



Ez is Aikido

Már a csontjaimban éreztem a közelgő hideget, ezért gondoltam, hogy meglepem a dojot egy kis színnel és lélekkel. Vettem egy gyönyörű, piros ciklámént és betettem az egyik északi ablakba. A ciklámén szereti a hűvös, félárnyékos helyeket, tavaszra lassan elvirágzik, de levelei továbbra is emlékeztetnek minket egykori szépségére. Ha jól gondozzuk, idővel megint gyönyörködhetünk benne. Ahogy tesszük a dolgunkat, végezzük a munkát, rendszeresen, pontosan, a legváratlanabb pillanatokban lephet meg minket. Néha akkor, mikor a legkevésbé várjuk.

A kami (szellemek) kedvéért vettem egy szerencse bambuszt is. A kis, fekete tálkával igazi dísz lett a kamizának (oltár), és ha még több zöld levelet hoz, megakad rajta a figyelmetlenebb tekintet is. Megáll egy pillanatra és megpihen, kiürül, helyet adva a befogadandó gondolatoknak.

A feladat ugyanaz és mégis más. A folyosó seprűért és felmosóért kiált, a kardok pedig már messziről integetnek, hogy csiklandozzam meg őket a porolóval. Mindent csak szépen, sorjában!

Takarítás a dojoban: meditáció, feltöltődés, önfejlesztés. Finom munka, türelem, alázat és sok-sok szeretet.

A kis lábtörlők megszabadítása a sártól igazi élvezet. A szabadban összecsapkodva őket mintha az eget köszöntve tapsolna az ember. A kisfejű söprűre vár a folyosó, az öltözők. Ha már a kis szőnyegek is kiporolva sorakoznak a padokon, kezdődhet a törölgetés. Csillogó csaptelepek, mosdókagylók, zuhanytálcák, a szaniterek mosolyognak a puha, citromsárga törlőrongy nyomán. Ilyenkor a dojo illatába vegyülő tisztítószerez áhitat bódult mosolyra készíteti magát a munkát végző személyt (is).



Ekkor kezdek énekelni.

A dojo az a hely, ahol a tanítás történik, ahol az Ég a Földdel összeér. "Alattam a föld, fölöttem az ég, bennem a létra ..." (Weöres Sándor.) és "Napról napra, lépcsőről lépcsőre megyek majd tovább ezen a különös úton ... felfelé vagy lefelé vezet ez a lépcső? Ezt nem tudom. De nem állok meg." (Márai Sándor.)

A leporolt ablakszemek és falon elhelyezett diplomák után a fegyverek, a bokken-ek, jo-k és tanto-k izgatott ficergése is elül. Újra tisztán, egyenesen, simán és fényesen várják a gyakorlókat. Megint újabb, fehér faldarabok tarkítják a kamiza polcát, majd peregve hullanak a tatamira. Ezek az apró, megfoghatatlan kis bosszúságok tanítanak meg arra, hogy a megfelelő eszközzel, türelemmel és egy kis plusz munkával célt érhetek ... a legeldugottabb helyeken is. A kis piros lapát, a hozzáillő kézi seperke ... Alázat.

A dojo felsöpréséért a nagy söprű felel. Ez komoly kihívás a vállaknak, csuklóknak, térdeknek, bokáknak és a csípőnek. Az eszköz nyele mégis ismerősen simul a kézbe. Ez is jo. (128cm hosszú bot.)

A tatami tisztántartásának irányelvei, mint a technikáké:

- hozzáállás: motiváltan, egyenes derékkal, derűsen ... énekelve :);
- kiegyenlítés: a söprű a partner és nem ellenfél, lazán, összhangban,
- előrelátás: a tatami, a söprűszálak, a húzó- és tolóerő, a megfelelő szög, a távolság találkozásából adódó helyzet felmérése, kezelése és továbbvitele a következő pontig, az adott pillanatban történő egyensúlyozással, emeléssel;
- semlegesítés: egy gondolattal a pillanat előtt befejezni, mikor a söprű még tisztít és nem szöszöl.

Kis rácsodálkozás után, a kemény munka gyümölcse a szemetesben végzi, a terem pedig újra él, lélegzik.

Elmerülve szemlélem az ürességet, majd megmozdulnak az aikidokák árnyai a négy fal között: Megtelik a csend hangokkal, mozdulatokkal, mosolyokkal. Nem vagyok egyedül. A délutáni edzésig már csak a felmosás vár rám. A felmosócsutak nedves csíkot rajzol, ahová már nem léphetek, mert piszkos nyomot hagyni magam után, visszafordíthatatlan megdöglöttség, vagy felesleges munkát okozó hanyagság lenne.

Búcsúzik az öltözőktől. Tiszták és illatosak. A folyosó hosszan nyúlik előttem, és elfogy mögöttem ahogy az ajtó felé araszolok. Háttal kifelé igyekezve, arccal ellentétes irányban. Hátat fordítani a célnak csak most megengedett.

A helyükre került lábtörlők hálásan pihennek, a nyitott ajtó hívogat. Kint megállok még egy pillanatra.



Búcsúzok a dojtól. Minden tiszta és illatos. Én is megtisztultam. Hamarosan kezdődik az edzés, egy újabb küzdelem. Edzés és takarítás, és edzés és takarítás, és ... Ez is Aikidó.

„Partvistündér”