



Vegur hermannsins (Bushido).

Höfundur:Hannes Hilmarsson formaður Karatesambands Íslands.

Í Japan fyrri alda var hermanni (samurai) ætlað að mennta sig og styrkja á margan hátt. Við samningu þessarar greinar er stuðst við bókina „The Zen way to the Martial arts“ eftir Taisen Deshimaru sem er mikill meistari í hinum fornu fræðum.

Hvernig er hægt að læra af þessum vegi hermannsins fyrr á öldum og kynnast leyndardómum samuráanna?

Leiðin liggar í gegnum æfingasalinn (dojo) og verður hann að hugleiðslustað sem umgangast verður með þöng og virðingu. Samt er hann bardagasvæði. Þessi vegur einkennist af stöðugri sjálf-skönnun. Menn verða að einbeita sér að sjálfum sér eins og þeir væru með eld í hárinu. Vera heilsteyptur á hverju andartaki. Án slíkrar skuldbindingar verður ekki um bardagalista að ræða, aðeins leik.

Nútíma bardagalistar eins og kendo, karate-do, judo og akido eiga rætur sínar að rekja til sameingingar trúar-og hermennsku. Á Vesturlöndum hafa markmið ráðið ferðinni og sigur skipt öllu máli í stað þess að vera. Hver er þá tilgangurinn með því að æfa bardagalistar? Er æft aðeins til þess að æfa eða ávinnst eithvað annað? Meistararnir segja að þeir fái andlega ögun, sjálfstraust, félagskrap og lífstilgang út úr því að æfa bardagalista. Höfundur bókarinnar „The Zen way to the martial

arts“ segir um íþróttir: „Ég hef ekkert á móti íþróttum - þær þjálfa líkamann, þol og þrótt. Keppnisdinn sem þar ræður ríkjum er ekki góður og sýnir ekki rétt sjónarmið til lífsins. Rætur bardagalistaðarinnar liggja ekki þar.“ Þess í stað verða menn að vera vakandi og viðbúnir lífinu á hverju andartaki, hvort heldur þeir eru að vakna á morgnana, vinna, borða eða sofa. Þetta krefst líka æfinga til fullkomunnar.

Nú koma margir til að æfa bardagalistar, til að öðlast tækni til árásar og yfirdrottnunar yfir öðrum. Ofbeldiskenndar bíómyndir kynna spillinguna í bardagalistinni, þar sem einhverjir „gervi James Bondar“ læra að verða meistarar á tveimur vikum og ná fullkomnum í bardagalistinni. Hverju svarar meistarinn þegar nýliðar spyrja hann: „Hve lengi verð ég að æfa til að verða

meistari?“ Hið sanna svar er: „Þangað til þú deyrð.“ Bardagalistir eru ekki það sem þú lærir heldur það sem þú ert hverju sinni.

Tími skiptir litlu máli í bardagalistinni. Gærðagurinn og morgundagurinn verða lítið áríðandi. Athyglinni skal beint að deginum í dag, núinu, nú er rétta andartakið til að lifa. Við lifum í þjóðfélagi hraðans. Skyndimatur, skjótar úrlausnir, bráðabirgðalausnir, tíu fljótvirkar kennslustundir í sjálfsvörn.

Meistari Deshimaru talar um þrjú stig bardagalistar.

*Fyrsta tímabilið er 3-5 ár. Var áður 10 ár. Það einkennist af því að beita þarf meðvitaðri hugsun mikið við æfingar.

Annað tímabilið einkennist af innri ró og ekki þarf að nota eins mikið meðvitaða hugsun, heldur meira að finna, vera og upplifa. Á þessu tímabili byrja menn að



kenna sem aðstoðarmenn meistara.

Þriðja tímabil einkennist af frjálsri hugsun, skilningi og innsæi.

Í stuttu máli má segja að leiðin liggi frá tækni og sterkum líkama í byrjun til glæsilegrar hugsýnar og skilnings í lokin.

Betta þýðir ekki meinlætalíf sem aðeins er á færi meistara og dýrlinga heldur geta allir náð góðum árangri ef þeir snúa sér heilshugar að því að æfa. Það er ekkert dularfullt við góðan árangur. Það á að vera á allra valdi að æfa og komast í nánari snertingu við sjálfa sig og lífið.

Styrkleiki og viska

Hvernig geta menn orðið sem sterkestir? Hvernig geta menn upplýst hug sinn, stjórnað hegðun sinni og öðlast visku? Þessar spurningar hafa fylgt manninum frá örðfi alda. Í bardagalistinni þýðir þetta tvær leiðir í einni. Viska okkar og kraftur hafa sín takmörk. Við erum aðeins mannleg. Maður getur ekki öðlast styrk ljónsins frekar en hann getur öðlast visku Guðs.

Nú - af hverju ekki? Er það eitthvað sem stöðvar manninn í því að fara yfir takmörk sín? Það var svar við þeirri mannlegu von að komast yfir takmörk sín að bardagalistin þróði tækni og list (waza) sem aftur þróar kraft sem er yfir mörkum hins mannlega. Einnig hugleiðslu með ákveðinni öndunartækni til þess að opna veg viskunnar (zen).

Hin göfuga baráttá hermannsins

Hver er ég? Hvað er ég? Á jöpönsku þýðir do vegurinn. Hvernig fylgir þú veginum? Getur þú fundið hann? Það er ekki bara að læra tækni og því síður er vegurinn einhver íþróttakeppni. Í bardagalistum er markmiðið ekki bara að sigra í keppni heldur einnig að finna frið og fullkomnun í sjálfum sér.

Vegurinn (do) er aðferðin sem gerir mönnum mögulegt að skilja eðli eigin hugar og persónuleika. Hið sanna eðli og að öðlast fyllri

persónuþroska. Líkami og hugir hið innra og ytra mynda ekki andstæður eða samstæður, heldur eru ein órjúsfandi heild.

Í enskumælandi löndum er bardagalist (martial arts) oft ruglað saman við hernaðartækni (arts and war). En í Japan er aðeins til vegurinn. Á Vesturlöndum verður bardagalist tískuvara sem orðið hefur að einskonar úthverfasporti eða tækni sem ekki hefur hinn rétta anda vegarins. Á Vesturlöndum vill fólk ná árangri strax. Sumt fólk heldur að ein æfing sé nóg og segir: „Ég fór á eina æfingu og skildi allt.“ En æfingasalurinn er ekki eins og skóli. Bardagalist þarf að æfa til æviloða. Mikilvægt er að æfa undir handleiðslu meistara.

Leyndarmál bardagalistarinnar

Hugur og athöfn verða að spretta fram á sama andartaki. Í bardagalist er enginn tími til að hugsa - ekki einu sinni samstundis. Þegar einstaklingurinn beitir tækni verða hugurinn og athöfnin að vera í samstíll í einu viðbragði.

Ró í athöfnum er leyndarmál bardagalistarinnar. Því er sami leiðandi andinn í öllum bardagalistum, hvort heldur er júdó, karate-do, kendo eða akido.

Hermenn fyrrí alda þurftu bæði að læra bardagalist og listir hins hversdagslega lífs. Nú má túlka þetta þannig að ekki sé nóg að vera góður í karate eða judo, ef ekki er lögð áhersla og alúð við alla þætti lífsins og unnið að alhliða þroska einstaklingsins.

Stjórnan hugans

Hvernig geta menn stjórnað huganum? Svörin liggja ekki í því að æfa tækni bardagalistarinnar heldur í hinum tvöfalta vegi þar sem fer saman bardagalistin og vegur viskunnar.

Því verða menn að skapa sér stíl - sinn eigin stíl. Ef menn herma eftir öðrum gera þeir mistök. Menn verða að skapa fyrir sjálfa sig.

Hér og nú

Ég og þú erum ekki eins. Ef þú getur ekki fundið lausnir í þínu eigin lífi ert hreyfingalaus. Hvernig skapar þú líf þitt hér og nú? Hvaðan færð þú lífsorkuna?

Nú vilja allir spara lífsorkuna og lífa aðeins að hálfu leyti. Allt er gert til hálfss, ekkert til hlítar. Fólk er aðeins hálfifandi. Þeir verða að læra að skilja lífið til hlítar.

Leyndarmál bardagalistarinnar er að stýra huganum að réttri breytni. Hugurinn er aðalatriðið því í bardaga má hugur okkar ekki verða fyrir áhrifum af neinni hreyfingu andstæðingsins. Hugurinn verður að geta hreyfst frjálslega og einbeitingin verður að vera á andstæðingnum á hverju andartaki. Sama gildir um daglegt líf. Hamingjan er aldrei neitt einfalt fyrirbæri.

Gærdagurinn er ekki sami dagurinn og dagurinn í dag. Dagurinn í dag er ferskur og nýr. Menn geta hvílt sig meðan þeir æfa hernaðarlist. Að æfa með hálfum hug er ekki vegur hermannsins (bodo). Menn verða að gefa allt sitt. Það á ekki að vera nein afgangs orka til geymslu. Það verður að losa alla orku út til þess að hún endurnýist. Nú sést oft hið gangstæða - ungt fólk hálf lifandi og hálf dautt og ófullnægt.

Aðeins þegar menn hafa losað alla orku sína út geta þeir endurnýjað hana og viðhaldið stöðugu orkuflæði.

Ef menn reyna að spara orku sína í bardaga geta þeir ekki unnið. Það er eitt af leyndarmálum bardagalistarinnar. Það er ekki eingöngu hægt að teysta á tæknina. Það verður að skapa.

Bardagalistin er ekki eins og leikhús eða skemmtun. Leyndarmál bardagalistarinnar er að þar er ekki er til sigur eða ósigur. Það gilda ekki sömu lögmál og í íþróttum. Í íþróttum skiptir tíminn máli en í bardagalistinni er það aðeins andartakið hér og nú sem skiptir máli. Í íþróttum líður tíminn og unnt er að hugsa en í bardagalistinni er ekki tími til að biða og hugsa. Sigur eða ósigur, líf eða dauði eru ekki háð tíma. Menn verða að lifa núna og gefa sig alla.