

MEDLEMSBREV 2, december 2007

GOTT NYTT ÅR med alla lämpliga tillbehör önskas alla och envar!

När detta skriv har julen halkat förbi på ett bananskal. Precis som den brukar. Precis som en god middag. Man ägnar massor av tid och möda för inköp och tillagning och dukning. Och, i ett nafs, är hela härligheten konsumerad. Allt som är kvar är lite rester i soptunnan och kanske även något i kylskåpet.

En amerikansk professor i matematik. Tom Lehrer hette han, skrev visor som förenade vis cynism med humor. I en av dem hävdade han att "... life is like sewer, what you get out of it depends on what you put into it."
No kiddin'.

HÄRDFAKTA

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

Normalt brukar vi ha en gradering i slutet av terminen. Då många var bortresta under december, så skjuter vi upp graderingen till slutet av januari eller början av februari. Graderingarna är viktiga. Enligt det regelverk som omgärdar graderingarna kan ingen gradering hoppas över. De utgör en del av utbildningen. Därför anmäl att du graderar dig genom att fylla i blanketten. Även om du har attityden att graderingar inte spelar någon roll, så är det inte roligt att halka efter. Eftersom vi är en liten grupp vet jag vad var och en förmår. Ingen behöver känna sig ängslig. Alla hos oss kan bra mycket mer än vad som formellt krävs. Se bara till att ni känner till principerna för taino-henko, och kokyo-ho, grundteknikerna ikkyo, nikkyo och sankyo, kasten tenchinage , shio-nage, kote-gaeshi samt sittande kokyo-ho. Det är också bra att veta hur en hammi ser ut, samt skillnaden mellan omote-wasa och ura-wasa. Allt detta har vi tränat utan och innan. Fråga om något av detta känns oklart.

Ett nytt kvartal har påbörjats. Betala bums träningsavgiften om du inte redan gjort det. Den är fortfarande är blygsamma 500:- för tre månader (jämför vad det kostar på ett gym, att spela golf, segla eller åka på skidor 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

Mjuk information (som du kan hoppa över om det känns för mycket).

I huvuddrag är det ett medlemsbrev från 2002.

I junibrevet gjorde jag några reflektioner om Budo, som är benämningen på den muntligt överförda kodex som utvecklats av samurajer för överlevnad i en konfliktfylld och föränderlig värld. I dagens samhälle, lever Budo kvar inom ramen av sporter eller självförsvarssystem med japanskt ursprung.

Det finns anledning att gå vidare på Budo-temat.

Vad är Budo?

Budo är kunskap

Budo är en mycket speciell kunskap som bygger på principer, teorier, traditioner och personlig erfarenhet och som endast kan erövas genom övning och åter övning. Eftersom kunskapen inte allmän, utan specifik för en begränsad intressegrupp, är det inte givet att de värderingar och förhållningssätt som budo står för är självklara för var och en ute i samhället.

Däremot bygger budo på principer som är allmänna och gäller i livets alla skiften - och därmed blir mer begripliga. En av anledningarna till att budo fascinerar många, som aldrig besökt en dojo, kan vara att bakom fasaden kanske det skymtar något större och mera allmängiltigt än självförsvar och fysiskt våld - även om våldet ofta presenteras i elegant förpackning garnerad med pojkboksromantik.

Budo förmedlar inte någon lättfångad kunskap. Det upptäckte exempelvis åtskilliga affärsmän som läste Musashis *De fem ringarnas bok* som en receptbok för att bli mästare i strategi. Problemet var att den har formen av en handbok i svärdsfäktning. Utan att ha hållit ett svärd eller en bokken (träningssvärd av ek) i händerna är det minst sagt svårt att ta till sig Musashis lärdomar.

Kunskapen omfattar hela människan i relation till omvärlden, och den är handlingsrelaterad med fokus på nuet. För det är i nuet som avgörandet sker och framtiden bestäms. I nuet ges klart besked om teknikerna, attityderna och strategierna är ändamålsenliga och effektiva.

Det betyder att kunskapen i hög grad är förankrad i 'kroppsminnen', i muskler och sinnen.

Jämför med cykling. Jag kan teoretiskt lära mig hur mycket som helst om cyklandet principer, men det är först när jag visat att jag kan cykla som jag 'kan cykla'. Det finns till och med en nypa av mirakel i brygden. Även om jag förnuftsmässigt förstår gyrokrafter etc, kan det ibland kännas som ett under att jag inte ramlar. Cykelhjulen är ju väldigt smala och dessutom runda.

Det finns mycket av denna 'magi' inom budo. Till exempel: Varför blir teknikerna effektivare när man inte tar i med kraft? Det är ju är tvärs emot vad vi lärt och erfarit ända sedan barndomen. 'Ta i...sug i...ansträng dig...!' brukar man ju säga inför ett kraftprov. Givetvis finns det anatomiska förklaringar för den som söker, men känslan av en märklig paradox vilar i botten.

Mycket av budo bygger på tyst kunskap, alltså sådan kunskap som man inte kan läsa sig till eller ens få förklarad i ord. Den förmedlas av din lärare och mera erfarna medtränare. Samma sak med matlagning. Du kan läsa hur många recept som helst, men utan att du själv står vid grytorna (till en början helst i sällskap med någon kokkunnig människa) blir det ingen riktig matlagning av. Förmågan att improvisera, mästarens signum, kan bara vinnas genom övning och åter övning, genom misslyckanden och framgångar.

Inom budo är alltså flitig träning och personlig kontakt med lärare och medtränare avgörande för utvecklingen. Den kan du inte läsa dig till i böcker eller ta till dig genom videofilmer.

Budo är i likhet med grundforskning, konstutövning, musicerande och schackspel något synnerligen komplext. Ju mer vi lär oss, desto fler blir frågorna. Varje grundteknik rymmer oändligheter av djup kunskap, ju mer man studerar och övar dem ju fler kunskapslager träffar man på. Det är av den anledningen som även de som tränat i tiotals år lär vidare genom att tröska på med sina grundtekniker. Därför kan nybörjare och erfarna träna tillsammans. Alla lär vi vidare mot samma vision, men via konkreta delmål på olika nivåer. Hos oss, i Aikido Shuren Dojo Göteborg, tränar vi alla gemensamt.

Personligen tror jag att Budons nyckelord är *Estetik, Etik* och *Autencitet*. Dessa verkar på såväl kollektiv som på individuell nivå.

Estetik, Etik och Autencitet

Tänk dig gärna nyckelorden i hörnen av en liksidig triangel, så att de hänger ihop och påverkar varandra.

Låt mig förklara lite närmare.

Estetik. Det vackra är ofta det naturliga och enkla. Och det naturliga och enkla är ofta det effektiva. Det gäller såväl för budotekniker, för formgivning av krukor som för intellektuella alster. (Det är inte sällan att ordet 'elegant' dyker upp i sammanhanget. En känd bok som presenterar strängteorin heter *The Elegant Universe*, eftersom hela universum, enligt författaren uppfattning, är uppbyggt enligt principer som i sin enkelhet är bländande sköna.)

Det enkla är långtifrån alltid enkelt och lättvindigt. Tvärtom. Vägen till den enkla och effektiva lösningen, formen eller formeln har ofta varit lång och snirklig, fylld av långt ifrån eleganta magplask. Det innebär att enkelheten i regel rymmer djup information. Alla misslyckanden och experiment syns inte, lika lite som alla de skisser till ett arkitektonisk mästerverk, som under skapelsens gång kastats i papperskorgen. Eller för att illustrera med en aikido-teknik – varför nöter vi år efter år med tai-no-henko som för den utomstående verkar vara en barnsligt enkel rörelse? Jo, naturligtvis för att den rymmer så många lager av ny kunskap att även den med ryggsäcken full av dan-grader gör nya kunskapsfynd. Och samma sak är det, antar jag, inom karate-do och andra kampkonster.

För en tid sedan pratade jag med en professor i teoretisk fysik (med hästsvans, svarta jeans och kraglös skjorta stämde han mer överens med klichén av en övervintrad hippie än med den av en klassisk professor) om just detta, att graden av estetik kan fungera som värdemätare. Han förklarade att när varken förnuftet eller de egna erfarenheterna räcker till, och det sker rätt snart i kvantvärlden, då är det estetiska elementet, upplevelsen av enkel elegans i en teori eller formel, ett viktigt

kriterium på om den har substans eller ej. När logiska resonemang inte räcker hela vägen, är konstnärliga uttrycksmedel till ovärderlig hjälp. I samurajernas utbildning ingick ofta även diktning, kalligrafi och tuschteckning. Många betydande science fiction författare är från början betydande naturvetenskapliga forskare.

Tack för det!

Etik. I det här fallet handlar etik om en medvetenhet om hur budokunskaperna skall användas, varför vi tränar budo. Etiken ingår som en väsentlig del av budofilosofin. Här är det lilla ordet 'do' väsentligt. Do antyder att vi tränar för att utveckla oss själva såväl kroppsligt som andligt. Att fysiska konflikter existerar är oemotsägligt, likaså att kopplingen till fysiskt våld är klar. Men som budoutövare är vi medvetna om hur vi vill använda våra kunskaper, nämligen i ett gott syfte. Det dödsbringande svärdet kan bli ett svärd som ger och bevarar liv.

Kunskaperna medför därmed ett ansvar. Själva ordet Samuraj innebär en förpliktelse. Samuraj betyder 'den som tjänar'. Tanken återfinns hos de medeltida riddarna, som i sin riddared förpliktade sig att skydda de svaga och samhället i sin helhet. Att verkligheten inte alltid var lika ädel, det är en annan femma. Att använda sina stridbara kunskaper för att vara 'macho' eller för tomt visa sin makt motsäger allt vad budo står för. Då placerar man sig på slagskämpens låga nivå. Ett etisk förhållningssätt innebär således att vi är medvetna om *i vilket syfte* vi lär oss kamptechniker, *hur* vi skall träna dem och *när* vi kan använda dem. Kampformer utan en etisk grund är således inte budo.

Dessutom. Den tänkande samurajeliten kom fram till att det lönar sig att vara ärlig och rak. Musashis första regel till sina adepter (som tränades till att bli hårhudade krigare i en värld där svek och ränker var legio) var att de inte skulle ägna sig åt att smida ränker. Med andra ord, det goda lönar sig. I varje fall på sikt. Det kan nämnas att forskningen som ägnar sig åt studiet av komplexa adaptiva system kommit fram till samma slutsats. The good guy wins. Varför det kan vara så kräver ett eget kapitel. Till och med i Harvard Business School har de tankarna slagit rot.

Viljan att använda budokunskaperna i ett gott syfte skapar stolthet. För äkta stolthet växer fram ur det faktum att man är trogen sina värderingar och insikten att dessa värderingar är till gagn för en själv och omvärlden. Den sanne budoutövaren kan stolt och samtidigt ödmjukt säga 'Jag är en budo-ka'. Den etiska ryggraden skapar varm respekt från omvärlden. Respekt är något helt annat än den rädsla och fruktan, på vilken slagskämpen, översittaren, våldsverkaren eller rånaren bygger sin makt över omvärlden.

Autencitet. Budo är kontentan av kollektiva värderingar och förhållningssätt, insikter, ritualer och beteenden som är unika just för Budo. Man kan kalla det för en Budo-kultur om man så vill, en kultur som vuxit fram ur ett historiskt perspektiv.

Eftersom vi lever i en värld som ständigt förändras måste budo anpassa sig till dessa förändringar. Men anpassningen sker inte genom att kappan vänds efter vinden. Den sker med bibehållen identitet. Mot den bakgrunden inser man vikten av att vi inte tubbar med etikett och disciplin. För etiketten är mycket mera än ett utanverk i form av bugningar etc. Etiketten är en yttre bekräftelse på att vi respekterar varandra och de former under vilka vi tränar. Disciplinen är nödvändig

för att vi skall kunna fungera tillsammans, det krävs disciplin för att vi skall utmana oss själv i sökan efter nya insikter och färdigheter.

Vi får aldrig glömma att det är allvarliga saker vi sysslar med. Under varje träning befinner vi oss symboliskt i gränlandet mellan liv och död (budons ursprung *är* kamp på liv och död), mellan det inövade och improvisation.

Budons essens finner vi kator och enskild träning, där var och en kan utvecklas under hela sin livstid utifrån sina egna förutsättningar. Den målsättningen är absolut och kontinuerlig. Tävlingar har i vissa budo-stilar en viktig plats, men man får inte glömma vinnaren idag kan vara förlorare i morgon. Vinster och förluster måste ses ur ett vidsträckt perspektiv.

Budo är alltså något ytterst allvarligt. Teknikerna är i grunden dödligt effektiva. Börjar man nojsa och leka med dem trubbas de automatiskt av och de förlorar sitt ursprung. Därmed inte sagt att träningen skall ha formen av militärisk drill under ledning av budo-serganter. Tvärtom. För att träningen skall generera energi måste den ske under glädje och entusiasm. Orden är inte mina utan Morihei Ueshibas, aikidons skapare.

Budolokalerna må förändras och flyttas, medlemmar och tränare må börja och sluta, men själva Budon måste vara trogen sig själv för att behålla sin identitet. Inom Budons ram varierar förstås budoformer och klubbarna inom dessa – alla enheter har sin egen identitet inom budons ramverk.

Det är inget märkvärdigt med det, vi fungerar ju som individer på samma sätt. Vi anpassar oss efter den värld vi lever i, vi själva förändras med tiden, men hela tiden är vi en samma person. Folk känner igen oss på gatan även om vi bytt varanda cell i kroppen sedan vi såg dem sist. Det beror på att vi har behållit vår identitet, vi fungerar självrefererande. DNA i dina gener ser till att kolatomer och molekyler kommer på rätt plats så att du förblir du, dina minnen i kropp och sinnen förs vidare från förnyelse efter förnyelse så att dina kunskaper, reaktioner och beteendemönster förblir desamma.

Budoträning är långsiktig. Träningen kan aldrig ses som ett projekt eftersom vi aldrig når fram till visionen. Budon har däremot en tendens att bli en livshållning eller livsstil.

Genom budon förändras vår attityd mot oss själva och omvärlden. Vi lär oss bland annat att tygla våra rädslor, att anlägga ett långsiktigt perspektiv på vad vi sysslar med, vi lär oss en ödmjukhet som inte kröker rygg, utan bygger på stoltheten över att vi håller fast vid våra värderingar och att vi trots våra begränsningar vågar gå vidare. Att vi på köpet mår bra till kropp och själv och att vi i högre grad förmår hantera fysiska och psykiska konflikter är ovärderligt i en värld där stress och utbrändhet är aktuella spöken. Vi blir också påmind om att vi är dödliga, vilket kan vara lärorikt inte minst när det gäller hur vi hanterar vår tid och få perspektiv på vad som är mer eller mindre väsentligt i tillvaron. Tar vi dessutom till oss Musashis uppfattning att det goda går segrande ur kriget, även om en och annat slag kanske förloras, ja då kanske framtiden inte ter sig helt hopplös.