

## Peter Shapiro

O Sensei sagte ganz klar, dass es im Aikido keinen Feind gibt, nicht mal einen Partner. Wiederum: wie können wir dieses Prinzip in unserer Praxis anwenden?

*Gibt es besondere Aspekte, die beim Ausführen der Technik wichtig sind?*

Ich habe mir eine Liste mit Grundsätzen zusammengestellt, die direkt den Lehren von O Sensei und Hikitsuchi folgen. Zum Beispiel sagte O Sensei, dass alle Bewegungen im Aikido wie eine Welle sein sollten. In einem seiner Gedichte verwendet er folgendes Bild: „Samuhara no o unabara“.

„Samuhara“ bedeutet soviel wie „das Feld, der Raum, die Leere, in dem alles sich manifestieren, erscheinen kann“, ähnlich wie in einem Spiegel. „O unabara“ ist die „Bewegung der grossen Welle in dem allumfassenden Feld der Leere“. Wenn der Wellen-Aspekt sich nicht als bestimmende Dynamik in unserer Praxis manifestiert, dann ist es nicht Aikido. Zeigt sich die Welle jedoch, dann treten wir oft in eine tiefgründige Dimension ein.

O Sensei lehrte, dass jede Aikidobewegung sich in drei Dimensionen - Shinkai, yukai und genkai - abspielt und diese drei Aspekte in harmonische Verbindung miteinander bringen

### *Alle Bewegungen im Aikido sollen wie eine Welle sein!*

sollte. „Shinkai“ ist die Dimension des reinen Lichts, des Göttlichen, „yukai“ symbolisiert die astrale Welt, die Welt der Toten, und „genkai“ repräsentiert die alltägliche Welt.

Ich realisierte, dass die Reisen in die oberen und unteren schamanischen

Welten eine Form des Sich-Verbindens mit den drei Welten war, von denen O Sensei sprach.

Das brachte mich dazu, zwei meiner Schüler zu bitten, sich mit dem Erd-Teil des Ki mit den unteren schamanischen Welten zu verbinden und gleichzeitig mit dem Himmel-Teil der Technik „tenchi-nage“ in die oberen Welten hinaufzureichen.



Das Resultat war erstaunlich. Im Moment der Bewegung dehnte sich ihr energetisches Feld aus und man konnte eine gewisse Helligkeit um sie herum wahrnehmen. Dies ist einer der Wege, auf denen ich versuchte, in O Senseis Richtung zu gehen.

In einer weiteren Erfahrung erlebte ich, was O Sensei meinte, wenn er sagte, dass man beim Praktizieren Licht erschaffen sollte. Es handelt sich dabei um ein geistiges Licht, ein Licht, das Wände durchdringt, nicht um ein ma-

teriellles Licht. Man weiss, dass Aikido etwas mit Licht zu tun hat. Was macht man also?

Eines, was man tun kann, ist einfach nur die Absicht zu haben, Licht zu erschaffen – und schon beginnt etwas zu geschehen. Wenn man dazu noch in der Lage ist, sich mit den unteren und oberen schamanischen Dimensionen zu verbinden, wird das Licht noch deutlicher erscheinen.

Auf einer weiteren höheren Ebene bewegt man sich mit den Tönen von „Kototama“, wodurch das Licht, das Energiefeld des Praktizierenden, gereinigt wird. Wenn O Sensei über solche Themen sprach, war das nicht poetisch gemeint, sondern sehr konkret.

Das Nachdenken über O Senseis direkte Worte öffnete mir die tiefe Bedeutung von Aikido. Hikitsuchi Sensei lehrte uns, die wahren Kototama-Laute korrekt auszuführen, und ich fand heraus, dass es möglich ist, nur durch Konzentration auf diese Töne jemanden zu Fall zu bringen, ohne ihn zu berühren. Viele Menschen versuchen dies heute, aber sie haben nicht gelernt, die korrekten Töne (das wahre Kototama) hervorzubringen.

O Sensei beschrieb Aikido oft als „Kototama myō yo“ was das tiefe mystische Wirken des Kototama bezeichnet. Er nannte Aikido auch „Ki no myō yo“, das profunde mystische Wirken des Ki. O Sensei sagte ganz klar, dass es im Aikido keinen Feind gibt, nicht mal einen Partner. Wiederum: wie können

## *Man konnte sehen, dass sein Herz der wichtigste Teil seines Körpers war*

wir dieses Prinzip in unserer Praxis anwenden?

Eine Möglichkeit ist, den Partner als separaten Teil unserer selbst anzusehen, mit dem wir uns im Ausführen der Aikidobewegung wieder vereinen. Eine andere ist, wie Hikitsuchi lehrte, sich mit dem gesamten Körper des Partners zu verbinden, anstatt sich auf ihn als Angreifer zu konzentrieren.

Auf einer tieferen Ebene, O Senseis Worten folgend, können wir tatsächlich fühlen, dass das Gegenüber bereits in unserem eigenen Hara ist, bevor es sich überhaupt bewegt.

Wenn wir mit diesen Prinzipien üben, fühlt sich das „Uke“ offener, freier, entspannter an als wenn nur die blasse Technik ausgeführt wird.

Die Aikido-Technik als Möglichkeit zu nutzen, die Illusion des Getrenntseins zu überwinden, führt häufig zu einem Gefühl des Friedens, ja sogar der Liebe, was nicht geschehen kann, wenn sie als Verteidigung oder um zu gewinnen eingesetzt wird.

Wenn es ein „Ich“ gibt, das es zu verteidigen gilt, entsteht auch ein „Du“ – es gibt also Trennung. Wer ist dieses „Ich“, das sich verteidigen muss?

Es gibt kein „Ich“, es gibt kein „Du“, es gibt nur Einheit, die sich als Bewegung manifestiert. So können wir sehen, dass die Ausübung von Aikido eine tiefe Transformation im Praktizierenden auslösen, eine Schwingung von Liebe

und Licht erschaffen kann. O Senseis posthumer Name war „Ai ko no mi-koto“ was „Göttlicher Geist des Lichts und der Liebe“ bedeutet.

Natürlich kann man anfangen, Aikido zu praktizieren, weil man Angst überwinden, mehr Selbstvertrauen gewinnen möchte oder weil man einen weiteren Gürtel, einen weiteren Dan erreichen will. Man kann es auch einfach wie Fussball trainieren. All diese Motive können am Anfang sein. Mit

der Zeit wird es jedoch notwendig, aus einer umfassenderen Sichtweise heraus zu üben, damit sich die wahre Tiefe des Aikido zeigen kann.

Es gibt einen Satz von O Sensei: „Der Weg bedeutet, Eins mit dem Willen Gottes zu werden und ihn auszuführen. Wenn wir auch nur eine Haarsbreite von ihm abweichen, ist es nicht länger der Weg.“

Praktizieren wir also Aikido als Weg oder nicht? Wenn man Photographien von O Sensei vor und nach seiner Erleuchtung betrachtet, stellt man eine Verwandlung des Ausdrucks seiner Augen von Grimmigkeit und

### *Aikido ist der Geist einer Mutter*

Leiden zu Liebe fest, der sich bis zu seinem Tode nicht verändern sollte. Man konnte sehen, das sein Herz der wichtigste Teil seines Körpers war.



All dies erinnert mich an eine Geschichte. Während eines Trainings, als O Sensei zu den Praktizierenden sprach, bemerkte ich plötzlich eine starke und eher entrüstete Reaktion der Anwesenden.

Ich war zu dieser Zeit noch weisser Gurt und verstand kein Japanisch. So bat ich meinen japanischen Freund, der Englisch konnte, für mich zu übersetzen.

Er antwortete mir, dass O Sensei gesagt habe, Aikido sei der Geist einer Mutter. ■