

BJC HÍRADÓ



A BUDAPEST JIU-DO CLUB ÉRTEŚÍTŐJE

Negyedik évfolyam 2. szám

2002. második negyedév

TARTALOM

Seregi szan - Foto: Lipcsei Sándor	2
HAIKU - Párhuzamos fordítások Fürtös János, Jóvér Béla	3
KÉSFORGATÁS	4
A késsel való küzdelem taktikái az Egyesült Államok tengerészgyalogságánál: megfogások, felállások és támadási célpontok. Robert Safreed írása. Fordította: Jóvér Béla	4
ALAPOZÓ	7.
A pulzusmérés és az aerob terhelés. Pados Róbert Béla írása.	7.
Kerüljük el azokat a hibákat, amelyet a harcművészek leggyakrabban elkövetnek a dojóban és versenyeken. Adam R. Weiss írása, fordította Kádár Gabriella.	9
IRODALOM	12
Az európai. Hermann Hesse írása, fordította Bárász Tamás	12
Útikalandok – Salsa. Seregi Tamás írása	16
BELSŐ ÚT	19
A folyamatra figyelj, ne a befejezésre. Joe Hyams írása, fordította: Jóvér Béla	19
Írások iaido edzés után. Pados Róbert Béla	20
Egyszerű út. Őszentsége a dalai láma könyve az alapvető buddhista tanításokról. 2. rész. A négy nemes igazság. Fordítja: Dinnyés Enikő.	22
FOLYÓÍRATSZEMLE	24
Black Belt Magazin. JB.	24
A KLASSZIKUS BUDO – Klasszikus fegyveres rendszerek 3. folytatás. D. F. Draeger könyve, fordítja: Lipcsei Sándor.	26

Szerkesztő: Jóvér Béla. E-mail cím: BJOVER@MOL.HU Jelen szám elkészítésében technikai segítséget nyújtottak: Kovács Imre, Lipcsei Sándor.



Seregi szan — Foto: Lipesei Sándor

HAIKU



Párhuzamos fordítások

Fürtös János és Jóvér Béla írása. Forrás: Classic Haiku, A Master's Selection
Selected and translated by Yuzuri Miura. Kiadó: Charles E. Tuttle, 1991, Tokyo.

Kagami Shikó (1665-1731) Bashó tíz legfontosabb tanítványának egyike. Ő írta az első kritikai esszét Bashóról, és országszerte népszerűsítette mesterét.

Óshima Ryóta (1718-87). Távol tartotta magát a tizenharmadik század közepére uralkodóvá vált szellemeskedő, urbánus haiku stílustól. Arra törekedett, hogy visszatérjen Bashó eredeti felfogásához. Kitűnő tanár volt, volt olyan időszak, amikor egyszerre kétezer tanítványa volt.

Megjegyzés: A kötet a költők életrajzi adatai előfordulásuk sorrendjében adja meg. Mi is ezt követjük, tehát az innen hiányzó adatokat a korábbi Híradókban megtaláljátok.

<p><i>Lágy eső szitál Árokba vetett levél Szél lapozza már.</i></p> <p><i>Vén cseresznyefa! Elhagyott szülőfalum Virágzó dísz!</i></p> <p style="text-align: right;"><u>Kobayashi Issa</u></p>	<p><i>Tavaszi eső Egy eldobott levelet Kerget a vad szél</i></p> <p><u>Kobayashi Issa</u></p> <p><i>Elhagyott falum Öreg cseresznyefája Virágba borult</i></p>
<p><i>Megváltó Buddha! Virág és pénz hull eléd, Még álmodban is.</i></p>	<p><i>Megváltó Buddha Szép ajándékokat kap Még álmodban is</i></p> <p><u>Kobayashi Issa</u></p>
<p><i>Szalmakalapját Lesi tükörben a lány Teafű zizeg.</i></p> <p style="text-align: right;"><u>Kagami Shiko</u></p>	<p><i>Nádkalapos lány Tea válogatáskor Tükörben mereng</i></p>
<p><i>Hűvös reggelen Feltáncolnak az égbe Fürge pacstírták.</i></p>	<p><i>Apró pacstírták Egyenest fel az égbe! Reggeli szélben</i></p> <p><u>Óshima Ryota</u></p>
<p><i>Nyújtózva ébred, Lustán ásit a kandúr, Párizsi indul.</i></p> <p style="text-align: right;"><u>Kobayashi Issa</u></p>	<p><i>Ásító kandúr Alvásból felébredve Párizsi indul</i></p>
	

KÉSFORGATÁS

A késsel való küzdelem taktikái az Egyesült Államok tengerészgyalogságánál: megfogások, felállások és támadási célpontok

Robert Safreed írása. Fordította: Jóvér Béla

Forrás: Black Belt Magazine, 1992 September p. 92



Éjjél a dzsungelben. Az Egyesült Államok hadseregének egy tengerészgyalogosa a magas fűben kuporog. M16-os gépkarabélyából kifogyott a lőszer, ott hever valahol a fegyver a sűrű bozótban a katona megölt ellenségei közelében. Harcosunk egyedül van, távol otthonától, messze az ellenséges vonalak mögött. Mégsem fél. Vele van a kése, és ez minden, amire a közelharcnál szüksége van.

Jim Advincula hosszú ideig tanított kés-és közelharc küzdelmet az Egyesült Államok tengerészgyalogságánál. Az a véleménye, hogy közelharcban a késforgatás alaptechnikái sokkal hatékonyabbak, mint a látványos elemek vagy az úgy nevezett haladóbb technikák. Egy átlagos baka esetében az működik halálos biztonsággal, ami elég egyszerű.

Advincula harcművészeti iskolája Kaliforniában, Oceanside-ban van, egy katonai bázis közelében, és az ismert isshin-ryu karate és escrima oktatót gyakran hívják át, hogy beavassa őket a késharc finomságaiba. Alábbiakban bemutatunk néhány olyan alapelvet, amelyet Advincula minden gyakorló partnerbe igyekszik besulykolni.

Megfogás

Az első dolog, amit meg kell tanulni, a kés megfogása. Ritka, hogy a terep és a környezet ideális a közelharcához. Az eső, sár, hóesés, mind olyan tényezők, amelyekről a kés csúszóssá válik, és nehéz lesz bánni vele. Ha kesztyű van rajtunk, még nehezebbé válik a fegyver hatékony forgatása.

#1-es technika

Emiatt egyszerű, erőteljes megfogást kell választanunk, olyat, ami bármilyen helyzetben használható. A közelharc oktatók általában négy késmegfogást tanítanak:

* Fordított megfogás. Néhány oktató lelkes híve ennek a megfogásnak, amikor a kés felfekszik a csuklóra. Advincula véleménye szerint azonban ez a megfogás behatárolja az

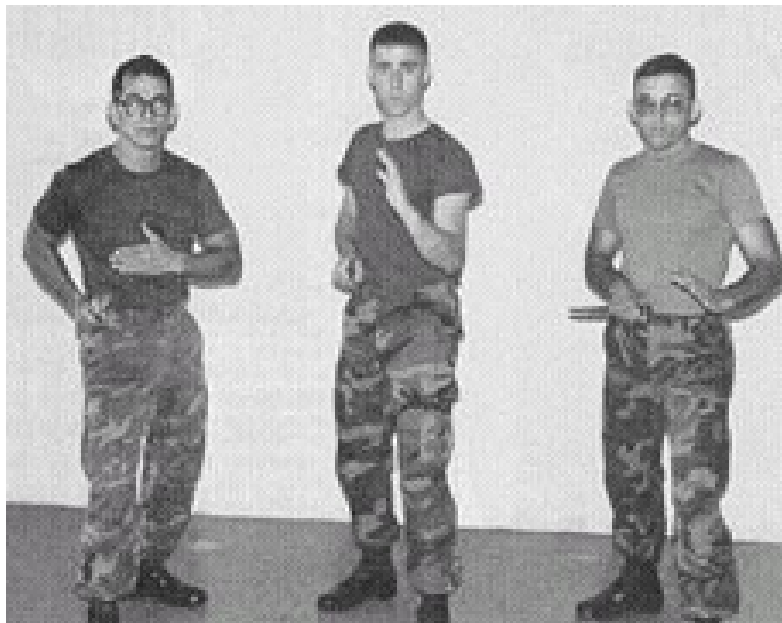
alkalmazható technikákat, csak vágásokat tesz lehetővé, amelyek többnyire nem hatékonyak a közelharcban, mert a penge nem hatol át el a célig, vagy nem fejt ki elég erőteljes hatást.

* Vívó megfogás. Legtöbb oktató ezt tanítja, amelynek az a lényege, hogy hüvelyk- és mutatóujjunkkal erősen szorítunk, a többi ujj csak lazán fonódik a markolatra. Ez alkalmas lehet olyan kisméretű késeknél, mint amilyen a gyiloktőr, a nagyobb markolatú pengéknél azonban már nem jó. Ha ezt a „vívó megfogást” alkalmazzuk, és harc közben megütik a csuklónkat, kieshet a kés a kezünkből.

* Jégcsákány megfogás. A „jégcsákány” megfogással keresztül lehet hatolni a könnyebb védőruhán, vastag öltözéken vagy más védőfelszerelésen. Ezt a megfogást úgy alakíthatjuk ki, hogy egyszerűen markunkba fogjuk a kést úgy, hogy hegye lefelé mutasson. Ennek a megoldásnak vannak azonban hátrányai is. Amikor felemeljük, hogy lefelé irányulva szúrjunk vele, nem csak, hogy eláruljuk szándékunkat és mellünket is védtelenül hagyjuk, de még azt is lehetővé tesszük, hogy ellenfelünk megpillantsa a fegyvert. Ezen kívül hátrány az is, hogy a jégcsákány megfogással nem lehet hárító mozdulatot tenni, vagy egyenesen döfni, és az így végrehajtott támadás viszonylag könnyen védhető.

* Kalapács megfogás. A kalapács megfogás az összes többinél előnyösebb. Ha így fogjuk a kést, kevéssé valószínű, hogy ki tudják ütni a kezünkből, és használhatjuk akár szúrásra, akár arra, hogy a markolat végével üssünk. A kalapács megfogást úgy alakíthatjuk ki, hogy markunkba szorítjuk a kés nyelét. Csuklónk legyen olyan hajlékony, mint ha kalapáccsal vagy kis szekercével dolgoznánk. Ez lehetővé teszi, hogy szükség esetén erőteljessé tegyük a megfogást. A kalapács megfogás nagy erővel nagy behatolási mélységet biztosít, a penge könnyen át tudja vágni még a vastag öltözéket is. A vívó megfogással összehasonlítva annak is kisebb a valószínűsége, hogy hüvelykujjunkat meg tudják vágni.¹ A kalapács megfogással jól végre lehet hajtani metszéseket, vágásokat, döféseket.

Ha kialakítottunk egy hatékony megfogást, a kesharchoz megfelelő küzdelmi állást is fel kell vennünk. Advincula a „háromszög” alapállást tanítja a tengerészgyalogosoknak. Ezt az állást „vívóállásnak” is nevezik, és lehetővé teszi, hogy bármerre el tudjuk mozdulni, ahogyan a pillanatnyi helyzet éppen megkívánja. Ez az állás biztosítja a legnagyobb hatótávolságot is, mert a kés az ellenfélhez legközelebb lévő kezünkben van.



Jim Advincula (bal oldalon) bemutatja a „háromszög állást”, úgy, hogy kése elől van, és védő kezével a mellkasát takarja. Ez a legkedveltebb késvívó állás. Azok az állások, amikor

¹ Ez az írás nem emeli ki, de más, hasonló művek hangsúlyozzák, hogy a kalapács megfogásnál a hüvelykujjnak rá kell zárnia a mutató-és középső ujjra, éppen úgy, mint a karate „zárt ököl” tartásnál. Lásd pl. Greg Walker "Modern Combat Knife", Paladin Press, Colorado, 1995, p. 31.

a szabad kezünk van elől (középső kép), vagy a kést fordított tartással fogjuk (jobb oldali kép), nem ajánlottak.

Fedezék

Advincula azt tanítja, hogy el kell „bújni” a kés mögé; más szavakkal, a fegyvert önmagunk és az ellenfél között kell tartani. Ha a kés az ellenfélre irányul, képesek vagyunk támadni, és blokkolni vagy háritani bármiféle támadást. Azt is megtehetjük, hogy fegyverünket közel húzzuk a testünkhöz, szabad kezünkkel pedig védekezünk, ha az ellenfél megpróbál megfogni.

A védőpajzsként használatos kéz

Szabad kezünket tartsuk közel a szívünkhöz vagy a gyomorszájunkhoz, hogy védjük az olyan létfontosságú részeket, mint a szív vagy a torok. Ha az ellenfél át is tud hatolni védelmünkön, esélyünk van rá, hogy a kezünket találja el, nem pedig ezeket a létfontosságú részeket. Ez a technika a Fülöp-szigeti escrima sajátja, ahol a kéz pajzsként szolgál, és szükség esetén feláldozzák. Az escrima harcos ezt vallja: „Megvághatod a kezemet, de én elveszem az életedet!” A szabad kéz arra is jó, hogy háritsunk, vagy üssünk vele, bejesszünk egy ütésfenyegetéssel, tárgyakat dobjunk az ellenfél felé, kibillentsük egyensúlyából, vagy saját egyensúlyunk megőrzésében legyen segítségünkre, ha egyenetlen terepen harcolunk. A tengerészgyalogosoknak azt tanítják, hogy szükség esetén akár meg is markolják az ellenfél pengéjét. Megjegyzendő, hogy nem tudja elvágni a kezünket, csak akkor, ha képes rá, hogy meghúzza kést. Ha megragadjuk, és azonnal támadunk, megakadályozhatjuk, hogy maga felé rántsa a kést és megvágja a kezünket.

Célpontok

A hatékony késtechnika kulcsa, a helyesen megválasztott célpontok támadása. A cél az, hogy a lehető leggyorsabban semlegesítsük az ellenfelet, de ez nem jelenti feltétlenül, hogy létfontosságú pontokat kell támadnunk. Mivel az ellenfél többnyire ezeket a létfontosságú pontjait védi, a legelérhetőbb célpontokat kell keresnünk, ami lehet a gyomorszáj, a hát, a nyak, a gyomor, stb. Ha elsőként sikerül vért ontanunk, óriási lélektani előnyre teszünk szert. Minél többször támadod az ellenfelet – függetlenül attól, hogy hol találod el – egyre jobban vérzik és egyre erőtlenebb lesz.

#2-es technika

Advincula azt is hangsúlyozza tanítványainak, hogy az ellenfél kést tartó kezét támadják. Ha ezt a kezet kiiktatjuk, semlegesítjük a bennünket fenyegető veszélyt, és előnyre teszünk szert. Ha az ellenfélnél két fegyver van, például egyik kezében kés a másikban pisztoly, arra koncentrálnunk, amelyik pillanatnyilag a legnagyobb veszélyt jelenti.

Az Egyesült Államok Tengerészgyalogságának hivatalos mottója: semper fidelis. Ez a latin kifejezés szó szerint ezt jelenti: "mindig hűséggel". Ha jól begyakoroljuk a késsel vívott közelharc alaptechnikáit – a megfelelő megfogást, a kiegyensúlyozott állást, az elérhető célpontokat – biztosak lehetünk benne, hogy késünk hűségesen szolgál bennünket, akár a dzsungelben, akár az utcán kell harcolnunk.



ALAPOZÓ

A pulzusmérés és az aerob terhelés

Pados Róbert Béla írása

A harcművészeknek is szükségük van, a sportolókhoz hasonlóan fizikális képességeik fejlesztésére, megfelelően jó erőnléttel kell rendelkezniük. Az erőnlét sokféle teljesítmény meghatározót foglal magába, tartalmi és metodikai szempontból kiemelt szerepet kell adnunk a kondicionális és koordinációs képességeknek. A kondicionális képességek három fő csoportja az erő, a gyorsaság és az állóképesség. Jelen írás az állóképesség fejlesztésével foglalkozik.

A szervezet fáradással szembeni ellenálló képességét hosszantartó sportbeli erőkifejtéseknél állóképességnek nevezzük. A jó állóképesség különösen fontos közép és hosszú távú futásnál, úszásnál, kerékpározásnál, vagy hosszantartó intenzív edzéseken. Az állóképesség fejlesztésének fontos eszköze a légzési és keringési adaptáció. A hosszú távú állóképesség 15 – 30 perc feletti erőkifejtéshez szükséges. Természetesen anélkül, hogy az iram és az intenzitás lényegesen csökkenne. Ilyen teljesítményt szinte kizárólag aerob feltételek mellett lehet végezni. Tehát aerob edzéssel fejleszthetjük.

A hosszú távú teljesítmények meghatározó tényezője az időegységre eső oxigénfelvétel nagysága, azaz az aerob kapacitás. Az oxigénfelvétel mennyisége csak speciális sportlaboratóriumokban mérhető, tehát a hétköznapi életben az egyszerű harcművész számára nem használható. Szerencsére van egy másik mutató, ami jól követi az oxigénfelvétel mennyiségét és így a terhelés nagyságát is: a pulzusszám, ami könnyen és mindenki számára jól mérhető.

A pulzusszám az egyik legérzékenyebb mutatója a szervezetünk fizikai és lelki terhelésének. Segítségével az aerob terhelés nagyságát is jól követhetjük. Az aerob terheléstől független, egyéb pulzusszám emelő hatásokkal jelenleg nem kell foglalkoznunk, hiszen egy aerob edzésen ezek hatása elhanyagolható (ha futás közben kutyák megkergetnek, ne számold a pulzusodat egy-két percig). Kutatók tapasztalati úton megállapították, hogy létezik egy intervallum, amelyben optimális az aerob terhelés. Ennél magasabb pulzusszám esetén már a terhelés anaerob (oxigén adósságot okozó) és ez hosszú ideig nem tartható fenn, míg a túl alacsony pulzusszám esetén nem elegendően nagy az edzésintenzitás, azaz az állóképességünk túl alacsony pulzusszám mellett nem fejlődik megfelelően. Ez az intenzitás sportolókra és rendszeresen edzésre járó emberekre igaz. Aki a húsz méterre lévő buszmegállóig is kétszer megáll pihenni, arra más érvényes.

Az optimálisan hatékony aerob pulzusszám egyéni és egyszerűen kiszámítható. Először meg kell határoznunk a nyugalmi pulzusértékét. Ezt reggel teljes fizikai és szellemi nyugalomban kell végrehajtani. Ne együnk, igyunk előtte semmit, ébredés után pár percig pihenjünk nyugodtan az ágyban, majd háromszor mérjük meg a pulzusunkat. A legalacsonyabb értéket írjuk fel. Ez végezzük el három napon, nem kötelező egymás utáni napnak lenni, az a fontos, hogy teljes nyugalomban tudjuk végrehajtani a mérést. A három nap legalacsonyabb értékeinek vegyük az átlagát. Ez a nyugalmi pulzus. A következő, amit meg kell határoznunk az a maximális pulzus. Ez egyszerűen kiszámítható: 220-ból le kell vonnunk az életkorunkat években számolva. Van egy másik számítás is, mely szerint az előző csak hölgyekre vonatkozik, míg férfiaknál 205-ből kell levonni az életkor felét. Ez valószínűleg pontosabb az idősebb, de sportos férfiak esetén. Ha a maximális pulzusból levonjuk a nyugalmi pulzus értékét, megkapjuk a munkapulzust. A munkapulzus azt fejezi ki, hogy az abszolút nyugalmi helyzetből maximális terhelés hatására mennyire emelkedhet a pulzusunk. Ezután a munkapulzus 60%-át és a 80%-át kell kiszámolnunk. A kapott két értékhez hozzá kell adnunk a nyugalmi pulzus értékét, és máris készen vagyunk a

számításokkal. A kapott két szám között tartva pulzusunkat biztosak lehetünk, hogy elegendően intenzív és hatékony az aerob edzésünk, de nem hajtjuk túl magunkat. Még egyszer hangsúlyozom, hogy ez az érték a rendszeres edzéseket végzőkre igaz, a kevésbé edzettek esetén ennél kisebb pulzus érték is hatékony lehet.

Most bemutatok egy példát az ideális aerob pulzustartomány kiszámítására. Az adatok egy konkrét személy adatait tartalmazzák, a közlemény íróját.

Adatok: férfi, nyugalmi pulzus: 52, életkor 45 év.

A számítás menete:

Maximális pulzus = $205 - 45/2 = 182.5$; kerekítve: 183.

Munkapulzus = maximális pulzus – nyugalmi pulzus = $183 - 52 = 131$.

A munkapulzus 60%-a = $131 \times 0.6 = 78.6$; kerekítve: 79.

A munkapulzus 80%-a = $131 \times 0.8 = 104.8$; kerekítve: 105.

A hatékony aerob edzés pulzusintervallumának alsó határa: $79 + 52 = 131$.

A hatékony aerob edzés pulzusintervallumának felső határa: $105 + 52 = 157$.

Tehát, ha azt akarom, hogy az aerob edzés közbeni terhelésem megfelelően nagy legyen, akkor a percenkénti pulzusszámomnak minimálisan el kell érni a 131 ütést, de nem lehet nagyobb, mint 157, azaz a hosszú távú állóképesség optimális fejlesztéséhez szükséges aerob pulzusszám intervallumom 131 és 157 között van.

A pulzusszámot legkényelmesebben elektronikus pulzusmérővel mérhetjük. Ez a készülék két részből áll, egy karórának tűnő számológépből és egy mellkasra helyezendő számláló és adóberendezésből. A csak karórára emlékeztető pulzusmérőnek tűnő tárgyak olyan pontatlanok, hogy nem érdemes velük foglalkozni. A mandzsettás vérnyomásmérők pontosak, de edzés közben nehézkes a használatuk, de előtte és utána jól használhatók. Az elektronikus pulzusmérők folyamatosan tájékoztatnak az aktuális adatokról, felrakás után nincs semmi gondunk velük, nem kényelmetlen a viselésük, kiviteltől függően többféle adatot tárolnak. Nagy hátrányuk, hogy nem ingyen vannak, 15.000 forinttól 90.000 forintig vásárolhatók. Túra és hegymászó boltokban kaphatók. (Konkrét helyet és készülékeket is ismerek, de ez itt nem a reklám helye. Ha megkérdezel, természetesen segítek.)

A pulzusszámot legegyszerűbben a nyaki verőéren mérhetjük. A hüvelykujjunkt a gégénk mellé ez egyik verőérre, a másik négy ujjunkat a másik oldalra helyezve, némi gyakorlat után, könnyedén megszámlálhatjuk a pulzusunkat. Terhelés közben, illetve közvetlenül utána a 20 mp-es mérést javaslom, hiszen gyorsan csökkenhet a pulzusszám, nyugalomban a nagyobb pontosság miatt 30 – 60 mp-es mérést javaslak.

Eleinte lehet, hogy macerásnak vagy egyenesen nyűgnek tűnik a pulzusmérés, de megéri, ha valóban a legjobb teljesítménynövekedést akarsz elérni a legrövidebb idő alatt.

Végezetül néhány személyes tapasztalatomat szeretném megosztani az olvasókkal. Számomra a futás volt a legjobb aerob terhelés, itt tudtam legjobban a megfelelő intervallumban tartani a pulzusomat. A kerékpározásnál vagy nagyon gyorsan kellett tekernem, vagy meredek emelkedőn felhajtani a megfelelő szint eléréséhez. Közepes sebességű kerékpározás majdnem semmit nem ér. Emelkedős terepen az erős gyaloglással is fenntartható, sőt túl is léphető a felső határ, míg lejtős terepen a szokásos kocogás mellett nagyon hamar túlságosan lecsökken a pulzusom.

Kerüljük el azokat a hibákat, melyeket a harcművészek leggyakrabban elkövetnek a dojóban és versenyeken

Írta: Adam R. Weiss, D.C. Fordította: Kádár Gabriella.

Forrás: Black Belt, June 2001, p. 65.

A harcművészeti tréningekről a legkevesebb, amit elmondhatunk, hogy egy tanulási folyamatot képeznek. Minden egyes napon, amit a *dojóban* (edzőhelyiségben) töltesz, új mozdulatokkal, új technikákkal és új stratégiákkal bombáznak. Nem kis dolog megfelelni annak az elvárásnak, hogy mindezt magas szinten elsajátítsd. A legjobb módszer az, ha mások hibáiból tanulsz. Más szóval, ha el tudod kerülni azokat a csapdákat, melyekbe mások már beleestek, akkor a következő alkalommal sokkal jobban szerepelhetsz mérkőzésen vagy gyakorló küzdelemben.

Az alábbiakban ismertetett hibákat 20 évnyi harcművészeti tapasztalataimból és további 10 éves masszóri tapasztalataimból gyűjtöttem össze, amikor a harcművészek sérüléseit kezeltem. Két nagy csoportra oszthatjuk az említett sérüléseket: az egyik a dojóban elkövetett hibákból a másik a versenyekkel kapcsolatos problémákból ered.

A Dojóban elkövetett hibák

A harcművészek által, az edzőhelyiségben elkövetett 10 leggyakoribb hiba.

λ Több gyakorlás egyik irányba, mint a másikba:

A tanítványok azért teszik ezt, mert ellenfeleikkel mindig ugyanabból a felállásból néznek szembe, és azt gondolják, hogy képesek lesznek majd az utcán is ugyanezt a felállást választani. Nem tudják, hogy ha mindig ugyanabból az irányból támadnak, akkor ez a dojóban előre kiszámíthatóvá teszi őket és lerombolhatja ahhoz való képességüket, hogy az utcán a különböző, változatos támadásokra reflexszerűen tudjanak reagálni.

ζ Megoldás: Először a gyengébbik oldaladra gyakorolj. Gyakorlás közben próbálj azzal a karoddal vagy lábaddal támadást indítani, amit általában nem használsz. Pusztán az, hogy állandóan változtatod a felállást meccs közben, segít neked az összpontosításban és a technika pontos végrehajtásában.

λ Túl nagy erő alkalmazása:

Sok kezdő olyan keményen próbál ütni vagy rúgni, hogy elveszíti az egyensúlyát (nincs kontroll) és ez sérüléshez vezet.

ζ Megoldás: Amikor egy új technikát tanulsz, próbálj összpontosítani a megfelelő testhelyzetre a mozdulat elejétől a végéig. Amikor ezt már elsajátítottad, akkor adhatod bele az erődöt.

λ Túl gyors mozgás: Alacsonyabb övfokozatú tanulók néha olyan sebességet produkálnak, amellyel magasabb övfokozatúak hajtják végre a technikákat és ezt a sebességet próbálják utánózni, mielőtt még készen állnának rá. Ez helytelen technika végrehajtáshoz vezet és növeli a sérülés kockázatát.

ζ Megoldás: Kérj meg haladó tanítványokat, hogy mutassanak neked egy új mozdulatot lassan, aztán lassú mozgással próbáld meg utánózni azt. Amint a technika a második éneddé válik, a sebességed is javulni fog.

λ Túl gyors és túl messzire történő nyújtás: Ez egy hatalmas probléma, különösen olyan idősebb tanítványok esetében, akik éppen csak belekóstoltak a harcművészetekbe. Amikor a mozgásuk sebessége meghaladja azt a határt, amit a testük még kontrollálni tudna, ez az inak, és ínszalagok szakadását eredményezheti.

ζ Megoldás: Végezz otthon, vagy a hivatalban nyújtógyakorlatokat, mielőtt bejössz az edzőterembe. Ez némi előnyt ad neked, mert a testedet már részben bemelegítetted, mielőtt elkezded a nyújtást az edzésen.

λ Lélegzet benntartása, vagy a légzés ütemének eltúlzása: Sok kezdő olyan gyakran teszi ezt, hogy elkezdenek szédülni. Ezzel tudat alatt lecsökkentik az energiaszintjüket és a figyelmük szétszórt lesz.

ζ Megoldás: Lazíts. Mozgás közben lélegezz be és az ütés, a rúgás, vagy a blokk tetőpontján fújd ki a levegőt. Próbáld hasi légzést alkalmazni, és ne mellkasból vedd a levegőt.

λ Fejlettebb technikák gyakorlása, még mielőtt elsajátítanák az alapokat: Sok harcművész esik bele ebbe a hibába. Ennek az eredménye a blokktechnikák, ütések és rúgások szegényes kivitelezése.

ζ Megoldás: Emlékezz azokra az alaptechnikákra, melyekre a fejlettebb technikák épülnek. Tölts több időt az alapok gyakorlásával.

λ Túl kevés folyadékbevitel edzés előtt, alatt és után:

A harcművészet az egyik legkimerítőbb aerob és anaerob igénybevétel, mégis sok tanuló egyáltalán nem iszik folyadékot, mert azt hiszi, hogy az izzadás jó, és szükségtelen a folyadékvesztés pótolni.

ζ Megoldás: Igyál vizet edzés előtt, alatt és után. Így ezáltal az izmaid – melynek 70%-a víz – a maximális teljesítőképességgel fognak funkcionálni és lerövidül a helyreállítódás ideje.

λ Túl korán eltúlozni: A legtöbb harcművész beleesik ebbe a csapdába. Egyszer túl sok ütést mérnek a makiwarára, másszor túl sok rúgást a nehéz homokzsákba, vagy túl sok esést hajtanak végre a szőnyegen – és aztán a szőnyeg szélén találják magukat egy sérüléssel.

ζ Megoldás: Csináld a gyakorlataidat 90% fizikai és 100% mentális erővel egy kis energiát spórolva meg magadnak ezzel, a következő gyakorlási időre. Összpontosíts a kontrollra és a pontosságra.

λ Kizárólag a kedvenc mozdulatok gyakorlása: Minden harcművész azokat a technikákat akarja gyakorolni, ami jobban megy nekik, szemben azzal, amiben fejlődniük kellene.

ζ Megoldás: Minden technikádat mindkét irányba hajtsd végre. Barátságos házi mérkőzéseken megleped magadat és az ellenfeledet is azzal, hogy egy olyan nehéz mozdulatot hajtasz végre, amit azelőtt soha.

λ Edzés egyszer egy héten: Néhány harcművész olyan elfoglalt, hogy nem tudnak több időt szakítani a gyakorlásra, mint heti egy alkalmat. Ők egyik napon gyakorolnak és a következő hat nap alatt elhalványul a memóriájukban a technika, így az darabokra esik szét.

ζ Megoldás: Próbáld eljutni a dojóba legalább négyszer hetente. Szabadnapjaidon végezd el a harcművészeti házi feladataidat. Ha te olyan komolyan veszed a tréningeket, mintha egy felsőfokú intézményt látogatnál, gyorsabban fogsz fejlődni.

Versenyen

A 10 leggyakoribb hiba, melyeket a gyakorlók a versenyeken követnek el, a következők:

λ Elveszítik önuralmukat: Az utóbbi időben, minden típusú sporteseményen szinte járványként terjednek az érzelmi kitörések, de ez még rosszabb, amikor harcművészekkel történik, mert a harcművészetekről azt feltételezik, hogy megtanítják az embereket arra, hogyan uralkodjanak magukon.

ζ Megoldás: Amint belépsz a küzdőtérre, emlékezz a tisztelet és a becsületesség jelentőségére. Egy ellened hozott negatív bírói ítélet, még nem a világ vége. Soha ne vitatkozz a bírakkal, vagy veszekedj a tatamin, mielőtt meghajolsz és távozol. Ha a meccsről megszerezhető egy videó felvétel, nézd meg utólag, hogy meggyőződj, vajon a pontot igazságosan adták-e, vagy tévedtek a bírák.

λ Kerülni az evést meccs előtt: A harcművészek gyakran tartózkodnak az evéstől egy nagy esemény előtt, mert azt gondolják, hogy a gyomrukban lévő étel lelassítja őket.

ζ Megoldás: Növeled a küzdelmi esélyeidet, ha a meccsed előtt két órával eszel valami könnyű ételt. Aztán ha az idő közeledtével éhesnek érzed magad, dobjál be néhány falatot egy büfében, vagy egy kis gyümölcsöt és diót, hogy fenntartsd az energia szintedet.

λ Túl erős nyújtás a partnerrel: Sok tanítvány tönkretette a teljesítményét azzal, hogy közvetlenül a meccs előtt egy gyors nyújtómozdulatot végzett az edzőtársával, vagy csapattársával. Az eredmény gyakran izomszakadás, vagy hátfájás.

ζ Megoldás: Végezz nyújtógyakorlatokat egyedül, kisebb intenzitással. Ne próbálkozz olyan új nyújtógyakorlattal, amit éppen látsz egy versenyzőnél gyakorolni. Csak tartsd szem előtt, hogy a meccs elsősorban nem az az alkalom, amikor rugalmasságot szerzel. Ha többször versenyzel egy alkalommal, tartsd a testedet melegen a küzdelmek között. Ne hagyd, hogy az izmaid azért merevedjenek le, mert a küzdelmek közötti időben ülsz.

λ Küzdeni másik tanulóval a meccs előtt:

Gyakran adódnak sérülések már a verseny előtt, pusztán azért, mert a tanítványok lófrálnak a bezárt teremben ütésekkel, rúgásokat mérve egymásra, védő felszerelés nélkül.

ζ Megoldás: Tartogasd a technikáidat a ringre. Nem fogod elfelejteni a mozdulataidat a meccs alatt, ha megfelelően előkészítetted. Ha el kell próbálnod a mozgássort, tedd azt képzeletben.

λ Versenyzés sérülten: Bármelyik harcművész versenyre ellátogatsz, látni fogsz számos testrészt bekötve, mint pl.: csuklók, ujjak, bokák, lábujjak, térdek stb. Ők nem tudják, hogy egy ficam vagy megrándult boka fászlizása nem fogja megelőzni a további sérülést. Valójában újabb károk okozhat az, hogy a lecsökkentik fájdalom és a véráramlás mértékét az adott területen.

ζ Megoldás: Ne versenyezz, ha sérült vagy. Azt, hogy kihagysz egy esélyt arra, hogy egy trófeát vigyél haza, valójában az a kis jutalom követi, hogy bebiztosítottad magad az elkövetkezendő évekre, hogy gyakorolhasd az általad választott harcművészetet.

λ Versenyzés felkészületlenül: Sok tanítvány az első versenyére úgy jelentkezik, hogy még be sem fejezte a tréningje első évét. A dojóban ők végrehajtják csukott szemmel is a *kata*-t, de amikor az adrenalin szintjük ugrásszerűen megemelkedik, és a szívritmusuk felgyorsul, félúton elfog náluk az erő.

ζ Megoldás: Edzéssel építsd fel az állóképességedet és a magabiztosságodat. Végezd el a *kata*-dat 30 vagy 40 alkalommal egyhuzamban, hogy felkészülj a verseny okozta stresszre. Ha túlsúlyos vagy, próbálj fokozatosan leadni néhány kilót a nagy esemény előtt. Tűzd ki célul magad elé az ideális versenysúlyt és érd el legalább 3 héttel a verseny előtt.

λ Túl gyorsan történő bemelegítés: Gyakran előfordul, hogy a versenyzők nem sokkal azelőtt érkeznek a versenyre, és kezdik el a rutin bemelegítő gyakorlataikat mielőtt súlycsoportjukban megkezdődnének a küzdelmek. Úgy érzik, duzzadnak az energiától, de nem számolnak azzal, hogy napjainkban egyre gyakoribb jelenséggel, hogy csúszik a program, és amikor a vártnál 2 órával később sorra kerülnek már elpezsgett az energiájuk.

ζ Megoldás: Érkezz időben, regisztrátsd magad és pihenj. Találj egy csendes helyet, hogy átvedd a szabályokat, vagy elintézd a többi papírmunkát. Kezdj egy könnyű adaggal és fokozatosan melegíts be 10-15 perces menetekben. Kerüld el a felüléseket, vagy a fekvőtámaszokat, mert az ilyen erőgyakorlatok nem szükségesek az izmaid bemelegítéséhez. Fuss lassú ütemben. Kerüld a hagyományos térdelő és töröküléses pozitúrákat, mert ez az izmaid elmerevedéséhez vezethet.

λ Nem sikerül mentálisan és emocionálisan felkészülni: Fiatalabb és tapasztalatlanabb versenyzők, akik csaknem minden technikával jól megbirkóznak, amit a dojóban végrehajtanak, gyakran úgy találják, hogy ebből semmi nem működik a versenyen. A technikáikat blokkolják, és olyan egyszerű mozdulatokkal szerelik le őket, melyeket általában kivédenének, vagy amelyből visszatámadnának.

ζ Megoldás: Ne hagyd túlszárnyalni a fantáziádat. Az, hogy látsz egy másik versenyzőt, amint három szék felett hajt végre egy tökéletes ugrórúgást, látványos, de ilyen jellegű

technikák ritkán nyernek pontokat a ringben. Nézd meg a többi versenyzőt, hogy megfigyeld erős és gyenge pontjaikat, aztán készíts tervet arra, hogyan állítod meg őket. Az első küzdelmed után elemezd ki a meccset, hogy definiálni tudd az esetlegesen elkövetett hibákat. Vajon a győztes versenyző csak jobb technikája miatt nyert, vagy segítette őt az ellenfél gátlásossága vagy kapkodása is?

λ Rossz kategóriában versenyezni: Néhány tanuló túl sokáig van kezdő, vagy középhaladó szintre beosztva. Bár talán minden alkalommal nyernek, megfosztják magukat mindazon nyereségektől, amelyeket élvezhetnének és nem becsületesek a többi versenyzővel szemben.

ζ Megoldás: Ha egy adott felállásban ismétlődésszerűen nyersz, akkor itt az idő, hogy előrébb menj egy nehezebb felállásba és tedd próbára magad – még akkor is, ha ez azt jelenti, hogy nem fogsz minden alkalommal győzni. Az így megszerzett tapasztalat fejleszti majd a tudásodat és a jellemedet.

λ Nem sajátítják el a szabályokat: Számptalan tanítvány egy nem megengedett technikát alkalmaz, és ezért kizárják a versenyből. Ők a végén frusztráltakká és bátortalanokká válnak, mert azok az ütések, amelyeket a dojóban tanultak, versenyen nem megengedettek.

ζ Megoldás: Olvasd el a szabályokat és tanuld meg őket, mielőtt a verseny elkezdődik. Ha valamit nem értesz, kérj meg egy bírót, hogy magyarázza el neked. Ne engedd meg magadnak azt, hogy egy legyél azon sokak közül, akiket azért zárnak ki meccsről, mert nagyon peccés az öltönye, vagy mert a *gi* felső nem illik a nadrághoz, vagy esetleg azért, mert a bírák asztala körül cselleng, amikor még nem szólították ki a versenyre.

A győztesek körében

Amikor majd egyszer elkezded követni azt a 10 tanácsot, mely önmagad jobb megvalósítására szolgál a dojóban és a másik 10-et, hogy fejleszd a versenyeken nyújtott teljesítményedet, akkor az egyetlen dolog, ami közéd és az aranyérem közé áll, az ellenfeled. Gyakran ők bizonyulnak legyőzendő akadályok közül a legkönnyebbeknek.

IRODALOM

Az európai – Hermann Hesse írása, fordította Bárász Tamás

Forrás: Nagyvilág, 2002/2, 163. oldal.

Az Úristen végül jobb belátásra tért, és a földi napoknak, melyek a véres világháborúval fejeződtek be, maga vetett véget, vízözönt bocsátva a sárgolyóra. Könyörületesen mosta el az áradat mindazt, ami bemocskolta az öregedő égitestet: a véres hómezőket és a lövegekkel borított hegységeket, az oszló tetemeiket és azokat, akik utánuk sírtak, a felháborodottakat, a vérszomjasokat és az elszegényedetteket, az éhezőket és az elméjükben megzavarodottakat.

A kék mennybolt barátságosan tekintett le a fényes golyóbisra.

Az európai technika egyébként egészen az utolsó pillanatig ragyogóan bevált. Európa hetekig tartotta magát szívósan és körültekintően a lassan emelkedő víz ellen. Először hatalmas gáttal, melyeken hadifoglyok milliói dolgoztak éjjel-nappal, később a mesés gyorsasággal magasba emelkedő mesterséges magaslatokkal, melyek eleinte óriási teraszokhoz hasonlítottak, majd egyre inkább tornyokban csúcsosodtak ki. Ezekben a tornyokban az utolsó napig példát mutattak emberi hősiességből és megható hűségéből. Miközben Európa és az egész világ elsüllyedt és megfulladt. Az utolsó vastornyok fényszórói még mindig zavartalanul, vakító fénnel világítottak bele a pusztuló Föld nedves félhomályába, és a lövegekből még mindig elegáns ívben zúgtak oda-vissza a gránátok. A központi hatalmak vezetői két nappal a vég előtt elhatározták, hogy fényjelekkel békét ajánlanak az ellenségnek. Az ellenség azonban a még álló megerősített tornyok azonnali kiürítését követelte, és ezt még a béke legelszántabb hívei sem tudták elfogadni. Így aztán hősiiesen lőttek az utolsó óráig.

Végül az egész világot elöntötte a víz. Az egyetlen túlélő európai egy mentőövbe kapaszkodva sodródott a hullámok hátán, és utolsó erejével azon volt, hogy feljegyezze az utolsó napok eseményeit, hogy a jövő emberisége megtudja, az ő hazája volt az, amely órákkal túlélte az utolsó ellenség pusztulását, és amely ezzel örökre biztosította magának a diadalkoszorút.

Ekkor egy óriási, fekete, nehézkes jármű jelent meg a szürke horizonton, lassan közeledve a kimerült úszóhoz. Az megnyugvással ismerte fel a hatalmas bárkát, és még mielőtt elájult, meglátta az úszó ház fedélzetén álló vén pátriárkát, lobogó ezüstsakállával. Egy óriási néger halászta ki a sodródót, aki még élt, és nem sokkal később magához tért. A pátriárka barátságosan mosolygott. Műve sikerült: a földi élőlények minden fajtájából megmentett egy-egy példányt.

Miközben a bárka kényelmesen haladt a széllel, és a zavaros víz leapadására várt, mozgalmas élet bontakozott ki a fedélzetten. Nagy halak követték a bárkát sűrű rajokban, a madarak és a rovarok meseszerűen tarka kötelékekben rajzottak a nyitott tető fölött, minden állat és minden ember szíve örömmel telt meg, hogy megmenekült és megmaradt egy új élet számára. A páva átható, csengő hangon rikoltott reggelenként a víz felett, a vidám elefánt nevetve, magasra nyújtott ormányából fröcskölve fürdette magát és feleségét, a napfény meg-megcsillant a gerendák között ülő gyíkon; az indián gyors lándzsadöfésekkel csillogó halakat emelt ki a végtelen áradatból, a néger a száraz fából tüzet dörzsölt a tűzhelynél, és örömeiben kövér felesége csattogó combján dobolt, a szikár hindu egyenesen, keresztbe font karral állt, és öreg verseket mormolt maga elé a Teremtés énekeiből. Az eszkimó gőzölögve feküdt a napon, vizet és zsírt izzadt, apró szemével nevetve, miközben egy jámbor tapír szimatolta, az alacsony japán meg egy vékony pákát faragott magának, amit hol az orrán, hol az állán egyensúlyozott gondosan. Az európai írószerét arra használta, hogy leltárt készítsen a bárka élőlényeiről.

Csoportok és barátságok alakultak ki, és ahol csak vita készült kitörni, a pátriárka egyetlen intésével elsimította. Mindenki barátságos volt és vidám; csak az európai foglalatzkodott magányosan az írással.

A sokszínű forgatagban új játék alakult ki: egy verseny, amelyben mindenki képességeit és tudását akarta megmutatni. Mind elsőként akartak sorra kerülni, és magának a pátriárkának kellett rendet teremtenie. Ő külön állította a nagy állatokat és külön a kis állatokat és megint külön az embereket, és mindenkinek jelentkeznie kellett és megnevezni a produkciót, amivel remekelni akart. Aztán egyesével mindenki sorra került.

Ez a nagyszerű játék hosszú napokon át tartott, mivel valamelyik csoport mindig félbeszakította a sajátját, és elment egy másikat nézni. Az összes szép produkció hangos sikert aratott. Mennyi csodálatos dolgot lehetett ott látni! Ahogy Isten minden teremtménye bemutatta, milyen tehetségek szunnyadnak benne! Ahogy feltárult az élet gazdagsága! Hogy nevettek, hogy ünnepeltek kiabálva, káromva, tapsolva, dobogva, nyerítve!

Csodaszépen futott a menyét, és varázslatosan dalolt a pacsirta. pompásan masírozott a felfújott pulykakakas, és hihetetlen sebesen kúszott a mókus. A mandrill a malájt utánozta, a pávián meg a mandrillt. Futásban és kúszásban, úszásban és repülésben versengtek fáradhatatlanul, és a maga módján mindenki felülmúlhatatlan volt, és mindenki érvényesült tudásával. Az egyik állat varázsával hatott, a másik láthatatlanná tudott válni. Sokan erejükkel tűntek ki, mások ravaszságukkal, némelyek támadással, némelyek védekezéssel. Néhány rovar fűszálra, fadarabra, mohára vagy kődarabra hasonlító kinézetével védte meg magát, mások a gyengék közül azzal arattak tetszést és futamították meg nevető közönségüket, hogy a támadások ellen rettenetes szagokkal védekeztek. Senki sem maradt el a többiek mögött, mindenki fel tudott mutatni valamit. A madarak fészket fontak, ragasztottak, szőttek, építettek. A ragadozó madarak iszonytató magasságból ismerték fel a legapróbb tárgyakat.

Az emberek is nagyszerűen tették a dolgukat. Érdemes volt végignézni, ahogy a természetes néger játszi könnyedséggel sétált fel egy gerendán a magasba, vagy, ahogy a maláj egy pálmalevélből három fogással evezőt készített. Az indián könnyű nyilával a legkisebb célt is

eltalálta, és felesége csodálatra méltó szőnyeget szőtt kétféle gyékényből. Mindenki hosszan hallgatott és csodálkozott. amikor előlépett a hindu, és bemutatott néhány varázslatot. A kínai azt mutatta meg, hogyan lehet kellő szorgalommal a búzatermést megháromszorozni a fiatal növények kihúzásával és egyenletes távolságban való újraültetésével.

Az európai, aki meglepően kevés szeretetet élvezett, többször is felbosszantotta embertársait kemény és megvető bírálatával, mellyel mások tetteit kifogásolta. Amikor az indián a kék ég magasából leszedte a madarát, a fehér ember megvonta a vállát, és azt állította, húsz gramm dinamittal háromszor ilyen magasba lehet lőni. És amikor felkérték, hogy mutassa ezt be, nem tudta, viszont azt mondta, hogyha lenne itt ez meg az meg még tíz másik dolog, akkor meg tudná csinálni. A kínait is kigúnyolta, mondván a fiatal búza átültetése ugyan biztosan végtelen szorgalmat igényel, de ilyen rabszolgamunka bizonyára nem tud boldoggá tenni egy népet. A kínai válasza, mely szerint egy nép akkor boldog, ha van mit ennie és tiszteli az isteneket, nagy tetszést aratott, de az európai erre is csúfondárosan nevetett.

Tovább folytatódott a vidám verseny, és a végére mindenki, minden ember és állat bemutatta képességeit és tudását. A játék mindenkit felvidített, a pátriárka is belenevetett fehér szakállába, és dicsérve mondta, most már nyugodtan lepadhat a víz. és elkezdődhet az új élet a Földön, hiszen Isten ruhájának összes színes szála megvan még, és semmi sem hiányzik a végtelen boldogság megalapozásához.

Egyedül az európai nem mutatta még be tudományát, és most mindenki hevesen követelte, lépjen elő, és tegye meg a magáét, hogy lássák, van-e neki is helye Isten szép ege alatt, utazhat-e ő is a pátriárka úszó házán.

Az európai sokáig vonakodott és kifogásokat keresett. Ekkor azonban maga Noé bökött a mellére, és figyelmeztette, fogadjon szót.

– Én is – kezdte a fehér ember –, én is magas fokra fejlesztettem és tökéletesítettem egy képességemet. Nem a szemem az, amelyik jobb, mint más lényeké, nem is a fülem vagy az orrom vagy a kézügyességem, vagy bármi efféle. Az én adottságom az intellektus.

– Bemutatni! – kiáltotta a néger, és mindenki közelebb nyomult.

– Ezen nincs mit megmutatni – mondta szelíden a fehér ember. – Bizonyára nem értettetek jól. Én az eszemmel emelkedem ki.

A néger jókedvűen nevetett, és megmutatta hófehér fogait, a hindu gúnyosan lebiggyesztette keskeny ajkát, a kínai ravasz jóindulattal mosolygott maga elé.

– Az eszeddel? – mondta lassan. – Hát mutasd meg nekünk az eszedet, kérlek. Mostanáig nem látszott belőle semmi.

– Nincs ott semmi látnivaló – védekezett az európai mogorván. – Az én adottságom és jellegzetességem a következő: elraktározom a fejemben a külvilág képeit, és ezekből a képekből egyedül magamnak új képeket és rendszereket állítok össze. Az egész világot el tudom gondolni a fejemben, és így újra meg tudom teremteni.

Noé szeméhez emelte a kezét.

– Bocsáss meg – mondta lassan –, mire jó ez? A világot, amit Isten már megteremtett, még egyszer megteremteni; és egyedül magadnak, benn, a kis fejedben – mi haszna lehet ennek?

Mindenki egyszerre kezdett kiabálni és kérdezősködni.

– Várjatok! – kiáltott az európai. – Nem jól értitek, amit mondok. Az ész munkáját nem lehet olyan könnyen bemutatni, mint valami kézügyességet.

A hindu mosolygott.

– Ó, dehogynem, fehér rokonom, nagyon is könnyen be lehet mutatni. Mutasd meg nekünk egyszer az agymunkádat, például számolásban. Gyere, számoljunk versenyt! Tehát: egy párnak van három gyereke, akik mindannyian újra családot alapítanak. Az összes ifjú párnak születik minden évben egy gyereke. Hány év telik el, amíg eléri a százast?

Mindenki kíváncsian fülelt és az ujjain számolt, és görcsösen maga elé meredt. Az európai is hozzáfogott a számoláshoz. De már egy pillanat múlva jelentkezett a kínai, aki megoldotta a feladatot.

– Nagyon szép – ismerte el a fehér –, de ez csak egy készség. Az én eszem nem arra való, hogy ilyen kis trükköket csináljon, hanem hogy nagy feladatokat oldjon meg, amelyeken az emberiség boldogsága múlik.

– Ó, ez tetszik nekem – bátorította Noé. – A boldogság megtalálása okvetlenül fontosabb, mint az összes többi készség. Ebben igazad van. Mondd el nekünk gyorsan, mit tudsz az emberiség boldogságáról, és mindannyian hálásak leszünk neked.

Megigézve és lélegzetviassafojtva csüggött mindenki a fehér ember ajkán. Most jön! Tisztelet annak, aki megmutatja nekünk, hol keressük az emberiség boldogságát! Isten óvja meg ezt a mágust minden gonosz szótól! Mire kéne neki a szem, a fül, a kéz ügyessége, mire a szorgalom vagy a számolás tudománya, hogyha ilyen dolgokat tud!

Az európai arcáról ennek a tiszteletteljes kíváncsiságnak a láttára kezdett eltűnni az eddig mutatott büszkeség, lassanként zavarba jött.

– Nem az én hibám! – mondta habozva –, de mindig rosszul értitek, amit mondok. Nem azt mondtam, hogy ismerem a boldogság titkát. Én csak azt mondtam, hogy, az eszem olyan feladatokon dolgozik, amelyek megoldása előmozdítja majd az emberiség boldogságát. Az oda vezető út hosszú, és egyikünk sem látja meg a végét, és sok nemzedék fog még ezeken a nehéz kérdéseken töprengeni!

Az emberek bizonytalanul és gyanakvóan állták körül. Mit beszél ez az ember? Noé is maga elé nézett, és a homlokát ráncolta.

A hindu mosolyt küldött a kínainak, és miközben mindenki más zavartan hallgatott, a kínai barátságosan megszólalt: – Kedves testvérek! Ez a fehér rokon egy bohóc. Azt akarja nekünk bemesélni, hogy a fejében olyan munka folyik, amelynek termését az ükunokáink fogják talán majd látni, de az is lehet, hogy nem. Azt javaslom, hogy ismerjük el tréfacsinálónak. Olyan dolgokat mond, amelyeket egyikünk sem ért igazán, de mindnyájan sejtjük, hogy ezek a dolgok, ha tényleg értenék őket, végtelenül kacagtatóak lennének. Ti is így vagytok vele? Jó, akkor éljen a tréfacsináló.

A legtöbben helyeseltek, és örültek, hogy véget érni látják ezt a sötét ügyet. Néháyan azonban lehangoltak voltak és bosszúsak, és az európai egyedül maradt társaság nélkül.

A néger azonban az eszkimó, az indián és a maláj társaságában estefelé felkereste a pátriárkát, és így szólt: – Tisztelt atyánk, kérdéssel fordulunk hozzád. Az a fehér fickó, aki ma rajtunk gúnyolódott, nem tetszik nekünk. Kérlek, gondold végig: minden ember és állat, minden medve és minden bolha, minden fácán és minden ganajtúró, valamint mi, emberek, mindannyian mutatni tudtunk valamit, amivel tisztelettel adózunk Istennek, és megvédjük vagy szépítjük az életünket. Különös adottságokat láttunk, és némelyik neveltető volt: de a legkisebb jószágnak is volt valami szép és örvendeztető bemutatnivalója – egyes-egyedül ez a sápadt ember, akit utolsónak halásztunk ki, nem tud mit mutatni a különös és fennhéjázó szavain, célzásain és tréfáin kívül, amiket senki sem ért, és amelyek senkinek sem szereznek örömet. Azt kérdezzük ezért tőled, kedves atyánk, vajon helyes-e, hogy egy ilyen teremtmény is segít az új földi életet megalapozni? Nem okozhat-e ez szerencsétlenséget? Nézd csak meg magadnak! A szeme zavaros, a homloka ráncos, a keze sápadt és gyenge. Az arca gonosz és szomorú, egyetlen tiszta hangot sem ad ki magából! Bizonyosan nincs rendben vele valami. Isten tudja, ki küldte a bárkánkra ezt a fickót!

Az agg ósatya barátságosan emelte világos szemét a kérdezőkre.

– Gyermekeim! – mondta halkan és szeretetteljesen, hogy arcuk rögtön kisimult –, kedves gyermekeim! Igazatok is van meg nem is abban, amit mondtok! Am Isten megválaszolta kérdéseketek, még mielőtt feltettétek volna. Igazat kell adnom nektek, a háborús föld fia nem kellemes vendég, és nehéz belátni, miért kell ilyen alaknak itt lennie. Am Isten, aki ezt a fajtát mégiscsak megteremtette, bizonyosan tudja, miért tette ezt. Sokat kell a fehér embereknek megbocsátanotok, őmiattuk ítélkezett Isten újra szegény Földünk felett. De nézzétek, Isten jelt adott arról, mit tervez ezzel a fehér emberrel. Nektek, néger, eszkimó, indián, mindnyájatoknak itt van az új földi életre, amelyet remélhetőleg nemsokára megkezdünk, a kedves feleségetek. Egyedül az európai férfi van egyedül. Sokáig szomorú voltam emiatt, de

most már azt hiszem, sejtem az értelmét. Ez a férfi nekünk szóló figyelmeztetésként, ösztönzésként, talán rémképként marad fenn. Szaporodni azonban nem tud, csak ha újra alámerül a sokszínű emberiség áradatába. Nem ronthatja el az új életet a Földön. Legyetek nyugodtak!

Leszállt az éjszaka, másnap reggel keleten előbukkant a szent hegy csúcsa a vízből.

ÚTIKALANDOK

Salsa! Seregi Tamás írása

Haver, csak nem Limában vagyok?!

Persze mire is számíthattam volna, mikor Atlantában a Peru felé tartó járatra szálltam. Hajnali 4-kor lépek ki a reptérről. Az utca tele van gyanús alakokkal. Jó ideig eltart, míg felismerem, hogy nem mindenki gazember, hanem itt egész egyszerűen így néznek ki az emberek.

Általában gond van az olyan városokkal, ahol múzeumnézésre fanyalodik az ember. Ez Limával is így van. Vannak ilyen városok – pl. Manila, ahol egyszerűen semmi izgató nincs. Egyedül Miraflores az óceánparti városrész tud lekötni valamelyest. Pont olyan a partszakasz, mint Malibuban, ugyanúgy kanyarog az autópálya a parton és ugyanolyan a több kilométer hosszú sziklaperem is, amin remekül lehet sétálgatni és bámulni az óceánt. Végülis nem is olyan meglepő a hasonlóság, hiszen ugyanaz a part csak pár ezer kilométerrel délebbre. Malibu azért valamivel szebb, főként, mert rendben tartják, meg fehér homokkal szórják föl a tengerpartot. Itt is ugyanolyan jól lehetne siklóernyőzni, morfondírozom az óceánt bámulva. Ebben a pillanatban előtűnik három ernyő a levegőben. Ja, persze elfelejtettem, már nem a szabadság országában vagyok. Itt, ha valami ésszerű, akkor azt nem tiltja ezer szabály. Hamarjában meg is keresem a starthelyet. Kiderül, hogy pár dollárért lehet is ernyőt bérelni, ha tudok repülni. Ez remekül hangzik, igazán bulis lenne Lima fölött repülni! Most sajnos már lemenőfélben van a nap, és a szél is kezd elmenni, de holnap alkalmas lesz –a tegnapi egész napos utazás és a mai egész napos városnézés után jó lesz egy lazább nap.

Bár az elmúlt két éjjel elég hosszú volt, úgy döntök, hogy a ma éjjel sem lesz kivétel. Szóval elmegyek Barrancoba a szórakozónegyedbe. Tulajdonképpen egy mozgalmas utca az egész tele bárokkal, diszkókkal, rengeteg emberrel. Ahogy hajnali kettő körül hazaindulok, úgy döntök, hogy másnap inkább tovább állok. Így sajnos ismét 6-kor kelhetek, hogy elérjem a Cusco felé tartó gépet.

A gép nem egy mai darab. Reménykedek, hogy az a csomó szigetelőszalagozás a szárnyon nem statikai szerepet tölt be...

Cusco 3200 méter magasan van a hegyek között. Szép kis manőver, amint a gép befordul a hegyek között a leszállópályára.

Kicsit érzem a magasságot az első pár órában, de utána úgy tűnik, jól bírom a dolgot.

Általában azt javasolják, hogy egy-két napig legyen nyugton az ember, miután megérkezik, hogy a szervezete hozzá tudjon szokni a magassághoz. Van, aki egyáltalán nem bírja, és vissza kell vinni az első géppel tengerszintre. Általában kisebb fejfájásokkal és gyengeséggel megússza az emberek többsége.

Cusco nagyszerű város! Semmiben nem hasonlít Limára. XVI. századi spanyol építészet keveredik inka falakkal és nyílt hangulattal. Sok-sok turista a világ minden tájáról, indián piacok mindenfelé.

Van akkora szerencsém, hogy dél-Amerika legnagyobb zenei fesztiválját éppen abban a három napban tartják, amikor itt vagyok Cuscóban. Ez nagyon nagy happening, a világ

minden tájáról érkeznek emberek. A legnagyobb dél-amerikai, és indiai zenészek adnak elő. Szóval majd holnap alszom csak ki magam...

A koncerten mindjárt összeismerkedek két indián lánnyal, akikkel jól elszórakozunk. A zene nagyszerű, telihold van, remek a társaság. Imádom ezt, amikor nem akarok semmit sem csinálni, csak úgy hagyom, hogy történjenek a dolgok, és pillanatokon belül minden egészen váratlanul jó irányba fordul.

Másnap kora reggel az Inkák Szent Völgyébe teszek egy buszos kirándulást. Megnézünk pár romot, érdekesek a közbeeső falvak, szép ez a hegyes táj, lámák és vikunyak sündörögnek mindenfelé, nagyon tiszta a levegő és szépen süt a nap, szóval minden idilli.

A buszon hamar megismerkedek Sophival (Francia), Wairával (Cusco indián srác) és Nathalieval (Arequipai lány). Négyesben még sokkal érdekesebbek a romok, remekül telik az idő.

Utunk végével megbeszéljük, hogy este majd találkozunk...a következő pár napban sokat vagyunk együtt. Ezt baromi nehéz koordinálni, tekintve, hogy Sophi -még a franciákhoz képest is- folyton "repül", Wairának egész más képe van térről és időről, jön-megy függetlenül attól, mit beszélünk meg, úgymint megtalál minket, hiszen helybeli, Nathalie képtelen kiszámítani, hogy mennyi időbe telik elkészülnie, én magam meg persze folyton elkésem. A koordinációs kérdések megoldásában nagyszerű támaszt ad a "dél-Amerika" elv: a káosz és a rend ugyanaz. Nem is izgatom magam nagyon, hogy mikor, hol, mit, stb. A hihetetlen az, hogy a spontán folyamatok annyira tökéletesen jönnek össze, mindig épp akkor futunk össze, amikor kell, és mindig remek elfoglaltságok akadnak. Wairával elmegyünk egy helyi étterembe, pörögnek a csurrangók és a pánsípok, dög jó zene, fantasztikus hangulat. Este táncolni megyünk...hogy is volt az a Salsa dolog?! Hát, úgy látom, van még mit tanulni Nathaliétól, aki nagyszerűen tanítja a tánc alapjait...én bírom, bébi! Ne lassulj! Úgy tűnik, ő is bírja. Biztos, hogy jó ötlet 3200 méteren versenyre kelni a helyiekkel?!

Mindegy másnap végre kialszom magam. Aztán délután nagyot sétálunk a városban, közben Nathalie spanyolul tanít. Cusco nagyon jó hangulatú. Vannak ilyen városok, mint Chiang Mai, Chiang Rai, vagy Cusco ahol elfelejtik az emberek világmegváltó terveiket, és csak nyugodtan sétálgatnak, semmittevással foglalatostkodnak, és csomó-csomó idejük van egymásra. Nem tervezik nagyon a jövőt, nem tépelődnek a múlton, csak úgy bolyonganak Cusco sokat megélt kövei között. Sok-sok érdeklődő, kiegyensúlyozott ember...

Este persze megint az Ukukusban találjuk magunkat, ahol egy zenekar után megjön a DJ aki a cuscói focicsapat 10-es számú játékosának mosatlan mezében keveri amit kell hmm... a mágikus inka 10-es már indítja is a szokásos dél-amerikai mixet...Bailar! Bailar! Bailar! Bailar!

Lenyomunk még pár Mate de Coca-t aztán átmegyünk a Kamikazeba (ahogy szoktuk)...szerencsére valahogy éjjel kettő után azért a világ minden táján előkerül valahonnan az up&down! Komolyan mondom, nem kell semmi, ami ennél bonyolultabb!

Talán a hegyi levegő teszi, talán a hangulat, de valahogy nem tudok elfáradni ebben a városban. Tulajdonképpen csak azért fekszem le aludni, mert tudom, hogy szokás.

Szóval most sincs semmi gondom, amint hajnalban indulok Macsu Picsura, a leghíresebb inka romvárosba.

A vonatúton két holland lánnyal ismerkedek össze, velük járjuk be a romokat egy túravezető kíséretében. Macsu Picsu egy remek fekvésű, szépen megkomponált romhalmaz melyet némi misztikum leng körül. (Sajnos attól tartok, hogy Angkor után nehéz már romokkal lázba hozni.)

A ma este alkalmas lenne pihenésre, hiszen barátaim ma elmentek Cuscóból, azonban csak elmegyek egyedül is az egyik helyi bárba, aztán már táncolunk is. Kettő körül eljönnek, de a lány, akivel megismerkedtem (elég aranyos) egyszerűen nem hagy elmenni. Belém kapaszkodik, utamat állja.

-You my love. No go.

Én nem tudom, mi van itt a csajokkal...:-)

Másnap kora reggel indulok tovább a Titikaka tó felé. A busz út érdekes. Helyi busszal megyek, szóval nincsenek gringók! Gyönyörű tájakon megyünk keresztül...magas hegyek, tiszta levegő, sok-sok láma és vicunya meg még pár teveféle állat...

Indián asszony felszáll a buszra két vödörrel meg egy üveggel...kiderül ez a helyi büfé...hát persze, hogy megkóstolom! Igen Senora, kérek, hozza a fűszeres szósz is! Remek lakoma, Láma hús egy sült krumplival valami zöld szósszal. Jó hangulat kerekedik a buszon, amint mindenki rágcsál. Megélnék az emberek, élvezik a naplemente szépségét...

Szürkültre érünk Punóba. Lemegyek egyből a tóhoz, jót sétálok, aztán visszafelé kerítek egy biciklis riksát...helyet cserélek vele, úgy, hogy én hajtom a járgányt és ő lesz az utas. Ezt nagyon élvezzi, és nekem is jólesik egy kis mozgás. Arról persze nem volt szó, hogy ez az út végig emelkedik! Jó fárasztó 3800 m-en egy utassal biciklizni...

Másnap ismét korán indulok Copacabana felé. Ez már Bolíviában van. A határátkelő érdekes. Tulajdonképpen egyszerűen át is sétálhatnék, megkímélve magam csomó papír kitöltésétől. Egy hajóval bemegyek Isla del Sol-ra. Itt született a Nap az inka mitológia szerint és a mellette levő kisebb szigeten, Isla de Lunán meg a hold.

Voltam már mesés szállodákban meg szuper sznob üdülőkörökben azonban ilyen kilátással bíró hostelt még sehol nem láttam. \$2.70-et fizettem a sarokszobáért. Elöttem a Titikaka tó teljes szélességében, a háttérben a Cordierr Real 6000 méteres csúcsai, a másik ablakon meg a Cordierr Apamayo bércei kacsintanak be. Ez valami fantasztikus!

Hosszú sétára indulok a szigeten. Föl akarok mászni a legmagasabb részére (4070m). Eleve 3900-ról indulok, szóval a szint nem nagy, csak messze van a megfelelő domb. Pár rom akad utamba, amint megyek. Egy-két óra alatt odaérek a dombtetőre és gyönyörködhetek a tájban, amíg le nem megy a nap. Visszafelé persze más úton megyek. Amikor lemegy a Nap, akkor még a Nap szigetén is hihetetlenül sötét lesz. Ráadásul a Hold se néz felém a szomszédból...sebaj csak visszatalálok valahogy. Két óra múlva már kicsit kevesebb a bizalmam, azonban ekkor egy emberrel találkozom a sötétben és kiderül, hogy neki itt van közel a háza. Remek! -Vacsorát tud adni?

-Hal jó?

-Hát persze!

Remek kis vacsorát főz nekem a család...aztán utamra bocsát. Sajnos nem emlékszem a szállásom nevére, szóval tippelgetek. A fickó végül útba tud igazítani. Menjek el a fal romig aztán balra. Ebben a pillanatban nagyon hálás vagyok Nathalienak, amiért spanyol leckéink csúcsán 10-szer is elismételtette velem, hogy "12 szögletű inka kőfal". E nélkül nem értettem volna meg, mit mond emberem.

Másnap már úton vagyok La Paz felé.

Vannak városok, amik egyszerűen uralkodnak! Valami megvan bennük, amitől fantasztikusak lesznek. Nincs túl sok ilyen hely (Hong Kong Skyline, San Franciscoi öböl, Rio De Janeiro, Budapesti Vár), valami a légkörrel, mentalitással. La Pazban is uralkodik! Hihetetlen! A város egy völgybe települt, a háttérben az Illimani három 6500 m-es csúcsával. Eszméletlen!

Amint letelepszem, mindjárt neki is látok egy hegymászó expedíció összerántásának...úgy tűnik, össze is jön, csak sajnos másnapra kicsit megfázom, szóval lemondom a harmadnapos indulást és helyette buszra ülök este, irány dél-Bolívia! Majd a buszon biztos kipihenem magam...

A buszút nagyon durva. Bolíviában csak földutak vannak és ezek is nagyon rossz állapotban, szóval ráz az egész szerkezet, és ehhez még hozzájön a fagypon alatti éjszaka a fűtetlen buszon...12 óra után reggel 8-ra érek Potosiba, a világ legmagasabban fekvő városába 4090 m-re. Egy Potosi reggeli után - forró fahéjas meggylé - kerítek egy bányászt, hogy vigyen le a közeli ezüsbányába.

- Elvinne egy olyan helyre, ahol még nem járt turista?! Nem kutyázunk!

Úgy tűnik, azt, hogy nem kutyázunk Spanyolul is ugyanúgy mondják...ezen tűnődöm, amikor már fél órája törpejárásban cammogok és egyre mélyebben megyünk le a hegy

belsejébe a fél embernyi szélességű nedves, sáros járatokon. Ugye elég karbid van ezekben a lámpákban?! Emberem csak rágcsálja a koka cserjét és bőszen törtet előre...nem kutyázunk! A bánya nagyon érdekes, találkozunk pár bányásszal és hagyják, hogy csákányozzak egy kicsit. Azt hiszem itt minden bányász egyben bányamérnök is, mert teljesen véletlenszerűen vágják a járataikat, és ha úgy gondolják, akkor egy kis dinamittal rásegítenek. Tele vannak mérges gázokkal az aknák.

Különben a bányászok hiedelme szerint valóban itt él az Ördög valahol ezekben a járatokban és készítettek is neki egy szobrot az egyik járat mélyén, ahol időnként áldozatokat mutatnak be neki, ami úgy történik, hogy összejönnek a bányászok a szobornál és leisszák magukat. A pár órás "ismerkedés a pokollal" túra után ismét buszon ülök...még hat óra Uyuniig. Most még valamivel rosszabb a busz és eszetlen por kering mindenütt.

Uyuniban hamar sikerül csatlakoznom három angol lányhoz és két amerikaihoz, meg egy francia sráchoz, hogy másnap nekivágjunk a sósivatagnak...

Reggel egy masszív, viharvert Land Cruiser várja csapatunkat. Úgy tűnik, hogy rendszeren használják ezt a járgányt...ez lelkesítő!

Salar de Uyuni nemzeti park felé vesszük az irányt.

Ezt miért nem mondta eddig senki, hogy ilyen van?! Hallottam már a Római Colosseumról, meg a Kölni Dómról...ezt miért nem mondta még senki?!

Hihetetlen táj! Lehet, hogy nem is érdemes elmenni a Holdra! Egy tízezer négyzetkilométernyi só sivatagban járunk, a són halad járgányunk, hihetetlen képet kapsz arról, hogy milyen lehet a semmi. A végtelenségig fehér föld és a látóhatár peremén kristálykék ég. Örület ez a táj!

Másnap is fantasztikus tájakon autózunk, és hihetetlen eseménytelen kis falvakban szállunk meg. Harmadnap elérünk ahhoz a vulkánhoz, amit meg szeretnék mászni. La Pazban egy fickó mutatott róla egy fényképet és rábökött, hogy egy darabig ezt az utat kövessem, aztán vágjak át a sziklák felé, mert az út túl meredekre fordul. Legnagyobb meglepetésemre a vulkánon az út teljesen fölismerhető...távcsövemmel fölmérem, hogy hogyan is lenne legcélszerűbb átvágni a kövek felé. Nem tűnik egyszerűnek. Sajnos végül le kell mondanom az 5800 m-es vulkán megmászásáról, mivel 80 km-es szél fúj már lent is és -15 C van. Sajnálom, mert csodaszép vulkán, de tényleg túl zord az idő a folyamatos napsütés ellenére. Másnap egy vörös vizű tóhoz érünk, ahol rengeteg flamingó van. Ha eddig azt hitted, a flamingó trópusi madár...60 km-es szél, -10 C.

Negyedik nap is csomó tevéféléket, lámát, vicunyát, alpacát, mormotát és flamingót látunk. Nagyon színes ez a táj és csodálatosak a hegycsúcsok.

Pár nap után végül visszazötykölődök La Pazba, hogy két napos előkészítés után megkezdjem életem egyik legkalandosabb napját...

Még sose volt ilyen hideg.

Még sose keltem ilyen korán.

Még sosem csesztem el ennyire...(folyt. köv)

BELSŐ ÚT

A folyamatra figyelj, ne a befejezésre Joe Hyams írása, fordította: Jóvér Béla

Forrás: Joe Hyams, Zen in the Martial Arts, Bantam Books, 1979.

Boong Soo Han középtermetű őszes koreai mester. Bármit mond vagy tesz a maga csendes módján, a teljes hitelesség sugárzik belőle. Nincs felesleges mozdulata vagy megnyilvánulása. Az a fajta hagyományos harcművész, aki Koreában tanulta a hapkidót mesterétől, akit szintén mesterek hosszú, folyamatos fejlődésvonala előzött meg. Han mesternél egy tanfolyam nem

egyszerű edzőmunka, magáról az életről szóló tanítás. Mindig gazdagabbnak érzem magam, amikor az edzéséről távozom.

Ötven éves koromban kezdtem tanulni nála a hapkidót. Kezdetől fogva lassan fejlődtem és gyakran támadtak nehézségeim, mert a hapkido rendkívüli hajlékonyságot igényel. Az én testem viszont az évek multával egyre merevebbé vált, a hátgerincemmel is voltak problémáim, emiatt sokszor nehéz volt megőriznem az egyensúlyomat, és ha csípőmagasság fölé rúgtam, fájdalmaim voltak. Tovább nehezítette helyzetemet, hogy a tanfolyamon voltak egészen fiatalok is, akik könnyedén végrehajtották mindazt, amivel én nehézkesen küszködtem. Többször felmerült bennem, hogy ott hagyom az egészet, és ez nem került el Han mester figyelmét.

Egy délután az edzés végén behívott magához egy teára. Miután elém tette a teát, megszólalt: "A törekvéseid mindig kudarcot fognak vallani, ha nem adsz magadnak időt. Látom, ahhoz vagy szokva, hogy minden könnyen sikerül, de az életben és a harcművészetben a dolgok másként működnek."

"Én türelmes vagyok," válaszoltam.

"Most nem a türelemről van szó," felelte. "A türelem azt jelenti, hogy meg van benned a nyugodt kitartás képessége. Amiről én beszélek, azonban azt jelenti, hogy képes vagy bármeddig aktívan dolgozni egy célért, anélkül, hogy időkorlátot állítanál magad elé."

Ez igencsak elevenembe talált. Valóban volt egy elképzelésem arra, hogy mennyi időt szánok rá, hogy jelentős előrehaladást érjek el nála, és csalódott voltam, mert a fejlődésem a vártnál lassabbnak bizonyult. Amikor ezt felismertem, és eltávolítottam a fejemből a határidőt, olyan érzésem támadt, mintha súlyos terhet vettek volna le a mellkasomról. Néhány hónapon belül behoztam a többiekkel szembeni elmaradásomat.

Han mester tanácsát megfogadva legalább ennyire fontos eredményt értem el egy másik problémánál is. Akkoriban éppen egy könyvön dolgoztam, és nagyon nehézkesen ment az írás. Nagyon lehangolt a dolog, mert korábban megállapodtam, hogy mielőtt ezzel végzek, belefogok egy másik munkába, és ez nyomasztott. Most azonban megértettem, hogy rosszul álltam a dologhoz. Ugyanabba a hibába estem, mint a hapkidónál. A könyvnél is a munka *folyamatára* és nem a befejezésére kell összpontosítani. Mielőtt ledobtam magamról az időkorlát béklyóját, a befejezés időpontjától függetlenül magára a könyvre figyeltem, rövid idő alatt és szorongások, aggályoskodások nélkül kész lettem a munkával.

ÍRÁSOK A IAIDO EDZÉSEK UTÁN Pados Róbert Béla

A iaido edzések végén néha leülünk beszélgetni. Ilyenkor többnyire András mester beszél, de lehet tőle kérdezni, vagy ő is szokott tőlünk kérdezni. Elméleti, filozófiai és spirituális problémákról van ilyenkor szó, olyan „fontos gyakorlati kérdések”, minthogy, hány centire álljon a középső ujjam, vagy pontosan hány fokban kell tartani a kardot, soha nem szerepelnek.

A beszélgetések után néha írunk kell, nem az ott elhangzottak leírása a cél, hanem hogy gondolkozzunk az elhangzottakon és legyen saját véleményünk. Ritkán előfordul az is, hogy az edzés egyik részéről kell írunk, de itt se edzésnapló vezetése a cél, hanem a saját gondolatok és érzések papírra vetése.

A következőkben néhány írásomat olvashatjátok.

Folyamatosan

A szél folyamatosan fúj, figyel, hogy hol a legkisebb a légnyomás. Néha megcsillapodik, majd folytatja. Ha akadályba ütközik, kikerüli és megy tovább. Ha a szél fősodrából kikerülnek a fuvallatok, elenyésznek. A szél csak egyben él.

A tűz folyamatosan ég, figyel, hogy hol talál égni valót. Néha jobban ég, néha kevésbé, de folyamatosan halad. Ha a tűzből kicsapnak szikrák, menthetetlenül elenyésznek. A tűz csak egyben él.

A víz folyamatosan folyik, figyel, hogy merre folyhat. Ha akadály kerül az útjába, kikerüli, de folyik tovább. Néha örvényt képez, néha zúgókon megy át, de nem áll meg. Ha néhány csepp kicsapódik a partra, menthetetlenül beissza a föld. A víz csak egyben él.

A harcművész csatában mit tegyen? Azt, amit a szél, a tűz, a víz!

A tan

A mester

A mester a bölcsességből építkezik.

A bölcs

Aki bölcs harmóniában él a világgal, és ami ennél még fontosabb, sajátmagával is.

A harmónia

A harmónia a megvilágosodásból fakad.

A megvilágosodás

A megvilágosodás a sok tapasztalatból származik, ha a tapasztalatokat sikerül összhangba hozni, akkor jön el a megvilágosodás.

Az összhang

Az összhang az érzékelésen alapul, ha mindent egyformán tudsz érzékelni, az egyik érzékelés nem nyomja el a másikat, akkor alakul ki az összhang.

Az érzékelés

Az érzékelés akkor alakul ki, az egyszerű érzetektől, ha nem csak azt látod, ami előtted van, hanem mindent látsz magad körül, azaz van periférikus látásod.

A periférikus látás

Ha a nézésed már nem béklyója a látásodnak, hanem csak eszköze, már van periférikus látásod.

A látás

Ha már nem csak nézel, hanem látsz is, akkor már a karddal is tudsz bánni.

A karddal való bánásmód

Ha kardot fogsz a kezébe, megszáll a nyugalom, de ez fordítva is igaz, ha nyugodt vagy kardot foghatsz.

A nyugalom

Ha nyugodt vagy, egyszer mester lehetsz.

Öntudatra ébredés

Az ember megszületik. Még semmit sem tud. Mozog, eszik, iszik, lélegzik, ürit. Még mindig semmit nem tud, de már észleli a környezetét, és el tudja dönteni, hogy jól vagy rosszul érzi-e magát. Lassan felfedezi saját magát, a környezetét.

Kialakulnak bizonyos működési reflexek, megtanul ösztönösen néhány dolgot. Egyre többet próbálgat, ami bejön, azt megtanulja alkalmazni, használni, sőt visszaélni vele. Ami nem működik, azt elhagyja, nem próbálkozik vele.

Lassan minden cselekedete tudatossá válik. Tudja, hogy mit miért tesz. A család jól-rosszul erre-arra terelgeti, jönnek a jó vagy rossz visszajelzések. Már mindent tud.

Bekerül az iskolába, közösségekbe, különböző, egymásnak ellentmondó visszajelzéseket kap. Már nem tud mindent. Tanul taktikázni, jó pofát vágni, csalni, hazudni. Újra kezd

minden működni. Nem mindent ért, sok minden zavaros, tisztázatlan. A tudata rájön, hogy csak önmagában bízhat. Állandóan tudatosan próbál cselekedni. Sok problémát megold, néhányat nem. Egyre inkább kategóriákban, sémákban gondolkodik. Lassú, de a hétköznapi dolgokban működő tudatot alakít ki.

Sok embernél itt van a történetnek vége...

Másoknál a tudatosság csökken, több ösztönös választ ad az új kihívásokra. Hagyja, hogy a tudata tudatosság nélkül cselekedjen. Egyre kevesebb problémával találkozik, mivel a tudata tudatosság nélkül is megtalálja a megoldást.

A tudata lassan öntudatra ébred. Ezeknél az embereknél nem itt van a történetnek vége, hanem itt kezdődik...

EGYSZERŰ ÚT

Őszentsége a Dalai Láma könyve az alapvető buddhista tanításokról

Megjelent: Thorsons, London, 2000. Fordítja: Dinnyés Enikő

A NÉGY NEMES IGAZSÁG

A NÉGY NEMES IGAZSÁG OKOK ÉS HATÁSAIK VISZONYÁT ÉRTELMEZI

Most térjünk rá a Négy Nemes Igazság buddhista tanítására. Első kérdés, amit feltehetünk: miért tartják alapvetőnek ezeket az Igazságokat, miért tanította őket Buddha egyáltalán? – Hogy ezt megválaszoljuk, kapcsoljuk össze a Négy Nemes Igazságot saját emberi tapasztalatunkkal. Az élet természetes ténye, hogy mindannyiunk veleszületett vágya a boldogság; a szenvedés legyőzése. Ez nagyon ösztönös dolog, nincs szükség rá, hogy bizonyítsuk létét. A boldogság valami, aminek elérésére mindannyian törekszünk, és természetes jogunk beteljesíteni ezt a törekvést. Ugyanígy, a szenvedés valami, amit mindenki el kíván kerülni, és szintén jogunk van, hogy próbáljuk legyőzni a szenvedést. Így – ha ez a boldogság elérésére és szenvedés legyőzésére való törekvés létünk természetes állapota, természetes célunk, – a kérdés az, hogyan láthatunk hozzá teljesítéséhez.

Ez elvezet a Négy Nemes Igazságról szóló tanításhoz, mely két eseményhalmaz (okok és azok hatásai) viszonyát értelmezi. – Egyfelől van a szenvedés, ami azonban nem a semmiből jön: saját okai és feltételei eredményeként jelenik meg. Másfelől itt a boldogság, ami szintén saját meghatározott okai és feltételei halmazából jön létre.

Mikor a buddhizmusban boldogságról beszélünk, a fogalmat nem szűkítjük le egy érzelmi állapotra. A megszűnés (a szenvedés teljes megszűnése) semmiképp nem érzelmi állapot, mégis azt mondhatjuk, hogy a megszűnés a boldogság legmagasabb formája, mert az definíció szerint teljes felszabadulás a szenvedés alól. Itt ismét: a megszűnés avagy igazi boldogság nem a semmiből vagy bármi ok nélkül jön létre. – Ez nehezen megfogható pont, mert a megszűnés a buddhista szemléletben nem feltételes esemény, így nem mondhatjuk, hogy ténylegesen létrehozta, vagy okozta bármi. Mégis, a megszűnés megvalósulása vagy elérése függ az úttól és az egyén erőfeszítéseitől. Erőfeszítés nélkül nem érhetjük el a megszűnést. Ebben az értelemben azért mondhatjuk, hogy az út, amely a megszűnéshez vezet: a megszűnés oka.

A Négy Nemes Igazság tanításai az okok két halmazát különböztetik meg hatásai szerint: azon okok, amik szenvedést eredményeznek, és azok, amik boldogságot hoznak. Megmutatva, hogyan tegyünk különbséget ezek közt saját életünkben, a tanítások nem kisebbet tűznek ki célul, mint hogy képessé legyünk legmélyebb törekvésünk elérésére – hogy boldogok legyünk, és legyőzzük a szenvedést.

Amint világossá vált, hogy Buddha ezért tanította a Négy Nemes Igazságot, akkor továbblépve megkérdezhetjük a speciális sorrend okát: miért tanítja a Négy Nemes Igazságot határozott sorrendben, kezdve a szenvedéstől, folytatva a szenvedés eredetével, és így tovább? – Itt már látnunk kell, hogy a Négy Nemes Igazság tanítási sorrendjének nincs köze ahhoz, amilyen sorrendben a dolgok felbukkannak a valóságban. Inkább ahhoz van köze, amilyen módon az egyén kezdheti követni a buddhista utat, és ahogy e gyakorlat alapján felismerésekre jut.

Maitreya az *Uttaratantra*-ban egy betegség gyógyításának négy szakaszáról beszél. **„Ahogy diagnosztizálni kell a betegséget, megszüntetni az okát, el kell érni egy egészséges állapotot, majd végigvinni a gyógyulást; ugyanúgy kell a szenvedést ismernünk, annak okait eltávolítanunk, megszűnését elérnünk, és a helyes utat vállalnunk.”**

Maitreya a beteg ember hasonlatát használja, hogy elmagyarázza, hogyan érhetjük el a Négy Nemes Igazság révén a megvalósulást. Avégett, hogy a beteg ember jobban legyen, első lépésként tudnia kell, hogy beteg, különben nem lép fel benne vágy a gyógyulás iránt. Ha rájöttünk, hogy betegek vagyunk, természetesen próbáljuk kitalálni, mi vezetett ehhez, és mi az, ami rontja állapotunkat. Amint ezeket azonosítottuk, átlátjuk, hogy betegségünk gyógyítható-e, s a betegségtől való szabadulás vágya megéri bennünk. Valójában ez nem csak kívánság, mert amint felismertük a betegségünkhöz vezető feltételeket, sokkal erősebb lesz vágyunk, hogy megszabaduljunk tőle; mert ez a tudás bizakodást és meggyőződést ad nekünk, hogy fölülkerekedhetünk a betegségen. Ezzel a meggyőződéssel a szükséges orvosságokat és szereket be akarjuk majd venni.

Hasonló módon, amíg nem tudjuk, hogy szenvedünk, a szenvedéstől való szabadulás vágya sem kerül előtérbe. Így az első lépés, amit gyakorló buddhistaként meg kell lépnünk, hogy azonosítsuk állapotunkat, hogy az *dukha*, azaz szenvedés, megghiúsulás és elégtelenség. Csak ekkor fogunk bepillantani kívánni az okok és feltételek közé, amik a szenvedést előidézik.

Nagyon fontos felfognunk annak értelmét, hogy a buddhizmus súlyt fektet arra a felismerésre, hogy a szenvedés állapotában vagyunk mindannyian. – Másképp félreérthetnénk a buddhista szemléletet, azt hihetnénk, hogy gondolkodásmódjában meglehetősen morbiditás, alapvető pesszimizmus, a szenvedés valóságosságával kapcsolatban csaknem megszállottság van. Amiért Buddha oly nagy hangsúlyt fektetett rá, hogy bepillantassunk a szenvedés természetébe: ennek oka, hogy van alternatíva – van kiút; valóban megszabadíthatjuk magunkat tőle. Ezért döntő fontosságú, hogy felismerjük a szenvedés természetét, mert minél erősebb és mélyebb betekintésünk a szenvedésbe, annál erősebb a vágyódásunk, hogy szabadok legyünk tőle.

Így hát a szenvedés természetének buddhista hangsúlyozását ebből a tágabb perspektívából kell nézni, melyben elfogadjuk a szenvedés alóli tökéletes szabadság lehetőségét. Ha nem lenne fogalmunk a megszabadulásról, akkor teljesen céltalan volna a szenvedésen való elmélkedésre ennyi időt fordítani.

Azt mondhatjuk, hogy okok és hatásaik korábban említett két halmaz közül az egyik a megvilágosulatlan létezés folyamatához sorolható, mert a szenvedés és annak eredete közötti oksági lánchoz tartozik. Míg a másik a megvilágosult létezés folyamatához, mert az út és az igaz megszűnés közötti oksági lánchoz tartozik. Mikor Buddha részleteiben elmélyedve tanulmányozta e két folyamatot, akkor tanította, amit a Független Eredet Tizenkét Láncszemének (avagy Tizenkét Ninádának) neveznek.

A ninádák a létezés ciklusának Tizenkét Láncszeme, a **tudatlanságtól*** elindulva, az akaratig, tudatosságig, s így tovább, végül az öregkorig és a halálig. Mikor egy megvilágosulatlan létezőnek az oksági folyamatát határozzuk meg részletesen, – azaz egy olyan életét, amely a szenvedés és annak eredete kereteiben vonul végig, – ott a Tizenkét Láncszem vonulata kezdődik a tudatlansággal (vaksággal), folytatódik az akaratig, tudatosságig és így tovább.

Ez a sorozat írja le, hogy bizonyos okok és feltételek eredményeképpen hogyan lép be a megvilágosulatlan létezésbe egy egyéni, érző lény.

Mégis, ha ugyanez az egyén bizonyos szellemi gyakorlatokba kezd, visszafordíthatja ezt a folyamatot, és az alternatív lehetőség egy olyan folyamat, amely megvilágosodáshoz vezet. Például, ha a nem-tudás folytonossága megszakad, akkor az akarati cselekvések folytonossága is megszűnik. Ha ez abbamarad, akkor az e cselekedeteket támogató tudatosság is megszűnik, és így tovább.

– Láthatjuk, hogy a Függő Eredet Tizenkét Láncszeméről szóló tanítás bizonyos szempont szerinti mélyebb elemzés az okok és feltételek két halmazáról, melyeket a Négy Nemes Igazság megad.

*: **Tudatlanság = vakság = nem-tudás** (ignorance): az anyagi világot hisszük (mindenek felett) valóságosnak, és akaratunk, tudatosságunk is ebben a világban bontakozik ki.

(– Itt visszautalhatunk korábbi állításunkra: "Bármilyen azonosságot tulajdonítunk dolgoknak, az a mi érzékelésünk és a valóság kölcsönhatásának függvénye. ... Azt is apránként megértjük, hogy bár bizonyos fajta elmeállapotok oly valóságosnak tűnnek, és bár tárgyak oly erőteljesnek tűnnek, a valóságban pusztán illúziók.")

BLACK BELT MAGAZIN

2001. május, 39-dik évfolyam, 5. szám

Steven Seagal visszatér a mozivászonra - életrajzi adatok és filmkészítési sztorik

San-jitsu a gengszterbandák ellen - F. E. Sanchez a stílus megalapítója négy támadót is könnyedén összecsomagol, sőt, össze is kötözi őket

Chuck Norris a texasi kopó - a népszerű sorozatban 8 világbajnok is szerepelt már az idők folyamán, egy kis sztorizás

Csak a fejét, hogy meg ne sántuljon! W. H. Hockheim régi vágású harcművész mestereknél sajátította el a botvívás elemeit, utána zsaruként, az utcán is kipróbálta a technikákat. A bottal való bánásmód tanításának alapelvei és néhány egyszerű technika.

Csupasz ökölle! - Újabb gondolatok a budo és a bujutsu közti különbség értelmezéséhez. A jutsu a rombolásra, a do az építésre (személyiségfejlesztésre) összpontosít. A szerző szerint a helyesen felfogott karate küzdelem feloldja a két megközelítésmód egymást kizáró jellegét.

2001. június, 39-dik évfolyam, 6. szám

Alex Gong és a Muay Thai - egy bajnok bevezet a thai-box titkaiba.

Hogyan szerezzünk rossz napot egy rablónak? - az amerikai *Combato*-stílus a túlélés kulcsa a nagyváros dzsungelében. Gyakorlati technikák különféle szituációkra, köztük emberrablási kísérletek kivédésére is.

Tigris és sárkány - Miért vált Amerika kedvenc harcművész-filmjévé?

Az utcai harc stratégiája - Mi tennének a régmúlt idők ázsiai mesterei a 21. századi utcai harcban? - Musashi és Szun-ce tanításainak alkalmazhatósága.

A késpenge titkai - 20 lényeges dolog, amit minden harcművésznek tudnia kell, ha késsel akar bánni, vagy meg akarja védeni magát a késtámadásokkal szemben. 2. rész. (Az 1. rész a 2001. áprilisi számban jelent meg.)

Régi korok bölcsessége - egy 211 éves koreai harci-technikai kézikönyv és jelentősége a modern harcművészetben. Az írás abból az alkalomból született, hogy lefordították angolra a Muye Dobo Tongji-t egy átfogó koreai harcművészeti kézikönyvet. Korábban a mű még a

koreaiak előtt is alig volt ismert, mert kínai írásjegyekkel íródott, és ezt már az 1400-as évektől felváltotta a, úgy nevezett *han gul* fonetikus írás. Interjú a fordítóval.

JUTTE - a feudális Japánban született fegyver a mai napig népszerű harci eszköz.

Kerüljük el azokat a hibákat, melyeket a harcművészek leggyakrabban elkövetnek a dojóban és versenyeken Ennek az írásnak a fordítása megtalálható jelen Híradóban.

2001. július, 39-dik évfolyam, 7. szám

40 éves a Black Belt Magazin! - visszaemlékező írás, egy kis történelem

A rúgás ereje - a Shaolin kolostor technikáinak további titkai tárulnak fel. Módszertani útmutató a hatékony rúgótechnika kifejlesztéséhez.

Edzés gyakorlóbábúval - edzőmódszerek a hatékony utcai harc elsajátításához.

A sáskastilus 8 alapelve - jobb harcos leszel, ha megismerkedsz ennek a ritka kung-fu stílusnak az alapjaival.

A fekete öv - mit jelent, és mi a jelentősége? Vélemények, ellenvélemények.

A leszorítások, rögzítések tényleges használati értéke a valódi harc világában - szituációk, technikák, hiedelmek.

Taejoon Lee a hwarang-do koronázatlan királya - élettörténet és jellemző technikák.

A shotokan földharc technikái - feszítések, rögzítések, ütésekkel, rúgásokkal fűszerezve.

2001. augusztus, 39-dik évfolyam, 8. szám

Ed Parker az amerikai kenpo koronázatlan királya - mi a helyzet tíz évvel halála után?

Halálos játék - a jeet kune do gyakorlati használhatósága (technikák és elvek).

Kókuszdiótörés - riport Jim Lacy harcművésszel.

A samuráj szellem. Chanbara a biztonságos kardvívás minden harcművésznek. Ennek az írásnak a Híradó 2002. első negyedévi számában megjelent a fordítása.

Cselezés - 6 küzdelmi technika az ütés-rúgás küzdelemben

2001. szeptember, 39-dik évfolyam, 9. szám

A támadás meghiúsítása az ellenfélre tapadással a karate küzdelemben - a leghatékonyabb küzdelmi taktika

Az orosz harcművészet titkai - 1. rész. a ROSS (Orosz Népi Önvédelmi Rendszer) alaptechnikái.

A Shaolin templom 1. rész. - A Bodhidharma legenda és a világ leghíresebb harcművész kolostora.

Légy kemény! - technikákkal szemléltetett beszámoló egy önvédelmi kiképzőtáborról.

2001. október, 39-dik évfolyam, 10. szám

4 szuperbiztos rögzítési technika - a teljesen kötetlen küzdelemben bevált feszítések.

A katák művészete - egy shotokan szakértő a formagyakorlatok jelentőségéről.

Az orosz harcművészet titkai - 2. rész. A ROSS (Orosz Népi Önvédelmi Rendszer) alaptechnikái.

Ellentámadások - a modern Arnis (Fülöp-szigetek-i bot-harcművészet) néhány technikája

A kard a samuráj lelke - vásárlási tanácsadó a samurájkard beszerzéséhez.

A Shaolin templom 2. rész. - A Bodhidharma legenda és a világ leghíresebb harcművész kolostora.

A KLASSZIKUS BUDO

Klasszikus fegyveres rendszerek (3. folytatás) –

Fordító: Lipcsei Sándor, ellenőrzi: [J.B.] Forrás: D. F. Draeger: *Classical Budo*

TOVÁBBI FEGYVERES RENDSZEREK. A klasszikus budo rendszerek megjelenése nem szüntette meg automatikusan a klasszikus bujutsu rendszerek létezését. Az összes budo ágazat, mivel fegyverekkel foglalkozott, kezdetben a kard kendo jellegű használatán alapult, míg a



Íjászat gyakorlása

kardforgatás az Edo kor legnagyobb részében szorosan kötődött a csatában való használathoz. A bujutsu arzenál más fő fegyverei mint a *yari* (lándzsa), a *nagamaki* (hosszú pengéjű, rövid nyelű alabárd) és a *naginata* a klasszikus budo gyakorlási formák kezdeti fejlődésében nem játszott szerepet. Ezeket a fegyvereket az Edo kor túlnyomóan békés természete ellenére csatában való használatuk vonatkozásában úgy jellemezték mint „éles kulcsok a pokolba”. Mindazonáltal a kor későbbi időszakában a valódi fegyverről mintázott gyakorló *naginata*, a budo szellem kifejlesztésének fontos eszközévé vált. Az íjnak és a nyílnak, mivel gyakorlati használatát alapjában véve felváltották a lőfegyverek, a klasszikus budo gyakorlási formák kialakításában különleges szerep jutott. Azonban, mivel a *kyudo*, „az íj útja” a huszadik századig nem vált önálló budo ágazattá, a jelen könyv által lefedett történelmi időszakon kívül esik.

Az Edo kor során a harci tűznek voltak olyan fellobbanásai, amelyek segítettek megállítani a nemes lelkű férfiak küzdelmi képességének a leromlását. Például Iemitsu sógun 1651-ben bekövetkezett halála után

a bakufu harci ereje olyannyira szertefoszlott, hogy néhányan odáig merészkedtek, hogy megütközzenek a gyűlölt bakufuval. A közember Yui Shosetsu rónin támogatók ösztönzésére szervezett összeesküvést a bakufu ellen. Cinkosa Marubashi Chuya, a *naginata* használatában kiváló harcos, azért lépett be az összeesküvésbe, hogy kormányhivatalnokokon töltsen ki személyes bosszúját. A bakufu azonban gyorsan leverte az összeesküvést.

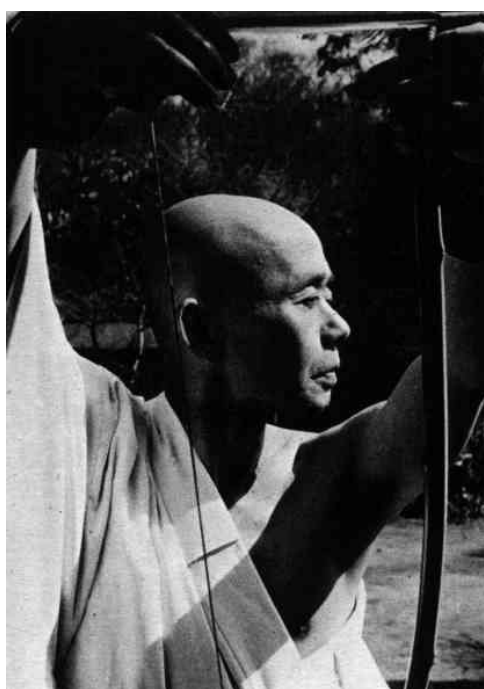
A klasszikus harcos tradícióját fenntartó rettenthetetlen férfiak a hősies erőfeszítés legnemesebb példáit nyújtották, bátor tetteik töltik meg a japán évkönyvek oldalait. Mindezen férfiak szellemét és a fegyverek kezelésében mutatott kiválóságát valószínűleg a negyvenhét rónin története mutatja be a legjobban, amely Japánban a harci erkölcs egyik legnagyobbra tartott hőskölteménye. A történet részletes leírása hozzáférhető, de jelen mondanivalónk szempontjából szükségesnek látjuk, hogy röviden felvázoljuk, mi történt és mi lett az incidens kimenetele.

1701-ben a nyugati Honshu-beli Ako daimyoja súlyos provokáció hatására kardot rántott, és levágta az edói sógun egyik hivatalnokát. Mivel bizonyos hivatali területeken a kardrántás komoly törvénysértésnek minősült, a bakufu elrendelte, hogy a daimyo *seppukut* (a has felvágásával végrehajtott öngyilkosságot) hajtsen végre. Hanját elkobozták és a neki hűséget fogadott negyvenhét harcos gazdátlan róninná vált, akik bosszút esküdtek a bakufu hivatalnok ellen. Ezek az emberek, amíg a bakufu szigorú felügyelete alatt álltak, azt színlelve, hogy züllésbe viszik az életüket, elhagyták családjukat,



Íjászat gyakorlása

így leplezték a magasabb célt. Azután, amikor már lanyhult a rájuk fordított figyelem, újra összejöttek, és 1703 végén, egy hideg, havas éjszakán behatoltak a hivatalnok lakhelyére és megölték őt, így váltva be szeretett uruk halálának megtorlására tett fogadalmukat.



Suhara Koun íjászmester, a Kamakura-ban lévő Engku-i szentély Rinjai Zen szerzetese nyugodt koncentrációjával a klasszikus kyudo szellemét testesíti meg. A képeken az íj lövés előtti kifeszítésének fázisai láthatóak.

A negyvenhét rónin tette mögött a feljebbvaló iránti hűség húzódik meg, a klasszikus harcos egyik legfőbb erénye. Előre kitervelt tettük *kataki-uchi*, „vérbosszú” volt, egy olyan szokás, amelyet a társadalom megbecsülésre méltónak tartott és jóváhagyott. A róninok vezetője Oishi Karanosuke volt, az ő tanítója pedig Yamaga Soko (1622-85). Yamaga Soko, Japán „három nagy róninjának” egyike szemben állt Chu Hsi új-konfucianizmusával. Nagyrészt az Yamaga tanításai képezték annak az alapját, amit később bushidonak, a „harcos útjának” neveztek. Kuranosukét nem a jutalom iránti vágy motiválta, hanem a kötelességtudat, Yamaga pedig beléplántálta az erkölcsi kötelességtudat és gyermeki szeretet eszményeit. Bár nyíltan beismerte, hogy az Edo társadalomban a harcosok nagyrészt polgári hivatalnoki szerepet töltenek be, mégis rájuk bízta valamennyi társadalmi osztály intellektuális és morális irányításának felelősségét. Azt hangsúlyozta, hogy a harcos és feljebbvalója közötti kapcsolat, mint valami istentől rendeltetett, tökéletes és sérthetetlen. És így a negyvenhét rónin tetteinek a konfucianus eszmékben van az alapja, különösen az erkölcsi kötelesség eszméjében. A

bakufu jóváhagyására lett volna szükség ahhoz, hogy a vérbosszú legális legyen, de a negyvenhét rónin nyilvánvaló biztonsági okokból úgy döntött, hogy szándékáról nem értesíti a bakufut. Emiatt a szándékos törvénytörtés miatt a negyvenhét rónin habozás nélkül engedelmessé vált a bakufu azon rendelkezésének, hogy kövessen el seppukut.



Balra: Takenouchi Toichiro, a Takenouchi Ryu vezető mestere kamae küzdőállásban boval, vagyis keményfa hosszúbottal

Fenn: lásd a következő kép aláírását.

Az uruk halála és az azt megtorló vérbosszújuk két évvel későbbi sikeres befejezése közötti időszakban a negyvenhét rónin katonai fegyelemben élt. Bár céljuk a harc volt, és ezáltal sokkal közelebbi kapcsolatba kerültek a bujutsu szellemével, mint a budoéval, nem lehet figyelmen kívül hagyni felkészülésük szellemi vonatkozásait; ennek a gyakorlásnak a puritánsága jól egyezik a klasszikus budo ágazatok szellemével. A negyvenhét rónin a klasszikus harcos arzenáljának négy fő fegyverét használta gyakorlásában és vérbosszújában: az odachit, a yarit, a naginatát és az ijat és nyilat. Lényeges a fegyvereknek ez a korlátozott választéka. A klasszikus harcos konzervatív beállítottsága tükröződik a tűzfegyverekkel, a „gyávák fegyverével” szembeni lenézésében.

A becsület erénye, amelyet Nitobe Inazo a „személyes méltóság és érték erőteljes tudatosságaként” írt le, mind a negyvenhét állhatatos férfiban erőteljes volt. Ez tette a felháborodást, amelyben ügyük miatt részesültek, jogos haraggá. Az, amit becsületbeli kötelességből tettek, csakis a harci képzettségüknek megfelelő eszközökkel hajthatták végre kifogástalanul. Az egész harci gyakorlásuk óriási titokban, zárt ajtók mögött és az éjszaka leple alatt zajlott. Az a fegyelem, amelyben gyakoroltak, bár egyénileg vagy kis csoportokban zajlott, annak a sikeres akciónak az összehangolt folyamatában csúcsonyult ki, amikor összegyűltek, hogy azon a végzetes éjszakán végrehajtsák vérbosszújukat.

A negyvenhét rónin esetének a japán társadalomra gyakorolt hatása messzire elért. Sir George Sansom jegyzi meg *Japán történelme: 1615-1862* című munkájában: „Nem vonható kétségbe, hogy hatással volt minden osztály gondolkodására”. Ez a vérbosszú sok harcost és közembert ösztönzött az állhatatosság erényének művelésére. Sansom így folytatja: „Furcsa tény, hogy amíg a Yedo időszak első felében feljegyzett kataki-uchi esetek többnyire a harcosokhoz (bushi) fűződtek, addig az időszak második felében (az egyszerű küzdelmeket kivéve) a

parasztok és a kereskedők voltak többségben. Ez úgy fordulhatott elő, hogy kezdetben a bushi katonai szellem túlélte a háború korát, de az idő múlásával a harcosok beilleszkedtek a civil életbe, míg a közép és alsó osztályok fokozatosan a konfuciánus viselkedésminták hatása alá kerültek; de az is lehet, hogy a színház ültette el a fejükben a gondolatot.”



Balra és az előző képen: Maniwa Nen Ryu tanítványok mutatnak be gyakorlást naginatával, a ryu tanításainak fontos fegyverével. A naginatát mindkét képen bokken ellen használják.

Az említett vérbosszú az ötödik Tokugawa sógun, Tsunayoshi uralkodása alatt (1680- 1709) történt. Japán akkoriban már belföldi csapások során ment át, amelyek a sógun szeszélyes/kapkodó irányítása és az államügyi hivatalnokok mulasztásai következtében csak rosszabbodtak. Tsunayoshi nem volt harcos és a bakufu sem volt már katonai szervezet. Az emelkedő adók, a természeti katasztrófák, a növekvő népesség, az élelmiszerhiány és annak a kérdése, hogy hogyan kezeljék a külföldieket, a bakufu hivatalnokok feslettségével és korrupciójával átítatva az egész földrészen megteremtette az elégedetlenség feltételeit. Ezeknek a problémáknak a megoldására a bakufu nem volt felkészülve. Tsunayoshi utódai részéről voltak megújult próbálkozások és erőfeszítések, hogy az országot feltöltsék a szerény életmóddal jellemzett klasszikus harci szellemmel. De ahogy életbe léptették az ilyen törvényeket és reformintézkedéseket, úgy vallottak kudarcot abban, hogy visszatartsák a túl gyorsan változó társadalom dagályát. A XVIII. század fejlődésével a bakufu erkölce és anyagi helyzete a harcosok osztályáéval együtt romlott, a bürokrácia folyamatosan ment tönkre.

A japán társadalom nem volt egyensúlyban. A Tokugawa hegemonia, amelyet a harcosok osztálya feltehetően támogatott, nagymértékben meggyengült. A XVIII. századi harcosok osztályának stabilitását fenyegető társadalmi erők között volt a közembereknek egy új és létfontosságú szerepben való megjelenése. A fényes élet és csábító haszon vonzása alatt az emberek tömegesen költöztek be az egyszerűbb területekről a városközpontokba, ami a vidéki családi élet háttérbe szorítását okozta. A Tokugawa bakufu által elrendelt röghöz kötöttség már nem volt fenntartható, és emiatt az összes közemberben, bár tekintélyesebbé váltak, mint a harcosok, nőtt a nyugtalanság. Ez a nyugtalanság inkább az életfeltételek kiteljesedésének és az egyéni öntudat növekedésének volt a jelképe, mint a gazdasági nyomornak. Azonban a társadalmi mozgékonyabb közeg hozta egymáshoz a közembereket, közös érdeklődésükkel és ízlésükkel.

Az Edo kori városlakó kulturálisan dinamikus volt, magas fokot ért el a műveltségben, és nagyra becsülte a művészeteket. A nagyvárosokban élvezett fejlett társadalmi szabadság

feltételei közepette gyorsan vált a társadalom magas életszínvonalú tagjává. Gazdasági ereje lehetővé tette számára a luxuscikkeket és arra ösztönözte, hogy kiutat találjon a létfenntartás lélekölő munkájából. Ezek a városiak a pénzzel törődő csoportot alkották, és ahogy a nagy XVIII. századi satirikus, Ihara Saikaku megállapította, a pénz volt a „városiak családfeje”. Sokuk számára a régi klasszikus bujutsu iskolák zárva maradtak, de az újonnan alapított bujutsu iskolákban és a kialakuló klasszikus budo hagyományban megtalálták a megfelelő helyettesítőt.



Kikuchi Taketa, az Araki Ryu vezető mestere kusarigama segítségével veszi el ellenfele kardját.

Magától értetődő volt, hogy a közemberek csodálatot éreztek a harcos osztályelit eszményei iránt. Ezért fejlődött ki a fegyelem iránti mélységes érzékük, mely a kötelességre, a becsületre és az engedelmessegre helyezve a hangsúlyt, nem különbözött túlságosan a harcosokétól. A városi emberek olyan, mindenre kiterjedő erkölcsi- és illemtudexet fejlesztettek ki és tartottak fenn, amelyet az üzleti életbe is átvittek. De nem mindenben utánozták a harcosok osztályát, volt amiben elszakadtak a harcosok szigorú szabályaitól. Ez a legjobban a városi ember ízlésének a színvonalában nyilvánult meg – a visszafogott eleganciától a túldíszítettségig és az ízléstelen közönségességig terjedő színvonalban. Az ízlésük nyilvánvaló mindennapi öltözetük kiválasztásában, díszítéseikben, és a művészi kifejezési módra való érzékükben, amelyre a kabuki színház valószínűleg a legjobb példát nyújtja.

A kabuki a közemberek származásának pozitív kifejezése, amely a XVII. században fejlődött ki. A szamuráj rangú drámaíró, Chikamatsu Monzaemon (1653-1724) hatalmas lökést adott a kabuki színház művészi fejlődésének, bár legjobb darabjait a közember Takemoto Gidayu (1651-1714) (a bábszínház fő fejlesztője) vezető színműírójaként a bábszínháznak írta. A bábszínház nagymértékű hatása alatt – sok bábszínházi darabot adoptáltak – a kabuki színház a következő két évszázad során a városi nép legnépszerűbb szórakozási formájává nőtte ki magát.

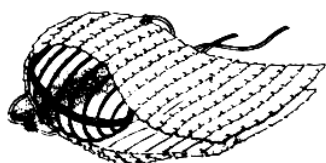


Kikuchi Taketa, az Araki Ryu vezető mestere chigirikit (rövid botot láncra erősített súllyal) használ, hogy ellenfele nyakára hurkolva lerántsa őt a földre.

A kabuki lényege a forma eltúlzása. A valóság szándékos eltorzításával alakították ki a színpadképet, alapozták meg a hangulatot, és váltottak ki kellemes reakciót a nézőben. Monzaemon azt írja ennek a lényegéről: „A művészet olyan valami, ami a valóság és a képzelet közötti keskeny határon fekszik...Miközben hasonlít az eredetire, stilizálásra is szüksége van.”

A kabuki drámákat a létrehozó és benne játszó közember a cselekmény művészi megjelenítésének nagyszerű hordozójának találta. Sok kabuki forgatókönyv harcosokról szóló történeteken alapult vagy közvetlenül harcosokról szóló történelmi eseményeket dolgozott fel, így a fegyverutánszatok nagymérvű használatát követelte meg. A színpadon mindig Monzaemon „keskeny határán” belül villantak a játék kardok, tomboltak a csaták. Más fegyverutánszatok, mint a *naginata* és a *nagamaki*, a *bo* (keményfa hosszúbot) és a *tessen* (vas kézileggyező) a karddal szálltak szembe. A *mitsu-dogu* az Edo kor előtti három lefogó fegyver (*sodegarami*, *tsukubo* és *sasumata*) kapta a kiváló múlt jelképeinek eltúlzott szerepét. Titkos gyakorlataikkal folyamatosan elfoglalt *ninja* kémek ólálkodtak a színpadi kastélyok sötét sarkaiban. Az újabb lefogó fegyvert, a *juttét*, a villás vasbotot, amit a féktelen „szamuráj” gonosztevőkkel szemben töretlen sikerrel forgattak, szintén dicsőítették a színészek. És pusztakezes küzdelem „szakértői” mutatták be fantasztikus tudásukat, hogy legyőzzék a szeretteiket gyötrő gonosz erőit. A *Chusingura* (A hűséges szolgák története) című darab a negyvenkét rónin vérbosszúját népszerűsítette, bár a bakufu szankcióitól tartva a történetet korábbi történelmi korba helyezve némiképp álcázták.

Az Edo kor más művészi kifejezései jelzik a harcosok osztályának csökkenő fontosságát és mutatják a társadalmi mozgékonyság növekvő fokát, amely gyakran



Korabeli men (fejvédő)

szűkítette a különböző társadalmi osztályok közötti megkülönböztetést. A költő Matsuo Basho (1644-94) például samuráj családba született, de feladta az előjogait, és a közemberek életét élte. Ő a *haikai* stílus, a rövid lélegzetű, tizenhét szótagos versforma költőjeként lett híres, amely többnyire a kereskedők osztályának mulatságos jellegét tűzte tollhegyre. A *haikai*t a kifejezés szabadsága jellemzi, és így szöges ellentétben áll a klasszikus *waka*, a harmincegy szótagos versforma komoly formalitásával.

Haikajában Basho megmutatta, hogy nem törődik a tradícióval, és kiáll a tanítványainak ajánlott elv mellett: „Ne azt keresd, hogyan léphetsz a régmúlt hősök lábnyomába; azt keresd, amit ők kerestek.” Basho *hokkujával* (versfüzér nyitó verse) is ismert lett, ami az idők folyamán *haiku* néven önálló stílussá vált. Basho verseiben örökké jelen van egy meleg szimpátia és a természettel való azonosulás érzete. Azon a képességén keresztül, ahogy egy lényeges részlet kiemelésére olyan ellentétes képeket választott, mint egy halott harcos sisakja alatt pihenő szöcske, Basho egyetemes igazságokat fogalmazott meg.

Hizakurige (Az apostolok lova/Shank kancája???) című regényében a szintén samuráj szatirikus regényíró, Jippensha Ikku (1766-1831) a harcosok osztályát figurázta ki; ez a komikus regény hihetetlenül népszerűnek bizonyult a városi nép körében. Takizawa Bakin (1767-1848), egy rónin fia, aki szintén termékeny íróvá vált, a klasszikus harcos erkölcsének hatása alatt bizonyos fokú elismertséget hozott vissza ennek a társadalmi csoportnak.

Egy másik művészeti forma, az *ukiyo-e*, a „lebegő világ képei” néven ismertté vált fametszetek készítése teljesen népi törekvés volt. Az *ukiyo-e* az Edo kori közemberek érdeklődését és ízlését tükrözte; az *ukiyo-e*t készítő művészek mégis olyan témákat ábrázoltak, amelyeket az emberek minden osztálya megbecsült. A valóság torzításának tudatos törekvéssel közelítettek munkájukhoz, mégis az Edo kori népszerű művészet legjobb darabjai kerültek ki kezeik alól. A műfaj témáinak egyike a *musha-e*, a „harcos képek”. A *musha-e* temérdek csatajelenetet ábrázolt, ám ezeken a képeken nagy körültekintéssel kell elválasztani az idealizált és a romantikus elemeket, hogy meglássuk a bennük rejlő igazságot.

Utawaga Toyokuni (1769-1825) alakította ki az *ukiyo-e* metszeteknek azt az irányzatát, amely olyan nagy művészek munkájában csúcsosodott ki, mint Kunisada (1786-1864), Kuniyoshi (1797-1861) és más tehetségek, akiknek a fáradhatatlan erőfeszítései gyorsan népszerűvé tették a *musha-e*t a városi nép körében. Katsushika Hokusai (1760-1849) és Ando Hiroshige (1797-1858) a maguk megkülönböztető jegyeit alakították ki. Míg számos csodálatos *musha-e* került ki a kezük közül, melyeken előszeretettel ábrázoltak a harcosoktól eltérő témákat is, tanítványaik továbbra is a harcos témákat dolgozták fel.

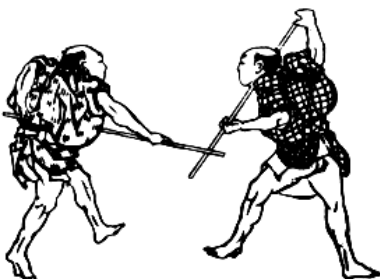
Az Edo kori társadalom emelkedő életszínvonalának bizonyítéka a *kabukimono* (excentricitás, különtség) néven ismert társadalmi jelenség. A *kabukimono*, bár nagyszájú piperkőcnek adta ki magát, valójában, ahogy Sansom jegyzi meg *Japán történelme: 1615-1867* című munkájában: „a tisztességes társadalom peremén élő és önmagát kétes elfoglaltságból fenntartó naplopók tekintélyes csoportja” volt. A *kabukimono* két fajtája a klasszikus *bujutsu*hoz és klasszikus *budó*hoz tartozott. Ezek egyike olyan Edo kori harcosokból állt, akik alkotó tevékenység híján és a gazdasági nyomást érezve utcai harcokhoz, rablásához és általános gázságokhoz folyamodtak. Ebben róninok is részt vettek, bár kisebb mértékben, mint a sógun saját speciális harcos osztálya, a *hatamoto*. A *kabukimono*vá lett *hatamoto*ók követőit a *yakko*-nak (beosztottnak) nevezték. Különleges hosszúságú kardot hordtak és

levágták az útjukba kerülő embereket. A *bakufu* arra kényszerült, hogy drasztikus intézkedéseket hozzon ezek ellen a saját emberei ellen.

A *hatamoto* *kabukimono*val és a *yakko*val állt szemben a *machi-yakko* (városi alárendeltek), olyan fiatal városiakok



Maniwa Nen Ryu védőfelszerelés: sisak és kote (kesztyű)



Bottal való küzdelem gyakorlása

csoportjai, akik az elnyomott közemberek védelmezői címére tartottak igényt. A valóságban törvénybe ütköző célokra való törekvésében a machi-yakko maga sem volt több, mint bűnöző. A bakufu majdnem valamennyit begyűjtötte és kivégezte. Azonban a két társadalmilag különböző yakko közötti gyakori összecsapások legalább hoztak némi vitalitást a klasszikus budo rendszerek használatába és újak kialakulásába. A rivális kabukimono csoportok közötti utcai harcok a klasszikus budo művelői számára azt a nem kívánatos gondolatot is elhozták, hogy a budo ágazatok segítségül szolgálhatnak a valóságos küzdelmekben.

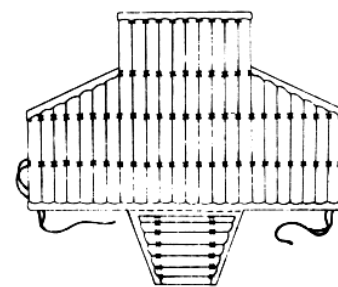
A városiakok – a harcosok osztályához képest – hivalkodó ízlése élénken megjelent művészetében. A XIX. századra ez az ízlés tisztán látható volt a klasszikus budo gyakorlási formákban is. Azok a budo rendszerek, amelyeket vagy közemberek alapítottak vagy nagymértékben támogattak, olyan tipikusan hivalkodó érzelmeket mutattak, ami a közemberek többi művészi kifejezési formáit is átítatta. Azonban budo ágazataiban megjelent a tökéletesítés érzéke is, amelyet a klasszikus bujutsu gyakorlást jellemző bizonyos kezdetleges elemek eltávolításával valósítottak meg.

Ritkán fogtak a budo gyakorlásához máshol, mint speciálisan előkészített fedett helyen, a dojoban. Minthogy a harcosok a titoktartás érdekében alkalomadtán zárt ajtók mögött gyakorolták a bujutsut, a klasszikus budo gyakorlási formák jelöltjei számára elfogadott volt, hogy ugyanígy tegyenek. A dojo padlójának ideális felülete miatt egyes olyan technikai sajátosságok alakultak ki a budo gyakorlási formákban, amelyek hiányoztak a bujutsuból.

A sima felületű, szintezett, fából készült padló által nyújtott kezdőpozíció előnyös; az, amit a természetes talaj kínál, természetesen nem. Ennek megfelelően a budo technikák ideális és nem valóságos környezetben alakultak ki. A tanuló nem csak, hogy többnyire álló pozíciókat feltételezhetett, de ilyen ideális körülmények között mozgás közben nem kellett attól félnie, hogy akadályba ütközik. Ennek eredményeképpen a gyakorlók tudatos erőfeszítéseket tettek, hogy testtartásukban és mozdulataikban szépséget érjenek el, a tökéletes művészi benyomást nagyra tartották.

Különösen a kardforgatás technikai vetek fel küzdelmi szempontból értelmetlen modorosságot. Ez látszik a vágás megerősítésére szolgáló deréksüllyesztés elmaradásában: a karddal való „vágást” a kendóban felváltotta a „megérintés”. Vagy az *ogirivel*, a túlhangsúlyozott vágással, amelyet a iai-do művelői alkalmaznak, a kardforgató csak a legszakszerűtlenebb támadásokkal szemben védi magát. Azonban a fenti megfontolásokra való odafigyelés hiánya nem áll szemben a klasszikus budo lényegével, ami a küzdelmi hatékonyságot szellemi és esztétikai értékekkel pótolja.

A kendo gyorsan rengeteg követőre talált, ugyanis úgy tette lehetővé a versenyzést, hogy résztvevőinek nem kellett komoly sérülésektől tartania. Ez természetes módon vezetett a sportszerű játék jelleg hangsúlyozásához, amit a városi nép a szabadidő eltöltéseként üzött. Természetesen voltak olyanok, akik tisztán szellemi tannak tekintették a kardforgatást. A klasszikus budo gyakorlási módszereinek egyik legkiemelkedőbb fejlődése a Tokugawa uralom utolsó éveiben ment végbe. Ez a naginata budo gyakorlásra való használata volt. Azzal, hogy olyan gyakorlófegyvert terveztek, amelynek a súlya töredéke volt a valódi naginataénak, a naginata technikák hatalmas változáson mentek keresztül. A gyakorlófegyvert gyors és felpörgetett akciókban is lehetett forgatni, és a hozzáértés feltétele a művészi vonást is magába foglalta. A védőfelszerelés javításával lehetővé vált, hogy a kendo művelője összecsapjon egy gyakorló naginatával felszerelt küzdőféllel. Ez a fajta küzdelem, ahogy korábban említettük, hallatlanul népszerűnek bizonyult a nyilvánosság előtt.



Korabeli kendo törzsvédő, do

(Legközelebb a 7. fejezettel folytatjuk, melynek címe: Klasszikus „fegyver nélküli” rendszerek: a jujutsutól a judóig.)