

Koichi Tohei

KNJIGA O KIJU

Urednik:

NENAD VERTOVŠEK

DIORAMA

Zagreb

1998.

biblioteka

DO



DIORAMA
Zagreb

ZA IZDAVAČA
Patris Šuper

Naslov izvornika: **Book of Ki © 1976. by Koichi Tohei**

Copyright © by DIORAMA - Zagreb - 1998.

First edition: 1979.

Fourteenth edition: 1996.

JAPAN PUBLICATIONS, INC. Tokyo, Japan

Unos teksta: Dubravka Bjelivuk

Lektura: Nataša Vojnović

Oblikovanje korica i priprema: DAMAR d.o.o. - Karlovac

UDK 133.52 (520)

TOHEI, Koichi

KnjigaoKiju/KoichiTohei;

urednik Nenad Vertovšek - Zagreb:

Diorama, 1998. - 96 str.; 21 cm.

-(Biblioteka Do)

Prijevod djela: Book of Ki

ISBN 953-6573-07-5

980911062

SADRŽAJ

PREDGOVOR HRVATSKOM IZDANJU	4
UVOD	7
ŠTO JE KI	8
BESKONAČNA POLOVINA	10
POZITIVNA UPOTREBA SVIJESTI	12
ČETIRI OSNOVNA NAČELA UJEDINJENJA UMA I TIJELA	14
SMIRIVANJE UMA	16
ČETIRI OSNOVNA NAČELA	17
1. Držati točku	17
2. Potpuno se opustiti	19
3. Držati težinu na donjoj strani	20
4. Ekstenzirati Ki	20
ODNOS IZMEĐU ČETIRI NAČELA	22
KAKO POSTATI SNAŽAN	23
KAKO UVJEŽBATI TIJELO	24
<i>Jednako vježbati lijevu i desnu stranu</i>	24
<i>Istezati (velike) mišiće nogu</i>	25
<i>Kako se opustiti</i>	26
KAKO OJAČATI UM	29
<i>Ujedinite vaš um</i>	29
<i>Pozitivno koristite um</i>	31
KAKO RAZVITI INTELIGENCIJU	33
<i>Razumijevanje</i>	33
<i>Prosudba</i>	33
<i>Pamćenje</i>	35
LIJEČENJE	36
SMIRENOST I SAMOPOUZDANJE	40
DUBOKO SPAVANJE	44
KAKO PREVLAĐATI BOLESTI	48
RIZIČNOST	54
ODGOJ DJECE	56
<i>Samopouzdanje</i>	56
<i>Pozitivan pristup svijetu, pažnja i predanost učenju</i>	57
SPOLNA SNAGA	60
PRONALAZENJE KIJA KROZ AIKIDO	62
KRATKI ŽIVOTOPIS	62
<i>Boležljivo dijete u kući sudaca</i>	62
<i>Judo, pleuritis i odsustvo s koledža</i>	63
<i>Zamijenjen za pepeo</i>	64
<i>Prijem u Ichikukai</i>	65
<i>Otkrivanje Aikidoa</i>	67
<i>Vojska</i>	70
<i>Otkrivanje točke u donjem trbuhu</i>	72
<i>Susret s ujedinjenjem duha i tijela</i>	73
<i>Posao</i>	75
<i>Osnivanje Ki društva</i>	75
POSLEDNJA NAPOMENA	80

PREDGOVOR HRVATSKOM IZDANJU

"Pravo otkrivanje za mene je bila osnovna činjenica da "um pokreće tijelo" koju sam do tada zanemarivao. Sensei Ueshiba prvo je vodio napadačev um, a zatim bacao njegovo tijelo, tako da se ovaj nije mogao oduprijeti. I mi smo pokušavali pokrenuti samo tijelo i zato smo se opirali jedan drugom ... "

"... zanimanje za puke zahvate i same tehnike postoji, jer su pokreti tijela vidljivi, a zanemaruju se nevidljivi pokreti uma. Najprije trebamo naučiti kako ujediniti um i tijelo, načela tog ujedinjenja i kako se kretati u skladu s koordinacijom uma i tijela."

Koichi Tohei

Osnivač Aikidoa Morihei Ueshiba (1883-1969) izučavao je mnoge borilačke vještine i nastojao spojiti temelje tradicionalnih japanskih borilačkih sustava, povijest kojih je duga više stotina godina, i uzvišenije ciljeve umijeća i harmonije pokreta koji su iznad natjecanja i puke pobjede.

Tehnike osnivača temelje se na zakonima i načelima prirode, uz bitnu odredbu nesukobljavanja i činjenja nasilja prema napadaču. Aikido je tako postao nov način (ne)borenja dublje filozofske i psihološke osnove, a tehnike su odražavale unutrašnju harmoniju i smirenost, dok je vježbanje pridonosilo unutrašnjoj ravnoteži, skladnijim ljudskim odnosima, prijateljstvu, poštivanju i suradnji.

Koichi Tohei, po mnogim ocjenama jedan od najboljih učenika Sensei Ueshibe, koji je za života Osnivača dobio od njege osobno 10. dan, te duže vremena bio Glavni instruktor Aikido organizacije, nakon smrti Morihei Ueshibe uočio je da učenici često nastavljaju vježbati uglavnom aikido tehnike, zaboravljajući nevidljive pokrete

uma i djelovanja Kija, osnovnog načela. Stoga je Sensei Tohei na svom Putu pošao od činjenice da tehnike Aikidoa vrijede samo ako se izvode na temelju koordinacije uma i tijela, odnosno *"ujedinjenja uma i tijela dabi se postalo jedno s Kijem Univerzuma."*

Po njegovim riječima, zahvalnost za svoje učenje duguje ponajviše trojici vrhunskih učitelja - uz Sensei Ueshibu, to su bili Tetsuju Ogura kod kojeg je učio Zen i Misogi, te Tempu Nakamura, osnivač Toitsudoa, koji je podučavao ujedinjenje uma i tijela. Kao i kod Sensei Ueshibe, vode izvora stopile su se u bistru i jasnu rijeku koja je kao i Shin Shin Toitsu Aikido majstorski spoj ciljeva i zahtjeva borilačke vještine, te slobodno izražavanje ljudske prirode u svakodnevnom životu.

Nakon prvog hrvatskog prijevoda knjige "Aikido s Kijem" Koretoshi Maruyame, "Knjiga o Kiju" Koichi Toheija je novi doprinos obogaćivanju izvorne literature ne samo Aikidoa, već i cijele palete borilačkih vještina u Hrvatskoj uopće. Biblioteka "Do", zamišljena ne samo kao pomoć ili sugestija na Putu Aikidoa, već i Putevima svih stručnjaka i/ili poklonika istočnjačkih borilačkih vještina, ovime je napravilaoš jedan iskorak, više ne prvi, ali sigurno ni zadnji.

Jedna od poruka Sensei Toheija jest i da se naš osobni Ki mora stalno razmjenjivati s Kijem Univerzuma i kad je taj tijek snažan, mi smo zdravog uma i tijela. Cilj Aikidoa jest da se naš "spremnik" stalno puni i da ga harmonično razmjenjujemo i s eventualnim napadačem koji postaje zapravo - partner u kretanju. Četiri osnovna načela ujedinjenja uma i tijela, posebno opisana u ovoj knjizi, prikazana kroz više aspekata, traže učenje potpune relaksacije, toliko potrebne na treningu, ali i u svakodnevnom životu. Ne samo u Aikidou već i u svakoj drugoj borilačkoj vještini, bez obzira da li njeni majstori i učenici traže dobru sportsku borbu ili vještinu, Ki, Ći ili prana je ono što ne može prisvojiti samo Aikido, već je dio kulture praktički svake borilačke vještine. I ne samo nje, jer Ki je upravo ono što valja potražiti i iskusiti i u svakodnevnom životu koji teži duhovnosti i kvaliteti.

Načela nisu postavljena kao "tema za filozofiranje", već se bolje razumiju konkretnim radom u dojou, uz specifične Ki-testove koji pokazuju stupanj

ujedinjenosti uma i tijela u određenom položaju ili tehnici, ali jesu i svojevrsna "ogledala" našeg življenja u svakodnevicu.

Ki je prilično nezahvalan pojam za definiranje, jer je potrebno dosta neposrednog iskustva, osobnih pokušaja, rada u dojou, ali i razumijevanja i osjećaja za pozitivne promjene koje se - uz ispravan trud - doživljavaju u svakodnevnom životu. I, naravno, vraćaju opet na sam trening.

Korištenje pojma Kija na samom treningu treba ostati samo u granicama davanja predodžbe umu kao pomoć kod ujedinjenja uma i tijela. Za osobu koja dolazi u dodir sa Shin Shin Toitsu Aikidom vrlo je bitno i da onaj koji vodi ili testira bude ujedinjenog uma i tijela, inače se ostaje na teoretiziranju bez pravog "prenošenja iskustva".

I svojevrsan paradoks ("aikido je borilačka vještina koja razvija ljubav i razumijevanje, aikido je vještina neborenja, nesukobljavanja...") rješava se stvarnim spojem življenja unutar i izvan dojoa.

Nenad Vertovšek

UVOD

Danas tehnologija dodiruje gotovo svaki dio našega života. Kroz daljnji, zadržujući razvoj strojeva, taj proces se nastavlja. Računala zamjenjuju čovjeka na poslu, pritisak na dugme dovoljan je da počne nuklearni rat.

Postupno, svijet se počeo sjećati da je čovjek taj za koga strojevi trebaju raditi, a ne obrnuto. Sada shvaćamo da je znanost, uz sva svoja postignuća, malo toga učinila da nam pomogne kako bismo razumijeli sami sebe ili da otkrijemo svoje mogućnosti.

Besmisleno je čekati da znanost to učini za nas. Svatko od nas mora preuzeti na sebe razumijevanje svoje prave prirode i moći. U drevnom kineskom spisu Saikontan rečeno je da mi stojimo kao prosjaci pred vratima, zaboravljajući moć koju nam je dao Univerzum. Naravno, veliki ljudi nisu kroz stoljeća zapostavljali beskonačnu moć koja im je ponuđena. Ličnosti kao Sidarta Gotama Budna i drugi manje poznati, bile su sposobne sjediniti svoj um i tijelo i otkriti pravu prirodu i moć. Ali, prosječan čovjek takve ljude vidi kao beskonačno odvojene od sebe. O njima misli kao o ljudima koje je dodirnuo čarobni štapić i tako ne shvaća da je moć Budhe, nekog kršćanskog sveca ili čak uspješnog poslovnog čovjeka dostupna svima nama. Umjesto da uzmičemo pred ovom mogućnošću, trebamo biti zahvalni za nju. Trebamo se truditi kako bismo je ostvarili i pomogli drugima da učine isto.

Mislim da mi je Univerzum dao na dar moja četiri osnovna načela sjedinjenja tijela i uma da bih tako proširio njegov put. Bilo je mnogo onih koju su uspjeli ujediniti um i tijelo. Međutim, samo je nekolicina onih koji su to mogli i podučavati, a još je manje onih koji mogu podučavati kako se to podučava. Oni koji budu naučili četiri osnovna načela onako kako su objašnjena u ovoj knjizi, ne samo da će razumjeti kako postići ovo ujedinjenje, već će shvatiti i kako treba podučavati. Molim svakoga tko je učio iz ove knjige da prenese svoje znanje na druge tako da se lanac razumijevanja nikada ne prekine.

ŠTO JE KI?

Nabrojite stvari nužne za život: hrana, sklonište, odjeća, voda, zrak. Nešto nedostaje? Da, Ki - nešto tako temeljno za život da ga često zaboravljamo.

Čovjek dolazi do obale mora, saginje se i zahvaća malo vode svojim rukama. *"Ovo je moja voda"*, tvrdi. U neku ruku on je u pravu. Privremeno, ona je njegova. Ali, izvorno, voda pripada oceanu. Bez obzira na to da li će je pustiti da mu curi kroz prste ili će ispariti, zgusnuti se kao dio oblaka i ponovno pasti kao kiša, ocean je taj kome se njegova voda vraća.

Tako je i s našim životima. Mi zauzimamo našim tijelima mali dio Kija univerzuma i kažemo: *"Ovo sam ja."* Ki koji nam udahnuje život je dio Kija univerzuma u potpuno istom smislu kao što voda koju drži čovjek u svojoj ruci pripada oceanu.

Za razliku od priče o skitnici koji se saginje da bi zahvatio šaku slane vode, primanje životne snage je stalno i bez pobude. Naš osobni Ki, neodvojiv od univerzalnog, neprekidno se razmjenjuje s ovim. To je bit života - tijekom razmjenjivanja Kija između nas i univerzuma. Kada je tijekom snažan i neometan, mi smo zdravi. Kada se tijekom privremeno prekine, mi smo bez svijesti. Kada se tijekom potpuno i nepovratno prekine, umiremo.

Moguće je izvući sličnost ovoga s akumulatorom. Kao što se akumulator puni dok vozimo auto, tako se i Ki koji koristimo u toku dana dopunjuje Kijem univerzuma. Ako ne vozimo auto, to stvara isti učinak kao i kada ne bismo snažno širili i prikazivali Ki - mrtvi akumulator.

S vremena na vrijeme akumulator se mora napuniti. Tako je i s našim Kijem. Potpuno obnavljanje Kija događa se u dubokom snu, jedinom razdoblju u tijeku dana u kojem se najveći broj ljudi zaista može opustiti. Primanje Kija univerzuma omogućuje mozak tijekom razdoblja duboke opuštenosti, kada su obrasci električnih valova koje odašilje mozak pravilni i male učestalosti.

Ovo je razlog zbog kojeg čak i devet ili deset sati nemirnog sna ne pomaže čovjeku mnogo da se osjeća odmornim, a pet, šest sati mirnog, spokojnog spavanja može biti dovoljno.

Spavanje je osnovna potreba života. Čovjek snažnog Kija može preživjeti deset, dvadeset dana bez hrane, ali pet dana bez spavanja su dovoljni da ga ubiju. Riječ za ovo u japanskom jeziku je "kishi", smrt uslijed nedostatka Kija. U povijesti dobro poznat način slamanja zatvorenika je prisiljavanje da ostanu budni. Tri dana bez spavanja su obično dovoljni da izvuku priznanje i od najtvrdih kriminalaca.

Posljednjih deset ili petnaest godina pilule za spavanje su ušle u modu. Ali pilule ošamućuju mozak. U ovom stanju sličnom smrti Ki univerzuma ne može nadomjestiti osobni Ki. Zajednički znakovi navike uzimanja pilula za spavanje su: nedostatak živosti, potištenost i, na kraju, loše zdravlje. Ovi problemi ne nastaju kao posljedica umornog tijela- drogirano tijelo je obično kao krpa. Ne, to su strašni znakovi nedostatka svježeg Kija.

Vratimo se na primjer s akumulatorom. Novi Ki utječe u vaše tijelo kada širite Ki. Što više širite Ki, to "brzo punjenje" postaje sve lakše, omogućujući vam da nadomjestite tjelesnu i mentalnu snagu kratkim spavanjem u tijeku noći.

Ako želite živjeti sretno i moćno, morate prvo naučiti širiti Ki, dakle četvrto od četiri osnovna načela sjedinjavanja uma i tijela.

BESKONAČNA POLOVINA

Što je Ki univerzuma?

Pogledajte u nebo. Sunce plamti. U kakvom je stanju bilo prije nego što je počelo gorjeti? Ako se ovako upitamo o svakoj stvari univerzuma, približit ćemo se, beskonačnom spiralom pitanja, ideji nečega što gotovo da nije ništa, a ipak postoji.

Što ste bili prije nego što ste se rodili? Fetus u majčinoj utrobi. Prije toga? Spoj majčinog jajašca i očevog spermatozoida, naravno. Ali, prije toga? Vaši roditelji nisu imali jajašca niti spermatozoide prije puberteta. Gdje ste tada bili?

Čovjek, kao i svako drugo stvorenje, izranja gotovo iz ničega, iz nedjeljive supstance od koje je stvoren Univerzum. To je Ki. Kršćani ga zovu *Bog*, budisti *Sunyata* (praznina) ili "budastvo". Sve su ovo imena iz različitih jezika i kultura za istu stvar, slično primjeru ruke koju Japanci zovu "te", a Englezi "hand".

Apsolutni Univerzum je izvorno jedan. Kada su se javile dvije polarne snage, rođen je svijet odnosa i stvari. Skloni smo misliti da je ovaj svijet, koji vidimo i čujemo svuda oko nas, jedini, zaboravljajući apsolutni svijet iza njega. Apsolutna količina Kija Univerzuma je stalna i pokretna. U budizmu se kaže: "Niti se čovjek rada niti nestaje, niti se kaljaniti se pročišćava, niti raste niti se smanjuje."

Godine 1974. vodio sam šestotjedni seminar na Fullerton Collegeu u Kaliforniji. Zatim su osnovali novi tečaj "Razvijanje Kija". Ovaj tečaj je stvarao most između psihologije, koja se bavi isključivo sviješću, i tjelesnog obrazovanja koje se bavi samo tijelom. Izvorno, tijelo i um su jedno - ne postoje nikakve granice između njih. Um je pročišćeno tijelo, tijelo je nepročišćeni um. Glupo je smatrati ih dvjema razdvojenim stvarima. Mnogo godina sam pokušavao predstaviti sjedinjavanje uma i tijela akademskim krugovima. Nijedan koledž u Japanu nije se zainteresirao, ali u Americi je nekoliko sveučilišta pokazalo zanimanje. Fullerton College je otišao tako daleko da je započeo novi pravac.

Više od tri stotine ljudi sudjelovalo je u seminaru, uključujući doktore, pravnike, profesore i studente. Vodio sam vježbe razvijanja Kija i Aikidoa u velikoj sportskoj dvorani, a svakog dana u vrijeme stanke za ručak odgovarao sam na pitanja, mada nikada nisam namjeravao biti profesor na sveučilištu.

Jednog dana dr. Melvin me upitao: "Zvuk i svjetlost se mogu izraziti matematički. Je li moguće to napraviti i sa Kijem? Je li to netko učinio?"

Znao sam po boji njegovog glasa da je o Kiju razmišljao kao o treperenju u sekundi i da ga je zanimala njegova bazična priroda. Odlučio sam mu odgovoriti na jedini mogući matematički način.

"Da", rekao sam. "Moguće je. U stvari, jedan čovjek već ima matematičko objašnjenje Kija."

"O", rekao je dr. Melvin, "Tko je to?"

"Ja", rekao sam s osmjehom. Svi su se nasmijali.

Profesor je nastavio, ozbiljno: "Možete li mi dati matematički izraz Kija?"

"Naravno. Bazični pojam matematike je broj jedan, zar ne?"

dr. Melvin je klimnuo glavom potvrdno.

"Univerzum je jedan. Čovjek je jedan. Kamen je jedan. Sve se ovo može predstaviti brojem jedan." Podigao sam prst. "Evo ga, jedan. Ako ga smanjim na pola, ono što ostaje je jedan. Ako ga smanjim na pola, ono što ostaje je jedan. Ako ga smanjujem beskonačan broj puta na pola, hoće li ikada postati nula?"

"Ne", reče profesor. "Neće."

"Nikada ne postaje nula. Ako postoji jedan, njegova polovina također postoji. Ki je beskonačno sabiranje beskonačno malih dijelova."

Svi su odobravali. Ovo nije bilo objašnjenje koje je dr. Melvin očekivao, ali je sigurno bilo matematičko objašnjenje.

Ova tema je obrađena u vrlo teškom ulomku drevnog budističkog teksta Hanya Shingyo. Izraženu riječima, ideju je veoma teško dokučiti, ali izraženu na ovaj matematički način, čakje i dijete može razumjeti.

POZITIVNA UPOTREBA SVIJESTI

Ki je temeljna jedinica univerzuma. On je beskonačno sabiranje beskonačno malih dijelova. Sve je izvorno sačinjeno od Kija. Ako krenete za ovom idejom duboko u ljudsku svijest, razumjet ćete univerzalni um koji upravlja stvaranjem, koji voli i štiti sva bića. Razumijevanje univerzalnog uma je osnova podizanja duha spokojstva i sjedinjenosti s prirodom.

Danas čovječanstvo posrće zbog svoje privrženosti načelima i idejama povezanim sa svijetom stvari i odnosa. Njegova jedina nada je doći u dodir sa apsolutnim svijetom koji prebiva iza ovog relativnog, shvatiti načelo Kija.

Sve nastaje na osnovu Kija univerzuma. Djelovanje dviju polarnih snaga stvara relativan svijet u kojem živimo. Na istoku se ove dvije snage nazivaju *jīn* (tama, širenje, obuhvaćanje, mekano...) i *jang* (svijetlost, sakupljanje, prodiranje, tvrdo...), a na zapadu negativan i pozitivan pol. Edison je obznanio da je univerzum elektricitet. Govorio je o onome što je u osnovi elektriciteta koji pokreće naše kućne naprave - u stvari o Kiju univerzuma.

Upravo zato što nešto ne može biti stvoreno ni od čega, pogrešno je reći da elektricitet "stvaraju" generatori. Ova osnovna snaga stalno prožima univerzum. Mi je zovemo "elektricitet" kada je otkrijemo i usmjerimo strojevima tako da je možemo primijetiti pomoću naših pet osjetila.

Elektricitet ima dva pola. Tako i naš osobni Ki. Ki univerzuma je cjelina bez polova. Ki koji stvara ljudska svijest poprima ili pozitivan ili negativan vid. Strana zida izložena suncu je svijetla, strana u sjenci je tamna. Obje strane, naravno, čine "stvarni" zid. Nema smisla raspravljati kojaje strana izvornija.

Ispravno je reći da je riječ "bog" srodna po značenju riječi "ljubav". Opravdano je reći da je univerzum nemilosrdan. Sve zavisi od kuta gledanja. Ako želite živjeti sretno, da vaš život bude sretan i moćan, trebate gledati u svijetlu stranu. Ako vas privlači bijeda i jad, gledajte u tamnu stranu. Ako želite ići prema jugu, trebate hodati

prema jugu. Nećete nikada ići prema jugu ako nastavite hodati prema sjeveru. Možete provesti život smijući se ili plačući. To zavisi od vas. Ako želite gledati stvari s pozitivne strane, morate vjerovati da je put univerzumu put ljubavi. Trebate vježbati koristeći pozitivno svoju svijest i šireći Ki. Suprotno tome, ako želite promatrati tamnu stranu života, put je pred vama - vjerujete da je izvor života nemilosrdan, upotrijebite svijest negativno, žalite se i skupite Ki.

Ako želite ojačati vaš Ki, tjelesnu snagu i uspjeti u životnim podvizima, morate se nastojati sjediniti s Kijem univerzuma. Svježa količina Kija ulazi u vas kada širite Ki. Zato je nužno da svijest koristite pozitivno i da na taj način širite Ki.

Da biste postali jedno sa Kijem univerzuma, najvažnije je da uskladite tijelo i um. Ujedinjenje svijesti i tijela je temelj zgrade, korijen drveta. Neboder se može napraviti samo na čvrstim temeljima. Visok i širok hrast samo je poetska ideja ako nema jak i razgranat korijen. Moderan čovjek je neuspješan ako pokušava uzgajati cvijeće prije nego što razvije korijenje. Ako želite živjeti punim životom, najprije morate ujediniti um i tijelo.

ČETIRI OSNOVNA NAČELA UJEDINJENJA UMA I TIJELA

Većina ljudi misli, ne razmišljajući puno o problemu, daje santa leda gruda snijega koja pliva po površini oceana. Zaboravljaju, samo zato jer to ne vide, da je više od tri četvrtine sante ispod vode. Na sličan način ljudi mjere čovjekovu snagu njegovom tjelesnom snagom. Zaboravljaju daleko veću snagu uma, jer je ne mogu vidjeti.

Ali, kao što se santa sastoji od vidljivog i nevidljivog dijela, čovjekovu snagu čine i svijest i tijelo. Samo kada ujedinito svijest i tijelo, možemo koristiti našu pravu snagu, moć Kija.

U Japanu postoji stara priča o jednoj iznemogloj starici čiju je kuću zahvatio požar. Dok se vatra širila, starica je najvrjednije obiteljske stvari stavila u jedan sanduk i iznijela ih iz kuće. Kada je požar ugašen, pokušala je unijeti sanduk u kuću, ali ga nije mogla pomaknuti. Gotovo svatko je čuo ili doživio sličnu stvar. Za vrijeme požara, starica je mogla ujediniti svoju svijest i tijelo i upotrijebiti svoju pravu snagu. Prestankom opasnosti, usklađenost uma i tijela se izgubila i staračka iznemoglost se vratila.

Kada piju čak i najprljaviju vodu, vojnici na frontu često su otporni na trbušne bolesti. Ne jednom, na bojnopolju u Kini u vrijeme II. svjetskog rata, jeo sam staru rižu ispranu u riječnoj vodi, a da nisam imao nikakve tegobe. Međutim, kada ljudi rade takve stvari u običnim okolnostima, vrlo brzo se razbole.

Maratonci, imajući na umu krajnji cilj, približavaju se sjedinjavanju tijela i uma budući da šire Ki. Međutim, kada je trka završena, prestaju sa širenjem Kija i um i tijelo se tako temeljito razdvajaju da više ne mogu stajati.

Svi uočavaju veliku razliku između ujedinenog i razdvojenog tijela i uma. Zašto onda samo malobrojni mogu spojiti ove dvije strane istog bića? Razlog je jednostavan - bez obzira na to što misle da je ujedinenje važno i što ono ostavlja na njih snažan dojam, ono je van njihovih moći. Um nema boju, oblik, nema granice. Tijelo je

tvar i ograničeno je. Ujedinjenje ove dvije tako različite pojave čini se nemogućim, posebno u svakodnevnom životu. Strepnja i problemi javljaju se sa svih strana i sprečavaju nas da postignemo taj cilj. "Buda ili Krist su možda mogli to učiniti", kaže prosječan čovjek. "Ali ja, ja ne!"

Ujedinjenje uma i tijela, međutim, uopće nije teško. Takvim se čini zato što ljudi uporno misle o umu i tijelu kao o potpuno različitim stvarima. Međutim, oboje proistječu iz Kija univerzuma i izvorno su jedno. Zašto bi trebalo biti teško sjedinjavanje onoga što je u osnovi ista stvar?

SMIRIVANJE UMA

Površina vode u prirodnom stanju je potpuno mirna. Ulijte nešto vode u posudu i, ako je ne uznemiravate, voda će ostati mirna. Ali, ako, misleći o burama, plimi i oseki koje pokreću more, steknete blesav utisak da je prirodno stanje vode valovitost i zatim stavite ruku u nju da bi je smirili, voda će se očigledno uznemiriti, upravo suprotno od onoga što ste namjeravali.

Što je s umom? Mozak neprekidno emitira elektromagnetske valove koji se obično nazivaju 'moždanim valovima'. Dokle god je mozak živ, on će odašiljati ove valove. Ako pođete od pretpostavke da vam je um uzburkan, valovi ne mogu postati pravilni bez obzira koliko se trudili smiriti ih. Sam nalog mozgu da se smiri stvara valove. Ako mislite da ste potpuno mirni, ta misao ponovo stvara valove. Ne možete sjediniti um i tijelo i ne možete se spojiti s Kijem univerzuma ako neprekidno uznemiravate mozak.

Prvo morate donijeti odluku da je izvorno stanje vaše svijesti smirenost. Mislite o valu. Napola ga smirite. Nastavite s ovim do u beskonačnost i val će postati beskonačno miran. Međutim, primijetite da nikada ne postaje nula. Ki univerzuma se proteže duž beskonačnog, nikada okončavajućeg puta ka nuli. Ako zaustavite put vala ka nuli, on gubi svoju kvalitetu i postaje nula. Ovo je mrtva smirenost. Živa smirenost je beskonačno pokretljiva i sadrži beskonačnu moć. Mrtva smirenost je bez životne snage i ne posjeduje moć. Ove dvije vrste smirenosti su potpuno različite. Morate se pridržavati puta prema beskonačno malom. To je prava smirenost. To je ujedinjenje uma i tijela.

Razgovor o ovome je ipak lak. Ono što se uzima u obzir je djelovanje. Moderno doba ne dopušta posvećivanje zazenu deset, dvadeset godina negdje u planinama. Obuzdavanje tijela i uma koje ne može biti primijenjeno u svakodnevnom životu je beskorisno. Okušavajući se u metafizičkim vježbama cijeloga života, došao sam do četiri osnovna načela za koja osjećam da bi trebala svakome omogućiti da, sjedini um i tijelo u svakodnevnom životu.

ČETIRI OSNOVNA NAČELA

Ova načela su:

- 1. Držati točku**
- 2. Potpuno se opustiti**
- 3. Držati težinu na donjoj strani**
- 4. Ekstenzirati Ki**

1. Držati točku

Za vrijeme pohađanja koledža vježbao sam zazen pod vodstvom budističkog svećenika u Kyotu. Nastojao sam održavati sjedinjeno tijelo i um u svakom trenutku, bez obzira jesam li bio u vlaku ili u školi.

Osnovna naredba zazena je: *"Ispravi leđa, izravnaj nos i pupak, uši i ramena i sjedi mirno kao stijena."* Ovo se smatra dostojanstvenim sjedenjem. Međutim, ovo "dostojanstveno" dovodi do greške. Sjedio sam tako dugo vremena, ali se nisam nikada osjećao stabilnim u tom položaju. Međutim, kada bih se probudio iz sna u koji sam pao dok sam tako sjedio, osjećao bih se stabilno. Dugo nisam mogao razumjeti zašto. Najzad sam otkrio da je pogrešno sjediti uz ulaganje snage u donji trbuh, da ga je pogrešno držati napetim. Zato sam se usudio prepraviti naredbu u: *"Prioni uz središte u donjem dijelu trbuha."*

Neki još vjeruju u ulaganje snage u donji trbuh, jer je to točka na koju je potrebno usredotočiti um, a ne uložiti snagu. Kada se um pažnjom veže za središte (tan-den) u donjem trbuhu, istovremeno se usredotočuje i na tzv. treće oko (ten-tei), područje iza sredine obrva. Ono što treba izravnati u zazenu je tan-den i ten-tei. Neki će se protiviti ovoj ideji, ali treba pokušati.

Sjednite u položaj kao na slici 1. držeći leđa uspravno, nos i pupak poravnat u jednoj liniji, uši i ramena u drugoj. Neka netko drugi gurne rukom (bez trzaja) vaše grudi ili ramena, ili podigne koljeno. Lako će vas srušiti na leđa (sl. 2).

Um i tijelo mogu se usporediti s rukom i njenim odrazom u ogledalu. Ako je ruka otvorena, slika u ogledalu je slika otvorene ruke. Ako imate nepokretan um, trebate imati i nepokretno tijelo. Ako vas sruše laganim guranjem, vaš um se kreće. Nije miran.

Sada sjednite na isti način, uspravnih leđa (sl. 3). Izravnajte središnju točku u donjem trbuhu i ten-tei i usredotočite se na tan-den dok vas vaš partner gura. Ostat ćete nepomični i njegov pokušaj da vas sruši gurajući vam rame ili podižući koljeno neće uspjeti (sl. 4).

Ovo je stanje sjedinjenosti tijela i uma u živoj smirenosti. Sada ću vam objasniti kako produbiti usredotočenje uma na tan-den. Lako je usredotočiti se na pupak, ali usredotočenje na tan-den je teže, jer tamo ne postoji neka vidljiva oznaka. Podučavati usredotočenje na ovu točku ne bi bilo ni od kakve koristi ako ju je lako izgubiti.

Univerzum je beskonačna sfera beskonačnog promjera.

Ako zakoračite u desno, univerzum ne postaje za korak kraći u tom smjeru. Gdje god da ste, uvijek se nalazite u središtu ove beskonačne sfere. Ako se ova sfera, koja je univerzum, zgusne, ona postaje tan-den u donjem trbuhu. Ova točka nema određen promjer, trebala bi biti zgušnjavana beskonačnim zbijanjem uvijek za polovinu.

Kada dostigne dovoljno mali opseg da ju ne možete zamisliti, zadržite je u svijesti upravo takvu kakva je. U tom trenutku ste se izjednačili s univerzumom. Ako vam se dogodi da vam um isklizne, postati ćete slabi i past ćete na leđa pri najlakšem guranju.

Upravo se na ovo misli u zen izreci: "*Mislite nešto što se ne može misliti.*" Ako smanjite središnju točku na veličinu koju ne možete zamisliti, vaša svijest postaje beskonačno mirna. Prirodno postajete nepokretni kada ste izjednačeni s univerzumom. Ovo je prvo načelo sjedinjavanja tijela i uma. Pokušajte.

2. Potpuno se opustiti

Novija medicinska istraživanja govore da je 70 - 80 % svih bolesti uzrokovano problemima povezanim sa živčanim sustavom. Liječnici upozoravaju svoje pacijente da se opuste, ali sami mogu patiti od čira na želucu ili drugih bolesti uzrokovanih živčanom napetošću. U mnogim djelatnostima naša napetost nas neposredno onemogućava da postignemo cilj.

Zašto je opuštanje tako veliki problem? Zbog rasprostranjenog pogrešnog tumačenja prirode opuštanja. Ljudi ga doživljavaju kao ugodno stanje, ali stanje slabosti - to ih tjera da se u svakom izvanrednom stanju napnu. Nisu svjesni da je prava opuštenost moćnije stanje.

Probajte sljedeće: Stanite, usredotočite se na tan-den i potpuno se opustite. Neka se vaš partner uhvati jednom rukom za zglob šake i pokuša je podići prema vašem ramenu (sl. 5). Sve dok održavate vezu uma sa tan-denom, bit ćete nepomični i on neće moći podići vašu ruku.

Ovo je prava opuštenost. Usredotočenost na tan-den i potpuna opuštenost su sasvim istovjetni. Ne mogu se razdvajati.

Sada pokušajte sljedeće: Opustite se, ali se usredotočite na vrh glave. Na prvi pogled izgledat ćete isto kao i ranije. Međutim, ovog puta, kada vam vaš partner pokuša podići ruku, uspjeh će (sl. 6).

Ovo nije opuštenost, već gubljenje snage. Opuštenost je moćnija, a gubljenje snage slabije. Problem je što ova dva stanja izgledaju gotovo isto. To predstavlja razlog zašto je prava priroda opuštanja tako rašireno pogrešno shvaćena. Veliki ljudi su uvijek ostajali smireni i opušteni u trenucima nužde. Ovu sposobnost izvorne opuštenosti stekli su kroz vježbu i kroz iskustvo, a putem pokušaja i pogreški.

Nije prekasno za vas. Održavanjem vezanosti pažnje sa središnjom točkom donjeg trbuha i uz pravu opuštenost i vi možete postići moć.

3. Držati težinu na donjoj strani

Težište svih stvari je prirodno ispod njih. Jedini trenutak kad se to mijenja u vezi s ljudskim tijelom je kada je ono napeto. Kada ste smireni, težište svih dijelova vašeg tijela će biti ispod. Ljudi zaboravljaju ovu jednostavnu činjenicu i ne mogu biti smireni. Smirenost je prirodno čovjekovo stanje. Probajmo opet s vježbom.

Ispružite ruku ispred sebe, opustite je i mislite kako je njeno težište ispod donjeg ruba. Vaš partner pokušava je podići i otkriva da je teška kao kamen (sl. 7).

Budući da um pokreće tijelo, vaše shvaćanje će se odraziti na tijelu. Ako mislite da je težište vaše ruke ispod nje, to tako i biva i ruka postaje teška. Ovo se može potvrditi i obrnuto. Usredotočite se na osjećaj da vam je težište iznad ruke. Partner vam sada lako može podići ruku (sl. 8).

Ako mislite da je vaše težište gore, vaše će se tijelo pokoriti. Ako se hoćete smiriti, staložiti u teškim okolnostima, ne pozivajte bogove u pomoć. Recite sebi: "Težište svih stvari je ispod njih. Moje tijelo se ni u čemu ne razlikuje. Ako ne činim ništa i opustim se, prirodno ću se staložiti. Smiren sam." Na ovaj način, uz samopouzdanje, lako se možete smiriti. Ako se ovoga dosljedno pridržavate, vaše nesvjesno će se polako promijeniti i opuštati ćete se bez napora. Drugo i treće načelo uz jedno te isto.

4. Ekstenzirati Ki

Osoba sa slabim Kijem nema samopouzdanje. Ona oklijeva pri svakom novom pothvatu - posljedica je krivo izvođenje. Ako želite snažan, pozitivan život, prva stvar koju morate učiniti je ojačati vaš Ki. Postoji samo jedna vrsta Kija. Ono što se naziva jakim Kijem je, jednostavno, snažno širenje Kija. Slabi Ki je slabo proširen Ki.

Na primjer, ispružite ruku i napnite mišiće tako da je učinite nesavitljivom. Neka je vaš partner objema rukama pokuša saviti prema vašem ramenu. Ako je

približno jednake snage, to će mu uspjeti bez mnogo muke (sl. 9). Najraširenije shvaćanje na svijetu je da je napeta ruka snažna ruka. Ali pomoću prethodne probe, ovo uvjerenje se dovodi u pitanje.

Sada ispružite istu ruku i potpuno je opustite, usredotočujući se na ideju da energija protječe velikom brzinom kroz vašu ruku i kroz vaše prste gubeći se u mlazu u beskonačnom prostoru. Vaš partner neće ovoga puta moći saviti vašu ruku ma koliko se trudio (sl. 10). Ovo je primjer širenja Kija. Da bi proširili Ki morate vjerovati da to radite. Drugim riječima, morate pozitivno upotrijebiti um. Zvuk putuje, svjetlo putuje. Nema razloga zašto vaša energija združena s umom ne bi putovala. Kao što voda šiklja iz vatrogasnog crijeva, Ki šiklja kroz vašu ruku kada u to vjerujete. Ideja može izgledati čudno, ali samo zato što je Ki nevidljiv.

ODNOS IZMEĐU ČETIRI NAČELA

Mada postoje četiri načela usklađivanja uma i tijela, nije neophodna usredotočenost na sva četiri istovremeno. Skeptik bi mogao reći: "Ne mogu beskonačno proširiti um i usredotočiti se na tan-dan istovremeno, imam samo jedan um." Naravno, bio bi u pravu. Nemoguće je izvoditi zajedno dvije suprotne radnje. Nitko ne može stajati dok leži.

Međutim, ma koliko naizgled različita, četiri osnovna načela ukazuju na istu stvar. Ako se držite bilo kojega od njih, tada se pridržavate svih. Ako ispustite jedno, izgubili ste sve. Grubo govoreći, prvo i četvrto su načela uma, a drugo i treće su načela tijela. Međutim, budući da su um i tijelo izvorno jedno, to vrijedi i za sva četiri načela.

Tako, na primjer, kada stojite s ispruženom rukom ispred sebe i usredotočite se na to da je njeno težište ispod, pridržavajući se trećeg načela, vaš partner vam neće moći saviti ruku, jer četvrto načelo također djeluje. Ako partner gura vaše rame, neće vas moći pomaknuti jer je i prvo načelo zastupljeno. Dakle, ako provodite treće načelo, provodite i ostala tri. Suprotno tome, ako mislite da vam je težište ruke iznad nje, gubeći tako treće načelo, partner će vam lako saviti ruku i izbaciti vas iz ravnoteže jer su i ostala načela izgubljena.

Ako ne možete ujediniti um i tijelo primjenom prvog, probajte uz primjenu jednog od ostala tri načela i obrnuto. U bilo kojim okolnostima jedno od načela će se pokazati dovoljnim za usklađivanje uma i tijela.

Put prema onome što se stoljećima smatralo najtežim, prema ujedinjenju uma i tijela u svakodnevnom životu, sadaje jasan i otvoren.

KAKO POSTATI SNAŽAN

Mladi ljudi, od rata naovamo, postaju sve viši. Na primjer, ja sam visok 165 cm, što je prije rata bio prosjek. Danas, međutim, spadam među niže ljude. Možda je to posljedica promjena u načinu života i prehrane. Bez obzira na uzroke, tjelesna snaga i izdržljivost današnjih mladih ljudi je manja, iako su oni viši od njihovih vršnjaka iz razdoblja prije rata. Prije rata je postojao običaj da mladi iz srednjih škola jednom godišnje istrče dugu stazu u prirodi. Danas imamo izvješća o padanju u nesvijest i o srčanim udarima.

Vojni sud koji je poslije rata zasjedao u Tokiju dosta vremena je posvetio razmatranju tzv. "marševa smrti" na koje su američki vojnici bili tjerani. Pješačilo se na duge staze pod žarkim suncem. Ovi marševi su mogli biti "marševi smrti" za američke vojnike koji su navikli da velike udaljenosti prevaljuju vozilima, ali japanske vojnike oni su bili svakodnevnica. Ako bi današnji mladi bili prisiljeni na dugo hodanje po žarkom suncu, za njih bi to svakako bili "marševi smrti".

Noge i kukovi današnje mladeži su posebno slabi. Njihova koljena se povređuju na najmanje savijanje i istezanje, aravnotežu gube na najmanje guranje.

Ispravno korištenje uma je od najveće važnosti, ali nema puno koristi od punjenja cjedila najboljim vinom. Osoba slabog tijela će traljavo uzvoditi pokrete čak i ako ima najistančaniji um. Zato je važno vježbati tijelo, tako da postane zdravo, snažno i izdržljivo.

Međutim, neki ljudi pretjeruju vodeći se ovom idejom. Bilo je slučajeva u školskim sportskim klubovima u Japanu kada su neki članovi iznenada preminuli od iscrpljenosti uslijed pretjerano napornog i nasilnog vježbanja. Da i ne govorimo o ideji body buildinga. Ljudsko tijelo je prilagodljivo - ovu osobinu bi trebalo koristiti u tjelesnim vježbama i postupno jačati tijelo u granicama u kojima ono ne gubi razgibanost i sposobnost meke prilagodljivosti.

KAKO UVJEŽBATI TIJELO

Mada se golf smatra zdravim sportom, mnogi ljudi koji su došli kod mene vježbati Aikido, žalili su se na povredu ramena, prepona, pa čak i na trbušne tegobe uslijed igranja golfa pa sam počeo sumnjati u njegov doprinos zdravlju. Razlog za ove povrede vjerojatno leži u činjenici da je jedna polovina tijela puno više opterećena od druge, a što utječe i na povećanje pritiska samo na jedan dio crijeva. Zato, prije nego što igrač upotrijebi palicu za golf, treba zagrijati cijelo tijelo pomoću laganih vježbi istezanja i savijanja koje pripremaju mišiće, vezivno tkivo i krvni sustav za napornije pokrete.

Nezagrijano tijelo je podložno povredama. Najzdravija strana golfa je hodanje po terenu. Kada su uvedena motorna kolica za prijevoz po igralištu, najveći dio zdravstvenog učinka golfa se izgubio.

Ranije od strane liječnika velikodušno preporučivani jogging postao je manje privlačan zbog straha od srčanih tegoba. Jogging je, naravno, odličan način vježbanja cijelog tijela. Međutim, ljudi su skloni pretjerivanju. Jogging je koristan za zdrave ljude, dobro sredstvo da bi postali još zdraviji, ali je bolje da ga slabiji ili bolesni izbjegavaju i da upražnjavaju hodanje. Hodanje je vjerojatno najbolji način vježbanja za najveći broj ljudi.

Jednako vježbati lijevu i desnu stranu

U Aikidou se vježbaju obje strane tijela. Pokreti zahtijevaju ustajanje, sjedanje, istezanje koljena, savijanje naprijed i natrag... Cijelo tijelo je uključeno. Počinjući s mekim pokretima i postupno povećavajući njihovu brzinu i jačinu, povećavate savitljivost i snagu tijela. Najvažnije je koristiti podjednako i lijevu i desnu stranu tijela.

Istezati (velike) mišiće nogu

Upitajte bilo koga koji se dio tijela najviše zamara. Vjerojatno će vam odgovoriti da su to ruke, ali to nije točno. Za razliku od ruku, koje možete odmoriti kada god to želite, noge se zamaraju i kada stojite opušteno. Posebno su zadnji mišići nogu podložni umaranju. Ujutro, poslije dana provedenog u šetnji po planini, najviše će vas boljeti ovi mišići. Noge onih koji se ne posvećuju vježbanju ovog dijela tijela, postat će krute u srednjoj dobi pa će čak i dvadeset minuta stajanja za njih predstavljati mučenje. Starije osobe s jakim nogama općenito su zdravije. Noge su osnova tijela. Ukoliko želite imati dug i zdrav život, trebate redovno istežati zadnje mišiće nogu.

Sjednite na pod, ispružite obje noge ispred sebe, savijte nožne prste prema licu koliko god možete i gurnite pete naprijed. Zatim savijte gornji dio tijela naprijed s ispruženim nogama tako da prsti ruku preko prstiju nogu dodirnu pod.

Ako ovo možete napraviti, tijelo vam je savitljivo i zdravo. Ali najveći broj ljudi ne može čak ni dodirnuti prste, a kamoli pod. Ako prisiljavate tijelo da se savije, vaši zgrčeni zadnji mišići će vam se osvetiti. Zato nemojte biti razočarani ako ne možete iz prvog puta dotaći pod. Ako istežete mišiće malo po malo, pet minuta dnevno, osjetit ćete da vam tijelo postaje sve savitljivije i krepkije. Uskoro, dodirivanje poda neće biti problem.

Sada, dok sjedite na podu, raširite noge u stranu najviše što možete i ponovno savijte nožne prste prema glavi izbacujući pete. Uхватite lijevom rukom nožne prste lijevog stopala i istegnite ih još više izbacujući petu. Zatim savijte tijelo na lijevo pridružujući i desnu ispruženu ruku lijevoj i dodirujući čelom lijevo koljeno. Desna nogamora ostati ispravljena. Sada, kada ste se vratili iz ovog položaja, zadržite još malo lijevu ruku i savijte lijevu ispruženu nogu još malo u stranu. Ponovite sve ovo i na desnu stranu. Na početku, sa široko razmaknutim nogama, možda nećete moći dodirnuti nožne prste. Ali uz uporno vježbanje moći ćete se savijati i lijevo i desno.

Raširite ispružene noge najviše što možete. Savijte tijelo naprijed tako da čelom dodirnete pod. Ruke su vam također ispružene naprijed i dlanovima dodiruju tlo. Ako možete ovo učiniti, tada probajte dodirnuti pod bradom. Ovom vježbom se istežu unutrašnji mišići nogu.

Sada, i dalje sjedeći na podu, savijte noge u koljenima i privucite stopala prema sredini, prema zdjelici, sastavljajući tabane. Koljena trebaju s obje strane dodirivati pod. Objema rukama držite prste spojenih stopala. Leđa su ravna. U ovom položaju, zadnji i prednji mišići nogu su istegnuti. Zatim savijte tijelo prema naprijed tako da čelom dodirnete pod. Ako to uspijete učiniti, probajte sada i bradom.

U sljedećoj vježbi sjednite u seiza položaj (kleknite i sjednite na pete ispruženih stopala, koljena su razmaknuta tako da noge tvore trapezoidni oblik osnove). Zatim se savijte natrag i ležite pružajući ruke još dalje, iznad glave. Dlanove okrenite prema gore. Uvijte tijelo lijevo i desno da bi istegli mišiće trbuha. Ovaj položaj dovodi do istezanja mišića natkoljenica. Oni koji se mogu spustiti do poda, trebali bi postupno dolaziti u krajnji položaj, a uz pomoć nekoga tko bi im pridržavao leđa. Ova vježba također podstiče rad crijeva i probavu pa je korisna za one koji imaju probavne smetnje.

Ovih pet vježbi služe kao tjelesni omekšivači korisni za duga stajanja u ratničkim vještinama. Svakom vježbom se isteže različita grupa mišića. Oni koji moraju zbog posla dugo stajati preko dana, vježbajući ovako pet minuta dnevno, mogu ostati čvrsti i savitljivi.

Kako se opustiti

Ako je luk stalno napet tetivom, u trenutku nužde bit će od male koristi. Tako ni čovjek ne može pokazati snagu kada je potrebno, ako su mišići stalno napeti. Atletičari ponekad podbacuju upravo iz ovog razloga. Prava opuštenost, opisana u poglavlju o drugom načelu ujedinjenja uma i tijela, najmoćnije je stanje. Udobna je i

zdrava, puna snaga. Ali većina ljudi ne zna kako se potpuno opustiti.

Uspravite se u stojećem položaju. Raširite stopala onoliko koliko su vam široka ramena, a ruke potpuno opustite. Usredotočujući se na tan-den, tresite opuštene šake što je moguće brže, ali tako da se cijelo tijelo, uključujući i prste na nogama, tresu. Prestanite zatim tresti ruke i ostanite mirni u tom položaju.

To je opuštanje. Lako ga je postići. Svatko to može izvesti, na bilo kojem mjestu. Ako stegnute prste, onda ih nećete moći brzo otresati. Da biste to uspjeli, morate se opustiti. Obrnuto, ako se hoćete opustiti, jedino što morate raditi je da brzo tresete prste i tijelo. Važno jeda ovo radite održavajući usredotočenost na tan-den. Ako brzo tresete ruke, a pažnja vam je usmjerena na glavu, to nije opuštanje. Kada se tresete na ovaj način, nožni prsti se ne pokreću. Pokreću se samo kada je pažnja vezana za tan-den. Ne možete odvojiti prvo i drugo načelo ujedinjenja uma i tijela.

Da biste provjerili koliko je opuštenost postojana, možete probati s pokušajem guranja ramena i pokušajem izvođenja iz ravnoteže ili s pokušajem dizanja ruke. Ako ispružite ruku naprijed dok ste u ovome stanju, ona će biti nesavijljiva.

Prije nekoliko godina primijetio sam da jedan profesionalni igrač bejzbola obično tresu svoje ruke pored tijela prije nego što izađe na teren. Uvijek je dobro udarao. Prirodno je što je tako, jer se zaista opuštao. Zanimalo me od koga je naučio ovaj trik. Međutim, uskoro je prestao to činiti - sad ga više ne viđam na televiziji. Pretpostavljam da je to bila samo prolazna navika, a ne nešto što je zaista shvatio i radio namjerno. Šteta. Da se držao ove navike, mogao je postati odličan igrač.

Kad se umorite dok učite, kad je potrebno izvesti odlučujući udarac u golfu, govoriti pred velikim brojem ljudi, otići na važan poslovni sastanak ili položiti ispit, tijelo i um se grče. U tom slučaju, jedino što vam može pomoći je da držite pažnju vezanu za tan-den i da tresete prste tako da vam se i nožni prsti pokreću. Postat ćete opuštani, staloženi i sposobni izvesti pothvat koji je pred vama.

Govorio sam otprilike o tri načina ispunjavanja tijela energijom. Sve ih je lako izvesti. Ne gubite vrijeme sumnjajući u njih. Istežite noge svakog jutra, hodajte što je

više moguće, otklonite zgrčenost uma i tijela tresući prste s vremena na vrijeme. Posljedica će biti zdravo tijelo, sigurno ne mišićavo, ali moćno, gipko i savitljivo. Ne žurite i ne radite ove vježbe na silu. Nastojte ih uključiti u svoju svakodnevicu i razvijajte se malo po malo.

KAKO OJAČATI UM

Pripadnici starije generacije često izražavaju mišljenje da modernoj mladeži nedostaje duhovna okosnica. Mladi odustaju čim se suoče s najmanjom teškoćom i povlače se i pred najmanjom preprekom. Roditelji brinu za budućnost svog podmlatka, drugi izražavaju strepnju za sudbinu svijeta. Problem je u slabosti uma.

Postoji nekoliko uzroka tome, ali je najvažniji razlog temeljno pogrešan način odgoja i obrazovanja. Um i tijelo su izvorno jedno i svako temeljno razdvajanje je umjetno. Međutim, moderno obrazovanje ističe tijelo i zaboravlja um. Svaka škola ima lijepe sportske dvorane, ali nema prostor za vježbanje uma. U okviru "Ki udruženja", izraz 'shin kan', što znači "zgrada uma" dodaje se imenu 'dojo' (prostor u kojem se vježbaju ratničke vještine). Svi ovi prostori namijenjeni su vježbanju uma.

Naravno, psihologija odavno predstavlja akademsku oblast. Ali ona istražuje rad mozga i osobine duše promatrajući sa strane i ne uči čovjeka kako upravljati i obučiti um.

Na kalifornijskom sveučilištu Fullerton osnovan je "Institut razvijanja Kija" (Ki Development Institute). U Japanu nema takvih institucija. Vjerojatno će se dogoditi, kao i s drugim stvarima, da će ovakvi instituti biti osnovani po cijeloj Americi i da će ideja tek tada biti uvezena u Japan.

Ujedinite vaš um

Svjetlo se pomoću leće može sabrati u jednu točku i tako zapaliti vatru. Rasipano reflektorima, čak i najjače svjetlo postaje slabo. Sabranost je snažna. S umom je isto. Umjesto da uoče ovu činjenicu i da se ponašaju u skladu s njom, ljudi rasipaju snagu uma tijekom dana radeći razne stvari: čitaju novine dok jedu ili slušaju glazbu dokuče.

Um pokreće tijelo. Umom osjećamo hranu kroz osjetljivost jezika. Um hoda upravljaajući nogama. Prosječan čovjek ima predodžbu da jezik osjeća okus i da noge hodaju. Zato misli da će jezik osjetiti okus hrane čak i kad su oči zauzete čitanjem novina. Posljedica toga je da nije svjestan što jede. Kada jedete, trebate se usredotočiti na to što jedete. To je pristojno ponašanje. To je i jedini način da osjetite okus hrane. Istodobno, toje i vježbajanjauma.

Prije nego što krenete u šetnju, donesite odluku da je to upravo ono što želite raditi. Ako se u dvojbi, bolje da ostanete tu gdje jeste. U suprotnom, možete izazvati prometnu nezgodu.

Evo jedne vježbe. Hodajte prolazeći pored vašeg partnera. Prvo hodajte tako da mislite da vas neko prati, dakle usredotočite se na prostor iza vas. U trenutku kada prolazite pored partnera, neka podigne ruku i zapriječi vam put u visini grudi. Lako će vas zaustaviti i oboriti. Sad hodajte održavajući pažnju ispred. Vaš partner ne samo da vas neće moći zaustaviti, nego ćete ga povući za sobom.

Kada hodate, a da to zapravo ne želite, ostavljate svijest iza. Malo guranje biti će dovoljno da vas obori. Zamišljeni profesor, zaljubljen mladić ili djevojka nalijeću na stup, jer im je um odlutao. Upravo zbog ovoga događaju se prometne nesreće. Tražite od djeteta koje ujutro kreće u školu da glasno kaže: "Ja idem." To će ga učiniti svjesnim da je krenulo, usjeriti mu pažnju naprijed i dovesti u mnogo bolji položaj u slučaju da se suoči s nepredviđenim opasnostima. Današnja djeca ništa ne govore kada odlaze od kuće. Roditelji često nagađaju jesu li uopće tu. Trebalo bi ipak sagledati moguće opasnosti u koje dijete, dok mu um luta, može upasti pri gustom prometu.

Postoji stara japanska pjesma sa stihom: "Kada krećeš na sastanak s voljenom, tisuću kilometara izgleda kao jedan, kada je ne možeš vidjeti i moraš se vratiti, jedan kilometar izgleda kao tisuću." Kada vam je um usmjeren ka cilju, tisuću kilometara nije ništa. Ali razočarani, dok vam je um iza, jedan kilometar predstavlja pakao.

Ako se želite u nečemu usavršiti, morate očistiti um, sabrati ga i usmjeriti prema predmetu kojim se bavite. Dok režete mrkvu nožem, nećete povrijediti prst sve

dok vam je um vezan uz mrkvu. Naravno, kada nam se nešto sviđa, to je lakše i usavršiti, budući da je um usmjeren. Bez obzira radite li ili se igrate, usredotočenost na to što radite jača um.

Pozitivno koristite um

Pozitivno korištenje uma nazivam 'širenje Kija'. Strana predmeta koja je obasjana svjetlošću je svijetla. Suprotna strana je tamna. Obje strane su stvarne. Ako hoćete jak um, gledajte svijetlu stranu. Ovo znači koristiti um pozitivno. Svijetla strana odgovara "širenju Kija", a tamna "skupljanju Kija". Dobar primjer pozitivnog korištenja uma je prikazan u vježbi nesavittljive ruke. Postojano uvjerenje da širite Ki daje ruci takvu snagu da je nitko ne može saviti. Ako mislite da će je možda netko saviti ili daje ne možete učiniti nesavittljivom, sigurno je da će ruka postati savittljiva.

Uvijek govorim ljudima: "Prestanite govoriti '*ne mogu*'. Kada nešto započnete, recite '*mogu*' i onda to učinite." Ovo je ključ kojim se tijelo i um ujediniju da bi učinili ono što ste odlučili. Kada dijete odustajući kaže: "Ne mogu", zaustavim ga i nagovorim da kaže: "Mogu". Male stvari kao što je ova prodiru u podsvijest djeteta. Negodovanje je negativno, zatamnjuje srce i dijelom zatamnjuje svijet. Nitko ne uspijeva ni u čemu dokle god negoduje.

Ako imate nešto reći, govorite otvoreno. Samouvjerenost. Ne možete govoriti iskreno ako ne proširite Ki. Samouvjerenost i glumljenje, blefiranje su potpuno različiti. Prvo vam daje izgled da ćete postići najviše što možete. Drugo je pogrešna namjera od početka.

Kad govorite otvoreno, to vas obvezuje i da uložite energiju, a tamo gdje se um otvara, on i postiže snagu. Probajmo sada snagu uma.

Ležite na leđa. Sastavite noge i ruke uz tijelo. Neka vas jedan vaš partner uhvati za noge, a drugi za ramena i neka vas podignu. Kako vas budu dizali, tako će vam se tijelo savijati prema dolje.

Sada ponovno lezite na leđa na isti način, ali šake položite na butine. Usredotočite se na misao da vam kroz tijelo prolazi čelična greda, ili da vam kroz tijelo struji snažan mlaz Kija. Vaši partneri će vas podići kao da vam je tijelo komad debla. Ako vas postavite tako na dvije stolice (na jednoj su ramena i glava, a na drugoj donji dio potkoljenica), na vama će moći sjediti čak tri čovjeka, a da gotovo ne osjećate njihovu težinu (sl. 11). Za ovo nije potrebno da vas netko hipnotizira. Ako vam protresu tijelo, to vas neće uznemiriti, jer vam usredotočenost nije tako osjetljiva kao ljudima pod hipnozom. U Japanu, u takozvanim 'predstavama iznenađenja', često se prikazuje kako čovjek maljem lomi betonski blok položen na tijelo drugog čovjeka. U pitanju je ista stvar. Zamah malja ne prolazi kroz tijelo. Čak i dijete može ovo izvesti ako zamisli da mu kroz tijelo prolazi čelična greda.

Um posjeduje pravu moć. Opseg ove moći je onoliki koliki je i opseg u kojem pojedinac koristi um. Probajte ovu vježbu s mrzovoljnim djetetom. Bit će iznenađeno svojom sposobnošću da nosi težinu odraslih. Recite mu: "Vidiš kako si izuzetno jak (jaka). Pa gdje si skrivao (skrivala) svu tu snagu do sada? Trebalo bi je koristiti u svemu što radiš." Postoje svi izgledi da će reći samom sebi: "Točno. Baš sam jak (jaka). Mogu to učiniti, samo ako probam."

Kako um jača, tako i tijelo postaje zdravije i žilavije.

KAKO RAZVITI INTELIGENCIJU

Riječ 'sjajan' se poprilično često koristi za opisivanje ljudi. Na primjer, tako se govori za mlade ljude koji postižu visoke ocjene u školi. Tako se ocjenjuju i svi oni koji postižu odlične rezultate u znanosti, matematici ili učenju stranih jezika. Ali nitko ne koristi ovu riječ da bi njome opisao izuzetnog poslovnog čovjeka. Čovjek koji pokazuje moć uma u obrani od istovremenog napada nekoliko ljudi, također nema sreće. Ovo se ne drži sjajnim, već samo pokazivanje snage. Istražimo osnove pameti.

Razumijevanje

Razumijevanje bilo koje knjige, shvaćanje deset riječi na osnovu jedne izgovorene, razumijevanje svega što govornik namjerava reći čim počne govoriti - to je pamet. Ne govorim ovdje o akademski obrazovanim profesionalcima. Mnogi takvi učeni ljudi ne mogu shvatiti nijedan drugi sadržaj izvan polja za koje su obrazovani. Govorim o pameti koja se primjenjuje u svakodnevnim aktivnostima.

Čitanje je kamen temeljac ovakve pameti. Ispunite svoje slobodno vrijeme čitanjem knjiga iz različitih područja. Novine i slično "lagano štivo" mogu pomoći u opuštanju, ali će malo doprinijeti razvijanju vaše pameti. Ne pravite greške i ne čitajte isključivo knjige iz vaše struke. To će smanjiti vašu sposobnost prilagodljivosti i elastičnosti. Knjigu čitajte prvi put brzo da bi stekli opći dojam i uvid, a zatim, ako je vrijedna, čitajte je ponovo s punom pažnjom. Ovo će osposobiti vaš um da se snalazi u velikom broju različitih okolnosti i proširiti opseg moći zapažanja i razumijevanja.

Prosudba

Vrlo važna strana pameti je prosudba, procjenjivanje. Ništa ne može zamijeniti sposobnost razlikovanja dobrog od lošeg. Uznemirena površina vode ne

odražava točnu sliku Mjeseca, već iskrivljenu. Kad je um uznemiren, sve što se u njemu ogleda postaje iskrivljeno. Spokojan, miran um omogućuje točnu prosudbu o svemu u svakom trenutku.

Jednom je izbio požar u kući blizu moje. Vlasnik je upravo sjedio za pisačim stolom kad je ugledao gusti dim kako prodire s tavana. Nagonski je iznio van iz kuće stol za kojim je pisao. Kada je pokušao ponovo ući u kuću, spriječio ga je plamen i sve vrijedne stvari su izgorile. Mogao je spasiti barem jednu od njih umjesto starog, bezvrijednog stola. Međutim, vatra ga je iznenadila, um mu se uznemirio i trenutno je izgubio moć prosudbe.

Dopustite mi da vam opišem Ki meditaciju kao sredstvo razvijanja moći prosudbe. Univerzum je beskonačna sfera, beskonačnog radijusa. Ako zakoračite desno, radijus se neće smanjiti u tom smjeru za korak. Još uvijek će biti beskonačan. Tako ste vi uvijek u centru univerzuma. Sažeta, beskonačna sfera će postati vi sami. Još više sažeta, postaje tan-den, središnja točka u donjem truhu.

Ova točka nema određeni radijus, već se može beskonačno sažimati. Ako nešto postoji, onda njegova polovina također postoji. Tako, ako se sažima uvijek i beskonačno za polovinu, nikada ne može postati ništa, nula. Sjedeći u seiza položaju, otvorenih očiju i uz prirodno disanje, izvodite ovo sažimanje mentalno, petnaest do dvadeset minuta svake večeri prije spavanja. Nastavite sažimati tan-den čak i kada postane tako mali da je nesaglediv i nezamisliv. Nemojte prestati zato što nemate predodžbu. Ako se izgubite, ne započinjite sve ispočetka, počnite od onog trenutka kad ste iskliznuli i nastavite sa sažimanjem.

Ako beskonačno smanjujete val za polovinu, on će i dalje postojati. Nikada se neće svesti na nulu, već će se jednostavno neprekidno smanjivati. Ovo je živa utihlost, utihlost neumitne smirenosti i bezgranične moći. Ako se val sasvim zaustavi - svede na nepokretnost, na nulu - gubi svu moć. To je mrtvo zatišje. Ova dva stanja su potpune suprotnosti. Kad se zvrk okreće najbrže, izgleda kao da stoji mirno, ali će na najmanji dodir odskočiti. To je živa utihlost. Ali ako ga zaustavite, past će u jedan jedini, zaleđeni položaj. To je mrtvo zatišje.

Kad se usredotočujete na tan-dan, moždani valovi postaju beskonačno tihi i sva se jasno ogleda u umu. Ispravna prosuba se prirodno javlja, zajedno sa sposobnošću brzog odgovaranja na promjenu okolnosti. Trebalo bi da svatko kome predstoji neka važna provjera znanja, vještine, itd., pripremi svoj um na ovaj način jer će jedino tada jasno razumijevati zahtjeve, točno prosuđivati o problemima i ispravno postupati u okolnostima provjeravanja. Preporučljivo je da se Ki meditacija radi deset do petnaest minuta poslije svakog većeg rada, učenja i tome slično. Time se upotpunjuje i zaokružuje napor. Zato Ki meditacija predstavlja put do izvorne pameti.

Pamćenje

Ako vježbate Ki meditaciju i održavate umirenost uma, Ki se prirodno širi, a sadržaj koji opažate, na primjer očima, nesmetano dopire i odražava se u vašem umu. Ako, na primjer, čitate knjigu skupljajući Ki, grčeći um, Ki se neće širiti ni kroz vaša čula, u ovom slučaju oči, pa nećete biti sposobni ni da ponovite ono što vam se činilo da ste zapamtili. Zato je bolje da kraće vrijeme učite sjedinjenim umom i tijelom, nego da učite dugo, površno usredotočeni. Ako želite zapamtiti neki pismeno ili govorno izložen sadržaj, zapisujte, jer ga na ovaj način usvajate putem uključivanja različitih sposobnosti.

Ima nekoliko istina koje se tiču života svih. Krenite na desno i lijevo će postati primamljivije. Krenite na lijevo i, iznenada, desno će izgledati bolje. Kad se um jednom zaglavi, nikako ne može doći do zaključka. U ovakvom stanju najbolje je posvetiti se jednosatnoj, dvosatnoj Ki meditaciji. Biti ćete sposobni riješiti nedoumicu, moguće je čak da će rješenje iskrsnuti za vrijeme meditacije. Kad se jednom odlučite, držite se te odluke i sprovedite plan bez oklijevanja.

LIJEČENJE

Jedan američki pisac, koji se bavio judom, povrijedio je vrat u prometnoj nesreći dok je putovao u Los Angeles u koji se upravo selio poslije ženidbe. Dok je bio u Japanu, namjestio sam mu koljeno koje je uguanio tijekom vježbanja. Kad sam došao u Los Angeles, on me čekao.

Primijenio sam kiatsu u tri navrata, jednom tjedno. Bio je izliječen, ali i iznenađen. Rekao mi je: "Devet mjeseci nisam bio u stanju raditi. Kako bih počeo pisati, tako bi mi se vrat ukočio kao štap. Pitaoh sam liječnika kad ću se oporaviti, a on mi je odgovorio da sam imao sreće što sam ostao živ."

Prijelom vrata (a može se dogoditi i u naizgled bezazlenim prometnim udarima) može pomračiti i najsvjetliji život, uzrokujući kod povrijeđene osobe gubitak svake nade u oporavak. Migrene proizvode istu vrstu zla. Bol se može privremeno odagnati lijekovima. Međutim, prestankom djelovanja lijekova, bol se vraća. Ovakve povrede i migrene se mogu liječiti pomoću kiatsua.

Kiatsu ima izvjesne sličnosti sa shiatsu (jap. liječenje pritiskom prstiju), ali se u osnovi razlikuje od ovog načina liječenja. U shiatsu se prstima pritiskaju određene točke na tijelu (akupunkturne točke), dok se u kiatsu u ozlijeđeni dio tijela odašilje Ki koji pokreće životnu energiju. Kada pumpa za vodu ne može povući vodu, u nju se dodaje mala količina vode. Kada voda jednom počne teći iz pumpe, nastavit će sama izlaziti. To vrijedi i za životnu energiju. Ozljede vrata oslabljuju protok životne energije u tom dijelu tijela, a ozlijeđena osoba nije ga u stanju obnoviti. U takvom slučaju ulijte Ki kroz vaše prste u ozlijeđeni dio i pokrenite životnu energiju ozlijeđenoga. Ukočeni vrat će omekšati, mišići će se opustiti i pacijent će se postupno oporaviti.

Kako da usmjerite i pošaljete Ki kroz prste? Objasnit ću to tako da i početnicima bude dostupno.

Ki se prostire ako vi u to vjerujete. Ispružite palac desne ruke i malo savijte vrh prema dolje. Neka vaš partner gura dlanom vaš palac natrag. Ako odašiljete Ki sa vrha

palca (kao u slučaju odašiljanja Kija kroz nesavijljivu ruku), partner neće moći gurnuti vaš palac natrag (sl. 12). U slučaju da ste uložili snagu mišića, partner će vam lako gurnuti palac natrag. Dakle, ovdje je u pitanju nesavijljivi palac. Kad voda šiklja iz crijeva, najveću brzinu ima na izlazu šmrka i stoga veliku potisnu snagu. Na isti način, ako se usredotočite na vrh palca, širi se Ki. Zato vaš partner ne može gurnuti palac natrag. Na ovaj način se i u kiatsuu odašilje Ki. Naravno, sve ovo vrijedi i za ostale prste ruku koji se mogu koristiti u liječenju.

Neka vaš parter sjedne u seiza položaj, ili u položaj s prekrštenim nogama. Stanite iza njega i dodirnite svojim palcima točke na njegovim ramenima točno ispod ušiju. U početku lagano pritiskajte sve dok mišići ne omekšaju. Zatim, ne pritiskajući dalje, šalžite Ki kroz palce (sl. 13). Ako vaš partner osjeća prodiranje Kija u svoje tijelo kroz ramena, tada primjenjujete kiatsu ispravno. Ako snažno pritiskate, on će osjetiti neugodnu bol. Dok Ki prodire, osjetit će neku vrstu ugodne boli, zagrijavanje ili hlađenje, peckanje ili trnce. Da biste usavršili kiatsu, pitajte partnera kako se osjeća.

Sad ću govoriti o glavnim točkama tijela na kojima se primjenjuje kiatsu. Slika 14 pokazuje glavne točke na liniji mišića uz kičmu i liniji mišića ramena na kojima su obilježene i točke iz predhodne vježbe. Dok stojite iza partnera koji sjedi u seiza položaju, lijevom rukom mu pridržavajte glavu, a desnim palcem pritiskajte svaku točku 15-20 sekundi ne pomičući prst i odašiljući Ki. Zatim to isto učinite i s lijevom stranom, pritiskajući lijevim palcem. Imajte na umu da nikada ne smijete gnječiti, pogotovo ne povrijeđena mjesta, jer ćete oštetiti tkivo, a to bi kasnije izazvalo još veću bol od one uslijed povrede.

Kiatsu točaka na ramenim mišićima traje oko 15-20 minuta, a zatim bi trebalo savijati partnerov vrat. U slučaju povrede vrata, savijanje je neophodno, jer bi u suprotnome povrijeđeni i dalje osjećao bol. Međutim, ne smijete pretjerivati u savijanju budući da bi to moglo izazvati previše boli. Dakle, jednom rukom lagano i postepeno pritiskajte glavu ka ramenu, dok palcem druge ruke primjenjujete kiatsu na ramenim mišićima tako ih omekšavajući (sl. 15). U početku se vrat neće mnogo saviti.

Međutim, uslijed pritiskanja mišića ramena, glava će se sve više spuštati ka suprotnom ramenu koje se, naravno, ne smije dizati. Najzad će se saviti potpuno. To isto činite i na drugu stranu.

Sljedeće: Uхватite partnerovu (ili pacijentovu) bradu lijevom šakom i okrenite mu lice nalijevo. Zatim palcem desne ruke pritiskajte točke duž desne strane linije B sa slike 14. U početku glava se neće puno okrenuti, ali će se okretati sve više dok budete pritiskali točke, a sve dok se ne izravna s ramenom ili dok ga ne dodirne (sl. 16). Ponovite to isto na desnu stranu. Poslije ovoga pritisnite označene dvije točke na ramenima, a zatim zamolite partnera da okreće glavu kako bi istražili ima li bolnih točaka na vratu. Lagano pomičite prst duž vrata dok se okreće i ako zajedno utvrdite bolna mjesta, primijenite kiatsu. Ako nema bolnih točaka, vrat je izliječen. Ako ne možete otkloniti bol jednim liječenjem, ponovite postupak sljedećeg dana. Nije potrebno čekati mjesec ili dva.

Migrenu liječite na isti način.

Za vrijeme seminara u Honoluluu, objasnio sam kiatsu dr. Howardu, predsjedniku Lewis and Clark University u Portlandu. Bio je iznenađen i zamolio me da mu pokažem kiatsu. Jedna mlada žena koja je polazila seminar patila je od migrene osam godina. Iako je imala nešto više od trideset godina, izgledala je starije, jer joj je lice bilo stalno namršteno. Počeo sam primjenjivati kiatsu na njoj dok su ostali gledali. Uskoro joj je ukrućen vrat postao mekši i počeo se kretati slobodno. Poslije dvadeset minuta upitao sam je kako se osjeća. Odgovorila je: "Vrat mi je nevjerojatno opušten. Mogu naglo okretati glavu bez bilo kakvog bola." Prestala se mrštiti. Primijenio sam kiatsu još tri puta. Bila je potpuno izliječena i vratila se zadovoljna kući. Dr. Howard bio je očaran snagom Kija i odlučio je sljedećeg proljeća održati seminar na svom sveučilištu.

Možda će vam biti potrebno vrijeme da bi usavršili kiatsu, jer na početku vaš Ki ponekad teče, a ponekad ne. Ali, primjenjujući kiatsu, otkriti ćete kad se Ki širi kroz prste. Tada ćete moći pronaći oboljela mjesta prstima, a da ni ne pitate pacijenta. Kiatsu

u obliku polaganja ruku na površinu kože ispod koje se nalaze oboljeli organi ili čak u vidu usmjeravanja Kija na oboljela mjesta bez dodirivanja tijela, također je moguće.

Vjerovanje je moć. Ki se širi kada vjerujete da se širi. Ljubav iscjeljuje. Kiatsu ujedinjuje vjerovanje i ljubav.

SMIRENOST I SAMOPOUZDANJE

Događa se čovjeku da mora govoriti pred velikim brojem slušatelja. On napiše govor kod kuće, uvježba ga i zakazanog dana izađe na govornicu. Oči nazočnih počinju mu ličiti na uperene strijele. U tom trenutku krv mu navire u lice, srce lupa i on ne vidi ništa više osim tamnih sjenki. Boreći se uspijeva reći: "Ja, ja...", i zatim završava: "...ne znam." Slušatelji se počnu smijati.

S vremena na vrijeme svi mi susrećemo ljude koji pocrvene, ne mogu izustiti ni riječ pred drugima niti ih pogledati u lice. Zbunjeni su i smotani. Kad se pokušaju sabrati, još se više zbune.

Prvo da objasnim zašto ljudi ne mogu ostati smireni.

Ljudska bića su prirodno smirena. Međutim, uslijed velikog vezivanja za racionalnu stranu, pogotovo za nerazriješene nedoumice, zbog oklijevanja da se izabere jedna od više sukobljenih mogućnosti postupanja, pažnja većine ljudi se usredotočuje na glavu i njen sadržaj, misli se počinju obrtati sve brže i brže, sposobnost rasuđivanja pada, um vrije, žeđ za kontrolom raste, ramena se dižu, cijelo tijelo postaje napeto, dah se skraćuje, srce ubrzano kuca i težište tijela, koje je prirodno usmjereno prema dolje, "diže se". Ki postaje slab, um zgrčen, a duša prestrašena. Budući da većina ljudi živi zastrašeno, javlja se i "opće" uvjerenje da je čovjekovo "prirodno" stanje uznemirenost, a daje svatko tko uspijeva biti spokojan nešto više od čovjeka.

Međutim, ako hoćete biti spokojni, najprije morate vjerovati, dakle odlučiti se za shvaćanje da je čovjekovo osnovno stanje upravo spokoj, kao što je osnovna činjenica da je težište vašeg tijela ispod. Nije potrebno raditi nešto posebno, samo se opustite i tijelo će se staložiti, a um umiriti.

Ako ne možete biti opušteni, redovno primjenjujte Ki meditaciju. Dok beskrajno utišavate valove svijesti, zapravo ste smireni. Samom Ki meditacijom ulazite u stanje smirenosti. Kada ova staloženost dopre i potone u nesvjesno, primijetit ćete da ostajete mirni čak i u opasnim okolnostima.

Sad ću vam objasniti kako da provjerite jeste li smireni. Ovo može biti posebno korisno kad vam neposredno predstoji provjera vaših sposobnosti.

Stanite uspravno, noge razmaknite za širinu ramena. Ruke razmaknite na stranu sa šakama blago savijenim u zglobovima i okrenutim prema tijelu. Zamahnite sada rukama tako da se susretnu u sredini, ispred vaših očiju. Ovo napravite dok brojite do pet (sl. 17,18,19). Neka vas vaš partner, u trenutku kada su vam šake u visini očiju, mekano zaustavi jednom rukom i neka ih gurne. Ako vas uspije gurnuti unatrag, to znači da vam se težište ruku podiglo zajedno s rukama, a također i tan-den, što uzrokuje nestabilnost (sl. 20).

U drugoj vježbi neka vas vaš partner uhvati (dok ste u istom početnom položaju kao maloprije) desnom rukom za prste vaše desne ruke i neka vam pomogne da na opušten način ponovno spojite šake u visini očiju. Kad kaže 'stop', neka mekano oslobodi vašu ruku. Ako vam se prsti i za malo pomaknu, vaš partner moći će vas gurnuti. U suprotnom, neće vas moći pomaknuti, čak i ako koristi obje ruke, pa čak i ako stojite na jednoj nozi (sl. 21).

Tijelo je odraz uma. Ako je um potpuno miran, tada je mirno i tijelo. Um se ne može vidjeti, ali se može odrediti njegovo stanje promatranjem tijela. Kada na riječ 'stop' zaustavite ruke i prsti vam ostanu potpuno mirni, to pokazuje da vam je um miran.

Prije nego što izađete na provjeru sposobnosti (na pozornicu, ispit i sl.), učinite sami ovu vježbu i provjerite zaustavljaju li vam se šake meko i ostaju li mirne ispred očiju. Ako je to tako, onda vam je i um spokojan. Izađite u ovom stanju, sa samopouzdanjem, na ispit. Lica prisutnih bit će vam vrlo jasna. Ako ih ima tisuću, ne trebate gledati u sva. Izaberite jednu osobu u pravcu u kojem gledate i obratite se njoj. Kad vam se oči pomaknu, obratite se drugoj osobi. Potpuno je svejedno obraćate li se jednoj ili tisućama osoba. To je smirenost.

Morate, međutim, raditi ovu vježbu često. Ako je napravite po prvi put, ili samo u odlučnim trenucima, nećete moći zaustaviti mekano šake. Morate vježbati svakodnevno kako biste bili sposobni zadržati prste u potpuno nepomičnom položaju.

Na osnovu redovnog vježbanja bit ćete u stanju to učiniti u slučaju potrebe. A kako ćete smiriti prste i šake ako drhte? Napravite već opisanu vježbu. Tresite ih najbrže što možete, 10-20 sekundi, pa kada prestanete, ostanite za trenutak tako. Zatim napravite vježbu sastavljanja šaka ispred lica. Prsti će vam biti mirni. Ako brzo tresete ruke, prirodno ćete se umiriti. Ovo je drugi od četiri osnovna načela sjedinjenja uma i tijela, a kao što sam ranije rekao, kad je jedno načelo prisutno, zastupljena su i ostala tri. Ako ovo vježbate svakodnevno, uskoro ćete moći biti spokojni i bez vježbi, jer je spokoj prirodno, osnovno stanje ljudskog bića.

Međutim, najvažnije je da svake večeri vježbate Ki meditaciju. Ako vam je tan-dan kao list papira pričvršćen ljepljivom, u presudnom trenutku lako će otpasti. Ali, ako vam je tan-dan kao rupa izbušena bušilicom, tada će biti postojan. Beskonačno sabiranje tan-dena za polovinu slično je upotrebi najjače bušilice. Pribranstvo vas osposobljava da se ponašate na promišljen način u teškim i uznemiravajućim okolnostima. Važno je da vjerujete da posjedujete moć razvijanja.

Da biste postigli smirenost, važno je izmijeniti i podsvjesnu stranu. Budući da je vaše, vama svojstveno ponašanje u teškim situacijama navika, a to znači da je utjelovljeno i u podsvjesnom, kad god se nađete u takvoj situaciji, podsvjesno će prouzročiti isti, nepovoljan oblik ponašanja, uznemirenost i rastresenost. Svjesni dio je izgrađen od sadržaja nespješnog. Zato ne možete svjesnim nalogom, samom mišlju, spriječiti uzbuđenje. To je kao da hoćete smiriti uznemirenu vodu rukom. Redovna Ki meditacija i zazen stvaraju novu, pozitivnu naviku koja prodire i u nespješno i zaokuplja ga mijenjajući sklop sadržaja, dakle postepeno smjenjuje loše navike.

Međutim, još jedna vježba može ubrzati tijek promjene. Svjesni ste u budnom stanju, dok je nespješno sakriveno u dubinama sve do kritičnog trenutka. Nespješno, s druge strane, vlada dok spavate, točnije dok sanjate, a svjesno se povlači. Pokušajte ovom vježbom izvući korist iz trenutka kad se ova dva stanja miješaju. Poruka koju svjesno oblikujete upravo prije nego što ćete zaspati, tone u nespješno. Kada se, npr. čovjek, koji inače ustaje kasnije ujutro, želi probuditi rano, u tri sata, da bi otišao na

pecanje ili krenuo na put, on se diže točno na vrijeme bez pomoći budilice. Napomena da je potrebno probuditi se u određeno vrijeme ostaje u njegovom nesvjesnom i nagoni ga da se probudi u točno vrijeme. Koristite istu taktiku. Stojeći pred ogledalom prije nego što legnete u krevet, recite npr.: "Ti se ne uzbuđuješ kad govoriš pred ljudima." Ovo sam naučio od Tenpa Nakamure, osnivača Toitsudo, kad sam bio mlad. Kad se obraćate vlastitom liku u ogledalu, nalog postaje snažan. Nemojte nikada govoriti: "Ja se ne ... ". To slabi nalog, jer vam u ogledalu izgleda kao da ga netko drugi izgovara; obrnuto, kad vi govorite liku, tada se čini kao da se lik obraća vama. Kad ste usadili nalog, ne radite više ništa i otidite ravno na spavanje. Bilo kakva dodatna djelatnost oslabit će djelovanje poruke. Nikada nemojte izgovarati više od jedne poruke za jednu noć. Potrebna vam je samo minuta. Bez obzira koliko ste zaposleni trebali biste za ovo naći vremena. Ako to radite svake večeri, neće vam biti potrebno više od šest mjeseci da pretvorite poruku u naviku. Ako kapnete vodu u šalicu čaja, čaj će izgledati nepromijenjeno, ali ako nastavite u određeno vrijeme dodavati kap vode, vjerojatno će se šalica ispuniti čistom vodom. Tako je i sa nesvjesnim. Nemojte odustati ako vam se, nekoliko dana poslije početka, ili čak mjeseci, dogodi da se uznemirite dok budete govorili pred nekim. Nastavite mijenjati vlastitu naviku nagovaranjem nesvjesnog.

Ovu tehniku možete koristiti za promjenu bilo koje navike kojom niste zadovoljni.

DUBOKO SPAVANJE

Čovjek kad je budan, u biti troši Ki, a kad spava bez snova, nadomješta ga. Čovjek ne može preživjeti bez Kija. Koliko god jeo ili pio, ne može preživjeti bez dubokog spavanja.

Kad se moždani valovi utišaju, Ki univerzuma protječe kroz tijelo i ispunjava ga. Zato se sljedećeg jutra budite puni snage. Ako je spavanje plitko, mozak se ne smiruje i nepravilni oblici moždanih valova ometaju prijem Kija. Snabdijevanje Kijem je nedovoljno za okrepu bez obzira koliko dugo čovjek spavao. Javlja se osjećaj ošamućenosti i zamorenosti. Pun i sretan život ostaje nedostupan. Možete živjeti pozitivno jedino živahnim ustajanjem ujutro i započinjanjem dana pozitivnim pristupom.

Jedna trećina vašeg života posvećena je spavanju. Mnogi ljudi ne mogu spavati tijekom onog dijela dana koji je tome i namijenjen. Dočekaju noć potišteni, umjesto da se vesele slatkim odmoru poslije napornog rada. Uzimaju tablete za spavanje. Ali, umjesto da pomognu da se tijelo i mozak opuste, tablete ošamućuju, "umrtvljuju" živčani sustav. Ako jednom postanete žrtva tableta za smirenje, ne možete nadomjestiti potreban Ki univerzuma, vaša životna snaga slabi i vi se razbolijevate.

Kad ste bolesni, ne možete spavati dubokim snom. Ne možete primiti novu količinu Kija i bolest se pogoršava. Najbolji oporavak bolesnika je dubok san.

Ranije su ljudi govorili: "Ako ne možeš zaspati, leži u krevet, zatvori oči i broji polako do deset. Kad završiš, počni ponovo. Najzad ćeš u jednom trenutku zaspati." To je istina. Svatko može brojati do deset, a kada brojite sporo, moždani valovi se utišavaju i tada padate u san.

Međutim, ljudi su ranije živjeli jednostavnije i manje se vozili autima. Tada je ovaj način uspavlivanja imao učinka. Danas su ljudi osjetljiviji i sumnjičaviji, pa ovaj način uspavlivanja vrlo rijetko djeluje na njih. Što bi trebalo raditi?

Evo načina pomoću kojeg ćete zaspati u bilo koje doba.

- *Nemojte nastojati zaspati. Ako se trudite, sam nalog pokreće moždane valove. Ne možete smiriti rad mozga ako stvarate nove valove. Kad mislite: "Ako uskoro ne zaspim, sutra ću biti u užasnom stanju", uznemiravate svijest i tako postajete još manje pospani. Na kraju krajeva, ipak morate spavati. Ako ste zaista pospani, prirodno ćete zaspati. Ako ne možete zaspati, odlučite se provesti budni cijelu noć. Pet noći bez spavanja može biti pogubno -jedna noć nije za zabrinjavanje.*
- *Ležati budan cijelu noć u krevetu je mučenje. Gubitak vremena. Zato, iskoristite to vrijeme.*
- *Ležite na leđa s nogama i rukama u prirodnom, ispruženom položaju. Usredotočite se na tan-den.*
- *Predočite u svijesti kako vam krv teče iz središnje točke ka nogama. Budući da svijest pokreće tijelo, protok krvi prema nožnim prstima će porasti. Uskoro će vam se prsti zagrijati.*
- *Čim budete osjetili da su vam se prsti na nogama zagrijali, zaspat ćete. Sljedeće čega ćete biti svjesni bit će jutro.*

Kad previše učite, kad ste bolesni ili zabrinuti, krv ne protiče ravnomjerno kroz cijelo tijelo i previše krvi zadržava se u glavi. Ruke i noge postaju vam hladnije, a glava zagrijana. Koristeći ovaj način slanja krvi u nožne prste postićete povećanje protoka kroz hladne dijelove tijela. Količina krvi u mozgu se smanjuje i moždani valovi utišavaju se uvodeći vas u san.

Provjerite usmjeravanje krvi ka nogama na sljedeći način. Ležite na pod, ispružite ruke pored tijela i ispružite noge. Neka vas partner uhvati za pete i neka vas

podigne. Ako vam se tijelo savije u struku i samo vam se podignu noge, to znači da sviješću ne šaljete zaista krv u nožne prste. U slučaju da vam se zajedno s nogama dižu i kukovi, priljubljene ruke i donji dio leđa, da vam je tijelo pravo kao štap, to pokazuje da ste zaista uvjereni da vam se protok krvi kroz noge povećava.

Ako primjenjujete ovaj postupak usmjeravanja krvi u noge, moći ćete zaspati. U početku će vam možda biti potrebno 20-30 min, ali bi vježbu trebalo izvoditi kao da ćete nastaviti cijelu noć. Iskoristite to vrijeme za ujedinjavanje uma i tijela. Svakih deset minuta donijet će vam 10 minuta energije, jedan sat donijet će vam jedan sat snage. Ako radite ovu vježbu cijele noći, primit ćete ogromnu količinu energije, jer na taj način ujedinjujete um i tijelo, sakupljate snagu i sljedećeg jutra dići ćete se iz kreveta čili, iako uopće niste spavali. Kako rekoh, u početku će vam biti potrebno 30 minuta da zaspate, ali s vremenom ćete brže padati u san. Na kraju ćete moći zaspati čim zamislite kako vam krv ide prema nožnim prstima.

Dok sam podučavao Aikido u Los Angelesu, 1965. godine, boravio sam kod dr. Omoria. Primjetio sam da njegov sin, zubar, poslije večere uzima tablete za spavanje i jednog dana sam mu rekao: "Vi ste liječnik, zar ne znate da stalno uzimanje tableta za spavanje ugrožava zdravlje?" "Znam", odgovorio je. "Ali moram ih uzimati, jer bez njih ne mogu zaspati. Ranije mi je pomagala jedna tableta, ali danas moram uzimati dvije. Ne osjećam se uopće dobro." Upitao sam: "Ako vam otkrijem kako da zaspate bez tableta, hoćete li pokušati?" "Naravno." "S obzirom da sutra ne morate na posao, neće naškoditi ako ostanete budni cijele noći. Probajte ujedinjavanje uma i tijela, ali nemojte uzeti nijednu tabletu."

U sedam sati sljedećeg jutra, dok sam doručkovao, zubar je ušao u blagovaonicu i rekao: "Upravo sam se probudio i shvatio da je sedam sati. Mora da sam zaspao dok sam usmjeravao krv ka stopalima. Dok sam uzimao tablete, budio bih se u četiri sata i ne bih više mogao zaspati. Jutros sam spavao do sedam bez tableta. Osjećam se izvanredno." Tada je prestao koristiti tablete, počeo spavati dubokim snom i znatno popravio svoje zdravlje.

Postoji izreka u kojoj se tvrdi: "Negativno misliti je isto toliko dobro kao i ne misliti uopće." Kad ste umorni, pozitivne misli blijede, a negativne misli teže vas zaokupiti. Kad se nađete u tom stanju, odspavajte dubokim snom i osvježite um. Zatim ponovno razmislite o problemu. Pozitivno rješenje će se pojaviti. Oni koji mogu spavati mirno i utihnuto, dobijaju snagu koja im je potrebna za rješavanje teških situacija. Ako želite biti krepki i dugo živjeti, uvježbajte duboko i tiho spavanje.

KAKO PREVLADATI BOLESTI

Ljudsko biće je dio Kija univerzuma koji okružuje njegovo tijelo. Dakle, da biste ostali čili i zdravi, samo je potrebno da širite Ki. Kad ste bolesni, proširivanje Kija postaje slabo. Nesmetan protok životne snage se prekida i bolest ima težnju da se pogorša i produži. Japanska poslovice kaže: "Ako imate teškoća s tijelom, ne dopustite da to zahvati vaš duh." Ako održite usredotočenu i otvorenu svijest koja širi Ki, životna snaga će vas brzo izliječiti. Ako, s druge strane, brinete nad najmanjom glavoboljom i mučninom u trbuhu, prizivate nevolju. Ako mislite kako vas hvata prehlada, prouzročit ćete groznicu i morat ćete ostati u krevetu tri do četiri dana. Zato mislite: "Ne želim se prehladiti i neću to učiniti." Tada će vam biti dobro, čak i kada ste naćeti.

Svakog trećeg siječnja vodim oko tristo učenika na rijeku Kinu, sjeverno od Tokija, da bismo sudjelovali u misogiju, obredu pročišćenja. Obučeni samo u kupaće kostime, ispuštamo snažan *kiai*, ulazimo u hladnu vodu do grla i ostajemo u njoj četiri do pet minuta. U to doba godine, ako ostavite moker ručnik na obali, on se smrzne i poveže sa šljunkom. Ali nitko se ne prehladi. Uzrast učenika je od devet do sedamdeset godina. Poslije ulaska u rijeku, ne razbolijevaju se ni tijekom godine, a zato što misle: "Nisam se prehladio kad sam ušao u hladnu rijeku usred zime, zašto bih se razbolio ako sjedim potpuno obučen u toploj sobi." Ako usvojite ovakav način mišljenja, nećete morati ulaziti u hladnu vodu zimi da biste ostali zdravi preko cijele godine.

Pretpostavimo da osjetite bol u grudima. Odete kod liječnika i on vam kaže da nema nikakvih problema. Poćnete sumnjati u njegovo mišljenje, odete kod drugog liječnika i osjetite olakšanje kada vam on kaže da imate upalu plućne maramice. Vaša želja je ispunjena. Prijatelj vas posjeti u bolnici.

"Mora da je neugodno imati upalu plućne maramice. Jedan moj nekadašnji prijatelj također ju je imao, paje dobio upalu trbušne maramice i umro. Pripazi se."

Ovakvo "ohrabrenje" samo čini pacijentovo stanje još gorim. Ako vam se i dogodi da se razbolite i morate leći u krevet, ne slabite Ki. Proširujte Ki čak i tada.

Ljudi posjeduju veliku iscjeliteljsku moć, samo je potrebno dopustiti da tijekom životne energije bude širok i nesputan zgrčenim umom.

Jednom sam otišao na snimanje kod rendgenologa. Snimanje je bilo praćeno na monitoru. Doktor Arizimi mi je rekao da najprije ubrzam, a zatim da usporim puls. Učinio sam kako mi je rekao i čuo izraze iznenađenja u susjednoj sobi koji su gledali u monitor. Kasnije, kada sam pogledao snimku i sam sam se iznenadio.

Prirodni oblik želuca prikazan je na slici 22 A. Kad sam ubrzao rad srca, želudac je poprimio oblik kao na slici 22 B i nije se puno pomicao. Kad sam usporio puls, ponovno je uzeo oblik kao na slici 22 A i vidno se micao. Kad je trbuh u ovom stanju, tada dobro probavlja hranu i šalje je crijevima. Međutim, ako je trbuh u stanju kao na slici 22 B, hrana se zadržava u njemu, tek se smanjuje, kiselina se nagomilava i počinje nagrizati sluznicu, stvarajući čireve.

Kad ste bijesni, zabrinuti, uplašeni ili potišteni, trbuh poprima izgled kao na slici 22 B. Ova stanja djeluju slično na crijeva. Svi liječnici složili su se da bi čovjek morao biti oprezan i izbjegavati prepuštanja ovakvim duševnim raspoloženjima. Autonomni živčani sustav upravlja radom srca i ljudi obično ne mogu voljom utjecati na njega. Ali ja svoj puls mogu mijenjati za oko 20-30 otkucaja u minuti.

Godine 1955. pozvali su me da na godišnjem svjetskom kongresu medicine u Honoluluu održim predavanje i prikažem ovu sposobnost. Kad sam završio s govorom, liječnik iz Waipahua upitao je nazočne smatraju li da je moguće da netko po volji mijenja svoj puls. Svi su se liječnici složili da je to nemoguće. "Onda provjerite puls gospodina Toheia." Nekolicina je izašla na pozornicu i na njihov zahtjev, dok su mjerili puls, ja sam ga promijenio. Morali su vjerovati jer su sami bili svjedoci. Svi su bili iznenađeni. Liječnik iz Waipahua je zatim upitao ima li netko objašnjenje za ovo i budući da nitko nije mogao dati odgovor, zamolili su me za objašnjenje. Rekao sam da se svakome puls ubrzava kad je ljut, zabrinut ili uplašen i ako čovjek misli da je ljut, njegov puls će se povećavati. S druge strane, ako čovjek misli da je spokojan kao poslije dobrog sna, puls opada. Tako čovjek može mislima upravljati radom srca.

Liječnici su shvatili ovo objašnjenje, ali nitko od njih nije uspijevao promijeniti puls. Objasnio sam i ovo. "Mada mislite da ste ljuti, vi u stvari niste ljuti. Mada mislite da ste mirni, vi u stvari niste mirni. Zato i ne možete promijeniti brzinu rada srca. Morate naučiti kako upravljati svojim umom." Ubrzavanje pulsa je bespotrebno i štetno za zdravlje, ali sposobnost da se on uspori od velike je važnosti.

Kad imate sposobnost upravljanja stanjem svijesti i da tako stalno budete spokojni, svi organi rade na najbolji način. Oboljenja jetre, bubrega, srca, poremećaji krvnog tlaka, šećerna bolest teško su izlječivi. Neki ljudi koriste pet, šest različitih lijekova da bi izliječili ove bolesti, ali svaki lijek proizvodi i neželjene posljedice. Njihova dugotrajna upotreba može izazvati druge probleme. Ako morate uzimati lijekove, koristite ih što je manje moguće.

Sada je pravo vrijeme za predstavljanje Ki disanja koje će vam produžiti život. Ovaj način disanja proistječe iz starog japanskog misogi disanja zvanog 'nagayo no den'.

- *Sjednite u seizapoložaj uskladivši um i tijelo. Stavite palac jedne noge preko palca druge. Razdvojite koljena za širinu dvije šake. Položite šake na butine. Ispravite donji dio leđa, usredotočite se na tan-den i opustite gornji dio tijela. Ako vas netko pokuša pomaknuti bit ćete nepomični.*
- *Zatvorite oči, otvorite malo usta i tiho izdahnite izgovarajući "ha". Ako vam je um miran, izdisanje će biti lagano i jednolično. Možete sagledati stanje uma slušanjem zvuka izdisanja. Zadržite ovo stanje tijekom cijelog izdaha. Na kraju se lagano nagnite naprijed i izdahnite posljednju količinu zraka iz pluća. Ovo izdisanje trebalo bi trajati oko 30 sekundi.*
- *Zadržite se u ovom položaju nekoliko sekundi, zatim počnite lagano udisati kroz nos uobličavajući zvuk "su". Udahnite koliko god možete vraćajući se u početni uspravan položaj i udahnite još malo zraka. Ono bi trebalo trajati oko 20 sekundi.*

- *Nakon što ste udahnuli, usredotočite se na tan-den, spustite ramena potiskujući tako zrak prema trbuhu i zatim ponovo izdahnite.*

- *Ponavljajte ovo 30-40 minuta.*

U početku ćete moći postići trajanje ciklusa udisanja/izdisanja samo oko 20-30 sekundi. Punu minutu jednog ciklusa postići ćete kada budete potpuno opušteni i usredotočeni na tan-den. Sve se može postići vježbom.

Ljudi uzimaju hranu da bi ona "sagorijevanjem" proizvela energiju koja održava život. Kisik je obavezan za sagorijevanje i zato udišemo zrak. Po sagorijevanju hrane, nužno je izbaciti nepotrebne ostatke kao što je ugljični dioksid. Zato izdišemo.

Kisik, uzet iz zraka plućima, širi se kroz tijelo putem arterija. Međutim, ljudi koji danas žive u kompliciranom modernom svijetu, često su potišteni ili bijesni pa tako grče arterije onemogućujući da kisik dođe do svih dijelova tijela. Vraćanje ugljičnog dioksida prema plućima također je otežano. Velike količine nepotrebnih, otpadnih tvari ostaju u tijelu nesagorjele, a to proizvodi bolesti. Mladi ljudi, zbog priljeva životne snage za razvoj, ne osjećaju to jako. Ali tijekom srednjeg doba, bolesti jetre, bubrega i poremećaji krvnog tlaka postaju prisutniji. Prva stvar koja se mora učiniti je omogućiti potpuno sagorijevanje pomoću Ki disanja.

Postoje mnogi načini disanja koji se podučavaju u svijetu, ali većina se bavi onim što ja zovem 'vanjsko disanje'. Ovakav način disanja podrazumijeva uvlačenje zraka u pluća i izbacivanje iz pluća u atmosferu. 'Unutrašnje disanje', međutim, podrazumijeva slanje kisika u svaki djelić tijela i izvlačenje otpadnih tvari iz njih, kao i dopremanje ugljičnog dioksida do pluća.

Zapremina pluća je 3000-4000 kubičnih centimetara. Zapremina udaha je 700-800 kubičnih centimetara. Duboko disanje je nužno da bi se ustajali zrak izbacio. Ako vas jedino zanima provjetravanje pluća, pet-šest dubokih udaha i izdaha je dovoljno.

Važno je unutrašnje disanje. Ujedinite tijelo i um, potpuno se opustite, otvorite sve krvne žile, udahnite svjež zrak, pošaljite kisik u svaki dio tijela, izvucite ugljični dioksid i izdahnite ga. Ako ovako dišete 30-40 minuta, moći ćete poslati kisik u svaki dio tijela gdje će biti potpuno iskorišten.

Potrebno je oko 20 sekundi da krv proteže kroz cijelo tijelo. U jednoj minuti krv prođe kroz tijelo tri puta. Tijelo nam se puni svježim Kijem, koža se uslijed poboljšanog metabolizma zateže i pomlađuje. Ki disanje najbolji je lijek za dug, pun i snažan život.

Jetra je sklop krvnih žila. Povećanje priljeva kisika poboljšava njihov rad. Najveći broj problema s jetrom može se riješiti redovnim primjenjivanjem Ki disanja tijekom tri do četiri tjedna. Kad jetra dobro radi, više otpadnih tvari izlučuje se iz krvi i olakšava se rad bubrega. Tako se i problemi s bubrežima otklanjaju. Kada i jetra i bubrezi dobro rade, cijelo tijelo je zdravije. Zato u Japanu kažu da su bubrezi i jetra najvažniji.

Poboljšani krvotok prirodno otklanja visok i nizak krvni tlak. Ljudi sa srčanim problemima ne bi trebali disati u predugim ciklusima. Usredotočite se na tan-den, potpuno se opustite i dišite što je moguće tiše i mirnije. Sve bolesne osobe teško dišu i imaju kratak dah. Tihim i mirnim disanjem produžit ćete i vrijeme udaha i izdaha. Kad budete uspjeti disati prirodno i u dugim ciklusima, bit ćete izliječeni. Ako vam je teško sjediti u seiza položaju, sjednite na stolicu. Ali sjednite na rub stolice, tako da vam leđa ostanu uspravna, jer u suprotnom, ako ste iskrivljeni, bit će vam teško usredotočiti se na tan-den. Izdahnite koliko god možete, pričekajte nekoliko sekundi i udahnite kroz nos koliko god možete. Pričekajte ponovno nekoliko sekundi i izdahnite. Dok dišete, nemojte misliti ni na što drugo. Pošaljite Ki u svaki dio tijela zajedno s dahom i zamislite da izdahom izbacujete sve negativnosti iz tijela. Vaša će životna snaga porasti, a vaši liječnici iznenaditi će se vašim brzim oporavkom.

Kad ste bolesni, mnoge stvari ne možete raditi. Zato se posvetite Ki disanju i ujedinjavanju tijela i uma. Kad se oporavite i vratite normalnom životu, osjetit ćete veliko blagostanje.

Ovaj način disanja sprečava da se krv slije i previše zadržava u mozgu, a samim tim omogućuje dubok san. Pokušajte se osloboditi negativnog stava koji obično prati bolest. Držite se uvjerenja da se nikada nećete razboljeti, a sve dok radite misogi i neprekidno se napajate Kijem univerzuma.

RIZIČNOST

Ljudi kažu da je život kocka. Ne možete postići ništa važno u životu ako ne sudjelujete u igri života i ako izjegovate rizične pothvate. Dakle, morate biti spremni na gubitak, ali kada igrate, ulazite u igru radi pobjede.

Za pobjedu je potrebna unutrašnja utihlost obrta misli, spokoj i sabranost bez obzira na to što se događa. Amerikanci imaju izraz "lice pokeraša". Pod njim se podrazumijeva da čovjek koji sudjeluje u igri pokera mora imati potpuno mirno lice da ne bi odao kakve ima karte. Dopustiti da vam protivnici čitaju duh i misli na licu, siguran je način gubljenja igre. U životu možda nije potrebna takva "hladnoća", ali je nužno biti spokojan, jer jedino tada možete točno prosuditi kad je vrijeme za akciju, a kada za čekanje, kad za nastupanje, a kada za povlačenje, kolika je snaga nužna za uspješno izvršenje pothvata. Jednom riječju, govorim o onoj vrsti poduzimanja pothvata kada, kako kažu drevni spisi, "čisto srce pokreće čisti Ki i čovjek se poistovjećuje (japanski: *ri*) s činom."

Kako održati miran um u običnim životnim okolnostima? O postizanju sjedinjenosti uma i tijela već sam govorio. Međutim, da napomenem još jednu stvar: Obično se misli da je lakše sjediniti tijelo i um dok su oči zatvorene. Ali to je krivo. Mada se možete truditi da se usredotočite uz zatvorene oči, poslije izvjesnog vremena snaga vezanosti pažnje za tan-dan opada i stabilnost i staloznost se gube. Upravo je ovo razlog zašto su u zazenu oči poluzatvorene. Široko otvorene oči znak su napornog promatranja i praćenja jednog predmeta, njegovog kretanja ili brzog prelaženja s predmeta na predmet, a što povlači i grčenje uma, povećavanje učestalosti treperenja moždanih valova. Zatvorene oči, s druge strane, svjedoče o uranjanju u svijet uobrazilje, a neminovno se poslije izvjesnog vremena javlja strepnja.

Zato držite oči opuštene i kapke blago spuštene. Sve slike i statue Bude prikazuju ga sa poluspuštenim kapcima. Vježbajte ovo i bit ćete sposobni zadržati čistu, smirenu svijest i oštro zapažanje u svim okolnostima.

Kada pristupate nekom zadatku, pridite smirenom sviješću. Ovo će vam pomoći da se ispravno usredotočite. Međutim, može vam se dogoditi da vam čak i sa smirenom sviješću pažnja ne bude dovoljno oštra kao u nekim drugim prilikama. Ne naprežite se. Zaustavite se i obnovite um. Zatim pokušajte ponovo. Prisebnost i dobro rasuđivanje su obvezni za postizanje uspjeha. Nemojte se nikada uznemiravati. Prisebnog čovjeka, čovjeka budne svijesti, ne remeti čak ni planina koja se raspada u komadiće, čak ni njegova vlastita smrt.

ODGOJ DJECE

Svi roditelji žele da im dijete postane dobar čovjek, ali tek nekolicina zna kako da ga ka tome usmjeri. Stari načini strogog odgoja uz kažnjavanje proizvode više štete nego koristi. Današnjoj djeci potreban je drugačiji pristup.

Samopouzdanje

Kad se dijete osjeća bezvrijednim ili lišenim osjećanja nade u budućnost, ono se okreće trenutnim zadovoljstvima i žudi za priznanjem. Uviđajući da je teško postati izuzetan na kreativan način, ono nastoji bilo kojim drugim putem privući pažnju. Počinje se oblačiti u "krpe" ili juri ulicama na motociklu. Sve je ovo prouzročeno nedostatkom samopouzdanja.

Ali, najprije se suočimo s pravim značenjem riječi samopouzdanje. Neki naglašavaju primjere uspjeha u sportovima kao put do samopouzdanja. To nije samopouzdanje, već uobraženost. Uobraženost nastaje na osnovu pobjede, ali se već sljedećeg trena raspršuje u bolnom doživljavanju poraza. Samopouzdanje se ne stječe i ne gubi lako. Pravo značenje samopouzdanja je vjerovanje u sebe, doživljavanje da ste iznikli iz Kija univerzuma i da ste jedno s njim. Ne možete vjerovati u sebe ako imate dojam da ste odvojeni od univerzuma, od svega oko.

Zamislite dijete bez samopouzdanja, krhke tjelesne građe. Ako bi ono pokušalo svom svojom snagom spriječiti snažnije dijete da mu svojim objema rukama savije ispruženu ruku, ne bi uspjelo, jer i samo misao da je prirodno jači od njega može ga savladati. Naučite ga da se opusti i doživi kako snaga njegovog uma šiklja kroz njegovu ruku. Sada će njegova ruka postati nesavjetljiva. Oba djeteta će se iznenaditi. Recite im: "Imali ste dojam da je jedina snaga koju imate, snaga mišića. Ali sada vidite da je to samo mali dio snage, sličan vrhu ledene sante koji je samo mali dio cjeline. Sad ste otkrili ovaj drugi, ogromni dio koji je skriven kao što je i veliki dio sante pod vodom.

Ne trebate kriti svoju snagu, nego je koristite stalno, u svemu što radite, u sportu, u učenju, u bilo čemu. Samo je potrebno da se sjetite snage koju imate prije nego što nešto započnete i onda to učinite cijelim bićem."

Kasnije, u svakoj prilici kada dijete kaže: "Ne mogu to učiniti", povlačeći se i pokazujući gubitak samopouzdanja, zaustavite ga i recite: "Pričekaj, reci da možeš i probaj ponovno." Na ovaj način utječete na djetetovo nesvjesno i pomažete mu da stekne povjerenje u sebe, da postane odlučno i snažno i da odraste u čovjeka koji će se moći suočiti s teškoćama.

Pozitivan pristup svijetu, pažnja i predanost učenju

"Djeca su mi nemirna." Često čujemo kako se roditelji žale na ovaj način. Međutim, moramo shvatiti da razdraganost nije isto što i nemir koji podrazumijeva nesposobnost dužeg usredotočavanja na bilo što, neku vrstu "odsutnosti" i rastresenosti.

Prije svega, djeca rastu i sazrijevaju i za njih je prirodno da budu živa, nestašna, glasna i nepokorna. Ako bi se djetetu nametnulo da bude "mirno" i nepokretno kao većina odraslih, ono bi postalo tupo. Ali roditelji ne vole nemirnu djecu i zato ih silom tjeraju na određeno ponašanje. Upravo je ovo uzrok zbog kojega najveći broj djece ima negativan pristup sebi i svijetu, produbljujući ovo negativno osjećanje i uvećavajući ga tijekom cijelog razdoblja odrastanja. Zato je i svijet odraslih neugodno mjesto življenja, u kojemu tek sazrela mladež razvija ekscitabilne oblike ponašanja, pokazujući time pobunu protiv stega koje su im roditelji nametnuli.

Naravno, djecu treba usmjeravati, ali postoji negativan i pozitivan pristup. Ako dijete napravi nešto loše, a vi mu kažete: "Glupane! Popravi to. Koliko ti puta moram reći istu stvar. Nikada nećeš naučiti...", to će utjecati na djetetovo nesvjesno, ono će se zaista osjećati kao glupan. Ako ovo radite danomice, dijete će zaista postati glupo i nesposobno. Ako mu govorite: "Proklet bio dan kad sam dobio takvog glupana

kao što si ti", činite užasnu grešku. Od djeteta će to napraviti buntovnika bez razloga koji odbacuje budućnost i svaki smisao stvaralačkog pristupa svijetu, a što će opravdavati rečenicom: "Nisam ni tražio da se rodim. To je njihova greška, a ne moja."

Zato, ako je usmjeravanje nužno, radite to na pozitivan način. Recite: "Ti si dobro dijete, zato nemoj raditi nešto što je loše" ili: "Znam da to nećeš više napraviti, jer si ti dobro dijete." Slika da je dobro dijete, usadit će se u nesvjesno ako se ovakve rečenice i "ispravci" ponavljaju iz dana u dan. Nikada nemojte reći: "Možda je to teško za tebe, ali ipak probaj." Dijete tada gubi hrabrost. Ako kažete: "Dovoljno si velik (velika)", dijete će misliti: "Moji roditelji mi vjeruju, uložiti ću svu snagu u to."

Roditelji bi trebali uočiti pozitivne osobine djeteta i to poticati kod njih. Tako će i mane nestati. To je pozitivno odgajanje. Nema problema s djecom koja rastu u pozitivnom duhovnom okrilju. Takva djeca će usvojiti pozitivan pristup svijetu i nastojat će, kad odrastu, sudjelovati u njegovom stvaranju. Zapamtite: pozitivno stvara pozitivno, negativno stvara negativno.

Međutim, što je s djecom koja se ne mogu smiriti i usredotočiti na nešto. Dakle, s onom djecom koja su već stekla loše navike, a najvjerojatnije uslijed već opisanih greški u odgoju. Naravno, najprije treba promijeniti pristup roditelja, ali se mora pomoći i djetetu da se izmijeni.

Jednom sam imao učenika u jednoj od Aikido škola za djecu koji je redovno dolazi na vježbe. Bio je jako plah. Jednoga dana njegov otac je došao porazgovarati sa mnom i objasnio mi: "On je oduševljen Aikidom, što je jako dobro, ali možete li ga nagovoriti da malo više uči?" Rekao sam da ću nastojati i podučio sam dijete kako će pravilno sjediti u seiza položaju. Nakon mjesec dana otac me opet posjetio i prenio mi da je učitelj rekao kako se sin jako promijenio. Sada pažljivo sluša nastavu, a ocjene na testovima su se znatno popravile. Tajna je u tome što dječak nije iznenada zavolio učenje, već je jednostavno sjedio u školi u ispravnom položaju ujedinjujući um i tijelo, a ono što mu je učitelj govorio, prirodno je ulazilo u njegovu svijest i vezivalo se u obliku pamćenja.

Dakle, da biste pomogli djetetu da se sabere i smiri svoju rastrzanost, prvo što trebate znati je to da dijete vapi za snagom. Recite mu: "Ako želiš biti jak, vježbaj sjedenje u seiza položaju", i pokažite mu moć ujedinjenja uma i tijela tako da se i ono uvjeri u svoju snagu. Pokažite mu kako će se opustiti i usredotočiti na tan-dan. To će mu pomoći da se staloži, proširi Ki i smiri obrtaje misli, a zauzvrat će biti u stanju odoljeti guranju ramena i neće pasti na leđa. Sjednite zajedno sa svojim djetetom pet-deset minuta dnevno ujedinjujući um i tijelo - to će utjecati na njegovo nesvjesno i uskoro će se smiriti i moći više pažnje posvetiti i drugim sadržajima. Ali, ako ne voli rad u školi, nemojte ga na to prisiljavati. Prvo ga naučite kako se ispravno sjedi u seiza položaju (to znači kako ujediniti um i tijelo). Zatim mu objasnite: "Ako te zamara slušati učitelja u školi, ne moraš to raditi. Samo sjedi uspravnih leđa kao kada sjediš u seiza položaju. Ako jesi, onda zadrži taj položaj cijeli školski sat. Tako ćeš, umjesto što se umaraš slušajući učitelja, povećati snagu, ako sjediš tako pet minuta, dobit ćeš pet minuta više snage, za sat ćeš dobiti sat više snage. Ako to vježbaš svakog dana u školi, bit ćeš dovoljno jak da te ni grom koji udari pokraj tebe neće pomaknuti i uplašiti."

Osim ove vježbe u seiza položaju, možete, naravno, podučiti dijete i svim ostalim vježbama koje se tiču četiri načela ujedinjenja uma i tijela.

SPOLNA SNAGA

Oduvijek je u svim kulturama bilo razdoblja ili duhovnih škola koje su spolnost smatrale grijehom, rasipanjem snage, nižim nagonom i slično. Međutim, bez spolnosti i erotike ljudska rasa ne bi mogla preživjeti. Zato spolnost ne može biti grijeh, već je ona dar univerzuma. Opsesija spolnošću i erotikom, s druge strane, prijeti čovjeku gubitkom prisebnosti. Zato se u konfucijanizmu ili u ranom budizmu, pa i u drugim velikim religijama, erotika stavlja u drugi plan, a energija spolnosti sabire, usmjerava i koristi za doseganje duhovnih ciljeva. Niski nagoni su onoliko niski koliko nisu produhovljeni. Tako postoje i duhovne škole koje upravo kroz spolnost dosežu duhovnost.

Bilo kako bilo, čini se da su mnogi veliki ljudi bili privrženi i erotici. Nije neobično da jak erotski naboj bude spojen i sa energičnom posvećenošću velikim ciljevima. Ličnosti sa slabom erotskom željom rijetko imaju "potrebu" raditi naporno ili živjeti uzornim životom.

Povećanje spolne snage ne povlači nužno i opsjednutost istom. Povećanje energetske naboja cijelog tijela i bića vodi i povećanju spolne snage. Ovo se ne može postići putem "vježbanja" spolnih organa. Mozak upravlja cijelim tijelom pomoću naredbi koje prolaze živčanim sustavom. Ako su mozak i živci slabi, spolna želja i snaga se smanjuju. Zato je gubitak vremena ako se pažnja posveti spolnim organima, a ne jačanju živčanog sustava koji njima upravlja.

Jedan od načina kako povećati spolnu snagu je i primjena kiatsua na određenim točkama tijela koje su povezane sa živčanim sustavom uže vezanim za spolne organe. Na slici 23. su date karte ovih točaka na ljudskom tijelu, a način primjenjivanja kiatsu metoda liječenja je već ranije opisan. Što se tiče točaka na leđima, pritisakajte kako je opisano, odozgo prema dolje, zatim uz kičmu u predjelu kukova i najzad točke na zadnjim mišićima kako je prikazano na karti. Na prednjoj strani započnite sa srednjom linijom, od točke ispod grudnog koša pa do točaka ispod pupka,

zatim uzduž dvije uspravne linije i nakraju točke u vodoravnoj liniji. Pritiskajte nježno i odašiljući Ki kroz svaku točku, oko 15-20 sekundi. Primjenjivanje kiatsua u predjelu trbuha poboljšava rad crijevnog trakta, kao i lučenje urina, što sve zajedno utječe i na povećanje spolne snage. Kiatsu možete primjenjivati i sami, naravno na svim točkama koje možete dohvatiti rukama.

Vježbe Kija (opisivane ranije kao vježbe istezanja zadnjih nožnih mišića, itd...) su također od velike pomoći za povećanje spolne snage. Radite ih redovno. Njima pridodajte vježbu zvanu 'kohotento undo'.

Sjednite na pod tako da vam je koljeno jedne savijene noge sa strane, stopalo druge noge malo ispred stopala prve, a koljeno u zraku ispred grudi. Tako su vam noge prekrížene. Na *jedan*, odbacujući se nogama da dobijete zamah, prevrnite se na leđa (koja su zaobljena) zadržavajući isti odnos nogu i trupa. Na *dva* se vratite u početni položaj (sl. 24). U ovom biste položaju trebali biti stabilni ako vas vaš partner gurne prema natrag. Većina ljudi ostavi um iza sebe kada im se tijelo vrati u početni položaj. Kako su im um i tijelo razdvojeni, postaju slabi. Zato, kad se kotrljate naprijed, usmjerite i um naprijed kako bi i tijelo slijedilo. Kotrljanje na ovaj način ima isti učinak kao i primjena kiatsua duž linija uz kičmu. Naravno, podloga ne odašilje Ki, ali uz ujedinjeno tijelo i um, pritisak podloge će usmjeriti vaš Ki kroz ove točke. U ovakvu vježbu možete unijeti i promjenu položaja nogu dok ste na leđima, tako da će jedna strana leđa u svakom kotrljanju biti više pritiskana od one druge.

Kohotento undo i pet načina istezanja (tako da svako istezanje radite po pet puta) ne traju više od pet minuta. Čak i najzaposleniji bi mogli ovoliko vremena posvetiti zdravlju.

Muškarci provode dosta vremena nastojeći osvojiti žene, a žene ulažu puno snage kako bi privukle muškarce. Povijest ljudskog roda je proizvod oba spola. Bez erotike, život bi bio tmuran. Uskladite um i tijelo i dajte vašoj erotskoj želji zdrav izgled i izraz. Povećanu spolnu moć nemojte uludo trošiti. Uravnoteženost će vam omogućiti da budete ispunjeni spolnom snagom i kada ostarite, a ne samo kada ste mladi.

PRONALAZENJE KIJA KROZ AIKIDO

KRATKI ŽIVOTOPIS

Moj život je posvećen metafizičkoj obuci. Namjeravam to nastaviti do smrti. Univerzum je beskonačan. Ne postoji trenutak u kojemu možete sebi dopustiti da budete samozadovoljni. Planine stoje iza planina. Što više saznajete o određenom području, otkrivajte kako ima još puno toga što morate saznati. Živjeti život u punoj mjeri najveće je zadovoljstvo.

U ovom dijelu knjige želio bih opisivanjem svog života pokazati kako sam otkrio osnovnu prirodu Kija i kako sam drugim ljudima počeo prenesti ta saznanja.

Boležljivo dijete u kući sudaca

Dom mojih predaka nalazi se u Tochigi regiji, oko 60 km sjeverno od Tokija. Nakon što je moj otac diplomirao na Keio sveučilištu i kasnije se zaposlio u banci u Tokiju, rodio sam se u dijelu grada koji se zove Shitaya.

Moji su preci nasljeđivali položaj glavnih sudaca tijekom feudalnih vremena. Obiteljsko imanje ima oko 10 ha i obuhvaća tisuću godina staru šumu. Japanski cedrovi okružuju kuću kojaje jedna od dvije očuvane rezidencije u tom području.

Nekoliko godina poslije I. svjetskog rata moja obitelj se iz Tokija preselila u Tochigi. Tada sam imao tri godine. Dok me je majka nosila, imala je tešku upalu pluća i tako sam ja bio bolestan od rođenja. Često sam se razbolijevao dok sam išao u osnovnu školu, a moja majka je bila osjetljiva na to i i kad god bih zakašljao, ona bi mi rekla: "Sigurno si se prehladio. Danas nemoj ićiuškolu." Postajao sam sve slabiji i slabiji.

Moja sestra, dvije godine mlađa, bila je puna života i uvijek zdrava. Ljudi su često govorili kako sam ja trebao biti djevojčica, a ona dječak. Oni koji me danas znaju teško mogu povjerovati u tu priču.

Jednog zimskog dana dok smo se otac i ja zajedno kupali, on je odlučio da se manje utopljavam i skinuvši me do gola, polio hladnom vodom. Poslije toga mi je zabranio da nosim više od dva sloja odjeće. Nikada se više nisam prehladio. Uvijek mi se činilo da ako jednom počnete nositi više odjeće, morate se utopljavati sve više i više, postajući sve neotporniji i boležljiviji.

Judo, pleuritis i odsustvo s koledža

Otac me je počeo podučavati judou kada sam imao devet godina. Imao je četvrti dan. U to vrijeme vodio je poljoprivrednu školu i držao satove judoa učenicima škole. Tako sam kao devetogodišnjak vježbao sa srednjoškolcima. U početku su me lako bacali, ali sam s vremenom ojačao. Zdravlje mi se poboljšalo. Kada sam se upisao na Utsunomoya srednju školu, učlanio sam se u judo klub. Rijetko sam izostajao iz škole i s vremenom sam ojačao Ki.

Budući da su moj stric, djed po stricu i moj otac studirali na Keio sveučilištu, krenuo sam istim putem. Preselio sam se u Tokio. Nakon upisa održano je natjecanje u judou za studente. Moj prijatelj i ja smo osvojili prva mjesta i bili primljeni u sveučilišnu ekipu. To je bio početak lanca događaja koji će promijeniti tijek moga života. U proljeće, u kampu za trening, bacio me je veći partner na tatami i dobio sam težak udarac u lijevu stranu grudi. U tom trenutku me nije jako boljelo. Međutim, te noći, oštra bol me probadala oko jedan sat da bi zatim prestala. Sljedeće noći se opet javila i nastavila oko tjedan tana svake večeri, sve dok mi otac nije došao u posjet i odveo me liječniku.

Doktor je dao dijagnozu pleuritisa i zadržao me tjedan dana u bolnici. Dr. Matano, koga su smatrali najboljim u zemlji, pregledao me u bolnici i kad sam pitao kada mogu opet početi trenirati judo, odgovorio je: "Nikada. Tvoji dani judoa su završeni." "A mogu li igrati tenis?", upitao sam, jer sam ga pomalo igrao u školi. "Ne možeš više igrati tenis." "A stolni tenis?" "Ni stolni tenis. Tijelo ti je kao napuknuta

šalica za čaj. Sljedeći potres i bio bi kraj. Moraš se ograničiti na kratke šetnje i izbjegavati potrese grudnog koša. Ne podiži lijevu ruku previše i ne govori glasno." Bio sam utučen.

Zamijenjen za pepeo

Odlučeno je da se vratim natrag u Tochigi, na oporavak u zelenilo i na svježiji zrak. Ali moj Ki je postao slab. Na osnovu ovoga iskustva uvijek govorimo da čovjek ne smije duševno posustati čak i kada mu je tijelo oštećeno. Kako mi je bilo zabranjeno govoriti glasno, progovarao sam šapatom, a što me je tjeralo da povlačim i sužavam Ki. Kada bih šetao i spotaknuo se na kamenčić, odmah bih pomislio kako sam potresao pluća i vraćao bih se kući izmjeriti temperaturu.

Roditelji su mi bili jako zabrinuti i odlučili su me poslati na obalu, u Oari Kaigan. Mjesec dana kasnije sam iznenada pao u groznicu s visokom temperaturom. Pogledao me tamošnji liječnik i rekao mi da mi se vratio pleuritis. Ležao sam u krevetu tri dana i pomoću lijekova smanjio temperaturu. Zatim su došli po mene da me odvezu kući. Ležao sam na privremeno napravljenom ležaju u zadnjem dijelu vozila.

Na putu smo prošli pokraj djece iz osnovne škole koja su stajala sa strane s državnim zastavama i klanjala se vozilu. Ovo me zbunilo, ali kad sam saznao o čemu se radi, problijedio sam. Rat u Kini je počeo i djeca su čekala kremirane ostatke poginulih. Zamijenili su me za pepeo.

Godina izostanka sa sveučilišta bila je za mene jako značajna. Potpuno je promijenila moj život. Nemirni dani u krevetu uvjerali su me da ne mogu ostatak života provesti na taj način. Poslije dva mjeseca osjećao sam se dovoljno dobro da mogu sjediti. Počeo sam čitati knjige o metafizici, religiji i meditaciji. Čitao sam djela Kung-fu-tsea i Men-tsia i životopise velikih ljudi svijeta. Posebno me se dojmio "Saikontan", još jedno kinesko remek-djelo koje sam čitao tako često da sam ga znao skoro napamet. Postupno sam donio odluku da se i sam posvetim vježbanju.

Jednog dana sestra mi je donijela knjigu "Kazivanja moga učitelja" koju je pronašla u knjižari i pomislila da bi me mogla zanimati. Knjigu je napisao Tetsuju Ogura, učenik čuvenog japanskog mačevaoca i filozofa Yamaoka Teshua. U knjizi se najviše govorilo o učiteljevoj bezrezervnoj odanosti asketskoj disciplini. Posebno me se dojmio opis njegovog vježbanja u Shunfukan Dojou. Na kraju knjige bila je data napomena da Tetsuju Ogura i drugi vode treninge opisivane u knjizi, u blizini Tokija, u dojou Ichikukai u Nakanou. Odmah sam se odlučio pridružiti i probati. Znajući da bi me majka spriječila ako sazna za moju namjeru, sljedećeg jutra sam, ne rekavši nikome, otišao tamo.

Prijem u Ichikukai

Dočekala me je gospođa Michie Hino, žena tadašnjeg poglavara dojoa, Tesso Hinoa. Bilo je očito da me smatra vrlo krhkim, pogotovo u usporedbi sa kršnim momcima koji su obično dolazili. Rekao sam joj o svojoj bolesti i o želji da se posvetim vježbanju. Bez oklijevanja me je odbila. "Morat ćeš vikati što glasnije možeš dok te udaraju po leđima. Čovjek sa pleuritisom bi umro. A sa druge strane, momci iz Keioa ne mogu izdržati ovakvu vrstu obuke." Bio sam uporan. Gospodin Hino tek je tada ušao u sobu i predložio da prvo počnem sa zazenom, pa da zatim prijeđem na misogi, vrstu obuke koja me je zanimala.

Prečasni Osei Ota, poglavar Daitokuji hrama u Kyotu, vodio je obuku zazena tri puta mjesečno. Ljudi koji su vježbali misogi ozbiljno su pristupali zazenu pa je starom majstoru bilo drago što podučava u dojou Ichikukai.

Sjedenje je počinjalo u šest uvečer, a predavanje majstora se održavalo između sedam i osam. Dobro tjelesno građen, majstor nas je pogledao i rekao: "Nećete moći razumjeti." Bio je u pravu. Nikada nisam razumio nijedno njegovo predavanje.

Poslije pola godine svakodnevnog zazena, zdravlje mi se poboljšalo, a Ki obnovio. Mogao sam provesti cijelu noć u zazenu. U kolovozu 1937. godine dopušteno

mi je da se priključim vježbama misogija. Misogi su zapravo vježbe disanja koje su razvijene unutar Shinto religije. Tijekom razdoblja Tokugave bile su potisnute od strane vlasti i potajno su se vježbale. Majstor Tetsuda Ogura imao je prilike iskušati se u njima i pomislio je kako bi bile dobre za mlade. Novcem skupljenim od prijatelja i rođaka, sagradio je dojo i nazvao ga Ichikukai (Društvo devetnaestog), a kao znak sjećanja na Jamaoka Teshua koji je umro devetnaestog dana u mjesecu. Tu je podučavao mlade ljude zenu i misogiju.

Vježbe su počinjale svake večeri u šest sati. Početnici, zvani shogaku, napisali bi svoje ime, godine, adresu i ostavili cipele. Pušenje nije bilo dopušteno. Ostavljanje lisnice i cipela je onemogućavalo učenike da se izvuku van preko noći. Jednom je jedan shogaku pobjegao u kućnim papučama i hodao tri kilometra od Nakanoa do Yotsuye.

"Ovaj trening ima za cilj istjerati iz vas strah od smrti. Morate svaki udah i izdah shvatiti ozbiljno. Nemojte vježbati malodušno i ometati druge." Gospodin Ogura ovo bi pročitao da poveća našu odlučnost. Zatim bi objasnili način vježbanja i učenici bi otišli u krevet u 20.30 sati.

Rano sljedećeg jutra probudio bi nas zvuk bubnja. Umili bismo se i ušli u dojo obučeni u bijele hakame (*široke hlače nalik na suknje koje su nosili samuraji i šintoistički svećenici -prim. prev.*) i potkošulje. Stariji, zvani tsudoi, sjedili bi ozbiljnih lica u liniji iza početnika. Osa (glavni) sjedio bi s desne strane, zajedno s dva pomoćnika (japanski: *kagura*) koji sjede licem u lice s njegove lijeve strane. Glavni bi zazvonio zvonom koje je držao u ruci da mu se pridruže pomoćnici. Svi bismo zapjevali jednoglasno sa tri zvona. Počinjali bismo s vježbama disanja zvanim 'Nagao no Den', a zatim bismo pjevali osam slogova: "To-Ho-Ka-Mi-E-Mi-Ta-Me". Zatim bi to postalo: "To-Ho-Kami-Emi-Tame". Onda "Tohokami-Emitame". Pjevali bismo što je moguće glasnije jedan sat, sjedeći u seiza položaju. Ovo bismo radili jedan sat prije doručka, tri puta u toku prijepodneva, tri puta tijekom popodneva i jednom navečer. Odmarali bismo se jedan sat nakon svakog jela i 20 minuta poslije svakog sjedenja. Tsudoi bi pjevali i također ohrabivali početnike udarcem šakom po leđima.

Glas postaje potpuno hrapav poslije pola dana, ali kako nastavljate snažno izdisati i pjevati, postajete sve promukliji. Umjesto da samo zazvonite zvonom, držite ga u ruci i podižete do visine glave da biste ga snažno spustili, kao da siječete nešto mačem. Nije dozvoljeno omlitaviti Ki. U pitanju je borba s tijelom i dušom.

Prve večeri, lijeva strana grudi me počela boljeti. Bila je to bol slična onoj kad sam imao pleuritis. Upravo sam radio sve što su mi liječnici zabranili. Pomislio sam da mi se pleuritis vratio, ali nisam mogao odustati. To sam obećao, pa i pod cijenu života. Dobro, mislio sam. Ako ću umrijeti, neka umrem. S takvom odlukom sam nastavio. Postepeno se bol smanjio i poslije završena tri dana obuke, nikada se više nije ni pojavio. Godinu dana kasnije, otišao sam na liječnički pregled da bhi provjerio stanje pluća. Rendgenski snimak je pokazivao da sam potpuno izliječen. Obično pleuritis ostavlja trag koji se zadržava cijelog života, ali u mom slučaju nije bilo nikakvog traga.

Otkrivanje Aikidoa

Poslije drugog sudjelovanja u misogiju, postao sam tsudoi pa je moja dužnost postala udarati početnike. Ovo je bilo vrlo teško. Upotreba zvona stvara plikove, a udarati šogakua šakom punom plikova proizvodi bol koja neposredno potresa mozak. Da biste ohrabрили šogakua, morate izdahnuti snažnije od njega i udariti, što je vrlo iscrpljujuće. Jedina prednost tsudoia je u njegovom položaju autoriteta i u osjećaju da na taj način pomaže šogakuu da se razvija.

Sudjelovao sam u treninzima jednom ili dva puta mjesečno tokom cijelog školovanja - ukupno 60 puta, što je i dan danas najveći broj koji je netko postigao. Za sve to vrijeme nisam propustio nijednom jednomjesečne seanse zazena. Sjedio bih u zazenu cijelu noć i zatim odlazio u školu. Uvijek bih zaspao za vrijeme nastave. S obzirom da sam spavao zadržavajući dobar položaj, bez pomicanja, dali su mi ime Tenjo Tenga Yuiga Dokusan, što je poznati budistički stih, a znači "Ja sam središte univerzuma".

Oko godinu dana kasnije ponovno sam se vratio judou, ali me više nije zadovoljavao poslije iskustva žena i misogija. Judo zahvati se zasnivaju puno na pokretima tijela, a zanemaruju pokrete svijesti. Neki su čak i neopravdani. Polako sam se povlačio iz judoa. Matsuhei Mori, stariji član judo kluba koji se upravo vratio u Tokio sa posla u Kini, dao mi je pismenu preporuku za majstora Moriheia Ujeshibu.

Učenik koji se brinuo o posjetiocima, Matsumoto, dočekao me na vratima, uveo u dojo i rekao da je majstor trenutno odsutan. Tako, dok smo čekali, pitao sam ga: "Što je Aikido?" Reкао mi je da mu dam ruku. Pružio sam mu lijevu ruku i on je primijenio bolni zahvat poluge. Boljelo je, ali sam pretrpio i nastavio ga gledati u lice. Jednom davno, jedan se samuraj u Koreji sukobio s tigrom. Tigar ga je zgrabio čeljustima za ruku. Samuraj je pustio tigra da mu jede ruku, ali je svojom drugom rukom isukao kratki mač i ubio tigra. Pružio sam Matsumotu lijevu ruku da bih sačuvao desnu. Matsumoto se zaustavio. Bio sam vrlo razočaran.

Učitelja možete procijeniti po učenicima. Upravo sam krenuo van kad se pojavio majstor. Rasla mu je njegova poznata brada, smješio se i bio prijateljski raspoložen. Pokazao sam mu pismo gospodina Morija, a on mi je zatim pokazao Aikido uz pomoć učenika. Učenik gaje napadao i lako bio obaran na tlo. Izgledalo je sva kao prijevara. Onda se majstor okrenuo prema meni i rekao: "Skinu kaput i napadni me." Pokušao sam ga zgrabiti, ali sljedeće čega sam bio svjestan, bilo je da sam ležao na podu. Nisam mogao shvatiti kako me bacio. Nisam osjetio na tijelu nikakvu primjenu sile. Da sam to osjetio, mogao bih razmišljati o obrani, ali ništa nisam osjetio.

Odmah sam znao da je to upravo ono što tražim. Imao sam dovoljno sreće da me primi za učenika. Sljedećeg jutra počeo sam vježbati i nikada nisam propustio ni jedan sat.

Postoji jedna vježba koja se zove kokyudosa, koju smo uvijek radili na kraju sata. Dva čovjeka sjede u seiza položaju jedan nasuprot drugome. Jedan pruža ruke (s otvorenim šakama - bridovi dlanova i laktovi su okrenuti prema dolje, šake su raširene koliko i ramena, a postavljene u visini srca). Drugi drži ruke prvog iznad šaka (šake

drugog potpuno prijanjaju u hvatu za ruke; palčevi su odozgo, a prsti odozdo; laktovi prema dolje). Prvi gura drugog tijelom (zadržavajući ispružene ruke) prema dolje i u trenutku kada ovaj izgubi stabilnost, ruši ga na jednu ili na drugu stranu, prateći okretom kukova njegov pad, ali zadržavajući isti položaj tijela u seiza položaju (sada su ruke prvog spuštene i jedna je na ramenu drugog, dok bridom druge šake pritiska ruku drugog i drži je uz tatami). Vježba služi zajačanje kukova i daha.

U početku, s obzirom da nisam znao kako se to radi, svi su me mogli lako baciti; čak su me i učenici prvih razreda srednje škole mogli gurnuti. Nisam nikada radio zahvate u seiza položaju, jer se judo uvijek vježba u stojećem stavu. Međutim, kada sam radio ovaj zahvat poslije vježbi zazena, ili misogija u Ichikukaiu, nitko me nije mogao savladati. Tri dana zazena ili misogija učinili bi me jačim. Za šest mjeseci, nitko u dojou nije me mogao baciti na leđa, osim majstora Ujeshibe. Svi su bili iznenađeni mojim napretkom, pa i ja sam.

Kasnije sam shvatio razlog. Sprovodio sam prvo i treće načelo sjedinjavanja uma i tijela (usredotočenje na tan-den i potpuno opuštanje), a da nisam bio ni svjestan toga i postajao nesavladiv. Ne možete napinjati ramena i ruke ako ste sjedili cijele noći u zazenu, ili ako ste zvonili zvonom cijelog dana. Morate se potpuno opustiti da biste izdržali tu vrstu treninga. Poslije toga bih dolazio u dojo za Aikido sjedinjenje uma i tijela, te me nitko nije mogao pomaknuti dok smo radili kokyudosa vježbu.

Za oko šest mjeseci, majstor Ujeshiba počeo me je voditi sa sobom na prikaze Aikidoa, a ponekad sam i podučavao u njegovo ime. Tako sam držao satove u vojnopolicijskoj školi u Nakanou, u privatnoj školi u Megrou, u Macudaira dojou u Sanrizuki... U to vrijeme sam imao crni pojas u judou, ali nikakav stupanj u Aiki-Budou, iako sam podučavao ljude sa trećim i četvrtim danom za Aiki-Budo (tako se tada zvao Aikido).

Godine 1942. počeo je rat sa Kinom. Šest mjeseci prije sam diplomirao i bio mobiliziran 1. listopada. Prvog dana su nam se časnici i pretpostavljeni smiješili i bili vrlo učtivi. Bili smo zbunjeni, jer smo čuli prije da u vojsci postupaju vrlo grubo. Međutim, sve je to trajalo jedan dan. Počeli su se derati: "Hej ti, ne ponašaj se kao gost!" Druge večeri, kada su se profesionalni časnici povukli, mobilizirani časnik, zadužen za nas, počeo je s ispitivanjem našeg dotadašnjeg života. Jednog po jednog bi nas budili i odvodili u sobu kod časnika. Električna sijalica je bila zaklonjena pa se svjetlost nije mogla vidjeti vani. Profesionalni časnici su već bili završili svoje istraživanje, tako da je ovo bila neslužbena, privatna istraga koju su nazivali odgojem novih vojnika.

Postavljali su glupa pitanja na koja nitko nije mogao odgovoriti, a samo kao izgovor da bi nas udarali. Vojnik u ležaju pored mog zvao se Yamakava. Završio je koledž uz novčanu pomoć svoje zaručnice, oženio se njome tri dana poslije diplomiranja, a tri dana zatim je bio mobiliziran. "Nedostaje ti žena." "Ne, ne nedostaje mi", odgovorio je misleći da će ga udariti ako kaže da. "Ne laži, kako možeš zaboraviti ženu tri dana nakon vjenčanja? Misliš lagati pretpostavljenog?" Onda je dobio udarac. "Onda da, nedostaje mi žena." "Što! Kako smiješ biti tako prislan sa pretpostavljenim?!" I ponovno je dobio udarac.

Bio sam sljedeći na redu. Pomislio sam da upravo ulazim između nakovnja i čekića. Što god kažem, "nagrada" će biti udarac. Odlučio sam se ponašati kao budala. Ispitivanje je počelo. "Tvoje ime", časnik me je upitao tihim glasom. Viknuo sam: "Moje ime je Koichi Tohei." Časnik se uznemirio s obzirom da su se časnici u spavaonici ispod mogli probuditi. Ako bi otkrili što se događa, svi mobilizirani časnici bi bili kažnjeni. "Ne odgovaraj tako glasno, govori tiše." Prošaputao sam: "Moje ime je Koichi Tohei." "Odakle si?" Ponovo sam viknuo: "Oblast Točigi, Hagagun, Ićikaimura, Akabane." Časnik me je zaustavio: "U redu. Vрати se u krevet." Jedino mene nisu tukli. Kasnije sam čuo časnika kako kaže: "Ne znam da li je pametan ili budala. Ne sviđa mi se njegov izgled."

Nastavio sam se ponašati kao budala, a na završnom ispitu za vojne kadete imao sam najbolje rezultate. Ušao sam u školu za rezervne časnike, na obuku od osam mjeseci. Veliki dio stroge obuke sastojao se iz trčanja oko prostranog atletskog igrališta. Kadeti su se onesvještavali, a ja, s obzirom da sam vježbao misogi, nisam se puno zamario. Budući da nisam pokazivao znakove iscrpljenosti, pretpostavljeni su davali sve od sebe da bi me zamorili. Ali kada bi se stvorila mala grupa na čelu, kadeti su jedan po jedan odustajali i trčanje bi se završavalo. Napokon su digli ruke od mene.

Jednom mjesečno upravnik škole, general major Saburo Nakazawa, držao je predavanje. Vojna nastava je bila nadasve dosadna, neprekidno propagiranje da se umre za domovinu. Svih 1500 kadeta sjedilo je u sportskoj dvorani za vrijeme predavanja. Toplina je činila svoje, ljudi su redom padali u san. Časnici su hodali okolo i udarali mačem u koricama svakog kadeta koji bi klonuo. Bilo je gotovo nemoguće zaspati neprimijećen. Nisam volio da me udaraju. Jednom je upravnik rekao: "Kome se god spava, neka ustane." Ustao sam. Odmah sam osjetio hladan povjetarac i omamljenost je prošla. Upravnik me gledao dok je govorio. Ja sam zurio u njega. U vojsci, ako maknete pogled, bit ćete izgrđeni. Ako nastavite gledati, sve je u redu. Ostali časnici su me također promatrali. Neko vrijeme sam ostao budan, a zatim mi se ponovo zadrijemalo i napokon sam zaspao stojeći. Mogao sam spavati u uspravnom položaju, bez pokreta. Ni jedan časnik nije me udario. Poslije dva sata predavanja, upravnik je rekao: "Svi ste vi kukavice. Mada sam rekao da možete ustati ako vam se spava, nitko to nije učinio. Pokušali ste spavati potajno i zato dobijali udarac u lice. Danas je ipak jedan mladi čovjek ustao. To se dogodilo po prvi put otkako sam upravnik. Vrlo sam zadovoljan."

Sada sam mogao spavati koliko god sam htio, a da ne budem kažnjen. Moji drugovi su bili postidjeni. "I ja bih ustao, samo kad bih mogao spavati stojeći", rekao mi je jedan od njih. "Ali, bio bih osramoćen ako bih pao." Bio sam nagrađen nagradom "Generala nadzornika" na kraju obuke. Svi moji drugovi su rekli: "Dobio si nagradu za spavanje."

Otkrivanje točke u donjem trbuhu

U veljači 1944. poslali su me na bojište u Kinu. Prvotno sam bio raspoređen u Peking kao vojni instruktor, ali su se okolnosti promijenile pa su me poslali za Nanking, Hankou, Gakušu, Čangša i Sotaki.

Na putu od Nankinga do Hankoua napali su nas. To je bilo moje vatreno krštenje. Nisam znao odakle sve dolaze meci. Imali smo automatsko oružje koje u takvim okolnostima nije od velike pomoći. Druga jedinica nam je pomogla sa svojim puškama. Poslije bitke, stidio sam se svog straha.

Vježbao sam zazen, riješio sam mnoge koane i mislio da sam spreman za smrt. Ovo iskustvo mi je pokazalo koliko sam stvarno bio nespreman. Tada sam i shvatio razliku između svakodnevnog života i stvarne borbe. Tako sam ponovno sjeo u seiza položaj i dugo ostao u zazenu. Sve vrijeme sam mislio: "Ako je univerzum svjestan, neće dopustiti da vježbam u prazno. Počeo sam s vježbom zato što moram nešto postići u svom životu. To još nisam učinio, zato nije ni vrijeme da umrem. Ako moram umrijeti prije toga, tada ni univerzum nije svjestan i ja neću imati nikakve veze s takvim univerzumom. Bit će mi drago napustiti ga. Prepuštit ću odluku univerzumu hoću li živjeti ili umrijeti. Ova odluka mi je donijela olakšanje i opuštenost, tj. bilo je to primjenjivanje drugog načela ujedinjavanja uma i tijela. Poslije toga, meci me više nisu brinuli. Govorio bih svojim ljudima prije nego što bi krenuli u opasno područje: "Ne brinite, slabi meci kao što su ovi, ne mogu nas povrijediti." Nitko iz moje čete nije bio povrijeđen niti je poginuo do kraja rata. Shvatio sam da ako sebe prepustite univerzumu i potpuno se opustite, to će vas ispuniti Kijem pa će vas čak i meci izbjegavati.

Ovo mi je pomoglo razviti uvjerenje da potpunim opuštanjem i ispunjenjem Kijem, čovjek može podnijeti i proći kroz sve teškoće u životu.

Kad god bih ušao u opasno područje na bojištu sa zategnutim trbuhom i uloženom snagom u njega, osjećao bih se nelagodno i brzo bih se zamorio. S druge strane, ako bih potpuno zaboravio na donji trbuh, oduzeo bih se od straha. Donji trbuh je

nužan, ali se ne smije napinjati. Napokon sam otkrio da je umjesto toga neophodno da čovjek usredotoči svijest na tan-den.

Poslije toga osjećao sam se lako i opušteno kad god i gdje god da smo ušli u bitku i mogao se snalaziti u datim okolnostima.

Kad je 1945. rat završio, ja sam još uvijek bio duboko u Kini. Mjesec dana poslije potpisivanja predaje, primio sam poruku da je rat izgubljen i da svoju jedinicu vratim natrag, ali nismo znali kada ćemo točno krenuti kući. Autoritet časnika počeo je slabiti, neki su potpuno odustali od svojih dužnosti. Ja sam zapovijedao pedesetorici mojih vojnika i tridesetorici vojnika čiji je časnik poginuo. Srećom, svi su se do kraja držali reda. U ožujku 1946. primili smo naređenje da se vratimo kući.

Susret s ujedinjenjem uma i tijela

Sutradan poslije povratka kući počeo sam raditi na zemlji. Majka mi je predložila da se mjesec dana odmaram na izvorištima vruće vode. Rekao sam: "Ne, mogao sam podnijeti teške uvjete rata, spavanje na zemlji, a samo zato što nisam zanemario Ki. Ako ga sada omlitavim, bit ću u nevolji. Zato ću raditi na zemlji. Kasnije, kad se prilagodim, posjetit ću prijatelje i rođake." Poslije tjedan dana počeo sam ih posjećivati. Nisam se uopće razbolio. Kasnije sam čuo da su se neki povratnici iz rata razboljeli i umrli. Oslabio im je Ki. Ponovo sam uvidio važnost punjenja Kijem.

U to vrijeme sensei (japanski: *učitelj*) Ueshiba radio je na zemlji u Ibaragi oblasti, u mjestu Iwama-cho, gdje je imao i dojo za Aikido. Posjetio sam ga, a njemu je bilo drago da sam se vratio kući neozlijeđen.

Otišao sam u Ichikukai. Hino sensei i njegova žena bili su dobro, ali su majstor Osei Ota i Tecudu Ogura sensei umrli prije završetka rata.

Ponovno sam nastavio s misogi vježbama i Aikidom, a paralelno s radom na zemlji. Odlazio sam oko tjedan dana u Iwamu biciklom. Dok sam bio u vojsci, dodijeljen mi je peti dan, a odmah po povratku i šesti. Učiteljeva vještina je sazrela.

Još uvijek nisam mogao razumjeti zašto je on mogao izvoditi zahvate tako glatko, dok mi učenici to nismo mogli. Radeći iste zahvate, mi smo pružali otpor jedan drugome.

Nekako u to vrijeme primio sam obavijest o majstoru Tempu Nakamuri koji je podučavao sjedinjavanje uma i tijela u Gokokuji hramu u Tokiju. U rusko-japanskom ratu bio je špijun, a zatim je otišao na Himalaje i tamo se bavio jogom (izvorno, na sanskrtu *yogah* znači obuzdanost, obuzdavanje; prim. prev.). Nakon što se vratio u Japan, počeo je po ulicama propovijedati o velikoj moći koju ljudi posjeduju. Odmah sam se pridružio grupi njegovih učenika. Bilo je pravo otkriće čuti ga kako na prvom satu koji sam posjetio kaže: "Um pokreće tijelo." Previdio sam tu osnovnu činjenicu.

Učitelj Ueshiba prvo je vodio protivnikov um, a zatim bacao njegovo tijelo, tako da se ovaj nije mogao oduprijeti. Mi samo pokušavamo pokrenuti tijelo, a zanemarujemo um. Zato se i sudaramo. Kad sam ponovno razmislio o njegovom kretanju, to mi je postalo vrlo jasno.

Ali kako se upravlja umom nekog drugog? Morate biti sposobni upravljati svojim umom da biste uspijevali upravljati umom drugog. Kako možete upravljati tuđim umom, ako ne možete svojim? Da, sjedinjavanje uma i tijela je osnova Aikidoa.

Aikido je u osnovi put sjedinjavanja sa Kijem. Ako ga držite sredstvom sjedinjenja s Kijem drugog, onda ste krivo shvatili osnovno značenje Aikidoa, a tada zahvati nemaju pravi učinak. Aikido bi trebao biti put sjedinjavanja s Kijem univerzuma. Da biste postali jedno s Kijem univerzuma, prvo morate uskladiti um i tijelo. Ako su vam um i tijelo razdvojeni, kako možete postati jedno s univerzumom? Izvorni Aikido nužno ima osnovu u sjedinjavanju uma i tijela.

Pošto sam sve ovo promislio, ponovno sam ispitao sve zahvate Aikidoa u svjetlu pravila za ujedinjenje uma i tijela. Shvatio sam da sam ih do tada izvodio samo korištenjem snage, ali čim sam naučio voditi protivnikov Ki, mogao sam lako bacati veće ljude bez upotrebe sile.

Taman se moj posao oko poljoprivrede ustalio, kad je veliki dio obiteljskog imanja oduzet uredbom države. Bilo je jasno da u poljoprivredi za mene nema budućnosti. U to vrijeme moj se otac vratio iz Osake oduševljen studijom dr. Goroa Kanoa, upravnika znanstvenog instituta za istraživanje proizvodnje ugljena iz drvene mase. Ovakav ugljen korišten je za pročišćavanje likera i alkohola. Bilo je mnogo piljevine u blizini naše kuće. Otac je odmah počeo skupljati novac i pozvao je dr. Kanoa k nama. Otac je uvijek brzo uskakao u nešto i hitro se povlačio iz toga. Jedno vrijeme bio je oduševljen rukovođenjem škole za poljoprivredu i putovanjem po cijelom Japanu da bi davao uputstva poljoprivrednicima.

A onda je predao školu državi. Odustajao je od posla čim bi se drugi uključili u njega. Majka se suprotstavila novom poslu, ali poslije duže rasprave, složila se da ga započne samo ako se i ja pridružim. Međutim, kadje posao krenuo loše, otac mi je dao sva ovlaštenja. Ali to nije zaustavilo propadanje.

Poslije mnogo truda, pokušaja, poslovnih pregovora i slučajnosti, nisam više mogao. Napokon sam došao do zaključka: "Poslovna karijera nije za mene. Nije to ono što univerzum hoće od mene. Zato se uvijek u posljednjem trenutku pojavila nerješiva prepreka. Mogu cijelo moje srce i um posvetiti metafizičkim vježbama, ali ne i poslu, ma kako se trudio. Ne mogu uložiti pravi Ki u posao. Pokorit ću se univerzumu i živjeti u skladu s putem koji mi je namijenio." Odlučio sam raspustiti poduzeće. Imao sam puno dugova, ali sam zamolio moje kreditore da se strpe dok im ne vratim novac. Nekako sam uspio sve to riješiti. Zatim sam otišao kod majstora Ueshibe u Iwamu.

Osnivanje Ki društva

Nekoliko mjeseci kasnije susreo sam se s gospodinom Fujiokuom (sada profesor japanskog na Havajskom sveučilištu) koji mi je ispričao kako je druga i treća generacija Japanaca na Havajima počela prezirati Japan nakon drugog svjetskog rata

zbog promjena koje su nastale u duhu Japanaca, tada u stalnoj potrazi za bogaćenjem, hranom i zabavom, a što je prouzročilo nestajanje svih ustaljenih i drevnih oblika ponašanja. Rekao mi je da bi bilo potrebno pokazati tim generacijama i ono što je dobro u Japanu.

Ispričao sam mu o Aikidou u svjetlu sjedinjavanja uma i tijela, što je na njega ostavilo dojam, i po povratku na Havaje potrudio se da me tamo pozovu. Napokon je uspio naći pokrovitelje za moj dolazak. Jednog dana posjetio me dr. Nishi, osnivač Nishi Kai u kojem je podučavao Nishi put održavanja zdravlja. Ova organizacija imala je članove širom havajskih otočja. Posjeta je trajala samo pet minuta. Doktor je imao ugodno lice i upitao me je, smiješeći se: "Biste li željeli doći na Havaje?" Rekao sam: "Da." Zatim smo razgovarali o običnim stvarima.

Kasnije sam saznao da je doktor Nishi, vrativši se na Havaje, rekao da on preuzima punu odgovornost za moj dolazak. Mišljenje o meni donio je na prvi pogled. Od tada je prošlo puno godina, a on mi je često napominjao: "Vrlo sam ponosan, učinili ste veliku stvar za Havaje. A i da niste uspjeli, bio sam spreman preuzeti svu odgovornost." Jako sam mu zahvalan za to.

Proširio sam Aikido kroz dvadeset država. Od trenutka kada sam došao na Havaje, u veljači 1953, posjetio sam Ameriku 17 puta. Ja sam nizak, a podučavao sam Aikidou ljude gotovo dvostruko više od mene. Često sam dopuštao da me četiri ili pet ljudi napada istovremeno. Ne bih to mogao raditi da sam koristio samo tjelesnu snagu. Uvijek sam se držao stajališta da um pokreće tijelo. Zato, prije nego što naučite ispravno izvoditi Aikido zahvate, morate naučiti kako ujediniti um i tijelo. To zovem razvijanjem Kija. Ako vježbanje traje jedan sat, tada prvih deset minuta posvećujem vježbama razvijanja Kija. Ispravni Aikido zahvati su glavni cilj, a sjedinjavanje uma i tijelaje sredstvo da se oni dosegnu. S druge strane, uvijek sam mislio da je učenje kako oboriti čovjeka od male koristi za obične ljude i njihov svakodnevni život i da je zato svrha vježbanja Aikidoa u povećavanju sposobnosti upravljanja umom i tijelom i dosizanje moći iz njihove ujedinenosti.

Nakon 10-15 godina bio sam i pomalo šokiran onime što se događalo. Većina ljudi vježba samo Aikido zahvate i zaboravlja na razvijanje Kija. U Japanu, dok je Sensei Ueshiba bio živ, on je uvijek govorio o Kiju pa su tako i svi drugi govorili o Kiju. Poslije njegove smrti ljudi ne samo da su uglavnom postali nesposobni razumjeti Ki, već su smanjili i upotrebu te riječi. Tehnike i zahvati su postali nepravilni i slabiji - učenik ne može pomaknuti jačeg. Kad bi sve ostalo kako jest, Aikido senseija Ueshibe postao bi sustav formalnih tehnika. Stoga sam predložio uspostavu posebnih Ki treninga u tadašnjem Aikido Centru. (Aikido Headquarters)

Lakše je podučavati tehnike bacanja ljudi, govorio sam, jer su pokreti tijela vidljivi. Mladi ljudi su posebno zainteresirani samo za Aikido zahvate, jer su pokreti uočljivi. Tako zanemaruju nevidljive pokrete uma. Trebalo bi, međutim, izučavati kako ujediniti um i tijelo, načela uma i tijela i kako se kretati usklađujući um i tijelo. Naravno, ovo mogu proučavati i stariji, pa i bez izučavanja zahvata borbe. I oni mogu u većem broju povećati svoju snagu. A mlađi mogu brže napredovati u tehnikama ako budu učili kako da ujedine um i tijelo. Ono za što drugima možda treba pet do deset godina da bi naučili, možda bi ovdje mogli naučiti za šest mjeseci ili godinu. Zato sam mislio da bi trebalo uvesti Ki treninge u Aikido školu. Moj zahtjev nije prihvaćen, ali sam dobio dozvolu da započnem Ki poduku izvan Aikido Headquarters.

S pedeset godina sam pomislio: "Moja Četiri načela ujedinjavanja uma i tijela proistekla su iz cijelog mog životnog iskustva. To je tajni put kojim bi svatko mogao dostići ujedinjenje uma i tijela. Ako umrem ne prenijevši ga drugima, bit će uzaludan. Nitko ne može reći kada će se ponovo pojaviti netko tko će shvatiti ovaj put. Netko kome je ovaj put otkriven, trebao bi ga predati dalje prije nego što umre." S ovim mislima započeo sam s Ki treninzima triput tjedno u Memorijalnom olimpijskom centru mladih.

Prije toga razgovarao sam s drugim Dosshuom, Kisshomaru Ueshibom (sinom Morihei Ueshibe), o ograničenjima moje poduke koje sam trebao prihvatiti. Naime, ako se u Aikido Headquarters neće podučavati razvijanje Kija, to sam trebao

činiti izvan njega. Ali, ako bih podučavao Aikido izvan centra u statusu Glavnog instruktora Aikidoa, to bi moglo razorno djelovati na cijelu organizaciju. Trebalo je prihvatiti pet obećanja:

1. Aikido tehnike neće se podučavati na Ki treninzima
2. Aikido pojmovi neće se upotrebljavati na Ki treninzima
3. Oprema Aikido Headquarters neće se koristiti na Ki treninzima
4. Sredstva Aikido Headquarters neće se koristiti na Ki treninzima
5. Aikido studenti neće se pozivati na Ki treninge

Vjerojatno su mislili da neću moći podučavati Ki bez upotrebe Aikido imena i tehnika. Nazvao sam moju organizaciju Ki Society i podučavao samo ujedinjenje uma i tijela, bez poduke Aikido tehnika. U početku je bilo svega šest članova, ali s vremenom broj je porastao na dvije do tri stotine. Kad su se pojavili novi dojoi i Ki Society se počelo širiti, Aikido Headquarters je počeo s određenim pritiskom na nas. U ožujku 1974. svim instruktorima i studentima u Sjedinjenim Američkim Državama upućena je poruka da više nisam "dobrodošao" u američkim dojoima. Svoju konačnu odluku donio sam nakon što sam čuo da je Aikido Headquarters zatražio od američkih instruktora da uklone moju sliku sa zidova njihovih dojoa.

Nakon razgovora s Drugim Doshuom 30. travnja 1974. napustio sam Aikido Headquarters kojem sam posvetio gotovo cijelih svojih proteklih trideset godina života. U rukama nisam ponio ništa.

1. svibnja 1974. osnovao sam Shin Shin Toitsu Aikido, Aikido prema načelima ujedinjenja uma i tijela. Otvorio sam nove dojoe i primio nove članove. Bilo mi je drago čuti da će me Koretoshi Maruyama, 7. dan, Shizuo Imaizumi, 6. dan, Iwao Tamura, 6. dan, Minoru Kurita, 6. dan i Fumio Toyoda, 5. dan slijediti bez oklijevanja...

Većina ljudi vježba samo Aikido zahvate i zaboravlja na razvijanje Kija. Tako zahvati postaju nepravilni i slabiji učenik ne može pomaknuti jačeg. Mladi ljudi su

posebno zainteresirani samo za Aikido zahvate, jer su pokreti uočljivi. Tako zanemaruju nevidljive pokrete svijesti. Trebali bi, međutim, izučavati kako ujediniti um i tijelo, načela uma i tijela i kako se kretati usklađujući um i tijelo. Naravno, ovo mogu proučavati i bolesni i stariji, pa i bez izučavanja zahvata borbe.

Danas (1979. - op. ur.), tek nekoliko godina kasnije, imam 50 dojoa u Japanu i 80 dojoa u drugim zemljama. Nije mi samo namjera širiti Ki društvo, nego bih volio obučiti što više ljudi i na taj način doprinijeti poboljšanju općeg stanja u svijetu. Moja Četiri osnovna načela ujedinenja uma i tijela jesu put kojim možete podučavati i druge ujedinenju uma i tijela, ali i sami to upotrebljavati. Osobno mogu podučavati samo ograničen broj ljudi, ali ako pokažem (pa i putem ove knjige) kako čovjek može razvijati prvo sam sebe, a zatim obučavati i druge, načela ujedinjavanja uma i tijela proširit ćesebrže.

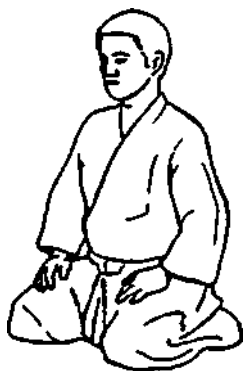
Jedna baklja može zapaliti deset tisuća svijeća. Želio bih pokazati ljudima moć koju izvorno posjeduju i tako upaliti svijeću u svakoj duši.

POSLJEDNJA NAPOMENA

U vrijeme kad sam pretežno podučavao Aikido, imao sam obično 50 do 60 učenika u školi. Kada sam ustanovio posebne Ki treninge, broj učenika se povećao i do nekoliko stotina. Dok su studenti Aikidoa bili uglavnom mladi ljudi, Ki poduka privukla je sveučilišne profesore, liječnike, odvjetnike, umjetnike i poslovne ljude.

Sada izgleda da su Amerikanci i Europljani očarani riječju "Ki" - no oni su očarani uglavnom samo riječju, a imaju malo osjećaja za njen pravi smisao. Japanci svakodnevno upotrebljavaju ovu riječ, ali izgleda da oni također znaju malo o njenom pravom značenju. Nadam se da ću ovim putem produbiti značenje riječi i znanje o Kiju kao i o Četiri osnovna načela ujedinjenja uma i tijela što je više moguće.

ILUSTRACIJE



1



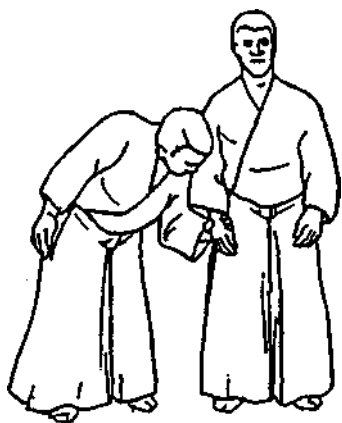
2

3

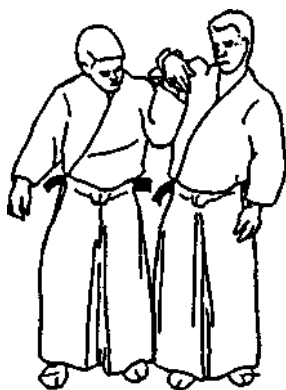


4

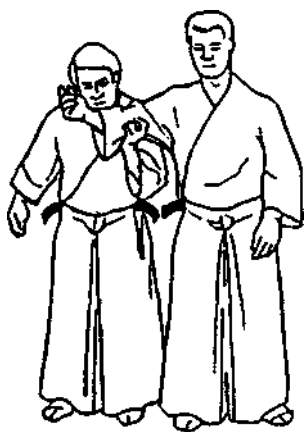




5



6



7



8

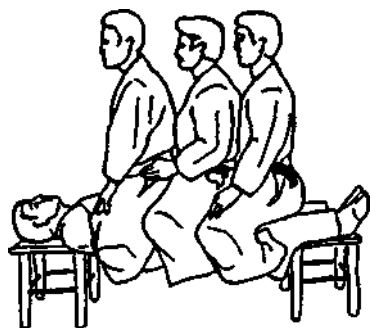


9

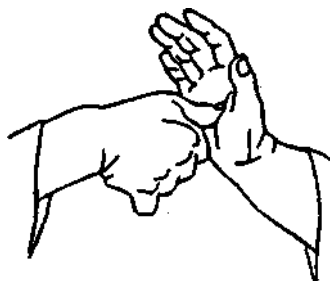


10

11

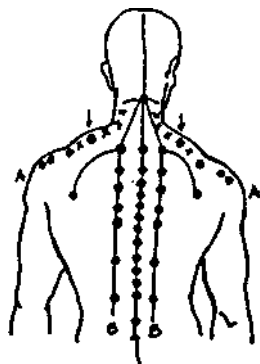


12

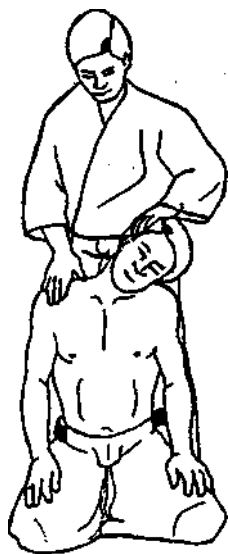




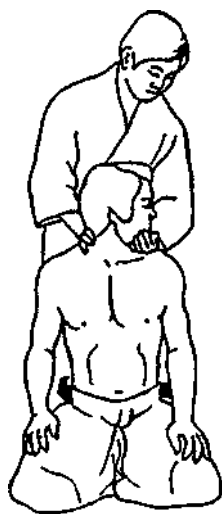
13



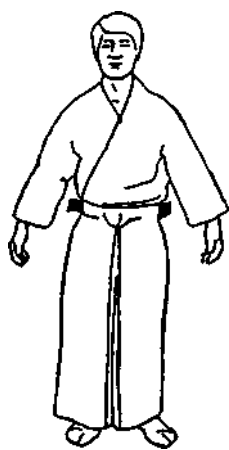
14



15



16



17



18



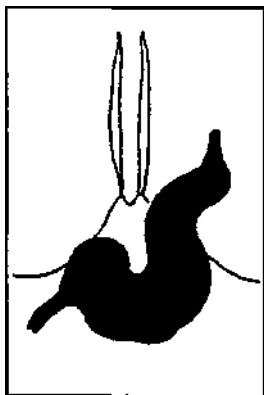
19

20



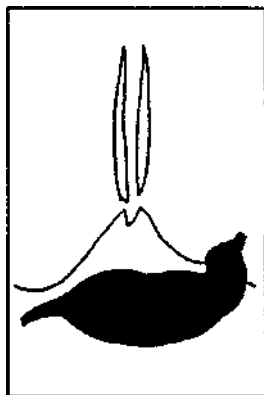
21



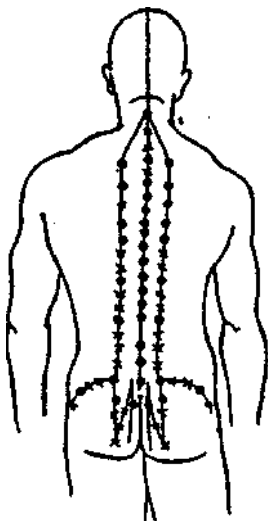


A

22



B



23

