



KEN-no-Michi svärdskonsten

av ICHIRO YANO

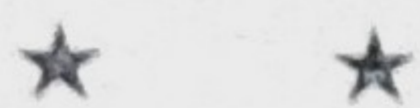
(översättning och bearbetning: Robert von Sandor)

Denna uppsats är första delen av en serie bestående av 3 uppsatser som var och en behandlar samurajens svärdskonst ur livsåskådningssynpunkter.

Serien sändes som morgonprogram under tre dagar i japanska radion och rönste stor uppskattning och intresse bland lyssnarna.

Uppsatserna behandlar kendo som fysisk och psykisk fostran, som en livsåskådning i samband med det dagliga livets händelser och slutligen som ett sätt att leva. Ichiro Yano, som är en höggraderad kendoka och president i Japans största livförsäkringsbolag, anses vara en av de mest framstående "kendo-teoretikerna" och har en unik samling av antika och ytterst sällsynta kendo-böcker.

Yano är ca. 70 år och en stor del av sitt liv ägnat sig åt att undersöka i kendons mentala aspekter.



Den karakteristiska japanska fäktkonsten — som är en nationalsport även i dagens Japan — har sedan urminnes tider använts som en praktisk väg att bygga upp utövarnas karaktär och mentala resning.

Man vet av månghundraårig erfarenhet att kendo-träningen utvecklar psyket och den mentala förmågan hos utövaren och därför anses även i dagens moderna Japan att aktiv träning i den traditionella svärdskonstens teknik befrämjar lämplig karaktärsdaning hos individen som skall fungera i ett modernt samhälle.

Kendo — olik andra sporter — kräver liten fysisk styrka. Därför är det oväsentligt om man är storvuxen eller liten, svag eller stark, tung eller lätt, gammal eller ung.

Tekniken kan tränas av barn redan från 5-6 års ålder lika väl som av 70-80 åringar och har man börjat träna i ungdomen kan träningen fortsätta under hela livet förutsatt att hälsan och rörligheten tillåter det.

En i sitt slag unik målsättning med träningen är att man lägger ned större omsorg på att med träningens hjälp utveckla mentala och psykiska färdigheter än att göra utövaren till en topptrimmad idrottsman.

De hårda fysiska övningarna av tekniken och med dessa sammanhängande kampsituationer är dock *ovillkorliga* delar av inläringen och därmed sammanhängande mentala utvecklingen. Träningen ger därför en utmärkt kondition och bygger upp kroppen även i fysiskt hänseende.

Sistnämnda omständigheter är dock självklara följder men ingalunda träningens yttersta mål.

Vill man dock framhålla dessa sidor av träningen är kendo ett verksamt medel för att bygga upp kroppen och att bevara hälsan i lika hög grad som någon annan idrott.

Men allt detta kan uppfattas som allmänna och ofta framförda påståenden i samband med alla slags fysiska övningar och därför vill man gärna formulera en mera konkret frågeställning:

"Vad är nu de verkligen konkreta fördelarna med att träna just kendo?"

Svaret på en sådan fråga är självfallet mycket mera vidlyftigt, om man önskar diskutera det i detalj, än som är möjligt att ge inom ramen av denna uppsats, men det kan dock sammanfattas under 4 rubriker: Varje barn som tränar kendo kan "träna sig till" följande karaktärsegenskaper:

1. Hövlighet och gott uppförande.
2. Mental styrka för att möta vem som helst och vad som helst i livet med rättframhet, ärlighet och utan mindervärdighetskänslor.
3. Lugn och naturlig avspändhet i tanke och handling som förblir opåverkade av såväl sinnesrörelser som av hastiga situationsändringar.
4. Blixtnabba reaktioner i tanke och handling som resultaten av omedelbara värderingar och intuitiva beslut.

Det måste dock betonas att dessa utvecklingsnivåer är helt beroende av att den fysiska träningen bedrivs regelbundet, systematiskt och utan tidsbegränsning under hela livet.

När japaner talar om dessa saker illustrerar de sin framställning med fyra kinesiska karaktärer för de fy-



ra egenskaperna som utvecklas tack vare kendo-träningen.

Tecknet för gott uppförande (REI), karaktären för omedelbarhet—öppenhet i tanke (CHOKU), tecknet för lugn och psykisk balans (SEI) samt karaktären för snabbhet i såväl tanke som handling (SOKU).

Utrustad med dessa fyra karaktärsegenskaper kan människan var övertygad om att sällan göra någon "miss" här i livet och att kunna leva ett balanserat och lyckligt liv under alla omständigheter.

Det finns endast ett korrekt sätt att träna så att man når den önskade mentala nivån nämligen, hård fysisk träning, där man lär sig samtidigt på sina egna

misslag. Detta gäller självfallet även på den psykiska sidan.

Det centrala ordspråket i sammanhanget är: "Gör det själv och lär av dina misslag".

Tränarens uppgift i sammanhanget är handledarens. Han kan självfallet inte överföra till sin elev den erfarenhet som kommer av den individuella insikten som följer på ett misslag som man har begått.

Förmågan att lära av sina egna misslag utvecklas under lärarens handledning och instruktion och med detta är det också sagt att kendo måste läras med kroppens hjälp och att detta i sin tur kan bara ske genom hård fysisk träning.

På nybörjarstadiet tränar man endast fysiskt, dels för att bygga upp konditionen och dels för att lära in kendetekniken.

Senare, på ett mera tekniskt avancerat stadie, införs gradvis den mentala träningen och denna får allimer ökat utrymme ju äldre man blir och ju längre man håller på med den regelbundna fysiska träningen.

I nybörjarstadiet eller om man börjar träna kendo som exempelvis 10-åring är förhållandet mellan den psykiska och fysiska träningen 90%–10%.

I medelåldern, eller efter att ha tränat kendo upp till en ganska avancerad nivå, blir detta förhållande kanske 50%–50% och i högre åldrar under samma förhållanden utgör den fysiska delen av träningen endast 20% av den totala träningsvolymen medan den mentala delen omfattar hela 80%.

I detta ligger även förklaringen varför kendoträning ej kan betraktas som en fysisk övning under ett begränsat antal år av ens liv utan att träningen blir helt enkelt en oskiljbar beståndsdel av livet.

Kendoträning som bedrivs på detta sätt utvecklar förmågan hos utövaren att kunna se klart de verkliga orsakssammanhangen i livets alla skiften och detta i sin tur ger honom möjligheten att på ett riktigt sätt se, värdera och handla i livets olika situationer.

Samtidigt lär han känna sig själv på ett medvetet och analytiskt sätt och detta är kanske mera invecklat och viktigt än någonting annat.

När kendoutövaren har nått detta stadie av självkänedom existerar ingen självfixering längre och han kan betrakta sig själv på ett objektivet sätt som en utomstående.

Detta stadie kallas av japaner "stadiet för osjälvviskhet" (MUGA NO KYOCHI) eller "stadiet då medvetandet är klart och öppet så att det speglar omgivningen som stålspegel eller stillastående vattenyta" (MEIKYO-SHISUI NO KYOCHI). Ett tredje uttryck som användes i sammanhanget är "stadiet för det orubbliga medvetandet" (FUDO-SHIN). Den person som har nått detta stadie kallas "den fullkomliga människan" (TATSU-JIN) och i detta stadie blir ingenting förbisett eller missbedömt.

Det finns dock fyra hinder som kan stoppa människan i hans strävan att nå stadiet för det orubbliga medvetandet genom kendoträningen. Dessa hinder har namngivits redan av den antika tidens fäktmästare såsom "de fyra onda tingen" (SHI-AKU). Dessa rubriceras som *övertäckningen* (KYO), *rädslan* (KU), *tveksamheten* (GI) och *villrådigheten* (WAKU).

Tänker man riktigt efter så är "de fyra onda tingen" inte bara någonting som besvärar fäktaren utan i lika hög grad hindrar människan i sitt dagliga liv från att leva på rätt sätt.

Det blir därför nödvändigt att arbeta bort dessa blockeringar från psyket, ty handlingskraften och den individuella utvecklingen hindras från att göra sig gällande om "de fyra onda tingen" härskar över medvetandet.

Den ofrivilliga fixeringen av medvetandet kallas av japanen för SHI-SHIN och den självfixerande, själva medvetandet erfar att självfixeringen och tankarna på eget handlande är direkta anledningar till att man besegras börjar en gradvis förändring hos jaget och därmed även en utveckling av förmågan att betrakta sig själv mera objektivet.

Egoismen bleknar och psyket börjar fungera intuitivet fram till det slutliga målet då rörelserna inte längre kontrolleras av den medvetna viljan utan av det undermedvetna.



Denna utveckling leder fram till vad japanen kallar "den avspända rörelsen" (SEI-CHU-DO) och till det psykiska tillståndet som kallas "det oberörda medvetandet" (FUDO-SHIN) och som inte kan påverkas av yttre störningar som distraherar.

I detta finns även kontaktytan mellan ZEN och KENDO eftersom kendoträningens resultat är utvecklingen av "det oberörda medvetandet" på samma sätt som målet är för zen-buddhismens olika träningsformer.

Här ligger även förklaringen till det egendomliga motsatsförhållandet att ursprungligen martialistiska övningar – som ju till sin natur ligger i motsatsförhållande till buddhismens icke-våld filosofi – används till att träna zen.

"Kendo och Zen-Buddhism är ett och samma" (KEN-ZEN-ICHI) är ett uttryck som användes i Japan ända från medeltiden.

SVENSKA JIUJITSUFÖRBUNDET

Förbundsmärke, 8 cm i tyg	Kr 20:-
Bältesmärken 2 st att fästas på jiujitsu-bältet	Kr 5:-
Emaljnål i bältesfärger	Kr 10:-
Graderingsdiplom A4-format	Kr 1:-/st

(minimiorder 10 st per gång)

Kan rekvireras från förbundets kansli

Södra Larmgatan 4, 411 16 Gbg. Tel. 031/11 25 08