

**FÖLJANDE ÄR REPRIS FRÅN ETT TIDIGARE NYHETSREVIS. Anledningen är att eviga frågor kommit upp på tapeten igen: "Varför tränar vi aikido? Kan aikido ha någon större nytta än att vi lär oss att konstfullt få andra att tappa balansen och omständligt vrida varandras armar och ben till smärtans yttersta gräns? Och måste det ta så långt dig att lära sig denna nästan anakronistiska kampkonst?"**

En och annan tycker att det går långsamt framåt. Jo jag vet. Aikido är komplext. Det räcker inte med att ben och armar hamnar på ungefär rätt ställe. Skall det fungera och kännas bra måste kropp, intellekt och känslor synkroniseras och fungera som en helhet. Inte nog med det. Du och din partner måste samspela så att ni bildar ett enda samverkande system. Det gäller egentligen i alla budo, men är pinsamt påtagligt i Aikido. Men när det någon gång fungerar så kan det skapa en säregen lyckokänsla.

En engelsk professor i psykologi, vid Regents College i London, förde nyligen fram hypotesen att våld är ett av människans grundläggande behov i paritet med vårt behov av social erkänsla. I alla tider och i alla (åtminstone de flesta) kulturer har våld och kamp varit en del av tillvaron – allt från etniska rensningar och "vanliga krig" till rituella kraftmätningar, vilka minimerar eller begränsar skadeverkningarna. Till de senare kan man hänföra allt från gladiatorspel till curling. Våld är uppenbarligen ett dubbelsidigt fenomen. Dels attraheras vi, och dels skräms vi av våld.

Budo, och i synnerhet Aikido som saknar tävlingsmoment, har sannolikt här en viktig uppgift. Vi kommer i närkontakt med våldets realitet, i varje fall så nära att vi inser att det inte finns någon glamour i våldshandlingar. Det är inte kul att få en tand utslagen eller ett knä skadat. Det är inte häftigt med blod på mattan. Men denna närkontakt kan föda empati, som får uttrycket att vi inte ska göra mot andra vad vi inte vill att de skall göra mot oss. Vi får i handling distans till hot och våld. Inte genom att fly eller fäkta, utan genom att lära oss se energierna och därigenom behärska skeendet. I våldsvideos och i datorspel ser vi aldrig de konkreta följderna av våldet. Här existerar ingen smärta, inga besök hos läkare. Efter en nedslagning reser sig offret som om inget hade hänt, och den som dör får ett nytt liv. Vad jag vill säga är att vi inte bör eller kan förneka vårt behov av våld. Men att vi, för att skapa en framtid som vi vill ha i en krympande värld, måste detta behov av våld tämjas, vilket ofta sker genom att det ritualiseras. Här kan Aikido, som bygger på samverkan, spela en viktig roll. O-sensei betonade att Aikido bygger på kärlek (dock ej av den fluffigt skära Hollywood-varianten), vilket är en konstruktiv förenande kvalitet - till skillnad från hat, rädsla, vrede och hämndlystnad - som sårar. Det kan tilläggas att dessa senare känslor av samurajerna betraktades som våra inre fiender, lång farligare för vår överlevnad än yttre fiender. När vrede och rädsla tar överhanden, fungerar du helt enkelt mindre effektivt än när intellekt, kropp och känslor är i balans.

Vi skiljer i allmänhet mellan kropp, förnuft och känslor, mellan det abstrakta och det konkreta. Arkitekten, för att ta ett exempel, utgår från abstrakta teorier med utgångspunkt i estetiska värderingar, vilka omsätts i

ritningar, som i sin tur ska bli funktionella byggnader i betong, stål, sten, trä eller vad det kan vara. Liknande process sker inom politik, konstnärligt skapande - och aikido. Vi börjar med en abstraktion, en idé, som vävs samman med och konkretiseras i sinnevärlden. Vi utgår från principer som gestaltas i tekniker. Balansbrytning, maai är t ex allmänna abstraktioner som gestaltas i tekniker, vilka sin tur måste göras situationsspecifika för att fungera. Varje situation är ju inte den andra lik, den är unik. Man kan få kännedom om principer genom att läsa böcker. Hur dessa principer omsätts i situation är någon som hela kroppen måste lära sig. Vad intellektet lärt sig måste överföras till kroppen och det går inte om känslorna inte är med på galloppen. Helt lätt är det inte. Och det tar sin tid...

Vi har lärt att uppfatta oss som en maskin, inte som en helhet utan som separata delar. När vi läser en bok, löser ett problem eller lyssnar till ett föredrag eller ser ett konstverk, är det en abstrakta intellektuell process förlagd till hjärnan. När vi är på gymmet och pumpar upp musklerna, eller joggar är det fysisk kroppsvård. Återigen, vad som lever har den märkliga egenskapen att det inte kan plockas ner i delar. Helheten är större än delarna. Till detta hör att varje helhet ingår i en större helhet

När vi tränar Aikido skärper vi samspelet mellan kropp, intellekt och känslor. Idealet är att kropp, intellekt och känslor utgör en odelbar helhet. "Centrering" innebär, t ex att såväl kropp som intellekt och känslor är balanserat centrerade i det absoluta nuet, ett tillstånd som på samma gång är uppmärksam och avslappnat. I aikido kan vi konkret iaktta hur våra känslor styr vår kropps rörelser, koordination och timing. Känner vi rädsla eller ilska, genom att vi ser motparten som en fiende, fungerar vi mindre ändamålsenligt, än när vi känner positiv välvilja. För att tekniker skall bli effektiva måste de göras i harmoni med träningspartnern. Denna blandning, eller sammansmältande av energier kallar vi "awase". Samma princip gäller även på gruppnivå. Vi lär av varandra, lär varandra, vi är förebilder för varandra, vi ger varandra värde och berättigande. För vad vore instruktören utan en grupp, gruppen utan en instruktör, och gruppmedlemmen utan gruppen i sin helhet? Detta sagt med insikten om att varje deltagare är unik med en egen upplevelse av situationen och skeendet. Instruktörens, och för övrigt varje ledares uppgift är finna en gemensam nämnare i alla dessa subjektiva upplevelser, och med hjälp av den skapa en enhetlig grupp med gemensamt mål.

Sett ur detta perspektiv är de meditativt betonade övningarna under uppvärmningen viktiga. Dessa, som kanske kan ges etiketten "Mental träning", kan ha ett otal olika former. Allt ifrån ofokuserad meditation, till teknikövning där vi vilar i och uppfylls av rörelsen. Oavsett form så har de samma syfte, att skapa den positiva grundkänsla, som är en bas för uppgradering av fysiska och mentala prestationer.

Inom budo, och andra krigartraditioner, har mental träning i långa tider ansetts vara en viktig ingrediens för ökad effektivitet. Det är inte av en slump eller av vidskepelse som krigare och krigarmunkar, i Öst och Väst, ägnat sig åt att skärpa sina sinnen och sin mentala balans. Vi kan iaktta att det är de

”förändligade” krigarna som i gemen ansetts vara de mest effektiva och stridsdugliga. Efter det att munkarna i de japanska klostren rejält spöat centralmaktens legosoldater, började samurajerna ägna sig åt mentala övningar – just för att bli effektivare stridsmän. Tempelriddarna och Johanniterna, båda krigande munkordnar ansågs utgöra gräddan i branschen. Det är inte av en händelse som böner och ritualer ofta ingår i förberedelserna inför krigiska drabbningar, eftersom böner och ritualer kan ses som mental träning. Tilläggas kan att det anses att de mest stridsdugliga krigarna som regel kämpar för något högre än personlig vinning. Inom tävlingsidrott, som ju kan ses som gladiatorspel eller ”strid med civiliserade förtecken”, har mental träning förvisso blivit ett allt viktigare hjälpmedel för att nå högre plats på prispallen.

Meditation har som fenomen under senare tid börjat granskas under vetenskaplig lupp och därmed börja ta sig ur New Age facket. I vetenskapliga studier har man funnit att meditation kan vara en väg att bland annat lindra depression, psykosomatiska besvär och smärta. Vad mer, man har funnit att de mental aktiviteten kan påverka och förändra kroppsvävnad. Hos buddistiska munkar har man exempelvis funnit att meditation får hjärncentra, som anses vara förknippade med upplevelse av lycka och tillfredställelse samt upplevelser av tid och rymd, att växa. Detta kan förklara att upplevelsen av avstånd och rum påverkas av budoträning och meditation.

Det är naturligt att det kan kännas frustrerande, att det känns som om det tar oändligt lång tid, innan man får grepp om vad som är aikidons essens. I praktiken kommer man aldrig så långt. Det tar en hel livstid, eftersom vi i likhet med bildkonstnärer, musiker, forskare och fritt skapande människor hela tiden skjuter fram målet till den ouppnåeliga horisonten. Och under vägens gång hinner vi upptäcka nya nivåer, sidospår och fördjupningar som behöver bindas samman till en känslomässigt förnuftsmässigt hållbar och levande väv, vilken ständigt ändrar mönster och skepnad. Belöningen är att vad vi tillägnar oss under investering i tid, känslor, tankar och energi, ger oss en långt större, djupare mer långvarig tillfredställelse än vad vi vinner lättvindigt och utan möda.

Dessutom måste vi vara medvetna om att allas väg är individuell. Vi är olika. Vi lär oss olika fort och på olika sätt. Vad som aktas högt av någon känns mindre värt för någon annan. Samtidigt kan vi inte ta oss fram ensamma utan måste göra det tillsammans. På något sätt tycks det som så mycket annat i tillvaron vara ett nollsummespel. Efter en tid landar de flesta av oss på ungefär samma ställe, trots att var och en av oss skapat en egen väg. Vägarna till bergets topp är många, men målet är det samma, hart någon vis man sagt.

/Zeth