

## A DÓDZSÓ: SZELLEMI OÁZIS

A nyugatiak amikor először lépnek be egy tradicionális harcművészeti dódzsóba, gyakran kényelmetlenül érzik magukat a szokatlan meghajlás és az etikett számos formája miatt. Ezek eltúlzottnak, felszínesnek és fölöslegesnek tűnhetnek. Azonban az etikett minden pontja a személyes biztonság és az általános jólét fenntartásában gyökeredzik.

A mindennapi élet tele van társadalmi szokásokkal, amelyek lehetővé teszik, hogy az emberek érintkezzenek, beszéljenek egymással és csökkentsék a félreértés lehetőségét. Ez még fontosabb egy harcos társadalomban, ahol az erőszakot csak tisztelet szigorú törvénye és a komoly társadalmi felépítés mérsékelheti. Az etikett a szabályozó tényező, és a feudális társadalmakban gyakran az élet és halál közti keskeny vonal.

Amikor belépünk a dódzsóba, egy másik világba: a harcos világába lépünk. A tisztelet és a bajtársiasság helye lehet — vagy a paranoiáé és a bizalmatlanságé. Az Aikido szőnyegén támadunk és támadnak minket; kifejlesztjük azt a képességünket, hogy ösztönösen válaszoljunk. Az etikett és a társadalmi szokások alapvető gyakorlata teszi lehetővé, hogy biztonságosan gyakoroljunk, fegyelmezzük és irányítsuk agresszív válaszainkat, részvétet és tiszteletet fejlesszünk ki.

A következő oldalak abból az edzési kézikönyvből valók, amelyet Saotome sensei tanítványai állítottak össze, és útmutatóként adnak oda minden Új tanulónak, aki belép a dódzsójába. Úgy érzem, ezek a szabályok szükségesek az Aiki gyakorlásához.

Az Aikido nem Sport, hanem egy tan, egy nevelési folyamat az elme, a test és a szellem edzésére. A fizikai technika nem az igazi cél, hanem a személyiségfejlesztés és szellemi növekedés eszköze.

Az Aikido-dódzsó nem tornaterem, hanem az a hely, ahol Uesiba Morihei mester tanításait tanulják. A dódzsó nem az a hely, ahol az ember saját személyiségét fitogtatja, hanem az, ahol lélekkel telíti és megtisztítja elméjét és szellemét. A tiszteletre, őszinteségre, szerénységre épülő helyes magatartás és a megfelelő légkör alapfontosságú a tanulási folyamathoz, és mivel az Aikido harcművészet, alapfontosságú mindenki biztonságához.

A következő szabályok nélkülözhetetlenek ennek a légkörnek a fenntartásához, és létfontosságú az Aikido-tanulmányok folytatásához.

## A DÓDZSÓ TÖRVÉNYEI

1. Ez a dódzsó Olyan Szigorú módszer szerint működik, amely a helyes viselkedés hagyományos szabályait köve Szellemissége közvetlenül az Aikido Alapítójától ered. A dódzsó az a hely, ahol az Alapító tanításait átörökítjük. Minden tanuló saját kötelezettsége, hogy tisztelje, és Őszintén kövesse ezeket a tanításokat.
2. Minden tanuló saját kötelezettsége, hogy közreműködjön a harmónia és tisztelet pozitív légkörének kialakításában.
3. A takarítás a hálaadás aktív imája. Minden tanuló saját kötelezettsége, hogy részt vegyen a dódzsó takarításában és saját szellemének és szívének megtisztításában.
4. A dódzsót a rendszeres, beütemezett edzéseken kívül csak a szenszei közvetlen engedélyével lehet másra használni.
5. A szenszei döntése, hogy tanítani fog vagy sem. Technikát nem lehet pénzért venni. A havi tagdíj a gyakorlás helyéről gondoskodik, és egy apró lehetőség arra, hogy kifejezd háládat a kapott tanításért. Minden tanuló saját kötelezettsége, hogy időben befizesse a tagdíjat.
6. Tiszteld az Alapítót és tanításait úgy, ahogy azt a szenszei átadja. Tiszteld dódzsót, tiszteld a gyakorlás eszközeit, és tiszteld a többieket.

## AZ EDZÉS TÖRVÉNYEI

1. Elengedhetetlen, hogy tiszteld az Alapító tanításait, filozófiáját és a módszert, amellyel a szenszei átadja ezeket a tanításokat.
2. Minden tanuló erkölcsi kötelezettsége, hogy soha ne használja az Aikido technikákat mások bántalmazására vagy Saját személyiségének fitogtatására. Az Aikido nem a rombolás, hanem a teremtés technikája. Az egyén személyiségfejlesztését megvalósító eszköz, amellyel jobb társadalmat építhetünk.
3. A tatamin nincsenek egyéni konfliktusok. Az Aikido nem utcai harc. Azért vagy a tatamin, hogy felülmúld és megtisztítsd agresszív reakcióidat, hogy társadalmi felelősséged felfedezésével testesítsd meg a szamuráj szellemisséget.
4. A tatamin nincsen versengés. Az Aikido célja nem az, hogy megküzdj az ellenséggel és legyőzd őt, hanem hogy megküzdj, és legyőzd saját agresszív hajlamaidat. Az Aikido ereje nem az izmok erejében van, hanem a hajlékonyságban, kapcsolatteremtésben, időzítésben, irányításban és szerénységben.
5. A sértő, kihívó viselkedést a d szellemissége nem tűri. Mindannyiunknak tudatában kell lennünk saját korlátainknak.
6. Mindenkinek különböző fizikai képességei vannak, és különböző okok miatt kezdi el az Aikido-t gyakorolni. Ezeket tiszteletben kell tartani. Az igazi Aiki a technikák helyes és rugalmas alkalmazása, amely bármely változó körülményhez alkalmazkodik. Saját kötelezettséged, hogy ne okozz sérülést. Védened kell edzőtársadat és magadat.
7. Fogadd el a szenszei oktatását, és hajtsd Végre edzési javaslatait Őszintén és legjobb képességed szerint. Vitának nincsen helye.
8. Minden tanuló ugyanazokat az alapelveket tanulja. Nem lehet viszály abból, hogy az egyik csoport a másik ellen van, vagy hogy pártot választunk. A dódzsó tagsága egy család. Az Aikido titka a harmónia. Ha nem tudod elviselni ezeket a törvényeket, nem leszel képes Aikido-t tanulni ebben a dódzsóban.

## A HELYES DÓDZSÓ-ETIKETT

1. A dódzsó gyakorlóterületére való belépéskor és annak elhagyásakor állva hajolj meg.
2. Mindig hajolj meg a sómen (oltárfal) és az Alapító képének irányába, amikor a tatamira fellépsz, vagy lelépsz róla.
3. Tiszteld az eszközöket, amelyekkel edzel. A gírnél lehet szakadt és tisztának kell lennie. A fegyvereknek jó állapotban és a helyükön kell lenniük, amikor nem használod őket.
4. Soha ne használd más gíjét vagy fegyvereit.
5. Az edzés kezdete előtt néhány perccel bemelegítve, övfokozat szerinti sorrendben, szejában kell ülnöd csendes meditációban. Ez a pár perc arra való, hogy meg szabadítsd elmédet a napi gondoktól, és felkészülj a tanulásra.
6. Az edzés szabályos ceremóniával kezdődik és végződik. Fontos, hogy pontosan ott legyél, és részt vegyél benne, de ha nem tudod elkerülni, hogy elkéssz, a tatami előtt kell szejában ülnöd és várnod, amíg a szenszei engedélyt nem ad, hogy csatlakozz az edzéshez. Hajolj meg szejában amikor a tatamira lépsz. A legfontosabb, hogy ezzel ne szakítsd meg az edzés menetét.
7. A tatamin a megfelelő ülés mód a szejá. Ha sérült a térded, törökülésben is ülhetsz, de soha ne ülj kinyújtott lábbal vagy a falnak, ajtófélfának dőlve. Mindig készenlétben kell lenned.
8. Ne hagyd el az edzés közben a tatamit kivéve, ha megsérülsz, vagy ha beteg vagy.
9. Edzés alatt, amikor a szenszei bemutat egy technikát, csendben és figyelmesen kell szejában ülnöd. A technika bemutatása után hajolj meg a szenszei felé, majd a partnered felé, és kezd el a gyakorlást.
10. Amikor a szenszei jelzi, hogy vége a technikának, azonnal hagyd abba. Hajolj meg a partnered felé, és ülj gyorsan egy sorba a többi tanulóval.
11. Soha ne álldogálj tétlenül a tatamin. Gyakorolj, vagy ha úgy szükséges, szejában várj a sorodra.
12. Ha valamilyen okból feltétlenül meg kell kérdezned szenszeit, menj oda hozzá (ne hívd oda!), hajolj meg tisztelettudóan és várj, amíg visszajelez. (Az állva történő meghajlás megfelelő.)
13. Amikor személyes útmutatást kapsz az edzés alatt, ülj szejában és feszülten figyelj. Hajolj meg szertartásosan a szenszei felé amikor befejezte. Amikor másoknak magyaráz megállhatsz, hogy figyelj rá. Ülj szejában, és hajolj meg, amikor befejezte.
14. Tiszteld azokat, akik tapasztaltabbak. Ne vitatkozz a technikákról.
15. Azért vagy itt, hogy gyakorolj. Ne erőltess másokra elképzeléseidet.
16. Ha ismered azt a mozdulatot, amit tanultok, és olyannal dolgozol, aki nem ismeri, vezetheted a partneredet. De nem kísérheted meg kijavítani vagy oktatni edzőtársadat, ha nem vagy a haladó - judansa - szinten.
17. A lehető legkevesebbet beszélj a tatamin. Az Aikido tapasztalat.
18. Ne lebzselj a tatamin edzés előtt vagy után. A hely azoké a tanulóké, akik gyakorolni szeretnének. Van a dódzsónak más helye is, ahol társadalmi életet élhetsz.
19. A tatamit edzés előtt és után, minden nap fel kell söpörni. Mindenki kötelezettsége, hogy a dódzsót tisztán tartsa.

20. A tatamin soha nincs evés, ivás, dohányzás vagy rágógumizás — edzés alatt a tatamin kívül sem.

21. Edzés alatt nem lehet ékszert viselni.

22. Soha ne igyál alkoholtartalmú italt amikor gíben vagy.

Bármikor szívesen látott vendég vagy, hogy leülj, és megfigyeld az edzést, de a következő etikett szabályokat figyelembe kell vened:

1. Ülj tisztelettudóan, a lábaidat ne rakd fel a bútorzatra és ne támaszd neki semminek.

2. Ne egyél, igyál vagy dohányozz, amíg az edzés tart.

3. Ne beszélj senkivel, amíg a tatamin tartózkodik.

4. Ne beszélj és ne járkálj, amíg az instruktor bemutatja a technikát vagy tanít.

5. Az edzések kezdetén és végén ülj szeizában a tatami szélén, és hajtsd végre a szertartást a többiekkel. Maradj ülve, amíg a szenszei nem jelez mindenkinek az elején, hogy kezdje el a gyakorlást, vagy a végén addig, amíg el nem hagyta a tatamit.”

Ha nem vagy biztos benne, hogy mit kell tenned, kérdezz meg egy rangidős tanítványt vagy egyszerűen kövesd útmutatásait.

Bár úgy tűnik, hogy az etikett sok formáját kell észben tartani, az természetessé fog válni, mihelyst elkezded a gyakorlást. Kérlek, ne legyél bosszús, ha az etikett valamelyik pontjában kijavítanak, mivel mindegyik fontos a biztonságod és a tanulás során szerzett tapasztalatok érdekében.