

38- *Bariş Sanatındaki* günlük eğitimimiz i kutsallığınızın gittikçe arınıp, daha da parlamasına sebep olur. Başkalarının doğru ve yanlışlarıyla uğraşmayınız. Doğal olmayan bir şekilde hesap yapmayınız veya hareket etmeyiniz. Zihninizi *Bariş Sanatı* üzerinde yoğunlaştırınız ve diğer oğretmenleri ve gelenekleri eleştirmeyiniz. *Bariş Sanatı* hiçbir şeyi hiçbir zaman kısıtlamaz, engellemez veya önüne set ekmez. *Bariş Sanatı* her şeyi kucaklar ve saflaştırır.

39- *Bariş Sanatını* içtenlikle ve samimiyetle uygulayın, nefsinizdeki kötü düşünceler ve fiiller doğal olarak kendiliğinden ortadan kalkacaktır. İçinizde sürmeye devam edecek tek arzu, YOL üzerinde gittikçe daha fazla hissedilecek olan, eğitimin susuzluğu olacaktır.

40- Aydınlananlar kendilerini Ruhen de sürekli olarak gclendirmeye devam edenlerdir. Bu tür ustaların ortaya çıkması sözcüklerle ve dünya teorileriyle ifade edilemez. En mükemmel hareketler (Usuller, teknikler) doğada bulunan eşsiz modellerin yankısıdır.

41- Gün be gün
ıkar yüreğini, temizle ve eğit.
Eğit ki,
Tekniğin imbikten geçsin (Rafine olsun)
Bir vuruşla birçoğunu hakla
Budur işte
Savaşının disiplini.

42- Bir Savaşcının Yolu,
Sözcüklerle veya harflerle
Dile dökülemez
z Kavra ki
Hedefine doğru yryesin.

43- AIKIDO eğitiminin amacı, gevşek olanı sertleştirmek, Bedeni sıkılaştırmak ve Ruhu parlatmaktır.

44- Topraktan ıkan Demir Cevheri kendisini zayıflatan birçok yabancı madde ile doludur. Demir cevheri ocakta eritilir sonra rsn üzerinde dövülerek birçok işlemden geçirilir ve sertleştirilir. elik haline gelir ve bilenerik jilet keskinliğinde güçlü bir kılıca dönüştürülür. İnsanoğlu da benzer yollarla aynı şekilde gelişir.

45- Çok eski zamanlardan beri
Derin ğrenme ve cesaret
Yolun iki temel taşı olmuştur;
(Ancak) Eğitim sayesinde
Vücut ve ruh aydınlanır.”

46- İrşat edenler, eğitmenler, oğretmenler, eğitimin sadece kk bir kısmını ğretebilmişlerdir. Ancak kendinizi çalışmaya gelişmeye adadığınız takdirde Bariş Sanatının sırlarını yaşamınıza geçirebilirsiniz.

47- Bir Savaşcının YOL’U insancil olmaya ve Samimiyete dayanır. *Savaş Sanatının* hakikati gerçek kahramanlığa, zekâ, aşk ve arkadaşlığa dayanır. Savaşcının sadece Fizik Yönlerini Vurgulamak boşa giden bir çabadır. Zira insanın gücü her zaman sınırlıdır.

48- Gerçek Savaşcının her zaman üzerinde taşıdığı  görünmez silahı vardır. Âdil Ruhun yaşamdaki başarisının parlak kılıcı. Cesaretin aynası. Bilgelik ve arkadaşlık... Ve neticede en önemlisi de, bunlara dayanan içsel aydınlanmanın yarattığı değerli mücevherleri. (Aydınlanmanın neticesinde üretilen zl sözler)

49- İnsanoğlunun Ruhu Cennetin ve Yeryüzünün Ruhundan farklı değerdir. AIKIDO çalışmalarınızda her zaman CENNETLE YERYÜZÜNÜN, SU ile ATEŐİN, YING ile YANG’IN karşılıklı etkileşimlerini düşününüz.

50- Bariş Sanatının ana ilkesi, karşı koymama ilkesidir. Ana ilke karşı koymama olduğundan, o daha kavga başlamadan zaferi kazanmıştır. Çünkü kozmik hakikate göre, karşılık bulmayan kötü niyetiler veya kavgacı düşünceler anında yenilmeye mahkmdurlar. Bariş Sanatı asla yenilmez. Zira o hiçbir şeyle kavgalı değerdir.

51- **BARIŞ SANATINDA YARIŐMA YOKTUR.** Gerçek savaşc odur ki, o hiçbir şeyle yaşışmaya girmez. YENİLĐİ ise, ardına sığındığımız cılız fikirlerin, yanlış zihinsel kavramların, ne şekilde olursa olsun bir mücadele sonunda yenilgiyi anlamına gelir.

52- Rakibi yaralamak kendini yaralamaktır. Bir saldırıda herhangi bir yaralanmaya sebep olmadan, sinirlerinizi, asabiyetinizi, ataklarınızı ve karşılıklı saldırganlığı kontrol altına almak ise BARIŞ SANATIDIR.

53- Tamamen Aydınlanmış Bilge Savaşçı... Cennette ve Yeryüzünde bulunan elementlerden, unsurlardan... Onları serbestçe kullanarak yararlanabilir. Gerçek Savaşçı, eğitiminde, Evrenin kozmik faaliyetlerini nasıl doğru olarak algılayacağını ve dövüş sanatının tekniklerini nasıl saflık, iyilik ve güzellik araçlarına dönüştürebileceğini öğrenir. AYDINLANMIŞ BİLGELİK, LİYAKAT ve DERİN SÜKÛNET savaşçının RUHUNA, ZİHNİNE ve BEDENİNE nüfuz etmeli, burada işlenmelidir. Dolayısıyla Savaşçının düşünsel gücü ve bedeni, aydınlanmanın zekâsı ve derin sükûneti ile harmanlanabilir.

54- Barış Sanatını her zaman şevkle, canlı ve neşeli bir şekilde uygulayın.

55- Sahip olduğumuz Fizikî Gücü her zaman kullanmak için gerekeni yapınız. En iyi ve en doğru strateji... Saldırgana karşılık vermek için daima hazırlıklı olmaya dayanır.

56- Dik, dengeli ve sakin bir vücut hali ile duruş... Aynı zamanda düzgün zihinsel bir durumu da yansıtır.

57- Bir tekniği en iyi ve doğru bir şekilde uygulamanın sırrı, öncelikle nefesi kontrol etmek (*Nefesiniz biterse siz de bitersiniz.*) daha sonra da elleri, ayakları ve kalçaları bir merkeze bağlı düşey ve düz bir eksenle tutabilmektir. Eğer eksene bağlı olan merkezi (Hara) de kontrol edebiliyorsanız, artık rahatça hareket edebilirsiniz. Fiziksel merkeziniz karın seviyesinde, beliniz hizasındadır. Eğer *Eğitiminiz* ve buna bağlı olan *Zihniniz* de orayı kontrol etmeye odaklanmışsa, her uygulamada zafer sizin demektir.

58- Bir ışık huzmesi gibi hareket et;
Yıldırım gibi uç;
Gök gürültüsü gibi vur,
Durağan bir merkez
Etrafında daireler çizerek dön.

59- Dört prensibi içeren AIKIDO TEKNİKLERİ dünyamızın doğasını yansıtır. Duruma bağlı olarak, elmas kadar sert, söğüt kadar esnek, akan su kadar yumuşak ve ZİHNİNİZ DE UZAY KADAR BOŞ OLMALIDIR.

60- Rakibiniz size ateşle saldırırsa tamamıyla sıvı haline gelerek serbestçe akıp, ona suyla karşılık verin. Su doğası gereği hiçbir şeyle çarpışmaz, hiçbir şeyin karşısında kırılmaz veya eğilmez. Aksine her saldırıyı zararsız bir şekilde yutar.

61- Sağ ve Solun birlikte ve bir uyum içinde işleyişi, her türlü tekniğin rahatça doğmasını sağlar. Sol el yaşamı ve ölümü tutar, sağ el onu kontrol eder. Gövdenin dört organı cennetin dört sütunu gibidir ve sekiz yönü ifade eder; YING, YANG ve İÇ, DIŞ ve SEKİZ YÖN.

62- YANG'IN ifadesi
Sağ elinizdedir.
Sol elinizdeki,
YING ile dengeleyin ve
Arkadaşınıza kılavuzluk edin.

63- *Barış Sanatının Teknikleri...* Ne hızlıdır ne de yavaş. Ne içerdedir ne de dışarıda. AIKIDO TEKNİKLERİNİN anlamları, Zaman ve Mekân dışıdır. Çünkü onların üstündedir.

64- Büyük yeryüzünden doğ.
Büyük dalgalar gibi dalgalan.
Ağaç gibi ayakta dur, kaya gibi otur.
Hepsini vurmak için biri kullan.
Öğren ve unut.

65- Bir rakip öne çıktığında ona katılın ve tebrik edin. Geri çekilmek isterse, bırakın yoluna gitsin.

66- Bedenin üçgen konumda basmış olması, zihnin dairesel (*Sonsuz boş zihin*) olması gerekir. Üçgen enerjinin yaratılmasını temsil eder. Ve her hâlükârda yere üçgen konumda basmak (*İnsan için*) en dengeli fiziksel duruştur. Daire sükûnet ve mükemmelliği, sınırsız tekniklerin bir kaynaktan (*Bir merkezden*) çıktığını temsil eder. Kare ise uygulanan kontrolün sağlamlığını temsil eder.

67- Her zaman Cennet ve Yeryüzüyle bir Uyum içerisinde olmaya çalışın; Bu sayede Dünya size gerçeğin ışığı altında görünecektir. Böylece kibir ortadan kalkacak ve her türlü saldırıyı karşılayıp, harmanlayabileceksiniz.

68- Yüreğiniz rakibinizi de örtecek kadar genişse, zihniniz onların ciğerini okur, saldırılarından kurtulursunuz. Ve yüreğinizle onları bir kez örttüğünüzde, cennet ve yeryüzü tarafından işaret edilen yol boyunca onlara kılavuzluk edersiniz.

69- Zayıflıklardan arınınız
Rakiplerinizin şiddetli saldırılarını
Hafife alıp göz ardı etmeyiniz:
Üstlerine gidip, harekete geçiniz.

70- Dünyaya bakıp korkmayın ve nefrette etmeyin. Tanrının size lütfettiği iyi kötü her şeye cesaretle dayanın.

71- İnsan yaşamı her gün neşe ve üzüntü, acı ve zevk, karanlık ve ışık, büyüme ve çürüme içerir. Her an doğanın muhteşem yaratılışının akışıyla işlenir. Nesnelere kozmik (*Evrensel*) düzenini inkâr etmeyiniz veya ona karşı gelmeyiniz.

72- Bu Dünyanın koruyucuları,
Tanrıların ve Buda yolunun muhafızları,
Barışın teknikleri
Her bir meydan okumaya karşı koymamızı sağlar.

73- Yaşamın kendisi bir denemedir. Yaşamın meydan okumalarına karşı koymak için kendinizi çalışmalarda denemeli ve sürekli geliştirmelisiniz. Böylece zamanla yaşamın ve ölümün ötesine geçersiniz. Ve ancak bu sayede karşınıza çıkacak her türlü krizi rahatlıkla ve güven içerisinde aşabilirsiniz.

74- Zorluklara, engellere ve hatta kötü insanlara bile minnet duyunuz. Çünkü bu tür insanları aydınlatmaya çalışmak, *Barış Sanatının* aydınlatıcı ruhsallığının görevinin büyük bir parçasını oluşturur.