

**İSTANBUL TEKNİK ÜNİVERSİTESİ  
AİKİDO KULÜBÜ**



**1. QYU PROJESİ**

**BERTAN BAŞAK**

**MASAKATSU AGATSU**

## **Giriş:**

Masakatsu agatsu, “gerçek zafer kendini yenmektir” diye çevrilebilecek Japonca bir ifadedir. Kendini yenmek kavramı aikido ile ilişkilendirilmeden de ele alınabilecek bir kavram olmakla beraber, aikido terminolojisinde özel bir yere sahiptir. Nitekim aikido, kurucusu Morihei Ueshiba tarafından “kesin zaferin savaş sanatı” olarak tanımlandıktan sonra aikidodaki zaferin de masakatsu agatsu olduğu belirtilmiştir. O’Sensei Ueshiba, yaklaşık 900 yıllık Daito Ryu Aikijutsu tekniklerini, kendi aydınlanma yolunda kazandığı anlayışıyla yoğurarak farklı bir savaş sanatı olan bugünkü aikido formunu ortaya koymuştur. Tamamen yeni olan bu öğreti, Ueshiba’ya göre, savaşırlara karşı doğayı ve yaratıcının tüm varlıklarını korumaya yönelik, doğayla, evrenle bir bütün olma sanatıdır ve savaş sanatlarının tamamının üzerinde yer almaktadır. (1).

Savaş sırasında, savaş sanatlarını başkalarını öldürmek amacıyla öğretmiş olan Ueshiba, savaş sona erdikten sonra kendini rahatsız hissederek aikidonun gerçek ruhunu aramaya yönelir ve aikidonun ruhunun sadece sevgi ve uyum olabileceğini keşfeder. Kendi içindeki kırıncı ve yokedici yanla yüzleşmeyi başarıp onu yenebilen Ueshiba’ya göre gerçek budo artık “kendi üzerinde zafer kazanmak ve düşmanın savaşan kalbini ortadan kaldırmaktır”(2).

## **Savaş sanatlarının tarihsel gelişimi:**

*“Yaralıların ve ölmekte olanların inlemelerini, feryatlarını duymamışsanız savaşı bilemezsiniz. Atalarınızın sağ kalmayı başarabilen kişiler olduğu ve sağ kalmayı başarabilmenin bazen canavarca kararları, uygar insanın bastırmak için çok uğraştığı pervasızca bir vahşeti içerdiği aklınıza gelmemiştir. Bunu bastırmak için nasıl bir bedel ödeyeceksiniz? Yok olmayı kabul edecek misiniz?” (3)*

Frank Herbert

İnsanoğlu binlerce yıllık tarihi boyunca varolabilmek için doğayla ve kendi türüyle amansız bir mücadele içinde oldu. Bu mücadelede ayakta kalabilenler nasıl ayakta kalabildiklerinin bilgisini genleri ve öğretileri yolu ile kendinden sonraki kuşaklara aktardılar. Bugün savaş sanatları olarak bildiğimiz disiplinlerin kökenleri binlerce yıl öncesine dayanmaktadır ve hepsi de geçmişte hayatta kalabilmenin değerli araçları olmuşlardır. Bu disiplinlerdeki teknikler bilimsel yöntemler kullanılarak ve binlerce yıl süren çalışmalarla mükemmelleştirilmişlerdir. Efsaneye göre; General Minamoto Yoshimitsu (1057-1127) atemi waza (hayati noktalara yapılan vuruş) ve kansetsu waza (eklem kırış) tekniklerinin

derinliklerini savaşta ölen askerlerin cesetleri üzerinde çalışmıştır (4). Tekniksel üstünlüğün zamanla kas gücünün yerini almasıyla tıpkı genlerini bir sonraki kuşaklara aktarma şansını bulabilmiş bireyler gibi, yeterince etkili olan teknikler de hayatta kalmanın bir aracı olarak kuşaktan kuşağa aktarılarak günümüze kadar ulaşmışlardır.

Beden bir tekniği çok az bir güç harcayarak ya da hiç güç harcamadan yapabilir hale geldiğinde, teknikte gereken zihinsel çabada oransal bir azalma olduğu ortaya çıktı. Zihin farklı şeyler düşünebilecek şekilde özgür kaldığında dikkati düşmanın üzerine değil de düşmanın ötesine yoğunlaştırmanın çok daha güçlü bir teknik yarattığı ortaya çıktı (4).

Bu durum savaş sanatlarının evriminde önemli bir aşama oldu ve jujutsu artık aiki-jujutsu olarak adlandırılmaya başladı. Zihin; teknik ve bu tekniğin saldıran üzerindeki etkisine yoğunlaştığı sürece yapılan şey jujutsudur. Aiki kelimesi "bir olan ruhlar" olarak tercüme edilebilir. Aiki kelimesinin kullanılması saldıranın ve savunanın ruhlarının; eşitlik üzerine değil fakat savunanın, saldıranın zihninde tam bir kontrole sahip olduğu bir şekilde birleştiği anlamına gelir (4). Bu durum tekniği uygulayana korkunç bir sorumluluk yükler. Eğer gerçekten karşı taraf üzerinde böylesi bir kontrolü var ise, saldıranı, ona en az zararı vererek de etkisiz hale getirebilir. Bu yapılabilecekken karşı tarafı yok ederek bir çözüme ulaşmak egonun bir ifadesidir. Çevresi üzerinde çok fazla etkisi olup da, kendisini denetlemekten bu kadar uzak olan birisini, egosunun götüreceği yer de kendi felaketi olacaktır. Japon tarihinde böyle pek çok savaşçı vardır, aynı durum için popüler bir örnek de Anakin Skywalker olabilir belki.

Jujutsu'yu ortaya çıkaran, çağlar boyunca insanın sürekli olarak kendi teknik kapasitesini geliştirmek için çalışması olmuştur. İnsan fiziksel anlamda kendini yenerek, kendi içinden daha iyi savaşan yeni bir kendi çıkarmayı başarmıştır. Fakat asıl olan tekniklerin tekrarı vasıtasıyla ruhun eğitilmesidir ve masakatsu agatsu ile kastedilen de budur, benliğin yok edilmesi. O'Sensei'in ifadesi ile; aikidoda saldırı kesinlikle yoktur. Saldırmak, ruhun zaten kaybettiği anlamına gelir. Biz, mutlak dirençsizlik ilkesine bağlıyız; yani rakibe karşı koymayız. Dolayısıyla, aikidoda rakip yoktur. Aikidodaki zafer, masakatsu agatsudur (5).

Bir anlamda, bir disiplin olarak aikidoyu doğuran da masakatsu agatsu olmuştur. Çağlar boyu başkasını yok etmek üzere geliştirilen teknikler, onları uygulayan kendi içindeki savaşın farkına varmaya başladıkça egonun yenilmesine ve barışa hizmet eder.

## **Günümüzde aikido eğitimi:**

Geçmişte hayatta kalmanın araçları olan savaş sanatları günümüzde batı kültürünün de etkisiyle olimpik sporlara dönüşmüşlerdir. Bir istisna olan aikidoda ise müsabaka yoktur, iki kişi karşılıklı ringe çıkıp kimin daha güçlü olduğunu sınırlamazlar. Çünkü olası saldırı biçimlerine karşı verilecek yanıtların incelendiği aikido bir savaş simülasyonudur. Kaybetmek ölümdür, kazanmak ise yaşam. Dolayısıyla kimseyi yenmek ya da kimseden üstün olmak zorunda olmazsınız. Sürekli olarak, karşılaştığınız güç bir durumdan kurtulmanın çalışmasını yaparsınız, amaç karşınızdakine zarar vermek değildir. Bütün görelî güç yarışmalarının uzağında savaşın ne olduğunu, barışın ne olduğunu, uyumun ne olduğunu çalışırsınız. Hem tekniği doğru yaparak karşınızdakini yere yıkabilmelisiniz, hem de ona gereksiz yere fazladan acı vermemelisiniz. İşte kendinizle olan savaşınız bu ince hat üzerinde sürer gider. Karşınızdaki yenmeniz gereken bir rakip değil, çalışmanız için bedenini size emanet eden arkadaşınızdır. Tekniği yaparken onun uyum yeteneklerini ve bedenindeki gerginlikleri sürekli gözetmek zorundasınız. Böylece ona zarar vermeden, ama bir taraftan da teknikleri gittikçe daha sert yaparak onun uyum yeteneğinin artmasını sağlırsınız.

Dojo egonun giremediği yer olarak da tanımlanır. Eğer egonuzu dışarıda bırakamamışsanız aikido çalışırken ciddi sakatlıklara yol açabilirsiniz. Bu durum uke için de tori için de geçerlidir. Eğer karşınızdakinin uyumunu gözetmeksizin tekniği ne kadar etkili yaptığınızı görmek isterseniz onu sakatlayabilirsiniz Ya da kas gücü kullanarak tekniği yaptırmamaya çalışıyorsanız, teknik yapıldığı anda büyük olasılıkla sakatlanırsınız.

Üstelik ego öğrenmenizin önündeki en büyük engeldir. Aikidoda her bir teknik binlerce kez çalışılır, asıl olan zihninizin öğrenmesi değil bedeninizin öğrenmesidir. Dışarıdan izlediğinizde ilk kez gördüğünüz bir tekniği anladığınızı ve hemen yapabileceğinizi düşünürsünüz. Oysa zaten bildiğinizi düşündüğünüz bir şeyi asla öğrenemezsiniz. 1000 kez çalıştığınız bir tekniği 1001'inci kez çalışırken artık bu tekniği öğrendiğiniz hissine kapılırsanız (ki bu egodur, onu yenin) zihniniz doğal olarak artık orada olma zahmetine katlanmayacaktır. Oysa aikido her şeyden önce orada ve o anda olmayı öğretir.

## Tekniklerin Uygulanışı:

*Değiştir fiilin, duysun kulağın.*

*İsmail Emre*

Aikidoyu bir buzdağına benzetirsek aikido teknikleri de onun görünen kısmına karşılık gelir. Kabaca aikidonun felsefesi diyebileceğimiz kısım su altında kalan kısımdır. Ne var ki bu koca gövde kendini öyle kolayca ele vermez. Ustaların yazılarını okuyarak ya da bunlar üzerine düşünüp, anladıklarımızı yazıya dökerek gerçeğin etrafında dönüp dursak da, unutmamız gereken aikidonun fiziksel bir deneyim olduğudur. Okuduklarımız buzdağının görünmeyen kısmına dair sezgimizi arttırsa da bizleri aikidonun ruhunu anlamaya yaklaştıracak olan kendi fiilimiz başka bir deyişle teknikleri defalarca tekrarlamamız olacaktır.

Şüphesiz buzdağının altı ve üstü arasındaki ilişkiyi herkes kendisi ve kendince kuracak olsa da, aşağıda dojoda aikido çalışmanın, kişiyi masakatsu agatsuyu anlamaya nasıl yaklaştırebileceğini biraz karikatürize ederek de olsa paylaşmaya çalıştım.

Aikido teknikleri çalışılırken, önce hoca tekniğin nasıl uygulanacağını gösterir ardından da herkes eşiyile birlikte bu tekniği çalışır. Tekniğin nerede başlayıp nerede bittiğini herkes gözüyle görüp anlamış sıra bunu bedene öğretmeye gelmiştir. *Tori*, kendisine vurmaya çalışan veya kolunu ya da kollarını yakalmış olan *ukeden* bir aikido tekniği ile kurtulmaya çalışır.

Yakalanmış kolunuzu, zorla çekip çıkarmaya çalışmak ya da tutan kolu nasıl bükebileceğinizi düşünmek yerine kendi tutulan kolunuzu nasıl değiştirebileceğinizi anlamaya çalışmak aikidodur. Paniğe kapılıp çırpınmak ya da kendinizi kasmak yerine sakin olmak ve karşınızdakini nasıl değiştireceğinizi değil kendinizi nasıl değiştireceğinizi düşünmelisiniz, yani onu değil kendinizi yenmelisiniz. Ondan güçlü olmak zorunda değilsiniz. O kas gücüyle sizi bir tarafa doğru itmeye çalışırken, sizin de kendi kas gücünüzü kullanarak onu öteki tarafa itmeye çalışmanız durumunda ortaya çıkan şey aikido değil itişmedir. Aikido teknikleri size refleks olarak yaptığınız itişmelerden vazgeçmeyi ve karşı tarafın enerjisine yön vermeyi öğretir. Yapmanız gereken kenara çekilmek ve onu gitmek istediği tarafa fırlatmaktır.

Tekniğin doğru uygulanabilmesi sizin dengeli karşınızdakinin ise dengesiz olmasına bağlıdır. Bu demektir ki sadece tutulan kolunuzu değiştirmeniz yeterli olmaz, karşı tarafın dengesini bozmak için bütün bedeninizin konumu nasıl değiştireceğinizi anlamanız gerekir. Doğru uygulanan bir teknikte uke ve torinin toplamının denge noktası, torinin denge noktası etrafında döner. Kendini anlamak bütünü anlamasında yolunu açar.

Kim bilir? Belki de reflekse dönüşmüş olan itişmenin üstesinden gelmek için gösterdiğimiz çaba ve kendimizi değiştirmenin olanaklarını araştırmamız, bizi yavaş yavaş bilinçaltımızdaki itişmelerin de farkına varmaya yaklaştırır. Belki de aikido bize egomuzun ve hayattaki konumlanışlarımızın eleştirisinden doğmuş, bir öncekine aşkın bir algılama biçiminin kapısını aralar.

### **Tekniklerin Ötesi:**

Zen’de bir deyiş vardır, “asıl zihin, zihin yokluğudur”. Neresinden bakarsanız anlamsız görünen bu tümceyle zihnimizin iki farklı işlevi anlatılmak isteniyor. Birincisi bilinçdışı da içeren, doğal olarak çalışan bütünü kavramaya yönelik büyük zihnimiz. İkincisi bu büyük zihnimizden ayrılaşmış olan, bir anda bir düşünce biçiminde düşünen, çalışmasını bilincimizle izleyebileceğimiz küçük zihnimiz (6).

Gündelik hayatın koşturmacası sırasında genellikle bu durumun farkına varamayız. Her zaman yetiştirilmesi gereken işler, çalışılması gereken sınavlar, bitirilmesi gereken ödevler vardır. Aklımız da bir geçmişe, bir geleceğe, bir oraya, bir buraya koşturur durur. Bu durumun farkına varmadığımız sürece de yaşadığımız andan ve bizi kuşatan evrenden bağımsız olarak kendi küçük zihnimizde yaşar dururuz. Korku, endişe, güvensizlik başarıya büyük önem vermek gibi şeylerle yapılan savaşlar kazanıldıktan sonra iç özgürlüğün, içtenliğin, doğallığın, kendiliğinden oluşumun geri alınabileceği savlanır (6). Zen’de “*mushin*” olarak adlandırılan bu durumda artık ne ben vardır ne de düşman, zihin evrenle birdir, zihin evrenin zihnidir.

Aikido öğretisinde amaçlanan da koşturup duran düşüncelerimiz tarafından perdelediğimiz, fakat hep var olan uyumun farkına varıp onunla birlikte akmaktır (7). Aikido çalışılırken beden mümkün olduğu kadar gevşek, adeta “*denizanası kıvamında*” olması istenir, serbest bir beden, duru bir zihnin de göstergesidir. Aikido eğitimi sırasında çeşitli saldırı biçimleri ve bunlara verilen karşılıkların sürekli tekrar edilmesi, savaşı bedene öğretirken, o an hangi tekniği yapmakta olduğunu ya da bunu nasıl yapabileceğini düşünen zihni de, bedendeki gerilimleri izlemeye yöneltir. Böylece daha önce karar veren olan zihin yavaş yavaş izleyici olmayı öğrenir. Saldıran da, fiziksel mücadeleyle karşılaşmak yerine boşluğa benzer bir bensezlik tarafından kontrol edilir. Tıpkı karanlıkta merdiven çıkarken, olmayan bir basamağa ayağını uzatıp sendelemek gibi, saldıran da tekniğin içine düşer (4).

Mushin aynı zamanda doğal zorlamasız beceri ve yaratıcılık yeteneğidir. Uzakdoğu’da, sanatla amaçlanan da daha çok bu doğal durumu ortaya çıkarmaktır. Bu durum ortaya

çıkıma başlağında, artık sadece kişinin sanatla uğraştığı anlarla sınırlı kalmaz, sanatçının tüm yaşamına siner.

### **Tekamülün Evreleri:**

*Benim yaptığım aikido yapıcı bir yoldur. Doğru insanlar yaratmak içindir. O insanları fırlatmakla ilgilenmez.Kendini hoş görmekle bir alışverişi yoktur. Öldürmek amacı için değildir. O, aklın, bedeninin ve ruhunun birleştirilmesinin yoludur.*

*Mitsugi Saotome*

Buraya kadar aikidonun bir süreç bir yol olduğundan bahsetmeye çalıştık. Bu yolda yürüyen, her an kendiyile savaş halindedir ve içinden sürekli daha iyi bir kendi çıkarma uğraşındadır. Diğer Japon sanatlarında olduğu gibi aikidoda da gelişimin kilometre taşlarını gösteren dan mertebeleri mevcuttur. Aikidoka daha önce tanımlanmış olan çalışma periyodu ve antrenman saatini tamamladıktan sonra bir sonraki dan aşaması için sınava girebilir ve 8 danlık bir yolculuk bir ömre ya sığar ya sığmaz. Aşağıda aikidokanın tekamül evrelerini göstermek amacıyla dan mertebelerinin anlamları verilmiştir. Aikido sınavlarında asıl ölçülen teknik yeterlik olsa da, dan mertebeleri incelendiğinde görülür ki; başlangıçta anlaşılması istenen şey tekniklerken, daha sonra anlaşılması beklenen şey bu tekniklerin ardındaki ilkelerdir. Daha sonraki aşamalarda ise aikidokadan, bu ilkeleri oluşturan ruhu anlaması beklenir.

#### **SHODAN (1. Dan)**

SHO başlangıçtır, başlayandır.Beden sonunda emirlere cevap vermeye, teknikler şekil kazanmaya başlamış olmalıdır. Aikido'nun ne olduğu hakkında fikir edinilmeye başlanılmıştır. O halde egzersizlere, gerekli yavaşlıkta, özenle, kesinliğe dikkat ederek devam etmek, çabalamak, uğraşmak gerekir.

#### **NIDAN (2. Dan)**

1.Dan'da istenilenlere, yüksek seviyede bir zihinsel azimle beraber aynı anda gözlemlenebilecek hız ve güç eklenir. Bu, öğrencide sanki bir nevi ilerlemişlik, gelişmişlik hissiyle kendini belli eder.Sınav kurulu, bu gelişimi, tekniklerin şekilsel olarak kavranılmasını ve çalışmanın istikametini de dikkate alarak değerlendirmelidir.

### SANDAN (3. Dan)

Bu seviye, KOKYU RYOKU kavramının anlaşılmasının başlangıç aşamasıdır. Aikido'nun ruhsal boyutuna giriş aşaması. İncelik, ustalık, hareketlerde netlik ve tekniklerde etkililik ortaya çıkmaya başlamıştır. Yeni başlayanlara öğretmenlik etmeye başlanabilecek seviyeye gelinmiştir.

### YONDAN (4. Dan)

Teknik olarak ileri olan bu seviyede, teknikleri oluşturan unsurlar sezinlenmeye başlanmıştır. Usta'nın yerine arada sırada ders verilebilir.

### GODAN (5. Dan)

Tekniğin dış görüntüsüyle sınırlı kalmadan, teknik şekillerden sıyrılarak, -ama zihne ve ilkelere bağlı kalarak,- sanat kendini göstermeye başlar. Durumlara karşı, yeni teknik çözümler ortaya çıkar.

### ROKUDAN (6. Dan)

Teknik göz alıcı, hareketler akıcı ve güçlüdür. Seyredene gerçekliğini ispat eder. Güç ve fiziksel serbestlik, -tıpkı zihinsel durulukta olduğu gibi,- hareketin içinde birleşir ve aynı zamanda kendisini günlük hayatta da hissettirir.

### NANADAN (7. Dan)

Varlık, yanılsamalardan arınır ve gerçek doğası içinde yeniden doğar: gerçek Ben'i ortaya koyar. Her çeşit bağılıklardan sıyrılıp, özgürce, burada ve şimdi yaşamının zevkinin farkına varır.

### HACHIDAN (8. Dan)

Hayatın ve ölümün ötesinde zihin açıktır: Zıtlıkları uzlaştırabilme yetisine sahip, düşmansız, kendisiyle barışıktır. Rakipsiz, mücadelesiz, tek ve mutlak galiptir. Ayak bağı olmaksızın özgürdür, özgürlüğünün içinde serbesttir. Büyük Usta şöyle söylüyordu: "Düşmanın karşısında, fazladan hiçbir şey yapmaya gerek duymadan karşısında ayakta durmam yeter." Hayat görüşü bütünle uyum içindedir. Ancak bu aşama yolun sonu değildir, zira en saf su bile bataklıkta bulanır; ilk adımını atan Başlangıç Zihini'ni hiçbir koşulda unutmamak gerekir.



## **Sonuç Yerine:**

*Yaşamak yavaş yavaş doğmaktır.*

*Saint Exupery*

İnsanoğlu endüstri çağıyla birlikte doğa üzerindeki egemenliğini daha önce olmadığı kadar arttırdı. Sınırsız maddesel bolluğun getireceği mutluluğun hayaliyle doğayı dönüştürme yeteneğini her gün biraz daha arttırırken doğaya ve kendisine de aynı oranda yabancılaştı. Dışarıda ekolojik yıkım, içeride ise doymak bilmeyen bir tatminsizlikle karşılaşmak ise bu çabanın hesaba katılmayan bedelleri oldu. Herşeye sözü geçen modern insan kendine bir türlü söz geçiremiyordu.

Kanımca *olmak* yerine *sahip olmayı* seçen günümüz insanının hayatı yeniden anlamlandırmaya ihtiyacı var. Bunun yolu da kendisiyle yüzleşmekten, kim olduğunu anlamaktan ve kendisini dönüştürmeyi göze almaktan geçiyor. Gerçek zaferin, kişinin kendisi üzerinde kazanacağı zafer olduğunu savlayan aikido bunun araçlarından biri olabilir belki.

## Kaynakça

- 1) <http://www.aikido.itu.edu.tr/tarihce.php>
- 2) <http://www.aikidojournal.com/article.php?articleID=98&lang=tr>
- 3) Frank Herbert, “Dune’un imparator tanrısı”, Sarmal Yayınevi, 1999 İstanbul
- 4) Fredrick John Lovret, “Aikijutsu ve jujutsu”,  
[http://www.aikido.itu.edu.tr/yazilar/aikijutsujujutsu\\_\(c\).pdf](http://www.aikido.itu.edu.tr/yazilar/aikijutsujujutsu_(c).pdf)
- 5) <http://www.aikidojournal.com/article.php?articleID=98&lang=tr>
- 6) Osho, “Meditasyon”, Omega Yayınları, 2004 İstanbul
- 7) Mark Bilson, “Masakatsu Agatsu: True Victory Self Victory”,  
<http://www.aikidojournal.com/?id=1391>