

# MALE STVARI

Autor: Aleksandar Čož, Sensei 3.dan BLK

## Umjesto uvoda

Ideja za ovaj rad, nastala prije dosta godina (cca 12), inspirirana je viđenjem i osjećajem da studenti –praktikanti olako prelaze preko nekih smjernica odnosno da one stvari koje su važne u određenom trenutku ne vide. S obzirom da sam u tom trenutku bio na stupnju (5 kyu, zeleni pojas) koji mi nije omogućavao autoritet da na to ukažem, uz svjesnost vlastite nesavršenosti, to sam propustio priliku o tom upoznati one kojima bi takva razmišljanja bila korisna.

U međuvremenu, bez svjesne ideje da se ide u tom smjeru, sazrela je ideja o postignućima koje bi ozbiljan Kempo student (i oni stariji) trebao imati, a nema ih. **Male stvari**, stoga, ovdje ne znače sitne detalje koje se kasnije mogu pokazati kao nedostaci i nesavršenosti, već prije ozbiljne propuste u praksi. **Propuste koji generiraju demotiviranje sebe i drugih**, propuste koji, nadalje, ne moraju značiti da su samo na strani onih koji ih imaju već i na strani onih koji su ih podučavali ali i onih koji su sudjelovali i pridonosili u kreiranju stanja koja su dovela do tih propusta. Svi oni su u ovom ili onom obliku i mjeri činioci koji su doprinijeli tome.

## UVOD

Ovaj rad je prije svega namijenjen onima koji vježbaju *više od 2 godine* redovito i koji su prebrodili «dječje bolesti» u vidu inspiracije za dolaženje na termine prakse (treninge) odnosno koji su stekli mogućnost da sami vježbaju kod kuće i vode treninge onima koji tek stupaju na stazu Kempa (čitaj: Yokoseima). Ovi se prepoznaju po redovitosti dolaženja, najmanje postignutom **nivou sempai** i po još nekoliko karakteristika na koje će kasnije biti ukazano. Kad je u pitanju postignuta vještina snalaženja prepoznaju se i po mogućnosti davanja odgovora na šakljiva pitanja kratko, jezgrovito (dali i **iz srca**), bez kalkuliranja da li će se to sensei-u sviđati.

Ovaj rad, nadalje; zasnovan je na iskustvenim saznanjima (mojim i promatranjem tuđih stanja) i sadržava razmatranja o dva područja: **napori** (postignuća u djelanju) i **postignuća** dok se treće područje: **metode** kako to postići, obrađuje samo ukoliko opisuje i podupire prva dva. To će područje biti predmet sljedećeg rada i bit će namijenjen još užem krugu adresata. Također će uključivati razmatranja višeg filozofskog nivoa i kao takva neprimjenjiva na one ispod nivoa postignuća na koje skrećem pažnju u ovom uratku.

Ako će biti **tek za nekoliko (only few) sempaia i senseia, dobro, ako će biti za nešto više (a few) posvećenih, utoliko bolje!** Ne sadrži također razmatranje temeljnih postavki Kempa i njegove duhovne osnove jer ćete takva razmatranja naći na kompetentnijim mjestima.

Prvo od dva područja koja su predmet uratka, s druge strane, uključuje motivaciju i samu praksu kao sastavne čimbenike koji se međusobno prožimaju i utječu na nivo i kvalitetu-obuhvatnost postignuća.

**I/ Koje su to male stvari koje početnici olako zanemaruju, a koje kasnije utiču na potrebu za povećanim angažmanom da bi se takvi propusti sanirali?**

**Kako se dešava da studenti **napreduju?** (moguće-«izvode) ka složenijim praksama (i pojasevima) a da nisu sanirali nesavršenosti?**

**Dali sve nesavršenosti rezultiraju jednakim posljedicama?**

Svi studenti imaju prilično jednoobrazan tretman prvih godina prakse i svi se podučavaju na jednak način. Zašto?

Praksa podučavanja Prakse pokazala je barem nekoliko važnih razloga za takav pristup:

- kako se radi o novom području, nepoznatom svima u više-manje jednakoj mjeri studenti se osjećaju sigurnije u društvu jednakih sebi,
- djeluje motivirajuće uspoređivati proces napredovanja u odnosu na one koji imaju ili su imali jednaku startnu osnovu,
- lakše je osmisliti trening za one koji imaju isti nivo znanja,
- manja je opasnost od ozljeđivanja kad je u pitanju fizički trening i manje je psihološki naporno vježbati kad ispred sebe nemamo nekog čija će vještina možda uzrokovati pretjeran strah od ozljeđa.

### Što se to uči i gdje nastaju greške?

Studenti prve **godine u tjelesnoj praksi** podučavani su:

- koji su Kempo stavovi i zauzimanju stavova,
- kretanju u stavovima,
- osnovnim tehnikama (ručne i nožne),
- ...**pridruženim osjetilnim područjima**:
- što i kako da gledaju,
- kako da zamijete što čuju,
- na što da se usredotočuju,
- kako da razumiju ono što osjete tokom prakse.

Uočio sam barem nekoliko temeljnih grešaka koje studenti rade i koje vrlo teško ispravljaju.

1. Prilikom zauzimanja stava najčešće pronalaze način na koji će im isti biti najmanje tegoban. Na to im se ukazuje izravno ili uopćenim upozorenjima, ipak, za većinu bez rezultata. Npr. u kiba dachi-u zabacivanje stražnjice prema nazad („pačji efekt“) i otvaranje stopala prema vani ili stajanje na bridu stopala-loš zdravstveni efekt za koljena, zglobove i stopala, ali i druge dijelove tijela.
2. Prilikom kretanja, npr. u zenkutsu dachiu, kukovi se zabacuju iza te se tijelo naginje naprijed. To rezultira neprirodnim položajem tijela i vrata, pogled je pod nepravilnim, napornim i taktički lošim kutom te cijelo držanje nakon određenog vremena mora odavati stanje napetosti i nelagode. Vidljiv je tzv. „devin sindrom“, kroz ispravljanje i naginjanje tijela i njegovo dizanje i spuštanje. Učinkovitost je svakako okrnjena.
3. Ručne tehnike najčešće se izvode bez stisnute šake, kruto i bez slijeđenja putanje i položaja šake kakva se traži. Razlog tome u prvo vrijeme svakako je nemogućnost udovoljiti svim zahtjevima-previše informacija-previše područja na koja trebamo obratiti pažnju, premalo sposobnosti u fizičkom pogledu i premalo znanja na što da obratimo pažnju u trenucima koji su teški ili konfuzni.
4. Kasnije postoji drugi faktor: ovisno o tjelesnoj kondiciji i postignutoj sposobnosti: studenti često misle da je **napornu praksu lakše izvesti ako se štede u dijelu koji nije izravno uključen** ili za koji misle da će ga moći kompenzirati. Primjerice ako se rade sklekovi onda misle da je dovoljno da rade s relativno ravnim tijelom, ako i to, a da ne troše snagu na kontrakciju stražnjice i nogu. Upravo je ove dijelove potrebno kontrahirati da bi se sklekovi lakše izvodili. Kada su u pitanju stavovi i ručne i nožne tehnike većina to radi na način da kod brzih tehnika ima ili pretjeranu kontrakciju pa troše previše snage ili da uopće ne kontrahiraju ruke pa da će stoga biti brži i trošiti manje snage. Osnovni je obrazac da se **kod ručnih tehnika pažnja i kontrakcija usmjerava na gornji dio tijela** umjesto da kontrakcija počne od stopala preko nogu, trbuha ka ručnim i leđnim i vratnim mišićima. Šake bi trebale biti cijelo vrijeme zatvorene i na kraju tehnike snažno kontrahirane. Efekt je poražavajući i to dvostruko:
  - ruke koje nemaju odgovarajuću kontrakciju tek lamataju zrakom i nemaju niti brzinu niti potrebnu snagu, čak se više umaramo,
  - za slučaj da se desi da na taj način rade kumite podlaktice bi im bile ozljeđene već

nakon prvih tehnika,

-užasno je za motivaciju raditi nešto za što znamo da nije u redu niti efikasno.

Ključno je ovdje naučiti **što znači opuštena ruka** (ali pripremljena prethodnim treninzima) a što **«papirne tehnike»!**

5. Pogled je prečesto uperen u zemlju. Time se postiže barem trostruki negativni efekt:

-gubitak ravnoteže, jer nas po prirodi stvari (vezani smo za osjet vida) tijelo vuče prema dolje,

-koči nam se vrat nakon nekog vremena te smo okupirani tom nelagodnom,

-ne vidimo cijeli spektar onog što trebamo vidjeti,

-odajemo osjećaj ustrašenosti ili barem napetosti što može biti pogubno,

-sporiji smo u kretanju.

6. Česti gubitak pažnje, djelimično naslijeđena karakteristika, a dijelom nadograđeno ili stečeno utjecajem okruženja. Ovi studenti se prepoznaju po čestom izgubljenom pogledu i osjećaju da tu ne pripadaju, ne znaju što se uopće dešava. Prekidi u pažnji.

Mogao bih nabrajati i dalje!

Svaki dio prakse kojem su podučavani studenti, unatoč jednoobraznom vođenju prakse, ipak razumiju različito. Zašto?

Prvenstveno zato što polazna osnova svakog od nas ipak nije ista. Studenti se razlikuju po fizičkim, emocionalnim, kognitivnim i intelektualni kvalitetama. Spojevi nekih od ovih kvaliteta mogu dati dosta osebujne individualce bilo po sposobnostima napredovanja bilo po zakočenosti u određenim područjima.

Neki su jači od drugih u jednom području, dok to drugi nadoknađuju u drugom. U svakoj grupi početnika postoje oni koji se ističu po gimnastičkim sposobnostima i/ili euforičnom pristupu. Kad je to udruženo s osjećajem za praktičnost i dobrim kognitivnim sposobnostima imamo studenta koji će izvanredno brzo napredovati do određenog stupnja, najčešće srednjeg nivoa (2-3 kyu), za napredak preko toga trebat će znatno duži period i katarzični preobražaj. Suprotni pol predstavljaju studenti kojima je »operacijski sustav« (ms dos) zakržljao u tolikoj mjeri da će teško pratiti trening čak i u njegovoj jednostavnijoj formi. Ne koriste potencijale koje imaju. Većina je studenata ipak, posložena negdje između i nema većih problema niti u jednom području. Nema niti nadprosječnih sposobnosti.

Neki povrh toga imaju i nešto više. Unatoč neupoznatosti s osnovama i suštinom—pozadinom prakse, neki, ipak, imaju jasnije izraženu **višu svijest**. Svi je imamo, vjerojatno, ipak, kod nekih je ona izražena u tolikoj mjeri da će oni odskakati od drugih, ne po fizičkim mogućnostima, čak niti po brzini napredovanja. Lakmusov papir za prepoznavanje ovih studenata teško je otkriti, po mom iskustvu najjednostavnije ih je prepoznati po mogućnosti objektivne procjene u primjerima kad to nitko ne bi očekivao, drugim riječima specifična kombinacija lucidnih ideja, praktičnih rješenja i nevezanosti za pragmatične i sebične obrasce u situacijama kad su oni koji su uobičajeno najpametniji, bez riječi. Takvi pojedinci, njih je možda 1 u 10 godina, zahtijevaju specifičan pristup tzv. pažnja bez pažnje.

II/ Važno je ukazati na **dva pristupa koje kempo ka imaju prema Praksi**, a koji su u uzročno posljedičnoj vezi s motivacijom u odnosu na praksu. Ova je u odnosu na **prvobitnu** (neki su došli zato što se žele iskazati u fizičkom području, neki su željeli izlaz iz trenutno frustrirajuće situacije pa su se gotovo slučajno upravo tu zatekli dok su treći možda željeli izgraditi i/ili perfektuirati područje u kojem nisu jaki/dovoljno jaki) **modificirana** s obzirom na interakciju okruženja u odnosu na postignuća pojedinca odnosno ispunjenje vlastitih očekivanja. To ne znači da je ispravnija ili bolja, tek da je drugačija, najčešće ipak ispravnija.

-pojedinci pokazuju posvećenost koja se iskazuje u redovnom dolaženju na trening, slušaju pažljivo upute i entuzijastički izvode zadane obrasce pokreta, očigledno vježbaju kod kuće, imaju žedne poglede, čak izbjegavaju druge angažmane da bi bili prisutni na svakom treningu.

-drugi pokušavaju sudjelovati koliko im to okolnosti dozvoljavaju te se angažiraju s polovičnim uspjehom, kolika im je prisutnost na treningu toliki im je i angažman, prisutna je sumnja mogu li to i

teško se nose s idejom ili je uopće nemaju da bi jednog dana bili pravi kempo ka. Ukoliko se ne desi utjecaj sa strane, određena situacija koja će im ukazati na interakciju svakodnevnog života i prakse Kempa, koji će ih dodatno motivirati (to ne mora biti da ih neko istuče, na njih bi to djelovalo vjerojatno poražavajuće, te ih odvratio od treninga koji ih podsjeća na nasilje kojem su bili izloženi) većina će nakon nekog vremena naći izgovor da prekinu dolaziti, te će se utopiti u svoju svakodnevicu.

**Ovdje treba napomenuti da praksa Kempa i sl. vještina i nije predviđena za sve. Koji je to ključ koji će reći za koga je Kempo?**

Treba istaći da se radi o praksi koja zahtijeva barem prosječno tjelesno zdravlje, bez većih hendikepa. Mogućnost nekog stupnja mentalne usredotočenosti i smisla za praktičnost svakako treba postojati, iako nije ključno, ali je otegotno ako se osoba mora neprestano nositi s posljedicama oštećenosti kognitivnih sposobnosti.

Potrebno je da je osoba spremna podnijeti određene žrtve i odricanja. Ukoliko nije, tada će teško sebe vidjeti kao osobu koja upražnjava ovu vrstu prakse. Ovi će se pak nedostaci evidentirati i u normalnom životu.

Postoje niz drugih faktora od kojih bih izdvojio tek specifičnu kombinaciju sociološkog utjecaja i karakterne nesigurnosti jedinke. Ukoliko je nekom do mišljenja okoline nesumljivo stalo, a okruženje je sumnjičavo prema onima koji rade što nije uobičajeno ili je k tome još i suprotno regulama koje ta sredina diktira, te će jedinke biti izgubljene čak i ako misle da bi im takva praksa pomogla. Vratimo se temi ove analize.

**Osoba koju smatramo ozbiljnim studentom mora se nositi s nekoliko ključnih pitanja:**

- koje je napore spremna i sposobna podnijeti,
- koja postignuća je ostvarila (na sva tri nivoa),
- kako se nosi sa sumnjama u svrhovitost prakticiranja ovakve discipline,
- koliko je uspješna u usklađivanju same Prakse i «normalnog života».

**Ova 4 područja daju odgovor na razumijevanju same Prakse i sebe kao kempo ka.**

/1. Već sam napomenuo da je polazišna osnova svakog od nas različita, kako s obzirom na fizičke predispozicije tako i u mentalnoj sferi. Kaže se da je žudnja pokretač. Pokretač čega? Za žudnju možemo reći da je jedna od tri zala (druge dvije su averzija i neznanje). Ipak svi ju imamo u određenoj mjeri. Da li to znači da smo negativne osobe? Žudnja ukoliko ne graniči s opsjednutošću prema lošim stvarima može biti pozitivno iskoristiva. Može biti pokretač nečeg što će u **konačnici značiti upravo njeno dokinuće**. Ključno je da ne žudimo za onim stvarima koje donose nesreću svima, prema stvarima koja povređuju druga živa bića. Za čim žudimo i na koji način ostvarujemo i dali uopće ostvarujemo naše žudnje daje odgovor kakva smo osoba. Do određenog stupnja, žudnja je dakle čak i poželjna, svakako iskoristiva. **Prvenstveno kad nas potiče na napore**, na razmišljanje što smo dobro, a što loše radili, kad nam pomaže da prevladamo teškoće koje inače ne bi mogli.

Pomaže nam postići bolje usredotočenje na samu Praksu i buđenje svih potencijala. Opasnost je ipak, ukoliko smo previše **vezani s postignućem, umjesto sa putem** kojim se to postiže da ćemo gubiti koncentraciju pa time propustiti ono što je bitno. U srednjem vijeku u Japanu je bila izreka da će samuraj koji razmišlja o pobjedi izgubiti (život u dvoboju) čak i kad je spremniji mačevalac.

Važno je biti usmjeren na one stvari i ići u onom smjeru u kojem smo upućivani, pod uvjetom da smo ispravo upućivani i da smo sposobni shvatiti bitno, razlučiti korisno i nužno od nesusštinskog. Dali mi to možemo? Ne uvijek! Zato je tu onaj koji je taj put prošao, koji se nosio sa sličnim problemima.

**Za samu Praksu važno je imati/razviti sposobnost buđenja svih naših mentalnih i fizičkih potencijala.** U slučaju jednostavne tehnike prelaska iz stava u stav s jednom ili više ručnih tehnika to bi značilo sljedeće:

-imati ispravnu formu iskoraka i stavova, pravilan obrazac pokreta ruke, ispravan fokus, opuštenost u kretanju, dubina, brzina i intenzitet disanja, pogled koji nije vezan za niti jednu stvar već je uperen naprijed ravno u područje od očiju do srca i na kraju pravovremenim i sveobuhvatnim stiskanjem, te osjećajem za tjelesni centar završiti tehniku. **To znači da smo u tom trenutku bili prisutni i uključeni da je cijelo tijelo bilo jedan organ-mišić, da nije bilo slabog mjesta.** Energija koja je u tom trenutku bila ispuštena nemjerljiva je. Ako smo i mislili o nečem drugom u prethodnom trenutku buđenje jednog po jednog, do svih tjelesnih potencijala podržanih usredotočenjem rezultiralo je našim maksimalnim prisustvom u tom trenutku na tom prostoru.

**Upravo sposobnost buđenja naših potencijala ključna je za napredovanje, a sama je pokazatelj trenutnih dosega.** Dakle radi se o kombinaciji postignuća u djelanju sa samim postignućima. U čemu je razlika:

-postignuće u djelanju zasniva se na određenim postignućima nižeg nivoa i **predstavlja radni alat** za pomake na viši nivo. Primjerice sposobnost prizvati naše potencijale spada u napore koje smo sposobni napraviti, a dugotrajno upražnjavanje tih napora rezultira postignućima višeg nivoa. Pravo je postignuće ispravne prakse u ovom primjeru: cijelo tijelo pretočeno u tsuki, a osoba koja ga radi može tim tsukiem poraziti znatno veću i jaču osobu. To se jednostavno vidi i čuje. Proizvodi specifičan zvuk i poseban je doživljaj za oči. Vrlo malo osoba je to sposobno učiniti, osobno to mogu tek u rijetkim trenucima, nakon izvanrednog usredotočenja, nevezanosti za vlastito tijelo (povezano s neustrašivošću) i postignute fizičke koordinacije pokreta, disanja, brzine i kontrakcije i opuštanja. U tim trenucima razvilo se stanje Heikin-dinamička ravnoteža koja podrazumijeva specifično stanje mentalne koncentracije udruženo s integracijom tijela i disanja.

-mogućnost ostati neustrašen usprkos bremenitoj situaciji predstavlja mentalnu sposobnost da se nosimo s realnošću, bez da se razvija vezanost za tijelo i strah koji se u takvim slučajevima javlja. U kombinaciji sa sposobnošću da se usredotočimo na praksu i da prizovemo sve potencijale bez da o tome razmišljamo, proizvodi stanje koje je osnova za istinski trening. Ukoliko je tome pridruženo i nevezivanje za cilj-predmet-uspjeh tada se radi o stanju uma koje se zove Mushin-**um prazan od želja, a istovremeno poman i usredotočen**-to je stanje kojem teže svi veliki majstori, tek najveći ga i dosežu, to stanje samo po sebi i nije cilj.

Važno je ukazati još na jednu sposobnost:

-sposobnost usredotočenim vježbanjem i prevazilaženjem svijesnosti o tijelu (uvjet je da se radi o posvećenom kempo ka i da su vježbe koje se rade upravo te koje će probuditi i nadograditi–proizvesti takvo stanje) imati terapijski efekt-u tim trenucima osoba osjeća tok energije bez da ga je posebno željela-po mom iskustvu to se najčešće postiže kada je um u stanju pomnosti-neopterećen ili očišćen od zabrinutosti, kada tehnike koje radimo, radimo s naglaskom na disanje, a forma je ispravno slijeđena. Ritam pokreta i ne mora biti naglašeno terapijski, pogrešno je željeti takav efekt jer će upravo vezanost za to proizvesti suprotni učinak. Kad je u pitanju napor koji ulažemo dobro se podsjetiti na dvije faze koji svaki kempo ka prolazi:

**-fanatična usmjerenost:** proizlazi iz žudnje i predstavlja osnovni pokretač u srednjoj fazi napredovanja (pokreti su oštiji-opasniji, a pogled je usko fokusiran, puni smo energije),

-čišćenje od fanatičnosti-distanciramo se, to nije voljna reakcija na prethodni period, već prije intuitivno postavljanje u odnosu na naše stanje-napredak i odnos prema okruženju, proizlazi i iz samopouzdanja kao rezultat sposobnošću nošenja s bremenitim situacijama. Vidi se po mirnoj neustrašenosti, pogled je manje fokusiran, mirniji i širi, pokreti su ne-nervozni, a sposobnost prelaženja iz mirnog u brzo ili snažno maksimalna (to se odnosi kako na kumite tako i na

svakodnevnih aktivnosti). Rezultati ove prakse su u narastanju sposobnosti buđenja uma u frustrirajućim situacijama, u brzini preokreta i posljedično u nesposobnosti da uopće uđemo u stanje zatupljenosti-neprobuđenosti.

Posljedično ovim fazama u Praksi i kao rezultat te prakse formiraju se dva načina na koji reagiramo u određenim situacijama. Uzet ću primjer kumitea. Ukoliko partner radi energično i na neki način iskazuje potrebu za dominantnošću možemo se postaviti na dva načina. Svaki od ta dva može biti polazna osnova i prijeći u drugi. Ukoliko tome nije tako neradi se o ovom o čemu pišem. Ako se postavimo, ne smišljeno već prirodno, **minimalističkim pristupom** nećemo imati volju da odgovorimo i nadvladamo partnera već ćemo se prepustiti nekoj vrsti intuitivnog odziva-fukushiki- te će naši blokovi i tehnike biti nesmišljeni. Moguće je da ćemo biti inferiorni, ipak ukoliko je naš nivo viši od partnerovog tad će odziv biti dovoljan. Može se pokazati i naša inferiornost, upravo je posezanje za drugačijim pristupom i načinom na koji ćemo to izvesti pokazatelj koliko smo napredovali i dali se to razlikuje od onog što smo mislili da smo postigli. Veći izazov od uobičajenog predstavljat će lakmusov papir i ocjenu napretka koji smo ostvarili. Ako se inicijalno javi potreba za **energičnijim pristupom**, također naš odziv može i trebao bi biti intuitivan, ipak u prvoj fazi sigurno će biti protkan žudnjom i kao takav vezan, barem u početku, svrhom-ciljem (sačuvati tijelo, biti bolji).

IV/ Praksa meditacije posebno je područje koje nadopunjuje dinamički trening kempa i čini panoramski spektar s praksom Kempa i Yoge. Analizu senzacija koje se javljaju i metode prakse koje upražnjavam posebno ću obraditi u drugom dijelu te ću ovdje tek ukazati na sljedeće odrednice u sasvim određenoj vrsti meditacije:

- mirnoća u poziciji,
- mirnoća u mislima,
- mirnoća i dubina u dahu,
- osvježavajući osjećaj u cijelom biću.

Posljedično tome energetska komponenta i osjećaj sreće.

V/ Interakcija prakse i normalnog života predstavlja pravu praksu kojom svaki posvećeni kempo ka dokazuje što je postigao. Krajnje postignuće je stoga u svakodnevnom životu kad možemo funkcionirati, bez isticanja da smo kempo ka, efikasni gdje se to i na način na koji se to traži, rješavajući praktična pitanja na efikasan način, a da ipak ne povređujemo nikog i ne činimo štetu ničemu. Postignuće u ovom području stoga bih sintetizirao ovim:

- činiti to najefikasnije što je moguće, te u mjeri koja se traži.

Dakle sinteza ispravne odluke i akcije ili mirovanja.

**Sensei: Aleksandar Čož**