

Jak to ve vesmíru chodí

aneb

Taiji principy



Sestavil a napsal Jan Pletánek

Na motivy Karla Grönicka - Všichni jsme přišli na svět jako mistři práce s energií

**Materiál je určen pro vnitřní potřebu taiji kurzů.
Neprodejné.**

Pokud není uvedeno jinak, napsal a sestavil Jan Pletánek.

V Pardubicích, červen 2006

Není nic mimo mysl. Všeho je dosahováno myslí.

Taiji není cvičení, je to princip použitelný ve všech oblastech života. Taijiquan, shiatsu, aikido (japonský taijiquan) jsou systémy respektující a vycházející z principu taiji, tedy toho, že všechny věci pocházejí z jednoho zdroje a jednoty protikladů.

Všechno, co děláme, je energie. Jsme energetická pole. Všechno, co děláme, je myšlenka. Jsme myšlenka. Kde mám hranice? To určuji jen já sám. Všechna omezení jsou jen v naší mysli.



Být v taiji (ki), pohyb v taiji (ki)

Být v Taiji (ki) – být jednotou, být nad protiklady.

Tělo (energie), mysl (duše), duch vše ve stejné míře, nic neupřednostnit, nic nevynechat. V těle je to přepisováno jako stejný pocit ve všech jeho částech, všechno vnímat stejně – nohy, nos, zadek, malíček. Pokud budeme mít v nějaké části těla jiný pocit, nejsme v ki (taiji). Vše mu dát stejnou „váhu“. To je možné jen skrze uvolnění.

Taiji (ki) je stále tady a teď a není na něm nic nadpřirozeného. Máme plně vybavený energetický systém. Jsme neustále plni energie (my jsme energie) a neustále tvoříme svůj život, náš svět. Naše myšlenky dávají směr energiím a ty pak vytvářejí všechny naše životní situace, formují naše tělo, přitahují podobné. Naše obsahy vytvářejí všechny materiální formy. Jsme skuteční sochaři forem. Našimi nástroji jsou naše pozornost a myšlenky, které jsou zároveň energií, a ta je formou (předlohou) pro materiální tvary. Tento přepis je tu stále a takto je tvořen náš svět. Je to praktické fungování reality. Můžete dělat co vás napadne – meditovat, stavět se na hlavu, tvrdit, že to není, ale nic se na tom nemění. Jsou to pravidla hry. Můžeme je respektovat a využít, anebo ignorovat. Je jen na nás, jak vědomě je budeme používat. V každém případě - **my sami jsme tvůrci svého života**, těla a událostí a pokud za to přijmeme zodpovědnost, můžeme se stát skutečnými mistry a ekvilibristy.

Není tu nic jiného než energie a jediné přes napětí a deformace našeho tzv. běžného života, můžeme být od ní (sebe, svého zdroje) odříznuti a používat tak jenom její malé procento. Stačí se otevřít, uvolnit a

posunout, jen nechat být všechny bloky, křeče a mindráky a ve zlomku vteřiny je možné dostat se k energii. Tím pádem také není potřeba ji nějak shromažďovat. Máme vše stále před očima a na dosah ruky.

„Mnozí chybně odkládají (odvrhnou) blízké a hledají (usilují o) vzdálené (daleké).

Ríká se: „Mineš o vlas a zajdeš si tisíc mil.“ “ Taiji classic

Vstupem do energie a vnímání je relaxace. Ta bývá někdy mylně pokládána za kolaps. Uvolnění je mezi napětím a kolapsem. Pokud v sobě máme napětí anebo ho vytváříme, bráníme tím volnému proudění energie. Uvolnění není technika a také není možné snažit se uvolnit. Nedělejte z uvolnění něco mimořádného. Je to základní stav a nedá se, stejně jako taiji (ki), vynutit. Prostě je. Uvolnění těla značí uvolnění vnitřní. Podmínkou uvolnění je důvěra. Důvěra sama sobě a sama v sebe. Je to základní klíčový bod a odpovídá úrovni kojence a prenatalu. Je to naše přijetí a následně z něj vyplývající sebe-přijetí a opačně. Tento svět byl stvořen, aby představoval krásu.

Vaše pozice by měla být zcela přirozená (zastávkový postoj), stůjte jak jste zvyklí, jen se narovnejte. Nestavějte se do nějaké vnější formy, je to umělé. Ve vnější formě nemáte dost vnitřního citění a to samo o sobě vede k určitému rozlišení a ne k jednotě. Váš pohyb se nesmí lišit formou od běžného pohybu. („Pokud je to vidět, není to taiji.“) Udělat úplně normální, přirozený, ten nejobyčejnější pohyb a rozhodně o něm nepřemýšlet. Pokud o něco jde, je to pozornost. Pozornost je otevření. Nejedná se o koncentraci. Zaměřím-li se na jeden směr, ztrácím ostatní. Koncentrace je dominance rozumu. Rozum umí jen stále objevovat nové problémy. Chci-li jít ke dveřím - prostě jdu ke dveřím a nepřemýšlím, jak to udělám. Ne přemýšlet, namáhat... Nezkoušejte dělat něco jiného, než co již znáte. Podívat se na ruku, zavázat si tkaničku, pročísnout si ofinu, oprášit koleno... Má ruka padá, ne útočí. Padá, protože je čas, aby spadla. Technika? Buď DĚLÁM speciální techniku anebo jsem v Taiji. Nepoužívat Taiji (ki, taijiquan, aikido), ale být v Taiji (ki).

V běžném pohybu se děje příliš mnoho. Mechanismus je takový, že pro vše co děláme, máme v těle určitý pocit. Pohyb se nejdříve děje v nás, ještě předtím, než se tělo začne hýbat. Uvědomme si, že každý pohyb jsme již ve svém životě dělali stotisíckrát. Když se mi podaří dostat do představy pohybu, do pocitu (např. že se točím atd.), tak se ten pohyb objeví. Mému tělu stačí, aby sledovalo, co už tam je, a nemusí samo nic vytvářet.

To také vede k tomu, že nemusíme dělat začátek pohybu. To, že se rozhodneme začít, je to, proč nás druzí mohou udržet (tělo začne a druhý může přitlačit). Ale pokud se pohyb ve mně už stal, není to možné.

„Kdyby pohyb těla předcházel myšlence, způsobilo by to nesoulad rukou a nohou. To je to, čemu se říká - jedním dechem vše završit, zapomenout na sebe a následovat pohybů protějšku, vést druhého, zaútočil a pak padl do prázdna, silou čtyř uncí odhodit soupeřových tisíc liber.“ Taiji classic

Pokud je to takto provedené, začne pohyb u partnera dřív, než se objeví u mě. Protože pokud mám pocit pohybu (opět např. otáčení), tak on na to začne reagovat. Není potřeba, aby dostal zpětnou vazbu od těla. Stačí ten pocit, co dostane, a v tom okamžiku se v něm něco začne dít.

Finta je, že tělo se dá držet, ale vnitřek – vaše pocity, citění, vnímání, myšlenky, nikdo držet nemůže. Proto se i ony mohou volně pohybovat. To veselé a komické na tom je, že pokud se pocit pohybuje, tělo je schopné ho následovat. Ledaže se zapojí váš rozum, který řekne, že to není možné, protože v tom okamžiku získává vládu nad tím pocitem a může ho zablokovat. Proto je třeba vnést důvěru, že to tak může fungovat.

„Říká se, že věci se nejprve uskutečňují v mysli a teprve poté v těle.

Naše citění musí být vrcholně vnímavé, abychom byli schopni dosáhnout naprosté a živé radosti.

To je to, co se rozumí proměnami plnosti a prázdnoty.“ Taiji classic

Rozum nemůže cítit. Můžete si myslet, že cítíte, ale ono to tam už není. Rozum není nic špatného, je potřeba a používejte ho. Pokud potřebujete něco vypočítat, můžete se vcítovat do rovnic jak chcete, ale moc vám to nepomůže. Neplet'te ho ale do pocitů. Myslíte si, že milujete? Tak si to opravdu můžete myslet, ale s láskou to nemá nic společného.

Ve mně je pocit a tělo na to navazuje – pohyb v taiji (ki). Ve výsledku stačí mnohem méně fyzické síly (čtyři unce) a navenek se objeví mnohem větší energie. Takže je potřeba akorát dostat se víc do pocitu a tomu pocitu ve vás věřit. Pokud jste v pocitu, ale myslíte, že tomu musíte nějak pomoci a budete dělat víc věcí tělem, ten pocit zmizí. Pocit je velmi jemná věc, která je velice silná. Ale ta síla zmizí, pokud budu dělat příliš mnoho.

Umění je v tom – dělat málo. A pokrok v práci je důvěra, že tak málo stačí. Pokrok v taiji (ki) je dostat se zpět do svého vnímání, pocitů a naučit se jim důvěřovat, aniž by o nich člověk přemýšlel. V taiji nebudete nikdy lepší proto, že nějaké cvičení hodněkrát opakujete. Nýbrž tím, že postupně narůstá právě vaše důvěra, že to funguje. V taiji jste tak dobří, jak jste dobří v každodenním životě a obráceně. Není to nic nového, jen se musíme odnaučit tu řadu věcí, co máme nastudovanou. Celé je to zcela přirozené a normální. Nekontrolovat se, nezavírat oči, nezkoušet se vnímat... Ve skutečnosti je to až příliš jednoduché.

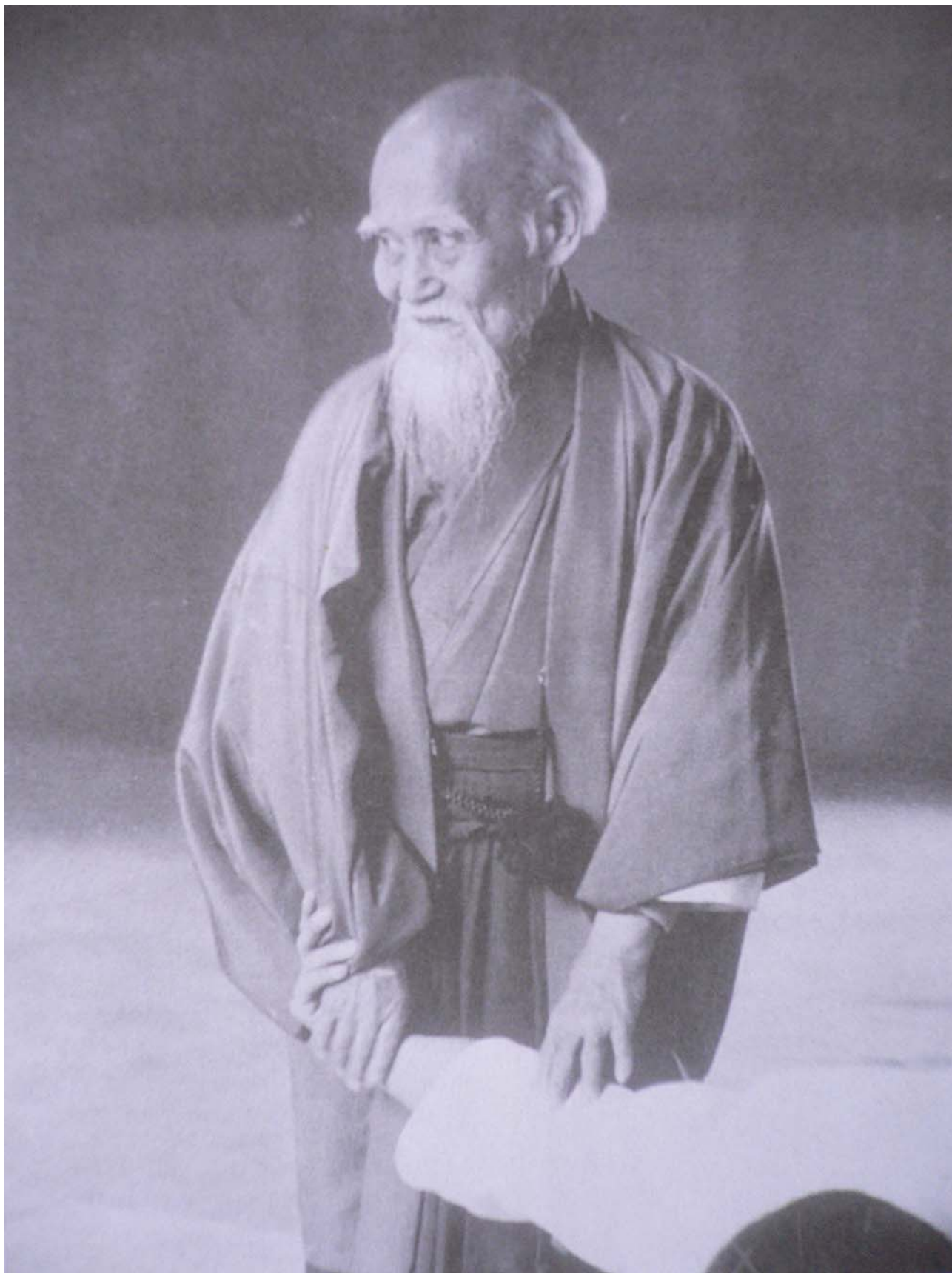
Na tom, jestli jednotlivé věci a činnosti cítíte jako námahu nebo ne (viz tzv. „běžný život“), poznáte, jestli to děláte dobře nebo ne. Když se namáhám, dělám to špatně. Pohybuji-li se v Taiji (ki), nevytvářím odpor. Což neznamená, že pracujete úplně bez síly, ale nepracujete s fyzickou silou, ale se silou vycházející z jednoty.

„Toto umění (taijiquan) má (klamnou) po-nebeskou podobu, ale nepoužívá po-nebeskou sílu. Jednou pohyb, jednou klid, dokonale volná přirozenost, nevyčerpává krev a qi, záměrem je cvičit qi a proměnit ducha - toť vše.“ Sun Lutang, Studie o taijiquan

„V každé technice srdce, získat to a není pocitu námahy.“ Taiji classic



Sun Lutang – Baguazhan s mečem



Morihei Ueshiba – zakladatel aikido

Forma a obsah

Taiji není technika, je to obsah. Obsah je vnější forma.

Neexistuje obsah bez formy a neexistuje forma bez obsahu.

V základu jsou dvě cesty:

Za prvé, přes vnější formu dovnitř. Přes správné držení těla se dostáváme do cítění a díky němu se objevuje určitý vnitřní obsah. Neboli vnější forma nás učí najít ten obsah.

Za druhé, obsah mi vytváří formu. Správný obsah udělá správnou formu. Taiji (ki) je bez jakékoli formy. Vezmu obsah a tím vznikne vnější forma.

Pokud se starám o obsah, tak vnější forma, která vznikne, bude odpovídat mně (např. stavbě těla). Vnější forma může být vnucená anebo také mohu cvičit formu bez jakéhokoli obsahu. Pohyb musím nejdříve zintegrovat, aby se stal mým vlastním a to trvá řadu let. Někdo, komu říkáte učitel, vám ukazuje to, co cítí ven, ale to není forma, to je čirý obsah, je na sto procent při sobě a řekne vám – „vnímej“. Ale běžný člověk není schopen vnímat obsah a tak se začne učit formu. A potom co deset let cvičí, řekne, „už to umím“, ale umí jen vnější formu. Forma se dá zprostředkovat. Obsah se jen tak zprostředkovat nedá a stejně by to byl totálně špatný obsah, protože by byl někoho jiného. Každý musí najít svůj vlastní obsah pro sebe. Někdy se říká, „že to přijde samo“. Nepřijde, pokud se o vnitřek nestaráš. (Dej tomu několik let intenzivní každodenní pozornost a opravdu to za čas přijde úplně samo.☺) A pak se opravdu, pokud se pohybuji přes vnitřní pocit, o vnější formu nemusím starat, není důležitá, ale jen za předpokladu, že na sto procent následuji to, co cítím.

Předpokladem pro to, abych mohl cítit, je to, že potřebuji uvnitř klid (sung stav – pohyb bez vědomí pohybu). Klid uvnitř, zrcadlí klid navenek.

„Pohnout se znamená nemít v sobě nic, co by se nehýbalo, být v klidu znamená nemít v sobě nic, co by nebylo v klidu. Pohyb vypadá (zdá se) jako klid, klid jako pohyb.“ Taiji classic

„Pokud bude ki volně proudit, tělo se pak bude řídit myslí.“ Taiji classic

Pokud někdo přijde, tak se o mě zrcadlí. Obsah je formou. Vnitřní hojnost (bohatství) se stává hojností materiální. Vnitřní pohyblivost a volnost je pohyblivostí a volností. Pokud útočí, útočí na to, co ve mně není v pořádku (srovnáno). Pokud se vnitřně vyladím, vrátím do svého středu, nemůže na mě zaútočit. Všechno se odehrává jen v naší mysli.

„Praví se, „nejdříve mysl pak až je tělo“ “. Duch je uvolněn, tělo klidné.

V každém okamžiku zachovávat pozornost. Vše závisí na mysli, ne na vnějšku.“ Taiji classic

Taiji není technika, taiji je obsah. Mít ki, znamená nebojovat. Mnoho bojovníků mluví o aplikacích a myslí tím jednotlivé bojové techniky, odpovídající konkrétním pohybům formy. To jsou ale jen a pouze bojové aplikace, ne skutečné a živé aplikace taiji. Aplikace taiji je být spokojený, šťastný, bohatý, zdravý, milující, tvořící, naplněný soucitem a poznáním o pravém stavu věcí.

V taiji (ki) - pohybuje obsah, nikoli vnější forma - opřu se vnitřkem, potáhnu vnitřkem...Nenechte se blokovat formou. Dělá to obsah, ne forma. Nestarejte se o techniku - obsah si vyhledá nějakou vhodnou vnější formu. Různá forma odpovídá různým situacím. Je to stále stejná věc (princip), jen různá forma, prostě taiji☺.

Neutralita

Energie je neutrální. Jen naším hodnocením se může stát negativní.

Taiji (ki) je střed. Není pozitivní ani negativní. Energie je neutrální, až stagnací se může stát negativní. Je třeba neblokovat energii. Nemít v sobě „roh“ (zlomení), ani prázdnotu ani plnost. Být jednoznačný, jasný, neutrální. Pokud jsem takový, jsem takový (nedělám to, formu toho). Neutralita je to samé co zrcadlení.

„Tvá energie je zdánlivě uvolněná, ale uvolněná není, je na samém okraji rozpínání a ještě se nerozpíná. I poté, co je uvolněna, není přerušena kontinuita vědomí.“ Taiji classic

Jedním z hlavních cílů v taiji je, že přestanu reagovat na různé lidi a situace různým způsobem a zůstanu vždy stejný, takový, jaký skutečně jsem. Běžně, pokud se bavím s jedním člověkem, jsem jiný, než když se bavím s někým jiným. Neustále se měníme a nezůstáváme sami u sebe takoví, jací jsme.

První naše cvičení je takové, že ať se bavím s kýmkoli, jsem stejný. Tak se učím zacházet s lidmi stejným způsobem a nehodnotím je. To je první krok, který musí být udělán. Tedy – jiné lidi a situace přestávám posuzovat, hodnotit a jsem schopen nechat každou osobu a situaci takovou, jaká je. To samotné změnění spoustu věcí. Špatné hodnocení blokuje energii, věci pak trvají déle a bolí. Bolest v životě je odpor k něčemu. Bolest si vytváříme vlastním napětím, nepřichází z venku. Hodnocením omezuji přístup, zbavím se hodnocení, dostanu přístup ke všemu.

Protože každá osoba je jiná a přináší něco jiného, bude i reakce každé osoby jiná. Stejně je to i u cvičení s více lidmi naráz, protože vzniká jiná osobnost. Někdo je silný, druhý slabý, u někoho to vůbec nebude fungovat a to je ze začátku úplně normální. Ale pokud jste tak daleko, že přestanete lidi různým způsobem hodnotit, posuzovat a vnímat a já se přestanu měnit a pokaždé zůstanu stejný, je jedno s kým budu zrovna cvičit. A postupně bych se měl dostat k tomu, že budu moci cvičit s kýmkoli, ale stejně ten výsledek bude jiný, protože každá osoba je jiná. To, co děláme není žádná technika, metoda a pokud bychom to dělali jako techniku nebo metodu, tak to nebude fungovat. Učíme se jak zůstat takovými jací jsme a reagovat tak, jak je pro nás přirozené a ne jak jsme se to naučili.

Pokud (na)proti mně někdo stojí, tvoří se automaticky určitá fixace. (Všimněte si prosím slova – (na)proti. Je určité hodnocení, které odpovídá tomu, jak to máte pocitově uvnitř sebe. Stojíte proti sobě anebo naproti sobě? Proti je synonymum pro konflikt. Jdu proti něčemu, někomu. Pokud jdu naproti, není tam žádný konflikt. Vycházím mu (sobě) vstříc. To, jak to pojmenováváte, do jaké kategorie to zařadíte, tak tomu je. Opět záleží jen na vás, jaký „postoj“ zaujmete, jestli budete proti anebo naproti.) Pokud jsme proti, hlava jde dopředu, jsem chycený vpředu a také vpředu se snažíme něco udělat. Pokud ale jdu proti nějaké bloádě, tak ji tím posiluji. Proto je třeba jít vědomě dozadu (vystoupit ze situace, poodstoupit si, být nad tím, pozorovat), protože vzadu žádná fixace, žádný útok není. Pracujte se svým vědomím a hledejte nějakou část, která není „chycená“ (obrazně i doslova), a ta se může volně pohybovat. Vědomí mi říká, vpředu něco je, tam nemůžu jít. Vzadu tam nic není, a tak jsem volný a můžu se volně pohybovat. (Stále je to jen mé rozhodnutí. Nenechat se držením chytit.) Jde jen o důvěru.

Druhý může držet jen to, co je vpředu, ale to, co je vpředu, nepracuje. Pracuje to, co je vzadu, a co on držet nemůže. Je třeba nezměnit se a zůstat rovně, i když třeba budu cítit ruce partnera. Pokud to, na co může zaútočit, dáte pryč, tak ztratí kontakt. Pokud jsem vpředu, má odpor, má co držet, do čeho praštit. Pokud jsem vzadu, tak to, co drží, zmizí a nemá za co držet. Pokud ve mně není žádná konfrontace, tak není možné proti tomu vytvořit žádný tlak, reakci.

V „běžném životě“ je to úplně stejně. Pokud se fixujeme na to, co je vpředu, jsme odříznuti od okolí. Udělejte si vědomím krok zpět a vnímejte to, co jste před tím nevnímali. Neexistuje něco jako „běžný život“ a taiji. Stejně bloky, které máte v životě, se projevují ve vašem cvičení. Je to tentýž obsah, jak by to tedy mohlo být jiné?! Pokud se vám podaří změnit vaše cvičení a odblokovat nějakou věc, projeví se to (přepíše) okamžitě ve vašem tzv. běžném životě.

„Když se vnitřní a vnější spojí do jednoho proudu, můžeme vzít (najít) své místo mezi nebem a zemí, všeobsahující jin a jang. Proto je vnitřní síla těchto umění základnou pro život.“

Sun Lutang, Studie o taijiquan

Problém je, že chtěním se automaticky posouváme dopředu, do konfliktu. Funguje to jen tehdy, pokud nemáme úmysl např. toho druhého dostat pryč, zbavit se ho. Pokud to dělám „aby“, jsem vpředu. A můžeme si třeba i myslet, že jste vzadu, ale budete vždycky tlačit, půjdete proti. Výsledek nesmí být pro nás důležitý. Při sebeobraně, konfrontaci, tedy v situaci, kdy se bráním, nebo když dělám něco proti druhému, můžu na jakékoli taiji zapomenout. Můžu použít techniku, kterou jsem se někde naučil, ale nemůžu tu situaci zvládnout bez námahy. A pokud se budu starat o to, jestli to funguje nebo ne např. jestli ta „noha soupeře“ spolupracuje atd., tak jsem okamžitě vpředu. Naučme se, že výsledek konání není důležitý. Jinak podvádíme sami sebe.

Když se vám ve vašem cvičení podaří, že výsledek není důležitý (jestli funguje nebo nefunguje je stejně tak dobré a důležité, jako lhotejné), je to první předpoklad pro to, aby mohlo klapnout na sto procent. Pokud chcete, aby cvičení fungovalo a očekáváte, že vám to něco potvrdí, tak už jste zase fixováni a zase vpředu. Podaří-li se vám tento princip přenést do běžného života, tak se z něj okamžitě vytratí celá řada tlaků a mnohem snadněji a rychleji se dostanete k věcem, které byste rádi. Proto se neberte moc vážně.

Tento taiji princip je stejný ve válčení i léčení. Nechtít, netlačit, ale být tam pro toho druhého. Nenutit, ale nabízet. Čím méně důležité to je, tím lépe to funguje. Neutralita rozpouští blok. A nemusíte mít toho druhého rádi, to je něco úplně jiného. Stačí být v neutralitě. Ale pokud budu neutrální, není problém mít toho druhého rád. Další výhodou je, že pokud jsem neutrální, nedávám ze sebe. Mohu se dotknout. Pokud se ale z dotyku stane držení (tlak, chtění), nejsem v ki (taiji). Taiji nikoho nefavorizuje. Můžu se obelhávat, ale taiji je v dané chvíli u toho, kdo je nejneutrálnější.

Proto se nechtějte čehokoli zbavit. Soupeře, světa, samsáry, těla, chtění, nechtění..., to vytváří rozpor, konflikt a porušení jednoty. Je potřeba pochopit, procítit a dát tomu tu váhu jakou to má. Nic víc.

„Prázdné a plné, nepodstatné a podstatné musí být jasně rozlišeno.“ Taiji clasic

Pokud něco opravdu nemůže být neutrální, je to politika.☺



Konflikt, boj, konfrontace, problém, útok

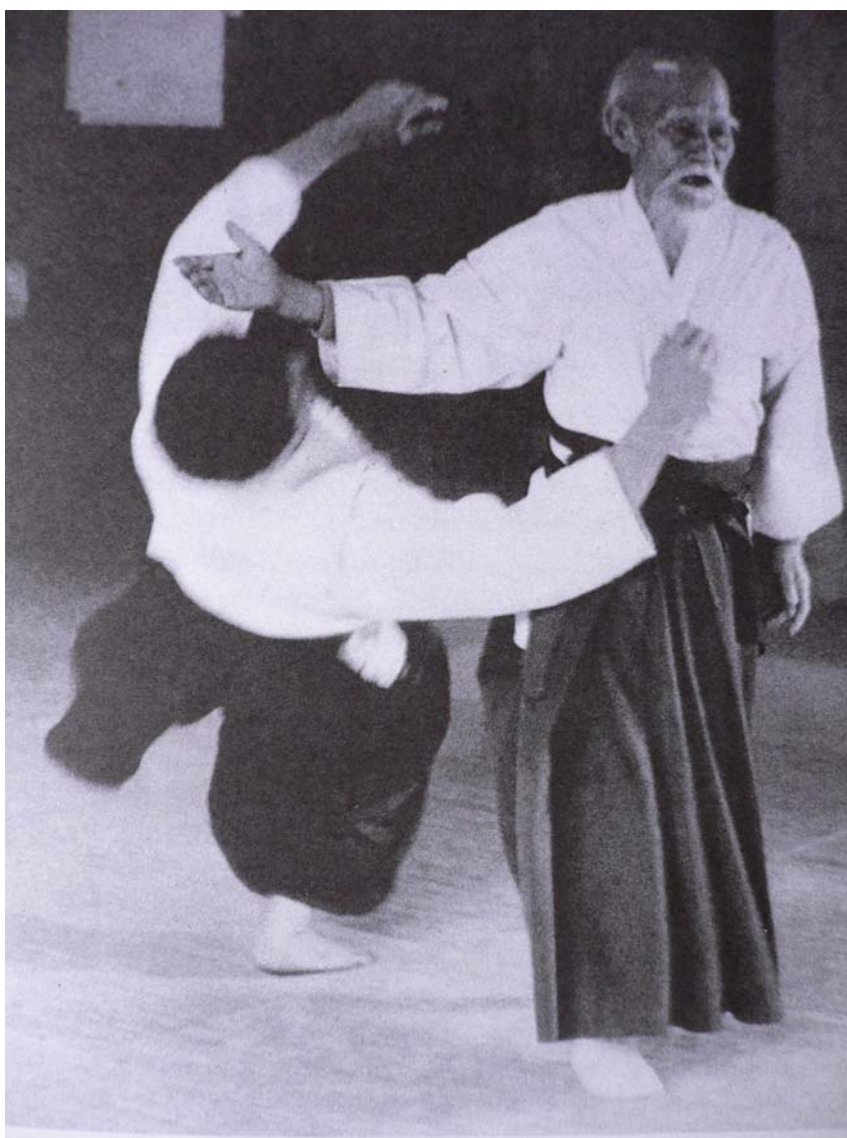
Jsem to pořád já, ať je to kdokoli nebo cokoli... Konflikty z venku jen zrcadlí konflikty vnitřní.

Vždy je to vaše rozhodnutí, ne někoho jiného. Nikdy to neurčuje ten druhý, vždycky to určujete jen vy. Nikdo vás z venku nemůže držet, pokud jste vy sami volní a svobodní. Zůstaňte takoví jací jste, i když je na

vás domněle útočeno. Nevzdejte se svobodné vůle. Záleží jen na vás, jestli budete to venku definovat jako hrozbu, útok nebo ne. Problém je jen naše hlava (rozum), který říká „ale“. Říká, že teď se např. nemůžu hýbat jako před tím, protože vidím jeho ruce a ty mě drží. Ale já mám možnost volby. Pokud nepřistoupím na boj, tak ta síla na mě nepůsobí. Neměňte se, když je na vás domněle útočeno. Problém to začíná být až v momentu, kdy to vyhodnotím jako problém a chci ho řešit. Nehodnotit, zůstat v pozici – je to tak. („I viděl Bůh, že je to dobré...“) Připustit to, ale dát tomu stejnou váhu jako čemukoli jinému. Být neutrální místo konfrontace - nejít proti druhému, nechtít se ho zbavit, nechtít ho poslat pryč...ki je neutrální. Vrátit se sám k sobě. Poodstoupit si ze situace (energeticky, pocitově, chtěním (- situaci řešit, lpěním na výsledku), myšlenkově). Jít do svého středu, tam neexistuje žádný konflikt nebo rozpor. Cítím, vnímám sám sebe, cítím tu situaci, ne že bych ji ignoroval, to vůbec ne, ale nebojuji s tou situací. Potom teprve jdu do konkrétního pocitu pohybu a nechám, aby se ten pohyb stal. Nechtít neznamená pasivitu. Jde o aktivní nekonání. Taoisté tomu říkají - wej wu wej – konat nekonání. Neznamená to nedělat nic, ale znamená to, nedělat něco (konkrétního, aby...). ☺

„Před-nebeská qi musí být ne-dělána (wu wej). Co znamená ne-dělána? Vezmi srdce protisměru plynutí do centra plynutí. Wu wej je tajemné a jemné, a navrací do před-nebeského stavu (stavu před zrozením).“ Sun Lutang, Studie boxu osmi trigramů

Přijde-odejde, nádech-výdech. V jednotě se můžete zcela volně pohybovat jak chcete, jak byste rádi. Ale není to pohyb z chtění, ale pohyb z radosti, z volnosti, z jednoty samé. Je to jakýsi tanec. Jako když vnímáte hudbu, proud energie který skýtá a necháte tělo tančit.



Můj postoj zrcadlí můj postoj. Postoj je odraz postoje mysli. Všechno jsou jen symboly – otevření, zavření, ruka, hlava, hojnost... Proto není stabilita či nestabilita postoje závislá na nějakém konkrétním místě v těle. Pokud stojím v bojové pozici, tak bojuji. Pokud stojím s rukama dole - nebojuji. Moje příprava už vytváří spor s tím druhým. Příprava, obrana - už bojuji proti němu (něčemu). Buď přistoupím na boj anebo zůstanu v taiji (ki). Pokud to vyhodnotím jako „boj“, a pokud jsem tam, kde je útok, posiluji ho svojí energií. Pokud jsem ale tam, kde útok není, tak to posiluje mě. Proto je třeba neposilovat „útok“ tím, že jdu proti němu. „Útok“ by s vámi neměl nic udělat a tím můžete vnímat. Nebraňte se energii, která k vám plyne. Hranice se zúží a vy nemusíte dělat vůbec nic. Navrátí (vytvoří) se jednota a ta už nemůže pracovat proti sobě. Pokud se bráním, začínám se konfrontovat. Taiji (ki) znamená, že jsem tak vnitřně volný a svobodný, že nejsem chycen v žádné situaci. Pokud mám dojem, že se musím bránit, tak nejsem v té situaci v ki (taiji), ale jsem v tom chycený. Jsem-li v ki, tak se bránit nemusím. Čím se dokážu udělat otevřenějším, tím méně je na mě možné zaútočit. Když se začnu bránit, jsem napadnutelný. Obrana je proti jednotě - vydělím se, odpojím, jsem za hradbou a je to energeticky namáhavé. Podívejte se na postoj a víte všechno. Pokud je vyvážený, úplný - není kam zaútočit.

„Útok je energetický dárek.“ (Ueshiba) Miluj své nepřátele. Útok je navázání kontaktu. On mi dává možnost ukázat úžasné věci. Pokud mám strach, nejsem ve svém středu, nejsem v jednotě. Čím mám z něčeho větší strach, tím víc posiluji to, z čeho ten strach mám. Když mi někdo něco dává, nemusím mít strach. Nemusím se bránit, nebojuji s tím, jen to bezpodmínečně přijmu. A pokud PŘIJMU, tak je to tedy MOJE a můžu si s tím dělat co mě napadne - vrátit to, položit to na zem, dát to doleva, doprava, vzít to s sebou...

„Pokud na mě útočí, je mimo řád vesmíru a proto prohrává.“ (Ueshiba) Kdo začne, prohrál. Chtění je vázání. Začneme, tedy chceme – a to vyvazuje ze svobody.

V japonské terminologii tzv. sebeobrana znamená ukončit boj. Ne v tom smyslu dobít soupeře. Boj skončíme tím, že odbouráme náš vlastní boj, konfrontaci, a tím ztratí boj smysl. (Samotné slovo boj je vlastně v základu - bát se, „boj se boj, do rubáše se stroj“☺). Boj je vlastně jen reakce na strach. Náš sympatikus zná jen dvě reakce na strach – útok a útek. Oboje samozřejmě není způsob jak se strachu zbavit a nijak ho neřeší). Cíl těch tzv. bojových umění v základu byl, že člověk nemusí bojovat, protože ukončil boj v sobě samém. Také samotný název „bojové umění“ je naprosto hloupý. Dříve se říkalo „tradiční umění“. A japonský výraz pro tzv. bojovníka - mushi či bushi, znamená totéž co mnich nebo kněz.

Někteří učitelé kladou veliký důraz na silné nohy a cvičení v co nejnižších postojích je pokládáno za nejvyšší úroveň dovedností a nejvyšší úroveň taiji. Kdo má strach, měl by mít opravdu hodně silné nohy pro útek. Problém je, že sám před sebou nikdo nikam neuteče a může třeba ujet až na druhou stranu zeměkoule (samozřejmě nemyslím třeba Peru). ☺



Střed

„Vesmír je nekonečný. Pokud uděláme krok libovolným směrem, je stále na všechny strany nekonečno. Když se vesmír nekonečně zmenší, stane se tím, čemu říkáme já. Všichni jsme tudíž středem vesmíru.“ Koiči Tohei

Neexistuje daný střed, i když se to tak několik tisíc let učí. ☺ Zapomeňte na hara. Pokud máte pevný střed, je možné na vás zaútočit. I když vás to na začátku domněle stabilizuje. Je to jen velký výdej energie a případně svalové práce. Jsem-li fixován, může mnou být manipulováno. Správný energetický střed se volně pohybuje, volně plyne a bude vždycky tam, kde ho potřebuji. Když pracuje jen ruka, je střed v ruce, pokud noha, je střed v noze...

Sám sebe cítit ve svém středu (těžišti). Pak není odpor. Jsem-li jednota, tak pokud se pohybují, pohybuje se všechno se mnou. Když ne, tak opačně. Jsem-li v jednotě, mohu si vědomě vyhledat některé její části. Znamená to otevření. Otevření a ne koncentraci. Koncentrace je posílání energie do jednoho bodu, ve které je následně blokována. Při otevření jsme také v jednom bodě a zároveň všude. Nehledat střed, nestarat se, ale cítit ho. Prostě si představím a procítím, že jdu ke středu. Výhoda pohyblivého středu je to, že pokud bude např. v ruce, nemusí se zbytek pohybovat. Pokud si představím střed v prostředníčku, bude tam a pohybují současně vším, protože pohybujete-li středem, pohybujete celou osobou.

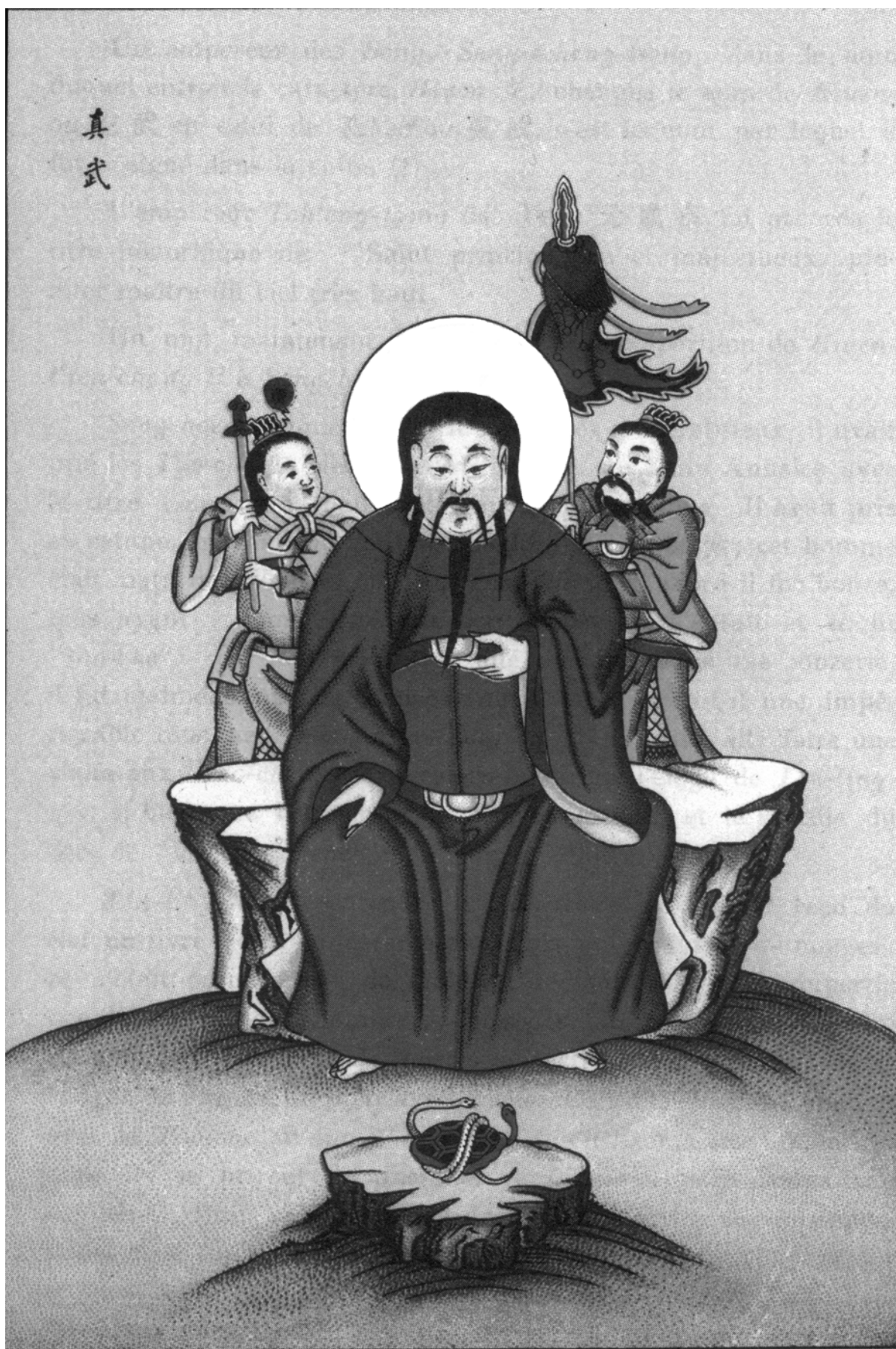
Je třeba cítit a vnímat partnera jako celek, jeho celou osobnost. Nefixovat se k nějaké části. Je to minimálně svět čtvrté čakry a to je šestirozměrný svět. Prakticky je to tak, že ho vnímám současně zepředu, zezadu, zleva, zprava, shora, zespodu a zevnitř. A je to opravdu tak.

„Pokud je nějaké nahoře, musí současně být i nějaké dole. Je-li vpředu, potom je i vzadu. Když existuje vlevo, je zde i vpravo. Nahoru nebo dolů, dopředu nebo vzad, vlevo nebo vpravo, je to vždy to samé a řídí se stejnými principy.“ Taiji classic

V magii, neboli na úrovni třetí čakry, se také provádí práce s těžištěm. Můžete vzít střed partnera a hodit do dozadu, zvednout ho a tím zrušit jeho uzemnění, zadřiblovat jím, hodit ho doleva, doprava atd. Pokud s někým manipuluji, dávám automaticky souhlas s manipulací se sebou samým. Vše co dělám se mi vrátí. Není v tom úcta ani respekt. Je to vrcholně krátkozraké a jak s tím zacházím, bude mnou také zacházeno. V jednotě je partner mou částí a dělám jen to, co je nutné. Léčím ho. Nebojuji, nevyhrávám, ale také nemohu nikdy prohrát. Nabízím a sdílím.

„Pozornost musí být zaměřena na ducha nikoli na qi.
Pokud se zaměří na qi, vzniknou bloky a začne stagnovat.
Ti, jejichž pozornost je upřena na qi, nemají žádnou sílu.“ Taiji classic





Uprostřed Zhen Wu, nalevo Bohyně Milosrdenství, napravo Bůh Války



Partner ne soupeř

... někdo o kom se může říct, že na mě útočí.

Partner mi jako zrcadlo ukazuje jestli to, co dělám je dobře nebo ne, jestli jsem to pochopil a jestli to opravdu žiji. Je-li to pro mě skutečnost. Jestli je vše (cítění, vnímání, myšlení a žití) opravdu spojené dohromady. Jestli to není jen můj pocit, jen domněnka, jen forma. Je rozdíl, jestli se jen cítím dobře, proti tomu, jestli se opravdu dobře daří. Pokud zrovna nejsem na cvičení a není partner, tak to zrcadlí celý můj život. Jeho lehkost, nenámaha. Pokud je můj život těžký, je ve mně příliš mnoho konfrontací, odporů, bojů proti nějakým situacím – je třeba vrátit se sám k sobě, cítit sám sebe. Je to stále totéž - neoddělovat to, co nikdy oddělené nebylo a oddělit se nedá - život a ki (taiji).

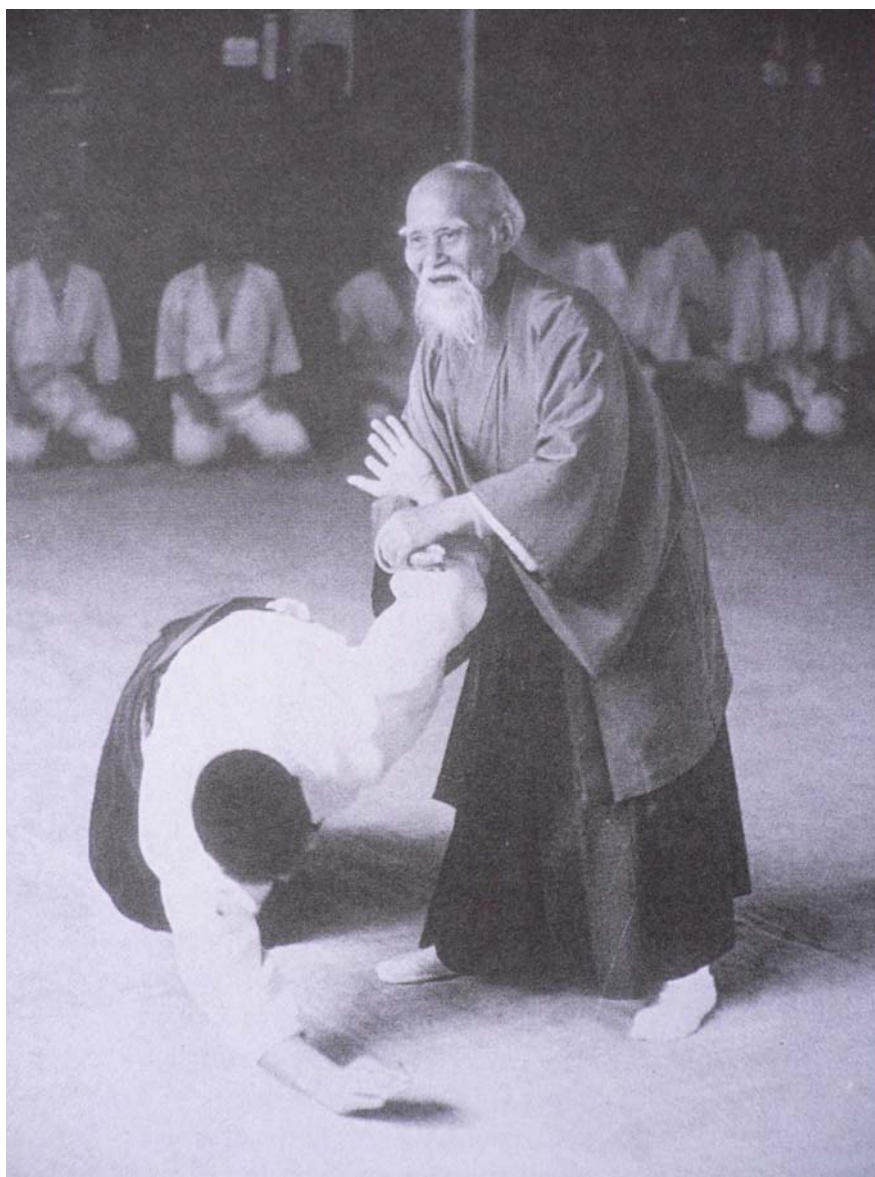
V taiji stále cvičíme obsah. (To je také ten poněkud omšelý termín a rozdělení na vnitřní a vnější styly kungfu). Ve cvičení se objevují stejné blokády a problémy, jaké má člověk normálně (s čím bojuje). Pokud vidíte někoho cvičit, můžete okamžitě říct, kde má problémy v každodenním životě. Jakmile někde něco nefunguje, tak to jen přeneseně ukazuje, že s obdobnou situací má dotyčný problém v „civilu“. A to je ta velká možnost a šance, kdy cvičení může pomoci a pokud se vám podaří, aby ta blokáda (problém) byla překonána a zmizela, tak to má okamžitý účinek v celém vašem životě. V taiji se nejedná o cvičení formy (to je možné jen v něčem jako je taijiquan, případně ve sportu). Můžu být mistr světa ve formě, být to největší eso, ale v životě můžu být ten největší hajzl. Pokud cvičím obsah, neexistuje hranice mezi tím, jestli jsem v tělocvičně anebo v „normálním“ životě. Je tu stále zrcadlení. **Nedělám formu, ale jsem takový.**

Nikdy to není ten útočník (svět, tělo, matrix, samsára...), kdo je zlý. Z hlediska taiji je to vždy problém mě samotného, že ve mně není něco v pořádku a prostřednictvím toho „útočníka“ (světa) dostávám zrcadlový obraz sebe sama. „Podívám-li se soupeři do očí, uvidím sám sebe.“

Toto pochopení (možná lépe napsat uvědomění, protože jen si uvědomujeme, jak věci ve skutečnosti jsou, jak je vše vytvářeno) vede k jedinému, a to je respekt a úcta k ostatním (k druhému). Vážím si jich za jejich čas a energii, kterou mi věnují. Děkuji jim z celého srdce, že mi dávají informaci o mně samotném. Těžko potom můžu například chtít praštit se svým partnerem o zem, zlomit mu ruku, vypíchnout oko... uvědomím-li si, že to jsem já, že vše je jednota. Znamenalo by to neúctu ke mně samému, sám sebou mlátím o zem, sám sobě ubližuji. Zůstanu-li ve svém středu, v jednotě, je útočník zasažen jen vlastní agresivitou, napětím a tím, co podává. Ne, že bych já s ním nějak házel o zem nebo k tomu něco přidával. On padá, protože zaútočil. Kdo začal, prohrál. Tím, že zaútočil, prohrává. Jediné, co tzv. dělám, je, že to, co v něm ten útok vyvolalo, vrátím zpátky a nastolím v něm opět klid. Je to vlastně jakási terapie uvolněním. To, co mi podává, vracím zpět.

Děláme to spolu (tui shou, taiji...), ne proti sobě. Konflikt vzniká z rozdělení a vyřešíme ho odbouráním hranice mezi námi. Ve skutečnosti tam ta hranice nikdy nebyla, je umělá a vytváří ji jen náš rozum. Vráťím se do jednoty, do skutečnosti takové, jaká je. Nemusím tu jednotu vytvářet, starat se o ni. Ona je a proto to taky může fungovat. Není to nic uměle vytvořeného. A pokud se to budu snažit uměle vytvářet, nebude to fungovat. Je to prostý návrat domů. Ve fyzickém projevu přepsaný do pocitu návratu předtím, než mě chytil, zaútočil, zůstávám stejně uvolněný, stále si udržující lehkost. Je to jen můj vnitřní pohyb (nepohyb☺), vnitřní změna, co může změnit jeho nitro a tím i jeho vnější stabilitu. Nevnučuji nic svému útočníkovi. To samozřejmě neznamená, že mi musí být sympatický, to je něco jiného ☺.

Proto je ale třeba při cvičení **opravdu** zaútočit. Nedělat to jen jako. Pokud jeho útok není tak razantní anebo nemá takovou vůli zaútočit, musím udělat větší pohyb. Když si nehraje a opravdu útočí, reakce, která bude následovat bude veliká. Proto partner cvičí jasnost, jednoznačnost (ostatně vy ji cvičíte také). Když drží, tak prostě drží. Jako v životě. Pokud od vás někdo něco chce, tak to chce. Nedělá to jen „jako“. Pokud neútočí, je zbytečné něco dělat, a pokud útočí, co bych měl ještě dělat?!? On dělá a udělá si to sám. Pokud má ve mně cíl, tak vytvořil velikou fixaci, něco, čeho chce dosáhnout a čím je jeho jistota v dosažení větší, tím bude větší mezera, která vznikne. Vše se mu najednou rozpadne. Já nedělám nic, vůbec nic, jen jsem sebral jeho fixaci. Dal pryč to, co tak chtěl a k čemu směřoval. On to měl již na dosah (úder) ruky a ono to najednou zmizelo a všechna ta energie, kterou do toho dal se najednou propadá do prázdna, anebo exploduje v něm. Neví co se stalo, je zcela ponechán na holičkách, potkává jen sám sebe, svou agresivitu, své nepochopení, marnost svého počínání a je rázem zcela bezmocný. Je to pocít vlastní trapnosti a studu, že se k něčemu takovému vůbec odhodlal, že si myslel, že je možné někoho držet, tlačit či manipulovat. Vzdal se svobodné vůle tím, že na mě zaútočil, že mě chytil. Až mě (se) pustí, bude opět svobodný.



Bolest

„Život je absolutní blaženost.“

Na svět přicházíme bez bolesti, a proto je také možné se jí zbavit. Bolest je naučená věc a její účinek se dostaví, jen pokud její účinek akceptuji. My víme, že to bolí, a proto nás to bolí. Ale je to bolest očekávání. Pokud to neočekávám a napětí, které z toho očekávání plyne, odbourám, tak se ta bolest výrazně zmenší. Bolest si tvořím sám a váš soupeř myslí, že vás to bude bolet, protože ví, že jeho samotného to bolí. Ale bolest je v nás. Je to jeden z pocitů a už jsme si připomněli, že pocity jsou jen mé a jen já sám si je tvořím a vybírám. Pokud mě někdo chytne, tak z chycení dělám držení jen já sám a to svým pocitem. Pokud hledám osvobození, znamená to, že jsem v něčem chycený. Nehledejte osvobození, buďte svobodní. Pokud víme, že je bolest v nás, tak nám ji nemůže nikdo způsobit, můžeme si ji přivodit jen my sami. Pokud je vám toto jasné, tak jste se naučili mnoho pro běžný život. Jakákoli bolest vychází z našeho napětí a očekávání, očekávání bolesti, ze zkušenosti a vytváříme ji my sami. Pokud se stoprocentně odpoutám tak stoprocentně zmizí bolest. Míra bolesti je jen míra našeho pochopení a žití pravého stavu věcí, a tudíž je prakticky to samé co odpoutání.

„Gate, gate, para gate, parasamgate, Bodhi svahá“,
neboli - odešlý, odešlý, odešlý za, úplně odešlý, ó, jaká blaženost.“ Súra srdce



Náš strach vychází z napětí, to blokuje energii a tím vzniká bolest. Bolest je důležitá pro ostatní, pro okolí a naučili jsme se ji přes rodiče. Dítě upadne, něco cítí. Neví co to je, vnímá impuls. Rozhlédne se. Pokud je nějaký dospělý v dohledu, podívá se na něj, a pokud on má vyděšený výraz, pochopí, že je to asi tedy něco špatného a začne brečet a křičet. Pokud je rekce nulová, prostě vstane a pokračuje ve hře. Děti je dobré vychovávat neutrálně. Skutečně nejhorší je mít strach. Skrze strach přichází nejistota. Minimálně do jedenácti let má dítě prakticky totožnou auru jako jeho matka a jsou vzájemně spojeni velice silným energetickým mostem. Je to jakási pouhýma očima neviditelná pupeční šňůra, přes kterou je možné vnímat pocity a vlastně vše. Doba spojení může být pochopitelně různá.



Vše, co běžně žijeme, jsou naučené věci – „život je námaha“, „něco velice těžkého a komplikovaného“, „život je vážná věc“, dokonce třeba, že „život je utrpení“. (Mimochodem Buddha by něco takového nikdy neřekl, to je asi jako s učením Ježíše a křesťanstvím.) Veškerá filozofie vychází z axiomu, že život je problém, a proto se jej snaží vyřešit. Je na nás, jak přijímáme život. Symbolicky v našem těle je to to, jak dýcháme. Pokud se stavíme k životu a k věcem, které tzv. přináší (třeba k tomu, že někdo přichází, a z pohledu člověka útočí) negativně, vytváříme v sobě napětí. Každá negace se otiskne do naší energie a těla. Pokud v sobě máme napětí, jsme ovladatelní, je možné na nás útočit, je možné s námi manipulovat. Jedná se o napětí všeho druhu – svalové, emocionální, mentální (způsobené přílišnou mentální aktivitou), očekávání atd. Zvykneme si na odbourání napětí. Uvolníme se. Mějme důvěru. Naše tělo, tedy celý vesmír. Naš dech je dech vesmíru. Tento svět byl stvořen, aby představoval krásu. Pokud vám to vaše biologická maminka zapomněla říct, připomeňte jí to. Život není problém ani utrpení, je to úžasné mystérium, tajemství, které čeká na odvážné.

„Postup“ , Návrat k Tai Ji

Když byl mistr Ueshiba požádán, aby ukázal nejvyšší techniku aikido, předvedl kaiten – otočení těla o sto osmdesát stupňů. Překvapení a zklamání diváci se ptali, jestli je to opravdu ono?!? Mistr odpověděl, že ano. (Tajemství pohybu kaiten je ve tvé mysli, ne v tvém těle, je to otočení pozornosti do jejího zdroje.)

Není to potřeba dělat, už to dávno je. Nedá se to dělat. Buď to dělám, anebo to jsem. Není to proces, postup...je to tanec, hra, lehkost. (Vše je čistou energií a my trpíme nedostatkem energie. Utkání z lásky samotné, stěžujeme si na nedostatek lásky.) Prakticky stačí si jen uvědomit, jak to je. Zaměřit (na sebe) svoji pozornost a ukotvit se co nejbližší svému zdroji.

Indové nazvali jednotlivé okruhy sebevnímání, tedy to s čím se ztotožňujeme, symbolickým názvem čakra. Podle klasické jógy je 12 základních čaker, z nichž projekci ve fyzickém těle jich má sedm. (Někdy se udávají i jiná čísla, ale záleží, jak to počítáme.)

První – jsem fyzické tělo.

Druhá – existuje energie. Tato energie modeluje fyzické tělo (jsem vůči ní téměř pasivní, nevědomý). Mluvíme o tom jakože tělo má energii, např. játra mají energii. Úroveň reflexní terapie.

Třetí – energie má tělo (např. energie má játra) a mohu s ní pracovat a dělám to pomocí myšlenek a techniky. Je zde proces, kdy myšlenka řídí a vede energii a ta modeluje hmotu. Úroveň akupunktury, akupresury, shiatsu.

Čtvrtá - jsem myšlenka a vše jsou jen různé typy myšlenek. Hmotu a energii jsou jen hrubší forma myšlení. Není to proces jako ve trojce, ale je to teď, v nulovém čase. Mysl se dohaduje přímo s myslí (tedy sama se sebou). Nemusí se přepisovat a maskovat ve formě energie, která pak následně ovlivňuje její ještě hustější formu, které lidé říkají hmota (stejně je to zase jen a jen ona sama mysl (vědomí) jen v různých maskách a kostýmech, prohlízející se v různém množství zrcadel).

Šestá - jsem mysl (vědomí, universum), z kterého myšlenky pramení. Já jsem.

Sedmá - jsem. Stav před stvořením Universa.

„Pokud se nám podaří pozvednout ducha (= aby velel), nemusíme se obávat těžkopádnosti a neobrátlosti (stagnace). To je nazýváno „zavěšení za vrchol hlavy“.“ Taiji classic.

(Fyzický projev toho, že tělo je vedeno myslí, je to, že hlava je jakoby zavěšena za vrchol)

Pokud bychom se měli držet čínských konceptů, je to onen Taiji diagram, neboli náčrt nejvyššího počátku, podle Čou Tun-i.

Wu-t'i, doslova bez pólů, je stav, kdy nejsou přítomny žádné projevené vlastnosti, neexistuje polarita, je to prvotní, stále přítomný neprojevený stav (sedmá čakra). Tchaj-t'i je stav nejzazší polarity, rovnováha protikladů jin a jang (šestá čakra). Z Wu-t'i vzniká tchaj-t'i, z tchaj-t'i vzniká jin a jang (pátá čakra), z jin a jang vznikají tři síly (nebe, země, člověk) (čtvrtá čakra), tři síly rodí čtyři fáze (mladý jang, starý jang, mladý jin, starý jin) (třetí čakra), čtyři fáze dávají vzniknout pěti prvkům (druhá čakra). ☺

Text (z čínštiny přeložil V. Dobečka):

„Wu-t'i (neohraničené) dává vzniknout tchaj-t'i (nejzazší polaritě).

Tchaj-t'i se pohne a rodí jang.

Pohyb vrcholí a nastává klid, je klid a nastává jin.

Klid dosahuje vrcholu a opět se objevuje pohyb.

Jednou pohyb, jednou klid, vzájemně jsou si kořenem; rozlišujeme jin, rozlišujeme jang, stojí zde dva principy.

Jang se mění v jin, spojují se a vytvářejí vodu, oheň, dřevo, kov a zemi.

Pět čchi se harmonicky šíří, čtyři roční období tak následují po sobě.

Pět prvků je totéž co jin-jang,

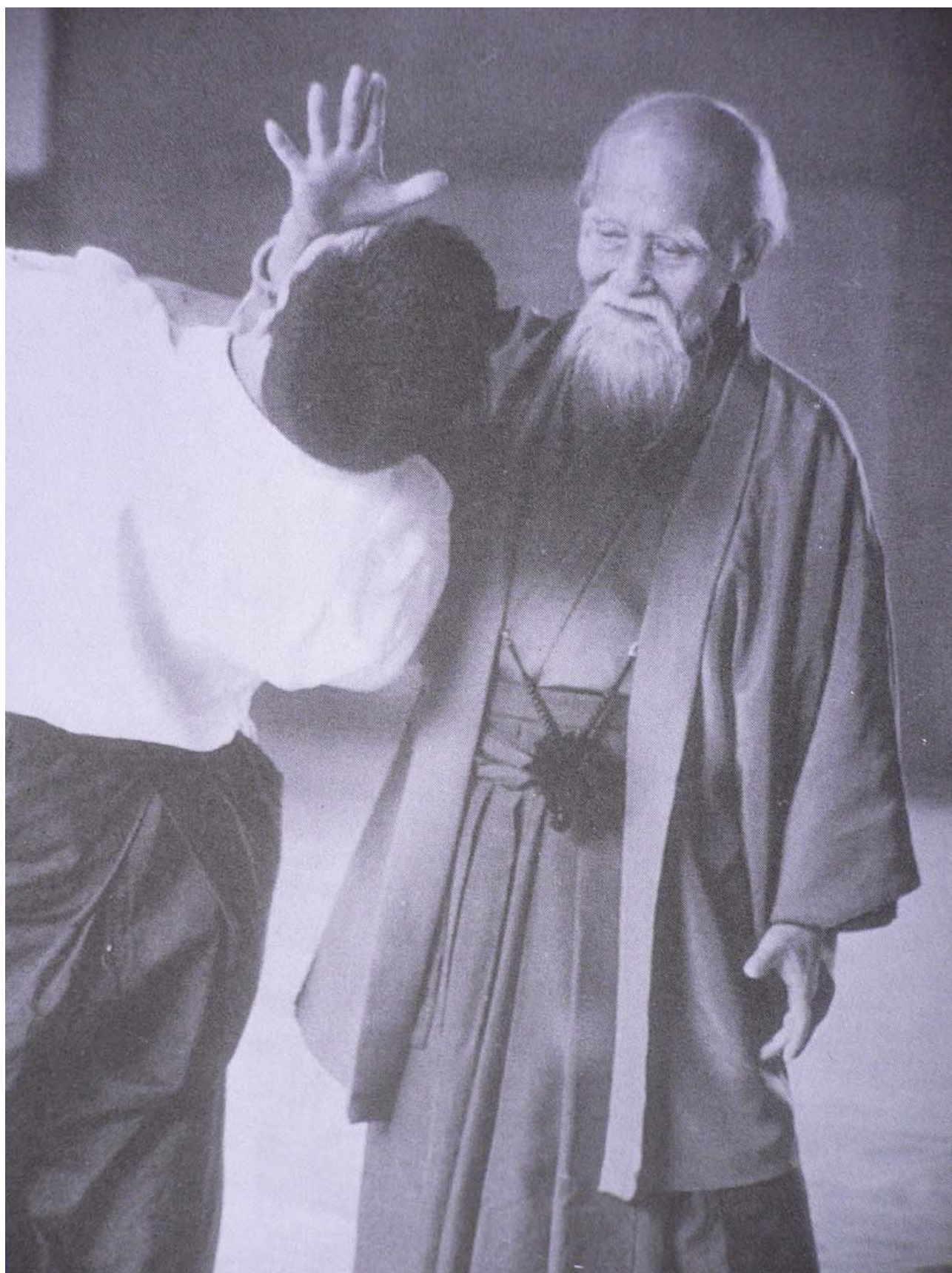
jin-jang je totéž co tchaj-t'i,

tchaj-t'i koření ve wu-t'i.

Když se zrodí pět prvků, každý prvek má svou přirozenost.

Skutečnost wu-t'i, esence dvou (sil) a pěti (prvků) tvoří jednotu a spojují se na podivuhodný způsob.

Nebeský princip se stává mužským, zemský princip se stává ženským,



dvě čchi na sebe vzájemně reagují, přeměňují a tvoří deset tisíc věcí.
Deset tisíc věcí se vytváří a rodí a mění se a transformuje bez konce.
Pouze lidé dostávají nejjemnější a nejduchovnější (působící čchi).
Narodili se již utvoření, (když se) projevil duch (šen), stali se vědomými,
(když je jejich) patero povah stimulováno k pohybu, rozlišují mezi dobrem a zlem,
a vytváří se deset tisíc (nekonečně mnoho) věcí.
Jak velké jsou proměny, taková je jejich dokonalost.“

Na začátek je zapotřebí získat určitý stupeň jistoty. Jistotu získáváme tréninkem. Začínáme staticky, než určitý stupeň získáme, a ten se postupně prohlubuje a zesiluje. Postupně se přechází do pohybu. K taiji (ki) se nedostanu v pohybu. Jedině v klidu. Pak se hýbu, ale zůstanu v klidu. Normální vnější pohyb vede k tomu, že se hýbu i vnitřně, ale pohyb v taiji (ki) znamená, že se pohybuji, ale uvnitř je klid. (Sung – pohyb bez vědomí pohybu). Než začnu pohyb (nebo cokoli), je třeba mít, cítit sám sebe. Když pak dojde na dynamiku (útok), nemám čas cítit a hledat jistotu, musím ji už v sobě mít. Každopádně na začátek je třeba dát si čas cítit. S přibývajícím praxí nebudete muset být rychlí, spěchat. V tomto stavu vnímáte všechny děje jakoby zpomaleně a máte na reakci spoustu času. Budete tam, kde máte být, a to v pravý čas, kdy tam máte být.

„Když sledujete starého muže porážejícího skupinku mladých lidí, jak by to mohlo být způsobeno rychlostí?
Stojí jako hladina vody (věž) a pohybuje se jako kolo vozu.“ Taiji classic

Cvičení:

1. Všude v sobě stejný pocit uvolnění, otevření. Nic neupřednostnit, vše stejná váha a důležitost. Střídej různé qigongové pozice, cvič sestavu, ...
2. Potom rozšířit mimo sebe. Nádech rozpínání, výdech potvrdit. Jako bublifuková bublina se rozpínat do všech směrů v pocitu jednoty.
3. Partner mě drží za ruce a já ho zahrnu do své jednoty. Pak pohybuj svým těžištěm a on se bude pohybovat se mnou.
4. Své těžiště posunu do něj a hýbám s ním v něm. Rozpohybovat ho přes jeho nitro. Pohybuje jím vnitřní pohyb. Čím partner více drží, tím máme víc energie a jde to líp. Postupně přejít k lehkému kontaktu až „bezkontaktně“ (jako že nedržím rukama) ☺.

Stále platí základní pravidlo. Nemůžu dát to, co nemám. Mám-li bonbóny, můžu vám je dát. Pokud je nemám, nemůžu vám je dát. Nejprve musím cítit sebe a pak to mohu rozšířit na někoho jiného. Jsem-li uvolněný, můžu uvolňovat někoho jiného. Mám-li svůj prostor, pak ho můžu dát ostatním. Mám-li rád sám sebe, můžu mít rád ostatní. („Miluj bližního svého jako sama sebe.“) Připustím sama sebe... Důvěřovat sám sobě... Atd. Dáváme to, co máme.

Jednota odpovídá jednotlivým čakrám. Postupně jimi provést pozornost, vnímat, rozšířit do nekonečna (na všechny strany) a uprostřed je prázdný prostor. Např. vnímat srdce – vystředit. A pak rozšířit do celého vědomí, těla.

Prakticky jsou jen dvě základní možnosti a od nich se odvíjejí jejich různé varianty:

AIKI (loy) – přichází, přijímám a následuji (AI – pohybovat se spolu) aneb „jsem svobodná bytost, a tak dělám, co chci...jdu dolů, nahoru,...“. Kruh se zvětšuje. Pohyb ven.

KI (peng) – přichází, přijímám a vracím.. V ki nemusím uhýbat. Beru proud, který přichází a vedu ho zpátky. Kruh se zmenšuje. Pohyb dovnitř.

Někdy je vhodné aiki, jindy je vhodné ki. Udělej, co je v dané chvíli správné, nutné.☺ V každém případě nereaguji jak on očekává. Nejdu do protiútku, obrany, ústupu...atd. Vždy je to tak, že jsem poodstoupený, neutrální, cítím energii, která ke mně přichází, vnímám ji, přijímám a následně vedu, kam chci, nebo přímo vrátím. Vždy to je jeho obsah, s kterým pracuji. Je třeba umět si to sám pro sebe představit. Pokud chci

stavět dům, musím si to umět naplánovat (představit), stejně v tzv. bojové situaci. Mít jasnou představu, jen připustit, že se to stane. V žádném případě ale netlačím (do nikoho), to by znamenalo neúctu a nepřijímání.

Důležitá je energie, přijímání energetického impulsu – pak už fyzický kontakt ztrácí význam. Nejdříve kontakt, pak lehký kontakt, pak bezkontakt (tím je myšlen fyzický ne-kontakt). V pokročilém stupni vedeš útočníka „jen“ očima.

Trénink, tzv. technika a konkrétní cviky

Aikido neobsahuje žádné techniky“. Ueshiba

Jindy mistr Ueshiba mluvil o tom, že technika musí být:

- opravdová, znamená dobře provedená a efektivní
- dobrá, nezranit partnera
- krásná, elegantní, stylová, citlivě provedená jako umělcem

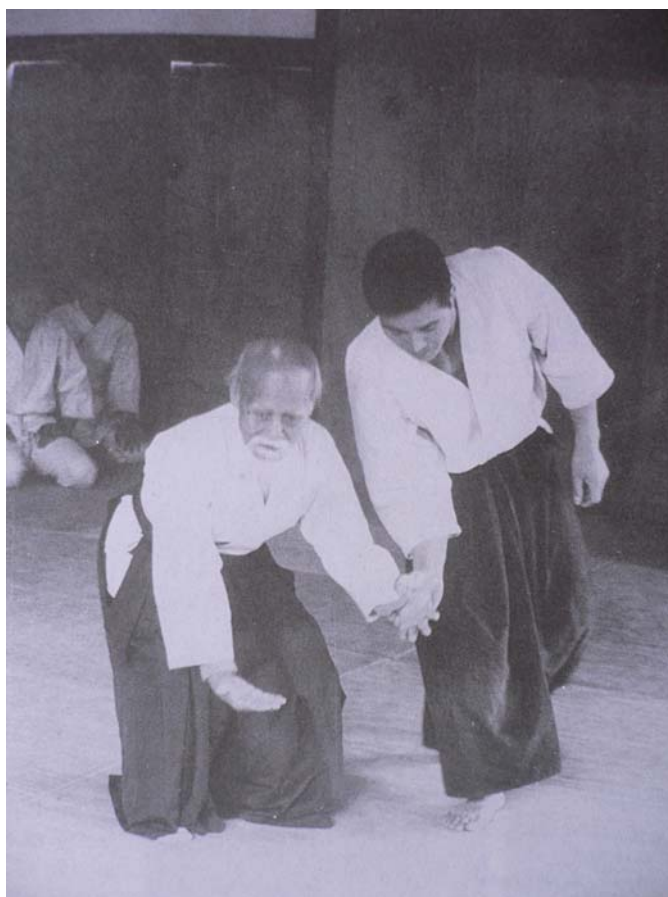
Základní podmínka pro to, aby to fungovalo, je, že váš partner musí opravdu chtít vás držet, opravdu zaútočit, dát tomu emoci – jinak není s čím pracovat. Musí být zcela jednoznačný. Každopádně a nicméně - cvičení by mělo být provozované „radostným způsobem plným života“ a „vlastní trénink vytváří světlo (moudrost), teplo (soucit) a energii (opravdovou sílu)“. To taky říkal O-sensei. ☺

Přijetí aneb děkuji

„Pokud nebudu bojovat sám se sebou, nemusím bojovat s nikým.“

Pokud cokoli přijmu (přijímám), je to moje a můžu si s tím tím pádem hrát a dělat co chci. Pokud nepřijmu sám sebe, není možné přijmout nic z tzv. vnějšku,

Cvičení: Chytí mě za ruku (ruce, ramena...) anebo v pokročilém stupni zaútočí a já přijmu. Nebojuji. Neignoruji. Vnímám a přijímám. Můžete říct – děkuji nebo se nadechnout a následně vydat citoslovce uvolnění, pohody a radosti. Cvičte s více partnery naráz. Je jedno kolik jich je. A čím do toho dávají síly, tím je to, pokud opravdu přijmete, snazší a jejich reakce větší. Nemusíte nic dělat. Jen přijímejte. Nesmí ve vás zůstat žádné napětí. I pokud je ho jenom trochu anebo se snažíte tomu trošku pomoci, je to strašně moc.



„Všeho je dosahováno myslí, nikoli vnějším tělem.“ Taiji classic
(Ve staré Číně byla mysl to samé jako srdce.)

Jako v tui shou. Ruku partnera neodvádím ani mu neustupuji, nevyklízím pole, nevytvářím prázdno (to je umělé), neutikám, ale přijímám a následně navazuji na jeho sílu. Jeho síla je energetický potenciál, s kterým je pracováno a následně jím pohybuje určitým směrem anebo se mu vrací. To je ten tzv. „pohyb po kruhu“. Není to jeho pohyb (technika) a já dělám protipohyb (proti techniku). Je to stále jen jeden pohyb. Tím vzniká onen tzv. „hedvábný pohyb“ taiji. Cvičením přes formu může vzniknout maximálně ne až tak kostrbatý pohyb. Hedvábný pohyb je vnitřní kvalita.

„S energií zacházej, jako když odmotáváš hedvábné vlákno ze zámotku.“ Taiji classic

Je třeba nemít vnitřně k ničemu odpor. Odpor vytváří energii, která posiluje to, proti čemu odpor mám a nabývá to na síle. Každá naše negace se otiskne do těla. Pokud to přijímám, mohu to změnit, transformovat. Přijetí je první krok. Samozřejmě přijetí musí předcházet „sebe-přijetí“. Pokud nepřijímám sám sebe, nemohu přijmout nikoho jiného. A „jen“ toto přijetí udělá obrovskou změnu ve vašem životě a okamžitě z něj vymizí spousta tlaků a konfliktů a posouvá nás do naprosto jiné pozice.

Ze začátku je dobré pracovat s určitými obrazy nebo představami. Něco, co nás odvede od naučených vzorců konfrontace. Dívejte se na tu situaci zvenčí nebo si třeba můžete představit, že dlouho čekáte na starého přítele, vítáte ho a nabízíte mu místo vedle sebe. Nejděte proti němu, protože to on čeká a to ho podporuje. Na druhou stranu můj pohyb nesmí být útek, nesmí být panika. To ho bude přitahovat jako magnet. Přivítejte ho. Otevřete se a úplně ho akceptujte, protože to, jestli útočí, je jen moje hodnocení (rozhodnutí). Pokud jsem schopen ohodnotit to tak, že ta ruka nade mnou není útok, tak to pro mě útok není. A pokud to nehodnotím, proč bych ho nemohl přijmout jako starého přítele. Toho taky nehodnotím, ale prostě ho přijmu. Tímto způsobem se tomu on nemůže bránit, agresivita odchází, přijímám ho tak, jak je, zůstávám neutrální – pak je to velice jednoduché.

Cvičení: Tui shou. Volné. Pravá ruka partnera mě vede, já jen přijímám a následuji její pohyb, bez tlaku a mezer v stálém kontaktu. Nejdříve na místě, pak za chůze. Pak mohou přijímat obě ruce. Pak jedna přijímá a druhá vede.

Úcta

„V aikidó není místo pro malicherné a sobecké myšlenky. Než být uchvácen představami o „vyhrávání a prohrávání“, raději hledejte skutečnou podstatu věcí. Vaše myšlenky by měly odrážet velkolepost vesmíru, sféru na druhé straně života a smrti.“ Ueshiba

Cvičení: Partner stojí, drží zvednuté ruce v pěst, případně v bojovém postoji, toho kterého stylu. Postavím se naproti němu a ukloním se jako symbol úcty. Pak vezmu jeho ruce a vnitřně to zopakuji. Můžu u toho sepnout ruce jako při pozdravu.

Volný pohyb v prostoru

„Kdo se hýbe, nezná svá pouta“

Pokud jsem taiji a mám chuť jakkoli se pohnout, nenacházím odpor, není nic, co by mě mohlo bránit, držet, omezovat. Jednota nemůže jít proti jednotě. Pokud nepřijímám určitou svoji část, nevážím si jí, nemám k ní úctu, bojuji proti ní, jdu proti ní, tlačím na ni - není to taiji. Být v taiji, znamená být všude stejně, přikládat všemu stejnou váhu, být spojený, být v jednotě. Pak je zde lehkost a radost. Není zde konflikt, ale jen hrající si jednota. To, jestli je to opravdu, zrcadlí náš život, naše tělo, zdraví a lehkost. Vnitřní hojnost se projeví jako materiální hojnost, zdraví jako zdraví, nebojování jako nebojování, přijímání jako přijímání, postoj jako postoj... Jsem-li svobodný, pak pokud si někdo myslí, že mě drží, tak to na mě nemá účinek. Je to prakticky jen otázka víry. Podřizujeme se určité realitě, přistupujeme na ni. Pokud tomu nevěříš, nemá to v ki žádný účinek. Já se neměním, i když oči mohou vidět jeho ruce. Je to jen mé rozhodnutí. Pokud se nenechám držením chytit, tak prostě chycený nejsem a mohu se volně pohybovat.

Nenechte se (držením nebo čímkoli) chytit. Nebuďte tam, kde je problém. Nejděte do konfliktu. Vraťte se do pocitu předtím, než jste byli chyceni, a začněte se opět volně pohybovat. Ideálně již pak není potřeba vracet se k pocitu před chycením. Nic to se mnou neudělá. Nic se pro mě nemění a nezměnilo. Není důvod se měnit. Jsem stále stejný. (viz. první cvičení v komunikaci)

Dají se k tomu použít různé cviky a jejich obměny – pokrčení ruky, natažení ruky, chytí mě zezadu, obejmě mě, za každou ruku mě drží tři lidi, drží mě oběma rukama za jeden prst, a já jím volně pohybuji...atd. Rozhodně se nepokoušejte pracovat rukou nebo to nedělejte jako techniku. Pak to nemůže fungovat. Nedělejte techniku, ale uvolněte se prosím, a tím jak se uvolníte, tak se uvolníte.☺

Pocitově se taky může hýbat volná část. Tedy ta, která necítí přímý kontakt s partnerem. Např. u an (pohyb ruky vpřed) pohyb hřbetu ruky. Ten necítí kontakt jako dlaň a nikdy do kontaktu nepřijde, a tak se může volně pohybovat. Pokud mě drží, může se pohybovat střed ruky, kde je kost, tam mě také nikdy držet nemůže. Nebo se mohu pohybovat zády, tam také není. Prostě vždy najdete nějakou volnou část a ta se může volně pohybovat, a jelikož jste jednota (celek), tak se všechno bude pohybovat současně s vámi.

Další testy:

Shee – tlačím svojí rukou na svoji ruku. Jakou mi dá práci odtlačit svoji ruku nebo ji odtlesknout? Stálý pocit volnosti. Že je někdo za ní, je jeho věc.

Pohyb rukou jako při veslování, nejdříve sám a následně se stejným pocitem přitom, když mě partner drží za ruce.



Mistr Yoo cvičící wudangské taiji formu nazvanou Volné putování

Ne, toto je můj prostor.

Partner útočí. Vnímám energetický impuls a stále ve vnitřním klidu a úctě, jasně a jednoznačně bez jakékoli emoce řeknu - ne. Ne „ne“ proti němu, ale prostě ne - nepřistupuji na jeho hru, na konflikt, ve kterém je on chycen a do kterého se mě pokouší zatáhnout. Mohu to doprovodit pohybem ruky, který ukáže, že se jedná o

můj prostor. Ten prostor samozřejmě musím skutečně mít. Nemohu se ho snažit najednou vytvářet. Pohyby rukou jen dokreslují vnitřní kvalitu.

Jednoznačnost, jasnost, opradovost

Všechny věci, o kterých je řeč, mohou fungovat a fungují jediné díky naprosté jednoznačnosti a jasnosti. Nejsou dělány jako technika, to je něco úplně jiného. Při vši úctě a lásce je naprosto v pořádku mít vlastní prostor, umět říct ano, ale také umět říci ne. Pokud myslím ano či ne, mělo by to být na sto procent. Pokud je ne možná a možná ano, tak to nebude nikdy fungovat. Měli byste být zcela jednoznační. Přijetí je to samé, co ano. Ne je pak jeho opak. Není to „asi ne“, „snad ne“, „možná ne“ nebo „zkusíme a uvidíme“.

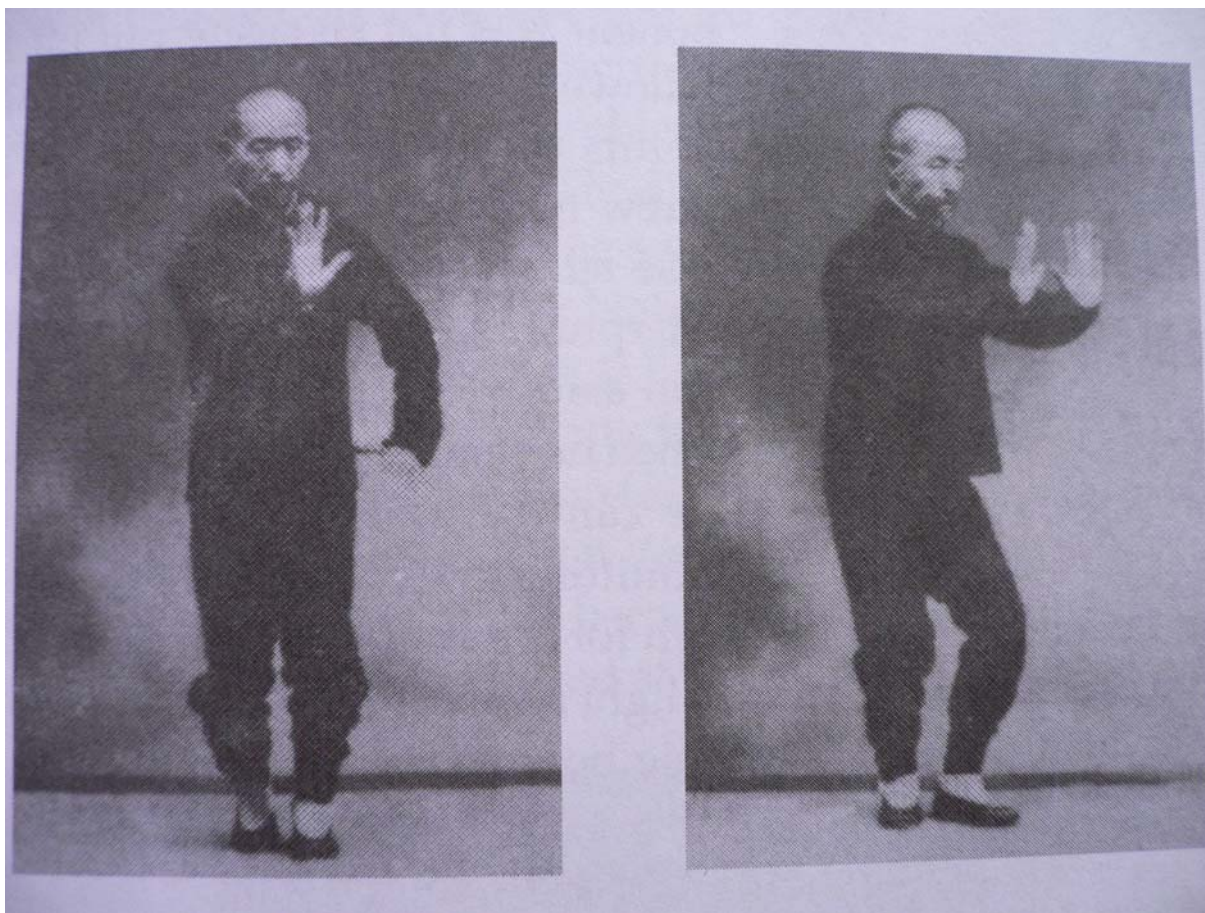
Starí mistři v tomto směru mluvili o tzv. dvojité váze. Všichni v tomto kontextu mluví o tom, jakože váha nemá být stejně rozložená na obou nohách, že na jedné je vždy více váhy než na druhé. To je ale jen ta opravdu nejzákladnější fyzická úroveň. „Dvojitá váha“ je to samé, co nejednoznačnost. Jednoznačnost znamená, že když jsem vzadu, tak bych měl být opravdu vzadu. Když vpředu, tak vpředu. Když nahoru, tak nahoru. Když dolů, tak dolů. Když přijímám, tak přijímám. Když se pohybuji, tak se pohybuji. Když stojím, tak stojím. Když ano, tak ano. Když ne, tak ne. Nejde jen o jakousi mentální kvalitu či postižení umanutostí, ale o to, že cítění je cítění a myšlení je myšlení. Pocit nemůžu mít tím, že „myslím, že cítím“. Jste-li vzadu, můžete jít dopředu. Jste-li vpředu (ve smyslu nemáte prostor), tak dopředu prostě jít nemůžete. Buďte jednoznační, jasní a neutrální (nehodnoťte). Buďte stoprocentní v tom, co děláte. Každopádně se vám velice uleví a získáte rázem obrovský potenciál.

„Kdokoli strávil roky cvičením a stále ještě nedokáže vést sílu a je vždy porážen protivníkem, neodstranil (neprohlédl) chybu dvojí váhy.

Pokud se chceme vyhnout této chybě, musíme porozumět jin a jang (plnosti a prázdnotě).

„Lepit“ znamená jít, jít znamená „lepit“. Jin neopouští jang a jang neopouští jin. Oba se navzájem doplňují (završují), teprve potom můžeš říct, že jsi porozuměl síle.

Poté co jí porozumíš, čím více cvičíš, tím získáváš více dovedností.“ Taiji classic



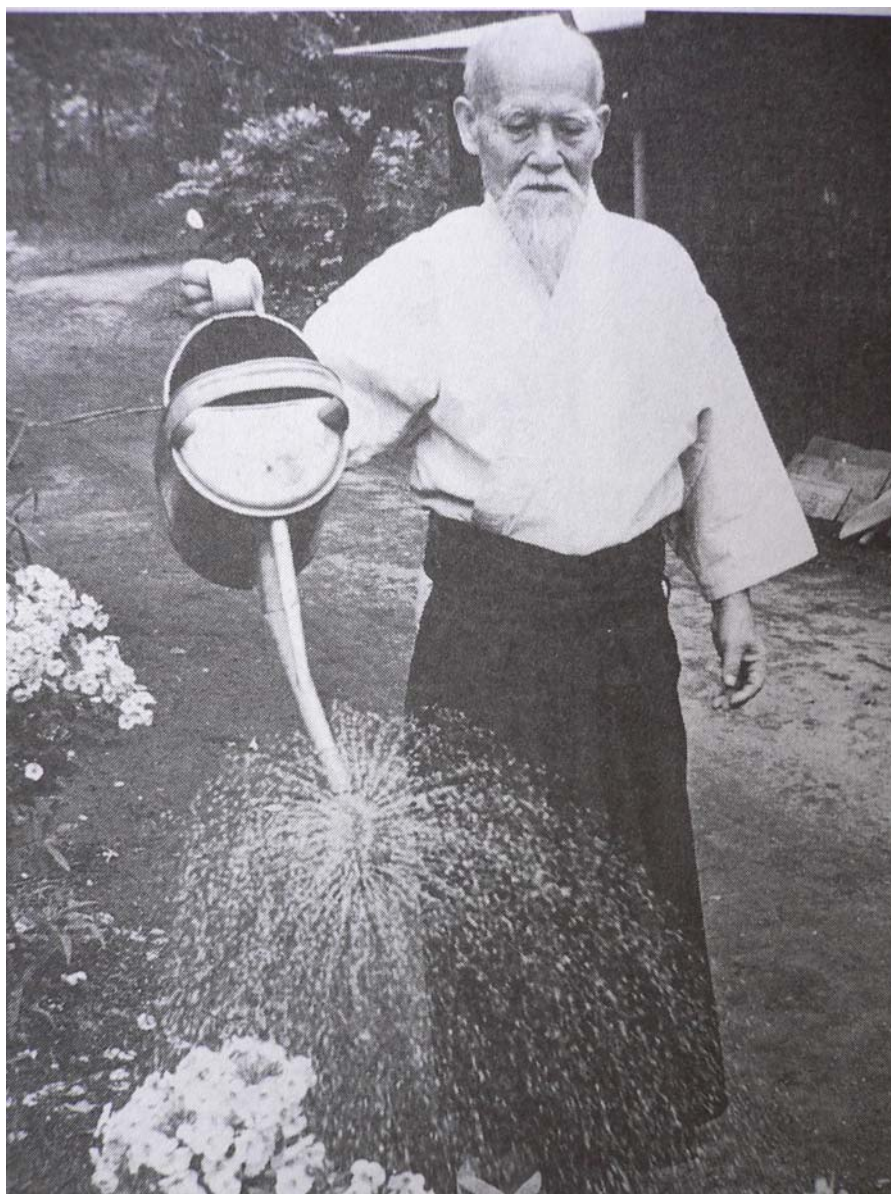
Mistr Sun Lutang – pozice Oprášení kolene a an

Pohyb je představa a pocit (ostatně tak jako všechno)

„Svět je vnímání“

Vše je jen naše představa. Věci jsou takové, jak o nich přemýšlíme, mají takovou váhu, jakou jim dáváme. Naše víra v jejich skutečnost je dělá skutečnými. Svě místo určuji jen já sám. Jsem tam, kde se chci vidět, nacházet. Pokud mě někdo chytí ze ruce, tak z toho chycení dělám držení jen já sám. Pokud na to přistoupím, je toto držení pro mě skutečné. Jedná se o kontakt. Vnímám ho, ale čím pro mě je a čím se pro mě stane, definuji jen já sám. Mohu se vrátit do pocitu před tím, než mě tzv. chytil a rázem nemá (za) co držet. Pokud se ale budu cítit v ruce, za kterou mě drží, je tu konfrontace. Jedná se o symbolicky přepsanou vnitřní komunikaci. Pokud je zde jednota (tělo, energie, myšlenky, mysl), je zde jednota. Je to jako když sami sebe držíte za ruce, a je jen na vás, kdy se pustíte. Nemůžete na nikoho nic svádět, je to jen a jen vaše. Není nikdo, kdo by vám mohl způsobovat bolest. Je to jen naše napětí, které bolest vyvolává. Ublížit si můžeme jen sami, nemůže to udělat nikdo z tzv. „venku“. Nepříjemné situace jsou jen přepisy našich vnitřních obsahů. Jsou to jen naše představy, naše očekávání, naše iluze, naše zhmotněné myšlenky, směřování naší pozornosti (energie) a utrpení je jen nedostatek bdění. Bdění je dosahováno skrze to, co by se dalo nazvat meditací. Meditace je otočení pozornosti do jejího zdroje.

*„Soupeř mě nezná, já sám znám jeho. Proto ať se zaměřím kamkoli, nemám soupeře,
a tak vše počíná odtud a završuje se.“ Taiji classic*



Cvik: Drží mě za ruce a brání v jejich zvednutí. Ki (taiji) znamená dát pohybu smysl. Pro všechno, co děláme máme v těle nějaký pocit. Když se chci otočit, podívat se do rohu, zavázat si tkaničku, podrbat se, podívat se na ruku, ohlédnout se... Poodstoupím si pocitem, abych nebyl vpředu (v tlaku) a pak si představím a zároveň procítím, jak mé ruce jdou nahoru, jak je zvedám. Nejdu proti rukám partnera. Nedělám to, aby... A pokud nemohu „ustoupit“ (poodstoupit) fyzicky, ustoupím pocitem. Pocit je jen můj a je to mé rozhodnutí, má svobodná vůle. Ten pocit zvednutí rukou znám, dělám to stokrát denně, připomenu si ho a následně se partner začne pohybovat. Pokud se pohybuji pocitem a ne vnějškem, pohyb u něj začne dříve než u mě. Mé ruce jsou volné, tak proč by nemohly udělat pohyb jakýmkoli směrem, třeba nahoru?

Různé obměny: Např. Zalehne mě a já se dostanu do pocitu otáčení a pak se otočím.

Drží mě za ruku v sedě, je na ní celou váhou, pocit, že se chci podívat na ruku.

Drží mě vsedě za ramena, pocit, že se chci podívat do rohu. Otáčím pozorností. On mě jakoby drží (tělo), já už jsem dávno pryč.

Drží mě za ruce a já mám pocit, že si chci zavázat tkaničku...atd.

Otáčení pacienta při shiatsu. Nejprve dlaní, pak spojit s představou, pak víc dělá představa a ruka jen dopomáhá, pak třeba jen prst, nakonec „jen“ myšlenka.

Taiji - Jin a jang aneb Jednota projevená v dualitě

„Taiji je rovnováha jin a jang“

„Taiji (vrcholný pól) se rodí z Wuji (bezpólovosti, prázdnoty) a je matkou jin a jang. V pohybech se rozděluje, v klidu slučuje. Není ani přesahující ani nedostačující.“ Taiji classic

Partner opravdu jen brání v pohybu, nevěší se na ruce. Pokud to dělá tímto způsobem, dává mi už směr a rozhodně nemá cenu jít proti jeho síle, ale jen vyhovím jeho směru a pošlu ho do něj. (Při tlaku potáhni, při potažení vyplň prostor.) Jedná se o stálý princip taiji, kdy plnost padá do prázdna, prázdnota je vyplňována plností. Na jang reaguji jinem, na jin jangem. Vypustit – jang se stává jinem, vyplnit - jin jangem.

„Když je protějšek tvrdý, jsem měkký a poddajný. To je nazýváno tsou – jít (pohyb, poddajnost). Když následují protivníka a on je donucen k obraně, to je nazýváno nien - lepení.“ Taiji classic

Chytne mě za ruce. Vyprázdním místo, na kterém stojím (otočit, sednout) – plnost tak padá do prázdna. Mohu v představě otočit monádou. Z jangu se stane jin.

Útočí na mě a já se jen posadím. Pokud si sedám, energie toho druhého musí dolů.

„Jin neopouští jang a jang neopouští jin. Oba se navzájem doplňují (završují), teprve potom můžeš říct, že jsi porozuměl síle.“ Taiji classic

Partner stojí v bojovém postoji. Vnímám rozmístění jeho energie (v těle), vnímám jeho strukturu. (Nejde o přemýšlení. Myšlení brání vnímání. Vnímáním se dostávám sám k sobě a pak i k druhým.) Vnímám jeho slabá místa a ta vyplním nebo plná vyprázdním. On se není schopen udržet v napětí. Popřípadě projdu svými rukama vpřed. Netlačím do něj. Jen využívám místa, která tam jsou. Mohu to také kombinovat. Zároveň plnit i vyprazdňovat. Pokud tam tu energii zafixuji, jedná se o harmonizaci a prakticky je to pak to, čemu se říká shiatsu, ale je to vlastně taiji☺. Nejedná se o techniky qi disruptiv ani o manipulaci. Prostě voda teče dolů a pára stoupá k nebi.

Tímto způsobem lze také testovat otevření a volné proudění energie v jednotlivých částech těla. Pomocí dvou prstů lehce zatlačím do partnera, který pevně stojí (může mít například ruce dopředu jako v pozici an a já ho chytím lehce za zápěstí). Představím si, že energie mého tlaku prochází konkrétními místy jeho těla. Energie samozřejmě nekončí v prstech, ale nejen to. Její směr určuje myšlenka, proto to také může fungovat. Pokud je místo v pořádku a netrpí plností ani prázdnotou, pak jeho pozice zůstává pevná. Pokud tomu tak není, je velice snadné ho odtlačit. Je to prakticky kineziologický test. Tímto způsobem můžete hýbat i obrovským člověkem za použití dvou prstů.

Test: Partner stojí v pevném postoji. Nejprve zatlačte oběma rukama na jeho čelo. Neměl by být problém vám vzdorovat a zůstat stát na místě. Pak vezměte jeden prst a jeho stranu přiložte na čelo partnera. Mějte pocit, že procházíte např. některým jeho bederním obratlem, a pak ho rychle chyťte ☺.

Transformace

Přijmu energii, která je mi podávána, a změním její kvalitu. Z hlediska pěti prvků jsou játra matkou srdce. Proto je jednoduché například vztek převést do radosti.



Kontakt

„Když uvidíš nůž, už je pozdě.“

Vnímám. Cítím energetický impuls. Dochází k navázání kontaktu.

„Říká se: „Když se ostatní nehýbou, ani já se nehýbu.
Když se ostatní hýbou, pohnu se první.“ “ Taiji classic

Kontakt by neměl být tlak. Mnoho lidí tvrdí, že jsou v kontaktu, a přitom tlačí. Kontakt je kontakt.

Cvičení: Jeden z dvojice se postaví do qigong. Druhý na jeho zápěstí položí prst. Velice lehce naváže kontakt a vnímá reakci. Mnoho lidí začne zcela automaticky tlačit proti. Mnoho lidí také neumí jen navázat jedním prstem kontakt a tlačí☺. (Takže cvičí vlastně oba.) Je to prakticky hysterická reakce. Někdo vás chce pohladit, a vy v domněnku, že jde o útok, si kryjete hlavu, případně mu zlomíte ruku. Takto to není úplně ideální.

Jiné cvičení: Postavte se naproti sobě. Jeden vnímá a druhý naváže pocitově kontakt. Pak si představí, že na vás tlačí. Vnímejte, jak se okamžitě změní kvalita energetického impulsu. V případě útoku je tento impuls ještě mnohonásobně zesílen.

Tlak vpřed začíná myšlenkou tlaku nebo pohybu dopředu. Váš partner (nebo vy) by měl reagovat již na tuto myšlenku a energii (impuls), která je tím vyvolána. Pokud se budete hýbat, až když dojde k fyzickému pohybu, tak nikdy nebudete dostatečně lehcí v provádění.

Tento impuls je „nejblíže“ k mé pravdě a je dobré na něj tzv. dát. Vnímám, co to ve mně vyvolává, co to dělá s tělem. Postupně přibývá myšlenek (rozumu) a aktuální vjem se ztrácí. Rozum hned hodnotí, „je to kámen – rovná se, je těžký“. Drží mě za ruce, takže se nemohu hýbat jako předtím atd. Důvěřujte pocitům a skrze praxi vysvětlíte rozumu, že je to jinak, než se nám snaží tvrdit.

*„Čmelák má tak malou plochu křídel, že z hlediska fyziky není možné, aby létal.
Čmelák to ale neví, a tak létá.“*

Další věc je - udržení kontaktu. Např. v tui shou. Zastavte poté, co partner zatlačí. Neměl by začít stahovat ruku zpět, pokud vy se nazačnete pohybovat dopředu k němu.

V praxi přecházíme od fyzického kontaktu ke kontaktu energetickému, až ke kontaktu „pouze“ mentálnímu. Z určitého úhlu pohledu je to zcela umělé rozdělení. Je tu jen mysl, takže jaký jiný kontakt, ale lidé jsou zvyklí rozlišovat na hmotu, energii a myšlenky a nahlíží na ně jako na něco odděleného. Je to jako voda ve formě ledu, kapaliny a páry. Je to ten samý základ, ta samá substance, jen má různou formu, projev v určitých podmínkách.. V shiatsu (při léčení) je to úplně stejné. Nejdříve děláme fyzické techniky, pak po zlepšení vnímání energetické techniky, pak mentální techniky, pak se „jen“ dívám a děje se to, a to na libovolnou vzdálenost.

Test prodloužení ruky: Porovnejte délku rukou partnera. Pak otevřete bod tenké střevo 11 a tím prodlužte ruku partnera. Udělejte to lehkým dotykem palce. Zkontrolujte si to opětným porovnáním rukou. Pak poodstupte a podívejte se na tento bod na druhé straně, než jste pracovali, a udělejte to samé v představě a následně opět porovnejte délku končetin.



Stejným způsobem probíhá léčení jakéhokoli orgánu, problému. Porovnání délek rukou nebo nohou je lehce viditelné i pouhýma očima a není možné o něm nijak diskutovat. Samozřejmě pokud máte k dispozici přístrojové vybavení, lze porovnat k jakým změnám po shiatsu došlo, třeba, že cysta opravdu zmizela.

Svoboda

„Jsi-li v ki, „přijdeš včas“, i když třeba podle hodin přijdeš pozdě.“

Naše cvičení by nás mělo naučit, že jsme zcela svobodní. Nepomůže nám když si to budeme jen říkat, svobodu, pokud je skutečná, musíme i cítit a zažívat. Svoboda je vědomí jednoty a skutečného stavu věcí. Je běžné, že lidé něco chtějí, ale chtějí to dvaceti procenty vědomí a osmdesát procent podvědomí tomu brání. Pak mohou tvrdit, jak jsou svobodní a odpoutaní, ale pokud je chytne za ruce, můžete je podle libosti držet. Svoboda (stejně jako láska) nezná tlak ani odpor. Není to překonávání (boj). Prostě se chci podrbat, tak se podrbu, je-li čas jít ke dveřím, tak jdu ke dveřím, nemá na to žádný vliv, jestli mě tou dobou drží za ruku a ramena pět lidí a snaží se mi v tom bránit. Má ruka neútočí, neblokuje, prostě padá, protože je čas, aby spadla. Je čas přijít, je čas odejít. Je čas začít a je čas skončit.

„Modrá hora je matkou bílého mraku a bílý mrak je synem modré hory. Modrá hora zůstává modrou horou a bílý mrak bílým mrakem“

Obsah

Není nic mimo mysl. Všeho je dosahováno myslí	3
Být v taiji, pohyb v taiji	3
Forma a obsah	7
Neutralita	7
Konflikt, boj, konfrontace, problém, útok	9
Střed	12
Partner ne soupeř	14
Bolest	16
„Postup“, Návrat k Taiji	18
Trénink, tzv. technika a konkrétní cviky	21
Přijetí aneb děkuji	21
Úcta	22
Volný pohyb v prostoru	22
Ne, toto je můj prostor	23
Jednoznačnost, jasnost, opravdovost	24
Pohyb je představa a pocit (ostatně tak jako všechno)	25
Taiji – jin a jang aneb Jednota projevená v dualitě	26
Transformace	27
Kontakt	27
Svoboda	29