

AIKIDO IN DREI EINFACHEN LEKTIONEN

1. Fühl wo Du bist

Manche von Euch haben gehört, dass wir eine Kunst lehren, die sich "Aikido" nennt, oder "Der Weg der Harmonie mit dem Geist und der Kraft des Universums". Um das Lernen zu erleichtern, lehren wir drei Prinzipien. Das erste Grundprinzip ist ein Zustand der Präsenz, des Ruhens in Deiner Mitte. Man kann dies übersetzen mit "Fühl wo Du bist". Es ist die Fähigkeit, Bewusstsein zu Aufmerksamkeit zu fokussieren. Dazu achten wir am Anfang auf unseren physischen Körper, dann übertragen wir dies Gefühl auf unser ganzes Leben.

"Fühl wo Du bist" kann heissen, ins Zentrum Deines Körpers hineinzufühlen, zu spüren wo Du verkrampft bist, wo Widerstände in den Energieflüssen in Deinem Körper bestehen. Es meint auch: Fühl wo Du entspannt bist, wo die Energien frei durch Deinen Körper fließen. Benütze die physische Dimension, um Dein Lebensgefühl zu erfahren. Der Körper ist eine Türe, um zu fühlen wo Du bist.

Das erste Prinzip beinhaltet auch zu fühlen, wo Du geistig und emotionell stehst. Dazu gehört die Aufmerksamkeit auf Deine Haltung und letztlich Deine Beziehung zur äusseren Welt. "Fühl wo Du bist" im Raum, "Fühl wo Du bist" in Beziehung zu Menschen. "Fühl wo Du bist" in Beziehung zu den Emotionen und Standpunkten anderer Menschen. Weitere, subtilere Dimensionen sind möglich. "Fühl wo Du bist" in Deinem Leben, innerhalb der Schöpfung an sich.

Indem Du deine Aufmerksamkeit darauf richtest, wo Du bist, wird es Dir möglich, dorthin zu gehen, wo Du hin musst, oder das zu wissen, was Du brauchst, um zu tun, was Du tun musst. Es ist die Fokussierung des Bewusstseins zur Aufmerksamkeit, die uns erlaubt, durch eine Tür zu gehen ohne in die Wand zu laufen. Dies gilt ebenso auf der mentalen, emotionellen oder geistigen Ebene und in unserer Arbeit, wie in der physischen Welt, wenn wir von Raum zu Raum gehen.

Du kannst nicht von nicht-hier nach dort kommen.

> fühlen / spüren

2. Widerstandsfreie Beziehung

Das zweite Grundprinzip ist das der widerstandsfreien Beziehung. Einfach gesagt, heisst das, keinen Widerstand zu leisten, gegen das was da ist - nicht gegen eine Situation, einen Wechsel, nicht gegen Deine eigenen Gefühle und nicht gegen die Gefühle anderer. Akzeptiere die Situation, wie sie ist.

In der physischen Ausübung des Aikido begegnen wir einem Angriff nicht mit Gegenkraft. Eher, als dass wir auf der Angriffslinie verharren und uns der ankommenden Energie entgegenstellen (wobei wir entweder gestossen werden oder zurückstossen), treten wir zur Seite und vorwärts neben die Angreiferin, drehen uns in ihre Richtung und versuchen, ihre Ansicht zu verstehen. Dies öffnet eine Tür zum dritten Grundprinzip: Teile mit, wer Du bist in der jeweiligen Situation. Es ist schwer, sich mitzuteilen, wenn man im Gegensatz zu dem steht, was ist, schwierig, gehört zu werden, von jemandem der spricht.

Emotionell könnte man die widerstandsfreie Beziehung als einer Prüfung ähnlich beschreiben. Ob das Gefühl nun Begeisterung oder Ärger sei, Frustration oder Enthusiasmus, Trauer oder Freude - widerstrebe ihm nicht. Nicht Deinem eigenen, und nicht dem Gefühl anderer. Dringe tiefer ein und fühle. Wenn jemand negativ auf einen Vorschlag reagiert, leiste keinen Widerstand und versuche nicht, zu überzeugen, sondern frage, warum sie so fühlten. Frage, was nach ihrem Gefühl eine bessere Lösung wäre, oder wie man den Vorschlag verbessern könnte, dass er brauchbar würde.

In einer widerstandsfreien Beziehung können wir kreativ zusammenarbeiten, es gibt weniger Energieverluste durch Reibung und Widerstand und unsere ganze Aufmerksamkeit ist darauf fokussiert, Lösungen und positive Handlungen hervorzurufen.

> harmonisieren

3. Teile Dich mit

Das dritte Grundprinzip heisst "Teile mit, wer Du bist". Leiste Deinen Beitrag. Wir alle haben eine jeweils einzigartige Weltsicht. Jeder bringt etwas besonderes mit. Alle schätzen wir es, einen Beitrag zu leisten und unseren Beitrag von anderen geschätzt zu sehen.

Die ersten zwei Prinzipien sind Voraussetzungen für das dritte. Du musst 1. Fühlen, wo Du bist (d.h. Du bist in einem selbst-bewussten Zustand, Deine Aufmerksamkeit ist darauf gerichtet, präsent und im Gleichgewicht zu sein und gut auf dem Boden zu stehen), 2. in einer widerstandslosen Beziehung stehen, einem Zustand wo wir uns mit der Situation, die beherrscht werden muss, gleichgerichtet haben. Indem wir nicht aus einem Zustand des Widerstandes oder des Ärgers heraus handeln, können wir unsere ganze Energie darauf richten, einen Beitrag zur Veränderung zu leisten. Leider versuchen die meisten Leute, den dritten Schritt ohne die beiden ersten zu tun.

Es ist notwendig, aus einem gesetzten, ruhigen Zustand heraus zu handeln und ebenso sehr aus einem Zustand frei von Widerstand. Jeder Widerstand, den Du in die Situation trägst, wird weiteren Widerstand hervorrufen. In einem Zustand bewusster Aufmerksamkeit aber, ohne Widerstände, kannst Du einen Beitrag leisten, wie niemand sonst. Wenn wir in unserer Mitte ruhen und uns vermengen mit der Realität des Augenblicks, öffnet sich die Möglichkeit, zu einer Veränderung zu führen. Daher: Fühl, wo Du bist, schaffe eine widerstandsfreie Umgebung und teile Dich mit!

> hervorrufen / beitragen / führen