

ANTONIO ANTEFERMO

DROGA SAMURAJA



Jak zasady wojowników uwolnią cię
od stresu, lęków i niepokoju



DROGA SAMURAJA

ANTONIO ANTEFERMO

DROGA SAMURAJA

**Jak zasady wojowników uwolnią cię
od stresu, lęków i niepokoju**

TŁUMACZENIE TOMASZ KWIECIŃ


OTWARTE
KRAKÓW 2024

Tytuł oryginału: *Lo zen per samurai metropolitani.*
Manuale di sopravvivenza contro stress, ansia e paure

Copyright © 2023 by Giunti Editore S.p.A., Firenze-Milano
www.giunti.it

Copyright © for this edition by Wydawnictwo Otwarte 2024

Copyright © for the translation by Tomasz Kwiecień

Wydawca prowadzący: Ewelina Tondys

Redaktor prowadzący: Anna Małocha, Dagmara Małyszka

Przyjęcie tłumaczenia: Agnieszka Stefańczyk

Konsultacje językowe (j. japoński): Aleksandra Woźniak

Opracowanie typograficzne książki: Eliza Luty

Adaptacja makiety, adiustacja, korekta i łamanie: Atelier 2

Ilustracje w książce: © Enrico Albisetti

Promocja i marketing: Kinga Smerlińska

Projekt okładki: Kamil Rekosz

Ilustracja na okładce: Kamil Rekosz

Fotografia autora: @ Youness Taouil

ISBN 978-83-8135-413-4



Dystrybucja: SIW Znak. Zapraszamy na www.znak.com.pl

Wydawnictwo Otwarte sp. z o.o.,
ul. Smolki 5/302, 30-513 Kraków. Wydanie I, 2024.
Druk: Drukarnia Wydawnicza im. W.L. Anczyca

*Dedykuję mojemu synowi Mattii,
małemu mistrzowi zen, który każdego dnia
z mądrością kogoś, kto wciąż umie zadziwić się
wszystkim, uczy mnie żyć z lekkością i ciekawością świata.*

DO CZYTELNIKA

Zanim wstąpisz na drogę starożytnych samurajów, uzbrój się w odwagę i cierpliwość. Zen wymaga czasu, poświęcenia i ciągłego praktykowania. Stosując konsekwentnie zasady i techniki przedstawione na stronach tej książki, nauczysz się w sposób skuteczny i zrównoważony radzić sobie ze stresem, niepokojem i lękami, a z czasem osiągniesz większą pogodę ducha i głębsze zrozumienie siebie, by z determinacją i spokojem w sercu stawić czoła wyzwaniom, jakie niesie życie.

Jako psycholog kliniczny i entuzjasta mądrości życiowej samurajów zgłębiałem ich kulturę, aby pomóc moim pacjentom przezwyciężyć wyzwania codziennego życia, i mogę zaświadczyć, że wielu z nich odniosło sukces.

Dlatego zachęcam cię do przyjmowania z otwartym umysłem spostrzeżeń i nowych idei, ponieważ

mogą stać się punktem wyjścia do zmiany. To ważne, by każdego dnia poświęcić nieco czasu na wprowadzenie w życie tego, czego się uczysz. Z czasem doświadczysz płynących z tego korzyści.

Jeśli masz w sobie gotowość odkrywania nowych możliwości i przyjęcia innego spojrzenia na życie, ta książka może być świetnym towarzyszem na twojej drodze osobistego doskonalenia; nie tylko wesprzesz swój psychiczny dobrostan, ale także odkryjesz bardziej satysfakcjonujący i pełniejszy sposób bycia w świecie i nie zmarnujesz ani jednej chwili.

Owocnej lektury.

Antonio, @lopsicologozen

WPROWADZENIE

*W umyśle powstaje cierpienie;
w umyśle powstaje ustanie cierpienia.*

Budda

MOJA PSYCHOLOGIA ZEN

Bycie człowiekiem jest skomplikowane. Ból i rozczarowanie są nieuniknione i stanowią centralny element ludzkiego doświadczenia. Wydaje się, że pierwszą osobą, która zdała sobie z tego sprawę i próbowała znaleźć lekarstwo na ten stan, był właśnie Budda. Wielu – i sam zaliczam się do tego grona – uważa, że żyjący około dwa tysiące pięćset lat temu Siddhartha Gautama był pierwszym psychologiem chodzącym po naszej planecie. Buddyzm, gdy pozbawić go szat religii Wschodu, można uznać za podejście psychologiczne zorientowane na dobrostan jednostki i całkowicie zgodne z nowoczesną psychologią naukową, o czym świadczą potwierdzone doświadczalnie protokoły leczenia oparte na jego zasadach, w szczególności MBSR (*Mindfulness Stress Based Reduction* – redukcja stresu oparta na uważności) lub MBCT (*Mindfulness Based Cognitive Therapy* – terapia poznawcza oparta na uważności).

Protokół MBSR został opracowany przez profesora Jona Kabata-Zinna w latach siedemdziesiątych XX wieku i stosowany jest głównie w celu zmniejszenia stresu i przewlekłego bólu oraz ogólnej poprawy samopoczucia. Program łączący medytację, świadomość ciała i praktyki jogi uczy jego uczestników rozwijania świadomości chwili obecnej. Celem jest nauczenie się, jak radzić sobie ze stresem, poprawić jakość snu, zwiększyć odporność emocjonalną i prowadzić lepsze życie.

Z kolei program MBCT, opracowany przez Zindela Segala, Marka Williamsa i Johna Teasdale'a, to protokół zaprojektowany specjalnie w celu radzenia sobie z nawrotami depresji. Łączy on elementy terapii poznawczo-behawioralnej (CBT) z praktykami uważności. Głównym celem tej ścieżki jest pomoc osobom, które doświadczyły epizodów depresji, w rozpoznawaniu i zarządzaniu związanymi z nią myślami i emocjami poprzez naukę uważności, czyli nieosądzającej uwagi skierowanej na chwilę obecną.

W przeciwieństwie do tradycyjnych sposobów podejścia do cierpienia psychicznego, które wychodzą od analizy historii pacjenta w poszukiwaniu źródeł obecnego cierpienia, psychologia buddyjska koncentruje się bardziej na sposobie, w jaki odnosimy się do doświadczenia chwili obecnej. Uznaje, że ból, czy to fizyczny, czy emocjonalny, jest nieuniknioną częścią

życia i że to my, ludzie, generujemy dalsze cierpienie poprzez sposób, w jaki reagujemy na to, co się nam przydarza. Robimy to za każdym razem, gdy na przykład ze strachu przed pozostawaniem sam na sam z naszymi myślami i emocjami rozpraszamy się muzyką, jedzeniem, seksem lub pracą. Ucieczka od tego, czego nie lubimy, uniemożliwia jednak prawdziwe połączenie się z samym sobą i własnymi potrzebami, a w konsekwencji prowadzenie satysfakcjonującego życia zgodnego z tym, co naprawdę ma dla nas znaczenie. Jak się wspólnie przekonamy, to, co na krótką metę eliminuje smutek, często nie przynosi długoterminowych rezultatów. Przeciwnie, staje się pożywką dla naszych lęków i obaw.

Filozof Alan Watts pisał: „Jeśli przyjrzymy się głęboko stylom życia takim jak buddyzm, nie znajdziemy tam ani filozofii, ani religii, jak są one rozumiane na Zachodzie. Znajdujemy coś, co bardziej przypomina psychoterapię”¹. Rzeczywiście, zarówno buddyzm, jak i współczesna psychologia dążą do zrozumienia natury ludzkiej świadomości i starają się pomóc w uwolnieniu się od cierpienia. Aby to osiągnąć, buddyzm, podobnie jak psychologia naukowa, promuje rozwój samoświadomości, akceptację istnienia takim, jakie ono jest, oraz sztukę nadawania znaczenia własnej egzystencji i przeżywania jej w poczuciu wdzięczności.

Opracowana przeze mnie psychologia zen łączy zasady buddyzmu z osiągnięciami nowoczesnej psychologii, takimi jak ACT (*Acceptance Commitment Therapy* – terapia akceptacji i zaangażowania) oraz metodami terapeutycznymi opartymi na uważności i współczuciu wobec siebie. Oferuje ona praktyczną metodę pomagającą w lepszym poznaniu siebie i świata oraz w wygrywaniu bitew codziennego życia jak prawdziwy samuraj. ACT, terapia oparta na akceptacji i zaangażowaniu, to naukowo uzasadniony model działania mający na celu osiągnięcie psychologicznej elastyczności, będącej głównym czynnikiem poprawy osobistego dobrostanu i realizacji bogatego i satysfakcjonującego życia. Budowanie elastycznego umysłu oznacza rozwijanie zdolności do adaptacji i skutecznego reagowania na różne sytuacje życiowe mimo nieprzyjemnych myśli, emocji lub wrażeń, tak jak prawdziwy samuraj, potrafiący szybko i zdecydowanie dostosować się do różnych sytuacji, które mogą pojawić się w walce. Dzięki takiemu nastawieniu otwieramy się na możliwość przyjmowania i akceptowania naszych wewnętrznych doświadczeń, w tym także bolesnych myśli, nie dając się im ponieść ani zablokować.

W UMYŚLE SAMURAJA

Japoński termin *mushin* można przetłumaczyć jako „nie-umysł” albo „pusty umysł”. Hirokazu Kanazawa, mistrz karate, mówił, że to pusty umysł pozostający w stanie pełnej kontroli. Chodzi o stan pełnej koncentracji, w którym wszystkie zasoby uwagi są skupione na jednym obiekcie. Samurajowie praktykowali medytację zen, aby osiągnąć ten stan umysłu, a tym samym pokonać strach przed śmiercią. Chcąc stać się wyjątkowymi wojownikami, musieli pozbyć się niepewności i skupić wyłącznie na walce. Niespokojny umysł, pełen obaw i lęków, nie byłby wartościowym sprzymierzeńcem na polu bitwy. Każde wahanie lub rozproszenie spowodowane przez myśl przemykającą przez głowę podczas walki mogło się okazać dla samuraja śmiertelne. Jeffrey K. Mann pisze: „*Mushin* jest świadomością totalną, wolną od przeszkód stawianych przez myśli”². Samuraj optymalizuje swoje szanse na sukces, koncentrując się na działaniach przeciwnika i poruszając się odpowiednio do nich, próbując unikać ciosów i wyprowadzać kontrataki w nieustającym tańcu. Wyczone przez lata treningu, metodyczne ruchy powtarzane tysiące razy z pełną świadomością i kontrolą własnego ciała wykonuje się spontanicznie. Oko widzi słaby punkt w obronie przeciwnika

i doświadczone ręce prowadzą katanę w tym kierunku bez ingerencji świadomej myśli dającej sygnał „Uderz tam, teraz”.

Ta spontaniczność nie jest jednak nieświadomą reakcją na bodźce otaczającego go świata. Wręcz przeciwnie, w stanie nie-umysłu samuraj jest nieustannie świadomy wszystkiego, co dzieje się wokół niego: działa, a nie tylko reaguje. Jak pisze Christopher Hellman w swojej książce *The Samurai Mind* („Umysł samuraja”): „W stanie *mushin* myśl znika, a wraz z nią wszelkie rozróżnienia; między sobą a przeciwnikiem, między zwycięstwem a porażką, między mieczem a brakiem miecza. Ruch samuraja jest zatem całkowicie spontaniczny i gotowy do reagowania na to, co dzieje się podczas walki. W ten sposób wygrywa, zanim jeszcze wyciągnie miecz”⁵.

Mistrz zen Takuan Sōhō naucza, że umysł musi zawsze pozostawać w stanie płynącej wody, nie zatrzymującej się nigdzie: kiedy przepływ zostaje przerwany, ta przerwa blokuje spokój umysłu. W przypadku walki mieczem oznacza to śmierć. Kiedy szermierz staje przed swoim przeciwnikiem, nie może myśleć ani o nim, ani o sobie, ani o ruchach miecza przeciwnika. Musi jedynie władać mieczem, lekceważąc wszelką technikę, gotowy jedynie podążać za prowadzeniem podświadomości. Człowiek wymazał siebie jako posiadacza miecza.

Kiedy uderza, to nie on to robi, ale miecz w rękę jego podświadomości⁴.

Ten podręcznik nauczy cię, jak płynąć z prądem wydarzeń w taki sposób, by cię one nie porwały ani nie przytłoczyły. Utrzymywanie stanu umysłu na podobieństwo płynącej wody pomoże ci uwolnić się od życia, które nie należy do ciebie, a zarazem otworzyć się na zmiany i radzić sobie z okolicznościami w płynny sposób. We współczesnym życiu często mamy do czynienia z nieprzewidywanymi sytuacjami lub nieoczekiwanymi wyzwaniem. Elastyczność nastawienia pozwoli ci radzić sobie z tymi sytuacjami tak, by emocje lub stres cię nie przytłoczyły. Jeśli będziesz jak płynąca woda, zdołasz szybko dostosować się do nowych rzeczy, znaleźć kreatywne rozwiązania problemów i zachować spokój ducha.

MIĘDZY MITEM A RZECZYWISTOŚCIĄ

Klasa wojowników znana jako samurajowie najlepiej odznaczyła się w historii Japonii między XII a XIX wiekiem. Została z czasem wyidealizowana przez filmy, powieści i inne media, które spopularyzowały romantyczny wizerunek samurajów, przedstawiając ich jako dzielnych wojowników oddanych

swojemu panu i kierujących się w postępowaniu kodeksem etycznym bushido, podkreślającym rolę odwagi, honoru i samokontroli oraz uczącym, że lepsza jest godna śmierć w bitwie niż kapitulacja czy ucieczka z pola walki.

Starałem się przenieść do tej książki kilka najważniejszych lekcji, których mogą nam udzielić ci szlachetni wojownicy, w taki sposób, aby dało się je zastosować w naszych realiach i stawić czoła wyzwaniom codzienności z odwagą i determinacją. Sam wprowadziłem te lekcje we własne życie i pomogły mi one zwyciężyć w najtrudniejszych momentach.

Należy jednak podkreślić, że rzeczywistość historyczna jest znacznie bardziej złożona. Samurajowie początkowo byli uzbrojonymi strażnikami w służbie panów feudalnych, a ich zadaniem była ochrona ziem suwerena, jednak z biegiem czasu zdobywali coraz większą władzę i odgrywali coraz istotniejszą rolę w systemie feudalnym, gdzie pozycja zależała od pochodzenia i przynależności do klasy społecznej.

Cieszący się reputacją szlachetnych i zdyscyplinowanych wojowników samurajowie byli takimi samymi ludźmi jak wszyscy; posiadali emocje, osobiste motywacje i interesy. Dlatego też zdarzali się wśród nich tacy, którzy popełniali niehonorowe czyny lub nadużywali władzy: nie wszyscy z nich co do joty przestrzegali bushido, nie wszyscy byli w pełni

oddani swojemu panu. Niektórzy kierowali się wyłącznie własnym interesem i uczestniczyli w krwawych i bratobójczych walkach, jak choćby Nobunaga Oda (1534–1582), nazywany Królem Demonem. Bardziej złożoną postacią był Musashi Miyamoto. Opinie na jego temat różnią się znacznie w zależności od źródeł i historyków; jedni uważają go za ikonę bushido, inni za człowieka o gwałtownym temperamencie i bynajmniej nie honorowych manierach. Miyamoto był niewątpliwie sprawnym wojownikiem, utalentowanym artystą, a nawet filozofem; jednak przez wiele lat prowadził życie ronina (samuraja bez pana) i wędrował po całej Japonii w poszukiwaniu innych szermierzy, z którymi mógłby się zmierzyć w śmiertelnych pojedynkach – mówi się, że stoczył ich ponad sześćdziesiąt, w tym jeden z młodym, zaledwie trzynastoletnim przedstawicielem szkoły Yoshioka – a jego głównym celem było doskonalenie techniki walki mieczem. Wiadomo również, że Miyamoto miał w zwyczaju spóźniać się na pojedynki, chcąc w ten sposób rozdrażnić swoich przeciwników i sprawić, że tracą panowanie nad sobą; był prawdopodobnie pierwszym japońskim wojownikiem, który studiował osobowość i słabości wroga, aby wykorzystać je na swoją korzyść, a takie podejście do walki z pewnością nie było zgodne z zasadami bushido i nie było dobrze widziane przez innych samurajów⁵.

Trzeba przy tym dodać, że system feudalny, który wspierał samurajów, był często brutalny i opresyjny wobec niższych klas społecznych, dlatego też wielu z nich z konieczności angażowało się w działania powodujące cierpienie i umacniające nierówności społeczne.

I jeszcze jedno ważne zastrzeżenie. Postać samuraja była często wykorzystywana przez nacjonalistyczną propagandę japońskiego rządu w czasie drugiej wojny światowej. Upowszechniała ona wizerunek samuraja jako niezwyciężonego i lojalnego wobec swojej ojczyzny wojownika, doprowadziła także do bardzo wyraźnych zniekształceń historycznych.

Podsumowując, samurajowie byli klasą wojowników, którzy odegrali ważną rolę w historii Japonii, ale romantyczny obraz dzielnego samuraja wiernie realizującego ideał opisywany przez bushido nie oddaje w pełni rzeczywistości.

HISTORIE ZEN

Wplątam w tę książkę liczne opowieści ze świata zen. Niektóre z nich należą do tradycji buddyjskiej, inne to opowieści i dialogi tradycyjnie określone jako koany, używane przez wieki jako narzędzia dydaktyczne mające przekazywać mądrość zen

i pomagać uczniom we wnikaniu w naturę rzeczywistości i umysłu.

Historie te czasami przedstawiają sytuacje paradoksalne, pozornie bezsensowne lub wewnętrznie sprzeczne, których nie można w pełni zrozumieć za pomocą logicznego, racjonalnego myślenia. Takie opowieści są pomocne w przełamywaniu nawyków konwencjonalnego myślenia i zachęcają do bardziej bezpośredniego postrzegania rzeczywistości. Często służą zilustrowaniu takich pojęć, jak współczucie, współzależność wszystkich rzeczy, wolność od przywiązania czy znaczenie chwili obecnej.

Chciałbym zaznaczyć, że ich zebranie i interpretacja nie były łatwą pracą. Ze względu na głównie ustny przekaz tradycji zen poszukiwanie oryginalnych źródeł okazało się zadaniem żmudnym, a często wręcz niemożliwym do wykonania.

Niektóre z tych opowieści to stosowane przez psychoterapeutów na całym świecie metafory mające pomóc pacjentom w odblokowaniu ich wewnętrznych zasobów. Przeformułowałem je tak, aby pasowały do „wojennej” narracji, jaką stosuję w tej książce o drodze osobistego i emocjonalnego rozwoju miejskiego samuraja.

JAK CZYTAĆ TEN PRZEWODNIK

Na szczęście większość z nas nie przeżywa swoich dni na polu bitwy. Prowadzimy wygodne życie, nie musimy oglądać się za siebie w każdej sekundzie, aby przetrwać, ani też dobywać katany, by rozwiązać konflikt w pracy lub w rodzinie. Mimo to wielu z nas żyje w ciągłym niepokoju, że w każdej chwili coś może pójść nie tak. Staramy się przeżyć nasze dni najlepiej, jak potrafimy, a nasze głowy pełne są problemów i katastroficznych myśli. Dlatego właśnie uważam, że wprowadzenie zen do naszego życia może być tak samo pożyteczne dla nas, jak było dla tych szlachetnych wojowników. Skoro ta praktyka pomagała samurajowi przezwyciężyć strach przed śmiercią na polu bitwy i czyniła z niego wyjątkowego wojownika, może również pomóc nam, miejskim samurajom, radzić sobie z lękiem i stresem oraz zwyciężać w naszych codziennych bitwach.

Wyobraziłem sobie więc tę książkę jako prawdziwy podręcznik samoobrony przed stresem, lękami i obawami, z którymi wszyscy zmagamy się na co dzień, próbując osiągnąć spełnione życie.

W każdym rozdziale znajdziesz podstawowe koncepcje psychologii zen, wyjaśnione za pomocą metafor i opowieści o dokonaniach wielkich samurajów z przeszłości, oraz historie, które pomogą ci

zrozumieć siłę zasad, na których opiera się moja metoda terapeutyczna, i uświadomić sobie od razu, bez niepotrzebnego zwlekania, jakie jest ich życiowe zastosowanie. W trakcie lektury poznasz także kilka osób, które powierzyły się mojemu towarzyszeniu w trudnych chwilach, a następnie zdołały wyjść z nich zwycięsko. Na końcu każdego rozdziału znajdziesz kwestionariusze, karty pracy i medytacje, które pomogą ci trenować umysł w praktyczny i metodyczny sposób, aby był tak silny i gotowy, jak umysł prawdziwego samuraja.

Zalecam poświęcenie na lekturę każdego rozdziału tyle czasu, ile potrzebujesz, aby spokojnie przeczytać i zrozumieć jego treść. Dopiero potem przejdź do ćwiczeń.

1

DROGA WOJOWNIKA

Odkryłem, że droga samuraja zasadza się na śmierci. (...) Trzeba przygotowywać się na śmierć rano i wieczorem, przez cały dzień nawet⁶.

Tsunetomo Yamamoto

PO CO WALCZYĆ?

Wyobraź sobie, że jesteś samurajem i musisz bronić swojego kraju przed armią najeźdźców, która chce go podbić i podporządkować sobie jego ludność. Rozpoczyna się zaciekle bitwa mająca na celu wypędzenie wroga z kraju, ale podczas walki zdajesz sobie sprawę, że najeźdźcy posuwają się coraz szybciej, jeden po drugim niszcząc wszystkie punkty oporu. Ty, wraz ze swoimi towarzyszami broni, masz za zadanie chronić rezydencję twojego daimyo, pana feudalnego. Jesteś ostatnią nadzieją twego ludu na odparcie ataku, zdajesz sobie jednak sprawę, że szanse na zwycięście z pola walki żywym są właściwie zerowe.

W tym momencie masz przed sobą wybór: uciec, zanim przybędą oddziały wroga, i przeżyć za cenę oddania swojego przywódcy i całego kraju w ręce najeźdźców lub poczekać na przeciwników, wyciągnąć kataną i walczyć do ostatniej krwi. Jeśli twój wybór padnie na to drugie, stanie się tak z pewnością nie dlatego, że chcesz umrzeć, ale dlatego, że

postanawiasz okazać wierność swoim wartościom i honorowi wojownika. Prawdziwy samuraj poświęca życie sprawie, która wykracza poza jego osobiste interesy, i jest gotów walczyć do końca w obronie wartości, którym przysięgł wierność.

Stawianie czoła wrogowi z niezłomnym duchem i bez wahania to cechy, które musi uosabiać każdy współczesny samuraj, jeśli chce pokonać swoich przeciwników. Jednak w dzisiejszych czasach nasi wrogowie nie są z krwi i kości ani nie noszą zbroi; polem bitwy jest nasz umysł, a przeciwnicy, z którymi musimy się mierzyć każdego dnia, aby budować wartościowe życie i osiągać cele, są ukryci głęboko w naszym wnętrzu. To lęki, niepewności i przekonania, jakie żywimy na temat nas samych i świata. Jeśli chcesz pokonać te demony, musisz znaleźć coś, o co naprawdę warto walczyć, a jeśli okaże się to konieczne, nawet „zginąć” w walce.

WARTOŚCI BUSHIDO

Samurajowie przestrzegali ścisłego kodeksu postępowania zwanego bushido, co dosłownie znaczy „droga wojownika”. Ten zainspirowany doktrynami buddyzmu i konfucjanizmu zestaw zasad moralnych i duchowych dostosowany był do realiów życia

wojownika i wymagał przestrzegania siedmiu wartości, które należało realizować przez całe życie aż do śmierci. Przyjrzyjmy się im dokładniej⁷.

Gi (義) – poczucie sprawiedliwości

Ta zasada wzywała samurajów do kultywowania osobistego poczucia sprawiedliwości i do prawego postępowania w kontaktach z ludźmi. Wojownik musiał nauczyć się rozróżniać między tym, co właściwe, a tym, co niewłaściwe, i postępować zgodnie z tym rozpoznanem aż do śmierci. Ten sposób myślenia przekładał się na zdolność do podejmowania mądrych decyzji bez wahania. Atakuj, gdy musisz atakować, umieraj, gdy musisz umrzeć.

Yū (勇) – odwaga

Prawdziwym wojownikiem był ten, kto pozostawał niewzruszony nawet w najbardziej niebezpiecznych sytuacjach. Samuraj umiał stawić czoła każdemu zagrożeniu z odwagą i niezłomnością ducha. Nie oznaczało to podejmowania niepotrzebnego ryzyka albo próżnych wyzwań, chodziło o analizowanie każdej sytuacji w świetle wyznawanych wartości.

Konfucjusz twierdził, że nie ma odwagi bez sprawiedliwości. Na połączeniu tych dwóch cnót zasadzała się wartość wojownika. Dokonanie czegoś wyjątkowego i brawurowego, ale niesprawiedliwego nie

było czynem godnym prawdziwego samuraja. Jak wyjaśnia Ryūichirō Misaki, osoba prawdziwie odważna ma ducha hojnego i spokojnego, nic jej nie zaskakuje i nic nie zakłóca jej wewnętrznej równowagi⁸.

Jin (仁) – współczucie

Współczucie wobec słabszych postrzegano jako cenną wartość i dlatego kultywowano je na polu bitwy i poza nim. Odwaga nakazywała rzucenie wyzwania silniejszemu przeciwnikowi, a nie zwycięstwo nad kimś wyraźnie słabszym. Siła wojownika wynikająca z jego wyszkolenia miała służyć całej społeczności, zwłaszcza kobietom i dzieciom. Zgodnie z zasadami bushido samuraj miał wykorzystywać każdą możliwą okazję do okazania współczucia, a jeśli taka okazja sama się nie nadarzyła, miał ją stworzyć.

Rei (礼) – szczerą uprzejmość

Ta zasada bushido przypominała każdemu samurajowi, że nie ma żadnego powodu, by zachowywał się okrutnie, i że nie musi on udowadniać swoich umiejętności za wszelką cenę. Prawdziwego wojownika szanowano nie tylko za jego sprawność militarną, ale także za zachowanie poza polem bitwy i zdolność rozwiązywania konfliktów bez wyciągania miecza. Uprzejmość, o której mówi starożytny kodeks samurajów, ma swoje korzenie w tolerancji i miłosierdziu.

Człowiek szlachetnego i niewzruszonego ducha nie daje się ponieść nienawiści, niechęci czy urazie. Nie powinien być arogancki wobec nikogo, nawet wobec przeciwnika. Nauka dobrych manier nie była więc tylko szkołą socjalizacji, ale stanowiła rodzaj moralnego i duchowego treningu. Ucząc się precyzji ruchów i dbałości o każdy szczegół – na przykład przy ceremonii parzenia herbaty – człowiek potrafi przekazać łagodność każdym pojedynczym gestem i wyrazić grację oraz szlachetność ducha także za pomocą ciała. *Rei* pozwala nam nawiązywać relacje z innymi w sposób autentyczny, a to również oznacza empatię, a więc odczuwanie emocji innych – także przeciwników – jakby były naszymi własnymi. Dlatego samurajowie zawsze uznawali wartość swojego wroga i okazywali mu szacunek.

***Makoto* (誠) – całkowita szczerłość**

Słowo samuraja miało wagę większą od życia, a jeśli samuraj skłamał lub nie dotrzymał obietnicy, jedynym sposobem uratowania honoru było popełnienie seppuku, rytualnego samobójstwa. Według Ryūichirō Misakiego, „w bushido uważa się, że kłamstwo jest słabością ducha”⁹. Kłamstwo i oszustwo uważano za czyny nikczemne. Dla samuraja nie było różnicy między mówieniem a działaniem. Wojownik nie musiał niczego obiecywać, ponieważ zawsze

wypełniał to, co powiedział. Złamanie danego słowa było najwyższą hańbą. Dlatego samurajowie nie spiswali umów na papierze. Nie było takiej potrzeby.

Meiyō (名誉) – honor

Honorowe życie oznaczało dla samuraja wcielenie w życie zasad bushido i prowadzenie życia poświęconego budowaniu lepszego społeczeństwa. Największymi przeszkodami w urzeczywistnieniu takiego wzoru były zatem ego i przywiązanie; nawet najszlachetniejszy wojownik mógłby pod ich wpływem zachwiać się i stracić właściwe ukierunkowanie. Zgodnie z tą zasadą bushido był tylko jeden sędzia honoru samuraja: on sam. Tylko jego decyzje i wynikające z nich czyny mogły mówić o nim i jego męstwie.

Chūgi (忠義) – obowiązek i lojalność

Prawdziwy samuraj miał pozostać lojalny aż do śmierci wobec powierzonych jego trosce osób i zawsze był gotów poświęcić własne życie, by chronić to, za co był odpowiedzialny, niezależnie od tego, czy chodziło o wykonywane zadania, czy o ludzi, z którymi był związany.

Bushido, rozumiane jako kodeks moralnego postępowania, było zatem kompasem kierującym

zachowaniem samurajów zarówno w walce, jak i w codziennym życiu. Zgodnie z tymi zasadami starali się prowadzić prawe i honorowe życie oraz nie wykorzystywać własnej siły i umiejętności dla osobistych korzyści. Zejście z drogi wojownika oznaczało plamę na reputacji samuraja i wymagało popełnienia seppuku w celu odpokutowania za swoje winy.

Kiedy naszymi działaniami kierują wartości, a nie emocje, potrafimy żeglować po burzliwych wodach życia i utrzymywać kurs w kierunku, który wybraliśmy jeszcze przed rozpoczęciem podróży. Ruszenie do walki pod wpływem uczuć takich jak gniew czy zemsta doprowadziłoby samuraja do niepotrzebnego podejmowania gwałtownych działań lub do przyjmowania od początku przegranych wyzwań. Kierowanie się strachem sprawiłoby zaś, że mógłby porzucić pole bitwy, a tym samym nie wywiązać się ze swoich żołnierskich obowiązków. Życie zgodne z wartościami bushido pozwalało japońskiemu wojownikowi zachować honor nawet w najtrudniejszych sytuacjach i pozostać skupionym na swoim celu, którym w większości przypadków była obrona jego daimyo.

Oczywiście my, miejscy samurajowie, nie musimy poświęcać życia wartościom narzuconym przez kogoś innego. Wartości są zasadami przewodnimi, które każdy wybiera dla siebie. Celem następnych kilku

rozdziałów będzie właśnie pomoc w zagłębieniu się w siebie, aby te wartości odkryć, a tym samym rozpocząć budowanie własnej, unikalnej i osobistej drogi samuraja.