Jedna strzała, jedno życie

Tekst i zdjęcia: Magdalena Rittenhouse

Przetnij pień drzewa wiśni i – co widzisz? W środku nie ma nic, skąd więc biorą się kwiaty? Fale oceanu przychodzą i odchodzą, ale nie da się ich zatrzymać w dłoni. Każdy człowiek jest istotą niepowtarzalną. Pokaż to swoim strzałem. Strzałem czystym. W harmonii z niebem i ziemią

Kenzō Awa, jeden z najznamienitszych mistrzów japońskiego łucznictwa, sto lat temu przypowieścią o pniu wiśni zachęcał adeptów tej dyscypliny do duchowych poszukiwań. „Jeden strzał, jedno życie" – powtarzają za nim mistrzowie kyūdō. I nie chodzi bynajmniej o pozbawiania kogokolwiek życia, ale o sposób na życie. Kyūdō, czyli japońskie łucznictwo, to przede wszystkim duchowa praktyka. Szkoła charakteru.

Z pozoru wszystko wydaje się proste, wręcz nudnawe: ktoś mierzy do celu, w środek nieruchomej tarczy. Trafia albo chybia. Cel jednak – to, co jest w stanie dostrzec postronny obserwator – jest mało istotny. Prawdziwym celem łucznika jest zapanowanie nad własnym ciałem i umysłem. Godzenie przeciwieństw. Skupienie. Pokonanie słabości.

„Duch winien pozostać centrum całości" –instruuje łuczników Japońska Federacja Kyūdō. „Ręka dzierżąca łuk niech pcha cięciwę dwoma trzecimi siły, zaś ręka trzymająca cięciwę niech ciągnie łuk jedną trzecią siły – spokojny duch wewnątrz spaja je w harmonijną całość. Następnie, pamiętając o zachowaniu prostej linii środka ciała, zwolnij cięciwę, jakbyś rozdzielał po równo na obie strony. Jest napisane, że gdzie zderzą się kamień z żelazem, tam strzelają iskry. Takoż po strzale świt lśni złotem i bielą, a półksiężyc spoczywa na zachodzie".

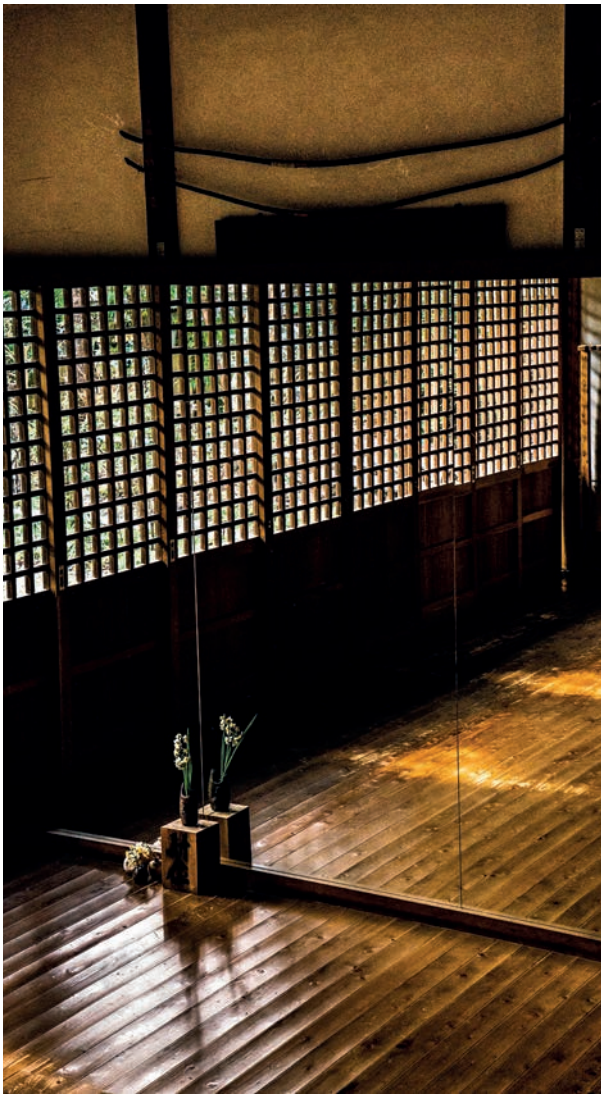
Magdalena Rittenhouse
Pisarka, dziennikarka

Napinając cięciwę, łucznik w pierwszej kolejności mierzy w siebie samego. Każdy strzał ma być próbą „zespolenia umysłu z nieświadomością", dotarcia do sedna egzystencji.

Centrum, spokojny duch; harmonijna całość… Strzał powinien prowadzić do stanu umysłu, który umożliwia poznanie – „tam, gdzie świt lśni złotem".

Niewiele o tym wszystkim wiedziałam, przekraczając po raz pierwszy próg Engaku-ji w Kamakurze, jednej z najstarszych świątyń zen w Japonii. Był czerwiec. Zaczynała się pora deszczowa i na wyspie Honsiu rozkwitały hortensje. Słyszałam, że w Kamakurze są wyjątkowo piękne. Przyjechałam odwiedzić kilka słynnych ogrodów i świątyń. A potem pójść nad ocean. Zanim na dobre się rozpada.

Engaku-ji mieści się zaraz przy stacji, przy której zatrzymuje się pociąg z Tokio. Tuż za pierwszą z kolejnych trzech bram wiodących do sanktuarium, trochę na uboczu, minęłam skromny budynek. Jakiś schowek albo administracja? Furtka w ogrodzeniu była lekko uchylona. Nie miałam bynajmniej zamiaru rozpoczynać wizyty w słynnej świątyni od biur i magazynów, ale między krzewami kamelii mignęła mi sylwetka ubranej w biało-granatowy strój kobiety. Wyprostowana, szła sprężystym krokiem po wąskiej ścieżce. Było coś zachwycającego – gracja i harmonia – w spokojnej energii, jaka z niej emanowała. Choć posuwała się szybko, nie odniosłam wrażenia, że się śpieszy. Zanim zniknęła mi z oczu, zdążyłam zauważyć w jej dłoniach strzały. Podeszłam bliżej. Budynek ze spadzistym dachem z dwóch stron otoczony był werandą. W progu, w równym rzędzie, spoczywało kilka par butów. Obok, przy drzwiach, z drewnianego stojaka wystawały strzały. Zerknęłam na lotki wykonane z białych, szarych



i brązowych piórek – prawdziwe piórka ptaków; strzały były chyba z bambusowego drewna. W nabrzmiałym od wilgoci powietrzu mieszały się zapachy: rozgrzanego słońcem drewna, stęchlizny, kadzidła. Przez rozsunięte na oścież drzwi, w ciemnym pokoju, zobaczyłam figurę Buddy.

Nie poszłam tego dnia oglądać hortensji.

Mistyczne ćwiczenia

„Obudź swój umysł, ale nie pozwól mu się gdziekolwiek zatrzymywać. To klucz do wszelkich rodzajów sztuki. To głębia i tajemnica, która sprawia, że warto jest się w nich doskonalić. […] Strzelaj z tajemnicą, strzelaj ze spokojem, strzelaj z głębią i jasnością. Strzelaj ciałem. Wykorzystuj technikę, świadomość, umysł. Strzelaj, nie strzelając".

Powyższe słowa miał kierować do adeptów łucznictwa na początku XX wieku mistrz Kenzō Awa, założyciel Daishadokyo, czyli Wielkiej Doktryny Drogi Strzelania. Uważany był za jednego z najdoskonalszych łuczników Japonii. Potrafił ponoć w kompletnych ciemnościach trafić w środek oddalonej o kilkadziesiąt metrów tarczy.

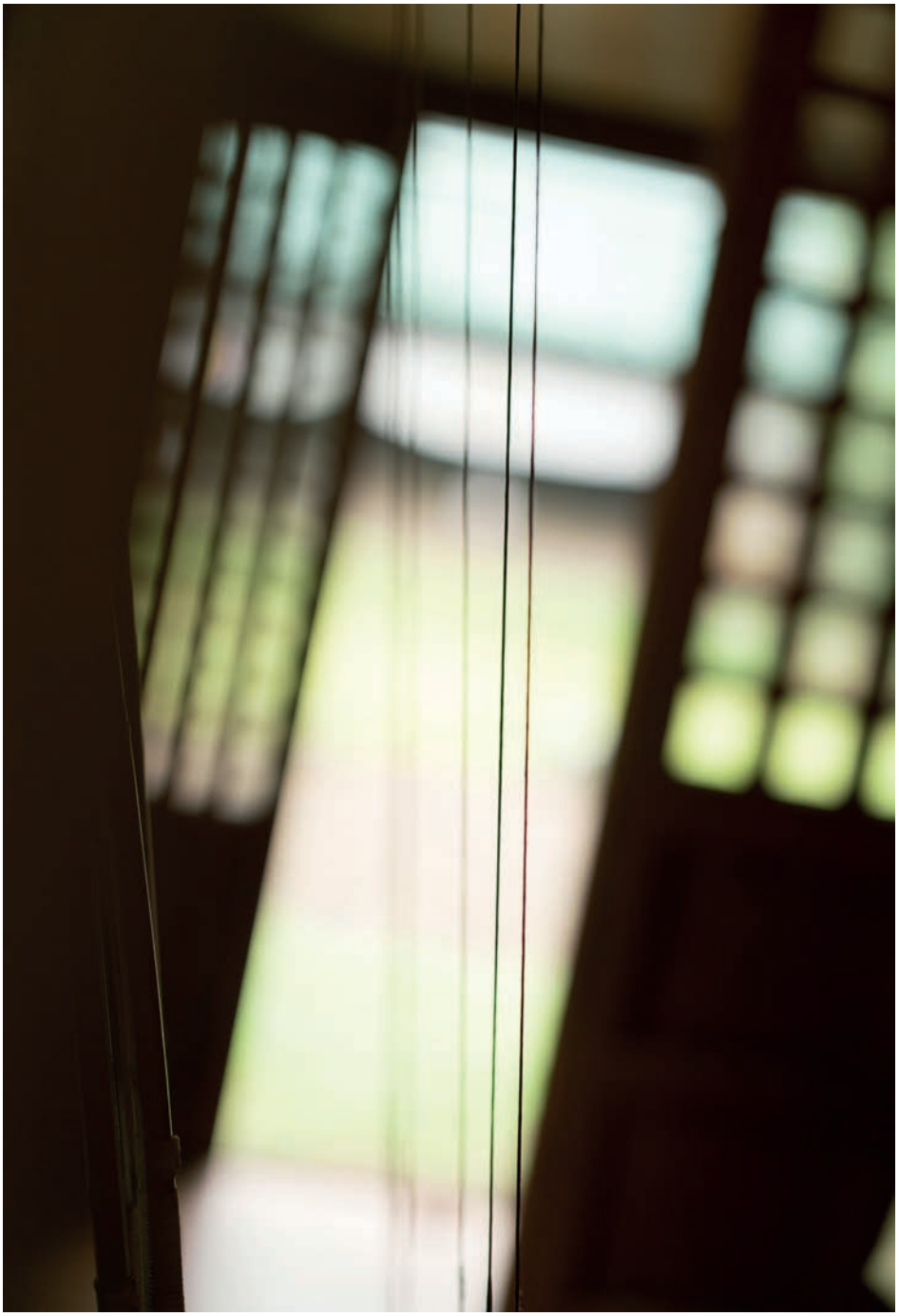
Sam Awa naukę kyūdō rozpoczął jako młody chłopak. Dwie dekady później, w księżycową noc, podczas treningu miał doświadczyć „przebudzenia", które porównywał do „wielkiej eksplozji" – wystrzelona przez niego strzała dotarła jakoby na krawędź wszechświata, unicestwiając tym samym czas i przestrzeń; jego jaźń „rozpadła się na nieskończoną liczbę pyłków, wzrok oślepiły miliardy kolorów, a wielki grzmot wypełnił niebiosa i ziemię".

W szkole kyūdō w Sendai, którą założył wkrótce potem, zachęcał uczniów (nie zawsze bynajmniej w sposób subtelny i delikatny), by „strzelali, nie strzelając". Mieli „mierzyć w siebie". Chodziło o ćwiczenie umysłu i świadomości – wkroczenie na drogę, prowadzącą do pełnego poznania, czyli satori.

Jednym ze studentów Awy był niemiecki myśliciel Eugene Herrigel, przyszły autor „Zen w sztuce łucznictwa" – głośnej książki, w której opisze nauczanie mistrza i swoje doświadczenia w jego szkole.

Do Japonii przyjechał w latach dwudziestych XX wieku na zaproszenie Uniwersytetu Tokijskiego. Miał wykładać filozofię. Zafascynowany mistycyzmem – m.in. naukami mistrza Eckharta – Herrigel liczył, że pobyt w Kraju Wschodzącego Słońca stanie się okazją do głębszego zrozumienia buddyzmu zen, który uważał za kwintesencje wschodniego mistycyzmu. „Zdążyłem zasłyszeć, że w Japonii istnieje żywa, starannie przechowywana tradycja zen; że znana jest sztuka nauczania, która przeszła próbę stuleci; przede wszystkim zaś są tam nauczyciele buddyzmu zen, zdumiewająco biegli w sztuce przewodnictwa duchowego".

Na miejscu jednak okazało się, że sprawa będzie trudniejsza, niż sobie wyobrażał. Starannie przechowywana tradycja zen wzdraga się przed filozofowaniem, zaś nauczyciele biegli w sztuce przewodnictwa duchowego takich jak Herrigel



entuzjastów mistycyzmu często traktowali ze sporą dozą sceptycyzmu. W ich pojęciu przesiąknięta materializmem kultura Zachodu skłania bardziej do pragmatyzmu i poszukiwania prostych rozwiązań, niż zgłębiania Drogi. To bowiem wymaga pełnego zaangażowania, wytrwałości, cierpliwości i pokory. Nade wszystko zaś rezygnacji z intelektualnych czy filozoficznych dociekań.

Herrigelowi szybko uświadomiono, że podobnie jak w przypadku innych rodzajów mistycyzmów, zen może zgłębić tylko ten, kto sam go praktykuje. I że pierwszym krokiem, który to umożliwia, jest zajęcie się którąś ze sztuk zen – kaligrafią, ikebaną, ceremonią herbaty, szermierką albo łucznictwem. Sądząc, że jego wcześniejsze doświadczenia w strzelaniu z karabinu i pistoletu mogą okazać się pomocne, niemiecki filozof zdecydował się na łucznictwo.

Skłonienie Kenzō Awy, by przyjął go do grona swoich uczniów, nie było łatwe. Mistrz, nie do końca przekonany co do szczerości intencji cudzoziemca, długo się opierał. Kiedy wreszcie się zgodził, Herrigel rozpoczął trening… od ćwiczeń oddechowych i strzelania do znajdującej się na wyciągnięcie ręki słomianej beli.

Makiwara

Taką słomianą belę – nazywa się *makiwara* – zauważyłam podczas pierwszej wizyty w Emma dojo. Stała na drewnianym stojaku, nieopodal Buddy. Dziś wiem, że korzystają z niej najczęściej początkujący. Ponieważ strzela się do niej z bardzo bliska, nie trzeba celować. Odpadają jakiekolwiek emocje. I o to właśnie chodzi. Młody adept może się skupić wyłącznie na technice. Ponieważ o takich łuczniczych metodach nie miałam jeszcze pojęcia, zachodziłam w głowę, o co chodzi z tą belą i dlaczego tam stoi. Może to jakaś symboliczna dekoracja ołtarza? Może słoma ma coś wspólnego z ryżowymi linami, jakie często spotyka się w chramach sinto. Takich znaków zapytania, po tej pierwszej wizycie, było całe mnóstwo.

Wróciwszy do Tokio, postanowiłam przeczytać „Zen w sztuce łucznictwa." Książka, którą Herrigel wydał w Niemczech w 1948 roku, dziewięć lat po śmierci swojego mistrza, do dziś uważana jest za jedną z najważniejszych pozycji, które kształtowały percepcję kultury japońskiej – w szczególności zen – na Zachodzie. Była tłumaczona na wiele języków, w tym polski, a także japoński. Herrigel opisał w niej prowadzone pod kierunkiem Awy „ćwiczenia mistyczne", szczegółowo zdając sprawę z licznych trudności, jakie sprawiały mu proste z pozoru czynności: począwszy od oddychania, poprzez napinanie łuku w „sposób duchowy" (czyli bez wysiłku), kończąc na rozluźnianiu mięśni podczas zwalniania cięciwy.

Sięgając po Herrigela, miałam nadzieję, że lektura pomoże mi choć trochę uporządkować pierwsze, surowe jeszcze wrażenia i że może rozprawię się choć z kilkoma znakami zapytania. Tak się jednak nie stało. Licząca niespełna 100 stron książka okazała się nie mniejszym wyzwaniem niż zmagania jej autora z cięciwami i oddechami. Nie szło mi to zupełnie. Zamiast cokolwiek porządkować, filozof wprowadzał w mojej głowie coraz większy zamęt. Drażnił mnie. Sztuka ma stać się nie-sztuką? Strzelanie nie-strzelaniem? Czy on coś palił, kiedy to pisał? O co w tym wszystkim chodzi? W końcu, po paru miesiącach, zdecydowałam, że dam sobie spokój z filozofią. Zamiast tego postanowiłam wrócić do dojo w Kamakurze.

Pojechałam tam ponownie, bo znaki zapytania wciąż nade mną wisiały, a niczego lepsze nie potrafiłam wymyślić. Nie miałam jednak jakiegoś sprecyzowanego planu. Co ważniejsze, nadal nie miałam śmiałości, by wejść do środka i z kimkolwiek rozmawiać. Tak jak poprzednio, latem, stanęłam więc w pobliżu werandy. Tym razem był styczeń i wyjątkowo chłodny, jak na tę część Japonii, poranek. Ale pomyślałam, że mimo zimna poczekam i popatrzę – może coś się wydarzy; może coś przyjdzie mi do głowy.

Nie pamiętam już dziś, ile czasu tam stałam, ale wystarczająco długo, by zwrócić uwagę prowadzącej w środku ćwiczenia mistrzyni. W którymś momencie odwiodła na bok jednego z łuczników i wskazując w moim kierunku, coś szepnęła mu do ucha. No tak – pomyślałam – „zaraz wyjdą tu do mnie i uprzejmie poproszą bym sobie poszła i nie interesowała się, czym nie powinnam; nie byłby to pierwszy ani ostatni raz w podobnych japońskich okolicznościach.

Tym razem jednak stało się inaczej. Wysłannik z dojo podszedł do mnie, lekko się skłonił, po czym bez słów wskazał mi ławkę z drugiej strony strzelnicy, w części ogrodu ogrodzonej liną. Był to znacznie lepszy punkt do obserwacji, mnie jednak najbardziej ucieszyło to, że znalazłam się z drugiej strony liny. Niby ciągle na zewnątrz, ale już prawie w środku.

Do wnętrza dojo weszłam kilka tygodni później.

Artyści życia

„Człowiek to trzcina myśląca, lecz swych największych czynów dokonuje wtedy, gdy nie rachuje, nie myśli" – pisał we wstępie do książki Herrigela znawca zen, tłumacz i jeden z najbardziej zasłużonych popularyzatorów kultury japońskiej na Zachodzie, D. T Suzuki. „Latami ćwicząc się w sztuce zapominania o sobie, należy odzyskać utraconą 'dziecięcość'. Osiągnąwszy ten stan, człowiek myśli, zarazem jednak nie myśląc. Myśli tak, jak ulewy spadające z nieba, myśli tak, jak fale, które ocean toczy, myśli tak, jak gwiazdy rozjaśniające nocą niebiosa, myśli tak, jak zielone liście strzelające z gałązek w kojącym, wiosennym powiewie. W istocie człowiek taki jest tymi ulewami, tym oceanem, tymi gwiazdami i liśćmi. Osiągnąwszy taki etap duchowego rozwoju, człowiek staje się artystą życia na modłę zen".

Zen jest gałęzią buddyzmu, która sprowadzona została do Japonii z Chin w XII wieku – sporo później niż inne buddyjskie sekty. Naznaczony myślą konfucjańską, różni się dość znacząco od pozostałych odmian zrodzonej w Indiach półtora tysiąca lat wcześniej religii. Niektórzy twierdzą wręcz, że nie jest religią, lecz filozofią, odrzuca bowiem większość

rytuałów czy ceremonii, a zamiast tego skupia się na praktyce medytacji. Praktyka, której celem jest wyzwolenie umysłu ze wszystkiego, co zniekształca lub przesłania prawdziwą istotę rzeczywistości, stanowi w zen podstawę treningu duchowego. Ma prowadzić do pełnego poznania – przebudzenia – które równoznaczne jest z osiągnięciem natury Buddy. Poznanie takie staje się możliwe dzięki doprowadzeniu umysłu do stanu pustki – wyeliminowaniu złudzeń, pragnień i wszystkiego, co może człowieka rozpraszać lub odwodzić od prawdy.

Zen zrezygnował z instytucjonalnej hierarchii, nie posiada również kanonu pism ani prawd objawionych. Wykształcił jednak sztuki zen, które – podobnie jak medytacja – stanowią formę duchowej praktyki. Nazywane są drogami, bo wszystkie stwarzają okazję do doskonalenie charakteru i pogłębiania życia duchowego: droga herbaty, czyli *cha-do*; kaligrafia, zwana drogą pędzla; ikebana albo *ken-do*, czyli droga kwiatów; wreszcie sztuki walki, *bu-do*, wśród których *kyū-dō*, droga łuku, określana jest czasem jako „medytacja na stojąco" lub „religia bez słów".

Każda z dróg zen zakłada potrzebę skupienia, wyostrzenia zmysłów, ogromnej dyscypliny i wytrwałości; każda wymaga szeregu umiejętności. Ich opanowanie i doskonalenie bywa zazwyczaj długie i mozolne – nauka tak naprawdę nie kończy się nigdy. Ale umiejętności w żadnym wypadku nie są celem samym w sobie, stanowią co najwyżej środek do celu. Mistrzem danej dyscypliny staje się ten, kto nie musi już myśleć o ruchach, chwytach czy gestach – doprowadził je do perfekcji i korzysta z nich już niemal bezwiednie. Może wówczas obejść – „wyłączyć" – intelekt, bo ten przestaje mu być potrzebny. Zdaje się na intuicję. Myśli, nie myśląc. Strzela, nie strzelając. O to właśnie musiało chodzić Kenzō Awie i jego niemieckiemu uczniowi.

Wiek później, japoński mistrz łucznictwa Hideharu Onuma, pisał o tym następująco:

„Kyūdō, podobnie jak zen, ma proste założenia, lecz potrzeba dużo wysiłku, by w nim odkryć prawdziwą wartość. To jak znak '1' [prosta pozioma kreska] w japońskiej kaligrafii – każdy może ją namalować, ale nabiera życia dopiero pod pędzlem mistrza, który spędził wiele lat na ćwiczeniach. Z kyūdō jest tak samo. Wszystko, czym jesteś lub myślisz, że jesteś, ujawniasz w momencie strzału. Musisz zatem zachować czyste myśli i szczytne ideały".

Belki stropów i *magokoro*

Koyama Yasuko Sensei twierdzi, że kyūdō zaczęła uprawiać przez przypadek. Jako młoda mężatka, przeprowadziwszy się do pobliskiej Jokohamy, przestała pracować (wśród zakładających rodziny Japonek to częsta praktyka), miała więc do zagospodarowania sporo czasu. Pewnego dnia wybrała się do Kamakury. Engaku-ji mieści się tuż obok stacji, więc gdy wysiadła z pociągu, pierwszą rzeczą, na jaką zwróciła uwagę, była ta świątynia. Niewiele się namyślając, weszła do środka. Zaraz za pierwszą bramą mieści się dojo…

Uśmiecham się w duchu słuchając jej opowieści, bo brzmi przecież zupełnie jak początek mojej. *Sensei* – tak do Mistrzyni Koyama Yasuko zwracają się łucznicy i tak nauczyłam się mówić i ja. Czy w życiu zdarzają się przypadki? Za kilka tygodni opuszczam Japonię, do której cztery lata temu za żadne skarby nie chciałam się przenieść. W ciągu ostatnich kilkunastu miesięcy przychodziłam systematycznie do dojo i w tym czasie porozumiewałyśmy się z Sensei, wymieniając listy i krótkie notatki. Ona drobnymi znakami *kanji*, od lewej do prawej, zapełniała pionowe rządki na cienkich kartkach papieru w linię. Ja, wstydząc się moich koślawych *kanji*, z lewej do prawej drukowałam poziomo na komputerze. Sensei nie mówi po angielsku, mój japoński ogranicza się do paru tuzinów fraz z podręcznika dla początkujących. Czasem pomagała nam moja tłumaczka z Kioto, zazwyczaj jednak byłyśmy zdane na kalekie równoważniki zdań, powściągliwe uśmiechy, skinienia, ukłony. Dziś Nori san – jedyny chyba łucznik w dojo, który swobodnie posługuje się angielskim – podjął się roli tłumacza. W tamten zimowy poranek to właśnie on, na polecenie Sensei, zaprosił mnie na ławkę w ogródku (chwilę potem – chyba już z własnej inicjatywy – widząc, że próbuję fotografować, przyniósł mi ogrzewacze do rąk). Dziś siedzimy na matach w mikroskopijnej kuchni-herbaciarni z boku ogrodu. Znów jest początek lata i zbliża się pora deszczowa – jak wtedy, gdy trafiłam tu po raz pierwszy. Sensei napełnia nasze czarki chłodną zieloną herbatą i kontynuuje swoją opowieść.

Kiedy pierwszy raz przyszła do dojo, zastała w nim mnicha, który na niewielkim dziedzińcu zamiatał liście. Nikogo więcej nie było. Zaczęli rozmawiać. Widząc stający tuż obok, oparty o ścianę łuk, próbowała mu zadawać pytania, on jednak, zamiast odpowiadać, zaproponował, by przyszła na lekcję kyūdō. Nazajutrz. Była tym zaproszeniem tak przejęta, że coś jej się pomyliło i przyszła o godzinę za późno. Do dziś nie jest pewna, co sprawiło, że mimo urazy mnich kazał jej przyjść ponownie. Za tydzień. Taki był jej początek Drogi. „Czym jest kyūdō, nie miałam pojęcia. Zaczęliśmy więc naukę od tego, że w dojo są belki i tarcza; że używamy rękawic i łuku. Że czas płynie".

Wielkodusznym mnichem, który zgodził się udzielać jej nauk, był Koun Suhara, mistrz zen i założyciel Emma dojo. Samuraj – mówią dziś o nim z namaszczeniem byli uczniowie, choć samurajów w Japonii, oficjalnie przynajmniej, od ponad wieku już nie ma. Musiało w nim być coś magnetycznego, bo Koyama Sensei – która, jak sama mówi, sztukami walki nigdy nie była zainteresowana – została jego uczennicą na resztę życia. Uczennicą, potem asystentką, powierniczką i przyjaciółką, a po śmierci Suhary w 2014 roku następczynią i mistrzynią Emma dojo. Czego ją nauczył? I czego ona stara się teraz uczyć swoich podopiecznych?

„Najważniejsze jest *magokoro*" – mówi Koyama. Czyli szczerość, oddanie, dobre intencje, czyste serce. „Technika w łucznictwie jest ważna, ale nie najważniejsza. Piękny strzał może pochodzić tylko z pięknego serca". Sensei tłumaczy, że w pierwszej kolejności liczy się wysiłek. Cierpliwość. Hart ducha. To,

że ktoś nie zniechęca się w obliczu porażek. „Ćwiczenia w dojo to przede wszystkim szkoła życia. Najważniejsze, czego nauczył mnie Suhara Osho, to że szkoły życia nikt nigdy nie kończy. Nie ma absolwentów. Uczymy się – doskonalimy – przez całe życie. Każdego dnia [...] Ucząc innych, uczę się sama. Każdy uczeń – a miałam ich już w sumie około 2 tysięcy – wnosi coś do mojego życia. Uważam to za ogromny dar i odczuwam wdzięczność".

Zanim pomyśli o strzale

Niektórzy twierdzą, że kyūdō jest bardzo prostą dyscypliną. Wymaga opanowania przez łucznika ośmiu elementów, czy, jak kto woli, sekwencji nazywanych *hassetsu*. Jak każda z owych sekwencji powinna być wykonywana, precyzuje szczegółowo Japońska Federacja Kyūdō. Pierwszą jest prawidłowe ustawienie stóp (linia wyznaczona przez dwa duże palce powinna się kierować na środek tarczy), po której następuje poprawienie pozycji. Kolejne kroki to przygotowanie łuku, wstępne napięcie łuku, podniesienie go ponad głowę strzelca, wstępne napięcie cięciwy, pełniejsze napięcie cięciwy i, strzał, który powinien nastąpić samoistnie (przez ześlizgnięcie cięciwy z rękawicy). Po nich przychodzi pora na krótką pauzę i opuszczenie łuku.

Oddanie strzału – wykonanie wszystkich tych kroków – trwa zazwyczaj około 2-3 minut. Ich wyćwiczenie zajmuje łucznikom lata. Bywa, że ćwiczą po kilkanaście czy nawet kilkadziesiąt lat. I nadal uważają się za początkujących.

Hiroko Hara pierwszy raz przyszła do dojo na ćwiczenia 34 lata temu. Pierwsze, co mówi, gdy proszę, by opowiedziała o swoich doświadczeniach z kyūdō, to że daleko jej do perfekcji: „Bez względu na to, jak długo ćwiczę, nie jestem zadowolona ze swoich osiągnięć". Zaraz jednak dodaje: „Ale obiecałam mistrzowi, [ma na myśli Suharę], że będę wkładać wysiłek w każdy strzał. Nie mogę więc przestać. Ćwiczę dalej".

Yoshiro Yotsumoto – syn mnicha zen, który mieszkał na terenie Engaku-ji – zaczął trenować przed osiemnastu laty. W kyūdō zachwyca go przede wszystkim precyzja, którą nadal – po latach praktyki – traktuje jako wyzwanie. „Ćwiczę codziennie, bo to jedyny sposób, by rozwinąć silny umysł i panować nad emocjami".

Niemal to samo powtarza Norihiko Fukue: elastyczny umysł wymaga nieustannej pracy każdego dnia, każdego ranka, przy okazji każdego strzału.

Nie wszyscy łucznicy z Emma dojo są oczywiście w stanie pozwolić sobie na codzienny trening czy medytację. Oprócz emerytów i świeżo upieczonych mężatek są wśród nich także zapracowani prawnicy, zmęczeni biznesmeni, zestresowani lekarze. Mają dzieci, opiekują się starszymi rodzicami, wyjeżdżają w służbowe podróże. Ale wszyscy, z którymi rozmawiam, mówią o tym, jak ważny jest systematyczny wysiłek – wytrwałość, cierpliwość, dyscyplina.

Przywodzi mi to na myśl japońskie słowo *tsune*, które oznacza drobne, codzienne czynności wykonywane tak często, że stają się niemal niezauważalne – dajmy na to mycie zębów

albo ścieranie blatu w kuchni. W przyzwyczajonej do tempa i wydajności kulturze zachodniej takie rutynowe działania postrzegamy na ogół jako coś koniecznego, acz nudnego i niewartego uwagi. Gdy to możliwe, staramy się rutyny unikać. Jeśli nie możemy, to oddając się rutynowym czynnościom często myślimy o czymś innym. Nie odczuwamy po prostu potrzeby, by o nich myśleć. Szkoda nam na to czasu.

Japońskie podejście jest zgoła inne: przed rutyną nie należy się wzdragać. Jest pożyteczna. Powtarzanie jednej i tej samej czynności stwarza szanse, by doprowadzić coś do perfekcji. Skupić się na szczegółach. Tak, jak najbardziej: skupić; myśleć o nich; być tu i teraz. „Czy masz tysiąc strzał, czy sto tysięcy, każdą traktuj tak, jakby była jedyna" – powtarzają mistrzowie kyūdō. „Jeden strzał, jedno życie". Każda jest chwila jest ważna. Każda strzała. Każdy krok, każdy gest, każdy oddech.

Podstawą treningu w kyūdō (podobnie jak w pozostałych sztukach walki) jest opanowanie *kata* – ściśle sprecyzowanych, sformalizowanych sekwencji ruchów. Są niczym receptura, wzór, który uczeń musi wyćwiczyć. By doprowadzić je do perfekcji, powtarza się je po wielokroć – godzinami, miesiącami, latami. Kiedy wejdą w krew, stają się drugą naturą i zaczyna się je wykonywać bezwiednie. Wtedy rzeczywiście można przestać o nich myśleć. Ale nie po to, by zastąpić je innymi, przypadkowymi myślami. Po to, by osiągnąć stan niemyślenia. Bezruch. Ciszę. Pustkę.

To właśnie jest droga zen. Wymaga dyscypliny, cierpliwości i pokory. W zamian daje poczucie bezpieczeństwa. Wzór, rutyna, rytm chronią przed skrajnościami; uczą unikania nieprzemyślanych decyzji, przyzwyczajają do panowania nad emocjami. Zapewniają równowagę.

Harmonia między niebem a ziemią. Niewzruszone centrum. Jaźń niczym niezmącona. Buddyjska recepta na szczęście.

Norihiko Fuke, zapytany o swój najszczęśliwszy moment w dojo, opowiedział mi o zdarzeniu, którego doświadczył podczas treningu z Mistrzem Suharą w 2006 roku. „Był zimowy poranek. Niedziela. Padał śnieg. Ćwiczyliśmy w skupieniu, w tle słychać było *Serenadę Haffnera* Mozarta. Kiedy zaczynałem napinać łuk, słyszałem dźwięk skrzypiec. W momencie, gdy w pełni naciągnąłem cięciwę, przestałem słyszeć cokolwiek. Dźwięk muzyki powrócił, kiedy wypuściłem strzałę".

Jak zareagował mistrz, kiedy usłyszał o tym, co zaszło? „Powiedział, że mi dziękuje".

***

„E-sha-jō-ri" – napisała mi Sensei na cienkiej kartce papieru w linię, gdy przyszłam się z nią pożegnać. Ci którzy się spotykają, zawsze muszą się rozstać.

Tak, wiem – jedna strzała, jedno życie. Żadnej nie będzie nam dane wystrzelić więcej niż raz. Żadna chwila nie zdarza się dwukrotnie. Bądź uważny. Pozwól strzale pofrunąć, pozwól chwili przeminąć. Jeśli włożyłeś w nią wszystko, co byłeś w stanie, możesz mieć nadzieję, że po strzale świt zalśni złotem.