

SHUGYO

Shugyo, voortdurend oefenen betekent dit. Dat is in Aikido zeker een feit waar je in het begin niet bij stil staat. Mijn ervaring is dan ook dat er heel wat overwonnen moet worden voordat je de basis enigszins beheerst en begrepen hebt.

Er wordt gezegd dat er technieken zijn waarvoor je meer dan 20 jaar moet oefenen om deze te beheersen. Door veel te trainen en ervaring van het lesgeven, kom je daar ook werkelijk achter. Het geeft je veel informatie en uitdaging die je dan ook graag met je trainingspartner op de tatami wil delen. Zo beoefen en bestudeer je de weg van het Aikido wat dan ook uiteindelijk jouw Aikido wordt!

In het boek van John Stevens “De weg van harmonie” heeft hij zijn ervaring van Morihei Ueshiba beschreven. Deze ervaringen spreken mij aan.

Morihei liet tijdens een training verschillende technieken zien. “Hier is weer een nieuwe techniek”!

Een verbaasde leerling merkte op: “Sensei”, al deze technieken lijken hetzelfde”!

Waarop Morihei zei; “Als je het verschil tussen elk hiervan kunt zien, dan pas zul je het geheim van Aikido begrijpen! Als je met een open hart traint, zullen je technieken ook open en waardig zijn. Daar heb je de juiste trainingsmogelijkheden en de goede leraren voor nodig om dit in de juiste en goede richting te begeleiden.

Morihei sprak ook over de vier deugden: moed, wijsheid, liefde en medeleven!

Moed: wij moeten voldoende sterk en vastberaden zijn om ons standvastig aan de (be)oefening te binden. Wij hebben dapperheid nodig om ons te helpen de ontelbare blokkades op ons pad te ruimen en te overwinnen

Wijsheid: wordt verkregen door meditatie en een brede studie. Het stelt ons in staat om de goede en juiste beslissing te nemen.

Liefde: als onze beoefening solide en evenwichtig is, vormt zich een soort natuurlijke liefde voor onze leraar en medeleerlingen. Wij worden verliefd op onze weg en wijden ons er volledig aan.

Medeleven: op het hoogste niveau van trainen ontstaat er een diep meevoelen met alle schepsels, met de vurige hoop dat ook alle anderen de weg tot het einde zullen volgen. Daarom is een van de doelen in het Aikido, “Laten wij, arm in arm, samen het pad begaan”.

Morihei schreef; IJzer is vol onzuiverheden die het zwak maken, door het te smeden wordt het staal en kan het gevormd worden tot een lemmet dat zo scherp is als een scheermes.

Mensen ontwikkelen zich op dezelfde manier. Het is van wezenlijk belang om de vier eigenschappen in onze Aikido-hart te verenigen.

De diamant-eigenschap is hard, pressie en stabiel. Beginners moeten hierop vertrouwen, om zodoende een solide basis op te bouwen.

De wilg-eigenschap is buigzamer. Dit is het principe dat de basis vormt van het judo.

De vloeiende-eigenschap is dynamisch en vrijer van vorm zoals het water in een rivier soepel tussen de stenen doorstroomt.

De Ki-eigenschap is “leeg”. Een kracht die zo subtiel en verfijnd is dat op het hoogste niveau nauwelijks nodig is om de partner aan te raken.

In een boek kan men niet duidelijk zien hoe men deze eigenschappen in de techniek moet toepassen. Dit moet men in de trainingen ervaren; vastgrijpen, aanraken en voelen tot in de botten.

De beste leraren onderwijzen door hun voorbeeld; wat je bent is belangrijker dan wat je zegt en er is geen vervanging voor intiem, persoonlijk contact met de kunst.

Morihei leerde: wees niet haastig in je training want het kost minstens tien jaar om de basis te leren en te stijgen tot de eerste trede van de ladder.

Beschouw jezelf nooit als een alwetende perfecte meester. Je moet doorgaan met dagelijks oefenen met je vrienden en leerlingen! Hierdoor maak je samen een vordering op de Weg van Harmonie!

En dit is mijn ervaring die ik in tien jaar Aikido heb opgedaan. Wat mij verder in de aankomende jaren staat te wachten kan niemand mij vertellen. Wat ik wel weet, is dat ik Aikido tien jaar met heel veel plezier heb beoefend!

Daarom wil ik dan ook iedereen bedanken die ik op mijn pad ben tegengekomen en die mij hebben geholpen bij het beoefenen van Aikido!

**Wees niet bevreesd voor een langzame vooruitgang:
Wees alleen bang voor stilstand!**

André Struik

© Copyright.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door print-outs, kopieën, of op welke manier dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.