



Lehrhilfe des Aikido-Verband Bayern e.V. (AVB)



Erklärung des Begriffs DO

Stand:
21.11.2017

Mit der Erstellung dieser Lehrhilfe wird kein Anspruch auf Vollständigkeit erhoben.



DO - bedeutet in der japanischen Sprache *Weg* und beinhaltet auch die Gedanken der *Wegfindung* und des *sich auf den Weg begeben*; vergleichbar mit dem chinesischen Begriff *Tao*. In Japan finden wir den Gedanken des **DO** in verschiedenen Bereichen des täglichen Lebens wieder, die sich mit der geistigen Entwicklung des Menschen auseinandersetzen; somit natürlich auch in der japanischen Kampfkunst *Aikido*.

Dem Begründer des Aikido *Ueshiba Morihei* war die Bedeutung der Wegfindung und des Weggehens in der von ihm begründeten Kampfkunst von so großer Wichtigkeit, dass er den Gedanken des **DO** in den Namen seiner Kampfkunst *Aikido* aufnahm.
Daher gilt

Aikido ist ein Weg (DO) zur Harmonisierung (AI) der Kräfte (KI).

I. Grundsätzliches

Wie den Interessierten bekannt ist, gab es in Japan über Jahrhunderte zahllose Kriege zwischen den zahlreichen Landesfürsten, um ihre Herrschaft auszubauen und die Macht über Japan zu gewinnen. Dazu hielten sich diese Landesfürsten eigene Armeen. Vor diesen Hintergrund war es nur selbstverständlich, dass in dieser Zeit die Bedeutung der Kriegerkaste der *Samurai* zunahm und hohes Ansehen erlangte. Es entstanden Schulen, die zahlreiche Kriegskünste mit unterschiedlichen Kampfstilen (Ryu) weiter entwickelten oder neu entstehen ließen.

Mit der Beendigung der Feudalkriege waren die Dienste der Samurai nicht mehr wie in dem vorherigen Maße gefragt. Auch um zu verhindern, dass die zahlreichen noch immer unter Waffen stehenden Samurai nicht orientierungslos verharren und sich gegen die eigenen Fürsten wenden, entwickelte sich der Gedanke, die in den Kriegskünsten erworbenen technischen Fähigkeiten und Fertigkeiten nicht mehr ausschließlich für die Kampfhandlungen sondern auch für die positive geistige Entwicklung der Samurai zu nutzen.

Der Übende musste nun den Umgang mit seiner Waffe dazu nutzen, um sich auf den Weg zu begeben (**DO**), der zur eigenen positiven geistig-seelischen und körperlichen Entwicklung dient. Die Umgang mit den Waffen sollte letztendlich nur noch gegen sich selbst gerichtet sein, zur Förderung der eigenen geistigen Entwicklung.

Diese Entwicklung wurde nicht zuletzt durch die zunehmenden Einflüsse des *Zen-Buddismus* in der Gesellschaft angestoßen und verstärkt, der sich bewusst mit dem Gedanken des **DO** auseinandersetzt.

Es entwickelte sich *Bushido* als *Weg des Kriegers*.

Diesen Wandel verstärkte und beschleunigte zudem der Umstand, dass mit dem Aufkommen der Schusswaffen die Bedeutung der klassischen japanischen Waffen zurückgedrängt wurde; hier insbesondere das japanische Schwert (Katana) als Symbol der japanischen Kriegskunst. Nachdem Japan den 2. Weltkrieg verlor, verboten die Siegermächte zunächst das Praktizieren der Kriegskünste. Um jedoch die Techniken und durchaus vorhandenen positiven Elemente der

Kriegskünste nicht in Vergessenheit geraten zu lassen, entwickelte man die auf den Kriegskünsten basierenden Kampfkünste, die zunächst an den Universitäten Japans zur Körpererertüchtigung - unter der Berücksichtigung des **DO-Gedanken** - eingeführt wurden.

Es wandelten sich die tödlichen Kampfmethoden *Bujutsu* zu friedvollen und ausschließlich auf die positive Entwicklung der Übenden (Budoka) ausgerichteten Techniken des **DO**.

So entwickelten sich z.B. aus dem Schwertkampf *Kenjutsu* die Kunst des Schwertkampfs *Ken-Do* oder die Kunst des Schwertziehens das *Iai-Do*, aus dem Kampf mit Pfeil und Bogen *Kyujutsu* die *Kunst des Bogenschießens Kyu-Do*, aus der waffenlosen Verteidigung *Jujutsu* die Kunst des sanften Weges *Judo* und letztendlich aus dem *Aiki-jujutsu* die Kampfkunst *Aikido*.

Der Gedanke des *Weggehens* hat, wie so vieles in der japanischen Kultur, seinen Ursprung in China und ist dort unter dem Begriff *Tao* bekannt. Mit dem verstärkten Einfluss des Zen-Buddismus - neben dem Konfuzianismus und Schintoismus - in der japanischen Gesellschaft und somit auch in den japanischen Kampfkünsten, gewann der Gedanke des Weges zunehmend an Bedeutung. Seitdem bezeichnet man in Japan den Gedanken des Weges als **DO**.

Was ist Inhalt der Lehre des **DO** ? Nachfolgend wird versucht, diese Frage zumindest in sehr vereinfachter Form darzustellen, da dies sonst den Rahmen diese Betrachtung sprengen würde.

DO heißt sinngemäß sich auf einen Weg zu begeben, um zur Erleuchtung - das heißt zum *Satori* - zu gelangen. Im Stadium der Erleuchtung offenbaren sich dem „Wanderer“ Einblicke in den Sinn und die Abläufe des Lebens und des Todes; man ist „von großer Weisheit beseelt“. Dass ein Mensch dieses Stadium der Weisheit erreicht, ist äußerst selten und bedarf intensiver Übungen der Meditation, um Körper und Geist auf den Weg einzustimmen. Hierbei ist es egal, ob die Meditation in stiller Form im Zen-Kloster oder in dynamischer Form im Dojo erfolgt.

Entscheidend ist, dass Körper und Geist durch ständig wiederholendes Üben der gleichen Formen und der bewussten Fokussierung auf deren Ausführungen immer näher zusammengeführt werden, bis Körper, Geist und Seele eine Einheit bilden, die nicht mehr durch äußere Geschehnisse gestört werden kann.

Von großer Bedeutung ist hierbei, dass die Übungen von einer bewussten Bauchatmung begleitet werden, um den Körper beim Ausatmen so zu „entleeren“, dass beim Einatmen das größtmögliche Volumen an „frischer“ Energie aus dem Universum aufgenommen werden kann.

Wenn dieser Zusammenschluss von Körper, Geist und Seele stattgefunden hat, ist anzunehmen, dass sich dem „Wanderer“ weitere Sphären des Wissens öffnen, welche Menschen, die auf diesem Weg nicht soweit fortgeschritten sind, immer verschlossen bleiben.

Da - wie erwähnt - nur wenige mit dem Erreichen der *Erleuchtung* zum Ende des Weges (**DO**) gelangen, ist der Sinn des Weges, dass jeder auf seinem Leistungsstand seine Übungen intensiv aber dennoch absichtslos durchführt, um Körper und Geist zusammenzuführen. Das Zusammenführen der Kräfte kann nicht erzwungen werden. Der Körper bestimmt nach zahlreichen Übungen, wann er diese Kräfte schrittweise näher zusammenbringt. Mit dem Geist bemerken die Übenden erst nachfolgend - je nach Sensibilität - , dass sie nun wieder einen weiteren Schritt auf ihren Weg (**DO**) vorangekommen sind.

Das intensive Üben sollte daher im Mittelpunkt des Bemühens der Übenden stehen und nicht das ausschließliche Erstreben des wohl in weiter Ferne befindliche Ziel. Die Übenden sollten Schritt für Schritt den Weg gehen. Sie sollten sich der dabei erzielten kleinen Erfolge durchaus angemessen erfreuen, mit dem Wissen, dass es sich dennoch nur um einen der vielen benötigten Schritte auf dem Weg (**DO**) handelt.

Die Übenden müssen verinnerlichen, dass der von ihnen eingeschlagene Weg (**DO**) immer eine Bereicherung für den Geist und Körper darstellt und niemals umsonst ist, auch wenn das Ende des

Weges nie erreichen wird, weil es in der Wegfindung eigentlich kein „Ende“ des Lernprozesses gibt. Vor diesem Hintergrund entstand der allseits bekannte Sinnspruch:

Der Weg ist das Ziel

II. Technischer Hinsicht

Wie bereits erwähnt, bewirkt das intensive und wiederholte Trainieren der immer gleichen Bewegungsformen und Techniken, dass Körper und Geist näher zusammengeführt werden. Dies bedeutet, dass die Reaktionswege zwischen Geist und Körper sich verkürzen und somit Signale vom Gehirn an die Gliedmaßen schneller übermittelt werden.

Während es anfangs so ablief, dass die Augen das Erkennen eines anstehenden Angriffs an das Gehirn weitergaben und von dort die Mitteilung an die Gliedmaßen kam zu reagieren. Dieser Ablauf nahm verhältnismäßig lange Reaktionszeit in Anspruch, die meist keine effektive Gegenwehr mehr zuließ.

Aus eigener Erfahrung weiß jeder fortgeschrittene Aikidoka, dass sich durch das ständige Üben im Laufe der Zeit die Reaktionszeit zwischen Erkennung des Angriffs durch die Augen und Einsatz der Gliedmaßen erheblich verkürzt.

Dieser Umstand ist im Laufe der Zeit auf das immer stärkere Zusammenführen von Körper und Geist zurückzuführen.

Diese Umstand gibt den fortgeschrittenen Aikidokas das Gefühl, dass ihnen beim Ausführen ihrer Techniken viel mehr Zeit zur Verfügung steht als zum Beginn ihrer Trainingsaufnahme.

Das gleiche Gefühl empfindet sie auch bei der Angriffsaufnahme, so dass sie die Angriffe mit einer *aufmerksamen Gelassenheit* und ohne Hektik erwarten können („Wachsamer Geist“).

III. Im Alltag

Je nachdem wie weit die fortgeschrittenen Aikidokas bereits ihren Weg (**DO**) gegangen sind, kommen ihnen natürlich die dabei erlernte Wachsamkeit und Gelassenheit im Umgang mit den Mitmenschen zu Gute.

Dazu gehört z.B. Entwicklungen frühzeitig erkennen („Erkennung des Augenblicks“) und auf diese unbedrängt und nachhaltig reagieren zu können („Erkennung der Zusammenhänge“).

Die relativ gelassene Lebensweisheit, zu der das ständige Üben den Aikidoka im Lauf des jahrelangen Übens unbewusst verhilft, trägt dazu bei, die Zusammenhänge des Lebens zu erkennen, zu bewerten und sich dementsprechend angemessen zu verhalten.

Zusammenfassend

DO - bedeutet in der japanischen Sprache *Weg* und beinhaltet auch die Gedanken der *Wegfindung* und des *sich auf den Weg begeben*.

Aus den Kriegskünsten (Bujutsu) entwickelten sich die Kampfkünste (Budo-Disziplinen), bei denen die positive Entwicklung der Budoka in Vordergrund steht. Die Übungen und Techniken der Kampfkünste dienen als Werkzeuge für eine positive technische und geistige Entwicklung der Übenden.

Aikido entwickelte sich aus dem Aikijujutsu.

Der Gedanke des **DO** hat seinen Ursprung in China (Tao) und entwickelte sich mit der zunehmender Bedeutung des Zen-Buddismus in der japanischen Gesellschaft.

DO heißt sinngemäß sich auf einen Weg zu begeben, um zur Erleuchtung - *Satori* - zu

gelangen.

Die Übungen können in rein meditativer Form (Klöster) oder in dynamischer Form (Aikido) abgehalten werden.

Der Weg ist das Ziel.

In technischer Hinsicht bedeutet **DO** die Zusammenführung von Körper und Geist aufgrund des intensiven und wiederholten Übens der immer gleichen Bewegungsformen und Techniken.

Es verkürzen sich dadurch die Reaktionswege bei der Angriffsaufnahme und bei der Ausführung der Techniken.

III. Im Alltag

Die Wachsamkeit und Gelassenheit kommt den fortgeschrittenen Aikidoka im Umgang mit den Mitmenschen zu Gute.

Es fördert Entwicklungen frühzeitig erkennen („Erkennung des Augenblicks“) und auf diese unbedrängt und nachhaltig reagieren zu können („Erkennung der Zusammenhänge“).

Es erhöht die Fähigkeit die Zusammenhänge des Lebens zu erkennen und darauf angemessen zu reagieren.