



Elementarne reguły zachowania w Dojo

CZĘŚĆ
2

Shorinji Kempo jako nauka

- ① Trening Shorinji Kempo **rozpoczyna się jeszcze przed przyjściem do Dojo.**
- ② Prawidłowe zachowanie w *Dojo* oznacza poważne i odpowiedzialne podejście do następujących sześciu pojęć: ***Kyakka shoko*, *Gassho rei*, *Samu*, *Fukuso*, *Taido* oraz *Kotoba*.**
- ③ W celu opanowania powyższych norm zachowania należy **przestrzegać ich przez cały czas, dopóki nie zaczną być czymś naturalnym**, nie tylko w *Dojo*, w pracy czy w szkole, ale po prostu w życiu codziennym.

❖ **KYAKKA SHOKO (却下照顧)** — **obserwujcie siebie**

Pierwszym krokiem ku zrozumieniu Shorinji Kempo jest samopoznanie – dokładne spojrzenie na samego siebie.

Jeżeli znacie siebie, jesteście w stanie dostrzegać własne zalety i wady.

Następnym krokiem jest poprawianie własnych wad, jedna po drugiej. Przy czym nie jest ważne od jakiej wady zaczniecie – trudnej czy łatwej do usunięcia – istotniejszym jest, abyście dążyli do ciągłego postępu w tej kwestii.

Na przykład, to w jaki sposób otwierasz drzwi do *Dojo* i zdejmujesz buty. Niby nic nieznacząca czynność, jednak jest

ważnym osobistym elementem procesu treningowego. Prostym ruchem, odstawiając obuwie na miejsce lub zwracając uwagę na obuwie swoich kolegów, już nastawiasz się na trening.

W tradycji Zen nazywa się to *Kyakka shoko* („zapal światło tam, gdzie stoisz”) i oznacza – popatrz i oceń siebie, szukaj prawdy wewnątrz siebie. Jest to ważna część naszej codzienności.

W krajach Azji, w których ludzie zdejmują obuwie przed wejściem do domu lub *Dojo*, to zdanie przyjmowane jest dosłownie i przedstawia się je jako pierwszą zasadę dla początkujących.

Pomaga to rozpocząć zmiany w sobie poprzez rzeczy nieistotne, nie ważne jak nieznaczącymi by one się wydawały. *Kyakka shoko* powinno zrodzić w nas pytanie: „Jak mogę liczyć na duże osiągnięcia, jeżeli nie daję sobie rady z rzeczami prostymi i zwyczajnymi?”

❖ **GASSHO REI (合掌礼, przywitanie)** — okazujcie wzajemny szacunek

Współdziałanie pomiędzy ludźmi powinno rozpoczynać się i kończyć gestami uprzejmości. Chińczycy lubią powtarzać, że za pomocą prawidłowego przywitania można uniknąć nieporozumień i zdobyć podziw wrogów.

Takie przywitania powinny być prześiknięte szacunkiem do ludzi, do których są skierowane. Można to osiągnąć, tylko i wyłącznie wtedy, gdy umysł i ciało łączy jedność w zamiarach i postępowaniu.

Kiedy człowiek prawidłowo i świadomie, z całego serca wita innego, jego sylwetka naturalnie prostuje się, a duch wzrasta.

Budda nauczał, że nikt nie stoi wyżej nad innymi. Właśnie tą zasadą powinni kierować się kenshi w swoich relacjach z otoczeniem. W dążeniu do pojmowania Shorinji Kempo jako *Gyo* (kształcenie duchowe), należy witać jeden drugiego ze szczerym wzajemnym szacunkiem. Dlatego w celu wyrażenia uprzejmego nastawienia, wykorzystuje się *Gassho rei*. Poza tym należy pamiętać, że *Gassho rei* w Shorinji Kempo jest także pozycją (*kamae*).

❖ **SAMU (作務, sprzątanie)** — nie traktujcie lekkomyślnie codziennej pracy

W Shorinji Kempo na początku i na końcu treningu kenshi razem sprzątają *Dojo*. Codzienna rutynowa praca, taka jak sprzątanie lub gotowanie jedzenia nosi nazwę *Samu* jednak traktujemy ją jako ważny aspekt treningu.

Sprzątanie przed treningiem jest ważne ponieważ przez to tworzy się czyste miejsce do ćwiczeń, natomiast sprzątanie po treningu jest wyrazem wdzięczności i pozostawia *Dojo* w czystości, w chwili kiedy go opuszczamy.



Wszyscy kenshi uczestniczą w sprzątaniu, niezależnie od stopnia. Dokładnie w tym momencie każdy powraca do stanu początkującego i pracuje, oczyszczając własne serce.

Samu uczy kenshi stosować naukę i filozofię poza granice teorii, we wszystkich sferach życia.

❖ **FUKUSO (服装, odzież)**

— zachowujcie schludny i czysty wygląd

Kenshi Shorinji Kempo powinni ubierać czyste ubrania, adekwatne do sytuacji. Jaskrawe ozdoby uważa się za niestosowne. Schludny i czysty strój do treningu (*dogi*) pozwala poczuć się swobodnie nie tylko osobie, która go nosi, ale także każdej, która trenuje obok. Wszystko co pogarsza atmosferę na sali lub jej przeszkadza jest niedopuszczalne. Długie rozpuszczone włosy, nie obcięte paznokcie lub biżuteria są zakazane, gdyż mogą powodować zadrapania skóry, a nawet poważniejsze kontuzje. Do treningu należy przygotowywać się odpowiedzialnie i zgodnie z powyższymi zasadami.

❖ **TAIDO (態度, właściwe postępowanie)**

— pokazujcie własną postawą gotowość do nauki

Zawsze starajcie się nastawiać pozytywnie. Należy wyrażać swój pozytywny stosunek za pomocą słów i zachowania. Niezależnie jak bardzo pozytywnie jesteście nastawieni, powinniście to wzmacniać za pomocą słów i czynów, w przeciwnym wypadku ludzie mogą nie zrozumieć waszych zamiarów i pozostaną one niezrealizowane. Nie tylko podczas treningu ale i w życiu codziennym ważnym jest aby mieć szacunek do starszych, nie poniżać młodszych, zachowywać się uprzejmie, skromnie, okazując chęć do nauki.

W Shorinji Kempo zwracanie się do siebie w *kesshu gamae* jest podstawą (*Kihon*). Kiedy nauczyciel mówi lub tłumaczy coś, należy słuchać go nie z założonymi rękami, ponieważ świadczy to o waszym przesadnym rozluźnieniu w stosunku do zajęć, lecz w *kesshu gamae*. Czy to w pozycji stojącej czy siedzącej, w przyjętej postawie, nie wykonujemy zbędnych ruchów.

Zalety pozytywnego nastroju nie ograniczają się tylko i wyłącznie do wrażenia, które wywieracie na innych osobach. To rzutuje również na jakość i tempo waszego rozwoju w nauce. Niezależnie jak doświadczony jest wasz nauczyciel, tylko wy sami możecie nastawić się na postęp.

❖ **KOTOBA (言葉, mowa)**
 — **pokazujcie swój charakter poprzez mowę**
(wyraźna dykcja, płynne mówienie)

Każdemu słowu towarzyszą pewne vibracje. Dźwięk słów przekazuje charakter mówiącego. W Shorinji Kempo mowa jest tak samo ważna jak i postępowanie. Odzwierciedla ona nie tylko uczucia wobec osoby, z którą rozmawiamy, ale jest również wyrazem naszej osobowości. Starajcie się dobierać odpowiednie i uprzejme słowa, odzwierciedlające wasz szacunek do partnera.

Słowa kluczowe



Dojo – miejsce (jo) dla poznania drogi (do), gdzie odbywa się trening i szlifuje się mistrzostwo

- ◎ *Kyakka shoko* – poznawanie siebie
- ◎ *Gassho rei* – szczere przywitanie
- ◎ *Samu* – wracanie do źródła
- ◎ *Fukuso* – schludny i czysty wygląd
- ◎ *Taido* – uprzejmy, odpowiedni stosunek do innych osób
- ◎ *Kotoba* – mowa jako odzwierciedlenie charakteru