

Dreizehn Regeln für Lernende

(aus Koichi Tohei „KI im täglichen Leben“)

1. Das Aikido-Training weist uns den Weg zur Einheit mit dem Universum. Sein wesentliches Ziel ist es, Geist und Körper zu vereinen und uns eins werden zu lassen mit der Natur.
2. So wie die Natur jedes Geschöpf liebt und beschützt und allen Dingen hilft, zu wachsen und sich zu entwickeln, so müssen wir jedem Schüler mit Ernsthaftigkeit und ohne Benachteiligung oder Parteilichkeit zu unterrichten.
3. In der absoluten Wahrheit des Universums gibt es keine Zwietracht, aber es gibt sie im Reich der relativen Wahrheit. Mit anderen wetteifern und gewinnen bringt nur relativen Sieg. Nicht wetteifern und doch siegen bringt absoluten Sieg. Nur einen relativen Sieg zu erringen, führt früher oder später zur unvermeidlichen Niederlage. Während Sie üben, stark zu werden, müssen Sie lernen, wie sie vermeiden können zu kämpfen. Wenn Sie lernen, Ihren Partner zu werfen und daran Freude zu haben und auch lernen, geworfen zu werden und daran ebenso Freude zu haben, und wenn Sie sich gegenseitig helfen, die richtigen Techniken zu erlernen, wird schneller Fortschritt Ihnen sicher sein.
4. Kritisieren Sie keine der anderen Kampfkünste. Der Berg lacht nicht über den Fluss, weil er tief unten ist, noch spricht der Fluss schlecht über den Berg, weil dieser sich nicht fortbewegen kann. Jeder hat sein eigenes Wesen und erlangt seine eigene Stellung im Leben. Wenn Sie über andere schlecht reden, kommt es sicherlich auf Sie zurück.
5. Die Kampfkünste beginnen und enden mit Höflichkeit, nicht nur in der Form, sondern ebenso im Herzen und im Geist. Achten Sie den Lehrer, der Sie unterrichtet, und hören Sie nicht auf, dankbar zu sein, besonders gegenüber dem Gründer, der den Weg zeigt. Wer dies unterlässt, darf sich nicht wundern, wenn seine Schüler ihn nicht ernst nehmen.
6. Seien Sie vor Eitelkeit gewarnt. Eitelkeit hält Ihren Fortschritt nicht nur auf, sondern wirft Sie zurück. Die Natur ist grenzenlos und ihre Prinzipien sind tief. Woher kommt die Eitelkeit? Sie gründet in oberflächlichem Denken und billigen Kompromissen mit Ihren Idealen.
7. Entwickeln Sie den ruhigen Geist, der dadurch entsteht, dass Sie das Universum zu einem Teil Ihres Körpers machen, indem Sie Ihre Gedanken auf den Einen Punkt im Unterbauch (Hara) konzentrieren. Sie müssen wissen, dass es eine Schande ist, engstirnig zu sein. Diskutieren Sie in Ruhe, was richtig ist und was falsch. Sind Sie überzeugt, dass Sie unrecht haben, so machen Sie es beherzt wieder gut. Treffen Sie jemanden, der Ihnen überlegen ist, so nehmen Sie seine Unterweisung freudig an. Befindet sich jemand im Irrtum, so erklären Sie ihm die Wahrheit, und bemühen Sie sich darum, dass er versteht.
8. Auch ein Wurm von nur einem Zentimeter Länge, hat den Geist dieses einen Zentimeters. Jeder Mensch respektiert sein eigenes Ich. Behandeln Sie darum niemanden geringschätzig, und verletzen Sie nicht seine Selbstachtung. Behandeln Sie jemanden mit

Respekt, so wird auch Sie respektieren. Nehmen Sie ihn nicht ernst, so wird er auch Sie nicht ernst nehmen. Wenn Sie seine Persönlichkeit respektieren und seinen Ansichten zuhören, wird er Ihnen gern folgen.

9. Werden Sie nicht wütend. Wenn Sie wütend werden, zeigt dies, dass Ihr Geist sich von dem Einen Punkt im Unterbauch entfernt hat. Wut ist im Aikido-Training etwas, wofür man sich schämt. Werden Sie niemals wegen eigener Belange wütend. Werden Sie nur dann wütend, wenn die Rechte der Natur oder Ihres Landes bedroht sind. Konzentrieren Sie sich auf den Einen Punkt, und werden Sie ganz und gar wütend. Bedenken Sie: Wer leicht wütend wird, verliert in wichtigen Momenten den Mut.
10. Scheuen Sie keine Anstrengung, wenn Sie unterrichten. Sie machen in dem Maß Fortschritte, in dem Ihre Schüler Fortschritte machen. Seien Sie nicht ungeduldig, wenn Sie lehren. Niemand kann alles auf einmal lernen. Ausdauer ist beim Unterrichten ebenso wichtig wie Geduld, Freundlichkeit und die Fähigkeit, sich an die Stelle des Schülers zu versetzen.
11. Seien Sie kein hochmütiger Lehrer. Die Schüler nehmen in dem Maß an Wissen zu, als sie ihrem Lehrer gehorchen. Es ist der Übung vom Aikido besonders eigen, dass auch der Lehrer durch das Unterrichten der Schüler Fortschritte macht. Üben erfordert eine Atmosphäre gegenseitigen Respekts zwischen Lehrer und Schülern. Eingebildete Menschen denken oberflächlich.
12. Zeigen Sie beim Üben Ihre Kraft, nicht ohne einen guten Grund, sonst wecken Sie Widerstand im Geist derjenigen, die Sie beobachten. Streiten Sie nicht über Stärke, sondern lehren Sie den richtigen Weg. Worte allein können nicht erklären. Manchmal können Sie wirksamer lehren, wenn Sie derjenige sind, der geworfen wird. Unterrichten Sie Ihre Schüler nicht mitten im Wurf und halten Sie nicht sein Ki an, ehe er eine Bewegung vervollständigen kann, sonst erzeugen Sie in ihm schlechte Gewohnheiten.
13. Tun Sie alles, was Sie tun, aus Überzeugung. Wir studieren die Prinzipien des Universums gründlich und üben sie, und das Universum beschützt uns. Wir haben nichts zu bezweifeln und nichts zu befürchten. Wahre Überzeugung kommt aus dem Glauben, dass wir eins sind mit dem Universum. Wir müssen den Mut haben, mit Konfuzius zu sagen: „Ich bin leichten Herzens und kann mich daher zehntausend Feinden stellen.“