




LESSEN VAN EEN
SAMOERAI

BJØRN ARIS

De ultieme gids voor
een zinvol bestaan

SAKURA FOUNDATION

SAKURA FOUNDATION



Lessen van een samoerai

Als een theekopje breekt, is het dan onbruikbaar?
In Japan repareren ze de breuken met goud- of
zilverkleurige lak. Kintsugi. En ineens maakt die
gebeurtenis het kopje extra mooi. In dit boek deelt
Bjørn Aris, iaido sensei, public speaker en coach,
lessen uit de Oosterse zenfilosofie en het bedrijfsleven
die je helpen om anders naar jezelf en je leven te
kijken. Zodat je kunt ontspannen en contact maakt
met wie je echt bent. Je werkt niet mét kracht, maar
vanuit je eigen kracht. Met je voeten stevig in de aarde,
de ki vrij stromend door je lichaam. Als een moderne
samoerai gebruik je je energie efficiënt, thuis en in je
carrière. Want waarom niet gelukkig én succesvol zijn?



9 789081 927765 >

SAKURA FOUNDATION



SAKURA FOUNDATION



KOPPEL BEREIK MEER DOOR MINDER TE DOEN



KoppeL - Koppeling
Een koppeling is een verbinding tussen twee of meer objecten. Het kan een fysieke verbinding zijn, zoals een kabel of een draad, of een logische verbinding, zoals een koppeling in een database of een koppeling in een programma. In dit boek wordt de koppeling gebruikt om te verwijzen naar de koppeling tussen de twee pagina's van een boek.

De koppeling is een belangrijk onderdeel van de koppeling. Het is een verbinding tussen de twee pagina's van een boek. Het is een verbinding die ervoor zorgt dat de twee pagina's samen een geheel vormen. Het is een verbinding die ervoor zorgt dat de twee pagina's samen een verhaal vertellen. Het is een verbinding die ervoor zorgt dat de twee pagina's samen een boek zijn.

Overzicht

Titel	Verder lezen
De koppeling	De koppeling
De koppeling	De koppeling
De koppeling	De koppeling
De koppeling	De koppeling

LESSEN VAN EEN **SAMOERAI**

De ultieme gids voor een zinvol bestaan

'The sword has to be
more than a simple weapon;
it has to be an answer
to life's questions.'

- Minamoto Musashi

Auteur: Bjørn Aris
Foto's: Shirley Butter
Redactie: Martine van den Houten
Redactie kanji: Julien Rikkoert
Vormgeving: Luumen / Hanneke Overhorst

De auteur heeft gepoogd alle rechthebbenden op teksten te achterhalen en te vermelden.
Eventuele niet genoemde rechthebbenden kunnen zich bij de uitgever melden; zij zullen in een volgende druk worden vermeld.

CiP-gegevens

ISBN/EAN: 978-90-819277-6-5

NUR 740 mens en maatschappij algemeen

Trefwoord: persoonlijke ontwikkeling

© Sakura Foundation, 1^{ste} druk november 2020

Uit deze uitgave mag uitsluitend iets vereenvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en /of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm, opnamen, of op welke andere wijze ook, hetzij chemisch, elektronisch of mechanisch, na voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Any part of this book may only be reproduced, stored in a retrieval system and /or transmitted in any form, by print, photoprint, microfilm, recording, or other means, chemical, electronic or mechanical, with the written permission of the publisher.

INHOLD

Welkom in de dojo	8
Lang, lang geleden in een ver Japan	10
Het leven stroomt altijd vooruit	14
Voel voor je denkt	20
True force is soft and gentle	24
Ook al is de oorzaak buiten, de oplossing vind je binnenin	30
Vertrouw op wie je bent	32
Pak zaken met twee handen aan, geef je eraan over en doe	36
Laat je niet uit balans brengen	40
Wie vanbinnen helder is, ziet de beste weg	44
Bekijk de hele berg	48
Ontspan en zie de weg	52
Bereik meer door minder te doen	58
Beweeg mee met de stroom.....	62
Nawoord	66
Dankwoord	70
Over de auteur	71

WELKOM IN DE DOJO



Welkom, jonge geest, op het pad naar verlichting. Vanaf hier betreed je de dojo waar je leert over de geheimen van de eeuwenoude samoerai-strijders. De weg van het zwaard. Want het is tijd voor generatie Z, Zoomers en Millennials om het anders te doen. Misschien voel je al een tijdje dat de oude weg niet meer werkt. Een leven om te werken, zonder ziel en betekenis, maar vol met stress en haast.

Het is tijd voor balans, succesvol én gelukkig zijn. Tijd om meer uit jezelf te halen, meer uit je leven en je werk. En als het even kan op een ontspannen manier.

Dat kan. Je leven kan veel makkelijker zijn dan het soms voelt.

In de Japanse zwaardvechtkunst ligt wijsheid die je rust en overzicht geeft en helpt om een leuker, productiever en zinvoller leven te leiden. In dit boek deel ik zowel mijn eigen ervaring als iaido-sensei, public speaker en succesvol coach voor grote bedrijven, als de lessen van het zwaard die je leren hoe je kunt leven. Met meer vrije tijd, focus, bewustzijn, creativiteit, overzicht, innerlijke kracht, plezier en minder angst.

Uiteraard is hier wel wat voor nodig... Moed.

Het Engelse 'courage' stamt af van het Latijnse woord 'cor', het hart.

Volg je hart, leef vanuit je hart en gebruik je hoofd.

Gambatte kudasai (zet hem op!)

Bjørn Aris

LANG, LANG GELEDEN IN EEN VER JAPAN...



居合道

Zo'n 800 jaar geleden, in het oude Japan, waren de samoerai aan de macht (en hielden die nog 700 jaar). De samoerai waren nobele strijders die vochten voor hun daimio (heer), die weer verbonden was aan de keizer en de shogun. Alleen samoerai mochten wapens dragen. Maar samoerai waren meer dan strijders. Ze verdiepten zich in zen, kalligrafeerden, bestudeerden literatuur en hielden zich aan de erecode van absolute gehoorzaamheid aan hun daimio: dapperheid onder alle omstandigheden en de bereidheid om te sterven. In een gevecht zocht iedere samoerai een geschikte tegenstander op door zijn familielijn, zijn leraren in de vechtkunst en zijn prestaties op te sommen. De tegenstander moest immers wel aan hem gewaagd zijn. Tot op de dag van vandaag worden grote Japanse bedrijven door samoerai-families bestuurd.

De samoerai zwaardvechtkunst iaido is zen in actie. Ware iaido-beoefenaars streven naar verlichting, harmonie, sereniteit, zuiverheid van geest en waarheid. In de Japanse zwaardvechtkunst draait het om de weg die de strijders afleggen. Een persoonlijke groei langs een weg die zelden recht loopt.

De ware weg

Tegenwoordig is de ware Weg van het zwaard het vechten tegen de vijand in onszelf, zoals ons ego, angst, boosheid of wrok. De lessen van iaido laten je zien hoe je je innerlijke kracht kunt vergroten, om zo je karakter te versterken. Winnen zonder het zwaard te trekken – dat is de ultieme kracht, moed en macht. De echte waarde van het Japanse zwaardvechten ligt niet in het leren van de techniek, maar in de innerlijke vaardigheden die je tijdens het leerproces ontwikkelt.

IAI-DO

De Weg (do) waarop je harmonie vindt met je omgeving.

Zwaardvechtkunst brengt je in balans. De bewegingen zijn vloeiend en natuurlijk, in flow en harmonie met je omgeving. Concentratie, nauwkeurigheid, eenvoud en spaarzaam omgaan met je energie zijn essentieel. Daarin ligt al meteen een les besloten. Mensen zijn heel goed in dingen moeilijker maken dan ze zijn. Maar het leven is simpel. Niet makkelijk, maar wel simpel.

Zo is het ook met de Japanse zwaardvechtkunst. In de eenvoud van krachtige technieken liggen waardevolle lessen die ons helpen om met balans en flow door het leven te gaan, in plaats van te vechten en energie te verliezen.

Blijven oefenen

In het oude Japan, voor de zeventiende eeuw, woedden er lange tijd burgeroorlogen. Je kan je voorstellen dat de zwaardtechnieken steeds beter werden, want degene met een goede techniek verliet het slagveld, en de ander bleef daar liggen. In verschillende onderdelen, want zo werkt dat met een zwaard. Zo bleef de zwaardvechtkunst zich natuurlijk ontwikkelen. Toen daarna een rustigere periode aanbrak, werden de winnende gevechtstechnieken verzameld in kata's, gevechtsverhaaltjes, zodat de kennis bewaard bleef. Zo konden de samoerai technieken blijven oefenen met een denkbeeldige tegenstander en hun kennis doorgeven aan de nieuwe generatie. Door je de tegenstander voor te stellen kom je dieper in jezelf en wordt het gevecht echter. Want in de kata neem je een leven of wordt die van jou genomen... Als je goed kijkt naar de kata's, dan zie je dat er in de basis eigenlijk maar vier technieken zijn. Die dus, als je ze beheerst, je in staat stellen elk gevecht te winnen!

De vier basistechnieken in iai zijn:

Nukitske - *direct snijden vanuit de beweging waarin het zwaard de saya (schede) verlaat*

Kirioroshi - *verticale snede*

Chiburi - *het afschudden van het bloed van het lemmet*

Noto - *het zwaard 'omhullen', het terugschuiven van het zwaard in de schede*

Elke kata is opgebouwd rond deze technieken. Voor de leesbaarheid gebruik ik in de omschrijvingen van de kata's 'hij' en 'zijn'. Hier bedoel ik natuurlijk ook 'zij' en 'haar'. Ik neem je mee in de know-how die verborgen ligt in de kata's, de Japanse cultuur en mijn persoonlijke ervaringen. Onder andere, omdat ik geleerd heb dat hoe meer ik weggeef, hoe meer ik mag ontvangen, wat het ook moge zijn. Net als een stromende rivier met water van een oneindige bron.

Van begrijpen naar weten

Een kata is een gevechtsverhaal waarbij de aanval en verdediging beschreven staan. Het verhaal zelf is de informatie, je weet in theorie wat je moet doen. Door die kennis in de praktijk te oefenen en te ervaren neem je de kennis in je op; je gaat van begrijpen hoe het moet naar weten hoe het moet. Van know that, naar know how.

Door de kata te oefenen leer je de techniek, maar nog belangrijker: je leert je eigen lichaam kennen en wat daarbinnen gebeurt. Dat heeft een begin en geen einde. 'Kata' betekent 'vorm'. Een vorm trekt grenzen. Zonder grenzen kun je je niet ontwikkelen en blijf je oneindig zwalken op je pad. Pas als je jezelf helemaal ontwikkeld hebt, kun je de vorm loslaten. De begrenzing van de kata zorgt ervoor dat je de vrijheid kan ontdekken in jezelf.



MIEGAKURE

De kunst van het Japanse tuinontwerp omvat het begrip 'miegakure', wat 'opzettelijk verborgen' of 'uit het zicht' betekent. In de paden van een tuin kun je, net als in de weg van het zwaard, het voor de hand liggende en het subtiele vinden (of missen). Alleen als we de tijd nemen, kunnen deze paden een levenslange studie en waardering bieden. Met oefening komt een dieper bewustzijn aan het licht. Wat eerst verborgen leek, wordt nu zichtbaar, waardoor een nieuw inzicht in het totaalbeeld ontstaat. De weg van het zwaard is een reis naar binnen, waarmee je wat nu nog verborgen is, zichtbaar maakt. Iai is miegakure, verborgen voor het oog.