

Zen gitaar

Zen gitaar



Philip Toshio Sudo

© 1997 by Philip Toshio Sudo
First Fireside Edition 1998

Nederlandse vertaling © 2025, Uitgeverij Ka.Dag
Vertaling: Sjon van der Tol
Kaligrafie: Philip Toshio Sudo
Opmaak: Broos&Co
Druk: Brave New Books

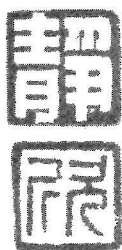
Alle rechten voorbehouden.
Niets van deze uitgave mag gereproduceerd worden zonder schriftelijke
toestemming van de uitgever.

kadag-pub@kpnmail.nl
www.uitgeverijkadag.nl

2

ISBN: 9789465206431





隻手音聲

Inhoud

THE DOJO

Welkom 13

BEGINNERSGEEST

Witte band 23

Draag de witte band 27

Pak je gitaar op 29

Stem 31

Speel 35

OEFENING

Van witte band naar zwarte band 39

***De twaalf punten van aandacht* 44**

Mentale instelling	45
Ritme	49
Techniek	52
Gevoel	54
Perfectie	56
Fouten	58
Vooruitgang en niveaus	59
Discipline	61
Grenzen	65
Afmaken	68
Smaak	71
Samenwerking	73

***De twaalf veel voorkomende fouten* 78**

Twijfel aan jezelf	79
Onmiddellijke voldoening	82
Ego	84
Halfslachtigheid	87
Te fanatiek	89
Snelheid	91
Competitie	94
Obsessie	96
Verkeerd opgevatte kritiek	97
Niet aanpassen	99
De focus verliezen	101
Te veel nadenken	103

VERANTWOORDELIJKHEID

Zwarte band 105

Zwarte band hoofd 110

Weet één ding	111
Verwoord iets	113
Neem een besluit	117
Bereid de geest voor	118
Stel de context vast	120
Speel de modulaties	121
Teken het kader	123
Zoom in, zoom uit	125
Vertrouw het verhaal	127
Let op het detail	129
Gedachte: proces	131

Zwarte Band Hand 134

Houding	135
Schilderen met geluid	136
Klankkleur	138
Intuïtie	140
Energie	143
Yin-Yang	145
Twee handen als één	147
Balans	148

Zwarte Band Hart 152

Het ware zelf	153
Innerlijke overtuiging	155
Jammen	157
Opnemen	161
Eerste take	163
Virtuositeit	164
Meesterschap	166

HINDERNIS

Van Zwarte band naar Witte band 169

Komen en gaan	174
Perfectie en imperfectie	176
Ik en jij	177
Vasthouden en loslaten	181
Geluid en stilte	183
Leraar en leerling	185

DE WEG VAN ZEN GITAAR

Witte Band 191

Woordenlijst	201
--------------	-----

Geselecteerde Bibliografie	203
----------------------------	-----



Voor

*tracy, naomi
en voor*

zij die nog niet geboren zijn





Welkom

The dojo

*W*elkom in de Zen Gitaar Dojo. Laat alsjeblieft de deur open.

Mijn naam is Philip Toshio Sudo en ik ben deze dojo begonnen voor iedereen die muziek wil maken. Maar voor mij maakt het niet uit of je al dan niet muzikant bent. Je bent hier ook welkom als je de 'spirit' hebt om geluid te maken.

Als kind begon ik in Japan, in het land van mijn voorvaders, gitaar te spelen en ik ging door met gitaar spelen in de Verenigde Staten, het land waar ik geboren ben. Al die jaren heb ik verschillende, zowel Amerikaans als Japanse, leraren gehad die mij gitaar hebben leren spelen. Als een product van twee culturen, heb ik gezocht naar een manier om de wijsheid van Oost en West in een universele filosofie van leven te laten opgaan.

En wat ik gevonden heb, is Zen Gitaar.

Zen Gitaar is niets anders dan het spelen van de song waarmee we allemaal van binnen geboren zijn – het lied dat ons mens maakt. Iedereen kan dit. De muziek ligt te wachten om ontsloten te worden.

Deze dojo zal je de sleutel geven.

Mijn bedoeling is hier om te delen wat ik heb geleerd, in de hoop je te helpen om in de wereld een nieuwe song te tokkelen.

Zoals de naam al aangeeft is *Zen Gitaar* grotendeels gebaseerd op de principes van de zen filosofie. Zen kan het makkelijkst begrepen worden als het op gezonde wijze over van alles nadenken. Sommige mensen kennen zen van de meditatie, anderen van de vechtkunst, het boogschieten of het bloemschikken. Dit zijn allemaal paden naar dezelfde wijsheid.

禪

Zen

Hier proberen we zen te beoefenen door muziek te maken. Ik heb het *Zen Gitaar Dojo* genoemd, omdat het een werkplek is en een plek van overdenking. *Dojo* is een Japans woord en betekent letterlijk: ‘Plek van de Weg’ – de uiteindelijke Weg van leven en dood, die de natuur en het universum bepaalt. Het is door onze inspanningen in de dojo dat we deze Weg ontdekken.

道場

Dojo

Een goede dojo is een zendo (oefenzaal), school en tempel in één. Het doel is lichaam, geest en energie tegelijkertijd te trainen.

Je kunt overal een dojo maken. Net zoals een gelovige geen kerk of tempel nodig heeft om te bidden, heeft de muziekstudent geen speciale plek nodig om Zen Gitaar te spelen. Een slaapkamer, een kelder, een garage, portiek of straathoek, ze zijn allemaal prima. Alles wat nodig is om een dojo te creëren, is een juiste manier van denken.

Mijn benadering van de gitaar introduceert verschillende soorten onderricht in de zen kunsten uit Azië: oosterse vechtkunst zoals karate en aikido, de kunst van penseel kalligrafie, de zwaardkunst van de samoerai en de Japanse theeceremonie.

Geheel in de traditie van deze grote kunsten, geloof ik dat het leren bespelen van de gitaar niet te scheiden is van het leren in harmonie met elkaar brengen van lichaam, geest en mentale energie. Om echt vanuit het hart te spelen, moeten alle aspecten van je zelf als één geheel samenwerken.

Als je deze harmonie kan ontwikkelen, dan helpt dit je niet alleen bij het muziek maken, maar ook bij alles wat je doet. Met andere woorden, wat je in deze dojo leert, is ook toepasbaar op je werk, op school, in de sport, in relaties en thuis – hoe je de gehele dag denkt, ziet, voelt en luistert. Omdat uiteindelijk het pad van Zen Gitaar het pad van het leven zelf is.

Deze dojo is zowel voor beginners als gevorderde studenten en hierbij wordt geen onderscheid gemaakt in leeftijd of opgedane ervaring. Iedereen die hier wil trainen, ongeacht zijn talent, begint, net zoals in de oosterse vechtkunst op hetzelfde punt: het dragen van de witte band.

Zelfs iemand die de zwarte band bezit in karate moet bijvoorbeeld een witte band dragen als hij een studie begint in

een andere vechtkunst, zoals judo. Het maakt dus niet uit hoelang je al muziek heb gemaakt of wie je leraren waren, hier is het niet anders.

Het dragen van de witte band betekent niet dat je een beginner bent, hoewel dat niets is om je voor te schamen. In vele opzichten hebben beginners een voordeel vergeleken met degenen die vanuit andere scholen komen en die moeten leren sommige manieren van denken af te leren. Het dragen van de witte band betekent alleen maar dat je bereid bent de Weg van Zen Gitaar te leren en te volgen.

Vanaf het begin moet je al begrijpen dat Zen Gitaar niet een conventioneel how-to-do programma is met allerlei instructies. Het is onconventioneel, wat betekent dat het een do-it-yourself instelling vereist. Je komt in deze dojo geen gitaar akkoorden, muziektheorie of gitaarstemmingen tegen. Je komt ook geen lessen tegen in het leren lezen van bladmuziek, in het spelen van de blues of in fingerpicking of hoe je 'Stairway to Heaven' kunt naspelen. Dat is allemaal informatie. Informatie is iets dat je uit een scala van bronnen kunt halen; tijdschriften, boeken, workshops, vrienden, video's, internet, enzovoort. De wereld zwemt in informatie. Iedere voldoende toegewijde student weet hoe hij aan deze informatie kan komen.

Maar met alleen informatie kun je niet leren wat je nodig hebt om jouw song te spelen. In de Zen Gitaar Dojo is ons doel niet het verzamelen van informatie, maar van wijsheid. Het idee hier is te trainen en te ervaren; alleen door de ervaring van onze zintuigen kunnen we werkelijk wijsheid laten groeien. Men kan Zen Gitaar niet leren door er alleen maar

over te lezen. Net zoals woorden je niet kunnen leren hoe je moet fietsen, is de enige manier waarop we onze song kunnen leren spelen door een directe ervaring van ons lichaam. Leren door ervaring, dat is het pad van Zen Gitaar. Er bestaat een zen gezegde: ‘Paden kunnen niet onderwezen worden, ze kunnen alleen maar genomen worden’. Zo is het ook met Zen Gitaar.

Mijn functie hier is die van een gids. Ik doe dit geheel in de geest van de Japanse *sensei* – geen ‘leraar’ zoals het woord gewoonlijk vertaald wordt, maar in letterlijke zin ‘iemand die eerder gegaan is’. Ik beweer niet alle antwoorden te weten. Maar wat ik geleerd heb, wil ik graag delen met degenen die een soortgelijke reis willen maken. Als ik je kan inspireren je eigen pad te volgen, dan is het doel van deze dojo bereikt.

雲
水

Unsui

Zij die hier trainen beschouw ik niet als studenten, maar als *unsui*. Het Japanse woord *unsui* betekent reizende monnik

of waarheid-zoeker. De letterlijke vertaling is ‘wolk en water’. Een *unsui* zijn, is het verwezenlijken van de geest van Zen Gitaar: drijvend en stromend, met en zonder vorm. Als je kunt

leren jezelf op deze wijze te zien, dan zal je reis op het pad van Zen Gitaar niet zinloos zijn geweest.

Beginnende studenten vragen mij vaak: “Hoe lang duurt het om de Weg van Zen Gitaar te leren?” Mij antwoord is dan: “Zolang als je leeft – zo kort.” Jouw spel kan snel genoeg voor-

先生

Sensei

uitgaan om binnen een jaar je vrienden te imponeren, om binnen twee jaar op het podium te staan en om na drie jaar professional te worden. Maar als dat je doel is, dan gaat Zen Gitaar niet over jou. De Weg van Zen Gitaar is het leren van dag tot dag, minuut na minuut, seconde na seconde, van het nu tot in de eeuwigheid. Er bestaat geen snellere weg.

Beginnende studenten vragen ook vaak: “Hoe lang duurt het voordat ik mijn zwarte band krijg?” Tegen hen zeg ik: “Je zult nooit een zwarte band verdienen, zolang je die vraag stelt.”

Als je de hele tijd over je bestemming zit na te denken, ben je niet meer gefocust op waar je nu bent. De enige manier om in Zen Gitaar vooruit te komen, is door alles, hier en nu, in iedere stap te leggen.

Het is waar dat in sommige scholen een student formeel promoveert van het ene niveau naar het volgende, met de bijbehorende gekleurde banden, maar in Zen Gitaar Dojo bestaat zo een promotie niet. Hier ontvangen studenten één band en niet meer: de witte band. Zij die tijd stoppen in het trainen en zich inspannen zullen merken dat hun band zo vuil wordt dat hij uiteindelijk vanzelf zwart wordt. Alleen dan hebben ze de status van de zwarte band verkregen.

In Zen Gitaar is de zwarte band echter geen doel op zich of iets om te bereiken. In andere scholen is de zwarte band het teken dat het ultieme doel, de voltooiing, bereikt is, maar in Zen Gitaar is het slechts een halte op het pad. Ik heb een groot respect voor de degenen die het niveau van de zwarte band bereikt hebben, want daar is een oprechte toewijding

voor nodig. Maar de ware Weg van Zen Gitaar vraagt aan de zwarte band spelers hun beoefeningen te verdubbelen, totdat hun band zo versleten en gerafeld is dat het zijn kleur weer verliest en weer wit is. Slechts door het voltooien van deze cirkel – wit naar zwart, zwart naar wit – kan men de diepzinnige betekenis van de Weg inzien.

Dus heb ik mijn onderricht in vijf fases opgedeeld, waarbij iedere fase staat voor voortgang op het pad van Zen Gitaar.

De eerste fase, de Witte Band, geeft de correcte denkrichting, waarmee op het pad begonnen kan worden – een denkrichting die de student daarna bij iedere stap moet vasthouden. Dit wordt de *beginnersgeest* genoemd.

De tweede fase, van Witte Band naar Zwarte Band, beschrijft het soort training en discipline, die nodig zijn om langs het pad voort te gaan. Dit is de werk-ethiek die men tijdens alle groeifases moet volhouden. Hier waarschuw ik ook voor enkele gebruikelijk misstappen die er toe kunnen leiden dat men, ongeacht hoe hard men ook traint, verdwaald.

De derde fase, de Zwarte Band, verklaard zowel wat er nodig is voor uitmuntendheid als de verantwoordelijkheden die daarbij horen. Het beschrijft de manier van denken, voelen en de houding die van een zwarte band vereist wordt. Dit is het niveau waarop lichaam, geest en energie beginnen samen te smelten.

De vierde fase, van Zwarte Band naar Witte Band, onderzoekt de hindernis die ligt voorbij technische uitmuntendheid en die leidt naar een dieper inzicht in de Weg.

De laatste fase, de Witte Band, toont de gehele Weg van Zen Gitaar.

Ik moedig studenten aan over deze fases zo open mogelijk na te denken. Je kunt een beginnening zijn in de wereld van geluid, maar je bent geen beginnening in het leven. Waarschijnlijk ben je een zwarte band op enkele andere gebieden: houtbewerking, wetgeving, koken, computerprogrammeren, skiën, enzovoort. Gebruik die kennis om de Weg van Zen Gitaar te begrijpen en je training in Zen Gitaar zal je bestaande vaardigheden naar nog een hoger niveau tillen.

Zij die al bedreven zijn in het maken van muziek, kunnen van deze training ook profiteren. Ik hoor veel getalenteerde gitaristen bij wie het aan richting ontbreekt, die niet onder woorden kunnen brengen waarom ze doen wat ze doen. De Weg van Zen Gitaar geeft deze spelers een besef van richting of doel. Niet alleen dat, het geeft ook een kader van waaruit iedere nieuwe taak kan worden opgepakt. Als je eenmaal de principes achter Zen Gitaar heb geleerd, kun je ze gebruiken bij alles wat je buiten de muziek onderneemt. Volg de grondregel van de samoerai die zegt: "Vanuit één ding, ken duizend dingen." Muziek kan je alles leren wat nodig is om te weten.

Als je je afvraagt wanneer deze discussie overgaat in zen filosofie, maak je geen zorgen. Leg je volledige aandacht bij

het spelen van de gitaar. Als je dat doet, dan zal met de tijd je vraag vanzelf beantwoord worden.

Als er iemand is die nu de dojo wil verlaten, dank je voor je aandacht en interesse. Je bent altijd welkom om terug te keren. Er bestaat nooit een tijd, waarop je niet kunt beginnen. De deur van deze dojo staat altijd open.

Voor degenen die besloten hebben te blijven, doe alsjeblieft de witte band om. Je hebt de eerste stap op het pad gezet.



Shiro: Wit