

DO, een zoektocht naar wijsheid met karate!

Vorig jaar (2007) hebben jullie in een viertal delen kunnen lezen over het leven van de Samoerai en de invloed van deze strijdersklasse op de maatschappij van Japan. Centraal in deze artikelen stond de weg van de krijger, het bushido. Concentratie, religie, spiritualiteit, oefenen en lichaamscultuur zijn onderwerpen die hier veel mee te maken hebben. Dit alles komt voort uit tradities en spelen nog steeds een rol in het hedendaagse karate. Het moderne karate oogt misschien wel oppervlakkig, maar het is een spel dat vooral niet gevaarlijk mag zijn of pijn mag doen. Conform de levenswijze hier in het Westen moet alles snel bereikt worden. Woorden zoals: zelfontplooiing, zelfverwerkelijking, bewustwording en spirituele ontwikkeling hoor je niet veel in karatedojo's en zeker niet op de wedstrijdvloer. Toch kan karate een zoektocht zijn naar innerlijke wijsheid. In de komende Taiko's wil ik hieraan een aantal artikelen wijden. Let wel, ik spreek geen negatief oordeel uit over het sportkarate. Het hoort bij het karate en zal zeker bijdragen aan een zelfverwezenlijking. Er zijn velen die hun hele leven uitvisen gaan zonder te weten dat ze niet op vis uit zijn.

(Henry David Thoreau)

Karate of Karatedo?

Wanneer we iemand horen spreken over een Rolls dan gaan we ervan uit dat deze persoon het heeft over een auto de Rolls-Royce. Rolls is een algemeen aangenomen term voor een Engels klassiek automerk. Rolls-Royce is al sinds het begin van het automobieltijdperk, begin vorige eeuw, een synoniem voor technische superioriteit, kwaliteit en sublieme schoonheid. Daarnaast staat Rolls-Royce voor kostbaarheid en rijkdom. En het bijzondere is, dat Rolls-Royce deze kernwaarden niet alleen waar is blijven maken, maar ook meegegaan is in de moderne technologie, waardoor elke Rolls-Royce een icoon is. Zo zijn er verschillende typen Rolls'en zoals de Rolls-Royce Silver Shadow en de Rolls-Royce Phantom Drophead Coupé. Eigenlijk kunnen we zoals we over de Rolls spreken het ook hebben over karate. Wanneer we over karate spreken hebben we het over een karatedo, een vechtkunst. Karate is dus het synoniem voor karatedo. Karatedo staat ook voor kwaliteit en schoonheid en dat is nog steeds zo. En of je nu Shotokan-stylist bent of graag Wado-ryu traint, het maakt niets uit, karate is karatedo.

Als we heel kort door de bocht gaan is het woord karate een verkorte vorm van de Japanse term het karate-do. "Kara" staat voor leeg en "te" betekent hand. "Do" betekent de weg die leidt tot kunst. maar dit omvat niet de hele essentie van het karate. Achter deze drie woorden gaat een hele wereld van filosofische aspecten schuil.

Wanneer karateka mij abstracte vragen stellen over deze filosofieën, ben ik vaak geneigd om te zeggen dat ze regelmatig moeten trainen, gezond moeten eten, voldoende rust moeten



nemen en vooral diep adem moeten halen. De wijsheid komt vanzelf. Toch moet ik bekennen dat deze antwoorden niet helemaal eerlijk zijn. Wat ik hier in feite doe, is dezelfde antwoorden geven die ik ook van mijn leraren kreeg als ik behoefte had aan diepzinnige antwoorden. Al gauw werden de vragen afgedaan met het antwoord, "niet zeuren maar trainen". Nu ik zelf een sensei ben neig ik ook diezelfde antwoorden te geven. Gichin Funakoshi heeft ooit de 20 karate principes ontworpen. Dit zijn hele mooie principes. Maar passen ze wel in deze tijd? Achter het vijfde principe: "Gijutsu yori shinjutsu", zit een diepere betekenis. Velen vertalen dit met 'Eerst de geest, dan de techniek.' Nou geloof me maar, iedere beginnende karateka gaat eerst trainen en leren, zonder daarbij na te denken over welke idealen en prachtige filosofieën hier bij komen kijken. Ik denk dat de vertaling zou moeten zijn, "door techniek krijg je de juiste instelling". Iedere karateka (mens) die belangstelling toont in de achtergronden van karate is een zoeker. Hij of zij heeft zich dus blijkbaar min of meer afgevraagd wat nu de essentie is van het karate. Natuurlijk heb je ook de karateka die over achtergronden nadenken en zich van alles afvragen. Ze vergeten dat deze, misschien wel spirituele zoektocht, ook wel eens heel aards kan zijn.

DO

Laten we eens beginnen met de laatste term: "DO". ("KARA" en "TE" komen in de volgende artikelen aan bod). Je ziet deze term ook in andere vechtsporten zoals, Judo, Kendo, Aikido, Iaido (kunst van het zwaardtrekken) en Kyudo (kunst van het boogschieten). Deze term gaat over de weg. In het Chinees: "TAO", het pad naar de zelfverwezenlijking. Perfectie kan een doel zijn. In feite zal je dit nooit bereiken. Wat kan je wel met "DO" bereiken?

- Spierkracht; of je nu witte bander bent of 7e danner, karate is spierbeheersing.
- Soepelheid; lenigheid krijg je door karate. De één heeft dit meer dan de ander. Karate zorgt voor een optimale bewegingsvrijheid.
- Standvastigheid; je kunt het gedurende lange tijd doen, eigenlijk je hele leven!
- Sensitiviteit; gevoel voor ritme, timing, reactiesnelheid, evenwicht, concentratie en coördinatie.

De kwaliteit van de weg, of anders gezegd een zoektocht naar je zelf is de essentie van "DO". Met andere woorden de karateka legt de nadruk op het bewandelen van de weg, het eindeloos oefenen, in plaats van het zoeken naar de plaats van bestemming. Dit is een hele uitdaging, want iedereen kijkt toch naar het doel. Blijkbaar als je de weg bewandelt leidt je ongemerkt een deugdzaam leven. Het leven is een training. Maar je hebt er wel wilskracht voor nodig. Daarnaast moet de karateka voortbouwen op wat hij of zij bereikt heeft. Doorzettingsvermogen is eigenlijk de kern van "DO". Ik weet uit ervaring dat het vaak onrealistisch en hoog gegrepen was om te blijven oefenen terwijl ik ongemotiveerd

was. Je zag het nut er niet van in, het doel was te ver, of het resultaat bleef te lang uit. Wilskracht heb je nodig, of je nu geïnteresseerd bent of niet. Een Nederlands gezegde sluit hier heel mooi op aan: waar een wil is, is een weg. De magie van het karate ligt in het "DO". Of je nu wedstrijdkarateka bent, of een oude sensei, of een witte bander, het maak niet uit, je bereikt alleen iets door wilskracht. Het willen is in dit geval niet alleen het "willen" bereiken, maar het kan ook net zo goed het "niet willen" betekenen. Een voorbeeld, ik wil geen examen doen, want ik beheers die techniek nog niet.

"DO" staat ook voor: Het leren van de traditie. Karate heeft iets traditioneels. Je leert vechten, maar we leven eigenlijk in een maatschappij waarin dit niet thuishoort. Eigenlijk breek je daarmee de band met de traditie. Want karate is zelfverdediging, maar je zult het nooit of zelden gebruiken. Je verandert de traditie. Je gebruikt karate om te sporten, om zelf beter te worden of om jezelf beter te voelen. Je zoekt met karate iets nieuws. Geduldig blijven oefenen. Niets ter wereld is zachter dan water, maar het slijt zoals bekend, de hardste dingen af.

Zoals je leest heeft "DO" vele betekenissen en kan "DO" voor iedere karateka net iets anders betekenen. Het gemeenschappelijke is de weg of zoektocht. Hoe deze zoektocht uitgevoerd wordt is van belang. De schoen die de één past, knelt bij de ander. De mens moet niet gevormd worden door het karate, maar de mens moet het karate vormen. "DO" is de routekaart van een manier van doen. Het zijn de terugkerende zaken die de weg bepalen. Herhalen van kihon, herhalen van kata, veel kumite doen en alert blijven dat je niet vervalt in een sleur. "DO" is dus ook ontwikkelen. De beoefening van het karate wat je aan het begin van de weg deed zal anders zijn aan het eind van de weg. Laat je nooit remmen tijdens je zoektocht, sta open voor andere visies en inzichten, want vroeger dacht men toch ook dat de aarde plat was en zo blijken vaak vastgeroeste denkbeelden volledig achterhaald te zijn.

Om met de woorden van Gichin Funakoshi te eindigen: Het uiteindelijke doel van karate ligt niet in het overwinnen of verliezen, maar in het perfectioneren van de karakters van de beoefenaren. ☺

> André Brockbernd

Bron vermelding:

Zen, de weg naar innerlijke vrede, Eric Chaline
Karate Masters, Jose M. Fraguas
De twaalf poorten naar de ziel, Dan Millman
Erfenis van de Goden, Willem Bekink
Tau Te Tijding
www.rolls-roycemotorcars.com
www.treklens.nl