

## FILOZOFIJA ZENA I BORILAČKE VJEŠTINE

### Od svjesnosti pokreta do nepokretnog uma

Nenad Vertovšek

Odjel za kroatistiku i slavistiku,  
Sveučilište u Zadru, Hrvatska  
nenad.vertovsek@gmail.com

Primljeno: 18. 1. 2012.

*Zen je pogled na život, ali bitno je ne zamijeniti pogled sa stvarnim življenjem – načela smirivanja uma i usavršavanja tjelesnih sposobnosti kroz podučavanje i praksu Zena svoj puni doprinos daju ne samo istočnjačkoj kulturi nego i univerzalnoj ljudskoj baštini, posebno u odnosu podučavanja između Učitelja i učenika. Riječ Učitelja i spremnost učenika u borilačkim sportovima i vještinama – kao Aikido, Kendo, Kyudo, Karate, Judo – nezaobilazan su Put do plemenitog i boljeg čovjeka. Konstantno usavršavanje vještina smirenog uma i vrhunske preciznosti pokreta tijela nalaze smisao samo kao odraz i oslobađanje prirodnih ili stečenih karakternih osobina. Koordinacija uma i tijela, odnosno usklađivanje mentalnih sposobnosti i tjelesnih dostignuća, bitna je u ratničkim vremenima, ali i u svakodnevnom životu. I Zen i borilačke vještine odraz su istoga ogledala s kojeg svakodnevno čistite prašinu.*

**Ključne riječi:** *Zen, borilačke vještine, istočnjačka filozofija, koordinacija uma i tijela, meditacija, samurajski kodeks*

*Borba zahtijeva pokret, ali, prvo, unutrašnjost zahtijeva smirenost; pobjeda zahtijeva snagu, ali, prvo, unutrašnjost zahtijeva mekoću; borba zahtijeva brzinu, ali, prvo, unutrašnjost zahtijeva sporost.*

Kuo Feng-ch`ih

Sve zapravo počinje u suprotnosti – priča kaže kako se u Hramu usred guste šume, gdje su se podučavale tajne vještine, nikada nije go-

vorilo. Učenike željne znanja koji su godinama čekali na ulazak stražari su šuteći primali i otvarali velika drvena vrata okovana željezom tek toliko da novi kandidati uđu u Hram. Na vratima izvana pisala je samo jedna riječ: *Počni!* Izvan visokih kamenih zidova nije dopirao nikakav zvuk i nitko nije znao što se u Hramu doista događa. Rijetki koji su nakon više godina izašli iz Hrama i uopće htjeli govoriti samo bi priznali da je na unutrašnjoj strani drvenih vrata, što se vidjelo tek prilikom izlaska, pisalo samo – *Nastavi!*

Ova legenda – ili istinita priča – jedna od mnogih istočnjačkih simboličkih prikaza Puta, ili Putova, kojim su kročili drevni majstori i učenici borilačkih vještina, možda je najbolji pojednostavljeni uvod za *skok u dubinu i širinu* razmatranja teme koja polazi od potrebe da se promišlja o duhovnim dimenzijama naizgled pretežno tjelesnih sustava usavršavanja. Ovakav je uvod i nužan radi potrebe za promišljanjem stoljeća i tisućljeća postupno razvijane tradicije borenja i ratništva i prihvaćanja toga u svakodnevnom životu. Nužan je i zbog mnoštva aspekata suvremenog tempa života, ubrzanog i ispunjenog uglavnom nepoznavanjem biti predmeta kojeg se doživljava kao dio spektakla tjelesnih sposobnosti i maglovitog nejasnog djelovanja posvećenoga i usredotočenoga uma.

Stoga je jedna od važnih zadataka u razmatranju svijeta borilačkih vještina i sportova<sup>1</sup> u ovom slučaju uravnotežiti, obrazložiti i pojasniti »neuravnoteženo«, »neobrazloženo« i »nejasno«, odnosno uskladiti spoj tradicije i suvremenosti, tehnike i umjetnosti, umnoga i tjelesnoga, svjesnoga i nesvjesnoga, teorije i iskustva, tajnovitosti i masovnosti, divljeg ratništva i civilizirane etike sukobljavanja. Od umijeća u dvoranama za vježbanje do svakodnevnog života, od rekreacije do borbe na život i smrt.

Upravo ovakva »nemoguća misija« mora unaprijed podrazumijevati pristup u kojemu se razmatranje svijeta borilačkih vještina i borilačkih sportova mora povezivati sa Zen tradicijom gdje borenje kao da gubi svoj prvobitni smisao i postaje filozofijom,<sup>2</sup> do točke gdje zenov-

<sup>1</sup> Premda se ova dva pojma često koriste kao istoznačnice, valja razgraničiti *vještine* kao staru tradiciju povezanu sa stvarnim životom (i ratovanjem) od kasnijeg pojma *sport* koji se veže uz natjecanja i demonstracijski aspekt, što neki autori smatraju otklonom od izvorne tradicije i smisla vježbanja.

<sup>2</sup> Čedomil Veljačić navodi kako naziv *Zen* potječe od indijskog naziva *metoda*, što se na Zapadu obično obilježava terminom *meditacija*. Prvobitni sanskrtski termin *dhyana* u pali-jeziku (književna verzija Budhinih govora) glasi *dhana*. Specifičnu verziju budističke pouke o meditaciji donio je Bodhidharma u Kinu u 6. stoljeću. Kinezi *dhana* izgovaraju *č'an*, a Japanci *zen*.

ski pogled na život omogućava »sukob bez sukoba«. Tako i neminovno slijedi opaska kako su kod razmatranja dubine i širine spoja Zena i borilačkih vještina neizbježna skraćivanja, jer je prostora za analizu uvijek nedovoljno. S druge strane, ukoliko želimo o borilačkim vještinama (i/ili sportovima) razmišljati i na način filozofije, odnosno kroz filozofske aspekte i kriterije, moramo ih, uz osnovne postavke, sagledati i kroz specifičnosti. Problem možda nastaje u prioritetu, tj. koje ćemo aspekte i elemente označiti kao glavne kako bismo dobili ravnotežu teorijskog i praktičnog viđenja samih načela onoga što se zove *bu*,<sup>3</sup> a dijelom je to vrlo teško prevodivo u isključivo zapadnom konceptu uvježbavanja uma i tijela, bolje rečeno – duha i tijela.

Bitan trenutak je kada se obična tučnjava, puki i grubi sukob zbog nečega ili radi postizanja nekog cilja (bez obzira radi li se o pojedincu ili društvenim skupinama) počinje smisljeno odvajati od upotrebe vještine i posebnih tehnika koje povećavaju učinkovitost same borbe i sukoba. Civilizacijski i kulturni dosezi mijenjaju praksu borbe, ali, dakako, i dalje ostavljaju okrutnost, grubost i likvidiranje protivnika u središtu ciljeva individualnog ili društvenog suprotstavljanja. No,

»... nedovoljno uočavanu razliku između borilačkih vještina i obične tučnje ne čine sposobnosti ili poznavanje posebnih zahvata. Izvor svih borilačkih vještina je u zamisli da one predstavljaju dio sveobuhvatnog obučavanja čiji je krajnji cilj korjeniti preobražaj samog bića onoga koji se posvetio vježbanju. Vrlo često ovaj je korijen zanemaren, omalovažavan ili potpuno odbačen. Unatoč tomu, duhovnost je srce borilačkih vještina.« (Payne, 1999, 9)

Za potpunije razumijevanje valja izdvojiti temelj, odnosno pragmatični koncept tehničkih poteza i pokreta koji izazivaju određeni učinak na osnovu određenih sposobnosti, te na njega dodati koncept samo-usavršavanja i osobnoga razvoja što prevladava samu logiku i namjenu same vještine.

»Na tome stupnju ili neposredno prije njega, izbijaju u prvi plan etičke i estetičke komponente vještine, tj. postaje važno, ako ne i važnije, zašto se i kako se nešto čini, a ne što se time postiže ili može li se drugi pobijediti ili nadvladati.« (Pajin, 1985, 5)

<sup>3</sup> *Bu* se najčešće shvaća kao »borbeni« element, tako je i *budo* Put, Staza borilačkih (vojnih) vještina: *bu* [snaga, hrabrost, vojni poslovi] + *do* [put]. *Buši* je ratnik, od *bu* + *shi* [ratnik, vođa]. Načela samurajskog života i ratovanja određuje *bušido*, samurajski kodeks. Međutim, istaknimo da ideogram za *bu* označava i prestanak borbe, uzdržavanje od vojne sile i vještine te praktički predstavlja zabranu njene zloupotrebe.

Svojedobni, nazovimo ga tako, prijelomni trenutak u Japanu jest 18. i 19. stoljeće kada u potpunosti sazrijevaju (jer su bili prisutni i ranije) značaj i smisao navedenih etičkih i/ili estetskih elemenata koji su zapravo izvorno duhovni, odnosno meditativni. Nakon sustava *bugei* (borbenih, vojnih vještina), utemeljuju se *budo* sustavi (borbenih, borilačkih putova, staza) koji predstavljaju učvršćivanje dubljih, duhovnijih načela, nastalih uglavnom u mirnodopskim razdobljima. Tada ratničke vještine ne mogu biti istinski iskušavane i primjenjivane, no važnim postaje zadržati njihov smisao, od misaonog do samoobrambenog aspekta. Čisti ratnički sustavi i stilovi (*jutsu*), gdje se prednost davala učinkovitosti vještine i čistog savladavanja protivnika i neprijatelja, doživljavaju svoju punu zrelost u prevazilaženju vlastitih tehničkih načela i ograničenja.

Tako postupno u svakoj vještini, prije ili kasnije, dolazi do, nazovimo je tako namjerno, *učenja staze (do)* u kojoj i tehnike i opredijeljenost za vježbanje dobivaju smisao samousavršavanja i izgradnje osobnoga karaktera i stabilnosti. Tako, primjerice, *kenjutsu* – vještina mačevanja, postaje *kendo* – put ili staza mača, *kyujutsu* – vještina gađanja lukom i strijelom, postaje *kyudo*, *jujutsu* – kao vještina goloruke borbe (uz upotrebu i nekih oružja), postaje *judo* – put mekoće. Ovdje stručnjaci iz korištene literature upućuju na snažan i smisleni odnos između određene borilačke vještine i Zen-budizma gdje je filozofski utjecaj i smisao Zena kao »pogleda na život« ratnika i učenika prvo bio u funkciji vještine i morala ratnika-samuraja-učenika, a s vremenom je to postajalo obrnuto.

Ovo je bitno kako bismo naznačili i svojevrsan paradoks (kako to često vide zapadnjaci) istočnjačke filozofije i načina razmišljanja iz kojeg je uglavnom i potekla većina borilačkih vještina kakve poznajemo – paradoks u kojem se istini približavamo sa što manje riječi i obrazloženja jer pozornost usmjeravamo na percepciju sadržaja vježbanja i *kako* to vježbamo, a nešto manje na oblik i formu onoga *što* vježbamo. Upravo u Zen praksi što više vremena provodimo u vježbanju sve se manje gubimo u objašnjavanju (analiziranju) stvari i procesa, a prednost dajemo »čistoj« percepciji *Onoga* koji vježba i koji se mijenja iznutra i izvana. Sve manje smo slika o sebi koja nešto vježba, a sve više ono-što-vježba i usmjerava se sve većoj svjesnosti pokreta i kretanja, kreirajući i ostavljajući *fudoshin*<sup>4</sup> koji je sveprisutan, a zapravo nepokretan.

<sup>4</sup> *Fudoshin* označava nepokretni um, od *fu* [negacija] + *do* [kretanje] + *shin* [um]. Stanje u kojem um široko prima podražaje i opaža, ali se ne vezuje niti uz jedan izdvojeni objekt, neuzmiren, potpuno smirena svijest o sebi.

Naravno, još jednom je riječ o svojevrsnom Zen paradoksu, ali i točno određenom cilju majstorstva i vještine.

Ipak, valja naglasiti i ne baš sasvim opravdanu namjeru (uglavnom zapadnjaka) da Zenu – zbog indijskog korijena koji se prevodio kao *meditacija* – dodajemo objašnjenja temeljena na meditiranju kao razmišljanju ili »mozganju«. Više je to »zadublјivanje« i usredotočenost uma u kojem praktički nestaje »pretjerana« svijest o umu samome, a naglasak je na objektu na koji je um usmjeren (da bi zatim nestala i granica između subjekta i objekta u poimanju, spoznavanju i percepciji).

Stoga je zanimljivo razmisliti o ideogramu (Razić, 1985, 10) kojim su Kinezi označavali pojam *dhyana* (Japanci su zadržali isti ideogram). Korijen slikovnog i fonetskoga prikaza ideogramom jest ritual ili obred poštivanja predaka (što su aspekti konfucijanizma) i upućuje na povezanost sadašnjosti i prošlosti. S desne strane su piktogrami za »usta« što ukazuje na metafizički element odnosa učitelja i učenika, onoga koji je prosvijetljen i onoga koji teži mudrosti. U središtu ideograma jest »njiva« ili »polje koje se obrađuje« što naglašava smisao Zena u akciji i djelovanju. Dolje je broj deset koji u kinesko-japanskoj tradiciji, prema tumačenjima majstora, odgovara uspostavljanju ravnoteže. Dakle, višestruko značenje ovoga ideograma (ideogrami su u tradiciji uvijek, s jedne strane, upućivali na »sliku« ili dojam i značenje, a s druge na »aktivni dio« koji se ostvaruje čitanjem, razgovorom i komunikacijom) možda najbolje govori i o tradiciji koja leži prije svakog »ostvarenja Zena« u borilačkim vještinama.

## 1. Zadublјenost i usredotočenost uma kao univerzalno načelo

S obzirom na određeno dugogodišnje iskustvo autora ovih redaka<sup>5</sup> i dugotrajne kontakte s brojnim učiteljima različitih vještina, težište teksta bit će stavljeno na načela podučavanja i odnosa Učenika i Učitelja, odnosno na osnovna načela poduke u razvoju mentalnih sposobnosti i aktivnosti, kao i na osnovne postavke različitih, ali srodnih sustava tjelesne prakse i vježbanja. Cilj je prevladati ograničenja svakodnevnih uopćavanja i stereotipa, ali i pridavanja »nadnaravnih« i »metafizičkih«

---

<sup>5</sup> Autor je 4. Dan Aikidoa, 1. Dan Shotokan karatea, instruktor Tai Chi Chuana, uz iskustvo japanskog mačevanja i drugih vještina. U 30-ak godina bavljenja borilačkim vještinama kontaktirao je, upoznao i vježbao s desecima uglednih učitelja i majstora najviših zvanja.

svojtava postignućima pojedinaca ili stilovima vježbanja i borilačkih škola. Isto tako, ono čemu se dosad relativno rijetko posvećivala pozornost jest razumijevanje prakse istočnjačkih borilačkih vještina (proizašle iz istočnjačke filozofije<sup>6</sup>) kao sastavnog (a ne izdvojenog prema zapadnim mjerilima) dijela univerzalne ljudske baštine – kulturne, socijalne, psihološke... I to baštine uma i tijela koja može dati svoj veći doprinos upravo u povezivanju i spajanju sličnosti u filozofskim, kulturnim i borilačkim sustavima umjesto pretjeranog insistiranja na razlikama. Stoga i ovaj rad ima namjeru pronaći i nove putove prema usklađivanju tzv. zapadnjačkog i istočnjačkog razmišljanja o ovim temama, temeljene na istraživanjima teorije i prakse usklađivanja mentalnih sposobnosti i tjelesnih postignuća.

Možda najbolji primjer korektnom i pravodobnom uvođenju Zen načela u promišljanje o bavljenju naizgled pretežno tjelesnim uopće, pa tako i borilačkim sustavima, jest namjera D. T. Suzukija da prije samog razgovora o Zenu pruži jasnu sliku različitosti u gledanju Istoka i Zapada i pri tom se posluži – poezijom. Stoga uspoređuje (Suzuki, 1977, 25–27) dvije pjesme:

*Kad pažljivo zagledam  
Vidim rascvjetalu nazunu<sup>7</sup>  
Kraj živice*  
Matsuo Basho (1644–1694)

*Cvijete s napuklog zida,  
Ubrah te iz pukotine; –  
Držim te, evo, s korijenom, cijelog, u ruci  
Cvjetiću – kad bih samo shvatio  
Što si, tako s korijenom, i sve u svemu,  
Znao bih što je Bog, a što čovjek.*  
Alfred Tennyson (1809–1892)

Ova dva poimanja poetičnog odličan su model za kriterije sažimanja različitosti ne samo kada je riječ o poeziji nego i o širim kulturnim

<sup>6</sup> Filozofije istočnjačkih naroda, kako navodi Veljačić. Pri tom valja ostaviti po strani stereotip kako »nema filozofije prije Grčke i izvan Grčke«. Svako ozbiljnije razmatranje Zena razbija i predrasudu kako Istok ima »nižu razinu samospoznaje« i »nije sposoban za filozofiju«.

<sup>7</sup> Cvijet rusomače.

obascima. Budući da su ratničke i borilačke vještine Istoka mnogo više dio kulturnih obrazaca društva i pojedinaca, veza ovakvih vještina s poezijom mnogo je jača i značajnija na Istoku nego na Zapadu (osim možda kada je riječ o dijelovima mitologije, epske književnosti ili poezije u doba srednjovjekovnoga viteštva).

Osnovna razlika jest – kako opaža Basho – sagledavanje i promišljanje cvijeta u cjelini, onoga što se ne primjećuje, i primanje zamijećenoga u potpunosti. On zanemaruje vlastiti ego kako bi otkrio neotkriveno i spojio se s prirodnim i osnovnim. Nasuprot njemu, Tennyson cvijet mora uhvatiti pa i otkinuti da bi ga imao, posjedovao i uvjerio se da zna što je cvijet. On je analitičan i stvari oko čovjeka ostavlja uglavnom izvan sebe, naglašavajući značaj vlastitih misli i osjećanja.

Međutim, poveznica svjetova poezije i borilačkih vještina ne leži samo u poimanju različitosti. Ovdje želim istaknuti dvije srodnosti – i jedan i drugi usredotočeni su na ono što rade, percipiraju okom ili rukom, te izražavaju divljenje i duboko poštovanje prema onome što vide i što promišljaju. Upravo u tome leži i namjera ovoga rada: ukazati na univerzalnost onoga bitnoga u borilačkim vještinama. I zbog toga toliko poveznica sa Zenom. Jer, to bi bio i korak dalje od dosadašnjih načina razumijevanja, odnosno svojevrсни raskid s praksom u kojoj Zapadnjak pokušava sagledati Istok tako da što više postane Istočnjak, dok čovjek s Istoka pokušava biti pretjerano samo prevoditelj Zapadnjak.

Ističemo univerzalnost promišljanja, uz uvjet prethodnoga priznanja da načela borilačkih vještina na Istoku, gdje se i najdalje otišlo u njihovom razvoju i gdje se sustavi vježbanja nazivaju Putom ili Stazom,<sup>8</sup> polaze od ljudskog, unutrašnjeg i po tome su u prednosti u samom promišljanju. Ovdje je riječ o tome kako tehnologija u borilačkim vještinama ne donosi pomake prema dubljem razumijevanju biti, poštujući postavku kako razvoj vještine čovjeka samog (golorukog) i njegovog uma (do)nosi razvoj i obogaćivanje tehnika i oružja, a ne obratno kako se to uglavnom smatra na Zapadu. Ovdje se misli i na bitne stepenice u razvoju, inovacije ljudskoga duha obzirom na nove okolnosti života i ratovanja, ne toliko na razdoblja u kojima se tehnika i unutarnja

---

<sup>8</sup> Japanski *do* najčešće se prevodi kao *Put*, premda bi prijevod *Staza* bio možda primjereniji u istočnjačkom (ali i univerzalnom smislu koji posebno naglašavam). Put podrazumijeva Putnika i neki cilj, dok bi *Staza* značila nešto čime kročimo i ne pitamo se ni za sebe ni za cilj. Stoga i japanski *do kyo* označava *učenje staze* čime se dobiva na širini i dubini smisla učenja i poduke određenim odabranim pravcem, odnosno *stazom*. Tako je i *dojo*, dvorana za vježbanje, zapravo *mjesto staze*, gdje se prakticira Zen meditacija i borilačke vještine, mjesto buđenja.

percepcija ratnika i sljedbenika određenih misaonih i tjelesnih sustava vježbanja uzajamno nadopunjuju i utječu jedan na drugoga.

Zašto Zen? – glasilo bi možda najkraće početn(ičk)o pitanje. U Japanu, koji se često ističe kao postojbina borilačkih vještina (zanemarujući pritom kineske utjecaje »starijeg brata«), Zen je jedno od rješenja za iskonsku želju čovjeka da postane (naj)jači i (naj)moćniji, odnosno da nadvlada tjelesna i umna ograničenja te istodobno stekne i mudrost i snagu.

»Na koji način je moguće postati istovremeno i jak i mudar? U Japanu, to se postiže učenjem borilačkih vještina ili *budo*, uporedo sa stazom Zena. Radi se o znanju s dugom tradicijom koje se zadržalo do današnjih dana, premda se japanski budo danas izvitoperio pod utjecajem dualističke misli, te današnji učenici više nastoje naučiti kako biti snažan nego kako biti mudar. Biti snažan i mudar – Zen nas uči dvjema stazama u jednoj...« (Deshimaru, 2002, 17)

U ovakvom pogledu na borilačke vještine razlikuje se načelo *wasa* – vještine, (posebne) tehnike koju Učitelj prenosi Učeniku u određenoj školi ili stilu i koja mu razvija osobnu snagu kako bi savladao protivnika. S druge strane je Zen koji razvija tjelesnu, ali posebno mentalnu (i duhovnu) snagu i otvara Stazu prema mudrosti, odnosno promišljanju smisla vježbanja, ratovanja i savladavanja protivnika. Praksa *zazena* u budističkom smislu podrazumijeva, ukratko rečeno, sjedenje u tradicionalnom položaju savijenih koljena, usklađena s ispravnim disanjem. Deshimaru *roshi*<sup>9</sup> napominje kako na taj način um dospijeva u stanje koje se nazivaq *hishiryō*: misao bez razmišljanja, svijest iznad misli.

Ovdje je vrlo bitno povezati ulogu i praksu *zazena*, pa i svih budističkih utjecaja u učenju i podučavanju *bushidoa*, koji je opet uobličen u pretapanju budizma i šintoizma. Dok *shinto* znači »Put bogova« više u smislu božanskih prikaza i simbola, odnosno *kamija* – duhovnih entiteta koji ispunjavaju više razine prirode i svijeta te utječu i na ljude i ljudska djela i ponašanja, budizam (*butsu-do*) daje dimenziju posvećenih bića, adepta koji čine plemenite stvari i djeluju za dobrobit svih živih bića.

Sam *bushido* naziv postao je općeprihvaćen i popularan tek u 18. stoljeću, kako navodi Veljačić, i zapravo dovršava moralne i etičke stavove kaste feudalnih japanskih vitezova-samuraja. Prijevod njihovog naziva jest »onaj koji služi (gospodara)«, njihov kodeks stvoren je iz tzv. kućnih zakona velikih feudalnih obitelji.

<sup>9</sup> Učitelj (koji prenosi znanje). Slično, ali i dijelom drugačije od više upotrebljavanog *sensei* – instruktor, učitelj, od *sen* [prije, ispred] + *sei* [živjeti, roditi], doslovno – »onaj koji je rođen prije tebe«. Rođen prije u fizičkom, ali i simboličkom, duhovnom smislu.

»Svijest je viteške dužnosti samuraja vrlo složena i po svojoj moralno-religijskoj pozadini, iako se bitno razlikuje od religiozne svijesti i misije europskoga viteza. Samuraji nemaju križarskih pobuda i ne ratuju iz vjerskih motiva. Za njih je bitna odanost gospodaru ... polazeći u boj oni se zaklinju čašću i odanošću svojih predaka ... kao profesionalni vojnici ne smiju se baviti nikakvim poslom kojim se stječe novac. Stoga se ... osobito počevši od 17. stoljeća, mnogi samuraji počinju baviti književnošću i filozofskim razmišljanjem.« (Veljačić, 1979, 203)

Sklonost prema Zenu, odnosno pristup u služenju, aktivnostima i vježbanju, razlikuje japanskoga samuraja i kršćanskoga europskoga viteza. Samuraji, premda vezani uz bezuvjetnu odanost svojim gospodarima i ispunjavanju ratnih ciljeva, ipak razvijaju svijest o bezizlaznosti i negativnosti feudalnih ratova, što je zapravo i kineski utjecaj konfucijanizma (doba zaraćenih država i nemirna razdoblja sukoba interesa feudalnih vladara). Jedna od samurajskih orijentacija stoga i jest ona prema posebnom razumijevanju i prihvaćanju smrti. To se potvrđuje razvijanjem smirenog i sveobuhvatnog uma. Život se ponajviše shvaća kao zenovsko »ovdje i sada«, gdje postoji samo smisao (ispunjenja) dužnosti, ali i kao nešto gdje svaki dan jest (ili bi mogao biti) posljednji.

»Iz osjećaja potrebe neposrednog dovršenja dužnosti razvija se vjera u mogućnost neznanih i nadindividualnih oblika svijesti, u vrijednost onoga oduševljenja zbog neslučenih unutrašnjih doživljaja na prekretnicama, gdje se nit individualne svijesti trga ili popušta; razvija se doživljaj, koji se u terminologiji Zena naziva *satori*.« (Veljačić, 1979, 204)

## 2. Zen kao Staza između raja i pakla

I za tek osnovne napomene o međuodnosu Zena, samurajskog kodeksa te načina razmišljanja i djelovanja samuraja trebalo bi mnogo više prostora. Zahvaćajući u dubinu misaonog koncepta borilačkih vještina (i ne samo u Japanu), ovdje se odlučujemo da *in medias res* progovorimo o – maču.<sup>10</sup> Pitanje (ne)sigurnosti samurajske odanosti i vještine temeljilo se na vještini rukovanja mačem, ali i na dubini

---

<sup>10</sup> »Mač je duša samuraja« jedna je od prvih rečenica većine onih koji pokušavaju barem sažeto razložiti bit japanskog mačevanja, počevši od mislioca do učitelja mačevanja, već negdje na prvom treningu. Međutim, u japanskom stilu, »priča o maču« mora krenuti u širinu i dubinu te završiti negdje o smislu življenja i umiranja. Ili početi od te dvije teme. Uostalom, prisjećam se razgovora s jednim od vrhunskih majstora *iaidoa* koji je, odgovarajući na pitanja o načelima, istinama i smislu mačevanja tek negdje u petom ili šestom odgovoru spomenuo mač...

poimanja značenja mačevanja za osobnost, karakter i načine služenja gospodaru. Samuraj se neizbježno i potpuno

»... morao izložiti udarcu mača svojega neprijatelja i ujedno upraviti svoj mač na neprijatelja. Mač na taj način postaje prisno povezan sa životom samuraja, pa tako postaje i simbol odanosti i samopožrtvovanja. Mač, prema tome, ima dvije osnovne funkcije: da uništi sve što se suprotstavlja volji vlasnika mača, i da žrtvuje sve impulse koji potiču iz nagona samoodržanja.« (Razić, 1985, 230)

Takvo dvojako shvaćanje mača, u filozofskom smislu, nije u suprotnosti – prva funkcija vezana je uz duh patriotizma i lojalnosti i simbol je sile koju treba upotrijebiti, dok je druga funkcija u religioznom smislu vjernost i samopožrtvovanje, a traži izuzetnu kontrolu, produhovljenje i prosvjetljenje, te je i simbol zaštite mira, pravde i ljudskosti. U Zenu se on promatra kao mač života i mač smrti, premda bismo mogli skromno dodati kako je mač zapravo ono što svojim rezom ocrtava neizmjerljivu granicu između opstanka i života te časnog kraja i umiranja.

U jednoj Zen priči samuraj Nobushige zapitao je Hakuin roshija postoje li zaista raj i pakao. »Tko si ti?«, upita ga Hakuin. »Ja sam samuraj«, odgovori ponosno ratnik. No Hakuin ga smrtno uvrijedi uspo- redivši ga s običnim prosjakom. Nobushige se toliko razbjesnio da je počeo izvlačiti svoj mač, a Hakuin ga je nastavio provocirati izjavom kako mu je mač vjerojatno previše tup da bi mu odsjekao glavu. Kada je samuraj izvukao mač, Hakuin je primijetio: »Ovdje ti se otvaraju vratnice pakla!« Na ove riječi samuraj, shvativši učiteljevu pouku, vrati svoj mač u korice i pokloni se. »Eh, ovdje ti se otvaraju vratnice raja«, reče na kraju Hakuin...<sup>11</sup>

Samo tehničko savršenstvo vladanja mačem nije bilo dovoljno (a to važi i za druge borilačke vještine) za postati ili proglasiti se majstorum, nego je bilo povezano s dubokim i dugogodišnjim upoznavanjem s vlastitom nutrinom i spoznavanjem biti i smisla vještine i/ili umjetnosti. Ali čovjekov um trebao je u svemu razumjeti cjelinu te postati i sam dio opće harmonije i usklađenosti s načelima takvoga života, izdržavši sve zahtjeve i ograničenja onoga čemu se posvetio, obećavši i posvetivši

<sup>11</sup> Ili što je još kraće napisao legendarni majstor Miyamoto Musashi (1582–1645):

*Pod visoko uzdignutim mačem*

*Pakao je pred kojim drhtiš;*

*Ali pođi naprijed i zemlja blaženstva bit će tvoja.*

(prema Suzuki, 1977, 169)

tomu i svoj život. Takvo stanje uma zvalo se *mushin* na japanskom, *wu-sin* na kineskom, a zapadnjačkom uhu moglo bi u prijevodu zvučati (samo na prvi dojam) paradoksalno kao »ne-um«. U Zen-budističkom razumijevanju značilo je to biti iznad dualizma svih stvari i oblika života i smrti, biti iznad dobra i zla, iznad bića i ne-bića. U tome stanju svi potezi i pokreti bili su nesvjesni ili pod-svjesni, čovjek je osjećao kako ga »nešto« vodi (nejasno, nesvjesno, izvan vlastitoga osjećaja identiteta) u određenoj situaciji ili tijekom hoda životnom Stazom. To je ujedno bila i najveća i najistinitija provjera same vještine i poistovjećivanja s ciljem vježbanja, a u ratu je značilo da se smrt prihvaća kao nešto sasvim obično što dolazi samo ako nisi potpuno pripremljen i usredotočen. Nije bilo vremena za ponavljanja, dakle, ovisilo je o tome koliko je prethodno samurajski duh »uronio« u bit vještine i njenih načela. U mirnodopska vremena značilo je kako svojim životom (pa i smrću) samuraj mora štititi osnovna načela, čast i dostojanstvo svojega gospodara, klana i (tek) na koncu samog sebe.

Potpuno opušten um nije proizvodio nove i nove misli, nego naprosto izrazito oštru i jasnu sliku stvarnosti i onoga trenutka kada će »netko« i »nešto« u ratniku pravodobno odgovoriti na pravi, ispravan i pravedan način. Um nije bio usporen, nego munjevit i kao da je mogao predvidjeti napad i poteze protivnika.<sup>12</sup> Vještina nije u tome da se um (shvaćen i kao pozornost) premješta i »smješta« u neki dio tijela,

»... um mora teći slobodno u svakom trenutku, čist kao prvobitna<sup>13</sup> svijest... treba mu dozvoliti da ispuni cijelo tijelo, pustiti ga da teče kroz cjelokupno biće. Naprotiv, smještanje uma dovodi do njegovog zamrzavanja. Kad um prestane da teče slobodno, onako kako je neophodno, on više nije um u svojoj *takvoći*.« (Razić, 1985, 233)

Svako istinsko poimanje – i vježbanje – vještine počiva na slobodnome umu koji teče s jednoga predmeta ili objekta na drugi i ne za-

<sup>12</sup> Ovdje ne govorimo o često na Zapadu nekritički upotrebljavanom pojmu *haragei*, kao posebnom svojstvu vrhunski obučениh ratnika (najčešće *ninjutsua*). Zapadnjaci najčešće ne mogu isključivo analitički razumjeti metode usredotočenja uma i razvoja intuicije. Riječ je i o stanju izoštrene percepcije u kojem stanje uma majstora pokrete i namjere napadača iz objektivne stvarnosti prepoznaje subjektivno kao usporene, precizne i detaljizirane. Njegova reakcija nije tehnički brza, već »dovoljno brza, smirena i opuštena«, a promatraču izgleda i kao da je onaj koji se brani krenuo prije napadača. Možda je to bliže situaciji kada »u smrtnoj opasnosti proleti ispred očiju cijeli život...«.

<sup>13</sup> Prvobitan um je na japanskom *honshin*, on je prvi, stvaran, istinit, urođen, prirodan. Suprotno tomu, zabludjeli um ili *moshin* je nestvaran, zastranjen, intelektualno opterećen, vezan osjećanjima.

ustavlja se na predrasudama, ranije stečenim konceptima i pojmovima. Um koji nije svjestan sebe (bolje rečeno svojeg Ega) je neuznemiren um, nastoji biti bez ideja i koncepata, krutih poimanja. Mačevalac Munemori ostavio je pjesmu svojemu sinu kao tajnu mačevanja:

*Iza tehnike,  
Znaj da postoji duh:  
Zora sviće;  
Otvori prozor,  
I gle, mjesecina prodire!*

Na jednom drugom mjestu, Munemori tajne mačevanja traži u još starijoj japanskoj poeziji:

*Um je taj koji zavodi Um,  
Jer nema drugog uma.  
O Umu, ne dopusti  
Da te zavede um.*

U filozofskom duhu ovo objašnjava postojanje dva uma – istinskog ili apsolutnog Uma (veliko početno slovo) koji je Stvarnost, dok je drugi lažni i relativni um s kojim pokušavamo spoznati stvarnost i svijet koji nas okružuje. U navedenoj pjesmi lažan je um koji zavodi, a istinski Um je čisto ogledalo koje se ne može zamrljati ili onečistiti. Međutim, apsurd je u tome da um čuva Um, i taj prvi um počiva na jeziku zbog čega se nastojimo razumjeti (i spoznati) u proturječnostima (Suzuki, 2005, 94–95).

### 3. Mačevanje i rez preko »ogledala«

*Čovjek nikada ne smije prilikom vježbanja raznih vještina izostaviti ritam.  
Čak i ono što je neopipljivo posjeduje ritam.  
U svih pet knjiga razmišljam i govorim uvijek iznova o – ritmu.  
Sve što stoji napisano valjalo bi detaljno pročitati i tada marljivo vježbati.*  
(Miyamoto Musashi)

Negdje na razmeđu drevne tradicije i suvremenog života, uz pomoć »bezvremenosti« Zen-budističkog pogleda na svijet borilačkih vještina i usavršavanja duha i karaktera, čini se kao da možemo postaviti uvijek isto pitanje: zbog čega – mač? Pitanje koje je smisleno i vrlo bitno ukoliko doista želimo kroz Zen »povećalo« sagledati »izvorno

lice koje ste imali prije vaših roditelja«, odnosno »ogledalo koje ne kupi prašinu«, ako to želimo izreći u duhu roshijevskog pristupa temi. U prošlosti možda je to mač kao »drevni čovjekov prijatelj«, medij između unutrašnjega i vanjskoga svijeta, posrednik u dvobojima uma i tijela, samurajska legenda, pomoć na Stazi, oružje za usavršavanje karaktera. Danas je to možda (po)modni trend povezan sa svijetom estrade, filma i lažne ekskluzivnosti, »fetiš« pomalo izopačenih individua željnih afirmacije, lažnih gurua mačevanja ili ljubitelja istočnjačkoga prizvuka...

Negdje na ulasku u svijet samuraja, i japanskog mačevanja, nezaobilazno vezan uz poznavanje japanske i istočnjačke povijesti, povijesti ljudskoga roda uopće, njegovih drevnih ali i suvremenih sukoba, nalazi se i mnoštvo iluzija bez obzira jesmo li skloni pomodarstvu, istinski zaljubljenici borilačkih vještina ili tek radoznali početnici.

Nastojanje da se objasni »neobjašnjivo« uzaludno je kao i vježbanje u kojemu stalno razmišljate što bi trebalo učiniti i onda to – ne učinite. Stoga pretjerano obrazlaganje misli jednog od vrhunskih majstora mačevanja Miyamoto Musashija, zaključaka i poruka iz njegovih zapisa *Knjiga pet prstenova*, gdje je o maču i mačevanju najviše i najdublje govorio, doista ne bi trebalo opterećivati više nego što bi um zainteresiranog čitatelja dobre namjere mogao biti ponekad i zbunjen jasnoćom i jezgrovitošću teksta. Musashi prije svega ističe kako je teško i gotovo nemoguće postati umjetnik mačevanja isključivo poznavanjem tehnika vladanja mačem i tu on daje prednost usavršavanju duha i mentalnih sposobnosti.

»Promatrajući svijet vidimo da se različite umjetnosti nude kao artikli na prodaju. Ljudi ponekad čak i o sebi misle kao o robi koja se može posjedovati. Sve više ljudi izmišlja različita pomagala i prodaje ih umjesto vlastitih sposobnosti. To je isto kao kad bi čovjek razdvojio sjeme od cvijeta pa rekao da manje cijeni sjeme nego cvijet...« (Musashi, 2007, 12)

Za autora koji je živio i djelovao koncem 16. i u prvoj polovini 17. stoljeća, ovo je dalekovidno i kao da je danas napisano.

U skladu i s onim što po(d)učava Zen, tako i Musashi smatra kako usredotočeno i smisleno vježbanje pod određenim uvjetima neminovno širi i obogaćuje duh koji tada može obuhvatiti i cjelinu i pojedinosti, a takva sveobuhvatnost duha podrazumijeva ne samo usredotočenje na detalje i pojedinačne stvari, pokrete i ideje, već i na osnovu, bit postojanja stvari i svijeta. Osam uputa Musashija rječito je:

*Prvo*: nemaj zle misli.

*Drugo*: marljivo slijedi put škole *niten ichiryu*.<sup>14</sup>

*Treće*: njegov u sebi širok interes za umjetnost.

*Četvrto*: nauči što više možeš o različitim zanimanjima.

*Peto*: shvati prednosti i mane, gubitak i dobitak u svim stvarima.

*Šesto*: razvij sposobnosti da shvatiš istinu o svim stvarima.

*Sedmo*: ne budi nemaran, čak ni u beznačajnim stvarima.

*Osmo*: ne upuštaj se u beskorisne aktivnosti. (Musashi, 2007, 28)

Musashi razlikuje i ritam kretanja mača, ritam vježbanja, jahanja konja i ispaljivanja strijele, ali i ritam služenja gospodaru, ritam u postizanju cilja ili ritam pogoršavanja duha. Riječ je o traženju ritma »u apstraktnom«, a on, kao i drugi slični Učitelji drugih vještina, podrazumijeva ritam Univerzuma koji je prenesen na događaje u običnom životu, kada promjena svih stvari uvijek ima ritam kojega »čisti« um valja opažati i s njim se usklađivati.

No, kako sve ovo primijeniti u životu četiri stoljeća nakon nastanka? Hrabrost da izdržim vježbanje, strpljivost da postanem plemenit i tako djelujem, te mudrost da primijenim oboje – poznata je poruka starih učitelja... Možda bismo ovome mogli samo dodati kako današnja vremena traže i strpljivost u vježbanju i hrabrost u odluci da se (p)ostane plemenit. Potreba i zadaća mudrosti, nažalost ili na sreću, ostaje uvijek ista, u bilo kojoj vrsti filozofije.

Drveni<sup>15</sup> je mač najprije bio *medij* i u starim školama, pa i danas je onaj preko kojega se, uz korištenje u skladu s drevnim učenjem i filozofijom, ljude treba i mora učiniti neagresivnim, a dopustiti im da usavrše Vještinu. Ovo se ne tiče – ali to i nikad nije bilo samo to – puke vještine mačevanja i rezanja ili rukovanja *katanom* i *wakizashijem*, dugim ili kratkim mačem, već je zapravo – kako to obično biva u susretima s pravim i izvornim učiteljima – bila samo zagonetka, šifra za ulazak u dublje i plemenitije odaje. Međutim, to istodobno jest i hladna voda

<sup>14</sup> Musashi svoju školu naziva *niten ichiryu* i *nito ichiryu*, što se smatra jednakim, premda prvo znači »dva neba jedna škola«, a drugo »dva mača jedna škola«. Imena imaju i svoj simbolični i metafizički smisao.

<sup>15</sup> Bokken (*bo* – drvo, *ken* – mač) je mač s kojim su se najprije uvježbavale tehnike jer je sprječavao teže ozljede. Osobito vješti majstori nosili su ga čak i umjesto katane, jer je u njihovim rukama mogao biti i vrlo ubojit. Drugi je cilj bio da ne razvija agresivnost ili strah od vježbanja kao katana, naglasak je na osjećaju »grijanja drveta, a ne krvi na čeliku«. Izreka: »Radi bokkenom kao da je katana, a katanom kao da je bokken...«

otrežnjenja za sve koji bi možda samo privirili »iza vrata«, pronašli nešto za sebe i to prodavali drugima kao svoje u zamjenu za, naravno, podizanje vlastitog Ega.

Postoje mnogi koji, kaže stara mudrost, možda i ne trebaju mnogo vježbe, ali trebaju čišćenje duha i tijela kako bi »drugim očima« gledali i razumjeli obični zemaljski život. Jer, i mačevanje koje nekome zvuči, izgleda ili mu se zbog manipulacije prikazuje kao »nadnaravna« vještina, mora zapravo biti vezano uz stvarni život, stvarnog čovjeka i ljudske, zemaljske, ciljeve.

Vrlo je slično i u umijeću streličarstva – *kyudo-u*, gdje zapravo stanje ne-uma odapinje strijelu, čak i kada se meta ne gleda i ne vidi. Štoviše, upravo je takvo odapinjanje i takav pogodak ono čemu se stremi. Zapadnjak bi možda rekao kako je cilj u odapinjanju, a ne u pogađanju mete – nešto što je blisko stanju u kojem vas u nogometu zanima igra, a ne davanje golova. No i to bi bilo, u Zen smislu, vrlo površno i netočno i nedovoljno, jer se tiče stanja ne-svijesti koje zapravo prevazilazi svakodnevna tumačenja i usporedbe. Ali time ne postaje »transcendentan« ili »nezemaljski«, već naprotiv, takav majstor je vrlo prirodan, spontan i »običan«. Ono što Zapadnjak teže razumije jest kako su onaj koji odapinje i meta jedna stvarnost, a ne dva suprotstavljena objekta, što ne odgovara pojmu zapadnjačkih sportova.

#### 4. Planine i rijeke u nama – spoj prirode i ljudskog iskustva

*Rođeni ste kao ljudsko biće, ne kao životinja ili anđeo.*

*Dakle, budite ljudsko biće.* (Cheng Man Ch'ing)

*Opusti se, opusti se, potpuno se opusti...* (Yang Cheng-fu)

Slično je i kod drugih azijskih vještina, onih iz Kine, posebno kada je riječ o Tai Chi Chuan-u<sup>16</sup> premda su izvori i korijeni primarno golorukog rješavanja problema u svakodnevici i njegovim razvojem u du-

<sup>16</sup> Samo počinjanje rasprave o Kini kao *starijem bratu* borilačkih vještina, Japanu kao *mlađem bratu* – pa u konačnici i Indiji kao *majci ili ocu* – ne bi nas daleko odvelo, posebno jer naznačavamo, za razliku od dijela drugih autora, univerzalnost borilačkih vještina i potrebu većeg znanja i učenja o toj zajedničkoj jezgri. Ovdje ukazujemo na jednu od klasičnih podjela na *meke* i *tvrde* borilačke vještine, one koje insistiraju na unutrašnjoj energiji i metodama, ili na vanjskim manifestacijama i oblicima. Tai Chi, Pa Kua i Hsing I, te Aikido, Hapkido ili Kyudo su možda one prve, no opet ostaje bojazan od generalizacije, a ovisi i o tome kako se vježba.

hovnu vještinu toliko duboki da se unaprijed treba ispričati na sažetosti. Valja poći od jedne mudre drevne izreke: »Stoji kao planina, kreći se kao rijeka.« Tradicionalni istočnjački duh ovom rečenicom možda najbolje odražava nepregledni sadržaj i bit Tai Chi Chuana, drevne kineske vještine za očuvanje zdravlja, vitalnosti i dugovječnosti, koja ima svoj rekreacijski i zdravstveni aspekt, ali i vrlo učinkovit, jezgrovit samobrambeni i borilački duh i metodu. Nerazdvojni dio bogate kineske baštine u ovoj vještini prenosi se generacijama i stoljećima preko smišljenih sporih i harmoničnih pokreta pune svjesnosti u kojima sudjeluje cijelo tijelo vježbača, ali i njegov um.

Izvorno i temeljno podučavana kao vrhunska borilačka vještina, različita od većine sustava borenja, ova je vještina u 20. stoljeću dobivala sve više globalni i rekreativni značaj te sve veću važnost u očuvanju zdravlja. U 21. stoljeću možda će doći i do novoga spoja univerzalnosti i etičke razine Tai Chi Chuana kao borilačke vještine i vještine relaksacije toliko potrebne u svakodnevnom ubrzanom ritmu života; spoja vrhunske vještine majstora i instruktora s težnjama i potrebama velike većine »običnih« ljudi. Kada se tematizira i prakticira Tai Chi Chuan valja imati na umu njegovu jednostavnost i dubinu, vezane uz mentalnu predodžbu onoga što se vježba, a koje su sadržane i u temeljnim postavkama i načelima praktičnog izvođenja. Kolika je povezanost, zapravo ne-odvojivost mentalne i tjelesne sfere, odnosno misaonoga i fizičko-fiziološkoga ulaganja, govori i poruka jednoga od Učitelja koji sam cilj vježbanja prikazuje kao dvije »strane« – onu koja se odnosi na bit i oblikovanje strukture vježbanja te drugu koja je usmjerena na povećanje njene uporabne vrijednosti. Za to je potrebno šest aspekata, čimbenika, odnosno šest pitanja koje sebi valja postaviti (Cheng Man Ch'ing, 2005, 27–28):

1. Vrijeme (koliko se vježba?)
2. Doseg (koliko se ponire u ono što je najviše vrijedno postići?)
3. Vrsta (vježba li se zgrčenih mišića u snažnim pokretima ili opuštenih mišića bez napora?)
4. Prilagodavanje (koliko je razvijena sposobnost primjene načela u posebnim uvjetima izbjegavanja »robovske« privrženosti forme?)
5. Vještina (s kolikom se točnošću i lakoćom izvode pokreti?)
6. Shvaćanje (koliko se jasno i brzo uviđa važnost načela?)

I ovdje se uočava, među ostalim, koliko su u istočnjačkom poimanju tzv. tjelesni i mentalni aspekti usklađeni, dok bi u zapadnjačkom, sportskom razmišljanju oni zasigurno bili razdvojeni i posebno analizirani te u vježbanju tehnički postavljeni. Kineski Učitelj upozorava i kako je navedenih šest »pitanja« ovisno o tri uvjeta – ispravnom podučavanju, prirodnoj nadarenosti i ustrajnosti. Prvi je uvjet zapravo najvažniji, jer kod lošeg Puta i/ili loše primjene nema uspjeha čak niti uz nadarenost, posvećenost i marljivost. Nadalje, ispravno podučavanje i ustrajnost donose rezultat čak i kod slabije nadarenosti, ali, ponovno u kineskome stilu, napredovanje je nemoguće bez upornosti: onaj tko je nadaren i ispravno podučavan nema izgleda bez konstantnog rada i truda.

Sama poduka i trening odvijaju se uz određene tehnike, uz kontinuirano ukazivanje, od samoga početka, na opća načela koja valja odmah praktično izvesti. Kineske slikovite opise – poput »čelik obložen pamukom«, »svladavanje sile od tisuću kilograma pokretom od četiri grama«, »osjećanja da je zrak teži od vode«, »krenuti kasnije, a stići prije«, »dobiva onaj koji ulaže u gubitak« ili »nedjelovanje koje djeluje na sve« – moguće je stvarno razumjeti samo kroz uporno i redovito vježbanje, a ne kroz intelektualne glavobolje i puko prikupljanje informacija, ma koliko one bile čudesne. I uz pravog učitelja, savjesnog, korektnog i poštenog, koji, podučavajući brojne učenike, ostaje i sam učenikom. Kako kaže mudrost drevne kineske civilizacije – »na svijetu je tisuće učitelja, nigdje pravog učenika...« U takvim, za zapadn(jačk)i um naizgled nelogičnim paradoksima krije se i ona »alkemičarska« bit vještine koja služi očuvanju zdravlja, »taljenju« i oplemenjivanju karaktera, ali koja slovi i kao jedna od vrhunskih borilačkih vještina. Kroz ono što se u vještinama poput Aikidoa, Hsing I, Pa Kua ili Tai Chi Chuana naziva koordinacija uma i tijela ili (ponovno) ujedinjenje uma i tijela. Njihov cilj bi trebao biti ne nova hrana za ego kroz iluziju kako je netko prosvjetljen, nego – plemenitiji i bolji čovjek. Jednostavan i topao za sebe, svoje najbliže i druge ljude.

Jedna od ideja vodilja u vježbanju Tai Chi Chuana kao sustava očuvanja zdravlja, energije i vitalnosti, ali i jednog od vrhunskih sustava borilačkih vještina, jest »ulaganje u gubitak«. Obzirom na korijene Tai Chi Chuana, ističe se kako

»... taoisti zastupaju *wu wei* (nedjelovanje, tj. napor), a budisti poštuju učenje o praznini predmetnosti. Onaj tko se posvetio nedjelovanju<sup>17</sup> (kao nenaporu) nada se ostvarenju besmrtnosti. Onaj tko nastoji sagledati prazninu svijeta predmetnosti to čini kako bi odgojio svoj duh, svoju stvarnu vlastitost.« (Cheng Man Ch'ing, 2005, 53)

I taoisti i budisti (u Tai Chi Chuanu ima utjecaja i konfucijanizma) u samom vježbanju i svojem (ne)djelovanju žele uz zdravlje i vitalnost postići i oslobađanje ljudi, ali prije toga to moraju učiniti sa samim sobom. Zato da se ne dogodi »prelijevanje« vlastitih frustracija, predrasuda i neznanja na druge, pod zaštitom narcisoidnog Ega koji uglavnom štiti i opravdava samog sebe, vlastite misli i načela, postavljaajući ih kao »opće« – kao pravila koja drugi moraju bezuvjetno i bezrezervno prihvaćati i provoditi. Ovdje valja dodati i još jednu napomenu kako se Vještina ne može spoznati i naučiti samo preko uputa, knjiga i pisanih tekstova. Bitan je Učitelj koji potiče vježbanje, recimo tako, od sada pa nadalje. Učitelj je taj koji daje neophodna objašnjenja, ali i ne objašnjava ako misli kako Učenik najprije treba proći određeno iskustvo (pa i pogriješiti što je po nekim mišljenjima jedan od najboljih putova prema ispravnosti). On upoznaje Učenika s aspektima (o)puštanja energije i tijela, fiziološkim temeljima pokreta i tehnika, te o potrebi budnosti uma i tijela. Nužno je razumijevanje drevnih, prethodnih znanja, ali i odgovornost prema svojem Učitelju koji bi trebao biti (samo) jedan od onih koji su Put prešli, ali su se vratili da uklone suvišne prepreke drugima.

## 5. Aikido – Zen u kretanju

*Pravo otkrivenje za mene je bila osnovna činjenica da »um pokreće tijelo«, koju sam do tada zanemarivao. Sensei Ueshiba prvo je vodio napadačev um, a zatim bacao njegovo tijelo, tako da se ovaj nije mogao oduprijeti. I mi smo pokušavali pokrenuti samo tijelo i zato smo se opirali jedan drugom...*

*... zanimanje za puke zahvate i same tehnike postoji, jer su pokreti tijela vidljivi, a zanemaruju se nevidljivi pokreti uma. Najprije trebamo naučiti kako*

<sup>17</sup> Smisao *wu wei* nije, kako to može izgledati, puki nerad, odnosno ništa-ne-raditi. Cilj je neaktivnost ako bi poduzimanje nekih radnji poremetilo načela Staze, štetilo drugim ljudima ili višim ciljevima. Isto tako djeluje se kada se stvari »poklope«, usklade s mentalnim i tjelesnim aspektima. Ovo vrijedi za individualno vježbanje, ali i pokretanje velikih društvenih promjena, zato je duboko povezano s mudrošću osobnoga razvoja ali i kineskim načinom vladanja. Uz to, napor u ovome smislu znači ne-napetost, ne uzaludno trošenje energije, već opušteno djelovanje. (Uvijek treba ulagati trud, ali i kroz praksu iskusiti što je doista opušten um i tijelo.)

*ujediniti um i tijelo, načela tog ujedinjenja i kako se kretati u skladu s koordinacijom uma i tijela.* (Koichi Tohei)

Zen u kretanju, meditacija u pokretu, Put ljubavi, borilačka vještina ne-borenja, usklađivanje i stapanje uma i tijela, vještina za 21. stoljeće... mnogo je različitih nastojanja da se jezgrovito opiše dubina i širina aikidoa,<sup>18</sup> jedne od japanskih »najmlađih borilačkih vještina s najstarijim korijenima«. Stvorena početkom 20. stoljeća, ova je vještina trebala nekoliko desetljeća da se proširi svijetom, a ovdje je posebno izdvajamo jer je utjecaj i stapanje Zena u načela pa i smisao pojedinačnih tehnika posebno vidljiv i značajan.

Korijeni sežu u deveto stoljeće i feudalni Japan u vrijeme, kaže literatura, kada se govorilo o *aiki* načelima i *aikijutsu* stilu, odnosno vještini, koje je postavio princ Teidjun, sin cara Seiwe, a počinje praktički od metoda zadavanja udaraca rukom kao mačem. Kao tajna obiteljska vještina prenosi se potomcima Minamoto klana i Sogaku Takede koji počinje javno podučavati Daito ryu stil, a ujedno je bio učitelj i legendarnom osnivaču aikidoa Morihei Ueshibi (1883–1969). Vrsni Takedin učenik, Ueshiba je postao i sljedbenikom novonastale Omotokyo sekte Shinto religije koju je vodio Daiguchi Onisaburo. Ovo se učenje temeljilo na ideji zbližavanja svih ljudi, međusobnom razumijevanju i toleranciji, ljubavi za sva bića.

Kao početak aikidoa ponekad se navodi 1925. godina kada je najprije uobličen kao aikibudo. Nakon Drugog svjetskog rata Ueshiba zvanično uspostavlja aikido, u namjeri da se pojam *bu* ne razumije pogrešno kao pojam pretežno vezan uz ratništvo i vojničke discipline. Morihei Ueshiba izučavao je mnoge borilačke vještine i nastojao spojiti temelje tradicionalnih japanskih borilačkih sustava (povijest kojih je duga više stotina godina) i uzvišenije ciljeve umijeća i harmonije pokreta koji su iznad natjecanja i puke pobjede. Sustav i smisao vježbanja i same tehnike temelje se na zakonima i načelima prirode, uz bitnu odredbu nesukobljavanja i činjenja nasilja prema napadaču. Aikido je tako postao novi način (ne)borenja, dublje filozofske i psihološke osnove. Tehnike su odražavale unutrašnju harmoniju i smirenost, dok je vježbanje

<sup>18</sup> *Ai* – udružiti, uskladiti, objediniti, usuglasiti, dovesti u harmoniju, *Ki* – vitalna ili životna energija (postoji još niz drugih značenja: plin, zrak, miris... Može se reći kako svatko u Japanu može imati svoje razumijevanje Kija). *Ki* je identičan kineskom *chi-ju* (cí), indijskom *prana*, kabalističkom *ruah*. *Do* – put, staza, metoda, način...

pridonosilo unutarnjoj ravnoteži, skladnijim ljudskim odnosima, prijateljstvu, poštivanju i suradnji.

Koichi Tohei, po mnogim ocjenama jedan od najboljih učenika Sensei Ueshibe, koji je za života Osnivača dobio od njega osobno 10. dan te dulje vremena bio glavni instruktor Aikido organizacije, nastojao je još proširiti i produbiti aktivni mirnodopski značaj aikidoa. Nakon smrti Morihei Ueshibe, uočio je da učenici često nastavljaju vježbati uglavnom aikido tehnike, zaboravljajući nevidljive pokrete uma i djelovanje Ki-ja, osnovnog načela. Stoga je Sensei Tohei na svom Putu pošao od činjenice kako tehnike aikidoa vrijede samo ako se izvode na temelju koordinacije uma i tijela, odnosno »ujedinjenja uma i tijela kako bi se postalo jedno s Ki-jem Univerzuma«.

Prema njegovim riječima, zahvalnost za svoje učenje duguje ponajviše trojici vrhunskih učitelja – uz Sensei Ueshibu, to su bili Tetsuju Ogura kod kojeg je učio Zen i Misogi, te Tempu Nakamura, osnivač Toitsudo-a, koji je podučavao ujedinjenje uma i tijela. Kao i kod Sensei Ueshibe, izvorne vode stopile su se u bistru i jasnu rijeku koja je kao Shin Shin Toitsu Aikido (amerikanizirani uvriježeni naziv i u Europi je ki-aikido) majstorski spoj ciljeva i zahtjeva borilačke vještine, te slobodno izražavanje ljudske prirode u svakodnevnom životu.

Jedna od poruka Sensei Toheija jest i kako se naš osobni Ki mora stalno razmjenjivati s Kijem Univerzuma – kad je taj tok snažan, mi smo zdravoga uma i tijela. Cilj aikidoa jest da se naš »rezervoar« stalno ispunjava i da ga harmonično razmjenjujemo i s eventualnim napadačem koji postaje zapravo – partner u kretanju. Ki je temeljna jedinica Univerzuma, on je »beskonačno sabiranje beskonačno malih čestica«, kao što od jedan nikada ne stižemo do nule. Osnovna načela ujedinjenja uma i tijela, prikazana kroz više aspekata, traže učenje i potpune, »žive«<sup>19</sup> relaksacije, toliko potrebne na treningu, ali i u svakodnevnom životu gdje se stresu odupiremo, upotrebljavajući suviše napetosti, umjesto da ga postupno svladavamo i upravljamo njegovim posljedicama.

Načela nisu postavljena kao verbalna »tema za filozofiranje«, već se bolje razumiju konkretnim radom u doju, uz specifične Ki-testove (u ki-aikidou) koji pokazuju stupanj ujedinjenosti uma i tijela u određenom

<sup>19</sup> »Živa« relaksacija, popuna i prava opuštenost na kojoj se insistira i koja se razvija jest zapravo »treći« način reagiranja uma i tijela prema zahtjevima, izazovima i ograničenjima iz okoline. Razlikuje se od napetosti i mlitavosti (koju najčešće zamjenjujemo za opuštenost). Umjesto *fight or flight* reakcije, treće stanje jest *stay and play* kada opušteno i mirno, ali optimalnom i pravodobnom reakcijom rješavamo (stresni) problem.

položaju ili tehnici, predstavljaju stupnijeve psihofizičke zrelosti i kvalitete, ali i svojevrsna »ogledala« našega življenja u svakodnevicu. Ki je nezahvalno definirati (ponekad je Japancima lakše govoriti što Ki nije ili kada Kija nema...) jer je potrebno dosta neposrednog iskustva, osobnih pokušaja, rada u dojou, ali i razumijevanja i osjećaja za pozitivne promjene, koje se, uz ispravan trud, doživljavaju u svakodnevnom životu. Pozitivni učinci, naravno, moraju se vratiti (drugima) na sam trening.

Korištenje pojma Kija na samom treningu, preporuka je majstora aikidoa, valja ostati samo u granicama davanja predodžbe umu kao pomoć kod ujedinjenja uma i tijela. Za osobu koja dolazi u dodir s aikidom vrlo je bitno i da onaj koji vodi ili testira bude ujedinjenog uma i tijela, inače se ostaje na teoretiziranju bez pravog prenošenja iskustva. I svojevrsan paradoks (»aikido je borilačka vještina koja razvija ljubav i razumijevanje, aikido je vještina ne-borenja, nesukobljavanja...«) rješava se, zapravo poput Zena, stvarnim spojem življenja unutar i izvan dojoa.

## 6. Zen praksa – tradicija za budućnost

*Ako promatramo obalu dok plovimo u čamcu,  
Imamo dojam kako se obala kreće.  
Ako pogledamo bliže u čamac,  
Tada znamo kako se ustvari kreće samo čamac.  
Život i smrt su samo položaji vremena...*

(Dogen; Shobogenzo)

Pisati o Zenu zapravo bi moglo biti »drveno željezo« – ovako bi moglo započeti, i završiti, svako promišljanje o radu i trudu bilo kojeg učitelja borilačkih vještina. Naravno, ako se misli o traženju i korištenju bilo koje rečenice koja bi najviše bila u duhu Zena ili, pak, najmanje loša, prema Zenu. A stari dobar udarac štapom roshija ovdje bi možda izostao radi suosjećanja sa slabostima početnika koji ne razumije isprepletenost tehnike vještina i uma (duha) onih koji vježbaju.

Budući da je strogo pridržavanje pravila danas malo poznata praksa za zapadn(jačk)i način razmišljanja prosječnoga učenika, bez obzira o kojoj se školi Zena radi, tada bi i nastojanje da se samo kroz Zen pogodi smisao borilačkih vještina, pogodilo barem »rub cilja«, kako bi promašaj ponekad nazvali u kyudou. Jer, gotovo svi koji su imali susret sa Zenom i borilačkim vještinama na Zapadu morali su proći isto čistilište, prevladati možda i dilemu poznatu većinom u politici – *take it or leave it*. Valja se sjetiti mišljenja učitelja i majstora kako se Zen na Zapadu

razvio i uz veliku pomoć onih koji su ga htjeli kritizirati, opovrgnuti, intelektualno dotući, premda je Zen za intelekt, recimo tako, gotovo sličan poznatoj konstataciji kako je udaljenost (voljenih) za ljubav isto što i vjetar za vatru: gasi malu, a raspiruje veliku...

Uz sav dojam kako je Zen u početku možda bio i dobar vjetar za pomalo umorne zapadne umove učenika izmučene vječnim kombinacijama i bezličnim formama, sadržaj koji se nudio bio je dovoljan onima koji su tražili uglavnom jedan kriterij: da se ono što uče i o čemu razmišljaju može (kvalitetno) primijeniti i u vlastitom životu. Stoga je i Zen, lišen vjerskih, religijskih, političkih ili indoktrinirajućih konotacija, i uspio preživjeti mnoga stoljeća. Stoga i stoji dijelom ocjena kako je Zen, premda težak podosta stoljeća pa i tisućljeća, filozofija za 21. stoljeće. Sustav koji će biti koristan i za budućnost, i to ne samo u svijetu borilačkih vještina.

Ovdje bi trebalo imati na umu dvije moguće greške u početnom stavu i promišljanju – Zen i nije u potpunosti filozofija u (zapadnjačkom) smislu riječi, a 21. stoljeće treba biti više shvaćeno kao još jedan pokušaj čovjeka da umom, humanističkom etikom i drugačijom svijesću izbjegne strahote počinjene još u vrijeme kada su rani Zen učitelji započinjali svoj »uzaludan posao«.

Ako postavimo pomalo naivno pitanje je li stariji Zen ili borilačke vještine, što je važnije te kakav je odnos Zena i borilačkih vještina u današnjem svijetu, odgovor na Zapadu neće biti lagan, jer je »novo« razdoblje Zena, recimo tako, počelo – odmah na početku. Zen ponajviše jest *pogled na život* – i utoliko filozofija, proizvod uma – svih koji su ga učili i podučavali, zajedničko duhovno i ljudsko blago kojem ne treba dodati ni oduzeti ni jednu riječ. Još preciznije to znači – riječi je dovoljno, potrebna je praksa i to praksa života.

*Kada riba pliva, ona pliva sve dalje,  
a vodi kraja nema.*

*Kada ptica leti, leti sve dalje  
a nebesima kraja nema.*

*Od drevnih vremena  
ni jedna riba nije isplivala iz vode,  
ni jedna ptica nije izletjela iz nebesa.*

*Ovaj život stvaraju i riba i ptica,  
ali i ribu i pticu stvorio je život.*

*Prema tome, postoje i riba i ptica i život  
i svo troje stvorilo je jedno drugo...*

Dogen; Shobogenzo (prema Wood, 2008, 9)

Kako je lako napisati knjigu o Zenu, a kako je teško pročitati je... kakva čast pisati o Zenu, a koji grijeh uopće je čitati... – ovakve jezične konstrukcije mogle bi biti uobičajeno apsurdne (u duhu Zena) a opet tako istinite u svojoj jednostavnosti i prodornosti. Mogle bi slikovito govoriti o praksi Zena, od poezije do meditacije, zapravo od simbolike do pojedinačnih borilačkih tehnika. Većinom sažeti i kratki ali duboki spisi, bilo da je riječ o haiku poeziji ili uputama za vježbanje, otkrivaju ono što nikada nije niti bilo skriveno, a ipak je manje poznato – Zen bez pretjeranih razmišljanja i kombinacija uma. Stoga valja imati na umu kako svaki pokušaj opisa i analize neminovno sadrži problem kako s najmanje riječi opisati ili predstaviti ono o čemu gotovo da ne treba pisati ili uopće predstavljati. Na pretpostavljeno *koan* pitanje »kako pisati o Zenu?«, problem bi mogao imati jedno od zenovskih rješenja – stavljanjem papira preko očiju i lomljenjem olovke.

Koan je pokušaj prevladavanja razine razumijevanja (u)običajene ljudske svijesti gdje se rješenje koan pitanja nastoji riješiti bez odgovora, pomoću intuicije.

»Svako razmišljanje podsjeća na slaganje cigala – ono je *dodavanje* nečega na postojeće i u svijesti viđeno zdanje spoznavanja. Ako bi vam netko rekao da izgradite tavan ispod podruma, vi ne biste znali kako to učiniti. Ali, kada bi vam to rekao svevišnji graditelj svemira ili vaš učitelj Zena – što bi bilo slično ako u svog učitelja gledate s istinskim Zen povjerenjem – vi ćete se truditi i u tom trudu biti uporni, sve dok iznenada taj problem ne riješite.« (Wood, 2008, 88–89)

Koan je i Zen rješenje prevladavanja tehničke razine vježbanja, ne kroz kvantitetu već kroz višu razinu kvalitete, a kratki i najmudriji savjet rješavanja ovdje je – pročitati (percipirati) kratko i vježbati (pokušavati) dugo. A »prosvjetljenje« i majstorstvo ne dolazi ni unatoč godinama truda ni prakse i napora, dolazi prije svega »umirenjem uma« kada rješenje odavno prestanete tražiti ili očekivati. Za zapadnjačke umove često obuzete »licenciranim« prosvjetljenjem koje će vam netko potvrditi i napisati na papir, kao i za one obuzete materijalnim garancijama, cilj je gotovo jednako dalek – ako za njih nekog konkretnog cilja ovdje uopće i ima.

Napredovanje u zenu znači i jednostavno biti ljudsko biće, obavljati i obične svakodnevne stvari i družiti se s ljudima, pomagati im da uspiju osjetiti barem mali trenutak Zena i tako za jedan mali korak unaprijediti vlastitu svijest i plemenitost svijeta. To je zapravo svako-

dnevni rad bez (ikakvog očekivanja) plaće. I tako ga treba razumjeti i doživjeti.

Možda je sve to najbolje izrekao roshi Jiyu Kennet opisujući Zen i njegovu praksu kao nešto što je zapravo »prodavanje vode pored rijeke«. Jer, istinski Učitelj osjeća samo potrebu potaknuti nas da počnemo zazen i uputiti nas kako umiriti tijelo, a zatim i um. Učitelj otvara vrata, upozorava na zamke i mogući izbor Staze. Sve ostalo isključivo je naš izbor, obaveza i odgovornost. Ukoliko smo sigurni kako daljnja istraživanja svijeta borilačkih vještina i borilačkih sportova trebaju podrazumijevati i iskustva percepcije, razvoja tehnika, razine tradicije u suvremenim pristupima razvijanja tijela, duha i umnih sposobnosti neminovno je i – vratiti se Zenu. Premda bi Zen učitelji rekli kako se iz Zena nije ni otišlo.

Zen u borilačkim vještinama stoga je kao korisno ogledalo svima koji su na Stazi života, bez obzira čime se bavili i za koga navijali. Jedini uvjet koji Zen postavlja i koji samo Zen može postaviti jest – ne bavite se Zenom i ne navijajte za njega. Ukoliko je nešto životno, njemu ne treba misaona reklama niti pretjerano intelektualno bavljenje. Praktično ogledalo u vašem umu stoga vas može usmjeriti prema raznim povijesnim razdobljima, školama, učiteljima i njihovim individualnim ili međusobnim nastojanjima. No, cilj kao da je bio samo jedan – kako istinitu životnu nit Zena prenijeti drugima u prostor i vrijeme bez iskrivljavanja, netolerancije, ego-iluzija i svega što je većinu ljudskih misaonih, svjesnih i djelatnih avantura i projekata unazadilo i(li) pretvorilo u oružje kojim se manipulirala i kontrolirala upravo ta ista ljudska svijest.

Zen kroz razne borilačke vještine i stilove tako je najbolje čitati između redaka ili poput svake dobre knjige, otvoriti je na bilo kojoj stranici i pomno pročitati, jer u nasumce izabranoj rečenici nalazite gotovo isto toliko sadržaja i poticaja za vježbanje koliko i u samoj knjizi. To znači i zapamtiti, pa zaboraviti, ali provesti u djelo. To bi bila i ona »tajna« poruka Zena – ništa pročitano nije toliko značajno kao ono što je proživljeno... A savjet i poruka gotovo su ostali isti u rasponu od četiri stoljeća – valja razdvojiti drevno i tradiciju od suvremenosti i budućnosti, poštivati i maštu i stvarnost. Cilj je stoga bio i ostao da mnogi novi učenici počnu vježbati i Zen i borilačke vještine, ali da Učitelji ostanu i dalje samo – stari(ji) Učenici...

Slijedom toga, recimo kako postoje oni koji vježbaju satima i godinama, ali ne dostižu ništa i ne prevladavaju ograničenja jer to previše

žele. Postoje i oni koji ne vježbaju dugo, ali su svjesni poteškoća na Stazi i rješavaju ih. Postoje čak i oni koji talentom prikrivaju simpatičnu lijenost. Postoje, još od drevnih vremena, oni koji se nasmiju kada vide Stazu – ali da se oni ne nasmiju Staza i ne bi bila ono što jest.

U svoje je vrijeme i Miyamoto Musashi naizgled govorio samo o maču, a zapravo cijelo vrijeme o univerzalnim ljudskim vrijednostima. Možda je baš i stoga danas vrijeme da suvremeni Učitelj govori samo o ljudskim vrijednostima. Zašto? Zen učitelj ovo bi vam postavio kao zagonetku i obvezno vas, dakako, »dodirnuo« štapićem kako ne bi kasnili s odgovorom.

*Majstor je Zena  
proljećni vjetar u vrtu  
udarac štapićem*

## Literatura

- Blofeld, John (2003), *Zen velikog bisera*, Zagreb: Profil.
- Cheng Maan-ch'ing (2007), *Tai Chi Chuan*, Karlovac: Diorama.
- Crompton, Paul (1996), *Walking Meditation*, Shaftesbury: Element.
- De Mente, Boye Lafayette (2008), *Japanski samurajski kodeksi*, Zagreb: Mozaik knjiga.
- Hyams, Joe (1982), *Zen in the Martial Arts*, New York: Bantam books.
- Janjić, Dragan; Gigov, Vladislav (1988), *Borilačke veštine bez upotrebe oružja*, Beograd: IPRO »Partizan«.
- Jay, Wally (1994), *Small Circle Jujitsu*, Santa Clarita Ca: Ohara Publications.
- Kaplo, Filip (1991), *Zen, stapanje istoka i zapada*, Ljubljana: Gnosis.
- Kennett, Jiyu (1972), *Selling Water by the River. A Manual of Zen training*, New York: Pantheon books Random house.
- Kotsias, John (1989), *The Essential Movements of Tai Chi*, Brookline Ma: Paradigm Publications.
- Liu, Da (2004), *Tai Chi Chuan i meditacija*, Zagreb: MISL.
- Lung, Haha; Prowant, Christopher (2002), *Mind Manipulation*, New York: Kensington Publishing Corp.
- Maruyama, Koretoshi (1997), *Aikido s ki-jem*, Zagreb: Diorama.
- Maslak, Paul (1982), *What the Masters Know?*, Burbank Ca: Unique Publications.
- Musashi, Miyamoto (2007), *Knjiga pet prstenova*, Zagreb: Diorama.

- Pajin, Dušan (1985) »Kultura tela i kulture Istoka«, *Kulture istoka*, Beograd, god. I, br. 4, str. 4–6.
- Payne, Peter (1999), *Borilačke vještine – duhovna dimenzija*, Zagreb: Diorama.
- Philips, E. Simon (2000), *Zen budizam*, Zagreb: Zagrebačka naklada.
- Razić, Dejan (1985), *Zen*, Gornji Milanovac: Dečje novine.
- Soho, Takuan (2006), *The Unfettered Mind*, Tokyo–New York–London: Kodansha International.
- Suino, Nicklaus (2008), *Practice Drills for Japanese Swordmanship*, Boston: Weatherhill.
- Suzuki, Daisetz T.; Fromm, Erich (1977), *Zen budizam i psihoanaliza*, Beograd: Nolit.
- Suzuki, Daisetz T. (1998), *Uvod u Zen budizam*, Zagreb: Biovega.
- Suzuki, Daisetz T. (2005), *Zen i samuraji*, Karlovac: Diorama.
- Suzuki, Shonryu (2001), *Zen um, početnikov um*, Zagreb: Quantum.
- Taisen, Deshimaru (2002), *Zen i borilačke vještine*, Beograd: IP Babun.
- Tanaka, Fumon (2003), *Samurai Fighting Arts*, Tokyo: Kodansha International.
- Tohei, Koichi (1998), *Knjiga o kiju*, Zagreb: Diorama.
- Veljačić, Čedomil (1979), *Filozofija istočnih naroda II*, Zagreb: Nakladni Zavod Matice hrvatske.
- Watts, Alan (1982), *Put zena*, Beograd: NIRO »Književne novine«.
- Wood, Ernst (2008), *Rječnik zena*, Zagreb: Diorama.
- Yamamoto, Tsunetomo; Mishima, Yukio; Morris, Ivan (1985), *Samuraj. Kodeks Bushido*, Beograd: VID.
- Yasutani, Hakuun (2003), *Zen*, Zagreb: Diorama.

## PHILOSOPHY OF ZEN AND MARTIAL ARTS From Awareness of the Movement to Immovable Mind

Nenad Vertovšek

*Zen is a view of life, but it is important not to replace the view with the real living – the principles of calming the mind and improvement of the body training skills through the teaching and practice of Zen contribute not only to the Eastern culture, but also to the universal human heritage, particularly regarding the relationship between Teacher and students. Words of the Master and the readiness of students to learn in sports and martial arts – as they are in aikido, kendo, kyudo, kara-*

*te, judo – are an essential Way to a noble and better man. Constant improvement of skills with a calm mind and highly precise body movements are meaningful only as a reflection of the released natural or acquired traits of character. Mind and body coordination, harmonization of mental abilities and physical accomplishments, are important in war times and also in everyday life. Both Zen and the martial arts are the reflection of our own mirror from which we everyday clean the dust.*

**Key words:** *Zen, martial arts, philosophy of the East, coordination of mind and body, meditation, samuray code*