大華殿

Tip van de Redactie// "Koud buiten? Harder trainen, krijg je het warm van."

Redactie

In deze clubkrant aandacht voor een paar leuke dingen om te doen tijdens de koudere maanden, zoals een boekje lezen, een puzzeltje maken, een schitterende kleurplaat (ook voor volwassen) inkleuren (zie pagina 12, gemaakt door Jan-Willem, karate-kunstenaar), mediteren, een theeceremonie doen (doen!) of een Star Wars-film kijken (waarin toch ook de nodige diepgang in zit qua filosofie en spiritualiteit, maar ook qua budo!). Als klap op de vuurpijl zijn wij in de gelegenheid geweest om Sensei Yoda te interviewen. Wij vonden het een hele eer om deze oude wijze Jedi-Master te mogen spreken, en we doen uitvoerig verslag over dit bijzondere gesprek, in deze clubkrant en de volgende! Hij was best moeilijk te vinden trouwens; vijf sterrenstelsels moesten we langs, de negende planeet, Y9-Azotem, in de stad Yahsutkam, daar vonden wij hem in de centrale bibliotheek. (Vandaar dat deze clubkrant een tijd lang op zich heeft laten wachten.)
Daarnaast hebben we een verslag over een toffe stage en een karate-puzzel voor u in petto. We vertellen waarom u misschien eens zou moeten beginnen met mediteren (als u dat nog niet deed), en waarom het belangrijk is om niet al teveel te zitten, als u dat nog niet gehoord heeft in de les van sensei Frans.

Bij deze presenteer ik u vol trots de nieuwe redactie: Vera en Michel^2 (H. En de S.)! Met deze versterking gaan we vol energie weer mooie clubkranten maken

Boekentip *Zen and the art of motorcycle maintenance* van Robert M. Pirsig. Een ware klassieker, uit 1974. Dit boek kan worden gezien als een echte *road-trip*, perfect voor op vakantie natuurlijk, maar ook als zeer interessant filosofisch werk! Het boek gaat over een motor*biking* vakantie van een vader en zoon, door het noordwesten van de VS. Centraal staan de groei, ontdekking en acceptatie, en visies over hoe we leven, en hoe we beter zouden kunnen leven… Over wat *kwaliteit* is… Het kan dus op meerdere manieren gelezen worden, en er zit héél veel in. Het wordt beschouwd als een van de belangrijkste en meest invloedrijke boeken van de vorige eeuw. Het boek is ook in het Nederlands vertaald als *Zen en de kunst van het motoronderhoud*.

Filmtip Star Wars' nieuwste deel *Solo: a Star Wars Story* is het zoveelste deel uit de volgens-sommigen wat 'uitgemolken' intergalactische filmreeks. Ondanks dat vele critici meldden dat het verhaal niet al te interessant is, is dit een spectaculaire actiefilm die zeker de moeite waard is om te zien, alleen al vanwege de prachtige special effects en het feit dat dit een Star Wars film is, in het magnifieke universum van George Lucas.

Heb jij een Boeken- of filmtip? clubkrant@shukenmashi.nl!

WEDSTRIJD! Welke kata is dit?

Je zult al ontdekt hebben dat op de kaft van deze clubkrant een prachtige tekening staat van 'onze' karate-kunstenaar Jan-Willem! Op de cartoon beeldt Karatekid een Kata uit, de vraag is welke kata dat is! Stuur je oplossing naar clubkrant@shukenmashi.nl, de winnaar zal een eervolle vermelding krijgen in de volgende clubkrant!

De samurai en de kersenbloesem

Karateles van twee Italiaanse grootheden

Dit voorjaar, 29 april 2018, bezocht een aantal leden van onze club een bijzondere, door Elmo Diederiks georganiseerde, karateles van twee grootmeesters uit Italië: Shihan Ricardo Pesce (7e dan) en Ulisse Passerini (5e dan). Sensei Pesce heeft katales gegeven waarin na de heian kata, de kata gojushiho sho uitvoerig behandeld werd. Bij sensei Passerini werd na een aantal kihon- en kumité-oefeningen de bunkai van dit kata geoefend. Het waren twee zeer leuke en leerzame trainingen. Daar ik ga het bij laten. Je had erbij moeten zijn!

Links: sensei Pesce; rechts: sensei Passerini (Bron: IkeNamiKan)

Na de twee trainingen van beide anderhalf uur was er een toegift. Sensei Shihan Ricardo Pesce heeft zich namelijk bekwaamd in de kalligrafie en gaf hier een demonstratie van. Onder het schrijven van de karakters van o.a. ‘’karate’’ en ‘’oss’’ vertelde hij van alles over de kalligrafie. Het schrijven moet in één vloeiende beweging gebeuren.

Sensei Pesce bezig met kalligrafie (IkeNamiKan)

Fantastisch om te zien hoe hij daar zijn hele lichaam bij gebruikt. Ook in de kalligrafie bestaat er een verschil tussen de standaard ‘’blokletters’’ en het eigen handschrift dat per persoon sterk verschilt. Als men leert kalligraferen ligt er nadruk op het ontwikkelen van zo’n eigen handschrift. De betekenissen en etymologie van woorden kwamen ook aan bod. Zo is verteld dat het woord ‘’oss’’ de betekenis van ‘’acceptatie’’

heeft. Als iemand tijdens de training een aanval aankondigt en je zegt ‘’oss’’, dan zeg je dus zoiets als: ‘’Oké, laat maar komen.’’

Aan het einde van de demonstratie liet sensei Pesce enkele werken zien die hij eerder gemaakt had, waaronder de volgende (zie foto) die zoiets betekent als: ‘’De samoerai is als de kersenbloesem.’’ Frans vroeg mij eens uit te zoeken wat daarmee nou wordt bedoeld.

"De samoerai is als de kersenbloesem."
Gemaakt door sensei Pesce

Sakura
De *sakura* ofwel de kersenbloesem is heel erg belangrijk in Japan. De bomen met de befaamde en alom vereerde bloesem bloeien maar anderhalve week per jaar. In die periode is het overal in Japan feest. Rituelen worden uitgevoerd en vele toeristen komen het moois bewonderen. De kersenbloesem wordt gezien als de ultieme schoonheid waar men slechts anderhalve week van kan genieten. Sakura staat symbool voor de vergankelijkheid van schoonheid, dus ook voor sterfelijkheid en de acceptatie van het lot. Het leven is net als de sakura: kort en mooi. De sakura wordt ook in verband gebracht met de bereidheid te sterven. De kersenbloesem heeft maar beperkt de tijd en moet daarom zo mooi en krachtig mogelijk zijn. Dat is ook wat de mens en met name de samoerai moest nastreven. De samoerai moest zijn sterfelijkheid kennen en accepteren. Uit de acceptatie dat het leven kort is, komt de kracht voort om zoveel mogelijk uit die korte periode te halen. ‘’De samoerai is als de kersenbloesem.’’

Een mooie filosofie die ons aanspoort om zoveel mogelijk uit het leven te halen. Er zit echter ook een andere kant aan. In de tweede wereldoorlog werd de kersenbloesem gebruikt als symbool van het nationalisme. Het was een aansporing om niet bang te zijn het leven te geven voor de goede zaak. Het werd op schilden en wapens geschilderd, op de vliegtuigen die gebruikt werden bij zelfmoordaanslagen. Van een zelfmoordterrorist kun je wel zeggen dat het leven kort en krachtig is. De samoerai is als de kersenbloesem omdat hij zijn leven geeft voor het vaderland.

Vera

Interview met sensei Yoda!

De redactie is voor niemand minder dan grootmeester Yoda door een gigantische hoeveelheid ruimte en tijd gereisd. Voor een interview, wat nu te lezen is in deze clubkrant. *Mocht je hem niet kennen, is dit interview alsnog interessant, denk ik!* Het is niet onder woorden te brengen hoe speciaal dit is, en het was het zoeken en de zware reis met de lichtsnelheid zeker waard. En na lang zoeken vonden we hem! We mochten alles vragen! De antwoorden waren doordacht en van meditatieve aard, zoals we van Yoda gewend zijn. We spraken over spiritualiteit, het leven in ons universum, we deelden inzichten in de vechtkunst, en de *Force* (hij spreekt vele talen, maar geen Nederlands, wel Azerbeidjaans gek genoeg).

Star Wars en alle namen hieruit zijn eigendom van LucasArts. Wij hebben geen rechten om deze te gebruiken maar gaan ervan uit dat dit geen probleem is. Indien dit wel het geval is zullen wij direct dit artikel verwijderen van onze site.

Red: Allereerst, Meester Yoda, wil ik zeggen dat ik zeer lang heb uitgekeken naar dit moment. Het is een eer om u te mogen spreken.
Yoda: Maar, je had heel wat moeite kunnen besparen. Ik ben toch door jullie gefilmd, nietwaar? Daar heb ik getracht alles wat ik wist uit te leggen, wat voor jullie belangrijk is, voor de *Homo Sapiens,* dat jullie zijn, toch?

Red.: Jazeker, *sensei* Yoda, en toch hadden we nog zoveel vragen, waarop we graag van u alsnog het antwoord wilden, omdat u de *Ways* van de *Force* zo goed kent.
Wij zijn van de karateclub Shu Ken Ma Shi, waarvan de naam zoiets betekent als het 'slijpen van de steen'. Dat symboliseert dat met het beoefenen van onze vechtkunst we constant streven naar een hoger niveau, waardoor we ook mentaal als fysiek vooruitgang boeken, en continu op deze manier 'onze interne diamant' wat slijpen. -
Yoda: Ah, yes, and good for the soul, that be.

Red.: - jazeker, Meester, en nu is mijn vraag of u ook zo denkt over het doel van het beoefenen van de vechtkunst, of denkt u er misschien anders over?
Yoda: Er zijn meerdere *paden* te bewandelen om tot de *Force* te komen, en niet alle daarvan zijn goed van aard. De Weg die jij bewandelt, zoals je die beschrijft, good may be, maar de vechtkunst kan ook gebruikt worden om anderen te vernietigen. Iedereen bewandelt zijn Weg, wat goed of kwaad is, maakt voor de *Force* niet uit. Het gaat er niet om wat ik denk dat het doel is van het beoefenen van een vechtkunst, het maakt alleen maar uit wat jij als doel hebt, als jij het beoefent. Ik zie dat jouw doel oprecht is en dat je goede bedoelingen hebt, anders had ik jou nu mij niet laten interviewen. Ik geef ook alleen *echt* les aan diegenen die het in zich hebben om *Jedi* te worden, en die geen neigingen hebben tot de *Dark Side**. Dat kan ik al gauw zien aan iemand.

Red.: Meester Yoda, denkt u dat er in karate een manier kan zijn om de *Force* te voelen, of de *Force* te kunnen gebruiken?
Yoda: De *Force* kan alleen gevoeld worden en gebruikt worden door iemand met een *clear mind,* een heldere geest. Een echte heldere geest krijgen is niet gemakkelijk, nee zeker niet, *young padawan.* Wanneer je een werkelijk *heldere geest* hebt, zul je de *Force* voelen in alles om je heen, en deze ook kunnen gebruiken naar jouw wil. De *Force* bevindt zich in al het levende, in alle planten en dieren. Als je probeert terug te gaan met jouw gedachten naar de kern, probeert je gedachten te onderdrukken en te focussen op het moment, dan zal je de *Force* kunnen ervaren. Focus op het nu, niet op de toekomst of het verleden. Dan kun je werkelijk in harmonie zijn met de *Force* die in jou huist. Ik denk dat je deze *Force* ook zeker kunt gebruiken in jouw karatetechnieken, als je deze gevonden hebt. Dan moet je deze nog wel leren te controleren, anders hou je weinig trainingsmaatjes over en dat zou zonde zijn, hmm.

Red.: Meester Yoda, zijn er nog meer voordelen aan het leren van de *Ways* van de *Force?* Op onze planeet kunnen nog maar heel weinig mensen de *Force* voelen, *laat staan* beheersen, namelijk. Om de veiligheid te handhaven is het op onze wereld nog niet nodig om de *Force* te voelen, denk ik.
Yoda: Maar is het dan niet prachtig als je met de ***Force één kan zijn,*** *en je de verbinding tussen alle elementen in de wereld kunt ervaren, waardoor vrede en vrijheid ineens zeer logisch zijn. Want ik zie dat op jullie wereld nog niet overal vrede is, nee!*

Wordt vervolgd *in de volgende clubkrant!*
George Lucas, maker van Star Wars, wilde niet alleen een vermakelijke filmreeks neerzetten maar ook een groot publiek *spirituele* concepten bijbrengen. “Star Wars is een moderne en toegankelijke ‘constructie’ voor kwesties en de leer van religie.” Veel is geleend van het Boeddhisme en andere religies. The Force kun je zien als het taoïstische “Chi”, bijvoorbeeld. Lees ook: *The Dharma of Star Wars* van Matthew Bortolin.

* Kort door de bocht: de *Dark Side* van de *Force* is een aspect van de *Force* die kan worden geleerd en gebruikt wordt door de *Sith,* de opper-slechteriken uit Star Wars.

Theemeditatie

In Zuilen ligt de Longquantempel, een Chinees Boeddhistisch klooster. Het klooster organiseert naast de dagelijkse ceremonies verschillende activiteiten. Eén van deze activiteiten is de wekelijkse meditatieles. De bijeenkomst bestaat uit een korte presentatie, een zittende meditatie van vijftien minuten en een loopmeditatie. Na afloop wordt thee gemaakt en gedronken. Ook het thee zetten gebeurt met aandacht.

Meditatie bestaat eenvoudig gezegd uit focussen in het moment. Onze gedachten halen ons vaak uit het moment. Met gedachten als ‘Heb ik de deur wel op slot gedaan?’, ‘Wat moet ik vanavond koken?’ en ‘Ga ik de deadline van donderdag wel halen?’ vergeet je waar je op dit moment mee bezig bent. Dit soort gedachten zorgen voor onnodige stress. Het denken aan een deadline helpt namelijk niet om je werk sneller af te krijgen. Zeker niet op het moment dat je iets heel anders aan het doen bent. Door bewust je ademhaling te voelen vergeet je al deze gedachten en keer je terug naar het moment. Dit is meditatie.

Er zijn verschillende manieren om terug te keren naar het nu. Het tellen van ademhalingen is er één. Tel bij elke keer dat je inademt (of uitademt) één, enzovoort. Als je de tien hebt bereikt begin je weer bij één. Als je de tel kwijtraakt begin je ook weer bij één. Je zal merken dat er nog steeds gedachten binnenkomen. Dit is niet erg. Erken de gedachte en keer terug naar het tellen. Een tweede manier is het voelen van je adem. Voel hoe de lucht je neus binnenkomt. Voel hoe je borst en buik naar buiten gaan. Voel hoe je borst en buik weer terugvallen. Voel hoe de lucht je neus verlaat. Hiermee train je je concentratie in het moment. Door je concentratie te trainen zal je hem steeds langer vast kunnen houden. Misschien nog wel belangrijker: je zult steeds makkelijker terugkeren naar concentratie als je hem verliest.

Theeceremonie opgevoerd in de Longquantempel

Maar wat heeft dit te maken met thee zetten? De theemeditatie gebeurt volgens een aantal vaste stappen. Eerst worden de theepot en de theekopjes gewassen. Het hete water gaat dan van de theepot over in de theekan. Vanuit de kan wordt het water over de kopjes verdeeld. De kopjes worden geleegd over de tafel. Dit is een speciale theetafel met een dubbele bodem, waarin het water wordt opgevangen. Vervolgens wordt de theepot gevuld met thee. De thee wordt nu gewassen. Bij bepaalde theesoorten voorkomt het wassen een bittere smaak. Vervolgens wordt de thee gezet. Na een kort moment wordt alle thee vanuit de pot in de theekan gegoten. Op deze manier blijft de thee niet te lang trekken. Vanuit de kan wordt de thee in de kopjes gegoten. De thee wordt nu aangereikt en kan gedronken worden. De theebladeren blijven in de theepot. Op deze manier kan rond zeven keer thee worden gezet voordat de bladeren worden vervangen. Je focus ligt bij elke stap in de handeling. Je blijft geconcentreerd bij elke bewegingen. Zo word je niet meegenomen door je gedachten.

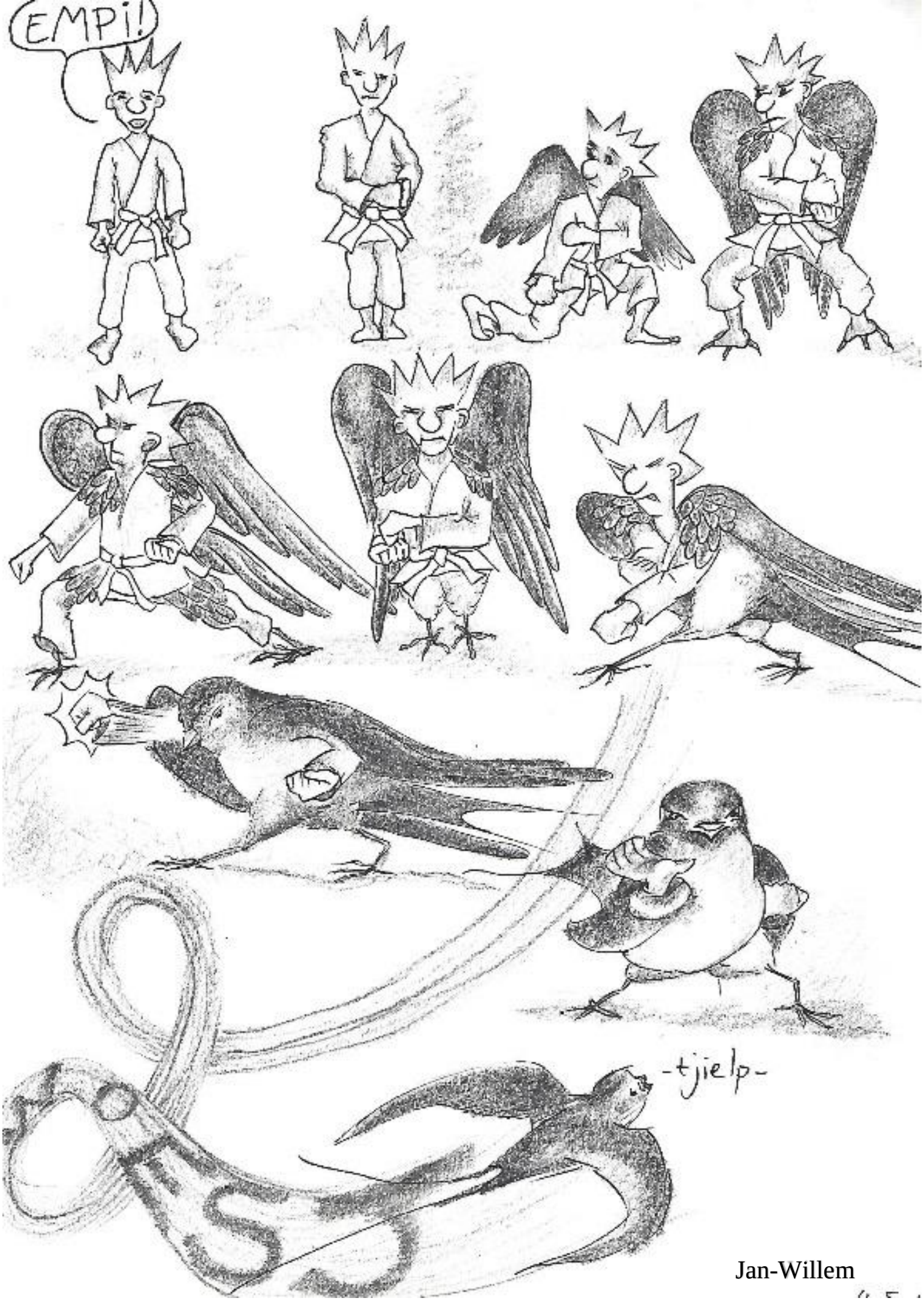
Er is dus een derde manier om in het moment te blijven. Focus op wat je nu aan het doen bent (nu: ‘ik ben aan het lezen’). Dit is niet alleen mogelijk bij het zetten van thee. Je kunt dit principe bij elke handeling toepassen. Bij boterhammen smeren, de was opvouwen en veters strikken. De gedachte ‘ik strik nu mijn veters’ is het enige wat nodig is. Een voorbeeld dichter bij huis: kihon, kata en kumite. Voel de beweging die je lichaam op dit moment uitvoert. Zo blijven je gedachten bij de training en bij de techniek.
-*Michel de Smet*

P.S. Ben je geïnteresseerd in meditatie? Kom als je wilt een keertje langs. Iedereen is welkom. De meditatielessen zijn elke zaterdag van 16:00 tot 18:00. Het adres van het klooster is Adriaan van Bergenstraat 18, 3554 VE Utrecht.

Puzzel - De Ultieme Lichaamstraining?

Weet jij wat de ultieme lichaamstraining is? Stuur je antwoord op naar clubkrant@shukenmashi.nl met een foto van onderstaande puzzel, kun jij alle 18 woorden vinden? De winnaar krijgt een eervolle vermelding in de volgende clubkrant en een heel cool cadeau wat de redactie nog moet bedenken.

Q	D	V	L	R	K	R	D	K	A	T	A	J	L	K	J	E	K
H	N	G	N	Y	T	S	K	I	B	A	S	M	C	H	B	T	R
Q	P	U	Z	P	Q	W	V	O	N	T	S	P	A	N	N	E	N
O	J	M	Y	E	K	O	K	U	T	S	U	M	R	U	T	O	I
K	V	S	E	N	S	E	I	L	I	T	N	N	E	M	R	I	E
A	U	V	J	Q	U	W	J	J	J	C	O	E	P	E	R	K	I
K	W	F	V	E	M	O	K	U	S	O	G	K	K	U	I	L	T
U	K	U	L	X	Z	I	Y	V	G	L	E	L	I	T	W	W	C
M	M	N	U	R	E	H	L	O	Z	V	W	Y	E	W	T	Z	A
I	T	A	K	F	N	S	V	U	D	N	Q	C	B	I	T	F	R
T	Z	K	O	U	K	A	V	T	A	A	S	S	S	D	S	L	T
E	M	O	Y	M	U	M	D	V	R	K	J	N	Q	K	X	U	N
S	N	S	K	I	T	N	S	G	D	A	N	G	R	A	A	D	O
U	A	H	I	K	S	E	P	K	A	R	A	T	E	K	I	D	C
O	D	I	A	O	U	K	G	B	Z	G	Y	G	N	I	E	U	D
E	O	S	T	M	B	U	G	H	H	P	J	C	Q	W	S	I	Y
R	H	O	X	I	V	H	J	A	K	C	T	W	Q	P	X	T	B
T	S	H	E	H	K	S	E	Q	G	P	W	I	H	C	A	D	Q



Jan-Willem

誕生日 - (Verjaardagen)

Januari

7 Malte Wittmann

27 Tanja Becher

Tanjōbi omedetō!

Gefeliciteerd met je verjaardag!

Heb je tips, suggesties of wil je een stukje schrijven in de clubkrant?
Clubkrant@shukenmashi.nl

Lege pagina om even te ontspannen