

ŻYWE DOJO

BIULETYN GRUPY WROCŁAW AIKIKAI

Wrocław Aikikai/ Kaszyce Aikikai/ Na Grobli Aikikai/ Krzyki Aikikai



PEŁKAJĄCA SKORUPA

Grupa Wrocław Aikikai

ŻYWE DOJO

nr 04/2021

Biuletyn Grupy Wrocław Aikikai nr 04 / 2021

REDAKCJA

Redaktor Naczelny **Piotr Masztalerz**

Tłumaczenia **Marie Walker, Helena Gebarski**

Autorzy grafik **Seung Kim, Karena Dąbrowska**

Fotografie **Mateusz Waga, autorzy**

Fotoedycja **Mateusz Waga, Bartłomiej Malarski**

Projekt okładki **Piotr Masztalerz**

Skład, publikacja elektroniczna **Bartłomiej Malarski**

Organizacja druku **Piotr Gwardzik**

Zgłoś błąd: bartek.malarski@gmail.com

AUTORZY

REDAKTOR NACZELNY



Piotr Masztalerz Shidoin, 6-ty dan. Główny nauczyciel Wrocław Aikikai.

GOŚCIE SPECJALNI



Ryugan Robert Savoca Shihan, 6-ty dan. Główny nauczyciel Brooklyn Aikikai.



Toko Jenny Flower Shidoin, 6-ty dan. Główny nauczyciel Athens Aikido.



Adam Sorkin Shidoin, 4-ty dan. Główny nauczyciel Northwest Aikido.

AUTORZY TEKSTÓW



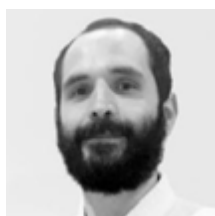
Dr Michał Puszczyński 1 dan. Jest artystą ceramikiem/rzeźbiarzem. Prekursor wykorzystania dalekowschodnich metod wypalania ceramiki w Polsce. Pracuje w Akademii Sztuk Pięknych we Wrocławiu. Trenuje aikido we Wrocław Aikikai.



Przemysław Błaszczak 2 dan. Główny instruktor oraz Dojochō Na Grobli Aikikai. Aktor i reżyser w Studiu Kokyū przy Instytucie im. Jerzego Grotowskiego we Wrocławiu.



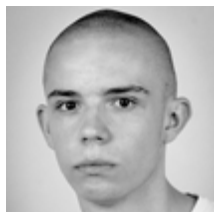
Pamela Troncoso Vega 3 dan, Chile. Psycholog kliniczny i certyfikowany psychoterapeuta. Pracuje z osobami dorosłymi z problemem narkotykowym i innymi problemami zdrowia psychicznego.



Felipe Cabrera Tagle 2 dan, Chile. Psycholog kliniczny. Pracuje z osobami uzależnionymi od narkotyków i alkoholu w państwowym systemie opieki zdrowotnej.



Bartłomiej Wojtyczka 1 kyu Aikido Kobayashi Ryu. Trenuje w dojo senseia Tomasza Nowaka. Członek Polskiej Unii Aikido Shihana Jacka Wysockiego (Aikido Kobayashi Ryu).



Jakub Butkiewicz Trenuje aikido we Wrocław Aikikai. Z wykształcenia filozof. Student psychologii. Praktykuje Buddyzm Rinzai Zen, prowadzi zazen we Wrocław Aikikai.



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



Daniel Pacios Elola 1 dan, Hiszpania. Z wykształcenia filozof, obecnie przedsiębiorca. Mieszka i trenuje w Alicante.



Andrzej Kalbarczyk 2 dan. Główny instruktor i Dojo-cho Kaszyce Aikikai.



Dr Michał Araszkiewicz nauczyciel akademicki, instruktor chińskich sztuk walki. Nieustannie poszukujący swojego miejsca na treningu Aikido... od prawie trzech lat. Trenuje Aikido we Wrocław Aikikai.

SŁOWO WSTĘPNE

PIOTR MASZTALERZ

Pierwotnie tematem biuletynu miało być nasze wewnętrzne zwierzę. Odkrywanie swojej prawdziwej natury, zrzucanie maski. Zebraliśmy kilka tekstów, nie dość na numer, ale dość, żeby ten temat w nas żył i zmuszał do myślenia.

A potem znalazłem zdjęcie, które użyliśmy na okładce i temat pojawił się sam. Z materiałów na dwa numery powstał w czasie pandemii jeden. Pękająca skorupa jajka, którą ktoś zakleił dziecięcym plasterkiem. Patrzyłem i docierały do mnie coraz to inne aspekty tego obrazu. Temat biuletynu był już wybrany. Zmiana, transformacja, decyzja, nowe życie, coś wychodzące z jajka. Progres przez bolesną zmianę. I oczywiście trening jest tylko tego symbolem, tak jak i przejawem tego jest fizyczny progres w aikido. Biegłość w technikach, zdecydowanie w ruchu, pewność siebie. Wszystko to okupione zrywaniem z siebie kolejnych warstw iluzji, fałszywych wyobrażeń o sobie i innych. Ta skorupa pęka codziennie. Dramatami, rozwodami, chorobami, konfliktami, problemami w pracy i rodzinie. Zmieniamy się, mutujemy i zostajemy tacy sami. Zmieniają się ludzie wokół nas, nasza relacja z nimi.

Patrzę na to zdjęcie i kogoś, kto dziecinnie udaje, że tej zmiany nie widzi. Zakleja plasterkiem coś, czego już nie ma. Bo oto narodziło się coś nowego i jajko już nie ma sensu. Skończył się świat jajka a zaczyna tego czegoś, co z niego wyjdzie. Może piękny ptak a może wąż. Kto wie? Co by to nie było, będzie prawdziwsze niż to jajko, którego czas już minął.

Zmiana jest przejawem prawdziwego procesu, żywego dojo, prawdziwego treningu. Wojny, na której jedni giną a inni stają się ofiarami albo bohaterami. Początkujący zmienia się w zaawansowanego, uczeń czasem w nauczyciela. Zmienia się Twoje ciało i zmienia się podejście do treningu. Zmienia się też dojo, przez które przepływa tyle setek twarzy i imion.

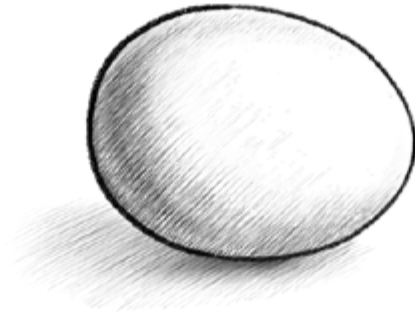
Pasja się pojawia, pasja gaśnie. Rodzi się zaufanie, a czasem umiera. Czasem ktoś zatrzymuje się i mówi „Teraz w końcu to zrobię!” I próbuje. A czasem ktoś nagle zatrzymuje się i mówi: „Dość, nie chcę już tego”. Tak pęka skorupa i przez krótszą albo dłuższą chwilę widać prawdziwego człowieka.

I Skorupa

- 9 Wolność
Toko Jenny Flower
- 12 Skorupa „ja”
Ryugan Robert Savoca
- 13 Czego nie można zobaczyć
Adam Sorkin
- 15 Jajo
Piotr Masztalerz
- 20 Suburi ognia
Dr Michał Puszczyński
- 25 Lawa
Przemysław Błaszczak

II I co wyszło ze środka?

- 28 Nasze wewnętrzne zwierzęta
Felipe Cabrera, Pamela Troncoso
- 31 Dojo
Bartek Wojtyczka
- 32 Nie wiem, jak zacząć
Jakub Butkiewicz
- 35 Miły człowiek
Agnieszka Wrona
- 38 Łosoś
Daniel Pacios
- 41 Zwierz
Andrzej Kalbarczyk
- 43 Skorupa
Dr Michał Araszkiewicz



I

Skorupa

Mały ptaszek rozpoczyna swoją podróż otoczony ścianami swojego jajka ogrzewanego ciepłem pierza matki. Przez jakiś czas niczego mu nie brakuje, nic go nie niepokoi w jego małym życiu. Mijają dni i jego ciało zaczyna rosnąć, ściany jajka wydają się do siebie zbliżać. Ptaszek zaczyna odczuwać, słyszy dźwięki spoza skorupy i czuje drżenia zza ścian jajka, które go chroni. Im bardziej rośnie, tym bardziej mu niewygodnie. Jego skrzydła są przyciśnięte do ciała, głowa ciasno zwinięta, głód zaczyna się wkradać i stopniowo skorupa zaczyna przypominać więzienie, z którego pragnie uciec. Na tym etapie jego podróży, nie ma żadnych impulsów spoza skorupy, nie ma pomocy matki. Sam pisklak musi nabrać odwagi, żeby zmierzyć się z tym, co czeka na niego a jest nieznane. Zrezygnować z tego co już zna.

Instynktownie próbuje rozwinąć skrzydła i podnieść głowę, napierając na otaczające go ściany. Uderza dziobem, aż ściana ustąpi. Do środka gwałtownie wpada światło, oślepiając go. Słońce i wiatr uderzają w jego nagie, mokre ciało, pisklak jest w szoku, czuje ból. Bombardowany jest przez wszystkie zewnętrzne impulsy, dźwięki, stymulacje. Gdyby nie naturalny instynkt, ptaszek wybrałby drogę z powrotem do wnętrza jego wygodnego jajka, może zadowolając się tylko nieznacznym poszerzeniem granic. Zamiast tego, musi zaakceptować zmiany i dorosnąć do nowych realiów.

Ile to razy każdy z nas doświadczył tej potrzeby wyłamania się z zastanej sytuacji w życiu. Czy to będzie rezygnacja z toksycznej pracy, związku bez miłości, opuszczenie domu, rzucenie nałogu, jakikolwiek kształt przyjmie ten proces. Wszyscy przechodzimy przez okres dyskomfortu, który prowadzi ostatecznie do momentu, kiedy działamy. Potem następuje strach, niepokój przed faktycznym podjęciem kroku, głęboki dyskomfort związany z przetrwaniem zmiany, zanim w końcu stanie się nową rzeczywistością.

W odróżnieniu od małego ptaszka, który chcąc nie chcąc, kierowany całkowicie przez pierwotny instynkt, nie ma wyboru i musi rozwijać się i zmieniać, my ludzie mamy mnóstwo mentalnych gier, które możemy wykorzystać, żeby wytłumaczyć sobie niewychodzenie poza naszą obecną sytuację. Niektóre z najbardziej popularnych wytłumaczeń to: „to się zmieni”, „kiedyś to zmienię”, „oni się zmieniają”, „to nie najlepszy czas”, „za czną jutro”, „ktoś inny się tym zajmie”, „to nie moja wina” i tak dalej. W ten sposób wpadamy w pułapkę otaczającej nas skorupy i choć może wyrwiemy się raz czy dwa, może więcej razy, skorupa wciąż tam jest i czeka, może po prostu tylko nieco powiększona. I trzeba wiele uczciwości wobec siebie by rozpoznać, kiedy więzienna cela wokół nas otwiera się, a kiedy zamyka.

Natura zmusza młodego ptaka, żeby rozwinął skrzydła i szybował wysoko wśród chmur. Jest zadowolony z tego kim jest i nie kwestionuje tego, jakim gatunkiem ptaka jest, czy leci za wolno czy za szybko, czy odpowiada mu pieśń, którą śpiewa. I może głęboko nie różnimy się tak bardzo od tego ptaka, jeśli uciszymy wciąż gaworzący umysł i będziemy żyć życiem, które naturalnie prowadzi nas w podróż. Przeżyjemy je w pełni do końca, bez potrzeby wracania do zbudowanej samemu sobie skorupy.



Dwie Jaskółki
autorka Karena Dąbrowska

A co by się stało, gdybym rozbił własną skorupę? Jak to zrobić? Co by to oznaczało?

Tyle rzeczy składa się na tworzenie tej skorupy, mojej tarczy, ochrony, mojego świata. Każda myśl, emocja, odczucie, które prowadzi do stwierdzenia: „ja myślę”, „ja czuję”, „ja odczuwam”. Wszystko to przecież kształtuje moje poczucie „ja”. Wszystko co inne od tej stworzonej sobie osobowości to nie ja, to coś obcego. I tak chwila po chwili tworzy się świat, który szufladkuję jako „ja”. To dzieje się tak szybko i często, że nie rozpoznaję już, kiedy to poczucie się rodzi. A potem szukam innych, którzy stworzyli świat podobny do mojego i unikam tych, których świat jest przeciwny lub różny od mojego. Mogę przejść tak przez całe życie, tworząc związki i znajdując wrogów opierając się na tej iluzji siebie.

Kiedy coś zaczyna niszczyć mój obraz siebie samego, pojawia się cierpienie. Choć sam zbudowałem ten dom, jest to dom zbudowany na fundamencie z piasku, na iluzjach. Rozbicie skorupy tego wyobrazonego „ja” jest bolesne, ale konieczne. Główną zasadą buddyzmu jest to, że cierpienie powstaje przez unikanie tego, czego nie lubimy i przywiązanie do tego, czego pragniemy. Te dwa dążenia opierają się na wierze w istnienie „ja” i jego preferencji.

Szczęściem jest spotkać w życiu takiego człowieka – przewodnika, nauczyciela – który rzuci wyzwanie naszemu wyobrażeniu o sobie, naszej skorupie. Przewodnik sam nie skruszy skorupy, naszego fałszywego przeświadczenia o „ja”, ale może pomóc przejrzeć tę iluzję. Jeśli nauczyciel jest doświadczony i mądry, pomoże dostrzec fałsz maski i zachęci do jej zerwania.

Tylko wtedy, kiedy się przejrzy siebie, można wyzbyć się cierpienia. Dopiero gdy wyobrażenie „ja”, ze wszystkimi jego upodobaniami i niechęciami, przesądami i uprzedzeniami zostanie przejrane, moja prawdziwa natura będzie mogła się ujawnić. I tylko wtedy, gdy moja prawdziwa natura się objawi, świat stanie się inny.

CZEGO NIE MOŻNA ZOBACZYĆ

ADAM SORKIN

Myślimy o jajku jako o symbolu nowego życia, płodności, potencjale, a nawet nadziei. Dlaczego? Ponieważ pojawia się dziecko? Tak, to wspaniała rzecz. Jednak siła symbolu jajka tkwi w fakcie, że nie możemy przejrzeć skorupy.

W rzeczywistości z początku może niewiele wiemy. Możemy nawet nie być pewni, czy to w ogóle jest jajo. Z odległości metra wygląda jak kamień. Nawet jeśli rozpoznamy je jako jajko, czy w środku jest coś żywego? Orzeł czy kurczak, żółw czy aligator. Ze skorupy wyłoni się coś nieoczekiwanego, zupełnie innego niż okrągły, gładki kamień.

Z drugiej strony, rosnący w skorupie kurczak, nie wie nic o świecie na zewnątrz. Kurczak rozpycha się i dziobie walcząc z otaczającą go skorupą. Co według niego robi? Może ma nadzieję, że uczyni jajko nieco większym? Albo myśli, że po rozbiciu jaja znajdzie się w innym, większym? Kiedy ściany opadają i pojawia się świat, jest niewyobrażalnie inny od tego, którego się spodziewał.

Może znacie powiedzenie Zen: „Wdrap się na stumetrowy pień, a potem wdrapuj się dalej”. Wdrapywanie się na pionowy słup jest trudne – nawet metr czy dwa. A co dopiero sto? A potem jest druga część zadania: „wdrapuj się dalej”. Brzmi to jak nonsens. Jak mam wspiąć się wyżej, skoro jestem już na szczycie?

To powiedzenie wykorzystywane jest jako wskazówka podczas shugyo, takiego jak shogaku shugyo. Oznacza to, że tak - czas trudności i walki jest ciężki, jednak doświadczenie przełomu jest niewyobrażalnie inne niż doświadczenie „wspinania się”.

Większość doświadczeń przełomu jakie widziałem (i jakich sam doświadczyłem), nie przypominały rozbijania jaja. Bardziej przypominały doświadczenie węża zmieniającego skórę, albo kraba wychodzącego ze skorupy. Stara skóra jest już za ciasna, wyrzucamy się z niej i czujemy siłę i wolność do ruchu i dalszego wzrostu.

To też cenne choć zupełnie inne. Aby nastąpiła prawdziwa transformacja musimy porzucić wszystko co znane i zaakceptować to co nowe. To jest właśnie siła symboliki jajka, przez którego skorupę nie możemy przejrzeć. Transformacja to nie powolne zmiany – to skok w przyszłość nie wiedząc co nas tam czeka. Tak jak kurczak, kiedy opadają ściany jajka musimy spojrzeć na nowy świat wokół nas, nowy i dziwny, i zdecydować się w nim żyć.

Jak rodzice obserwujący wykluwające się pisklę, niezależnie czy będzie to kurczak czy orzeł, poświęcimy się jego wychowaniu. Docieramy na szczyt słupa i wykonujemy niemożliwy do wykonania skok wyżej, w pustkę.



„Nie mogę tego teraz uchwycić

Dziecko dorosło

Sen przeminął

I stałem się przyjemnie odrętwiały”

Pink Floyd, *Comfortably Numb*

Ostatnie dwa lata były dla dojo jak niekończąca się burza na morzu. Kieruję statkiem, a coraz to nowe fale uderzają w burty. Za każdym razem, kiedy wydaje się być ciężko, następne uderzenie pokazuje, że może być jeszcze gorzej. Płyniemy dalej i udajemy, że nic się nie dzieje, ale część załogi zmyło mi z pokładu, wielu uciekło na szalupach, kilka masztów już upadło.

W końcu zza ciemnych chmur wyłania się słońce, niebo robi się powoli niebieskie, a morze uspakaja. Wokół na powierzchni kołyszają się resztki statków, które nie przetrwały. Patrzę na mój połamany statek z małą załogą. Powoli na tratwach wracają uciekinierzy. Zaczynamy znów jakimiś sznurkami wiązać łajbę do kupy i płyniemy dalej.

Jednak coś ważnego złamało się, pękło.

Pandemia dla kogoś takiego jak ja - zawodowego nauczyciela aikido – była i jest oczywiście wyzwaniem na wielu polach. Społeczność stanęła na wysokości zadania i przetrwaliśmy finansowo. Udaje się, póki co. Wydarzyło się jednak wiele innych rzeczy i dalej nie wiem co o nich sądzić.

Aikido, które dla większości członków było którąś w kolejności aktywnością, nagle stało się niebezpiecznym ryzykowaniem życia i z dnia na dzień dojo opustoszało. Ludzie, którzy przez lata ćwiczyli aikido rutynowo, z przyzwyczajenia, bo inaczej żyć nie umieli. Ci ludzie nagle przeżyli dwa lata bez treningu i wielu zauważyło, że wcale nie jest tak źle nie ćwiczyć. Pękła skorupka. Wielu przychodzących do dojo rutynowo, bez ognia w oczach, zrozumiało, że już tego robić nie chcą. Kilku dość ważnych członków, nawet nauczycieli, wyszło z dojo z pierwszym lock downem i nigdy nie wrócili. Żadnych maili, telefonów, odpowiedzi na pytania. Byli to ludzie, których uczyłem od dziecka, byli nam rodziną i zostawili nas w oniemiałym zdziwieniu. Widać tak ma być.

Zadaniem nauczyciela sztuk walki jest czerpanie nauki ze wszystkiego co go spotyka, spokojnie i bez emocji. Z umysłem początkującego, z zaciekawieniem patrząc na proces. Więc patrzymy. Szukamy mechanizmów. Patrzymy na statek, w którym miejscu popękał, jak dziwnie przetrwały miejsca, po których tego się nie spodziewaliśmy.

W miejscu, gdzie rosły wielkie drzewa, momentalnie wyrastają nowe brzozy i dębki. Światło pada na tych, którzy chowali się w cieniu tych, co odeszli. I od razu część z nich

chowa się w inne zaciemnione miejsce. Taka w końcu ich natura. Jednak część z nich zakwita i rośnie. I tak zmienia się dojo. Wspólnota. Mutuje i rodzi się na nowo.

Każdego dnia zastanawiam się, z każdą decyzją, czy to co robię jest jeszcze konstruktywne, czy znów zaklejam dziecięcym plastrem z Kaczorem Donaldem pękające jajo z tętniącym życiem w środku.

Ile to już tych mutacji, twarzy, relacji. Nauczyciel zostawia w każdym z nich, odpływających na szalupach ludziach, kawałek siebie i czasami zastanawiasz się, czy jeszcze cokolwiek w tobie zostało.

Całe życie nakłaniałem ludzi do ćwiczenia a teraz przyszedł czas, kiedy któryś raz już mówię: „Chyba jednak lepiej będzie, jeśli przestaniesz, niech jajo pęknie, a potem zobaczymy”

Za wcześnie

To jest proste pytanie, które zadaje się prawdziwemu uczniowi – człowiekowi gotowemu na nie odpowiedzieć. „Czego ty właściwie od tego miejsca, treningu i ode mnie chcesz?”

To jest pytanie, które na początku odbija się od skorupy, tarczy. Dostaję ładne, wygodne dla wszystkich odpowiedzi i zaczynamy trening. Z czasem znów wracamy do tego pytania i czasem odpowiedzi są inne. Ufamy już sobie i niektórym stać na szczerę „nie wiem”. Nauczyciel ma narzędzia, żeby zmusić ucznia do zmierzenia się z jego ograniczeniami. Wystarczy pytać przy każdej nieobecności na zajęciach o jej powód. Po jakimś czasie do adepta dojdzie, że sam generuje powody, bo szczerze mówiąc po prostu nie chce mu się aż tak bardzo. Jednak skorupa, maska, nie znieśie takiej wobec siebie szczerości i student odejdzie, bo nie jest jeszcze w stanie z jaja wyjść i tego zaakceptować. To może być cokolwiek. Nauczyciel uczy się powoli szczerości i tego, ile jej człowiek jest w stanie znieść.

Bo nauczyciel ma być jak brudne lustro, które uczeń przez lata czyści, żeby w końcu w nim zobaczyć swoje prawdziwe, nie wyidealizowane odbicie.

Nauczyciel ma narzędzia, żeby ten proces wymusić, ale wtedy prawie zawsze wychodzi ze skorupy ptak niezdolny do samodzielności, z niewykształconymi skrzydłami. Człowiek często do końca życia czujący brak zaufania, a wręcz nienawiść do nauczyciela.

A prawdą jest też to, że nie mając świadomego doświadczenia w relacji z własnym nauczycielem, skazany jestem jako nauczyciel na długą drogę prób i błędów – wielu ludzi skrzywdzę, nim nauczę się pomagać. No, ale tak już jest.

Za późno

Jest taki film dokumentalny o adeptach kendo szykujących w Japonii się do egzaminu na 8 dan. Nauczyciel ma 80 lat a uczeń 70 – w pewnej chwili mistrz krzyczy:

- Przestań tak szarżować – nie mamy już po 50 lat. Osadzona w opartej na społecz-

nie rozumiałej hierarchii japońskiej opowiastka jest urocza i uczy lojalności i własnego miejsca.

Nie wiem, na ile ich relacja tworzona przez pewnie 50 lat nauczania była konstruktywna, ale jest w tej historii coś co mnie przeraża. Z perspektywy naszego kręgu kulturowego można na to spojrzeć inaczej. Uczeń, który nigdy nie ewoluje w nauczyciela. Obaj przyjmują swoje role na całe życie jakby zamrażając tą relację. Takie są martwe dojo – miejsca, gdzie nauczyciel udaje uczenie a uczeń udaje studiowanie. I tak trwają przez dekady, chowając się w udawaną skromność i pozy.

Jak kolekcjonowanie jaj ptaków, w każdym jajku zaklęta jest zabita przyszłość wolnego stworzenia.

Czy rozpad, konflikt, odejście są oznaką konstruktywnego rozwoju? Czasami tak, Jajo musi pęknąć, inaczej zgnije.

Co będzie, jeśli będziesz chować orla jak kurę? Może wyrośnie ci struś, a może kiedyś wściekły orzeł wydziobie ci oczy i odleci?

To ślimak, nie jajko!

Niby wszyscy mamy ręce i nogi i niby wszystkimi nami rządzą podobne emocje. Może tak, ale i tak jesteśmy różni. Jeśli moim celem jest być świadkiem tego wyłazenia nowo narodzonego stworzonka ze skorupki może się okazać, że mam przed sobą stworzenia, które potrzebuje skorupy żeby przeżyć.

Torturowałem latami ludzi, którzy uciekali z jednej wymówki do innej. Tworzyli labirynty króliczych nor, z paniką się w nich chowając.

Szkola, egzaminy, rodzina, urodziny, imieniny, korepetycje, dziewczyna, chłopak, przeziębienie, ślub, dzieci, wywiadówki, przeziębienie dziecka, rozwód, nowa dziewczyna, szykowanie się do urlopu, urlop, odpoczynek po urlopie, zarabianie pieniędzy, brak pieniędzy. I tak dalej.

Jest taki typ człowieka, który ucieka w kąta oka, znosi tylko mało uwagi. Takiego trzeba rozpoznać i nie cisnąć. To nie jajko, to ślimak. Po prostu wyrasta ze skorupy i szybko znajduje większą. Bez skorupy coś go od razu zje.

Był też człowiek, który odwrócił się do mnie i warknął: „Zostaw mnie w spokoju, ta skorupa nie chroni mnie przed wami tylko was przede mną!” I tacy też są.

To kamień głupcze!

Są też kamienie. I to nie ich wina. Po prostu mają kiepskiego nauczyciela, który przez lata, jak obłąkana kura, próbuje wysiedzieć kamień zamiast jajka.





SUBURI OGNI

DR MICHAŁ PUSZCZYŃSKI

Kiedy furta paleniska pieca się otwiera, pierwsza rzecz której się uczysz, to zejść z linii, nie stać na wprost ognia. Jeżeli tego nie zrobisz, pomimo rękawic i skórzanego fartucha i hutniczych okularów, po kilku sekundach zaczniesz czuć, że wszystko zaczyna cię parzyć. Jeśli zahipnotyzowany patrząc w ogień zrobisz to za późno, poczujesz jak zaczynasz się palić. W odległości metra od ciebie jest temperatura 1350 st. C i szalejące płomienie. Musisz zejść na bok, obrócić się, wziąć drewno, przesunąć do paleniska, wsunąć je pewnym ruchem do środka, wycofać się, obrócić się i znaleźć się po drugiej stronie, wziąć drewno, przesunąć się i włożyć do środka. Obracając się i poruszając możesz pracować dłużej, nie poparzysz się i jesteś w stanie załadować pełne palenisko drewna. Furtę można zamknąć, a ty masz chwilę, żeby w końcu złapać oddech. Za kilka minut całe drewno zniknie, spłonie, furtę trzeba będzie otworzyć i rozpocząć wszystko od początku. Weź drewno - *irimi tsuki*, wrzuć do środka - *tenkan*, weź kolejny kawałek, *tenkan* - *irimi tsuki*, wrzuć do środka, *tenkan*, weź kolejny kawałek.... Suburi ognia.

Drewno jest najstarszym paliwem, które zna człowiek. Podczas spalania wytwarza energię cieplną, niezbędną aby surowa glina mogła zamienić się w procesie wypalania w ceramikę - twardy, choć niezwykle kruchy materiał, który może przetrwać tysiąclecia. Pomimo iż współcześnie używa się również elektryczności czy gazu, jako paliwa do przeprowadzenia tego procesu, istnieją efekty, które można osiągnąć jedynie używając technologii, która ma ponad 2000 lat.

Wieki temu na Dalekim Wschodzie, początkowo w Chinach, później w Korei i Japonii, garncarze nauczyli się budować specjalne piece opalane tylko drewnem, które pozwalały na kontrolowanie ognia i osiąganie temperatur przekraczających 1350 st. C. Podczas spalania dużej ilości drewna, popiół, który osiada na powierzchni prac, naczyń umieszczonych we wnętrzu pieca, po osiągnięciu wysokiej temperatury przetapia się, na powierzchni tworząc unikalne szkliwo. Kolor, tekstura i wygląd tego szkliwa zależy od gatunku użytego drewna, rodzaju gliny, temperatury oraz okresu trwania procesu wypalania. Niektóre tego typu urządzenia były wypalane przez dwa tygodnie non-stop, pochłaniając ogromną ilość drewna i pracy osób, które je obsługiwały. W XIX i XX w. dzięki kontaktom z japońską sztuką i estetyką, technologia i efekty dzięki niej uzyskane, znalazły uznanie wśród artystów z różnych części świata. Współcześnie techniki wypalania pieców Anagama czy Naborigama i mistrzów, którzy się nimi zajmują, można znaleźć w USA, Europie, Australii. Podobnie jak Aikido, estetyka i filozofia ceramiki wypalanej drewnem, dzięki zawartej w sobie harmonii i idei poszukiwania piękna we współdziałaniu z naturą, znalazła entuzjastów na całym świecie.

To ekstremalny proces, któremu można poddać ceramikę i jego powodzenie jest zależne od bardzo wielu czynników. Piece, w których on się odbywa, to rodzaj zwężających się ku końcowi tuneli wybudowanych z cegieł żaroodpornych i gliny, na których

końcu znajduje się komin. Prace, rzeźby, naczynia starannie i powoli układa się we wnętrzu pieca na specjalnych ogniotrwałych półkach, dokładnie planując, w jaki położeniu będą znajdować się wobec płomieni i żaru. Jest to rodzaj trójwymiarowej układanki, gdzie przestrzeń pozostawiona pomiędzy ceramiką dla przepływu ognia i popiołu jest niezwykle ważna. Proces ten zajmuje w zależności od wielkości pieca, od 2 do 6 dni żmudnej pracy kilkusobowego zespołu. W piecu znajduje się od kilkudziesięciu do kilkuset naczyń, rzeźb, obiektów autorstwa osób, które zazwyczaj biorą udział w całym wypale. Po ułożeniu wszystkiego w piecu, buduje się z przodu palenisko z otworem osłoniętym furtą, wiszącą na łańcuchu. Przez otwór będzie wrzucane drewno. W zależności od wielkości pieca i oczekiwanych efektów, proces ten trwa non-stop od 3 do 8 dni i nocy. Całe działanie rozpoczyna się powoli, stopniowo nabierając coraz szybszego tempa. Od niewielkiego ogniska, aby wysuszyć prace, aż po falę żaru i ognia, która przechodzi przez cały piec i powoduje wydobywające się z komina na kilka metrów snopy płomieni. Praca non-stop w dwu-, trzyosobowych zespołach w czterogodzinnych zmianach. Po osiągnięciu i utrzymaniu temperatury 1350 st. C i spaleniu odpowiedniej ilości drewna, piec zamurowuje się szczelnie gliną i piaskiem i pozostawia do wystudzenia przez okres dwóch tygodni. Dopiero kiedy prace i piec są zimne, można otworzyć i zdemontować palenisko, ostrożnie wyjąć naczynia i rzeźby i ocenić, czy cały trud, kilkumiesięczne przygotowania, ciężka praca, spalona ogromna ilość drewna, przyniosły oczekiwany rezultat.

Od ponad 20 lat zajmuję się wypalaniem ceramiki drewnem, a od 2006 roku prowadzę program, w ramach którego studenci Akademii Sztuk Pięknych, zaproszeni artyści z Polski i zagranicy, mogą wziąć udział w tym unikalnym doświadczeniu. Od kiedy rozpocząłem drogę Aikido, mam wiele refleksji na temat, jak wiele wspólnych cech mają te dwie dyscypliny sztuki. To byłby o wiele dłuższy esej, gdybym miał pisać o tym, jak Aikido wpłynęło na moje życie i sztukę, tutaj chciałbym odpowiedzieć na pytania, które Sensei zadał mi w kontekście relacji Aikido i mojej praktyki;

Piotr Masztalerz: Interesuje mnie twoje podejście do nieprzewidywalności wypalania. Praca, w którą tyle zainwestowałeś, w piecu niezależnie od ciebie może się rozpaść albo być jeszcze piękniejsza. Co za tym stoi? Bierzesz tę odpowiedzialność na siebie, czy godzisz się z tą nieprzewidywalnością? Ile naczyń musiałeś zniszczyć, nim nauczyłeś się stwarzać warunki, w których większość nie pęka?

Michał Puszczyński: Niewiadoma, nieprzewidywalny efekt, jest w jakiś sposób na stałe wpisany w technikę tego typu wypalania. Oczywiście z czasem wraz ze zdobytym doświadczeniem, wiesz jak ustawiać prace, kontrolować ogień i realizować kolejne etapy procesu tak, aby osiągnąć to czego oczekujesz. Dla celów dydaktycznych, kiedy pracuję ze studentami, bardzo ważne jest, aby jasno tłumaczyć i pokazywać to, co się robi i jaki to przyniesie efekt - cały proces można wytłumaczyć jako zestaw procesów fizykochemicznych. Spalanie drewna, proporcje tlenu i paliwa, konwersja, radiacja, emisja ciepła, kontrola temperatury i atmosfery w piecu. Jednakże wieki temu nikt nie przekazywał wie-

dzy w ten sposób - nauka była przekazywana z pokolenia na pokolenie przez mistrzów uczniom, którzy stawali się mistrzami. Każdy kolejny dodawał zgromadzone umiejętności i kolejne doświadczenia, które składały się na wiedzę o danej technice i technologii. Aby naprawdę poznać materię, którą się zajmowało, trzeba było dziesiątki lat praktykować. Na dalekim wschodzie jest powiedzenie, że żeby poznać ceramikę, trzeba 10 lat uczyć się jak przygotować glinę, 10 lat uczyć się co z niej zrobić i 10 lat jak ją wypalać.

To bardzo długa perspektywa. Przez wiele lat uczyłem procesu wypalania tak, aby jak najbardziej zbliżyć się do tego, co chciałem osiągnąć. Od pewnego momentu przestałem to kontrolować. To jak z grą na instrumencie i improwizacją – jeżeli go dobrze znasz to on zaczyna grać sam. Ale w piecu, oprócz moich prac, są prace studentów i innych artystów. Niekoniecznie to, co ja chcę mieć na powierzchni moich rzeźb, będzie dobrym efektem dla nich. Coraz bardziej interesuje mnie to, co wydarza się na krawędzi, o krok od zniszczenia i liczę się z tym, że moje prace mogą nie przetrwać, pęknąć, zostać zupełnie stopione, rozbite. Jednak dla kogoś, kto doświadcza tego procesu po raz pierwszy, to będzie szaleństwo. To tak jakbyś zaczął trening dla początkujących od koshinage i wszystkich studentów na pierwszym treningu połamiał. Nauczyłem się pewnego kompromisu. Jest takie miejsce w palenisku pieca, gdzie panuje najwyższa temperatura i prace narażone są na ciągłe uderzenia drewna. Strefa wielkiego ryzyka dla prac, ale też niesamowitych efektów. Zawsze umieszczam tam swoje prace, jeżeli studenci też chcą, to zrobić mogą też, ale zawsze uprzedzam ich o ryzyku. Można dużo wygrać lub wszystko stracić.

Moje prace są tak zbudowane, aby przetrwać cały wypał w tym miejscu, ale i tak czasem pękają. Im bardziej przesuwasz się w stronę niemożliwego, granicy, tym więcej jest potencjalnych strat i niebezpieczeństwa. Zapewne tak jak w Aikido.

Mam lata doświadczenia i praktyki, znam proces i materiał, ale pomimo to, za każdym razem, kiedy rozpoczynam wypał wiem, że muszę być w pełni obecny, skoncentrowany. Muszę wierzyć w swoje umiejętności i intuicję, ale też być pełen pokory wobec ognia, bo jest to nieprzewidywalny element. Muszę zachować otwarty umysł i być przygotowany na wszystko. Tak samo jak wchodząc na matę w Dojo.

P.M.: Czy jest tak, że po wypaleniu czasem dostajesz coś jeszcze piękniejszego albo innego niż się spodziewałeś? Czy te oczekiwania cię ograniczają, czy się ich spodziewasz?

M.P.: Piękno jest względne. Wiele razy byłem zaskakiwany otwierając piec, nie mogąc uwierzyć w to, co widziałem, ale niekoniecznie ktoś inny uznałby to za piękne. Po latach staram się nie mieć oczekiwań i być otwarty na wszystko, kiedy wyciągamy naczynia i rzeźby z wnętrza pieca. Oczywiście jestem wykładowcą i dydaktykiem, muszę w jakiś sposób przekazać wiedzę jak ewaluować uzyskane efekty. Pierwszym etapem jest sprawdzenie, czy praca przetrwała bez pęknięć i uszkodzeń. Potem dopiero dyskutujemy o tym, czy efekty, które powstały na pracach, wzmacniają jej wyraz artystyczny i prze-

kaz, czy budują jakąś nową wartość, z czym się kojarzą lub czy wymagają dalszej pracy: obróbki, dodania innego materiału, procesu etc.

Estetyka ceramiki wypalanej drewnem nie jest łatwo akceptowalnym pięknem. Tak samo, jak Aikido nigdy nie będzie tym, czym jest MMA, tak samo ta dziedzina sztuki również jest doceniana przez nieduże grono odbiorców i kolekcjonerów. Ta sztuka wymaga odpowiednich predyspozycji, zarówno od tych, którzy ją uprawiają, jak i od tych którzy ją doceniają, kolekcjonują i wystawiają w galeriach.

P.M.: To wszystko bezpośrednie porównania do pracy z człowiekiem, który w czasie treningu się transformuje. Czasem odchodzi od aikido po zmierzeniu się z sobą, a ja siedzę oniemiały, bo wypalałem filiżankę, a wyszła popielniczka...

M.P.: Miałem wielu studentów, którzy tworzyli przeciętne prace, ale byli niezastąpieni w przygotowaniu i przeprowadzeniu całego procesu wypalania. I na odwrót - studentów, którzy mieli świetne rzeźby ceramiczne, ale mieli tak wiele ego i mniemanie o sobie, że to zupełnie uniemożliwiało współpracę z nimi i działanie zespołowe. Praca z grupą osób, szczególnie kiedy masz przekazać im coś tak nieoczywistego jak sztuka, jest bardzo trudnym i skomplikowanym zadaniem. Dla większości osób udział w wypalaniu ceramiki ze mną jest takim wyzwaniem, że jest to jedyny raz w życiu, kiedy biorą w nim udział. Wiem o tym i godzę się z tym, ponieważ uważam, że jest to i tak ważne życiowe doświadczenie i daje dużo wiedzy o ceramice i o tym, kim się jest.

Nie oczekuję od żadnego ze studentów, że będą podążać tą drogą co ja, a kiedy tak się zdarzy, jestem szczęśliwy, że mogę głębiej i na wyższym poziomie podzielić się moją wiedzą. To jest bardzo rzadkie. Nie mniej nie zwalnia mnie to z tego, aby z każdym, pracować tak samo rzetelnie dzieląc się wszystkim, co umiem. Wychodzę z założenia, że jesteśmy na tej samej drodze i podążamy w tym samym kierunku, zarówno studenci, jak i ja. Bardzo ważne, kogo się na tej drodze w określonym momencie życia spotka. Miałem to szczęście, że będąc 23- letnim studentem ceramiki, byłem uczniem artysty Seung Ho Yang i przez kilka lat wypalałem jego piec w Korei, Szwajcarii i Francji. Moja twórczość, droga i metoda dydaktyczna, wynika z mojego akademickiego wykształcenia i z doświadczenia prawdziwej relacji uczeń – mistrz.

Kiedy pracowałem z Yangiem wypalając jego piec w Szwajcarii, kiedy trzeba było ładować drewno, Yang nie używał żadnych rękawic ani fartuchów czy okularów, poruszał się płynnymi, pewnymi ruchami i dokładał gołymi rękami polana. Kiedyś zapytałem go jak to robi, że się nie parzy i to wytrzymuje – „*Hard training will make your life easy*” - odpowiedział.

To zdanie jest uniwersalne zarówno w sztuce ognia, jak i sztukach walki.



Heraklit z Efezu, w swoim poszukiwaniu prawdy o kosmosie uznał, że zasadą wszechświata jest ogień. Ogień jest życiem, gdy ogień opuści człowieka, wyjdzie z niego, nadchodzi śmierć. Ogień żyje śmiercią tego, co spala. Wszechświat według Heraklita nie został stworzony – istnieje w wiecznym cyklu, od jednego wielkiego płomienia do drugiego. Te wielkie ognie oddzielone są czasem nieustannej przemiany.

Myślę często o Ziemi, o naszej planecie, o tym jak dumnie, wierząc we własną wielkość, tupiemy po jej skorupie, krzycząc, że jesteśmy panami stworzenia. Że dano ją nam w posiadanie, że wiemy, jak ją uczynić posłuszną. W wyobraźni wpadam wtedy, jak Alicja z Krainy Czarów, w jamę, norę i mknę, spadam, bez ciała, myślą, spojrzeniem w głąb Ziemi. Mijam korzenie traw i drzew, i skały i podziemne rzeki, jaskinie, by dotrzeć do miejsca, gdzie w płynnej lawie bije gorące serce planety. Żywy ogień. Te kilometry skorupy istnieją po to, by nas chronić. Ten ogień jest tak wielki, że trzeba tysięcy metrów skały, by na skorupie mogło kwitnąć życie. Ten ogień w środku, jest tym, co sprawia, że życie jest możliwe. Wyobrażam sobie to płonące jądro jako czystą miłość, którą trzeba zamknąć w skorupie, by nie spaliła życia, które sama wydaje na świat. Czasem skorupa pęka to tu to tam i wyrzuca z siebie kłęby ognia. Pali wioski, zasypuje popiołem miasta, pokrywa ogniстым oddechem lasy i zmienia wszystko co spotka na swej drodze, w węgiel, w popiół, w torf. Niszczy życie, by dać miejsce nowemu, bo przecież świat jest ciągłą zmianą. Wreszcie w miejscu, gdzie lawa zastyga, tworzy skorupę jeszcze grubszą, by lepiej chronić nas, na powierzchni, przed erupcjami tej palącej miłości, aż do następnego wybuchu, gdy skorupa pęknie w jakimś innym miejscu.

Ogień wewnątrz nas, jest tym, co czyni nas żywymi. Każdym oddechem spalamy świat. To nie jest metafora. W mitochondriach piece hulają na sto procent, spalają bezustannie wszystko co krąży w naszym ciele i nadaje się do spalenia, i zamieniają to w energię, w działanie, w to, co nazywamy życiem. Nasze usta i nosy, i cała skóra, jak fabryczne kominy, bezustannie wydają dwutlenek węgla, a pobierają tlen, by w piecach naszych komórek temperatura nie spadła. Kiedy ogień wychodzi z ciała, przychodzi śmierć- mówił Heraklit.

Tropię ten ogień ukryty w ludziach, z którymi przychodzi mi pracować. Ten biologiczny, który sprawia, że po dobrym, intensywnym treningu nasze oczy otwierają się szerzej, kolory stają się jaskrawsze, a całe ciało jakieś lżejsze, rozpedzone, intensywniejsze. Tropię także ten ogień głębiej ukryty. Ten ogień, który pcha nas do działania, do walki o marzenia, który daje wiarę, że można żyć po swojemu, w zgodzie z własnym wnętrzem. Czasem ten ogień jest przytłumiony, czasem ledwo się tli, a czasem rozpala się i gaśnie. Widzę w tym swoje zadanie, by go otoczyć opieką, pozwolić wystrzelić jasnym płomieniem. Bardzo często, by ten płomień mógł wystrzelić, potrzebne jest rozbicie skorupy i dostarczenie tlenu. Pękanie skorupy bywa radosne i odkrywcze, bywa bolesne i napa-

wające lękiem. Nigdy nie wiadomo, z jakiego rodzaju skorupą przyjdzie się zmierzyć. Należy ostrożnie przyglądać się pojawiającym się szczelinom i jedne poszerzać, a innym pozwalać się zabiżnić, wypełnić lawą, która być może wzmocni skorupę. Dzięki tym bliższym skorupa rośnie, przestaje uwierać i znowu chroni. W japońskiej sztuce reperowania rozbitej porcelany – Kintsugi- szczeliny, blizny wypełnia się najpierw laką, a potem złotem. Ten proces jest długi i delikatny, wymaga wielkiej uważności, cierpliwości i umiejętnego dobrania sposobu działania, dla każdej fazy procesu. W efekcie przedmioty stają się jeszcze piękniejsze niż przed rozbiciem. Powstają blizny, które można nosić z dumą.

Zarzewie – warsztaty teatralne, które od lat prowadzimy w Studio Kokyu, są wyrazem i skutkiem pragnienia, by tropić i wzmacniać ten ogień w ludziach. By budzić ich do siebie samych, do pasji, do wewnętrznej prawdy, którą jako artyści mają obowiązek się dzielić. Dla mnie, bardzo istotnym jest pytanie, jak wiele mojego ognia mogę dać komuś, by pozwolić mu zapłonąć, ale nie spłonąć? Jak grać grubością własnej skorupy? Jak bardzo mogę sobie pozwolić na pęknięcia, i gdzie powinienem dbać o to by skorupa była solidna, nie tylko dla własnego bezpieczeństwa, ale także by nie spalić tych najbliższych mnie, nawet jeśli to ogień czystej miłości?

Myślę o Ziemi i próbuję się od niej uczyć. Patrzę na swoje życie i widzę, że cyklów, o których mówił Heraklit jest w nim wiele, że w mikroskali działam od pęknięcia do pęknięcia, od pożaru do pożaru. Już się nauczyłem, że na popiołach tego co spłonęło, wyrasta kolejne, często bardzo piękne życie. Czasem jednak skorupa pęka, a ogień trawi to, co powinienem był chronić. Z latami, być może jedynym czego się nauczyłem jest to, że gdy czuję, że skorupa zaczyna pękać, to muszę zachować ostrożność, bo nie wiem, co czai się za tym pękaniem.



II

I co wyszło
ze środka?

NASZE WEWNĘTRZNE ZWIERZĘTA

FELIPE CABRERA, PAMELA TRONCOSO

W obrębie psychologii istnieje kilka szkół lub złożonych teorii, których celem jest opisanie, zrozumienie i przewidywanie ludzkich zachowań w różnych możliwych scenariuszach.

Angielski filozof John Locke argumentował, że dzieci to czysta – pusta – karta, na której „pisze” społeczeństwo. Ze swojej strony szwajcarski filozof Jean Jacques Rousseau uważał, że dzieci rodzą się jako „szlachetne dzikusy”, które rozwijają się zgodnie ze swoimi pozytywnymi naturalnymi skłonnościami, jeśli nie są skorumpowane przez społeczeństwo.

Z tej debaty wyłoniły się modele mechanistyczne i naturalistyczne. Pierwsza traktuje rozwój jako serię przewidywalnych reakcji na bodźce. Ludzie są jak maszyny, które reagują na bodźce z otoczenia. Z drugiej strony, modele organistyczne traktują ludzi jako aktywne i rozwijające się organizmy, które podejmują niezależne decyzje.

Dlatego analizując ludzkie doświadczenie, musimy jasno określić, z jakiego paradygmatu to zrobimy, ponieważ od tego będą zależeć pytania, które sobie zadamy i odpowiedzi, które znajdziemy. Ta analiza zależy od obserwatora i jego sposobu interpretowania świata i pod żadnym pozorem nie mamy odwagi, by próbować podsumować lub udawać, że rozumiemy wiele istniejących wizji. Nasza wiedza jest ograniczona.

Sensei Piotr często powołuje się na to, że ludzie wewnątrz siebie, mają ukryte zwierzę za maską. Nie zamierzamy tutaj wyjaśniać, uzasadniać ani odrzucać tej wizji, ponieważ jest to ważny i wyjątkowy sposób rozumienia świata. Zamierzamy jedynie przedstawić własną interpretację tej wizji i w tym celu opieramy się na konstruktywizmie społecznym. Zasadniczo konstrukcjonizm społeczny stwierdza, że wszystko, co bierzemy za naszą rzeczywistość, jest uważane za produkt związku, interakcji społecznej.

Często pojawia się pojęcie wyjątkowego, głęboko zakorzonego i ukrytego „ja”, pokrytego warstwami socjalizacji. Jednak z paradygmatu konstrukcjonistycznego idea wyjątkowego „ja” jest odrzucona. Nie jesteśmy niezależni od relacji, jakie mamy. Jeśli nasze relacje są wielorakie, jednolita jaźń nie jest możliwa (Gergen, 2006). Dlatego nasze tożsamości będą pojawiać się zgodnie z różnymi kontekstami relacji, w których się znajdujemy.

Tradycyjnie dążymy do integralności tematu i nie pozwalamy innym obszarom (lub wewnętrznym głosom) ludzi wyrażać siebie. Co więcej, obserwując te sprzeczności w zachowaniu, mamy skłonność do ich pokazywania i konfrontacji w celu poszukiwania integracji, spójności istoty ludzkiej. Jeśli jednak posłużymy się koncepcją jaźni dostosowanej do kontekstu, uwolnimy się od tego nacisku na spójność i ustąpimy miejsca wszechstronności człowieka. W ten sposób obraz zwierząt wewnętrznych pomaga nam opisać siebie i zrozumieć nasze reakcje na różne konteksty. Możemy być kruchym jak

kanarek lub zostać szybkim i nieuchwytnym jastrzębiem. Albo bezlitosnym sępem. Wymagania środowiska w obliczu stresu mogą również generować reakcję na ucieczkę lub walkę. Jak mysz osaczona przez kota, która może uciec, ukryć się lub się bronić. Mimo, że może umrzeć, próbując. I tak, ta mysz spokojna i przyjazna, potrafi przekształcić się w bezlitosną bestię z pazurami i zębami.

A teraz spójrzmy na nasze zachowanie na macie w czasie treningu Aikido. Jak bardzo różne zwierzęta ożywały w nas w różnych momentach naszego życia. Pojawiały się zależnie od tego, z kim byliśmy w relacji. Nie zawsze pojawia się to samo zwierzę.

Na przykład są chwile, kiedy nasz partner treningowy wywiera na nas presję do tego stopnia, że pojawia się wewnętrzny gniew podobny do gniewu byka. Innym razem w obliczu tej presji czujemy się jak szczeniak bawiący się, szukający możliwości czerpania przyjemności z tej presji.

Widzimy to patrząc też na innych. Są dni, kiedy przychodzą na tatami, zderzając się ze sobą jak w czasie walki byków, a czasami są jak szczenięta, które chcą się ze sobą bawić.

Kiedy podchodzi nauczyciel, zwierzęta również się zmieniają. Każdy z nas pokazuje zwierzę lub kilka zwierząt w odpowiedzi na to, kto jest przed nami. Ciekawe jest, jak zmieniamy nasz sposób treningu, nasze zachowanie, nasz sposób nawiązywania relacji, kiedy staje przy nas nauczyciel. Oczywiście nie jesteśmy tym samym, co w naszej codziennej praktyce, a te zmiany scenerii pozwalają nam „wydobyć” inne aspekty nas samych.

Każdy sensei samym sobą prowokuje nas, abyśmy pozwolili wyłonić się w tym momencie innym zwierzętom, pokazując nam nowe formy nas samych. W sytuacjach ekstremalnych lub pod wpływem różnego rodzaju stresu zachodzą złożone procesy psychofizjologiczne. Pojawia się wewnętrzne zwierzę i możemy nie lubić tego, co znajdziemy.

Nie każda jaźń lub tożsamość są adaptacyjne. W ten sam sposób nie każda cecha zwierzęcia jest pozytywna. Biorąc pod uwagę nasze skłonności, gdy powodują one nieadaptacyjne zachowanie, mamy do wykonania kilka zadań. Najpierw musimy to poznać, potem zaakceptować i wreszcie spróbować z tym pracować. Z tej perspektywy nasz trening zmusza do radzenia sobie z paskudnymi stronami własnej natury. Możemy wtedy zadać sobie pytanie, jakie są nasze wewnętrzne zwierzęta? Które są naszymi ulubionymi? Z którymi z nich czujesz się bardziej komfortowo? Czy Twoje zwierzę jest dzisiaj takie samo jak w zeszłym tygodniu lub na wczorajszym treningu? Mówienie o naszych wewnętrznych zwierzętach pozwala nam więc obserwować różne tożsamości nas i słuchać tego, co każde z nich mówi nam o sobie w różnych scenariuszach, w których możemy się znaleźć. Zachęcamy do docenienia każdego z nich.



Patrzysz na świat i nie myślisz o tym, że zbudowanie czegoś wymaga wielu lat. Wiele czasu, wiele poświęceń, wiele zwycięstw, ale być może jeszcze więcej przegranych.

Że jak coś zbudujesz, to jednym niepotrzebnym ruchem możesz wszystko stracić. Więc trzeba to podtrzymywać. Pielęgnować. Dbać.

Niezależnie, czy to jest dojo, czy stan umysłu.

Dojo to miejsce, do którego się wraca, ale też grupa ludzi, społeczność, oddana praktyce aikido. Dojo to miejsce w sercu. Bez ludzi jest to tylko pusty budynek. Ale ten budynek jest potrzebny. Żeby było gdzie wrócić.

Patrząc na dojo zapominam, że nie powstało w jeden dzień, miesiąc czy rok. Po prostu jest. Chciałbym nauczać dobrego aikido, które będzie prowadzić do fizycznego i mentalnego rozwoju każdego ucznia, co wpłynie na polepszenie życia ludzi na całej ziemi. Taki był pomysł na dojo.

Chcesz myśleć jak mistrz, jak nauczyciel, już masz w głowie plany, już wiesz, jak twój trening miałby wyglądać. Jak twoje dojo ma wyglądać. A później próbujesz. I nie działa.

Lubin miał być moim przyczółkiem do zbudowania czegoś o wiele większego. Miasto, w którym się urodziłem, żyłem, spędziłem dzieciństwo i czasy młodości. Stałe dojo, które będzie przyciągać ludzi jak magnes. Stałe miejsce i ludzie. Uczniowie.

Miałem pewność, że dam radę. Że się uda. Przyjąłem tą sekcję i niesiony falą zachwyty nad samym sobą rozpuściłem wici. Zasypałem znajomych informacjami.

Reakcja niesamowita. Duży odzew. Poczułem, że coś z tego będzie.

Czekając aż maszyna ruszy, zaplanowałem pokaz w szkole. Niesamowity dzień. Wielkie zainteresowanie. Okrzyki zachwyty. Sterty ulotek rozdane. Dzieci przychodziły po kilka razy. Zapewniały, że jeszcze dzisiaj będą na treningu.

A później jesteś na macie. Siedzisz w seiza. Czekasz. Jeden trening, drugi, trzeci. Kolejne.

I nic. Nie ma już Lubina. Nie ma mojego przyczółku. Skorupka nie pękła. Nie narodziło się nic nowego.

NIE WIEM, JAK ZACZAĆ

JAKUB BUTKIEWICZ

Nie wiem, jak zacząć... serio. Z Aikido było tak samo. Do treningu zabierałem się jak przysłowiowy pies do jeża, ale w końcu się udało. Jestem, trenuję i mam masę radochy. Jednak po kolei. Piszę z perspektywy gościa, który ma pewne doświadczenie ze sztukami walki. 10 lat treningu Karate tradycyjnego, po drodze dosłownie liżnięcie takich rzeczy jak: boks, Capoeira, BJJ. Zawsze chciałem potrafić się bić (zaznaczam, że potrafić, niekoniecznie się bić ;)). Rywalizacja zawsze sprawiała mi przyjemność. Uwielbiałem styrać się na treningu do granic możliwości i wracać do domu cały posiniaczony. W pewnym momencie trening stał dla mnie rzeczą nieodłączną od codziennego życia do tego stopnia, że nie wyobrażałem sobie bez niego dnia. Trenowałem codziennie, bo chciałem być najlepszy. Chciałem udowodnić sobie oraz ludziom z klubu, że po prostu się do tego nadaję, że jestem twardy. Nie było mowy o jakichś kompromisach. Albo będę najlepszy, albo trening zwyczajnie nie ma sensu.

A potem przyszła pandemia. Zabrano mi mój chleb powszedni. Z konieczności na treningi nie chodziłem. Początkowo jeszcze ćwiczyłem w domu, jednak w zamknięciu zapal stopniowo słabł. W międzyczasie doszła praca zmianowa co dodatkowo przeszkadzało mi w organizacji. Następnie, jedna z najbliższych mi osób dosyć poważnie zachorowała. Trening stopniowo przestawał być priorytetem. Powrót do treningów był katorgą. Przestałem czerpać z tego realną przyjemność, a do Dojo uczęszczałem z poczucia obowiązku. Straciłem nie tylko chęć do ćwiczeń ale i wspólny język z ludźmi, z którymi trenowałem latami. Początkowo starałem się zignorować pojawiające się niedogodności, identyfikowałem je jako wymówki. Zaciskałem zęby, jednak z tygodnia na tydzień było coraz gorzej. Długo białem się z samym sobą szukając jakiegoś kompromisu (wcześniej o kompromisach nie było mowy), ale nic z tego. Coś się we mnie zmieniło, a ja tej zmiany nie dostrzegałem. Próbowalem ratować jakąś część mnie samego, która od dawna była już martwa. A może tak naprawdę nigdy nie była żywa? Szalone tempo, w którym żyłem, nie pozwalało mi się zatrzymać i dostrzec, że Karate to nie była moja Droga. Na treningu nigdy nie potrafiłem uderzyć kogoś z pełną siłą, zawsze się hamowałem. Gdy patrzę na to wszystko z perspektywy czasu, jasne jest, że lockdown stworzył mi okazję do głębszego „osadzenia się w sobie”. W tym czasie praktykowałem naprawdę dużo zazen. Zdałem sobie sprawę, że ja wcale nie chcę z nikim walczyć czy rywalizować. Nigdy nie było we mnie takiej potrzeby, a raczej sztucznie podtrzymywane pragnienie bycia kimś, kim nie jestem.

Ostatecznie podjąłem decyzję o rezygnacji z Karate. Nie chciałem jednak zostać z niczym i tak, po krótkim czasie próbowania różnych aktywności, w końcu trafiłem na Hubską. Na pierwszy trening przyszedłem z mocno sceptycznym nastawieniem. A jak długo się do tego przyjscia zabierałem... Aikido zawsze jawiło mi się jako coś skrajnie niepraktycznego, jako coś, co zwyczajnie nie działa i nie ma zastosowania w realnej walce w dzisiejszych czasach. „O co, na Boga, chodzi z tym chwytniem drugiej osoby

za rękę? I niby czemu mam ją tak kurczowo trzymać? Czemu ten gość daje sobą temu drugiemu tak poniewierać? To aby na pewno sztuka walki, czy jakieś tańce?” Z głową pełną uprzedzeń zdecydowałem się jednak spróbować. Po pierwszym treningu byłem zwyczajnie zdziwiony... „10 lat Karate i co?! Dlaczego do cholery nie umiem zrobić przewrotu do tyłu?! Przecież dziecko takie coś potrafi! Jak oni robią te fikołki, że nie walą plecami o podłogę? Jak to się dzieje, że tak lekko upadają? Czemu do cholery mnie tak wszystko boli? Przecież nie jestem nawet zmęczony...” Zawsze miałem się za osobę całkiem sprawną. Godzina Aikido pokazała mi jednak, że jest jeszcze wiele do zrobienia. Zobaczyłem też, że Aikido może być skuteczne w realnej samoobronie. Wszystko zależy od sposobu, w jaki się trenuje, w jaki ktoś Cię trenuje.

Podczas wychodzenia z Dojo, odbyłem z Senseiem Piotrem krótką rozmowę: - I jak Ci się podobało? Masz jakieś pytania? - Całe mnóstwo, ale dziś chciałbym zadać tylko jedno. Z całym szacunkiem Sensei, ale słyszałem, że Aikido jest zwyczajnie nieskuteczne... - No pewnie, że jest nieskuteczne! Ale nie o to w tym chodzi. Chodzi o to, żeby coś zrobić ze swoim życiem. W zazen nie siedzisz dlatego, że jest to skuteczne, prawda? Ile trenowałeś Karate? - 10 lat Sensei. - Ile razy wykorzystałeś je na ulicy? - Ani razu. No właśnie. Tyle godzin spędzonych na trenowaniu uderzeń, kopnięć, utwardzaniu ciała, by przygotować się na nadejście jakiegoś wyimaginowanego wroga.

Ta rozmowa dała mi wiele do myślenia. I nie zrozumcie mnie źle. Nie jest moim celem dyskredytowanie Karate czy innych, tych bardziej „bojowych” systemów. Nadal uważam, że Karate jest spoko. Po prostu wiem, że to nie była moja bajka. Niecałe pół roku treningu we Wrocław Aikikai uzmysłowiło mi, że ruchem można się po prostu bawić. Że przewroty mogą być po prostu przewrotami. Że można ćwiczyć formy drewnianym mieczem i niekoniecznie chcieć je potem powtórzyć z mieczem prawdziwym, w realnej walce. Że będę, mój drogi Tori, za tę rękę po prostu Cię trzymał, bo zwyczajnie chcesz się czegoś nauczyć i dobrze spędzić tę godzinę. A ja, jako jeszcze miernej jakości uke, nie chcę ani zrobić Ci krzywdy, ani czegoś Ci udowodnić. Choć nadal nie „czuję” niektórych rzeczy i często nie wiem co się do mnie mówi (japońskie nazwy technik w Aikido to jest jakiś kosmos), to naprawdę się wkręciłem. Przede wszystkim dostrzegam w Aikido idealne dopełnienie mojej praktyki Zen, ale to już temat na inny tekst. Ach no i jest jeszcze jedna rzecz. Zawsze chciałem umieć się bić. Teraz wiem, że nie muszę.



MIŁY CZŁOWIEK

AGNIESZKA WRONA

W szkole życia - odkąd tylko pamiętam - specjalizuję się w byciu miłą. Śmiało mogę stwierdzić, że momentami zbliżam się do perfekcji. Oraz, jak to się mówi „aż do porzucania”. Sporadycznie, ale dosłownie. Szczególnie wtedy, kiedy uśmiech na fasadzie - pozbawiony radości, automatyczny, o ćwierć sekundy za długo utrzymywany - powoduje wewnętrzne napięcia ponad miarę.

Czasami używam maski miłego. Nawet jeśli ceną jest to, że ona zużywa mnie. Trzymam siebie w zbyt mocnym uścisku. Dlaczego tak robię? To jeden z moich sprawdzonych mechanizmów przystosowawczych. Każdy jakiś ma. Choć na szczęście dla mnie i otoczenia – coraz wyraźniej widzę. Świadomie zaczynam kłaść kres tej destrukcji. Maski miłego miewa zalety. Okrywa nerwy, które bywają nazbyt na wierzchu. Na chwilę oddala ryzyko trudnych decyzji, rozmów, działań i konfrontacji. Miły nie zachęca, nie prowokuje - bo nie wywiera presji. To daje pozór, złudzenie spokoju i bezpieczeństwa. Szczyt szczytów osiągam wtedy, kiedy udaję mniej bystrą niż jestem. Nie odzywam się, kiedy wiem dobrze; a czasem nawet i lepiej. Tylko czy o to chodzi?

Ortęźwienie przyszło nieproszone. Niespodziewanie, powoli, bez odwołania. Kilkanaście miesięcy temu, zrzędzeniem nieodpartego, wewnętrznego wezwania, podążyłam za tęsknotą duszy i zaczęłam wypełniać nastoletnie marzenie. Weszłam na Drogę, którą idę od dawna. Odnalazłam się z Aikido. Tyle lat żyję a i tak, niemalże co krok, to jakieś zadziwienie. Pierwszy krok i pierwszy szok, że można przekraczać fizyczną granicę, ingerować w czyjeś położenie, tworzyć wspólnie nową całość i samemu się przy tym nie rozlecieć. Drugi – że jeśli dobrowolnie wchodzi się na matę – to (co za zaskoczenie!) należy to robić. I trzeci – że to działanie może mieć znaczenie. Miły człowiek zaczął się i w ten sposób wzmacniać od środka.

Żeby to, co robię na macie zbliżało się do tego, o czym myślę, że z założenia ma być – to do ruchu przykładam też siłę. Nadal jestem na etapie wyczuwania odpowiedniego jej rodzaju. Testuję granice i możliwości. Zwierzę we mnie niechętnie się do tego przyznaje, ale czasami „czuje krew” i aż jęknie z zadowolenia. Taki przywilej entuzjazmu nieświadomego nowicjusza.

Na co dzień wywieram wpływ słowem. Można nim dotknąć samego środka i „do żywego”. A jednak na początku zaskoczyło mnie przekraczanie fizycznej granicy. Dopiero z czasem zrozumiałam, że jest to bardzo skuteczny sposób, aby nie tylko poznawać własne możliwości w działaniu, ale też – we wzajemnej relacji - tworzyć przestrzeń do dalszego rozwoju. Jestem wdzięczna wszystkim moim Nauczycielom za wspólną podróż. Dziękuję!

Ceremonialnie wykonuję ukłony w Dojo i coraz częściej kłaniam się (w) Życiu. Kłaniamy się temu, co w nas najlepsze – jak napisał Sensei Masztalerz. Kilka wyrazów a sensu tyle, ile zechcesz w sobie pomieścić. Ćwiczenie. Zwierzę we mnie składa uszanowanie i mnie, i Tobie. Znowu zaczynamy. Cokolwiek się zdarzy.

Seiza. Patrzymy. Poruszenie powietrza, szelest hakamy, przyspieszony oddech; czujemy przepływ energii w przestrzeni stwarzanej naszą obecnością. Uśmiech zakłopotania miłego początkującego, rozciągający twarz pod naporem otaczającej mocy, powoli - wraz z kolejnymi godzinami przepracowanymi na macie - zanika. Coraz bardziej jestem obecna. Czy to znak oswojania dzikiego zwierzęcia we mnie czy wręcz przeciwnie – coraz lepszego kontaktu z własną naturą? Nie wiem. Może i to, i to? Uczestniczę w treningu i czuję, że jest tak, jak ma być.

Kilka miesięcy temu była dobra chwila, więc zapytałam: Sensei, jestem tutaj - jak mnie widzisz? „Chowasz się i jesteś miła”. I po krzyku.

Jak w szkole życia zdaje praktyczny egzamin? Bo bycie miłym ma różne (od)cienie. Jak to Sensei przewrotnie stwierdził - może na niektóre sprawy jestem ;) zbyt wykształcona? Ile się trzeba uczyć, żeby się oduczyć... Czas płynie, chcę wierzyć, że zmieniam się i ja. A zwierzę we mnie pomrukuje.

Są chwile, które testują szczególnie. Moje dziecko, według własnej fantazji, kontynuuje w domu niektóre ćwiczenia przyniesione z treningu. Śmiało i z radością. Ruchu nie wstrzymuje. Na twardej podłodze. Czasem z piłką, która do wzrostu jest jeszcze na wyrost. W otoczeniu rzeczy i przydasiów. Oczywiście wyobraźni widzę różne możliwości... W podobnych sytuacjach przeglądam się jak w lustrze. Czasem spoglądam na mnie nadmiernie troskliwa kwoczek. Wtedy przypominam sobie, żeby (według własnych ograniczeń) nie podcinać delikatnych dziecięcych skrzydełek. Chcę, żeby skrzydła rosły mocne, a wyjścia z gniazda były swobodne. Zwierzę we mnie składa uszanowanie całemu Stworzeniu. Cudowi i tajemnicy, których nie pojmuję, ale które uznaję. Robię swoje, a resztę, puszczam i pozwalam, żeby szła swoim rytmem. A gdy i to czasem jest zbyt trudne, z zaufaniem przysmykam oczy.

Któregoś dnia, w mojej wyobraźni pojawił się obraz zwierzęcego rodzica, przenoszącego dziecko. Dorosły, zapewne według potrzeby i ani kroku dalej, nosi w paszczy młode, trzymając je pochwycione za kark. Matka Natura daje tyle, ile potrzeba. We właściwym momencie zwalnia uścisk, wypuszcza w świat ze swojego objęcia. Kiedy świadomie skupiłam uwagę na miejscu, gdzie głowa łączy się z ciałem, wtedy wyraźnie poczułam, że i ja mogę regulować ten uścisk. Dostrzeżenie miejsca kluczowego dla przepływu energii – zmieniło wiele i znacząco. Kolejny fragment puzzli spał się w większą całość.

Kiedy wchodzę w rolę zawodową, to z wyboru pracuję z całym człowiekiem. Zwierzę we mnie instynktownie wyczuwa to, co przede mną; do tego sprawnie operuję słowem, więc potrafię dotknąć precyzyjnie i skutecznie. Przewrotność sytuacji polega na tym, że sama mieszkam przede wszystkim we własnej głowie. A już dalsza wycieczka, to jak wyprawa poza horyzont. Mimo to, coraz odważniej sprawdzam, co dzieje się i tam. Rozdział słowa od ciała. Mnie od Ciebie. A czy to nie jedno i to samo?

Jeszcze coś „samo idzie”. Kiedy jestem sama, a zwierzę we mnie czuje taką potrzebę – odzywa się z głębi duszy; bez pytania o pozwolenie. Matka Natura przemawia donośnym głosem, udzielając mi (dopominając się?) przy okazji mojego własnego. To taka

chwila, że nawet maska pulsuje poruszona.

Kiedy spotkasz znajomego „miłego” i odniesiesz wrażenie, że chyba się zmienił – pomyśl, że to może cud przemiany. On dzieje się każdego dnia. Na naszych oczach. Bądźmy uważni. Na siebie i innych. Kiedy zwierzę we mnie uznaje zwierzę w Tobie – rośnie szansa na wzajemne rozumienie.

Różne sytuacje plotą się we mnie i tworzą żywy strumień codziennych doświadczeń. Ile zwierząt mieszczę w swoim wnętrzu? A ile masek temu towarzyszy? One mają mnie czy ja je mam? Kto wybiera? Co daje początek? Niektórzy twierdzą, że energia podąża za uwagą. Na treningach uruchamiam ją w skupieniu. A dalej już płynie przez codzienność.

Czas jest moim sprzymierzeńcem. Miły człowiek wzmacnia się od środka. Maskę coraz rzadziej zakładam, a coraz częściej jestem serdeczna i życzliwa z wyboru. Nadmierne warstwy powoli zanikają. Przyjęta przez mnie dyscyplina nadaje kształt codzienności, a poszukiwanie piękna w działaniu jest wyrazem głębszej tęsknoty. Zwierzę we mnie coraz częściej przemawia, także moim ludzkim głosem. I podoba mi się to, co słyszę.

Urodziłem się w 1977 w chińskim roku węża i jestem zdecydowanie za stary na standardy uchideshi. Mimo tego pojechałem do Polski, żeby nim być na miesiąc, w środku pandemii.

W internecie przeczytałem relacje tych, którzy byli tam przede mną i zadziwiająco wielu z nich wspominało o szukaniu w sobie wewnętrznego zwierzęcia i swojej prawdziwej natury przez ciężki trening i relację z nauczycielem.

W moim wieku i z wszystkimi tymi dobrymi i złymi doświadczeniami i własną świadomością, taka podróż nie miała na celu poznawania siebie, siebie już z grubsza znam. Raczej próbę zmiany - może próbę stania się kimś trochę innym.

Oczywiście możemy marzyć o pozostawieniu swojej natury w drzwiach dojo, w domu i stać się wersja 2.0 samego siebie. Jednak smutna prawda jest taka, że mam tendencję do ukrywania się w swoim bagażu, w swoich keikogi, jak pasażer na gapę lub, co gorsza, wyprzedzając pytania być nadgorliwym. Kiedy trenujesz tyle godzin co uchideshi, zawsze nadejdzie chwila, kiedy będziesz już tak zmęczony i obolały, że nie możesz udawać, że jesteś kimś innym od tego, kim naprawdę jesteś. I tak doświadczenie ujawnia twoje prawdziwe ja nie tylko dla ciebie, ale także dla wszystkich innych. Sensei powiedział mi kilka razy, że częste uśmiechanie może być tylko maską, której używam, aby uchronić się przed zranieniem lub sposobem na dopasowywanie do innych.

Szczerze mówiąc nie sądzę, że o to tu chodzi, ale ta uwaga zmusiła mnie to zastanawianie się czy nie ma w tym choć odrobiny prawdy. Mówił mi też o krowach i koniach, kurach i orłach. I chyba jako gość pojawiła się chyba na chwilę mysz. Zmusiło mnie to do zastanowienia, które zwierzę we mnie mieszka i próbuje się wydostać. Jednak, jeśli mam być szczerzy, to zwierzę powinno być nazwane przez osobę która je we mnie widzi, nie nazwane przeze mnie.

Ostatecznie wszyscy chcielibyśmy być nazwani dostojnie wilkiem, sokołom, rekinem, bykiem albo – czemu nie – smokiem i podświadomie szukamy w sobie jakichś cech do nich zbliżonych.

W każdym razie fajnie by było wiedzieć, jakie to zwierzę. Czy byłby to wąż narzucony mi przez rok urodzenia? Albo słoń z przekleństwem dobrej pamięci tych rzeczy, które w życiu zrobiłem źle? Może to pies, lojalny nawet jeśli był bity przez pana? Albo kaczka zawsze cierpliwie stojąca w swojej kolejce? Na pewno nie lis ani nie szop pracz. No więc które to? Mam dwa karpie koi wytatuowane na ciele a na biurku mały napis: „Tylko martwa ryba płynie z prądem.” Dla mnie to nie oznacza, że muszę być rebeliantem, albo walczyć ze wszystkimi, żeby poczuć, że żyję. Tak naprawdę, uważam się za zachowawczego, jednak mam siłę płynąć przed siebie mimo przeciwności losu. Jednak, kiedy myślę o tym, co chciałem napisać na zaproponowany przez senseia temat zrozu-

miałem, że dla mnie prawdziwsze jest ruszyć pod prąd własnego ja. Myślę, że byłbym szczęśliwszy, po prostu akceptując to kim jestem. Zamiast stawać się kimś innym. Tak jak skorpion mówił do żaby: „to jest moja natura”.

Tak więc, jeśli mam wybrać własne wewnętrzne zwierzę, niech to będzie łosoś. Płynący w górę rzeki, by znaleźć na jej końcu piękną tęczę, lub przynajmniej mając nadzieję, że rzeka nie zmyje go z powrotem do morza. Łosoś, który walcząc z rzeką, będzie musiał zmierzyć się także ze szponami niedźwiedzia.



Bliskim mi wewnętrznie zwierzem jest kot. Nie bez kozery napisałem „zwierzem” - to słowo dobrze oddaje mój poziom subtelności. Jestem raczej zwykłym kocurem, a nie małym puszkciem -kłębuszkiem. Niemniej jestem kotem i potrafię bawić się i cieszyć prostymi rzeczami. W aikido pracujemy nad ciałem poprzez ruch, jest tutaj kilka prostych zasad, które należy mieć na uwadze, ale z pewnością aikido to nie szachy. Staram się pamiętać o bezpieczeństwie, zapewnianym odpowiednim dystansem; stabilnych ruchach z zachowaniem równowagi, którą można utrzymać dzięki prawidłowej postawie i dobrym oddechom - jego osiągnięcie pozwala dłużej cieszyć się treningiem. Niejednokrotnie odczuwana przeze mnie radość płynąca z ruchu jest nieporównywalna z radością osiąganą na inne sposoby.

Być może podchodzę nie dość poważnie do treningu... Ćwiczę dosyć regularnie, owszem, ale może mógłbym być lepszy technicznie, a z pewnością byłbym sprawniejszy fizycznie ćwicząc z większym skupieniem, nie rozpraszając energii na radość, tylko... Od zawsze było tutaj pytanie: po co robisz to, co robisz?

Oprócz zapewnienia sobie jakiegoś poziomu wygody materialnej jestem świadomy, że jakąś miarą szczęścia jest zadowolenie z samego siebie. Nie w sensie bycia dobrym, czy wręcz lepszym od innych, ale świadomości bycia w dobrej formie. Zadowolenia z dobrze działającego ciała, satysfakcji odczuwanej po treningu, gdy niekoniecznie było się najlepszym na macie, ale odpowiednim partnerem dla innych ćwiczących i razem zrobiło kilka kolejnych kroków na wspólnej drodze.

Skupienie na sobie i swoich potrzebach wynika z tego kociego samolubstwa, niezwracania uwagi na świat zewnętrzny, na jego potrzeby i zawirowania, przynajmniej dopóki nie zbliżą się za blisko. W przypadku aikido ten świat poza matą odciąga od treningu, zabiera cenny czas - wielu aikidoków boryka się z tym problemem. Nie mając samorodnego talentu, a chcąc być coraz lepszym na macie trzeba być trochę samolubnym; robić rzeczy po swojemu i upierać się przy tym, nie dać się odciągnąć od wybranego kierunku. Dotyczy to każdej pasji wykraczającej poza 2-3 godziny wygospodarowane tygodniowo.

Koci upór w aikido to może być robienie technik po swojemu, mimo że jeden, drugi i kolejny starają się pomóc i poprawić. Staram się ten upór kielznać i unikać myślenia, że przecież już tak długo ćwiczę i coś niecoś potrafię. Upór uporem, jednak nie można się całkiem zamykać w swoim własnym świecie i trzeba trochę słuchać się innych, a zwłaszcza nauczycieli.

Powyższy obraz jest jednak niepełny. Nie da się ukryć, że mam też mniej sympatyczną stronę. Jest we mnie jeszcze hiena, ta mroczniejsza część charakteru. Też ma coś z kota, ale takiego jadowitego. Lubi docinać, czasem ugryzie, zauważa cudze niedoskonałości, z rzadka tylko przyglądając się sobie samej w lustrze. Wprawdzie samego ruchu

na macie nie zaburza i czasem tylko diabolicznie chichocze, ale tylko czeka zakończenie treningu i radośnie szczerząc kły zabiera się natychmiast do zabawy. Staram się pilnować, żeby nie podgryzać jednostek wrażliwych, a przekomarzać się z tymi, którzy potrafią oddać cios za cios. To może być wspaniała zabawa, ucząca na dodatek dystansu do samego siebie - przecież nie można się obrażać na innych za to, że robią Tobie to, co Ty robisz im. Jest to dobry trening dla ego - a to mam raczej nieźle rozwinięte - i ograniczanie jego wpływu na własne postępowanie. Jeśli dobrą, trafną ripostę na własny kąśliwy żart potrafię przyjąć z uznaniem i docenić cudzą błyskotliwość; nie tylko udawać, że pozornie nic się nie stało i w rzeczywistości skrywać urazę, to otwiera to drogę do wielu pozytywnych rzeczy. Zwracanie mi uwagi na błędy okazuje się być konstruktywną krytyką, która wskazuje miejsca do poprawy. Gdy ktoś jest lepszy to staram się go dogonić nie po to, aby być lepszym od niego, ale by samemu być lepszym w tym, co się robię. Efekt zbliżony do tego, gdy staramy się zawsze wygrywać aby być pierwszym, ale jest pewna znacząca różnica - przegrana nie staje się toksycznym problemem, tylko motywacją do poprawy.

Zabrzmiało to może trochę górnolotnie, ale miało być szczerze: Jest prawdą, że czyste serce, nie zatrute zawiścią, czyni życie łatwiejszym. Nie da się jednak ukryć, że hiena dostarcza mi trochę zabawy i staram się ją powstrzymywać tylko dlatego, że dla drugiej strony niekoniecznie jest to tak samo zabawne.

Jest jeszcze trzecie... coś. Co to jest - nie wiem. Nie chcę wiedzieć i - mam nadzieję - nigdy się nie dowiem. Może to jakiś rosomak? Ciężko określić, bo jak dotąd tylko kilkukrotnie podniosło głowę, ale szybko wracało do swoich czeluści. Liczę na to, że życie nadal będzie układać się w sposób nie prowokujący go do opuszczenia legowiska na dłużej, czego sobie i innym życzę.

Trafiłem na zajęcia Aikido jakieś dwa lata temu. A wszystko zaczęło się od mojego młodszego syna, który postanowił ćwiczyć coś w piżamie. Potem jakoś tak wyszło, że sam zacząłem brać udział w harai i zazen oraz zajęciach kondycyjnych. Ale unikałem samego treningu Aikido, przecież mi, jako wieloletniemu praktykowi chińskich sztuk walki, nie wypada się tarzać na macie w tym śmiesznym stroju, do tego niewygodnym. Poza tym, znam te techniki, są obecne w praktycznie każdym systemie kung fu, nawet - a może przede wszystkim - Taijiquan. Ale z czasem okazało się, że same techniki to nie wszystko. Że nie tylko po to przychodzi się do Dojo. Okazało się, że największym skarbem tutaj są ludzie, z którymi można dzielić ból, zmęczenie i strach (to też się pojawia na treningu). No to zaczynam chodzić na zajęcia, treningi kondycyjne też zaczynają mnie wciągać... może coś w tym jest...

Oceniam techniki bazując na swojej dotychczasowej wiedzy, chowam się w skorupie swoich dotychczasowych umiejętności, staram się „ćwiczyć”, ale kurczowo trzymając się tego co do tej pory robiłem. Powtarzam, że ja przecież nie ćwiczę tego Aikido, jestem tutaj przez przypadek. I tak bym pewnie sobie trwał w świecie swoich wyobrażeń, gdyby nie jeden drobny, wręcz prawie zupełnie nieistotny szczegół. Okazało się, że nie jestem w stanie zrobić przewrotu do przodu. Znaczy się, zrobię, ale potem przez trzy dni mam chorobę lokomocyjną (delikatnie mówiąc). Hello...przecież tyle ćwiczę, jestem instruktorem, miałem swoją szkołę sztuk walki... a tutaj zwykły przewrót? Do tego dużo mnie jest, o wiele więcej niż było przedtem. A oni robią takie kosmiczne rzeczy na sali. A ćwiczą jedną trzecią tego czasu co ja... I co z tym mogę zrobić? Albo zostać w swojej strefie komfortu, uznać, że to nie dla mnie, przecież ja już udowodniłem, że potrafię, mam osiągnięcia sportowe, teraz jestem instruktorem, nie będę przecież się już zmuszał do robienia takich dziwnych rzeczy. Albo pozwolę sobie wyjść ze skorupki. Przyznać przed sobą, że to nie koniec drogi, a dopiero jej początek. Ubrać ten śmieszny strój. Pochylić głowę i grzecznie rozpocząć treningi. I tak zrobiłem. Straciłem kilogramy, ale za to zyskałem pewność siebie. Robię rzeczy, o których nawet nie marzyłem. I co najważniejsze, w bardzo trudnym momencie mojego życia, wręcz przełomowym, zajęcia Aikido stały się dla mnie prawdziwą kotwicą, jedyną stałą rzeczą w tym całym szaleństwie. A samo Dojo miejscem ucieczki, oddechu, bezpieczną przestrzenią...

A to wszystko dzięki temu, że odważyłem się wyjść ze swojej strefy komfortu, pęknałem swoją skorupkę. I żeby nie było, że tak sam do tego doszedłem, to dzięki tym wszystkim dookoła na sali, co skutecznie pomagali mi moją skorupkę nadłuc...



Wrocław Aikikai/ Kaszyce Aikikai/ Na Grobli Aikikai/ Krzyki Aikikai