

Peter Payne

BORILAČKE VJEŠTINE
duhovna dimenzija

Peter Payne: Borilačke vještine
- Duhovna dimenzija -

Naslov izvornika: **Martial Arts - The Spiritual Dimension**

[London, 1981]



Urednik: **Nenad Vertovšek**

PREDGOVOR HRVATSKOM IZDANJU

*Borba zahtijeva pokret, ali prvo,
unutrašnjost zahtijeva smirenost;
pobjeda zahtijeva snagu, ali prvo,
unutrašnjost zahtijeva mekoću;
borba zahtijeva brzinu, ali prvo,
unutrašnjost zahtijeva sporost.*

Kuo Feng-ch' ih

Ako znate Put,

vidjet ćete ga u svemu.

Miyamoto Musashi

Priča kaže da se u hramu usred guste šume, gdje su se podučavale tajne vještine, nikad nije govorilo. Učenike željne znanja stražari su šuteći primali i otvarali velika drvena vrata na kojima je pisala samo jedna riječ: "Počni!"- tek toliko da novi kandidati uđu u hram. Izvan visokih zidova nije dopirao nikakav zvuk i nitko nije znao što se u hramu zaista događa. Rijetki koji su nakon više godina izašli iz hrama i htjeli govoriti samo bi priznali da je na unutrašnjoj strani drvenih vrata, koju se vidjelo tek kod izlaska, pisalo: "Nastavi!"

Ova legenda, ili istinita priča, jedna od mnogih istočnjačkih simboličkih prikaza Puta - ili Putova - kojim su kročili stari majstori borilačkih vještina, trebala bi biti samo ljubazno uvođenje u knjigu jednog od najboljih suvremenih poznavatelja

borilačkih vještina. Bez mnogo potrebe za objašnjavanjem, valja se najprije poradovati trenutku u kojem se pojavljuje na hrvatskom "obzorju događanja". Taj trenutak je određen i drevnom poslovicom "prokletstva zanimljivog vremena". Možda je stoga i pravo vrijeme za spis koji nudi i duhovnu dimenziju borilačkih vještina. I to vještina iza kojih stoje stoljeća - ili tisućljeća - tradicije vježbanja, koje su i danas "brušene" suvremenim tempom života, športskom borbom, filmskim utjecajem, idealiziranjem i(li) omalovažavanjem brojnih zaljubljenika, odnosno sumnjičavih gledatelja. Upravo stoga, vrijednost ove knjige - gotovo neizbježnog izbora za biblioteku koja se naziva "Do" - jest u spajanju tradicije i suvremenosti, tehnike i umjetnosti, umnog i tjelesnog, teorije i iskustva, tajnovitosti i masovnosti, divljeg ratništva i civilizirane etike borbe, umijeća u dvoranama za vježbanje i svakodnevnog života, borbe na život i smrt i rekreacije...

U svakom slučaju, knjiga je rezultat ogromnog truda i znanja, onog bez čega je besmisleno govoriti o borilačkim vještinama - danas podosta "nagriženim" trkom za pojasevima, besplodnim teorijskim razglabanjima, "ego-tripovima" instruktora i samoproglšenih majstora. Godine iskustva, trud, dobra percepcija, iskrena namjera, humanistički pristup jednoj "ratničkoj" temi, stručna analiza i sinteza, naglasak na izgradnji karaktera... osobine su autora i njegovog teksta. Vjerujem, isto se to traži i od iskrenog čitatelja ili vježbača bilo koje vještine.

Na početku ispričana priča, kao i sve slične, ima svoju simboliku - gusta je šuma obično naš život, hram su naš um i tijelo, stražari su naša osjetila, vrata su vještina kojom se bavimo... Ono što vrijedi, naša je odluka da (jednom) započnemo s vježbanjem i da to nastavimo i činimo cijeli život ili što je moguće duže.

Za sve koji tek počinju vježbati neku od borilačkih vještina ili su već duže na nekom Putu, knjiga je dobrodošla sve dok se pitamo: "Zašto (uopće) vježbati?"

Naravno, glavni dio odgovora ipak se ne nalazi između korica ove knjige - to joj nije ni namjera - već prije svega negdje u Vašem dojo-u...

Nenad Vertovšek

UVOD

Postoji važna, često nedovoljno uočavana razlika između borilačkih vještina i obične tučnjave. Razliku ne čine sposobnosti ili poznavanje posebnih zahvata. Izvor svih borilačkih vještina je u zamisli da one predstavljaju dio sveobuhvatnog obučavanja čiji je krajnji cilj korjeniti preobražaj samog bića onoga koji se posvetio vježbanju. Vrlo često ovaj je korijen zanemaren, omalovažavan ili potpuno odbačen. Usprkos tome, duhovnost je srce borilačkih vještina.

Sve kulture posjeduju tradiciju ratništva koja je često povezana sa duhovnim ciljevima (Grci su uključili hrvanje u olimpijske igre, a heroj koji savladava čudovište, zlog duha, ili vladara predstavlja važan arhetip u mitovima). Međutim, na Istoku su borilačke vještine dosegle najviše razine i bile najšire razrađene. Smatra se da je izvor ovih vještina u Indiji (mada se malo zna o ovim počecima) odakle su prenesene (kao i Budizam) u Kinu. Tamo su naišle na plodno tlo. Praktično usmjerena, kineska kultura i mistična, tjelesno-i-prirodno obilježena taoistička religija ohrabrivale su razvijanje mnoštva tehnika kroz bliski dodir sa školama duhovne obuke. Iz Kine tjelesno i duhovno obilježje borilačkih vještina preneseno je u Mongoliju, Indoneziju, Javu, Filipine, Koreju, Okinavu i Japan gdje je, stopljeno sa tamošnjim borilačkim i religijskim učenjima, obrazovalo nove i posebne oblike ratništva.

Od oko 1900. godine, borilačke vještine počele su prosijavati kroz Evropu i Sjevernu Ameriku, u početku u obliku Judo-a iz Japana,

a još obilnije od drugog svjetskog rata, od kada su tajne tradicije postale dostupnije (čak i ako često razblažene), a zanimanje velikog broja ljudi za istočnu misao poraslo.

Na osnovu ove nove seobe mogli su nastajati novi posebni oblici - Bruce Leejev Jeet Kune Do bio je pod jakim utjecajem zapadnjačkog boksa, hrvanja i mačevanja i izražavao je pravu sliku 20. stoljeća - njegovo odbijanje neplodne tradicije kroz zahtjev za djelotvornošću, ekonomičnošću i praktičnošću. Slično stapanje se dogodilo i sa suvremenim, zapadnim psihoterapeutskim i obrazovnim metodama čime se povećavao opseg učinaka tehnika samorazvitka i samoosvješćivanja.

Da bi se ispravno shvatile borilačke vještine, neophodno je uzeti u obzir psihološke, metafizičke, kao i tehničke strane. Iznad svega, životno je važno razumjeti kako tjelesna djelatnost, koja se čini tako usko povezana s poljem čistih sportova kakvi su nagradno-takmičarski i hrvanje, može dospjeti do takvih zahtjeva kao što su duševno-duhovni preobražaj i upoznavanje s prirodom stvarnosti. Upravo je to bit ove knjige.

POLAZNA VAŽNOST TIJELA

Jedna od najvećih razlika između zapadnih i tradicionalnih istočnjačkih kultura je u njihovom pristupu tijelu.

Na Zapadu, između tijela i uma postavljen je temeljni rascjep. Tradicionalno učenje promatra tijelo kao da je male vrijednosti, kao nešto što je potrebno podvrgnuti obuzdavanju i ponižavanju da bi se iz njegovih ograničavajućih stega oslobodio duh. Putenost je viđena kao smetnja, kao nešto čega bi se trebalo kloniti što je više moguće. Često i suvremeno znanstveno stajalište također naglašava ovaj rascjep: um, mišljenje i razumno shvaćanje smatraju se vrhunskim vrijednostima; tijelo je samo nositelj svijesti; osjećaji samo iskrivljuju jasnoću logike, a tijelo osjećamo samo onda kada s njim nešto nije u redu.

Nasuprot ovome, na Istoku najveći broj široko rasprostranjenih tradicija naglašava osnovno jedinstvo. Tijelo i um, duh i materija, muško i žensko, sudjeluju u plesu koji je sam Univerzum. Putenost je isto toliko nositelj duhovnosti koliko i molitva i gladovanje - hinduistički tantrizam upravo koristi spolni odnos kao meditativni ritual koji vodi ka sjedinjavanju s božanskim. Sjajno zdravlje i pročišćavanje tijela isto su toliko značajni za duhovni napredak kao što su i čiste misli.

Na Istoku se mali značaj pridaje znanju koje nije istovremeno mišljeno i pod utjecajem osjetila. U stvari, logičnoj misli se dodjeljuje

malo prostora u nacrtu poretka stvari pa se čak smatra i za smetnju unutar različitih vrsta iskustava. Mnoge osnovne meditacije predstavljaju tek vezivanje pažnje za jednostavna tjelesno-čulna iskustva.

Naravno, ova dva u velikoj mjeri suprotstavljena pristupa postoje, u manjem obujmu, unutar naše vlastite kulture i često unutar samih pojedinaca. Od životnog značaja je za kulturno i osobno zdravlje da se ovaj rascjep razriješi. Jasno je da se borilačkim vještinama ne može ispravno pristupiti bez u najmanju ruku začetaka iscjeljenja ove rane u našim dušama.

U svim mitovima, svim religijskim učenjima, mnogim filozofijama pa čak i u korijenu mnogih znanstvenih ideja, nailazimo na shvaćanje dvostrane prirode ljudske svijesti i promatranog Univerzuma. Ovaj dualizam je obično prikazan i u znanstvenom svjetlu u obliku otkrića da desna i lijeva strana mozga (koje upravljaju desnom i lijevom polovicom tijela također) imaju, kod najvećeg broja ljudi, i različite funkcije: lijeva polovica mozga povezana je s govornim, misaonim i razumnim stranama iskustva, a desna strana s ne-govornim, umjetničkim i intuitivnim sposobnostima.

Ovu dvostranost, koju smatram jednom od najvažnijih osnovnih istina koje je čovječanstvo ikada otkrilo, možda je najbolje prikazati tabelom:

*Glava**Trbuh*

Tijelo	Um
Osjećaj	Mišljenje
Žensko	Muško
Majka	Otac
Dijete	Roditelj
Zemlja	Nebo
Pakao	Raj
Priroda	Tehnologija
Dolje	Gore
Korijen	Krošnja
Prošlost	Budućnost
Tradicija	Promjena
Masa	Jedinka
Smrt	Život
Zemlja	Zrak
Prepuštenost	Napor
Sakupljanje energije	Širenje energije
Tama	Svjetlo
Toplo	Hladno
Unutrašnje	Vanjsko
Bezoblično	Oblikovano
Obuhvatno	Izdvojeno
Podržavajuće	Podržavano
Usisavajuće	Kipuće
Desna polovica mozga	Lijeva polovica mozga
Lijeva strana tijela	Desna strana tijela
Umjetničko	Znanstveno
Sinteza	Analiza
Mekano	Tvrdo
Opuštenost	Napetost
Podatno	Odupiruće
Rasipanje	Sažimanje
Žlica	Nož

U našoj kulturi, kao što mnogi počinju uviđati, jedna strana ovog dualizma je poštovana, a druga podcijenjena. Proglašavanjem strane "Trbuha" za slabu, nesposobnu, glupu, beznačajnu, histeričnu, stvorili smo opasnu neravnotežu. Lišeno svog prirodnog para, načelo "Glave" postalo je okrutno, bezosjećajno, nasilno, koristoljubivo, duhovno suhoparno, okorjelo, suho, nesigurno i klimavo. Ovo se u društvu očituje kroz kriminal, rat, sputavanje, samoubojstva, potrošačko društvo i očajničku potrebu za "zabavom", a u jedinki kroz napetost,

neurozu, nepopustljiva stanovišta i razne bolesti (posebno bolesti srca).

Sputavano i obezvrjeđivano, načelo "Trbuha" uvijek se pokušava iskazati i uspostaviti ravnotežu, ali nailazeći na otpor, ono također postaje iskrivljeno gubeći svoja prirodna obilježja. Može postati nepropusno i teško, ili razulareno i histerično. Iskazat će se u društvu kroz revoluciju, neslaganje, geta, kultove i (kada dostigne veću mjeru ravnoteže) preporode duhovnosti, pokrete s ciljem razvijanja uma, kao i tjelesno-doživljajne i duhovno-usmjerene terapije, u jedinki pak kroz neugodne osjećaje i osjećanja, psihoze, potrebu za samo-zaboravom, odbijanje razumnog promišljanja, izvjesne bolesti (posebno rak), kao i kroz poriv za nalaženjem puta k dosezanju veće cjelovitosti. Naravno, sve ove pojave se ne javljaju u gomili, već su nezavisne jedna od druge, osim ukoliko ne nastaju iz navedene osnovne dinamike.

Dok traje, ovaj sukob može se javljati u obliku "mi" protiv "njih". "Poglavari" mogu pomisliti da su izazivani i zastrašivani komešanjima odozdo, a zastupnici načela "Trbuha" mogu poricati sve vrijednosti razuma i mišljenja. Sigurno, istina nije isključivo ni na jednoj strani (mada je lako suosjećati i s jednom i s dragom točkom gledišta), već je u središtu koje predstavlja spoj dvije polovice. Suvremena neurofiziologija otkrila je da, iako lijeva i desna strana mozga vrše svoje posebne funkcije, u svim svakodnevnim aktivnostima sudjeluju obje polovice. Također je zapaženo da s razvijanjem ličnosti k potpunijem djelovanju (bilo kroz meditaciju ili

putem psihoterapije) EEG, odnosno zapis moždanih valova, postaje simetričniji pokazujući iste "obrise" na obje strane.

Cjelovito stanje ne predstavlja jednostavnu ravnotežu ili smjenjivanje dvije odvojene funkcije; tu se ne radi o slučaju "pola jedna -pola druga" ili "prvo jedna - pa druga". Prije se radi o pojavi nove dimenzije, nove vrste energije, novog načela koje je predstavljeno "Središtem" - stvaralačkom snagom po sebi samoj. Osobine ovog novog načela, načela "Srca", mogu se predstaviti na isti način kao što je to učinjeno na listi kojom sam odredio osobine povezane s načelima za koje sam se opredijelio nazvati ih "Trbuh" i "Glava".

Tijelo	Osjećanja	Um
Osjećaj	Ljubav	Mišljenje
Žensko	Čovjek	Muško
Majka	Dijete vječnosti	Otac
Dijete	Odrastao	Roditelj
Tlo	Čovječanstvo	Nebo
Pakao	Zemlja	Raj
Priroda	Ekologija	Tehnologija
Dolje	Središte	Gore
Korijen	Stablo	Krošnja
Prošlost	Sadašnjost	Budućnost
Tradicija	Razvoj	Promjena
Masa	Zajednica	Jedinka
Smrt	Uskrsnuće	Život
Zemlja	Vatra i voda	Zrak
Prepuštenost	Djelovanje	Napor
Sakuplj. energije	Ritam	Sirenje energije
Tama	Dan - Noć	Svjetlo
Toplo		Hladno
Unutrašnje	Odnos	Vanjsko
Bezoblično	Oblikujuće	Oblikovano
Uključujuće	Propustljivo	Isključujuće
Podržavajuće	Organsko jedinstvo	Podržano
Uviruće	Pulsirajuće	Kipuće
Desna str. mozga	Cjelina mozga	Lijeva str. mozga
Lijeva str. tijela	Cijelo tijelo	Desna str. tijela
Umjetničko	Duhovno	Znanstveno
Sinteza	Stvaralaštvo	Analiza
Mekano	Prilagodljivo	Tvrdo
Opuštenost	Uravnotežena napet.	Napeto
Popuštanje	Stapanje	Otpor
Rasipanje	Kontekstualno opaž.	Fokusiranje
Žlica	Vilica	Nož

Puno parova suprotnosti koji su navedeni na listi ispod "Trbuha" i "Glave" nemaju odgovarajuću usporedbu ispod načela "Srca". Živo, organsko biće načela "Srca" uključuje dva druga načela kao svoje vlastite, dopunjujuće strane, npr. pravi život ("Srce") teče ritmički između života ("Glava") i smrti ("Trbuh"), upravo kao što cjelina dana protiče između dana i noći. To što cjelinu nazivamo istim imenom kao i jedan njen dio, možemo smatrati znakom naših kulturnih predrasuda. Mi čak nazivamo muškarca čovjekom, iako je čovječanstvo sačinjeno

i od žena i od muškaraca. Tako "Glava" može sama sebe zavesti i vlastitu točku gledišta smatrati cjelovitim stavom.

Nama je nužno ponovno doći u dodir sa središnjim načelom "Srca" koje može uspostaviti ravnotežu ne padajući u zamku prekomjernog ili suprotstavljajućeg postupanja. Cijela priroda ovog Puta je izvan sadržaja ove knjige, ali rad kroz tjelesno i s tijelom, kao što je to slučaj u borilačkim vještinama, može biti važan korak u tom smjeru. Zanimljivo, iskustvo borilačkih vještina može potaći opuštanje, mekoću, čulnu osjetljivost i intuiciju, tako beznadno potrebne osobama kod kojih je naglašena "Glava", ono također može pomoći u razvijanju fokusiranja, točnosti usredotočenosti i kontrole, potrebnim rastresenim osobama kojima vlada načelo "Trbuha". Trebalo bi odabrati borilačku vještinu s ovim na umu. Moguće je da vještina koja najviše privlači na početku ne bude od velike koristi za razvoj određene ličnosti. Na primjer, nasilnu osobu, ličnost kontrole, može privući tvrdi, vanjski oblik vještine koji bi samo produbio njenu neuravnoteženost, a ne meki, unutrašnji oblik, koji bi takvoj ličnosti pomogao razviti upravo ono što joj nedostaje, ali što bi osoba na početku vježbanja mogla doživjeti kao nešto teško ostvarivo ili s njom nespojivo.

Objasnivši važnost tijela kao protuteže našem prenaplašenom razvoju "Glave", moramo se sada više posvetiti onome što riječ 'tijelo' označava. Mi mislimo da uglavnom znamo što znači ova riječ, ali kao i s većinom stvari, i u vezi s ovim postoje različiti načini gledanja.

Kao prvo, tijelo možemo vidjeti izvana. Ovo je stav "Glave". Tijelo, čak i vlastito, promatramo kao vanjski predmet - dat u mnoštvu drugih vanjskih predmeta - koji posjeduju posebna svojstva veličine,

težine oblika, boje i kretanja. Do onoga što je unutar tijela može se izvana doprijeti donekle dodirom, ali se bolje može sagledati rasjecanjem i otvaranjem, kada se uočava da je ono sastavljeno od mišića, kostiju, organa i drugih tkiva, uključujući i mozak, masu sivog tkiva teškog oko 1,4 kilograma.

S ove točke gledišta, tijelo možemo proglasiti za vanjski izraz duha i uma. Izrazi lica i tjelesni položaj odražavaju stanje uma, pa čak i oblik i veličina različitih dijelova tijela nude ključeve za misli, osjećanja, prošle i buduće odnose ličnosti "unutar" tijela (kao što je ukazano u bioenergetici i postupcima tzv. Alexander tehnika). U okviru borilačkih vještina, ova točka gledišta ističe položaj i brzinu kretanja udova, točnost zahvata i snagu pokreta.

Ali, iz druge točke gledišta, tijelo se neposredno osjeća, a ne promatra se izvana. Tijelo je ova neposredno osjećana "unutrašnja" stvarnost, splet promjenjivih osjećaja i osjećanja koja se miješaju i djeluju zajedno s našim mislima i s vanjskim svijetom.

Ovo je još uvijek previše ograničen opis, jer ne samo da je moguće na ovaj način osjetiti vlastito tijelo, već je to moguće i s tijelima drugih, kao i s "tijelima" svih stvari, organskih i neorganskih. Ljudi vješti u masaži mogu osjetiti u tijelima drugih napete dijelove kojima je potrebno opuštanje i to ne gledanjem ili dodirom, već "unutrašnjim", intuitivnim osjećanjem koje ima istu kvalitetu kao i osjećanje vlastitog tijela. Moguće je također osjetiti drvo, auto, voće kao da "dolaze" iznutra; uspostavljanjem primljivosti, a ne nastojanjem da se na to usmjeri pažnja, ili da se "izazove" osjećaj,

može se osjetiti odgovor na pitanje: "Kako bi bilo biti taj predmet?", a u tom slučaju, naravno, više se tu ne radi o predmetu, objektu, već o subjektu.

Ljudi upravljani "Glavom" mogu ovo odbacivati kao samoobmanjivanje ili uobražavanje, ali je u suvremenoj neuropsihologiji dokazano da je uobičajeno, vanjsko opažanje, ustvari slika izgrađena u mozgu kao odgovor na izabrane znakove iz "vanjskog svijeta" (čiji je broj vrlo mali u usporedbi s naviranjem osjećaja koja pogađaju naša osjetila svake sekunde). Drugim riječima, naše "normalno opažanje" jako liči na "uobražavanje" ili na "sanjanje" i sigurno ne daje točnu, fotografiji nalik sliku utvrđene, vanjske stvarnosti koja je i sama izvjestan način postojanja.

Što se tiče jedinke, ono što osjeća je stvarnost kao tok života što teče unutra, okolo i iznad nje i koji omogućuje djelovanje u međuodnosu s drugim bićima i stvarima koje osjeća. Ova stvarnost nije doslovno unutrašnja, dakle suprotstavljena vanjskoj, jer nije utvrđena nikakvim nepropusnim stegama. Ona se, prije bi se moglo reći, razlikuje kao pogled na svijet od onog omiljenog u našoj kulturi, kao pogled kojem oni, čija je osjetilnost do te mjere iskorijenjena da više ne mogu opažati na taj način, čak mogu poricati svaku vrijednost, upravo kao što daltonisti mogu poricati postojanje boja, jer ih - ne vide.

U okviru borilačkih vještina, ovakva točka gledišta naglašava osjećanje i oslobađanje unutrašnjeg energetskog toka, intuitivnu osjetljivost na okruženje i sposobnost usklađivanja s "napadačem" do

takvog stupnja kada se sukob preobražava u "ples" toka osjećaja i opažanja.

Ove dvije točke gledanja na tijelo, vanjska i unutrašnja, omogućavaju javljanje jedne od osnovnih razlika između vrsta borilačkih vještina.

VANJSKO - UNUTRAŠNJE

Ovo je najvažnija razlika, za zapadnjake donekle teška za shvaćanje, a ipak životno važna za ispravno prihvaćanje, učenje i stjecanje umijeća u bilo kojoj borilačkoj vještini Istoka.

Vanjska strana je najuočljivija i poznata. Sastoji se od položaja i kretanja udova tijela, ispravnog zahvata, mišićne snage, brzine itd. To je vrsta vještine koju smo navikli povezivati sa slikom brzog i snažnog mladića.

Unutrašnju stranu teže je razumjeti. Ona je skrivena, barem za oko koje nije vično, i nije tako očaravajuća (mada može proizvesti začuđujuće učinke). Ona je povezana s disanjem, ispravnom napetošću i ravnotežom osnova tjelesnog sklopa (s karlicom, trupom, kralježnicom i glavom), s razvijanjem Ki-ja (unutrašnje, životne energije) i stanja uma, odnosno budnosti. Ovo su unutrašnji, fini čimbenici koji stvaraju razliku između tehničkog znanja i genijalnosti, između poznavanja kako i nadahnuća, između dosjetke i mudrosti. Kinezi imaju izreku: "Kažu da su za borilačke vještine snaga i brzina nužne. Ali ako jedan čovjek svlada mnoge, kako se tu može raditi o

brzini? A kada starac svlada mladića, kako se može govoriti o snazi?" Zaista, borilačke vještine prepune su primjera kako je starac svladao grupu vještih i snažnih mladića, kao i primjera ljudi različite dobi koji su izvodili najčudnovatije podvige.

Unutrašnje čimbenike teško je dokučiti bez osobnog iskustva. Oni se tiču proizvodjenja osnovne, unutrašnje energije koja može biti sakupljena iznutra, a zatim voljno usmjerena prema van kroz neki zahvat rukama. Ovo je slično bateriji koja sadrži elektricitet i koja može biti upotrijebljena da pokreće gramofon, upali žarulju ili na primjer grijač. Promjene predstavljaju vanjske čimbenike, elektricitet unutrašnje. Unutrašnjem je nužno vanjsko da bi postalo vidljivo, a vanjskom je nužno unutrašnje da bi ga ispunilo životnom snagom.

Postoji jedna važna razlika između stjecanja ograničene, vanjske snage i razvijanja unutrašnje moći. Kroz dugotrajni napor i vježbu bilo koji dio tijela može značajno ojačati. Nema sumnje da se dizanjem tereta, na primjer, mogu razviti mišići ruku koje samim tim postaju sposobne zadati snažan i zadivljujući udarac. Ali, ova snaga je na koncu ipak ograničena, razdvojena od ostalih dijelova tijela i ne može lako prelaziti iz stanja opuštenosti u napetost.

S druge strane, unutrašnja energija pohranjena je u Središtu i odatle može biti usmjerena gdje god je to potrebno. Ona je savitljiva i promjenjiva, ona povezuje dijelove tijela u jednu skladnu cjelinu. Ona može povećati kvalitetu svih tjelesnih sposobnosti. Ako se usmjeri prema očima i ušima, izoštrava vid i sluh; prema koži povećava savitljivost, otpornost i primljivost; prema trbuhu razvija hrabrost.

Ona može osposobiti bilo koji dio tijela da podnese teške udarce. Svećenik Chueh Yuan, majstor Shaolin boksa, rekao je: "Bez Chi-ja (kineski; Ki-ja japanski) nema snage. Razgoropađen boksač maše divljački rukama, ali u njegovim rukama nema prave snage. Pravi borac nije tako vatren, ali je njegov dodir teži od planine". (Robert Smith - Tajne boksa Shaolin hrama, "Secrets of Shaolin Temple Boxing").

Unutrašnja energija je također osnovni čimbenik u održavanju dobrog zdravlja. Ona održava unutrašnje organe u dobrom stanju i povećava otpornost tijela prema bolestima. Ona je također osnova dobrog duševnog zdravlja. Velika unutrašnja energija proizvodi bitno, zračće osjećanje blagostanja i duhovnost. Pogledajte u statuu Hotei-ja ("Čovjek koji se smije" - majstor Zena; prim, prev.), dobroćudnog veseljaka s velikim trbuhom i torbom na leđima, njegov trbuh je pun unutrašnje energije, srce puno smisla za šalu, a njegova torba puna poslastica za djecu cijelog svijeta.

Unutrašnja energija se razvija na mnogo načina, ali se ne može steći mehanički (kao što se mišićna snaga može povećati dizanjem tereta). Ona je prije nešto duboko i prirodno čemu se mora dopustiti da se pojavi iz bunara naše unutrašnje prirode. Kuo Feng - Ch'ih, majstor Pa Kua, kaže: "Borba zahtijeva pokret, ali, prvo, unutrašnjost zahtijeva smirenost; pobjeda neprijatelja zahtijeva snagu, ali prvo, unutrašnjost zahtijeva mekoću; borba zahtijeva brzinu, ali unutrašnjost prvo zahtijeva sporost. (Robert Smith "Pa Kua")

Unutrašnjost se uzgaja kroz mekoću, sporost i smirenost, ona se hrani prirodnim, nježnim, dubokim disanjem, lakoćom i slobodom osnove tijela i neprijanjajem uz lutajuće misli.

Ona se javlja kao osjećanje i osjećaj koji se kreće kroz i oko tijela (moguće je imati doživljaj izvana, kao i unutar kože). Ovaj osjećaj može poprimiti mnoga svojstva, što ovisi od stanja unutrašnje energije i od stupnja prijemčivosti nečijeg tijela za nju. Uobičajeni osjećaji su hladnoća i toplina, treperenje i tok, punoća i praznina, mekoća i grubost, težina i lakoća.

Mada je tek nekolicina borilačkih vještina isključivo vanjska ili unutrašnja, postoje neke vještine koje posebno i jako naglašavaju unutrašnjost. Japanska vještina Aikido je jedna, a tri glavne kineske unutrašnje vještine su: T'ai Chi Ch'uan, Pa Kua i Hsing-I. Sve one jasno naglašavaju potrebu za sakupljanjem i uporabom unutrašnje energije, mada se vanjske tehnike u svakoj znatno razlikuju.

Teže je razvrstati vještine koje su više vanjske, jer to uglavnom ovisi od stupnja podučavanja i kvalitete učitelja. Zapadni boks i hrvanje sigurno su vanjski, a danas se Judo i Karate-do često podučavaju bez puno naglašavanja unutrašnjeg. Ukupno gledano, vanjske kineske vještine svrstavaju se pod "Shaolin" i to podijeljene na "Sjeverni Shaolin" - u njima se naglašavaju udarci nogama i skokovi - i "Južni Shaolin" - u njima se naglašava uporaba oružja. Međutim, u rukama velikog učitelja čak i zapadnjački boks može postati pokazivanje unutrašnjeg, a slab učitelj može čak i od T'ai Chi-ja napraviti vještinu pukog vanjskog oblika.

Ovaj tekst vam može uglavnom pružiti jasnu ideju o unutrašnjem, ali upravo zato što je takva ideja još uvijek u glavi, tu se ne radi o samom unutrašnjem. Evo jedne jednostavne vježbe koja vam može približiti "ukus" onoga što podrazumijevamo pod izrazom 'unutrašnje energije':

Stanite uspravno i opušteno. Počnite tresti zglobov šake kao da otresate vodu s vrhova prstiju, dopuštajući da vam zglobovi i prsti budu potpuno opušteni. Zatim opustite lakat i tresite cijelu podlakticu. Poslije ovoga opustite rame i tresite cijelu ruku kao komad konopca koji hoćete otresti sa tijela. Poslije jedne ili dvije minute trešnje, zastanite, opustite se, zatvorite oči i primjetite razliku u osjetu obje ruke. Opišite krug rukom i osjetite razliku u kvaliteti kretanja i u njenom odnosu sa zrakom. Dodirnite nešto, ili nekoga, jednom i drugom rukom i primijetite razliku u osjetljivosti.

Zatim na isti način protresite drugu ruku da bi uspostavili ravnotežu.

Razlike koje ste osjetili nastale su zbog pojačanog toka unutrašnje energije u trešenoj ruci. Ovaj porast energije samo je privremen. Da bi se omogućilo stalno jače proticanje energije, potrebne su razrađenije tehnike i puno vježbanja. Ali ova vježba uvest će vas u mogućnosti stanja prirodnog unutrašnjeg toka energije koji dojenčad i životinje neposredno osjećaju, a nama je, naravno, taj osjećaj tek nadohvat.

Na visokoj razini jedne unutrašnje vještine, razvijene tehnike čisto su unutrašnje, uz upotrebu malo, ili nimalo, vanjske snage. Ovdje

se ona graniči s natprirodnim; sposobnost Moriheia Ueshibe, osnivača Aikido-a, da baci protivnike bez dodirivanja, sposobnost da se protivnik sruši na daljinu, lomljenje cigli malim, lakim pokretom ruke, takvi su primjeri. Druge sposobnosti razvijene kroz Ki-vježbe su: "željezna koža", kad bilo koji dio tijela može postati tako čvrst da izdrži napad oštricom mača, "dodir smrti", kad lagani dodir može poslati smrtonosni naboj Ki-ja koji oštećuje unutrašnje organe na poseban način, i "odbacujuća energija", kad je napadač odbačen s majstorovog tijela bez njegovog svjesnog reagiranja. (Ovo se priča i o Yang Lu-ch'an, velikom majstoru T'ai Chi Ch'uan-a iz 17. stoljeća koga su napala, dok je lovio ribu, dva majstora iz konkurentne škole i bila odbačena u rijeku, a da se majstor Lu-ch'an nije pomaknuo sa svog mjesta na obali.).

Ove sposobnosti, iako rijetke, još uvijek posjeduju neki suvremeni majstori, a postoje znakovi da su i neki zapadnjaci voljni posvetiti zahtijevano vrijeme i energiju za razvijanje kontrole Ki-ja na ovoj razini.

Ali i dublja razina majstorstva može ipak biti dosegnuta. Strogo govoreći, ovo više nije unutrašnja snaga (nei-kung), već snaga uma (hsing-kung). Tehnike za ovu razinu tiču se neposrednog utjecaja misli na protivnikov um (prije nego djelovanja energijom na protivnikov Ki). Sposobnost koja se razvija u izvjesnom obliku u većini borilačkih vještina je intuitivno predviđanje protivnikovog slijedećeg pokreta. Ovo se može razviti do, čini se, telepatske razine. Druga važna sposobnost u okviru svakodnevne samoobrane je umijeće

nepobuđivanja nasilnog ponašanja - drugim riječima, sposobnost razvijanja kroz vlastiti duhovni stav, atmosfere u kojoj 'napadač' neće uopće imati unutrašnji poticaj za napad.

Priča iz tradicije Zen budizma je dobar primjer za ovo. Majstor mačevanja je odlučio iskušati svoja tri učenika. Odveo ih je pred uski klanac u kojemu je živio bijesni, divlji konj i rekao im da prođu kroz prolaz jedan po jedan, a on sam se smjestio s druge strane.

Prvi učenik je krenuo kroz klanac i kad je konj nasrnuo na njega, on ga vješto odbije, brzim kretanjem izbjegne razmahana kopita i probije se do mjesta gdje je majstor čekao. Ponosan, okrene se natrag ne bi li vidio hoće li njegov prijatelj isto tako dobro proći.

Ali slijedeći učenik, opazivši konja iz daljine, uspne se uz stranu klanca i preko stijena prođe iznad konja. Iako se konj propinjao i nasrtao, nije ga mogao dohvatiti i ovaj sav ponosan dođe do svog postićenog prijatelja.

Sada su oba sa zanimanjem očekivali kako će postupiti treći učenik, hoće li se upustiti u borbu s konjem ili će ga izbjeći?

Treći učenik uđe u klanac, miran i nezabrinut, divlji konj zarza u znak dočeka i više se ni ne osvrnu na njega...

Na još ezoteričnijoj razini su oblici telepatske hipnoze - sposobnost da se netko uspava, da mu se izazovu halucinacije ili da vas uopće ne primjeti. Ovaj su način koristile ninje, posebno obučavani ratnici koji su izvršavali tajne zadatke u feudalnom Japanu, kao i čuveni majstori korejskog Hwarang-doa i drugih škola. Da ove sposobnosti nisu samo mašta, pokazano je i istraživanjima u Rusiji

(Ostrander i Schroeder: "Psychic Discoveries the Iron Curtain" - Psihička istraživanja iza Željezne zavjese).

VANJSKE STRANE: TEHNIKE

Između mnogih sustava borbe koje su različite kulture razvijale postoji ogromna različitost u pogledu korištenih zahvata, teoretske osnove, stila i krajnje svrhe zbog koje je sustav izgrađen. Detaljan opis bio bi enciklopedijski zadatak, čak bi i izlaganje popisa iziskivalo previše stranica. Ali postoji i velik broj sličnih svojstava vještina razvijanih u različitim kulturama, kao i brojne zajedničke kategorije, što ipak omogućuju opći pregled. Kategorije su uglavnom date u parovima. One koje ću ovdje upotrijebiti su: hvatanje nasuprot udaranju, tvrdo nasuprot mekanom, prazne ruke nasuprot oružju, zatim "Pet životinja" i nekoliko mješovitih vještina koje je teško razvrstati.

Treba imati na umu da je ovo proizvoljna podjela. Rijetko će sustav biti samo u jednoj kategoriji a da ne uključuje nešto i od suprotne. Na primjer, čak i zapadnjački boks sadrži zaostatak hvatanja ("klinč") koje može imati odlučujuću ulogu u borbi (kao u Ali-jevom poznatom meču "Triler u Manili"). Novi sustavi dovoljno su široki da mogu uključiti, na višoj razini, mnoge druge, npr. nositelj prvog stupnja crnog pojasa u modernom Juko-ryu Jiu-jitsu mora, da bi prešao u slijedeći stupanj, svladati jednu potpuno novu borilačku vještinu.

HVATANJE NASUPROT UDARANJU

Sustavi hvatanja sadrže hvatove, bacanja, hrvanje na tlu i držanje, kao i poluge, gušenja i davljenja. Judo je dobar primjer vještina koje koriste samo hvatanje (u najmanju ruku sve do razine crnog pojasa); Jiu-jitsu, razni oblici hrvanja, Sambo, vještina Chin-na, sve naglašavaju ovu stranu.

Sustavi udaranja sadrže raznolike udarce prodiranja, sječenja i udarce nogama; blokove, odbijanja, skretanja udarca, izbjegavajuća dizanja, savijanja, zatim sklanjanja glave. Među primjerima su boks, Thai boks nogama, Karate, "Bijeli ždral", Hsing-I, te Atemi-udarci.

Gotovo svi zahvati koji se upotrebljavaju u borilačkim vještinama zahvaćeni su ovim popisom, osim nekoliko o kojima će biti riječi kasnije. Najveći broj sustava, posebno onih koji naglašavaju praktični borbeni učinak, koriste kombinacije obje grupe, npr. omamljivanje udarcem da bi se izvelo odlučujuće bacanje, ili poluga. A neki sistemi koriste zahvate, kao što je tui-shou, tj. "guranje rukama" (sl. 1) u T'ai Chi Ch'uanu, ili Wing Chun-u ("ljepljive ruke"), (sl. 2), koji predstavljaju takve savršene mješavine da je teško reći udara li borac ili baca, blokira li ili hvata.

Počet ću objašnjavanjem hvatanja i različitih zahvata koji se javljaju u ovoj kategoriji.

Hvatovi su nužno zahvati na malom razmaku, za razliku od udarca, koji se može započeti s razmaka od oko 1,8 m, hvatovi zahtijevaju zaista prisan tjelesni dodir. Zato se u sustavima koji na prvom mjestu koriste hvatove javljaju formulirani položaji za hvat koji dovode dva borca u dodir, kao što je to u slučaju u Judo-u (svaki borac hvata jednom rukom protivnikov rukav, a drugom zavratak), grčko-rimskim hrvanjem (jedna ruka šakom obuhvaća protivnikov vrat iza potiljka, a druga drži lakat dok borci stoje pognuti jedan prema drugom) ili Aikido-om (gdje napadač hvata protivnikov zglob, lakat ili drugi dio ruke na određeni način, neposredno prije nego što će biti bačen). Ovi položaji dijelom su jednaki stavovima ili položajima pripravnosti (jap. kamae) iz vještine udaranja.

Ovi hvatovi služe i za upravljanje protivnikovim kretanjem. Prirodno, ako netko koristi hvatove da bi se obranio od napada udarcem, važno je ne dopustiti protivniku da se slobodno kreće okolo i tako mu omogući ponovno slobodan napad. U Aikido-u jednostavan pokret hvata za protivnikov zglob (u ranom stadiju korišten samo kao formulirani napad iz kojeg se rađao zahvat bacanja napadača), pretvoren je u moćan zahvat kojim se potpuno upravlja napadačevim kretanjem i mogućnostima. Umjesto čvrstog, snažnog hvata, poznavatelj Aikido-a koristi mekanu, živu ruku za hvat kao što čine djeca, skoro "stapajući" svoju kožu s protivnikovim zglobom, a upotrebljavajući kao najvažnije mali i domali prst dok je kažiprst

slobodan, također opušteno rame i ruku, a uz sve to usredotočujući svu svoju snagu u centru težišta tijela, u donjem trbuhu.

Druga odlika hvatova je uporaba palca ili prstiju da bi se uštipnule ili pritisnule izvjesne ranjive, odnosno životno važne točke (tzv. 'živčani centri' ili akupunkturne, energetske točke). Sad smo već na granici s vještinama koje koriste udarce. Može se ispostaviti da je teško razlikovati brzi udarac prstom ili palcem u vitalnu točku od brzog i snažnog štipanja. Glavna razlika je u tome da štipanje ne iziskuje prethodno pripremanje zamahom tijela da bi se ruci osigurala snaga. Zato se štipanje može iskoristiti u situaciji kada je udarac neizvodiv (npr. na malom razmaku, na tlu ili u nekom nespretnom položaju). Najčešće nedozvoljeno u sportskim oblicima borilačkih vještina, štipanje je izuzetno moćno oružje u stvarnoj borbi izbliza.

Bacanje

Možda najvažnija, a sigurno najzadivljujuća strana hvatanja - bacanje, može se promatrati kao uporaba samog tla za udaranje protivnika. Ovo je zahvat koji na mnogo načina dovodi u prednost manje, lakše osobe budući je njihovo težište ispod težišta viših protivnika (sl. 3), pa je ravnotežu ovih drugih lako moguće narušiti. Osim ovoga, za teže osobe pad je opasniji.

Najveći čimbenik u bacanju je ravnoteža. Sva bacanja moraju početi remećenjem protivnikove ravnoteže, Što se može učiniti na različite načine (ometanje psihološke ravnoteže vrlo je značajno i

može biti izvedeno na puno načina, ali budući da je ovo presudno za sve zahvate borilačkih vještina o tome će se više govoriti kasnije). Remećenje tjelesne ravnoteže (sl. 4) svojevrsno je pripremanje bacanja (zvano tsukuri u Judo-u), a bilo koji od osam smjerova može biti primijenjen: naprijed, natrag, lijevo, desno, lijevi prednji kut, desni prednji kut, lijevi zadnji kut, desni zadnji kut. Drugi važan čimbenik je proučavanje protivnikove linije oslonca. Smjer pružanja njegove snage odgovara liniji koja spaja njegova stopala, a smjer duž kojeg je slab odgovara liniji pod pravim kutom u odnosu na prvu.

Za narušavanje ravnoteže moguće je silu, u guranju ili vučenju, primijeniti direktno. U Sumo borbi dva diva mogu se sudariti zaprepašćujućom silinom u pokušaju da izbace jedan drugog iz ringa, ali to nije najbolji Sumo. U gotovo svim ratničkim vještinama, umijeće i suptilnost koriste se mnogo više od pukog sudara sila.

Osnovni zahvat narušavanja ravnoteže povezan je s iskorištavanjem protivnikovog zamaha. Umjesto otpora koji on očekuje, potrebno je kretati se u istom smjeru i čak mu pomoći da postigne još veći zamah. Ovo načelo dobro je upotrijebljeno u komedijama - Charlie Chaplin je bio poseban majstor u ovome. Njegov protivnik obično napada bez uspjeha na zaključana vrata da bi ih otvorio - kada se povuče još dalje i pripremi za konačan proboj, Charlie otključava vrata...

U Judo-u ovo je načelo izraženo u stavu: "Vuci kada gura, guraj kada vuče". U Aikido-u naglasak je na okretanju kada gura [kao kada se vrata okreću oko šarki (sl. 5)] i ulaženju kada vuče [kretanjem unutra

i prema najvišoj točki protivnika ne suprotstavljajući se direktno njegovoj sili (sl. 6)].

Ako protivnik nema zamah, već stoji, npr. mirno i drži vas, nužna je blaga promjena postupka, odnosno morate stvoriti protivnikov zamah koji koristite za konačan zahvat - tako što ga gurnete ili povučete. Kada se suprotstavi ovom kretanju, mijenjate smjer svoje sile i izvodite ga iz ravnoteže.

Udarac, posebno u glavu ili čak i varka, stvara neravnotežu koju može pratiti bacanje. Realističniji sustavi koji naglašavaju hvatanje neizbježno sadrže ovakav manevar.

Jednom postignutu neravnotežu protivnika mogu pratiti različiti načini dovršavanja bacanja. Najčistiji i najteži način je pojačavanje neravnoteže nježnim vođenjem protivnikovog kretanja sve dok on ne padne. Vrhunac ovoga postignut je u Aikido-u gdje, na višoj razini, napadač može biti bačen bez tjelesnog dodira. Uobičajeniji način je kada onaj koji se brani lako drži napadača za zglob ili ruku i vodi ga u centrifugalnoj ili centripetalnoj spirali sve dok mu potpuno ne naruši ravnotežu i sruši ga s nogu (sl. 7). Onaj koji se brani često će koristiti savijanje zglobova napadača, slično zahvatima poluga, ali važna razlika leži u činjenici da se za ovo prvo koristi malo snage koja prouzrokuje malu bol - ne radi se tu o primjeni direktne sile ili o povređivanju, već je u pitanju vješto vođenje koje se dovršava u bacanju.

Jednostavniji način bacanja povezan je s predviđanjem pokreta protivnika koji spontano pokušava uspostaviti narušenu ravnotežu.

Npr. u Judo-u, može se javiti slijedeća situacija: partner vas gurne, umjesto da se opirete vi se neočekivano povlačite unatrag što narušava ravnotežu vašeg partnera i on spontano zakoračuje naprijed da bi je uspostavio. Trenutak prije nego što će njegovo stopalo dotaknuti tlo, vi ga sklanjate u stranu ispod njega svojom nogom. U ovoj vrsti zahvata noga se može skloniti savijanjem, udarcem, odvlačenjem ili jednostavno sprečavanjem kretanja. U svim slučajevima napadač, spriječen da ponovno uspostavi ravnotežu, pada (sl. 8). Zahvat se može primijeniti na bilo kojem dijelu jedne ili obje noge, od stopala do bedra, a uz korištenje bilo kojeg dijela vašeg tijela. U mnogim Judo bacanjima, upravo vaše stopalo ili noga sprečavaju protivnikovo. U hrvačkom "zaronjavanju u noge" ili dizanju (nepravilnom u sportskom Judo-u zbog ogromne učinkovitosti) hvatate i podižete protivnikova koljena ili skočne zglobove (ili samo jedno) u trenutku kada savijanjem prema njemu ramenima narušavate njegovu ravnotežu (sl. 9), a u "požrtvovnim" bacanjima, bacate se cijelim tijelom na tlo ispred protivnikovih nogu da bi prepriječili njegovo kretanje naprijed (sl. 10).

U trećem načinu bacanja, bliskom prethodnim, koristi se podupiranje tako što se uspostavlja čvrst, stabilan položaj kukova, leđa ili ramena ispod protivnikovog centra teže i njihovim korištenjem kao potpornja napadač se okreće i prevlači u bacanju. Ovo je slično prethodnim bacanjima po tome što se potpornjem također mogu predvidjeti protivnikovi pokreti ponovnog uspostavljanja ravnoteže (sl. 11).

Tri preostala načina su: poluga na ruci (ili nozi) - može se iskoristiti za bacanje, zatim neposredan, bolan pritisak vitalne točke može nagnati protivnika da se spusti na tlo, i najzad, kao u T'ai Chi Ch'uanu, mekano guranje može baciti nekoga na tlo, što je moguće smatrati zahvatom između guranja i bacanja.

U bilo kojem od ovih zahvata može se upotrijebiti i oružje, obično štap, da bi se osigurala dodatna poluga u bacanju.

Držanja na tlu

Ovi zahvati prirodno proističu iz bacanja, jer se javlja potreba da se protivnikovo dalje kretanje onemogući ili, ako oba borca padnu na tlo, borba se nastavlja u tim okolnostima (u bilo kojem stvarnom sukobu postoji veliki stupanj vjerojatnosti da se ova posljednja mogućnost i dogodi; mnoge stvarne borbe u životu se pretvaraju u zajedničko valjanje i kotrljanje po tlu, za razliku od odrješitih zapadnjačkih stilova razmjene udaraca).

Držanje pri tlu je zamišljeno da onemogući protivnika u kretanju poslije bacanja, ali oblici ovakvog zahvata razlikuju se u skladu s pravilima posebnog sistema koji se primjenjuje. Mnogi zahvati držanja iz Judo-a ili hrvanja ne bi bili primjenjivi u uvjetima stvarne borbe gdje ugrizi, štipanje, grebanje i kopanje očiju nisu zabranjeni. Izvjesna držanja temeljena su na snažnom, umrtvljujućem stisku rukama (sl. 12), druga na nekom od oblika poluga na zglobovima, a

treća na prilagodljivom, vještom postavljanju tjelesne težine kojim se upravlja protivnikovim kretanjem. Nekoliko bacanja u Aikido-u vode neposredno ka držanju u kojem je protivnikovo lice najčešće okrenuto prema tlu, a jedna ruka istegnuta i umrtvljena u zahvatu poluge (sl. 13).

Hrvanje na tlu je uopće vrlo razvijeno u Judo-u i u samom sportskom hrvanju. U Judo-u se koriste mnogi zahvati poluga kao i zahvati upravljanja kretanjem pomoću tjelesne težine u kojima je najvažnija vještina glatkog prelaženja iz jednog držanja u drugo ako se prvo nije pokazalo dovoljnim. U hrvanju, mnogi zahvati koji se primjenjuju u drugim sistemima zabranjeni su, ali je razvijen veliki broj vrlo vještih, kružnih pokreta tijelom (sl. 14). U svim formuliranim hrvanjima na tlu, ugrizi, grebanje, kopanje očiju, udaranje koljenima i glavom nisu pravilni. Prirodno, u borbeno opredijeljenim sustavima oni moraju biti uključeni i naučeni, mada je realistično vježbanje vrlo teško.

Poluge

Nadilazeći obiljem i raznolikošću čak i zahvate bacanja, zahvati poluga koriste se u svakom sustavu hvatanja. Kineske Chin-na i japanske Jiu-jitsu škole posebno naglašavaju poluge. Međutim, njih je teško primijeniti na jačim nasilnicima. Zavidna vještina nužna je prije nego što one postanu upotrebljive u stvarnoj samoobrani, budući da svaka greška u točnom postavljanju i pravodobnom izvođenju dovodi

do neučinkovitosti zahvata. Iskušenje da uporno nastojite izvesti propali pokušaj je veliko. Ako odmah ne promijenite pristup, po svoj prilici naći ćete se u nadmetanju snaga - i - težina. U borbeno opredijeljenim sustavima, početni, omamljujući udarac često se koristi kao priprema za polugu.

U zahvatima poluge, jedan ili više zglobova tijela stavlja se u položaj koji prijeti povredom. Ovo pruža mogućnost znatnog upravljanja protivnikovim kretanjem. Sama poluga znatno ograničava njegovu ili njenu slobodu kretanja, dok prijetnja jakim bolom ili povredom djeluje kao dodatni ograničavajući čimbenik. Tako se zahvat poluge može koristiti kao ograničavajući čimbenik, kao hvat upravljanja kretanjem, kao zahvat bacanja ili kao onesposobljavajući napad kojim se lomi ili iščašuje zglob.

Zahvati poluga postoje za sve zglobove tijela (osim, možda za vilicu i trtičnu kost?). Iscrpna lista bila bi pretjerano duga za ovu knjigu, ali izvjesna načela mogu se naznačiti. Vjerojatno najučestalija poluga je ona primijenjena u istezanju protivnikove ruke kada je pogođen zglob lakta (sl. 15).

Zglob šake može se napasti na pet različitih načina, ali je najuobičajeniji savijanje prema vani. Rame je također često meta, bilo da se kao poluga upotrebljava ispružena ruka, ili se ruka uvija pod pravim kutovima i koristi kao ručica. Lakat se može podvrgnuti i zahvatu u kojem slični lomilicu za orahe, a tako što postavljate vašu podlakticu u šupljinu između protivnikove podlaktice i nadlaktice i

savijate ih oko ovog "nesalomljivog oraha" (sl. 16). Prsti i palac također se mogu savijati i uvtati.

Slične poluge, mada ne tako raznovrsne, mogu se primjenjivati i na odgovarajućim zglobovima nogu (sl. 17). Vrat se također može napasti savijanjem na četiri različita načina, pa čak se i leđa mogu dovesti u polugu (kao u slučaju profesionalnog hrvanja).

Davljenje i gušenje

Ovo su važni dodatni zahvati, jedinstveni po tome što mogu dovesti do kontrolirane nesvjestice uz vrlo mali ili čak nikakav rizik (ukoliko ih primjenjuje sa znanjem Kiatsu-a, japanskog sistema oživljavanja). Oni su nerazdvojni dio Judo-a u zahvatima na tlu i tu su dosegli visoku razinu profinjenosti, dok su u hrvanju zabranjeni. Drevna sekta indijskih ubojica, Thugsi, posebno obučena za davljenje i gušenje (thuggee) često je koristila šal u sprezi s bacanjem, držanjem i davljenjem, što je žrtvi davalo malo izgleda da preživi.

Zapravo postoje tri različita zahvata koja se svrstavaju u ovu kategoriju. Gušenje se primjenjuje pritiskom na dušnik i tako presijeca protok zraka. Nije ugodno i može biti jako opasno (jer se dušnik može slomiti), a dovodi do nesvjestice, koja traje oko 60 sekundi, iz koje se može povratiti spontano ako se hvat ne produžava poslije trenutka gubitka svijesti.

Arterijsko davljenje izvodi se pritiskanjem arterija koje vode krv u mozak na obje strane vrata. Kada se istovremeno pritisnu obje arterije, nesvjest se izaziva u roku od pet sekundi, ponovno, ako se stisak ne produžava, povratak svijesti je obično (ali ne uvijek) spontan. Ako je pravilno primjenjeno, nije neugodno (zaista, neki ga čak smatraju ugodnim i opuštajućim doživljajem - [sl. 18](#)).

U živčanom davljenju, pritisak se primjenjuje na jednoj, ili na objema stranama vrata, točno na određenim živčanim ganglijama. Ovo izaziva, putem vagus živca, refleksno zaustavljanje srca i nagli pad krvnog tlaka; pad u nesvijest je trenutni. Moguće je da povratak iz ovoga ne bude spontan. Budući je srčani živac primio snažan blokirajući nadražaj moguće je da mu bude potreban umjetni poticaj kako bi opet proradio. U Kiatsu-u ovo se može postići elastičnim, pod 45° prema gore usmjerenim udarcima, tako da šaka pada na predjel šestog grudnog pršljena (pri dnu lopatice).

UDARANJE

Ovo je druga važna grupa zahvata u borilačkim vještinama. U usporedbi s hvatanjem, udarci su zahvati s udaljenosti u kojima prednost imaju više osobe, s dužim rukama. Ogromna je raznolikost načina udaranja i sustava koji spadaju u ovu kategoriju. Svi koriste udarce kao glavno oružje napada, a oni se mogu izvoditi rukama (prodiranje i rezanje) i nogama.

Bit svih udaraca je u proizvođenju tjelesnog zamaha koji se zatim prenosi kroz ruku ili nogu, odnosno kroz površinu sudara, u protivnikovo tijelo. Zamah se dobij a kako korištenjem tjelesne težine, tako i na osnovu brzine. Silina udarca ovisi, mada se ne svodi na to, i od težine onoga tko napada i od brzine kojom se kreće, pri čemu je brzina važnija od težine. Udvostručenjem težine udvostručuje se sila udarca, ali udvostručenjem brzine sila udarca povećava se četiri puta!

Mnoga, ezoteričnija obilježja borilačkih vještina povezana su s ovom osnovom, sa stvaranjem zamaha. Uključeni su razni čimbenici, tjelesni i psihički, a proizvedene sile se približavaju natprirodnom. Suvremeni majstori mogu lako izvesti knock-out udarac započinjući ga, što je dovoljno začuđujuće, ispruženom rukom i šakom, koja gotovo dodiruje protivnika. Mogu ubiti odraslog bika jednim udarcem, slomiti dvanaest naslaganih cigli i odrubiti grlić pивske boce koja stoji neučvršćena, slobodno na podlozi.

Najčešće korišten način stvaranja zamaha je brzo uvijanje kukova koje povlači trup i ramena i tako ispaljuje šaku poput katapulta. Ovaj zahvat često sadržava brzo pružanje zadnje noge, naglo premještanje cijelog tijela naprijed dok se karlica okreće. U boksu i Karate-u ovo je omiljen pristup (mada se primjenjuje na različite načine).

Drugi, glavni način stvaranja zamaha je mnogo manje poznat i teško ga je opisati. Kukovi se ne okreću niti se noga snažno pruža, već se neka vrsta mekane sprege uspostavlja kroz cijelo tijelo. Ova mekana protočnost odapinje ruku naprijed slično strelici iz samostrela,

u trenutku dodira tijelo se trza natrag u odnosu na ruku dok ruka udara naprijed, što ima eksplozivnan učinak, slično onom koji proizvodi metak iz puške. Ovaj način se koristi u Wing chun-u i Hsing-I vještini.

Korištenje mišića ruke i ramena tek je u drugom planu u mnogim načinima udaranja. Najveća prepreka u postizanju snažnog udarca je težnja da se stegnu mišići ruke i tako izvede jak udarac. Ovo znatno usporava udarac.

Postoje tri brzine udarca. Prva je brzina neuvježbanog "zavitlaj i baci" zamaha kada je napadač usredotočen na pripremanje udarca kružnom putanjom. Dolaženje ovakvog udarca moguće je primijetiti čak i prije nego što je upućen, a uvježban čovjek može zadati protuudarac ili blokirati napadačev prije nego što je ovaj uspio izvesti svoj i postići bilo kakav zamah.

Druga brzina je, široko govoreći, brzina zamaha uvježbanog boksera ili onoga tko vježba Karate-do. Oni izvode udarac bez vidne najave i postižu najveće usredotočenje snage u samom pokretu. Ovdje je um usredotočen na napad, a ne na pripremu. Tek će vješt čovjek moći opaziti ili osjetiti dolaženje udarca i moći će ga presjeći ili odbiti ili čak i prvi zadati udarac, samo ako je i sam veoma brz.

Treća brzina je brzina šibanja bičem. Ovdje napadač nije usredotočen ni na pripremu ni na silovito izvođenje udarca, već na povlačenje. Udarac se mora povući od točke sudara najbrže što je moguće bez ikakve pomisli ili i trena posvećene pažnje pogađanju cilja. Smatra se da za pokret iz položaja spremnosti do cilja uopće nije potrebno vrijeme. Kada se pravilno izvodi, ovakav udarac oslobađa

prodirući, razornu silu u mjestu sudara, a onaj tko se brani ne može ga osjetiti, već ga samo vidi (ako i to uopće uspije) kako se vraća. Samo telepatska osjetljivost može koristiti u obrani od ovakvog udarca. Kineske borilačke vještine naglašavaju: "... pravilan udarac je nevidljiv. Neprijatelj treba pasti ne opazivši vaše ruke."

Ovakav udarac mora biti uvježbavan uz veliku opreznost, uz postupno i sporo povećanje brzine, a ruka nikada ne smije biti potpuno ispružena u laktu, jer se zglob može lako slomiti ili povrijediti na neki drugi način. Ovakav udarac može ugasiti svijeću usisavanjem plamena dok se ruka povlači, ili može izazvati savijanje slobodno obješenog lista papira prema vama.

U udarcima se koristi veliki broj različitih prirodnih oružja kojima se prenosi sila pri sudaru. Neka od njih, kao što su prsti šake (sl. 19), zahtjevaju puno vježbe prije nego što se mogu pravilno upotrijebiti. Druga, kao što je brid dlana, ili lakat (sl. 20), dovoljno su čvrsti da ne zahtjevaju gotovo nikakvu pripremu. Uvježbavanje korištenja prirodnog oružja je prije svega pitanje postizanja koordinacije i dovođenja u ispravan položaj (npr. da se zglob šake drži u ravnoj liniji, a tako da se ne savije pri sudaru), dok je snaga mišića i ligamenata, iako važna, u drugom planu. Razvijanje debele, grube i čvrste kože je uglavnom nebitno, a može čak i izazvati oštećenje funkcije ruku.

Prirodna oružja su vrhovi prstiju, krajevi drugog članka na kažiprstu i srednjem prstu, članci koji spajaju prste sa dlanom, brid dlana ili šake, palac, prva dva zgloba stisnute šake, podlaktica, lakat i

rame. Koriste se uglavnom na dva načina: za udarce prodiranja u kojima se podlaktica pruža i pravcu smjera zadavanja udarca i za sječenja u kojima je podlaktica pod pravim kutovima u odnosu na smjer kretanja udarca (kao u shuto karate udarcu; [sl. 21](#)). Dalje se obje kategorije mogu podijeliti na slijedeći način: udarci prodiranja sadrže pravocrtne udarce u kojima ruka putuje najkraćim putem, pravocrtno prema meti i kružne, u kojima prelazi kružne putanje (kao kod kuke ili kose). Sječenja se mogu podijeliti na udarce podlakticom i udarce nadlakticom. Općenito gledano, prodori omogućavaju teži udar, ali nisu tako brzi kao sječenja.

U nekim sustavima udarci nogom mogu se upotrebljavati više nego sječenja i udarci prodiranja. Noge su obično sporije i manje okretne, a samo udaranje nogom dovodi tijelo u položaj privremeno nestabilne ravnoteže, međutim, noge imaju veći domet i jače su od ruku. Najjači udarac nogom, a istodobno i onaj koji ima najveći domet je udarac sa strane ([sl. 22](#)), a u donekle izmijenjenom obliku može biti i veoma brz. U "kružnim" borilačkim vještinama, udarci nogom i udarci prodiranja dopunjuju jedni druge tako što prvi obično odgovaraju niskom stavu protivnika, a drugi visokom.

Mada udarci nogom nisu razvijeni u tolikom broju kao udarci rukom, ipak postoje mnoge različite vrste koje se u osnovi mogu podijeliti na prave udarce, kada se površina kojom se udara isteže u pravoj liniji prema protivniku ([sl. 23](#)), na udarce u kojima se najprije koristi dizanje koljena da bi se zatim izveo udarac zakrivljenom

putanjom i na udarce u kojima se zamahuje cijelom nogom, počevši od pete, u širokom kružnom kretanju.

Udarci nogom mogu se izvesti naprijed, u stranu i nazad u bilo koji dio tijela, od gležnja do glave (mada se visoki udarci često izostavljaju u borbi zbog opasnosti od gubljenja ravnoteže). Postoje i neke vrste očaravajućih, letećih udaraca nogom (sl. 24) u kojima se udara jednom ili objema nogama dok tijelo leti kroz zrak. Možda je jedan od najtežih za izvođenje leteći obrnut, kružni udarac (korišten u Shorinji Kenpo školi Karate-a) u kojem se kombinira istodobno izvođenje skoka, uvijanja oko uspravne osi unazad i sječenja zraka petom ispružene noge. U filmovima Bruce Lee-ja vide se neki veličanstveno visoki leteći udarci nogom, ali on sam rijetko bi upotrijebio ovakve udarce u stvarnim prilikama.

Prirodna oružja noge su peta, brid stopala, prednji dio stopala, prsti, unutarnja strana stopala, gležanj i koljeno. Čak i bedro može biti iskorišteno za izuzetno snažan udarac na kratkom razmaku.

Glava ne bi smjela ostati zanemarena na ovoj listi. Dobar dio lubanje može se koristiti sa velikim uspjehom u borbama izbliza. Glavom se može udarati naprijed, natrag i u stranu na vrlo neočekivan način (sl. 25).

U okviru sistema Pa Kua postoji izreka: "Sve je šaka", koja možda otkriva smisao prethodnih opisa. Kada je jednom osnovna upotreba torzoa razvijena, snaga udarca može se ispoljiti kroz svaki dio tijela.

Presjecanje

Prirodnu dopunu napada udarcem, predstavlja obrambeno presjecanje u kojem se napadačeva ruka ili noga odvraća od cilja rukom ili nogom onoga ko se brani. Blokovi su raznovrsni, koliko i udarci. Neki su prilično jaki. U japanskom Shotokan Karate-u, blok se može izvesti takvom snagom da lomi napadačevu ruku (sl. 26). Ekonomičnija (iako već manje oštra) obrana je uklanjanje, u kojem laki udarac mijenja smjer napada, tako da napadačeva ruka ili noga promašuje metu. A najprofinjenija vrsta bloka je otklanjanje, u kojem se mekanim, finim prijanjanjem, mijenja smjer sile napada i odvodi "u prazno".

Blok se može koristiti kao čisto obrambeni pokret, ali češće prethodi protunapadu koji može biti bacanje ili poluga. Otklanjanje, posebno, može se iskoristiti za stapanje s kretanjem napadača tako da ga njegov zamah izvede iz ravoteže i dovede ga u položaj kada slijedi bacanje. Ali u okviru sustava koji koriste udarce, protunapad je sječenje, udarac prodiranja ili udarac nogom.

Kombinacije su gotovo bezbrojne, međutim, uočavaju se tri glavne kategorije. Prvo, protivnikov napad može biti presječen, a zatim, u slijedećem trenutku, prije nego što on udari ponovo ili se povuče u obrambeni položaj, onaj tko se brani izvodi svoj udarac (obično rukom ili nogom koja nije poslužila za presijecanje).

Primjerice, moguće je blokirati desnom rukom, a zatim izvesti protunapad desnom nogom pravo naprijed.

U drugoj kombinaciji, onaj tko se brani blokira, istovremeno napadajući i koristeći ruku ili nogu koja nije upotrijebljena u presjecanju, npr. blokira se lijevom rukom, a istovremeno udara desnom (sl. 27). Ovo je očigledno brže od prethodne kombinacije, ali znatno teže za izvođenje.

Posljednja kombinacija je ipak najteža. Napad i blok se stapaju u jedno; protivnikov napad je otklonjen rukom koja napada. Ovo zahtjeva vrlo točno postavljanje tijela i izuzetno precizno prilagođavanje u vremenu, ali kada se usavrši, ovaj način predstavlja gotovo nezaustavljiv zahvat (sl. 28). Mnogi sustavi koriste posljednje dvije kombinacije na višem nivou, ali Wing chun i Hsing-I ih posebno naglašavaju tokom cijele obuke.

Noge se također mogu koristiti za blokiranje, uglavnom protiv udaraca nogom. Teško je presjecati rukama udarce nogom, jer su oni i previše jaki, a i obično su upućeni ispod visine do koje ruke lako sežu. Kad je to moguće, noga se blokira nogom.

Izbjegavanje

Još profinjenije od otklanjanja je izbjegavanje. Na njega se vrlo malo skreće pažnja u većini sustava udaraca. Zapadnjački boks ga puno koristi, Aikido posebno, u svojim zahvatima sabljom (jap.

katana) i štapom (jap. jo), sadrži razrađene načine izbjegavanja u svojem najvišem obliku. Izbjegavanje se sastoji od spuštanja (sl. 29), uvijanja i savijanja kao pokreta sklanjanja od sječnja i udaraca prodiranja; izmicanja ili povlačenja da bi se istupilo iz kruga dometa udaraca nogom i prodirućih udaraca rukom, kao i okretanja cijelog tijela kojim se pomiče s linije napada. Izbjegavanje je nerazdvojni dio sustava hrvanja također.

Ranjive -vitalne- točke

U svim sustavima udaranja, u najmanju ruku se naglašavaju mjesta gdje bi trebalo udariti. U boksu nema velike razrade ovoga, dijelom zbog neizbježne upotrebe podstavljenih rukavica. Glava, vilica, srce, i plexus su glavne mete. U većini kineskih i japanskih borilačkih sustava postoje vrlo pažljivo obrađene i strogo čuvane mape životno važnih točaka koje su obično povezane s apukunturnim točkama. Izvjesni sustavi, kao što je sustav "Pijanog čovjeka" razvili su začuđujuću "znanost" u ovom polju. Mjesta točaka su određena vrlo precizno, a točno mjesto napada zavisi i od godišnjeg doba, razdoblja dana i od brzog procjenjivanja zdravstvenog stanja protivnika, zasnovanog na različitim finim ključevima. Tako napad može biti izveden lakim dodirom, ali razornog djelovanja, izazivajući sve vrste nevolja, uključujući bolesti, pa čak i smrt ako je izveden

"dodir smrti". Ove vještine danas lagano odumiru, ali i preživljavaju u malim "azilima" tu i tamo.

Želio bih opet naglasiti da su rijetke vještine koje koriste samo udarce ili samo hvatove. U najvećem broju borilačkih vještina ove dvije grupe zahvata se nadopunjavaju. Zanimljivo je, međutim, razmotriti zapadnjačko hrvanje i boks - 1950. godine Sveučilište u Illinoisu organiziralo je nadmetanje između ekipa hrvača i boksača u osam težinskih kategorija. Određeno je da se pobjedniku u meču smatra hrvač ako barem postigne pad boksača ili boksač ako zada barem dobar udarac hrvaču u vitalni dio tijela. Od osam mečeva, sedam su dobili hrvači. Jedini boksač koji je pobijedio bio je i sam hrvač. Čim bi hrvač dospio u prostor između boksačevih ruku, nadmetanje bi s efektom završilo. Naravno, situacija je možda mogla biti i drugačija da su boksači bili poznavatelji i drugih sustava udaranja.

DRUGA UMIJEĆA

Ima nekoliko neuobičajenih postupaka koji ne spadaju ni u jednu od prethodnih kategorija. Rekao bih nekoliko riječi o njima.

Jedna, vrlo važna vještina koja je dio mnogih drugih sistema, ali se vrlo rijetko usavršava sama po sebi, je Kiai Jitsu, ili "umijeće usklika". U Japanu je riječ 'kiai' naziv za vrisak koji se često koristi u borbi. 'Ki' označava unutrašnju energiju, već spominjanu, a 'ai' znači

ujedinjenje ili sjedinjenje (riječ 'aikido' također je sastavljena od ovih riječi uz dodatak riječi 'do' koja znači put). Zato je kiai potpuno ujedinjenje energije, puno, trenutno sabiranje svih sposobnosti nečijeg bića u jednom činu. Samuraji su govorili: "Jedan udarac, jedan život" (sl. 30).

Svaki čin, da bi bio pravi, mora sadržavati nečije cijelo biće, sabrano u samom činu. To je duh Kiai-a, koji je zvučni izraz ovog sjedinjenja. Usklik se stvara u donjem trbuhu - u hari, gdje je središte životne snage - odakle iskrsava spontano, bez suzdržavanja i bilo kakve prepreke, dakle iz dubine bića i usmjerava se čistim htijenjem ka cilju, stapajući se s njim. Zaista, kroz kiai, čovjek, usklik i cilj postaju jedno. Ne radi se tu o pokušaju da se vrlo glasno krikne da bi se utjecalo na nekoga na daljinu, već se prije, u tom transcendentnom (onostranom) trenu potpune napregnutosti, sam prostor poništava urušavajući se u jedno jedino postojanje, u postojanje Kiai-a.

U svojoj dojmljivoj knjizi "Tajne borilačke vještine svijeta" (Secret Fighting Arts of the World) John Gilbey opisuje svoj susret sa majstorom Kiai Jitsu-a, čovjekom koji može zaustaviti krvarenje iz nosa posebnim zvukom. Majstor je prikazao svoju vještinu na Gilbey-u, koji čak nije ni čuo usklik što ga je pogodio i ošamutio. Gilbey se našao zbunjen, ne shvaćajući u početku da je "prikaz" završen.

Kiai se može upotrijebiti u različite svrhe, namjera sama može usmjeriti sabranu energiju ka iscjeljenju ili k povredi. U nekim Judo dojo-ima podučava se upotreba kiai-a za osvješćivanje osoba u nesvjesti, zajedno s uobičajenim postupcima masaže (Kiatsu).

Podsjeća me ovo na Kristovo zapovijedanje Lazaru da se digne iz mrtvih, na magijsku moć riječi, na učenje o mantrama (hind. mantra; mistični zvuk), na misao "Na početku bijaše riječ", na treperenje kao bit stvaranja. Mogla bi se napisati knjiga samo o Kiai-u.

Neki autori su nastojali proučiti djelovanje kiai-a sa stanovišta neuropsihologije. Moguće je uočiti neuronske veze preko kojih se može utjecati na srce i na druge funkcionalne organe pomoću zvuka. Nalazim da je ovo vrlo zanimljivo i ne sumnjam da je to dio, ali samo dio priče. Svako novo znanstveno otkriće nudi objašnjenja za drevna znanja i vještine - i ako ništa drugo nije sigurno, jasno je da će znanost za dvadeset godina, počev od sada, imati različita i vjerojatno (nadam se) dublja objašnjenja.

Po Musashi-ju, vjerojatno najvećem samuraju u povijesti, kiai se koristi prije zahvata da bi se sabrala snaga i zaplašio protivnik. U Goju-ryu Karate-u koristi se dubok, treperav, grgutav izdah koji ima slične posljedice. Bruce Lee-jev slobodan i nadahnut kiai, koji često podsjeća na kliktanje ptice ili na krik leoparda, otklanja svaku sumnju kada se neposredno čuje. U Uechi-ryu, okinavljskom Karate-u, koristi se tihi kiai u kojem se eksplozija zraka zaustavlja uz jedva čujno 'hat' da bi se osiguralo usredotočenje snage u samom zahvatu.

Druga očaravajuća vještina poznata je pod nazivom "Pijani čovjek". U ovom sustavu, onaj tko se brani posrće, savija se i tetura stvarajući utisak pijanca koji se jedva drži na nogama. Ovo ima nekoliko učinaka: razoružavajuće djeluje na protivnika stvarajući kod njega utisak da se nema čega bojati i zadovoljava njegovu žeđ za

pobjedom. Majstor "Pijanog čovjeka" može čak i pasti pod, čini se, jačinom udaraca napadača. U stvari, naravno, on se upravo na takav način povlači prolazeći neozlijeđen i ne primivši ni jedan udarac. Povrh svega on predstavlja neuhvatljivu metu koja se kreće na nepredvidljiv i iznenađujući način, bez prepoznatljivog ritma i obrasca na osnovu kojih napadač može graditi taktiku i ostvarivati prednost.

Ovaj način se najčešće koristi u sprezi s tzv. "dodirom smrti". Postoji priča o jednom mladom, nasilnom čovjeku, umišljenom da je nekakav majstor, koji se osjetio uvrijeđenim kada se jedan starac nije brzo sklonio s puta njegovog nadobudnog hoda. Pošto se starac nije uplašio kada ga je mladić počeo vrijeđati, ovaj ga napadne. Zgroženim promatračima se činilo da ovaj gotovo ubija starca. Udarci rukama i nogama su prštali, a starac je uspio samo jednom lako dodirnuti mladićevu nogu. Konačno mladi krvolok ostavi starca ležati nemoćno pored puta i šepureći se nastavi put. Na iznenađenje svjedoka događaja, čim je nasilnik nestao s vidika, starac se brzo podigao na noge i produžio svojim putem, živahno kao i prije tuče.

Nekoliko dana kasnije, mladi čovjek padne u krevet teško bolestan i u panici pozove liječnika. U razgovoru s njim shvati uzrok svoje bolesti i, baš kao što je svojstveno poukama u ovakvim pričama, potraži svoju žrtvu, duboko i ponizno zamoli za oprostaj, te bi izliječen i primljen za učenika.

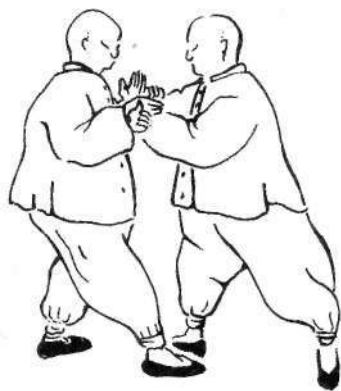
Na kraju želim spomenuti kasnog Bruce Lee-ja i njegov ne-sustav, Jeet Kune Do ("Put zaustavljajuće šake"). Lee je zaista bio izuzetan čovjek i njegova rana smrt je bila tragedija. Nagadanja da je

pravi uzrok njegove smrti moždani udar su gruba, ali se čini mogućim da je jedan čimbenik bila pogrešna upotreba izvjesnih vježbi Ki-ja uz zadržavanje daha. Ovo bi možda moglo biti i upozorenje protiv eksperimentiranja bez stručnog nadzora.

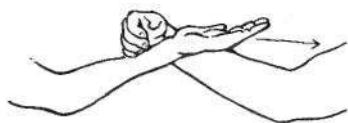
Imao je dosta zajedničkog sa Musashi-jem - žestinu, mladenačku ratobornost, neposredno i otvoreno ponašanje, a naglašavao je stvarnu borbu kao pravi okvir probe nekog zahvata. Počevši od uličnih tuča u Hong Kongu, proučavao je Wing Chun (vrlo efikasan oblik borbe) i druge ratničke vještine, kao i zapadnjački boks i mačevanje. S odlučnom posvećenošću on je pročišćavao i pojednostavljivao odbacujući sve što je bilo suvišno i nevažno ("kitnjaste ruke"). Podvlačio je neophodnost neprekidne promjene i otkrivanja, naglašavajući da bi svi trebali tragati za vlastitim efikasnim sistemom ne prihvaćajući ni jedan drugi kao vrhunski autoritet. Njegov Jeet Kune Do, kao što je sam rekao, bio je samo korak na putu i da je živio još deset godina, njegova vještina bi se korjenito mijenjala, vjerojatno prema sve većoj profinjenosti i jednostavnosti. Poslije njegove smrti, bez sumnje će neki njegovi obožavatelji kristalizirati "Bruce Lee-jev Jeet Kune Do" u još jedan od kruto ograničenih sustava, u nešto čemu se on sam suprotstavljao.

Zato je on uzor za sve nas, ne po svojoj ličnosti ili po svojoj vještini, već po svom upornom naglašavanju osobnog izučavanja i otkrivanja i po svojoj riješenosti da uči od drugih, a ne uhvati se u zamku klasičnih autoriteta majstora.

Njegova brzina, ravnoteža i koordinacija bili su izuzetni. Prikazivao ih je u borbama sa majstorima Karate-a, nositeljima crnih pojaseva. Stajao bi na razmaku od dva i pol metra od njih i kazao bi im kojom će rukom napasti i gdje će udariti. I pored toga, mogao se pokrenuti i zadati udarac takvom brzinom da ga oni nisu mogli blokirati. Za uzvrat, nije imao status starog Ueshibe (osnivača Aikido-a), ili Chen Man-Ch'inga, velikog majstora T'ai Chi Ch'uana, ali je za čovjeka tih godina (imao je samo 32 kad je umro) bio jedinstven. Nikada nije izgubio borbu - nekoliko onih koji bi ga mogli nadvladati (kao što su već dva spomenuta majstora) nisu bili zainteresirani da se dokazuju, a na prvom mjestu ga ne bi ni izazivali.



1



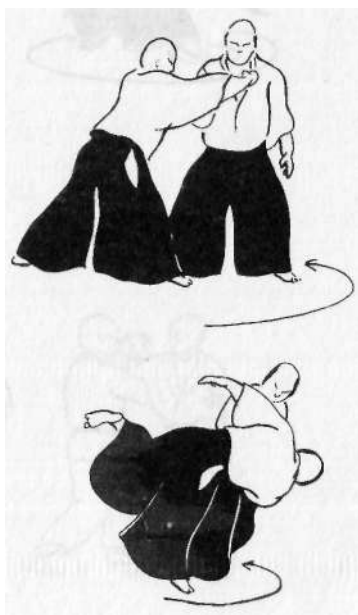
2



4



3



5



6



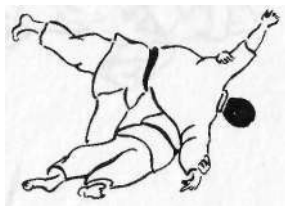
7



8



9



10



11



12

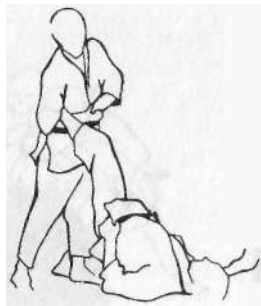


13



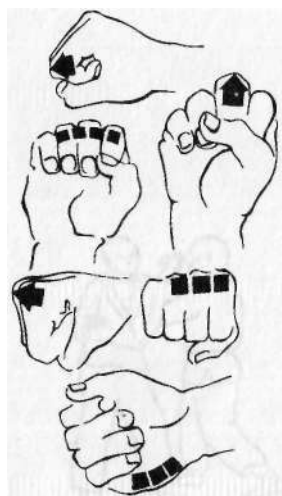
14/15

16



17

18

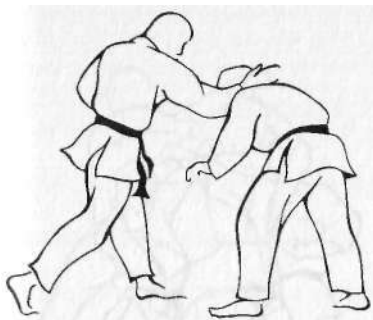


19

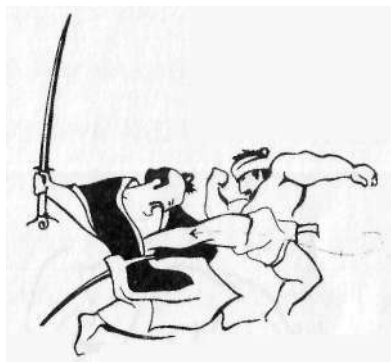


20

21



22



23



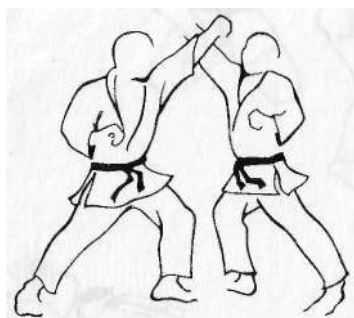
24



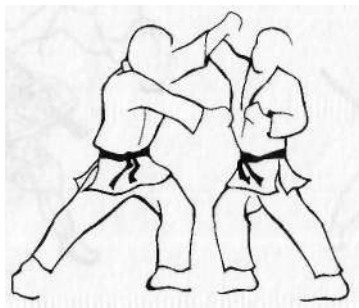
25

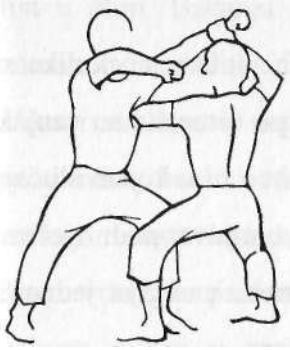


26

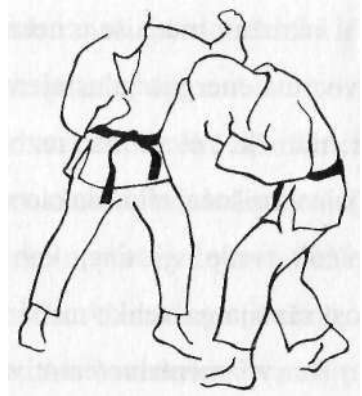


27





28



29



30

TVRDO NASUPROT MEKANOM

Podjela ratničkih vještina na tvrde i mekane stilove unekoliko se preklapa s podjelom na vanjske i unutrašnje, a po tome što su vanjski stilovi pretežno tvrdi, a unutrašnji mekani. Ali ovo ni u kojem slučaju nije opća i nužna istina. Ono što se podrazumijeva pod riječima 'tvrdo' i 'mekano' su dva različita načina upotrebe energije: jedna bi bila vanjska ('snaga'), a druga unutrašnja (Ki).

Uopće govoreći, ova dva načina upotrebe energije su zapravo pravocrtni i kružni, mada se u nekim zahvatima kombiniraju elementi oba. Pravocrtna energija je usmjerena, prodorna, uglata, odlučna, kao meta ili ratnički ovan za razbijanje vrata, kružna energija je tangencijalna, brišuća, tekuća, kao val plime i oseke ili tornado.

Tipično tvrde vještine, kao što je Karate-do, naglašavat će sposobnost razvijanja velike mišićne napetosti i snažno usredotočenje ('fokus'), kao i mentalno/emotivno stanje potpunog zaokupljanja pokretima čime se može približiti nekoj vrsti "kontroliranog divljaštva". Pokreti će biti vrlo brzi i oštri. Upotrebljavat će se puno jaki, usmjereni blokovi, koji mogu slomiti ruku, a udarci rukama i nogama biti će pravi i odlučni, izvedeni uz silan sudar.

Nasuprot, tipično "mekani" sustavi, kao što je T'ai Chi Ch'uan, naglašavaju potpunu opuštenost i gipkost, široku, otvorenu svijest koja više obuhvaća nego što fokusira, i mentalno/emotivno stanje smirenosti, ravnodušnosti i sklada. Pokreti će biti tekući i neprekidni; pružanje neposrednog otpora se isključuje - napadač, ne nalazeći

oslonac i metu udarca, biva uvučen u kružno kretanje i otpuhnut kao list u oluji. Bacanja i zahvati poluga jednostavno će se stapati sa zamahom napadača i spiralno sprovoditi njegovo kretanje do tla. Udarci rukama i nogama bit će više kao guranja koja odbacuju protivnika, bez i jednog trenutka oštrog sudara. Dodao bih da u mekanim sustavima, kao što su T'ai Chi Ch'uan ili Aikido, guranja se mogu vrlo lako pretvoriti u izuzetno teške udarce ili mekano bacanje i zahvat poluge u grubost, dok je u tvrdim vještinama puno teže omekšati zahvate kada je to nužno. Međutim, mnogi sustavi, kao što su Goju-ryu Karate (što doslovno znači tvrdo-mekani Karate) i korejski Hwarang-do, sadrže obje vrste zahvata.

Uspoređujući učinkovitost različitih škola, Kinezi kažu: "Mekano svladava tvrdo, tvrdo-mekano svladava mekano, a tvrdo svladava tvrdo-mekano". Kao i svako uopćenje koje se tiče borilačkih vještina, i ovo vjerojatno nije točno. U svakom slučaju, samo se pojedinci nadmeću, sustavi nikada. Ali navedeno shvaćanje proističe iz kineskog zapažanja da, kao što i u igri "škare-papir-kamen" nema najboljeg, već postoji samo usporedno procjenjivanje, za svaki zahvat postoji protuzahvat, a i ovom se opet može naći protuzahvat. Tako je najbolje ne prionuti čvrsto ni uz jedan od sustava, jer ćete prije ili kasnije biti poraženi.

Druga strana razlike između tvrdih, pravolinijskih i mekanih, kružnih vještina više je formalna i tiče se razlika u naglašavanju unutrašnje i vanjske linije. Ako stojite licem okrenuti prema protivniku, s rukama u položaju spremnosti, tada je moguće dijelove

vašeg tijela, dostupne protivniku, podijeliti na unutrašnje i vanjske. Unutrašnji obuhvaćaju središnju liniju i cijelu prednju stranu tijela, vanjski obuhvaćaju dijelove bokova i zadnje strane tijela. Ako protivnik pruža ruku pravo prema vama prolazeći između vaših ruku, ciljajući jednu stranu glave, tada je "izvan" vas. Ako blokirate njegov napad tako da, na primjer, njegovu lijevu ruku odgurujete na njegovu lijevu stranu, otvarajući ga, onda je to "unutrašnji blok". Ako blokirate njegovu lijevu ruku tako što je sklanjate ka njegovoj desnoj strani i tako ga vjerojatno postavljate bokom prema vama, tada se radi o "vanjskom" bloku. Tvrdi stilovi teže upotrebi čvrstih napada unutar laktova i unutrašnje linije napada i obrane, ulasku pravo unutra po središnjoj liniji da bi se napale životno važne točke. U mekanim vještinama postoji sklonost ka korištenju širokih, kružnih putanja udaraca i blokova, odnosno vanjske linije odakle se započinju bacanja ili zahvati poluga.

Primjeri ovakvih zahvata, u vrlo čistom obliku, mogu se naći u vježbama "guranja ruku" iz T'ai Chi Ch'uana i u "ljepljivim rukama" u Wing-chunu. U "guranju rukama" svaki član para dodiruje, na primjer, desni zglob šake vanjskom stranom svog desnog zgloba, držeći ruku blago savijenu ispred tijela. Tako se "kruži" naprijed-natrag prijanjajući stopalima uz tlo i njišući kukove. Svaki "protivnik" ostaje na vanjskoj strani u odnosu na drugog u paru pokušavajući narušiti ravnotežu guranjem i povlačenjem.

U vježbama "ljepljivih ruku" stojite licem u lice s partnerom i, držeći oba lakta blizu središnje linije, preplićete svoje zglobove šaka s

njegovima - desni, s njegovim lijevim, lijevi s njegovim desnim. Vježba se pretvara u složenu igru pokušaja da dođete u unutarnji prostor vašeg protivnika i napadnete središnju liniju, istovremeno braneći svoju. Svaki od ovih zahvata ima prednost i mane, a najveći broj sustava razvija oba u podjednakom obimu.

PRAZNE RUKE NASUPROT ORUŽJU

Važna podjela u borilačkim vještinama je podjela između onih koji koriste oružje i onih koji ne koriste. Mnogi sistemi zaiste koriste samo prazne ruke, na primjer Judo, boks, Shotokan Karate-do. Drugi oblici koriste oružje kao povremeni način vježbanja prepušten izboru, kao što je to slučaj s upotrebom štapa u Wado-ryu Karate-do-u.

Ove vrste vještina često naglašavaju kaljenje "prirodnih oružja" tijela i njihovo pretvaranje u oružja jednaka pravim, kao što su palice i noževi. Na Okinawi, Karate-do se razvijao kroz dugo razdoblje vladavine stranaca. Budući je starosjediocima bilo zabranjeno nošenje oružja, oni su stvorili izreku: "Obzirom da nam zabranjuju nošenje koplja, neka svaki prst postane koplje. Kako nam zabranjuju palice, neka svaka šaka postane palica. Budući nam zabranjuju upotrebu mačeva, neka svaka ruka postane mač!"

Neki sustavi, posebno tvrdi i vanjski oblici, naglašavaju prilagođavanje tjelesnih udova ovim zahtjevima, tako što zahtijevaju da se na člancima razviju kožne naslage, pa čak ponekad idu tako

daleko da zahtijevaju lomljenje srednjeg prsta, da bi se njegovim skraćivanjem omogućilo veće ravnanje vrhova prstiju. Ove zahtjeve, a sigurno je da osakaćuju ruke, nije nužno ispunjavati. Točnim postavljanjem prstiju, upravljanjem mišićnom napetošću, disanjem i vizualizacijom i "nezaštićena" ruka može lako slomiti ciglu ili kamen.

Druge vještine potpuno su zaokupljene upotrebom jednog ili više oružja, bez upotrebe praznih ruku za zahvate, na primjer, Kyudo i Kendo, japansko streličarstvo i mačevanje. Međutim, češće jedan sustav obuhvaća oba pristupa, npr., T'ai Chi Ch'uan, najviše poznat po svojim vježbama bez oružja, sadrži i vježbe s mačem, kopljem i štapom, Aikido s drvenim mačem (bokken) i štapom.

U vještinama gdje se koristi oružje, javlja se zanimljiva sprega između oblika samog oružja i načela njihove upotrebe. U izvjesnoj mjeri samo oružje određuje način svoje upotrebe. Jasno je da tako raznolika oružja, kao što su bič, luk ili metalna zvijezda za bacanje, zahtijevaju posebno umijeće da bi se upotrijebila. Pa i različiti oblici mačeva zahtijevaju različit način korištenja. Ravan mač se koristi u T'ai Chi Ch'uanu u ubadajućim, točnim pravocrtnim pokretima, dok se zakrivljeni mačevi sabljastog, ili "nožolikog" oblika koriste u kružnim pokretima rezanja, neprikladnim za prave mačeve.

Ipak se istovjetna načela mogu javiti kao osnova korištenja različitog oružja. Takav je slučaj s T'ai Chi Ch'uanom gdje se istovjetni principi primjenjuju bez obzira na razlike vanjskih oblika. Ovo je dovedeno i do krajnjih granica u Aikido-u i u filipinskoj Kali umjetnosti, u kojima se istovjetni pokreti primjenjuju s

podjednakim učinkom u zahvatima praznim rukama, kod rukovanja štapom ili bokken-om i kod upotrebe katane.

U nekim slučajevima, kretanja svojstvena vještini bez oružja mogu odrediti oblik ovoga. U Pa Kua, kineskom unutarnjem sistemu koji je potpuno kružan i sastoji se od neprekidnih kružnih, uvijajućih i spiralnih pokreta cijelog tijela, ni jedno od poznatih oružja nije prikladno za korištenje. Tako je stvorena posebna vrsta mača (u obliku dva spojena polumjeseca) koja odgovara kružnim kretanjima u ovoj vještini.

Vjerojatno je najpoznatije oružje japanski, samurajski, mač. Njegov oblik se razvijao zajedno s tajnim vještinama u školama borbe. Njegov najraniji oblik bio je ravan, a zatim je prolazio kroz mnoge promjene stupnja zakrivljenosti. Njegov klasični oblik, s blagom zakrivljenošću, prikladan je i za sječenje i za probadanja. Vještina izrade metalne oštrice nikada nije bila samo zanatski poduhvat, stvaranje dobrog mača bio je vrhunac duhovnog poduhvata. Različiti mačevi imaju različite osobine - neki dobroćudne, a neki zloćudne. Držanjem dobro napravljenog mača u rukama može se osjetiti njegova snaga i njegov duh, takvo oružje je probni kamen čovjekovog razvoja. Samo kroz razvijanje pouzdanog središta u sebi i stapanjem s mačem iz tog centra, čovjek može njime rukovati s potpunim povjerenjem.

Ovo nas vodi ka ključu svih sustava u kojima se koristi oružje - stapanje s njim. Oružje mora postati produžetak čovječjeg tijela, isto toliko blisko kao što je i ruka ili noga. Čovječji Ki ili unutrašnja energija, mora teći kroz samo oružje.

U Aikido-u postoji jednostavna vježba koja prikazuje učinak ovog pristupa. Prihvatite štap jednom rukom za kraj, postavite ga vodoravno, a vaš partner, držeći ga za drugi kraj, neka ga gura ravno prema vama, dok vi pružate otpor. Zapamtite osjećaj. Zatim, zamislite štap kao produžetak vaše ruke - kao npr., dugačak prst - i dopustite da vam se svijest proširi proširi sve do drugog kraja štapa. Pokušajte zaista zamisliti da ste tamo, da je to dio vašeg tijela. Dok imate ovaj osjećaj neka vaš partner gurne štap ponovo prema vama, s istom snagom kao prvi put. Primjetite lakoću s kojom se sada odupirete pritisku. Ako želite, isprobavajte naizmjenično prvi i drugi način da bi dobili jasniji osjećaj.

Ovakva bliskost s oružjem omogućuje veću osjetljivost i sposobnost rukovanja od razmišljanja o oružju kao o mrtvom predmetu. Na ovaj način, gotovo sve što se nađe u rukama može postati oružje. Na ovu činjenicu vrlo često se ukazuje u borilačkim vještinama. U Kini su čak oblikovani borbeni zahvati u kojima se koristi kišobran, lepeza, svirala ili drvena klupa. Zaista, neka današnja oružja su izvedena iz nekadašnjeg običnog, svakodnevno korištenog alata. Nunchaku, npr. koje je Bruce Lee učinio omiljenim oružjem danas, izvedeno je od starog mlata za odvajanje zrna žitarice iz klasa. U pravoj samoobrani, ključevi, pepeljara, rub knjige, olovka, čak i čvrsto savijen papir može postati učinkovito oružje.

PET ŽIVOTINJA

Kineske borilačke vještine uvijek su bile blisko povezane s iscjeljivanjem, kao i s borbenim svrhama, a najveći broj sustava kombinira ove dvije strane.

Razvoj nekih vještina neposredno je bio nadahnut promatranjem životinja, npr. u vještini "Majmuna", podražava se žustro skakanje i prevrtanje ove životinje i njen divljački način napada kada čupa grlo i prepone. U školi "Bogomoljke" imitira se njeno ritmično, hipnotičko njihanje, ruke se drže u obliku kuka, tako da podsjećaju na njene kandže, a u napad se kreće munjevitom brzinom, kao insekt koji grabi svoj plijen. Pretpostavlja se da su čak i fini pokreti povlačenja i ugibanja u T'ai Chi Ch'uanu izvedeni iz pažljivog promatranja ponašanja zmije koju napada ptica. Svaki put kada ptičji kljun ubode, zmija se munjevito i mekano povlači da bi se ponovo vratila natrag, istovremeno s kljunom. I tako, sve dok se ptica ne zamori i ne postane lak plijen.

Negdje u petom stoljeću naše ere, kada je Bodhidharma došao iz Indije u Kinu podučavati budizam (buddhism), zadržao se u hramu Shaolin i naučio nekoliko monaha izvjesnim borilačkim vježbama, u svrhu poboljšanja zdravlja, povećanja životne snage i duhovnog napretka. Pravi oblik ovih vježbi predstavlja tajnu. Mnogi tvrde da znaju izvorne vježbe i da ih podučavaju, ali je teško reći jesu li izvorne vježbe ostale nepromijenjene tijekom 1500 godina. Bilo kako bilo, ove vježbe su se tijekom godina mijenjale i spajale s izvorno

kineskim sustavima i u 13. stoljeću uobličile u hramu Shaolin u vještinu "Pet životinja". U osnovi ovog sustava je shvaćanje da se čovjek sastoji od pet osnovnih sklopova koji moraju biti razvijeni i spojeni da bi se postiglo pravo zdravlje. Kao borilačka vještina, ona kombinira mekano i tvrdo, unutrašnje i vanjsko, a pet životinja su: zmaj, zmija, tigar, leopard i ždral.

"Zmaj" je smišljen za razvijanje Shen-a, što se često prevodi kao svijest, srce ili duh možda bi 'svjesnost' bila odgovarajuća riječ. U ovom sustavu se koriste spori, mekani pokreti, kao kada čarobni zmaj lebdi kroz zrak. Ovakvo kretanje podsjeća na ono u T'ai Chi Ch'uanu i najduhovnije je od svih pet oblika - na izvjestan način, ono je njihov poglavar.

Druga životinja je zmija. Ovaj oblik razvija Ki. Pokreti su vijugavi, kružni, neprekidni, slični onima kretanju zmije. Mada mekani i glatki, pokreti sadrže unutarnju moć koja se pokazuje kroz njihovu neodoljivo gipku snagu čim im se nešto suprotstavi. Pa Kua najviše podsjeća na ovaj oblik.

Treći oblik je "Tigar". Ovdje do izražaja dolaze kosti, najčvršći i najsnažniji dio tijela. Pokreti su i brzi i spori, vrlo često izvođeni uz veliku mišićnu napetost i pokretljivost. Stav je pun i čvrst, napad žestok, a prevladavajući osjećaj neukrotive snage. Na ovo bi mogao podsjećati okinavljanski Uechi-ryu Karate.

Sljedeći je "Leopard". Njegova osobina je snaga, okretna mišićna pokretljivost što podsjeća na leoparda koji, nemajući težinu i čvrstinu tigra, ima sposobnost iznenadnog skoka, brzog napada i

povlačenja, upotrebe mišićne snage za munjevit i snažan pokret. Od suvremenih vještina, na ovo najviše podsjeća japanski Karate-do.

Peta i posljednja životinja je ždral. Ovaj oblik posvećen je razvijanju žila, tetiva. Ovo, vjerujem, obuhvaća i membrane i vezivna tkiva tijela koje, pored mišićnih tetiva i vezivnih ligamenata, također spajaju tijelo i njegove organe u cjelinu, u jednu jedinstvenu mrežu. Ovaj sustav je odgovoran za ispravan položaj i držanje i omogućuje javljanje osjećaja opće sjedmnjenosti, ili staloženosti. Pokreti u "Ždralu" su vezani za uspravan, stabilan trup, dosta održavanja ravnoteže na jednoj nozi i sadrže brze, točne, ključajuće ubode rukom, kao i blokove i čišćenja nalik na pokrete krilom. Suvremeni sistem "Bijeli Ždral" podsjeća na ovo.

STRATEGIJA I TAKTIKA

Ovo područje borilačkih vještina je od životnog značaja, a ipak mu se malo posvećuje pažnja. Osnovno pitanje ovdje je: "Ako imate na raspolaganju zadivljujući arsenal oružja za napad i obranu, kako i kada bi ga trebali upotrijebiti?" Udaljenost i pravo vrijeme su presudni. Sva razmišljanja su usmjerena na pronalaženje osnovnih načela koja vrijede kako u upravljanju vojskom, tako i u ponašanju pojedinca, a mogu se primijeniti u različitim nivoima u mnogim sferama života, nevezanim za borilačke vještine.

Udaljenost se mjeri počevši od nečijeg osobnog prostora, nečijeg teritorija. Ovo se može sagledavati kao zauzimanje različitih područja, ali je prvi, najvažniji prostor onaj unutar kože. Naravno, ovaj prostor mora ostati nenarušen ako čovjek hoće ostati neozlijeđen (ili, u najmanju ruku čovjek mora imati zadovoljavajuće znanje o onome tko, ili onome što, ulazi u taj prostor i na koji način). Problemi liječenja ili povrijeđivanja tijela, ishrane ili trovanja, ljubavnog čina ili silovanja, upravo su povezani s ovim. Zapravo, da bi čovjek osigurao zaštitu ovog unutarašnjeg prostora, nužno je da dijelom upravlja prostorom koji ga okružuje, koji se prostire oko tijela. Zaista, u svim kulturama se podrazumijeva određena mjera prostora oko tijela koji predstavlja privatni, osobni prostor. U okviru borilačkih vještina, ovaj osobni prostor je određen udaljenošću koja je potrebna da bi vas napadač udario, a da ne mora zakoračiti pripremni korak naprijed. Ova presudna udaljenost se mjeri dužinom protivnikove ruke ili noge, plus 7,5 cm. U okviru borbe, ako protivnik zađe u ovaj prostor, morate se ili povući ili ga onemogućiti ili napasti.

Osobni prostor većih dimenzija je prostor svjesnosti koji obuhvaća sve čega ste trenutno svjesni. Čovjek bi trebao uvijek dopustiti da polje svjesnosti bude što je moguće šire, na ovaj način se izbjegava iznenađenje. U ovom prostoru ni jedan pothvat, tjelesni ili umni ne smije se poduzimati protiv potencijalnog napadača. Važno je da duh skladnosti bude prisutan - osim ako čovjek namjerno ne priziva napad. Usredotočenost i čvrstina se uspostavljaju u jezgri unutrašnjeg osobnog prostora. Savitljivost, prilagodljivost je kvaliteta koja

prožima vanjski osobni prostor, a prostor svjesnosti trebao bi biti prožet skladnom otvorenošću.

Presudni dijelovi linije napada su oni u kojima sudar ili dodir može izazvati povredu; npr. udarac prodiranja, na početku, u prvih 30-ak cm, ne postiže dovoljnu snagu za izazivanje bilo kakve povrede. Slično ovome, pošto je udarac došao do određene točke sudara i prešao je dalje za oko 15 cm, daljnjim produžavanjem napadač gubi ravnotežu i snaga udarca se smanjuje na bezopasnu. Ove granice su poznate kao vanjska i unutrašnja granica snage. Tako je najhitniji problem u napadu kako dovesti površinu kojom se napada do dodira s protivnikovim tijelom duž linije napada, a unutar vanjske i unutrašnje granice snage - problem obrane je izmicanje tijela s tog dijela linije napada.

Ovi se problemi mogu riješiti na mnogo načina. Jednostavno povlačenje unazad ili napredovanje može poslužiti, ali mu nedostaje istančanost i ima razne druge nedostatke. Veliku važnost ima pravodobnost napredovanja. Pogrešno izabran trenutak izlaže vas istodobnom protunapadu. U obrani, samo povlačenje vas može odmaknuti iz dosega napada i stvoriti mogućnost za bijeg, ali ako želite onemogućiti protivnika ili ga napasti, morate ponovno krenuti naprijed. Bolja strategija za obranu je povlačenje pod kutom, gdje zakoračujete natrag i u stranu izlazeći izvan neposrednog dometa napada i ostajete u povoljnom položaju za protuzahvat. Još bolje od ovoga je kružno kretanje u kojem se i povlačenje i protunapad stapaju u jedan pokret - upravo kao kod kružnih vrata kada gurnete jedno krilo

i ono se povuče ispred vas, a drago krilo vas istodobno udari odostraga.

Pojam pravodobnosti koja se u biti tiče odnosa i usklađivanja vaših pokreta s protivnikom, dovodi nas do osnovne istočnjačke zamisli yin-a i yang-a. Ovi pojmovi označavaju dvije dopunjujuće strane prirode, viđene kao dolje i gore, naprijed i natrag, jako i slabo, dan i noć, unutra i van itd. Ovo su neprekidno djelatne polarnosti, kao što se može vidjeti u obrtu krugova prirode. U borbi, napad je yang, povlačenje yin. Očito, u skladu sa zakonom dopunjavanja, kada je vaš protivnik yang, vi budite yin. Napad tako ne nailazi na otpor (ovaj bi samo pojačao sudar), već na mekano, yin povlačenje.

Ali, ponovo u skladu s prirodnim zakonom, yang prati yin, yin prati yang. U samom početku "dizanja" i pripremanja udarca, napadač je yin, on povlači svoju snagu pripremajući se da je iskaže kroz udarac. U tom trenutku, "žrtva" bi trebala postati yang i prateći povlačenje energije preduhitriti protivnikov napad. Prirodno, ova vrlo učinkovita taktika zahtjeva izuzetno osjećanje za pravodobnost i vrlo jasno opažanje.

Slično ovome, poslije napada (yang) koji je naišao na povlačenje (yin), napadač postaje yin. On ili gubi ravnotežu zbog siline udarca ili se povlači da bi pripremio novi napad. Bilo što da čini, njegov protivnik može iskoristiti ovo yin stanje da prijeđe u yang i da izvede novi napad.

Kada se ovo jednostavno načelo jednom shvati, mnoge ovakve polarne izmjene postaju očigledne: jedna ruka može biti yin (ona koja

se povlači), a druga istovremeno yang (ona kojom se napada) ili jedna ruka može biti yin, a noga yang ili čak jedna te ista ruka ili noga može istovremeno biti yin i yang. Zatim postoje mnogostruke mogućnosti prijekare i lažnih pokreta koji su previše složeni da bi se ovdje opisivali.

Važno je shvatiti da je bit svih ovih strategija, na dubljim razinama borilačkih vještina, u razvijanju intuitivnog, neposrednog (ne-misaonog) osjećaja općeg zakona i općih načela. Najdublji razlog i cilj nije sama pobjeda nad protivnikom, već stupanje na "Put" (kin. Tao, jap. Do), uključivanje u "način na koji se ponaša i djeluje svemir". Za razliku od tradicionalno-znanstvenog gledišta, "način na koji djeluje" nije mehanički, racionalan način - njegov značaj vodiča u životu je mali. Ovaj "Put" se prije svega osjeća neposredno, što se ne može točno opisati riječima. On je organski i onostran (transcedentan) put, istovremeno opći i duboko unutarnji, osoban, put od najviše praktične vrijednosti za život i za umiranje.

Dopustite mi da to još malo razjasnim. Kroz jednostavno, tjelesno-osjećajno vježbanje zahvata u borilačkim vještinama u kojima su utjelovljena spomenuta načela ("Guranje rukama" u T'ai Chi Ch'uanu je dobar primjer za ovo) dolazi se do doživljaja, do intuitivnog zapažanja i praćenja skladnog toka dopunjavanja što prožima tijelo i osjećaje, do posebne vrste znanja. Ovo znanje se tiče tijela, njihovih odnosa i osjećaja, a primjenjivo je u svim područjima ljudskog ponašanja. Kao što je Miyamoto Musashi rekao: "Ako znate Put, vidjet ćete ga u svemu":

BORILAČKE VJEŠTINE

KAO DUHOVNE I PSIHOLOŠKE DISCIPLINE

RATNIK DUHA

Sukob, odnosno borba, postavljaju velike zahtjeve u odnosu na sposobnosti ratnika. Ovi zahtjevi mogu djelovati kao snažni poticaji za učenje i samootkrivanje, suočavanje sa samim sobom te se mogu iskoristiti za daljnji duhovni napredak.

Možda je od svih najvažnije suočavanje sa smrću. Svi se mi suočavamo sa smrću pri svakom gubitku ili promjeni u životu, ali to možemo lako udaljiti od sebe, možda upravo zahvaljujući tome što su ove posebne promjene takve da nas ne dovode do suočavanja s glavnom promjenom - osobnom smrću.

Svi ćemo se mi jednog dana suočiti sa smrću na najneposredniji i naj snažniji način - ali to će biti, u najvećem broju slučajeva, iznenađan, neodložan i neugodan događaj, od male koristi (promatrano iz ovog života) za program vježbanja.

Sva duhovna učenja ukazuju na suočavanje sa smrću kao na važan čimbenik. Osnovna, pripremna praksa budizma sadrži podsjećanje da je čovječji život kratak i neizvjesne dužine trajanja, da možete umrijeti sutra, danas, sad. U Chod obredu tibetanskog budizma sljedbenici noću posjećuju groblja (u stvari, to je obično stjenovita zaravan nad kakvom klisurom gdje su tijela umrlih izložena prirodnim

silama i lešinarima) i prizivaju demone da ih odnesu. U indijskom ranom budizmu postoji meditacija u kojoj se promatra raspadanje leševa.

Na Zapadu, smrt je jedan od velikih tabua. Stalno nasilje u filmovima i na televiziji poriče stvarnost smrti ponavljanjem stereotipskih prizora umiranja. Tako mediji umrtvljuju našu uobrazilju navođenjem ogromnog broja slučajeva umiranja i to pod užasnim okolnostima. Paradoksalno, ali ovo umrtvljivanje prihvaćanja smrti, otupljuje i našu sposobnost punog življenja. Oni koji se bave opasnim sportovima (kao što su utrke autima, planinarenje, skokovi padobranom) često govore o ponovnom uspostavljanju oštre, svježije svijesti o životu i njegovim ljepotama kao posljedice dodira sa smrću u izvjesnim pogibeljnim okolnostima.

U boričkim vještinama, prirodno, smrt je stalno prisutna. Sve se odigrava oko nje. Napad, obrana, protunapad izvode se kao da se odigravaju u stvarnim okolnostima pitanja života i smrti. S povećanjem vještine, brzina i snaga pokreta rastu, a u slučajevima kada se koristi oružje, moguće je zamijeniti drveni mač, ili mač od bambusa, čeličnim, "živim" (ogoljene oštrice) mačem. Sve ovo čini da vježbanje poprima vid izvorne opasnosti.

Suočavanje sa smrću možda je najvažniji čimbenik duhovnosti.

Prvo, smrt otkriva Ego. Ovaj dio nas koji grabi, drži i čuva, koji nastoji kristalizirati tok života i razdijeliti ga u odvojena postojanja, potpuno je uspaničen pred smrću. Strah je osnova ovog grabljenja i sakupljanja, a smrt, ili misao o smrti, potiče ovaj strah. U stvari, strah

koji se osjeća uslijed misli o smrti nije prouzročen samom situacijom, već je samo njome izazvan da se pojavi iz skrivenog; on je prisutan tokom cijelog našeg života, on potkrepljuje svu krutost, sitničavost i male neuroze (pa i samu veliku neurozu koja nas nagoni da o sebi mislimo kao o temeljno razdvojenima od našeg okruženja i od drugih ljudi). Ovaj strah, ta spajalica što održava cijelu, krutu strukturu Ega, otkriva se u trenutku suočenja sa smrću i tada ga je moguće promotriti i nešto promijeniti.

Strah od smrti najveća je od svih prepreka u vještinama borbe. Ovaj strah poprima vid krutosti, nemoći i oduzetosti ili gubitka prisebnosti. Čovjek se može slediti pred prijetnjom ili se može uspaničiti i izbezumiti. Bilo koje od ovih stanja, ako se javi u presudnom trenutku borbe, donosi smrt, čak i vrlo vještom borcu.

Sloboda od ovog razoružavajućeg straha donosi veliku moć. Postoji priča o velikom majstoru čajne ceremonije iz okruga Tasa, o čovjeku koji nije poznao nikakvu borilačku vještinu, ali koji je posjedovao veliku meditativnu i duhovnu snagu. Jednom je slučajno uvrijedio samuraja visokog ranga i bio izazvan na dvoboj. Dan prije dvoboja, otišao je kod Zen-budističkog majstora po savjet. Ovaj mu je otvoreno rekao kako postoje mali izgledi da preživi bitku, ali da ipak može osigurati časnu smrt prilazeći borbi na isti način kao i formalnom obredu pri čajnoj ceremoniji. Trebao bi sabrati svoj um i ne obraćati pažnju na tričave misli o životu i smrti. Trebao bi prihvatiti mač i postaviti ga ispred sebe kao što bi to učinio i s mješalicom u čajnoj ceremoniji i da zatim, s istom razinom sabranosti svijesti i uz

istu točnost kao kada lijeva kipuću vodu preko čaja, zakorači naprijed - bez ikakve pomisli o posljedicama - i sasiječe protivnika jednim zamahom. Majstor čajne ceremonije učinio je kako je posavjetovan i pripremio se prihvaćajući smrt kao neminovnu. Kada je osvanulo jutro dvoboja, samuraj, suočivši se s takvim mirom i odsustvom straha svog protivnika, bio je tako potresen da je odmah zamolio za oprostaj i poništavanje izazova na dvoboj. Ishod borbe, u slučaju da se dogodila, bez sumnje je jasan. Vještina može biti bačena u sjenu, sabranošću i slobodom onoga tko se više ne boji smrti.

U budističkoj tradiciji, pripremno suočavanje sa smrću putem stalnog podsjećanja na nju, promatra se kao uvjet stvaranja motivacije za prelaženje cijelog puta oslobođenja, zato je ono od bitnog značaja. Svijest o stvarnosti i neizbježnosti vlastite smrti može biti moćno ohrabrenje i dovesti do oslobađanja neslućenih nivoa motivacije za korjenitom promjenom.

Don Juan Matus, indijanac i vrač iz plemena Yaki, jasno i snažno naglašava isto. Don Juanov učenik, Carlos Castaneda, ne slaže se s njegovim stavom da je svijest o smrti od najveće važnosti za ispravno postupanje u životu, smatrajući da je besmisleno brinuti se oko smrti. Don Juan mu odgovara:

"Nisam rekao da bi morao brinuti zbog toga."

"Pa što bi onda trebao raditi?"

"Upotrijebi je. Usredotoči svoju pažnju na vezu između tebe i svoje smrti, bez kajanja, tuge ili zabrinutosti. Usredotoči svoju pažnju na činjenicu da nemaš vremena i dopusti da tvoji poduhvati teku

primjereno tome. Neka svaki tvoj čin bude posljednja bitka na Zemlji. Samo pod tim uvjetima tvoji će poduhvati imati punu snagu.

U suprotnom, oni će cijelog tvog života biti poduhvati bojažljivog čovjeka."

"Zar je toliko užasno biti bojažljiv?"

"Ne. Nije, ako si besmrtn, ali ako ćeš umrijeti, onda nema vremena za bojažljivost, jednostavno zato što te plašljivost tjera prionuti uz nešto što postoji samo u tvojim mislima. Tu je udobno dok je sve "uljuljkano", ali onda će strašan, tajnovit svijet otvoriti usta da te proguta, kao što će otvoriti usta za svakog od nas i tada ćeš shvatiti da tvoji sigurni putovi nisu uopće bili sigurni. Bojažljivost nas sprečava da istražimo i upotrijebimo najveći dio onoga što jesmo kao ljudi."

Svijest o smrti i ograničenom vremenu može izazvati odbacivanje velike količine sitničavosti i samopovlađivanja. Sve one misli koje se javljaju u trenutku smrti, žaljenje za izgubljenim vremenom i propuštenim prilikama, za neispunjenim poduhvatima, zbog učmalosti, sve one misli u vidu "kada bih samo mogao ponovo imati priliku da to učinim", mogu se iskoristiti u sadašnjosti, dok su vrata još otvorena, i mogu pokrenuti čovjeka da počne preuzimati odgovornost za ispunjavanje života.

Smrt je snažan čimbenik promjene koji osigurava da stvari ne ostanu nepokretne, utvrđene. Za pojavu i razvoj života na Zemlji, smrt ima isto toliki značaj kao i spolno razmnožavanje. Neprekidno, nepromjenjivo samo-umnožavanje (kao kod ameba koje se dijele da bi

stvorile sebi jednake duplikate) je "zomboliko" (zombi je mrtvac čije je tijelo u obredu Vudu na Haitiju "oživljeno" u dovoljnoj mjeri da može robovski služiti gospodaru, vudu-vraču) živo mrtvilo istovjetnosti i zastoja. Svježina i novina svake individue koja umire da bi pružila mogućnost rađanja drugog jedinstvenog bića, predstavlja vječno mijenjanje života kroz smrt. Krist je rekao: "Onaj tko pokuša sačuvati život, izgubit će ga." Osoba koja prijanja za prošli oblik, misao ili osjećanje, gubi uvijek-novu, proljetno-preporadajuću kvalitetu neometanog toka života.

STVARALAČKO RAZARANJE

Priče o moćima velikih majstora borilačkih vještina približavaju se mitu. Bilo je uobičajeno da karavane, koje su na svom putu morale proći kroz predjele gdje su vrebali lopovi, iznajme jednog majstora kao čuvara. Takav čovjek bio je sposoban odbiti napad pedeset ili stotinu naoružanih ljudi. Čak se i za povijesno bliže majstore govori da su posjedovali gotovo natprirodnu snagu. Tako se govori da je Tung Hai-ch'uan, prvi poznati majstor Pa Kua, jednog dana sjedio u stolici naslonjen na zid. Iznenada zid se srušio. Učenici su istog trenutka uletjeli unutra u strahu za njegov život i zatekli ga kako mirno sjedi u istoj stolici naslonjen na susjedni zid.

Još bliži ovom vremenu, majstor i osnivač Aikido-a, Morihei Ueshiba, sigurno je predstavljao osobu mitskih dimenzija. Postoje

mnoge priče o njegovim podvizima koje izazivaju sumnju, međutim, postoji film u kojem je prikazan majstor, u to vrijeme star oko 75 godina, visok 152 cm, kojeg istodobno, s dvije strane i u punoj brzini, napadaju dva krupna majstora Judo-a. Prikazan usporeno, film otkriva, sličicu po sličicu, kako majstor mirno stoji dok napadači napreduju prema njemu. U trenutku prije nego što će ga dohvatiti, između samo dvije sličice, on se pomiče nekoliko stopa dalje okrećući se licem u drugom smjeru. Dva crna pojasa nezaustavljivo napadaju i snažno se sudaraju jedan s drugim dok ih majstor promatra. Ovakav pokret, koji je prema filmskom zapisu trajao manje od dvadesetinke sekunde, otkriva sposobnost nadilaženja uobičajenih vremenskih i prostornih zakona, dimenziju vječnosti, svijet mita i arhetipskog.

Laička predodžba borilačkih vještina najčešće se veže za zamisao svladavanja protivnika. Ali, kao što je Bruce Lee govorio, udarci rukama i nogama su oružje ubijanja Ega. Stvarni protivnik kojeg treba svladati je čovjek sam - njegov sitni Ego, strahovi i blokade, samoograničavajuće zamisli, sve što uvjetuje grčenje svijesti. U Karateu, čovjek može vježbati određene redosljede zahvata (jap. Kate) ponavljajući ih sve do krajnje iscrpljenosti i nastavljajući dalje poslije ove točke. Tako stiže do trenutka, ako je uporan, kada više jednostavno nema snage održati naviku napinjanja tijela i svijesti i njegovi pokreti postaju tako prirodni i harmonični. Njegovo opažanje se raščičava nesputano kategorijama i utvrđenim obrascima uobičajenog stanja svijesti i svijet postaje nov i svjež. Poslije ovakvog iskustva on ne može više biti isti kao prije. Granice mogućeg su

pomaknute i on više nikada neće biti uvjeren kako su njegova ograničenja čvrsto postavljeni zidovi. Njegov svijet i on sam postali su "propusniji".

Ovakav zadatak se također javlja u mitovima o junacima. Mitovi opisuju duboki, unutrašnji preobražaj ličnosti, preinaku duše koja otvara vrata svijesti da bi kroz njih prošao svijet arhetipova, ideala i nadahnuća, svijet koji je u određenom smislu važniji od naše svakodnevne osjetilne stvarnosti. Mitovi su pripovijetke o duhovnom rastu, liste pokusa i iskušenja, monstruma koje je potrebno nadvladati i skrivenih riznica do kojih je potrebno doći na putu, tko god da ga poduzme. Događaje koji se u njima prikazuju ne treba shvatiti kao opise (čak ne ni kao pogrešne opise) osjetilne stvarnosti, već prije kao prizore koji se odnose na unutrašnje promjene koje moraju prethoditi bilo kakvoj korjenitoj promjeni svijeta. Monstrumi i divovi koje junak svladava su monstrumi njegovih vlastitih strahova i negativnosti, divovi njegove vlastite nepokretnosti ili potisnutih snaga. Kroz ovo neposredno suočavanje i svladavanje on može ponovno steći svoje izgubljene dijelove i, postajući cjelina, omogućiti prilaz riznicama njemu bitne svojstvene prirode.

Ovo ponovo ukazuje na važnost smrti kao izvora života. Mi smo svi razdijelili dijelove sebe rasipajući naše moći na vanjski svijet ili potiskujući našu mudrost duboko u naše nesvjesno. Razdijeljeni dijelovi mogu se činiti kao stvarno razdvojena bića, unutrašnja ili vanjska, i mogu se učiniti kao da nam se suprotstavljaju ili nas plaše. Zahtjev za cjelovitošću onako kako je dat u mitovima i kako je opisan

u Jungovoj (Carl Gustav Jung) psihologiji, prvo povlači shvaćanje da ovi dijelovi nisu stvarno vanjski, već su naša vlastita, izvanjska viđenja, a drugo, ponovno zadobijanje, sabiranje dijelova. Mi sami, s obzirom da se smatramo prethodnicom ovom ponovnom sjedinjenju, samo smo dio; a da bi postali cjelina, svaki dio mora umrijeti kao zasebno biće da bi se probudio u novom životu kao dio daleko veće cjeline. Otuda proističe potreba da "umremo prije smrti", kao i nužnost da ubijemo zmaja/diva/protivnika da bi mogli živjeti punijim životom.

Ratnik mora shvatiti da se pri suočavanju s protivnikom sukobljava sa samim sobom. Strahovi, nesigurnosti i slabosti su njegovi vlastiti te ih ne bi trebalo predstavljati kao protivnikove.

Nasilnost i nadobudnost također se moraju sagledati onakvim kakvi jesu. Ratnikova je zadaća da se nikada ne hvali, ne prijeti ili zastrašuje i da zaista rabi svoju vještinu samo u slučaju krajnje nužde. Čovjek "macho" tipa koji svuda oko sebe vidi izazov za svoju vještinu, druge kao uobražene i nasilne i žudi za prilikom dokazivanja svoje nadmoći, nije se ni počeo suočavati s vlastitim strahovima, on produžava stanje unutarnjeg sukoba i rastrojenosti koje potpuno onemogućuje stjecanje pravog majstorstva. U svim borilačkim vještinama velika pažnja poklanja se skromnosti. Ova se prirodno povezuje s velikim borbenim sposobnostima. Ovakva moć u službi napuhanog Ega bila bi pogubna. Isto se naglašava i u pogledu duhovnog razvitka. Često se stjecanje posebnih duhovnih moći smatra preprekom, s obzirom da takve moći

mogu povećati Ego, njegov osjećaj samozadovoljstva, snage i kontrole.

Na dubljim razinama, skromnost i duhovna jednostavnost ("siromaštvo") bez sumnje su nužni za razvijanje izvjesnih sposobnosti. Kao što je biti nužan odgovarajući sadržatelj da je primi, tako i tijekom "pražnjenja" mora prethoditi novom punjenju. Veliki majstor T'ai Chi-ja, Cheng Man-Ch'ing savjetovao je učenike da "ulažu u gubitak". U vježbama "guranja rukama", npr. svaki član para pokušava drugog izvesti iz ravnoteže "povlačenjem" i nepružanjem otpora guranju. Poznavatelj ovog načela jednostavno ne nudi čvrstu površinu pomoću koje bi ga netko mogao gurnuti; on se ponaša kao dim ili zrak, tako da ga nikakva sila ne može povrijediti. Ali postizanje ove vještine zahtijeva ulaganje u gubitak - voljnost da kada vas netko gurne ne pružite otpor čak i pod cijenu da budete snažno bačeni na tlo. Ako ustrajete u ovom "nečinjenju", posljedica će biti razvijanje začuđujuće prilagodljivog tijela, tako da vas više nitko neće moći gurnuti. Ali ako bi se javio i najmanji otpor guranju, tada bi opet postali ranjivi.

Obje strane herojskog, mitskog puta prisutne su u borilačkim vještinama: hrabro (oslobođeno straha) suočavanje i savladavanje monstruma kao i prihvaćanje poraza, raspadanja, umiranja prije smrti, da bi se živjelo punije.

RAZVIJANJE VOLJE

Volja je sredstvo kojim se usmjerava i sprovodi energija u svijet, uobličavajući se u neki poseban čin, djelovanje, poduhvat. U kulturama Zapada, volja je vrlo loše shvaćena i pogrešno predstavljena sposobnost - iz viktorijanskog doba naslijedili smo uvjerenje da se tu radi o "snazi volje", o nekoj vrsti napetosti, "akcije stisnutih zuba", što u stvari ni ne podsjeća na pravu volju i njene raznovrsne oblike. Prava ideja volje najuže je povezana s idejom namjere (namjernosti). Namjeravati nešto, izabrati nešto, htjeti nešto, usmjeriti se ka nečemu, sve ovo ukazuje na uporabu volje. Moglo bi se reći da je volja na neki način oblik svijesti, ali ona nije pojmovna, misaona. Zapravo, nije tu u pitanju mišljenje o nečemu, ili pričanje sebi o nečemu, već posvećivanje, podvrgavanje sebe ničemu. Volja nije osjećanje, mada može uključivati osjećanja, a nije ni čulna, iako može imati čulne učinke.

Za borilačke vještine kao i za duhovni razvoj, volja ima izuzetan značaj. Jasno rečeno u mitovima, heroj mora imati dobro razvijenu volju da bi savladao iskušenja i neprijatelje s kojima se suočava, kao i da bi se mogao žrtvovati. Borilačke vještine zasnovane su na volji. Sve, počevši od sposobnosti da se prekorače osobna ograničenja do ispravnog izvođenja zahvata, sve zavisi od volje.

Roberto Assagioli, osnivač Psihosinteze, ukazuje na tri osnovne strane volje: vještu volju, dobru volju i jaku volju. Pozabavit ćemo se svakom posebno.

Vješta volja

Borilačke vještine uglavnom ne ovise o sirovoj snazi, već o vještini. Ekonomično (ekonomično: najveći mogući učinak uz najmanji utrošak sredstava i snage) korištenje energije također predstavlja dio meditativnog proučavanja u borilačkim vještinama, a ovakva sposobnost uglavnom zavisi od vješte volje.

Postoji bajka o princezi zatvorenoj u visokoj kuli bez vrata i princu koji se zaljubljuje u nju. Kako doći do nje? U kulu nije moguće ući, zidovi su neprobojni i glatki kao staklo, ljestve prekratke. Princ veže tanki svileni konac za puža koji, lagano napredujući, stiže do princeze. Tada princ veže jači konac za dragi kraj svilenog konca, a zatim, kada ga je princeza izvukla na vrh kule, za ovaj konac veže uže i tako, najzad, princeza uspijeva pobjeći iz kule.

Bit priče je da princ i princeza vješto počinju cijeli poduhvat najfinijim, najprikladnijim korakom koji omogućuje lakše izvođenje sljedećeg, izbjegavajući razočarenje i vjerojatan neuspjeh napornijeg i nasilnijeg pokušaja probijanja zidova, ili bacanja teškog konopca na vrh kule. Ova fina, nježna djelatnost namjere u borilačkim vještinama mora biti prilagodljiva i savitljiva pronalazeći pravi kut za bacanje ili udarac, osjećajući slabe točke protivnikove obrane, ispitujući i tražeći nezatvorenu liniju za napad. Ovdje je volja kao mekana duševna "antena" ili "pipak" koji izlazi van i ispituje teren slično onome kada čovjek prije izvođenja bilo kojeg zahvata prvo stvara predstavu da izvodi.

Na kineskom jeziku, ideogram koji se čita "I" najčešće se prevodi sa "um, svijest", bolji prijevod bio bi "volja" ili "namjera". U drevnim spisima o T'ai Chi Ch'uanu, rečeno je: "Namjera usmjerava ch'i, a ch'i usmjerava tijelo."

Vještina se sastoji u izbjegavanju nastojanja da se odmah upotrijebi tijelo, da se koristi sirova, mišićna snaga. Prvo upotrijebite volju za usmjeravanje energije, oblikujući jasan osjećaj kretanja, pa zatim dopustite da slijedi tjelesni pokret.

Jaka volja

Ovu stranu volje najlakše je izopačiti. U borilačkim vještinama prirodno se javlja potreba za snagom, a s rastom pritiska želje za uspješnošću izvođenja zahvata povećava se i potreba za snagom. Međutim, najčešće ova potreba izaziva snažno napinjanje mišića, stezanje zuba, a što, uopćeno govoreći, vodi k rastrzanosti i nespretnosti. Napetost najčešće pogađa ruke, ramena, lice i, uopće, gornji dio tijela. Ali pravi izvor snage i obitavalište jake volje je donji dio tijela. Trbuh, donji dio leđa, butine i listovi građeni su od najjačih mišića, a dobro razvijeno osjećanje ovih dijelova tijela osnova je unutarnjeg osjećanja snage i moći. Ono što je još važnije je da donji dio tijela povezuju sa Zemljom, a tlo je, na kraju krajeva, mjesto odakle proističe sva snaga djelovanja.

Međutim, reći da je donji dio tijela "sjedište snage" previše je široko, mada je točno. Najvažnija stvar za jaku volju je da cijelo biće stoji iza namjere i odluke, a svi dijelovi zajedno sudjeluju u poduhvatu. Zato je potrebno pronaći mjesto koje okuplja i združuje sve snage tijela. U Japanu je ova točka poznata pod nazivom 'seika-no-iten' ("jedna točka u donjem trbuhu"). Nalazi se približno na istom mjestu gdje i središte ravnoteže tijela, oko četiri centimetra ispod pupka i bliže zadnjoj nego prednjoj strani tijela tako da dijeli vodoravnu liniju u razmjeru 3:7. Grubo rečeno, nalazi se u središtu među-pršljenkog diska, između trećeg i četvrtog križnog pršljena.

Zbog svog položaja koji se približava središtu ravnoteže i zbog svog posebnog anatomskog mjesta, ova točka je točka sakupljanja cjelokupne snage tijela, upravo mjesto gdje se um i tijelo mogu najprisnije spojiti. Ova točka je dobro poznata na Dalekom i Bliskom Istoku i smatra se, kao i područje oko nje (donji trbuh), središtem sjedinjavanja, moći, tjelesnih pokreta i čvrstine. Ona je "zemaljsko središte" tijela koje ga povezuje s tlom omogućavajući moći Zemlje sabiranje u karlici i, odatle, usmjeravanje uz pomoć uma ka rukama i šakama.

Prirodno i lako disanje, dok je pažnja vezana za ovu točku, može povećati u njoj "uskладиštenu" snagu. U mnogim borilačkim vještinama učenik mora steći naviku održavanja stalne vezanosti pažnje za ovu točku. Na ovaj način, dakle iz ovog stanja, svaki se poduhvat provodi sjedinjenom moći tjelesnih i duhovnih izvora bića

kada čin volje dosegne punoću i moć, a očituje se putem postignute vještine.

Dobra volja

Ova strana volje je pitanje procjene ili pitanja čemu služi sva snaga i vještina. Etička strana borilačkih vještina vrlo je naglašena. Westbruk i Ratti opisuju različitu uporabu snage u borilačkim vještinama, a sve podrazumijevaju određene stupnjeve moralne ispravnosti i odgovornosti. Najniži oblik predstavlja divljački napad bez ikakvog povoda. Nešto "plemenitije" bilo bi poticanje nekoga na napad da bi se s njim surovo obračunalo u "samoobrani". U svim borilačkim vještinama ovakvo se ponašanje osuđuje. Kodeks zajednički mnogim vanjskim, tvrdim školama borilačkih vještina, naglašava: "Ne izazivaj napad. Učini sve da ga izbjegneš. Ako ne možeš, uzvрати punom snagom - ubij jednim udarcem."

Mnoge unutarne, "mekane" borilačke vještine oslanjaju se na umjereniji moralni nalog, sličan moralnoj poduci iz "Starog zavjeta": "Oko za oko, zub za zub". Izbjegavajući odgovoriti na napad najvećom mogućim snagom, izbjegavajući žestinu i jarost, čovjek bi se trebao prilagoditi snazi napada i odgovoriti istom mjerom, upravo kao kada bi napadaču vratio njegovu vlastitu silu napada. Tako se meko guranje vraća mekim guranjem, težak udarac teškim udarcem, smrtonosni smrtonosnim.

Ali najviši stupanj dat je u Aikido-u, u kojem se zaista pokazuje da dobra volja može biti moralni vodič u borilačkim vještinama. U Aikido-u cilj je uvijek samoobrana ili obrana drugoga, bez povređivanja napadača. Duh Aikido-a je sveobuhvatna ljubav. Riječi velikog majstora, Sensei-ja Ueshibe, izražavaju najdublju razinu moralnog kodeksa povezanog s dobrom voljom i predstavljaju najvišu etiku borilačkih vještina:

"Aiki nije zahvat borbe ili poraz neprijatelja. To je put pomirenja svijeta i stvaranja jedne porodice od čovječanstva..."

Nema neprijatelja u Aikido-u. Griješite ako mislite da Budo (duhovno usmjerena borilačka vještina) znači imati protivnike i neprijatelje, biti jak i poraziti ih. U pravom Budo-u nema ni protivnika ni neprijatelja. Pravi Budo znači biti sjedinjen s univerzumom, tj. biti sjedinjen sa središtem Univerzuma."

Ovo nije samo najviša etika, već i ključ za najsavršeniji i najučinkovitiji zahvat u borilačkim vještinama. Citiram još jednom Ueshibu:

"Tajna Aikido-a leži u usklađivanju nas samih s kretanjem Univerzuma i u stvaranju suglasja sa samim Univerzumom. Onaj tko je otkrio tajnu Aikido-a, otkrio je tajnu u sebi i može reći: 'Ja sam Univerzum.'

Nikada ne mogu biti pobijeden, bez obzira na to koliko brzo neprijatelj napada, ne zato što je moj zahvat brži od neprijateljskog, to nije pitanje brzine. Borba je završena prije nego je počela. Kada netko pokušava boriti se samnom, sa samim Univerzumom, on mora

poremetiti sklad tog Univerzuma. Stoga, u samom trenutku kada je naumio boriti se, on je pobijeđen. Vremenska mjera - brzo ili sporo - za to ne postoji.

Aikido je ne-suprotstavljanje. S obzirom da je ne-suprotstavljanje, Aikido je uvijek pobjeda."

Ima li savršenijeg izraza Kristovog učenja:

"Čuli ste da je rečeno, oko za oko, zub za zub. A ja vam kažem da se ne branite od zla, nego ako te tko udari po desnom tvom obrazu, okreni mu i drugi." (Evandjelje po Mateju gl. 5:38, 39)

Ako je srce otvoreno i čisto, tada nema ničega što bi bilo povrijeđeno, a na najdubljem nivou, ljubav i volja su jedno.

TIJELO, ENERGIJA, UMI DUH

TIJELO-DAH-UM

Ova osnovna trilogija javlja se kako u duhovnim učenjima tako i u borilačkim vještinama, a ukazuje na izvjesne opće zakone. Usko je povezana s tri načela (Glava-Srce-Trbuh) objašnjavana u prvom dijelu knjige, ali se sada njom ukazuje na živu igru između ove tri sfere i opisuje priroda stvaralaštva koje prožima cijeli život, počev od jednostavnog pokreta do Michelangelovih slika u Sikstinskoj kapeli. Tijelo, dah i um su tri različita oblika energije koje sačinjavaju individuu kao i cijeli njen univerzum.

Tijelo je povezano s načelom trbuha i njegovo središte je hara (jap.: trbuh), pojas oko "jedne točke" (drugi jap. izraz za ovu točku je tan-den, a po uzoru na kineski tan-t'ien što doslovno znači "polje" na kojem se sadi "tan", izlučevina slična lučevinama žlijezda, ali koja donosi besmrtnost i natprirodne moći). Trbuh je materijalnost, tvarnost, stvarna struktura našeg tijela ili bilo kog drugog predmeta. Ova sfera sadrži i "fino tijelo" koje je neka vrsta zgusnutog "pamćenja" naših prošlih poduhvata i gledišta, a koje okružuje i prožima naše tijelo kao ograničeno, kristalno energetsko polje.

Dah je povezan s načelom srca. Međutim, ovdje se moraju uvesti dvije odrednice: prva ima oblik napomene da svako načelo, kada je vidljivo u svakom biću, sadrži u sebi ostala dva - tako područje trbuha stvarnog tijela nije isključivo područje vidljivog načela trbuha, niti su grudi isključivo mjesto djelovanja načela srca; druga odredba je da se načelo srca opisuje na dva različita načina. U grubljoj shematizaciji ovo načelo smješta se između ostala dva, npr. misli-osjećanja-čulnost ili um-dah-tijelo. Ali na dubljem nivou, načelo srca nadilazi i obuhvaća ostala dva, onako kako ritam obuhvaća udarac i pauzu, kako intuicija obuhvaća misao, osjećanje i čulnost. Načelo srca, govoreći ograničavajuće, očituje se u predjelu grla i plexus solarisa, a u dubljem smislu, u predjelu samog srca.

Tako se dah posebno povezuje s grlom. On se odnosi na stvarno disanje, ali također i na osjećanja koja su tako blisko povezana s disanjem. Ova sfera energije je tekuća, življa od energetski učvršćenije sfere tijela. Obojena je, pokretljiva, djelatna i jako prisutna u

"odnošenju" - to je energija privlačenja ili odbijanja, tok osjećanja i prostorno je šira od tjelesne sfere.

Energetska sfera uma je najfinija. To je područje čiste pažnje, shvaćanja, izbora i namjere. Naravno, povezana je s načelom glave, a središte joj je u predjelu tzv.trećeg oka (prostor iznad i između obrva) koji zahvaća i prostor iznad tjemena (mnoge skulpture Buddhe su zato "okrunjene" snopom "kose"). Misao, tok mišljenja (obrtaj misli), onako kako ih svakodnevno doživljavamo, zaista su pokazatelj skupljanja, grčenja ovog energetskeg polja. Nezgrčeno, ono poprima vid otvorene, bezgranične i bezvremenske budnosti i jasne namjere koja se ne svodi i ne dijeli na "promatrača" i "promatranu stvar".

Ove tri energetske sfere (tijelo, dah i um) uvijek su u živom međudjelovanju, a da bi čovjek zaista bio zdrav nužno je da svaka bude uravnotežena u odnosu na druge. Središte ove uravnoteženosti i sjedinjavanja je u predjelu srca i odgovara (kao što je gore spomenuto) načelu srca u širem i dubljem smislu.

Djelovanje ove tri sfere može se razumjeti na osnovu slikovitog primjera. Tijelo je materija, čvrsta kao što su stijene. Dah je kao snažni vodeni tok. Um je kao zrak koji prodire i prožima. Zapadno filozofsko gledište, promatrajući um i materiju (tijelo) kao dvije glavne strane postojanja, suočava se s pitanjem odnosa tijela i uma. Kako um, tako "eteričan" i apstraktan, može izazvati kretanje nečega tako čvrstog i opipljivog kao što je tvorno tijelo? Tamo gdje bi trebalo vidjeti vezu iskršava ogroman bezdan, rascjep kao između dva odvojena univerzuma. Kako nježno strujanje zraka može pomaknuti

stijenu? Logičan odgovor na ovo pitanje je da se mora uložiti napor. Na ovakvom odgovoru zasniva se cjelokupno učenje po kojem je potreban napor uma da bi se kontroliralo tijelo. Ako ne uspijete iz prvog puta, nastojte, pokušajte još jednom, a to podrazumijeva ulaganje još većeg napora nego prije. Na ovaj način pristup problemu se ni ne dovodi u pitanje.

Jedan trener atletike odlučio je izvršiti probu zasnovanu na ovom shvaćanju. Naredio je svojim atletičarima da ulože najveću moguću snagu u pretrčavanje staze od jednog kilometra i zabilježio njihove rezultate. Nedugo zatim, naredio im je da istu stazu pretrče ulažući tri četvrtine snage. Zanimljivo je da su svi postigli bolji rezultat u ovom istrčavanju.

Istočnjački princip ne počinje stavom da su tijelo i um podijeljeni, već shvaćanjem da je Univerzum cjelina. Unutar te cjeline mogu se vidjeti različite strane, područja, kao što svaki oblik izgleda drugačije iz drugog kuta gledanja. Glavne različite strane koje se tiču čovjekovog postojanja su tijelo, dah i um. Načelno se nikada nije javio problem u promatranju kako um utiče na tijelo - energetski pokret teče iz jednog stanja, razine, sfere u druge. Vjetar puše podižući valove i stvarajući vrtloge i struje vode, a voda s lakoćom nosi odronjeno kamenje. Um usmjerava dah, dah pokreće tijelo. Um odabire pokret, određuje smjer strujanja energije, energija-osjećanje istječe i naposljetku nosi, pokreće fizičko tijelo tim istim postavljenim putem.

Savršeno izvođenje ovoga može se zapaziti kod skoka mačke. U njemu nema napora ili borbe, strepnje od ishoda. Jednostavno, mačka

prvo ugleda mjesto doskoka na kakvu rubu dok joj se tijelo spušta, malo se skuplja - ima se dojam kao da su njen duh i energija već na cilju i da je samo tijelo ostalo otraga. Zatim, s lakoćom koja otkriva da je u pitanju samo dovršavanje, mačkino tijelo se izvija i pridružuje duhu na mjestu doskoka.

Jednostavna vježba, poznata u Aikido-u kao "nesavitljiva ruka", može razjasniti ovo shvaćanje u okviru praktičnog iskustva.

Za ovo je potrebno imati partnera približno jednake snage. Stanite nasuprot jedan drugome, podignite svoju desnu ruku i postavite je vodoravno, a šaku stegnite. Neka vaš partner uhvati desnom rukom vaš zglob i držeći vaš lakat lijevom neka pokuša saviti ispruženu ruku gurajući vašu šaku prema vašem licu. Neka partner postepeno povećava svoj pritisak (bez trzaja) ulažući svu snagu, a vi nastojte pružiti otpor svom snagom. Ako ste približno iste jačine, vaš partner će uspjeti saviti vam ruku bez većeg napora s obzirom da upotrebljava dvije ruke.

Sada se razdvojite i opustite svoju ruku tresući je onako kako je to opisano ranije, a sve dok ne osjetite žmarce. Podignite je i spustite nekoliko puta, s ispruženim prstima, osjećajući pokret. Zatim se opustite i zamislite spuštanje i dizanje ruke što je moguće življe. Cilj je da zamislite sam osjećaj dizanja i spuštanja. Sada ponovo dignite ruku, istovremeno zamišljajući kako je dižete (sve ovo pokreće energetska polje ruke) i usmjerite je ka nečemu ispred vas na velikoj udaljenosti. Zamislite da vam je ruka crijevo koje se koristi u gašenju požara kroz koje protječe i izbija snažan mlaz vode sežući u daljinu.

Neka se sve vaše misli i osjećaji stope s ovom slikom, ali bez napetosti. Kada ste se ovako pripremili, neka vaš partner zauzme isti položaj kao i ranije i spremi se saviti vam ruku započinjući s povećavanjem pritiska od trenutka kada je osjetio da ste potpuno predani opisanoj slici. Neka pritisak povećava postupno (bez trzaja) ulažući isti napor kao prije. Za to vrijeme ne obraćajte pažnju na njega, već se potpuno usredotočite na sliku izbijanja mlaza. Desit će se ne samo da će vaš partner teže saviti vašu ruku, ako to uopće bude mogao učiniti, već i da vi sami nećete osjećati veliki napor držeći ruku ispravljenu (za razliku od borbe u prethodnom pokušaju). Odabirom (um) da "energizirate" sliku protoka (dah) sa lakoćom ste postigli namjeravano stanje ruke (tijelo).

Ovo načelo se može primijeniti u skoro svim područjima ljudske djelatnosti, na tjelesnom, osjećajnom i svjesnom planu. Prepuštam čitalačkoj domišljatosti da otkrije njegove moguće primjene u životu.

UJEDINJENJE STRUKTURE DAHA I TIJELA

Trebalo bi biti jasno na osnovu prethodne rasprave da su dah i tijelo životno važni čimbenici kako duhovnog razvitka tako i usavršavanja borilačkih vještina. Zato je od životnog značaja točno i detaljno razumijevanje njihovog osnovnog sklopa. Ovo razumijevanje može se postići intuitivnim putem jednostavnim bivanjem uz pravog majstora tokom dužeg vremenskog razdoblja. Ovo predstavlja drevni način podučavanja. Ovaj put zahtijeva izvjesnu prirodnu nadarenost

učenika. Cheng Man-Ch'ing jednom je rekao da majstorstvo T'ai Chi Ch'uana ovisi o izvjesnoj uravnoteženosti glave. Ali je također rekao da ne postoji način kako postići da je drugi nauče - ili je imate, a tada imate i mogućnost usavršiti T'ai Chi Ch'uan, ili je nemate.

U našem sadašnjem, tehnološkom društvu, mi smo u puno gore m tjelesnom stanju od naših predaka iz ranijih kultura. Ne mislim pri tome na pitanje zaštićenosti od infekcija ili loše ishrane, niti na mišićnu snagu i izdržljivost, već na ispravno tjelesno držanje, uravnoteženu mišićnu napetost i prirodno, puno disanje. U ovom smislu, u usporedbi s našim precima ili s drugim tehnološki manje razvijenim društvima, mi smo u zaista zabrinjavajućem stanju. "Loše držanje", kako ga je profesor Raymond Dart nazvao, najrašireniji je poremećaj na Zapadu, a istraživanje koje je provela "Konferencija Bijele kuće za brigu o zdravlju djece" pokazalo je da više od osamdeset posto američke djece ima lošu tjelesnu pokretljivost. Pod ovim ne podrazumijevam nekakve viktorijanske mjere kao osnovu za procjenjivanje tjelesnog dobrog držanja, već prirodnu lakoću i slobodu pokreta. S ovakvim (ljudskim) materijalom čak bi i drevni majstor imao problema. Učitelj K. Chiba, majstor Aikido-a visokog ranga, koji je podučavao u Londonu mnogo godina, vikao bi na svoje napete, zapadnjačke učenike: "Lakše! Mekše!", ne znajući kako ih naučiti ovom osnovnom ujedinjenju daha i tijela koje većina Japanaca prirodno posjeduje.

U okviru kineskih unutrašnjih vještina nailazimo na najjasnije izražene opise tjelesnog držanja - data su mnoga uputstva kao:

"ispraviti vrat" i "pustiti kukove da potonu", "opustiti grudi" i "isprazniti prepone". Međutim, moguće je čuti ova uputstva, protumačiti ih, slijediti i da se na kraju krajeva pokaže začuđujuće teškim zadatkom izvesti ono što ih se uči, a da to ne postane samo novi niz izobličenih tjelesnih položaja. Ovo sam vidio puno puta. Ne tvrdim da je to neminovno, ali se zaista često događa.

Na svu sreću, svaka kultura razvija učenja koja točno odgovaraju njenim potrebama, a na Zapadu je takvo učenje F. Matthiasa Alexandera. Teško je ukratko opisati njegovu zamisao i iz nje izvedene postupke, zato one koje zanima ovo učenje upućujem na njegova pisana djela ili još bolje, na uzimanje satova od obučenog učitelja. Veliki dio onoga što je napisano dalje, zasnovano je na otkrićima u Alexanderovom radu. Sve što će biti rečeno ne bi trebalo shvatiti kao neposredni opis njegove tehnike, ali sigurno puno duguje učenju ovog izuzetnog čovjeka.

U Alexanderovim istraživanjima problema suvremenog čovjeka nailazi se na odjeke učenja iz mnogih izvora. Sigurno je da on govori s velikom jasnoćom ono što je mnogim učiteljima borilačkih vještina teško izraziti (barem suvremenim, zapadnjačkim pojmovima). Njegovo učenje se također može povezati sa Zen budizmom i s Taoizmom. Zaista, gotovo sve duhovne škole podvlače važnost "uspravne kralježnice" - posebno u sjedećoj meditaciji - a Alexanderovo učenje predstavlja suvremeno istraživanje onoga što "uspravna kralježnica" stvara te opisuje njegov značaj.

Prvo, kao što je i ranije podvučeno, tjelesni položaj nije važan sam po sebi. Mnogo je važnije držanje ili živa ravnoteža tijela - temeljna napetost tjelesnog tkiva. "Prava" kičma, učvršćena pomoću zgrčenih mišića, može podsjećati na lako i prirodno uspravljena leđa, ali je jasno da tu postoji osnovna razlika. U prirodno uspravnom držanju tijela nijedan mišić nije čvrsto stegnut ili mlitavo opušten, odnosno bez snage. Cijelo tijelo je prožeto živom ravnotežom napetosti i prirodne opuštenosti što se često naziva 'eutonija', za razliku od 'hipertonije' (prevelike zategnutosti) i 'hipotonije' (premale zategnutosti).

Ali ono što je još važnije je da ovo tjelesno stanje nije isključivo stanje tkiva, već je prije stanje cijele ličnosti, cijele osobnosti - zato je Alexander jednu od svojih knjiga nazvao "Uporaba osobnosti". Upravo se zbog toga u Zen budizmu može reći: "Kada sjedi ispravno u Zazen-u (jap. sjedeće zadubljenje), čovjek ne vježba postati Buddha (budno stanje osobnosti), već jest Buddha."

Prirodno dobro držanje, mada je temeljno jedno i jedinstveno stanje, ima različite strane koje se mogu opisivati upotrebom pojmova 'unutarnje' i 'vanjsko'.

Vrat je slobodan i glava se lako pokreće postavljena na najvišem, prirodnom mjestu. Zato je um čist, svjesnost slobodna i široka kao kada čovjek promatra prostran, otvoreni predio. Drugim riječima, svjesnost nije okrenuta ka unutra niti je zgrčena ili čvrsto vezana za bilo šta (ovo odmah povlači učvršćivanje vrata i povlačenje glave natrag i na dolje). Kinezi ovo lako držanje opisuju kao "dizanje duha k

vrhu glave". Kičma i cijela leđa su izduženi, savitljivi i slobodni. Donji dio leđa nije stegnut; dok se vrat pruža na gore, repna kost se produžava na dolje stvarajući mekoću što se proteže kroz cijelu kralježnicu. Kinezi govore o "podizanju leđa" i "ronjenju kukova". Drugim rječima, tijelo je spleteno u savitljivu cjelinu iz koje niče osjećaj povezanosti, cjelovitosti i jedinstvenosti. "Rep", koji se spušta ka tlu, uspostavlja ukorjenjivanje stopalima, vezu pojedinog bića sa Zemljom, čvrstom podlogom tijela, a vrat koji se izdužuje na gore omogućuje rast ličnosti k duhovnom Suncu pune svijesti.

Ne samo da se leđa izdužuju, već se i proširuju omogućavajući lako i duboko disanje. Ramena se proširuju i nisu niti spuštene niti kruto stegnuta unatrag. Rebra se lako pružaju iz kralježnice stvarajući unutarnji prostor za pluća; donji pojas leđa se proširuje oblikujući snažnu osnovu koja se povezuje s nogama. Ovo je povezano s izduživanjem leđa. Previše izduživanja bez proširivanja stvara uskogrudnost nadobudnog "duhovnog" ustremljenja. Proširivanje donosi širokogrudnost koja se spaja sa svijetom, drugim ljudima i obiljem života na zemlji. Srce je središte ovoga širenja, a ljubav njegova suština.

Udovi su spojeni s tijelom tako da su noge i ruke u tijesnoj vezi s jezgrom tijela. Poboljšanje držanja osnove tijela uvjetuje oslobađanje zglobova tako da udovi postaju lakši, pokretljiviji i podatniji, lakše i brže se podređuju poticajima iz jezgre. Tako se putovi punog dodira sa svijetom i djelovanja u njemu otvaraju, a sposobnost da se dopre do

ljudi i zemlje, da se oblikuje i bude oblikovan onim što je izvana, povećava.

Kao prirodna posljedica poboljšanja držanja javlja se slobodnije disanje. Grudi, trbuh, leđa i cijelo tijelo postaju sposobni sudjelovati: razmeksava se krutost koja sprečava da disanje prožme različite dijelove tijela. Disanje više ne predstavlja napeto širenje grudi i podizanje ramena ili ograničeno širenje trbuha niti, posljedično, samosvijest o različitim djelovima, već istančani i snažni tok koji stalno oživotvoruje, osnažuje i pročišćava svaku tjelesnu stanicu. Ovo povlači stalnu spremnost i dragovoljnost da se prima i pruži okruženju. Niti prouzrokuje podizanje neporopusne ograde koja spriječava svaki dodir, niti gubljenje svakog osjećaja osobnosti kroz mlitavu rastvorenost svake granice. Ponovno uočavamo srednji put, ravnotežu jina i janga, tok Tao-a.

Gornji uvjeti oblikuju osnovu, potku držanja. Prirodno je da svaka borilačka vještina može zahtijevati određeno držanje koje odstupa od osnove (npr. kada boksač povlači svoju bradu i podiže ramena da je zaštiti ili kada karateka izvodi izvanredno snažna grčenja mišića da bi usmjerio svoj udarac u jednu točku). Međutim, sve dok se ne postigne opisano prirodno stanje kao podloga za sve zahvate i samu svijest, svaka posebna vještina postaje zamka i umjesto da se njome ovlada, ona postaje vladar.

Ono što sam sada napomenuo vrijedi i za meditativne škole i tehnike. Tibetanski budizam sadrži mnoštvo razrađenih vizualizacija, ali prije i poslije ovakvih vježbi priziva se osnovno, otvoreno stanje

uma, oslobođeno, široko i postojano kao što je i sam Univerzum. U Hatha Yogi su razvijeni složeni i moćni postupci upravljanja dahom, ali ako prirodno disanje ne bi postojalo kao osnova ovakvih postupaka, oni bi mogli izazvati ozbiljna oštećenja i proizvesti još više prepreka slobodnom toku svijesti i energije.

Ovu abecedu previše zanemaruju oni koji žele trčati prije nego što nauče puzati.

RITAM, MOĆ I SLOBODA

Živčani sistem povezuje tijelo, dah i svijest u jedinstvenu cjelinu. Osnovna osobina ove cjeline je titranje ili pulsiranje koje se može zamijetiti na svim razinama organizacije. Titranje se javlja u mozgu u obliku moždanih valova zabilježenih elektroencefalogramom, u živcima, u ritmovima rada crijeva, mišićnim grčenjima, obrascima kretanja tijela itd... U stvari, titranje je temeljni vezni čimbenik univerzuma koji stvara osnovne čestice i njihova međudjelovanja omogućavajući pojavu atomske i molekularne razine, te dovodi do oblikovanja složenih staničnih struktura.

Svako titranje posjeduje izvjesne osnovne osobine, kao što je ritam (ili frekvencija), snaga (ili amplituda) i karakter (ili oblik valova). Frekvencija titranja je njena učestalost pulsiranja, ili koliko puta u sekundi titra, amplituda jednostavno znači kolika je širina titranja, a oblik vala se odnosi na poseban oblik titranja. Ova posljednja osobina nastaje na osnovu nekoliko istovremenih titranja -

jedno jedino titranje (čisti ton npr.) ima jedan poseban oblik koji se naziva "sinusni oblik", ali kada imamo nekoliko frekvencija zajedno, tada one mogu proizvesti titranje sasvim drugačijeg oblika ili karaktera.

Ritmovi djeluju na različite načine, mogu biti konsonantni i disonantni. Dva konsonantna ili skladna zvuka se međusobno pojačavaju, a njihove posebne frekvencije bit će čak umnožitelji, ili jednostavno razlomci jedna drugoj. Disonantni ili neskladni zvukovi međusobno se poništavaju, a njihove frekvencije se ne umnožavaju. (Ovo se lako može prikazati pomoću klavira sviranjem tonova c, C, G i G', a zatim tonova c, f# ili C, C#. Pažljivim slušanjem otkriti će se disonantno miješanje frekvencija kod posljednja dva para.)

Kada su dva sistema titranja skladna, tada teže biti u suzvučju, kao u primjeru s gitarom kada jedna, trgnuta žica svojim titranjem pokreće susjednu, podešenu na isti ton. Ova mogućnost suzvučja omogućuje komunikacija i prijenos energije između dva (ili više) čimbenika sustava. Televizijski i radio sustavi još su jedan primjer primjene suzvučja. Posebna dužina i oblik televizijske antene omogućuju joj usuzvučenje (hvatanje) s televizijskom frekvencijom elektromagnetnih valova, a da vrlo slabo, ili da gotovo uopće ne titra s frekvencijama radio valova. Slično ovome, podešavanje radija da "hvata" posebnu stanicu podrazumijeva promjenu dužine komada metala u prijemu tako da suzvučuje sa željenom frekvencijom.

Još jedna važna pojava titranja je "uključivanje". Ako dva povezana sistema titranja imaju sličnu, ali ne i istu frekvenciju (tj. nisu

u suzvučju), onda će postupno težiti približavanju po frekvenciji, sve dok ne postanu identični (suzvučni), to jest jedna frekvencija, obično brža, uključuje drugu sve dok se ova ne izjednači s njom, a tada, po nastajanju suzvučja, počinje prijenos energije iz jednog sistema u drugi i obrnuto. Na primjer, ako imamo dva viska koja su obješena o žicu i jedan se vrti brzinom od sedam krugova u sekundi, a drugi brzinom od šest i pol, drugi će postupno povećati brzinu obrtaja sve dok ne postigne sedam obrta u sekundi. Tada se događa nešto zanimljivo: jedan od viskova počinje se okretati u širim krugovima, jače, a istom učestalošću, dok se drugi smiruje sve dok se potpuno ne zaustavi predavši svu snagu prvom. Zatim se energija vraća prvom i tako naizmjenično.

Sve ove činjenice fizike snažno utječu na svaki živi organizam, na njegovu sposobnost funkcioniranja kao cjeline i prilagođavanja različitim razinama duhovnog iskustva. Svi ritmovi bića djeluju međusobno oblikujući nevjerojatno složenu mrežu titranja, pomalo nalik na šare koju pregršt bačenog šljunka stvara na površini mirne vode u koju je bačen. Organizam čiji su različiti ritmovi skladni ne gubi energiju putem disonanci, a različiti dijelovi dobro komuniciraju kroz simpatetičku rezonancu.

Različita stanja sukoba, ili sklada, imaju različite obrasce titranja, a ovi obrasci povlače rezonantnu komunikaciju s drugim bićima i energijama sličnih obrazaca titranja. Tako, ako je netko u stanju bijesa i unutrašnjeg sukoba (nesklada), on će i odašiljati u određenoj mjeri neskladno titranje, a ovo će ga dovesti do

komunikacije s ljudima i drugim bićima koja titraju sličnim (disonantnim) obrascima. Ovo stanje teži da privuče sebi slična stanja, kao što i ova njega privlače i tako čovjek ulazi u niz vanjskih događaja koji potvrđuju i povezuju se s unutarnjim osjećanjem. Zapazite, međutim, da ova teorija upravo poriče bilo kakvu temeljnu odvojenost unutarnjeg od vanjskog svijeta.

Ovaj proces se dijelom odvija na vrlo finim energetskim razinama, a dijelom na očiglednijem planu tjelesnih mikro i makro pokreta.

Nedavna istraživanja mikropokreta (vrlo mala ritmička kretanja tijela) pokazala su da se oni dosljedno i znatno mijenjaju u ovisnosti od različitih osjećanja i meditativnih stanja. Manfred Clynes je u svom radu pokazao da mikropokreti prstiju odgovaraju glavnim osjećanjima, na primjer, bijes uzrokuje oštre pokrete usmjerene od centra tijela ka van, tuga se pokazuje kroz spore, teške, na dolje usmjerene pokrete, a radost se ispoljava u glatkim, lakim pokretima na gore. Clynes je također pokazao da voljno izvođenje ovih obrazaca pokreta može izazvati odgovarajuće osjećanje; Ostrander i Schroeder izvještavaju da su ruski znanstvenici došli do sličnih zapažanja i uspjevaju potaknuti ova mikrotitriranja elektromagnetnim valovima, a to znači da osjećanja kakva su strah i bijes mogu biti neočekivano proizvedena kod nekog djelovanjem iz daljine.

Lee Sanella, u svojoj zadivljujućoj maloj knjizi "Kundalini: Psychosis or Transcendence?", kaže da je na osnovu mjerenja nenamjernih pokreta tijela osoba koje meditiraju, a u odnosu na

uspravnu os, moguće odrediti koliko je svatko ponaosob napredovao. Tijela zrelih meditanata u Zen budizmu gotovo se ne pokreću, dok se tijela početnika znatno pomiču, a ipak neusporedivo manje od tijela neurotičnih osoba.

U istoj knjizi Sanella daje zadivljujuće podatke u vezi kundalini meditacije koja dovodi do tjelesnog i mentalnog pročišćenja pokretanjem unutarnje iscjeliteljske energije. Čini se da je ključni čimbenik u ovome pokretanje niza titraja i priključivanja tjelesnih ritmova osnovnoj frekvenciji od oko 7 cps. Počevši od aorte (glavna arterija u središtu tijela), uspostavljaju se sljedeća titranja: Cijelo tijelo, mozak, moždana šupljina, moždano-kičmena masa, kružne električne struje u kori velikog mozga i elektromagnetsko polje koje okružuje glavu. Ovo posljednje titra s poljima drugih koji su u sličnom meditativnom stanju i najzad s elektromagnetskim poljem atmosfere čija je frekvencija, vrlo zanimljivo, također 7 cps.

Terapeuti koji koriste ples dobro poznaju način na koji pokret odražava unutarnje biće i način na koji promjene u kretanju mogu prouzročiti promjenu u unutarnjim osjećanjima. Penny Bernstein je čak napravila studiju o obrascima kretanja povezujući je s Freudovom podjelom karaktera na tipove. Oralni, analni i genitalni tip imaju svoje tipične pokrete. David Boadella i David Smith započeli su spajanje rada Penny Bernstein, Rudolfa Labana, Wilhelma Reicha i dr. u obuhvatnu teoriju psiholoških tipova koja je čvrsto zasnovana na mogućnostima tijela da izvede određene ritmičke pokrete titranja.

Trebalo bi zapamtiti, kao što je ranije već bilo naglašeno, da u stvarnosti nema "vanjskog" i "unutarnjeg" bivstva što djeluju jedno na drugo. Postoji samo jedno bivstvo, mada se ono može sagledati iz različitih kutova i promatrati u različitim stupnjevima profinjenosti. Između misli, osjećanja i pokreta nema apsolutne razdvojenosti. Misao promatrana izvana je pokret, pokret promatran iznutra je osjećaj. Pokret, s obzirom da je više vidljiv, opipljiv i očitije povezan s voljom i namjerom, često se više može oblikovati. Oblikovanjem pokreta tijela tako da budu cjeloviti, skladni i snažni, postepeno se oblikuje, putem ritmičkog priključivanja, i preostali dio bića. U stvari, početna promjena kretanja nije povezana s izvođenjem pravih, točnih pokreta, već prije s podražavanjem željenih. Sve dok cijelo biće ne bude titralo istim akordom, pokret neće biti pravi. Ali podražavanje, a posebno uporno, učestalo i ritmičko podražavanje u prisustvu majstora određene vještine, dovest će postupno (putem titranja i ritmičkog priključivanja) do preobražaja.

Ovo je upravo postupak u tradicionalnom podučavanju T'ai Chi Ch'uana. Majstor stoji ispred svojih učenika i kretanjem tijela iz jednog pokreta u drugi izražava svoje unutarnje biće. Kružni, ritmički pokreti su kao rijeka, kao njihanje drveta, mirni i tihi kao izlaženje sunca, snažni kao prikradanje leoparda, oslobođeni svijesti o sebi kao vlat trave. A učenici napipavaju svoj put kroz prazno podražavanje. Zahtjev koji se javlja kroz pokrete, kroz opipljivu nazočnost majstora, čini ih istovremeno bolno svjesnima njihove tjelesne krutosti, ograničenog osjećanja, predrasuda uz koje su prionuli. Iz ove svijesti javlja se bolje poznavanje samog sebe i skromnost - nesklad se

postupno razmekšava, zgrčenost popušta, a titranje između majstora i učenika počinje uspostavljati komunikaciju na razini iznad riječi i podražaja. Sloboda i utihnutosť majstora povezuje se s tišinom svake duše vodeći je iz otvaranja u otvaranje.

U svim borilačkim vještinama (kao i u svim školama pokreta), velika pažnja posvećuje se podučavanju detalja položaja i pokreta, ali ne zato da bi se postigla određena točnost zahvata, već majstorova ispravka prije govori učeniku slijedeće: "Da je tvoj duh u pravom stanju, on bi bio vidljiv u tvom kretanju i bio bi ovo." Ono što je važno je duh koji se može izraziti u beskonačnom broju pokreta; ali podjednako postoji nebrojena količina pokreta koji ga ne izražavaju. Pa čak i naizgled ispravan pokret, ali pokret bez duha, neće biti pravi izraz na bezbroj finih načina. Ispravak majstora može ukazivati na taj nedostatak čak i kada je vanjski oblik naizgled točan.

Gornje objašnjenje posebno se odnosi na T'ai Chi Ch'uan, ali otkriva načela koja stoje, uopće uzevši, iza sistema u kojima se tjelesni pokreti koriste kao sredstvo duhovnog preobražaja. U drugim borilačkim vještinama mogu biti naglašene druge sposobnosti, npr. usredotočenje na jednu točku, brzina i odlučnost, ali gore navedena načela vrijede bez obzira na posebnu prirodu cilja u određenoj školi. U Hatha Yogi, npr. asane (položaji), kao posebni, detaljno osmišljeni položaji tijela, služe kao "antene" titranja s određenim oblicima energije kojima se može komunicirati kako kroz prostor, tako i kroz vrijeme. Smatra se da jogin u svakoj asani postiže prosvjetljenje - kroz prodiranje u bit asane on postiže sjedinjenje s posebnom prosvjetljujućom energijom.

KRETANJE TIJELA I SVJESNOST -

KLJUČ TJELESNO - DUŠEVNE ENERGIJE (KI)

Ovdje nema dovoljno mjesta za opširno predstavljanje tjelesno-duševne energije koju u Japanu nazivaju Ki. Moguće je, međutim, reći nekoliko misli, bitnih za bilo koje razmatranje borilačkih vještina, a posebno u knjizi koja je namijenjena zapadnjacima. Neobična je činjenica da je naša kultura jedna od rijetkih u povijesti svijeta koja nema u svom svakodnevnom govoru riječ, ili koncept, koji bi odgovarao pojmu 'ki-ja'. Taj bi se nedostatak mogao objasniti činjenicom da se znanost bavi "točnim", (preciznim) konceptima za razliku od "maglovitih, životnih ideja". Ali ako je tako, onda bi se moglo očekivati da znanost bude upućena i sposobna suočiti se s onim područjima za koje se obično 'ki' veže. Ova područja tiču se osnovne životnosti, mentalnog i emotivnog zdravlja, intuicije, odnosa tijela i uma, "paranormalnih" moći, kao i izuzetnih, već spominjanih sposobnosti koje majstori Ki-ja posjeduju. Jasno je da Zapadnoj nauci gotovo potpuno nedostaje znanje o ovim područjima, kao i s njima povezanim drugim područjima.

U posljednje vrijeme iznesene su izvjesne tvrdnje kojima se izjednačavaju i dovode u vezu određena novija znanstvena otkrića i Ki, npr. Kirlianova fotografija aure dobivena "snimanjem" predmeta u visokofrekventnom elektromagnetskom polju. Međutim, mada se ova aura, kao i mnoge druge pojave kakve su krvotok, boja kože, temperatura tijela, elektromagnetsko i elektrostatičko polje,

mikrotitriranja, mijenja s energetskim stanjem subjekta, ne postoji osnov za donošenje zaključka da je ova aura Ki.

Riječ za Ki u različitim kulturama obično se povezuje i s riječju 'dah' ili s rječju 'duh' povezujući materijalno i nematerijalno. Zaista, latinska riječ 'spiritus' također znači i 'dah', a ova veza je još uvijek prisutna i u našim riječima 'izdahnuti' i 'udahnuti' koje imaju dvostruko značenje. U grčkom, riječ 'pneuma', u sanskritu 'prana', u kineskom 'či', u Polineziji 'mana', u hebrejskom 'ruach', kod Bušmana 'n/um' (ovo / predstavlja pucketanje jezikom). Na Zapadu su u posljednje vrijeme razvijani različiti izrazi i zamisli, mada ni jedna nije usvojena kao opća: 'magnetski fluid' Antona Mesmera, Reichenbach-ov 'od' i W. Reich-ov 'orgon'.

Ki je energija neraskidivo povezana sa životom i sviješću koja može ostvariti neposredne učinke i promjene na nivou energije i materije. Zaista, djelovanje Ki-ja često se povezuje s električnim i magnetskim promjenama, a ove su izgleda samo sporedni učinak glavnog djelujućeg principa. Ki se može usmjeriti svjesnom namjerom. Ki se kreće kao dim, kao voda, teče, ima obrazac i "gustoću", a ipak je bezobličan. Može se proizvoditi i sakupljati u tijelu i time povećati sposobnost za sve vrste akcija i iskustva. Može se osjećati njegovo kretanje kroz tijelo kao kretanje topline ili hladnoće, kao lakoća ili težina, glatko ili hrapavo, širenje ili skupljanje. Na planu osjećanja on odgovara Freudovom libidu. Kada se razvija svjesno, najčešće se osjeća prvo u rukama kao toplina, u vidu žmaraca i otežalosti. Moguće je osjećati ruke kao da prolaze kroz

magnetsko polje, kada se približe jedna drugoj tako da šake izgledaju kao da drže loptu i lagano se pomiču, moguće je osjetiti "magnetsko polje" između. Ali ovo polje nije doslovno magnetsko polje, ono na koje misle fizičari kad koriste ovu riječ, već se tu radi o 'životnom magnetizmu', o polju Ki-ja. S daljim vježbanjem Ki se počinje osjećati u cijelim rukama, nogama i u tijelu. Također se može primijetiti oko tijela, kako se proteže između tijela i drugih ljudi i stvari na razmaku. Ovo osjećanje postaje nov način opažanja i djelovanja, bolje rečeno, radi se o svjesnom otkrivanju osnovnog, izvornog načina doživljavanja svijeta. Tok Ki-ja može se osjetiti i svjesno usmjeriti unutar i oko tijela. Ovo, prirodno, može utjecati na tok Ki-ja unutar i oko drugih ljudi. S izuzetno razvijenim Ki-jem to može poprimiti vid snažnog djelovanja na mentalna stanja i tjelesne pokrete, a s distance, dakle, vid psihokineze i telepatske hipnoze.

Ki se razvija kroz svjesno povezivanje tjelesnog kretanja, disanja i usredotočene pažnje. U mnogim vježbama za razvijanje Ki-ja, tijelo (pretpostavlja se ispravnog držanja) lagano se kreće, prelazeći harmonično iz pokreta u pokret koji su, kao obrasci, usklađeni sa prirodnim pokretima kosturno-mišićne strukture i s tokom Ki-ja (ovi se naime podudaraju, budući da su obrasci toka Ki-ja, u stvari, podloga i uzor zgušnjavanja tjelesno stvarne strukture). Ritam disanja povezuje se s kretanjem, a um je uvučen u igru zamišljanjem da je dah sam tok Ki-ja, što može biti vizualizirano kao zlatni fluid koji prožima i obuhvaća dijelove tijela u pokretu. Svijest je usredotočena bez napetosti i potpuno otvorena u cjelokupnom polju djelovanja.

Prirodno je da se izvođenje ovakvih vježbi može naučiti samo kroz neposrednu, osobnu obuku.

Tako razvijen Ki može biti pohranjen, obično u hari (u donjem trbuhu i zdjelici), i voljno usmjeren kroz bilo koji poduhvat. U mnogim iscjeliteljskim postupcima koristi se usmjeravanje Ki-ja ka oslabljenim, oboljelim mjestima, da bi se pokrenuo tok Ki-ja samog oboljelog kroz tijelo, čime se ponovo uspostavljaju ispravne funkcije. Umjetnici usmjeravaju svoj Ki i unose ga u kretanje kista, a ratnici u mač.

Upravo kao što se i elektricitet javlja u dva vida, kao visoki napon i mala struja (npr. u dalekovodima struje visokog napona pomoću kojih se elektricitet prenosi kilometrima bez velikog utroška) i kao niski napon i velika struja (koja može usijati neko grijaće tijelo u kući), tako se i Ki pokazuje u vidu različitih "struja" i "napona" - Ki "niskog napona i velike struje" ima daleko jače tjelesne učinke, a Ki "visokog napona i male struje" puno je "eteričniji", povezan sa čistom svijesti i onostranim (transcendentalnim) iskustvima. Tako, kao što postoji zadatak da se sabere Ki, postoji i zadatak da se "preradi", da se "podigne njegov napon" i uspostavi veza sa širim, prodornijim razinama svijesti.

EGO I TIJELO

Još jedna, posljednja točka razmatranja značaja tijela u pogledu duhovnosti.

Freud je rekao: "Ego je ego tijela". Priroda Ega, uobičajeno osjećanje tog "ja" usko je povezano s tjelesnošću. Smrt se izjednačava s gubitkom tijela. Pa i oni koji se ne boje smrti, jer vjeruju u reinkarnaciju ili u život poslije smrti tijela, oslanjaju se na zamisao budućeg dobivanja novog tijela ili nastavljanja postojanja u nekom finijem "tijelu". Naše ukupno osjećanje tko smo ili još dublje da jesmo, utemeljeno je u našoj tjelesnoj čuvstvenosti i predstavi tijela.

Prethodno smo raspravljali o odnosu dijelova tijela i "dijelova" duše, ali cijelo osjećanje postojanja Ega, odvojenog od svijeta okolo, utemeljeno je na našem običnom tjelesnom iskustvu. Svoja tijela doživljavamo kao odvojena, kao da se završavaju površinom kože i stoga svijet osjećamo kao "tamo vani", kao "nije mi", a vezu s njim samo kao posrednu. Ovo je osnovna karakteristika većine nas, ovakvo odvajanje, a može biti i uzrok naše cjelokupne patnje.

Znanost i misticizam slažu se u jednom: doživljavanje odvojenosti nije apsolutno i istinito, već proizvoljno, relativno i varljivo. Suvremeni fizičari tvrde da smo mi stvarno napravljeni od zakrivljenog, praznog prostora i da nije moguće pokazati neku jasnu, apsolutnu granicu između "nas" i "svijeta". Naš prostor je produžetak prostora svijeta, kao što je to "voda koja utječe u vodu".

Neurofiziologija se pridružuje ovom stajalištu. Poznato je da, npr., naše oči ne rade kao kamere, da ne "snimaju" manje-više točne slike nekog nezavisnog "vanjskog svijeta". Naše viđenje je prije posljedica složenog skupa stvaralačkih operacija koje, iz trenutka u

trenutak, izgrađuju za našu svijest skladnu sliku koju smatramo "svetom". Naime, ova slika nastaje kao posljedica obrazaca djelovanja i veza neurona u mozgu, a odnos ovih obrazaca i kakvoće našeg stvarnog, svjesnog iskustva još uvijek je velika tajna. Jasno je, ipak, da mi sigurno ne vidimo svijet na onaj način na koji to obično zamišljamo.

Slično ovome, predstava tijela i čulni osjećaji grade se u mozgu - predstava tijela vjerojatno se gradi u desnoj polovici velike kore mozga. Tako imamo potpuno jednak odnos prema "unutarnjem" svijetu, kao i prema "vanjskom". Međutim, u našem mozgu također je razvijena kategorija "prostornog iskustva", pa se određene stvari doživljavaju kao "unutarnje" ili kao "vanjske". Prostor, unutarne i vanjske ne postoje kao "vanjske" činjenice. To su stvoreni doživljaji svijesti. Ovo očigledno okreće naš normalan pogled na stvari naopako. Ako je sam prostor nastao iz "uma", onda gdje je um? Ako su unutrašnjost i vanjština nastale u mozgu, onda, jeli mozak unutar lubanje? Je li svijet unutar ili izvan mozga? Sva ova pitanja čine se besmislenim kad se u svijesti "otvori"daleko obuhvatniji pogled na poredak stvari, kad se uobičajene podjele na tijelo i um, ja i svijet, sagledaju kao povezane i na neki način proizvoljne. Zamisao i doživljaj nas samih kao da "jesmo" jedno, a da "nismo" drugo nešto je što sami sebi određujemo, obično kulturološkim uvjetovanjem, a to nema apsolutnu i nepromjenjivu vrijednost. Kao što Carlos Castaneda navodi riječi svog učitelja Don Juana:

"Mi činimo svijet, ali mi ga možemo prestati stvarati i dopustiti da se rastvori u nepoznatu stvarnost koja prethodi svakom "ja" i njegovom svijetu."

S razvijanjem i rastom Ki-ja, osjećaj "van-unutra" počinje se mijenjati i čovjekov odnos s vanjskim postaje prisniji, granice propustljivije, a razdvojenost između nas i protivnika manje kruta. Na višim razinama Aikido-a, borba postaje skladni ples izuzetne ljepote. Poslušajte riječi Ueshibe kojima opisuje prosvjetljenost iz koje je stvoren Aikido:

"Tada, u proljeće 1925. ako se dobro sjećam, dok sam šetao kroz vrt, osjetio sam kako se zlatni duh podigao iz zemlje, obavio oko mog tijela i promijenio ga u zlatno.

Istog trena, moj um i tijelo pretvorili su se u svjetlo. Mogao sam razumjeti šaptanje ptica. Bio sam potpuno svjestan Boga, stvoritelja Univerzuma.

U trenutku prosvjetljenja shvatio sam, izvor ratničkog puta je beskonačna božja ljubav - duh zaštite svih bića. Potok suza radosti slio se niz moje obraze. Od tog vremena sazrelo je u meni osjećanje da je cijela Zemlja moj dom, a da su Sunce, Mjesec i zvijezde moje vlastito biće.

Ratnički put je primanje božje ljubavi koja stvara, štiti i odgaja sva bića prirode. Uvježbavanje ovog puta je prihvaćanje i propuštanje ljubavi kroz cijelo naše tijelo i um".

S potpunim dostignućem suženo osjećanje sebe se rastvara. Rađa se spoznaja da svijest ne pripada nikome, jer ne postoji netko kome bi pripadala. Svijest više nije "ona", već vlastitost, a "ja" sam ta vlastitost, sveopće "ja" koje stvara prostor i vrijeme i priroda je svih stvari: svijesti, postojanja i ljubavi.

"Zato se na pitanje kako se može proširiti zgrčeni um, pročistiti srce i uskladiti sa svim bićima prirode, može odgovoriti: prvo je potrebno prožeti svoje srce božjom ljubavlju, sveprisutnom u vremenu i prostoru Univerzuma. Nema nesklada u ljubavi, nema neprijatelja ljubavi. Tako svijest o neskladu, misao o postojanju neprijatelja neće više biti dio božje volje."

Morihei Ueshiba