

## Otto Friedrich Bollnow, ΤΟ ΠΝΕΥΜΑ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ\*

### VIII. Η άσκηση στον αρχαίο ιαπωνικό πολιτισμό

[π. 79-93]

#### 1. Η υψηλή αξιολόγηση της άσκησης

Στο σημείο αυτό μου φαίνεται αναγκαία μια ματιά στην αρχαία ιαπωνική πολιτιστική παράδοση, στην οποία, όσο μπορεί να κρίνει ένας ξένος, η άσκηση ορισμένων χειρωνακτικών και καλλιτεχνικών δεξιοτήτων παίζει πολύ μεγαλύτερο ρόλο από ό,τι σ' εμάς. Επιπλέον η άσκηση δεν έχει πια τον τόσο συχνά από εμάς επιρριπτόμενο ξεπερασμένο και μηχανικό χαρακτήρα, διότι τοποθετείται πολύ «υψηλότερα» μέσα στο πλέγμα των ψυχικών επιδόσεων. Η αδιάκοπη άσκηση δεν εμφανίζεται πια ως ενοχλητικό προστάδιο, αλλά ως χαρακτηριστικό ενσωματωμένο στη δεξιοτεχνία. Ας αναφερθούν εδώ μόνο οι εικόνες σινικής μελάνης, στις οποίες (για παράδειγμα) σχεδιάζεται ένα φύλλο ινδοκάλαμου με μια και μόνο πινελιά, έτσι ώστε με όλες τις πυκνώσεις και αραιώσεις, με τη ρευστότερη ή ξηρότερη χρήση των χρωμάτων, χωρίς τη δυνατότητα κάποιας μεταγενέστερης διόρθωσης, απλά «τοποθετείται» ή μία κυκλική γραμμή σχεδιάζεται με το χέρι μονομιάς, χωρίς ενδιάμεσο σταμάτημα της κίνησης. Κάτι τέτοιο επιτυγχάνει μόνο η γρήγορη κίνηση, αλλά για να το καταφέρει αυτό ο δεξιότηχης, πρέπει να το έχει εξασκήσει ξανά και ξανά. Ή ας θυμηθούμε την τέχνη της καλλιγραφίας, που στην Ιαπωνία ανήκε στην ίδια ιεραρχική τάξη με την τέχνη της ζωγραφικής. Μόνο με βαθιά αυτοσυγκέντρωση και μετά από σχολαστική προετοιμασία μέσω διαλογισμού επιτυγχάνει η γραφή τη γρήγορη και ρέουσα γραμμή. Η ίδια αυτή η ρευστότητα είναι αποτέλεσμα μιας μακρόχρονης εξάσκησης.

Όλα αυτά μπορούν βέβαια να χαρακτηρισθούν ως στοιχεία που ανήκουν σε εξαιρετικά εξασκημένους βιρτουόζους. Αλλά αυτή η διαπίστωση οδηγεί στο αποφασιστικό για εμάς ερώτημα, με ποιον τρόπο αποφεύγεται εδώ ο κίνδυνος, να καταντήσει κάποιος ένας απλός αρτίστας. Το γεγονός ότι αυτές οι τέχνες αναπτύχθηκαν κατά το πλείστο σε συνάρτηση με θρησκευτικές ασκήσεις διαλογισμού, μπορεί να είναι μόνο μια πρώτη ένδειξη, [79/80] όσο δεν έχει κανείς εισδύσει βαθύτερα στο πνεύμα και στη διεξαγωγή αυτών των ασκήσεων. Αυτό είναι για ένα ευρωπαϊκό εξαιρετικά δύσκολο. Γι' αυτό είναι ανυπολόγιστης αξίας το γεγονός ότι στο βιβλίο του Eugen Herrigel για την τέχνη της τοξοβολίας<sup>1</sup> υπάρχει μια ακριβή ολογία έκθεση ενός ευρωπαίου, ο οποίος σε μία από αυτές τις τέχνες παρακολούθησε εξ ολοκλήρου τα μαθήματα της ιαπωνικής άσκησης. Οι ασκήσεις που απαιτούνται εδώ από ένα μαθητή, είναι πολύ περισσότερες από όσες θα μπορούσαν ποτέ να απαιτηθούν από ένα ευρωπαϊκό μαθητή, και σίγουρα είναι πραγματοποιήσιμες μόνο πάνω στο έδαφος μιας σχέσης εμπιστοσύνης προς τον δάσκαλο, διαμορφωμένης μέσα σε μακρύ χρονικό διάστημα.

#### 2. Ο Eugen Herrigel για την τέχνη της τοξοβολίας

Η σχεδόν έξι χρόνια εκτεινόμενη εκπαιδευτική πορεία, την οποία αφηγείται ο Herrigel, δεν

\* Die Seitenzahlen des Erstdrucks sind in [...] in den fortlaufenden Text eingetragen.

<sup>1</sup> Eugen Herrigel, *Zen und die Kunst des Bogenschiessens*, München 1954, 4η έκδ. Σύγκρ. επίσης του ίδιου, *Der Zen-Weg*, Weilheim Obb. 1970<sup>3</sup>.

μπορεί εδώ να παρουσιαστεί με λεπτομέρειες. Εξάλλου από έλλειψη αρμοδιότητας δεν θα μπορούσαμε να εισέλθουμε βαθύτερα στο πρόβλημα του Ζεν-βουδισμού, στα πλαίσια του οποίου αναπτύχθηκε η τέχνη της τοξοβολίας και για χάρη της οποίας ο Herrigel υποβλήθηκε σ' αυτή τη δύσκολη εκπαίδευση. Πρόκειται απλώς να επιχειρήσουμε — όσο μια τέτοια απομόνωση είναι δυνατή — να εξετάσουμε την πορεία της άσκησης, με αναφορά στα όσα μπορούμε να μάθουμε από αυτό το τέλεια διαμορφωμένο παράδειγμα, μέσα στα πλαίσια μιας γενικότερης φιλοσοφικής-ανθρωπολογικής εξέτασης του προβλήματος της άσκησης, όπως αυτό συγκροτείται μέσα στον ευρωπαϊκό μας κόσμο.

Το αποφασιστικό στοιχείο στον τρόπο, με τον οποίο εδώ διδάσκεται και ασκείται η τοξοβολία, έγκειται στο ότι δεν επιδιώκει κατά κανέναν τρόπο να πετύχει όσο το δυνατό γρηγορότερα ένα σκοπό, δηλ. στη συγκεκριμένη περίπτωση να πετύχει το κέντρο του δίσκου. Ο μαθητής όφειλε για δύο χρόνια να ρίχνει βολές σ' ένα κύλινδρο από συμπίεμένο άχυρο, ο οποίος απείχε μόνο δύο βέλη, και άρα δεν ήταν καθόλου δυνατό να αστοχήσει. Εδώ χρειαζόταν μάλλον να μαθευτεί μια ορισμένη εσωτερική στάση, την οποία πρέπει κανείς να πάρει κατά την τοξοβολία. Η [80/81] δραματική σύγκρουση με τον δάσκαλο, που θα είχε παρά λίγο καταλήξει στη διακοπή της εκπαίδευσης<sup>2</sup>, οφείλεται στο ότι ο Herrigel αναζήτησε αρχικά το μυστικό σε κάποιο τέχνασμα, το οποίο πρέπει κανείς να μάθει, και παραγνώρισε ότι η προϋπόθεση της τέλει επίδοσης δεν έγκειται σε κάποια τεχνική ικανότητα, αλλά σε μια εσωτερική συγκρότηση, η οποία πρέπει να επιτευχθεί μέσω της άσκησης. Ο ίδιος ο ασκούμενος οφείλει με την άσκηση του να μεταβληθεί και έτσι να πετύχει την εσωτερική τελειότητα, από την οποία απορρέει τότε εύκολα η τέλεια επίδοση.

Μόνο μέσα σ' αυτή τη συνάφεια κατανοεί κανείς την υψηλή αξία, την οποία έχει για τους Ιάπωνες η τέχνη της τοξοβολίας. Ο Herrigel τονίζει στην αρχή της αφήγησής του: Ο Ιάπωνας «δεν εννοεί ως 'τέχνη' της τοξοβολίας μια κυρίως αθλητική ικανότητα, που αποκτάται προπάντων με σωματική εξάσκηση, αλλά μια ικανότητα, της οποίας η προέλευση πρέπει να αναζητηθεί σε πνευματικές ασκήσεις, και της οποίας ο στόχος είναι θέμα πνευματικής συνάντησης: έτσι ώστε ο τοξότης ουσιαστικά στοχεύει στον εαυτό του και ίσως πετυχαίνει να συναντήσει ο ίδιος τον εαυτό του»<sup>3</sup>. Τελικά πρόκειται για μια «αντιπαράθεση του τοξότη με τον εαυτό του»<sup>4</sup>. Είναι το πέρασμα από τον διασκορπισμό της καθημερινότητας στην «αληθινή ζωή», για την οποία και γίνεται λόγος με πολλές διαφορετικές εκφράσεις.

Ο δρόμος της άσκησης, όπως τον περιγράφει ο Herrigel με λεπτομέρειες, δεν μπορεί εδώ να εκτεθεί ακριβέστερα. Πρέπει πρώτα να ξεπερασθεί η σύσπαση των μυών και να επιτευχθεί η χαλαρότητα της ρέουσας κίνησης. Αυτή όμως εξασφαλίζεται μόνο με πνευματική χαλάρωση. «Για να επιτευχθεί η σωστή ρίψη της βολής, πρέπει η σωματική χαλαρότητα να γίνει τελικά ψυχική-πνευματική χαλαρότητα: το πνεύμα όχι μόνο να γίνει ευκίνητο, αλλά να απελευθερωθεί»<sup>5</sup>. Σ' αυτή την κατάσταση η πνευματική χαλάρωση συνδέεται με μια έσχατη αφύπνιση του πνεύματος. Αυτό χαρακτηρίζεται ως «ορθό πνευματικό παρόν»<sup>6</sup>. [81/82]

Αυτή η μεταβολή του ασκούμενου περιγράφεται με ολοένα επανερχόμενες εκφράσεις, όπου φανερώνεται ότι ο στόχος του είναι «να αποδεσμευθεί από τον εαυτό του»<sup>7</sup>, ανεπηρέαστος να

<sup>2</sup> Οπ.π., σελ. 59 κ.εξ.

<sup>3</sup> Οπ.π., σελ. 8.

<sup>4</sup> Οπ.π., σελ. 9.

<sup>5</sup> Οπ.π., σελ. 41.

<sup>6</sup> Οπ.π., σελ. 44. Κάτι τέτοιες μεταφράσεις (που έχουν πάντα μόνο προσωρινό χαρακτήρα) ιαπωνικών εννοιών πρέπει να κατανοούνται σύμφωνα με την εκεί παράδοση και να αποφεύγεται κάθε συσχετισμός με ομοιότητες που υπάρχουν στη γερμανική γλώσσα.

<sup>7</sup> Οπ.π., σελ. 37, 38,40, 52,56 κ.α.

χρονοτριβεί εσωτερικά<sup>8</sup>, να παραμένει «χωρίς σκοπό» και «χωρίς εγώ»<sup>9</sup>. Η διεξαγωγή περιγράφεται έτσι, ώστε δεν σκοπεύει πια ο ασκούμενος, αλλά «αυτό» [«es»] σκοπεύει<sup>10</sup>. Αυτή η εμπειρία γεμίζει τον ασκούμενο, όταν την βιώνει για πρώτη φορά, με ένα απεριγράπτο αίσθημα ευτυχίας. Η θέληση να πετύχει τον στόχο αφ' εαυτού του, εξανεμίζεται· ο τοξότης γίνεται ένα με τον στόχο του, και η βολή λειτουργεί ελεύθερα, σαν από μόνη της, ώστε με αλάθητη σιγουριά να πετυχαίνει τον στόχο. Η αβουλία γίνεται εδώ η προϋπόθεση της επιτυχίας. Ο Herrigel περιγράφει τη δική του εμπειρία κατ' εκείνη τη στιγμή ως εξής: «Είμαι εγώ αυτό που συναντά τον στόχο, ή μήπως ο στόχος με συναντά; Είναι το 'Αυτό' στα μάτια του σώματος πνευματικό και στα μάτια του πνεύματος σωματικό, είναι και τα δύο ή τίποτα από τα δύο; Όλα αυτά: τόξο, βέλος, στόχος και Εγώ αλληλοπεριπλέκονται, ώστε να μην μπορώ πια να τα διαχωρίσω»<sup>11</sup>. Και ο δάσκαλος επιβεβαιώνει αυτή τη δήλωση ως σημάδι της αποκτημένης ωριμότητας: «Τώρα η χορδή του τόξου σάς έχει διαπεράσει εντελώς.»

Έτσι επιτυγχάνεται μια στάση, την οποία δεν μπορεί να πετύχει κανένα είδος βιρτουόζου· διότι πρώτα πρέπει να ξεπεραστούν η δυσκαμψία της ατομικής θέλησης και η υπερηφάνεια για την ατομική ικανότητα· το «Εγώ» πρέπει να εξαλειφθεί, πριν επιτευχθεί η τέλεια επίδοση. Το ότι αυτή η παραίτηση από την ατομική θέληση και η ταύτιση με τον σκοπό δεν είναι μυστικιστική σύγχυση, ότι αντίθετα μόνο μέσα από αυτήν μπορεί να επιτευχθεί η τέλεια μαεστρία, το έχει αποδείξει η δοκιμασμένη διά μέσου των αιώνων επιτυχία αυτού του δρόμου άσκησης. [82/83]

Και τελικά πρέπει να αναφερθεί ένα τελευταίο σημείο, που καθορίζει το πλαίσιο μέσα στο οποίο εξασκείται αυτή η τέχνη: Η τοξοβολία εμφανίζεται ως ένα «λατρευτικό γεγονός»<sup>12</sup>. Ο Herrigel περιγράφει τη συμπεριφορά του τοξότη ως μια «τελετή», που διεξάγεται με ένα καθορισμένο, εορταστικό τρόπο. «Η παιγνιώδης διείσδυση στο τέντωμα του τόξου και στη ρίψη της βολής μεθοδεύεται έτσι, ώστε ο τοξότης, που αρχίζει γονατίζοντας στα πλάγια να αυτοσυγκεντρώνεται, κατευθύνεται με εορταστικό βάδισμα προς τον στόχο, μετά από μια βαθιά υπόκλιση, προτείνει το τόξο και το βέλος σαν άγια δώρα, ύστερα επιθέτει το βέλος, ανυψώνει το τόξο, το τεντώνει και χρονοτριβεί μένοντας μέσα σε ανώτατη πνευματική εγρήγορση. Ύστερα από την αστραπιαία ρίψη της βολής και την ταυτόχρονη διάλυση της έντασης ο σκοπευτής σταθεροποιείται στη θέση που κατέλαβε αμέσως μετά τη βολή, ώσπου ύστερα από μακριά εκπνοή πρέπει πάλι να εισπνεύσει. Μόνο τότε αφήνει τους βραχίονες να πέσουν, υποκλίνεται μπροστά στον στόχο ... και ήρεμος αποσύρεται»<sup>13</sup>. Πρόκειται λοιπόν για μια εορταστική προετοιμασία, από την οποία προέρχεται η βολή, και για ένα επίσης εορταστικό τέλος της τελετής.

Ο Herrigel συγκρίνει τη μη-σκόπιμη συμπεριφορά με ένα χορό. Έτσι ο δάσκαλος απαιτεί: «Για να αποδεσμεύσετε τώρα τη μεγάλη ένταση αυτής της πνευματικής αφύπνισης, πρέπει να διεξαγάγετε την τελετή διαφορετικά από ό,τι μέχρι τώρα, νά, έτσι όπως χορεύει ένας σωστός χορευτής ... Ενώ έτσι παρουσιάζετε την τελετή σαν ένα λατρευτικό χορό, η πνευματική σας εγρήγορση φθάνει σε ύψιστη δύναμη»<sup>14</sup>. Λέει επίσης ότι ο δάσκαλος «χόρευε την τελετή»

<sup>8</sup> Οπ.π., σελ. 43.

<sup>9</sup> Οπ.π., σελ. 44,60, 61,62, 70, 73, 84 κ.α.

<sup>10</sup> Οπ.π., σελ. 73.

<sup>11</sup> Οπ.π.

<sup>12</sup> Οπ.π., σελ. 8.

<sup>13</sup> Οπ.π., σελ. 46.

<sup>14</sup> Οπ.π., σελ. 63.

της τοξοβολίας<sup>15</sup>. Αυτό εντάσσει τούτο τον τρόπο άσκησης στη λατρευτική σφαίρα, που διατηρήθηκε στο [83/84] πέραςμα των χρόνων και των πολιτισμών μέσα στη βασική σημασία της γερμανικής λέξης «üben» [= ασκούμαι].

Όσα αναπτύχθηκαν εδώ με το παράδειγμα της τοξοβολίας, ισχύουν, όπως υπαινίσσεται ο Herrigel σε μερικές σελίδες, και για τις άλλες τέχνες που καλλιεργήθηκαν στην Ιαπωνία. Το ίδιο συμβαίνει επίσης με την ξιφασκία, «σαν το ίδιο το ξίφος να οδηγούσε τον εαυτό του», έτσι ώστε και εδώ «στη θέση του Εγώ έχει εισδύσει το 'Αυτό'»<sup>16</sup>. Αποκτήσαμε πρόσφατα στο μεταφρασμένο και σχολιασμένο από τον Reinhard Kammer «Διάλογο για τους δαίμονες του βουνού» μια ωραία αυθεντική μαρτυρία για την ιαπωνική τέχνη της ξιφασκίας από κομποκιανή άποψη. Εδώ λέγεται σχετικά: «Όταν κάποιος ξεχνά απέναντι στον αντίπαλο τη ζωή, ξεχνά τον θάνατο, ξεχνά τον εχθρό, ξεχνά τον εαυτό του, όταν οι σκέψεις του είναι ακίνητες και αυτός είναι ελεύθερος από ερεθισμούς της συνείδησης, όταν αυτός αφήνεται αυθόρμητα στη φυσική ροή των αισθημάτων του, τότε είναι ελεύθερος σε κάθε εναλλασσόμενη κατάσταση και δρα ανεμπόδιστα»<sup>17</sup>.

Τα ίδια συμβαίνουν και στη ζωγραφική με σινική μελάνη. «Η ζωγραφική», γράφει ο Herrigel, «γίνεται μια αυτοδύναμη γραφή», κατά την οποία «το χέρι που κατέχει απόλυτα την τεχνική, την ίδια στιγμή κατά την οποία το πνεύμα αρχίζει να διαμορφώνει, εκτελεί και καθιστά ορατά όσα πριν φανταζόταν, χωρίς να μεσολαβεί διάστημα έστω και μιας τρίχας»<sup>18</sup>. Η, για να αναφέρουμε εδώ μια πρόσθετη μαρτυρία, αναφέρεται από τον D.T. Suzuki σε μια παραπομπή: «Όποιος στοχάζεται και κινεί το πινέλο με πρόθεση να φτιάξει μια εικόνα, θα αλλοιώσει την αληθινή τέχνη της ζωγραφικής. Αυτή μοιάζει με ένα είδος αυτενεργούς γραφής. Ζωγράφισε δέκα χρόνια ινδοκάλαμα· γίνε εσύ ο ίδιος ινδοκάλαμο! Λησμόνησε όλα όσα σημαίνουν 'Ινδοκάλαμο', [84/85] όταν ζωγραφίζεις! Αποκτώντας μια αλάθητη ικανότητα ο άνθρωπος υποτάσσεται στη χάρη της έμπνευσης»<sup>19</sup>. Παντού πρόκειται για το εξής αποφασιστικό: για το σβήσιμο της διαχωρίζουσας συνείδησης και τη χωρίς ασυνέχειες ανάταση στο επιτυχές πράττειν, «χωρίς να μεσολαβεί διάστημα έστω και μιας τρίχας».

Αν λάβουμε υπόψη μας ότι η τέχνη της τοξοβολίας (και μερικές άλλες ανάλογες τέχνες) καλλιεργείται στην Ιαπωνία έως τις ημέρες μας, παρόλο που έχει χάσει την πρακτική της σημασία από τότε που κατασκευάστηκαν νέα όπλα, τότε κατανοούμε ότι εδώ η άσκηση καθαυτή έχει πάρει μια αξία που δεν συμπίπτει πια με τον άμεσο σκοπό της. Πρόκειται για μια μεταστροφή της εσωτερικής στάσης του ανθρώπου μέσω της άσκησης· διότι η εσωτερική διάθεση που αναφέραμε, η απελευθέρωση από το βιαστικό πηγαινέλα της καθημερινότητας, δεν είναι μόνο η προϋπόθεση για να επιτευχθεί η τελειότητα της επίδοσης, αλλά από την πλευρά της γίνεται ο σκοπός, που μέλλει να επιτευχθεί με την άσκηση.

### 3. Η λειτουργία της άσκησης κατά τον κόμη Dürckheim

Ό,τι μας παρουσίασε παραστατικά ο Herrigel με την ειδική περίπτωση της τοξοβολίας, επιβεβαιώνεται στον κόμη Dürckheim, ο οποίος επίσης, κατά τη μακροχρόνια παραμονή του στην Ιαπωνία, γνώρισε σε βάθος τον ιαπωνικό τρόπο άσκησης. Αυτός βλέπει στις ασκήσεις

<sup>15</sup> Οπ.π., σελ. 69.

<sup>16</sup> Οπ.π., σελ. 84.

<sup>17</sup> Reinhard Kammer, Die Kunst der Bergdämonen. Das Tengu-geijutsu-ron des Shissai Chozan, Zen-Lehre und Konfuzianismus in der japanischen Schwertkunst, Wilhelm Obb. 1969, σελ. 77.

<sup>18</sup> Herrigel, σελ. 85.

<sup>19</sup> Daisetz Teitaro Suzuki, *Zen und die Kultur Japans*, Hamburg 1958, σελ. 21.

το «νεύρο της ζωής» της ιαπωνικής «κουλτούρας της ηρεμίας»<sup>20</sup>. Όσα έμαθε στην Ιαπωνία, τα κατέστησε γόνιμα για την ψυχοθεραπεία εδώ και χρόνια στη Γερμανία, και με μια σειρά βιβλίων επιχείρησε να τα γνωρίσει σε έναν ευρύτερο κύκλο γερμανών αναγνωστών. [85/86]

Ο κόμης Dürckheim ξεκινά από τη διαφορετική αξιολόγηση της άσκησης στον δικό μας σημερινό κόσμο και στην αρχαία ιαπωνική κουλτούρα, όπως την συναντούμε ενσωματωμένη σε καθαρότατη μορφή μέσα στον Ζεν-Βουδισμό. Σύμφωνα με τη δική μας αντίληψη πρόκειται στην άσκηση κυρίως για «διάπλαση μιας ορισμένης ικανότητας, μιας δεξιότητας, μιας τεχνικής για μια συγκεκριμένη επίδοση»<sup>21</sup>. Παράλληλα μπορεί κανείς πάλι να διακρίνει μεταξύ της συγκεκριμένης μεμονωμένης δεξιότητας, η οποία εξασκείται, και της πέραν αυτής γενικής δυνατότητας επίδοσης, όπως π.χ. στα σπορ μαζί με τη συγκεκριμένη χωριστή επίδοση αναπτύσσεται η σωματική-ψυχική ικανότητα επίδοσης. Αλλά και μέσα από αυτή τη γενική προοπτική η άσκηση παραμένει συνδεδεμένη με μια επίδοση προς την οποία κατατείνει. Ο κόμης Dürckheim δεν θέλει να αμφισβητήσει καθαυτή την επίδοση ως αξίωμα. Εναντιώνεται μόνο στο να καταστεί μοναδικό αξίωμα, έτσι ώστε όλη η ζωή να είναι προσανατολισμένη προς αυτό<sup>22</sup>. Γι' αυτό τονίζει ότι στην άσκηση υπάρχει ακόμα μια δυνατότητα, την οποία βρίσκει εγχαραγμένη στην ιαπωνική κουλτούρα με πρότυπο τρόπο.

Εδώ δεν πρόκειται πια για μια ικανότητα, την οποία «έχει» ο άνθρωπος, ούτε για κάτι που «μπορεί», αλλά γι' αυτό που ο άνθρωπος «είναι», για το ίδιο το πιο ενδόμυχο Είναι του. Λέει σχετικά: «Υπάρχει όμως και η άσκηση, της οποίας σκοπός είναι μια αλλαγή του Είναι του ανθρώπου, και η οποία τότε οδηγεί υπεράνω κάθε διάπλασης προδιαθέσεων»<sup>23</sup>. Ταυτόχρονα το εξηγεί αυτό ακριβέστερα: «Κάθε 'άσκηση' ενέχει τη δυνατότητα ανύψωσης της εσωτερικής σύστασης του όλου ανθρώπου σε ένα υψηλότερο στάδιο, όπου αυτός επιτυγχάνει καινούριες και ανώτερες εμπειρίες, και η οποία τον καθιστά ικανό για μια άλλη δράση και όχι μόνο για περισσότερη επίδοση. Όλα αυτά είναι [87/88] τότε εμπειρίες και τρόποι δράσης του Είναι του, που δεν αναδείχνουν μια κατοχή ορισμένων δεξιοτήτων, αλλά μια απελευθέρωση και ανάπτυξη του προσωπικού Είναι»<sup>24</sup>. Ή σε ένα άλλο χωρίο: «Η άσκηση παύει να είναι μόνο ένα μέσο διάπλασης μιας ικανότητας», τώρα «δεν προσβλέπει τίποτε άλλο από τον μετασηματιζόμενο άνθρωπο»<sup>25</sup>. Αυτή η δυνατότητα της άσκησης μπορεί κατά τον κόμη Dürckheim να αποβεί γόνιμη και μέσα στον δικό μας κόσμο.

Αφήνω προσωρινά κατά μέρος το ερώτημα για τις αποκτούμενες εδώ «ανώτερες εμπειρίες» και για τη γενική συνάφεια που υπεισέρχεται στο θρησκευτικό στοιχείο (θα επανέλθουμε σ' αυτό αργότερα), για να συλλάβω αρχικά την πορεία της άσκησης όσο γίνεται πιο ξεχωρα. Ο κόμης Dürckheim, συμφωνώντας πλήρως με εκείνο που ανέπτυξε ο Herrigel για την τοξοβολία, είδε το αποφασιστικό σημείο στην «αποδόμηση του <sup>^</sup>Εγώ<sup>^</sup>»<sup>26</sup>, όπου τα εισαγωγικά θέλουν να επιστήσουν την προσοχή στο ότι πρόκειται για το Εγώ με μια ορισμένη έννοια. Πρόκειται για την «αποδόμηση του 'μικρού', του διψασμένου για δύναμη, του έχοντος ανάγκη για κύρος και προσκολλημένου στην περιουσία Εγώ, το οποίο σκέπτεται

<sup>20</sup> Karlfried Graf von Dürckheim-Montmartin, *Japan und die Kultur der Stille*, München-Planegg 1950· στα παρακάτω παραπομπές με J.

<sup>21</sup> J. σελ. 27.

<sup>22</sup> Karlfried Graf Dürckheim, *Vom doppelten Ursprung des Menschen*, Freiburg 1973, σελ. 41· στα παρακάτω παραπομπές με U.

<sup>23</sup> J. σελ. 29.

<sup>24</sup> J. σελ. 29.

<sup>25</sup> Karlfried Graf Dürckheim, *Zen und wir*. Weilheim Obb. 1961, σελ. 104-5· παρακάτω παραπομπές με Z.

<sup>26</sup> J. σελ. 98.

πάντα με άγχος την υπόσταση του, την επιτυχία του και την επαγγελματική του θέση»<sup>27</sup>. Ο κόμης μιλά με αυτό το νόημα για τη «χωρίς Εγώ πραγματοποίηση του πράττειν»<sup>28</sup>, για «χωρίς Εγώ εναρμόνιση»<sup>29</sup>, στην οποία ο άνθρωπος βιώνει «μια βαθιά ευτυχισμένη εναρμόνιση υποκειμένου και αντικειμένου»<sup>30</sup> και πέρα από αυτό την εναρμόνιση της ζωής του με μια μεγάλη, περιεκτική ζωή. Είναι μια κατάσταση- [87/88] ση, κατά την οποία αφυπνίζεται η αρχέγονη και αληθινή ουσία του ανθρώπου.

Σ' αυτή την περίπτωση, όπου πρόκειται για τη μεταβολή του ίδιου του ανθρώπου, η εξάσκηση δεν παύει, μόλις επιτευχθεί με αυτήν η τέλεια ικανότητα. Η άσκηση δεν έχει κανένα σκοπό έξω από τον εαυτό της και πρέπει να επαναλαμβάνεται πάντα εκ νέου, για να ανακτά την κατάσταση της εσωτερικής αρμονίας, η οποία κατά την πορεία της ημέρας αλλοιώθηκε. Η άσκηση απαιτεί έτσι την «αιώνια επανάληψη», και μόνο όταν έχει επιτευχθεί η τέλεια ικανότητα, καθίσταται δυνατή η καθαρή επανάληψη. Έτσι ο κόμης Dürckheim εξηγεί: «Η άσκηση για την απόκτηση μιας ικανότητας παίρνει τέλος, όταν γίνεται κανείς ικανός σ' αυτό που εξάσκησε. Η άσκηση στην εσωτερική πορεία πρωτοαρχίζει, όταν γίνει κανείς ικανός σ' αυτό που εξάσκησε, και συνίσταται σε μια αιώνια επανάληψη της αποκτημένης ικανότητας»<sup>31</sup>.

Προς τούτο είναι αναγκαίο να ξεχωρίζουν ορισμένες μεμονωμένες επιδόσεις, οι οποίες μπορούν με την άσκηση να πάρουν τη μορφή τέλει ικανότητας. Βασικά κάθε δραστηριότητα μπορεί να εκπληρώσει αυτό το σκοπό και μάλιστα τόσο καλύτερα, όσο απλούστερη είναι, και γι' αυτό μπορεί ευκολότερα να αποδεσμευθεί. «Έτσι γι' αυτόν [τον Ιάπωνα] το πιο αυτονόητο πράγμα γίνεται αντικείμενο ιδιαίτερης άσκησης: το βάδισμα, η ακινησία, το κάθισμα, η αναπνοή, το φαγητό και το ποτό, η γραφή, η ομιλία και το τραγούδι»<sup>32</sup>. Ο κόμης Dürckheim το περιέγραψε λεπτομερώς στο βιβλίο του *Η καθημερινότητα ως άσκηση*<sup>33</sup>. Ιδιαίτερα όμως προσφέρονται για τέτοια άσκηση όλες οι «τέχνες», οι οποίες έχουν διαμορφώσει μια ιδιαίτερη τεχνική. Ποια από αυτές επιλέγει κανείς, είναι κάτι δευτερεύον, διότι αυτό που ασκείται σε όλες τις τέχνες είναι μόνο ένα: η εσωτερική μεταβολή του ανθρώπου. Ο κόμης Dürckheim παραθέτει τα εξής [88/89] λόγια ενός αρχαίου Ιάπωνα: «Σκοποβολή και χορός, ανθοκομία και ξιφασκία, ζωγραφική ή πυγμαχία, τειοποσία ή τραγούδι — κατά βάθος είναι όλα το ίδιο»<sup>34</sup>. Και με την έννοια αυτή συνοψίζει επίσης το νόημα των αρχαίων ιαπωνικών ασκήσεων: «Πάντα πρόκειται για το ίδιο: ότι ο άνθρωπος με την ακάματη εξάσκηση μιας τέχνης απαλλάσσεται τόσο ολοκληρωτικά από το Εγώ του (ένα Εγώ που είναι δειλό, που φροντίζει για την επιτυχία, που έχει ανάγκη κοινωνικής αναγνώρισης), ώστε τελικά γίνεται εργαλείο μιας βαθύτερης δύναμης, από την οποία τότε χωρίς τη σύμπραξή του και χωρίς καμιά πρόθεση πέφτει η τέλεια επίδοση σαν ένας ώριμος καρπός»<sup>35</sup>.

Αλλά εάν ο αληθινός σκοπός της εξάσκησης δεν είναι η τέλεια επίδοση, αλλά η εσωτερική στάση των ασκούμενων, τότε αντίστροφα αυτή η στάση επιτυγχάνεται όχι με την ευθεία οδό, αλλά μόνο έμμεσα: μέσω της εξάσκησης μιας ορισμένης τέχνης. Έτσι ο κόμης Dürckheim

27 J. σελ. 99.

28 J. σελ. 31.

29 J. σελ. 32.

30 J. σελ. 30.

31 U. σελ. 162.

32 J. σελ. 33.

33 Karlfried Graf Dürckheim, *Der Alltag als Übung*, Bern und Stuttgart 1972, 5η έκδ. Σύγκρ. U. σελ. 253 κ.εξ.

34 J. σελ. 34.

35 Z. σελ. 102.

προσθέτει: «Το νόημα κάθε άσκησης δεν είναι ... η τέλεια επίδοση καθαυτή, αλλά η προϋπόθεσή της, ο άνθρωπος που την πραγματοποιεί· έτσι πραγματώνεται η κάθαρσή του, η purificatio, με τη σωστή προσπάθεια για τέλεια τεχνική»<sup>36</sup>. Η ανθρώπινη ωριμότητα ολοκληρώνεται μόνο με πλήρη αφοσίωση σε μια άσκηση που εκτελείται τέλεια. Κάθε τέτοια άσκηση όμως είναι σκληρή. Απαιτεί από τον άνθρωπο αυστηρή πειθαρχία<sup>37</sup>, εγκατάλειψη του φυσικού του βολέματος. «Διότι η επανάληψη ως αξίωμα της εξάσκησης σημαίνει: πάντα πρέπει να επαναλαμβάνεις κάτι, ανεξάρτητα από τη στιγμιαία ετοιμότητα ή την ψυχική διάθεση»<sup>38</sup>.

Αλλά το να εξαρτάται η πραγματοποίηση μιας εσωτερικής στάσης του ανθρώπου από την εξωτερική πράξη της εξάσκησης σημαίνει για τον άνθρωπο μια μεγάλη ευκαιρία: Εάν η επιδιω- [89/90] κόμενη εσωτερική κατάσταση παραμένει μια «χάρις», που έρχεται τυχαία και δεν μπορεί να επιτευχθεί εμπρόθετα, τότε ο δρόμος μέσα από την άσκηση είναι ένα μέσο για να αποκτηθεί με πλάγιο τρόπο, αυτό που με κοπιώδεις προσπάθειες δεν επιτυγχάνεται άμεσα, άρα (αν επιτρέπεται η κάπως παράδοξη έκφραση) να κατορθωθεί βίαια η χάρις.

#### 4. Το κέρδος για τη δική μας προβληματική

Επειδή η υπέρβαση του καθημερινού μόχθου και διασκορπισμού είναι τελικά ένα θρησκευτικό συμβάν, η ίδια η άσκηση απορροφάται από τη θρησκευτική ποιότητα και αποκτά έτσι το βαθύτερο νόημα της. Έτσι κατανοούμε γιατί ο Ζεν-βουδισμός είναι κυρίως εκείνος, χάρη στον οποίο στη Ιαπωνία η καλλιέργεια της άσκησης έφθασε σε τέτοια ανάπτυξη, ώστε να έλκει τους σκεπτόμενους ευρωπαίους. Αλλά το ιδιαίτερο θρησκευτικό υπόβαθρο, βάσει του οποίου αυτές οι ασκήσεις αναδύθηκαν μέσα στην ιαπωνική κουλτούρα, δεν μπορεί εδώ να εξετασθεί περισσότερο.

Εδώ ενδιαφέρει μόνο ό,τι μπορούμε να μάθουμε από την ιαπωνική παράδοση της άσκησης για τα αντίστοιχα ευρωπαϊκά μας πράγματα. Ότι δεν μπορούμε να μεταγγίσουμε απλά τις ιαπωνικές μορφές άσκησης στη δική μας κουλτούρα, είναι αυτονόητο. Αυτές είναι ριζωμένες στην ιδιότυπη ιαπωνική παράδοση, και κάθε προσπάθεια άμεσης μετάδοσης τους θα περιείχε κάτι τεχνητό και τελικά μη υποχρεωτικό. Πρέπει αντίθετα να θέσουμε το ερώτημα, εάν στις ιαπωνικές μορφές άσκησης εμπεριέχεται ή όχι μια γενική διάγνωση της ανθρωπολογικής λειτουργίας της άσκησης, η οποία μπορεί να αναπτυχθεί σωστά και σ' εμάς. Και μπορούμε να ελπίζουμε ότι με το παράδειγμα, που διαμόρφωσε εκεί μια έσχατη τελειότητα, μπορεί να εξηγηθεί και να προσδιορισθεί ακριβέστερα η δική μας αντίληψη περί άσκησης. Αυτό είναι βέβαια αρχικά μόνο μια προσδοκία, η οποία στην πορεία της παρακάτω συλλογιστικής θα πρέπει να ελεγχθεί και να επιβεβαιωθεί. [90/91]

Εάν παραβλέψουμε τις ιδιαίτερες, τις ριζωμένες στον βουδισμό προϋποθέσεις των ιαπωνικών ασκήσεων καθώς και τις συγκεκριμένες ειδικές μορφές που παίρνουν μέσα στις επίσης ιδιόμορφα ιαπωνικές τέχνες, τότε μου φαίνεται ότι προκύπτουν από τα παραπάνω παραδείγματα πέντε συμπεράσματα για τη γενική φιλοσοφική-ανθρωπολογική κατανόηση της άσκησης<sup>39</sup>.

<sup>36</sup> Ζ. σελ. 103.

<sup>37</sup> Ζ. σελ. 103.

<sup>38</sup> U. σελ. 163.

<sup>39</sup> Για να προλάβουμε κάποιες παρεξηγήσεις τονίζουμε, ότι αυτό το ήθος της άσκησης δεν επιτρέπεται με κανένα τρόπο να χρησιμοποιηθεί καταχρηστικά ως νομιμοποίηση μιας μεταφοράς του διαδεδομένου σε ιαπωνικά σχολεία συστήματος εκγύμνασης και επίδοσης στη γερμανική πραγματικότητα, παρόλο που τούτο

1. Η επιτυχία της άσκησης, η ευόδωση της εξασκούμενης επίδοσης, εξαρτάται πρωταρχικά από την εσωτερική ψυχική σύσταση του ασκούμενου, από την εσωτερική συγκέντρωση με την οποία αυτός παρακάμπτει την αναταραχή της καθημερινότητας, αποβάλλει κάθε φιλόδοξη θέληση και γίνεται εντελώς ένα με το αντικείμενό του.

2. Αυτή η ψυχική σύσταση δεν είναι μόνο η προϋπόθεση για την ευόδωση, αλλά ταυτόχρονα το αποτέλεσμα, και μάλιστα το αληθινά σπουδαίο αποτέλεσμα μιας υπομονετικής άσκησης. Ασκείται κανείς για χάρη της επανεπίδρασης της άσκησης πάνω στον ασκούμενο άνθρωπο. Με τον τρόπο αυτό συνδέεται άρρηκτα ο επιδιωκόμενος για το μέλλον στόχος της τέλει επίδοσης με την ήδη στο παρόν επιτυγχανόμενη μεταβολή της συνείδησης, η οποία βιώνεται ως ύψιστη εκπλήρωση της ανθρώπινης ζωής.

3. Αυτή η μεταβολή της συνείδησης δεν είναι μια οποιαδήποτε, αέναα στοχευόμενη πρόοδος μέσα στην επιδιωκόμενη ικανότητα, αλλά μια αποφασιστική μεταστροφή, που πρέπει να νοηθεί ως μεταστροφή από τον ναρκισσιστικό αυτοσχετισμό στην αυτολησμονούμενη αφοσίωση στη δραστηριότητα. Αυτή η κατάσταση, η οποία χαρακτηρίζεται από τον Herrigel και τον κόμη [91/92] Dürckheim ως απώλεια του Εγώ, είναι ο στόχος στον οποίο καταλήγουν όλα· και όσο αυτός δεν επιτυγχάνεται, δεν πετυχαίνει η άσκηση τον σκοπό της.

4. Αποφασιστικής σημασίας είναι το γεγονός ότι η μεταβολή της συνείδησης δεν κατορθώνεται με την ευθεία οδό, αλλά μόνο έμμεσα: μέσω της αφοσιωμένης εξάσκησης μιας ορισμένης σωματικής δεξιότητας, για την οποία επιλέξαμε ως παράδειγμα την τοξοβολία, αντί για την οποία όμως μπορεί να αναφερθεί και κάποια άλλη τέχνη. Δεν ενδιαφέρει το αντικείμενο, στο οποίο ασκείται κάποιος.

5. Έτσι ιδωμένη η άσκηση δεν είναι πια μια πρωτότερη μορφή, η οποία προηγείται χρονικά της τέλει επίδοσης, και η οποία θα καταστεί περιττή ευθύς μόλις επιτευχθεί η επιδιωκόμενη ικανότητα· η τέλεια επίδοση όπως και η εσωτερική συγκρότηση του ανθρώπου επιτυγχάνονται μόνο με συνεχώς επαναλαμβανόμενη άσκηση και δεν μπορούν να διαχωρισθούν απ' αυτήν. Η συνεχής άσκηση είναι λοιπόν η μορφή, μέσα στην οποία η ανθρώπινη ζωή διατηρείται στο ύψος του πιο δικού της Είναι, και χωρίς αυτήν εκπίπτει πάλι στο συνηθισμένο της, παγιωμένο σε κενές συνήθειες εδώ-Είναι. Μόνο ως διαρκής άσκηση βρίσκει η ανθρώπινη ζωή την εκπλήρωσή της.

Θα επιχειρήσουμε τώρα να προσδιορίσουμε ακριβέστερα, όσα συνοψίσαμε προσωρινά σ' αυτά τα πέντε σημεία αναφοράς. Πρέπει όμως να διακριθούν δύο κύκλοι προβλημάτων: Η προβληματική εμβαθύνθηκε βαθμιαία κατά την πορεία των ερευνών, και διευρύνθηκε από στενά εννοούμενη διδακτική προβληματική σε γενικά ανθρωπολογική προβληματική σχετικά με τη λειτουργία της άσκησης σε όλο το πλέγμα της ανθρώπινης ζωής. Ιδιαίτερα με τα ιαπωνικά παραδείγματα έγινε φανερό, ότι η εκτέλεση της σωστής άσκησης δεν είναι κάποιο γεγονός δευτερεύουσας σημασίας ή κάτι επαχθές, αλλά αφορά την πραγματοποίηση του πιο αυθεντικού Είναι του ανθρώπου. Έτσι όμως η σωστή άσκηση είναι υπόθεση του ενήλικου και ώριμου ανθρώπου. Θα ακολουθήσουμε αρχικά αυτή την κατεύθυνση περισσότερο και θα εξετάσουμε (στα κεφ. IX μέχρι XI) βασικά σε ηθική προβληματική τη [92/93] σημασία της άσκησης για την αυτοπραγμάτωση του ανθρώπου γενικά, και στη συνέχεια θα ξαναγυρίσουμε (στο κεφ. XII) στο αρχικό ερώτημα, όπου συλλογιζόμαστε με ποιο τρόπο από τις γενικές ανθρωπολογικές γνώσεις που κερδήθηκαν εδώ προκύπτουν νέα σημεία αναφοράς για τα ειδικότερα διδακτικά ερωτήματα του σχολικού μαθήματος. [93/94]

---

(όσο μπορεί να κρίνει ένας μη ειδικός) θα μπορούσε ως ένα λαϊκό προϊόν εκφυλισμού να εξελιχθεί πάνω στο, προετοιμασμένο από τη βουδιστική παράδοση, έδαφος, όμοια όπως ο Max Weber ανακάλυψε μια γενετική συνάφεια μεταξύ προτεσταντικής ηθικής και καπιταλιστικής σκέψης.