

**Martin Švihla**  
**Sebareflexia**  
(práca predkladaná pri skúškach na tretí dan, júl 2004)

**Zdenkovi a Michalovi**

**Úvodom**

*Predkladám túto prácu s plným vedomím toho, že o aikide sa nedá nič napísať. A hoci nie je rozumné uviesť text týkajúci sa aikida takouto vetou, nemôžem si pomôcť.*

*Samozrejme, že som čítal mnoho kníh o technike aikida alebo o jeho filozofii. Nemálo som sa z nich naučil. No s aikidom, ktoré sa odohráva na tatami, s pocitom cvičenia, majú knihy len málo spoločné. Písať o aikide je tak rovnakou trýfalosťou ako písať o hudbe alebo o poézii. Veľmi ľahko sa neopatrný človek môže vzdialiť od podstaty umenia a sklznúť do prázdnych rečí.*

*Druhou ťažkosťou, s ktorou sa budem musieť vysporiadať v tomto texte, je moja nechúť zverejňovať o sebe priveľa informácií. Sebareflexia by mala byť nahliadnutím do svojho vnútra, čo je nepochybne veľmi dôležité. No nie som si istý, či by sa tak malo diať verejne a na tak obmedzenom priestore.*

*Spolieham sa, že mi pomôže jeden fakt. Myslím si totiž, že čokoľvek človek urobí, povie, alebo napíše, je svedectvom o ňom samotnom. Čokoľvek teda napíšem o aikide, bude zároveň o mne, či chcem alebo nechcem. Moje slová ma prezradia. Tak splním kritérium formálne aj obsahové – napíšem sebareflexiu o aikide.*

Odkedy som začal cvičiť aikidó, veľmi som sa zmenil. Prišiel som na to jednoducho. Keď porovnam svoje správanie v podobných situáciách vtedy a dnes, vidím isté rozdiely. Bolo by samozrejme zjednodušením tvrdiť, že za všetky tie zmeny môže aikidó. Formovalo ma za ten čas mnoho iných vplyvov, venoval som sa aj iným aktivitám, dospieval som fyzicky aj duševne. No hoci nepokladám aikidó za jediný faktor, ktorý ma formoval, jeho vplyv je nezanedbateľný.

Na nasledujúcich riadkoch sa pokúsím spomenúť niekoľko z mnohých tvárí aikida, ktoré som za čas svojho cvičenia objavil.

Začnem od toho najjednoduchšieho. V priebehu svojho cvičenia som jednotlivým stránkam aikida prisudzoval rôzny význam, no v súčasnosti ma fascinuje snáď ten najzrejmější. Základ aikida, jeho najmenšia, nedeliteľná a nenahraditeľná stavebná jednotka, je veľmi intímny vzťah dvoch ľudí na tatami, ktorí sa striedajú v roli ukeho a toriho.

Bez tohoto prvku aikidó neexistuje. V tomto vzťahu sa odohrávajú všetky zázraky, všetok rozvoj, všetky radosti aj sklamaná.

Naše zdokonaľovanie je nepochybne vecou súkromnou a hlavne vnútornou, ale pri práci v dódžo nie sme osamelí. Pomáha nám partner, ktorý nám akoby pripomína, že človek nie je na svete so svojimi predstavami sám.

No toto partnerstvo neprekračuje isté hranice, nestáva sa súperením. Nevstupuje do neho prvok víťazstva, ktorý by mohol spôsobiť, že tí druhí sú len niečo, čoho sa treba zbaviť a nie niečo, s čím treba pri našom rozvoji počítat.

Najdôležitejším dôsledkom toho, že cvičíme vždy s partnerom, je fakt, že naša úroveň, naše schopnosti, naša predstava techniky, sú konfrontované s iným človekom, jeho fyzickými dispozíciami a jeho víziou

spoločného vzťahu.

Naša kata nezáleží len na nás.

Partner je tak merítkom našej vyspelosti, našej schopnosti rásť v spoločnosti druhých ľudí.

Chcel by som ešte raz zdôrazniť zdroj svojho očarenia. Spomenínaná a všetkým známa koncepcia partnerov nám nielenže umožňuje rásť a učiť sa, ale dáva nám neustálu spätnú väzbu. Akúkoľvek zmenu nášho cvičenia môžeme okamžite kontrolovať, ak pochopíme, že partner, bez ohľadu na to, či sa nám s ním cvičí dobre, alebo nie, nám vlasne pomáha.

Ak tvrdím, že základom je vzťah dvoch ľudí, mal by som povedať, že tí ľudia by nemali byť stále tí istí. Čím väčšie spektrum partnerov na tatami vystriedame, tým bude náš rozhľad širší.

Mal som to šťastie, že som necvičil len v jednom dódžo. Prešiel som ich mnoho, na rôznych miestach v rôznych krajinách. Nenavštívil som ich len počas seminárov, v mnohých kluboch som pravidelne cvičil dlhší čas. Zoznámil som sa tak s mnohými ľuďmi, učil som sa od veľa učiteľov a tiež som mal možnosť vidieť rozmanitosť prístupov k aikidu. Zistil som, že je veľmi užitočné mať takýto prehľad a cvičením naučiť takému prehľadu aj svoje telo.

Časom som však prišiel na to, že mnoho z vyučovaných princípov si zjavne odporuje. Jednoduchým riešením sa zdalo začať si vyberať to, čo sa mi páči a odmietat' všetko ostatné.

Našťastie som príliš nenásytný na to, aby som si niečo odopieral a tak som musel nájsť iné riešenie.

Protiklady sa dopĺňajú a ja sa snažím urobiť ich svojou súčasťou a stať sa tak úplnejším. V mojom centre potom hľadám medzi nimi rovnováhu.

Veľký výber možností ma tak naučil odmietat' len uzavretosť, jednostrannosť a fanatizmus.

V niektorých zo spomínaných klubov som aj učil, pravidelne alebo len príležitostne. Vedenie tréningov je výborný spôsob, ako sa zlepšiť v aikide. Ak chcem niekoho niečo naučiť, musím to najprv sám pochopiť. No ešte skôr musím vedieť, čo chcem učiť, čo chcem žiakom dať. Ten, kto vedie, musí poznať cieľ cesty, nech je akokoľvek čiastkový.

No výuka je pre mňa aj spôsob, ako sa dozvedieť viac o druhých ľuďoch a hlavne o sebe. Žiaci sú učiteľovým zrkadlom a tak ich reakcie na jeho prácu sú vynikajúcou spätnou väzbou.

Ak sa vrátim k prvému spomenutému princípu – spolupráci dvoch ľudí, je vyučovanie prácou učiteľa s viacerými partnermi – tanizugake. Počet partnerov sa zmenil, no všetko ostatné zostáva rovnaké, snád' len intenzívnejšie tým množstvom. Učiteľ prichádza so svojou víziou hodiny, no musí ju prispôbovať tak, aby sa dostal do harmónie so žiakmi, ich predstavami a schopnosťami. To prispôbovanie však nie sú ústupky a kompromisy, musí niekam viesť, v istom rytme, podľa istých pravidiel. Na konci hodiny by totiž všetci mali byť trochu silnejší a bohatší ako pred ňou, tak ako na konci každej techniky.

S trochou preháňania by sa dalo povedať, že učiteľ robí techniku na všetkých žiakov v dódžo – a naraz. Vlastne to tvrdenie ani nebude prehnané, ak dodám, že vyučovanie je tou technikou.

Po istom čase sa mi naskytla príležitosť, aby som otvoril dódžo. Starosti o aikidó sa tým rozšírili za hranice tatami.

Práca s udržiavaním dódžo je nekonečný príbeh, uvedomil som si to zašívání rozodraných žinenok. Boli potiahnuté látkou, ktorá sa predierala a tak sme ju museli raz za čas zašívat'. Nevydržalo to však dlho, za dva mesiace sa spravili nové diery tesne vedľa záplat abrigáda sa opakovala.

Celé dódžo, a možno všetko, čo v živote robíme, takto funguje. Dódžo treba denne upratovať, tatami opravovať, poplatky vyberať a študenti len prichádzajú a odchádzajú.

No nemyslím, že naša energia vychádza nazmar. Nie je cieľ, ktorý by sa dal touto prácou dosiahnuť.

Aspoň ja o ňom neviem. Ani práca nie je cieľom, nezmyselný cieľ by to bol.

Rozhodne však dostávame možnosť niečo sa z toho procesu naučiť. Celá tá história s deravými tatami mi pripomína koncept *dó*. Je len ďalším priestorom pre cvičenie.

Nie sú to totiž len ručné práce, s čím sa hlava dódžo stretne. Má za žiakov zodpovednosť, no mal by ich

viest' k zodpovednosti za ich vlastný rozvoj aj za spoločné dódžo. Mal by mať ich úctu, no nesmie dovoliť, aby ho uctievali. Dódžo je záväzok, no nemalo by učiteľa zväzovať. Aj tu sa dá nájsť nespočet protikladov na tréning rovnováhy.

Čím viac vecí sa spája v mojom živote s aikidom, tým väčšia časť môjho sveta si nárokuje nosiť jeho meno. Je stále ťažšie presne vymedziť čo je dôležité.

Neustále si však pripomínam – vyberanie poplatkov za cvičenie od študentov nie je aikidó. Vytváranie webovej stránky o aikide nie je aikidó. Písanie textu o aikide nie je aikidó. Po stranách je toho veľa - technické stupne, záujmy dódžo alebo politika.

Tak sa v tejto rozmanitosti vraciam na začiatok, k tomu najjednoduchšiemu. Tak ako som napísal hneď na začiatku. Aikidó je pre mňa inšpirujúca práca dvoch ľudí na tatami. To ostatné je zaujímavé, nie rozhodujúce.

Uviedol som tento text tým, že som sa zmenil. Jedným z vplyvov, ktoré ma formovali, bolo aj aikidó. Toto umenie však nie je zázračným receptom, ako sa zmeniť, nech už by sme sa už chceli zmeniť na čokoľvek.

Aikidó je iba nástroj, ktorý máme v rukách. Tak ako každý nástroj môže byť rovnako využité ako zneužité. Každý sa môže stať tým čím chce.

No aikidó nie je pre mňa len prostriedkom zmeny, ale aj zrkadlom, v ktorom tú zmenu môžem vidieť a hodnotiť ju. Osensei vraj povedal: “Želal by som si, aby vážni študenti aikida pozorovali skutočný stav vesmíru a tým sa prebudili. Takto prebudení aby rýchlo konali a po čine okamžite o sebe premietali. Chcel by som, aby ste sa takto deň po dni zlepšovali.”

Pri takom prístupe sa každý okamžik stane sebareflexiou.

### **Dodatok:**

*Už v okamžiku písania tohto textu viem, že moje názory, ktoré som v ňom uviedol, sa pravdepodobne v budúcnosti zmenia. A hoci nie je rozumné končiť svoju prácu jej spochybnením, nemôžem si pomôcť. Človek sa v čase mení, no písmená na papieri túto schopnosť nemajú. Zanechávam ich teda tak ako sú. Ako svedectvo mihajúcej sa prítomnosti.*

### **Pod'akovanie:**

*Aj keď je tento text už venovaný, chcel by som sa na jeho konci pod'akovať ľuďom, ktorí so mnou cvičili a hlavne tým, ktorí ma učili a cvičiť mi umožnili. Menovite Richardovi Kapustíkovi, Zdenkovi Regulimu, Martinovi Mlynárovi, Ondrejovi Malinovi, Michalovi Baňasovi a mnohými inými.*