



LÉLEGEZZ:

EGY ÉLET FLOW-BAN

A BRAZIL DZSIUDZSICULEGENDA

RICKSON GRACIE

és PETER MAGUIRE

RICKSON GRACIE
ÉS PETER MAGUIRE

LÉLEGEZZ:

EGY ÉLET FLOW-BAN

Első kiadás
Könyvmolyképző Kiadó, Szeged, 2023

*Hélio Gracie-nek és Rockson Gracie-nek,
akik új mederbe terelték az életem*

ELŐSZÓ

JOCKO WILLINK

1992-BEN ISMERKEDTEM MEG A DZSIUDZSICUVAL. Újonc voltam a SEAL¹-ben, éppen elvégeztem a Basic Underwater Demolition/SEAL képzést, és a Team One szakaszban szolgáltam. A reggeli szemle alatt megállt előttünk egy savanyú arcú kiképző. Ősöregnek tűnt, mint az országút. A valóságban éppen csak átléphette a negyvenet, és sokkal fiatalabb lehetett, mint én most. Akkor azonban vénséges vénnek láttam.

– Érdekel valakit a harcművészet? – kérdezte.

Erre a kérdésre egyáltalán nem számítottam, de azonnal tudtam, hogy a válaszom: igen. Néhány másik újonccal együtt rögtön fel-emeltem a kezem. Manapság már szerepel a SEAL tanrendjében harcművészeti képzés is, de a kora kilencvenes években gyakorlatilag semmit sem tanultunk róla; leszámítva néhány alapvető fogást, csípődobást, esetleg egy-két védekező mozdulatot arra az esetre, ha megütnének, vagy belénk rúgnának, de ezek sem tűntek valami hatékonynak valódi küzdelemben vagy harci helyzetben.

– Rendben, fiúk – mondta a kiképző. – Azokkal, akik jelentkeztek, találkozunk a tornaterem melletti barakknál 16:30-kor!

¹ United States Navy Sea, Air, and Land (SEAL) Teams, rövidítve Navy SEALs: az Egyesült Államok Haditengerészetének különleges alakulata.

Egy részem azért elbizonytalanodott: mit tudhat ez a vén szivar? Én fiatal vagyok, erős, egészséges és lelkes, ő meg csak egy cingár öregember. Nemsokára megtudtam, mi a titka. A kiképző szupererővel rendelkezett: tudott dzsiudzsicuzni.

16:30-kor megjelentünk a barakknál. Belépve láttuk, hogy tatamik vannak a földön.

– Vegyék le a cipőjüket, és ott sorakozzanak fel! – intett a kiképző a fal felé.

Úgy tettünk, ahogy mondta. Máris éreztem, hogy kezd elillanni a magabiztosságom.

– Üljenek le! És most egyesével próbáljanak megtámadni. Ha elég volt, akkor kopogtassanak a tatamin, vagy háromszor legyintsenek meg engem.

Ezután egyszerűen csak lefeküdt a földre.

Az egyik srác felállt, odament, és a kiképzőre vetette magát, de ekkor egy rejtélyes erő a feje tetejére állította, a kiképző karja a nyaka köré csavarodott, és az ifjú tengerész vadul püfölni kezdte a tatamit.

A kiképző ismét lefeküdt a földre.

– Ki a következő?

Úgy döntöttem, én leszek az. Felálltam, és odamentem hozzá. Nem akartam elkövetni ugyanazt a hibát, mint a csapattársam, aki lendületből vetődött a kiképzőre. Óvatosabb akartam lenni, okosabb, kimértebb. A kiképzőt azonban egy cseppet sem izgatta a taktikám. Némi jelképes dulakodás után megpróbáltam elkapni a lábát, de ebben a pillanatban felkapott, megfordított, és úgy hátrafesztette a karom, hogy rögtön kopogtatni kezdtem a tatamin.

Majdnem egy órán keresztül folytatódott ez a jelenetsor. A kiképző egymás után kényszerítette térdre a jelentkezőket. Végül, amikor már mindannyian izzadtunk, ziháltunk és túlságosan is elfáradtunk, hogy tovább próbálkozzunk, ránk nézett, és azt mondta:

– Üdvözlöm önöket a Gracie-féle dzsiudzsicu világában!

A SEAL-kiképző, név szerint Steve Bailey, több mint egy évig edzett a Gracie családdal azok garázsában, Torrance-ban, Kaliforniában.

– És én még csak fehér öves vagyok – mondta.

Nem sokat tudtam a harcművészetekről, de annyit igen, hogy a fehér öv a kezdő szintet jelzi – és a kiképző még így is felmosta velünk a padlót. El sem tudtam képzelni, mire lehet képes egy fekete öves, de azt tudtam, hogy meg akarok tanulni dzsiudzsicuzni.

Néhány hónappal később rendezték az első Ultimate Fighting Championship bajnokságot a coloradói Denverben. Sokan fogadtak, vajon ki fog nyerni, de barátaimmal, akikkel kezdtük megérteni a dzsiudzsicu erejét, tudtuk, ki lesz a bajnok: a Gracie vezetéknevű, sovány brazil srác. Ez a sovány srác volt Royce Gracie, a UFC első bajnoka.

Így kezdődött a dzsiudzsicuban bejárt utam. Hamarosan San Diegóban kezdtem edzésre járni, az oktatóm brazil volt, és fekete öves: Fábio Santos. Ahogy kezdtem belemerülni a dzsiudzsicu világának történetébe, filozófiájába és hierarchiájába, sokszor felmerült egy név. Ő volt a Gracie család bajnoka, a legyőzhetetlen harcos, akinek páratlan a technikája, a dzsiudzsicu vitathatatlan mestere: Rickson Gracie.

Sok történetet meséltek Ricksonról, aki Rio de Janeiro utcáin harcolt a Gracie név becsületét védve. Számptalan történet járta a versenygyőzelmeiről, a rátermettségéről, amit a pályán tanúsított. Megállíthatatlan erővel bírt; ellenfeleit pszichológiai alapon fegyverezte le, még mielőtt egyáltalán maga a küzdelem megkezdődött volna. Összefoglalva: Rickson Gracie volt a dzsiudzsicu nagymestere.

Természetesen felkeltette az érdeklődésemet, és szerettem volna beszélni ezzel a legendával. Szerencsémre a tanárom ismerte Rickson fiát; ami azt illeti, Rickson bátyja, Rolls volt az oktatója, és végül maga Rickson adta át neki a fekete övet. Az sem jött rosszul,

hogy San Diegóban éltem és tanultam, Rickson akadémiaja pedig Los Angelesben volt, mindössze néhány órára északra.

A hadsereg engedélyt adott az eltávozásra, hogy részt vehessek egy hosszabb tanfolyamon, ezért kivettem egy olcsó hotelszobát, és elkezdtem járni Rickson Gracie óráira a Pico Boulevardon. Rickson ekkor járt professzionális karrierje csúcán, tehát amikor én kezdtem, már nem tartott kezdő órákat, oktatói azonban az összeforrásból, magától a mestertől tanultak. Ez nyilvánvaló volt alapos magyarázataikból és figyelmes irányításukból.

Az ötödik napon beléptem az órára, de éreztem, hogy valami megváltozott. Eddig átlagosan 10-15 edzőtársam volt a csoportban, de most tömve volt a terem. Sejtettem, mi a helyzet, és be is igazolódott a sejtésem, amikor meghallottam a teremben körbefutó susmust:

– Ma Rickson tartja az órát!

Felvettük a gíjeinket, és felálltunk a tatamikra. Elkezdtünk be-melegíteni, csevegéssel próbáltuk elűzni a feszült várakozást az óra kezdetéig, majd megtörtént a nagy esemény: maga Rickson lépett a terembe. Csend ereszkedett ránk. Az egyik alacsonyabb rangú oktató körbe állított minket, és tornagyakorlatokat végeztünk: még sosem láttam ilyen lelkesen jumping jackező, fekvőtámaszozó és nyújtó dzsiudzsicutanoncokat. Rickson végül bólintott az oktatónak, aki abbahagyta a gyakorlatoztatást, és körben leültetett minket a tatami szélén. Rickson a kör közepére sétált, és könnyedén letérdelt. A légy zümmögését is hallani lehetett. Rickson egy ideig csak ült, aztán halkán, de magabiztosan beszélni kezdett.

Mesélt a dzsiudzsicuról, a támadásról és a védekezésről, a súlyeloszlásról és a nyomásgyakorlásról, az előnyökről, a türelemről és az időzítésről. Részletesen magyarázott, mindent összefüggésekben mutatott be, hogy egyértelműsítse az elveket. Átszellemülten hallgattam, ahogy az összes jelenlevő is. Később tanított néhány mozdulatot is. Alapvető gyakorlatok voltak, de korábban még

sosem hallottam ennyire részletes magyarázatot. Párba rendeződünk, Rickson pedig körbejárt, és igazított a mozdulatokon: „adj bele több súlyt, vagy: „túl nagy teret hagysz”, vagy: „nem gyakorolsz elég erős nyomást”.

Ezután befejeződött az óra oktatási része, és kezdődött a páros küzdelem, amikor a gyakorlatban is kipróbáltuk a tanultakat. A San Diegó-i tanárom elmondta Ricksonnak, hogy én is részt fogok venni az óráin, és megkérte, hogy küzdjön meg velem. Rickson odajött hozzám, és megkérdezte, hogy akarok-e vele edzeni.

– Igen, uram!

Ekkor már kék övem volt, szikár voltam, 102 kilós. Mindennap edzettem, és két éve tanultam dzsiudzsicut. Kék övesként bajnokságokon is indultam, többet meg is nyertem. San Diegóban naponta edzettem Dean Listerrel, aki később világbajnok lett, illetve más magasan képzett dzsiudzsicussal is. Jól összpontosítottam, lelkes voltam, és elszánt.

Mindez nem számított.

A nálam húsz kilóval könnyebb Rickson mellett nem voltam más, csak kezdő taknyos. Könnyedén dominálta a mozgásomat, rongyként rántotta ki alólam a végtagjaimat, újra és újra fölém kerekedett. Keményen küzdöttem, technikát technika után alkalmaztam, próbáltam módosítani, próbáltam meglepni, erőm, körmönfonságom, képességeim minden morzsáját igyekeztem latba vetni. Hiábavaló volt. Semmit sem tehettem ellene. A világon semmit.

Amikor ráunt száználmas próbálkozásaimra, abbahagytuk a küzdelmet, és beszélgettünk egy keveset. Kérdezett a SEAL-kiképzésről, beszélt a foglalkozásom harcosi kultúrájáról. Küzdőstílusomról is adott visszajelzést:

– Akkor sem veszíted el a fejed, ha szorongatott helyzetbe kerülsz. Ez jó dolog.

Nemsokára befejeződött az óra. Kezet ráztunk, és megköszöntem Ricksonnak az idejét és a tudását.

A következő napokban azon gondolkodtam, amit mondott nekem: *„Akkor sem veszíted el a fejed, ha szorongatott helyzetbe kerülsz. Ez jó dolog.”* Rájöttem, hogy ez nemcsak a dzsiudzsicuban van így, hanem a SEAL-ben betöltött szerepemre is áll. Az ember előbb-utóbb rossz helyzetekbe kerül, az ellenfél könnyen felülkerekedhet rajta. Le fogják győzni, akár le is lőhetik. A pánik előbb pusztít el, mint bármi más. Csak a nyugalmadra számíthatsz.

Ekkor kezdtem belátni, milyen sok ponton kapcsolódik a dzsiudzsicu és a harcművészet a vezetéshez és az üzleti élethez. Folytattam a dzsiudzsicut, egyre feljebb léptem a SEAL ranglétráján. Rengeteget tanultam a dzsiudzsicuból, de Rickson szavai indítottak el az utamon. A dzsiudzsicu elveit az élet minden területén lehet alkalmazni.

Nehéz helyzetekben is őrizd meg a hidegvéred.

Tereld el a figyelmet valódi szándékaidról.

Először mindig összpontosítsd az erőforrásaidat.

Addig tanulj, amíg nem bízol az ösztönös mozgásodban. Addig tanulj, amíg nem tudsz gondolkodás nélkül küzdeni.

Ki kell várnod a megfelelő időt, hogy megvédhesd a gyenge pontjaidat.

Ne támadd ellenfeled erősségeit.

Használd ki az erőfölényt.

Döntéseidet ne a meggondolatlanság vezesse.

Megfelelő alapot kell építened, csak arra tudsz építkezni.

Ne légy túl agresszív, de ne hagyd, hogy ide-oda rángassanak.

Ha lépsz, hinned kell abban, amit csinálsz.

Légy szellemileg erős, az elméd legyen nyitott.

Mindig tanulj új technikákat, de közben ismételd át az alapokat is.

Ha megváltoznak a körülmények, a terveidet is meg kell változtatnod.

És így tovább.

Amikor SEAL-parancsnokként Irakba vezényeltek, folyamatosan az alapelveket ismételtam a fejemben, amelyeket a dzsiudzsicu segítségével megértettem. Manapság, már a civil szférában dolgozva, üzletemberként, tanárként, apaként és coachként is alkalmazom őket. A dzsiudzsicu határozottságot, de alázatot is adott; erőt, de együttérzést is; fegyelmezett belső rendet, de nyitottságot és szabad gondolkodást is. Ahogy Rickson is mondja, a dzsiudzsicu nemcsak egy sport, hanem filozófia is, mindennek a gyökere, kötelék, ami egymáshoz fűz minket. Megtiszteltetés, hogy általa Ricksonhoz és több kiváló emberhez is kötődhetek, akik gyakorolják a dzsiudzsicut. Megtiszteltetés, hogy én írhattam e könyv előszavát, nemcsak azért, amit Rickson tanított nekem a dzsiudzsicuról, hanem azért is, amit Rickson és a dzsiudzsicu az életről tanított nekem. Ez a könyv továbbviszi ezeket a leckéket, és emlékeztet azok marandóságára. Megtanít, hogyan kerekedjünk felül a félelmeinken, hogyan küzdjünk meg a veszteséggel. Bátorságra, céltudatosságra, erőre, becsületre, büszkeségre, megbocsátásra tanít: a harcos útjára.

Kívánom, hogy leld örömet ebben a könyvben. Tanulj belőle, aztán menj, és kezd el a dzsiudzsicut!

Rickson, köszönöm mindazt, amit a dzsiudzsicuért, a viláért és értem tettél!

Mindent megteszek, hogy továbbra is becsülettel képviseljem a harcosok hagyományait.

Jocko Willink
2020. október

1

A GRACIE KLÁN

BÜSZKE ÉS HARCIAS EMBEREK dinasztiájából származom. Családfámat Skóciáig, a világ egyik legnagyobb harcoskultúrájának otthonáig tudom visszavezetni. Az időszámításunk szerinti első három évszázadban a rómaiak többször is megtámadták Skóciát (latinul Caledoniát), de a függetlenségüket hevesen őrző klánok olyan vadsággal védekeztek, ami még a hatalmas légiókat is lenyűgözte. Ha elfogytak a rómaiak és a britek, akkor a klánok egymással háborúztak. A vezetőik készek voltak akár a többszörös túlerővel és a biztos vereséggel szembenézve is maguk vezetni a se-regeiket.

Noha én évszázadokkal később és egy kontinenssel arrébb születtem, ezek az értékek megegyeznek azokkal, amelyek mentén a családom élt, és amelyeket megpróbált átadni nekem, a fivéreimnek és az unokatestvéreimnek. Skót őseinkhez hasonlóan a Gracie klánban csak a harc tehetett megbecsült családtaggá. Ha az ember különösen jól harcolt, ahogy én is, ő lehetett a kedvenc fiúgyermek. Ha bejárta a harcművészetek Odüsszeiáját, akár elismert vezető is lehetett.

A Gracie család az 1700-as években fordított hátat a skóciai Dumfriesnek, hogy Amerikában próbáljon szerencsét. Távoli

rokonom, Archibald Gracie értékes rakományt vitt a hajóján. New Yorkban kötött ki, egy kisebb vagyont szerzett, és az egyik alapító atyával, Alexander Hamiltonnal kezdett hajózási vállalkozásba.

Archibald Gracie New Yorkban, az East Rivernél álló házára, a Gracie Mansionre mindig úgy gondoltam, mint a brazíliai Teresópolisban található családi farmunk gyarmati, amerikai változatára. Nála gyűltek össze hétvégente a jövő amerikai elnökei, a kereskedelem titánjai és az európai méltóságok; nála kerestek menedéket a város melege és mocska elől. 1942 óta ez az épület a New York-i polgármesterek otthona.

Archibald fia, Archibald Jr. sikeres kereskedő volt New Yorkban, unokája, III. Archibald azonban harcos volt. A West Point akadémián kivívta Robert E. Lee tiszteletét, miután egy díszszemlén kitört csetepatéban a földbe dőngölték. Gracie-t behívták Lee irodájába, de nem volt hajlandó elárulni, hogy kivel verekedett. Ellenfele végül feladta magát, és Lee egyiküket sem büntette meg.

Az amerikai polgárháború során III. Archibald Gracie a Konföderáció oldalán harcolt. Őrnagyként kezdte a háborút, de miután hősiiesen harcolt a háború több nagy csatájában is, huszonkilenc évesen dandártábornoki rangra emelkedett. 1864-ben, a virginiai Petersburg ostroma alatt alkotta meg a Gracie-vonalat, ami egy lövészárkokból, bunkerekből, akadályokból és vermekből álló, védelemtechnikai mestermunka volt, és kifejezetten azt a célt szolgálta, hogy féken tartsa az unionista sereget.

Petersburg kilenc hónapos ostroma alatt Robert E. Lee eljött, hogy felmérje Gracie helyzetét. Csak néhány száz méterre voltak az unionisták vonalaitól. Lee megpróbált kinézni a fal felett, hogy megnézzé az ellenséges katonákat, de Gracie felmászott mellé, és emberi pajzsként védelmezte a konföderációs sereg meglepett főparancsnokát.

– De kérem, Gracie, így biztosan megölik! – mondta Lee.

– Inkább engem öljenek meg, mint magát, tábornok. Ha maga elesik, én is elesek.

Robert E. Lee túlélte a polgárháborút, de III. Archibald Gracie nem. Amikor Lee megtudta, hogy Gracie-t Petersburgnél gránát ölte meg, ezt írta: „*Nagy szomorúságot jelentett számomra. Fogalmam sincs, ki léphetne a helyére.*”

A Gracie család brazil ága is csupa merész és dinamikus emberből állt. Üknagyapám, George Gracie 1826-ban vándorolt ki Dumfriesből, és érkezett meg Rio de Janeiróba. Kezdetben vámügyintézésben dolgozott, de benősült egy felső középosztálybeli brazil családba, és a Bank of Brazil igazgatója lett. Fia, Pedro déd-nagyapám szintén tekintélyes bankárként dolgozott.

Pedro fia, az én nagyapám, Gastão Gracie Németországban tanult, és kémikusi diplomát szerzett. Miután befejezte európai tanulmányait, a brazíliai Belém kikötővárosába költözött, az Amazonas torkolatának közelébe. Diplomátának tanult, de természete közel sem volt diplomatikusnak mondható. Rossz modorú volt, heves, és gyorsabban költötte a pénzt, mint ahogy megszerezte. A gumikereskedelem nagy fellendüléséről lemaradt, helyette szerencsejátékozott, dinamitot gyártott, és cirkuszigazgató volt.

Az American Circus a világ minden tájáról hozott harcosokat Belémbe, hogy brazil kihívóikkal mérjék össze az erejüket. Egyikük egy japán harcos volt, akit Maeda Hidejónak hívtak. Maeda a hagyományos dzsjudzsicuban és az annál sportosabb jellegű dzsúdóban is képzett volt; ő volt Japán egyik legnagyobb dzsudokája, mielőtt hivatásos harcos lett. A tradicionális japán dzsjudzsicu célja az volt, hogy a harctéren, fegyverekkel küzdjenek meg egymással a felek, de a dzsúdót az 1880-as évek második felében fejlesztette ki Kanó Dzsigoró, hogy biztonságosabb, sportközpontúbb, fegyvert nem használó alternatívát hozzon létre.

Maeda 1904-ben hagyta el Japánt, hogy nyilvános dzsúdóbemutatókat tartson az Egyesült Államokban: a Columbia Egyetemen,

Princetonban és a West Pointon. Ezután Amerikában maradt, és bajnokságokat nyert Georgiában, Észak-Karolinában és Alabamában, majd átköltözött Európába, hogy ott folytassa a harcművészetet. Conde Koma vagy Count Combat név alatt harcolva a világ minden táján több száz küzdelmet nyert bokszolók, birkózóbajnokok és hatalmas termetű bunyósok ellen. Mire letelepedett Brazíliában, már egy évtizede maga mögött hagyta Japánt. Soha nem is tért vissza.

A valódi harc körülményei arra kényszerítették, hogy átalakítsa a hagyományos dzsúdó- és dzsiudzsicutechnikáit, hatékonyabbá téve azokat. Maeda birkózómeccseket és éles, mindenféle szabályt nélkülöző harcokat is vállalt. Ez utóbbiakat vale tudo („minden mehet”) néven ismerjük Brazíliában. A vale tudo sokkal közelebb áll az igazi utcai harchoz, mint az MMA-hez; nem használnak kesztyűket, nincsenek súlycsoportok, és nincsenek időkorlátok. Maeda kis termetű volt, ellenfelei nála gyakran sokkal nehezebbek. Komoly stratégiával és türelmesen kellett harcolnia.

1917-ben nagyapám, Castao Gracie elvitte tizenöt éves Carlos fiát a belémi Thetro da Pazba, hogy megnézzenek egy meccset. Carlos szőke volt, és kék szemű, ezért nagybátyámat sokan csak a kis gringóként emlegették. A családom szerint hiperaktív volt, folyton bajba keveredett. Ahogy Carlos végignézte, hogyan dominálja és győzi le a 65 kilós, kis japán ember a nála sokkal nagyobb ellenfeleket, megvilágosodása támadt: egy ügyes, stratégiai gondolkodású, okos harcos győzni tud egy olyannal szemben, akinek csak a mérete és az ereje áll a rendelkezésére.

Maeda Belémbe telepedett le a feleségével és a lányával. Gastão bemutatta a helyi vezetőknek, és segített neki, hogy japán bevándorlóként földet szerezhessen, és gazdálkodni kezdhessen az esőerdőben. Maeda harcművészeti iskolát nyitott Belémbe, ahol ő és az egyik asszisztense tanította a nagybátyáimat, Carlost, Oswaldót, George-ot és Gastão Jr.-t a Maeda-féle módosított dzsiudzsicura.

Gastão Gracie az 1920-as években csődbe ment. A fivérek Rióba költöztek, és megnyitották első dзиudzsicuiskolájukat. Bízta a tudásukban, és akármilyen stílust űző harcosokat szívesen látta, hogy próbára tegyék a dзиudzsicuban tanult képességeiket. A „Gracie-meccset” bármikor be lehetett fejezni, ha az ellenfél kopogtatott a tatamin, de a nagybátyáim vale tudo küzdelmeket is vívtak. Apám, Hélio volt a fivérek között a legfiatalabb, Carlost szinte apjaként tisztelte. Egyszer azt mondta, az életét köszönheti Carlos bácsinak, mert ő tanította és okította azokra az elvekre, amelyekre mindig támaszkodhatott.

Ha az összes testvéred harcos, a bunyókat sem lehet elkerülni. Noha a Gracie-k sosem teregették ki a családi perpatvarokat, az egyes családtagok között mindig is volt feszültség, ami néha robbanásig fajult. Hélio szentírásként tekintett legidősebb fivére szavaira, de George bácsinak, a „Vörös Macskának” más elképzelései voltak. George kiváló harcos volt, és ő volt a legedzettebb a testvérek között, ugyanakkor bohém figura volt, aki szeretett kártyázni és mulatni. Emiatt sokszor került összeütközésbe a nála sokkal puritánabb bátyjával, Carlosszal. A testvérek útja hamarosan különvált; Carlos mellett egyedül apám, Hélio tartott ki jóban-rosszban. Sokan mesélték, hogy ők ketten nagyon közel álltak egymáshoz.

Apámat messze nem lehetett a család legügyesebb sportolójának nevezni. Gyerekkorában egy orvos azt mondta, hogy szédülése miatt nem szabad edzenie.

– Gyengének születtem, gyengeként is fogok meghalni, csak a dзиudzsicu miatt tűnök erősnek – mondogatta.

Hélio nem tudta az erejét kiaknázni, ezért a kezdeményezőkézségére, érzékenységére és az időzítésére hagyatkozott, hogy pótolja erőbeli hiányosságait. Tudom, hogy ez túlzásnak hangzik, de Hélio Gracie olyan volt a dзиudzsicuban, mint Albert Einstein a fizikában. A guard nevű pozíciót továbbfejlesztve rengeteg új szempontot hozott a harcművészetbe, mely egyszerre volt támadó és védekező,

lehetővé téve, hogy a hátán fekvé harcoljon az ellenfelével úgy, hogy a lába közé szorítja. Nemcsak az ütésektől tudta megvédeni magát, de fojtogatásokkal és szorító fogásokkal az ellenfeleit is képes volt feladásra kényszeríteni. Ez a pozíció ugyan létezett korábban a dzsúdóban is, de apám testmérete és a vale tudo harcok kegyetlensége arra sarkallta, hogy átalakítsa és modernizálja.

Hélio Gracie karcsú volt, fizikai megjelenése egyáltalán nem volt tekintélyt parancsoló. Pontosan ez tette egy olyan harcművészet tökéletes mintapéldányává, amely az intelligencia hatalmát hirdette a nyers erő felett. A Gracie-féle dzsiudzsicu egyik korai reklámjában egy vékony srác strandolt a riói parton egy csinos nővel. Ekkor megjelent egy izomhegy fickó, felpofozta a vékony fiút, és lecsapta a kezéről a barátnőjét. A következő jelenetben a vézna fiú beiratkozik a Gracie Akadémiára, megtanulja a dzsiudzsicut, és néhány héttel később visszatér a strandra, hogy szembeszálljon azzal, aki megtámadta. Ezúttal elfogja az izomgyú fickó balhorogját, a földre viszi, eltöri a karját, és visszanyeri a lány kegyeit. Ilyen reklámokat manapság már nem forgatnak le.

Carlos Gracie számára a dzsiudzsicu legalább annyira szólt a pszichológiáról, mint magáról a harcról. Mivel a harcművészet saját, férfiként magába vetett hitét, magabiztosságát és lelki békéjét is helyreállította, úgy gondolta, másoknak is segíthet. Szavajárása szerint a dzsiudzsicu paripákká változtatja a csirkéket.

Carlos nagybátyám különc volt. Szinte mindig fehér vászonruhát viselt, mezítláb járkált, és állítása szerint személyes kapcsolatban volt egy jóindulatú szellemmel, aki a hatodik érzék ajándékát adományozta neki. Gyakran hajnalban kelt, hogy a nap első sugarai alatt meditálhasson, és meztelenül napozott, mert úgy gondolta, hogy így erős gyerekeket tud nemzeni. A nagybátyám gyakran beszélt a bioritmusról, az étkezésről, az emésztésről és az ételek keveréséről, de nagyon ritkán a tradicionális vallásról. Úgy gondolta,

hogy az *R*, *K* és *C* betűknek hatalma van. Ezért kezdődik ezekkel a betűkkel több családtagunk keresztneve.

Carlos Gracie-nek nagy rajongótábora volt, akik osztoztak sajátos világnézetében. Egyikük, Oscar Santa Maria, sikeres kereskedő volt, aki Carlos legelhivatottabb pártfogója lett. Segített Carlosnak befektetni a pénzét és elintézni a napi ügyeit, így a nagybátyám minden idejét a Gracie-féle dzsiudzsicuval tölthette. Barátságuk a visszájára fordult, miután Carlos elvette feleségül Oscar menyasszonyát, és három gyereket is nemzett neki. Santa Maria három évtizedig volt hűséges tanítványa, de most esküdt ellenségévé vált, és család miatt beperelte.

Úgy gondolom, Carlos bácsikámat élete korai időszakában két veszteség viselte meg mélyen. Még fiatal volt, amikor az akkori menyasszonya tifuszos lett, és magas lázában kiugrott az ablakon. Carlost annyira megrázta a hír, hogy ő is öngyilkosságot fontolgatott. Egy évtizeddel később első felesége, Carmen, hat gyermekének anyja tuberkulózisos lett. Szanatóriumba került, és Carlos, fittyet hányva az orvosok figyelmeztetésére a fertőző betegségről, beköltözött hozzá a kórházba. Kitéve magát a betegségnek, nem volt hajlandó otthagyni Carment, amíg az asszony 1940-ben el nem hunyt. Csodával határos módon maga Carlos sosem kapta el a tuberkulózist.

Miután élete két nagy szerelme meghalt, Carlos Gracie úgy döntött, hogy annyi gyermeket nemz, lehetőleg fiúkat, amennyit csak tud. Ugyanerre biztatta apámat is. Céljuk az volt, hogy a harcosok klánját hozzák létre. 1932 és 1967 között Carlosnak és Héliónak harminc gyermeke született nyolc különböző nőtől; ebből huszonegyen voltak fiúk. Amikor Margarida, apám első felesége, az asszony, akire anyámként tekintek, nem tudott teherbe esni, a nagybátyám egy tervvel állt elő. Anyám tudtával és beleegyezésével apám teherbe ejtette afrikai brazil bébiszitterünket, Belindhát, aki megszült engem és bátyáimat, Roriont és Relsont. Fortélyos tervet

esztek ki. Belindha terhességei alatt Margarida hasban kitömte a ruháit, és amikor elérkezett a szülés ideje, elment a kórházba, és egy babával jött haza. Még a legjobb barátai sem tudtak a csalásról! Fiatal koromban sokszor nézegettem a skót véretem idéző szeplőimet. Fogalmam sem volt róla, hogy félig afrikai brazil vagyok!

Anyám, Margarida művelt, felső középosztálybeli lány volt, apja vámcégtulajdonos milliomos, akinek rengeteg ingatlana volt. Miután elvált az első férjétől (ez nagyon szokatlan volt annak idején Brazíliában), örülten beleszeretett Hélióba, aki akkor még csiszolatlan fiatalember volt. Margarida finomított Hélio modorán, és bemutatta Rio előkelő köreibben is. Hiába volt azonban Margarida szerelmes, a viszony egyoldalú maradt. Hélio olyan volt, mint a jég, és kizárólag Carlos bácsikám véleményére adott. Klasszikus brazil macsó volt, aki szerint a nőknek a gyerekszobában és a konyhában a helye. Egyszer még azt is kijelentette, hogy sosem szeretett nőt, mert a szerelem gyengeség, és kizárólag a szaporodás kedvéért élt szexuális életet. Az ő szemében a küldetése magasabb rendű volt, mint az efféle hívságok.

Carlos és Hélio közös elképzelése volt, hogy létrehozzák saját harcos klánjukat, de eltérő szerepeket játszottak benne. Mikor 1958-ban megszülettem, Carlos már bőven az ötvenes éveiben járt; nem játszott szerepet a harcművészeti képzésben. Ő volt a család táplálkozási szakértője és filozófusa, ő állította össze a Gracie-étrendet is. Úgy gondolta, hogy a szervezet a betegséggel tiltakozik, így jelzi, ha valami nincs rendben. Azt mondta nekünk, hogy az étel savas vagy lúgos hatást vált ki a vérben, és törekedni kell a savasság csökkentésére. Apám egyáltalán nem evett húst. Én gyerekkoromban ettem marhát, csirkét és halat is, de mindent csak mértékkel. Az étkezés ideje és az egyes ételek kombinációja ugyanolyan fontos, mint hogy mit eszünk. A Gracie-k egy étkezés során általában esznek keményítőforrást, fehérjeforrást, végül salátát. Sosem ettem egyszerre rizst és babot. Ötóránként ettünk, hogy a szervezetünkben

felszívódhassanak a tápanyagok. Az édesség számunkra nem a sütit és a fagyaltot jelentette, hanem a papáját, mangót, fűgét vagy dinnyelevet. A cukor, a feldolgozott ételek, az alkohol és a kávé szigorúan tiltott volt. Úgy nőtem fel, hogy azt hittem, a csoki és a patkányméreg egyre megy! Coca-Cola? Méreg! Torta és keksz? Méreg!

Gyerekként lenyűgözött minket, milyen sokáig eszik Carlos bácsi. Minden egyes falatot egy percig rágott, egy kisebb tányér ételt több mint egy óra alatt evett meg.

Ha Carlos Gracie volt a filozófusunk, Hélio Gracie volt a tábornokunk. Mindannyiunknak úgy kellett harcolnia és ennie, és olyan merésznek kellett lennie, mint neki. Ez nem volt kis feladat. A nagybátyám elvei inkább spirituális és metafizikai vonalon mozgtak, apám útja azonban közelebb állt a szamuráj útjához. Apám és nagybátyám is hitt a reinkarnációban. Hélio hitt abban, hogy előző életében japán harcos volt. Egyszer egy barátunkkal együtt járt látogatóban a farmunkon egy médium, aki azt állította, hogy látja az emberek előző életét. Amikor bemutatták neki apámat, rángatózni kezdett:

– Maga véreskezű sógun volt Japánban!

Hélio Gracie nem beszélt a levegőbe. Minden bizonnyal ő volt a legbátrabb ember, akivel valaha találkoztam. 1947-ben Carlossal együtt egy hajón utaztak a nyílt óceánon, közel az Abrolhos-szigetekhez. Lemenőben volt a nap, amikor valaki felkiáltott:

– Ember a vízben!

A kapitány megállította a hajót, a legénység mentőhajót engedett a viharos tengerbe, de amikor a hajó odaért a fuldoklóhoz, félő volt, hogy ha beemelik a hajóba, akkor az felborul. Néhány vérszegény kísérletet követően a legénység feladta, elindultak vissza a hajóhoz, és hátrahagyták a férfit. Apám és nagybátyám a fedélzetről figyelték az eseményeket. Amikor apám meglátta, hogy visszafordul a mentőhajó, odakiáltotta a nagybátyámnak:

– Az istenit, hagyják meghalni!



CARLOS GRACIE RIO DE JANEIRÓBAN, 1988-BAN

MARCOS PRADO / @REVISTATRIP SZÍVES ENGEDÉLYÉVEL, 1988

Levetkőzött, és alsónadrágban ugrott a tengerbe. Ahogy elúszott a mentőhajó mellett, odakiáltott:

– Visszafordulni!

A mentőhajó megfordult, és követték a fuldoklóhoz. Apám kiemelte a férfit a vízből, így a legénység be tudta húzni a mentőhajóba, ekkor azonban már kezdett besötétedni. A legénység egyik tagja pánikba esett és kiáltozni kezdett:

– Nem találunk vissza a hajóhoz!

Mielőtt még a többiek is rémüldözni kezdtek volna, apám kivette az evezőt a matróz kezéből.

– Gyerünk, fiúk, evezzünk vissza! – kiáltotta.

A határozottsága és az elszántsága megnyugtatta a legénységet. Mire visszaértek a hajóhoz, már annyira rosszak voltak a körülmények, hogy majdnem egy órába telt felhúzni a mentőhajót. Ha apám nem veszi át az irányítást erős és határozott személyiségével, akkor a legénység teljes pánikban tört volna ki. Az érzelmek ragályosak. Hélio mindig azt mondta, hogy még azelőtt meg kell törni az érzelmek hullámain, mielőtt elárasztanának.

Nézzük egy kocsikereskedő példáját. Besétálsz a kocsik közé, ő észrevesz, és máris ajánlatot tesz:

– Már ma elviheti a kocsiját! Nem kell foglalózni!

Persze szükséged van egy új kocsira, és minek fizetnél foglalót, ha nem muszáj, de ha hagyod, hogy az árusé legyen a kezdeményezés, akkor rávesz, hogy mindenbe beleegyezz, amit csak javasol. Nem engedheted meg magadnak, hogy felülj a hullám hátára, ha nem tudod, merre sodor. Ezért, amikor a kereskedő hozzád lép, csak annyit kell mondanod:

– Köszönöm, de nem érdekel –, és már meg is törted a támadását. Most neki kell újrarendezenie a sorait.

Apám úgy hitte, ha nem elég erős az ember szelleme és akarata, akkor egész életében rángatják a vágyai és a gyengeségei. Mindig azt fizeti meg, amire nem is volt szüksége, amit nem is akart.

TETSZIK? MI IS NAGYON SZERETJÜK.

Szívből ajánljuk,
ha öröme és felszabadult percekre vágysz!

**Már rendelhető!
ÉLVEZD MIHAMARABB!**

**MOST
KEDVEZMÉNNYEL**

lehet a tiéd!

[Megnézem.](#)

NE HAGYD KI!

Rendeld meg most a kiadónál!

Még több jó könyv

megjelenését támogatom veled.

[Imádom a jó könyveket. Kérem máris!](#)



HÉLIO GRACIE ÉS KATO JUKIJO POHÁRKÖSZÖNTŐT MOND

A RICKSON GRACIE COLLECTION SZÍVES ENGEDÉLYÉVEL