



KENDO

JINSEI NO MICHI

Konsten att leva

av

Ichiro Yano sensei

Denna är den tredje och sista artikeln i ICHIRO YANO senseis serie om kendo som livsåskådning.

De föregående artiklarna:

KENDO MICHI — svärdskonsten —

SHOJI NO MICHI — konsten att nå framgång — återfinns i Budo-Sport Nr 2 och 3 1973.

Översättning och bearbetning av Robert von Sandor.

Vi lever bara en gång och ingen har förunnats att leva om sitt liv. Det är därför naturligt att var och en av oss önskar att leva så lyckligt som möjligt. Det är knappast troligt att någon levande människa har det direkta önskemålet att leva ett orättfärdigt liv.

Men vad skall vi göra för att kunna uppnå en sådan målsättning som ett lyckligt liv?

Här måste jag återkomma ännu en gång till nödvändigheten att ha förmågan att kunna betrakta sig själv och sina medmänniskor på rätt sätt.

Vår första uppgift här är att försöka förstå — ja, till och med uppleva — vad det innebär att vara människa och att därigenom leva på ett sätt som överensstämmer med våra mänskliga förutsättningar och vår rätta natur.

Men för att kunna göra detta måste vi utforska och lära känna den mänskliga naturens innersta väsen och därigenom komma fram till hur vi själva skall kunna leva upp till de målsättningar som vi har satt upp.

Allt detta har diskuterats av människorna sedan urminnes tider och vi möter i alla tider och i alla kulturer lärare som försöker lära mänskligheten vad det innebär att vara människa.

Tyvärr är sådan insikt eller förståelse av den mänskliga naturens innersta väsen inte någonting som går att lära från böcker, att memorera och använda på samma sätt som man använder någon inlärd kunskap när man behöver det.

...nej, så enkelt är det inte. Förståelse av människans innersta väsen är en intuitiv upplevelse som måste ständigt tränas och fördjupas varje gång vi möter en medmänniska.

Med detta är det också sagt att vi blir aldrig "färdiglärda" i konsten att förstå vår nästa.

Vi blir bara lite bättre varje gång när vi försöker tränga djupare och djupare in i mänskliga naturens olika nivåer.

Det går alltså inte att stanna upp i sina ansträngningar och säga "nu räcker det, nu kan jag detta".

Vi måste ständigt bemöda oss att veta mera och vår personliga utveckling i livet kommer att stå i direkt proportion till våra ansträngningar att försöka förstå våra medmänniskor.

Omvänt gäller det, att om vi vägrar att förstå de an-

dra och istället framhäver oss själva, stannar vår personlighetsutveckling och en tillbakagång sätter igång med ständiga besvikelser och misslyckanden som direkta och omedelbara följder.

Det är en gång så att människan inte kan leva ett människovärdigt liv utan att anstränga sig att ta hänsyn till andra och detta i och för sig enkla faktum förefaller mig vara den mest grundläggande delen av människans väsen.

Genom den psykologiska vetenskapens utveckling har man kunnat klargöra många detaljer och lösa många problem i samband med människans mentala utveckling och samtidigt har man funnit otvetydiga bevis för ett direkt samband mellan kroppens fysiska utveckling och kondition och personens sätt att samleva med sina medmänniskor.

Redan under antiken präglades det latinska uttrycket: "mens sana in corpore sano" — en sund själ i en sund kropp — och detta har bevisats av den moderna vetenskapen.

Man kanske invänder mot detta att den mänskliga arvsmassan innehåller praktiskt taget obegränsat antal förutsättningar att utvecklas och att möjligheternas dörr öppnas i samma ögonblick när det nyfödda barnets första skrik tillkännager födelsen av en ny människa. Vilka egenskaper som sedan utvecklas ur arvsmassan kommer att vara slumpens sak och vara helt oberoende av människans vilja eller önskemål.



Jag har en annan åsikt.

I grunden har alla normala människor förutsättningar i sin arvs massa att utveckla sig i önskad riktning. Frågan är bara om de får speciell och målinriktad träning för att styra utvecklingen i önskad riktning.

Det är samma sak med detta som med kroppens celler. För att dessa skall kunna leva och utvecklas måste varenda en få näring och lämplig skötsel och om vår materia, det vill säga vår kropp kräver detta så måste fallet vara det samma även med vårt psyke eftersom våra mentala funktioner består ju av summan av den sunda aktiviteten av samtliga celler i hela kroppen.

Jag skulle vilja påstå att den viktigaste förutsättningen för att leva på rätt sätt är insikten av uttrycket "människan är en varelse som är skapad för att ständigt träna". Med ordet träning menar jag då både fysisk och mental träning.

När man använder sådana ord som "träning", "måste", "tålmod" etc, tänker människan ofta på synonymmer som "besvär", "möda", "tvång" m. fl. och uppfattar situationen som obehaglig, som någonting stridande mot

den naturliga" önskan att göra saker och ting enklare och bekvämare.

Kort sagt, man uppfattar dessa ord som beskrivning-
ar på någonting som är tvångsmässigt, kanske plågsamt, oangenämnt eller tråkigt.

Detta sätt att resonera är någonting som vi helt enkelt måste komma över, ty man behöver bara tänka på vad det skulle innebära att leva ett liv utan att vara i ständig rörelse då kroppen får den för dess funktioner nödvändiga och livsviktiga fysiska träningen.

Resultatet skulle bli en totalförslamad kropp och därmed även en onormal mental funktion.

Det krävs således att vi håller såväl vår kropp som våra mentala funktioner i form och detta genom ständiga och målmedvetna träning eftersom vi är konstruerade på detta sätt av vår naturen.

Varför inte se träningen som en naturlig beståndsdel av det dagliga livet? Lika naturligt som att äta, dricka, hålla sig ren eller att klä sig.

Japanska filosofer har uttryckt detta i ordet GYO-GAKU-ICHI - man tränas genom handling - I vidare bemärkelse betyder ordet att vi människor är skapade så att vi måste träna vår kropp och själ genom hela livet, insikten och förståelsen av detta är ytterst viktigt för människan.

Jag har nu använt uttrycket "träning" ett antal gånger. Det är kanske nödvändigt att säga någonting om ordets innebörd så som jag ser den.

Att träna innebär för många människor att man utövar någon speciell idrottsgren och att det är intresset för idrottsgrenen ifråga som är orsaken till att vederbörande tränar.

Detta resonemang skulle innebära att om man inte är idrottsintresserad så skall man inte heller behöva träna.

Detta är fel. Att träna vår kropp är en livsnödvändighet och ett grundläggande krav för att vi skall kunna leva ett sunt liv såväl fysiskt som mentalt.

Sedan kommer frågan hur vi skall träna kroppen och då har vi ett antal olika metoder att välja mellan efter individuellt tycke, smak och intresse.

Med andra ord vi måste vara medvetna om att vi måste anstränga oss för att hålla oss i form sedan gäller det att göra detta på ett sätt som passar vår individuella läggning.

...och vi måste komma ihåg att det är endast vi själva som kan hålla oss själva i form. Ingen annan kan göra detta arbete för vår räkning och ingen medicin eller läkare kan ersätta bristen av lämplig fysisk och mental träning.

Innan jag avslutar min uppsats vill jag gärna citera mitt favoritord från våra förfäders skrifter JINSEI-KUN - läran om livet -

GANZEN NO MATSUGE - ögonlocken finns tätt intill ögonen -

Detta i och för sig banala och självklara faktum har i sammanhanget en mycket djup innebörd.

Nämmligen, att just tack vare därför att ögonlocken är placerade tätt intill ögonen kan ingen människa se sina ögonlock, inte ens om man sluter ögonen. Med detta vill man exemplifiera det omöjliga, att människan helt enkelt inte kan utan vidare "se och observera sig själv" på grund av att han finns "inuti sig själv" det vill säga just därför att han är människa.

Sak samma gäller psyket och dess utveckling. Vår mentala förmåga finns inuti oss själva och om vi vill

träna och utveckla den så måste vi använda den ofullständiga förmågan till att göra sig själv mera fullständig.

Den kinesiska poeten PO-MU som levde på 1000-talet uttryckte detta på följande sätt:

"Dina ögonlock är placerade tätt intill dina ögon men ändå kan du inte se dem.

Verkligheten existerar inte utanför ditt förstånd. Vad är det egentligen som du strävar efter?"

Trots att ögonlocken är verkliga kan man inte se dem utom i en spegel som reflekterar den sanna verkligheten. Om detta är sanning, även när det gäller verkligheten i sin helhet som ju bara existerar innanför eget förstånd (liksom vi vet med vårt förstånd att ögonlocken existerar), varför rusar vi åstad och söker lyckan utanför oss själva?

Det är innanför oss själva som lyckan existerar och därför måste vi söka den där. I sanning stora ord och tankvärda tankar att filosofera över...

Hur som helst måste människans målsättning vara att bygga upp vad japanen kallar för HEI-JO-SHIN - det vardagliga förståndet - ett normaltillstånd som skämtsamt benämns även "bondförstånd". Och för detta behöver man bara "polera upp" den råa ytan av den mentala massan som finns i alla människor så att den blir som en spegel och reflekterar individens riktiga mänskliga natur.

En av de gamla kendomästarna uttrycker detta i ett poem på följande sätt:

"Den verkliga hemligheten är mycket enkel men - liksom ögonlocken -

är så nära oss att den sällan blir upptäckt".

Den japanska svärdskonsten kendo har sina "hemligheter" som ligger långt bortom det tekniska utförandets fulländning och ändå så nära som ögonlocken. Därför upptäcks de sällan på annat sätt än att man upplever dem som en spegelbild som blir följden av den fysiska träningen.

Den tekniska träningen "polararytan". Färdigheten ger mental insikt och den hårda fysiska träningen tränar och utvecklar såväl kroppen som psyket.

Konsten att leva är att leva naturligt. Kendoträningen lär oss att göra detta och därför är kendo sammanknuten hos japanen med den livslånga träningen i konsten att leva.

★ ★

Smålands Cup del 4 i judo gick i Ljungby den 17 november. Resultat: **Lättvikt:** Lars Gustavsson, Linköping. **Weltervikt:** Lars Olof Nordbeck, Lugl. Lund. **Mellanvikt:** Peter Mohall, Linköpings BK. **Lätt tungvikt:** Curt Lindhe, JK Jigo-Tai, Ljungby.

Totalt (sammanlagt) efter fyra omgångar, Lars Gustavsson i lättvikt, Lars Olof Nordbeck i weltervikt, Peter Mohall i mellanvikt samt Eddy Åberg Lugl. Lund, också mellanvikt och Tony Macconnell, Lugl. Lund i lätt tungvikt. Sammanlagt blev Linköpings Budoklubb först med 914 poäng följt av Lugl. Lund med 795 och Jigo-Tai, Ljungby med 463 och GAK Enighet, Malmö 449.

Sänd in din PRENUMERATIONSavgift Nu!
Tidningen BUDO-SPORT
Ge en prenumeration för 1974 i gåva