

Духът на Осу (osu no seishin)

Осу е дума която се чува в повечето зали където се тренира карате. Когато влизаш в дожото или излизаш от него - поклоняш се и казваш "Осу". Когато поздравяваш приятел или колега каратека, казваш "Осу" вместо "Здравей". Когато отговаряш на указания или на въпроси по време на тренировка казваш "Осу" вместо "да" или "разбрах". В знак на уважение, бойците по време на състезания се покланят и казват "Осу" към шомена, към съдиите и един към друг, преди и след схватката. "Осу" се използва в много ситуации и изглежда има много значения. Но всъщност какво наистина означава?

"Осу" се получава от сливането на две думи:

押し **Oshi** означаващо "напредвам", и

忍ぶ **Shinobu** означаващо "понасям с твърдост".

Това означава търпение, твърдост, непоколебимост, постоянство и упоритост. Всеки път когато казваме " Осу ", напомниме на себе си за това.

Тренировките по карате са тежки и възискателни. Ти изискваш от себе си да вървиш напред и идва момента в който решаваш, че си достигнал границите на възможностите си. Тогава тялото ти иска да спреш, но разумът продължава да те тласка. След това разумът иска да спреш, но духът ти те кара да продължиш. Ти устояваш на болката и упорито вървиш напред. Накрая постигаш превъзходство над техниките и ката, изграждаш специален дух в сърцето си. Този дух те учи да се изправяш пред изискванията на ежедневието със зрелост и търпеливо отношение.

Каратека не се става за една нощ. Нужни са години за правилно научаване на основите. Основните техники се изпълняват хиляди пъти (rep ta – "винаги шлифовай") докато започнат да се изпълняват рефлексивно или интуитивно, без съзнателно мислене (mushin – "без мисъл"). Лесно е да се обезсърчиш от правенето на едно и също нещо, отново и отново, особено когато напредъка изглежда толкова бавен. Да преодолееш това обезсърчение и да продължиш тренировките изисква упоритост, твърдост и постоянство. Тази упоритост, твърдост и постоянство на характера е позната като osu no seishin – Духът на Осу. То съдържа желанието да се хвърлиш към границите на издържливостта, да упорстваш под всякакъв вид натоваване.

Онзи, който наистина е способен да проявява духът на Осу във всяка дума, мисъл и действие може да бъде наречен мъдър и смел.

Всяка тренировка трябва да носи духът на Осу.

Всеки ден от живота ни може да бъде изживян по-пълноценно ако носим в себе си този дух.

Осу!