

К
Е
Н
Ш
У
С
Е
Й

2
0
1
1

行
研
究
所
の
成
立

2011



Сенсей Едуард Германов

Участвал съм във всички Кеншусеи и Кангейко в Теншинкан додждо, Чикаго в периода 1994-2000 година.

Аз съм причината и инициатора за възстановяването на Кеншусей през 2004 година в Теншинкан додждо, Чикаго, а имах и честта да му бъда водещ .

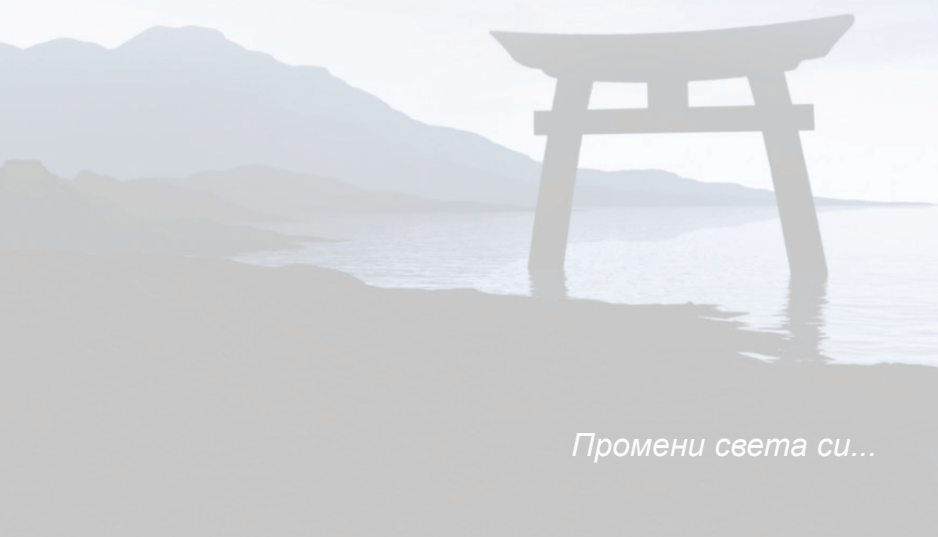
Много добре знам какво значение има за развитието, физическо, но най-вече ментално на всеки трениращ, участвал поне веднъж в подобно изпитание.

Винаги съм мечтал да го направя в България, за българи, но поради ред причини и най-вече поради липса на собствено додждо, това не ставаше факт....до този юли!

Първото нещо, което трябва да се знае е, че не делея учениците си на такива, които са били или не са били в Кеншусей!!! Тези, които обаче участваха, знаят или поне усетиха за какво става дума, а тези, които гледаха от страни...може би ще се включат следващия път!?

Второ, щастлив съм, че имах възможност да работя с хората участвали в програмата!

Някои от тях се поскриваха, някои пъшкаха, охкаха и ме/се псуваха през зъби, но това е живота. Някои от тях разбраха, някои от тях не разбраха, но в крайна сметка всички завършиха, което бе важно! Накрая, искам да благодаря на хората от САЩ, които пропътуваха половината свят, за да тренират с мен и с нас! Оценявам го! Няма какво толкова да кажа за самия курс, тъй като той е описан в материалите на участниците, но смятам че ще завърша с това – Беше хубаво, нека го направим пак!



Промени света си...

Александър Симеонов

Ден 0 - 17 Юли, Неделя

Днес започва Кеншусей. Следващите две седмици ще живея в доджото. Сенсей ни вика всички в 18:00 часа, за да ни даде основни инструкции и да се почваме. Знам къде отивам, знам какво може да очаквам, но не знам какво изпитвам. Изглежда приятелката ми е най-ентузиасирана, каза, че ми завижда. А то за завиждане ли е или не... скоро ще разбере.

Ден 1 – 18 Юли, Понеделник

Татамито е меко за падане, но е твърдичко за спане. Чудех се как ще успее да си сменя режима за спане след като последните пет години съм го ударил на нощен живот. Успях за една нощ. Толкова ми беше неудобно и се въртях, че в 05:30 сутринта, още преди да звънне алармата на будилника, вече бях буден и нямах търпение да се раздвижа и да тренирам. Едва започнала и програмата вече даваше резултат. В главата ми са обаче думите на доктора „Няма да вдигаш повече от 5 кг. и абсолютно никакви физически натоварвания“, „Е, как бе докторе, в следващите две седмици ще ми скъсат задника от натоварване, как ще го опазя мамка му?“. Трябваше да взема решение и аз реших, че този доктор май нищо не разбираше от Айкидо.

Тренировките протичат нормално, освен че са доста на брой. Интересното днес беше, че в класа за начинаещи, който аз вода никога досега не е имало толкова много хора. Това си бе предизвикателство.

Между другото, страхотна група от 16 човека сме се събрали, четирима от които идват от Арканзас. Мисля, че си е късмет да участвам в такова нещо и то без да ми се налага да бия път до другата страна на света.

Ден 2 – 19 Юли, Вторник

Ето и мускулната треска е тук. Значи всичко върви по план. Кеншусеят освен всичко е и изпитание, и жегата настанила се в залата е твърдо решена да ни помогне. Освен това, нямам чувството, че се справям добре в класовете по Зазен. Усещам че мозъкът ми бърза и препуска навсякъде, държейки се като нагла конска муха, докато тялото ми пък е като спънато магаре.

Ден 3 – 20 Юли, Сряда

„От днес започва шугьо частта във вашето обучение.“ обяви сенсеят и ни скъса трътките отвсякъде. Излишно е да изпадам в подробности, но мога да кажа, че той има достатъчно въображение, за да го стори.

Ден 4 – 21 Юли, Четвъртък

Днес слънцето ми е съюзник. Гледах го как изгрява, докато медитирах сутринта и го пуснах да мине през мен. През целият ден усещах сила и увереност. Субури практиката в часа по оръжия беше тежка, но и много хубава. Тялото ми изчезна напълно. За втори път в живота ми се случва подобно нещо и ми се иска да го изпитвам и още и още, дори и с цената на това смазващо физиката блъскане като обезумял – не ми пука. Пук, пук... прас.

Ден 5 – 22 Юли, Петък

Вчера вдишах, днес издишам. Вдишването е като пълнене с живот, а издишването като допир до смъртта. Двете са части на едно и също нещо, може ли някой да каже кое е по-важното. Както и да е, нямам енергията както вчера, но успявам да тренирам пълноценно (надявам се :)). Букет от физически усещания, не много приятни с различна сила и локация, има ги, там са, но просто не им обръщам

Промени света си...

особено внимание и ги пускам да минат покрай мен. Казвам си „супер“ и продължавам.

Ден 6 – 23 Юли, Събота

Хванах муцаката на седенето. На сутрешната медитация започнахме да стоим неподвижно по 45 мин., а дори не ми изтръпват краката. Не разбирам как стана това, преди за двайсетина минути така изтръпвах, че не можех да се изправа без да усещам тези иглички навсякъде, а сега ми иде да скокна и да се надбягвам на 400м. с препятствия.

Всички днес бяха настроени съботно т.е. почивно и много ни личеше. Сенсей усети това и за няколко минути осъзнахме, че тази събота може да е толкова почивна, колкото най-работния понеделник в живота ни. Най-добре е да нямаш особени очаквания за нищо, така и разочарованията в живота ще са по-малко, сигурен съм.

Вече знам какво трябва да направя с живота си, но още не ми е ясно как. Дано скоро да разбере. Ще мисля върху това следващата седмица, така или иначе имам цялото време на света.

Ден 7 – 24 Юли, Неделя

Ден първи, ден втори, ден трети.... току що ми светна, че си водя дневник. Ами да то е очевидно. Исках да си записвам какво изпитвам по време на обучението ми тук, а то в крайна сметка се получи дневник. Много яко, никога до сега не го бях правил през живота си. Харесвам да правя нови неща.

Сенсей започна да говори много интересни неща по време на тренировките. Трябва и тях да започна да ги записвам някак си. Всеки отделен час от програмата си има цел, смисъл, поука. Мисля че един диктофон в кимоното ще свърши чудесна работа. Доста провокации биват отправяни ежесекундно към нас.

След медитацията всеки от нас трябваше да се изправи пред

всички и да каже кой е, защо е тук и какво мисли за този Кеншусей. Нищо не изпитвах в този момент, но не можех просто да стана и да мълча като пукал, затова реших да бъда лаконичен.

Понякога е трудно да изразиш себе си чрез думи. Особено, когато не намираш подходящи за целта.

Думите са като камъните – с тях може да построиш мост, а може и стена.

Не искам да се изразявам само с камъни.

Искам да се изразявам с вода.

И с въздух искам да се изразявам,

и с огън,

и с дърво ако щеш.

Всякак.

Хайде стига толкова за днес, че май достатъчно избърмчах. :)

Ден 8 – 25 Юли, Понеделник

Все едно че съм си купил нов цветен телевизор, само че е по-истинско. Всичко около мен е по-ярко, цветно и контрастно. Не пуша вече втора седмица и мозъкът ми преяжда с кислород. Сетивата ми са супер изострени, чувам и усещам неща, които до скоро сигурно не съм и забелязвал. Жалко, че няма възможност да правя секс в момента, а освен това и е изрично забранено..... иначе...

Постепенно променям разбирането си за медитация. Досега, когато се опитвах да медитирам, аз се привеждах в някакво полу-заспало състояние с полу-затворени очи, полу-незнаещ какво става около мен – състояние подобно на летаргия. Повече не – край. В момента се опитвам да обръщам внимание на колкото се може повече неща около мен.

Някаква муха си оправя крилата, цялата сграда издава някакви

Промени света си...

звучи и диша, гледам как слънцето се движи над хоризонта - направо препуска, някой до мен се раздвижи, друг си пое въздух. Ято птици прелетяха, гледам как сенките им преминават през цялата зала, а вятърът мести щорите неусетно и всичко е толкова хубаво.... и цветно, ебати колко е цветно всичко. Аз съм тук и сега, другото някъде изчезна. Остава само да му се изкефиш и аз го правя. Утре може и да го няма. Утре може и да ме няма.

Ден 9 – 26 Юли, Вторник

Мисля, че започнах да влизам в някакъв ритъм. Най- послушно ставам в 05:30 сутринта, без да сумтя. Правя си тренировките, без да се оплаквам или да гледам непрекъснато часовника в очакване. Мисогито днес след обяд беше страхотно. Мисля, че най-накрая успя нещо да се получи. Имах чувството, че коремните мускули ще ми се схванат, а мозъкът ми ще закипи като в тенджера. Само още едно вдишване и щях да експлодирам и хоп – всичко свърши. А после, след като всичко замря, бяха най-готините две минути, които преживях. Мисля, че точно в това време мозъкът ми беше спрял и аз медитирах наистина. Две минути не бяха много, но и не трябва да се лакомя, нали? Чудя се как се получи този път и май всичко стана, защото бях със затворени очи през цялото време. Казах си, че няма да ги отварям изобщо и доста се изкушавах да го направя. Опитах се да видя и да усетя цялата група, без да я гледам и тогава всичките ми сетива, с изключение на очите, станаха почувствителни. Много се изкефих и до края на деня носех това усещане с мен.

Ден 10 – 27 Юли, Сряда

Не спях добре тази нощ и изобщо не успях да си почина. Цялото ми тяло е схванато, а и шибаните болки и здравословни проблеми се върнаха. Едвам се движа в пространството. Забелязвам как всичко в мен е на цикли. Сега, когато съм тук и се самонаблюдавам, всичко си проличава още повече. Един път съм добре, после зле. След

лошото настроение следва добро, вдишвам а след това издишвам. И виждам, че цялата природа следва този принцип. След деня идва нощта и после пак. Приливи и отливи следват своя ритъм. Ето значи трябва да хвана просто ритъма, за да мога да бъда в синхрон с всичко около мен.

Обаче, днес се намирам в долна мъртва точка и следобед не издържам и се наблъсквам с обезболяващи. И тъкмо помислих, че съм закрепил положението и сенсеят спря последната тренировка по средата извика моето име и това на Досков и взе, че ни проведе изпит за втори дан и на двамата. Ей така, просто без предупреждение, без предварителна подготовка. „Страхотно“ казах си, „ей сега ще видя какво лайно съм, пък и другите ще се порадват на гледката.“

Не мисля, че изпитах някакво особено безпокойство. Поднесената изненада я приех изцяло в моя полза. Равнодушно и без особени очаквания и амбиции направих това, на което бях способен в този момент. Знам, че можех и по-добре, знам че всички това си мислят, когато ги изпитват. Знам, че в друго време, при други обстоятелства и в друга реалност всичко щеше да изглежда по-различно, а може би и по-добре. Но днес това е това.

Докарах се до пълно изтощение, търпеливо изчаквам да се пръждосат всички, за да мога да си почина. Изпитът днес за мен беше изпитание. Лягам по гръб, загледан в тавана и забелязвам, че се усмихвам и си казвам „Днес оцелях“.

Ето, знаех си, че след мръщение следва усмивка – всичко е в ритъм. Раз – два, раз – два

Ден 11 – 28 Юли, Четвъртък

Кеншусеят отива към края. Заговори се за море. Някои се отпускат малко, други много, а всъщност нищо не е свършило. Замислих се, че докато правиш една работа, не трябва да се отпускаш, докато

Промени света си...

не я завършиш, защото рискуваш да се спънеш пред финала. А колко е лесно да се изкушиш, мамка му искам на морее!

В началото си мислех, че на тази част от групата, които сме на пълната програма и стоим денонощно в доджото ще ни е потрудно. Сега към края си дадох сметка, че не е така. Тези, които участват, но нямаха възможност да се откъснат от другите си задължения са пред по-голямо изпитание - да участват на два фронта едновременно, този вътре и онзи отвън. Следващият път ако искам по-голямо предизвикателство, ще пробвам другият вариант (ако ми стиска). Убеден съм, че е по-тежкия.

Ден12 – 29 Юли, Петък

Днес смъртта ми е съветник. От вчера усещам някакви проблеми със сърцето. Бие както си иска без никакъв ритъм (каква ирония – аз само за ритъм говоря последните дни), ту спира, ту забързва или забавя. Явно се намира в голяма чуденка какво да прави. Аз също. Помолех сенсей да ме пусне и отидох на преглед. Оказа се, че имам някакъв дефект по рождение и ето, че чак сега разбирам това и не знам да се радвам ли или какво.

Не мисля, че се уплаших за живота ми, но мисля че бе добър повод да се сетя за смъртта. Тя е навсякъде, а хората през цялото време се правят, че не я забелязват. Все пак мисля че все още ме е страх от нея, а и много други също ги е страх. Обещавам по-често да си мисля за нея и по-рядко да ме е страх. Надявам се така по-пълноценно да извървя живота си и да не го пропилявам.

Докторът каза „Пази се и си живеј живота“. Точно това и ще направя - си мисля пътувайки за морето. Довечера ще го видя най-накрая.

От днес започвам нова мисия – да се готвя за смъртта. А тя, както казах е добър съветник.

Антон Гергов

Е С Е

на тема:

Мисли, чувства и терзания по време на летен Кеншусей 2011г.

Много въпроси възникват в моята глава, но първият е защо се записах за този курс? Следват въпроси от типа Какво очаквам да науча, Какво ще науча, Какво ще се промени в мен по време и след курса.

Минаха ми всякакви мисли през главата - че искам да избягам от жената, да се махна от глупавата работа, която върша, да се отърва от всички проблеми и неуредици, да престана да мисля как да платя текущите сметки, дали колата няма пак да се развали, дори само за две седмици, докато трае курса. Може би е така и това ми идва като бонус, но истината е, че обичам Айкидо и практикуването му ми носи изключително удовлетворение.

Веднага след като разбрах за курса се записах мигновено. Подсъзнателно съм искал да наваксам пропуснатите последни години на мързелуване, лежане, трупане на излишни килограми и заниманието ми с несвойствени дейности. Мислех си, че няма да имам никакви проблеми. Да, ама не. Започнах много нахъсано на 200%, но прегорях много бързо. Тялото ми трудно понесе физическото натоварване в съчетание с високата температура в залата и от там пострада и духа ми. Имах две възможности – да се откажа или да се приспособя. Първата отпадна автоматично. За моя радост, програмата претърпя корекции, в следствие на умелата преценка на нашия Сенсей, което мисля, че няма да се случи в следващите курсове. Тук е моментът да си направи заявка

Промени света си...

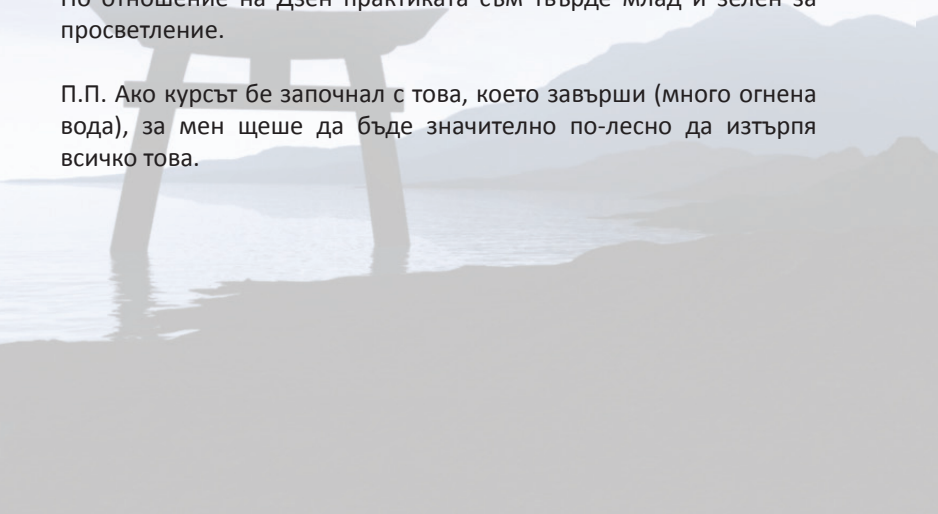
за предстоящите курсове, ако бъда допуснат след забавянето от моя страна с предаването на есето поради незнание и за мен причини. А и две седмици на домашно сготвена храна по оригинални рецепти на "sheif Germanov" не е за пренебрегване.

В айкидо заниманията колкото повече време минаваше, толкова повече се приспособявах физически и психически. Но в Дзен практиката беше обратно. Всеки следващ ден ми беше по-труден от предишния. Все по-трудно успях да "изключа" и да се отпусна качествено до края на първата седмица. След това, като че ли нещата си дойдоха от само себе си, с изключения на отделни занимания.

Като завършек на двайсетте дни и нощи, през които обмислях и премислях какво да напиша стигам до извода, че имам още много път да извървя, докато стигна на такова ниво, до което ще получа удовлетворение от постигнатото от мен.

По отношение на Дзен практиката съм твърде млад и зелен за просветление.

П.П. Ако курсът бе започнал с това, което завърши (много огнена вода), за мен щеше да бъде значително по-лесно да изтърпя всичко това.



Георги Нинов

Когато научих за Кеншусей програмата веднага реших, че трябва да участвам. Това беше ново предизвикателство за мен, с което бях готов да се преборя. След като получих графика на тренировките и го разгледах подробно си казах – „Лесна работа! Ще се справя без проблем.“, но в действителност беше доста по-различно.

Първите няколко дни беше най-трудно. Тренировките бяха изморителни, а спането на татамито и ставането в 05:30ч. всяка сутрин, допълнително ме изтощаваха. На третия ден се запитах дали наистина мога да се преборя и да издържа до края. Времето минаваше бавно, а аз постоянно мислех за безгрижния живот навън.

Хората, които бяха с мен денонощно в доджото ми помогнаха да издържа. Гледах ги как и те също като мен стигат предела на физическите си възможности и си казвах - „Щом те могат да го направят, значи мога и аз.“ Така дните минаваха, а умората се натрупваше, но същевременно си калявах волята и психиката. За тези две седмици разбрах, че е по-важно да си психически издръжлив, отколкото физически. Гледах хора, които са с по 20 години по-възрастни от мен как издържат и това допълнително ми помагаше да се стегна и да гледам по-смело напред.

Медитациите също много помогнаха да повиша концентрацията си и да не мисля за живота извън доджото. Чрез тях изчиствах съзнанието си и се съсредоточавах само и единствено върху Кеншусей програмата. Тренировките с оръжие бяха наистина уморителни. Имаше тренировки, по време на които имах

Промени света си...

уещането, че всеки момент ще се откажа и ще изпусна боккена, но се концентрирах и продължавах. По време на субурито с боккен изпитвах гняв, но не към Сенсея или към хората, които тренираха с мен, а към самия себе. Ядосвах се и се питах дали наистина съм искал да взема участие в начинание като това.

Сенсеят ни буташе към предела на физическите и психически ни възможности, но не с идеята да ги прекрачим, а да стигнем до тази граница и да я разширяваме, да станем по-издръжливи и да се преборим със самите себе си.

Взех участие в Кеншусей програмата с нагласата да уча нови техники и да се усъвършенствам. Наистина научихме не малка част за техническата част на Айкидо, но сега, след като минаха няколко дни и имах време да осмисля станалото, разбирам че идеята на програмата е била друга - да проверим колко сме издръжливи, но не толкова физически, колкото психически. Според мен, най-важното нещо, което е научил всеки от нас е това какви сме всъщност. Да научим нещо ново за нас самите. Да разберем дали сме готови да се борим с предизвикателствата в реалния живот.

И накрая, искам да благодаря на хората, които бяха с мен денонощно в доджото и ми помогнаха да се преборя със самия себе. И най-вече на Сенсей Едуард Германов, който ни даде тази уникална възможност да открием един нов човек в самите нас и да се научим да посрещаме смело предизвикателствата в живота.

04.08.2011 г.

Георги Нинов - II дан Айкикай
гр. Плевен

Джейсън Морленд

Шугьо Кеншусей Програма София, България, Тендокан доджо, лято 2011

Кеншусей: ученик, който се стреми към майсторството чрез усъвършенстване на съзнанието и тялото си с редовни усилия и усърдни тренировки.

Едно е да прочетеш това определение и съвсем друго да преживееш значението му. Първият път, когато го прочетох, реших че ще се запиша за програмата и ще се поизтормозя малко, за да стана по-добър след това. Това беше през 2004 г. След четири седмици тренировки със Сенсей Германов осъзнах, че не мога да участвам, после да си отида у дома и да очаквам, че ще продължа да се развивам от само себе си. Тренировка без желанието да развиваш себе си е безсмислена.

Чаках дълго време Сенсей да организира друг Кеншусей. Когато той ми изпрати писмо с информация, аз знаех, че ще участвам. Тази програма щеше да бъде много по-различна от онази, която води Сенсей в Чикаго. Този път щеше да бъде в неговото доджо в София. Дори само факта, че няма да съм на родна земя вече я правеше по-откачена и предизвикателна. Следващата стъпка беше да предизвикам колкото се може повече от учениците ми да се осмелят да открият и преодолеят ограниченията си.

Заедно с трима от моите ученици се приготвихме да променим живота си. Кацнахме в неделя. Обядвахме и отидохме направо в доджото. Сенсей пристигна и представи правилата. След това ни каза да се подготвим за следващата сутрин и ние започнахме да се приготвяме за следващите две седмици. Всичко, за което

Промени света си...

можех да мисля беше миналото и колко много изискваше от нас Сенсей тогава и се чудех дали ще направи същото и сега. Сънят се превърна в ценен дар, който получавахме рядко.

Всяка сутрин преди да се събуди слънцето – Зазен. След това тренировка с оръжия. Това беше разписанието всяка сутрин. Около хиляда или две хиляди удара с бокена без да спираме- трениране на начина, по който би трябвало да възприемаш тренировката. През цялото време беше топло в доджото. Сенсей ще дойде до йоданшите и ще вземе боккена от ръцете ни, за да го смени с предмети наподобяващи малки дървета. Киай с всеки удар с боккена беше задължителен.

Последната част на всеки ден винаги започваше с Мисоги. След това айкидо тренировка за всички степени до късно вечерта. Първите няколко дни ме изцедиха. Осъзнах, че в момента, в който спирах да мисля за умората и приключвахме неусетно. Всички продължавахме, без значение колко уморен беше всеки от нас. След няколко дни някои започнаха да се съмняват дали решението да участват е било правилно. Сенсей каза, че ако не си наясно какво искаш, Сега е момента да станеш и да си тръгнеш. Първият път, когато ни зададе този въпрос бях сигурен, че никой няма да стане. Но когато зададе този въпрос на следващия ден си помислих, че може да загубим няколко от нас. Но все още никой не се отказваше. Тогава Сенсей започна тренировката. В края на тази тренировка ни разпръсна и ни накара да започнем укемита. Това беше момента, в който осъзнах, че моите ученици ще издържат до края на програмата. Ние започнахме да се търкаляме заедно под броенето на Сенсей. След около 50 кълбета забелязах, че учениците ми все още продължават. Този тип укеми практика е трудна ако си изморен и затова се прави в началото на тренировката. А сега ние се превъртахме след дълъг ден и дълги тренировки. Сенсей започна да спира ученици да се превъртат. Някои вече пълзяха, а

други бяха полу-мъртви. Ние продължихме да се превъртаме до сто или повече. Бяхме останали само трима. Единственото нещо, за което можех да се надявам беше, че Сенсей няма да ни остави да се търкаляме докато остане само един от нас. Мисля, че смъртта дойде и за последния от нас, а аз не бързах да я срещам все още. Това беше началото на това, което Сенсей нарече Шугьо Кеншусей.

Всеки ден Сенсей ни натискаше да трошим ограниченията си и след това да се изградим отново като използваме само най-добрите парчета от себе си. Всички тренировките бяха трудни – всеки ден и всяка нощ. Повечето хора тренират един час на ден може би два пъти седмично. Ние тренирахме десет часа на ден и след това спяхме на татамито. Без мекото легло на дома. Тогава стана по-лесно да разбере думата Шугьо. Този вид тренировки в най-добрия случай са трудни, но единствено по този начин ние ще видим нов път, по който можем да израстнем.

Според мен всеки ученик, който има сериозно отношение към айкидо трябва поне веднъж да премине през подобен вид тренировки. Толкова много хора тренират – всички по различни причини. Смятам, че много малка част от истински трениращите знаят защо продължават да идват на тренировки. По определение (Кеншусей) ние усъвършенстваме съзнанието и тялото си чрез тренировки, усърдни тренировки. Хората имат избора да преминат през живота си без никой да ги забележи. Обаче, ти можеш да бъдеш промяната, предизвиквайки себе си и да видиш какво ще се получи. Само хубави неща могат да се родят от това. Как ще разбереш какъв вид човек си, кои са ограниченията ти ако живееш на дивана пред телевизора си? Все в някакъв момент трябва да се престашиш да счупиш своята плесенясала обвивка. След това събери парчетата и създай нов и по-добър човек.

Промени света си...

И това е само началото на твоето осъзнаване. Ти трябва да продължаваш това всеки ден.

Не бихме могли да видим потенциала си, без провокациите на Сенсей Германов. Благодаря! на Сенсей и на всеки участник в семинара.



Добрин Миревски

Привет Сенсей,

Първо искам отново да благодаря за възможността, която ми даде да се включа в Кеншусей програмата!

Ето и моите мисли и наблюдения, породени от участието в нея:

Преодоляването на себе си - това може би беше най-ценното като възможност и урок от програмата. Ранното ставане и борбата с будилника, многократните повторения на техниките и желанието да спреш да ги правиш, изкушението да пропуснеш тренировка, това да се явиш на време за тренировка, болката от травмите, всичко това ми даде много възможности да изпитам себе си.

Не мога да кажа, че винаги се справях, но мисля, че успях да убедя себе си, че мога повече от това което си мисля, че ако човек поиска –нещата стават възможни и границите, които си поставяш са по-скоро в съзнанието ти, от колкото реалност.

Несправянето, моментите, когато не бях на 100%, бяха напълно осъзнати и не мога да кажа, че бяха приятни. Също добър урок.

Много интересен беше и чисто физическото възприемане на нещата. Първите два-три дни бях схванат, болката беше повече, липсата на сън по-осезаема. След това, някак си тялото привикна и даже след края на програмата сякаш искаше натоварването на продължи. Също така, по време на тренировките имаше няколко момента, когато явно съзнанието в резултат от многото повторения и болката изключва и ти е все едно колко още ще продължи и колко боли. Просто изперкваш и продължаваш, без чувство/инстинкт за самосъхранение.

Промени света си...

По отношение на техниката, може би най-интересно беше усещането как с многото повторения идва разбирането и навика. Например как да сваляш боккена с лявата а не с дясната ръка, как да отпуснеш раменете, как да дишаш, как да хванеш джо правилно за края, ... Помагаше и възможността да видиш как другите го правят, всеки със своята индивидуалност, да практикуваш с хора от друго доджо, които правят уж същите неща, но по-малко по различен начин и не знаеш какво точно да очакваш от тях.

За съжаление, участието ми само сутрин и вечер не ми позволи да извлека максималното от „социалната страна“ на програмата, а именно: да опозная по-добре другите участници, да изградя с тях по-добро приятелство, да се забавляваме заедно. Все неща, които пълното участие в програмата (особено разговорите през деня и след вечеря) ми се струва, че дава шанс да се реализират.

От психологическа страна, също така беше интересно при натоварването, с което бяха свързани тренировките, да наблюдавам емоциите на другите хора, да ги виждам как стават различни и може би проявяват повече истинската си същност. Дори, когато броят или правят кийай.

Определено ми липсваше и възможността за комуникация с теб извън тренировките, в която да разбере повече за принципите на айкидо. Защото, след тази програма съм още повече убеден, че айкидо не е спорт, а изкуство, не е физическо усилие, а принципи и философия.

Ще се радвам да отговоря, ако имаш допълнителни въпроси.

Домо аригато гозаимашита,
Добри

Емилия Стоева

Кеншусей'2011 – по пътя на традицията... и отвъд

Преди години, група българи заминаха за Чикаго, за да участват в организираните от ААI Кеншусей. Тогава аз нямаш възможност да се включа, но реших, че един ден ще бъда учи деши...

Идеята да стана личен ученик живеещ по време на програмата в доджото и посветил цялото си време и енергия, цялото си същество на физическите тренировки и духовните практики, ме въодушевяваше много. Но още повече ме вдъхновяваше специалната връзка между сенсей и ученик – да следваш някого безрезервно, да се доверяваш на преценката му, да си лоялен въпреки всички трудности и несгоди... Знаех също, че да те изберат за учи деши е възможно най-голямата чест, която може да бъде оказана на един ученик – чест, която не само трябва да се заслужи, но и да се носи цял живот с достойнство...

Затова, когато Германов Сенсей обяви, че ще организира Кеншусей в Тендокан доджо, за мен нямаше съмнение, че ще се възползвам от дадения ми шанс. Приятелите ми се чудеха как ще издържа две седмици затворена между четири стени с още девет човека – без лично време и пространство, но аз бях толкова уморена от личните си проблеми и отговорности, от постоянното бързане нагоре-надолу, че да забравя за 14 дни себе си и да се посветя на идеята за учи деши ми се видя истинска „почивка“.

Когато видях програмата, аз я съпоставих с преживените програми на летните лагери в Полша и прецених, че е в рамките на възможностите ми. Е, вярно, липсваха ми часовете по Шодо, но

Промени света си...

реших, че и самичка мога да се занимавам с калиграфия по време на почивките.

Ето, че дългоочаквания ден дойде. Събрахме се постоянни и приходящи учи дешита в Тендокан. Германов Сенсей ни инструктира и Кеншусей 2011 започна.

Първите дни бяха особено трудни. Знаех, че докато тялото ми свикне с натоварванията всяко мускулче и костичка ще ме болят, но не предполагах какво предизвикателство ще е да спиш на твърдото татами и при всяко едно завъртане ще усещаш всяка една синка или натъртване. Болка през деня, болка през нощта. След две безсънни нощи реших, че явно трябва да се сприятеля с болката иначе щях да полудея. Така през деня започнах да самоиронизирам „старото ми тяло“, а вечер си лягах с очакването за новия ден и сутрешната медитация.

Времето посветено на духовни практики бяха истинска песен за душата ми! Не ме интересуваше колко време ще седя в полулотос или в сейза и дали след това ще мога да стъпя на краката си. Това беше моето време – време на пълен покой и на абсолютно презареждане.

Спомням си ясно едни думи на Германов Сенсей по време на инструктажа преди да започне реалната програма : “... да бъдете заедно!... да бъдете като едно цяло!”. Тези думи не само се запечатаха в паметта ми, но и звъняха през цялото време в съзнанието ми. Защото Кеншусеят не е просто учи деши училище, в което някакви хора тренират усилено. Кеншусеят е мотив за обединение; събирателна, която кара участниците да забравят за себе си в името на единното цяло. И тогава, в този момент всичко материално става толкова мимолетно. Когато видиш, че другарчето

ти едвам ходи забравяш за собствените си изтръпнали крака. Когато се слееш със звука от броенето при субури практиката, тялото ти изведнъж олеква и няма значение колко още удара ще направиш. Когато трябва да измислиш и сътвориш обяд за 11 човека, които могат да обядват в ресторанта, но предпочитат да се хранят заедно, тогава дори най-обикновеното меню ни се струваше пиршество. Когато чистиш доджото, не защото Сенсеят така е наредил, а защото това е нашия Дом – мястото, където спим, ядем, тренираме, плачем и се смеем. Когато избършеш нечиئي сълзи, прегърнеш човека до себе си и му кажеш: “Няма страшно! Ти можеш да издържиш! Аз вярвам в теб!”, тогава собствените ти съмнения избледняват, а страховете отпадат...

Още много спомени изплуват в главата ми... Ако трябва обаче да опиша Кеншусей 2011 само с една дума, то това ще бъде “Християн”. За мен това дете се превърна в абсолютния символ на събитието. Той тренираше през цялото време с хъс и желание и въпреки умората не се оплака нито веднъж. През цялото време се спускаше да помага и сам си намираше работа. Не каза нито една лоша дума. Нямахме претенции за нищо. Очите и ушите му бяха постоянно отворени. Помнеше всяка дума или движение и ги използваше в зависимост от случая. Без да бъде досаден, той търсеше вниманието ни, стремейки се да е “един от цялото”. Когато накрая стана за да каже своята заключителна реч, Християн говори толкова точно и ясно, че всяка негова дума попадеше в сърцата ни... Това дете беше и е истинско вдъхновение за мен. Може би той извлече максимума от програмата. Къде се крие тайната на успеха му – той беше освободен от очаквания, не се самодоказваше, бе оставил Егото си в къщи... Християн бе просто Тук и Сега за да направи това, което ТРЯБВА...

Промени света си...

Ивайло Иванов

ЕСЕ НА ТЕМА „КЕНШУСЕЙ”

или как да пишеш, когато никак не ти върви писането и мразиш да го правиш

Мразя да пиша. От малък мразя. Не знам защо е така. Може би липса на навик. А може би е резултат на неприятни спомени от соц-епохата, когато писането на литературно съчинение означаваше преписване на чужди, предимно тъпи, мнения на някакви признати соц-корифеи, най-често с пропагандно звучене. Дори когато се готвех за кандидат-студентския изпит по литература, противно на всички практики, предварително не писах теми. Като завърших университета си казах: „Край с даскалото и правенето на нещо по задължение!”, но не би. Кой да очаква, че ще трябва на 40 години да пиша есе и то на тема „Кеншусей”. Всъщност тема няма. Друго би било нещо по-конкретно като например: „Влиянието на Кеншусея върху духовния живот на практикуващия Айкидо” или „Как да оцелеем по време на Кеншусей”. Като няма тема е кофти, трябва сам да си я измислиш. Въобще, това с писането на есето си е чисто „Шугьо”. Та ние айкидисти ли сме или писатели! Току виж се прояви в мен писателски талант и започна да пиша чудни книги, които да се продават в многомилionen тираж. Вероятно ще трябва да дам процент на Сенсей, като откривател на таланти. Ако не беше той с настояването си за есе, щях да си остана прост юрист, а не възвишен писател.

Та за Кеншусея. За съжаление на амбициозната ми и трудолюбива половина и за радост на мързеливата ми такава, успех да взема участие само в първата седмица и то не във всички занятия. Идеята е много добра. Явно такъв тип учи деши програми са начина да се напредне повече за по-кратко време, като същевременно се държи сметка за реалността – лични и служебни ангажименти,

и т.н. За мен едно от основните неща беше да надмогна себе си – във всякакъв смисъл, включително да надмогна мързела си, да надмогна ежедневните проблеми, да организирам програмата си така, че да съумея да участвам в колкото се може повече от занятията. Участниците бяха вътрешно мотивирани. Може и понякога да имаше скатаване, но като цяло хората бяха ентузиазирани и отдадени. Хареса ми. Даже много ми хареса. Дали съм успял да науча нещо? Мисля, че да: „Работи упорито, отваряй си очите, попивай колкото повече можеш и нещата някой ден ще се получат. И бъди какъвто си.“ Всъщност, това една от основните разлики между начина, по който усещам практикуването на Айкидо сега и това отпреди двадесет години. Тогава исках да стана някой, а сега искам да съм себе си. В рамките на шегата, може кармата ми да е да развия „интелигентен“ или „интелектуален“ стил Айкидо. Напълно ми е ясно, че никога няма да стана Еди или Гого, или Дидо, или някой друг. Това, което искам, е да направя най-доброто от себе си. Може да е по-добро или по-лошо, но ще съм си аз.

Още нещо изключително важно – обединяването на хората. Когато дадена социална група е подложена на изпитания, то вътре се образуват много по-близки и силни връзки. Същото като в казармата. Има гърч, но има и приятелство. От всичко по нещо. Може да се желае и повече, като например за един отбор преквалифицирали се в айкидистки художествени гимнастички или танцьорки по латино танци.

Установявам, че имам уклон да иронизирам. Това е, защото гледам да не се взимам много на сериозно. Много сериозните хора се вкопчват в нещата, за които са сериозни, а това е вредно. Не е „Дзен“.

Промени света си...

Смятам да приключа. Стига толкова писане. Тренировка му е майката. А догодина – нов Кеншусей.

П.П. Ако майката му е тренировка, интересно кой му е бащата?



Карлос Делгадило

В началото на Кеншусей семинара, бях напълно сигурен какво мога да очаквам. Бях чувал истории от други, които са участвали преди и звучеше като една много интензивна програма. Те казваха, че ще тренираме по цял ден, всеки ден и че моето айкидо ще се подобри с 1000%. Това, което не знаех е, че ще развия по-дълбоко психологическо и душевно разбиране за айкидо и за себе си.

Усетих, че програмата е страхотна възможност за онези, които преди това не са се предизвикали да стигнат по-далеч. И страхотно преживяване за онези като мен, които обичат интензивните тренировки всеки ден и наистина се раздават до границите както на физическите, така и на психическите си възможности. Да правя 100 превъртания за пет минути и 1000 удара с меча почти всеки ден беше повече тест на физиката и техниката ми. За разлика от това, истинския тест на психиката ми бяха седенето в сейза за 45 минути по време на дихателни упражнения, айкидо тренировките и вечерята. Разбира се, тялото усеща болката, но ако успееш да блокираш болката и да го натиснеш до самия край – психологическата полза е много по-голяма от удоволствието след като се откажеш и си тръгнеш. Да продължаваш да правиш нещо, само защото ти пасва и те кара да се чувстваш по-добре в сегашния момент носи мимолетна награда без дори да намеква, че истинската полза всъщност е отвъд това състояние на комфорт. Според мен семинарът е урок свързан с победата над самия себе си. Над недостатъците, за които знаеш и за които едва сега разбираш. Твърде много от нас преминаваме през живота си много удобно без да се предизвикваме да направим нещо повече отколкото си мислим, че можем да понесем. Няма как да разберем на какво сме способни, преди да отидем отвъд онзи момент, в който се

Промени света си...

отказваме. Да се накараш да направиш това и да имаш желанието да го правиш всеки ден е начинът да опознаеш себе си истински и да си дадеш шанс да живееш живота си – истински.

Шугъто, което преживяхме щеше да е едно безсмислено наказание без постоянната дисциплина в търсене на вътрешно развитие и израстване като човешки същества. Благодаря ти, Сенсей Германов, за тази огромна възможност, която се случва веднъж в живота ти и го променя за винаги. Благодаря, че ни помогна да разберем айкидо в чистия му вид като изкуство и начин на живот. Не съм сигурен, че някой от нас щеше да оцени ползите напълно, без твоите прозрения и напомнания защо всъщност участваме.



Красен Кръстев

Започвам с това, че за мен е по-лесно да говоря отколкото да пиша, защото мисълта ми тече бързо, а пръстите ми не могат да смогнат да хванат думите. Поради тази причина винаги съм предпочитал да се изразявам на глас. Писането ми е отнемало доста време още от училище, защото докато се стремя да запишвам забравям други неща. Налага ми се да обработвам материала продължително време. Това беше и причината поради, която изразих негодувание, че трябва да пиша за преживяното по време на Кеншусей програмата. Времето, с което разполагаме в интензивното ни ежедневие е ценно, а приоритетите са доста - семейството, дома, задълженията, работата, близките, приятелите и т.н. Когато човек не е семеен може да отделя повече време за себе си. Разбира се, той не си дава сметка за това. Разбира го в последствие. А когато се роди дете, времето придобива съвсем друго измерение. То се превръща в ценност. Казват, че оценяваш нещата, които имаш или си имал, чак когато ги загубиш. Това се случва с мен в момента.

От къде да започна? Май ще е най-добре от самото начало, а именно с отговора на въпроса “Защо тренирам Айкидо?”. Тренирам Айкидо от пет години. Започнах да тренирам от любопитство. С времето ми хареса. Почувствах, че има дълбочина. Не се отказах в началото, макар да не ми бяха ясни много неща, а продължих. Забелязвам, че с времето ми става все по-интересно и това провокира моя фокус. Хоризонта се разширява. Вече от опит знам, че Айкидо се прилага и извън залата. Това е начин на мислене и общуване. Но за да се използва Айкидо пълноценно в ежедневието, трябва да се практикува без прекъсване в доджото. За съжаление, нямам достатъчно време за тренировки в зала т.е не тренирам толкова интензивно, колкото ми се иска. В този момент

Промени света си...

не мога да си представя идеята да спра да тренирам. Въвлечен съм, но от друга страна не мога да се отдам на практиката изцяло, защото имам професия и семейство, които обичам и на които също съм отдаден. Но за мен живота не е плосък като монета, където има само ези, или тура. Ние и решенията, които взимаме, не са само черни или бели. Всичко е изтъкано от нюанси на сивото, т.е. има проценти и от бялото и от черното. По този начин, решенията, които взимаме са базирани на компромиси. Не мисля, че това е лошо. По какъв начин това рефлектира на моята отдаденост на Айкидо? Очевидно, аз не мога да кажа, че моя живот е Айкидо, защото аз не съм отдаден на 100% поради причините, които вече изброих. Но аз предпочитам Айкидо да присъства в моя живот пред перспективата да го няма. В момента психологическото израстване за мен е по-важно от физическото удоволствие от тренировките. Виждам как с Айкидо практиката не само научавам нови неща, но и ставам по-добър в работата ми и в отношенията ми с хората. Но най-вече виждам как Айкидо изгражда у мен непоколебимост и смелост да се изправям пред трудностите и да не се отказвам докато не ги преодоляя. Именно това ме зарежда с още повече желание да не спирам да тренирам. Защото волята и силата на целеустремеността се коват и каляват с тренировки в доджото.

Тук логично следва и отговора на въпроса “Защо се записах в Кеншусей програмата?”. Защото перспективата да тренирам два пъти на ден, всеки ден в продължение на две седмици ме спечели. От опит с други начинания знам, че колкото е по-продължителна една практика, толкова по-добри са резултатите, без да се постига насищане. Освен това в програмата бяха включени и елементи, с които нямам почти никакъв опит, а отдавна ми се е искало да се запозная - медитация и „ки” дишане. С две думи, записах се в програмата за да науча нови неща за Айкидо и за себе си чрез

тренировки, както и да затвърдя и тествам наученото до сега.

Какви са впечатленията ми от участието в Кеншусей програмата? Радвам се, че участвах. Като начало мога да кажа, че ми беше изключително трудно поради недостига на сън. Спях по три-четири часа на ден заради бебето и първите пет-шест дни бях тотално изтощен. Най-трудно ми беше сутрините. После някак си явно свикнах. Което си е някакво откритие за мен, защото не съм си представял, че мога да издържам с толкова малко сън. Явно човек може да свиква с всичко. Нямах физически проблеми. Както в повечето случаи, проблемите са ми в главата. Към тренировките с боккен първоначално подхождах с недоволство, защото намирах за скучно само да се удря. Щеше ми се времето да минава по-бързо и да се свършва с тази монотонна дейност. Но това беше само в началото. В един момент ми стана интересно, като се опитвах да контролирам дишането си, да не упражнявам сила и да не мисля за нищо. Всъщност, тези тренировки се превърнаха в нещо като медитация. Учудих се, че по някое време вече не ми тежеше боккена и имах чувството, че мога да удрям цял ден с него. Даже някак се нахъсвах още повече и тайничко ми се искаше да не спираме. Искрено мога да кажа, че накрая даже изпитвах нещо като пристрастяване, като при наркотиците - има болка, но тя поражда удоволствие, докато в един момент всичко изчезва и става безвремие.

Останалите тренировки (Тачи уза) бяха чудесни. Щеше ми се да има повече участници с високи степени, особено такива, с които не съм тренирал (от други доджота). Да тренираш с непознати хора е интригуващо, защото тогава се сблъскваш с друга енергия, друга бързина и реакции. Не, че не го намирам полезно да се тренира с айкидоки с малко опит, напротив. Така се тества умението

Промени света си...

да водиш укето. Защото уке с малко опит реагира много пъти спонтанно, именно като опонент на улицата. Но моите впечатления са, че понякога става и точно обратното - начинаещото уке да не е искрено в атаката и защитата, защото не го взима на сериозно, или изпитва страх/несигурност, или енергия му е по-слаба (подхожда вяло, без желание).

Е, има и неща, с които и до сега не съм съгласен. Неща, които предпочитам да споделя, отколкото да ги запазвам за себе си. Например, промяната на разписанието на тренировките в последния момент, без предупреждение, от което губеха тези, които не спяха в доджото (като мен). Или отменянето на тренировки. Или това, че част от информацията не достигаше до всички (като например това, че трябва да се пише есе).

Но като цяло, атмосферата беше чудесна и споменът ми от преживяното е положителен. Сигурен съм, че програмата е оставила отпечатък в мен по някакъв начин. От позицията си в момента ми трудно да го дефинирам. Може би все още съм прекалено близо до преживяното и ми трябва повече дистанция. Но определено научих нови неща за себе си и за хората изобщо. Знам със сигурност, че бих участвал и в други такива инициативи.

Какво следва от тук нататък? Животът продължава, тренировките продължават. Смешно е може би, но след края на програмата, завръщайки се към нормалния график на трениране, имам чувството, че не тренирам изобщо. Напълно съм наясно, че тренировки само три пъти седмично по един-два часа, не е достатъчно. Но както вече споменах по-добре да има Айкидо, независимо от това колко малко, отколкото да няма изобщо.

И в заключение, поглеждайки назад във времето и отправяйки

поглед напред в бъдещето мога да кажа, че не знам на къде отивам, но знам че вървя в правилната посока.



Промени света си...

Маргарет Рѝус

Кеншусей Юли 2011-09-22

Сто Кю

Кеншусей от японски значи „полиране на меч“. Красива фраза, която вдъхновява мисли като тази, че сме калено желязо, което има нужда само от полиране, за да бъде напълно завършено. И тази мисъл е нищо повече от безсмислена фантазия преди да бъде преживяна от самия теб. Преди да се полира, мечът първо трябва да се кове и след това огъва, да се чупи и оформя и чак най-накрая, когато металът престане да се съпротивлява на процеса, се превръща чрез това свое подчинение в леко пеещо острие. Така ме извая този Кеншусей, с натъртвания, одрасквания и счупени пръсти на краката.

Когато съобщих на семейството и приятелите ми, че ще участвам в този Кеншусей толкова далеч от дома, те се опитаха да ме убедят да си остана у дома „в безопасност“. Те не се притесняваха, че няма да го завърша, а че ще се върна твърде начупена, за да ме съберат отново. Това, което не можех да обясня тогава, но разбирам сега е, че аз исках точно това. Имах нужда нещо да ме счупи и да ме слобии отново по-силна и по-чиста от преди.

Въпреки, че Сенсей Морленд направи всичко възможно, за да ни подготви в какво се записваме, няма достатъчно думи, които да опишат реалността на нашата ситуация. Първите два дни преминаха като в мъгла от културния шок и усилията ни да се справим физически и психически. Отначало ми беше трудно да спя на твърдото татами с лека завивка и възглавницата за медитация, но скоро вече бях толкова изтощена всяка вечер, че в мига, в който бедрата ми усетиха пода и заспивах дълбоко. Същинската група от учи дешита, които бяхме постоянно в доджото бързо се

сближихме, споделяхме всичките си хранения заедно на пода, разменяйки си изморени думи. Вярно е, че прекарвахме деня си причинявайки болка един на друг, но това е част от взаимните ни усилия към повече знание и развитие. Няма милост, защото ако не направиш правилно техниката е все едно да ощетиш партньора си от знание, да го измамиш. Тази обстановка ни помогна да се чувстваме комфортно един с друг и много бързо се превърнахме в едно семейство.

Физически, тази програма е най-трудното нещо, което някога съм правила по собствена воля. Всяка сутрин се събуждам преди изгрев и поставям краката си в полу-лотус за 25 минути зазен медитация, по време на която не може нито да мигнем, нито да мръднем. От всичко най-трудно ми беше да контролирам съзнанието си. В блажен момент на спокойствие то ще ми напомни за някоя тревога, болка, дори радост и ще ми открадне така желания фокус. След това се изправяме на схванатите си крака и вървим 10 минути. Така става по-лесно да се фокусирам в ритъма на краката ни, които се отделят от земята, за да стъпят отново. Тъкмо, когато усетя, че ме обладава спокойствието и е време да се върна на мястото си за още една кратка сесия в зазен, в която през повечето време си спомням колко хубаво беше да се движиш.

С времето осъзнах, че не ми е достатъчно да се фокусирам само върху дишането си. Трябваше да комбинирам с дишането, което упражнявахме в мисоги тренировките и тук, за да засиля фокуса си. Бавно вдишване докато тялото ми се изпълни с кислород и след това бавно и леко издишване. Влагах толкова много усилия да овладее естествената си склонност да дишам бързо, че не оставаше време и енергия за шляещи се мисли и остри болки.

Промени света си...

След това преминаваме в сейза и правим зазен дишане за оставащия половин час. Опитите ми да следвам вдишванията и издишванията на Сенсей Германов всеки път водеха до битка с белите ми дробове. Те крещяха през цялото време „Нямаш достатъчно въздух, ще умреш! Паника! Дишай!“ Съзнанието над тялото е ключа, успокой дишането, намери неговия ритъм и се опитай да го следваш. Това стана едно от моите любими упражнения, истинско упражнение за контрол над инстинкта за оцеляване и доказателство, че не си само една машина. Моето съзнание тук винаги беше най-ясно, въпреки коленето и глезените ми, които изстиваха преди да изтръпнат напълно.

С всеки следващ ден сесиите в сейза ставаха все по-болезнени за мен и бързо започнах да разтягам глезените си преди сутрешните занимания. Болката е постоянна и ужасно силна, но неизменна част от процеса. Принуждавайки себе си да дишам през болката и да се фокусирам отвъд нея ми позволи да стана господар на своето тяло и неговите правила. Въпреки острата болка в костите ми, те не се чупят, а евентуално просто изтръпват. Не се чувствах комфортно с тези усещания, но поне се научих се да бъда търпелива в процеса.

Първата активна тренировка за деня е с оръжия. Добре, че сме запознати с техниките с оръжия, защото на третия ден субури практиката с боккен или тояга се превърна в рутина. Успяхме да направим хиляда, а понякога хиляда и двеста удара за 50 минути. Често имах усещането, че в следващия миг няма да успее да повдигна боккена, а ние бяхме само до средата на броенето. Чистото изтощение и страх, че боккенът ще се изплъзне от потната ми хватка изгаряха фокуса ми за всеки следващ удар. Всеки удар се превръща в шанс да поправиш грешка, да преодолееш слабост, да убиеш мекошавия и разглезен Аз. Всеки киай беше изпълнен с надъхана устремност да изгоря желанието си да си тръгна. От

чувство за самосъхранение, започнах да поправам техниката си, така че повдигането и завъртането на боккена да бъде по-лесно и така имах повече сила в ръцете си, за да контролирам изпотеното и хлъзгаво дърво в ръцете си.

След закуска, (която бързо се научих, че трябва да е много лека) имахме сутрешна тренировка по айкидо. Обикновено правехме сто кълбета за пет минути като загрявка или като наказание, за недостатъчно усърдие по време на тренировката. Обикновено моите крака издържаха до 80 и след това започвах да лазя и да се превъртам от коляно. Веднъж спрях, за да си поема дъх и да продължа от изправена позиция и бяхме порицани за това. Ние трябваше да продължаваме, независимо от всичко, ако трябва и пълзейки. Целта на всичко това е да умрем. По този начин ще се преродим като по-добри. Тук научих урок номер едно: провалът е само опция ако спра преди да умра. Ако провалът не значи нищо, страхът изчезва и аз продължавам колкото мога по-дълго. Урок номер две следваше веднага: много по-лесно е да вложиш цялата си прилежност и намерение всеки път, когато атакуваш, отколкото след това да си платиш със сто превъртания.

Чистенето и обяда бяха време за размисъл, ретроспекция и уважение към доджото. Някои спяха, защото бяха много изморени, но моето съзнание беше твърде будно, за да заспи. Използвах това време, за да съм интроспективна, за да наблюдавам дали безстрашната ми външна обвивка изчезва като изгаряща салфетка.

След обяда и четиричасовата почивка следваше мисоги. Освежаващо ми действаше да чувам синхронните ни гласове идващи от дълбините на харата и издигащи се до полу-замайване. Усещах се като част от някое огромно ядосано животно, което

Промени света си...

виеше наоколо. Звучите, които вибрираха в цялото ми тяло и в устата ми, сякаш почистваха боклука от почивката и сутрешната умора. Усетих се като диригент, а не обитател на тялото си. Въпреки, че в началото дерях с гърло, с времето се научих да сваля напрежението по-надолу и да започвам дълбоко и след това да издигам звука и да го изкарвам навън. Усещането беше почти блажено.

Айкидо тренировката ни продължаваше няколко часа като обикновено започвахме с нещо лесно за загревка, което надграждахме с всяка следваща тренировка. Обикнах този начин на работа, защото позволява някакво количество увереност преди да направиш нещо, което изглежда сложно. Също така, след укеми практиката ни стана доста приятно да се търкаляш в техниката сливайки се с енергията на партньора.

Веднага след това беше вечерята. Всеки помагаше да приготвим приборите и храната колкото може по-бързо. Всяка вечер Сенсей Германов ни готвеше вкусна гозба, които ние трябваше да изяждаме много бързо. В началото това много ме дразнеше, защото исках да се насладя на вкуса, но след няколко дни по това време вече бяхме толкова прегладнели, че се нахвърляхме като глутница хрътки в сейза.

Такъв беше живота ми за две седмици и въпреки, че се съпротивлявах в началото, постепенно започна да ми се услажда. Окуражих се веднага щом приех, че трудните задачи са неизменни и че е важно самото усилие, а не успехът или провалът. Ако не се проваля, това означава, че не рискувам нищо, че не се опитвам да премина отвъд ограниченията ми. Това, което мога да дам може да не е налично в този момент, но докато не предизвикам себе си да счупя ограниченията си, няма как да разбера целта. Провалът

ти позволява да помниш миналото и дава място, което да залепи парчетата. Трябваше да се науча да спра да се боря със силата на програмата и просто да я приема, да се слея с нея, да се движа с нея, за да мога да я контролирам и да оцелея. Така както се подхожда към всяка идваща към теб сила в айкидо.

Кеншусеят наистина изгори това, което ми беше в повече. Сега моята техника е по-силна, по-устремена и по-гъвкава. По същият начин, съзнанието ми е по-фокусирано и по-устойчиво. Сега виждам колко далеч трябва да отида и се надявам да продължа този път в следващия Кеншусей.



Промени света си...

Наско Илиев

Къде живях и за какво "Кеншусей програма", Тендокан доджо, София 2011г.

Когато разбрах, че трябва да опиша своите впечатления от дните прекарани в програмата, някак първосигнално се сетих за словото на Торо и озаглавих това писание като една глава от неговия „Уолдън“ защото смятам, че неговия светоглед много уподобява по дух това което се случи в програмата, или поне начина по който аз лично го усетих. Отидох да живея в гората – казва Торо – защото не искам един ден, когато дойде моя час да си отида от този свят, да се окаже, че съм живял напразно.

Не бих си позволил да кажа, че осъзнавам напълно и в дълбочина какво се случува там и защо отидох. Знам само, че мотивите за нашите действия не винаги са разумно обосновани и осмислени, и понякога (според мен по-добрия случай), идват някак интуитивно и нечакано от уж „мрачните“ дълбини на несъзнаваната част от нашата психика, без да разбираме защо, с каква цел и от къде, и твърде често и без да го осъзнаваме, но с недвусмисленото убеждение че тъкмо това искаме. И сега като си мисля (и всеки път осъзнавам все това), наистина няма нищо случайно на този свят, независимо от това дали разумът отказва и/или не може да го приеме. Т.е. мисля си, че случайни хора не попадат на подобни места, най-малкото защото колко хора биха предпочели вместо да си платят за да отидат на море, да хапват и да пийват на корем и да се излежават на плажа, вместо всички тези приятни неща да си платят за да живеят и спят по 24 часа в денонощието в доджото, да стават в 05:00 сутринта, да ги болят краката от часовете медитация, да хапват набързо и да започват поредната тренировка за деня в юлските горещини и прогизналото от пот кимоно, да търсят

да изчистят и последната прашинка в доджото по няколко пъти на ден и умората и болката да достигат непоносими размери. И наистина – защо го правиш? Именно това е един от въпросите които всеки един желаещ да бъде учи деши рано или късно трябва да си зададе.

Има някакво изначално противоречие и несъвместимост между ценностите на така наречената Западна цивилизация, насочена към „енджойнването“ на живота и търсенето на все по-нови и по-силни удоволствия, дроги и емоции притъпяващи в крайна сметка сетивата, и нормалната, здрава човешка психика лишена от невротичните комплекси превърнали се в норма. Не случайно психолози и психотерапевти като Франкъл и Фром говорят отдавна по теми като тази за смисълът на страданието за израстването на човек като пълноценна и цялостна личност, или за съзнателния избор на това „да бъдеш“ пред това „да имаш“. Ненаситно е човешкото око и човешкото искане, защото презадоволяването води до отегчение и скука, и в последствие до нужда от ново, по-силно ниво на дразнение и опиване и така до безкрай.

Ако трябва да дам едно синтезирано (и разбира се ограничено поради това) и адекватно обяснение на това защо отидох там, бих казал (както и да прозвучи), за да се почувствам Жив, да бъда Жив. А това ще рече, да усещам и възприемам със всичките си сетива, дълбоко и ясно, себе си, света и живота около себе си, да се радвам пълноценно на простичките и свещени изначални същности на които се крепи света – храна, сън, почивка след много пот, слънце, вятър, вино, жена, море, и да ги изживявам всеки път сякаш за първи път, като най-големите и вълшебни чудеса на света.

Всъщност, не мога да кажа че отидох с никакви предварителни

Промени света си...

очаквания освен това, че ще има много медитация и още повече тренировки (които също приличаха на медитации). Търсех живот максимално наподобяващ живота в дзен манастир, като не мога да обясня напълно защо така се интересувам от това, но знам че го искам отдавна. А го искам много, защото в никои други моменти в живота си не съм се усещал и осъзнавал така спокоен, цялостен и центриран в себе си както по време и след зазен, в редките моменти когато нещата се получават естествено и от само себе си, когато започваш да гледаш на света с широко отворени очи /но не втрещено/, разбиращо, тихо, без повърхностни емоции и хаотични усещания, без неясни желания, без гняв, без вина и обида, без нужда от спасение на душата, без амбиции и отнемащо дъха безумно препускане...

Разбира се, това не се случва толкова често, колкото би ми се искало.

Като цяло усетих програмата като едно постоянно, преливащо от един в друг нюанс едно и също упражнение. Събуждане, медитация, тренировки, чистене, обяд, почивка, чистене, мисоги практика, тренировки, вечеря, чистене, сън – едно и също, направено по различни начини – спокойно и уверено, сериозно, без прекомерно бързване и трескаво очакване на края, едно постоянно изпълнено с „тук и сега“ настояще, и един поглед, който побира в себе си широтата на сетивните възприятия в пълнота и отива отвъд тях към непосредствената интуиция. Хора, ситуации, погледи и съдържания, откраднати мисли, прозрения, цветове, нюанси, миризми и вкусове, повече болка и по-малко но изпълващи удоволствия, също така и зацикляне, моментни малодушия и поражения...

В началото тренировките бяха по-тежки, след това болката от

седенето по време на медитация започва да се натрупва и да става ужасяващо непоносима, след това дойде схващане на мускули на гърба вероятно отключено от наскоро прекаран плексит и съмнения за дископатия, след това болки в раменете от тежкото падане следствие на липсата на техника, сцепени сгъвки отдолу на пръстите на краката, а за схванати стави и сухожилия не си струва дори да се споменава като ежедневие. И тук идваше същинската роля на сенсей Германов, който казваше – Ще се предадеш ли, ще останеш ли цял живот мрънкащ и обвиняващ обстоятелствата задник?!?... А аз знаех, че съм задник, и това беше особено обезоръжаващо страхливеца и дребното човече вътре в мен, малодушния Наско, онзи който хиляди пъти се е отказвал и си е тръгвал страхливо тогава, когато е било най-нужно да отстояваш себе си и своите най-чисти младежки идеали, без които от нас остава само една безлична и бездушна рутина.

От десетки години се питам, какво означава на практика така често повтаряното съждение за победата над самия себе си, и какво означава да живееш така, че когато дойде твоя миг да си тръгнеш от този свят да знаеш, че не си живял напразно и безсмислено и не съжаляваш за нищо. Че си осъществил онова „себенадмогване“ за което говорят Ницше, Торо, Уитман, Седящият бик или вожда Сеатъл.

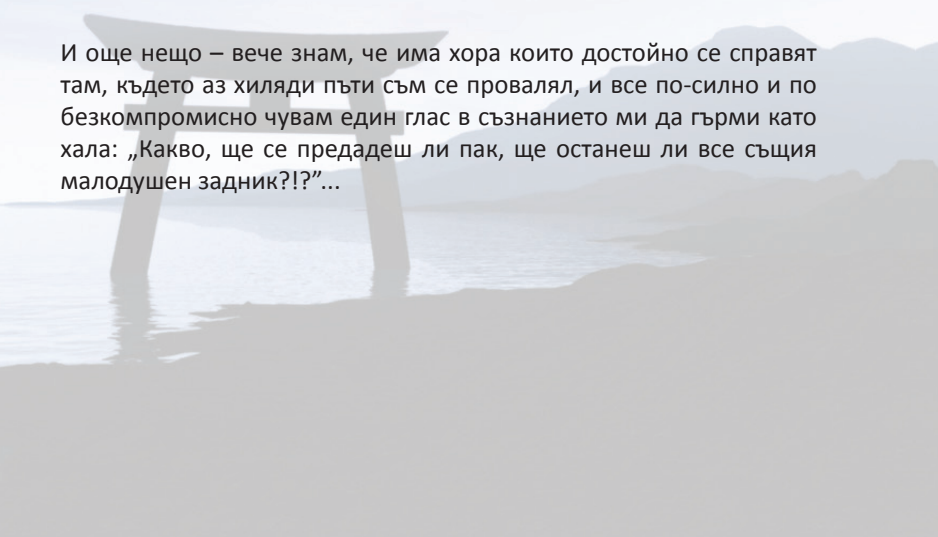
Унесени в ежедневните битовизми забравяме някои същности като това, че не живеем за да придобиваме все по-нови и по-скъпи блага и да плюскаме все по-изтънчени манджи и т.н., а може би да осъществим някакво ниво на личностно и духовно израстване и себеактуализация, както твърдят психолози и духовни учители. Опасявайки се обаче да не стана банален с последното, ще кажа само, че не бих си позволил подобно словоблудство, ако няха за

Промени света си...

задача да опиша доколкото мога и разбирам онова, което остана у мен от Кеншусей програмата. И тук съвсем на място идват думите на старото момче, Хайтов – Едно е да искаш, друго да можеш, а трето и четвърто да го направиш. Така си е.

А в Кеншусей програмата отиде един човек несигурен в себе си и не вярващ особено в себе си, много често малодушен, стресничав и изпитващ ужас от хорското обкръжение самотник, трудно адаптиращ се в реалностите на съвременното и поради това (но не само) бягащ по гори и планини, усойни или високи места, с болезнена сензитивност носеща много болка в сблъсъка с реалността, трудно понасящ глупостта, безсмислието и жестокостта на света в който живее. Което разбира се не означава, че за тези две седмици се промених основно и изцяло. По скоро мисля, че самата програма ме намери, следвайки ирационалната логика на пътя по който вървя, към преборване на всичките тези страхове, комплекси и самоограничения, за да ми помогне да продължа по пътя си.

И още нещо – вече знам, че има хора които достойно се справят там, където аз хиляди пъти съм се провалял, и все по-силно и по безкомпромисно чувам един глас в съзнанието ми да гърми като хала: „Какво, ще се предадеш ли пак, ще останеш ли все същия малодушен задник?!?“...



Николай Челцов

Живеем в един наистина объркан свят - едновременно забързан и стресиращ, а също така изключително заседнал и еднообразен. Без да ставаме от столовете в офисите, ние се задъхваме, тичайки към поредното финансово постижение, като едновременно с това дебелеем, обездвижваме и умираме от сърдечни заболявания. В цялото това объркано ежедневие Айкидо е като глътка чист планински въздух, което поставя нещата на правилните си места. На фона на заседналия ни живот то е динамиката, която ни е необходима. От друга страна, на фона на всичките тези непрекъснати промени, които не ти дават да си поемеш глътка въздух и те изстискват умствено и емоционално в опитите ти да бъдеш винаги в крачка с лудото ни общество, Айкидо ти предоставя солидността на японската традиция, която дори запада все още не може да сломи.

Представете си моя ентузиазъм, когато научавам за напълно новата за България възможност да се занимавам с Айкидо не само три пъти в седмицата по един час, а да се гмурна в неговите дебри за всичките 24 часа от деня в продължение на две седмици чрез участието си в Кеншусей програмата организирана от Българска Айкидо Асоциация. В България такъв експеримент се провежда за пръв път, затова ентузиазма ми беше още по голям, защото усещах, че ще участвам в уникален за нашата страна експеримент. Разбира се, освен ентузиазма, в мен се появи и притеснение, защото подобна програма всява, и е длъжна да всява, респект към себе си. Ако една истинска тренировка по Айкидо, дори и само с продължителност от час и половина, може да те доведе до ръба на твоите възможности, то какво остава ако го правиш това многократно всеки ден в продължение на две седмици. Всеки,

Промени света си...

който обича Айкидо трябва поне веднъж в живота си да забрави себе си и да се впусне в подобно приключение за да изпита себе си и да види до къде може да стигне. Шугьо - когато мислиш, че вече не можеш да продължиш, въпреки всичко да го направиш... няма по-сладка победа и подобна Айкидо програма може да ти предостави такава възможност.

Според мен програмата беше балансирана много добре: достатъчно тежки тренировки, които да те доведат до ръба на възможностите ти и да те накарат да се замислиш дали да не се откажеш и достатъчно почивка, за да не го направиш. Ставането всеки ден в 05:30 сутринта само по себе си беше изпитание, като се има в предвид и факта, че никой (както се разбра по-късно) така или иначе не можеше да заспи на твърдото татами. Всякакви методи бяха изпробвани за подобряване на ситуацията, но леглото си остава легло и нищо не можеше да замени неговата мекота и привлекателност. Като прибавим и едно "сладко" кученце, което комуникираше със своите събратя всяка нощ под прозорците на залата, мога със сигурност да заявя, че тренировките продължаваха и през нощта. По едно време се чудех, дали кучето не беше наето от Сенсей срещу определено количество кренвирши, но това нямаше как да се проучи, защото кучето отказа да даде показания. Медитация, ах тази медитация. Никога няма да я разбера и моите колене също. Всяка сутрин след ранното ставане се провеждаше едночасова Зазен медитация, чиято цел бе да успокои нашите изтерзани умове и да им даде малка почивка. За мое най-голямо съжаление, така и не успях да преборя болката в коленете и да успея да премина към съществената практика, която се състоеше в простото упражнение да наблюдаваш дишането си и да броиш вдишванията и издишванията. Дори в моментите, когато успееш да се концентрираш в броенето, след десетата бройка напълно забравяш какво си правил и се отплесваш в други напълно

странични мисли. В часовете по медитация осъзнах какво е безкрайността; безкрайност това са 45 мин.; точно толкова продължи най-дългото седене на едно място... Специално сядах с гръб към часовника, защото иначе щях да се взирам в него и да броя всяка секунда до края. Между другото, тайно проверих на колко е нагласен красивия триъгълен часовник за медитация и наблюдавах с колко деления Сенсей отнема минутите за да знам колко ще продължи медитацията. По добре дълго мъчение на което му знаеш горе-долу края, отколкото недефинираното такова. Жалко, че не успях да медитирам като хората (каквото и да значи това), но пък предполагам това не става за няколко седмици. Сигурно трябва да години за да овладееш Зазен практиката.

Слез медитацията следваше моята любима част - работа с оръжия. Според мен това е основата на цялото Айкидо. Ако имаш съмнения, дали някой айкидока го бива в попрището му, е достатъчно да видиш как той работи с оръжия. Там маските са невъзможни. Там се вижда дали държиш гега и в главата ти е една голяма "гега" или държиш джо; дали държиш бухалка или боккен. В началото имах съмнения дали ще издържа на субуритата (многократно повтаряне на основни удари), но след това чаках с нетърпение те да започнат всеки ден за да изпитам отново това усещане, което започнах да изпитвам по време на тези практики. Когато след няколко стотин сечения с меч или удара с джо, ръцете ти окапят, тогава ти или се отказваш и започваш да се скатаваш или превключваш на друго ниво, където невероятни неща се случват с тебе. Случвало ли ви се да стигнете до такова усещане, че дори и танк да застане пред теб ти да си сигурен, че той ще се отмести, защото ако не го направи, ти ще го разсечеш на две от горе до долу и друг вариант просто не съществува. Със всеки следващ удар усещането се засилва докато не започнат мълнии да изскачат от очите ти. Е, с последното

Промени света си...

изказване малко се увлякох, но това е горе долу усещането което придобиваш с помощта на тази практика ако не се откажеш в началото.

В японската бойна стратегия има техника, която се нарича - “айути но хейхо” - айути или “едновременен удар”. Когато вашият противник ви атакува с шомен за да ви съсече вие го атакувате по абсолютно същия начин. Айути означава скок напред към собствената си смърт. В една стара японска история, се разказва за майстор на чайната церемония, който бил предизвикан на двубой. Майстора нищо не знаел за двубоите с мечове и се допитал до свой приятел, който бил майстор двубоите. Приятеля му го помоли да му направи за последен път чай и го наблюдавал през цялото време. Майстора на чайната церемония се съгласил и се заел с това, което можел да прави най-добре. Чайната церемония е много красив ритуал изискващ пределна концентрация. Когато майстора бил погълнат от ритуала, той забравил за всички свои проблеми. Тялото му се отпуснало, а съзнанието му станало спокойно, като водите на неподвижно планинско езеро. Неговия приятел, го наблюдавал през цялото време и му казал: “Това е то. Действай както действаш сега. Когато започне двубоя, просто вдигни меч над главата си и си представи че приготвяш чай. Когато той те атакува, го атакувай и ти с мощно разсичане. Вие и двамата ще умрете, но това ще бъде толкова прекрасно!”.

Вярвам, че със помощта на субури практиката човек може да развие след хиляди нанесени удара това чувство, когато волята ти става като брониран снаряд и нищо не може да я спре. И ако срещу теб застане човек, който поне малко се колебае, то този човек ще е мъртъв още преди началото на двубоя.

За частта с практиката използваща звукове, ще се въздържа от

коментар, защото за съжаление просто не разбирах какво правим. Аз си представях, че с тази практика човек може да разбере къде свършва силата на физическото тяло и къде започва да действа енергията ки. Но това са лично мои диви интерпретации.

Вечерната част с класическите Айкидо тренировки физически ме натоварваше най-много. Системата падни-стани е по-добра от всеки фитнес, както разбрах след третия ден, когато моето второ име беше - мускулна треска. Нямах място по тялото си, което да не ме болеше. Шегата настрана, но на тези тренировки успях да видя изключително интересни интерпретации на основни техники, които не бях виждал досега. Допаднаха ми изключително много, защото дори не си представях досега, че някоя техника може да се изпълни по такъв начин. Това е красотата на цялото Айкидо. Като изкуство то е изключително динамично. Една и съща техника може да се изпълни по десетки начини и всички те ще са по свой начин красиви и ефективни. Гостите от Америка също показаха много интересни интерпретации на техники и принципи. Винаги има какво ново да видиш и да научиш. Жалко само, че живота е кратък и няма да може да разбереш до къде би стигнало цялото това разнообразие.

Напълно искрено мога да заявя, че най-хубавото в тази програма бяха хората с които се запознах! Всички даваха от себе си колкото можеха и това им правеше чест. Повярвайте ми, аз съм виждал какво е отегчена айкидо физиономия, която се чуди как да се скатае от тренировка и да мине изкъсо. В тази програма нямаше такива хора. Дори и някой да се е опитвал да го направи, го е правил защото Кеншусеят беше много изтощаващ в определени етапи и ние стигаме до предела на възможностите си.

Промени света си...

В заключение мога да кажа, че се радвам, че успях да оценя скромните си възможности с помощта на тази програма и да видя до къде мога да стигна. Разбира се това бях само две седмици и света е виждал по натоварващи кеншусей-и, но това е все пак начало и ние не трябва да се надскачаме, за да не паднем от високо и да не загубим вяра във възможностите си. Смятам, че ако имам възможност и време, бих посетил отново подобна програма с най-голямо, “мазохистично”, удоволствие.



Тайлър Хенри

Здравейте, моето име е Тайлър Хенри. Аз съм младеж от Арканзас, току що завършил колеж там. Понеже не съм доволен от специалността си и не я намирам приложима, се връщам в колеж в различна сфера, която отговаря по-добре на моите интереси. Научих две важни неща за себе си от първия път в колежа. Първото е, че обичам да преподавам и обучавам другите. Второто е, че обожават да тренирам айкидо. Логическото заключение е, че трябва да преподавам айкидо. След няколко разговора със Сенсей Морленд се оказа, че разликата между неговото айкидо и айкидото на други сенсеи е участието му в семинари за учи-дешита и Кеншусей програми. Това е причината да участвам в Кеншусея на Сенсей Германов. Усетих, че този семинар ще ми помогне да стана айкидо сенсей и по-добър сенсей.

С тези добри намерения аз заминах за България, за да участвам в Кеншусея на Сенсей Германов. Неговите правила бяха прости и ясни. Неговите тренировки интензивни и фокусирани. Има някои неща, без които можех и да мина (обаче, за съжаление те бяха важна част от тренировката). Нещо, което с радост бих пропуснал е желанието да искам да повърна без реално да мога през последния час на тренировката на третия ден. Да тренираш докато в същото време се опитваш да задържиш обяда си долу в корема си не е никак приятно усещане. Но разбира се, преодолявайки този момент до някаква степен ми донесе увереност, че мога да продължавам независимо от трудните обстоятелства. Втората част, която ми се ще да променя е субури практиката или хилядата удара. Практикуването на атака е важно в айкидо и аз разбирам ценността ѝ, но тази програма си беше доста скъпа за мен и ми

Промени света си...

се ще да бях тренирал повече айкидо отколкото субури практика. Последното нещо, което бих искал да променя лично за себе си е пиенето накрая. Аз пия много рядко и когато го правя е с мярка. Както казах по-рано, тази програма си беше доста скъпа за мен и бих предпочел да прекарам това време в разглеждане на България.

Имаше много неща в програмата, които бяха ценни и интересни за мен. За две седмици тренирах повече айкидо от колкото за шест месеца и за мен заниманията ми с айкидо са удоволствие. Да имам възможността да тренирам толкова много и да развивам уменията си под ръководството на толкова опитен сенсей като Сенсей Германов е рядко удоволствие и единственото, което мога да искам е, да бяхме тренирали още повече айкидо докато бяхме там. Също така, аз се наслаждавах на зазен и мисоги практиката по време на програмата – това са практики, които бих искал да продължа до края на живота си. Всички тези три дейности заедно със здравословен живот са важни за мен. Има проучване за ползата от медитация върху болните от Алцхаймер, което показва, че медитацията може да бъде ефикасна превенция и да намали симптомите. Това ме окуражава, тъй като всеки мъж над 65 години от моето семейство е диагностициран с тази болест. Аз не приемам Алцхаймер като неизбежна съдба, но оценявам този шанс за борба с болестта.

В края на тренировките изразих благодарността си за всичко, което ми дадоха участниците и бих искал да го споделя и тук. Те показаха страхотен кураж и саможертва, за да участват в Кеншусея и това окуражи самия мен да отида малко по-далеч. Аз сега имам по-добро разбиране за това какво представлява Шугьо, което е добре, защото Шугьото за мен продължава. Ще се наложи да намеря друг сенсей, тъй като започвам нова страница от живота си. Пожелавам ви спокойни води и стабилен попътен вятър в платната.

Християн Бистришки – 10 год.

Моят първи Кеншусей

Занимавам се с айкидо от четири години. Когато за първи път прекрачих прага на доджото всички ме гледаха с недоверие и се надпреварваха да ме питат на колко години съм. Съмнявах се, че знам какво е айкидо и че искам да се занимавам с това.

В Тендокан додждо, в което практикувам айкидо и до днес, участвах в летен лагер Кеншусей 2011. Очаквах го с нетърпение, защото беше нещо ново за мен. Тренировките по време на лагера се оказаха по-изтощителни, отколкото очаквах. Най-трудни за мен бяха първите дни, но съм сигурен, че за останалите е било много по-трудно, тъй като те оставаха да нощуват в доджото и започваха всяка сутрин в 5:30 часа, а аз се включвах в 7:30.

По време на семинара имах възможността да тренирам и с гости от Америка. Въпреки че не говоря добре английски език успях да общувам и да се забавлявам с тях.

Тъй като и в това додждо съм най-малък, Сенсей помоли Александър да бъде мой наставник. Както Алескандър, така и всички останали се грижеха за мен, а на мен ми беше приятно да им помагам в чистенето и подреждането.

Не взимах участие в някои тренировки, тъй като Сенсей прецени, че не съм готов за тях. Субури практиката през първия ден беше много трудна, но с всеки изминал ден все по-лесно успях да направя 1075 удара с оръжие. През четирите часа обедна почивка

Промени света си...

успях да събера нови сили. Натовареният ден завършваше с ритуална вечеря: хранене в доджото, на татамито. Това беше нещо ново и интересно за мен и много ме впечатли.

Кеншусей ми даде много: мисля, че подобрих уменията си в айкидо, мога да контролирам мисълта и тялото си, което много ми помага в училище и в спорта.

Благодарен съм на Германов Сенсей и на всички останали, които ме подкрепят и ме карат да се чувствам по-уверен. С нетърпение очаквам следващия Кеншусей .

06.10.2011г.



Цветомир Досков

Кеншусей 2011

Организатор: Едуард Германов

Място: Тендокан Доджо

Адрес: България, София 1715, ул. Рачо Петков Казанджията, 4

Участващи: ~15 - Българи и 4 - Американци

Период: 18.07.2011 – 31.07.2011

Време: Топло с временни превалявания, температури между 25 – 35 градуса, влажност 70-80%

Айкидо с приятели или да си морков в гювеча

Пробудих се в средата на сутрешна субури практика и осъзнах прочетеното в **“Го рин но шо”** относно “сеченето” и “реженето”. За да отсечеш, трябва да си убеден вътрешно и да приложиш решението да сечеш. Сега съм благодарен на Еди за това, че ни организира и събра. Предварително знаех, че ще е забавно ... но и сега се усмихвам на реакцията на хората преминаващи покрай сграда, представяйки си ги с учудено изражение и коментар “к’ви са тези “идиоти”, които викат в продължение на час”, но това за тях е шанс да излезнат за секунда от монотонния ритъм на центрофугата, в която живеят.

Дойде моето време да броя, чувах гласа си, усещах потта, конвулсията на мускулатурата и дилемата трябва ли да продължавам да го правя ... ? Добре че пое следващия по ред ... когато викам и сека, няма вътрешен диалог и времето спира. Не беше ли това една от тайните на животът да накараш времето да спре и да ни погледа с удивление!?

Промени света си...

Край на усилието тази сутрин! Сега ми остава да се върна при онези по-рано преминалите покрай нас, за да разбере и друга гледна точка и да изтърпя наказанието на тяхното “режене”- щото то е просто докосване, което бавно ме убива.

Тогава отново се насладих, че ги има тези около мен ПРИЯТЕЛИТЕ в айкидото, с които можех да споделя и соса и мястото на моркова в гювеча ...

Щото всеки от нас има своя вкус, но аромата е групов ефект подготвен с много желание и сила от това: да насечеш дърва, да разпалиш огън, да хвърлиш зеленчуците в тигана и да сложиш добрите подправки ... Майсторлък! Ааа, и Майсторът си го бива (поклон) ... Става все по-добър и освен, че проговори :) започва да ме връща към пътя. Може би за да се сетя, че война принадлежи на двойния Път “на меча и перото” и че мисия на всеки е да обича тези два Пътя и да ги практикува и без да има дарба за това.

Ееее все пак да съм честен – пиша грозно и в последно време моето перо е с клавиатура ... за това наштраках горното ... да го споделя, с които ще го прочете.

п.п.

След време ще ми останат малък брой материални неща от 2011 и голямо удовлетворение от осъзнатото през времето на Кеншусея, че да откриваш всяка сутрин духът да победиш, пък било и с перо в живота е радост, за която се Пробудих.

Яница Кралева

Моят Кеншусей

Когато разбрах, че ще има Кеншусей нито знаех какво значи самата дума, нито какво представлява. Разбрах това по-късно. Усетих вътре в себе си силно желание да се включа. Има неща, които просто знаеш, че ще ти се случат и това е едно от тях. Всичко, което е необходимо, е търпеливо да се довериш на това усещане.

Първоначално, програмата беше отворена само за онези 10, които да бъдат 100% от времето си в залата. Аз започнах нова работа и нямаше вариант да бъда в толкова дълъг отпуск толкова скоро. Времето си течеше, а аз бях изпълнена с едно тихо спокойствие, че ще участвам в тази програма и това е. Една вечер след тренировка разбрах, че програмата се отваря и за работещи, които да идват преди и след работния си ден! Това беше! Ето, че усещането ми придоби форма! Включих се веднага като част от онези – работещите.

Вдишах ентузиазирано, издишах спокойно и Кеншусеят дойде. Дойде в един горещ неделен юлски следобед. Когато влязох в залата, цялата група беше събрана в кръг, всеки с широко отворени очи и в притихнала радост. Аз идвам от място, където началото на семинари е емоционално, говори се много и все дълбоки и силни неща. През времето ми в Тендокан доджо видях и нещо друго – да започваш нещо важно, без да обясняваш много защо си тук, защо е важно за теб, какво очакваш, от какво имаш нужда и с какво искаш да допринесеш. Тук няма много думи, има действия. Единственият език, който има значение е този на тялото ти – какво то ще си каже с телата на другите. Какво то ще ти каже чрез начина,

Промени света си...

по който реагира и действа. Не знам дали това е така само за мен, но поне така аз си обяснявам и правя нещата. Харесва ми. Много. Доjde понеделник сутрин. Пристигнах на косъм преди началото на първата медитация. Не добро начало. Но в същото време много добро начало, защото се мобилизирах и не закъснях нито един път след това.

МедитацияТренировкасоръжияНаработаТренировкаМалкосьни паквсичкоотначало.

И така в непрекъснат кръг две седмици. Там, в онзи първи понеделник ми стана ясна причината и темата на моя Кеншусей. Да съм в Кеншусей 100% от времето си независимо дали в залата, в офиса, на улицата или у дома - навсякъде. Да присъствам 100% и на тренировките, и в работните ми предизвикателства. Имаше дни, в които заради работни ситуации изпусках вечерните тренировки, но аз тренирах там на работното татами, а сутрин оставах повече в доджото.

Медитациите - блаженно време. Обичам да ставам рано сутрин. А рано сутрин да си с толкова много хора в тишина и красота си е блаженство. Потъвам в Зазен и като да се вкоренявам. Наслаждавам се на изострените си сетива и единственото нещо, което ме дразни е, че не успявам да спра да мисля. Много ми е трудно това.

Субури практиката – болезнен кеф. Страшно се кефя, когато тренираме с оръжия. След първата тренировка с мечовете цялата ми дясна половина от горната част на врата и дясната ръка ме боляха. То бива неправилно правене и напъгане, но чак пък толкова! Както и да е – чух гласа на тялото си кое правя грешно и постепенно, търпеливо, ден след ден стигнах до момента, когато

знаех кой мускул да напрегна, къде да е тежестта на тялото във всеки момент от удара, за да не се изморявам, а само пот да се лее. Никак не съм стигнала перфектното изпълнение, но развих себе си от А до Б за тези две седмици редовна субури практика. Искам още.

Мисоги практиката – стисни зъби. Това ми е една от любимите – пристрастих се към силата ѝ през изминалата година сутрешни занимания. Нито един ден от Кеншусея не успях да отида за мисоги практиката! Винаги в този час имах работна среща. Тогава ми беше най-трудното време през деня – да се налага да присъствам 100% в работата си, а цялото ми същество да го влече към доджото.

Айкидо тренировките – плътта говори! време да общувам с останалите от групата през езика на тялото ни. Онова състояние, когато има само тук и сега. Само истината на тялото. Опитвах се да уловя всичките движения на техниката, да изключа от работните часове и да включа на айкидо вълна – режим Падай-Ставай. Да изключа мислите си и да включа сетивата си. Както казах и по-горе, много ми е трудно да изключа мислите си... намирам надежда в изречението, че това, което не става с тренировка, става с много тренировка. Да се оставям на удоволствието да говорим през телата си, да усещам емоцията на другия по начина, по който идва към мен за да атакува или за да се защити. Да усещам следващото му движение преди още той самият да си го е помислил. Да се стремя към онова състояние на хармония между двамата, където усещате силата, гъвкавостта си и ограниченията си и ставате един дъх, едно движение, за да убиете или да останете живи. Където няма значение колко пъти единият или другият ще пада, стига да се изправяте отново още по-силни и ентузиазирани с любопитството какво можем да създадем заедно.

Промени света си...

В петък спрях да говоря. Ей така. На сутрешната тренировка по оръжия гласът ми спря. Изскимтях нещо вместо киай и гласните ми струни отказаха. Отказаха след четири дни викане сутрин, след това говорене по цял ден на климатик, след това пак викане и докато не виках говорех, за да превеждам на участниците от САЩ. Удари ме в органа, който ми трябва навсякъде и постоянно – и в тренировките и в работата ми. Тялото ми е силно, гъвкаво и тренирано от малка. Но гласа ми - никак. Бях бясна, но знаех, че това не е начина. В такива моменти най-много имам нужда да бъда търпелива и нежна към самата себе си и да оставя духът да ме води. Млъкнах. И за миг не се притесних как ще го приемам това останалите, което за мен значи, че атмосферата на хората около мен е била на приемане и подкрепа. Намерих алтернативни начини за комуникиране в работната среда, срещнах много разбиране от съвсем случайни хора и места. Аз виках с тялото си. Спомних си една фраза, която придоби нов смисъл за мен „ Когато нямаш глас – викай, когато нямаш крака – бягай, когато изгубиш надежда – откривай.” т.е. Преодолявай себе си.

Добре, че вярвам, че всичко се случва за добро. Така беше и този път. Като ми мина първоначалния бяс, мълчанието ми позволи да вляза много по-дълбоко в тренировките, да изостря останалите си сетива, а на работа да си дам време, за да усета и чуя отсрещната страна и да знам кой айкидо принцип мога да пробвам. И ми стана толкова забавно и все повече се увеличах в новите си открития. Даже ми стана мъчно като започна да се връща гласа ми. Даже не исках да казвам никакви финални думи, когато приключваше програмата. Аз вече бях различна. Разбира се, че все още ми избива да говоря прекалено много-промените не стават така бързо. Важното е да има посока и постоянство. Къде искам да стигна? До малко думи и много смисъл. До движение, което говори. Какво осъзнах? – че Айкидото е пространството, в

което искам да мълча и да действам. Имам амбиция за развитие, но тя не е да ставам все по-висока и по-висока степен в Айкидо. Амбицията ми е свързана с това да тренирам редовно и още по-всеотдайно да използвам наученото от залата в живота си и да вдъхновявам хората около мен за същото.

Постоянно се вкарвам в подобни програми. Дълго време съм тренирала танци и там съм се пристрастила към месеци целодневни физически натоварвания, в стремеж към съвършеното движение. Много пъти съм участвала в предизвикателни психотренинги, които или те обгръщат в лабораторен балон на експерименти в защитена среда или се стремят да провокират най-доброто ти знание и трансформацията му в реалния ти живот. Именно трансформацията в реалния живот е най-важната част от процеса. Защото всъщност всичко, което знам има смисъл само ако мога да го прилагам в реалния свят. Аз не знам много за Айкидо, но уча много бързо и всяко научено нещо го пробвам извън залата – всяко. И точно това се случваше на Кеншусея, просто много по-интензивно. Сега от разстоянието на времето го осъзнавам все по-ясно. И искам пак.

Следва продължение...

Промени света си...

修
行
所
以
生
金
年
三

**Следващият Кеншусей ще бъде
от 4 до 18 март 2012 г.**

E-mail: tendokan@gmail.com
Facebook page: TENDOKAN DOJO
Website: www.tendokandojo.com