

## Što je Anan–Do?

**Anan–Do** je metoda poduke Damira Tenodija koja uključuje dvostrukost — unutarnje i vanjsko, učenje i forme. I staro i novo, u čemu se tradicionalne forme koje radi s vrhunskim autoritetima pojedinih vještina, čuvarima stila, povezuju s potrebama današnjice i prožimaju učenjem Majstora Anande.

Idejni začetnik je Majstor Ananda. Formuliranje vanjskog rada, započeto 1987. godine, razrađuje i provodi Damir Tenodi, uz pomagača Vesnu Tenodi.

## Zašto Anan–Do?

Majstor Ananda u svojim materijalima razrađuje pitanje svrhe svih ljudskih aktivnosti i govori o potrebi za pomakom u pristupu, namjeri i načinu provođenja odabranih djelatnosti, i o potrebi za boljim osmišljavanjem naših angažmana. Odgovor na pitanje što je uzrok i svrha **Anan–Do** poduke, sumira ovako:

*“Anan–Do je uvod u Nastojanje i počinje odlukom bića. Kad odluči da prestane biti samo biće na zemlji i odluči postati duša u svijetu.”*

**Anan–Do** sudionike tečajeva potiče da budu što bolji u onom što jesu. Ako su kršćani, da dožive bit Kristovog učenja. Ako su muslimani, da prodru u Islam i sufističke misterije. Ako su budisti, da svijest o osmerostrukim odgovornostima upletu u svoju svakodnevicu.

**Anan–Do** ne zagovara ekskluzivnost niti jedne religije ni ideologije, ali ih sve obuhvaća. Zalaže se za komparativni studij religija, filozofije i znanosti, do točke kad se više ne može previdjeti bitnu sličnost ideje (yin) a sve manje uočavati razlike u ceremonijama, obredima i oblicima (yang).

**Anan–Do** studenti uče razlikovati srž odabranog učenja od njegovih degeneriranih oblika i sve bolje uviđaju važnost interpretacije i preispitivanja.

Napredniji studenti su oni koji su odbacili inerciju i odlučili se angažirati, znajući da iako spoznaja može biti trenutačna, za nju se mora stvoriti podloga. Priprema podloge je neizbježno rigorozna i dugotrajna. To više nisu samo disciplinirani vježbači koji redovito dolaze na treninge i dobro svladavaju forme, nego studenti koji su prevladali materijalnu, duhovnu i mentalnu pasivnost.

## Shifu Damir Tenodi

Shifu Tenodi je u proteklih 33 godine podučavao karate, zatim Tai Chi i Chi Kung, prvo u Zagrebu, od 1983. u Sydneyu. Posljednjih godina u Zagreb dolazi svakih 18 mjeseci i podučava **integrirane forme**, preko otvorenih tečajeva za širu publiku i seminare za naprednije polaznike. Od brojnih vježbača koji su od Shifu Tenodija učili i naučili odabrane discipline, mnogi su postali izvrsni u vještini. Neki su se kvalificirali za daljnje podučavanje fizičkih formi, pa su osposobljeni za voditelje **fragmentiranih** disciplina, Tai Chija ili Lohan Kunga.



## Što su integrirane Anan–Do forme?

**Integrirane Anan–Do forme temelje se na:**

**A**—Klasičnim, izvornim formama kako ih je Shifu Tenodi učio od vrhunskih autoriteta – čuvara stilova pojedinih disciplina

**B**—Vlastitim iskustvima u terapijskim i borilačkim vještinama i proučavanju srodnih disciplina

**C**—Učenju Majstora Anande



## Kako su Anan–Do forme modificirane?

Integrirane **Anan–Do** forme su modificirane tako da početnik ili površni promatrač ne može lako uočiti razliku između klasičnih, izvornih formi i integriranih **Anan–Do** formi, jer su se modificirale na drugim razinama, isključivo u konzultaciji s Majstorom Anandom.

Shifu Tenodi je uvijek otvoren i spreman isprobati varijacije klasičnih formi i tako je primijetio da za svaku klasičnu formu postoji niz različitih izvedbi, ovisno o osobnosti i fizičkoj konstituciji pojedinih majstora.

Ali u svim tim varijacijama, manjim ili većim, radi se o izmjenama na samo jednom nivou – na razini fizičkog pokreta. Pa se ista forma, podučavana od različitih majstora, razlikuje po kompaktnosti i širini pokreta, kutu stopala i po nekim drugim detaljima – od ne prevelikog značenja.

## Anan-Do poduka

### Shifu Tenodi podučava na tri razine:



najšira razina poduke, definirana kao Do, se odnosi na tri niža čovjekova aspekta—fizički, energetski i emocionalni.



sljedeća razina poduke uključuje **Anan-Do** meditaciju i proučavanje Materijala.



treća razina poduke je individualizirana, pojedinačna poduka **Anan-Do** metode.

### Anan-Do djeluje u tri kruga



preko knjiga—sa najširoom javnošću i čitateljstvom



preko otvorenih treninga—sa vježbačima kako Tai Chija, tako i svih drugih srodnih metoda i stilova



preko individualizirane poduke

### Metode

**Borilačke vještine**—Karate s naglaskom na katama.

**Terapeutske vještine**—Tai Chi i Chi Kung.

**Individualizirana poduka**

**Yoga**—s naglaskom na pranajami.

**Anan-Do meditacija**



### Anan-Do simboli

Majstor Ananda kaže: *Što je biće naprednije, to se sve manje ističe u svijetu. Aspiranti i adepti su neprepoznatljivi, jer su to što jesu po unutarnjem stavu a ne po vanjskim obilježjima. Istodobno, svaki vanjski simbol je prihvatljiv ukoliko se nosi kao znak prožetosti učenjem, a ne kao oznaka separacije i konfrontacije.*

**Anan-Do** je sažet u simbolu s tri suzice i motu *Složni u služenju*. Simbol ukazuje na neophodnost trostrukog zalaganja i rad usmjeren *ka Njemu-ka sebi-ka bližnjemu*. Trostrukost se ilustrira i trokutom u kojem se protok energije odvija obrnuto smjeru kazaljke na satu, odozgo ka dolje, udesno i natrag, u stalnom kretanju. Služenje je opet trostruko, i uključuje ispunjavanje dužnosti koju biće ima prema gore, prema sebi i prema svijetu. Složnost je također trostruka i predstavlja postizanje sklada sa sobom, sa svijetom i dalje...

Dvostrukost se odražava u Tai Chi yin-yang simbolu, i u dva trokuta: gornji predstavlja Anan (učenje), donji predstavlja Do (vještine). Meditacija je spona ili točka koja ih povezuje.

Čovjeka, kao višenaspektno biće, možemo interpretirati kao dvostrukost (unutarnje i vanjsko), kao trostrukost (fizičko, emocionalno i mentalno), a dalje se može razrađivati kroz peterostrukost i sedmerostrukost — fizičko, eteričko (ili energetsko), emocionalno, niže mentalno, više mentalno, budičko i atmičko. Sedmerostrukost ljudskih aspekata nalazi odraz u sedam čakri. Kroz **Anan-Do** meditaciju se niže tri, preko četvrte, povezuju s višim aspektima. Rad na sedmerostrukosti aspekata nas opet vraća na dvostrukost, kad studenti meditacije počinju učiti o dvojnoj prirodi čakri i kako spriječiti neizbalansirani rad na samo jednom njihovom aspektu.

Tai Chi ▽ Chi Kung ▽ Meditacija ▽ Kempo

## Anan-Do

metoda poduke

**Damira Tenodija**

integriranih terapeutskih i borilačkih  
vještina,

temeljena na učenju

**Majstora Anande**

