

MEDLEMSBREV, december 2007

Julen är på väg. Bifogade bild illustrerar hur klimatförändringen påverkat tomtens liv. Nordpolen är för visso inte vad den tidigare varit.

HÅRDFAKTA

Träningen rullar på oförändrat ända fram till jul. Sannolikt blir torsdagen den 20/12 sista träningsdagen det här året, eftersom dagarna mellan jul och nyår traditionellt är träningsbefriade. Vi har heller ingen träning de resterande fredagarna, alltså nu den 14/1 och den 21/12. Tisdagar och torsdagar kl 17 bjuder karateklubben på en och en halv timmes allmän träning. Den brukar vara ganska fysiskt inriktad och kräver inte att man tränat karate innan. Ett bonus är att den träningen ger chansen att närmare lära känna karateutövarna.

Tisdagen den 8/1 2008 är en lämplig startdag för det nya aikido-året. Dock, är intresset stort kan vi dra igång redan torsdagen den 3:e. Mejla mig om du det känns angeläget med en tidig start.

Traditionen bjuder också att vi har en gradering i slutet av terminen. Men med tanke, dels på att många är bortresta, och dels på att tiden för många inte vill räcka till underveckorna före jul, flyttar vi fram graderingen till i januari. Graderingarna är viktiga. De utgör en del av utbildningen och det känns det inte roligt att halka efter, även om man har attityden att graderingar inte spelar någon roll. Man kan inte heller hoppa över någon gradering, detta enligt aikidosektionens regler.

Ett nytt kvartal har påbörjats. Betala bums träningsavgiften, som fortfarande är blygsamma 500:- för tre månader (jämför vad det kostar på ett gym, att spela golf, segla eller åka på sikdor i pister!). Pengarna går så gott som direkt in för att betala hyran. Addera årsavgiften 100:- som täcker medlemskap i Budoförbundet och nödvändig gruppörsäkring. Totalt alltså 600:-.

En ny laddning av klubbens egna T-skjortor är på gång. De tidigare har tagit slut med undantag för några stycken i storlek S. Det blir ingen förändring av färg och design. Svart och diskret klubbmärke är fortfarande det som gäller. Innan beställningen slutligen görs krävs ett OK från Karl-Gunnar, vår kassör, eftersom klubbkassan av hävd är begränsad.

MJUKFAKTA

(Som kan hoppas över om du har ont om tid).

En och annan tycker att det går långsamt framåt. Jo jag vet. Aikido är komplext. Det räcker inte med att ben och armar hamnar på ungefär rätt ställe, utan kropp, intellekt och känslor måste synkroniseras till en helhet.

En bov i dramat kan vara att vi sedan småskolan har lärt oss försöka förstå helheten genom att studera delarna. Det är så maskiner fungerar, och maskiner har sedan flera hundra år tillbaka varit förebilden för vad vi i västerlandet skapat. Allt från fabriker, kontor och förvaltningar till sjukhus och skolor. Ja, vi har också betraktat oss människor som maskiner, hjärtat kallar vi för pumpen, vi laddar batterierna när vi vilar oss ... och så vidare... Maskiner kan plockas ner i delar och sedan sammanfogas igen för att förutsägbart tuffa vidare. Men det är skillnad mellan döda maskiner och levande organismer. Försök med att plocka sönder en vitsippa i dess beståndsdelar och sedan sätta ihop en igen, så får du se. Livet försvinner, den dör. I levande organismer är helheten är större än delarna. Till detta hör att vitsippan i sin tur ingår i och samspelar med andra levande system inom ett ekosystem. På ett liknande sätt förhåller det sig med Aikido, som hjälper oss att lära hur vi harmoniskt samspelar med vår omgivning, bland annat genom att hantera konflikter på ett konstruktivt sätt. På så sätt ligger förmodligen det största värdet hos Aikido bortom vad ögat omedelbart kan se.

En engelsk professor i psykologi, vid Regents College i London, förde nyligen fram hypotesen att våld är ett av människans grundläggande behov i paritet med vårt behov av social erkänsla. I alla tider och i alla (åtminstone de flesta) kulturer har våld och kamp varit en del av tillvaron – allt från etniska rensningar och ”vanliga krig” till rituella kraftmätningar, vilka minimerar eller begränsar skadeverkningarna. Till de senare kan man hänföra allt från gladiatorspel till curling. Våld är uppenbarligen ett dubbelsidigt fenomen. Dels attraheras vi, och det skräms vi av våld.

Budo, och i synnerhet Aikido som saknar tävlingsmoment, har sannolikt här en viktig uppgift. Vi kommer i närkontakt med våldets realitet, så nära att vi inser att det inte finns någon glamour i våldshandlingar. Det är inte kul att få en tand utslagen eller ett knä skadat. Det är inte häftigt med blod på mattan. Men denna närkontakt kan föda empati, som får uttrycket att vi inte ska göra mot andra vad vi inte vill att de skall göra mot oss. I våldsvideos och i datorspel ser vi aldrig de konkreta följderna av våldet. Här existerar ingen smärta, inga besök hos läkare. Efter en nedslagning reser sig offret som om inget hade hänt, och den som dör får ett nytt liv. Vad jag vill säga är att vi inte bör eller kan förneka vårt behov av våld. Men att vi, för att skapa en framtid som vi vill ha i en krympande värld, måste detta behov av våld tämjas, vilket ofta sker genom att det ritualiseras. Här kan Aikido, som bygger på samverkan, spela en viktig roll. O-sensei betonade att Aikido bygger på kärlek (dock ej av den fluffigt skära Hollywood-varianten), vilket är en förenande kvalitet till skillnad från hat, rädsla, vrede och hämndlystnad som sårar. Det kan tilläggas att dessa känslor av samurajerna betraktades som vår inre fiender, lång farligare för vår överlevnad än yttre fiender.

Vi skiljer i allmänhet mellan kropp, förnuft och känslor, mellan det abstrakta och det konkreta. Arkitekten, för att ta ett exempel, utgår från abstrakta teorier

med utgångspunkt i estetiska värderingar, vilka omsätts i ritningar, som i sin tur blir byggnader i betong, stål, sten, trä eller vad det kan vara. Liknande process sker inom politik, konstnärligt skapande - och aikido. Vi börjar med en abstraktion, en idé, som vävs samman med och konkretiseras i sinnevärlden. Aikido är intellekt, känslor och kropp, som samverkar i en helhet. Det är emellertid inte så vi lärt oss hantera oss själva. Vi ser oss som maskiner. Vi läser en bok eller lyssnar till ett föredrag, och ser det som okroppsliga abstrakta processer. Vi ser våra kroppar som maskiner, går till gymmet och pumpar upp musklerna, vi joggar och stärker lungor och hjärta. På samma sätt separerar vi oss från våra känslor. Vi har analogt lärt oss att stycka in livet, vår tid, i delar, t ex att separera arbete från fritid. Det där är något som många anser hänga ihop med lönearbete, som lett till att vi mäter vår tid (och därmed våra liv) i pengar. Time is money. För bönder, bland naturfolk, för dem i skapande yrken och även för de flesta småföretagare är verkligheten i regel annorlunda. Här flyter arbete och fritid samman till en levande enhet – livet. Återigen, det levande har den märkliga egenskapen att det inte kan plockas ner i delar. Helheten är större än delarna. Till detta hör att varje helhet ingår i en större helhet

Aikido är på liknande sätt en helhet. När vi tränar Aikido skärper vi samspelet mellan kropp, intellekt och känslor. Idealet är att kropp, intellekt och känslor bildar en odelbar helhet. "Centrering" innebär att såväl kropp som intellekt och känslor är balanserat centrerade i det absoluta nuet, ett tillstånd som på samma gång är uppmärksam som avslappnat. Det är intressant att vi i aikido konkret kan iaktta hur vårt psyke påverkar vår kropps sätt att hantera en hotfull situation. Känner vi rädsla eller ilska eller ser motparten som en fiende fungerar vi till exempel sämre, eller kanske snarare mindre ändamålsenligt, än när vi känner positiv välvilja. Effektiv teknik kräver ett samspel, det sammansmältande av energier som vi kallar "awase". Samma princip gäller även på gruppnivå. Var och en i gruppen är viktig, eftersom gruppen utgörs av individer. Vi lär av varandra, lär varandra, vi är förebilder för varandra, vi ger varandra värde och berättigande. För vad vore instruktören utan en grupp, gruppen utan en instruktör, och gruppen utan gruppen i sin helhet? Detta sagt med insikten om att varje deltagare är unik med en egen upplevelse av situationen och skeendet. Instruktörens, och för övrigt varje ledares uppgift är finna en gemensam nämnare i alla dessa subjektiva upplevelser, och med hjälp av den skapa en enhetlig grupp med gemensamt mål.

Sett ur detta perspektiv är de meditativa andningsövningarna under uppvärmningen viktiga. Dessa, som kan paketeras under etiketten "Mental träning", kan ha ett otal olika former. Allt ifrån ofokuserad meditation, till att man i tankarna går igenom tekniker, eller att vi i vårt inre lockar fram den positiv grundkänsla, som är en nyckel till uppgradering av fysiska och mentala prestationer.

Inom budo, och andra krigartraditioner, har mental träning har i långa tider ansetts vara en viktig ingrediens för ökad effektivitet. Det är inte av en slump eller av vidskepelse som krigare och krigarmunkar, i Öst och Väst, ägnat sig åt att skärpa sina sinnen och sin mentala balans. Vi kan iaktta att det är de "förändligade" krigarna som i gemen ansett vara de mest effektiva och

stridbara. Munkarna i de japanska klostren spöade rejält huvudmaktens legosoldater; det var nu som även samurajerna började ägna sig åt mentala övningar – just för att bli effektivare krigare. Tempelriddarna och Johanniterna, båda krigande munkordnar ansågs vara gräddan på riddartiden. Även bön och ritualer kan ses som en form av meditation. Det kan tilläggas att de mest effektiva krigarna som regel inte strider för egen vinnings skull, utan för en högre sak. Det är inte av en händelse som böner och ritualer ofta ingår i förberedelserna inför krigiska drabbningar.

Inom tävlingsidrott, som ju kan ses som gladiatorspel eller ”strid med civiliserade förtecken”, nationer och grupper emellan, har mental träning förvisso blivit ett allt viktigare hjälpmedel för att nå högre plats på prispallen.

Meditation har som fenomen under senare tid börjat granskas under vetenskaplig lupp och därmed börja ta sig ur New Age facket. I vetenskapliga studier har man funnit att meditation kan vara en väg att bland annat lindra depression, psykosomatiska besvär och smärta. Vad mer, man har funnit att den mentala aktiviteten i sig rent fysiskt kan påverka och förändra kroppsvävnad. Hos buddistiska munkar har man exempelvis funnit att centra i hjärnan, som anses vara förknippade med upplevelse av lycka och tillfredsställelse växer, likaså centra som har att göra med upplevelser av tid och rymd. Genom mentala övningar kan man således förändra hur man upplever tid, vad som för utomstående uppfattas som mycket snabbt kan för den mentalt tränade uppfattas som långsamt. Likaså kan också upplevelsen av avstånd och rumskänsla påverkas.

Låt mig knyta an till att det kan kännas frustrerande, att det känns som om det tar lång, oändligt lång tid, innan man får grepp om vad aikido är för något. Det är så som det är. Det tar lång tid, i praktiken en hel livstid, eftersom vi i likhet med bildkonstnärer, musiker, forskare och fritt skapande människor hela tiden skjuter fram målet till den ouppnåeliga horisonten. Och det är känt att vad vi tillägnar oss under investering i tid, känslor och tankar ger oss större, djupare mer långvarig tillfredsställelse än vad vi fått lättvindigt och kanske gratis.

Dessutom måste vi vara medvetna om att vi är olika. Vi lär oss olika fort och på olika sätt. Men på något sätt tycks det som så mycket annat i tillvaron vara ett nollsummespel. Efter en tid landar de flesta på samma nivå, trots att var och en tagit en egen väg.

I söndags, den 9:e alltså, var jag uppe hos vår syskonklubb i Skövde, där jag graderade och höll ett träningspass. Allt var sig likt. En glad positiv anda, öppenhet, mångfald och omtanke. Jo, det är faktiskt lycka som bjuds. Tack för den julgåvan!

Till sist,
en riktigt God jul och ett lyckosamt Gott Nytt År önskar vi i styrelsen till er alla!

Zeth