

Der folgende Artikel wurde erstmals im Sonderheft „Geist – Technik – Körper“ der Zeitschrift des Tempukais veröffentlicht (Tempu Nr. 14, Juni 2004). Einige Änderungen wurden angefügt, um das Verständnis unter den Mitgliedern der europäischen Aikikais zu fördern.

## Die Verkörperung der Einheit von „Geist – Technik – Körper“

Am Anfang steht der Geist:

Die japanischen Kampfkünste haben in den 700 Jahren, in denen die Kriegerkaste Japan beherrschte, großen Einfluss auf die japanische Kultur ausgeübt. Speziell die Krieger, die im Hochmittelalter und in der Zeit der streitenden Länder lebten, unterzogen sich einer aus heutiger Sicht unvorstellbar harten Ausbildung. Da die Kampfkünste direkt mit Leben oder Tod der Menschen zusammenhängen, sind die Krieger auch tief in die Probleme des Geistes eingedrungen und haben Shintō, Buddhismus, Konfuzianismus und die Lehren und asketische Praxis Chuang Tses und Lao Tses zur Entfaltung auf höchster Stufe gebracht.

Das vom Krieg zerrissene Land wurde dann geeint, unter ein Feudalsystem gebracht und in der darauf folgenden Zeit des Friedens wurde mehr Wert auf die den Geist der Loyalität vermittelnde Ausbildung der Kampfkünste als auf ihren Wert im richtigen Kampf gelegt. Im Japan der zwanziger Jahre dieses Jahrhunderts wurden sie zur Verbreitung des kaisertreuen Patriotismus gebraucht und weil das bei vielen Menschen einen starken Eindruck hinterlassen hat, gibt es heute noch Viele, die glauben, dass Herz des Budō sei im konfuzianischem Idealismus zu finden. Das ist der Weg, der den gesellschaftlichen Bedürfnissen gerecht wird, und allgemein als „Weg der moralischen Bildung des Geistes“ (*Shingaku no michi*) bezeichnet wird.

Aber unabhängig von der Oberfläche der konfuzianischen Erziehung gibt es einen anderen Weg der Kampfkunst, der latent seit Urzeiten vorhanden ist. Das Herz des versteckten Budō basiert – unabhängig vom Zeitgeist – auf den Prinzipien des Universums und der Erforschung der Lebenskraft und den Methoden, sie zu erhöhen und einzusetzen. Man nennt dies den „Weg der Prinzipien des Geistes“ (*Shinpō no Michi*), der sich mit der weitmöglichsten Entfaltung der Fähigkeiten, die das Universum den Menschen verliehen hat, beschäftigt.

Der „Weg der Prinzipien des Geistes“ ist eine Synthese aus der praktischen Philosophie des Ostens und der Kampfkunst, die aus Einflüssen des Shintō, des esoterischen Buddhismus, des Zen, des Taoismus und der Lehren Chuang Tses entstanden ist. Die östliche Weltanschauung, die Lehren und Ansichten über das Leben, bestimmen bis heute als Untergrundströmung die japanische Mentalität. Um die Einheit von Geist, Technik und Körper zu entschlüsseln, ist es notwendig, den „Weg der Prinzipien des Geistes“ gut zu kennen.

Besonders beachten muss man dabei, dass die traditionellen Trainingsmethoden des „Weges der Prinzipien des Geistes“ und die heute im westlichen Sport, der Gymnastik und den kompetitiven Formen des Budō verbreiteten Trainingsmethoden völlig verschieden sind. Unabhängig von „stark“ oder „schwach“ und der Idee des Wettkampfes ist dieser Weg eine „Methode der bewegten Meditation“ oder „Zen in Bewegung“. Weil der Zustand des „Unbewegten Geistes“ und der „Einheit von Schwert und Zen“ als Resultate dieser Trainingsmethoden ganz natürlich erreicht werden, ist es ein Weg, der nicht nur im Budō sondern auf allen Ebenen des Lebens aller Menschen Wirkung zeigt. Aikidō ist die Form von Budō, die den „Weg der Prinzipien des Geistes“ auf moderne Art praktiziert.

## Die Art, wie Techniken aufzufassen sind

Je nach Person gibt es ziemlich große Unterschiede im Verständnis von Wörtern wie „Geist“, „Technik“ und „Körper“. Wie muss man also „Technik“ verstehen? Wenn man den Menschen mit einem großen Baum vergleicht, dann sind die Techniken die Blüten beziehungsweise Früchte. Wenn man ernten will, dann ist der Ursprung des Baumes wichtig. Bei einem gut gepflegten Baum mit festen Wurzeln, einem eindrucksvollen Stamm, Ästen und Blättern wird es auch gute Früchte geben. Das erkennt man aus der Ferne auf einen Blick: Um gute Techniken ausführen zu können, muss man zuerst einen Geist und Körper erarbeiten, der die Techniken gut ausführen kann.

Je nachdem, welche Inhalte man sich aneignen will, sind die aufbauenden Prinzipien natürlich anders. Wichtig ist, dass man zuerst gründlich die Basis erforscht und sich viel Zeit zum Wiederholen nimmt, damit sie in der Tiefe des Geistes und des Körpers eingepflanzt wird.

Speziell am Anfang muss man sich bewusst sein, dass es beim Aneignen der Techniken zwei Geisteszustände gibt. Das wird in der Überlieferung des Budō immer wieder erwähnt: Man darf sich nicht eine Trainingsmethode angewöhnen, bei der der eigene Geist von den Dingen beziehungsweise vom Partner „gestohlen“ wird. In der Lehre von Yamaoka Tesshū vom Shunpūkan heißt es: „Wenn der Geist anhält, entsteht eine Lücke“. Weil das für junge Leute, die Budō üben, und Anfänger schwer verständlich ist, müssen die Lehrenden gut darauf achten, dass von Beginn weg die richtige Methode eingeübt wird. Menschen mit wenig Erfahrung dies zu erklären ist sehr schwer; Meister Nakamura Tempū hat es auf leicht verständliche Weise folgendermaßen erläutert:

Es gibt zwei Arten von Konzentration:

Dinge ← Geist                      normale Konzentration

Die erste bezeichnet den normalen Zustand des Geistes: Die Dinge führen, der Geist folgt. Der Grund dafür liegt darin, dass wenn der Geist von den Dingen angezogen wird, im Geist Vorstellungen von diesen Dingen entstehen und man in einen unfreien Zustand gerät. Das nennt man „Konfrontation, einen Feind herstellen“. Dieser Zustand wird in der Überlieferung als „anhalten“ ausgedrückt.

Dinge → Geist                      Dharana Dhyana Samadhi

Chuang Tse schreibt: „Gebrauche den menschliche Geist wie einen Spiegel“. Der Geist wird von den Dingen nicht gestohlen, er führt, die Dinge folgen, das ist der Zustand der aus der Erfahrung der östlichen Meditation hervorgegangen ist. In diesem Zustand ist man frei, „Ohne Konfrontation gibt es auch keinen Feind“.

Diese Art von Geisteszustand kann man nicht durch Denken erreichen. Man muss ihn sich erarbeiten, durch die Übung des Ki mit Kōkyū-Hō, durch die Kontrolle der Wahrnehmung und durch Meditation, egal nach welcher Methode.

Der Begründer des Aikidō, Meister Ueshiba Morihei, hat gesagt: „Wenn man sich bewegt, werden Techniken geboren“. In der Sprache des Tempūkais nennt man das: „Wenn man sich im Zustand des Anjōtaza bewegt, dann werden Techniken geboren“. Man führt Techniken nicht bewusst aus, sondern sie steigen aus der Tiefe des

Geistes auf, wenn man sich in einem Zustand der Leere befindet. In der alten Überlieferung des Budō heißt es: „Der Geist entsteht, wenn man die Orte, an denen er anhält, weglässt“. Diese Zeile aus dem Diamantsutra sieht man oft auf Kalligraphien in Zen-Tempeln.

Man tendiert zu denken, dass dieses „Geist – Technik – Körper“ nur für außergewöhnliche Sachen wie Budō, Kunst oder Sport gilt, aber dem ist nicht so. Grosse Fabriken werden von kleinen Handwerksbetrieben beliefert, deren Handwerker eindrucksvolle Beherrschung ihres Faches zeigen. Ein kompetenter Arzt, ein begabter Forscher, ein geschickter Geschäftsmann, es gelten für alle die gleichen Prinzipien.

### **Wie sollte man üben?**

Das Üben ist wie das Besteigen eines Zuges: Man muss von Anfang an wissen, wohin man gehen will. Leonardo da Vinci sagte „Wenn man ein Experiment macht, dann muss man einer systematischen Logik folgen. Ist das nicht der Fall, so ist das, als würde man in einem Schiff ohne Kompass über ein großes Meer fahren wollen, man weiß nicht, wohin die Reise führt.“

Es ist überliefert, dass der große Schwertmeister Yagyū Jūbei sagte: „In der Schwertkunst gibt es die Methode, von den Prinzipien des Geistes her einzutreten und die Methode, durch die Anstrengung des Körpers einzutreten. Beide Wege sind gut, aber wer durch das Prinzip eintritt ist schneller, als jener, der durch die Anstrengung eintritt.“ Wenn man die anderen Bücher von Jūbei liest, dann erkennt man, dass er mit „Prinzip“ genau das bezeichnet, was oben ausgeführt wurde.

### **Was ist wichtig am Anfang des Trainings?**

Äußerst wichtig ist im Training die Kontrolle des Ki durch die Atemübungen (Pranayama). Die Verstärkung der Lebenskraft bedingt den Fortschritt der Technik und bildet die Basis für die Intensivierung aller Handlungen der Menschen; aber ob dies erfolgreich ist oder nicht, kommt auf den Grad der Beherrschung der Methode an, mit der die Kraft und Weisheit des Universums empfangen wird. Wenn man im Aikidō-Training sehr intensiv Kokyū-Hō übt, dann kommt es nicht selten vor, dass eine als schwer heilbar eingeschätzte Krankheit ohne weiteres Dazutun geheilt wird und Arzt und Patient sich erstaunt darüber freuen. Was man auch macht, damit die Technik sich frei entfalten kann, muss man so geübt haben, dass das Nervensystem des Körpers den Befehlen des Geistes ganz natürlich folgen kann. Deshalb steht die mehrere tausend Jahre lange Forschungsarbeit und Praxis aus Indien, China und Japan mit der Atemtechnik im Zentrum, die zur Vereinigung von Geist, Technik und Körper notwendig ist.

In der modernen Biologie, wie sie an den Schulen unterrichtet wird, wird die Atmung als Austausch von Sauerstoff und Kohlenstoff erklärt. In der östlichen Atemtechnik ist es wichtig zu verstehen, dass die Atmung ein von der Evolution auf diesem Planeten sehr weit entwickeltes System ist, dass die Aufnahme von universeller Energie durch den Körper ermöglicht, die Lebenskraft verstärkt und gerade dadurch die Grundlage des Lebens überhaupt ist. Die Wichtigkeit der Kultivierung des Ki wurde über viele Generationen hin überliefert. Wichtig ist, dass man diese Kultivierung des Ki zur täglichen Praxis macht.

Ein Politiker der Meiji-Zeit, Katsu Kaishū, sagte einst: „Ich wollte auch einmal eine Berühmtheit werden wie Shirai, leider ist mir das nicht gelungen“. Er bezog sich auf Shirai Tōru, einem Schwertmeister am Ende der Edo-Zeit (1600-1868). Dieser hatte durch hartes Training und Askese seinen Körper an den Rand der Zerstörung getrieben. Dank der von Zenmeister Hakuin niedergelegten Atemtechnik erholte er sich vollständig und eröffnete in der Folge der Schwertkunst neue Ebenen. Er sagte, dass die Kultivierung des Ki von allen Menschen, die sich mit Kunst beschäftigen, unternommen werden soll. Es ist interessant, dass die von Hakuin erklärte Atemtechnik vor dem Schlafengehen ausgeübt wird, weil da die Bereitschaft, Suggestionen zu empfangen, größer ist.

## **Das Selbst, der Geist, der Körper**

Wenn man nicht klar versteht, wie die Verbindung von Selbst und Geist beschaffen ist, entsteht daraus keine Übungsmethode. „Geist und Körper sind nur Instrumente zur Materialisierung des „wahren Ich“ in der Welt der Phänomene“. Dieser Ausdruck des „wahren Ich“ soll unterstützt und gefördert werden.

Über die Beziehung von Geist und Körper sagte Ōsensei: „Der Geist ist der Übende, den Körper stelle man sich als Dōjō vor“. Wenn man mit der Vorstellung übt, dass der Geist der Musiker ist und der Körper sein Instrument, dann ist das leichter zu verstehen. Je intensiver der Musiker seine Stücke übt, desto präziser und geschickter wird sein Körper.

Wie scharf können die Sinne des Menschen werden? Wenn das Zeitalter es verlangt, dann kennt die Sensibilität keine Grenzen. Es ist bekannt, dass heute die neueste Technologie von der Handarbeit talentierter Handwerker unterstützt wird. Einer der Studenten des Kirenkai der Tokyo-Universität hat berichtet, wie in einer bekannten Fabrik für optische Geräte die modernsten Präzisionslinsen auf der Grundlage eines Planes von äußerst erfahrenen Polierern in Handarbeit und im Größenbereich von einigen Mikron vollendet werden. Die Handwerker benutzen die gleichen Instrumente wie vor hundert Jahren, aber will man den Prospekten dieser Firma Glauben schenken, dann beträgt die Abweichung von den Plänen nur ungläubliche 0,05 Mikron.

Unter Budōkas galt das Buch von Kuroda Ryō mit dem Titel „Forschungen über die Intuition“ besonders lesenswert. Darin beschreibt er den Moment, wenn der Pfeil sich von der Sehne des Bogens löst oder wenn ein Ball vom Boden abspringt. Der Zustand im feinen Augenblick, wo der Ball sich gerade vom Boden wieder löst, ist essentiell.

Als Beispiel, dass Menschen durch Ausbildung und Training sich einen Körper erwerben können, der unglaublich fein arbeitet, nehme ich die Mikrographie. Es handelt sich dabei um physiologische Forschungen, die an der Imperialen Universität Kyoto durchgeführt und 1934 veröffentlicht wurden. Das Experiment bestand darin, auf einen Quadratzentimeter mit Pinsel und Tinte 1000 chinesische Schriftzeichen zu schreiben und das in nur zwei, drei Stunden. Ein anderes Experiment verlangte vom Probanden, dass er in ein Viereck von 1,5 Zentimetern Seitenlänge die ganze „Gedichtsammlung von 100 Dichtern“ komplett mit farbigen Portraits der Dichter kalligraphiere. Dies wurde in 5 Stunden vollbracht. Wenn man die Ergebnisse liest, dann wird auch das Vorgehen beschrieben: Man hält den Pinsel still in der Hand und stellt sich im Raum zwischen dem Papier und den eigenen Augen die zu schreibenden Schriftzeichen vor, dann beginnt die Pinselspitze wie von allein zu schreiben. Natürlich gibt es auch den Faktor des individuellen Talents. Was wir aber

daraus ersehen können, ist, dass je mehr man seine Fähigkeiten kultiviert, desto erstaunlichere Resultate erzielt werden können.

### **„Geist, Technik, Körper“ ist die menschliche Natur:**

Aikido ist eine Kampfkunst, die man in diesem Jahrhundert entwickelt und erforscht hat. Als wirkliches Budō ist es aus der Erfahrung des Zweiten Weltkrieges am eigenen Körper und an vorderster Front entstanden, aber nicht zur Zerstörung, sondern als Verkörperung der japanischen Tradition der universellen Liebe, basierend auf dem Geiste Yamatos, und mit dem Ziel der gegenseitigen Vervollkommnung von Körper, Ki und Geist als Beitrag zur Evolution des Universums. Heute wächst die Zahl der Menschen, die diesem Weg folgen, auf der ganzen Welt.

Gegenwärtig gibt es auf der ganzen Welt viele Systeme, den Menschen zu entwickeln. Davon basiert der größte Teil auf einer der Moderne angepassten Form der indischen Yoga-Philosophie (Hata Yoga und Raja Yoga).

In der Welt des Sports zu Beispiel benutzt man neuerdings „Imagination Training“, das auch auf den mehrere Jahrtausende alten Formen der östlichen Meditation beruht und von westlichen Wissenschaftlern wieder aufgenommen wurde. Diese waren auch für die traditionellen Budō-Formen ein Einfluss größter Wichtigkeit.

Menschen, die Aikido ausüben, arbeiten auch mit Vorstellungsübungen, die bei regelmäßiger täglicher Wiederholung äußerst effektiv sind und nicht nur den Fortschritt in Aikido beschleunigen, sondern auch im eigenen Umfeld und Leben grenzenlos einsetzbar ist.

Der Geist ist der Musiker, der Körper ist das Instrument. Wenn Geist und Instrument eins werden, dann entsteht eine unvergleichliche Musik, an der man sich freuen kann. Ich denke, dass die Einheit von Geist, Technik und Körper, die man erreichen kann, einen Zustand der Freude ausdrückt.