

# *ShuHaRi*

## *Shoshin*

### Structuur van Shu-Ha-Ri en de invloed van Shoshin

*T.K. Chiba*

*Oorspronkelijke titel: Structure of Shu-Ha-Ri, and the penetration of Shoshin. Uit: Sansho, Aikido Journal of the USAF Western Region, 6 (2) 1989. Vertaling uit het Engels: Pauline Suyl.*

Tussen de woorden die we veel gebruiken en die we verondersteld worden te begrijpen, zijn er, die wanneer we er de volle aandacht op richten om hun betekenis te bepalen, laten zien hoe weinig helder en onduidelijk ons begrip ervan eigenlijk is.

Het woord *Shoshin*, dat veel gebruikt wordt door gevechtskunstbeoefenaren, is daar misschien wel één van. Er wordt altijd vanuit gegaan dat Budo (krijgskunst) begint met *Shoshin* en eindigt met *Shoshin*. Budo kan daarom eigenlijk niet worden begrepen zonder eerst een heldere definitie te hebben van de betekenis van *Shoshin*.

De betekenis van de twee karakters die *Shoshin* voorstellen, kan als volgt worden omschreven: *Sho* betekent ‘eerst’ of ‘begin’; *Shin* betekent ‘mind’, ‘spirit’ of ‘houding’ en dit wordt samen vertaald met ‘beginnersmind’<sup>i</sup>. Het duidt op de instelling of houding van een volledige beginner wanneer deze met Budo begint. Deze wordt gekenmerkt door bescheidenheid, zachtmoedigheid, oprechtheid, zuiverheid en een dorst om de weg te zoeken.

In Japan wordt Budo als discipline over het algemeen gezien als, of verwacht te zijn, streng en hard, waar vele jaren van training voor nodig zijn om het te beheersen. In *Shoshin* vindt men een instelling van volharding, opoffering, toewijding en zelfbeheersing. Waarom kijken Japanners op deze manier naar Budo training (in tegenstelling tot de Amerikaanse instelling, waar over het algemeen plezier voorop staat)? Japanners begrijpen dat het onmogelijk is om de kunst te beheersen zonder de vastberadenheid om door vele jaren van training heen te gaan, verschillende fasen te passeren en tot aan de fysieke grens te gaan en soms verder dan dat. Japanners onderkennen ook dat er in de uiteindelijke voltooiing van de fysieke beheersing van de kunst een spirituele realisatie ligt die iemand verder kan brengen.

De toestand die bereikt wordt door spirituele verwezenlijking, de hoogste staat van Budo, wordt vaak uitgedrukt als *Mushin* of de staat van No-Mind. Dit wordt weergegeven in het beeld van een heldere spiegel die alles wat er voor komt precies weerkaatst zoals het is. De staat van No-Mind weerspiegelt alles wat er voor langs komt, of het nu komt of gaat, zonder inmenging van de wil of een overtuiging. Er is echter een belangrijk verschil tussen een statische spiegel en deze actieve toestand van de geest. De actieve geest reageert spontaan en gelijktijdig op het gereflecteerde beeld zonder gehechtheid of tussenkomst, goed of fout, winst of verlies, leven of dood. Wat het moeilijker maakt deze toestand te bereiken, is dat het fysieke beweging (techniek) vereist om tegelijkertijd de geest te begeleiden die reageert op de beelden die erop gereflecteerd worden.

Deze toestand van de geest als een heldere spiegel, of de staat van No-Mind, kan ook worden bereikt door andere spirituele disciplines zoals meditatie. Wat Budo echter uniek maakt, is te vinden in de gelijktijdige en onafscheidelijke belichaming van de geest en de fysieke beweging (de techniek). Dit stadium van training is bekend als het Zwaard van No-Mind, of het Zwaard van Geen-Vorm, en is eveneens bekend als het Zwaard van de Droom. Alleen wanneer dit stadium is bereikt, kan iemands kunst als volledig worden beschouwd.

*Shoshin* is de instelling (mind) of de houding die nodig is om de leer te volgen. Deze bevat oprechtheid, bescheidenheid, zachtmoedigheid, openheid, uithoudingsvermogen, opoffering en zelfcontrole niet beïnvloed door eigenwaan, oordeel of discriminatie. Het is als een stuk zuiver witte zijde voordat het wordt geverfd. Het is ook een belangrijke

voorwaarde voor het eerste stadium, waarin een beginner leert om de basis precies, puntsgewijs, lijn voor lijn, te belichamen met een onwrikbaar geloof in de leer.

Maar *Shoshin* is niet alleen de instelling die een beginner nodig heeft, deze moet in elke fase van de training aanwezig zijn. De verschijningsvorm van *Shoshin* verschilt daarom afhankelijk van iemands status, of hij een beginner, midden-gevorderde of een gevorderde student is. Het belangrijkste is dat je uiteindelijk één lichaam van binnen en van buiten wordt en je tenslotte ontwikkelt tot de staat van No-Mind. Dit is de voltooiing van Budo training.

De vastbeslotenheid om je stevig vast te houden aan de instelling van een beginner is een sleutelfactor in de voltooiing van je studie. Maar hoe moeilijk is het om dit te doen! Die vastbeslotenheid is zeer kwetsbaar voor vernietiging door roem, positie of rang of verlies door trots en hoogmoedigheid.

Net als alles wordt *Shoshin* geconfronteerd met diverse uitdagingen en kan het zich terugtrekken, verzwakken, vervallen of instorten. Het kan ook helderder en sterker worden.

Het is van vitaal belang om tijdens de studie een strikte zelfreflecterende houding te handhaven om bederf en afbreuk van *Shoshin* te voorkomen. Het is noodzakelijk om vastbesloten te zijn en om niet maar één, maar twee, drie keer uit een crisis te kruipen om steeds door te blijven gaan. Verlies van *Shoshin* betekent het stoppen van de groei en dit gebeurt bijna altijd waar en wanneer je het niet in de gaten hebt. Dit is een kenmerk van het verliezen van *Shoshin*. Het is zowel een teken als een resultaat van menselijke arrogantie.

Als arrogantie de belangrijkste oorzaak is van het verlies van *Shoshin*, dan is bescheidenheid, zijn tegenhanger, nodig om het te behouden. Een bescheiden geest is er één die de diepgang van het pad herkent, angst kent, het bestaan kent van iets dat de eigen werkelijkheid te boven gaat, terwijl hij zijn innerlijke ontwikkeling blijft begrijpen.

*Shoshin* is ook een idee dat sterk geassocieerd is met zelfverloochening<sup>ii</sup>, terwijl arrogantie is gebaseerd op ongeschoolde zelfverzekerdheid en oppervlakkige aanmatiging. In vele opzichten werkt zelfverloochening als een vroedvrouw, die de geboorte stimuleert van een nieuwe rijkdom van het hart. Paradoxaal genoeg, terwijl zelfverloochening verbreedt, verdiept zich de reflectie en het begrip van de menselijke natuur.

Over het algemeen ligt het verschil tussen Amerikanen en Japanners in de vraag of in de studie van Budo ontbering of plezier/genot te verwachten is. Dit lijkt grotendeels toe te schrijven aan de verschillen tussen beide culturen.

Er gaat nog altijd een sterke invloed uit van middeleeuwse denkbeelden binnen de Japanse traditionele kunstzinnige disciplines, met inbegrip van Budo, evenals in het hedendaagse Japanse bewustzijn.

Het is vooral te danken aan Yoshikawa's werk over Miyamoto Musashi dat Musashi's leven door Japanners diep gewaardeerd wordt. Hij is nu al lang een bestaande nationale held. Dit komt niet alleen door de waardering voor zijn volbracht zwaard meesterschap, maar ook een waardering voor zijn sobere manier van leven, dat het Japanse bewustzijn diep beweegt. Een soortgelijk respect kan worden gevonden in de houding van Japanners tegenover O-Sensei, de grondlegger van Aikido. Ondanks de verschillen tussen Musashi en O-Sensei (de Zen invloed kenmerkte sterk het leven van Musashi, terwijl het Shintoïsme O-Sensei beïnvloedde), is wat deze twee bijzondere individuen gemeen hebben de diepte van hun zelfverloochening.

Het is noodzakelijk om veel aandacht te schenken aan de diepgang van deze zelfverloochening, omdat het bijdraagt aan de geboorte van een nog sterkere zelfbevestiging.

Zelfverloochening is een vitale kracht, die paradoxaal genoeg bijdraagt aan de ontwikkeling van de mens. Door zelfverloochening kan men kosmisch bewustzijn bereiken en grotere zelferkenning realiseren door de beperkingen van het ego te overstijgen.

Dit proces vormt de basis van de progressieve ontwikkeling / structuur, zoals die in de traditionele kunstzinnige disciplines, inclusief Aikido, over het algemeen wordt begrepen. Voordat ik echter dieper op dit onderwerp inga, wil ik kort ingaan op de betekenis van *Kata*.

De studie en disciplines in *Kata* zijn de fundamentele en gemeenschappelijke methoden zoals die in de traditionele Japanse kunsten, zoals de thee ceremonie, bloemschikken, schilderen, kalligrafie, dansen, theater en Budo gevonden worden.

*Kata* is vertaald in het Engels [Nederlands] als vorm. Vorm lijkt echter maar één deel van een groter geheel te bestrijken, het wordt oppervlakkig beperkt tot de fysieke verschijning van *Kata*.

Terwijl vorm alleen een fysiek deel van het geheel dekt - het zichtbare deel van de *Kata*, is er een ander element dat binnen in werkt, dat van nature onzichtbaar is. Het is de innerlijke energie die is verbonden met de stroom van het bewustzijn (*Ki*). Er zijn scholen te vinden in de oude Budo archieven, die *Kata* beschrijven als de wet van energie (of orde van energie). De betekenis van *Kata* is daarom niet alleen beperkt tot zijn fysieke verschijning. Die kan met redelijke inspanning worden geleerd en fysiek worden overgedragen, aangezien het zichtbaar is. Het innerlijke deel vereist echter een totaal

ander perspectief en een vermogen om het te beheersen. Aangezien het niet fysiek kan worden gezien, kan het niet worden onderwezen, maar moet het opgemerkt en gevoeld worden.

*Ki* bijvoorbeeld werkt, als een manifestatie van de controle en stroom van het bewustzijn, samen met fysieke energie binnen en buiten het lichaam binnen *Kata*. Het is fijnzinnig betrokken met de kwaliteit en combinatie van tegengestelde elementen die integreren en uitwisselen: zuiverheid en onzuiverheid, helderheid en duisternis, volmaaktheid en leegte, samentrekking en uitzetting, daadkracht en passiviteit, hardheid en zachtheid, lichtheid en zwaarheid, explosiviteit en rust, snelheid en traagheid, en dergelijke.

*Kata* komt tot stand als een organische levenskracht wanneer de twee tegengestelde elementen, binnen en buiten, samen met de tegengestelde elementen, harmonieus integreren in een gevechtssnoodzaak. De *Kata* ademt, verschijnt, komt tot leven en sterft dan op het moment van uitvoering. Dan moet je het laten gaan.

Wat *Kata* verder bijzonder maakt, is dat het vergaand gekenmerkt wordt door de school, in het bijzonder de grondlegger van de school, maar ook door de opeenvolgende persoonlijkheden en ervaringen. Uiteindelijk kristalliseert het uit tot een bijzondere filosofie, die vervolgens wordt doorgegeven aan zijn opvolgers. Dit is het hart van de school.

In zijn oorspronkelijke vorm wordt *Kata* beschreven als een krijgsbeweging (tegen een vijand) en het is de prestatie en de collectieve essentie van elke school. Het is het gevolg van het streven naar efficiëntie, spaarzaamheid en rationele overweging in elke gegeven omstandigheid.

Door een aantal jaren blootgesteld te zijn aan en getraind te worden in *Kata*, volgens een methodologie die uniek is voor een school (of leraar), kun je de fysieke vormen en interne orde van energie leren kennen en kun je doordringen tot het hart van de school.

Hoewel de basis van Aikido training gebaseerd is op de herhaling van *Kata*, is haar benadering veel vrijer en flexibeler dan in de oude scholen. Je kunt zeggen dat het *Kata* voorbij de *Kata* is. De reden hiervoor is in de eerste plaats te vinden in het positieve feit dat Aikido een grote diversiteit aan mensen aantrekt in vergelijking met andere Budo disciplines. Negatief draagt dit echter bij aan een oppervlakkige overdaad aan individualisme.

De tweede reden is het feit dat de grondlegger zelf zijn kunst, en in het bijzonder zijn fysieke presentatie, herhaaldelijk heeft getransformeerd en veranderd. Deze veranderingen kwamen overeen met zijn persoonlijke ontwikkeling en leeftijd. Dit is ongetwijfeld één van de redenen waarom we verschillende stijlen van *Kata*, of

verschillende manieren om de essentie van de kunst tot uiting te brengen, zien onder zijn volgelingen. Deze leerlingen volbrachten hun training onder de grondlegger in verschillende periodes van zijn leven.

Deze voortdurende ontwikkeling van Aikido komt duidelijk voort uit de eindeloze zoektocht van de grondlegger naar de Weg, een zoektocht waarmee hij, naar ik aanneem, nooit tevreden was. De beste manier, waarop ik in dit verband zijn zoektocht kan beschrijven, is dat hij zijn volgelingen vertelde, dat als zij 50 stappen vooruitgingen, hij er 100 zou vooruitgaan. Ik ben ervan overtuigd dat het toen echt zijn intentie was om zijn jongere volgelingen aan te moedigen.

Hoewel er verschillen lijken te zijn in de benadering van *Kata* tussen Aikido en andere kunsten, neemt de beheersing ervan in onze studie een belangrijke plaats in. Het zou daarom nuttig kunnen zijn om de drie progressieve stadia te beschrijven die voorkomen in de studie van de traditionele kunsten in Japan. Sommige daarvan zal ik illustreren met de hoop dat visualisatie de lezer zal helpen om ze beter te begrijpen.

Het eerste stadium staat bekend als *Shu* en kan als volgt vertaald worden: beschermen, verdedigen, bewaken, gehoorzamen, hoeden, observeren, naleven van, vasthouden aan, waar zijn aan. Uit deze definities kan worden afgeleid dat de kenmerken van deze specifieke fase zijn: bescherming (door de leer), verdedigd worden (door de leer), gehoorzaam zijn aan de orde (van de leer), observatie (van de leer), je ogen openhouden (voor de leer).

Zoals je kunt zien, zijn er twee factoren: de éne subjectief, de andere objectief. Bijvoorbeeld beschermd worden (door de leer) ..., verdedigd worden (door de leer) ..., bewaakt worden (door de leer) ... verwijzen allemaal naar het verdedigen tegen negatieve invloeden van buiten, en om in gevaar te komen en fouten te maken. Dit zijn allemaal objectieve kwesties. Aan de andere kant zijn gehoorzamen aan de orde (van de leer) ..., observeren (van de leer) ..., vasthouden (aan de leer) ..., waar zijn (aan de leer) ... allemaal subjectieve, innerlijke kwesties.

Technisch gezien is kenmerkend voor deze fase het leren en het belichamen van de basis(principes) door de herhaling van *Kata*, precies zoals ze worden gepresenteerd, zonder het opleggen van wil, mening of oordeel, maar met een totale openheid en bescheidenheid. Het is een belangrijke periode voor basisconditionering, zowel fysiek als mentaal, waarin alle noodzakelijke voorwaarden voor het volgende stadium zorgvuldig worden voorbereid. Fysiek gezien is dit het moment waarop verschillende delen van het lichaam worden getraind; gewrichten, spieren, botten, lichaamshouding, hoe de onderkant van het lichaam te plaatsen vanuit het middel als centrum, het gebruik van de

zwaartekracht en controle daarop, het evenwichtige gebruik van handen en voetwerk, enzovoort.

Mentaal leer je hoe je op elk moment je aandacht kunt richten en concentreren op een bepaald deel van je lichaam, hoe interne energie en zijn natuurlijke stroom op te wekken door verbeeldingskracht. Verder leer je geloof, vertrouwen, respect, volharding, bescheidenheid, opoffering en moed, die allemaal beschouwd worden als deugden van Budo.

Er is geen vaste periode vastgesteld hoe lang het duurt om dit stadium te doorlopen. Het hangt allemaal af van de kracht, kwaliteit, vermogen en bekwaamheid van zowel de leraar als de leerling. Over het algemeen echter hoeft het niet te lang te duren, bijvoorbeeld van drie tot vijf jaar. Onnodig te zeggen, dit wordt gezegd in de veronderstelling dat je serieus traint, elke dag traint en van die training de eerste prioriteit maakt in die periode van je leven.

Het stadium dat volgt op *Shu* is bekend als *Ha*. De definitie van *Ha* wordt als volgt vertaald: scheuren, verscheuren, buigen, breken, verpletteren, vernietigen, schenden, overtreden, overtreden, openbreken, barsten.

Zoals deze definities aangeven, is dit een nogal dynamisch stadium en neigt het sterk naar negativiteit en ontkenning. Maar paradoxaal genoeg leidt deze negativiteit geleidelijk tot zelfbevestiging.

Het hierboven beschreven stadium van *Shu* is gericht op het ontkennen van het individualisme. Wat zich dan ontwikkelt, is een fase van zelfverzekerdheid, die gebaseerd is op de ontkenning van de eerste fase. Er opent zich een nieuwe horizon. Het vereist een totaal andere manier van waarnemen om te hele betekenis van wat er op dit moment gebeurt te begrijpen.

Dit stadium vereist zonder twijfel een zorgvuldige voorbereiding door zowel leraar als leerling. De kracht van het onderricht en het diepe inzicht in en de herkenning van het potentieel van de leerling door de leraar, en de onophoudelijke en serieuze studie verricht door de leerling in antwoord op het onderricht, zijn essentieel. Dit is geen oppervlakkige zelfverzekerdheid of individualistische pose, omdat de kracht ervan voortkomt uit het door het vuur van zelfverloochening te zijn gegaan.

Technisch gezien is dit ook het stadium waarin het nodig is om te herschikken of te reconstrueren wat de leraar heeft onderwezen. Dit houdt in, dat wat niet gewenst, niet noodzakelijk of niet geschikt is, wordt geëlimineerd en maakt het mogelijk nieuwe elementen in het onderzoek op te nemen als voedsel voor groei. Deze veranderingen zijn

gebaseerd op de ware erkenning van zichzelf samen met omringende condities, zoals temperament, persoonlijkheid, stijl, leeftijd, sekse, gewicht, lengte en lichaamsgewicht.

Dit is het stadium, waarin het, spiritueel of geestelijk, nodig is om een sterk onderzoekende en zelfreflecterende geest te hebben. Meer dan wat dan ook is het nodig om een waar en onwankelbaar begrip van zichzelf als individu te bereiken. Het is met andere woorden noodzakelijk om een heldere visie te hebben van je eigen potentieel en de best mogelijke manier om dat te stimuleren. Dit kan verlangen dat je datgene wat al een troef of een kracht in je kunst is, moet opgeven of ontkennen. In het bijzonder betekent dit stadium dat je niet iets bereikt door creatief te zijn, maar vaak gaat het om verliezen of opgeven, en dit speelt een belangrijk deel in het proces. Het is inderdaad een moeilijke taak en men ziet er vaak de noodzaak niet van in door een gebrek aan echt inzicht en moed.

Voor de menselijke natuur is het werkelijk moeilijk om te ontkennen wat men al heeft, zeker wanneer het als een goed deel van wat bij je hoort wordt beschouwd. Dit is waar de meeste mensen vast komen te zitten en ophouden te groeien. Het is een kwestie van inzicht en waarneming in relatie tot de ware erkenning van zichzelf. Wat de menselijke groei betreft, is dit stadium nog steeds een periode van het kind en jeugd en valt daarom nog steeds onder de vleugels van de leer. Een ander, zeer belangrijk deel van deze fase, is de overgang van de volledige passiviteit van het vorige stadium naar actieve verantwoordelijkheid voor je eigen training (opleiding).

Wat er in deze fase gebeurt, is dat degene die geeft (aan de kant van het onderricht - een extern effect) en degene die ontvangt (aan de kant van de leerling - interne inspanning) tegelijkertijd bijdragen aan het ontstaan van het individualisme. Het is precies zoals het moment waarop de kleine vogel in het ei de schaal van binnenuit begint te breken als de oudervogel van buitenaf helpt door te breken. Als de tijd niet rijp is, dan leidt dit tot de dood van de vogel.

Ook hier is er geen vaste periode hoe lang dit stadium duurt. Dit is echter een belangrijke overgangperiode. De groei van zuigeling tot een volledig, volgroeid individu verschijnt pas na dit stadium.

Het laatste stadium staat bekend als *Ri*. De betekenis van het karakter is als volgt: scheiding, verlating, vertrek (van), vrijkomen, vrijmaken, losmaken (onthechting).

Zoals de definitie aangeeft, is dit het moment van 'afstuderen'. Dit is de voltooiing van je studie, hoewel het niet het einde er van is. In deze fase krijg je erkenning als meester van de kunst, maar ook erkenning als volledig individu, onafhankelijk van de kunst. Vanzelfsprekend moet men in deze fase de vereiste technische vaardigheden, kennis en



ervaring verwerven, met een onverschrokken persoonlijkheid. Spiritueel of geestelijk ben je niet meer afhankelijk van externe hulp of begeleiding. Je leunt op je eigen voortdurende onderzoek. Dit is het stadium waarin je de Mind of No-Mind, of het Zwaard van No-Mind, door een nog nevelige horizon kan beginnen te zien.

Onnodig om te zeggen, dat om dit stadium te bereiken werk en studie vereist, dat niet in woorden uit te drukken is. Dit is waar je je zelf bevrijdt van externe afhankelijkheden, inclusief je leraar, totdat het kosmische bewustzijn, de Mind van No-Mind en het Zwaard van No-Zwaard worden geopenbaard. En het is de staat van Shoshin met zijn voortdurende groei die de sleutel is tot het bereiken ervan. Onnodig om te zeggen, dat om dit stadium te bereiken werk en studie vereist, dat niet in woorden uit te drukken is.

Ik heb een korte beschrijving gegeven van *Shu*, *Ha* en *Ri* met hun progressieve ontwikkeling en structuur. Deze drie stadia stellen zich echter niet noodzakelijk op in een mechanische vorm met duidelijke onderlinge grenzen, hoewel hun voortgang en transformatie in principe worden erkend door middel van een certificaat dat door de leraar wordt afgegeven.

Als met het bovenstaande systeem naar het huidige gradueringssysteem, zoals dat tegenwoordig wordt gebruikt in Aikido, wordt verwezen, dan is het stadium van *Shu* toepasbaar op de graad van 3<sup>e</sup> dan, het stadium van *Ha* tot en met de 5<sup>e</sup> dan en het stadium van *Ri* vanaf 6<sup>e</sup> dan en hoger. Vanzelfsprekend is het niet op ieders graad van toepassing om zowel negatieve als positieve redenen. De kwaliteit van de graad is vaak discutabel en er is ook het genie, iemand die niet noodzakelijk wordt beperkt door enig systeem.

Diegene die het stadium van *Ri* heeft bereikt, wordt beschouwd als een Meester van de kunst. Hij/zij is één van de opvolgers van de Weg geworden, die staat als de belichaming van de kunst voor alle anderen. Vanzelfsprekend wordt je dan binnen de lijn van transmissie nog beschouwd als een junior ten opzichte van je leraar. Toch ben je gelijkwaardig aan elke andere meester inclusief je eigen leraar in de verantwoordelijkheid voor de overdracht van de kunst aan anderen. En door deze voortdurende overdracht van verantwoordelijkheid ontwikkelt de kunst zich van generatie op generatie.

Of het bovengenoemde systeem nog steeds wordt uitgeoefend in het huidige Aikido in Japan, of dat het werkbaar is hier in de Verenigde Staten waar cultuur, levensstijl en manier van denken zo verschillend zijn, is niet mijn huidige interesse. Ik ben er echter van overtuigd, dat dit systeem nog steeds van grote waarde is voor de huidige samenleving, omdat het een diep inzicht in de groei van de mens geeft. Bovendien verduidelijkt het de

verantwoordelijkheden van de leraar en de leerling, wat bijdraagt aan de totstandkoming van een ideale relatie tussen beide.

Welke veranderingen het Amerikaanse Aikido in de toekomst ook zal doormaken, er is nog steeds een nauwe samenwerking met Japan voor nodig. Dit beperkt zich niet tot het technische niveau, maar is ruimer bedoeld vanuit een cultureel oogpunt. Cultuur bestaat als een onderstroom binnen de kunst waarin kennis, wijsheid, ervaring en inzicht met betrekking tot menselijke groei door fysieke en spirituele training kan worden gevonden.

Alle verandering zien als creatieve ontwikkeling is een gevaarlijk concept, zeker als dit bekrachtigd wordt op grond van de oppervlakkige bevestiging van de eigen creativiteit. Even gevaarlijk is de harde eis tot onafhankelijkheid van de kunst om politieke of raciale redenen, of het te sterk benadrukken van de verschillen tussen twee landen (Oost is Oost, West is West ... als extreme houding). Dit is van belang, omdat het Amerikaanse Aikido als geheel op dit moment nog in zijn jeugd is.

Verandering is onvermijdelijk en alleen natuurlijk. Het is echter onlogisch om alleen aan verandering te denken zonder dat je de dingen die niet veranderen herkent. Veranderingen vloeien voort uit verschillen, en hun tegenhanger, van geen-verandering, komt van iets gemeenschappelijks en verenigd tussen de verschillen, waardoor de waarde van de kunst een universeel goed of eigendom van de mensheid wordt.

Of men nu belang hecht aan een deel dat verandert of aan een deel dat niet verandert, er is een delicaat evenwicht nodig. Uiteindelijk is het *Shoshin* dat zowel een dieper inzicht als een gevoel van evenwicht zal brengen.

Uiteindelijk is het misschien *Shoshin* dat het Amerikaanse Aikido als geheel nodig heeft om in de toekomst echt creatief en onafhankelijk te zijn.

---

<sup>i</sup> *Beginnersmind (Engels) is lastig te vertalen naar het Nederlands, daarom is hier het Engelse begrip gebruikt. Het is de geestes- / gemoedsgesteldheid van een beginner; in het Engels heeft 'mind' deze beide connotaties, in het Nederlands liggen 'geest' en 'gevoel' veel meer uit elkaar.*

<sup>ii</sup> *Zelfverloochening is gekozen voor self-denial en verder op in de tekst, zelfbevestiging voor self-affirmation. Dit zijn lastige termen om te vertalen, aangezien deze woorden snel de (bij)klank krijgen vanuit bijvoorbeeld een religieus kader.*