



Endo (遠藤征四郎 Endō Seishirō), urodzony w 1942, Shihan Aikido Aikikai 8 dan. Endō jest jednym z nielicznych już nauczycieli, którzy kształcili się pod okiem samego O'Sensei Morihei Ueshiba.

Aikido Journal: Jakie były pana początki z aikido?

Endo Sensei: Aż do kwietnia 1963 roku – niedługo po tym jak wstąpiłem na Uniwersytet Gakushin – nie wiedziałem nic o tej sztuce. Któregoś dnia kręciłem się po kampusie, gdy jeden z sempai (starszych studentów) zapytał, czy nie chciałbym pójść rzucić okiem na uniwersytecki klub aikido. Poszliśmy do dojo i już tego dnia zacząłem trenować. Kazali mi ćwiczyć shikko (chodzenie na kolanach) i zrobić jakieś 200 przysiadów. W szkole średniej ćwiczyłem trochę judo, więc nie byłem całkiem nie w formie, ale na taką ilość przygotowany zdecydowanie nie byłem. Pamiętam bardzo dobrze, że gdy potem chciałem wejść po schodach na peron kolejowy, nogi zwyczajnie odmówiły mi posłuszeństwa.

Czy uniwersytet uznał ten klub jako oficjalny klub sportowy?

Nie, był on postrzegany jako nieformalne stowarzyszenie. Uniwersytet Gakushin to dość stara szkoła z bardzo silnym poczuciem tradycji, więc nowe kluby zawsze miały trudności z uzyskaniem oficjalnego statusu. Najpierw musiały one dowieźć swej powagi i wykazać niejaki prospekty na długie funkcjonowanie. Naszego stowarzyszenia nie uznano nawet za półformalne póki nie upłynęły trzy lata od chwili, gdy zostałem jego czwartym kapitanem. Kolejnych dziesięciu potrzeba było, by uznano go za w pełni oficjalne koło sportowe. W sumie, proces przemiany z nieformalnej grupy ćwiczących na w pełni uznany, oficjalny klub trwał 20 lat.

Kim w tym czasie byli nauczyciele?

Pierwszym shihanem który nas uczył był **Hiroshi Tada**, ale wyjechał on do Włoch we wrześniu drugiego roku moich studiów. Zastąpił go **Mitsunari Kanai** który uczył nas mniej więcej przez rok, a po nim, na sześć miesięcy, przyszedł **Yasuo Kobayashi**. Krótco po tym gdy skończyłem szkołę i wstąpiłem do Aikikai, sam zostałem odesłany by tam uczyć.

Rozumiem zatem, że po czterech latach ćwiczenia jako student, zdecydował pan nie zaczynać jakiejś pracy, ale zająć się aikido zawodowo?

Japońscy studenci z reguły zaczynają rozglądać się za pracą w czerwcu na ostatnim roku, a na początku lipca każdy już jest zdecydowany, gdzie będzie pracował. Gdy czas ten nadszedł dla mnie, miałem mieszane uczucia. Pamiętam pierwszy dzień gdy przybyłem do Tokio z mojego rodzinnego miasta Nagano. Jechałem z Ueno linią Yamanote, wokół miasta; mijając stacje takie jak Tokio, Yurakucho lub Shimbashi widziałem wysokie biurowce i myślałem „cóż, pewnie w jednym z takich przyjdzie mi kiedyś pracować.” Ale im więcej ćwiczyłem aikido tym bardziej byłem nim zafascynowany i gdy nadeszła chwila wyboru pracy, miałem naprawdę duży problem. W pewnym momencie otrzymałem nieoficjalnie propozycję pracy, ale po zastanowieniu zdecydowałem, że jednak zajmę się aikido.

Decyzja o porzuceniu kariery zawodowej musiała wymagać dużo odwagi od świeżo upieczzonego absolwenta uniwersytetu, zwłaszcza w Japonii.

Być może pamięta pan, że w latach sześćdziesiątych japońska gospodarka odbiła się od dna. Ja skończyłem szkołę w samym środku tego procesu, w 1967, tak więc było bardzo dużo ofert pracy w dużych firmach, nawet dla kogoś takiego jak ja. Muszę się przyznać, że nie uczyłem się na uniwersytecie zbyt pilnie, chociaż czytałem na potęgę. Nawet jeśli zdążyłem na czas do klasy, to zasypiałem po jakichś dziesięciu minutach [śmiech]. Faktycznie chyba większość zajęć przespałem. Resztę czasu zaś spędzałem w bibliotece. W porze obiadowej szedłem na stołówkę żeby coś zjeść, a potem z powrotem do biblioteki. O drugiej wymykałem się, by zdążyć na trzecią na trening do Hombu Dojo, a potem wracałem na kampus na trening w klubie aikido.

Wygląda na to, że w szkole bywał pan często, ale jakoś nie mogę się zdecydować, czy naukę traktował pan poważnie, czy nie [śmiech]!

Cóż, spędzałem tam tyle czasu pewnie dlatego, że nie bardzo miałem gdzie pójść [śmiech]! Na moim pierwszym roku postanowiłem, że jeśli radziłbym sobie na przynajmniej ośmiu z czternastu przedmiotów, to włożyłbym w studia pewien wysiłek. Ale ponieważ zaliczyłem tylko jeden, to trochę sobie odpuściłem. Wiedziałem, że potrzebuję w miarę dobrych ocen by później zdobyć jakąś przyzwoitą pracę, ale pomyślałem, że jeśli włożę mnóstwo wysiłku w treningi aikido, to będę mógł tym później imponować potencjalnym pracodawcom. To było dość naiwne podejście.

Wydaje się, że miał pan jasno wytyczony cel i ambicje.

Można powiedzieć, że dążyłem do realizacji mojego snu. Ludzie często mi powtarzali, że jestem marzycielem. Pytali mnie, czemu postanowiłem zająć się czymś tak pozornie bezużytecznym i nie powiązany z niczym innym jak aikido, skoro miałem naprawdę dobre szanse na zdobycie tak zwanej „porządnej” pracy. Ale ja uważałem, że ciężka praca nad aikido sama w sobie jest czymś wartym włożonego w nią trudu. Nie widziałem

żadnego powodu, dla którego nie byłbym w stanie dać sobie rady, ale uważałem, że nawet gdyby coś poszło nie tak, to i tak chcę pracować nad doskonaleniem siebie, nawet tylko trochę; włożyłem więc całe serce i duszę w trening.

Przez te trzydzieści lat które minęły od tamtych chwil sytuacja się najwyraźniej zmieniła, bo teraz to pańscy koledzy z uniwersytetu patrzą na pana i pana funkcję z niejaką zazdrością.

To możliwe. Gdybym przyjął posadę w jednej z tych wielkich firm które widziałem z okna pociągu, to jestem pewny, że teraz pracowałbym w jakimś ciemnym kącie w biurze jako podrzędny pracownik. Niektórzy z moich byłych kolegów z klasy mówią, że mimo, że życie na łonie korporacji trochę im dało, zwłaszcza w okresie wzrostu gospodarczego, ale czują, że tak naprawdę lepiej by było gdyby zajęli się tym, co sprawiało im prawdziwą przyjemność.

Ma pan pewnie z dziesięć razy więcej wolności niż oni.

Bez wątpienia tak jest.

Jakie wrażenie wywarł na panu O-Sensei podczas waszego pierwszego spotkania?

Nie mogę powiedzieć, bym poczuł w nim jakąś niesamowitą siłę, czy coś w tym guście. Oczywiście, w trakcie wykonywania technik jego oczy miały w sobie ten błysk, ale ogólnie sprawiał on raczej wrażenie takiego starszego, miłego człowieka, w typie dobrego dziadka. Podczas treningu tak naprawdę mną zbytnio nie rzucał ani nic takiego.

Po raz pierwszy zobaczyłem go w trakcie mojego drugiego roku studiów na uniwersytecie, gdy zacząłem regularne treningi w Hombu Dojo. Tak naprawdę to nie rozmawiałem z nim w ogóle aż do czerwca mojego ostatniego roku, kiedy to podjąłem decyzję o wstąpieniu do Aikikai. Mój ojciec towarzyszył mi w drodze do dojo by w moim imieniu oficjalnie powitać Sensei Kisshomaru i to wtedy po raz pierwszy porozmawiałem z O-Senseiem. Jednego razu powiedział mi, bym spróbował złączyć siłą jego kolana. Zaskoczyło mnie, jak rozluźniony wtedy był, ale to był taki luz, który sam z siebie opierał się wszelkim próbom pokonania go siłą; czułem, że gdybym chciał pchać dalej, wpadłbym w jakąś pustkę. Właśnie ten luz wywarł na mnie takie wrażenie. Innym razem nikogo nie było w dojo i mnie przypadła rola uke dla O-Senseia, który akurat przeprowadzał demonstrację dla dziennikarzy. Pokazywał technikę przypominającą suwari waza kokyuhu, a gdy atakowałem i próbowałem unieruchomić jego rękę, nagle czułem się tak, jakbym wpadał na ścianę, po czym wylatywałem w powietrze.

W jaki sposób pan trenował, skoro chciał pan zajmować się aikido zawodowo?

Cóż, tak naprawdę to nie było nic takiego [śmiej]. Ćwiczyliśmy od 6.30 do 9.00 rano, ale potem razem z innymi studentami szedłem na plażę w Enoshima. W tamtym okresie

nie było zbyt wielu miejsc gdzie moglibyśmy uczyć, więc mieliśmy dla siebie całkiem dużo czasu.

Na pewno ma pan miłe wspomnienia z tamtych czasów!

Tak, było wspaniale! Dziś, uniwersyteckie obozy treningowe trwają tylko kilka dni, ale wtedy trwały cały tydzień. I tak nie było nic do roboty. Oczywiście, swoją działkę poważnego treningu też dostałem. Jednym z ważnych tego aspektów było sprzątanie dojo, od góry do dołu, po każdym porannym treningu. Nikt mi nie kazał tego robić, po prostu sam się za to zabierałem. Każdego dnia czyściłem toalety, tak, by muszle były nieskazitelne, białe, tak czyste, że można było z nich jeść. Dojo się już trochę starzeje, więc nieuniknionym jest, że będzie miejscami brudne, ale toalety to coś, co można utrzymać w prawdziwej czystości, jeśli tylko poświęci się na to dość czasu. Teraz zastanawiam się, czy takie rzeczy nie były dla mnie cenniejsze od właściwego treningu na macie. Dla mnie, w każdym razie, było to dobre doświadczenie. Mamy takie wyrażenie „gromadzenie ukrytych wartości” (intoku wo tsumu), co odnosi się do ulepszania samego siebie poprzez dobrowolne wykonywanie zadań, których ludzie z reguły starają się unikać. Sądzę, że taki rygor był ważną częścią mojego treningu.

Wspominał pan, że dużo pan czyta. Czy jest jakieś konkretne dzieło które uważa pan za ulubione lub które było panu szczególnie pomocne?

Jest tyle książek, które mi się podobają, że trudno byłoby wskazać tylko jedną. Gdy miałem jakieś dwadzieścia lat, czytałem dużo książek o Buddyźmie Zen, szczególnie o sekcie Rinzai. Potem zacząłem czytać też o sekcie Soto. Chociaż czytałem sporo na różne tematy, nie mogę powiedzieć, że bym był prawdziwym znawcą któregoś konkretnego. Moja wiedza sięga szeroko, ale nie głęboko, jak to się mówi. Jestem zwyczajnie uzależniony od książek. Nie czuję się dobrze, jeśli nie mam pod ręką czegoś do czytania. Zawsze mam ze sobą książkę, nawet jeśli jest ciężka i nawet, jeśli nie mam czasu, by ją czytać. W tej chwili czytam coś Tempu Nakamury.

Kiedy zainteresował się pan Tempu Nakamurą?

Często słyszałem o nim od sempai, którzy udawali się z wizytą do Tempukai. Poza tym to niewiele o nim w tamtych czasach wiedziałem.

Czy któryś z shihanów szczególnie panu zaimponował?

Największe wrażenie wywarł na mnie Koichi Tohei. Jest najstarszy, ma też bardzo silną, unikalną osobowość. Sensei Osawa również. Można powiedzieć, że wziął mnie pod swoje skrzydła i bardzo dużo rozmawiał ze mną o aikido i o życiu ogólnie. Stałem się tym, kim teraz jestem, w dużej mierze właśnie dzięki niemu. W Hombu dojo wszyscy nauczyciele byli względnie młodzi i ćwiczyli równie energicznie jak ich uczniowie; trudno zatem byłoby wyszczególnić jednego z nich jako tego, który wpłynął na mój trening bardziej, niż pozostali.

Jak nauczał Sensei Tohei?

Kiedyś sądziłem, że sprawiał, że wszystko było łatwe do nauczenia. Teraz jednak rozumiem, że jego metodyka nauczania była zainspirowana w znacznej mierze przez Tempu Nakamurę. Mówił, na przykład „myślcie o środku ciężkości swojej ręki tak, jakby był na jej spodzie” i tego typu rzeczy. Próbowałem wykonywać jego instrukcje najlepiej jak potrafiłem, ale, rzecz jasna, nie zawsze szło łatwo. Sensei Tohei poprawiał mnie raz za razem, aż w końcu mówił „no, teraz dobrze”. Problem tkwił w tym, że nie bardzo potrafiłem zrozumieć, co się nagle we mnie zmieniło, że zasługiwałem na taką ocenę. Twierdził, że robię postępy, podczas gdy ja sam nie widziałem żadnej różnicy? Tak się działo, aż do momentu gdy zaczynałem odczuwać lekką frustrację. Sensei Tohei miał tyle do przekazania, że czasami zastanawiam się, czy nie byłoby lepiej, gdyby nie przyjął innej metody nauczania.

Rozumiem, że pańskie aikido przeszło pewną przemianę, gdy skończył pan trzydzieści lat?

Gdy miałem trzydzieści lat wybiłem sobie prawy bark. To było dla mnie punktem zwrotnym. Seigo Yamaguchi powiedział mi „ćwiczysz aikido już dziesięć lat, ale teraz możesz używać tylko swojej lewej ręki; co więc zrobisz?” Do tego momentu nie ćwiczyłem długo u Senseia Yamaguchi, ale po tym co powiedział, postanowiłem, że będę na jego treningi uczęszczał jak najczęściej. Zacząłem zdawać sobie sprawę z tego, jak bardzo polegałem na sile moich ramion i ciała podczas treningu i pytałem samego siebie, czy potrafiłbym dalej ćwiczyć w ten sposób. Pytanie, które zadał mi Sensei Yamaguchi było dokładnie tym, czego potrzebowałem, by zmienić kierunek, by wejść na kolejny etap ćwiczenia. Skorzystałem z okazji i całe moje aikido zmieniło się o 180 stopni. Jestem pewny, że każdy pamięta jak co najmniej raz mu mówiono **„nie używaj siły ramion”**. Sensei Yamaguchi również mówił nam o tym – o ćwiczeniu aikido bez polegania na sile. Oczywiście, łatwiej powiedzieć niż zrobić. Gdy starasz się pozbyć siły, często się zdarza, że ki znika razem z nią! Tego należy zresztą oczekiwać. Można to porównać trochę do nauki narciarstwa. Gdy masz utalentowanego nauczyciela, masz wrażenie robienia szybkich postępów i bez problemów możesz jeździć po stokach. Problem pojawia się, gdy ten nauczyciel nagle znika i już cię nie prowadzi. Doświadczyłem czegoś podobnego gdy próbowałem usunąć z mego aikido siłę. Gdy Sensei Yamaguchi był obok, wychodziło mi, ale gdy tylko gdzieś odchodził, nagle okazywałem się być całkiem do tego niezdolnym. Było to bardzo frustrujące i zawsze kończyło się tym, że wykonywałem techniki siłą. Męczyłem się z tym problemem prawie pół roku.

To chyba Shinran [1173-1263, założyciel sekty Buddyzmu Czystej Ziemi Jodoshin] powiedział „Nawet, jeśli wydaje mi się, że mój nauczyciel się myli, nawet, jeśli sądzę, że prowadzi mnie w złym kierunku, to i tak mam absolutną wiarę w to, co robię i dlatego idę za moim mistrzem, nawet do samego piekła”. Pomyślałem, cóż, czemu nie? Jeśli Sensei Yamaguchi prowadzi mnie w złym kierunku, to niech tak będzie! On sam powiedział mi

coś podobnego, „Nawet jeśli nie rozumiesz, to wierz mi na słowo i rób to. Daj sobie tylko coś koło dziesięciu lat”. I tak właśnie zrobiłem. Zamiast próbować pozbyć się siły tylko po to, by potem uciekać się do niej gdy technika nie działała, postanowiłem uczyć się tak, by bez względu na wszystko nie używać siły od samego początku. Ale mimo, że podjąłem taką decyzję, otoczenie w którym ćwiczyłem nie zmieniło się. Nie potrzebowałem wiele czasu, by się przekonać, że moi współćwiczący nie złączą się tak po prostu podkładać i przewracać tylko dlatego, że nagle postanowiłem rzucać nimi bez użycia siły.

Nie miałem innego wyjścia, jak tylko powiedzieć im „Słuchajcie, w tej chwili nie bardzo mogę wykonywać te techniki, ale czy moglibyście padać tak czy inaczej?” Była to raczej nietypowa, jak na czwartego dana, prośba, ludzie byli lekko zaskoczeni. W każdym razie, tak właśnie zacząłem moje „miękkie” podejście do treningu. Starłem się bardzo unikać frustracji, gdyż wiedziałem, że to od razu by sprawiło, że znowu zacząłbym uciekać się do siły. Gdy byłem uke dla Senseia Yamaguchi, mruczał on pod nosem rzeczy takie jak „Im bardziej odepchniesz od siebie swą siłę, tym więcej ci się skoncentrować” albo „Skup swą siłę w okolicach podbrzusza”. Starłem się zachować pełnię świadomości tego, co się działo gdy padałem, nieważne, jaką technikę na mnie wykonywane, i po paru latach zacząłem rozumieć, że on mówił o tym, co sam wykonywał. Wiedziałem, że w końcu znalazłem sposób ćwiczenia, który mnie samemu będzie odpowiadał.

Od tego momentu pracowałem nad intensyfikacją tego odczucia przez wykonywanie tylko jednej techniki przez pewien okres czasu. Na przykład, przez pół roku nie ćwiczyłem niczego oprócz shomen uchi ikkyo, nieważne w jakim dojo bym nie był. Taki sposób ćwiczenia pozwolił mi na głębsze zrozumienie każdej techniki. Pomógł mi też pojąć, jak podchodzić to każdej techniki w danych okolicznościach i jak zasady rządzące jedną można zaaplikować do drugiej. Gdy dzisiaj uczę, często powtarzam **„Uważnie się obserwuj i poczuj to, co robisz”** albo **„Wyczuj partnera i poznaj relację, jaka jest między wami”**. Mówiąc o „sobie” mam na myśli stan umysłu, fizyczną równowagę twojego ciała i relację pomiędzy nimi. Jest takie wyrażenie, „umysł, technika i ciało tworzą całość” (shingitai itchi). Gdy jesteś rozproszony, twoje ciało nie jest w stanie poruszać się wydajnie i efektywnie. Tak samo, wytracone z równowagi ciało może wprowadzić twój umysł w stan, gdzie nie będziesz władny poprawnie zrozumieć relacji między tobą a twoim partnerem, a to z kolei doprowadzi do tego, że nie będziesz mógł wykonać techniki, którą próbujesz właśnie ćwiczyć. **Gdy już zainicjujesz pierwszy kontakt (deai), poprawnie ustawisz ciało (taisabaki) i wytraćisz z równowagi partnera (kuzushi), niezwykle istotnym jest by dostrzec jaka technika w sposób naturalny może zostać wyprowadzona w warunkach, jakie zachodzą między wami.**

O-Sensei mówił o „stawianiu się Jednością z Kosmosem” albo o „byciu jednym z Naturą”. Jednym sposobów na interpretację tego jest to, że zamiast forsować swoje techniki siłą zgodnie ze swoją jednostronną wolą, powinno się raczej próbować dostrzec które techniki mogą zostać wprowadzone w sposób naturalny, wzięwszy pod uwagę sytuację między

tobą, a partnerem. Z reguły aikido ćwiczymy przez wykonywanie technik jedna po drugiej, wciąż od nowa powtarzając to, co pokazał nam nauczyciel. To oznacza, że bez względu na wszystko musimy starać się wykonać tę konkretną technikę, nawet jeśli będzie to wymagało zbędnego wysiłku i wymuszonego ruchu. Ważnym jest by umieć się obserwować i rozpoznawać taki właśnie nienaturalny wysiłek. Trzeba być spostrzegawczym i obiektywnym wobec samego siebie na tyle, by powiedzieć sobie na przykład „Moja ostatnia technika wyszła dobrze, ale kontakt (deai) między mną a partnerem nie był poprawny”. **Należy bez przerwy sprawdzać się i upewniać, że zachowuje się świadomość tego, czy wykonywane ruchy są naturalne.**

Dopiero po tym jak zacząłem trenować bez używania jakiegokolwiek siły, zyskałem zdolność natychmiastowej zmiany wykonywanej właśnie techniki w dowolną inną. Ma to oczywiście sens, że im mniej wysiłku się wkłada, tym łatwiej jest się przetrzucić na coś innego.

Badając ten koncept przypomniałem sobie, że O-Sensei często zwykł mawiać „Gdy jest tak, to robisz to, a gdy jest tak, ale odwrotnie, to robisz tę drugą rzecz”, przy czym nigdy nie wykonywał tej samej rzeczy dwa razy. Pomyślałem „O, chyba wiem, co miał przez to na myśli!” Gdy przyjmie się takie podejście, nigdy nie przydarzy ci się wkładanie w coś wielkiego wysiłku, gdyż jedną rzecz będzie można zwyczajnie w razie potrzeby zamienić na inną.

Wyobraź sobie rzekę pełną kamieni. Gdy woda natrafia na małe kamienie, przepływa nad nimi, a gdy na większe – opływa je dookoła. Nawet jeśli postawi się na rzece tamę, to tak naprawdę woda się nie zatrzyma, potencjalna energia ciągle tam jest, kotłując się i wzbierając przed zaporą, próbując się przebić lub przelać górą.

Aikido jest takie same. Nie będzie „żyjąca” sztuką jeśli sam ograniczysz się nastawiając na konkretną technikę. Trzeba umieć ją zmieniać pod wpływem zmieniających się okoliczności i warunków, które sprawiają, że to co właśnie robisz traci swą skuteczność. Nie jest to tylko kwestia przechodzenia w coś innego gdy zostanie się zablokowanym; koniecznym jest też nauczenie się, jak „składować energię”. Wszyscy mamy możliwości których sami nie jesteśmy świadomi, musimy zatem myśleć o tym jak wyciągnąć, wzmocnić i użyć tej energii.

W „Tora no Maki”, dziele o którym mówi się, że zawiera ono wiele ważnych sekretów i strategii w sztukach walki, pada stwierdzenie „Napotykamy na to, co nadchodzi; odprawiamy to, co odchodzi; to, co się opiera, harmonizujemy. Pięć i pięć to dziesięć; dwa i osiem to dziesięć; jeden i dziewięć to dziesięć. W ten sposób właśnie należy harmonizować. Odróżnić pozory od rzeczywistości, pojmując zarówno prawdziwe intencje i ukryte strategie i podstępny; znać niewidoczny potencjał i ukryte implikacje. Zrozumieć to, co stanowi ogólny plan i w razie konieczności zwrócić uwagę na szczegóły. Gdy dochodzi do sytuacji w której waży się życie i śmierć, reagować na miriady zmian i stawiać czoła okolicznościom z czystym umysłem.”

Ten ustęp dał mi bardzo wiele do myślenia. Da się go odnieść nie tylko do treningu aikido, ale do bardzo wielu innych aspektów życia. Oczywiście, uczy się tego przez

trening aikido, ale pamiętajmy, że prawda jest taka, że większość z nas więcej czasu spędza poza dojo niż na macie; dziwnym byłoby zatem stwierdzenie, że to, czego się tam uczyliśmy nie ma odniesienia do życia codziennego. Nie jest właściwym mówić o wygrywaniu i przegrywaniu gdy rozmawiamy się o aikido, ale sądzę, że największym zwycięstwem jest moment, gdy osiągasz harmonię ze swoim przeciwnikiem i obaj tą harmonię czujecie.

W mojej opinii, najlepsza technika to ta, przy której żadna ze stron nie czuje, że wygrała lub przegrała, ale za to że zgodnie współdziałała.

Takie poczucie może zaistnieć, nawet jeśli jest na nie szansa jak jeden do miliona. Celem naszego treningu jest sprawienie, by zdarzało się to raz na pół miliona razy, raz na sto tysięcy i tak dalej. To, czy dana osoba wierzy, że ten jeden raz nadejdzie, oraz czy nie przeoczy go gdy już się zdarzy, zależy od tego, jak poważnie podchodzi ona do treningu. Ja sam przywiązuję do tego wielką wagę. Osoba, która jest odpowiednio świadoma samej siebie dostrzeże ten moment. Dzięki takiej samoświadomości można skutecznie obserwować samego siebie i czuć więź z partnerem na macie. Gdy daną technikę wykona się perfekcyjnie, jest ona doskonała tylko w tym konkretnym momencie; gdyby między tobą a partnerem dochodzi do jakiegoś zaburzenia, perfekcji w konsekwencji nie będzie. Gdy coś takiego się zdarza, nie należy za wszelką cenę tego unikać, ale przyjąć tą niedoskonałość i pomyśleć, jaką można wyciągnąć z niej naukę.

Czy ki no nagare (płynna technika) jest ważna w pana aikido?

Jeśli pyta pan o to, czy wykonuję technikę zanim zostaną złapani albo czy rzucam ludźmi bez dotykania ich, to nie, nie jest to częścią mojego aikido.

Gdy mówię o pozbyciu się siły i mocy nie chodzi mi tylko o gładkie wpasowanie się w technikę gdy partner próbuje mnie złapać. To, co mam na myśli, nie ogranicza się tylko do sfery fizycznej; tyle samo wspólnego ma z umysłem i duchem (kokoro), co z ciałem. Miękkie ruchy nie będą efektywną odpowiedzią na potężny atak jeśli umysł jest wzburzony lub jeśli nie potrafi się go odpowiednio wykorzystać. Gdy partner mocno cię chwyta, pierwszą rzeczą jest takie ustawienie swojego umysłu, by dać zamknąć w tym chwycie całego siebie, całe swoje jestestwo. Im mocniejszy chwyt, tym więcej ciebie w niego wchodzi. Nie powinno wykonywać się techniki tylko ręką lub nadgarstkiem albo palcami. Należy uderzyć w centrum partnera swoim własnym centrum, to pozwala w sposób naturalny wyczuć ukierunkowanie siły i energii partnera.

Europejski student aikido powiedział mi kiedyś „Wszyscy shihani mówią bez przerwy o wyzbyciu się siły, ale sami wyglądają tak, jakby wkładali jej w swoje techniki całkiem sporo. Tylko po panu nie widać, by używał pan w ogóle mięśni.” Miło było mi to słyszeć, ponieważ potwierdziło to, że moje podejście było słuszne.

Co pan myśli o ćwiczeniu z mieczem?

Cóż, uważam od jakiegoś czasu, że koniecznością jest przynajmniej ćwiczenie suburi, nawet jeśli nie ma się zamiaru ćwiczenia miecza razem z partnerem. Ja sam, z drugiej strony, wciąż tak niewiele wiem o taijutsu (techniki bez broni), że nie czuję się na tyle pewnie, by próbować z mieczem zbyt wiele. Poczekam raczej, aż będę trochę starszy i spróbuję czegoś podobnego raczej do wesołego tańczenia z jo i mieczem – czegoś, co O-Sensei robił w swoich późniejszych latach. Od tego stanu chciałbym zacząć myśleć o tym, co zrobić gdy partner mnie atakuje lub co to znaczy bronić się używając broni.

Kiedy zaczął pan podróżować za granicę?

Pierwszą podróż za granicę odbyłem w wieku 29 albo 30 lat, towarzysząc Doshu podczas jego wizyty w południowo-wschodniej Azji. Do Francji zacząłem jeździć regularnie jakieś 15 lub 16 lat temu, a do Finlandii i Szwecji – około 11 lat temu. Kiedyś, jednemu europejskiemu adeptowi na jednych z moich zajęć w Hombu Dojo spodobało się to, jak uczę. Pewnie dlatego, że była to metoda inna od tej, którą znał do tamtej pory. Chciał zaprosić mnie do siebie, bym tam prowadził treningi, ale czułem, że może to być trochę niezręczne – w końcu ćwiczył już w swoim kraju u innego nauczyciela. Po jakimś roku jednak, uznał że nie byłoby to problemem. Dziś coraz więcej ludzi przyjeżdża tam, gdzie odbywają się ze mną jakieś staże. Jedna grupa złożyła się nawet na budowę własnego dojo i zaprasza mnie bezpośrednio tam. Podróżowanie za granicę nie zawsze jest jednak proste. Bariera językowa to duża przeszkoda i wszelkie próby porozumiewania się po angielsku to dla mnie spore wyzwanie. Kiedyś podczas pobytu w domu zarzucono mnie tak wieloma pytaniami, że gdy się położyłem, to sam już nie wiedziałem, czy śpię czy nie, gdyż angielski wciąż brzęczał mi w uszach [śmiech]! Wiem, że muszę nauczyć się tego języka lepiej i faktycznie, zacząłem to robić. Lubię jeździć za granicę, a jeśli poprawię angielski, to będę mógł robić to częściej.

Czy ludzie spoza Japonii próbują sprawdzać pana i pana miękkie podejście do technik?

Tak, w Japonii zresztą też tak się dzieje. Zawsze pozwalam tym, którzy chcą mnie sprawdzić, na porządny chwyt. Moje ręce nie są zbyt potężne, nie jestem szczególnie silny, a w moje techniki nie wkładam żadnej widocznej siły, więc wielu ludzi uważa, że jeśli mocno mnie złapią, to nie będę w stanie zareagować. I często są zaskoczeni, gdy okazuje się inaczej. Mamy okazje do uczenia się wielu zróżnicowanych technik, ale chyba nie ma potrzeby znać tak wielkiej ich ilości. Posunąłbym się nawet do stwierdzenia, że techniki wymagane dla stopnia 5 kyu – shomenuchi ikkyo, shomenuchi iriminage, katatedori shihonage i suwariwaza kokyuho – wystarczą, by nauczyć się wszystkiego co niezbędne o deai, maai, sabaki, kuzushi i tym, jak używać swego ciała i umysłu. Wielu ludzi nie czuje satysfakcji póki nie nauczą się bardzo wielu różnych technik, ale fakt pozostaje faktem że to, czego cię nauczono, może bardzo łatwo pozostać zaledwie tym, czego cię uczono – i niczym więcej. Nie stanie się to tak naprawdę częścią ciebie póki tego nie uwewnętrznisz poprzez własny wkład i pracę.

Jak porównałby pan trening w Japonii do tego za granicą?

Naprawdę przykro mi to stwierdzić, ale czuję, że japońscy aikidocy są zbyt sztywni. Brak treningu może być częścią problemu, ale Japończycy ogólnie mają trudności z relaksowaniem się w dojo. Ludzie z zagranicy mają tendencję do bycia luźniejszymi i „otwartymi”. Sądzę, że bardzo ważnym jest by w czasie treningu bez przerwy zachowywać luz i relaks. Nie uważam, by to w jakikolwiek sposób odbierało sztukom walki ich właściwości, pod warunkiem że do treningu podchodzi się poważnie.

Jest pewna bardzo znana opowieść o trzecim szogunie z rodu Tokugawa, Iemitsu [1604-1651]. Otrzymał on w charakterze prezentu z Korei tygrysa. Wsadzał do jego klatki bardzo różne zwierzęta by sprawdzić, jak by sobie radziły. Żadnemu nie szło, rzecz jasna, zbyt dobrze. Jako że nie było to zbyt interesujące, Iemitsu postanowił podnieść poprzeczkę i posłać Yagyu Tajima no Kami, zdolnego szermierza, który przy okazji był jego własnym nauczycielem. Yagyu wszedł do klatki uzbrojony tylko w bokuto (drewniany miecz), ale udało mu się wytrwać i, wyczerpanemu i ociekającemu potem, wyjść z klatki. Następnie Iemitsu posłał mnicha Zen Takuana. Wcześniej posprzeczali się i Iemitsu chciał go ukarać. Gdy jednak Takuan wszedł do klatki, tygrys zwyczajnie do niego podszedł i położył mu się u stóp!

To podanie jest dobrym przykładem tego, że należy zawsze zachowywać zwykły, codzienny spokój. Nieważne, czy twoim przeciwnikiem jest człowiek, czy tygrys – jeśli zbliżysz się do niego z zamiarem ataku, to naturalnym jest, że będzie on chciał się poprzez własny atak obronić. Ale jeśli takiego zamiaru nie masz, jeśli pozwolisz się ponieść spokojowi, to osiągniesz stan równowagi.

Gdyby trening aikido opierał się jedynie na formie, to wystarczyłoby poprawne wykonanie techniki by partner grzecznie upadł. Ale kata aikido rzadko są tak doskonałe. Jeśli, próbując wykonać jakąś konkretną techniką dostrzeżesz, że musisz włożyć w nią zbyt duży wysiłek, to jest to dla ciebie okazja by się wycofać i spróbować wykombinować co jest nie tak. Czy problem leży w tym, jak nawiązujesz kontakt z partnerem? Czy poprawnie go wytrącasz z równowagi? Czy poprawnie radzisz sobie z timingiem i dystansem (maai)? Czy poprawnie oddychasz (kokyuryoku)? A może problem leży ogólnie w twojej metodzie?

Jednym z ważnych celów treningu jest zrozumienie tego, co robisz źle i wymyślenie sposobów na zrobienie tego, co wcześniej się nie udawało.

Pierwszym krokiem jest, oczywiście, zdolność dostrzeżenia, czy może raczej wyczucia, kiedy natrafia się na takie właśnie ograniczenie. Brak takiego rozpoznania w momencie, gdy coś nagle wymaga wielkiego wysiłku – czyli tak wielkie przywiązanie do tego, co się robi, że nie można zrobić nic innego – to statyczność umysłu która jest w zasadzie tym samym, co „czekanie na śmierć”. Nie zachodzi wtedy żaden postęp, żadna ewolucja. Mówię tu o wadze różnych, oddzielnych pojęć takich jak zmienność (henka), płynność (nagare) i unikanie nadmiernego wysiłku, ale one wszystkie odnoszą się do czegoś

głębszego, co jest wyrażone powiedzeniem ze szkoły szermierki Jigen-ryu: „W Jigen-ryu nie ma drugiego miecza.” Jeśli dobrze to interpretuję, to sentencja ta oddaje to, co uważam za esencję i ostateczny cel mojego treningu, a co można podsumować słowami **„iść zawsze należy tylko do przodu.”**

Jakie ma pan plany na przyszłość?

Cóż, wydaje mi się, że w dzisiejszych czasach mało jest w Japonii dojo, które faktycznie zasługują na to miano. Wiele to po prostu wynajęte miejsce w dużych, publicznych salach gimnastycznych lub domach kultury. Niestety, takie miejsca rzadko sprzyjają rozwojowi poprawnego nastawienia do treningu i relacji między nauczycielami a uczniami. Moim szczęściem było ćwiczenie z wieloma różnymi ludźmi, tak w Japonii jak i poza nią; rozmowy prowadzone z nimi, o O-Senseiu i o aikido, wciąż uświadamiają mi, że wciąż jestem w zakresie tej sztuki relatywnie niedojrzały. Dlatego też przez długi czas marzyłem o dojo, które pozwoliłoby na bardziej stabilny, świadomy trening. W kwietniu tego roku, dzięki wsparciu Doshu i wielu innych osób, wreszcie udało mi się otworzyć takie właśnie dojo. Jestem głęboko wdzięczny Doshu za to, że pozwolił mi tak swobodnie podążać za moim aikido przez te 30 lat i niecierpliwie wyglądam chwili, gdy to nowe dojo stanie się miejscem, gdzie ludzie którzy naprawdę chcą poznawać aikido będą mogli bez ograniczeń spotykać się i ćwiczyć.

Sensei Endo, bardzo dziękujemy za podzielenie się z nami swym doświadczeniem i przemyśleniami.

Tłumaczenie: Maciek Gałązka

Źródło: Aikido Journal 106, www.aikidojournal.com