珠研磨師

Clubkrant Shu Ken Ma Shi

2015 Editie 5

Alles over het symposium ‘Een Leven Lang De Weg’

Maar ook: Elmo’s avontuur in **Kameroen!**

Voorwoord – Levensdoelen en tractormodelletjes

Er zijn mensen op de planeet die veel vreugde halen uit de intensieve bezigheid van het zelf verbouwen van groenten en wellicht ook fruit. Er zijn mensen die een hele vakantie lang door een kijker staren naar een strandje, waar vermoedelijk een zeldzame vogel langs kan vliegen. Er zijn mensen die hun zaterdagen vullen met conferenties en beurzen waarbij voornamelijk wordt gestaard naar oude, waarschijnlijk zeldzame, postzegels, waar veel meer waarde aan gegeven wordt dan aan die ene niet-aangekomen liefdesbrief, waarvan de postzegel niet bestempeld is, en de oude Puerto Ricaan wiens hart daardoor gebroken is wordt troosteloos eeuwig vergeten. Er zijn zelfs mensen die modellen van tractoren verzamelen en deze stallen in grote vitrines. Ik kan mijzelf niet identificeren met elke van deze mensen, maar ik ben wel blij dat zij ook een hobby gevonden hebben waar ze in op kunnen gaan, zoals de hopeloos verloren huisvrouw opgaat in de menigte als het weer eens uitverkoop is in de Bijenkorf. Ik wens al deze mensen alle geluk toe.

Waar ik op doel? Het ogenschijnlijk doelloze getyp hierboven functioneerde als introductie voor het feit dat ik, als ik mijn visie vergelijk met wat anderen zeggen over hun doelen, wat doelloos ronddwaal op aarde. Zo voelt het, af en toe. Niet geheel doelloos, maar eigenlijk heb ik maar één doel, iets wat ik heel belangrijk vind. Ik kwam hier laatst achter, in een mooie zaal aan de Lange Smeestraat. Bij het fantastische symposium ‘een leven lang de Weg’ werd ook gesproken over het doel, of de waarde die men hier wel of niet aan hecht. Omdat mijn brein niet zo snel kon rekenen dat ik mij werkelijk kon en durfde te mengen in de interessante discussies (ik had die dag maar één kopje koffie op), hield ik me stil en bedacht om mijn eigen doel toe te lichten in het voorwoord van onze mooie clubkrant. Zodat ik wellicht jullie ermee kon vermaken.

Dus rest mij nu nog de uitleg van het feit dat ik het gevoel heb ietwat doelloos te zijn in het leven, nee veel verschillende doelen heb ik niet. Ik heb er eigenlijk maar één. Ik heb, als ik erover nadenk, ook

geen werkelijk doel in het karate. Als ik naar mijzelf kijk, lijkt het alsof ik een bootje ben dat drijft op een zee vol levensmogelijkheden – een daarvan is karate – en de havens zijn nog niet in zicht. Ik beoefen nu karate, heb er veel plezier in en kan wel zeggen dat ik een hele mooie hobby heb. Ik streef ernaar om het beste uit mezelf te halen, maar als het stopt bij een bruine band, of blauw, neem ik er genoegen mee. Het streven is de zwarte *obi*, en nog verder, natuurlijk, maar het is geen echt doel.

Nee, het enige doel wat ik werkelijk heb, is om plezier te hebben in het leven, en gezond te blijven, wat daarmee verbonden is, in mijn opzicht. Of dit plezier nu komt door karate, een carrière als bioloog, Aikido, Qi-gong, gitaar spelen, salsa-dansen, neuspeuterwedstrijden of in het minst waarschijnlijke geval het verzamelen van tractormodelletjes, vind ik het helemaal goed.

De beste worden in karate? Als morgen het even goed gaat als vandaag, of misschien zelfs maar ietsje beter, zal ik daar zeker blij mee zijn. Als ik merk dat mijn conditie op peil blijft, ik niet ziek wordt en geen neigingen krijg naar het verzamelen van modellen van tractoren, zal ik gelukkig zijn. Dat is mijn doel. Die Weg, die bevalt me wel.
Michel - *Excuses als je fervent verzamelaar bent van modelletjes van tractoren.*

Met in deze editie
Nikki doet verslag van het symposium
Interview met Elmo, Vincent en Stijn over het symposium
De speech van onze sensei
Elmo doet verslag van zijn bezoek aan Kameroen en zijn stages

AGENDA

10 oktober	kumitétraining van Rene Smaal SKMS
1 november	stage Jaap Smaal bij Dokan, Zeist

Float like a butterfly, sting like a Rene Smaal

Symposium: Een leven lang volgen van De Weg

Na er wekenlang naar te hebben uitgekeken, was het zaterdag 6 september eindelijk zo ver: het door onze eigen Sensei Frans Baggen georganiseerde symposium ‘Een leven lang volgen van De Weg’. Tijdens de ontvangst in het Bartholomeus Gasthuis liepen de demonstranten al rond in de gi’s van hun eigen disciplines, wat een gezellig beeld schiep tussen de gasten in ‘normale’ kledij.

Het symposium was helemaal uitverkocht! Terecht, dit wilde je niet missen!

Nadat iedereen een plaatsje in de Smeezaal had gevonden begon het symposium met de demonstratie van ons eigen Shoto-kan Karatedo Team Shu Ken Ma Shi. Fantastisch om te zien waren Anja, Vera en Nina die gezamenlijk het Gankaku kata liepen. Naderhand bleek dat Vera een stuk glas in haar voet had gekregen vlak voor de opvoering; daar was niets van te merken. De bikkel!

De duo’s Dylan & Stijn en Ivar & René Smaal gaven spannende kumite-demonstraties, waarna het geheel werd afgesloten met de prachtig uitgevoerde kata’s Unsu (Elmo) en Nijushiho (Frans). Het geheel was een waar spektakel, te horen aan alle ‘ooh’s’ en het applaus uit de zaal.

Frans opende hierna het symposium officieel met een welkomstwoord en introductielezing. Er werd gesproken over het Zen boeddhisme en het Taoïsme, hun onderlinge verbondenheid en de invloeden die tot op de dag van vandaag doorwerken op verschillende krijgskunsten. Door deze nauwe verwantschap kon gesproken worden over *de mushin* (lege geest), het belang van de ademhaling en de ervaringsleer in de martiale kunsten. Dit alles werd geïllustreerd met mooie citaten en vertellingen.

Hierna volgde een demonstratie Aikido, gegeven door Erik van Oorschot en drie assistenten, waaronder onze eigen Alex. De assistenten kwamen om beurten met aanvallen, die niet geblokkeerd werden maar waaraan juist werd meegegeven, waarbij de aanvallende kracht uiteindelijk ‘tegen’ de aanvaller werd gebruikt. Dit zorgde voor een prachtige voorstelling vol vloeiende bewegingen en worpen.

De beurt was daarna aan David Smits, beoefenaar van het Iaido. Iaido is te beschrijven als de kunst van het snel en vloeiend trekken van het zwaard, gevolgd door een aanval. David verzorgde een intense demonstratie, waarbij nadruk werd gelegd op het respectvol omgaan met het zwaard en een reeks zuivere schijnaanvallen werden getoond (waarbij de laaghangende lamp bijna slachtoffer werd).

Maurits Hogo Dienske, schrijver van het boek ‘Zwijgen over stilte, spreken over Zen’ kreeg het woord en heeft een brede uiteenzetting over het Zen gegeven. Elementen uit de lezing waren zazen (bewustzijn van de ademhaling zonder deze te manipuleren), mededogen (verplaatsing in de gevoelens van de ander), matigheid en het ‘niet de eerste in de wereld durven zijn’. Een zeer interessante lezing, waar voor iedereen goede lessen uit te halen waren.

Na een korte pauze kwam het blok met de Chinese krijgskunsten. Als eerste mochten we genieten van het Taiji van Jolinda van Hoogdalem, gracieuze, vloeiende bewegingen, waar toch ook elementen uit te halen zijn van de hardere krijgskunsten. Zo ook bij het Tai Chi van Johan Cornelissen. Het Qigong van Edwin Dorff legde zeer de nadruk op het bundelen/focussen van kracht en energie in de Hara, iets waar wij karateka ook vaak mee bezig zijn! Als laatste kwam de veelzijdige Alex weer aan bod, met het (zelfbenoemde) 'post-moderne Qigong', een iets vlottere Qigong variant, waar nog meer elementen uit de andere krijgskunsten te herkennen waren.

Elly Nooyen, schrijfster van Hart voor Tao, was de tweede genodigde spreker van het symposium. Met een waanzinnig uitgebreid flipboard kon ze ons pagina na pagina meenemen in de wereld van Yin en Yang, hoe het in elkaar overloopt en hoe daaruit het Yong, de koning in ons eigen hart, ontstaat. Een prachtige lezing, waarbij wederom connecties te maken waren naar de andere lezingen, de demonstraties en ons eigen wereldbeeld.

Het publiek kon nu wat vragen stellen aan het panel van deskundigen. Het werd een levendige discussie over de drijfveer die

je hebt met de discipline die je beoefent, en hoe dit beïnvloed wordt als het doel van buitenaf of van binnenuit komt. Er werd door de verschillende partijen zeer gemêleerd gesproken over de combinatie van de krijgskunsten met het element competitie, waarbij te merken was dat voor sommigen hun sport toch echt een competitie -om te winnen- en het voor anderen vooral een krachtmeting met zichzelf is.

Als laatste demonstratie kwam het demo-team Shaolin Wu Hun onder leiding van Wouter van Leeuwen. Onder epische muziek werd de gehele vloer gebruikt voor een imponerende show vol sprongen en kunsten.

In zijn afsluiting bedankte Frans de demo-teams en sprekers voor hun inzet en kreeg hij door Jaap Smaal zijn al in juni behaalde 7e Dan nogmaals officieel uitgereikt. Frans werd op zijn beurt weer bedankt door de leden van Shu Ken Ma Shi met een nieuwe *obi*. Dit alles natuurlijk onder een daverend applaus van het publiek. Wat een fantastisch initiatief, met een resultaat dat we ons nog lange tijd zullen herinneren!
Nikki

SE GODS- EN GASTHUIZEN

道
TAO
珠研磨師

Zwijgen over stilte, spreken over Zen - Maurits Hogo Dienske

Boekbespreking

Maurits Hogo Dienske, de Zenboeddhist die sprak op ons Symposium over Tao en Zen, is door Frans uitgenodigd op basis van zijn boek 'Zwijgen over Stilte – Spreken over Zen'. Hij heeft dat boek geschreven voor zijn eigen Zen leerlingen, maar Frans kwam het tijdens zijn zoektocht naar mensen die in Utrecht al vele jaren lang actief zijn op het gebied van Tao, Zen en de Krijgskunsten tegen. Hij heeft voor ons een samenvatting gemaakt van enkele in dit boek behandelde basisbegrippen uit de Zen-filosofie. Wil je meer over dit boek weten, dan is het via internet (bijv. Bol.com) te bestellen.

Belangrijkste uitgangspunt in het boek 'Zwijgen over Stilte – Spreken over Zen' is het grote belang dat in Zen gehecht wordt aan het terugkeren tot de directe ervaring in het moment en je niet laten meeslepen door allerlei bijgedachten en fantasieën, herinneringen of verwachtingen, voorkeur of afkeur. Hierdoor ontstaat een innerlijke verstilling die niet in woorden is uit te drukken, maar die leidt tot een houding van mededogen ten opzichte van de medemens.

Het ik, het ego

Het ik, het ego is een construct dat bestaat uit drie elkaar beïnvloedende onderdelen:

1. Jouw zelfbeeld,
2. Jouw conditioneringen (gewoontepatronen/standaardreacties)
3. Contact met je omgeving.

Contact

Contact berust niet op een ik. Als je werkelijk in contact staat met je omgeving, met je medemens, voel je jezelf met alles en iedereen tot in het diepst verbonden. Deze ervaren eenheid met de wereld om je heen berust op de direct waarneembare invloeden die je omgeving op je uitoefent, maar ook op de invloed die jij op je omgeving uitoefent. Het is een wisselwerking, waarbinnen het één niet zonder het ander kan. Jouw Ego, jouw zelfbeeld, jouw conditioneringen staan een spontaan en werkelijk diep contact met je omgeving in de weg. Daar staan dan allerlei overtuigingen tussen. Als je je zelfbeeld en je conditioneringen tijdelijk tot rust laat komen, door terug te keren tot directe gewaarwording, zal het contact met je omgeving, inclusief je medemens, uit spontane activiteiten bestaan. Contact ontstaat dan doordat het lichaam spontane bewegingen maakt, doordat de zintuigen de omgeving waarnemen en doordat het bewustzijn bewegingen en waarnemingen

coördineert. De wereld is niet iets buiten je. Uit de bewuste waarneming van de omgeving en de eenheid die je gedrag daarmee vormt, ontstaat het spontane voornemen zo min mogelijk lijden te veroorzaken, voor zowel de omgeving, de ander als voor jezelf. Dit uit zich meer en meer in je levensgedrag; je levenshouding.

Afhankelijk ontstaan:
Directe gewaarwordingen beïnvloeden elkaar wederzijds en vormen ketenen van oorzaak en gevolg. Ze bestaan niet los van elkaar. De Boeddha zei:

"Afhankelijk van een aanwezig object, een gezond zintuig en een alert bewustzijn, ontstaat contact.
Geconditioneerde verschijnselen zijn vergankelijk. Als je ze vastgrijpt, worden ze oorzaken van onvrede."

Volgens de beroemde Boeddhistische filosoof Nagarjuna is alles van alles afhankelijk voor zijn bestaan en komt een verschijnsel dat zelfstandig bestaat, dus niet afhankelijk is van omstandigheden, niet voor, ergo: alles is voorwaardelijk, geconditioneerd, en dus vergankelijk, het heeft geen onafhankelijk bestaan, is in diepste zin slechts leeg van inhoud, omdat er daarachter niet zoiets als een wezenlijke kern, geen gelijkblijvende identiteit aanwezig is, geen "Ding an Sich" zoals bij Kant. Dit geldt ook voor mensen. Ze hebben geen werkelijke kern; ze zijn zonder permanente kern, in feite leeg, een voorbijtrekkend verschijnsel.

Leegte:
In de Zen boeddhistische leer is 'leegte' een kernbegrip. Leeg zijn, is zonder ego zijn. 'Leegte' wordt slechts ervaren. Die ervaren leegte is onvatbaar voor woorden. Deze ervaring kan ontstaan als je vrijkomt van egocentrisch gedrag, zelfbeeld en conditioneringen loslaat. Niet ik zet deze stap, maar het 'Heelal'. Wat overblijft wordt vaak "de grote geest" genoemd. Deze 'Grote Geest' ervaren wordt in de Zen terminologie Kensho genoemd; Dit permanent ervaren is de Grote Kensho, de grote Verlichting.

Eenheid:
Zen is een methodische benadering van de juiste levenshouding die leidt tot het ervaren van eenheid met je omgeving, tot werkelijk diep contact met het al. Hoe kun je het best komen tot eenheid met het al? De beste kwaliteiten die je kunt ontwikkelen zijn aandacht, intimiteit (direct contact) en spontaniteit. Door eenheid van lichaam, adem en aandacht. Door in meditatie je lichaamshouding rechtop en in evenwicht te houden, gewicht loodrecht omlaag laten rusten op de zitbotten, en tegelijkertijd omhoog oprichten van het borstbeen, met een rechte nek, daarbij schouders en armen ontspannen laten hangen, het ademen aan het lichaam overlatend. Het lichaam weet immers zelf het beste wat het nodig heeft; dat laten gebeuren en er niet in willen sturen. Dit is wat Taoïsten een natuurlijk leven noemen; Ziran.

Vijf Skanda's
In de Boeddhistische leer wordt de directe gewaarwording gerubriceerd in vijf Skanda's. Boeddha schreef over deze vijf Skanda's:

"Iemand die meditatie beoefent, neemt het lichaam waar in het lichaam, neemt de gevoelens waar in de gevoelens, neemt de geest waar in de geest, neemt geestobjecten waar in de geestobjecten, ijverig, helder, aandachtig, zonder begeerte of afkeer voor dit leven."

Boeddha's vier verankeringen van aandacht:
Boeddha gaf instructies mee voor meditatie die de vier verankeringen van aandacht worden genoemd:
"Let eerst op het lichaam, dat wil zeggen de lichamelijke gewaarwordingen en de zintuiglijke indrukken. Dit is de eerste skanda.

Let daarna op de aangename, onaangename of het neutrale gevoel dat afhankelijk van die gewaarwordingen en indrukken ontstaat. Dit is de tweede skanda.
Let daarna op de mentale reacties die afhankelijk van het gevoel ontstaan. De activiteiten van het verstand (gedachten, rechtvaardigingen veroordelingen enz.) Dit is de derde skanda.
En de activiteiten van de wil (begeerte en afkeer, luiheid en onrust). Dit is de vierde skanda.
De derde en de vierde skanda beïnvloeden samen de vijfde skanda en bepalen waar de aandacht heen gaat.
Let tenslotte op de begrippen waarmee je deze oorzakelijke verbanden beschrijft."

Zolang je niets doet, kun je het hierbij laten. Door niets doen vermindert de conditionering en dat biedt ruimte aan 'de Grote Geest' om door jou heen te handelen. Jij hoeft dit alleen maar te laten gebeuren. Dwaal je ervan af, dan kun je er naartoe terugkeren door je weer te richten op de ademhaling. Doel is niet zo goed mogelijk te leren je te concentreren op je ademhaling. Doel is je te leren dat je ten allen tijde terug kunt keren tot de ademhaling en dat je dus niet vast zit in waar je dan ook innerlijk in verzeild bent geraakt. Jij hebt dus altijd onder controle waar je met je aandacht naartoe gaat. Je bent geen slachtoffer.

De vijf posities van Meester Dongshan (Tozan)
In het hieronder getoonde schema zie je de vijf Skanda's op een rijtje naast de vijf posities van Meester Tozan. De vijf Skanda's gaan over de directe waarneming van wat er in het hier en nu in en om jou aanwezig is. De vijf posities, vijf uitgangposities, instellingen waarmee je het leven tegemoet kunt treden, zijn een vingerwijzing van wat je met deze directe waarneming kunt doen.

	Vijf Skanda's	**Vijf posities van Meester Dongshan (Tozan)**
1e	<u>Vorm</u>: Zintuigen en objecten van de zintuigen, inclusief gedachtenbeelden	<u>Shamatha</u> (tot rust komen) Absoluut en Passief. Niets doen. Aandacht gericht op directe ervaringen. Ademhaling tellen, adem volgen. Leren onderscheid maken tussen directe ervaring en denken over directe ervaring. (woorden eraf halen)
2e	<u>Gevoel</u>: (emotie/ intuitie) aangenaam, onaangenaam, neutraal	<u>Vipassana</u> (goed kijken) Relatief en Passief. Je kijkt naar de manier waarop de dingen elkaar beïnvloeden, hun afhankelijk bestaan. *"als je vol begeerte bent, besef je dat je volg begeerte bent. Als je vrij van begeerte bent, besef je dat je vrij van begeerte bent".* Vrij van waardeoordeel ten 1e zien wat is, ten 2e onvoorwaardelijk accepteren dat het is zoals het nu is en ten 3e niets doen, d.w.z. als het opkomt, laat je het toe. Als het aanwezig is, voed je het niet met gedachten, en als het verdwijnt, laat je het gaan.
3e	<u>Verstand</u>: De activiteit van het betekenis verlenen. Perceptie. Herkennen, benoemen, beschrijven, indelen, verklaren, etc.	<u>Spontaniteit</u> Spontane activiteit. In het moment blijvend: 1e Kinhin: Aandacht gericht op de omgeving en de bewegingen van het lichaam. (actief openstaan en reageren) 2e Dagelijkse werkzaamheden, als ze met aandacht worden uitgevoerd. 3e Typische zenkunsten: Budo, bloemschikken, Kalligrafie e.d..

		De aandacht is tijdens de handeling niet gericht op hoe het zou moeten worden of zijn.
4e	<u>Conditionering</u>: Standaard kiezen voor één van de mogelijke interpretaties. Wilshandelingen. Zuivere emotie: blij, boos, bang, verdrietig.	<u>Mededogen</u> Zien wat is. Accepteren wat is. Gevolgen van mogelijke reacties trachten te voorzien. **Spontaan kiezen voor wat het minste lijden veroorzaakt, voor zowel de ander als voor jezelf.**
5e	<u>Bewustzijn</u>: Besef dat iets aanwezig is of verandert. Functie van bewustzijn is aandacht schenken.	<u>Integratie</u> van de voorgaande posities in het dagelijks leven: Vanuit rust objectief waarnemen in het hier en nu van de eenheid met de wereld om je heen en op basis daarvan spontaan handelen vanuit liefde en mededogen.

道 Tao, 禅 Zen, en de Krijgskunsten.

Lezing van onze sensei

Heel hartelijk welkom op dit volledig uitverkochte Symposium met als titel: “Een leven lang volgen van De Weg”. Deze Weg werd o.a. beschreven in de Dao Teh Jing, het boek van de Weg en zijn Deugd, dat wordt toegeschreven aan Lao Zi, de oude wijze langoor. Tao was er al voor het Universum ontstond en doordringt de tienduizend dingen volkomen, maar slechts vanuit het eeuwige niets is zijn mysterie te aanschouwen. Het is een Weg waaraan je jezelf een leven lang kunt toewijden. Er zit hier zo’n 1200 jaar trainingservaring in de zaal en ook Elly Nooyen en Maurits Hogo Dienske, hebben elk op hun eigen wijze ervaring opgedaan met Tao en Zen. Vanuit deze ervaring hebben zij allebei op een voor het Westen toegankelijke manier hun recent verschenen boeken geschreven: Elly Nooyen ‘Hart voor Tao’ en Maurits Hogo Dienske ‘Zwijgen over Stilte, Spreken over Zen’. Tao zoeken leidt tot Teh vinden; deze Deugd, beschijft Elly Nooyen in haar boek als de Liefdekracht van Tao. Maurits Hogo Dienske geeft in zijn boek aan, over Liefde, net als over Stilte liever te willen zwijgen. Die kun je slechts vanuit ervaring leren begrijpen. Samen met de vele hier aanwezige ervaringsdeskundigen zullen we met deze twee sprekers in gaan op de relatie tussen 道 Tao, 禅 Zen, en de oorspronkelijk toch op Zenboeddhisme en Taoïsme gebaseerde Krijgskunsten. We noemen ze niet voor niets 武道 ,Budo- of Wudao.武道. Vanmiddag kunnen we bovendien met elkaar genieten van een aantal prachtige demonstraties; de vrucht van een leven lang volgen van de Weg van de krijgskunst.

Interessant is dat ook Tao en Zen in hun ontstaansmythe een relatie leggen met die Krijgskunst. Tao en Zen zijn ook onderling sterk met elkaar verbonden; niet alleen historisch. 'Tao *is* Zen' schreef Bodhidharma. Wanneer een Japanner het heeft over 'Zen', gebruikt hij daarvoor het woord, 道 'Do'. De Japanse Weg neigt echter wat meer naar het pragmatische, is een 'methode' geworden; een ontwikkelingsweg. Er verandert door het bewandelen van deze Weg weliswaar van alles in jezelf. Maar daar hebben ze het niet zo vaak over; het is primair een ervaringsleren. Het gevecht voelt niet als vijandschap, als agressie, maar als het richten van je daadkracht, is mentale discipline, het sturen en ervaren van elkaars energie, van lijf tot lijf; een directe overdracht van hart tot hart, van 'mind to mind'. Daar komen juist alleen maar diepe vriendschapsgevoelens uit voort.

De ideale staat van onze geest is Mushin, of 'No Mind', maar de schrifttekens van dit begrip kunnen evengoed gelezen worden als 'Het hart, de geest, de aandacht gericht houden op de Leegte, het Niets' De Tao Teh Jing spreekt in Hst. 3 van het *'de geest, het hart leegmaken en de buik vullen, de verlangens verzwakken en de botten versterken'*. Iedere 'Martial artist' zal zich daarin

kunnen herkennen. Bewegen, ademen, leven vanuit de buik, het centrum van onze levenskracht; De Taoïstische geleerde Liu I Ming legt het zo uit:

"*De geest, het hart leegmaken houdt in het leegmaken van de menselijke geest, het menselijke hart; dit is de opdracht tot het cultiveren van essentie. De buik vullen betekent de geest, het hart van Tao vervullen; dit is de opdracht tot cultivering van leven.*"

Snelheid en kracht ontstaan vanuit ontspanning, zoals Daphne Schippers, onze Utrechtse Wereldkampioene op de 200 meter ons als een echte taoïste voorhoudt, spontaan, ongeforceerd bewegen. Het is een zoektocht naar *zuivere* handeling, zuiver en natuurlijk, zijn als vanzelf: Ziran noemt een taoïst dat. *'Waarom zou je willen leren ademhalen? Dat kun je al sinds je een baby'tje bent'*, zei mijn Japanse karateleraar Sensei Kase altijd. Bewegend op het ritme van de ademhaling, kracht genererend vanuit de buik, je niet uit je centrum laten brengen door gevoelens van angst of de wil om te winnen. In een gezamenlijke dans opgaan in de eenheid met de ander. De ander niet ervaren als tegenstander, maar als partner. Wie de ander bevecht, bevecht zichzelf. Wie zichzelf overwint, vindt de verbinding, de eenheid met de ander. Intuïtief reagerend, in het moment meebewegend met wat zich voordoet. Alles is vloeibaar. Wolken van verzamelingen aan je voorbijtrekkende gewaarwordingen. Er bestaat geen statische werkelijkheid; alles is voortdurend aan verandering onderhevig. Als je de tienduizend dingen wilt houden zoals ze zijn, je ze vastgrijpt met je geest, met je hart, dan worden ze oorzaak van onvrede. Niet interpreteren, en innerlijk becommentariëren,

maar accepteren wat is. Werkelijk in contact staan met je omgeving kan pas ontstaan vanuit de volledige acceptatie van wat zich in het hier en nu aan je voordoet. Eenvoudiger kunnen we het niet maken, maar dat maakt het nog niet makkelijker. Wie jarenlang traint weet dit uit pijnlijke ervaring.

Ietsje ouder en ietsje jonger

Je voelt hoe je lijf ondanks 10, 20, 30, 40 jaar trainen ouder geworden is. Dat ontkennen veroorzaakt lijden; vaak letterlijk. Dat is ervaringsleren in de krijgskunst. Als je staat weg te dromen, krijg je een knal voor je harses. *'Learn how to role with the punches'* en *'Go with the flow'*. Al je aandacht bij de complexiteit van de bewegingen. Er is altijd iets om aan te werken en geen tijd om te tobben. Er blijft slechts directe handeling, een met volle aandacht volledig opgaan in de handeling in het moment. Door dit een leven lang vol te houden en al je aandacht gericht te houden op het volgen van de door jou gekozen Do, spiegel je jezelf aan een ideaal handelingsleven. Het confronteert je met jouw persoonlijke gewoonten en conditioneringen, jouw onvrij handelen. Wanneer je deze laat verminderen zal het contact met je omgeving op termijn steeds meer uit spontane activiteiten gaan bestaan. Steeds meer zul je de gevolgen van jouw reacties leren voor te zijn. Spontaan zul je kiezen voor wat het meest energie-efficiënt is, en het minste lijden veroorzaakt, voor zowel de ander als voor jezelf. Handelend op het ritme van de adem, vanuit

de onderbuik, de Hara, het centrum van levenskracht en traditioneel verbonden met je natuurlijke staat van zijn, wat Taoïsten 'Ziran' noemen. '*Tao is Ziran'*, zegt de Tao Teh Jing. 'Het' beweegt. Het is het zwaard dat vecht. De penseel gaat vanzelf over het rijstpapier. Het is of 'iets' door ons heen handelt, door ons heen spreekt. Dit 'iets 'wordt in Zen vaak "de grote geest" genoemd. Zo vult de buik met ware geest en het hart wordt vervuld van Tao.

Het boek van evenwicht en harmonie, een beroemde samenvatting van traditionele kennis over de Tao uit de Yuan dynastie (1279-1368) zegt hierover:

"De Geest van Tao is subtiel en moeilijk te zien. De menselijke geest is onstabiel en ongemakkelijk. Hoewel de geest van Tao in het menselijke hart aanwezig is, en de menselijke geest in het hart van Tao, is het juist een kwestie van vasthoudendheid terwijl je midden in het handelen of in de stilte zit: als de heldere geest doorlopend onderhouden wordt, komt de dwalende geest, [het dwalende hart], niet in beweging. Het onstabiele wordt gestabiliseerd en het subtiele wordt zichtbaar."

En mettertijd groeit in ons de Teh, de Deugd, die Liefdekracht waarvan Tao de oer-bron is. En Tao is het Absolute, het Onvoorwaardelijke.

In de woorden van de Boeddha:

"Wat is het Absolute, het Onvoorwaardelijke?

Het is, o monniken, de uitroeiing van begeerte, de uitroeiing van haat, de uitdoving van illusie. Dit is wat het Absolute wordt genoemd, het ongeborene, ongegroeide.

Indien het ongeborene, ongegroeide niet bestond, zou er geen ontsnapping mogelijk zijn aan het geborene, gegroeide en voorwaardelijke.

Omdat het ongeborene, ongegroeide en onvoorwaardelijke bestaat, is er ontsnapping mogelijk aan het geborene, gegroeide en voorwaardelijke."

Over het algemeen zitten wij veel te veel in ons hoofd; we reflecteren en analyseren ons suf en verzinnen er bovendien van alles omheen, laten begeerte, afkeer, haat en illusies die in ons geboren worden niet uitdoven maar juist groeien. Moet je niet doen, zegt Lao Zi. Je moet het '*niet doen*' doen. Wei wu wei. Blijven handelen van uit het Absoluut Onvoorwaardelijke, blijvend '*Wonen in het Ongeborene*', zoals Zenmeester Bankei het uitdrukt.

Ons wordt voorgehouden onderscheid te leren maken tussen de directe ervaring en denken over directe ervaring, zo schrijft Hogo Dienske in zijn boek; terug te keren tot de directe ervaring, tot dat wat we ons direct in het hier en nu gewaarworden. En daar moeten we het bij laten. En dan ontstaat als vanzelf de zuivere handeling. Zhang San Feng, de grote taoïstische ingewijde, aan wie de uitvinding van Taiji wordt toegedicht, zegt het zo:

"Het geest van de mens kent twee kanten: een echte en een onechte. Ben je dus op zoek naar je echte geest, voed dan geen willekeurige gedachten – dan is er een echte geest. De echte geest is breed en verlichtend; daar waar een echte geest aanwezig is, is vrede en vrijheid. Wanneer je je zaken aanpakt met de ware geest, is alles samenhangend; wanneer je Tao zoekt met een echte geest, blijken ontelbare verschillen uit hetzelfde voort te komen. Willen de mensen nu de echte geest gebruiken om hun zaken te regelen, dan moeten ze deze geest zo verzorgen dat hij sterk wordt, hem kalm en opgeruimd houden. Dan kan hij onvermoeibaar werken en ontvankelijk zijn, ook al is hij rustig. […] Wie zegt dat je geen rust kunt vinden te midden van luidruchtigheid en activiteit?"

Dat doet ons denken aan de beroemde kalligrafie van Zenmeester Hakuin waarin hij met koeienletters het woord MIDDEN schreef in de volgende zin:

'Meditatie te MIDDEN van activiteiten,

is een miljoen keer meer waard dan meditatie in stilte!'

Dit zuiveringsproces, want dat is het, dit louteringsproces is een kwestie van innerlijke rijping, op de basis van de voortdurende voeding; de voortdurende binding met de Liefdekracht van Tao. Dat proces vraagt tijd, en vooral continuïteit. Lao Zi, groeide volgens de legende 81 jaar in de buik, in de baarmoeder (dus onbewust) van zijn moeder Li voordat het 'oude kind ' er als 'oude wijze langoor' met wit haar en lange witte baard geboren werd uit de familie der Reinen, uit de oksel dus ter hoogte van het hart. Zuivere handeling wordt geboren vanuit een gezuiverd hart.

Mijn eigen leraren hebben het daar nooit over. Die hebben het vooral over de realiteit, en over trainen tot je erbij neervalt. Het blijft hard werken en de uitkomst staat niet op voorhand vast. Sommigen blijven hun hele leven hartvochtig, haatdragend en agressief. Dus zonder het te willen veralgemeniseren: neem mijn Japanse Sensei Kase, waar ik slechts warme herinnering, oneindige bewondering en liefdevolle waardering voor heb, mijn eerste Franse Karateleraar Dino Daussy, die mijn liefde voor de krijgskunst heeft doen ontvlammen, neem mijn op absoluut Topniveau binnen de karatewereld functionerende leraar Jaap Smaal, die desnoods nog les staat te geven in het Pools, aan kindertjes van zes, of in het Chinees aan volslagen onbekenden. Kijk voorbij de woorden en dat geldt internationaal, kijk naar de liefde die ze uitstralen, ondanks zichzelf. Een liefde die ik alleen maar heb zien groeien in de loop der jaren. Een vleesgeworden boek van de weg en zijn deugd. Deze tao, deze teh, deze deugd, deze Liefde kracht-openbaring in onszelf geboren doen worden; en deze spontaan tot uitdrukking te brengen, ongewild, steeds meer te gaan deugen, spontaan, ongeforceerd en ondanks onszelf, want als het goed met ons is hebben we dat zelf

niet eens in de gaten. Daarin ligt, m.i. de uiteindelijke waarde van een leven lang volgen van De Weg.

Interviews over het symposium

De lezing van onze sensei, de inzichten verkregen door het boek van Hogo Dienske, maar ook de goede samenvatting van Nikki, hebben wellicht al een goed beeld geschapen van de veelzijdigheid, kunstzinnigheid, vaardigheid van de demonstrateurs, en al met al een prachtige middag in de Lange Smeezaal. Nu aan het woord zijn enkele van onze leden, waarin zij delen hoe zij het symposium ervaren hebben.

Interview sensei Elmo (5e dan)

Wat vond je van het symposium, wat waren je verwachtingen?
Ik had geen specifieke verwachtingen van het symposium, maar had vol vertrouwen in dat onze sensei iets interessants neer zou zetten op deze zondag. Ik stond er verder open in.

Wat vond je zeer bijzonder, of is er iets jou in het bijzonder bijgebleven?
Interessant was het zeker. Ik vond de uitleg of kijk op het leven vanuit een taoïstisch oogpunt bijna ontroerend, omdat het er om gaat zo dicht mogelijk proberen bij jezelf te staan. En je centrum vind je alleen als je de uitersten kent. Net als karate: balans, sluit-uit, grote bewegingen en natuurlijk hara. Dat kon je heel mooi terugzien in de verschillende stijlen die werden gedemonstreerd. Echt ook weer heel leuk om te zien en te zoeken naar overeenkomsten.

En natuurlijk was het ook leuk om stiekem onze sensei te eren op zijn verjaardag, vanwege het behalen van zijn zevende dan! Iets om ontzettend trots op te zijn!

Wat is jouw doel in de vechtkunsten, heeft het symposium iets daaraan kunnen toevoegen?
Het symposium onderstreept voor mij het belang om open en nieuwgierig naar andere vechtkunsten en disciplines te kijken en daarmee naar de gehele wereld om ons heen. Ik hoop dat ik mij altijd zal blijven verwonderen.

Denk je tao of zen meer toe te passen in je leven?
Ik denk dat we dat allemaal graag willen en vaak al doen. Kortom, we zijn meer zen bezig of taoïstisch dan we wellicht denken!

Interview Stijn (1e kyu)

Wat vond je van het symposium, wat waren je verwachtingen vooraf?
Ik vond het symposium erg leuk om mee te maken en zeker een van de betere manieren om mijn middag te besteden. Ik had het programma aandachtig bestudeerd en ook al wat filmpjes vooraf gezien van enkele van de demonstraties, maar had niet de tijd gehad

om me diepgaand in te lezen in de stof van de boeken. Al met al was het allemaal vrij nieuw, mede omdat demonstraties een stuk indrukwekkender zijn live, zeker als een 5e Dan Iaido expert een katana perfect gecontroleerd 1.5 decimeter voor je neus laat stoppen of als je grootheden Elmo en Frans hun kunst ziet beoefenen. Ik vond de afwisseling tussen de filosofische theorieën en demonstraties erg fijn (zeker omdat de lezingen af en toe mijns inziens wat diep op de materie in gingen, dan had je tijd om het wat te laten bezinken). Hoogtepuntje was ook wel de discussie waaruit toch bleek dat we ondanks vele overeenkomsten toch vaak andere filosofieën erop na houden (die de een wat beter kon vocaliseren dan de andere). Al met al was het wat ik hoopte dat het zou zijn en dan nog net een beetje meer.

Heb je iets geleerd?
Ik heb het een en ander opgestoken van het symposium, maar om te zeggen dat het kwartje helemaal is gevallen, is misschien een beetje voorbarig. Wel heb ik door meer over deze onderwerpen te weten te komen en de discussies te volgen ook meer na kunnen denken over een aantal van mijn eigen standpunten ten opzichte van de krijgskunsten en filosofie, waar ik toch nog laveer tussen de meningen van Sensei Jaap Smaal en die van Maurits Dienske. Maar de balans vinden was iets goeds, toch? :)

Kijk je nu anders naar karate, of martial arts?
Door het bezig zien van andere mensen, maar ook door te horen hoe zij denken over hun sport ben ik wel iets anders naar vechtsport gaan kijken. Ik zie het meer als het beoefenen van een kunst; zoals verschillende schilders andere stijlen kunnen hebben, maar toch allemaal schilderijen maken, zijn er veel overeenkomsten tussen de stijlen, en herken je veel elementen en invloeden bij elkaar terug maar blijven ze toch eigenzinnig. Ik denk dat ik meer naar bewegingsprincipes kan kijken door mijn eigen ervaringen, maar wel natuurlijk met een bepaalde bril op. Volgens mij geldt voor alle vormen en stijlen dat het niet zomaar sporten zijn waar je driemaal

per week naartoe gaat, het is een levensstijl waar de trainingen bij horen. Als je goed onderwezen bent hoort daar ook een deel van het gedachtegoed bij. Het is moeilijk om dat gedachtegoed onder woorden te brengen, dat merkten we ook tijdens de discussie, maar wat wel de consensus lijkt is dat het een kunst is die je beoefent om het beste uit jezelf te halen en om je eigen grenzen te verleggen. Dat je daarbij respectvol met je partners en andere mensen omgaat lijkt ook een integraal onderdeel. Ik ga hier vanaf nu ook meer op letten door het symposium.

Wat is jouw doel in de karate, welke filosofie heb jij over competitie en budo?

Mijn doel was vroeger altijd om naar de volgende band toe te werken; ik wil niet het stof weer doen opwaaien over of doelen hebben goed is of niet, voor mij maakt het doelgericht werken het wel makkelijker. Ik moet wel toegeven dat het doel van de volgende band nog wel in mijn achterhoofd zit, maar een minder grote rol speelt. Uiteindelijk gaat het mij erom dat ik beter blijf worden in karate en dat is een erg breed begrip, want ik denk dat je jezelf kan blijven overtreffen in het karate door ook andere sporten te beoefenen, door bij andere stijlen te kijken en door bijvoorbeeld de oorsprong van bewegingen proberen te achterhalen. Ik twijfel er niet

aan dat het karate een voltijd bezigheid zou kunnen zijn, maar als hobbyist is het al fijn om regelmatig wat bij te kunnen schaven aan mijn karate. Ik was geïnspireerd door de woorden over competitie. Ik denk dat als je aan een wedstrijd deelneemt om er zelf veel van te leren en om jezelf te boven te gaan en de ander respecteert om hetzelfde te doen, dat je er dan heel veel van kan leren en uit kunt halen. Competitie en examens werken motiverend om je uiterste best te doen en dat kan denk ik heel goed zijn. Daar komt ook nog bij dat de spanning van tegenover een doorgewinterde tegenstander of ervaren jury staan je ook verrijkt. Competitie zou denk ik nooit een doel op zich moeten zijn, maar het kan een heel goed middel zijn in het bedrijven van de krijgskunst. Mij is ook bijgebleven wat onze sensei zei over competities (geparafraseerd): het is een uniek gevoel om zoiets mee te maken en een hele belevenis. Zelf wil ik op een dag die ervaring ook graag een keer meegemaakt hebben.

Wat is datgene wat jou is bijgebleven van het symposium?
De tijd was echt voorbij gevolgen, ik vond het allemaal erg interessant en ik had zo nog een paar uur kunnen luisteren terwijl mensen vertellen over hun filosofie of kijken naar demonstraties.

Denk je Tao of Zen meer toe te passen in je eigen leven?
Dit vind ik wat moeilijker om te zeggen. *Spontaniteit* en *Mededogen* zijn wat concreter toe te passen dan een aantal van de andere principes waar we over gehoord hebben en ik ga erop letten of ik die in mijn dagelijks leven ook benut. Maar aan de andere kant ben ik ook bang dat ik met een bepaalde vooringenomenheid naar de stof heb geluisterd en juist de dingen heb geïnterpreteerd op een manier die mijn eigen meningen bevestigen. Ik durf niet concreet te zeggen dat ik me door de lezingen ook echt anders zal gaan opstellen of gedragen. Wel heb ik het voornemen om me er een keer wat verder in te verdiepen en er meer over te leren, dus wat dat betreft ben ik wel geïnspireerd geraakt. Er zijn meerdere boeken over Zen en vechtkunsten, dus ik denk dat ik er wel eentje op mijn verlanglijstje ga zetten.

Ga je een proefles volgen van een andere sport, of ben je geïnspireerd door het symposium om een andere stijl te proberen?
Binnenkort waarschijnlijk nog niet, er is nog veel te veel wat ik hier te leren heb, maar ik sluit niet uit dat ik later ook nog wel wil kijken of ik de bewegingsprincipes van karate kan herkennen bij bijvoorbeeld andere stijlen of andere sporten. Het zou dan wel zijn met het voornaamste doel om mijn karate te verbeteren, maar nieuwe inzichten kunnen alleen maar een toevoeging bieden op mijn karate!

Voel je vrij om nog iets anders te vertellen!
Het enige andere wat ik nog zou willen vertellen is dat ik het symposium een geweldig idee vond wat volgens mij perfect past binnen de Budo filosofie. Vechtsporten zijn voor mij sporten waarbij je zowel je lichaam als je geest hoort te trainen en dus is een symposium, wat dieper op dat tweede in gaat, eigenlijk een extra training in de week. Het heeft me in ieder geval ook weer gemotiveerd om nog harder mijn best te doen. Het symposium was in ieder geval een mooi cadeau aan de martial arts wereld!

Interview met Vincent (1e dan)

Wat waren je verwachtingen vooraf?
Ik had absoluut vooraf hoge verwachtingen, namelijk dat we van heel dichtbij zeer verschillende disciplines te zien zouden krijgen. Je ziet af en toe wel een demonstratie van een andere (vechtkunst) stijl, bijvoorbeeld op televisie, of ver weg in een grote zaal, maar nu juist heel dichtbij. Je hoorde alles, je voelde de energie in de ruimte.

Heb je iets nieuws geleerd?
Ja, ik heb een hoop geleerd. De bedoeling was, naar mijn mening, om bekend te raken met onder andere zen en het taoïsme, maar ik heb vooral geleerd hoe serieus mensen hiermee bezig zijn. Hoe het geleefd wordt. Ik wist wel van het bestaan af van deze disciplines, maar wat ik mooiste vond, was om te zien hoe gepassioneerd mensen ermee bezig waren. Want de passie die men ergens bij heeft, dat is het allermooiste, waar het ook over gaat, maakt eigenlijk niet uit. Los van de inhoud vond ik het symposium prachtig door de passie waarmee bijvoorbeeld de Zenmeester sprak. Vooral bij hem, hoe geweldig hij het vond om erover te vertellen, want dat kon ik zien, vond ik zeer inspirerend.

Kijk je nu zelf anders naar karate of vechtkunsten in het algemeen?
Karate demonstraties hebben we vaker gezien, maar hier werd het in een context geplaatst van meerdere disciplines. Van een manier van leven die groter is dan alleen karate. Het is een levensvisie, een totale inrichting van het leven. Als je in dat kader karate ziet, komt er een dimensie bij in je leven. Als je weinig tijd hebt, je hebt het druk, neem je er niet genoeg tijd voor, maar zo’n symposium nodigt uit om er meer mee te doen, wat zeer inspirerend is.

Welke filosofie heb je zelf over competitie en budo?
Moeilijke vraag, ik denk hier wel over na, maar heb niet echt een conclusie getrokken. Tijdens het symposium vroeg ik hoe men vanuit budo naar competitie kijkt. Omdat in de tijd dat karate ontstond, er geen echt competitief aspect was aan karate. Er stond centraal dat je jouw eigen Weg gaat, dat je je weinig laat beïnvloeden door anderen, dat je luistert naar jezelf. Competitie is mijns inziens juist het meten aan anderen, die dragen daarmee ook bij hoe je naar jezelf kijkt. Ik was benieuwd hoe zen, in de meest brede zin, een antwoord heeft op die competitie, niet eens in alleen karate, eigenlijk is het veel groter dan karate. Budo is iets compleet iets anders dan sportkarate. Ik wilde aftasten hoe iemand vanuit de sport kijkt naar competitie en budo, en hoe iemand die niet competitie-gedreven is kijkt naar deze competitie. René Smaal is natuurlijk hét voorbeeld van iemand die competitief zeer succesvol is, en dan is er de zenmeester, die naar mijn idee totaal niet competitief ingesteld is. Ik was benieuwd naar een dialoog tussen deze twee mensen.

Ik kom zelf pas aan anderen toe, aan competitie dus, als ik eerst van mijzelf gewonnen heb. En dat is al lastig genoeg. Jezelf tegenkomen is iets wat in budo constant gebeurt. Ik ga sporten, en dat betekent dat ik een samenwerking sluit met mijzelf, maar tegelijkertijd ben ik zelf mijn grootste blokkade. Zonder mijzelf zou ik hier niet zijn, maar zonder mijzelf zou het ook wat gemakkelijker zijn. Ik werk mijzelf soms zeer tegen. Een mens is namelijk vaak geneigd om negatief te reageren op een beperking of blokkade, waarmee je een probleem groter maakt dan het eigenlijk is, en je zou jezelf eigenlijk moeten dwingen om er positief mee om te gaan. ‘Ik kan dit nog niet, dus ik kan nog veel leren.’ Gelukkig, anders was het karate niet zo uitdagend. Maar het is vaak moeilijk om dit positivisme te behouden, je wordt soms zo geconfronteerd met dingen die je niet kunt. Men denkt al snel ‘laat maar zitten’, of dit ‘zal ik nooit leren’.

Competitie kom ik niet aan toe, maar ik heb al genoeg aan mijzelf, laat ik eerst maar eens mijzelf overwinnen.

Pas je tao of zen toe in het leven, of ga je dit meer doen?
Ik denk dat iedereen op de ene of de andere manier tao of zen toepast in het leven. De een noemt het bidden, de ander zen, de ander ontspannen, iets doen waarin je energie vrijmaakt of juist ontvangt. Misschien is het ook het loskomen van barrières. Ik noem het zelf geen zen, ik noem het ontspannen. Zoeken naar een prettige energie, een prettige manier van 'zijn'. Dat zou zomaar zen kunnen zijn. Ik vind deze ontspanning ook in karate. Dat is het ambivalente, je moet er heel veel energie in stoppen, en soms is het ontzettend confronterend, maar je krijgt er ook energie voor terug. Op de een of andere manier heb ik na afloop van een training een zeer voldaan gevoel. Over een paar maanden doe ik precies 10 jaar karate, en ik heb nog steeds geen antwoord op de vraag waarom ik het zo lekker vind om getraind te hebben, terwijl ik het in de training soms echt even niet meer zie zitten.

Was er iets tijdens het symposium wat je zeer bijgebleven is?
De zenmeester vertelde over het moment tussen uit en inademen, dus het moment dat je helemaal leeg bent. Daarna zal je weer inademen, maar wanneer dit is weet je niet. Het is de bedoeling om er niet mee bezig te zijn wanneer je weer moet inademen, dit compleet los te laten. De tijd ertussen is dus complete leegte. Dat is iets wat ik herken, dit ervaar ik zelf ook veel, heb ik als kind al vaak gedaan. Na de uitademing is er een totale ontspanning, het is een apart moment, want je bent eigenlijk nergens mee bezig. Dat is iets frappants.

Ben je nog van plan om een andere sport beoefenen, na afloop van symposium?
Ik zou nog heel graag een keer willen curlen. Dat ziet er elke keer zo vrolijk uit, al dat bezemen. Wild, heftig, bezemen, met die glimmende schoentjes. Lijkt me geweldig om eens te doen. Grapje.

Elmo's (karate) avonturen in Kameroen

Op uitnodiging van de Nationale Karatebond van Kameroen stapten we deze zomer in het vliegtuig. Onze delegatie bestond uit Mauro Barbieri, Billy Ossoko, Veerne Koops en mijzelf. De reis van 11 uur had als doel om 'het algehele karateniveau in Kameroen te verbeteren'. Dat is nogal een ambitie en al helemaal omdat niemand van ons een scherp beeld had van wat we konden verwachten op het gebied van karate, ebola, boko haram, cultuur en hygiëne. Tenminste, behalve dat het niveau van karate wel eens aan de lage kant zou kunnen zijn, ebola vooral in de buurlanden voorkomt, boko haram alleen in het Noorden schijnt huis te houden, Kameroenezen alles rustig aan doen en dol zijn op status en dat het niveau van hygiëne het niveau van karate evenaart.

In het vliegtuig las ik bij wijze van voorbereiding mijn reisgidsje. Daarin stond een interessant lijstje met dingen die je vooral niet moet doen, zoals bij vreemden in de auto stappen, met een 4x4 rondrijden (die worden nogal graag onder je kont vandaan gestolen), ’s nachts in de auto rondrijden (in een auto zitten is überhaupt onverstandig aangezien een groot deel van de bestuurders geen rijbewijs heeft, slechtziend of dronken is), en op straat eten. Klinkt logisch. Verder zouden er tal van mooie plekken (vooral natuur) te bezoeken zijn. Dus dat beloofde wat!

Eten op straat

Eenmaal ’s avonds aangekomen in Douala werden we opgewacht door een delegatie van zo’n 25 man in karate gi. Ook kregen we direct meerdere microfoons onder onze neus geduwd met de vraag of we voor de TV, radio en krant wilden vertellen wat we precies kwamen doen (en français svp). Daarna werden onze koffers in één auto gestopt en wij verspreid over twee andere auto’s. Zo werden we door wildvreemden in karatepak ’s nachts door Douala vervoerd om afgezet te worden in een straatje waar we vis van de BBQ aangeboden kregen. Zo ver wat betreft de lijstjes. De mensen waren super enthousiast en vriendelijk en het eten was werkelijk erg lekker.

De volgende dagen stonden in het teken van een eerste training voor karateleraren en hoogwaardigheidsbeklederS. Het karate niveau was inderdaad wat laag. De meesten bewegen makkelijk maar er mist technische kennis en onderbouwing. Dat realiseerden ze zichzelf ook. “Maar we wisten dat al die jaren niet! Hoe moeten we dan ooit goed worden?” was de vraag, waarop mijn antwoord was: door nu aan de slag te gaan met deze nieuwe kennis.

We bezochten het lokale hoofd van het Ministerie van sport, en de gouverneur. Deze kon ons helaas niet ontvangen, totdat we zijn secretaris vroegen of hij ons kado voor de gouverneur kon aannemen. Dat kon absoluut niet, want nu bleek de gouverneur ineens wel tijd te hebben voor ons. Kado’s zijn dus erg belangrijk in Kameroen.

Deze kado’s bleken ook goed te werken in het geboortedorp van Billy, waar we ’s nachts naar toe reden dwars door de savanne en regelmatig even uit stappend om te duwen, en voor de Consul Generaal van Nederland die in Youandé gevestigd is.

In Youandé gaven we het nationale team een training de dag voordat ze moesten afreizen naar belangrijk wedstrijden. Een hele eer, en heel leuk om te doen. Hier kon je zien dat er best een hoog niveau is, vooral in Kumite. En dat terwijl we trainden op een kapotte houten vloer met kapotte matten en zonder licht. Bunkai werd gedemonstreerd met de verlichting van enkele mobieltjes. Ook gaven we hier de volgende dag een training die open was voor alle niveaus.

Daarmee waren onze verplichtingen afgehandeld en konden we nog wat zien van het land. We hebben onder andere een jungle tocht ondernomen, in de storttegen (ja ja: regenseizoen) achter op een motor gezeten, en ons verdiept in het slavenverleden, en in een gammele kano gevaren op een rivier waarvan men wist te melden dat de krokodillen toch echt alleen verderop zaten.

Deze foto: 'Slavenpost'
Foto op vorige pagina: 'Ere-chiefs en echte chiefs!'

Kortom een mooi avontuur waar we allemaal tevreden op terug kijken. Ook de Kameroenezen waren tevreden met onze komst. De trainers en het bestuur van de bond waren zeer enthousiast en wilden graag dat we terug zouden komen. Dat lieten ze merken door ons verschillende keren mee uit eten te nemen, rond te leiden en als klap op de voorpijl ons op traditionele wijze uit te roepen tot ere-chief (een soort burgemeester) van een grote wijk in Douala.
Wordt vervolgd!
Elmo

Het verhaal van de geletterde en de karate meester.

Een journalist te Kyoto was op een morgen vroeg zijn bed reeds uit, Nadat hij wakker werd van een vreemd geluid.
Het klonk als het stappen van voeten en het breken van hout.
Alleen al bij de gedachte aan zijn Japanse kerselaar kreeg hij het al Spaans benauwd.
Hij schoot in zijn schoenen en opende de deur naar de tuin, aan de achterkant van zijn huis, en zag daar een oude magere man met een gebalde vuist.

“Wat doe je met mijn boom?” vroeg de man verbaasd.
“Ik volg de Weg!” zei de oude man “Zacht en zonder haast”.
Waarop hij, zonder te praten, met één klap al het schors van de boom sloeg.
“ Kijk!” zei hij “Dít is het ware karate!”.

Wel nu, dacht de journalist, zou ik zonder te overdrijven, een krantenkop van wereld formaat kunnen schrijven. Hij pakte een pen en schreef zijn verhaal, wat nooit lang duurt, en die zelfde dag werd het nog naar krant gestuurd. En zodoende werd de kop in de krant ongekend en luidde:

“Oude man doodt met één klap een boom van een vent.”

Pseu-do.

VERJAARDAGEN

Oktober

Michel Hamakers	7
Meindert Wolters	11
Thibaut Niels	11
Rob van Bijnen	15
Boris Baggen	18
Ingrid Baggen	26

November

Johanna Weggelaar	1
Wen Liem	15
Anne Leijsen	28
Laurens Hoogenboom	29
Kjeld Baggen	29

TIPS OF IDEEËN? CLUBKRANT@SHUKENMASHI.NL

hal allergy
therapeutic vaccines