

ČETIRI STANJA UMA

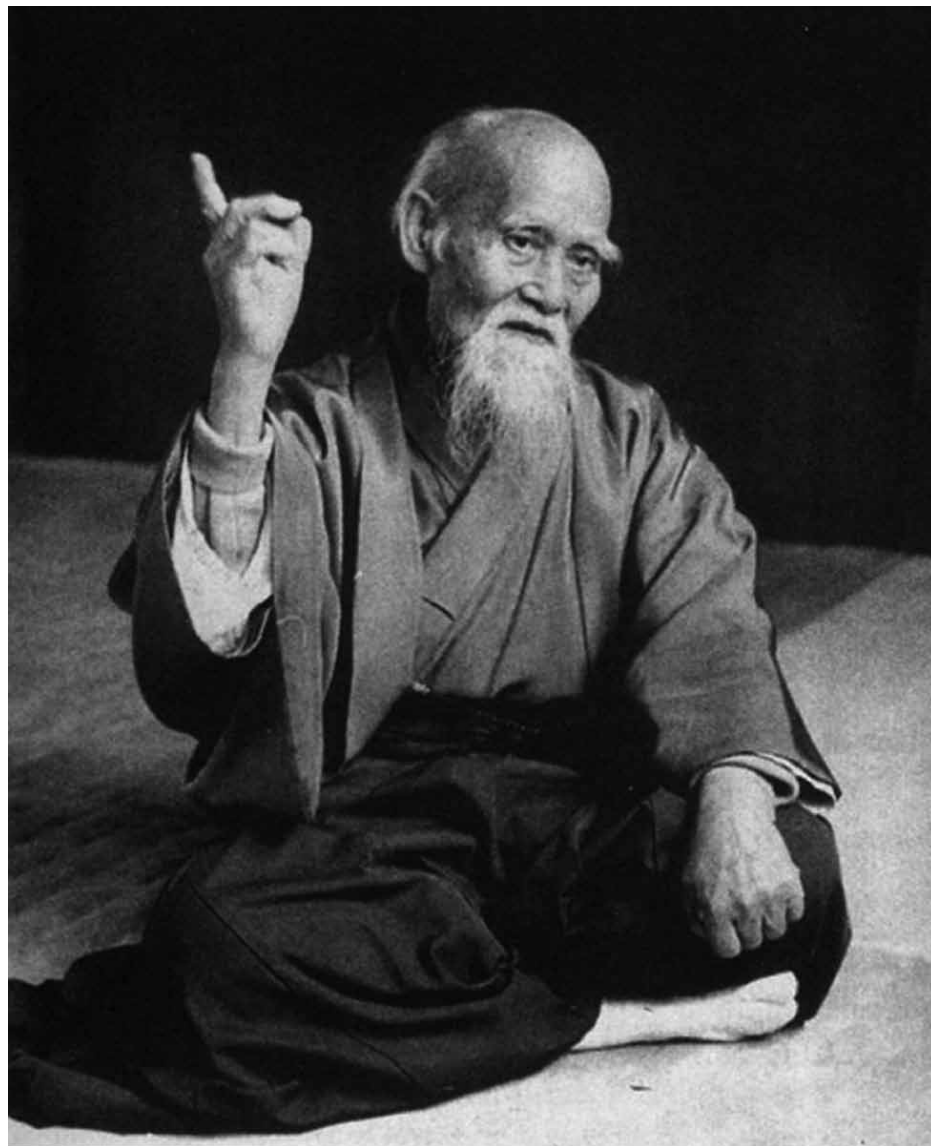
Vaš um nije postigao stanje Zanshin!

U današnje vrijeme četiri stanja uma su u literaturi često krivo ili tek djelomično objašnjena. Stari majstori koji znaju o tim stanjima uma i ne pričaju previše o njima, a sportski psiholozi tim stanjima uma ne pridaju dovoljno pažnje, jer im pojmovi nisu u potpunosti jasni



David "Sensei" Stainko,
prof. kineziologije

BAVEĆI SE borilačkim vještinama svaka osoba će prolaziti i kroz razna stanja svoga uma. Razlog tomu je što sve počinje u našem umu, pa tako i borilačke vještine po tom pitanju nisu iznimka. pojasnit ćemo četiri najvažnija stanja uma kako biste shvatili njihovu važnost. Shoshin, Fudoshin, Mushin i Zanshin su četiri moćna stanja uma koja imaju posebno mjesto u borilačkim vještinama, i kao takva odavno su prepoznata od strane različitih majstora borilačkih vještina.



Nažalost, u današnje vrijeme ta stanja uma su u literaturi često krivo ili tek djelomično objašnjena. Stari majstori koji znaju o tim stanjima uma i ne pričaju previše o njima, a sportski psiholozi tim stanjima uma ne pridaju dovoljno pažnje, jer im pojmovi nisu u potpunosti jasni. Iako se ovdje radi o osnovama znanja kada je riječ o borilačkim vještinama, često pri

objašnjavanju stanja ljudskog uma dolazi do velike zbrke različitih pojmova. Zbrka često nastaje već kod različitih tumačenja izvornog prijevoda japanskih riječi za ta stanja uma. Tako imamo nazive na japanskom (ili kineskom) jeziku koji i ne otkrivaju puno, pa samim time dolazi i do različitih tumačenja tih stanja uma. No, krenimo od početka.

Shoshin - početnički um, početničko stanje uma

Shoshin na japanskom jeziku znači stanje uma početnika. Shoshin je stanje otvorena duha prema učenju nečeg novog, bez prethodnih stavova, pretpostavki, očekivanja ili nagađanja. Shoshin je od esencijalne važnosti u borilačkim vještinama, jer je upravo on taj koji će omogućiti da kao osoba trajno stječete nova znanja i da time svakim novim danom ponovno napredujete i tako dosežete novu razinu majstorstva. Kako vi kao osoba napredujete i proširujete svoja znanja, tako je sve teže održavati Shoshin. Na primjer, dio ljudi smatra da je njihovo učenje završeno stjecanjem crnog pojasa, no te osobe ne znaju da je prvi crni pojas nazvan Shodan, što doslovno znači prva razina. Dakle, stjecanjem crnog pojasa znači da ste tek spremni puna srca i predano učiti i doseći nova znanja i višu razinu majstorstva.

Dakle, crni pojas ne predstavlja kraj, on predstavlja početak; ulazak u novu dimenziju i dolazak na veću razinu. Neovisno koji pojas ili titulu imate u borilačkim vještinama, ako možete zadržati ovo stanje uma, s njime ćete sigurno napredovati. Da pojasnimo, Shoshin znači učiti s umom koji je kao prazan papir i tek čeka da se na njega stave nove riječi, boje, ideje, nova znanja. Pojasnimo to riječima starih Zen učitelja; "Kako možete probati moj čaj, ako prije toga niste ispraznili svoju šalicu". Shoshin, možemo pojasniti i riječima majstora borilačkih vještina Shunryu Suzuki (1904. - 1971.): "U umu početnika ima mnogo mogućnosti, dok ih je u umu eksperta samo par." Zato ukoliko želite konstantno napredovati učeći nova znanja i vještine treba održavati stanje uma Shoshin.

Fudoshin - stanje fiksnog uma

Fudoshin je stanje uma nesalomljive volje i odlučnosti. Fudoshin na japanskom znači fiksni, nepomičan um. Jednostavno govoreći Fudoshin znači da nijedan vanjski utjecaj neće utjecati na vaš um. Fudoshin je stanje uma koje ne ostavlja mjesta dvojbi ili odustajanju. Većina ljudi Fudoshin koristi za postavljanje ciljeva. Ukoliko nešto želite postići, u nešto duboko vjerujete, ne dopuštate ikome ili čemu da vas zaustavi u postizanju svoga cilja.

Budite odlučni, uporni i postojani. To je Fudoshin. On je izrazito važan kad su uloženi visoki, u borbi, natjecanju, ili pri ostvarivanju nekog važnijeg cilja. Victor Hugo kaže: "Žive samo oni koji se bore, oni kod kojih izvjesna čvrsta namjera ispunjava duh i čelo, oni koji se penju na visoke sudbe, strmi vrh. Ti žive..., a ostale žalim". Stari karate majstori iz Okinawe bi za Fudoshin stanje uma,

Stanje uma Zanshin je ključno za pobjedu u borilačkim vještinama i sportu. Zanshin prethodi napadu ili obrani, prati nas tijekom bitke, i stoji uz nas kada bitka završi. Ili drugim riječima: "Ostani spreman, kako ne bi morao postati spreman!"

kazali: "Može se razumjeti samo poslije duge, čvrste discipline i ustrajnosti onog u čemu je najteže ustrajati i vježbanjem onog što je najteže za vježbanje. Čovjek slabije volje i pameti nikada neće razumjeti trud takvih". Ništa vas ne može spriječiti u ostvarivanju vlastitog cilja; to je postojan, pobjednički duh; to je Fudoshin.

Mushin - stanje bez uma

Doslovan prijevod riječi Mushin znači "bez uma". Čini se paradoksnim, jer kako bismo mogli imati stanje uma bez uma? Mushin zapravo predstavlja ono stanje praznoga uma kada vaš mozak nije zaokupljen ni s čim, nikakvim drugim mislima, kada mislite doslovno ni o čemu. Mushin je ono stanje uma kada doslovno ispraznite svoj um. "Ispraznite svoj um. Budite bez forme, oblika, zamislite sebe kao vodu", Bruce Lee (1940. - 1973.). Stari majstori borilačkih vještina za termin Mushin često spominju stanje uma u značenju - prazno srce, prazan um. Kad majstor i učitelj Zena Yagyū Taimanō Kami priča o tom pojmu govori o savršenom i preciznom odrazu svega što postoji. Da pojasnimo, stanje uma

Mushin je kao odraz mjeseca na mirnoj površini jezera. Kad vjetar zapuše, jezero postane valovito i slika mjeseca postane iskrivljena. Drugim riječima, kad se u umu i srcu nalaze misli, sve je iskrivljeno.

U namjeri da postaneš jedno, kako bi razumio sve i osjetio sve onako kako zaista jest, moraš biti potpuno prazan, potpuno miran. To je Mushin. Postizanje stanja Mushin i nije baš tako jednostavno, neki ljudi ga mogu postići sami, neki drugi pak pod određenim optimalnim stresom, ipak većina ljudi ga postiže putem meditacije. Mushin na japanskom ili Wuxin na kineskom je poznato stanje uma koje se želi postići putem Zen ili Dao meditacije. Mushin je u stvari skraćeni termin od njegovog punog Zen naziva, a to je Mushin no shin, stanje uma bez misli. To je um koji je potpuno smiren i koji nije zaokupljen ljutnjom, strahom ili nervozom, kao niti nekim egoističnim mislima iz svakodnevnog života. To je vrlo opušteni um, koji ponekad može raditi i vrlo brzo, ali bez nekog konkretnog plana, smjera ili konkretne namjere. Mnogi majstori borilačkih vještina smatraju da je upravo stanje uma Mushin ključno u borilačkim vještinama, ali tu griješe. Ono je svakako od velike važnosti ali nije ključno. Do takvog se mišljenja dolazi jer se često brkaju pojmovi o dva različita stanja uma Mushin i Zanshin. Ta su stanja uma donekle povezana ali nikako nisu identična, među njima ima mnoštvo razlike. Osnovna razlika je i u tome što se stanje uma Mushin može primijeniti i u meditaciji, može se primijeniti i u svakodnevnom životu, ono se može i uvježbati (na primjer u jogi), dok stanje uma Zanshin ima svoju primjenu isključivo u borilačkim vještinama.

Zanshin - stanje opušteno budnosti, preostali um

Za stanje uma Zanshin se često govori da je ono duh ratnika. Zanshin je japanski izraz za određeno stanje uma (duha) koje mora postići majstor borilačkih vještina tijekom borbe tj. tijekom sukoba ili treninga. Samo stanje uma je povezano s idejama de-ai (pravovremeno kretanje u napad) i ma-ai (pravilno održavanje povoljne distance). Drugim riječima, kada govorimo o Zanshinu govorimo o fizičkoj, psihološkoj i duhovnoj distanci. Prijevod riječi Zanshin s japanskog značio bi preostali um ili um koji ostaje.

Doslovno značenje riječi kanji zanshin značio bi "ostatak uma" ili "um bez ostanaka", a što i ne objašnjava baš puno.

Uglavnom, govorimo o stanju uma u kojem majstor borilačkih vještina nastoji u sebi razviti određeno stanje aktivnog nadzora suočeno s potencijalnom ili proglašenom prijetnjom. Da pojasnimo, kod stanja uma naziva Zanshin imamo savršen spoj tijela i uma, u vremenu i prostoru. U Zanshinu ste u maksimalnoj koncentraciji ali niste fokusirani na određenu točku ili predmet. Miyamoto Musashi je jednom rekao: "Percepcija je jaka, a vid slab. Strateški je važno vidjeti ono što je daleko kao da je blizu i imati daleko pogled na ono što je blizu" (Knjiga pet prstenova).

Saotome Sensei nam govori o Zanshinu ovim riječima: "Nikad ne smijemo izgubiti fokus; nikad ne smijemo spustiti gard ni na sekundu. Moramo biti

Crni pojas ne predstavlja kraj, on predstavlja početak; ulazak u novu dimenziju i dolazak na veću razinu

stalno na oprezu, svjesni svog partnera za vježbanje ili svog protivnika u borbi, svjesni svakog pokreta oko nas, spremni za ono što slijedi, spremni za neočekivano koje dolazi iz bilo kojeg smjera. Nikad ne prebacujemo fokus od protivnika; nikad ne dopustimo da se naš duh odvoji od njega... Zanshin je budućnost ali i sada. Kvaliteta našeg Zanshina je kvaliteta našeg aikida." (Aikido i sklad prirode).

Zanshin prethodi napadu ili obrani, prati nas tijekom bitke, i stoji uz nas kada bitka završi. U Zanshinu imamo um bez brige, bez želja, bez straha ili nervoze, slobodan um koji je fokusiran isključivo na borbu i koji je očekivanjem ničega spreman na sve. Takvo stanje uma mogu postići isključivo iskusni majstori borilačkih vještina - ratnici. Da pojasnimo, početnik, pa čak niti osrednji borac ne može postići stanje uma Zanshin. Razlog toj činjenici leži u tome što se to stanje uma stiče na najteži mogući način - iskustvom. Dakle, početnik je tijekom borbe zaokupljen mislima o porazu ili pobjedi.



Bori se sa svojim strahovima: strahom od povrede ili strahom od eventualne smrti. Razmišlja o okolini, o svjetlu ili tami, vjetru, raznim zvukovima koji ga okružuju, gledateljima (promatračima), podlozi na kojoj stoji, obući i odjeći, i dakako o tehnici koju bi trebalo primijeniti tijekom borbe. Iz tog razloga nije mu moguće postići stanje uma Zanshin. Stari i iskusni majstori borilačkih vještina bi kazali - previše misli.

Iskusan ratnik fokusiran je isključivo na protivnika i borbu, njegov um je miran i opušten. Tijekom borbe njegov um radi bez nepotrebnih misli ili

strahova, njegova reakcija ovisi o akciji protivnika. Djeluje instinktivno i nagonski. Jednu od najboljih definicija Zanshin stanja uma, svojim riječima kazao je poznati boksač Sugar Ray Robinson: "You don't think. It's all instinct. If you stop to think, you're gone". (Ti ne misliš. Sve je instinkt. Ipak, ako prestaneš misliti, izgubljen si.).

Neki majstori borilačkih vještina ponekad brkaju pojmove stanja uma Fudoshin, Mushin i Zanshin. Razlog tomu leži u činjenici da prije nego borac-ratnik dođe u stanje uma Zanshin, on mora doseći stanje uma Fudoshin

(nepokolebljiva volja za pobjedom), i doseći stanje uma Mushin (stanje uma bez misli tj. bez nepotrebnih misli, opuštено i smireno stanje uma fokusirano na borbu). Stanje uma Zanshin u sebi uključuje i stanja uma Fudoshin i Mushin.

Ipak, razlika među tim stanjima uma ima mnogo. Na primjer, neka osoba može meditirati godinama (u jogi, ili borilačkim vještinama) i doseći stanje uma Mushin, ali ako nema iskustva u borbi izgubit će borbu od osrednjeg protivnika. I suprotno, neka osoba koja ima iskustva u borbi, možda se nikada nije bavila meditacijom (osim običnih pitanja o sebi, okolini, ili o protivniku) a uspije svoj um dovesti u stanje Zanshin.

Također, stanje uma Mushin može trajati od nekoliko minuta do par sati, a ponekad kod vrhunskih majstora meditacije čak i par dana. Za razliku od stanja uma Mushin, stanje uma Zanshin traje vrlo kratko od svega nekoliko sekundi do najviše par minuta. Za razliku od Mushina, to stanje uma nastaje nesvjesno. Također, to stanje uma se može primijetiti i prepoznati. Ono će

se prvo uočiti na opuštenom i smirenom licu borca-ratnika, a zatim i na njegovom opuštenom stavu tj. položaju tijela. Nakon toga slijedi uglavnom uspješna akcija borca-ratnika (napad ili protunapad), i najčešće pobjeda nad protivnikom.

Bruce Lee je rekao: Ispraznite svoj um. Budite bez forme, oblika, zamislite sebe kao vodu“

Primjena stanja uma Zanshin u borilačkim vještinama je od iznimne važnosti, i nema borilačke vještine ili borilačkog sporta u kojem nema potrebe za tim stanjem uma. Na primjer, kada neki borac izgubi borbu u karateu, taekwon-do-u, kick boxingu, boksu, hrvanju, judu... ili nekom drugom borilačkom sportu, trener ga upućuje na razgovor sa sportskim psihologom.

Psiholog će mu tada u nekoliko rečenica objasniti da je izostala psihološka

priprema, da nije bilo dovoljno motivacije i želje za pobjedom, da sportaš nije bio dovoljno koncentriran i fokusiran na borbu, da su sportašu tijekom borbe kroz um prolazile nebitne misli koje su mu remetile mir i koncentraciju, da izbor tehnika koje je sportaš primijenio tijekom borbe nije bio adekvatan. Psiholog tada provodi i psihi dijagnostiku kojom dijagnosticira određene osobine sportaša. Također, obavezno će razgovarati sa sportašem kako bi povećao njegovo samopouzdanje.

Stari majstori borilačkih vještina, kojih je nažalost sve manje, reći će vam samo jednu rečenicu: "Vaš um nije postigao stanje Zanshin.". I ono što je najgore, današnji sportaši će se pitati o čemu ovaj stari majstor govori, gledajući ga u čudu i ne razumijevajući ništa.

Da još jedanput ponovimo. Stanje uma Zanshin je ključno za pobjedu u borilačkim vještinama i sportu. Zanshin prethodi napadu ili obrani, prati nas tijekom bitke, i stoji uz nas kada bitka završi. Ili drugim riječima: "Ostani spreman, kako ne bi morao postati spreman!" (Conor McGregor). ■

Preko 60 različitih modela Smart Managed & Managed PoE Switches

**Easy Smart
DGS-1100 Series**



**Standard Smart
DGS-1210 Series**



**Standard Smart
DGS-1250 Series**



**Stackable Smart
DGS-1510 Series**



**Stackable Managed
DGS-3130 & DGS-3630 Series**



**Industrial Switches
DIS Series**



30 YEARS
of Innovation

D-Link®

Saznaj više informacija na www.dlink.com ili nam pošalji upit na ad-info@dlink.com

D-Link Adria | Cvjetno Naselje 2, 18, Zagreb | Hrvatska