



万
扇
塾

BAN
SEN
JUKU

VZW / ASBL

International
Traditional
Nippon
Budo Culture
School

•

Aikikai -
Kansai HQ
Osaka Aikikai
Foundation
International

De essentie van Budo (traditionele Japanse krijgskunst) en REIGI (gedrag)

BUDO is de weg van de traditionele Japanse krijgskunsten. Je kan kiezen hoe het leven te bekijken, hoe je je leven wil leiden, maar onvermijdelijk zullen er verwickelingen optreden, in jezelf en met anderen. Ons dagelijks leven is als een slagveld. De grootste uitdaging voor ons is hoe onze geest vrij te houden en vredig door ons leven te gaan.

Het geheel van de waardevolle ervaring van de SAMURAI's in het oorlogsgevecht met het zwaard, is tot zijn essentie teruggebracht door het Japans compromisloze rechtlijnig karakter en gaf op die manier geboorte aan de geest van BUDO, een mentaal voedsel of een richtingwijzer, ons onderwijzend hoe ons leven te leven. BUDO is een levensbeschouwing ondersteund door het Japanse gevoel en zin voor gratie. Deze ideeën liggen aan de wortel van het geheel van de Japanse cultuur. Dit bestrijkt het veld van de gedachte en de geest, de volledige levenshouding, het duikt op in de gehele cultuur, kunst, voeding, kledij, architectuur, het zakenleven en rijkt tot in de moderne technologie.

Ons dagelijks leven wordt beschermd door een goede openbare orde, zodat we amper het gebruik van krijgskunsten nodig hebben als zelfverdediging. Maar de verwezenlijkingen van BUDO, als de essentie van het oosters denken over hoe we ons leven best leven, geeft ons de mogelijkheid onze geest te trainen om voorzichtig te zijn, inzicht te verwerken, concentratie, gezondheid, onze geest kalm te houden bij drukke bezigheden.

BUDO geeft ons moed om moeilijkheden te trotseren, leert ons problemen op te lossen, objectief en zonder vrees. BUDO is idealistisch want het zoekt ook het schone, maar het is terzelfdertijd realistisch, elegant maar scherp als een Japans zwaard: hoe te overleven onder het zwaard? Deze BUDO-geest is aanvaard over de gehele wereld als een algemene culturele erfenis voor de mensheid.

Hoe Budo te beoefenen

Het aanleren van de traditionele Japanse krijgskunsten of BUDO is zeer verschillend van enig aangenaam tijdverdrijf, maar ook zeer verschillend van het beoefenen van kunstmatige krijgskunsten die sporten geworden zijn, beschermd door regels en reglementen, die bepaalde gevaarlijke technieken verbieden. Onderwijzen en aanleren van BUDO is natuurlijk in essentie gevaarlijk. Elke techniek is als een scherp, ontbloot zwaard, klaar om een bloedige situatie te scheppen. Je kan niet alleen je tegenstrever verwonden, maar ook jezelf, zoals een tweesnijdend zwaard. Dit is wat ons onze geest leert concentreren. En langs de andere kant is dit de natuurlijke reden waarom we een serieus en juist gedrag nodig hebben tijdens de praktijk. Het is daarom dat we dienen begaan te zijn met VEILIGHEID, RESPECT voor elkaar, voor de leraar en voor hetgeen we leren, plus DISCIPLINE om ons in staat te stellen op een traditionele manier te studeren. BUDO vereist traditioneel een hoge morele standaard, zelfs voor jongeren en gelijken, we moeten elkaar strikt respecteren als mensen, de beoefening veilig houden door volle discipline.

Maatschappelijke zetel:
Auguste Lambiottestraat 31
1030 Brussel
België

Tel +32 477 673 251

www.bansenjuku.org
info@bansenjuku.org

Laat ons BUDO trainen in eerlijke REIGI of gedrag binnen en buiten de DOJO

In traditionele BUDO zijn er niet zoveel specifieke regels, er is enkel onze fundamentele geesteshouding: het respect voor elkaar als mensen. Vanuit de geest van BUDO ontstaan er spontaan voorschriften en dit is BUDO REIGI. In het sociale leven is een minimum stel regels onvermijdelijk. Er bestaat geen BUDO-geest zonder een zeer normale algemene basis van sociale voorwaarden. Hoewel er verschillende sociale gewoonten zijn, is er een gemeenschappelijke kern, universeel geldend voor alle mensen. Deze fundamenten zijn eenvoudig en algemeen, maar BUDO gaat dieper.

Om een vloeiende stroom te bewaren, zal je altijd je **leraar** eerbiedigen zowel als je **sempai** (of meer ervaren collega). Om BUDO te kunnen doorgeven wordt een zeer belangrijke deugd aanbevolen: "leer van het oude, ontwikkel het nieuwe". Als sempai moet je de gehele tijd een goed voorbeeld zijn voor de jongeren aangezien ze naar je kijken, niet enkel naar je technieken, maar ook naar je gedrag. Probeer een goede relatie te onderhouden met je gelijken of DOHAI en draag goed zorg voor KOHAI of junioren.

Respecteer de DOJO: het is een speciale, zuivere en belangrijke plaats waar we tot spiritueel ontwaken komen, dus wordt er zin voor eerbied vereist in de oefening om onze geest vrij in concentratie te leiden. Daarom wordt er aangeraden om iedere keer met een verse geest te starten, om een frisse geestesstroom te maken voor een nieuwe creatie. Wanneer je aankomt in de DOJO, doe het met een lege geest (MUNEN MUSO), ontdoe je van alle uiterlijke decoraties. Vergeet je ego, zoek alleen naar de echte essentie. Onder het zwaard vraagt BUDO om de waarheid direct binnen te treden. Traditioneel is de DOJO niet een plaats om louter technieken te leren, maar eerder een plaats waar leden samen de waarheid zoeken (SHUGIO), elkaar polijstend, als de slijpsteen en het zwaard. De DOJO is geen plaats voor rivaliteit maar voor uitwisseling van totale harmonie door vriendelijk en vredevol oefenen, trachtend de kern van de waarheid in alle nederigheid te bereiken. Deze houding van de BUDO-geest in de DOJO is DOJO REIGI. Dit is de weg van het leren door onderwijzen, het uitwisselen van KI of geest met elkaar.

Om BUDO te beoefenen is onze lichaamshouding, als basis, zeer belangrijk. Door buikademhaling, kunnen we begrijpen wat onze natuurlijke houding is en kunnen we die verbeteren. Op die manier verenigen we geest en lichaam en kunnen we de kracht hanteren van deze vereniging als onze geestkracht of KI. We kunnen ons evenwicht bewaren door de buikademhaling ter hoogte van de HARA (het onderste deel van het abdomen als het balanspunt van lichaam en geest, bron van onze vitaliteit, het meer van KI) in goede harmonie en samenwerkend met elkaar in KIMUSUBI, onze KI of leven verbindend met de levensbron als het volledig universum zelf. Abdominale ademhaling is de ingang en terzelfdertijd de weg naar buiten. In alle technieken zouden we moeten werken met abdominale ademhaling in de HARA. Door abdominale ademhaling kunnen we de technieken laten oplossen in het meer en ze toelaten natuurlijk te verrijzen als zuivere KI. Dan moet je je nergens zorgen meer over maken; al je bewegingen worden zekere technieken in even perfecte conditie als alleen sterke ademkracht. Het getij is het ademen van de aarde, omwenteling is de ademhaling van het universum. Dit is de vereiste om naar een hoger plan dan dat van de technische problemen te geraken, om ze te transcenderen: treedt binnen via de technieken, maar vergeet ze daarna. Je kan het net wel vergeten nadat de vis gevangen is.

Oosters denken is twee en een tegelijk, één maar twee, relatief maar absoluut terzelfdertijd. Asjeblijft, oefen dit tijdens de trainingen door de buikademhaling.

Als we eenmaal hebben geleerd om onze ademhaling correct te gebruiken, kunnen we de kracht van eenmaking op veel verschillende manieren gebruiken. Er is niets anders nodig. Vanuit Oosters standpunt komen gedachten op door het ademen, niet door het hoofd. Op die manier kan je zelf handelen als KI-RYOKU of geestkracht, als sterke ademkracht. Dit is niet alleen belangrijk tijdens training, het is nog veel belangrijker voor je dagelijks leven,

om de goede relaties in harmonie te houden (of een AIKI leven te leiden), het dagelijks leven is immers het ware slagveld.

Hoe de natuurlijke KI-kracht te verbeteren en te laten groeien is de specialiteit van AIKI als BUDO. We moeten vertrouwen op de levenskracht die we allen hebben als potentiële energie, KI of geestkracht. Dan kunnen we al onze middelen gebruiken, niet alleen onze spierkracht.

Onze geest is onze bevelhebber. Waar een wil is, is een weg. Probeer asjeblijft tijdens de training te voelen wat de levende KI-kracht betekent. Iedereen kan het gebruiken, we hebben allen dezelfde KI, groot of klein, man of vrouw, jong of oud.

In je natuurlijke staat, MUSHIN, simpel en ongekunsteld, kan je KI volledig benutten door de kracht van het universum zelf te gebruiken gedurende je hele leven.

Hoe BUDO direct leren? We moeten ons blootstellen aan gevaar zoals het werkelijk is, samen met onze partners. Dan kunnen we proberen te begrijpen hoe we ons zelf kunnen verdedigen, welke weg het beste is om ons zelf te laten samenwerken met de stroom van kracht in KIMUSUBI. Beide partners houden een en dezelfde gerichte geest in de beweging. Als je altijd vertrekt vanuit de slechtste toestand, kan je alles beter maken. Als je de slechtste levensomstandigheid begrijpt, zullen andere situaties altijd gemakkelijk zijn, aangezien je een zuiver, totaal beeld zal hebben, als neerkijkend op een open veld vanop de top van een berg onder een open blauwe hemel tijdens een wolkeloze dag, zoals het gevoel hebben dat je alles in een hand kan bevatten. In MUSHIN zullen we een goed evenwicht bewaren, wat er ook gebeurt. Vergeet niet dat de ergste omstandigheid van ons leven de beoefening is! Het is de slechtste toestand die het beste in je zal bovenhalen!

Door all-round technieken, door verschillende omstandigheden, moet de training je leren hoe steeds je evenwicht te bewaren. Om dit te kunnen doen, beweeg vanuit je HARA als centrum van je evenwicht, of het punt van de onderbuik als het evenwichtscentrum. Oefen de betekenis van HARA, het gevoel geen benen en geen armen te hebben, nooit het evenwicht verliezend, zelfs al rollend. Beweeg niet middels handen en voeten, maar door het evenwichtspunt en alles zal volgen zoals de bevelen van de bevelhebber gevolgd worden. Dit is het beeld van het heilige DARUMA-beeld. Beweeg zonder te bewegen, verlies je evenwicht niet. Zuig dan de KI van je tegenstrever in je evenwicht zodat je hem machteloos kan maken. Als je dit doet kan je altijd vrij handelen, volledig als jezelf. Dan heb je geen andere technieken meer nodig.

In evenwicht zijn betekent samenwerken met de grondbeginselen van het universum, zoals in evenwicht zijn met de zwaartekracht van de aarde en daardoor met het volledige heelal. In die zin, perfect in evenwicht zijnde, maken we deel uit van het universum, we zijn het universum zelf, zoals de grondlegger van Aikido, O Sensei zegde.

Tijdens de training is het meest belangrijke het genieten van KI NO NAGARE (de stroom van KI of levenskracht, zoals een waterstroom).

Stop nooit de stroom van de oefening, beweeg alleen maar vooruit, vecht het uit, trek nooit terug. Als we de stroom stoppen of afsnijden, betekent dat sterven, we kunnen nooit meer van het zelfde moment genieten. Daarom moeten we onze volledige toewijding aan elk moment geven, in goede concentratie in MUSHIN, dan kunnen we het combineren met de bron van KI, en niet in ideële maniertjes of door ideologische concepten. De stroom zelf is een levende kracht, zij het water of lucht. We betreden de krachtbron door de ademhaling. Haar bewegingen zijn vloeiend en terzelfdertijd inhoudelijk vierkant, ze zijn nooit vlak, maar dynamisch en terzelfdertijd zeer statisch, als een tyfoon met reusachtige winden door de gigantische luchtdruk, of een draaikolk met grote golven door de intense waterdruk. Als verschillende stromen water elkaar ontmoeten vormen ze een spiraalstroom, soms zacht, soms hard, afhankelijk van de omstandigheden zuiveren ze elkaar. Het kan erop lijken dat ze aan het worstelen zijn maar eigenlijk werken ze samen zoals twee mensen de hand schudden. In KIMUSUBI stroomt elk KI-getijde en werkt dan samen, zich verenigend met de hoofdstroom, de bron van KI zelf. Samen scheppen ze dan een andere, grotere stroom en de ontmoeting wordt herhaald. Of ze groot of klein zijn, allen gaan ze terug naar de

zee, een natuurlijke muziek spelend, spontaan steeds veranderend maar nooit de goede harmonie verliezend, op geen enkel moment. De KI-stroom, zoals een waterstroom, is veel belangrijker dan vorm of techniek. Het is het teken van leven, het is ons leven zelf. Ons leven gaat met de stroom mee, vanuit de HARA. Met de buik ademen zoals een luchtstroom, ontploft het bij middel van de technieken, als KI-druk zelf. KIAI geeft een brullende adem vrij, al onze kracht bundelend en de echo zal naar je terugkeren als een versterkte kracht, trillend in de HARA en wekt je tot leven, schudt je wakker. Op deze manier kan je je tegenstrever verwickelen in een sterke spiraalstroom van KI. Het is net als het slaan op een grote trommel, wat een grote trilling geeft, als een bliksemstraal. De bewegingen die spontaan opborrelen uit deze stroom zijn de echte technieken. Dan kan je vrij handelen, net als spontane KI zelf. Dat is de betekenis van TAKE MUSU AIKI of de nieuwe geboorte van technieken in overeenstemming met de omstandigheden. Het belangrijkste doel van AIKIDO is om tot dit punt te komen.

Het motto van de DOJO (of oefenplaats) is boven alles iedereen eerlijk te respecteren, gelukkig te oefenen en in volledige veiligheid.

Voor de veiligheid en de concentratie is het best de oefeningen uit te voeren zonder gesprekken aan te knopen, handel gewoon in stilte. Dan zal je oefenen in een perfecte staat van geestelijke concentratie. Dit is wat de traditionele ondervinding ons leert. Begin de lessen alsjeblieft met MUNEN MUSO, vrij van elk idee en iedere gedachte. Begin niet na te denken over om het even wat anders. IJver voor de praktijk in MUSHIN of onschuld en niets anders.

Beginners moeten toegewijd de beweging eerlijk volgen. Jongeren of KOHAI moeten de ouderen niet verbeteren.

Tussen DOHAI of studenten van gelijk niveau, is het niet nodig elkaar te verbeteren, zelfs als iemand minder geoefend is, tenzij hij of zij er om vraagt. Zelfs dan hoeft je niet in te gaan op de vraag. Verstoor je partners' oefening niet. Begin zeker geen moeilijkheden of schep geen vervelende relaties. Je moet niet ingaan op een uitnodiging tot onnodige vijandigheid of de oorzaak zijn van slechte verstandhouding of wrijvingen. Je houding aanpassen door het goede gedrag van anderen waar te nemen, is goed genoeg om de juiste manieren te leren.

Wanneer de leraar je vraagt als zijn "UKE" (of degene die zal geworpen worden), moet je alleen handelen op de manier en op het moment die hij aangeeft; als hij een langere uiteenzetting geeft tijdens dewelke je hulp niet verlangd wordt, ga je zitten, wapen aan je linkerkant, snijkant naar jezelf gekeerd en kniel op één of beide knieën (KIZA), je tenen gekruld, klaar om op te staan. Wacht tot de leraar aangeeft dat hij je terug nodig heeft. Zelfs wanneer de leraar uitleg geeft over hoe om te gaan met een tegenaanval, onderneem je nooit een dergelijke actie voordat de leraar je vraagt dit te doen. Alvorens de studenten de oefening die hij getoond heeft beginnen uit te voeren, moet je buigen naar de leraar zoals alle andere studenten en dan de les vervoegen. Als de leraar iets persoonlijk aan het uitleggen is, moet een gevorderde student niet terzelfdertijd proberen een beginner te verbeteren. Wanneer een student van dienst aan het lesgeven is, zal een deelnemende oudere student meewerken en moet zelf niet op een verschillende manier beginnen lesgeven.

Om iemand iets te leren geef je, indien nodig, ten hoogste een korte hint zonder uitleg. "Net genoeg" is de geest van BUDO en de technieken. Breng je partner niet in de war, laat hem toe zijn eigen vrije beheersing te behouden. De belangrijke zaak is concentratie. Geef geen starre gedachten door. Onze grootste vijand bevindt zich binnenin onszelf, wanneer onze vrije geest gevangen geraakt door idealen of verstarde ideeën: dat betekent de dood. Door je eigen lichaamsbeweging, gids je je partner om je evenwicht te beheersen. Dit is de beste manier om iemand iets te leren.

UKE (degene die zal neergaan of zijn evenwicht verliezen) is de meester van NAGE (degene die de balans zal leiden, controleren en neer zenden). Het beste is NAGE te begeleiden via de UKE-vormen. Doorheen jouw lichaam ga je NAGE begeleiden om op die

wijze te begrijpen welke manier de beste is als je NAGE bent en de ander uit evenwicht moet brengen en moet samenwerken met dezelfde KI-stroom. Stop nooit de stroom van de oefening. Daarna probeer je te trainen hoe je moet handelen als je de rol van NAGE vervult. Als je dit doet, samen met je partner, genietend van een goede stroom KI, kun je je KI verbeteren en vitaliseren, de waarheid van natuurlijke beweging. Van KI tot KI, van hart tot hart, kan je dan dezelfde ervaring hebben als O Sensei had, en genieten van een AIKI leven als AIKIDOKA. Dit is de traditionele manier van oefenen in stilte: aanleren is direct leren door je lichaam! Op die wijze kunnen beiden op de beste manier leren, door dezelfde oefening, zoals slijpsteen en zwaard. Een goed zwaard heeft een goede slijpsteen nodig. Begin ten eerste met een goede slijpsteen te worden.

Eerbiedig de BUDO methode aangezien deze gebaseerd is op de BUDO-geest, ze steunt op metafysica, die alleen bestaat in onze geest. Indien er geen trouw of geen oprechtheid is, kan de BUDO-geest niet bestaan. Voor de beoefening moeten we, boven al, elkaar eerbiedigen als mensen, vertrouwen blijven hebben in elkaar. BUDO bestaat alleen in de geest van het elkaar eerbiedigen. Op welke manier je je ook gedraagt, hetgeen het hart van de ander moet raken is je betoon van eerbied, wat naar je zal terugkeren als een echo. Anders is het niets meer dan een vorm van manieren, enkel etiquette. In deze situatie moeten we op elkaar kunnen vertrouwen, om een goede oefenpraktijk te behouden, gevrijwaard van gevaar. Denk daaraan, alsjeblieft. Geef je een scherp wapen door aan iemand die je niet vertrouwt...? Volg alleen eerlijk de instructies van de leraar. In het algemeen, om gevaarlijke situaties te voorkomen, is het verboden om tegen te werken of een andere stijl van krijgskunsten te gebruiken in je training. Blokkeer de stroom van de beweging niet en toon geen onnodige ATEMI of slagen. Zet klemmen niet onnodig hard aan of bezorg niet meer pijn dan strikt vereist. "Net genoeg" is de BUDO-geest en techniek. Overacting is net als helemaal niet handelen, of erger; zeker nadat je partner zijn evenwicht kwijt is en niet langer voor zichzelf kan zorgen. Je moet onafgebroken zorg dragen voor de veiligheid van je partner. Zelfs pijnlijke gewrichtstechnieken doen we als een stretching of SHIATSU (vingerdruktherapie op de vitale punten voor het behoud van een goede lichaamsconditie en gezondheid) maar niet om te kwetsen. Dit niet alleen voor de uitwendige tegenstrever maar ook voor de inwendige tegenstrever, om ons te beschermen tegen problemen, om in de beste omstandigheden te leven.

Door een juist gebruik van ATEMI, of het slaan op een vitaal punt bij de tegenstrever, kan je zijn evenwicht in de slechtste staat loodsen en hem op die manier zijn aanvalsgedachte laten verliezen, of hem bewusteloos maken, maar nooit om te doden. In AIKIDO geven we onze partner meestal een kans en loodsen hem in een zekere richting als KI NO NAGARE, maken we een stroom van beweging. Maar in geval UKE niet mocht bewegen, is het tijd om ATEMI te simuleren met de bedoeling hem te doen concentreren, zijn denken te veranderen, de KI of geestkracht naar buiten te trekken en dan op de stroom van KI te surfen.

Om de essentie van de BUDO-geest te vatten, moet je voor de praktijk je eigen ideeën vergeten. Laat je ideeën je geest niet vangen. Dit is de essentie van Oosterse filosofie en een klare globale kijk op het leven zelf, als de bron van wetenschap. Snijd je vooroordelen of voorstellingen af over wat krijgskunst of zelfs AIKIDO of traditioneel BUDO zou moeten zijn. Vergeet compleet alle informatie die je er ooit over had. Probeer te vertrekken van de MUNEN MUSO-geest van het nulpunt, probeer elke beweging te beginnen met een vrije en verse geest, zoals we een spiegel oppoetsen om onze geest te zuiveren. Wat er ook gebeurt, vergeet en leer, leer en vergeet, ververs onophoudelijk en maak dit geduldig deel van jezelf, zoals voedsel dat je eigen lichaam wordt. Ga gewoon door met oefenen en het oefenen zal je verbeteren. Geef je geheel in MUSHIN of onschuld. Zeker dagelijks oefenen zal je doen vorderen. Geef alsjeblieft het trainen niet op zelfs als je het gevoel hebt compleet vast te lopen. Geniet er gewoon van. Indien je verder doet zal juist deze zijde je eruit loodsen, de waarheid bevindt zich vlakbij. De gedraaide strengen van een touw zijn soms bovenaan, soms onderaan. Een diepe vallei maakt hoge bergen.

Oefen niet met een idealistische geest, je bent de enige meester van je leven. Ideeën zijn belangrijk, maar laat je geest niet vangen. Handel, vergeet het denken, dan zal de gedach-

tenkant resulteren in echte ideeën. Jaag vastgeroeste gedachten weg om van jezelf een vrije bevelhebber te maken. Ons leven is onsamenhangend en onrustig. Dit verveelt ons echt. BUDO lost de relativiteit van goed en slecht op, denk aan dit probleem zoals met het zwaard, snijd het dan af met één slag. Wat we willen is een geest van echte vrijheid verkrijgen, niet alleen politiek.

Zelfs als je KI of BUDO gerealiseerd hebt, moet je het vergeten, anders zal je geest gevangen worden door de gerealiseerde geest en de echte KI verliezen. KI is als lucht, het maakt nergens aanspraak op, zoals het ook niet zegt "ik ben KI".

Laat ons samen oefenen hoe te leven als menselijke wezens.

Oefening baart kunst. BUDO laat ons de waarheid bereiken; het hogere zelf. Ons karakter zelf is onze krijgskunst, ons karakter is ons wapen om ons een weg te banen door de menselijke jungle en het leven te leiden dat we verkiezen. We kunnen dit niet buiten onszelf vinden. Zonder ons karakter is er geen BUDO-geest.

Het is jouw keuze: bij de scheiding van de wegen zal je mentale houding, in het ene geval, erop aansturen BUDO te aanschouwen als een levensweg in vreedzame samenwerking met de levenswaarheid of KI, de geest van het universum, het ego voorbij, het leven realiserend zoals het is, onbevooroordeeld tegenover de wereld. Leef alleen in MUSHIN, voorbij het gevecht van leven of dood. In het andere geval zal je leven zich beperken tot een blijvend egoïsme, alleen zelfzuchtig, leidend tot een leven in oneindige moeilijkheden en constante wereldse conflicten. Dan zal je je leven doorbrengen in illusie. Ons karakter is als een dubbelsnijdend zwaard: het zal anderen snijden net zoals onszelf.

Het gedrag hier beschreven, dat je je dagelijks leven in veiligheid zal laten leiden, is de BUDO REIGI.

Geef jezelf gewoon over aan training in goede harmonie. Geniet ervan in gelukzaligheid en welbehagen. Dan zal je in staat zijn van KI zelf te genieten, door je lichaam. Terzelfdertijd zal het spontane gedrag dat in je zal opkomen de DOJO REIGI zijn en tegelijk de echte geest van BUDO zelf. En niets anders!

Al deze manieren zijn in principe geldig voor andere wapenpraktijken zoals IAI, JO, KEN of KATANA, of andere traditionele Japanse kunsten, etc.

Hoe het praktijkgedrag te weerspiegelen in het dagelijks leven is de echte bestaansreden van de BUDO-geest. Het is simpel en klaar maar diep en vers als een nooit-eindigende fontein. Het doet er niet toe hoeveel levenskracht je er aan onttrekt, ze is nooit uitgeput. Geniet asjeblieft goed en volledig van de smaak. Dan kan je buiten de DOJO met al je kracht, dag in dag uit in MUSHIN leven, met een frisse geest, uitkijkend op je pad, een goed evenwicht bewarend in alle vier de richtingen, jezelf overgevend aan de bron van het leven, aan KI, je hogere zelf, in samenwerking met je partners.

*Zoek niet naar de maan
Maak een vijver
en de maan zal naar je glimlachen*

TOMITA Seiji Shihan
BAN SEN JUKU