



De weg van de stok

Pascal Krieger

Een eerste aanzet tot een vertaling

De weg van de stok

Ter inleiding bij de vertaling

Ik heb de vertaling gebaseerd op het Engelstalige deel van een pdf bestand van het boek "The way of the stick", waar mogelijk aangevuld vanuit de Franse tekst. De bron die ik heb gebruikt is een gescand document, waarin aan de randen onleesbare delen zijn ontstaan. Deze delen heb ik niet kunnen vertalen. Cursief geschreven woorden zijn de onvertaalde woorden die ik bewust heb laten staan om mijn eigen interpretatie uit te sluiten en de interpretatie van het oorspronkelijk gebruikte woord aan de lezer over te laten.

Deze eerste aanzet voor de vertaling heb ik met zo weinig mogelijk eigen interpretatie opgeschreven, waardoor zinsbouw enz. op een aantal punten niet geheel klopt.

Het document is nog lang niet af en ik wil er geregeld tijd aan besteden. Mogelijk doe ik er in de toekomst nog een slag overheen om de leesbaarheid te verbeteren.

Frans Tiel 17-02-2017

De weg van de stok

De weg van de stok

Alweer een boek over Budô (*martial ways*)! Er is al zeer veel geschreven over het onderwerp en ik zou niet de pretentie willen hebben te claimen dat dit boek anders is of boven de andere boeken uit stijgt. De redenen die me ertoe hebben gebracht de pen op het papier te zetten zijn mogelijk anders dan die de meeste auteurs ertoe brengen over het onderwerp te schrijven .

Shimizu Sensei's droom

Gedurende de zes jaar dat ik studeerde aan de Rembukan, Shimizu Sensei's Dojo, ben ik vele malen getuige geweest van de Meester's meditatie (*reverie*) tijdens de les. Hij staaarde dan naar de plafondbalken van de Dojo en met een warme vertrouwende (*confiding*) stem, onderbroken door pauzes – korte momenten van rust, die zijn verbeelding kon gebruiken om de trein van gedachten van zijn droom te volgen – viel hij vaak terug op dit idee: "Ga naar jullie thuislanden en verzamel groepen jonge mensen, bijvoorbeeld padvindders (*scouts*), en leer hen Jodô. Later zullen vele mensen, over heel de wereld de weg van de stok volgen. En de diverse groepen uit verschillende landen zullen met elkaar in contact komen en uiteindelijk zullen overal jonge mannen en vrouwen zijn, voor wie Jodô zal helpen op het pad te blijven van vrede en goede wil." Hij glimlachte dan en zuchtte als een kind dat de teugels van zijn fantasie heeft losgelaten en dan verbaasd was te zien dat het zich zo ver van de werkelijkheid verwijderd afspeelde.

Donn F. Draeger begon, voor de zekerheid op bescheiden wijze, met het realiseren van deze nogal naïeve droom. Maar alles heeft een begin. Draeger Sensei, een van Shimizu Sensei's verst gevorderde studenten, pionier van het internationale Jodô, organiseerde tochten naar verschillende landen (USA, Maleisië, Australië) en begeleidde Shimizu Sensei, Kuroda Sensei en Kaminoda Sensei op deze reizen als vertaler, gids en natuurlijk als assistent bij demonstraties. Na de dood van Shimizu Sensei in 1978, was in 1980 Europa aan de beurt om te profiteren van het bezoek van Draeger Sensei en Kaminoda Sensei, Meester leraar van de Tenshin Shôden Katori Shintô Ryû*.

Tegenwoordig hebben zich kleine groepen gevormd in ongeveer 20 landen. Hun enige doel is het levendig houden van de Shindô Musô Ryû* traditie van Jodô en daarbij het verkrijgen van een basaal begrip van de essentie van Kobudô (de klassieke Martiale wegen), waarbij financiële overwegingen en sportieve competitie wordt vermeden. Deze groepen zijn onderling verbonden en ontmoeten elkaar om de drie jaar.

Dit boek is niet bedoeld als een definitief boek over de Shindô Musô Ryû, omdat alles onderwerp is van variërende interpretaties. Dit boek is een uiteenzetting van mijn begrip van de lessen van Shimizu en Draeger Sensei zoals ze aan mij zijn overgedragen. Dit boek is aan deze overleden Meesters opgedragen.

*) Zie woordenlijst (*nog niet beschikbaar*)

Weinig veeleisenden

Er zijn niet, en mogelijk zullen die er nooit zijn, veel volgelingen (*adepts*) van Jodô, in de vorm zoals deze erkend wordt door de International Jodô Federation (IJF). Ondanks een geconstateerde toename van het aantal volgelingen, met name in Europa, heeft het publiek Jodô niet in zijn hart gesloten. Inderdaad vormen een grote en complexe achtergrond, strenge en regelmatige oefening,

De weg van de stok

en een totaal gebrek aan competitie, nauwelijks een aantrekkelijk beeld voor de nieuwkomers van dit moment.

Niettemin rechtvaardigt de recente interesse in Jodô een referentiewerk. Zover ik weet, bestaat er geen boek buiten Japan over Jodô, vanuit een gedetailleerd of generiek vertrekpunt. Er is hier en daar een technische publicatie of een serie artikelen over het onderwerp, maar er is niets werkelijk concreets over gepubliceerd. Het enige werk van werkelijke waarde, is een dik Japans boek : "Jodô Kyôhan", samengesteld door Kaminoda Sensei en Nakajima Sensei, gepubliceerd in 1967. De Jodô leerling heeft dus geen solide referentiemateriaal.

Een hulpmiddel voor verbetering

Het Japanse Zen, of Chinese Ch'an, heeft ongetwijfeld grote invloed gehad op de evolutie van de klassieke en moderne martiale wegen Kobudô en Shinbudô. De Zen gedachtengang, was zeker de belangrijkste reden dat martiale kunsten (Bujutsu) voor militaire doeleinden, evolueerden naar martiale wegen (Budô) voor mentale doelen.

De vele bronnen die ik heb geraadpleegd in de voorbereiding voor dit boek hebben me ervan overtuigd dat de essentie van de Zen filosofie *de-intellectualisatie* van het individu is, ten gunste van *actie*. Spontaan reageren, hier en nu, met alle vitale energie, zelfs in de meest onbeduidende omstandigheden, is niet gemakkelijk! Vaak wordt vergeten dat dat alleen mogelijk is als een persoon een zeer bijzondere geestelijke toestand heeft. En ik geloof dat deze geestelijke toestand kan worden bereikt door Jodô training, veel oefening, bloed zweet en tranen.

Inderdaad, de originele spontaniteit van de mens is lang onderdrukt door de intellectuele geest en zelden zal tegenwoordig iemand spontaan optreden zonder eerst, in een flits, de bruikbaarheid en het belang, de nadelen en gevaren van zijn actie af te wegen. *In een gevecht kan een fractie van een seconde het verschil maken tussen nederlaag en overwinning.* Veel van deze boeken bevelen verschillende methoden van meditatie aan, maar weinige voorzien in een concreet hulpmiddel waardoor men Wang-Yangming's voorschrift "*Act. Do not think*"¹ in praktijk kan brengen.

Het nastreven van werkelijke vrijheid

Met het bereiken van een zekere bekwaamheid, wordt de student van Budô zich bewust, meer sereen en zelfverzekerd te zijn. Hij voelt zich, soms onbewust, afstandelijker (*detached*), vrijer en meer open. De reden is simpel. De minachting die de hedendaagse mens heeft voor de natuurwetten, heeft hem geketend in een onontwarbaar netwerk van kettingen, waarvan de sterkste schakels bestaan uit comfort, gewoonten, verlangens, wensen en passies. Meer concreet, ontnemt iedere gewoonte, verlangen en passie de mens een beetje vrijheid, omdat de angst dat men niet langer in staat zal zijn aan deze zwakheden en verlangens te kunnen voldoen, hem onvoldoende tijd laat om vrijuit te reageren: hij heeft het te druk met toegeven aan zijn behoeften.

Evenzo is het negeren van de natuurwetten een dwangbuis dat de mens zeer weinig vrijheden laat. De metafysische wetten van natuurlijke balans worden slecht begrepen: we stoten de kant af die we negatief achten en we concentreren ons op de kant die we positief achten, zonder in staat te zijn te begrijpen dat leven en dood deel uitmaken van dezelfde éénheid. Op dezelfde wijze als gezondheid

¹ Dit voorschrift betreft eerder een begrip dan een term die rechtstreeks kan worden vertaald. Het gaat er om dat de persoon zich niet laat belasten door gedachten en daardoor vrij is om snel en soepel te bewegen.

De weg van de stok

en ziekte, blijdschap en droefheid, lente en herfst, jeugd en ouderdom, kortom de Yin en Yang aspecten van alles, onderling afhankelijk zijn. Zelfs de wetten van de fysica, zoals zwaartekracht, evenwicht, anatomie en voeding worden slecht begrepen. Angst om te vallen, slechte kennis van het eigen lichaam, slechte voeding zijn problemen die we op de verkeerde manier proberen oplossen. Als we bang zijn om te vallen, bewegen we niet; als we ons eigen lichaam niet kennen, zorgen we er niet op de juiste wijze voor; als we niets weten van uitgebalanceerde voeding, vertrouwen we op pillen om de onvermijdelijke gevolgen te bestrijden.

De serieuze studie van Budô is een persoonlijke en concrete ervaring van een segment van het leven, die ons de kans biedt te experimenteren met het ritme van de natuur.

Er kan een lijst worden gemaakt van alle martiale wegen die de domeinen beschrijven waarin de student in harmonie is met de natuur en dus relatief vrij van het volle gewicht van zijn wetten. Voor zover het de natuurwetten betreft zijn we allemaal hopeloze overtreders.

Ook de Jodô Shûgyôsha (Jodô student), zal een beter begrip verkrijgen van vele van deze wetten, door bestudering van de concepten zoals uitgelegd in hoofdstuk 2. Deze concepten, eigen gemaakt door regelmatige en intensieve training, zullen hem helpen bij het verkrijgen van een zekere fysieke en mentale objectiviteit.

Ongetwijfeld bevrijdt de serieuze studie van de wetten van de natuur, zowel fysisch als metafysisch, het individu van het juk van vele angsten en geeft hem een zekere vrijheid terug; een vrijheid die hij mogelijk is vergeten, of – en dit is ernstiger- die hij niet langer meer wenst te herstellen.

Het behoud van Japanse traditionele waarden

De verschillende cycli die ons bestaan regelen zijn nog steeds een mysterie. Maar wel is duidelijk dat er tussen Oost en West kruisbestuiving plaatsvindt van traditionele waarden. De enorme impact van Zen en Tao filosofieën, de afgelopen 20 jaar, op onze manier van denken is hiervan voldoende bewijs. Gedurende dezelfde periode is de Oriënt meer en meer gaan denken in termen van “hebben” in plaats van “zijn”. Deze ontwikkeling is bijna tastbaar in Japan, waar Westerse waarden gretig worden opgeslokt zonder ook maar een van de weerstanden te ondervinden die normaal gesproken rijzen bij handelsinvoer.

Terugkomend op ons hoofdonderwerp is het niet verwonderlijk dat jonge Japanners nauwelijks worden aangetrokken door een discipline zo streng als Jodô. Het levert geen medailles op, geen tastbare overwinningen of concrete beloningen. Dit manifesteert zich door veroudering van de praktiserende populatie en een tekort aan gemotiveerde nieuwe beoefenaars. (De staat van Jodô in Japan wordt kort uiteengezet in hoofdstuk 5.) De beroemde “Meesters”, vanuit behoefte aan exotica geprezen door vele auteurs, groeien niet aan bomen; verre van dat. Met “Meesters” bedoel ik niet de *leraren* met een lange lijst van dan graden - daar zijn er veel van - maar degenen met een algemene visie, die alleen mogelijk wordt gemaakt door het licht van wijsheid.

Hier zij opgemerkt dat alleen een Meester werkelijk kan spreken over het niveau van een andere Meester. Ik ben me er goed bewust van dat ik niet voldoe aan dit vereiste. Echter, hier kan onze cartesiaanse logica enige hulp bieden. Naar mijn mening is de definitie van een Meester: *hij die elke dag van zijn leven, leeft volgens zijn eigen lessen (ideeën en principes) en niet volstaat met het prediken vanaf een voetstuk dat hem door zijn leerlingen wordt geboden*. Zo simpel is het. Van alle leraren die ik heb ontmoet, voldoen er vier aan deze eis. Ik heb hun standaarden de mijne gemaakt.

De weg van de stok

De traditionele waarden van het Japanse Budô (Kobudô) worden langzaam verstikt door de in het Westen meer bekende tastbare attributen: roem, ego, geld, macht etc. Het is natuurlijk waar dat deze eigenschappen ook in Japan bestaan. Een snel onderzoek naar de Japanse historie toont een behoorlijke spreiding van bedrog, verraad, moord en meer. De volgelingen van Budô echter, geven aan deze karakterfouten te bestrijden en integriteit, loyaliteit, respect voor de tegenstander, soberheid en eenvoud te bevorderen. Het moet worden onderkend dat, hoewel ze nog steeds worden uitgedragen, deze waarden tegenwoordig zelden in praktijk worden gebracht.

Onder het voorwendsel dat Jodô levend is en met de tijd mee moet gaan, hebben enkele leraren bewust de technieken en concepten van Jodô gewijzigd. De kunst van Jodô is gevestigd in zijn wortels. Als ons gebrek aan integriteit ons toestaat voortdurend de essentie te veranderen, zal deze over enkele generaties onherkenbaar zijn en zullen historie en tradities voor altijd verloren zijn. Is er iemand die de "Mona Lisa" durft aan te passen omdat zij niet langer geacht wordt de idealen van vrouwelijke schoonheid te representeren? Is het juist om technieken aan te passen, waarvoor mensen hun leven hebben geriskeerd om hun efficiency aan te tonen, alleen maar om de simpele reden dat wij ze niet begrijpen? Wat mij betreft geloof ik dat we de plicht hebben ze te behouden, ze te bestuderen en verder te onderzoeken totdat hun geheimen zijn geopenbaard. Klassiek Budô biedt al voldoende ruimte voor persoonlijke interpretatie en ik voel geen reden om extern materiaal in te brengen. Het is ook, voor zover mogelijk, voor het behoud van de waarden die het me hebben mogelijk gemaakt een glimp van wijsheid op te vangen, dat ik dit boek heb geschreven.

Geneve, voorjaar 1988 P.K.

Hoe dit boek te gebruiken

Een boek is geen leraar

Zoals Malcolm T. Chewan schrijft in zijn boek over *laidô*² (de kunst van het zwaard trekken), “*door het letterlijk volgen van de recepten van één van de beroemde Franse Chefs Bocuse, zijn we nog niet in staat te rivaliseren met zijn meesterschap over de Franse keuken*”. De begaafdheid (*genius*), die zijn oorsprong vindt in het innerlijk van de Meester, laat zich niet goed beschrijven in een boek.

Ik verzoek u dit boek te beschouwen als een referentiewerk, temeer daar ik niet claim de Bocuse te zijn van het Jodô. De alleenstaande leraar zal het gebruiken om zijn geheugen op te frissen. Het zal de student voorzien van bruikbare hints over de beweging die hij aan het oefenen is. De beginner krijgt een algemeen idee wat hij kan verwachten.

Dit boek is zeker niet bedoeld om iemand Jodô te leren. Budo gaat geheel over intuïtie, ervaring en experimenteren: de nadruk die ligt op de aansporing “Act. Don’t think!” getuigt al van de beperkte doeltreffendheid van dit boek.

Japanse woorden

De eerste keer dat een Japans woord in de tekst voorkomt, wordt het gevolgd door een vertaling tussen haakjes. Daarna wordt het behandeld als een normaal Nederlands woord. Mocht de betekenis u toch ontgaan, raadpleeg dan de woordenlijst achterin dit boek. In de Engelstalige versie is voor de spelling gebruik gemaakt van de Hepburn methode.

Ik heb gekozen de volgorde van naamgeving aan te houden zoals de Japanners doen: familienaam gevolgd door de voornaam.

*** Work in progress***

FT: De vertaling van de rest van dit hoofdstuk neem ik mogelijk later ter hand.

² The Art of Japanese swordsmanship, Malcolm Tiki Shewan, European *laidô* Federation, 1983

1 Historie

Introductie

Er bestaan vele uitstekende boeken over de historie van Japan en daarom is het niet mijn intentie om in de details te graven van meer dan 2000 jaar van historische gebeurtenissen.

*** Work in progress***

FT: De vertaling van de rest van dit hoofdstuk neem ik mogelijk later ter hand.

2 Een zekere gedachtengang

Waarom de keuze voor Kobudô?

In het Westen worden de klassieke Japanse martiale disciplines (Kobudô) nog steeds slecht begrepen. De strengheid van de studie verleidt slechts weinig mensen en de meesten die het langer hebben volgehouden, realiseren zich vroeger of later dat Kobudô niet hun “werkelijke” verwachtingen vervult. Als algemene regel kan worden gesteld dat beginners geen compleet antwoord op hun vragen vinden in het Kobudô. Inderdaad ligt de werkelijke oplossing binnen een dimensie die zij niet kennen. Een dimensie die dieper is en algemener.

Om dit belangrijke punt te illustreren leek het mij interessant enkele wijd verspreide motivaties te onderzoeken, die mensen aantrekt een martiale discipline te bestuderen. Op het eerste gezicht lijkt Kobudô bij geen van deze motivaties te passen. Alleen een voldoende lange testperiode zal bewijs opleveren van het tegendeel. Een diepgaande studie van Kobudô leidt inderdaad tot een structuur voor ieder van deze aspiraties.

1 Zelfverdediging

Zelfverdediging is een van de meest aangetroffen motivaties voor beginners, hoewel zij zich van dit feit niet altijd bewust zijn.

Op het eerste gezicht kan Kobudô een onwaarschijnlijke en langdurende manier lijken om dit streven waar te maken. Er zijn geen geheimen, alleen afgesproken vormen en een onderricht, dat meer nadruk legt op de mentale houding dan op de technische en fysieke aspecten. Het lijkt duidelijk dat pistoolschieten en straatvechten effectiever zijn.

Bij nadere beschouwing echter, is het duidelijk dat echte zelfverdediging een attitude is die geen gebruik maakt van geweld. Wat is het nut van een uitstekende techniek, wanneer men een minachtend, oppervlakkig en gewelddadig karakter heeft dat overduidelijk conflicten oproept? De attitude die door Kobudô wordt bijgebracht is er een van: je plaats weten, respect hebben voor anderen – niet op basis van titel of positie – en het in praktijk brengen van tolerantie en ondertussen een verbintenis aangaan (*subscribing*) met strenge persoonlijke discipline (maar een discipline die vrijwillig en graag wordt aanvaard). Deze attitude, die een zekere sereniteit en een gebalanceerd karakter ontwikkelt, zal zelden tot conflicten leiden.

2 Sport

Sport is ook een gebruikelijke motivatie.

Op het eerste gezicht vereist een klassieke discipline meerdere jaren van een leerling voordat deze voldoende activiteit geeft aan iemand die oefening nodig heeft. Toch levert het eerste contact met gymnastiek, zwemmen of fietsen al diverse klachten en pijn op, waarmee het de leerling bewijst dat deze activiteit grote fysieke waarde heeft.

Op de langere termijn echter, vereist Kobudô begrip van fysieke fitheid, omarmen van snelheid, kracht en lenigheid. Gewrichten en lichaam moeten in staat zijn plotselinge en onverwachte belasting aan te kunnen en hier op de juiste wijze mee om te gaan. Alleen perfecte coördinatie van

De weg van de stok

beweging geeft de zekerheid van accurate actie. Voorts zijn een uitgebalanceerd dieet en goed begrip van ademhaling noodzakelijk.

... [onleesbaar](#) ...

3 Zelfvertrouwen

Dit is een algemene motivatie en is in feite niet veel anders dan de vorige twee. Op het eerste gezicht, met de afwezigheid van competitie in Kobudô, zonder lauweren, medailles en titels voor de winnaar, is er niets waardoor iemand zich overwinnaar zal voelen. De voorgeschreven vorm ... [onleesbaar](#) ... creëert niet dezelfde intensiteit als die wordt gevonden in competitie en belemmert het koppige gevoel dat overwinning brengt en het gevoel de beste te zijn.

Wanneer iemand echter de moeite neemt om verder dan dit vluchtige beeld te kijken, zal men zich snel realiseren dat werkelijk zelfvertrouwen niet voortkomt uit het gevoel beter te zijn dan een ander, maar door de diep binnen ons gelegen zekerheid in staat te zijn de ander te verslaan, gewapend met onze eigen inconsistenties en ons voordeel te doen met onze vele tegenstellingen.

4 Aantrekkingskracht van de groep

Het zoeken naar een identiteit door bij een groep te horen, verschaft een motivatie die het werk van alle betrokkenen kan versterken. Aansluiten bij een groep mensen wiens ambitie het is om meer dan pijnlijke oefeningen te doen en zich over te geven aan een strenge zelfdiscipline lijkt op het eerste gezicht niet aantrekkelijk. Het afwijzen van roken, alcohol en andere 'pleziertjes' die de mentale en fysieke gezondheid bedreigen wordt nauwelijks aangemoedigd. Omdat deze mensen hun vrije tijd voornamelijk oefenend doorbrengen, hebben ze zeer weinig vrije tijd over. Vermoeid door de inspanningen van hun training, prefereren ze meestal rust en stilte boven wilde nachten van uitgaan met hun vrienden, ongeacht hoeveel plezier deze hebben.

En toch moet worden toegegeven dat de band die ontstaat tussen leerlingen van een martiale discipline van een ongebruikelijke soort is. Gesterkt door de ontberingen bij gemeenschappelijke ervaringen zijn deze banden hetzelfde als die ontstaan bij oorlogskameraden, bergbeklimmers en zeelieden. Hun betrokkenheid in het gevecht tegen hun eigen ego en hun zoektocht naar een algemene dimensie voor alle dingen zijn zodanig, dat Budô-studenten in het algemeen open zijn en gemakkelijk benaderbaar. Hun constante zoeken naar diepgang in alle dingen maakt van hen interessante en verrijkte mensen.

5 Culturele interesse

Deze reden wordt naar voren gebracht door degenen die meer geïnteresseerd zijn in de intellectuele of spirituele kant van Kobudô dan in de fysieke en technische kant. Op het eerste gezicht lijkt Kobudô een dwangmatige en gecompliceerde manier om wat culturele kennis over Japan te krijgen. Films, conferenties en lessen over het onderwerp zouden een betere weg blijken om een globaal en gemakkelijk op te nemen inzicht te verkrijgen.

... [onleesbaar](#)... als culturele belangstelling niet bestaat uit een oppervlakkige behoefte aan informatie, maar uit een tamelijk zorgvuldige bestudering van de onderdelen van een vreemde

De weg van de stok

cultuur, wat is dan een betere manier voor het beleven van de Japanse mentaliteit van [...onleesbaar...](#) dan door het reproduceren van hun zelfde gebaren, op hun zelfde manier.

Zoals we juist zagen, lokt de studie van Kobudô een innerlijke behoefte aan verandering van attitude uit, die verder gaat dan de aanvankelijke motieven. Dit proces voedt zich met wat we binnen Kobudô “concepten” noemen. De volgende concepten zijn evenzovele puzzels die alleen kunnen worden opgelost met de enige werkelijke sleutel: *zelfstudie*. Omdat alle stukjes van de puzzel een onderlinge samenhang hebben zal het beeld van de Dô, pas duidelijk worden als alle stukjes op de juiste plaats liggen.

Kobudô is de gecodificeerde en symbolische representatie van oprechte strijd, met als oorspronkelijk doel: *de eliminatie van iemands tegenstander*, maar waarvan het doel nu is geworden: *het overwinnen van de ego's van de twee opponenten*.

Om Draeger Sensei³ te citeren: *“Metafysisch gezien, sporen de Dô vormen de voorstanders aan begrip te zoeken van alles van het leven door het bestuderen van een onderdeel ervan; een atmosfeer van persoonlijke activiteit waarin de cadans van de natuur kan worden gevoeld en beleefd. De Dô vormen (Kobudô, Shinbudô) betreffen dus de beweging van een levensattitude, vanuit het afzonderlijke naar het universele en absolute.”*

Introductie

Binnen de context van Budô, verstaan we onder een ‘concept’ een *intuïtieve kennis, verkregen door oefening*. Een concept kan niet goed worden begrepen vanuit een intellectuele verklaring. De beginner weet dat het bestaat - hij heeft ervan gehoord - maar hij begrijpt het nog niet. Werkelijk begrip vereist de combinatie lichaam, intellect en emoties tegelijk. Het verschil tussen kennis van een concept hebben en het concept begrijpen kan op de volgende manier worden verklaard.

Wie van een concept kennis heeft spreekt erover.

Wie het concept begrijpt zou het kunnen toepassen.

Wie het door en door begrepen heeft past het instinctief toe, altijd en overal.

Vanuit het oogpunt van het bovenstaande: waarom spreken over een concept als alleen ervaring tot begrip kan leiden? Bovendien verrijken deze denkbeelden de student allen maar als hij ze zelf heeft ontdekt door eigen inspanning, waarbij iedere ontdekking een soort Satori (verlichting) met zich meebrengt.

De rechtvaardiging van dit hoofdstuk over de concepten, ligt in het feit dat het een poging doet enerzijds de onafhankelijkheid aan te tonen en anderzijds de globale richting aangeeft waarin ze moeten worden gezocht. Deze pagina's reiken je de concepten aan - het is aan jezelf te gaan begrijpen door ervaring. De interpretatie van de concepten, zoals hier aangegeven, is de vrucht van mijn eigen ervaringen en daardoor geheel subjectief. Had ik niet van te voren erover gehoord, dan had ik ze hoogst waarschijnlijk niet herkend en was ik zeker niet in staat geweest ze door te geven.

Terwijl ik volhoud dat deze concepten gedurende de juiste tijd dienen te worden ervaren, geloof ik dat de lijst die ik heb opgesteld - die verre van volledig is - de vele groepen kan helpen die onafhankelijk van elkaar werken aan de ontdekking van de buitengewone rijkdom van Shindô Musô Ryû.

³ Martial Arts and Ways of Japan, Vol. II, Classical Budô, page 25, Donn F. Draeger, Weatherhill, New-York & Tokyô

De weg van de stok

Is tenslotte, het uiteindelijke doel van Kobudô beoefenen, niet het begrijpen van de concepten? Is het overgeven aan een martiale discipline met als enig doel het hanteren en manipuleren van een wapen niet zoïets als het voordragen van een gedicht in een vreemde taal? Op dezelfde manier als de kennis van woorden ons lezen beïnvloed, geeft het begrijpen van de concepten betekenis aan de kunst die we beoefenen.

1 Jûnanshin of Nyûnanshin (smeedbare geest)

(Hier moet vanaf de start aan gewerkt worden)

De concepten zijn universele waarheden en vormen evenzovele zaadjes, gezaaid op het pad naar de Dô. Als ze op harde grond vallen zullen ze nooit ontkiemen. Daarom is het van het grootste belang de grond voor te bereiden alvorens de studie van Kobudô aan te pakken.

De *enige* manier om met succes een Kobudô te bestuderen (en ik bedoel de *enige* manier) is een houding aan te nemen die is opgebouwd uit:

1. Rust
2. Vertrouwen
3. Nederigheid
4. Een soepele geest
5. Openheid

Tenzij het tijdens de studie verandert, zal iedere andere houding leiden tot falen.

Deze ideale houding wordt uitgedrukt met het concept: Jûnan (flexibel) en Shin (geest) of Nyûnanshin. De leraar zal eerst werken aan het corrigeren van de vijf onderdelen hiervan. Laat me iets uitleggen van het belang hiervan.

De *ongeduldige* leerling heeft zichzelf al een onbewust doel gesteld en een tijdslimiet waarin dat te bereiken. Met zijn gedachten gericht op het denkbeeldige doel, zal hij niet in staat zijn te zien waar hij loopt. Hij vertrappt de gezaaide zaadjes onder zijn voeten. Hij zal niet het geduld hebben om een zekere hoeveelheid werk binnen in hem te laten plaatsvinden. Hij snakt naar snelle resultaten. Hij zal moeten leren zijn ongeduld te overwinnen en leren eenvoudigweg te lopen, zonder zich te identificeren met de afgelegde weg of met het te bereiken doel. Liever nog moet hij al zijn aandacht richten op het huidige moment (Ichi go Ichi e).

De *scepticus* boort de discipline aan door constant te refereren aan wat hij op andere terreinen geleerd heeft. Hij ontleedt alles en wat hij niet begrijpt zal hij betwisten. Hij is begiftigd met een logisch verstand en zal niet accepteren - of alleen aarzelend - wat niet verifieerbaar is. Hij zal moeten leren zijn leraar en de door hem gekozen discipline te vertrouwen. In Kobudô kan niets worden bewezen. Geloof wordt verkregen *door jezelf en voor jezelf*.

De *arrogante*, doordrenkt van zijn kwaliteit van grootsheid, zal het moeilijk vinden toe te geven dat hij niets weet. Hij zal zich beperkt voelen in zijn rol van beginner. Hij zal proberen zijn fouten en vergissingen te rechtvaardigen. Zijn ego zal praktisch onoverkomelijke obstakels op zijn pad naar vooruitgang plaatsen. Hij zal aan zichzelf moeten werken om zich te realiseren dat hij niet het centrum van het universum is, maar eerder een onbelangrijke zwerver, zoekend tussen vele anderen.

De *obstinate* zal allereerst worden geleid door zijn inflexibele karaktertrekken. Hij zal zich over de weg naar de Dô spoeden zonder veel aandacht te hebben waarheen hij op weg is. Maar wanneer de

De weg van de stok

tijd is gekomen om zich af te vragen waar hij mee bezig is, zal zijn verstand, niet gewend zich aan te passen, verstarren. Hij zal zich slechts aarzelend overgeven om een andere richting te volgen dan die waarvan hij dacht dat het de goede was, want hij is een hardnekkige telganger. Maar als hij net zo hardnekkig is in het zich bevrijden van zijn geestelijke starheid, dan is nog niet alles verloren. Van fouten tot teleurstellingen, van falen tot verslagenheid, zijn gedeukte geest zal meegaander worden en zich aanpassen aan de plotselinge veranderingen die op het spoor van Budô liggen.

Iemand die niet flexibel is zal een discipline in het algemeen benaderen met een argument als volgt: "ik geef het een kans" (met de betekenis: om jou een plezier te doen!), maar ik kan slechts één keer per week komen (Ik weet niets van het werk dat moet worden verricht, maar hier zijn mijn eisen) want ik heb andere verplichtingen, etc. Kobudô vereist zeer veel tijd en inspanning. Deze drukke persoon zal een keuze moeten maken. Het is niet mogelijk Kobudô één keer per week te beoefenen. Het is een dagelijkse oefening en vereist twee of drie sessies met een leraar per week. De studiebijeenkomsten (*seminars*) en het leven van de groep beslaan een groot deel van de vrije tijd van de student. Onbeschikbaarheid is een groot probleem en de belangrijkste reden voor falen.

Om samen te vatten: wanneer iemand heeft besloten een reis te ondernemen met het doel het leven beter te begrijpen door Kobudô en zelfontdekking, dan moet men hiervoor de tijd nemen, een groot adaptief vermogen hebben, vertrouwen hebben in de zelf gekozen gids en geduldig vooruit gaan, stap voor stap, en bijzonder wakker, alert en ontvankelijk zijn. Al deze kwaliteiten zijn opgesloten in de houding die we Jûnanshin noemen. Het is essentieel dat zij benadrukt worden vanaf het begin, omdat zij nodig zijn tot aan het eind.

2 Zanshin (staat van bewustzijn)

(Hier moet vanaf de start aan worden gewerkt, maar progressief)

Het is niet eenvoudig "Zanshin" te vertalen. Letterlijk, "Zan": verlaat, laat achter (*leave*); "Shin": verstand (*mind*). Dit helpt niet echt. Maar als dit concept zo ondefinieerbaar is, komt dit doordat het uit vele andere concepten bestaat die apart worden behandeld. Laten we dan onderkennen dat deze paar regels over Zanshin een introductie vormen die gaat over de complementaire concepten: **Metsuke, Shisei, Ma-ai, Kime, Ri-ai** zowel als de meer algemene concepten als **Fudôshin, Kan-ken, Muga-mushin**, etc.

Het concept van Zanshin wordt overgedragen in twee fasen. In de eerste fase, zal de leerling, volkomen onwetend wat dit concept zou kunnen bevatten, tevreden moeten zijn met uitsluitend het kopiëren van het externe aspect. *Attentie, geconcentreerd op de ogen van de opponent, lichaamshouding rechtop en stevig* (maar snelle verplaatsing moet mogelijk blijven) en er moet een *nauwkeurige inachtneming zijn van afstanden* - steeds net buiten bereik. *Energieke Kiai, goede controle over de bewegingen en de juiste timing* voegen de laatste hand toe aan het algemene beeld van Zanshin. Ik heb op eenvoudige wijze de belangrijke onderdelen van Zanshin geschetst, maar wil nog toevoegen dat hier een krachtige houding en een sterke aanwezigheid van uit moet gaan. Maar dit is slechts een beeld. Als het niet een innerlijke Zanshin reflecteert, een veel diepere en realistischer Zanshin, dan is het slechts een schijn (*mock*) Zanshin. Vorm en gedaante zonder werkelijke betekenis.

De tweede fase bestaat uit het geven van een diepere dimensie aan deze juiste bewegingen en correcte houdingen; een veel zwaardere opgave dan de eerste fase. Het is een proces van eliminatie, tot men totale innerlijke leegte bereikt. Men kan alleen volledig ontvankelijk zijn, als men ontdaan is

De weg van de stok

van alle emoties. Alertheid is niet hetzelfde als de staat waarin zorgen, angsten, ongerustheid en spanningen leidend zijn. Ook is het geen staat van overweldigende kalmte. Als een poging tot een definitie van Zanshin wordt gedaan, is het *“de houding van iemand, wiens fysiek in een latente staat van alertheid is en wiens geest volkomen leeg gemaakt is, en daardoor ontvankelijk voor het meest subtiele signaal”*.

Zanshin in zuivere vorm is een staat van gratie (*of elegantie*) (*grace*), waarin men zich volkomen gereed (*ready*) voelt. Dit is een van de meest bijzondere ervaringen die een Budô student voelt. Van een ondefinieerbaar vibrerend fenomeen, wordt Zanshin dan een praktische werkelijkheid. Het concept van Zanshin wordt zeer vroeg en in alle fasen in de studie van Shindô Musô Ryû ontwikkeld. Vanaf de eerste Kata wordt van de beginner een extreme alertheid vereist. Niet gewend aan deze inspanning, zal hij soms een ondraaglijk lijkende spanning ervaren.

Het is overigens interessant om mensen met hun alledaagse dingen bezig te zien en zich te realiseren hoezeer onze samenleving gebrek heeft aan Zanshin. Achter een deur te staan die ieder moment plotseling open kan gaan, struikelen over een obstakel, een hete pan vastpakken, het hoofd stoten bij het opstaan, voor- en achteruit worden geduwd, plus alle vergissingen van het dagelijks leven: sleutels in de auto laten zitten, waardevolle voorwerpen op de verkeerde plaats leggen, enz. Het is allemaal typisch voor een rommelige geest, het ontbreken van sensitiviteit in het lichaam.

Het begrip van Zanshin, ontwikkeld tot op een hoog niveau, zal niet falen een zeer positieve invloed te hebben op iemands dagelijks leven.

3 Metsuke (visuele concentratie)

(Hier moet vanaf de start aan worden gewerkt)

Me: oog, Tsuke: onder druk, vastkleven (pressed, stuck). Het concept van Metsuke is een van de meest zichtbare onderdelen van Zanshin. Opponenten kijken elkaar meestal in de ogen omdat deze “spiegels van de ziel” vaak emoties verraden die andere onderdelen van het lichaam gemakkelijker verborgen kunnen houden.

De kunst van Metsuke is alles te zien, zonder zelf iets te tonen.

Alles zien...

Hoe meer een oog is gefixeerd op een bepaald punt, des te beperkter is het gezichtsveld. Dus, in plaats van intensief naar een opponent te staren, kijk naar hem als naar een berg in de verte (Enzan wo miru). Laten zijn armen of de beweging van zijn wapen je afleiden, maar kijk kalm naar zijn lichaams-as, want dit is de beste indicator van wat wordt voorbereid. Het voordeel van deze afstandelijke en globale manier van kijken is een buitengewone toename van het gezichtsveld. Zonder de aandacht te verslappen, zul je in staat zijn ieder plotseling obstakel te voorzien. Wie ervaring heeft met autorijden, is bekend met dit effect en weet dat er niets zo gevaarlijk is als fixeren op het voertuig voor je.

... zonder iets bloot te geven.

Dit is iets heel anders. Subjectieve emoties, zoals angst, bezorgdheid, aarzeling, irritatie, boosheid en vreugde vinden een vruchtbare bodem op het gebied van strijd. Om niets hiervan door middel van de ogen te verraden, moeten deze emoties niet alleen onder controle worden gehouden - ze zullen je altijd verraden - maar *het is noodzakelijk ze niet langer te voelen!*

De weg van de stok

Dit vereist natuurlijk een lange periode van zelfstudie, wat verder gaat dan het bereik van de Dôjô. Men komt al snel concepten tegen die geen relatie met Kobudô blijken te hebben, maar die op een later moment worden behandeld.

4 Shisei (houding)

(Hier moet vanaf de start aan worden gewerkt)

Als je een beetje bekend bent met Japanse martiale disciplines, zul je ongetwijfeld het soms vervelende belang herkennen dat aan dit concept hangt. Omdat ikzelf de korte opdrachten “Sta rechtop, laat je schouders hangen, trek je bekkenbodem aan” vele jaren gehoord heb, kan ik zeggen dat dit aspect van Budo vele problemen oplevert voor de student, zeker als deze niet van Oosterse afkomst is.

Het is ongetwijfeld waar dat de lichaamsbouw van een Westerling heel anders is dan die van iemand uit het Oosten. De schouders van een Aziat, hoewel stevig, gaan omlaag vanuit de nek, terwijl die van een Westerling doorgaans een rechte hoek vertonen met de nek. Vanuit de veronderstelling dat een Westerling meer geneigd is te bewegen vanuit de schouders dan vanuit de heupen, zal dit alleen maar de ‘hoge’ positie van de schouders benadrukken. Westerlingen zijn hierdoor verplicht tot een extra inspanning de schouders in een zo *laag mogelijke* positie te houden - ik benadruk het woord “mogelijk” - en te leren meer gebruik te maken van de heupen. De rug moet recht zijn en de voeten in contact met de grond. Deze houding staat betere ademhaling toe en snellere bewegingen.

Ik denk dat het juist is diegenen te waarschuwen die de neiging hebben geobsedeerd te raken met het begrip Shisei. Kobudô is nooit voorstander geweest van “robotiseren” van leerlingen. Iedereen heeft zijn eigen specifieke houding. Zonder af te zien van een wenselijke verbetering van de houding, is het goed een beetje respect te hebben voor iemands lichaamsbouw. Het is waar dat een mooie houding best esthetisch is en dat het esthetisch element, hoewel niet het belangrijkste, een essentieel onderdeel is van Kobudô. In plaats van een student voortdurend lastig te vallen over zijn slechte lichaamshouding, zou ik persoonlijk hem aanmoedigen een manier te vinden om zijn balans te houden in een stabiele positie.

Buiten trainen is een ideale manier om je Shisei te testen. Het vochtige gras, de stenen, de ongelijke bodem en de hellingen zullen je er al snel toe brengen je houding aan te passen. Deze manier van trainen zal zeker de esthetiek van je bewegingen aantasten, maar zal je helpen te realiseren dat binnen de prioriteiten van Kobudô, het nastreven van esthetiek nooit *ten koste* mag gaan van de technische efficiëntie, maar eerder complementair hieraan zou moeten zijn.

Er is nog een ander aspect aan het begrip Shisei, dat minstens zo belangrijk is als het eerste: de mentale attitude. Deze “innerlijke houding” reflecteert waardigheid, oprechtheid en respect. Het wordt getoond door gedrag dat geen ruwheid tolereert, geen misplaatste of ontwijkende bewegingen.

Waardigheid, zowel op moeilijke momenten als momenten van plezier, reflecteert Shisei als een onberispelijke fysieke houding. Het is moeilijk te zeggen welke van de twee aspecten de ander beïnvloedt, maar het is zeker dat een perfecte Shisei alleen kan worden bereikt, wanneer de innerlijke en uiterlijke houding in perfecte harmonie zijn.

De weg van de stok

5 Ma-ai (gevechtafstand tussen opponenten)

(Hier moet aan worden gewerkt vanaf Kihon Sôtai⁴)

Ma: afstand, Ai: harmonie. De interpretatie van de afstand tussen opponenten hangt primair af van het wapen dat gebruikt wordt. In de Japanse martiale disciplines is de Ma-ai bijzonder nauwkeurig. Het is niet overdreven om te spreken van millimeters. Draeger Sensei zegt het graag als volgt:

“Als mijn opponent de stof van mijn kleding kan snijden, zou dat moeten zijn omdat ik zijn huid kan snijden. Als hij mijn huid kan snijden zou dat moeten zijn omdat ik zijn vlees kan snijden. Dat is de juiste Ma-ai.”

Daarom is het essentieel grote aandacht te besteden aan Ma-ai, vanaf de allereerste Kihon Sôtai.

Het concept van Ma-ai moet worden toegepast op de volgende vier punten:

- 1 De wijze waarop het wapen wordt vastgehouden
- 2 Het verschil in bereik van de gebruikte wapens
- 3 Het gebruik van Monouchi (de laatste 20 cm van het wapen)
- 4 De afstand tussen de opponenten

1 vasthouden van het wapen

Of je nu de Jo of Bokken vasthoudt, het is uitermate belangrijk een afstand van zo'n 20 cm te houden tussen de buik en de dichtstbijzijnde hand. Je moet je er bewust van zijn, dat als die afstand aan de Jo-zijde vermindert en die aan de Bokken-zijde blijft zo, dan blijken de beide wapens uiteindelijk praktisch hetzelfde bereik te hebben. Met in het achterhoofd dat de Bokken een scherp zwaard representeert, is het duidelijk dat deze fout in de Ma-ai in werkelijkheid, desastreuze gevolgen heeft.

2 Verschil in bereik van de Jo versus het bereik van het zwaard

In Shindô Musô Ryû is het belangrijkste aspect de 20 tot 25 cm grotere lengte van de Jo ten opzichte van de Bokken. Een overgroot deel van de Jodô technieken is gebaseerd op dit fundamentele verschil, dat de opponent binnen je bereik plaatst, terwijl je zelf buiten zijn bereik blijft, al is het maar met enkele centimeters.

3 Gebruik van de Monouchi

Het concept van Ma-ai kan tot niets worden terug gebracht bij onjuist gebruik van het wapen bij het toepassen van de techniek.

Men hoeft geen natuurkundige te zijn om te weten dat wanneer een voorwerp rond een vaste as draait het verst van de as gelegen punt het snelst beweegt en de grootste impact heeft. Zover het de Jo en Bokken betreft moeten alleen de laatste 20 cm van het wapen worden gebruikt om het doel te raken. Dit deel wordt de “Monouchi” genoemd, letterlijk: *het deel dat het object treft*. Zover het het zwaard betreft, het gedeelte vanaf het handvat (Tsuba) tot aan de Monouchi, dient tot niet veel meer dan om de Monouchi te houden waar hij is. Wat de Jo betreft, is de grote reeks van technieken van dien aard, dat het gehele oppervlak van het wapen op één of ander moment wordt gebruikt. Echter voor de technieken waarbij je de opponent treft is het principe van het gebruik van de Monouchi identiek aan die van het zwaard. Een van de beste manieren om te experimenteren met

⁴ Oefenen in tweetallen

De weg van de stok

het gebruik van de Monouchi is ongetwijfeld het doorsnijden van speciale objecten (Tameshigiri) met het zwaard en met de stok, het treffen van buigzame maar compacte objecten.

4 Afstand tussen de opponenten

Er zijn drie soorten van afstand tussen opponenten. Meer nog dan de werkelijke afstanden, zijn het de begrippen die zij inhouden die ik wil uitleggen.

Tôma: Lange afstand. Dit is de afstand tussen twee opponenten bij het begin van een kata of gevecht. In Shindô Musô Ryû varieert dat van vijf tot tien meter (ongeveer drie tatami lang). Bij andere tradities kan dit langer zijn. Ieder van de opponenten heeft de tijd om na te denken, zich terug te trekken of zijn Kamae te veranderen. Het is het werk van het naderen. Het 'point of no return' is nog niet bereikt.

Chikama: Korte afstand. De intensiteit van Zanshin neemt zichtbaar toe. De Kamae moet overeen komen. Dit is het 'point of no return'; nog een of twee passen en het lot van beide opponenten is met elkaar verbonden, hoe dit ook uitpakt.

Uchima: Snij (of tref) afstand. Ook uitgedrukt in het concept *Issoku – ittô* (één stap, één zwaard). De afstand valt samen met het moment waarop Zanshin het hoogst is. Met een fractie van een seconde zou een plotselinge aanval van beide zijden kunnen worden ingezet, zo niet van beide zijden tegelijk. Eén enkele stap ligt tussen de Minouchi's van de wapens en hun doel. In plaats van proberen dit te beschrijven, stel ik voor om deze ondraagbare spanning van Uchima zelf te ervaren. Kies een opponent, neem de Kamae aan en blijf, in plaats van meteen de techniek uit te voeren, enkele momenten in positie, klaar om in alle oprechtheid toe te slaan. De ervaring zal je niveau van Zanshin, je koelbloedigheid en je mogelijkheid snel te bewegen duidelijk maken.

Als we niet enigszins geïnspireerd zijn door de hyperintensiteit van de Ma-ai, die het echte gevecht karakteriseert, dan openen we de deur naar allerlei soorten van afdwalingen. Helaas is het niet vreemd om studenten te zien snijden met het midden van het blad, of een naïeve houding aan te nemen, volkomen onbewust dat zij zich binnen het traject van het wapen van de opponent bevinden. Men moet gevoelig zijn voor het concept van Ma-ai, ongeveer zoals het gevoel dat je krijgt als je vlak tegenover een wild dier staat dat aan een ketting zit. Zodra je binnen de gevarenzone stapt word je meteen op brute wijze bewust gemaakt van je fout.

In Jodô, kan een fout in de Ma-ai aan de Uchidachi (zwaard) zijde, desastreuze gevolgen hebben voor de (stok) techniek van de Shidachi. Bijvoorbeeld: wanneer Uchidachi zijn doel treft met het midden van zijn zwaard, zal Shidachi zijn techniek effectief houden door een pas terug te stappen. Omdat het eindresultaat bevredigend is, zal geen van beiden de behoefte voelen iets aan te passen. Dit zal de start zijn van een serie problemen. Ik veronderstel dat de enige manier om werkelijk het concept van Ma-ai te begrijpen is om af en toe stukje van een vinger of neus kwijt te raken. Ik hoop echter dat serieuze training ervoor kan zorgen dat dit concept kan worden eigen gemaakt en tegelijk onbeschadigd te blijven.

De weg van de stok

6 Kiai (samengebundelde energie)

(Hier moet aan worden gewerkt vanaf Kihon Sôtai)

Ki: energie, Ai: harmonie. De Kiai is in alle Japanse martiale kunsten een belangrijk element; zo belangrijk, dat het een gehele aparte literatuur heeft voortgebracht, waarin de meest belachelijke aannames zijn gemaakt. Wie heeft niet gehoord van de krijger die zijn vijand met een geheime krijgskreet kon verlammen?

De volgende definitie is mogelijk wat 'gewoner'.

De Kiai is het sonische facet van de gecontroleerde ademhaling. Het ontstaat in de onderbuik en het geproduceerde geluid heeft een speciale resonantie. Het wordt niet alleen door de stembanden geproduceerd, maar ook door intense energie die diep van iemands innerlijk voortkomt. De Kiai heeft twee effecten: een fysiek en een psychologisch.

Het fysieke effect van de Kiai is om, door krachtig uit te ademen, de onderbuik aan te spreken. De onderbuik is koppeling tussen de twee belangrijkste spierdelen van het lichaam: de heupen en de rug. Door het samentrekken van de onderbuik maakt de Kiai een gecoördineerde actie van het hele lichaam naar één punt mogelijk, met een maximum aan gecontroleerde energie. De Kiai is vermoeiend, want het verplicht de student zich telkens weer totaal te geven, maar het regelmatig geven van de Kiai, zal hem bewust maken van de oorsprong van zijn energie en in toenemende mate het gebruik ervan verbeteren.

Het psychologische effect van de Kiai is niet zo denkbeeldig als sommige tradities of films ons willen laten geloven. Integendeel, een goed geoefend persoon zal geen krimp geven bij het geluid van een Kiai, tenzij deze wordt gegeven met een ongewone intensiteit en resonantie. Het is echter duidelijk dat de Kiai een bruikbaar leerhulpmiddel is voor de beginner.

Terwijl het de intensiteit van het werk sterk onderstreept, kan de Kiai een test zijn voor de concentratie van een student, of hem simpelweg uit zijn apathie (lethargie) schudden. De Kiai kan ook een psychologisch effect hebben op degene die de Kiai uit. Het zal hem moed geven wanneer hij een formidabele tegenstander heeft. Tenslotte is de intensiteit van de Kiai een uitstekende indicator voor de kwaliteit van het werk dat wordt geleverd in een Dôjô. Het kan een belangrijke leidraad zijn bij het onthullen van het gebrek aan controle van de student die uitgeput raakt en 'op zijn tandvlees loopt'.

Er zijn twee soorten Kiai in de Shintô Musô Ryû: alle slagen met de stok of het zwaard worden gegeven met de klank "ééit!", en stoten met de klank "huut!"⁵. In beide gevallen wordt het geluid steeds luider en wordt plotseling op het hoogtepunt afgebroken bij de "t". Het is het exacte moment waarop de fysieke en mentale energieën beiden op maximale concentratie zijn. Zelfs als het geluid is gestopt, zal de Ki doorgaan naar de opponent. De Kiai wordt gedaan met de mond half open, zodat de Ki niet wordt verstrooid (*dissipated*). De rest van het gezicht behoudt, voor zover mogelijk, zijn sereniteit.

De studie van de Kiai volgt een ontwikkeling met de volgende drie hoofdfasen: de "Han!", de eerste weken timide, zal zich ontwikkelen tot een meer resonerende kreet vanuit de keel. Het duurt dan enkele jaren tot deze kreet vanuit de keel zich verplaatst naar de maag, en kan worden uitgestoten op het juiste moment. Een perfect beheerste Kiai wordt niet beoordeeld op zijn luidheid maar op zijn

⁵ Veelal hebben de klanken en letters een esoterische oorsprong in de Shintô beoefening van Koto tama, de studie van geluiden en trillingen enz. als manifestaties van het universum en haar wetten.

De weg van de stok

intensiteit. Tenslotte is de Kiai niet beperkt tot het Japanse Budo. Het is een oud begrip: verscheidene werklieders en Gregoriaanse psalmen zijn twee van de meest bekende voorbeelden.

Het concept van Kiai - als onderdeel van Zanshin - is nauw verbonden met dat van Kime.

7 Kime (beslissing, controle)

(Hier moet vanaf de start aan worden gewerkt)

De oefening van dit concept is alleen mogelijk in samenhang met dat van Kiai. Het bestaat uit het afleveren van de energie (Ki), het wapen (Ken) en het lichaam (Tai) op een gegeven plaats, op het exacte moment dat deze drie componenten tegelijkertijd hun hoogtepunt bereiken. Deze trilogie genoemd Ki-Ken-Tai, kan niet gescheiden worden.

De Kime wordt uitgedrukt door een korte controle van de laatste twee elementen (Ken-Tai), terwijl het eerste element (Ki) zijn weg volgt door lichaam en geest van de opponent. Indien een van de elementen ook maar lichtelijk ontoereikend is, zal Kime niet worden bereikt en het gebrek aan coördinatie zal resulteren in een opmerkelijke afname van de effectiviteit van iemands slag.

De diepe betekenis van Kime bevat een begrip van finaliteit. Iedere Kime geeft helder aan dat de aanval succesvol was en dus een einde maakt aan de ontmoeting. Men kan daardoor terecht concluderen dat *iedere willekeurige Kata kan stoppen na de eerste Kime*. Deze overtuiging zou aanwezig moeten zijn bij iedere Kime.

Hier volgen drie belangrijke consequenties van de toepassing van Kime.

- 1 De Kime maakt een uitstekende controle mogelijk van al de technieken, zowel als een verrassende precisie.
- 2 Gedurende de Kime betekent het korte moment van onbeweeglijkheid dat de Shûgyôsha in perfecte balans is en dat hij mentaal gereed is zich aan te passen aan iedere andere techniek onder alle omstandigheden.
- 3 Wanneer het concept van Kime op de juiste wijze wordt beheerst, zal de Shûgyôsha bij het uitvoeren van een snelle serie, op ieder punt van Kime, in staat zijn tot complete stilstand te komen, zonder te anticiperen op de volgende techniek.

In het geval van Shindô Musô Ryû, legt de eerste serie (Omote), grote nadruk op Kime zodat deze kunnen worden toegepast op de volgende twee series met veel hogere tempo's. Het is echter pas in de vierde serie, dat de Kime tot volwassenheid kan worden gebracht.

8 Ri-ai (coherentie / samenhang)

(Hier moet aan worden gewerkt vanaf de studie van Ran-ai)

Ri: reden, Ai: harmonie.

Afhankelijk van de discipline veronderstelt dit concept een brede betekenis. Bij Aikidô bijvoorbeeld, benadrukt de Ri-ai de universaliteit van de fundamentele principes van deze kunst. De Shindô Musô Ryû veronderstelt van het Ri-ai concept de volgende betekenis: *de logica van beweging*. Deze logica is op drie punten van toepassing:

De weg van de stok

- 1 De afstand: Als Uchidachi van te dichtbij of te veraf snijdt, is de afstand niet logisch, omdat in beide gevallen het doel niet juist wordt gesneden.
- 2 Het doel: het is ook logisch te weten waar en wat we snijden.
- 3 Het juiste moment: of timing. Het is veruit het meest subtiële aspect van Ri-ai. Vanwege de vooraf afgesproken bewegingen, nodigt een kata uit tot anticiperen. Als deze tendens niet streng en constant wordt gecontroleerd, zakken we snel weg in slechte choreografie. Uchidachi zal met een indrukwekkende Zanshin, zorgvuldig door een lege ruimte snijden, die ruim een seconde tevoren door Shidachi is gecreëerd. Zelfs een beginner wordt niet voor de gek gehouden. Ongelukkigerwijs is het te vaak dit soort vertoningen dat men ziet bij Budô demonstraties.

Als de eerste twee punten die op Ri-ai van toepassing zijn, redelijk gemakkelijk kunnen worden aangeleerd, vereist dit derde punt jaren van serieuze training. Inderdaad, om het anticiperen - een techniek waarvan we de hardnekkigheid kennen – te kunnen elimineren, moet men over een bijzondere geestesgesteldheid beschikken. Zonder de wens te hebben een vast recept aan te reiken, beveel ik de volgende ingrediënten aan.

Accepteer de situatie zoals deze zich presenteert met volledige oprechtheid, neem redelijke risico's bij het verplaatsen op het laatst mogelijke moment⁶, en verkrijg door strenge training een bovengemiddelde bewegingssnelheid.

Het element van gevaar is absoluut onmisbaar om het martiale karakter in Kobudô te behouden. Een strijd zonder het begrip van risico is geen strijd, maar een spel of anders een slachtpartij. Dit gevoel van gevaar versterkt in grote mate het begrip dat inherent is aan strijd: Zanshin en zijn onderdelen Metsuke, Shisei, Ma-ai en Kime.

Denk eraan dat dit begrip van risico een schamel aftreksel is van de gevaren van een werkelijke strijd. Inderdaad, men moet zich realiseren dat in de context van het Japanse Bujutsu zowel als in iedere andere krijgs-ontmoeting, tussen twee opponenten op gelijke voet, er slechts een kans van 33% op succes is en niet 50% zoals vaak wordt gedacht. Deze angstwekkende wiskundige formule valt al volgt uiteen: 33% kans op overwinning, 33% kans op verliezen en 33% kans je leven te verspelen bij het streven naar de overwinning (*Ai-uchi*: samen tegelijk toeslaan). Hierdoor betekent iedere ontmoeting vanaf de start al een kans van 66% voor de dood van de berokkenen. Laten we stellen dat die resterende 1 % verstandiger is geweest.

Slechts weinig zakenmensen zouden investeren in een project met een foutkans van 66%. Iedereen met een beetje verstand moet die kansberekening in gedachten nemen alvorens zich in een open conflict te storten. En men bedenke dat strijd of oorlog de minst intelligent mogelijke oplossing is en alleen zou mogen bestaan als er geen andere oplossing is.

Dus Ri-ai is een kwestie van geestesgesteldheid. Als we overal en altijd maar onbezorgd stoten of slaan, moeten we ons realiseren dat we van alles in praktijk brengen, behalve een “martiale discipline”.

⁶ Dit concept van “ruimte – tijd”, of het juiste moment, wordt ook Ki musubi genoemd (koppeling tussen energieën), of Ki awase (harmonie tussen energieën). Wanneer een van de tegenstanders een beweging of gebaar maakt, beweegt de ander tegelijkertijd, alsof zij één zijn.

De weg van de stok

9 Sei to Dô (niet-actie en actie)

(Hier moet aan worden gewerkt vanaf de studie van Kage)

Alle Japanse Kobudô is onderworpen aan de wet van het Sei to Dô ritme. Het is overigens interessant te weten dat weinige gevechtsvormen buiten Japan dit begrip van ritme vergen. Met betrekking tot efficiency zou ik geen oordeel willen formuleren. Het lijkt niet te ontkennen dat het concept van Sei to Dô het educatieve en esthetische aspect verrijkt. Dit ritme van niet-actie / actie zou min of meer kunnen worden aangemerkt als behorend tot de techniek, maar het moet harmonieus (vloeiend) blijven. Volgens de wet van de contrasten zal, hoe intenser de niet-actie is, de actie des te heftiger zijn. Zonder dit begrip van ritme zal iedere opeenvolging van snelle en langzame bewegingen er sloom en zonder intensiteit uitzien.

Het technische aspect

In concrete termen wordt het concept van Sei uitgedrukt door het aannemen van de Kamae, bij aanvang van de Kata en door de actie van Osame aan het eind. Kamae en Osame worden langzaam en intens uitgevoerd, met een perfecte Zanshin. Het concept van Dô is gebaseerd op een extreme efficiency van bewegingen, ten gunste van snelle, accurate, on-geanticipeerde en verstandig geproportioneerde actie, ondersteund door perfect gesynchroniseerde Kiai en Kime.

In meer algemene zin

Als je bekend bent met het Japanse Budô, zul je hebben opgemerkt dat alle activiteit omringd is met een begrip van etiquette, waarvan de bewegingen zijn ontwikkeld om de student te voorzien van perioden van inactiviteit die een enorme kalmte in zich hebben. Deze 'ruimtes' (*punctuate*) onderbreken een intensere activiteit, ongeveer zoals het voorbereiden van de inkt voor kalligrafie, alvorens in één beweging het karakter op het maagdelijke papier te tekenen. De momenten van meditatie voor en na de training; het vouwen van de Hakama⁷ na de Keiko (training) zijn voorbeelden die aantonen dat een zekere periode van kalmte noodzakelijk is om de transitie mogelijk te maken van 'normale dagelijkse activiteiten' naar een intensieve activiteit waarbij men totale controle over zichzelf heeft.

Dit concept ontbreekt aan ons moderne gejaagde leven. Het is vrijwel onmogelijk geworden om deze momenten van sereniteit in acht te nemen die zowel helpen de geest te kalmeren als de bloeddruk te stabiliseren. Het toepassen van het concept van Sei to Dô kan niettemin extreem positieve resultaten geven: het opladen van de batterij, een toenemende sereniteit en een tienvoudige toename van het concentratievermogen: niets, zou ik willen toevoegen, dat tegenstrijdig is met onze tendens te zoeken naar beter resultaat.

10 Yoyû (marge)

(Een concept dat wordt verkregen in de Jutsu fase, na 5 tot 8 jaar training)

We komen nu bij de concepten waaraan niet kan worden gewerkt, maar die op natuurlijke wijze worden verkregen door regelmatige bestudering van de meer concrete concepten zoals tot nu toe onderzocht.

Toen ik geregeld trainde in de Dôjô van Shimizu Sensei, hoorde ik jarenlang een opmerking die ik opvatte als een compliment: "Isogashii, ne!". Vrij vertaald betekent dit: "je hebt jezelf goed bezig

⁷ Tijdens mijn laidô lessen, tussen 1969 en 1976 in het Ôji district van Tokyo, heb ik Kuroda Sensei geregeld de uitdrukking horen gebruiken: "Kokoro wo tatamu", ofwel "het vouwen van de ziel".

De weg van de stok

gehouden". Ik was erg blij dat de nogal snelle serie die ik zojuist uitgevoerd de aandacht van de Meester had getrokken en boog kort om mijn trots te verbergen. Later kwam ik erachter dat deze opmerking volledig terechte kritiek was. Ik was zo druk bezig mezelf 'op te jagen', dat ik mezelf niet de ruimte (*margin*) tussen de technieken gaf om dingen vanuit zichzelf te laten gebeuren en de kans te benutten om te rusten. De Shûgyôsha die een zeker niveau heeft bereikt, realiseert zich dat hij een zekere sereniteit heeft ontwikkeld bij het toepassen van de technieken. Zijn reacties zijn afgemeten en de economische bewegingen die hij heeft ontwikkeld geven hem het voordeel van een zekere marge (*margin*). Steeds meer heeft hij de indruk dat zijn opponent in slow-motion beweegt. Hij heeft de tijd de dingen op zich af te laten komen. Als Shimizu Sensei hem zou zien, zou hij het ironische "Isogashii, ne!" vervangen door "Yoyû ga aru, ne!" (Je hebt Yoyû).

Wanneer een Meester een techniek demonstreert, is dit concept van Yoyû absoluut opvallend. Kijkers die onbekend zijn met dit begrip, zijn onder de indruk van de kalmte van de Meester. Hij neemt zijn tijd, zijn bewegingen zijn sober en ontdaan van alle fantasie of anticipatie, maar behouden de karakteristieke gratie van natuurlijke bewegingen.

De noodzakelijke ingrediënten voor dit concept zijn: Ma-ai, Ri-ai, Zanshin, zowel als een perfecte technische beheersing, gecombineerd met een serene geest die door niets kan worden verstoord (Fudôshin, Muga-mushin).

Zoals alle andere concepten is ook Yoyû toepasbaar in het dagelijks leven. Het is duidelijk dat degene die dingen methodisch, precies en sober doet, zichzelf uiteindelijk veel tijd bespaart. Yoyû is onmisbaar voor drukke mensen. Een lui persoon heeft geen Yoyû, omdat dit concept, evenals het concept Sei to Dô, momenten kent van intense activiteit.

Met betrekking tot Shindô Musô Ryû, begint de ervaring van Yoyû bij het bestuderen van Kage, de vierde serie. Het treffende contrast tussen de momenten van niet-actie (Sei) en de momenten van actie (Dô) laten geen ruimte voor anticiperen en vereisen een soberheid van beweging die in geen van de andere series wordt geëvenaard.

11 Kan-ken (intuïtie en het vermogen om te zien (*eyesight*))

(Een begrip dat in toenemende mate wordt verkregen)

We hebben het vermogen om te zien behandeld bij het concept Metsuke. De verklaring bestaat uit twee delen: *alles zien... zonder zelf iets te tonen*. We zagen hoe alles te zien. Ik heb aangegeven dat "zelf niets tonen" meer complexe begrippen veronderstelt. Het voorkomen iets te tonen met de ogen betekent het leeg maken van de geest en het niet tonen van de geest in de ogen. De verklaring van het concept van Muga-mushin verschaft inzicht in het belang van dit principe van het "leegmaken". Met betrekking tot Kan, intuïtie, is dit mogelijk wanneer de geest niet langer wordt opgeëist door de ogen en vrij in het hele lichaam begint rond te gaan, om zo de andere zintuigen de mogelijkheid te geven allerlei prikkels op te nemen, zo subtiel, dat de ogen alleen niet in staat zijn deze waar te nemen. Dit is wat we gewoonlijk het "zesde zintuig" noemen, zonder precies te weten wat we met die term bedoelen. Het is zo gewoon voor ons, omdat het de verbeelding van vele schrijvers en film producenten heeft gegrepen, die het op een manier hebben geportretteerd die we slechts mogen kwalificeren als fantasie. Slechts degenen die Fudôshin en Muga-mushin hebben verkregen, zouden van dit "zesde zintuig" gebruik kunnen maken. De harmonieuze combinatie van Kan-ken, verbetert iemands waarnemingsvermogen aanzienlijk. Het oog observeert de acties van de opponent, zonder hiermee te identificeren. De intuïtieve blik is waakzaam en weet hoe de essentie

De weg van de stok

te onderscheiden.

12 Misogi (wassing en zuivering (*ablution, purification*))

De training is op een normale manier begonnen. Niets waarschuwde voor wat er vervolgens zou gebeuren. Na de eerste 300 Suburi (snel herhaalde sneden met het zwaard) waren de meeste studenten ervan overtuigd dat het commando “Yame” al snel zou worden gegeven. Enkeligen begonnen al te vertragen. Met uitzondering van enkele oudere, slimmere studenten verwachtte niemand dat het nog verder door zou gaan, omdat die 300 Suburi het typische begin van een les vormde. Na 20 minuten, met schouders die brandden, vanwege de spiervermoeidheid die pas ontstaat na 300 Suburi en bij gebrek aan ervaring, begonnen enkele minder ervaren studenten zich erg oncomfortabel te voelen. Zij konden niet verder, maar ze konden ook niet opgeven voor het oog van de andere studenten. “Als alleen de beweging maar veranderde!” dachten ze bij zichzelf, maar nee, de Kiai gaf het ritme aan voor dezelfde beweging en echode als een bezwering door de Dojo. Beetje bij beetje raakten de studenten overspoeld door een staat van bewuste inspanning, de pijn nam af, de geest vergat de laatste onbeantwoorde vragen. De behoefte om vooruit te denken smolt weg. Slechts de enkele ritmische actie steeg als een gebed op door de balkenstructuur van de Dojo.

Maar iedereen heeft een andere mentale en fysieke weerstand. De eerste handen vielen na 45 min., al snel door enkele andere gevolgd. De eersten die opgaven voelden een tinteling van teleurstelling, vermengd met een gevoel van schaamte. En zo ging het verder. Weer enkelen gaven op, maar de meerderheid ging door, drijfnat en met een lege blik.

Enkeligen die gestopt waren pakten het weer op en gingen verder. Allen werden samengehouden door het ritme en de Kiai van de meest volhardende studenten. Hun geesten waren leeg en zij waren niet langer mee bezig met wanneer het zou stoppen. Plotseling, tot ieders verassing: “Yame!”. In stilte, ze keken allemaal naar hun met blaren bedekte handen, verbaasd dat ze zo lang op deze manier hadden kunnen blijven doorgaan. Ze keken allemaal naar elkaar, als na een verassende droom. Voor sommigen was het een echte nachtmerrie geweest, en degenen die in het midden ervan wakker waren geworden vroegen zich af of ze hadden kunnen doorgaan, als ze het echt hadden gewild. Sommigen vonden excuses voor zichzelf (ze waren er niet klaar voor, de laatste dagen waren vermoeiend geweest), en waren er snel bij om dat aan anderen te vertellen, die hier niet om hadden gevraagd. Maar iedere student voelde zijn ego aanzienlijk geslonken.

De leraar (guide), onbeweeglijk door Fudôshin, gaf zijn groep enkele momenten om over de schok heen te komen en beëindigde de les met een vlekkeloze buiging, maar zonder uitleg.

Is een uitleg nodig? De groep had zojuist een verassings-Misogi ondergaan. Iedereen had gedeeld in een mentale en fysieke superinspanning. Dit was mogelijk gemaakt, gedeeltelijk door de bewuste inspanning, aangevuld met een eenvoudige beweging, telkens identiek, uitgevoerd met een vast en constant ritme. Iedereen vond zichzelf face-to-face met zichzelf, zoals hij werkelijk is - zwak, gevoelig voor pijn en vermoeidheid - in het kort, zoals hij werkelijk is. Sommigen zijn plezierig verrast, anderen hadden zichzelf overschat, maar iedereen heeft gewonnen aan nederigheid. De banden binnen de groep zijn weer sterker geworden. Iedereen voelt zich tijdelijk gezuiverd.

Misogi is een onmisbaar element in het vormen van een Shûgyôsha. Het wordt “Seishin tanren” ofwel “het smeden van een pure geest” genoemd. Zonder dat deze vorm van training een regulier

De weg van de stok

gebeuren moet worden, zou het geregeld moeten worden gebruikt, met name bij seminars of intensieve trainingssessies.

13 Fudôshin (onbeweegbare geest)

(Een concept dat plotseling wordt begrepen na veel zelfstudie)

Fu: betekent in het Japans negeren; *Dô*: beweging; *Shin*: geest. Dit concept drukt niet de “onbeweegbare geest” uit wat velen denken. Juist het tegendeel: *het is een geest wiens beweeglijkheid niet kan worden verstoord of onderbroken*. In het algemeen wordt de mens eerder gemanipuleerd door gebeurtenissen dan dat hij deze onder controle heeft. Hij is overgeleverd aan de genade van zijn gevoelens en emoties. Als een kurk in een woelige oceaan, wordt hij verheven of neergedrukt, afhankelijk of hij op een golftop is of in een golfdal. Zelfs op een kalme zee laat hij zich met de dominante stroming meevoeren en uiteindelijk is hij ervan overtuigd dat hij hier zelf voor gekozen heeft. Dit zou een nogal somber beeld schetsen van je bestemming, maar gelukkig zijn er vele voorbeelden die dit beeld tegenspreken. Het is niettemin een juiste weergave van de werkelijkheid. Een snelle blik in het rond (of in de spiegel) overtuigt ons van dit feit. Op het ene moment zijn we gevoelig, op het andere licht geïrriteerd, dan enthousiast, daarna gewelddadig, en dan plotseling, afhankelijk van de gebeurtenis, bruisend van liefde, grootmoedig en sereen. Een ongelooflijk grote hoeveelheid energie wordt besteed aan deze stemmingen – hoe intens en kortdurend als ze ook zijn.

Gelukkig (of ongelukkigerwijs) staat de macht der gewoonte, dat we overtuigd zijn van onze hulpeloosheid, ons toe de precare balans van deze sereniteit te bewaren. Mogelijk is het een minderheid, maar een bemoedigend aantal mannen en vrouwen weigeren deze gang van zaken te accepteren. Zij hebben besloten hun leven in eigen hand te nemen, controle te houden over voorzienbare gebeurtenissen en het beste te maken van onvoorzienbare gebeurtenissen.

Zij besluiten wat hen overkomt, weten waar ze heen gaan en wat zij nastreven. Zij zijn alleen in de essentie geïnteresseerd en geven de details slechts de aandacht die ze verdienen.

De Japanners noemen deze houding Fudôshin. Dit concept wordt verkregen door te werken aan jezelf. Kobudô onderscheidt zich van andere leersystemen, vanwege de speciale mogelijkheden die het biedt om dit werk uit te voeren.

Interferentie (verstoringen) door fysieke gevoelens

Dit werk bestaat allereerst uit het confronteren met fysieke gevoelens die constant interfereren met iemands sereniteit. Hoe meer we gewend raken aan comfort, des te meer raken we gefrustreerd als het ontbreekt. Als gevoelens als hitte, kou, vermoeidheid, pijn, honger en dorst ons storen zodat ze ons afleiden van de onderhanden taak, zullen we weinig kans hebben op een dag een activiteit zo lang vol te houden dat we er iets positiefs aan over houden.

De beoefening van Kobudô representeert een bijzondere gedragscode die een groot fysiek en mentaal doorzettingsvermogen vereist. Sta me toe, in plaats van dit uit te leggen, een situatie te beschrijven die een beeld geeft van de interferentie door fysieke gevoelens in een fictief persoon, waarbij in dit geval de emotionele en intellectuele interferenties niet worden meegenomen.

De weg van de stok

“Het is zes uur in de ochtend, ik ben slaperig en koud, ik heb sterke behoefte aan een lekkere kop koffie en iets om te eten. Ik ben moe en voel pijntjes en kwaaltjes die me herinneren aan de inspanningen van de vorige dag. Vandaag gaat het een fijne dag worden. Helaas is er niet de geringste gelegenheid om een kleine wandeling in te passen en hoe dan ook, met deze ernstige kou, doe ik het liever rustig aan, vooral nu ik dat boeiende boek heb...

Maar in plaats daarvan sta ik hier, in een koude Dojo, met 40 masochisten en die sadist die de gastheer van het gezelschap is. Iedere Suburi (snel herhaalde slagen), benadrukt mijn ongemak en elke Kiai schreeuwt de vraag: What, what the hell am I doing here?”

Deze persoon zal het niet eenvoudig vinden om deze vraag oprecht te beantwoorden. Hij is verre van overtuigd dat de inspanningen die hij, een beetje tegen zijn wil, doet enig nut hebben. Toch kan hij er niets aan doen aan het eind een beetje trots te zijn dat hij het heeft volgehouden. Diep vanbinnen voelt hij, dat als 40 mensen bij een dergelijk ongemak bereid zijn “vol te houden”, het toch tot iets waardevols moet leiden. Het eenvoudige feit te behoren tot de groep en dezelfde gids te volgen, is vaak voldoende reden om het voort te zetten.

Na een dergelijke studie, eerst aarzelend begonnen, maar meer en meer bewust voortgezet, heeft de student aan het einde een totaal andere gemoedstoestand. Hij is relatief vrij van fysieke beperkingen en vrij om te doen wat hij wil, zolang hij maar niet het slachtoffer wordt van emotionele en / of intellectuele verstoringen. En als hij 's morgens tussen 6:00u en 7:00u wil trainen, ondanks de kou, slaap, honger dorst en krampen, kan hij bewust alle gevoelens van ongemak van zich afhouden, die hem afleiden van zijn beslissing. Sterker nog, hij zal het met plezier doen, want een inspanning is alleen bevredigend wanneer deze geheel vrijwillig en graag is gedaan, met het doel een staat van harmonie te bereiken.

Met de wil, de hulp van de groep en het voorbeeld van de leider, kan iedereen fysieke Fudôshin bereiken, net als deze student.

En voor degenen die fysieke Fudôshin verwarren met kloosterlijke soberheid en lichamelijke straffen, moet het duidelijk zijn, dat de student die fysieke Fudôshin heeft bereikt niet onverschillig is voor de goede dingen in het leven en comfort. Juist het tegendeel; hij waardeert dit meer dan een ander, omdat hij er uit vrije wil regelmatig afstand van doet.

Een langdurige, bewuste, oefening van fysiek uithoudingsvermogen, leidt de student onveranderlijk naar een veel serieuzere confrontatie: de strijd tegen emotionele en intellectuele verstoringen. Hij is er zich bewust van dat een depressie, veroorzaakt door een sterke emotie, zijn fysieke Fudôshin, tot niets kan terugbrengen.

Interferentie (verstoringen) door emoties en ideeën / gedachten

Terwijl het relatief eenvoudig is zich te bevrijden van fysieke belemmeringen, is er veel meer wilskracht benodigd om een staat te bereiken van de emotionele en intellectuele ongebondenheid, die degenen die Fudôshin bezitten kenmerkt.

Uitbundige blijdschap of diep verdriet, enorme passie of onverzettelijke haat, oncontroleerbare woede, ondraagbare vernedering, een groot bedrog, pijnlijke onzekerheid: dit alles is zo krachtig, dat een onprettig fysiek gevoel, ongeacht hoe pijnlijk ook, in vergelijking hiermee te verwaarlozen is.

Sta me toe een beeld te schetsen dat meer zegt dan lange uiteenzettingen. Laten we de kleine verstoringen niet meenemen, ervan uitgaande dat deze gedeeltelijk zijn overwonnen.

De weg van de stok

“Alles van de komende week is terzijde geschoven in verband met een intensief seminar. Mijn vijf jaren training hebben me gewend gemaakt aan de hardheid van dit soort gebeurtenissen. Toch aarzel ik enorm om te gaan... Allereerst is daar mijn vriendin. Zij zal zich gaan vervelen, omdat ze er niet tegen kan alleen te zijn. En ik kan niet tegen het idee dat zij weer gaat flirten met haar vrienden, zoals dat eerder ook is gebeurd. Ik zal dit steeds in mijn achterhoofd hebben en de twijfel en jalousie zal aan me knagen. En er is niets dat ik hieraan kan doen. En dit seminar zal op het platteland plaatsvinden. Al die forsgebouwde boeren en de geuren van het boerenbedrijf. Hun intellectuele niveau is betreurenswaardig en dan heb ik het niet eens over hun ontbrekende gevoel voor humor. Zelfs al is de kerel die het seminar leidt van een uitstekend technisch niveau, ik vind dat hij niet voldoende aandacht geeft aan de hoger gegradueerden zoals wij. Hij zal ons dezelfde basale leerstof aanbieden en meer geïnteresseerd zijn of onze sandalen wel in een rechte lijn staan dan onze technische problemen te onderzoeken. Hij zal ons weer begrippen over etiquette, houding en mentale attitude inprenten...

Daarnaast is de kerel die het seminar heeft georganiseerd geen lid meer van onze vereniging. We hebben hem gedwongen ontslag te nemen, omdat hij seminars had georganiseerd voor concurrerende verenigingen. Als een van de leden die op zijn vertrek hadden aangedrongen, ben ik bezorgd dat hij ruzie met me zal zoeken. We hebben al twee publieke aanvaringen gehad. Al bij al zou ik liever thuisblijven!

Deze fictieve persoon, mag dan bestand zijn tegen de kou en pijn, hij heeft geen controle over zijn emoties en ideeën. Hij wordt overweldigd door sentimentele problemen, arrogante vooroordelen, egoïstische wensen en bijna sektarische overtuigingen. Er is weinig kans dat hij vooruitgang zal boeken. Zijn persoonlijke stagnatie zal omslaan in een bron van frustratie wanneer hij ziet dat minder ervaren mensen hem passeren. Tenzij er een schok plaatsvindt, zal hij ongetwijfeld op de lange duur opgeven en met de training stoppen.

Er ligt een grote kloof tussen iemands simpele fysieke fitheid en het her-modelleren van iemands psychologische compositie.

Hoe kan Kobudō ons helpen deze kloof te overbruggen? Het antwoord is hetzelfde als bij het voorbeeld over het conflict met de fysieke interferenties (hiervoor): een leider en een groep.

Er is echter een klein verschil met deze leider en deze groep. In het eerste voorbeeld, werd de leider verondersteld extreem fit te zijn en van een bovengemiddeld technisch niveau. Niets meer. De groep zal sterker worden door met hem te werken en technisch vooruitgang boeken.

In het tweede voorbeeld zijn fysieke fitheid en technische bekwaamheden niet meer voldoende. Deze leider moet, daarenboven, de wijsheid en kennis bezitten die op progressieve wijze in de groep wordt geïnvesteerd.

De methode

We weten nu dat Fudōshin geen concept is dat wordt verkregen door het opnemen van externe kennis, maar dat het wordt verkregen door weg te nemen wat binnen in ons overbodig is. Het liquideren van onze vele ego's. Laten we onderzoeken hoe dat zou kunnen worden bereikt. Op fysiek en technisch gebied zowel als het mentale aspect, wordt het werk gesuggereerd door de leider en uitgevoerd door de student. Het werk bestaat uit *super-inspanningen*. Inspanning op zichzelf is niets.

Iemand die de trappen beklimt van een gebouw zonder lift, verricht alleen een natuurlijke inspanning. Iemand die dezelfde trappen beklimt in een gebouw waar wel een (werkende) lift is,

De weg van de stok

verricht een overbodige inspanning, zeker, omdat hij mogelijk hoopt dat dit goed is voor zijn gezondheid; niettemin is hij nog ver verwijderd van de super-inspanning.

Als, aan de andere kant, dit een zeer lui persoon is die altijd inspanningen heeft vermeden, zal hij een super-inspanning leveren door de lift af te wijzen ten voordele van de trap, om bijvoorbeeld enkele oudere mensen in zijn plaats gebruik te laten maken van de lift.

En als de zwakte van onze man een obstinate trots is, zal hij een super-inspanning leveren door de trap links te laten liggen en de lift te nemen, samen met een buurman die hij niet kan uitstaan en zich ertoe te brengen deze beleefd te groeten.

Een super-inspanning is altijd onverbiddelijk recht tegenover het zwakste punt van het individu gericht.

Veel mensen die denken dat aan jezelf werken niets betekent, noemen deze super-inspanningen masochisme (zelfs als het woord slechts van toepassing is op seksueel plezier door pijn en onderwerping). Net zoals ze de werkelijke betekenis van het woord dat ze gebruiken negeren, zo zijn ze zich ook niet bewust van de bedoeling van de super-inspanning. Het is niet om gevoelens van schuld te bevredigen of om te voorzien in pervers plezier: het doen van een super-inspanning is simpelweg een manier om werkelijke vrijheid en continue sereniteit te verkrijgen door het uitschakelen van alle nutteloze verstoringen.

Binnen de context van Kobudô en Shinbudô zijn de gelegenheden voor super-inspanningen rijkelijk aanwezig. Door jezelf te trainen, ondanks voorbijgaande vermoeidheid; door ervoor te kiezen te trainen met iemand wiens persoonlijkheid je onacceptabel vindt; door zorg op je te nemen voor een beginner, terwijl je het liefst zelf zou willen trainen; door een tegenslag te ondergaan zonder excuses te maken, in het bijzonder als er wel excuses zijn; door nederigheid te tonen na een lang uitgebleven overwinning; dit zijn slechts enkele voorbeelden.

Budô en met name Kobudô brengt ons geregeld in contact met begrippen die refereren aan leven en dood, zelfs al is dit slechts symbolisch. Vervolgens spoort het ons aan een stap terug te zetten. Met iedere super-inspanning maken we onszelf iets verder los van ons ego. En dan, plotseling, is er Fudôshin. Van machteloze kurkjes, hebben we ineens een roer, een kiel en een zeil en niets kan ons afleiden van ons doel, wat dat ook moge zijn.

14 Muga - mushin (geen-ego, geen-gedachten)

(Een concept dat plotseling wordt begrepen na veel werk en inspanning)

Dit concept refereert aan een innerlijke leegte. Het is niet een leegte waarin er iets ontbreekt, maar de ruimte die ontstaat nadat is weggenomen wat overbodig was, gecreëerd door iemands vele ego's. Dit hebben we uitgebreid besproken bij het vorige concept (Fudôshin) en ik zal dan ook niet verder uitweiden over het eerste deel van dit concept: Muga (geen ego).

Echter, Mushin opent andere deuren. Wanneer een beginner aanmonstert voor de studie van een martiale discipline, is hij onwetend en weet niet waarop hij zijn aandacht moet richten. Dan leert hij de techniek en wordt hem verteld dat hij zijn aandacht moet richten op zijn bewegingen, zodat hij deze met de grootst mogelijke intensiteit uitvoert. Velen stoppen in deze fase en zijn zich niet

De weg van de stok

bewust dat zij pas halverwege de waarheid zijn. Een passage uit het werk van Takuan⁸, een Japanse Zen monnik uit de 17^e eeuw, zegt dit duidelijk.

“Wanneer je voor het eerst het zwaard opmerkt dat beweegt om je te raken, als je denkt aan het ontmoeten van dat zwaard slechts zoals het is, zal je aandacht stoppen op het punt waar dat zwaard zich dan bevindt, je eigen beweging zal stagneren, en je zal getroffen (cut down) worden door je opponent.

Als de krijger (warrior) zijn aandacht richt op de actie van het lichaam van zijn opponent, zal zijn aandacht bij de actie van het lichaam van zijn opponent blijven. Als hij zijn aandacht richt op zijn opponent 's zwaard, zal zijn aandacht in beslag genomen worden door dat zwaard. Als hij zijn aandacht richt op de gedachten van zijn opponent om hem te raken, dan zal zijn aandacht in beslag worden genomen door de gedachten van zijn opponent om hem te raken. Als hij zijn gedachten richt op zijn eigen zwaard, dan zullen zijn gedachten in beslag worden genomen door zijn eigen zwaard. Als hij zijn aandacht richt op zijn intentie niet geraakt te worden, dan zullen zijn gedachten in beslag worden genomen door zijn intentie niet geraakt te worden. Als hij zijn gedachten richt op de ander 's houding, dan zullen zijn gedachten in beslag worden genomen door de ander 's houding...

Ongeacht waar je je aandacht op richt, als je het op één plaats richt, zal het de rest van je lichaam ontbreken aan functionaliteit. Als je je aandacht niet ergens op richt, gaat je aandacht naar alle delen van je lichaam en breidt zich over je gehele lichaam uit. Op deze manier zal het, als het je hand bereikt, de functie van je hand realiseren. Als het je voet bereikt, de functie van je voet realiseren. Als het je oog bereikt, de functie van je oog realiseren. Als je denkt, zul je worden meegenomen door je gedachten.

Als de aandacht zich over het hele lichaam beweegt en de hand moet in actie komen, dan moet je de aandacht gebruiken die in de hand zetelt. Maar als je tot één plaats besluit waar je aandacht is, zal wanneer je je aandacht daar weg wilt nemen, je aandacht daar blijven.

Zelfs wanneer de aandacht buiten het lichaam wordt gebracht en in een richting gezonden, zal het ontbreken in negen andere. Als echter de aandacht niet beperkt wordt tot één richting, zal het in alle tien de richtingen worden gezonden.”

Laten we dit citaat afsluiten met een degelijke samenvatting waarop je nog zeker veel tijd hebt om te reflecteren:

Te denken: “Ik wil niet denken”.

Ook dit is in iemands gedachten.

Denk eenvoudigweg niet

Aan helemaal niet denken.

De persoon die deze staat van “geen gedachten” heeft bereikt, is net zoals de beginner die niet weet waar hij zijn gedachten op moet richten. Het enige verschil is dat nu technische vaardigheid in hem aanwezig is.

Een van de manieren om te “stoppen met denken” tijdens het uitvoeren van een techniek, is om onvermoeibaar, de meest brede reeks van technieken met diverse ritmes en variërende intensiteit te herhalen. Wanneer je voor het eerst leert typen, zit je aan het toetsenbord, zonder er iets van te

⁸ The unfettered mind, Takuan Sôhō, Kôdansha Tôkyô

De weg van de stok

weten. Dan leer je typen en denkt “ mijn pink is voor de “A”-toets, mijn wijsvinger is “F” enz. Tegen dat je kunt typen, ken je het toetsenbord uit je hoofd. Maar wanneer je het typen volledig beheerst, bewegen je vingers vanzelf. Opnieuw kun je niet in staat zijn aan te geven welke vinger voor de “A”-toets moet worden gebruikt, maar dat verhindert je niet foutloos te typen. Het typen is deel geworden van de persoon.

Muga-mushin vereist alles te overstijgen. En wanneer dit concept op strijd wordt toegepast, zelfs op symbolische strijd, moeten belangrijke dingen worden overstege. Het begrip van leven en dood is een van de belangrijkste (Seishi wo chōetsu). Dit is slechts mogelijk door het verzaken van het concept van dualiteit.

Zolang leven (goed) wordt gezien als het tegenovergestelde van dood (slecht) en zolang we constant gepreoccupeerd zijn met wat wij als goed beschouwen, zal onze geest voortdurend geketend zijn en zullen we niet gereed zijn wanneer de dood “aanvalt”.

15 Shû – Ha - Ri (meegaan - doorbreken - weg bewegen)

Het is de natuurlijke cyclus van leertijd, beoefenen en meesterschap.

De Shû fase

Iemand die een vaardigheid wil leren, zoekt iemand die hem kan inwijden in de kunst. Als hij hem heeft gevonden, stemt hij erin toe te gehoorzamen aan de wetten van het vak, en omdat hij nergens bekwaam in is, heeft hij alle vertrouwen in zijn leraar. Vanaf het begin toont hij grote toewijding en geeft zich over aan het uitvoeren van taken die soms geen directe relatie hebben met wat hij wil leren. Hij realiseert zich al snel dat zijn leraar meer toont dan wat er voor het eenvoudig leren van de kunst benodigd is. De leraar wil dat dingen op een bepaalde manier en met een bepaalde mind setting worden gedaan. Vroeger werd de leraar meestal gekozen door de vader van het kind. Vanaf dat moment was het duidelijk dat de opvoeding van de jongeman werd overgenomen door de leraar. In zeldzame gevallen gebeurt het op dit moment nog zo.

In Budo wordt deze eerste fase Shû genoemd (beschermen, meegaan). De jonge Gyōsha kiest een meester, of gebruikelijker, wordt door hem gekozen. Vanaf dat moment gehoorzaamt de leerling zonder reserve, aan de principes van de traditie. Zijn ervaring zal niet veel verschillen van die van de jonge leerling. Het onderwijs aspect zal echter nadrukkelijker aanwezig zijn dan het technische aspect. De verschillende taken die hij gedwongen wordt uit te voeren, zullen hem soms lijken geen relatie te hebben met martiale disciplines, maar het is de geestesgesteldheid waarmee hij zich aan de opdrachten wijdt die door de leraar wordt benadrukt. Verder wordt hij verondersteld de technische kennis te “beschermen” die hij opbouwt door persoonlijke interpretaties af te wijzen en de technieken toe te passen met de meest rigoureuze precisie. De jonge student zal in toenemende mate de kwaliteiten van Jūnanshin ontwikkelen die we eerder bespraken.

Waar het Budō betreft, kan deze eerste fase drie tot vijf jaar duren. Na deze periode zal de leerling of Gyōsha een solide basis hebben in zijn vak of kunst, maar nog geen enkele praktische ervaring hebben.

De weg van de stok

De Ha fase

De leerling is nu een gekwalificeerd technicus en moet zijn eigen ervaringen opdoen. De leraar zal hem vragen te vertrekken om wat hij hem geleerd heeft op andere plaatsen te beoefenen en te nieuwe moeilijkheden het hoofd te bieden. Er zal niemand zijn om zijn werk te beoordelen of hem advies te geven. Door zich tussen mensen te begeven die hem niet kennen, zal hij zich telkens opnieuw moeten bewijzen. Deze ervaring, zeer moeilijk in het begin, zal hem uiteindelijk een zeker vertrouwen geven in zijn eigen vaardigheden. Bij het toepassen van zijn eerdere ervaringen, zal hij nieuwe technieken leren en mensen ontmoeten met een andere benadering van het vak. Zijn kennis zal toenemen terwijl zijn ervaring rijpt (*matures*). Zelfs al heeft hij een eigen stijl ontwikkeld, deze is sterk beïnvloed door de lessen van zijn meester.

In Budô wordt deze periode "Ha" (doorbreken) genoemd. Het is het moment waarop de leerling besluit de Dojo te verlaten en zijn competenties te testen in andere tradities. Deze ervaring, die Musha Shûgyô wordt genoemd (boetedoening van de krijger), is overstelpt met moeilijkheden. Er zijn vele uitdagingen en de leerervaringen zijn pijnlijk. Via de attitude van de student echter, is het de meester die wordt beoordeeld. In de geest is hij trouw gebleven aan zijn meester en er zich van bewust in zekere zin zijn vertegenwoordiger te zijn in de wereld.

Na het vergroten en verrijken van zijn kennis, zal hij uiteindelijk een groot zelfvertrouwen krijgen en zijn eigen techniek ontwikkelen. Hij zal tenslotte zijn eigen idee hebben over de kunst die hij beoefent. Deze periode kan 10 tot 20 jaar of langer duren.

De Ri fase

De Ri fase is het natuurlijke gevolg van de eerste twee fasen. De vakman of Shûgyôsha kan terugkeren naar zijn meester om zijn assistent te worden of zijn opvolger als het hoofd van de onderneming of van de Ryû. Maar meestal, vanwege zijn persoonlijke ervaringen, zal hij zijn eigen ding willen doen, om een persoonlijke stijl te creëren gebaseerd op zijn eigen ideeën.

Het is mogelijk dat de voormalige leerling zijn meester, ten minste op technisch gebied, heeft ingehaald. Is dat het geval, dan zal de meester hier lessen uit trekken en trots zijn op zichzelf dat hij het startpunt is geweest van zo'n mooie roeping. Op dat moment, nu zelf meester, zal de voormalige leerling zichzelf ontslaan van zijn verplichtingen tegenover zijn meester, onder het betonen van alle respect en dankbaarheid voor het aan hem geven van de solide bases voor het ontwikkelen van een eigen stijl. Nu is hij alleen aan zichzelf nog verantwoording verschuldigd.

Conclusie

De natuurlijke ontwikkeling (progression) die wordt uitgedrukt in het begrip van Shû-Ha-Ri kom je tegen op de meest diverse gebieden, van de meest onbelangrijke tot de meest algemene. Het kind dat naast zijn vader leert hout te hakken, zal zijn bewegingen moeten nadoen (Shû). Na enkele dagen, als zijn vader vindt dat hij vaardig genoeg is, zal het kind alleen worden gelaten. In de volgende dagen zal het kind zijn eigen ontdekkingen maken. Hij zal verschillende manieren proberen en zal de houtblokken te dik maken. Hij zou zichzelf zelfs enkele keren kunnen verwonden (Ha). Dan, na enkele maanden, zal hij de vaardigheid meester zijn geworden. Hij zal het hout op zijn eigen manier hakken (Ri), maar de tijd die hij erover doet en de afmetingen van de blokken zullen acceptabel zijn.

In algemene zin, is het kind in de Shû fase tot adolescentie. Alles wat zijn ouders hem vertellen reflecteert de enige waarheid die hij kent; hij gehoorzaamt. Als jong volwassene betreedt hij de Ha fase. Terwijl hij zijn gietvorm (*mould*) afbreekt, doet hij zijn eigen ervaringen op buiten de huiselijke

De weg van de stok

kring. De verschillende ideeën en nieuwe invloeden die hem verleiden zijn veelal in tegenspraak met de ideeën die hij in de Shû fase heeft geleerd. Dan wordt hij zelf een gezinshoofd. Zijn leefwijze is in het algemeen verschillend van die van zijn ouders. Hij is in de Ri fase en in staat om zijn eigen Shû fase als kind te overzien.

Als iemand er gemakkelijk af wil komen, creëert hij automatisch een reeks problemen, die worden toegevoegd aan de in iedere fase reeds overwonnen problemen.

Een Japans gezegde, betreffende het concept van Seishin tanren (smeden van een pure geest), geliefd bij Budô studenten, illustreert het bovenstaande goed:

“In Budô vergt het duizend dagen om (de techniek) te leren, tienduizend dagen om het te polijsten; het verschil tussen overwinning en nederlaag is een kwestie van fracties van een seconde.”

Het is pas na deze 33 jaren dat het concept van de Ri fase kan worden begrepen en dat het mogelijk is om een rijke en algemene kennis kan worden doorgegeven.

16 Sensei (de Meester)

Sen: tevoren *Sei:* leven Hij die eerder geleefd heeft.

In de concepten die we hebben besproken is geregeld de Gids, Leider of Meester genoemd. Wie is deze mythische persoon? Waar komt hij vandaan? Hoe herkennen we hem en waar kunnen we hem vinden?

Het zou gevaarlijk zijn deze vragen in een te algemene zin te beantwoorden. Zoals in dit boek meerder keren aangegeven, is de werkelijke Meester zeer zeldzaam. In zekere zin heeft hij al een leven vóór ons geleid. Toen hij jong was heeft een gids hem geholpen te reizen langs de weg die wij nu volgen. Hij heeft hem tot aan het eind gevolgd en nadat hij zo'n duizend moeilijkheden heeft overwonnen, een voor een, heeft hij zijn eindbestemming bereikt: verlichting (Satori), de Dô.

Miljarden mensen vertrekken nooit, miljoenen proberen de reis, maar eindigen door het op te geven, en slechts enkele duizenden bereiken de bestemming.

Deze man is opnieuw bij “Start”. Hij heeft de volledige ronde afgelegd. Hij kan anderen de weg wijzen; hij kent alle bochten, maar hij kan niet in hun plaats lopen. Daarom kiest hij vanaf de start goede lopers, de reizigers die zich goed lijken te hebben voorbereid. Ondanks deze vroegtijdige filtering, weet hij dat velen hem niet lang zullen volgen. Te velen zijn beladen met teveel bagage. De meesten zullen het prefereren om te keren bij de eerste lastige kruising, in plaats van hun bezittingen achter te laten. Het is waar dat sommige kruisingen zo smal zijn, dat ze alleen kunnen worden gepasseerd als het ego wordt achtergelaten.

Zoals alle goede gidsen, die de lengte en moeilijkheden van de weg kennen, zal de Meester een passend tempo inzetten. Wanneer het nodig is over een afgrond te springen, zal hij advies geven en aanmoedigen en zelfs een hand uitsteken, maar voor degenen die te bang zijn zal hij niet in staat zijn te springen en hij zal gedwongen worden hen achter te laten. Hij moet verder met degenen die er overheen zijn gekomen.

De weg van de stok

Zijn eerdere reis heeft hem de wereld in zijn totaliteit laten ontdekken. Dus hij kan ons nu elk detail van de weg tonen en, voor ons, in een meer algemene context plaatsen. Dat is Kennis.

Maar laten we eerlijk zijn. Verdienen we een dergelijke Meester? Ik bedoel: zijn we (voor) bereid een dergelijke man te volgen? Velen verwachten dat de Meester hen kennis geeft, terwijl zij zitten en hem met grote ogen aankijken. Hoevelen zijn bereid de inspanning te doen om deze Meester te volgen op een reis waarvan de problemen verder gaan dan wij ons kunnen voorstellen?

In het algemeen bevindt iemand die een dergelijke gids zoekt zich in een crisis en staat op een kruispunt in zijn leven. Hij is gedeprimeerd, gefrustreerd en gelooft nergens meer in. Hij is dolende, gedesillusioneerd en op de rand van de wanhoop.

Het is zeker, dat hij extreem vruchtbare bodem biedt voor esoterische lessen. Zijn geest, al dooreen geschud door de schokken van zijn twijfel, is losse grond, ideaal geschikt voor het kiemen van de zaadjes van Kennis onder uitstekende condities. Deze man, als hij ooit een Meester vindt, zal blij zijn, zijn nutteloze ontberingen in te ruilen voor de pijntjes van een esoterische opleiding, waarvan iedere (barens)wee (*throe*) hem dichterbij de waarheid zal brengen.

Maar vele anderen, die relatief gelukkig zijn, die zeer betrokken zijn bij geliefden of bij hun land, en wier beroep hen grote voldoening geeft, waar zullen zij de motivatie vinden die benodigd is om een dergelijke Meester te zoeken?

En dus hebben de meesten van ons de gids die we verdienen: een man zoals jij en ik, maar wiens leeftijd, graad, ervaring en fysieke en technische attributen groter zijn dan de onze. Na een paar jaar met hem te hebben doorgebracht, is de technische kloof geslecht. We zien onszelf naast hem, met dezelfde ongeruste vooruitblik, gericht op het onbekende. De extra jaren ervaring van de Gids kunnen ons niet verder brengen, omdat hij de weg ook niet kent. Hij behelpt zich met het gidsen van reizigers op het deel van de weg dat hij kent, en daarvoor verdient hij ons respect.

Hij kan een meer ervaren gids aanwijzen voor de reizigers die verder willen, als hij er al een kent, of mogelijk zoekt hij er een voor zichzelf. Maar wat gebeurt er met hen die halverwege blijven steken, met niemand om hen verder te leiden? Een klein aantal besluit om het alleen te doen, zonder een gids. Hoewel hun moed moet worden toegejuicht, hebben ze een kleine kans de bestemming te bereiken. Anderen zullen op zoek gaan naar de ideale gids, die zeldzame vogel, waarvan ze niet weten of ze wel onder zijn vleugels zullen worden toegelaten.

Maar de meesten van hen willen niet echt verder gaan. Zij zitten op een aardig plekje. Ze zullen kleine reisjes maken met verschillende gidsen, rondom de plaats waar ze zijn gestopt op zoek naar een gids.

Er is echter een belangrijk punt dat niet mag worden vergeten. Al degenen die op een dag in een martiale discipline zijn gesprongen, hebben een fundamentele inspanning geleverd: *Ze zijn vertrokken!*

Ze reisden een korte weg naar de Dô. En hoewel ze het nog niet bereikt hebben, zijn ze tenminste dichterbij gekomen. Het eerste deel van de reis was niet zonder moeilijkheden, maar bleek een verrijkende ervaring. Zelfs zonder gids kunnen zij allemaal verder vooruit gaan.

Ze kunnen dan wel langzamer vooruit gaan, maar de voortdurende training zal de grond voorbereiden en iedere keer dat ze een oprechte waarheid onder ogen zien, zal deze een diepe indruk op hun geest achterlaten. Tussen deze momenten, gaan ze verder met het ontwikkelen van de

De weg van de stok

lessen van het Budô, rijk genoeg om hun verlangen naar perfectie te bevredigen, tot op de dag van hun dood.

De lessen die worden benadrukt door de oprechte oefening van Budô, kunnen worden samengevat tot het beoefenen van *Gojô*, de vijf condities.

17 Gojô (de vijf condities)

De *Gojô* is een set van menselijke kwaliteiten, die een echte man maken – in de meest nobele zin – van degene die ze ontwikkelt.

Deze vijf kwaliteiten of condities werden, meer dan 2.500 jaar geleden onderwezen door Confucius en waren ontwikkeld om goede sociale en politieke relaties te bevorderen binnen een volk dat leek te zijn opgesplitst in adel (Jun Zi) en onbeduidende mensen (Xiao Ren).

De Confuciaanse filosofie is op vele verschillende manieren geïnterpreteerd, en toegegeven, heeft veelal gediend voor het rechtvaardigen van dictatorschap in plaats van het individu te verheffen. Deze kwaliteiten bestonden echter al voor Confucius en ze bestaan vandaag de dag nog steeds.

Als ze objectief worden geïnterpreteerd en niet in relatie met interpretaties die worden aangesmeerd door religies of bepaalde beschavingen, kunnen ze oprecht beschouwd worden als de funderingsstenen van werkelijke menselijke nobelheid.

Deze kwaliteiten zijn zo belangrijk, dat ze natuurlijkerwijs doelen vormen voor alle Budô studenten.

Deze vijf kwaliteiten zijn onderling afhankelijk. Slechts indien zij in toom gehouden worden door de andere vier, behouden ze hun werkelijke waarde, zonder te veranderen in intolerantie of afzwakking.

De *Gojô* wordt genoemd in de opleidingscertificaten van de Shindô Musô Ryû, waarin het toepassen ervan sterk wordt aangemoedigd. Het is mogelijk omdat ik nog steeds duidelijk deze kwaliteiten niet heb en deze zo fundamenteel zijn, dat ik geen moment gearzeld heb om hun kalligrafie aan het begin van ieder van de vijf hoofdstukken van dit boek toe te voegen.

Nin of Jin (Welwillendheid, menselijke warmte)

Nin of Jin is geen menselijke goedheid die beetje bij beetje wordt gegeven. Het heeft niets te maken met de liefde of vriendelijkheid die beperkt blijft tot een beperkte kring van relaties. Ook is het niet de verlegen en geforceerde - en o zo zeldzame - glimlach van onze beschaving. Een beschaving wiens specialisatie en "respect voor het privé leven" is opgehouden, door ons af te snijden van de ander, in een afgesloten compartiment van een samenleving waarin het glimlachen naar een vreemde als verdacht wordt aangemerkt.

Jin of Nin reflecteert de geestesgesteldheid van iemand die het universum heeft geaccepteerd zoals het is en er eerder naar streeft ermee in harmonie te komen, dan de onvermijdelijke stroom ervan te willen veranderen. Door passies, verschillen en geschillen te hebben overstegen, is hij geworden als een zon, die alles wat hij aanraakt verlicht en verwarmt.

Gi (rechtvaardigheid)

Omdat het een wijde range van cases snel moet beoordelen is justitie zoals wij dit kennen een log,

De weg van de stok

onvolmaakt, traag en meestal repressief apparaat. Gebaseerd op soms verkeerd begrepen concepten, houdt het zelden rekening met de persoonlijke context.

Bereid (*Tempered*) met een snufje Jin (welwillendheid) en tamelijk verzadigd met Chi (Kennis), etaleert Gi zich als het toonbeeld van universele rechtvaardigheid, een rechtvaardigheid, waarin niemand wordt veroordeeld, maar waarin men met zijn hart probeert te begrijpen in plaats van met de maatstaf en het zwaard van goed en kwaad te zwaaien. Versterkt door de bijzondere natuurwetten, is deze rechtvaardigheid totaal objectief en beschouwt iedere kwestie in isolement, in zijn eigen context en in relatie met het universum.

Rei (etiquette)

Rei heeft niets van doen met de nietszeggende vernedering en pretenties waaraan onze drukke beschavingen ons hebben laten wennen en die nauwelijks de hypocrisie kunnen verhullen. Rei is het begrip van een etiquette in termen van een signaal taal, die ons mogelijk maakt ons respect en begrip voor een ander te tonen. Ieder detail van deze etiquette moet van uit het hart komen. Rei moet niet worden gericht op iemand wiens rang of importantie een zekere achting gebiedt. Rei komt voort uit degene die het bezit en is van toepassing op alles om hem heen, mensen, zonder onderscheid naar ras of geslacht, dieren en dingen. Een boom verdient hetzelfde respect als een dier of een mens, omdat alle drie deel uitmaken van hetzelfde universum.

Chi (Kennis)

Ook hier is het niet de kennis die wordt gedragen als een medaille. Aan het einde van deze twintigste eeuw overspoelen de media ons met een vloedgolf aan informatie. Ons brein moet zoveel verschillende dingen registreren, dat het niet langer in staat is zichzelf uit deze zee van gespecialiseerde informatie te trekken om een stap achteruit te zetten en zijn gezichtsveld te verbreden om ons een overzicht te bieden. Ware kennis is ondeelbaar. Het koppelt onveranderlijk het kleinste detail aan zijn universele principe en dit principe aan het gehele universum. Alles is één.

Shin (Vertrouwen)

Hoewel de "belofte" in bepaalde landen zijn waarde heeft behouden, heeft hij in de meeste geïndustrialiseerde naties zijn betekenis verloren: een handdruk, een eerlijke blik en een mondelinge belofte wegen niet echt op tegen een ondertekend stuk papier, dat automatisch een dreigend wapen vormt als het op ieder moment tegen je gebruikt kan worden. Ik weet dat het een beetje naïef van me is om dit op te schrijven, en dat een geschreven overeenkomst noodzakelijk is in deze tijd, waarin vertrouwensbreuken wijd verbreid voorkomen. Niettemin lijkt vertrouwen in zijn werkelijke betekenis nagenoeg te zijn verdwenen, of op zijn best nog slechts te worden gegeven aan onze meest nabije bekenden.

Degene die Shin heeft zal nooit zijn woord breken, noch zal hij iemands vertrouwen beschamen. Hij plaatst zijn waardigheid in het vertrouwen dat hij inspireert vanuit vreemden zowel als zijn meest intieme vrienden.

De weg van de stok

Als men de martiale kunsten en disciplines bestudeert, ervaart men soms een gevoel van verbazing, soms zelfs ergernis, door het belang dat wordt gehecht aan de etiquette (Reishiki, Reigisahô). Bepaalde mensen beschouwen dit ritueel zelfs als niet meer dan een onnodige en vervelende ophef met een negatieve invloed op de tijd die beschikbaar is om te oefenen: dit oordeel is volkomen begrijpelijk vanuit het oogpunt van de beginner, maar het ontbreekt aan diepgang. Etiquette heeft zijn "raison d'être": en de redenen zijn belangrijk.

Het is niet eenvoudig de lijn te trekken tussen "sociale" en "martiale" etiquette. Deze twee aspecten waren nauw met elkaar verbonden in de Japanse proto-feodale en feodale samenleving – een zeer klasse-bewuste samenleving die onvermijdelijk leidde tot oneindig gecompliceerde en dubbelzinnige relaties. Hoe dan ook, we zullen proberen ons te concentreren op de etiquette die relevant is voor de krijgers klasse (Shi).

Het morele aspect

Een van de belangrijkste redenen dat de etiquette zo'n belangrijke positie inneemt in de Japanse martiale kunsten en wegen, is dat de overheid in die tijd probeerde de excessieve ambitie van de Bushi klasse te kanaliseren. Daarom introduceerde ze een zeer strikte morele code, gebaseerd op absoluut respect voor sociale hiërarchie, loyaliteit en trouw, besprenkeld met filosofische begrippen die geplukt waren uit Shintoïsme, Confucianisme, Taoïsme of Zen, afhankelijk van de tijdsgeest.

Zonder deze religieuze, filosofische en morele richtlijnen, zouden de krijgsvreemde geesten van de krijgers die vooral moesten worden beziggehouden, zich wel eens kunnen keren tegen degenen die aan de macht waren.

De hedendaagse martiale disciplines (Budô), bevorderen een vreedzame en harmonieuze attitude in een moderne samenleving. Maar om Budô dieper te bestuderen (in het bijzonder Kobudô), is het soms noodzakelijk om zich te wenden tot begrippen die intrinsiek niet vreedzaam van nature zijn. Sommige van deze begrippen zijn dermate precies en realistisch, dat deze zonder een goed gedefinieerde morele omgeving - etiquette - in zwakke geesten zouden kunnen leiden tot resultaten die diametraal staan tegenover de begrippen die door Budô worden gehanteerd.

Het is niet gemakkelijk vrede te leren door het bestuderen van strijd!

Het aspect van gebaren

Een groot deel van de rituele gebaren die we kennen zijn gecodificeerd in een tijd waarin Japan in essentie een militair regime kende. Als men de moeite neemt om de etiquette in detail en in zijn historische context te bestuderen, dan wordt het snel duidelijk dat de simpele, praktische en logische kant van de gebaren slechts één doel had: zo lang mogelijk het hoofd op de schouders te houden! Bepaalde gebaren waren belangrijk genoeg om tot op de dag van vandaag te overleven. Ondanks de evolutie van martiale kunsten - praktisch georiënteerd - in martiale disciplines – met spirituele doelstellingen, is het interessant op te merken dat de Jûdô student van dit moment nog steeds vanuit de Seiza positie opstaat met zijn rechterbeen eerst. Dit geeft hem de kans snel zijn wapen te trekken, mocht hij onverhoeds worden aangevallen. Dit is een voorbeeld waarbij traditionele etiquette wordt toegepast door mensen die geen zwaard gebruiken (met uitzondering van de hoger gegradeerden, als zij Kime no kata beoefenen, waarbij laidô en Tantô worden gebruikt).

De weg van de stok

In klassieke disciplines, waarin het dragen van wapens algemeen gebruikelijk is, dient de etiquette zijn doel, zelfs als de betekenis van bepaalde gebaren door de hierboven genoemde evolutie is veranderd. Het is zo dat andere aspecten van Reishiki meer betrekking hebben op het menselijk gedrag uit de Japanse samenleving van die tijd. Het was zeker subtiel, maar kon ook delicaat en vaag zijn, waarbij het kleinste woord of geringste gebaar een betekenis kon hebben, die gemakkelijk verkeerd kon worden geïnterpreteerd. Het hoofddoel van de etiquette mag dan niet langer het aannemen van een correcte houding in een vijandige omgeving zijn, toch opent het intelligente gebruik van de regels van Reigi-sahô de weg naar het begrijpen van een hele serie begrippen, die rijk zijn aan instructies. Sommige van die begrippen reiken verder dan het raamwerk van de Dojô: dit maakt ze zelfs interessanter.

1. Etiquette zorgt voor de juiste gemoedstoestand. Het vergemakkelijkt de overgang van het dagelijks leven naar de meer intense wereld van de Dôjô. Het brengt de student in de juiste "stemming" door hem de duidelijke en accurate gebaren te laten maken.
2. De concentratie die vereist is om deze soms gecompliceerde rituele gebaren uit te voeren moet idealiter bijdragen om het gevaar van verstrooidheid uit te sluiten.
3. Etiquette, vaak beschouwd als beleefdheid, is werkelijk niet meer dan een uitbreiding van het begrip van Zanshin.
4. De nederigheid en zorg, die het hele ritueel omringt helpt, of zou moeten helpen, het gevoel van arrogantie en ijdelheid te verminderen.
5. Etiquette is een onmisbare component van een juiste Keiko (training sessie). De betekenis van Keiko is: "Het in gedachten (Kei) reproduceren van de vroegere context (Ko) voor zover als mogelijk (in gedachtengang, gebaren, houdingen, technieken, kleding etc.) en, in deze herschapen omgeving het oefenen met het hele wezen en zo vooruitgang boeken op de weg van de Dô.
6. Het in acht nemen van de etiquette voorkomt potentieel gevaarlijke situaties, met name voor beginners, maakt het mogelijk beter gebruik te maken van de ruimte in de Dôjô.
7. Tenslotte, met betrekking tot Kata, ondersteunt etiquette en meer betrouwbare en accurate wijze van het overdragen van traditionele technieken.

Vergeet niet dat etiquette slechts een atmosfeer creëert van intensief en serieus werk: het moet geen predominant element worden, wat soms wel het geval is.

Meer prozaïsch

Als je iets wilt bewijzen is één goede reden overtuigender dan een hele serie redenen. Ondanks de opsomming hierboven, hoop ik dat ik helder heb onderstreept dat etiquette een onmisbaar onderdeel van Budô vormt. Als ik al in detail zou treden is dat omdat ik niet genoeg kan benadrukken dat dit het principe van etiquette betreft en niet de vorm. Elke discipline, elke school, elke leraar heeft een andere manier van interpreteren van etiquette. Hecht daarom niet teveel waarde aan de uiterlijke aspecten van deze gebaren en houdingen - hoe ze er uit zien - , maar concentreer in plaats daarvan op het opnemen van de diepere betekenis. Als je in een Dôjô gevraagd wordt je wapen anders vast te houden dan je is geleerd, probeer dan flexibel te zijn en pas je aan, al is het maar voor één avond. Realiseer je dat het in deze situatie om dezelfde boodschap gaat die je al kent: "Werk in de geest van Budô".

Het gebrek aan ruimte voorkomt dat ik een hele lijst van voorbeelden geef. Ik zal me daarom beperken tot het presenteren van de vorm van etiquette die ik heb gevolgd toen ik in nauw contact stond met Shimizu Sensei en Draeger Sensei, en die ik vandaag nog steeds nastreef te verkondigen.

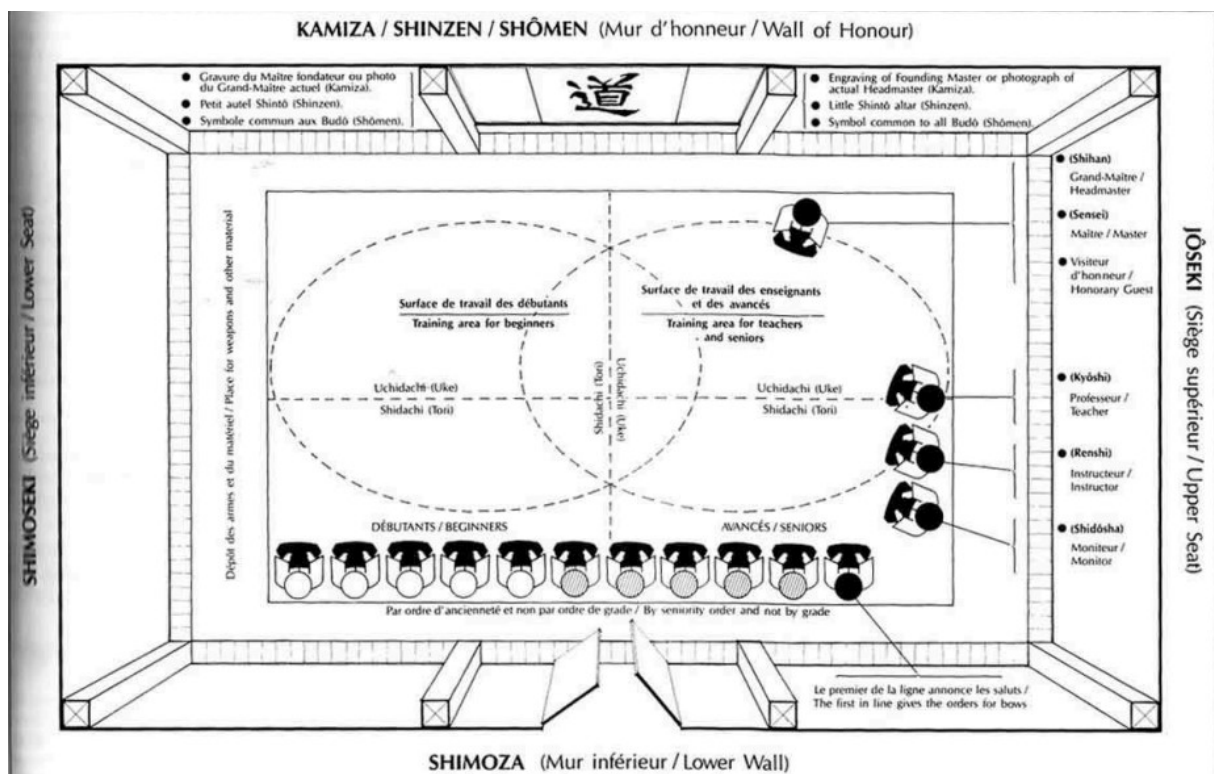
De weg van de stok

Deze methode heeft het voordeel sober, logisch, nederig en praktisch te zijn. Het is misschien niet *de* weg, als die al bestaat, maar het is *een* weg.

De Dôjô

Laten we, alvorens de juiste attitude te bespreken die in een Dôjô moet worden aangenomen, de plaats onderzoeken waar we een groot deel van ons actieve leven doorbrengen. Een Dôjô behoort ondersteunend te zijn aan de studie van Dô en zou daarom sober en schoon moeten zijn. Hij moet overeen komen met de traditionele etiquette, wat een helder gedefinieerde functie inhoudt voor iedere muur en sectie. Veelal verhindert het gebrek aan ruimte aan deze eisen te voldoen. Niettemin zou een Dôjô zoveel mogelijk moeten voldoen aan de afbeelding hieronder.

Iedere Dôjô moet beschikken over een Muur van Eer (Kamiza, Shinzen of Shômen). Deze kant zou geen deuren moeten hebben en vrij zijn van overdreven decoraties. De andere drie zijden van de Dôjô hebben elk een goed gedefinieerde functie. De zijde rechts van de Kamiza (Jôseiki) is gereserveerd voor de leraren; de zijde links (Shimoseki) is voor de beginners (Nyûmonsha); de zijde tegenover de Kamiza (Shimoza) is gereserveerd voor de studenten in volgorde van senioriteit, van links naar rechts, met de oudere studenten rechts. De studenten zouden gehoor moeten geven aan deze topografische subtiliteiten tijdens het aangroeten (Rei), zowel als gedurende de training (Keiko).



Met andere woorden, Uchidachi (of Uke in andere disciplines) die wordt verondersteld de hogere graad te hebben, zou rechts van de Kamiza moeten staan en Shidachi (of Tori in andere disciplines) links. Een alternatieve rangschikking is Uchidachi (Uke) met zijn rug naar de Kamiza en met zijn gezicht naar Shidachi (Tori) die met zijn rug naar de Shimoza staat.

In geval van een buiten training (Yagai), wordt de kant van het veld (of park of erf) die hiervoor het meest geschikt is gekozen als Shomen (Wanneer meerdere zijden even geschikt zijn, heeft die zijde waar de zon op komt de voorkeur). De andere drie zijden worden dan gekozen zoals in de Dôjô.

De weg van de stok

Begrijp wel dat, nogmaals, traditionele wetten ons iets proberen duidelijk te maken. De Shûgyôsha moet, stap voor stap, leren zich te herpositioneren in relatie tot zijn omgeving. “Waar ben ik? Ben ik op de juiste plaats? Sta ik iemand in de weg? Ben ik imponerend?” Later zal hij voldoende thuis zijn in de subtiliteit van de kunst om in staat te zijn instinctief zijn plaats te weten, zowel binnen als buiten de Dôjô. Denk eens aan de irritatie die wordt gevoeld, wanneer bijvoorbeeld bij een bijeenkomst een nieuweling of het jongste lid, de beste plaats in neemt of de gemakkelijkste stoel neemt. Het begrip van hiërarchie - wanneer verdiend en natuurlijk - is een vorm van goede manieren, die helpt in het dagelijks leven.

Laten we, nu we de indeling van de Dôjô en de bijbehorende functies hebben geschetst, de attitude onderzoeken die de Shûgyôsha moet aannemen voor, tijdens en na de training.

1. Bij het binnengaan van de Dôjô buigt men voor de Shomen (Kamiza), na eerst jas en hoed te hebben weggedaan (we doen hetzelfde als we vrienden bezoeken).
2. Om te voorkomen iemand te storen, spreekt de student zachtjes, maakt geen lawaai.
3. Het uniform van de discipline moet traditionele richtlijnen volgen en geen fraaie versieringen hebben zoals T-shirts (voor vrouwen toegestaan), sokken etc.
4. Passend gebaad, kortgeknipte nagels en schone Keigogi.
5. Buiten de Dôjô worden wapens in een foedraal gedragen. Binnen de Dôjô worden ze als wapens beschouwd en niet als alleen houten voorwerpen (of als steuntje tijdens uitleg). Wanneer een wapen in de Dôjô op de vloer wordt gelegd, dan dient ervoor te worden gezorgd dat de punt en scherpe zijde (in geval van een zwaard) van de Shomen / Kamiza af wijst. Het is een uitstekende manier om te onthouden waar het ligt en in welke positie. Bij het wegleggen van een wapen buigt men de knieën en legt het plat op de grond, niet rechtop tegen een kolom of muur. Nog twee punten: wapens worden niet langs de Kamiza achtergelaten, of als het niet anders kan, worden ze in ieder geval verwijderd voor het af- en aangroeten. Stap tenslotte niet over een wapen heen. Loop eromheen.
6. Gedurende de Keiko (training) doet men zijn best attent te zijn, gedisciplineerd, en vooral alert. Het is de ideale tijd om begrippen zoals Zanshin, Fudôshin, Muga-Mushin enz. toe te passen.
7. Vermijd het om tussen twee opponenten door te lopen die aan het oefenen zijn.
8. Wanneer een van de opponenten een oppervlakkige verwonding oploopt, toont deze Fudôshin, door zich te onthouden van schreeuwen en klagen. Hij verdraagt de klap zo discreet mogelijk en probeert de kata tot het einde vol te houden, alvorens aandacht aan zijn verwonding te besteden. Houdt het gezicht in de plooi en realiseer je dat bij een martiale kunst of discipline een verwonding altijd tot de mogelijkheden behoort.
9. Als de leraar een opmerking of correctie plaatst - zelfs als die verkeerd lijkt – probeer het dan bescheiden te accepteren en tracht de betekenis ervan te begrijpen.
10. Weest tolerant voor anderen en streng voor jezelf. Laat het aan de leraar over om correcties of opmerkingen te maken.

De Keigogi

De Keigogi bestaat uit drie kledingstukken:

1. **Het jasje (Uwagi)**, waarvan de panden op borsthoogte worden vastgeknoopt met een bandje in dezelfde kleur. De Uwagi moet lang genoeg zijn om alle onderkleding en huid te bedekken - hoe interessant ook – die mogelijk door de zijspleet van de Hakama zichtbaar kan zijn.

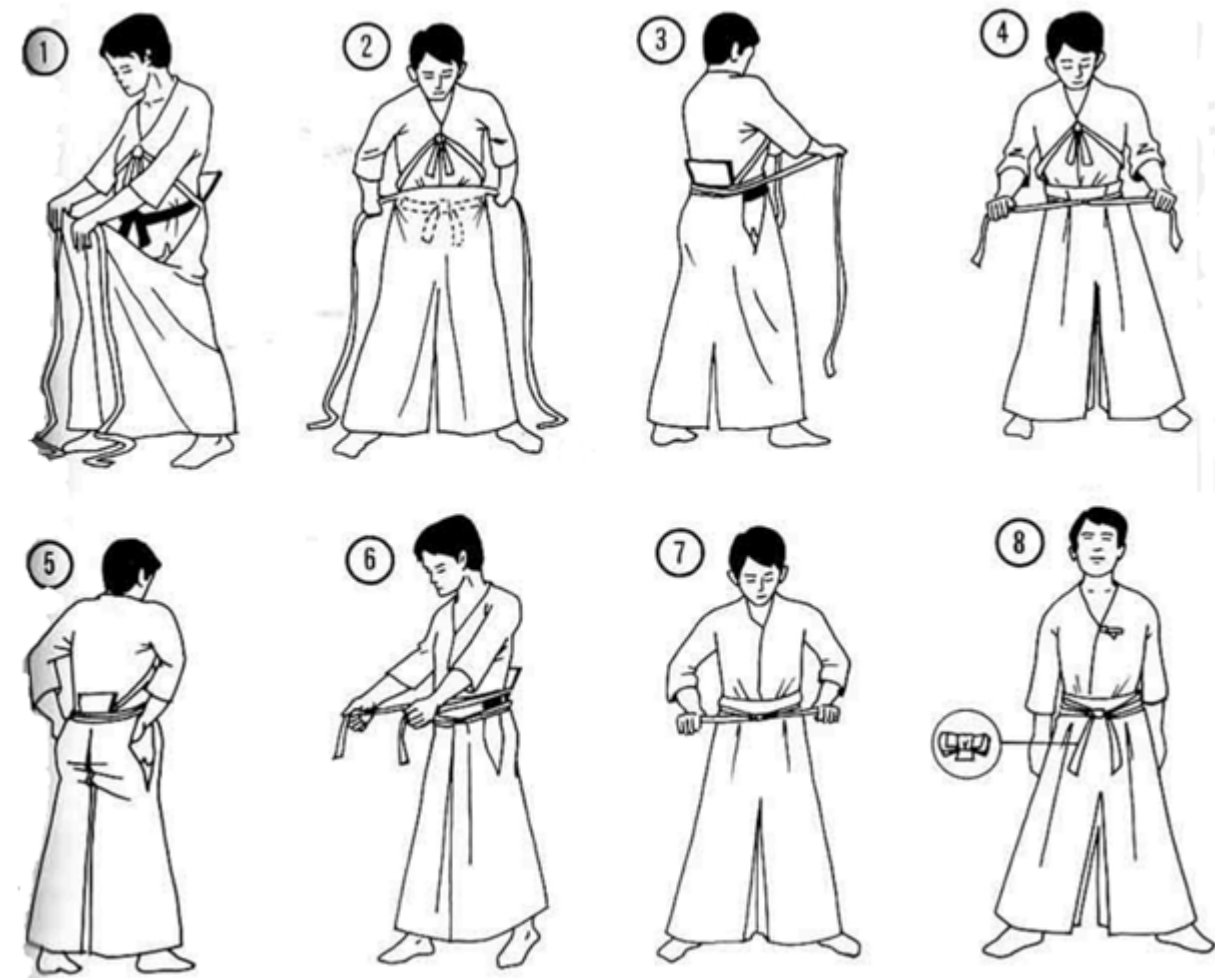
De weg van de stok

2. **De band (Obi)**, die om de heupen gaat. Een Judo band is geschikt. De traditionele band is dunner, breder en langer. Hij wordt geknoopt aan de voorkant, onder de navel. Houders van Kyû graden (Mudansha) dragen een witte band en houders van Dan graden (Yûdansha) een zwarte band. Hoger gegradueerden, bijvoorbeeld leraren, kunnen een paarse of rode band dragen.
3. **De ruime broekrok (Hakama)**. Deze moet lang genoeg zijn om tot het enkelgewricht te komen. Voor het aantrekken, zie het onderstaand schema. De broek (Zubon) is niet onmisbaar. Alleen vrouwen mogen een T-shirt of licht shirt dragen. Geen andere kleding mag met deze outfit worden gedragen, zelfs niet met koud weer.

De Keigogi mag zwart zijn, donkerblauw of wit. Traditionele martiale kunsten en wegen neigen tot de donkere kleuren, omdat bloedvlekken er minder zichtbaar op zijn. Verder absorbeert de donkere kleur van de Hakama beter het stof en vuil bij regelmatig contact met de grond (bijvoorbeeld bij buiten trainingen).

Aantrekken van de hakama

Er zijn meerdere manieren om de Keigogi te dragen. Laten we zeggen dat de belangrijkste factor is dat de kleding niet los gaat zitten, zelfs niet na zes uur voortdurende training. Onderstaand schema heeft het voordeel alles goed op zijn plaats te houden.



De weg van de stok

1. Bind de korte linten losjes op borsthoogte.
2. Plaats de voorkant van de Hakama boven de Obi.
3. Geef de lange linten door naar de achterkant, aan de buitenkant, net onder de basis van de Koshi-ita (het stijve deel aan de achterkant) en houd dit stevig tegen de onderrug.
4. Kruis de linten aan de voorkant, vlak onder de Obi en trek ze strak.
5. Knoop de linten aan de achterzijde, maar deze keer binnen de Hakama.
6. Pak de korte linten, die losjes geknoopt waren.
7. Maak een knoop aan de voorkant, onder de Obi. Zorg ervoor dat de twee lange linten onder de knoop zitten.
8. Het aantrekken is gereed. De losse einden kunnen op een andere manier worden vastgeknoopt, die hier niet wordt behandeld.

De buiging (Rei)

De buiging voor en na de training

De Shûgyôsha kan staand (Ritsurei) of zittend (Zarei) buigen. De studenten vormen een rij langs de Shimoza en de leraren langs de Jôseiki (zie het schema van de traditionele Dôjô). Bij het buigen zowel voor als na de training draagt iedereen een Jo.

De Shûgyôsha aan de meest rechtse kant van de Shimoza geeft de volgende opdrachten voor de eerste buiging.

Kamiza ni rei! Als de Muur van Eer een foto bevat van de grondlegger van de discipline of een foto van de huidige Shihan. (Kamiza: Goden stoel of Hoogste stoel, afhankelijk van het gebruikte ideogram).

Shinzen ni rei! Wanneer de Muur van Eer een Shintô altaartje bevat. (Shinzen: voor de God).

Shômen ni rei! Wanneer de Muur van Eer het symbool bevat van de discipline, zoals bijv. het symbool voor Dô: De weg. (Shômen: *the Just wall, the Front wall*)

Een tweede buiging volgt meteen op de eerste.

Sensei ni rei! Buiging naar de leraar. Het is gebruikelijk respect te betonen aan de Meester, die enigszins rechts van de Kamiza staat. Als de Meester weg is of overleden, wordt er nog steeds gebogen naar de plek die hij zou hebben ingenomen (en die hij in ieder geval in gedachten inneemt). Dus voor iedere training sessie, hebben de Shûgyôsha de gelegenheid even de Meester te gedenken aan wie zij hun training hebben toevertrouwd. Ze zijn gereed om te trainen in zijn symbolische aanwezigheid en in overeenstemming met zijn lessen.

Ritsurei

De Jo, die wordt vastgehouden in Tsune no Kamae wordt langs het lichaam omlaag gebracht en op hetzelfde moment leunt het lichaam naar voren. De ogen volgen de beweging en blijven niet op de Kamiza gericht. Als de Shûgyôsha weer rechtop staat is de Jo weer in zijn oorspronkelijke positie en de ogen ook.

De weg van de stok

Zarei

De Jo wordt aan de rechterzijde gelegd, langs het lichaam, op de Hakama, zodat hij niet door een helling van de vloer van je weg kan rollen. Als de opdracht om te buigen wordt gegeven, plaatst de Shûgyôsha de handen voor zich op de vloer, met zijn duimen en wijsvingers een driehoek vormend, rug en nek in een rechte lijn. Voor en na de buiging neemt de Shûgyôsha een correcte Seiza positie aan: De handen worden met de vingers tegen elkaar, vlak op de dijbenen gelegd, iets naar binnen wijzend. Er is geen ruimte tussen de armen en de oksels, de grote tenen liggen tegen elkaar. De schouders zijn ontspannen, de rug is niet gebogen vormt een rechte lijn met de nek. De kin is enigszins ingetrokken en de ogen rusten, half gesloten, op een punt ongeveer 5 m naar voren. Een langzame ademhaling komt vanuit het gebied van de onderbuik, onder de navel (Seika tanden).

Deze beide buigingen worden na de training sessie in dezelfde volgorde herhaald.

Aan het eind van de training sessie worden de buigingen doorgaans gevolgd door een derde buiging, tussen de leraar en leerlingen, waarbij de leerlingen een hoek van 90 graden naar de Jôseiki draaien. Deze laatste buiging symboliseert het concept van Jita kyôei (wederzijds voordeel). De leraren drukken hun dankbaarheid uit aan de studenten, zonder wie zij niets zouden zijn en de leerlingen danken de leraren, zonder wie vooruitgang onmogelijk zou zijn (Sessa tokuma: wederzijds oppoetsen). Veronachtzaam deze verschillende buigingen niet. Ze zijn de enige vorm van respect en dankbaarheid voor de plaats en de oorsprong van de training die je wordt gegeven.

De buiging gedurende de training

Shidachi: Dit gaat zoals de buiging (Ritsurei of Zarei) die in de rij werd gemaakt.

Uchidachi: Houdt de Bokken in de Sagetô positie, met de scherpe kant boven. Leun naar voren op dezelfde manier als bij Shidachi.

*** Wordt vervolgd ***