tutaj wszyscy jesteśmy niesieni na fali jednego żywiołu. Pozwalamy sobie na bliskość. Intensywnie czuje się obecność, która całe to przeżycie uwiarygodnia.

To potężne narzędzie. Ze względu na własne zaangażowanie, zwielokrotnione współobecnością innych. Uzależnia? Przywiązuje do siebie – zamiast dawać wolność to – niewłaściwie zastosowane – może ją podbierać? Jest takie ryzyko? Nie wiem. Myślę, że powinno być czymś raczej odświętnym. Żeby nie stracić z oczu sensu tego wydarzenia. Żeby nie zacząć nawykowo zatracać się w niezwykle silnym fizycznym doznaniu, które angażuje emocjonalnie – oszalamia, uruchamia przeróżne historie w całym człowieku i porywa.

Pracuję z ludźmi. Bardzo często przesiaduję w swojej głowie, zaglądam też do przeżyć innych osób. Żeby mieć pewność co do kierunku, w jakim idę, regularnie kontroluję poprawność swojego sposobu myślenia. Ichimando okazało się być próbą o niezwykłej wartości. To był moment, kiedy miałam okazję powiedzieć samej sobie: sprawdzam! Na ile żyję zgodnie z tym, co mówię. Czy wymagam od siebie nie mniej niż od innych? Ćwiczenie fizyczne okazuje się być doskonałym przeglądem charakteru.

W tym mocnym ćwiczeniu chodzi o zdecydowanie więcej niż tylko o przetrzymanie niewygody. Jeszcze tego nie doświadczyłam, ale wierzę, że – jeśli wejdziemy na półkę, gdzie ból nas nie sięga – walka ustaje, a zaczyna się modlitwa. Uważam, że ciało jest świątynią dla duszy; domem dla światła – a człowiek jest jego manifestacją. Jak to wszystko pogodzić w kontekście wiary, pomieścić w sobie? I tę odpowiedź trudno mi ubrać w słowa. Jestem przekonana, że skoro są we Wszechświecie szuflady, o jakich nam się nie śniło, to jeśli tylko – zamiast dzielić – będziemy szukali rozumienia, da się opowiedzieć i to.

Przeczuwam kolejne możliwości. Kilka dobrych oddechów dało mi błady przedsmak. Myślenie jest potrzebne. Daje podstawę i pewność. Dzięki niemu rozumiemy, potrafimy, działamy, robimy swoje. Ale dopiero swoboda dopełnia całości. Są sytuacje,

kiedy najlepiej uwolnić myślenie i po prostu być w tym, co się wydarza. Być twórczym, radosnym, aktywnym i ufać.

Jedna sytuacja, a tak wiele znaczeń. Ichimando. Od teraz słowo – klucz. Pootwierało we mnie przeróżne drzwi: od samego dołu aż po szczyt. Zaglądam do środka. Czy chcę widzieć? Przesilenie było możliwe, bo tego chciałam. Znowu coś się domknęło. Spokojnie idę dalej. Jest jak jest i tak jest dobrze. To kolejna szansa, aby zacząć od nowa.

Powróciłam. Wiem o tym. Ale w zakamarkach duszy oraz pamięci tańczy i hula dobry wiatr, wiejący z tamtego kierunku. A przy tym czuję, że coś ze mnie pozostało pod tamtym gościnnym dachem. Oddzieliło się, a jednak przybyło.

To, w czym brałam udział, niezależnie od bólu, było piękne, radosne i budujące. Doskonale wpisało się w bieg Życia. Na swój sposób było też szalone. Trochę racjonalizuję to doświadczenie, żeby we własnych oczach zachować spójny i zadowalający obraz siebie. A może Brzezinka okazała się być dla mnie czymś tak ważnym, że boję się do tego przyznać nawet przed sobą? Może dlatego nawykowo chowam się za kolejnymi słowami...

A może właśnie o to chodzi, żeby czasami jeszcze bardziej zaufać, puścić, popłynąć i dać się ponieść? Być obecnym – i w sobie – i w innych – i w miejscu – i w czasie. Iść Drogą. Od początku do końca. Aż do utraty tchu? Będę próbować.

Życie jest piękne. Także dzięki takim spotkaniom. Dziękuję!

Agnieszka Wrona

Częstochowa, wrzesień 2020 r.



DWA MIECZE

ŁUKASZ ROKICKI

Ze względu na okoliczności przyrody pierwsza myśl, jaką miałem zaraz po przyjeździe do Brzezinki to to, że to miejsce bardzo przypomina mi rodzinny dom z czasów dzieciństwa. Zabudowa gospodarcza, bliskość lasu i strumień, który dał się słyszeć przez całą noc – to budziło przyjemne wspomnienia.

Najpiękniejszy w tym wszystkim było jednak chwilowe odcięcie się od pędzącego w szalonym tempie świata. Rok 2020 chyba nam wszystkim od samego początku mocno daje się we znaki. Światowa pandemia, narodowa panika, przymusowa izolacja, postępująca polaryzacja społeczeństwa podsycana na każdym kroku politycznymi wojnami. To wszystko było już tak bardzo psychicznie wyczerpujące. No i w końcu Brzezinka – miejsce położone dosłownie w środku lasu, z tak bardzo ograniczonym dostępem do sieci, iż można by spokojnie powiedzieć, że zasięgu GSM praktycznie tutaj nie było. Upragniona informacyjna cisza. Tutaj okazuje się, że pozbawieni tego natłoku codziennych informacji, przy wszystkich różnicach, które mogą nas dzielić, w kilka dni potrafimy wspólnie zbudować dojo tak piękne, jakby od zawsze należało do tego miejsca.

Tych kilka dni w Brzezince dało mi możliwość dotknięcia rzeczy, które w normalnych warunkach i przy codziennym rytmie życia wymykają się poza mój zasięg. Aikido, iaido, trening z bronią – z tym obcuje regularnie, ale rzadko mam okazję praktykować w dojo zazen, czy brać udział w harai.

O ile z zazen mam jakiś pośredni kontakt, bo sam w ciągu dnia szukam tej chwili wyciszenia, kiedy mogę zdystansować się od świata, od natłoku myśli i spojrzeć na nie z innej perspektywy, o tyle harai to już całkiem inna kwestia. Nie lubię harai. Bez wnikania w szczegóły, budzi ono we mnie moralny konflikt. Bicie pokłonów w ceremoniale, którego nie rozumiem i recytowanie tekstów, których znaczenia nikt nie jest w stanie mi wyjaśnić, zdecydowanie nie jest czymś, czym byłbym zainteresowany.

Przed Brzezinką kierowany chęcią i ciekawością w harai brałem udział raz. Każdy kolejny raz, a było tego niewiele, był przypadkiem lub wynikał z zastawionego samochodu, gdzie nie chciałem robić już problemu zastawiającemu, bo ostatecznie wytrzymam te 30 minut siedząc w seiza. Tym była dla mnie cała ta praktyka – wytrzymać w seiza i krzyzczeć. Nie odmawiam jej skuteczności, tym bardziej dzisiaj, ale niczego ponad w tym nie szukałem, a do swojego „wewnętrzznego oświecenia” świadomie wybrałem inną drogę.

Przed rozpoczęciem obozu przynajmniej kilka osób wyraźnie dało mi do zrozumienia, że moja obecność podczas harai będzie więcej niż mile widziana. Traktowałem to razem z okazjnymi „poklepywankami” po plecach jako pewien rodzaj gry. Wewnętrznie nastawiłem się na trzy poranki, gdzie będę musiał swoje wysiedzieć i wykrzyczeć, przy okazji pewnie zdzierając gardło, ale nie szukałem w tym żadnego głębszego sensu.

Moje seiza jest kiepskie, dlatego jeśli wiem, że nie będę mógł przez dłuższą chwilę

zmienić pozycji, staram się usiąść tak głęboko jak tylko się da i bardzo szybko odciać uczucie w stopach. Potem skupiam się już tylko na tym, aby nie poruszyć stopą, nie zmienić rozłożenia ciężaru ciała i nie dopuścić do normalnego powrotu krążenia w nogach. Moment, kiedy wraca krążenie, jest najgorszy. Na koniec wyczekuję chwili, w której częstotliwość okrzyków wzrasta, bo to oznacza, że już prawie po wszystkim – cała strategia na przetrwanie.

Tak właśnie przetrwałem trzy poranki, szczęśliwy z faktu, że mam to już z głowy. Gdzieś w trakcie popołudniowej przerwy słyszałem jeszcze o jakimś pomysle na „Ichimando” w niedzielę rano, ale ani nie wiedziałem, co to znaczy, ani nie przejmowałem się tym. Po ostatnim sobotnim treningu zostało to powiedziane oficjalnie. Praktyka absolutnie dobrowolna dla tych co chcą i ekskluzywnie obowiązkowa dla Uchideshi oraz Shogaku – z mojej perspektywy w porządku, gdyby nie fakt, że przysłowiowym rzutem na taśmę Mateusz musiał przypomnieć o mnie i też znalazłem się na liście obowiązkowych ochotników.

Ichimando – praktyka składająca się z 45-minutowej sesji misogi harai, 30-minutowej sesji zazen i kolejnej 45-minutowej sesji harai. Mam w tym miejscu świadomość, że jest to absolutnie nic w porównaniu z tym, przez co musi przejść osoba decydująca się na Shogaku. Podobno jest to przeżycie dla każdego bardzo indywidualne i każdy przechodzi je na swój sposób. Tym bardziej nie szykowałem się na jakieś szczególne przeżycia związane z Ichimando. Na to co nadeszło, nie byłem w ogóle gotowy. Moje mentalne przygotowanie skończyło się w sobotę rano, bo tak zdefiniowałem sobie zasady tej gry. Resztę dnia układałem różne strategie, jak przez to przejść – lepsze, gorsze, ale wszystkie głupie. Nocy już nie przespałem, bo skupiałem się tylko na tym, że nie musiał bym w ogóle na to iść, gdyby przy tej całej „absolutnej dobrowolności” moje imię wbrew temu czy chcę czy nie, nie znalazło się na liście.

Pierwsza sesja poszła mi niespodziewanie łatwo. Dobrze usiadłem, mięśnie i ścięgna ułożyły się tak, że nic mi nie przeszkadzało. Chyba nawet przez chwilę czułem zadowolenie z tego, co robiliśmy. Zazen też przez zdecydowaną większość było przyjemnym doznaniem, aż do momentu, w którym zdałem sobie sprawę z upływającego czasu. Wtedy myślałem już tylko o tym, że przed nami jeszcze kolejnych 45 minut harai.

Trzecia sesja od początku poszła źle. Posadzono mnie z przodu na samym środku – wcześniej umyślnie usiadłem jak najbliżej drzwi. Nie udało mi się rozluźnić nóg, czując, że źle siedzę, chciałem jeszcze poprawić pozycję, myśląc, że może jeszcze nie jest na to za późno – ale było. Wróciło krążenie, tysiące igieł rwało nogi na wszystkie strony, a to był dopiero początek – pojawiła się panika. Pierwszy skurcz, natłok myśli i wybuch emocji. Coś we mnie zaczęło pękać. Emocje dosłownie mnie zalały – nie potrafię tego opisać słowami, ale nie było w nich niczego dobrego. Doszła adrenalina i z tej całej mieszanki zrodziła się intencja, która teraz mnie przeraża i której się brzydzę – intencja, żeby zabić! Zabić za to, że tutaj jestem, a wcale tego nie chciałem, za to, że boli i za to, że w środku wszystko się sypie i nie mogę nad tym zapanować. Pojawił się drugi skurcz, który zmusił mnie żebym się pochylił i oparł ciężar na ręce, dostałem zafu – „teraz nie ma już wymówek”. Emocji też już nie było, poza jedną, której w panice chwyciłem się najmocniej –

czysta nienawiść. Już zdecydowałem! Wiem, gdzie siedzi, wiem, że na Kamiza leżą dwa miecze, wiem w jaki sposób są położone. Wiem i jestem gotowy, tylko nogi nie chcą mnie słuchać! Zaczynam je czuć, ale są jakby nie moje. Zapadam się, ale wiem, że za chwilę będę mógł się ruszyć. W przerażeniu i desperacji szukam pomocy – Michale Archaniele pomóż mi!!! Czuję, jakbym spadał. Chyba przestałem krzyczeć. Czuję uderzenie w plecy, drugie, trzecie – „krzycz jest dobrze, krzycz!” Krzyczę i łapię się tego krzyku bojąc się go puścić. Wszystko pękło, rozlało się, o niczym nie myślę, niczego nie chcę, emocje zgasły – jestem i po prostu krzyczę.

Po wszystkim chciałem być sam, czułem wstyd i obrzydzenie do siebie. Bałem się spojrzeć ludziom w oczy, bałem się, że teraz zobaczą, co chciałem zrobić. Bałem się potępienia – ludzki śmieć! Im bardziej docierał do mnie absurd sytuacji, tym gorzej się z tym czułem. Płakałem i to dawało mi poczucie ulgi – pod tą maską można schować wiele. Co mogła pomyśleć osoba obok widząca mnie wtedy takim? – Może płacze z bólu, jest słaby i fizycznie nie wytrzymał. Co teraz będą myśleć inni, nie miało znaczenia, byleby tylko nie dostrzegli prawdy za tym wszystkim. Siedzieliśmy prostując nogi, a Sensei zachrypniętym głosem coś tłumaczył. Słyszałem słowa, ale nie byłem w stanie ich słuchać. Chciałem już tylko wyjść.

Dalej pamiętam jak przez mgłę, próbowałem się jakoś pozbierać, działałem automatycznie – trzeba wnieść stoły, szklanki, kubki, miski i rozłożyć pałeczki, bo zaraz śniadanie. Nie chciałem jeść. Przy stole usiadłem gdzieś koło grupy ze Słowacji – bariera językowa, może nie będą chcieli o nic pytać i nie pytali. Po śniadaniu Sensei zawołał mnie do siebie na zewnątrz. Szczerze nie chciałem rozmawiać, ale też widziałem, że to wszystko już mnie przerosło i nie dam rady dłużej tego trzymać w sobie. Nie patrząc w oczy powiedziałem co czułem i co chciałem zrobić. Co prawie zrobiłem! Zaśmiał się. Wtedy chciałem po prostu wstać i odejść, ale spojrzałem na Senseia i uderzyła we mnie myśl, że on chyba nie wie, co ma w tej chwili mi odpowiedzieć. Jego to chyba też zaskoczyło. Nasza rozmowa trwała dalej i przy każdym kolejnym pytaniu w stylu „co, jak i dlaczego” coraz mocniej docierało do mnie, jak absurdalnie mało brakowało, abym stracił kontrolę. Docierało do mnie, że tak naprawdę od samego początku nie musiałem tego robić.

W końcu padło – „Powinieneś mu powiedzieć” i wiedziałem, że tak powinienem zrobić, że tylko szczerza rozmowa z Mateuszem będzie w stanie ugasić ten palący wewnętrzny żar, który mną targa. Porozmawialiśmy, a ta rozmowa pozostanie między nami. Zdecydowanie nie była to łatwa rozmowa, ale przyniosła dużą ulgę – nie chcę i nie chowam urazy. Jak na ironię, następną rzeczą, jaka czekała, był prowadzony przez Mateusza trening iaido. Jakoś tak wyszło, bo nikt inny nie zaczął, że na każdym z jego treningów prowadziłem reiho i czułem się w obowiązku to dokończyć. Trening obejmował absolutne podstawy, ale był zdecydowanie najprawdziwszym treningiem iaido w jakim do tej pory wziąłem udział. Nie musiałem sobie wyobrażać żadnego przeciwnika. Mój niedoszły cel stał cały czas przede mną i razem próbowaliśmy wyczuć swoje tempo prezentując kolejne ćwiczenie – piękne i straszne.

Bardzo ważną, obok tych dwóch rozmów, była zyczliwość jaką otrzymałem i nadal otrzymuję od wielu osób obecnych na Ichimando, a szczególnie od osób, które przeszły

przez swoje wewnętrzne piekło Shogaku. Ogromną wartość mają dla mnie szczególnie słowa Przemka, za które jestem więcej niż wdzięczny, bo to one jako pierwsze pchnęły mnie do szukania odpowiedzi na to, co doprowadziło mnie do takiego a nie innego stanu. Wszystkim Wam serdecznie dziękuję!

Brzezinka okazała się wielkim zaskoczeniem pod wieloma względami. Szczególne miejsce, w którym oczekiwałem kilku dni intensywnych treningów i dyscypliny, co oczywiście dostałem, ale też miejsce które postawiło przede mną bardzo wiele trudnych pytań. Na część tych pytań znalazłem już odpowiedzi, na inne nadal nie. Są też pytania, na które jeszcze nie czuję się gotowy. Brzezinka mną zachwiała i wdarła się do wnętrza, aby razem ze mną spojrzeć prosto w otchłań. Fizycznie opuściłem to miejsce. Minęło kilka dni i kilka prób nim zabrałem się w ogóle za spisanie tych wspomnień. Idzie to ciężko, gubię się i zacinam, patrząc w pustkę. Od powrotu działam jak automat, funkcjonując tylko dzięki zaprogramowanym odruchom i rutynom. Wszystko co wychodzi poza odruch, jest wręcz niewykonalne. W rogu mieszkania wisi świeżo wyprana hakama, której już czwarty dzień nie potrafię złożyć – dzisiaj chyba w końcu to zrobię.



TAKIM, JAKIM SIĘ JEST, CAŁY

MONIKA NIEDŹWIEDZKA

Cały czas biegłam. Biegłam do przodu. Do przodu i obok. Z rosą na twarzy przekroczyłam próg, trzymając w rękach dopiero co muśnięty słońcem słonecznik. To na kamizę. A kiedy usiedliśmy w seiza, ja nadal biegłam. I czułam ten pęd, i czułam też to, że jestem gdzieś obok. I mówiłam do siebie w myślach: Obudź się, bo zaraz cię ktoś zabije. Obudź się!

Parę dni wcześniej dopadły mnie wątpliwości: Po co? Po co robić aikido? Nie rozumiałam... Więc chodziłam od jednego do drugiego, czasami łapałam was w grupach i zuchwale pytałam. Po co? Po co? Każdy z Was zapadając się na chwilę w głąb siebie odpowiadał:

– Nie wiem.

– To forma medytacji, choć wcześniej to źle używałem... jakbym zupę jadł młotkiem. Mam o tym esej – wysłę.

– To jest taka droga, którą możesz iść.

– Nie pamiętam.

– Nie robię, już jest zrobione.

– Bo ja jestem pacyfistą w 70 procentach.

– Dla ruchu.

– Żeby się rozładować.

– By dotrzeć do wewnętrznego człowieka.

– Żeby być gotowym, nawet jeśli nic się nie stanie.

Każda z tych odpowiedzi rezonowała ze mną, ale każda była gdzieś obok, nie była moja. A kiedy pomyślałam, że tej odpowiedzi po prostu nie ma, że przelewa się przez palce jak piasek czy woda, poczułam, że może nieładnie tak pytać, i przestałam.

W tym dniu nie czułam już lęku. Pozszywałam dziury w hakamie, wzięłam łyk wody i kiedy Sensei mnie zawołał, a ja już byłam przed nim, choć gotowa tylko w połowie, to wbiegłam w technikę pod innym kątem, na tor obok, jak po taśmie akceleratora jądrowego ku zderzeniu ze sobą samą na macie.

I było mi wstyd. I jest mi wstyd. A pytanie wcale nie dotyczyło aikido.

– A teraz zaśniesz, zasypianie jest bardzo przyjemne – powiedział pan anestezjolog.

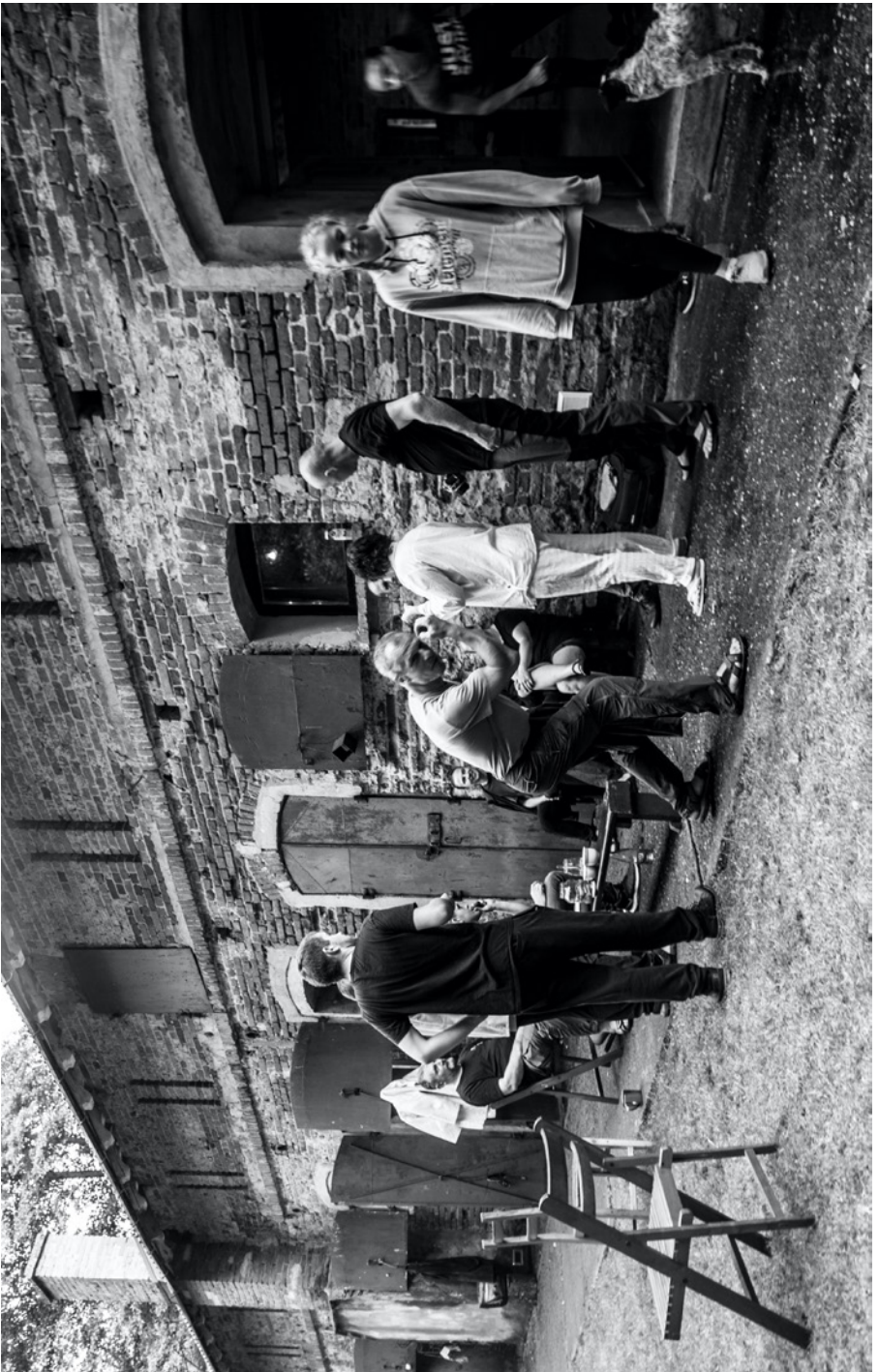
Otworzyłam oczy. Czyli już po wszystkim. Umarłam. Zimno rozchodziło się po moim ciele rozedrganymi spazmami. Oddechem starałam się przywrócić sobie spokój. I kiedy zimno rozpląnęło się, na jego miejsce wkroczył ból. Czyli jednak żyję. Od razu zapragnęłam wrócić na matę. Ale na matę wrócić nie mogłam. Więc czekałam. Czekałam, aż będę cała sobą.

Autobusy, tramwaje, pociągi. Świat za mgłą, w strugach deszczu, sarny przy drodze, krowy przy drodze, miękkość fotela, księżyc w pełni. Nie mogłam pozbyć się wrażenia, że gdybym była koniem, który upadł podczas wyścigu, to ktoś z litości wpakowałby mi kulkę w łeb. A zamiast tego mam blaszkę w rękę i piję piwo, a mój przyjaciel mówi nieśmiało: Nie trenuj już, proszę. A mój tata mówi: Widziałem jak młody chłopak zabił się, skacząc ze spadochronem. A moja mama mówi: Chyba nie będziesz się już bić? I dodaje, wsłuchując się w moje wymowne milczenie: Chociaż do końca lata. I w tym stanie zawieszenia, pomiędzy byciem, a byciem tylko w połowie, pytam siebie: po co?

A w dojo dzieje się już co innego. Dla mnie czas się zatrzymał, a wy biegniecie dalej, patrząc na mnie jak na sarnę widzianą z okien rozpędzonego pociągu. Ale przecież wiem, że musiałam się zatrzymać.

Z pozoru droga wydaje się przewidywalna. 5 kyu, 4 kyu. Czarny pas, kolejne dany. Znany jest każdy krok. Ale wchodząc na drogę aiki godzisz się na wszystko to, co się na niej stanie. Pozornie pracujesz nad technikami, atakujesz i przyjmujesz ukemi. Ale aikido wchodzi głębiej w Twoje życie i domaga się harmonii na wielu polach. Brutalnie konfrontuje cię z decyzjami, które podejmujesz, nie znosi połowiczności, nie pozwala się przechytrzyć, przesunąć trasy choć o milimetr. Po prostu idziesz tą drogą albo nie idziesz. Całą sobą chciałam w to iść. Całą sobą, odejmując moją prawą rękę. Ona chciała iść gdzieś indziej. Była przyczyną moich wątpliwości, więc postanowiłam ją sobie odciąć. Myślałam, że ona jest widocznie przyczyną mojego grzechu. A może to ona wyznaczała właściwy kierunek.

Więc czekam. Czekam, aż się zrośnie, aż przestanę być połowiczna, aż zgodzę się cała bez reszty, bez rozmieniania się na drobne, bez wpisywania się w powody innych, w oczekiwania innych i usłyszę mój głos na mojej drodze. Bo bez tego będzie to tylko bieg na oślep. I podczas tego oczekiwania moja ręka odbywa bardzo powolną podróż w górę. Będzie podnosić się 6 tygodni. To bardzo niedźwiedziowaty shomen. Shomen jak ruch tektoniczny, jak góra, która rośnie. A kiedy w końcu opadnie, będzie wybuchem wulkanu.



KUCHNIA AIKIDO. PRZEPIS NA SAMOGON

ANDRZEJ KALBARCZYK

Sposobów na zrobienie - lepszego lub gorszego - samogonu są tysiące. Każdy może modyfikować, komplikując rzecz dowolnie...

Przedstawię tutaj jeden z prostszych, przetestowanych już przeze mnie:

1) Trzeba kupić średniej wielkości działkę pod winnicę. W kwestii najlepszych działek odsyłam do literatury fachowej, w tym również do nestora współczesnego polskiego winiarstwa, Romana Myśliwca.

2) Na kupionej działce przygotowujemy glebę pod winorośl, sadzimy dobraną pod nasze terroir winorośl i już nawet po trzech latach możemy mieć pierwszy sensowny plon winogron (technalia - vide R.M.).

3) Zebrane owoce odszypułkowujemy, rozgniatamy, wyciskamy sok (znów zgodnie z regułami sztuki) i z soku tego robimy wino; może nawet wyjdzie nam znośne.

Tym, co nas naprawdę interesuje są wyłoczyny z winogron. Pieczołowicie zbieramy je wszystkie i delikatnie wrzucamy do pojemnika fermentacyjnego, z możliwie dużym wlotem. Dodajemy wodę z cukrem - dla wydajności sugeruję proporcje 1kg cukru na 4 litry wody (1410), dodajemy drożdży winiarskich i pozwalamy fermentować. Nie ma pośpiechu, może to być i miesiąc w ciepłym pomieszczeniu.

Gdy się już cukier przefermentuje, do trzeba wszystko przedestylować. Ja preferuję zwykły baniak (może być przerobiony szybkowar) z chłodnicą prostą. Empiria wskazuje, że jedno-, maksymalnie dwukrotna destylacja nastawu z wyłoczyn winogron daje dobry destylat. Rzecz jasna czuć go fuzłami, czyli różnymi nadmiernie pachnącymi pochodnymi, ale tutaj dochodzimy do finału...

Najprostszym i najszybszym - moim zdaniem - sposobem na nadanie szlifowi takiemu gatunkowemu destylatowi jest użycie węgla aktywnego (aktywowanego), który można niedrogo kupić w internecie.

Taki węgiel dodajemy do destylatu: ja użyłem około 200 g węgla na 1,8 litra destylatu, ale można dodawać partiami. Po dodaniu węgla trzeba całość wstrząsnąć i zamieszać, efekt (bardzo szybkie działanie) sprawdzając olfaktometrycznie. Im więcej węgla, tym mniej aromatu. Tego typu alkohole, według uznawanej przeze mnie szkoły, powinny mieć co najmniej 45% mocy, najlepiej powyżej pięćdziesięciu.

Gdy uda się odpowiednio dobrać stopień oczyszczenia, to taki samogon można podawać w temperaturze niemalże pokojowej - tylko podkreśli to jego walory zapachowe...

BRZEZINKA

Ośrodek w Brzezince to wolnostojący budynek, otoczony dziesięcioma hektarami lasu, znajdujący się nieopodal wsi Brzezinka koło Oleśnicy, czterdzieści sześć kilometrów od Wrocławia. W przeszłości stanowił część kompleksu zabudowań gospodarczych, które pod koniec II wojny światowej zostały niemal doszczętnie zniszczone. Obok budynku zachował się drewniany młyn, niegdyś napędzany wodą płynącą z pobliskiej rzeki, zasilający również duży staw.

W listopadzie 1971 roku Instytut Aktora Teatr Laboratorium zakupił od państwa Jeziorskich zabudowania Brzezinka 45 i rozpoczął prace adaptacyjne prowadzone systemem gospodarczym, głównie rękoma młodych członków zespołu Teatru Laboratorium. Zbudowano przestrzeń do pracy oraz skromne pomieszczenia pobytowe. Miejsce od tego momentu służyć zaczęło nowym wyzwaniom przekraczającym ramy teatru. W owym czasie wolą Jerzego Grotowskiego Brzezinka pozostawała miejscem osobnym, bez bieżącej wody i elektryczności. Prowadzone tam były przedsięwzięcia parateatralne i projekt Teatr Źródeł, aż do momentu, w którym w grudniu 1981 roku ogłoszono w Polsce stan wojenny. W sierpniu 1982 roku Jerzy Grotowski opuścił Polskę i nigdy nie powrócił do Brzezinki. Po samorozwiązaniu Teatru Laboratorium w 1984 roku Brzezinka wraz z pomieszczeniami Teatru Laboratorium we Wrocławiu przeszła w ręce Drugiego Studia Wrocławskiego. Na zlecenie dyrektora, Zbigniewa Cynkutisa, dokonana została szczegółowa dokumentacja budynku, ale zabrakło środków na dalsze prace adaptacyjne.

W 1990 roku Brzezinka zyskała nowego opiekuna. Od początku istnienia Ośrodka Grotowskiego trwały intensywne próby pozyskania środków na jej ratowanie. Jednak dopiero w 2001 roku dzięki wsparciu Samorządu Miasta Wrocławia udało się przeprowadzić pierwszą fazę renowacji, czyli gruntowny remont dachu. Był to ostatni moment na ratowanie tego unikatowego miejsca. Rok później przeprowadzono dalsze prace remontowe, finansowane przez Samorząd Miasta Wrocławia. Inauguracja „nowej” Brzezinki odbyła się podczas międzynarodowej konferencji „Jerzy Grotowski: przeszłość i teraźniejszość poszukiwań. Parateatr (1969–1978) i Teatr Źródeł (1976–1982)”, zorganizowanej przez Ośrodek Grotowskiego w dniach 27–29 września 2002 roku.

MISOGI HARAI

Trening oddechowy a zarazem japońska praktyka oczyszczająca, wywodząca się z tradycji Shinto. Przywieziona przez Senseia z Ichikukai Dojo w Japonii. Praktykowana regularnie w dojo Wrocław Aikiai. Więcej na ten temat w poprzednich wydaniach Żywego Dojo.

ICHIMANDO

Ceremonia wykonania dwóch sesji Misogi Harai rozdzielonych przez sesję Zazen, bez dodatkowych przerw. Dosł. *dziesięć tysięcy uderzeń*.



BIULETYN WROCŁAW AIKIKAI, UL. HUBSKA 20/ WROCŁAW



WWW.WROCLAWAIKIKAI.PL
DOJO AIKIDO, UL. HUBSKA 20, WROCŁAW