



**AIKIDO**  
Reidokan Dojo  
Wronów

# **AIKIDOWA GAZETKA**

## **WYDANIE nr 4, paź'17**



**REIDOKAN DOJO**  
**Wronów 36**

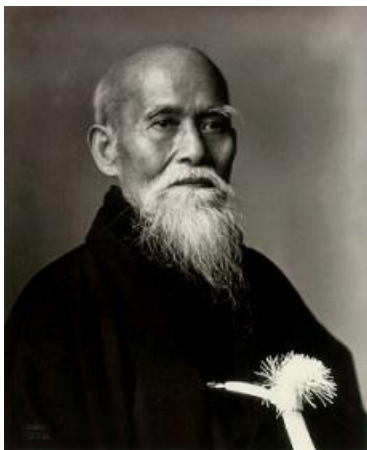
**Instruktor: Marcin Wolski sensei**

☎ 506 382 357

✉ [marcinzwronowa@yahoo.com](mailto:marcinzwronowa@yahoo.com)

🌐 [www.reidokan-dojo.pl](http://www.reidokan-dojo.pl)

📱 /Reidokan-dojo



## Aikido Kaiso Morihei Ueshiba O'Sensei (1883-1969)

Czwarte wydanie Aikidowej Gazetki zostało poświęcone osobie, która stworzyła Aikido – Morihei Ueshiba O'Sensei.

Zanim jednak przyjrzymy się dokładnie Mistrzowi proponuję zapoznać się pokrótce z historią Japonii...

Historia Wysp Japońskich dzieli się na okresy:

- 1) Jomon (10 000 – 300 p.n.e.);
- 2) Yayoi (300 p.n.e. – 300 n.e.);
- 3) Kofun (300 – 710);
- 4) Nara (710 – 794);
- 5) Heian (794 – 1185);
- 6) Kamakura (1185 – 1333);
- 7) Muromachi (1333 – 1568);
- 8) Momoyama (1568 – 1600);
- 9) Edo (1600 – 1868);
- 10) Meiji (1868 – 1912);
- 11) Taishō (1912 – 1926);
- 12) Shōwa (1926 – 1989);
- 13) Heisei (od 1989).

Kształtowanie się państwa japońskiego miało miejsce w okresie Kofun, kiedy to większe wspólnoty, określające się mianem „kraju” bądź „królestwa” znalazły się pod kontrolą rodu Yamato. W ciągu V i VIw. wykształcił się centralny ośrodek władzy – dwór cesarski.

Od końca XIIw. faktyczną władzę w kraju sprawowali shoguni – naczelnicy wojskowi, którzy stworzyli system feudalny zwany bakufu. W konsekwencji dwór cesarski ubożał coraz bardziej i tracił na znaczeniu. Cesarz – jako symbol – nadal pełnił ważną rolę, ale dopiero w 1868r. odzyskał realną władzę nad państwem.

Na kulturę Japonii zasadniczy wpływ miała wielka cywilizacja chińska, jak również położona bliżej Korea. W 1542r. do Japonii dotarli pierwsi Europejczycy - kupcy portugalscy. Z czasem kontakty nawiązali również Hiszpanie oraz Anglicy i Holendrzy.

Przełomowa w dziejach Japonii okazała się bitwa pod Sekigaharą, która rozpoczęła się 15. dnia 9. miesiąca 1600r., z której zwycięsko wyszedł Ieyasu Tokugawa. Doprowadziło to do trwającej ponad dwieście lat hegemonii jego rodu. Okres panowania shogunów z rodu Tokugawa to również czas, kiedy kraj został niemal całkowicie odizolowany od wpływów z zewnątrz.

W 1868r. rozpoczął się proces gwałtownych zmian i modernizacji kraju. Głównymi celami było zlikwidowanie feudalizmu, centralizacja władzy wokół cesarza i przeprowadzenie reform usuwających zacofanie Japonii wobec świata. Ze słabego kraju rolniczego Japonia zamieniła się w szybko rozwijający się kraj przemysłowy.

Koniec XIX i początek XXw. to międzynarodowe konflikty zbrojne. Niezwykle dotkliwa okazała się II Wojna Światowa, w której Japonia została pokonana i do 1952r. była pod okupacją Stanów Zjednoczonych.

Po zakończeniu okupacji Japonia weszła na drogę szybkiego wzrostu gospodarczego i zaczęła odzyskiwać równoprawną pozycję na arenie międzynarodowej.

O'Sensei żył w latach 1883-1969. Wydarzenia historyczne tamtego okresu nie mogły pozostać bez wpływu na Niego samego, jak i na sztukę walki, którą stworzył. Tak, jak Japonia w okresie Meiji otworzyła się na świat i weszła na drogę nowoczesnego rozwoju, tak Morihei Ueshiba nadał sztuce walki nowoczesny charakter, a doświadczenia wojen sprawiły, że narodziła się sztuka pokoju.

Całe życie O'Sensei było podporządkowane sztukom walki. Uczynił On ze swego treningu środek do osobistego oczyszczenia i rozwoju duchowego.

Istnieje wiele publikacji, książek, artykułów opisujących osobę Twórcy; w Internecie można znaleźć filmy z O'Sensei, które są cennym źródłem wiedzy; dlatego gorąco zachęcam do zapoznania się z życiorysem Morihei Ueshiby.

sensei M.

## ZŁOTE MYŚLI

Pochodzące z dzieł tradycji pisemnej – **doka**, jak i z bogatych zasobów tradycji ustnej – magnetofonowe nagrania mów O'Sensei, transkrypcje Jego rozmów i wywiadów oraz myśli przypominane i zbierane przez Jego uczniów, a także tych, którzy Go wspierali i podziwiali. Zamieszczone poniżej cytaty zostały zebrane przez Johna Stevensa i opublikowane w książce pod tytułem „Sztuka pokoju”, Wydawnictwo Helion, Gliwice 2007r.

***Każde solidne drzewo wznoszące się ponad nami, ludzkimi istotami, zawdzięcza swój byt głębokim korzeniom.***

***Prawidłowa postawa i postura ciała odzwierciedlają właściwy stan umysłu.***

***Używaj swojego ciała do stwarzania form; używaj swojego ducha do przekraczania ich; pojednaj ciało i ducha, by ożywić sztukę pokoju.***

***Celem treningu jest wypracowywanie gotowości mentalnej, wzmacnianie ciała i doskonalenie ducha.***

***By prawidłowo praktykować sztukę pokoju, musisz:***

- ***Uspokoić swojego ducha i powrócić do źródła.***
- ***Oczyścić ciało i ducha, pozbywając się negatywnych emocji, egoizmu i pożądania.***
- ***Być zawsze wdzięczny za dary, które otrzymujesz od wszechświata, swojej rodziny, Matki Natury i zaprzyjaźnionych ludzi.***

***Każdy dzień w ludzkim życiu składa się z radości i gniewu, bólu i przyjemności, cieni i blasków, wzrostu i rozkładu. Każda chwila odzwierciedla doskonały zamysł natury – nie próbuj odrzucać kosmicznego porządku rzeczy ani mu się przeciwstawiać.***

***Bądź wdzięczny nawet trudnościom, komplikacjom i złym ludziom. Radzenie sobie z takimi przeszkodami to podstawowy element treningu sztuki pokoju.***

***Klęska jest kluczem do sukcesu.***

***Każdy błąd czegoś nas uczy.***

***Żelazo jest pełne domieszek, które sprawiają, że staje się słabsze; dzięki obróbce w kuźni zamienia się w stal, a następnie przekształca się w ostry jak brzytwa miecz. Ludzkie istoty przechodzą podobny proces.***

***Sztuka pokoju to wypełnianie braków.***

***Dzień po dniu***

***Kształtuj swoje serce***

***Udoskonalając metody;***

***Użyj Jednego, by powalić Wielu!***

***To właśnie dyscyplina Wojownika***

***Sztuka pokoju opiera się na Czterech Wielkich Cnotach: Męstwie, Mądrości, Miłości i Przyjaźni, symbolizowanych przez Ogień, Niebo, Ziemię i Wodę.***

***Nawet najpotężniejsza ludzka istota ma ograniczone pole, w którym dysponuje siłą. Przeciągnij przeciwnika z jego strefy do swojej, a jego siła wyczerpie się.***

***Potężny nie zawsze pokonuje drobnego. Drobny może spotężnić dzięki nieustannemu wysiłkowi; potężny może zmaleć, załamując się.***

***Nigdy nie obawiaj się żadnego przeciwnika, bez względu na to, jaki jest potężny; nigdy nie pogardzaj żadnym przeciwnikiem, bez względu na to, jaki jest drobny.***

***Bez względu na to, jak ciężko jest uzbrojony Twój przeciwnik, możesz użyć sztuki pokoju, by go rozbroić. Gdy pojawia się ktoś pełen gniewu, przywitaj go uśmiechem. To właśnie jest najszlachetniejszy rodzaj sztuki walki.***

*Gdy Twoje oczy napotkają spojrzenie drugiej osoby, przywitaj ją uśmiechem, a ona odpowie tym samym. To jedna z podstawowych metod, z których korzysta sztuka pokoju.*

*Zranienie swojego przeciwnika jest jak zranienie samego siebie. Sednem sztuki pokoju jest powstrzymanie agresji nieprowadzące do fizycznych obrażeń.*

*Atak może przyjść z każdej strony – z góry, ze środka, z dołu; z przodu, z tyłu; z lewej, z prawej. Pozostań skoncentrowany i niewzruszony.*

*Stań w obliczu jednego wroga tak, jakbyś miał do czynienia z tysiącem nieprzyjaciół; zetrzyj się z tysiącem nieprzyjaciół, tak jakby był to tylko jeden wróg.*

*W jednej chwili  
Wojownik  
Konfrontuje się z wrogiem,  
Wszystko  
Nabiera ostrości.*

*Nawet podejmując wyzwanie  
Samotnego przeciwnika,  
Pozostań czujny,  
Bo zawsze jesteś otoczony  
Przez zastępy wrogów.*

*Nie licz na to,  
Że unikniesz pchnięcia,  
Które ma nastąpić;  
Musisz je rozbroić  
W samym źródle!*

*Nauczyciele mogą przekazać Ci część nauk. Ale jedynie dzięki Twojej pełnej oddania praktyce tajemnicze sztuki pokoju ożywają.*

*W swoim treningu nie możesz się śpieszyć, ponieważ opanowanie podstaw i osiągnięcie pierwszego szczebla umiejętności zabiera minimum dziesięć lat. Nigdy nie myśl, że wiesz już wszystko i jesteś mistrzem; musisz kontynuować ćwiczenia każdego dnia wraz z przyjaciółmi i uczniami i wraz z nimi dokonywać postępów w sztuce pokoju.*

*Opanuj uświęcone metody  
Sztuki Pokoju,  
A żaden wróg  
Nie odważy się  
Rzucić Ci wyzwania.*

*Polegając jedynie  
Na tajemnych technikach  
Nigdzie nie dojdiesz.  
Postępy robią Ci,  
Którzy nieustannie ćwiczą.*

*Zabawianie się tą  
Czy ową techniką  
Jest daremne.  
Po prostu stanowczo działaj  
Nie mając żadnych zastrzeżeń!*

*Praktykuj sztukę pokoju szczerze, a negatywne myśli i uczynki same znikną. Jedynym pragnieniem, które może pozostać, jest głód coraz intensywniejszych ćwiczeń w zakresie Drogi.*

*Ci, którzy dostąpili oświecenia, nie przestają się doskonalić. Tego, co zrealizowali tacy mistrzowie, nie można poprawnie wyrazić w słowach, ani poprzez teorię. Najdoskonalsze działania odzwierciedlają to, co można odnaleźć w naturze.*

*Zjednoczenie ciała i ducha poprzez sztukę pokoju prowadzi do stanu uniesienia, na takie wyżyny i do takiej przyjemności, że lzy rozkoszy pojawiają się w Twoich oczach.*

## SENSEI - NAUCZYCIEL

Twój **sensei**, twój nauczyciel jest kimś, z kim związałeś się relacją wzajemnego zaufania. Wierzysz, że twój **sensei** nauczy cię sztuki Aikido podług swych najwyższych możliwości. I wzajemnie, twój **sensei** wierzy, że będziesz ćwiczył bezpiecznie i pilnie, uczył się z całego serca i zachowywał tak jak tego wymaga Aikido.

**Sensei** (先生) dosłownie oznacza „tego, który urodził się wcześniej”. To nie dotyczy wieku, twój **sensei** w rzeczywistości może być młodszy od ciebie. „Urodzony wcześniej” oznacza, że twój **sensei** wkroczył na ścieżkę treningu Aikido przed tobą i już był tam, gdzie ty dopiero zmierzasz. Twój **sensei** jest przewodnikiem. Nie masz być mu ślepo uległym, ale powinieneś okazywać szacunek, cierpliwość i posłuszeństwo. Twój **sensei** jest kimś, kto prawdopodobnie ryzykując swym życiem i własnym zdrowiem, nauczył się tej sztuki i zgodził się dzielić nią z innymi. Twój **sensei** jest łącznikiem z pokoleniami nauczycieli, aż do **O'Sensei** i dalej. Traktuj to połączenie jako cenny skarb.

Gdy twój **sensei** mówi, słuchaj i patrz uważnie. Nie wszystko na treningu Aikido będzie ci przekazane werbalnie. Nie jest dobrym nauczycielem ten, który odczuwa potrzebę wyjaśniania każdego szczegółu swych instrukcji słowami. Bądź cierpliwy i trenuj pilnie. Z postępami w twojej nauce osiągniesz satysfakcję odkrywania dla siebie aspektów naszej sztuki. Raz osiągnięta, ta wiedza stanie się twoją. To jest przekazywanie wiedzy **isshin den shin**- z umysłu do umysłu.

Źródło: [www.aai-polska.pl](http://www.aai-polska.pl)

---

### ZADANIE

#### NAPISZ JAKIE CECHY POWINIEN POSIADAĆ DOBRY NAUCZYCIEL

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-