

MEDLEMSBREV Mars 1, 2008

Kommentarer till Fudoshin

De lilla texten om Fudoshin, som jag delade med mig av för någon vecka sedan eller så, inspirerade nedanstående tänkvärda tankar från Lars Holmdahl. Lars är en erfaren aikidokrigare och budokännare, som bland annat svarar för vår hemsida. För några dagar sedan sände han mig nedanstående ett e-brev, som han gav sitt godkännande att ingå i ett medlemsbrev. Efter e-brevet finns en länk till Lars sida om Aikido, vilken är väl värd ett besök.

Dessutom lägger jag in den gamla Fudoshintexten, så att den är nära till hands, om någon vill återvända till den.

Ha det väldigt bra!

Zeth

P.S Har du några funderingar med anledning av innehållet i Lars texter, så hör gärna av dig.

Zeth,

Jag tycker att det finns många positiva effekter av aikidoträning som inte behöver kläs i japanska termer. Ta tex

Man tar i andra människor. Kroppslig beröring som inte är laddad. Vikten av detta kan inte överskattas.

Ökad kroppsuppfattning och ökad kroppskontroll som gör att man tål smärta bättre och lättare uppfattar fel/sjukdomstillstånd i kroppen.

Man lär sig rätt sätt att andas vid kroppsrörelser. Min sjukgymnast har angerade mig för att jag andades rätt = så som hon brukar lära ut.

Man lär sig att inte ge tappt. Åtminstone om man är van vid hårdträning. En norsk politiker som senare blev norsk statsminister berättade att han sattes i koncentrationsläger under WW2 och att vakterna roade sig med att låta fångarna stå på knä med stenar i händerna som skulle hållas rakt ut från kroppen. Den som först sänkte armarna dödades eller misshandlades svårt. Den norske politikern härdade ut genom att tänka på de gånger han gått på tur på fjället och det varit riktigt strapatsrikt. Som en parallel kan man se på SSG som i sin utbildning låter soldaterna utstå mycket stora prövningar av samma skäl som ovan.

Att inte ge tappt kan kallas sisu, kämpaglöd, uthållighet, viljestyrka, målmedvetenhet, eller fudoshin om man så vill. Eller som den finske soldat som var så rädd att gevärspipan skakade svarade marskalk Mannerheim, "ja, nog är jag rädd, men jag viker inte".

Aikidoträning kan göra att man intresserar sig för asiatiska tankegångar, tex den buddistiska uppfattningen att det viktigaste är att inte fastna. Dagen efter att jag läst Takuan's utläggning i ämnet hade jag ett möte med en inköpare på SAAB Automobil. Det var jag och ett par representanter för det konsortium som ville sälja sina tjänster. Jag hade skrivit offerten. Mina kollegor argumenterade och inköparen sa nej. Efter några varv insåg jag att man fastnat. Man upprepade gång på gång samma argument från båda sidor. Jag insåg att inköparen aldrig skulle komma att acceptera offerten för det vore att backa från sin ståndpunkt. Därför omformulerade jag offertens villkor så att det framstod som annorlunda men sakligt innebar samma som tidigare. Hon accepterade genast erbjudandet med kommentaren, "OK, men nästa gång går det inte lika lätt". Tack Takuan tänkte jag. Det blev ett skojigt projekt som jag drev med folk från fyra olika konsultbolag.

I Aikido säger man aldrig att något inte är förhandlingsbart. Man stoppar inte en attack utan assimilerar den. OK, du slår, jag accepterar det och flyttar mig undan, tar tag i den slående armen och styr, dvs lägger till min energi så att slutresultatet blir bättre för mig än vad den anfallande avsett. Överfört till privatlivet eller i affärer blir detta det samma som att alltid säga, "ja, det tänkte/tycker jag också, men ..." och så lägger man till något. Tex "bilen kostar x SEK", "är det ditt bästa pris?", "ja", "OK, du får x SEK, men då vill jag ha lastbågar, dragkrok och vinterhjul", "nej det kan jag inte, det blir för mycket", "vad är det som är jobbigt? Är det lastkroken? jag kan ta en radio istället", osv. Genom att inte säga blankt nej håller man igång rörelsen och kommunicerar. Detta råkar vara grundregel nummer ett i förhandlingsteknik.

Listan kan göras längre, men detta får räcka så länge.

Hälsningar

Lars

<http://www.larsholmdahl.com/aikido/>

Fudoshin or "immovable mind."

The ultimate aim of budotraining is to develop an increased ability to cope with our ever changing world.. Or survival, if you put it bluntly.

This ability is optimised through developing fudoshin, or "immovable mind."

Fudoshin is one of the major tenets of budo , and refers to a state of mind that is impenetrable and immovable. In this case, immovable requires some explanation since it is being used in a Japanese philosophical context and therefore has a more elevated meaning than we would normally expect or associate in English.

Fudoshin does not indicate a state of mind that is inflexible, but rather, it points to a condition that is not easily upset by internal thoughts or external factors. "This mind that remains unruffled and calm is imperturbable, unattached and unfettered mind... It is the ultimate mind of mastery, achievable only through rigorous training, and equally rigorous soul-searching and spirit forging (seishin tanren, in Japanese) through the confrontation and overcoming of our own fears and weaknesses" (Fabian).

Fudoshin is directly related to another Japanese concept known as zanshin, or "continuing mind." Zanshin refers to a state of constant and continuous awareness or alertness. Zanshin applies to your awareness of the world around you. You notice the people around you how they stand, how they carry themselves, what is in their eyes because you need to be prepared to interact with them. You are present in the moment. Much of the reigi, or "methods of respect" in budo, particularly bowing (standing and seated) and other forms of etiquette are design with zanshin in mind.

In a martial context, immovable and continuing refers to a state of mental readiness where one's mind is not affixed on any one thing. Since the mind is receptive and aware, yet not consciously fixated on any particular thing, there are no mental weak spots or suki ("gaps"). Japanese spiritual concepts can be a bit mind bending and are usually connected and part of many other concepts, so I will explain in more detail.

If I have three objects in front of me and focus my attention on only one, my concentration has been diverted from the other two. And, therefore, as far as the other two objects are concerned, I have created a suki, or an absence of focus. If either of those two objects were attackers, I would be left completely vulnerable. Now, if you were to say, okay all we have to do is focus on all of them, you would be partially correct. Yet, as with anything Japanese, it is never that cut and dried. The tricky part is that we must focus on all of them without focusing on any one of them. This is sometimes termed mushin, or "no mind." This concept, which is the underpinning of fudoshin, is often difficult for Westerners to grasp. No mind refers to a focus that is more intuitive than conscious. That means that we are trusting our instincts rather than engaging in a conscious thought process. Westerners might call it "being in the zone." Japanese might call it being in the moment.

In budo, building this state of intuitive trust and inner maturity requires many years of practice (keiko), in some cases the practice of meditative breathing exercises (kokyu ho) and austere physical/spiritual discipline (shugyo). All of these elements, which are part of budo, slowly turn the mind away from the nagging and internal mental dialogue (over analyzing and justification) and begin to allow the mind to trust its intuitive signals or higher self. In mushin, the mind is not easily perturbed or over reactive. It is fudo ("immovable") and no suki ("gaps") or breaks in focus are created. This state is very evident when watching an experienced budoka (a person practicing budo) perform kata. Although totally absorbed in the form, they are not operating from a conscious thought process. The kata has been practiced thousands of times, and the practitioner has developed a natural trust in his or her ability. There is, in a sense, nothing to think about. Perhaps it's a bit like the Nike slogan: "Just Do It."

In summary, the mind, not being affixed to any one thing, is strong, attentive and receptive to all things. Fudoshin is certainly not solely reserved for the martial arts. On the contrary, this intuitive trust and calm can be used prior to and during an important meeting, interview, test, or any time a calm and heightened focus is required. With consistent and disciplined practice, fudoshin can become a natural, comfortable, and productive state of mind.

However, the prerequisite for setting off for the quest of approaching fudoshin is a world view containing at least these ingredients:

- Our world is ever changing. Thus every situation is unique and has to be coped with in a unique way. The effective improvisation is the trade-mark of the master.
- The world is like net. All threads and knots are connected to each other. What affects one part affects the whole net. Direct causality is rather rare in complex open systems. You and me, our planet and the universe are complex open systems.
- Our senses cannot directly perceive the very forces, just the effects. You cannot see the wind in the sail, not the gravitation, not the electricity, not the electromagnetic waves and so on. Some forces you may be aware of, others not. Non the less the effects are real and can be perceived. It may be fatal to discount forces just because you cannot explain them rationally or because they do not yet have a name. You may call them Mysteries, if you want. But do not deny them. One should perceive also what not the eyes can see.
- As change is ever present in an open complex system, there can never be an absolute equilibrium except for limited periods in laboratories or in machines. Humans love to construct machines, as machines produce predictable outcomes with less energy. Linear

organisations and bureaucracies are machines constructed to save mental energy. As machines do not learn they do not evolve. Even machines with learning feed back are linear and basically predictable. There is no evolution where absolute order masters. In order to create a new order, the system has to be brought to certain amount of disorder. How the order will be, nobody knows.

- Open complex systems are self organised according to, mostly, a small number of simple rules, which may cause infinite complexity. Small causes or big causes may, unpredictably in time and space, bring small effects or big effect. Nobody knows.
- Ideas form matter. The latent idea in matter may however breed new ideas, which in turn form new matter. Thus ideas always form matter.

Zeth Moberg

Februari 28, 2007