

Kapitel 1

気の錬磨誠をば更に誠に練りあげて 顕幽一如の真諦を知れ "Die Wahrheit wieder und wieder schmieden, um die absolute Wahrheit zu erkennen, in der die sichtbare und die unsichtbare Welt eins sind." Meister Morihei Ueshiba

WAS IST KI NO RENMA?

Ein Name mit Bedeutung

Der Ausdruck „Ki no Renma“ setzt sich aus zwei japanischen Wörtern zusammen: "ki" 気 und "renma" 錬磨 sowie dem Partikel "no" の. Der Begriff Ki hat mehrere Bedeutungen:

1. das, was den Raum zwischen Himmel und Erde ausfüllt und als Grundelement des Universums gilt;
2. das, was die Schöpfung aller Dinge bewirkt. Die treibende Kraft des Lebens. Die Quelle der Vitalität. Der Geist.
3. Im Allgemeinen hat Ki die gleiche Bedeutung wie Prana im Yoga.

In Japan wird das Wort Ki häufig verwendet, um einen Geisteszustand, eine Stimmung oder etwas, das zur unsichtbaren Welt gehört, auszudrücken. Takurô Kishine, der interdisziplinäre Forscher und emeritierte Professor der Universität Kyoto, schreibt in seinem Buch *„Die unsichtbare Welt des Geistes“*¹ über Ki:

"Ki ist die Schwingungswellenenergie von Elektronen. Es hat nicht nur die Aufgabe, Körper und Geist und damit Fleisch und Seele zu vereinen, sondern ist durch die Meditation auch tief mit der Entstehung der geheimnisvollen Gedanken des Ostens, wie dem Buddhismus, verbunden und hat eine äußerst starke Beziehung zur Quantentheorie."

Der Begriff "Renma" setzt sich aus zwei chinesischen Schriftzeichen zusammen. Das erste, "ren" 錬, bedeutet "schmieden, kneten, arbeiten". Das zweite, "ma" 磨, bedeutet "polieren, zum Glänzen bringen". Es geht also darum, in der Tiefe, im Detail und mit Hingabe zu arbeiten, sei es im Bereich des Geistes, eines künstlerischen Könnens oder des Studiums.

Das Ziel von Ki no Renma ist es, eine große Meisterschaft im Gebrauch von Körper und Geist zu erlangen, die Lebenskraft zu erhöhen und zu stärken, ausgehend von den philosophischen Lehren, die seit über zweitausend Jahren praktiziert werden, und sie an unsere heutigen Bedürfnisse

anzupassen. Dazu gehört auch, positiv zu leben, indem man Kunst, Kultur, Liebe und Frieden achtet.

Das Wort "Kunst" ist hier im japanischen Sinne zu verstehen, d. h. als "Weg der Künste" wie Aikido, traditioneller japanischer Tanz, Kalligraphie oder auch die Teezeremonie. Eine Synthese aus verschiedenen Philosophien und Erfahrungen.

Ki no renma ist eine Synthese aus vielen Elementen:

- die Techniken des Bogenschießens Hekiryû chikurinha banpa, die in meiner Familie weitergegeben wurden und die mir mein Vater beigebracht hat, als ich ein Kind war;
- die Lehre von Meister Morihei Ueshiba, dem Gründer des Aikido, die ich seit meinem 20. Lebensjahr befolgt habe;
- die von Meister Tempû Nakamura, dem Gründer der Shinshin tôitsuhô-Methode ("Methode der Vereinigung von Körper und Geist");
- und schließlich die von Meister Masakazu Hino vom Zen-Dojo Ichikukai und der Misogi-Reinigung.

Hinzu kommt, was ich während der Fastenzeiten oder meiner Aikido-Praxis in Japan und Europa gefühlt und erfahren habe.

Was ist der Zweck von Ki no Renma?

Um Ki no Renma zu verstehen, muss man zunächst etwas über die östliche Kultur, Ki und die Grundlagen der Atmung und der Meditation wissen. Früher wurden all diese Begriffe von den Japanern verstanden, aber die Zeiten haben sich geändert, die Welt hat sich weiterentwickelt, und selbst auf dem Archipel haben immer mehr Menschen diese Begriffe vergessen. Das habe ich festgestellt, als ich Aikidokurse in den Clubs an der Universität oder in den Dojos in Tokio gab. Aus diesem Grund habe ich dieses Programm entwickelt, auch wenn es vielleicht etwas hochtrabend klingt:

Das Ki no Renma umfasst alle Lehren, die für die Ausübung von Aikido, aber auch für ein zufriedenes meditatives Leben notwendig sind. Wie ich bereits erwähnt habe, ist Ki no Renma notwendig, um Aikido zu praktizieren, aber auch Nicht-Aikido-Praktizierende können es befolgen und viele Vorteile daraus ziehen!

Bujutsu ist der Weg der japanischen Kampfkünste. Es gibt viele Bücher darüber, und alle sind sich darin einig, dass "die großartige und fast geheimnisvolle Arbeit von Körper und Geist" von jedem begonnen werden muss. Mit anderen Worten:

Als Menschen haben wir die Pflicht und das Ziel, durch Meditation und Praktiken, die sich ihr annähern, den besten Zustand unserer selbst zu erreichen.

Die Meditation wird heute von einigen Menschen immer noch als eine komplizierte und schwer zugängliche Praxis angesehen. Sie wird jedoch immer beliebter und findet in den verschiedensten Bereichen Anwendung: im Sport, um die Konzentration zu steigern, in der Schule, um Spannungen abzubauen, oder auch in Unternehmen, um das Wohlbefinden der Mitarbeiter zu steigern. Einige Hirnforscher behaupten sogar, dass die Vorteile der Meditation wissenschaftlich belegt sind. Ich persönlich finde es sehr gut, dass diese Disziplin, die uns seit der Antike überliefert wurde, auch in der heutigen Welt praktiziert wird.

Einklang von Geist und Körper

Wenn man ein Bild wählen müsste, um die Trainingsmethode des Ki no Renma zu beschreiben, könnte man das Bild eines Energiestroms wählen, der dem Schwung eines Wasserlaufs ähnelt, der in einem See entspringt und zu einem Fluss wird. Der körperliche Aspekt des Trainings wird natürlich in Harmonie mit diesem Strom erfolgen. Das Ziel ist es, dass das Unsichtbare, d. h. das Ki, und der Geist auf natürliche Weise im Einklang sind und mit dem Sichtbaren, d. h. dem Körper, eins werden. Dies wird als "Einklang von Ki, Geist und Körper" (気心体の一致, kishintai no icchi) bezeichnet.

Ich führte diese Methode in einem Dojo in Rom ein, als ich 1964 nach Italien kam, um mich dort niederzulassen. Auf dem ersten internationalen Sommerlehrgang des Aikikai d'Italia in Lido di Venezia im Jahr 1968 legte ich besonderen Wert auf dieses Training. Die Teilnehmer trainierten unisono von 6 bis 9 Uhr morgens. Das war notwendig, um gemeinsam Ki no renma und Aikidotechniken üben zu können.

Zu diesem Zeitpunkt wusste ich nicht, ob die westlichen Aikikai-Praktizierenden in der Lage waren, die Lehren des Gründungsmeisters Morihei Ueshiba zu verstehen und nach ihnen zu praktizieren. Am Ende des Kurses berichteten mir die Praktizierenden von ihren Eindrücken. Durch Ki no Renma hatten sie die sehr enge Beziehung zwischen Geist und Technik sowie den geistigen Zustand, in dem man sich befinden muss, begriffen, während sie dies in ihrem normalen Unterricht nur schwer wahrnehmen konnten.

Seitdem habe ich bis 2019 jedes Jahr italienische und europäische Praktizierende in Ki no Renma unterrichtet. Auch in Japan wurde Ki no renma bei den Aikido-Kursen, die ich an der Universität, aber auch in anderen Dojos gab, auf natürliche Weise in die Praxis integriert, was zu guten Ergebnissen führte.