

Az aikido szellemi alapelvei

Verzió: 1.0 · 2026. október

Az aikidót nem csak mozdulatok alkotják. Morihei Ueshiba, az aikido alapítója (O-sensei) a gyakorlást önmagunk csiszolásának útként értelmezte, és ez a szemlélet ma is a dojo mindennapjainak része.

Ez az összefoglaló tizenegy szellemi alapelvet gyűjt össze. Párja a technikai alapelvekről szóló anyagnak, és ugyanúgy épül fel: mindegyik elvhez tartozik egy önellenőrző kérdés.

Ezek nem erkölcsi szabályok, amelyeket elég megtanulni és felsorolni. A tatamin, a partnerrel való munkában válnak kézzelfoghatóvá, és ott derül ki az is, mennyire vannak meg bennünk.

1. Harmónia a konfliktusban – ai és wa

Az aikido első írásjegye, az ai összhangot, egyesülést jelent; a wa harmóniát. Ez nem azt jelenti, hogy mindenben egyet kell értenünk a másikkal, vagy mindenáron kerülnünk kell az összeütközést. Azt jelenti, hogy konfliktusban is megőrizzük a cselekvési szabadságunkat, és nem csak az ellenállás vagy a visszavágás vezérli a reakciónkat.

A tatamin ez kézzelfoghatóan megjelenik. Ha a partner erősen megfog és tol, az első ösztönünk visszatolni. Ebből erőpróba lesz, amelyben az erősebb nyer. Az aikidós megoldás az, hogy megértjük a támadás irányát, és olyan mozgást választunk, amely kezeli a helyzetet, de nem fokozza az összeütközést.

A harmónia nem önfeladás: a saját határainkat megtartva is törekedhetünk a konfliktus rendezésére.

Önellenőrzés: Amikor valaki ellenáll nekem, ösztönösen még erősebben próbálom érvényesíteni az akaratomat, vagy keresek más megoldást?

2. A támadó elfogadása – yurusu

Egyesületünk neve a japán yurusu szóból ered, amely egyszerre jelenti azt, hogy elfogadni, megbocsátani, elnézni. Shoji Nishio, akinek tanításait követjük, erre építette a Yurusu Budo, a „megbocsátó harcművészet” gondolatát. Alapja, hogy a támadót is emberként fogadjuk el: a cél nem a megsemmisítése, hanem a helyzet feletti irányítás.

Ez nem gyengeség és nem passzivitás. Épp ellenkezőleg: csak az döntheti el, hogy nem árt, aki képes lenne ártani. A technikai tudás így nem a pusztítás eszköze, hanem a választás szabadságát adja meg: a szabadságot, hogy tudatosan ne sebezzük meg a másikat.

A tatamin ez a kontroll minőségében látszik. A technikát úgy fejezzük be, hogy a partner biztonságban érjen földet, a leszorítás hasson, de ne sértsen, és a dobás után ne maradjon bennünk düh vagy elégtétel. Aki minden technikát a lehető legkeményebben akar befejezni, az gyakran nem a technikát gyakorolja, hanem a bizonyítási vágyát.

Önellenőrzés: Úgy fejezem be a technikát, hogy a partnerem épsége is fontos nekem? El tudom engedni a haragot egy kemény támadás után?

3. Az ego felismerése

Az ego a gyakorlás minden szakaszában megjelenik, csak más formában. Kezdőként gyorsan akarunk fejlődni. Később fontos lesz, hogy jól teljesítsünk, magasabb fokozatot szerezzünk, elismerést kapjunk az oktatótól és a társainktól. Tapasztaltabb gyakorlóként pedig megjelenik a meggyőződés, hogy egy technikát már tudunk, és ezzel együtt csökken a nyitottságunk a korrekcióra.

Az ego önmagában nem rossz: az önbecsülés és a teljesítményre való törekvés jó motiváció. A baj akkor kezdődik, amikor az önértékelésünk a fokozatunktól vagy mások véleményétől függ.

Példa: egy alacsonyabb fokozatú gyakorló olyan hibára hívja fel a figyelmünket, amely valóban ott van a technikánkban. Elutasíthatjuk azzal, hogy ő kevesebbet tud nálunk, vagy megnézhetjük, igaza van-e. Az utóbbihoz nem kell lemondanunk sem a tapasztalatunkról, sem a tekintélyünkről, csak el kell fogadnunk, hogy a tanulás lehetősége nem a rangtól függ.

Az aikido ebben az értelemben tükör: megmutatja, mennyire viseljük el a hibázást, a bizonytalanságot és azt, ha valamit még nem tudunk.

Önellenőrzés: Elfogadom a korrekciót akkor is, ha attól érkezik, akitől nem számítok rá?
Fontosabb nekem a technikám javítása, mint annak bizonyítása, hogy már jól tudom?

4. Jelenlét és tudatosság

A technika folyamatos figyelmet kíván: érzékelnünk kell a partner mozgását, a távolság változását, a saját testhelyzetünket és a kínálkozó lehetőségeket. Ha elkalandozik a figyelmünk, automatikusan ismétljük a megszokott mozdulatokat, és már nem a valós helyzetre reagálunk.

A jelenlét több mint koncentráció. Azt is jelenti, hogy észrevesszük, mi történik bennünk: mikor feszülünk meg, mikor sietünk, mikor félünk a hibától, mikor akarjuk mindenáron a saját elképzelésünk szerint irányítani a gyakorlatot.

Ez a figyelem a hétköznapi életben is működik. Egy feszült beszélgetésben észrevehetjük, hogy emelkedik a hangunk, gyorsabban beszélünk, és már nem a másakra figyelünk, hanem a saját válaszunkat készítjük. Aki ezt időben észreveszi, meg tud állni, és tudatosabban választhatja meg a következő lépését.

Önellenőrzés: Valóban jelen vagyok a gyakorlásban, vagy csak végrehajtom a megszokott mozdulatokat? Észreveszem, mi történik bennem, amikor nehézé válik a helyzet?

5. Önfegyelem és érzelmi önszabályozás

Az önfegyelem nemcsak annyi, hogy követjük az oktató utasításait, betartjuk a szabályokat és rendszeresen járunk edzésre. Azt is jelenti, hogy uralni tudjuk a saját reakcióinkat, különösen akkor, amikor fáradtak vagy frusztráltak vagyunk, vagy úgy érezzük, igazságtalanul bántak velünk.

A tatamin előfordul, hogy egy technika sokadszorra sem sikerül, a partner a szokottnál keményebben dolgozik, vagy az oktató újra és újra ugyanarra a hibára figyelmeztet. Ilyenkor természetes a türelmetlenség és az indulat. Az önszabályozás nem azt jelenti, hogy ezeket nem érezzük, hanem azt, hogy nem ezek irányítanak.

A fegyelem a partner biztonságában is megmutatkozik. Nem tesszük keményebbé a technikát csak azért, mert a másik ellenáll, és nem használjuk a tapasztalatunkat arra, hogy fölénybe kerüljünk egy kevésbé gyakorlott partnerrel szemben.

Önellenőrzés: Mi történik velem, amikor valami nem sikerül? Úgy kezelem a frusztrációm, hogy az ne a partnerem vagy a saját fejlődésem rovására menjen?

6. Alázat és nyitottság – shoshin

Az alázat az aikidóban nem önmagunk leértékelése, hanem annak felismerése, hogy a tudásunk mindig részleges, és minden szinten van hová fejlődni. A japán shoshin, a „kezdő elme” ezt a hozzáállást jelenti: úgy nézni egy jól ismert technikára is, mintha először látnánk.

A kezdőnek ez magától értetődik, hiszen még sok mindent nem ért. A hosszú ideje gyakorlónak viszont épp az a nehéz, hogy a tapasztalat ne tegye feleslegessé a kérdezést, a gyakorlást és a régi meggyőződései felülvizsgálatát.

Példa: egy tapasztalt gyakorló elmegy egy másik mester szemináriumára, ahol már az alapoknál is mást kérnek, mint amit megszokott. Gyakorolhat tovább a saját megszokott formájában, vagy egy napra újra kezdővé válhat, és kipróbálhatja, amit mutatnak. A tanulás a második esetben kezdődik.

Az alázat az oktatásban is megmutatkozik. Az oktató nem attól hiteles, hogy minden kérdésre azonnal válaszol, hanem attól is, hogy ki tudja mondani: ezt újra kell gondolnom, vagy ennek utána kell járnom.

Önellenőrzés: Tudok úgy tapasztalt gyakorló lenni, hogy közben megőrzöm a kezdő kíváncsiságát?

7. Türelem és a fejlődés elfogadása

Az aikidóban sok készség csak hosszú idő alatt válik természetessé. Egy mozdulatot már értünk, de még nem tudjuk jól alkalmazni. Egy technika kiszámítható helyzetben már működik, változó körülmények között még nem.

A türelem nem passzív várakozás. Azt jelenti, hogy elfogadjuk a fejlődés fokozatosságát, és közben tudatosan dolgozunk a hiányosságainkon. Ha egy technika nem sikerül, a megoldás ritkán az, hogy gyorsabban vagy erősebben csináljuk. Sokszor vissza kell térni az alapokhoz, lassítani kell, és meg kell keresni azt az összefüggést, amelyet még nem értünk.

Ez a fokozatokhoz való viszonyunkra is igaz. A következő vizsga vagy övfokozat jó cél, de nem helyettesíti a tudás elmélyítését. A fejlődés értékét nem az mutatja, milyen gyorsan haladunk, hanem az, hogy mennyire tartós és tudatos, amit megtanultunk.

Önellenőrzés: Elfogadom, hogy egy készség elsajátítása időbe telik, vagy a gyors eredményért hajlamos vagyok átugrani a szükséges lépéseket?

8. Tisztelet és felelősség – rei

Az aikidóban a tisztelet (rei) nem merül ki a meghajlásban, az etikett betartásában és a rangidősség elfogadásában. A gyakorlás közbeni viselkedésben látszik igazán: figyelembe vesszük a partner képességeit, tapasztalatát és biztonságát, és nem tekintjük a saját teljesítményünk eszközének.

A felelősség kölcsönös. Az uke feladata, hogy valódi támadást adjon, kontrollálja a reakcióit, és jelezze, ha a gyakorlat fájdalmat vagy veszélyt okoz. A technikát végrehajtó fél figyel a partner testi épségére, a kontroll mértékére, és arra, hogy a gyakorlat mindkettőjüknek tanulási lehetőség legyen.

A rangkülönbség ezen nem változtat. A magasabb fokozat több tapasztalatot és gyakran nagyobb felelősséget jelent, de nem ad felhatalmazást a másik megalázására vagy szükségtelen veszélyeztetésére.

A dojo etikettje akkor tölti be a szerepét, ha nem marad külső szabály, hanem megjelenik abban is, ahogyan a gyakorlók egymással bánnak.

Önellenőrzés: A partneremet olyan embernek tekintem, akivel együtt fejlődhetek, vagy olyannak, akin megmutathatom a tudásomat?

9. A győzelem és a vereség meghaladása – masakatsu agatsu

O-sensei egyik leggyakrabban idézett mondanója, a masakatsu agatsu nagyjából azt jelenti: az igazi győzelem az önmagunk feletti győzelem. Az aikidóban ezért a konfliktust nem csak győzelemként vagy vereségként értelmezzük. A gyakorlásban nem a partner legyőzése a cél, hanem a helyzet kezelése, a kontroll és a kölcsönös fejlődés.

Ha a partner ellenáll, az nem személyes kihívás, hanem visszajelzés: megmutatja, a technikánk melyik része működik, és melyik szorul javításra. Aki minden ellenállást az egoja elleni támadásnak él meg, az erőpróbává alakítja a gyakorlást.

A hétköznapi konfliktusokban ugyanez a különbség. Egy vitában elérhetjük, hogy a másik elhallgasson, miközben a kapcsolatunk tönkremegy. De úgy is képviselhetjük az álláspontunkat, hogy

közben megtartjuk a határainkat, és teret hagyunk a megoldásnak.

Ez nem jelenti azt, hogy minden konfliktus kompromisszummal rendezhető, vagy hogy mindig a békés együttműködés a jó válasz. Van, amikor határozott fellépésre, távolságtartásra vagy külső segítségre van szükség. A lényeg, hogy ne a sértettség vagy a győzni akarás döntsön helyettünk.

Önellenőrzés: Amikor konfliktusba kerülök valakivel, a probléma megoldása a célom, vagy az, hogy bebizonyítsam, nekem van igazam?

10. Önismeret és a saját határaink

Az aikido gyakorlása közben szembetalálkozunk a saját fizikai és lelki határainkkal. Megtapasztaljuk, hogyan reagálunk a bizonytalanságra, a kudarcra, a nyomásra, vagy arra, ha elveszítjük az irányítást.

Ezek a tapasztalatok lehetőséget adnak az önismeretre, de nem hozzák el magától. Ehhez meg kell figyelniünk a saját reakcióinkat, és meg kell próbálnunk megérteni, milyen gondolatok, érzések és elvárások állnak mögöttük.

Példa: valaki rendszeresen kerüli azokat a gyakorlatokat, amelyekben bizonytalannak érzi magát. Más minden helyzetben bizonyítani akar, és nehezen fogad el segítséget. A két reakció mögött egészen más személyes minta áll. A gyakorlás akkor lesz önismereti lehetőség, ha ezeket nem jó vagy rossz tulajdonságként könyveljük el, hanem megpróbáljuk megérteni őket.

A saját határaink ismerete a biztonsághoz is hozzátartozik. Nem kell minden helyzetben bizonyítanunk a bátorságunkat, és a fejlődéshez nem kell fájdalmat vagy sérülésveszélyt vállalnunk.

Önellenőrzés: Mit teszek, amikor bizonytalanná válok? Elkerülöm a helyzetet, túlzottan bizonyítani próbálok, vagy felismerem a határait, és tudatosan dolgozom rajtuk?

11. A dojo és a mindennapi élet

Talán ez a legfontosabb kérdés: megjelennek-e a szellemi alapelvek a tatamin kívül is? Lehet valaki türelmes és együttműködő az edzésen, miközben a munkahelyén nehezen viseli az ellenvéleményt. Lehet fegyelmezett a dojóban, és indulatos a hétköznapi konfliktusokban.

Ez nem jelenti azt, hogy az aikido nem hat rá. Inkább azt mutatja, hogy a tatamin kialakult készségek nem kerülnek át maguktól más élethelyzetekbe. Az átvitelhez fel kell ismernünk a párhuzamokat, és szándékosan gyakorolnunk kell az új viselkedést.

Ha az edzésen megtanulunk egy pillanatra megállni, érzékelni a partner mozgását, és csak utána cselekedni, a hétköznapi életben is feltehetjük a kérdést: valóban azonnal válaszolnom kell erre a megjegyzésre? Meg kell védenem az álláspontomat, vagy most fontosabb megérteni, mit akar a másik?

Az aikido értéke így nemcsak abban mérhető, hogyan mozgunk a tatamin, hanem abban is, mit kezdünk a gyakorlás tapasztalataival a mindennapokban.

Önellenőrzés: Van olyan helyzet a hétköznapi életemben, amelyben tudatosan alkalmazhatnám az aikidóban gyakorolt türelmet, figyelmet, önszabályozást vagy konfliktuskezelést?

Mit jelentenek a dojo szokásai?

A dojo szokásai nem üres formaságok. Mindegyik egy-egy elvet gyakoroltat, minden edzésen, szinte észrevétlenül.

- **Meghajlás (rei)** a dojóba belépve, a tatamira lépve, az edzés elején és végén, a partner előtt: a tisztelet és a hála kifejezése a hely, az oktató és a gyakorlótársak iránt. (8. pont)
- **Seiza és mokuso:** térdelés és csendes elmélyülés az edzés elején és végén. Átállás a hétköznapiakból a gyakorlásra, majd vissza; a jelenlét gyakorlása. (4. pont)
- **Onegaishimasu** („kérlek, gyakorolj velem”): ezzel kezdjük a közös munkát a partnerrel. Elismerjük, hogy a másik nélkül nem tudunk tanulni. (8. pont)
- **Domo arigato gozaimashita** („köszönöm szépen”): az edzés végén és partnercserekor. A köszönet annak is szól, akivel nehéz volt dolgozni. (2. és 8. pont)
- **Partnercsere:** nem mindig a kedvenc partnerünkkel gyakorlunk. Kezdővel és haladóval, erősebbel és gyengébbel is dolgozunk, és mindegyikhez alkalmazkodunk. (6. és 8. pont)
- **A tatami takarítása (soji):** közösen, rangtól függetlenül. A dojo mindenkié, és mindenki felelős érte. (6. pont)
- **Pontos érkezés, tiszta ruha, rövidre vágott köröm, ékszer nélkül:** az önfegyelem és a partner biztonsága. (5. és 8. pont)

Test és szellem: a két anyag kapcsolata

A technikai és a szellemi alapelvek nem két külön világ. Ugyanazt gyakoroljuk, egyszer a test, egyszer a gondolkodás oldaláról. Néhány párhuzam:

Technikai elv	Szellemi elv	Ami összeköti
Az egyensúly megbontása erő nélkül (kuzushi)	A támadó elfogadása (yurusu)	Irányítunk, de nem rombolunk.
A fölösleges feszültség elengedése (datsuryoku)	Érzelmi önszabályozás	Görcs helyett szabad, átgondolt reakció.
Kapcsolat és érzékelés (musubi)	Harmónia a konfliktusban (ai, wa)	Nem ütközünk, hanem csatlakozunk.
Figyelem és éberség (metsuke, zanshin)	Jelenlét és tudatosság	Azt látjuk, ami van, nem azt, amit várunk.
A támadás kezelése (awase)	A győzelem és a vereség meghaladása (masakatsu agatsu)	Nem a másikat akarjuk legyőzni, hanem a helyzetet kezelni.
Időzítés (hyoshi, de-ai)	Türelem	Kivárjuk a megfelelő pillanatot, nem siettetjük.
Stabil testtartás (kamae, hanmi)	Önismeret és a saját határaink	Tudjuk, hol állunk, és meddig mehetünk.

Ezért mondhatjuk, hogy aki a technikáján dolgozik, a jellemén is dolgozik, és fordítva.

Hogyan használjuk?

Ahogy a technikai elveknél, itt sem kell mindenre egyszerre figyelni. Néhány bevált mód:

- **A hónap elve:** a dojóban egy hónapig egy elvre figyelünk. Az oktató az edzés elején egy mondatral felidézi, és gyakorlás közben visszatér rá, ha alkalmas helyzet adódik.
- **Kérdés a mokuso alatt:** az edzés végi elcsendesedés alatt mindenki felteszi magának az aktuális elv önellenőrző kérdését. Válaszolni nem kell rá, elég végiggondolni.
- **Néhány szó edzés után:** aki szeretné, egy-két mondatban felírja, mit vett észre magán. Néhány hónap múlva ezekből többet tanul, mint bármilyen leírásból.
- **Közös beszélgetés:** időnként érdemes edzés után néhány percet arra szánni, hogy megbeszéljük, ki mit tapasztalt az adott elvvel.

A szellemi elvekben való fejlődést ugyanúgy nem lehet mérni vagy vizsgáztatni, mint a technikaiakat. A mérce a saját tapasztalatunk: hogy idővel másképp reagálunk-e ugyanazokra a helyzetekre.

Ha valami nincs rendben

A gyakorlás akkor biztonságos, ha szólunk, amikor valami nincs rendben. Ha a partnerünk a szokásosnál durvábban dolgozik, fájdalmat okoz, vagy tiszteletlenül bánik velünk:

- jelezzük azonnal: kopogással a tatamin vagy a partner testén, vagy szóban;
- ha a helyzet nem változik, szóljunk az oktátónak még az edzés alatt;
- ha utólag szeretnénk megbeszélni, keressük meg az oktatót vagy az egyesület vezetőjét.

A jelzés nem gyengeség és nem árulkodás, hanem a 8. pontban leírt felelősség része. Kiskorú gyakorlók helyett ezt a szüleik is megtehetik.

Összegzés

A szellemi alapelvek akkor válnak a gyakorlás részévé, ha megjelennek a viselkedésünkben, a döntéseinkben és abban, ahogyan másokkal bánunk.

Az aikido önmagában nem tesz automatikusan türelmessé, alázatossá vagy jó konfliktuskezelővé. Lehetőséget ad ezeknek a készségeknek a gyakorlására, de ehhez tudatosság, jó közösség és hiteles oktatói példa is kell.

A szellemi fejlődés nem azt jelenti, hogy soha nem leszünk indulatosak, nem sértődünk meg, vagy mindig harmóniában maradunk másokkal. Azt jelenti, hogy egyre hamarabb észrevesszük a saját reakcióinkat, jobban értjük, honnan erednek, és egyre inkább mi döntjük el, hogyan cselekszünk.

Talán ez az aikido egyik legfontosabb tanulsága: nem mindig választhatjuk meg, milyen helyzetbe kerülünk, de a gyakorlással fokozatosan alakíthatjuk, hogyan reagálunk.

Önellenőrző kérdések egy lapon

- 1.** Ha valaki ellenáll nekem, még erősebben nyomok, vagy keresek más megoldást?
- 2.** Fontos nekem a partnerem épsége, és el tudom engedni a haragot egy kemény támadás után?
- 3.** Elfogadom a korrekciót attól is, akitől nem számítok rá?
- 4.** Jelen vagyok a gyakorlásban, és észreveszem, mi történik bennem, ha nehéz a helyzet?
- 5.** Mi történik velem, amikor valami nem sikerül?
- 6.** Megőrzöm a kezdő kíváncsiságát?
- 7.** Elfogadom, hogy a fejlődés időbe telik?
- 8.** Társnak tekintem a partneremet, vagy a tudásom bemutatásának eszközének?
- 9.** A megoldás a célom, vagy az, hogy igazam legyen?
- 10.** Mit teszek, amikor bizonytalanná válok?
- 11.** Hol alkalmazhatnám a hétköznapiakban azt, amit a tatamin gyakorlok?