



AIKIDOWA GAZETKA

WYDANIE nr 8, lut'18



REIDOKAN DOJO
Wronów 36

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

AIKIDO - DROGA GDZIE UMYŚŁ I CIAŁO STANOWIĄ JEDNO

Pamiętaj zawsze, że twoja postawa odzwierciedla stan twojego umysłu. Przygarbiona postawa wskazuje na rozproszony, przytępiony czy znużony umysł; napięta postawa wskazuje na nerwowość lub nadpobudliwość. Przekonasz się, że praca nad prawidłową postawą zmieni także twój stan umysłu.

初心

SHOSHIN

Stan umysłu charakteryzujący się stałą gotowością do nauki, bez względu na posiadaną wiedzę. Shoshin to umysł otwarty, chłonny, szczerzy, czysty, ciekawy, wolny od schematów i nawyków.

武神

BUSHIN

To postawa ukierunkowana na podejmowanie wyzwania, wysiłku, walki. To pewność działania, kontrola i gotowość, to również powaga oraz traktowanie treningu na serio.

残心

ZANSHIN

Jest to stan koncentracji trwający po wykonaniu danej czynności. W Aikido jest to moment po wykonaniu techniki, w którym uwaga, czujność, gotowość i kontakt z partnerem nie zostają przerwane.

無心

MUSHIN

„Czysty umysł”, „pusty umysł”, w którym istnieje to, co jest w danym momencie. To świadomość wolna od konfliktów i przywiązania.

不動心

FUDOSHIN

Znaczy dosłownie „nieporuszony umysł”. Stan wewnętrznego spokoju i opanowania.

Źródło: Fumio Toyoda, „Podręcznik adepta Aikido”, Aikido Association International
Bartosz Łuniewski, „Elementy Aikido”, Wydawnictwo Aha!, Łódź 2009

OPOWIEŚCI Z KRĘGU MISTRZÓW ZEN

DWA SŁOWA

Był kiedyś pewien bardzo surowy klasztor. Po złożeniu ślubów milczenia, nikomu nie wolno było rozmawiać. Był jednakże wyjątek od tej reguły - co dziesięć lat osobom, które poddały się próbie, wolno było wypowiedzieć dwa słowa. Po spędzeniu swych pierwszych dziesięciu lat w tym klasztorze pewien człowiek poszedł do głównego mnicha.

- Minęło dziesięć lat - powiedział główny mnich - jakie są te dwa słowa, które pragnąłbyś wypowiedzieć?

- Łóżko... twarde... - odpowiedział zapytany.

- Rozumiem - odparł główny mnich.

Dziesięć lat później ten sam człowiek przyszedł ponownie.

- Minęło kolejnych dziesięć lat - powiedział główny mnich - jakie są więc te dwa słowa, które chciałbyś wypowiedzieć tym razem?

- Jedzenie... śmierdzi... - odpowiedział zapytany.

- Rozumiem - odparł główny mnich.

Minęło kolejne dziesięć lat i ci dwaj znowu się spotkali.

- Jakie są teraz twoje dwa słowa, po tych dziesięciu latach?

- Ja... rezygnuję! - powiedział człowiek poddany próbie.

- Wiem dlaczego - odparł główny mnich - ty ciągle tylko narzekasz.

Źródło: <http://truecenterpublishing.com/zenstory/twowords.html>

DŹWIĘKI CISZY

Czterech mnichów zdecydowało się pomedytować w ciszy, bez rozmawiania, przez dwa tygodnie. O zmierzchu pierwszego dnia świeczka zaczęła migotać po czym zgasła.

- Och nie! Świeczka zgasła - powiedział pierwszy mnich.

- Czyż nie mieliśmy milczeć - dodał drugi.

- Dlaczego wy dwaj musicie zakłócać ciszę? - spytał trzeci.

- Ha! Tylko ja się nie odezwałem - odparł czwarty.

Źródło: <http://truecenterpublishing.com/zenstory/silence.html>

GURU I PERŁY

Gdy guru siedział na brzegu rzeki pogrążony w medytacji, uczeń pochylił się i położył u jego stóp dwie olbrzymie perły na znak szacunku i oddania. Guru otworzył oczy, podniósł jedną z pereł i trzymał ją tak nieuważnie, że ta wyślizgnęła mu się z ręki i potoczyła po skarpie do rzeki.

Przerażony uczeń skoczył za nią, lecz mimo tego, że nurkował wielokrotnie do wieczora, nie miał szczęścia. W końcu, cały mokry i wyczerpany, wyrwał guru z medytacji:

- Widziałeś, gdzie spadła? Pokaż mi to miejsce tak, żebym mógł ją dla ciebie odzyskać.

- Właśnie tam! – powiedział Guru, po czym podniósł drugą perłę i wrzucił ją do rzeki.

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