



AIKIDO
Reidokan Dojo
Wronów

AIKIDOWA GAZETKA

WYDANIE nr 7, sty'18



REIDOKAN DOJO
Wronów 36

Instruktor: Marcin Wolski sensei
☎ 506 382 357
✉ marcinzwronowa@yahoo.com
🌐 www.reidokan-dojo.pl
📱 /Reidokan-dojo

TRENING – CODZIENNA PRAKTYKA JAKO „ŚCIEŻKA”

Ćwiczenie Aikido nie jest niczym specjalnym ani tajemniczym. „Droga” Aikido nie jest niczym więcej jak wymagającą poświęcenia, codzienną praktyką. Nie myśl, że cokolwiek innego da ci znajomość Aikido. Trenuj dzień za dniem, cierpliwie i systematycznie, a zobaczysz naturalne rezultaty.

Etapy treningu Aikido

練習

RENSHU

- etap początkowy, w którym ćwiczący powtarza podstawowe formy

訓練

KUNREN

- bardziej intensywny i urozmaicony trening, na przykład w trakcie seminarium Aikido

鍛錬

TANREN

- zaangażowanie w powtarzanie form technik, zaangażowanie, przekonanie do treningu bez względu na wszelkie przeszkody

稽古

KEIKO

- poczucie zrozumienia pierwotnych zasad powtarzanych technik

工夫

KUFU

- zastosowanie sztuki i jej zasad w różnych sytuacjach dnia codziennego

修行

SHUGYO

- mistrzostwo — najgłębszy z możliwych duchowy i fizyczny trening

Źródło: Fumio Toyoda, „Podręcznik adepta Aikido”, Aikido Association International

SAMURAJ I MISTRZ ZEN

Pewien samuraj miał opinię niecierpliwego i pobudliwego. Mistrz Zen, znany ze znakomitych zdolności kulinarnych, stwierdził, że wojownikowi należy dać lekcję, zanim stanie się jeszcze bardziej niebezpieczny. Zaprosił więc samuraja na obiad.

Samuraj przybył o wyznaczonej porze. Mistrz Zen poprosił, aby się rozgościł, dopóki ten nie skończy przygotowania posiłku. Czas mijał. Samuraj zaczynał się niecierpliwić. Po chwili zawołał:

- *Mistrzu Zen! Czy zapomniałeś o mnie?*

Mistrz Zen wyszedł z kuchni.

- *Bardzo przepraszam, ale przygotowanie obiadu zabiera więcej czasu niż myślałem* - powiedział i wrócił do kuchni.

Znów minął długi czas. Samuraj siedział i robił się coraz głodniejszy. W końcu zawołał, ale nieco łagodniejszym głosem niż poprzednio:

- *Mistrzu Zen, kiedy podasz obiad?*

Mistrz Zen wyszedł z kuchni.

- *Bardzo przepraszam. Opóźnia się jeszcze trochę, ale to już długo nie potrwa.*

I znów wrócił do kuchni. Minął jeszcze długi czas, aż w końcu samuraj nie mógł już ścierpieć czekania. Wstał boleśnie rozczarowany i wściekle głodny. W tym samym momencie mistrz Zen wszedł do pokoju z tacą zastawioną potrawami. Pierwszym daniem było miso shiru.

Samuraj z wdzięcznością konsumował zupę, oczarowany jej bukietem smakowym.

- *Och, mistrzu Zen* - zawołał - *to najlepsza miso shiru, jaką kiedykolwiek jadłem! Naprawdę zasługujesz na swą reputację doskonałego kucharza.*

- *To nic takiego* - odparł mistrz Zen skromnie - *to tylko miso shiru.*

- *Prawdziwie magiczna zupa!* - samuraj odstawił pustą miskę. - *Jakich tajemnych przypraw użyłeś, by wydobyć ten smak?*

- *Żadnych szczególnych* - odrzekł mistrz Zen.

- *Nalegam, żebyś powiedział. Ta zupa jest tak niesamowicie smaczna!*

- *No dobrze, powiem Ci...*

- *Wiedziałem!* - wykrzyknął samuraj, pochylając się, by lepiej słyszeć - *Musiło być coś, co sprawiło, że tak pysznie smakowała. No powiedz wreszcie, co to było?*

Mistrz Zen rzekł spokojnie: *Dodałem trochę... czasu...*

Źródło: www.bushido.com.pl

OŚWIECENIE

Młody człowiek przyszedł do pewnego Mistrza i zapytał:

- *Ile czasu będę najprawdopodobniej potrzebował, żeby osiągnąć oświecenie?*

- *Dziesięć lat* - rzekł Mistrz.

Młody człowiek był zaszokowany.

- *Tak długo?* - zapytał z niedowierzaniem.

- *Nie, to był błąd. Będziesz potrzebował dwadzieścia lat* - powiedział Mistrz.

Młody człowiek zapytał:

- *Dlaczego podwoiłeś liczbę?*

- *Jeśli się nad tym zastanowić, w twoim przypadku prawdopodobnie będzie to trzydzieści* - powiedział Mistrz.

Źródło: <https://zenforest.wordpress.com/2009/12/28/najciekawsze-przypowiesci-o-mistrzu-i-nie-tylko/>

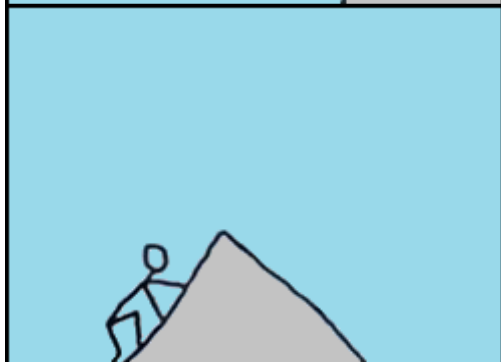
ZNALEZIONE W INTERNECIE



Pierwszy trening, stawiasz nieśmiałe kroki na macie...
Po paru miesiącach podchodzisz do swojego pierwszego egzaminu.



Z kolejnymi treningami osiągasz coraz wyższy poziom.



Egzamin na czarny pas.
Wydawać by się mogło, że osiągnąłeś szczyt...



...ale uświadamiasz sobie, że to dopiero początek drogi.

Na podstawie grafiki umieszczonej na profilu Federação Mineira de Aikido:

www.facebook.com/federacaomineiradeaikido/photos/a.1570291189919000.1073741838.1569265913354861/1886166058331510/?type=3&theater