

**Shu Ha Ri** is een klassiek principe dat op uitstekende wijze het proces schetst van leren, van het zich eigen maken van een kunst of vaardigheid. Het wordt toegeschreven aan de zeventiende eeuwse samurai Sekiun Harigaya Usai. Oorspronkelijk had het betrekking op de vaardigheden van de samurai, maar tegenwoordig wordt het als van toepassing gezien op alle traditionele Japanse kunsten.

Shu Ha Ri schetst geen lineaire vooruitgang, maar neigt meer naar een spiraalvormige trapsgewijze groei. Hierdoor komt de leerling in zijn ontwikkeling telkens weer Shu Ha Ri tegen, maar telkens op een ander niveau.

## **Shu**

Het karakter Shu kan ook uitgesproken worden als "omamori". Een omamori is een amulet zoals dat door een Shintopriester gemaakt wordt en die de drager of de ruimte waarin de omamori geplaatst is een jaar lang beschermd tegen kwalen en ongeluk. In Japan ziet men in auto's vaak zo'n omamori op het dashboard of aan het spiegeltje voor de voorruit bungelen. In huis vindt men een omamori bij de huisschrijn en ook in veel dojo bevindt zich een omamori bij de schrijn. Omamori betekent dan ook letterlijk beschermer. Shu betekent zowel beschermen als gehoorzamen. Precies zoals een kind beschermd wordt door ouders maar ook de ouders gehoorzaamt. Ongehoorzame kinderen kunnen niet beschermd worden. Shu staat voor het eerste stadium van Budo-beoefening. De dojo is een beschermde plek waar de budoka zich zonder risico's van buitenaf zich kan bekwaamen in een krijgskunst. De dojo is zo ingericht dat het direct een gevoel van veiligheid en een zekere sereniteit oproept. Zelfs zonder enige training krijgt een bezoeker al een gevoel van stabiliteit en zekerheid bij het betreden van de dojo. De leraar versterkt dit gevoel van stabiliteit en zekerheid door zijn ervaring en kennis. Ook de ouderejaars budoka spelen hierbij een belangrijke rol. Van hen krijgen beginners vaak de eerste aanwijzingen en uitleg over bijvoorbeeld de etiquette die bij de dojo hoort. De uitingen van etiquette (reigi) zijn daarbij geen lege vormelikheden maar zijn vormen van hoffelijkheid en respect die gericht zijn op het behoud van het beschermende karakter van de dojo. Het is door deze beschermende atmosfeer dat de leerling vorderingen kan maken in de kunst. Daarbij is het belangrijk dat de leerling open staat voor de aanwijzingen van de leraar en dat de leerling de leraar vertrouwt en gehoorzaamt. In het "shu" stadium ziet de leerling af van een eigen interpretatie maar tracht de leraar tot in de kleinste details na te volgen (leren door te imiteren, door na te doen of om een westers kunstfilosofisch begrip te gebruiken; door mimesis). Het komt voor dat de leerling oefeningen staat te doen of taken krijgt om te doen die geen klaarblijkelijke relatie hebben met de krijgskunst die hij wil leren. Het "shu" stadium herinnert aan de wijze waarop ook in het westen vroeger de ambachtslieden iemand in de leer namen. De leerling was de eerste tijd voornamelijk bezig met het schoonmaken van de werkruimte. En de eerste lessen bestonden uit simpele dingen die niets met de echte kunst of ambacht leken uit te staan. Ongemerkt legt de leerling in dit "shu" stadium het fundament om tot de kern van de kunst te komen. Shu duidt ook op het beschermen van het materiaal, van het curriculum aan technieken. In het shu stadium is het niet de bedoeling dat de leerling dingen toevoegt aan de oefeningen die hij leert en evenmin dat hij dingen weglaat ("dit werkt niet", "deze vind ik niet leuk", "deze techniek is voor mij te zacht/ te hard"). Het gaat er juist om dat de leerling het curriculum aan technieken ongeschonden laat en ze deze in de oorspronkelijke vorm eigen maakt.

## **Ha**

Frustreren, verbreken.

Onvermijdelijk breekt er voor elke budoka die vordert op de weg een periode aan van frustratie. Het gevoel te hebben dat niets meer lukt, dat alles al zo vaak gedaan is en dat alles maar hetzelfde blijft. De budoka voelt zich onhandig, het gevoel van zekerheid dat aanvankelijk alleen maar leek te groeien en te groeien lijkt verdwenen. Daarvoor in de plaats komt een gevoel van opstandigheid, van kritiek van frustratie. De vergelijking dringt zich op met de puberteit. De jongere heeft de ouders in veel vitale opzichten nog heel erg nodig en is tegelijkertijd in zoveel andere opzichten al zo zelfstandig. Het is een periode van frustratie voor zowel de leraar als de leerling. Want ofschoon de leerling nog lang niet volleerd is en baat zou hebben bij de, wellicht laatste, aanwijzingen van de leraar, het kost hem moeite om te gehoorzamen. De aanwijzingen lijken hem tegenstrijdig of het eerder geleerde tegen te spreken. De leerling twijfelt aan de leraar. De leerling twijfelt aan zichzelf. Toch is dit niet zondermeer een negatief stadium. "Ha" is ook het stadium dat de leerling technieken zich eigen begint te maken en niet uitsluitend leert van de leraar, maar ook door eigen ervaring. De leraar moedigt hem aan ook elders ervaringen op te doen. Hierdoor ontmoet de leerling andere beoefenaars die mogelijk een andere benadering van de kunst hebben. Ook dit kan frustrerend zijn, maar zijn kennis en ervaring neemt toe en daarmee zijn zelfvertrouwen. Hij wordt zich ook bewuster van de wijze waarop hij beginners helpt met de eerste stappen op de weg.

## Ri

Vrijbreken, loslaten, weggaan.

Het stadium "Ri" wordt wel vergeleken met de verhouding tussen ouder en een volwassen zoon of dochter. De budoka heeft zich de kunst eigen gemaakt. Aan zijn manier van bewegen is vaak genoeg nog wel te zien wie zijn leraar was, maar de bewegingen zijn niet langer aangeleerd. Ze komen uit zichzelf van zichzelf. De mist van de twijfel is misschien niet voorgoed weggetrokken maar als deze opkomt dan is het niet langer bedreigend of verwarrend. Het zijn momenten geworden waar de budoka van leert en die vaak voorafgaan aan hernieuwde inzichten en aan groei. De lessen van zijn leraar zijn hem nog onverminderd van nut in de beoefening van de kunst, maar zijn leraar hoeft hem niet langer de techniek voor te doen om te kunnen oefenen. Respect en genegenheid voor de leraar is groter dan ooit, maar zijn voortdurende aanwezigheid is niet langer een absolute voorwaarde om zinvol te kunnen oefenen. De leerling is volwassen geworden, zoekt zijn eigen weg en de leraar laat los.

Tom Verhoeven.

Dit (vrij vertaalde) artikel heb ik hier opgenomen, omdat het ingaat op de traditionele manier van lesgeven in Japan. Hoewel we in het ongewapende aikido niet over kata spreken, werken we wel voortdurend met vooraf afgesproken aanvalsvormen en technieken. We hebben dus te maken met kata-achtige oefeningen, waarvan we alleen afwijken tijdens juji waza (vrij werken).

Shu-Ha-Ri betekent letterlijk de kata omarmen, afwijken van de kata en de kata loslaten. Welke klassieke Japanse kunst je ook volgt, altijd heb je te maken met ditzelfde onderwijsproces. Het is een unieke aanpak die al sinds eeuwen in Japan bestaat en waardoor vele oude Japanse traditionele kennis bewaard is gebleven zoals krijgskunsten, bloemschikken poppenspel, theater, poëzie, schilderkunst, houtsnijwerk en weven. Ondanks het succes van deze methode van kennisoverdracht wordt ze verdrongen door nieuwe benaderingen van onderwijs en leren. In dit essay gaat Takamura sensei in op de onderwijsmethode van shu-ha-ri in zijn krijgdiscipline: Shindo Yoshin-ryu jujutsu.

### Het eerste niveau van training

Shu: (het omarmen van de kata)

De kata of de vorm is het onderwijskundige hart van alle traditionele Japanse scholen. Het is het meest zichtbare visitekaartje van een school: een aantal schijnbaar eenvoudige bij elkaar horende bewegingen of ontwerpen. Omdat de kata zo toegankelijk is wordt hij vaak foutief gezien als het belangrijkste aspect om de vooruitgang van een student vast te stellen. In feite echter zit er onder de oppervlakkige zichtbare laag van de kata een diepere verborgen. Deze laag wordt pas toegankelijk wanneer de student zich de oppervlakkige kata door en door heeft eigen gemaakt. Verzuimt hij dit dan is hij gedoemd om altijd een beginner te blijven.

Om shu te ervaren moet de student zich eerst onderwerpen aan een schijnbaar willekeurige serie van steeds herhaalde oefeningen. Vaak wordt op dit niveau het concentratieniveau van de student getest en zijn toewijding om te leren. In enkele van de meer strenge tradities zijn kata bovendien bedoeld om fysiek af te zien. Het gaat er bij de kata om dat de student zich mentaal richt op één taak, zodat hij langzamerhand efficiënter om kan gaan met afleiding en belasting. Hij maakt zich intuïtief de verschillende processen in het zenuw- en spierstelsel zo eigen dat hij zich er niet langer van bewust is.

#### *De valkuilen van shu*

Op dit niveau is het mogelijk zichzelf de kata te leren. Het zijn immers fysieke herhalingen die bijna een privé-ervaring zijn. Iedereen die de basisbewegingen van een kata kent, zou een student het eerste niveau van training kunnen bijbrengen. Het is zelfs mogelijk dit niveau te bereiken aan de hand van bijvoorbeeld een boek. Dit kan echter tot gevaarlijke situaties leiden, zeker als het gaat om kata met twee personen. Het kan ook tot foute vorm en timing leiden die later weer afgeleerd moeten worden met alle frustraties van dien. Het juist aanleren van de basis van een kata moet nooit onderschat worden.

### Het middenniveau van training

In het middenniveau wordt er bij de studie van kata een nieuw element ingebracht. De student wordt nu onderwezen in de diepere betekenis van de kata, de opbouw ervan en het scenario waarbinnen de kata bestaat. Het gaat om meer abstracte basisconcepten. Er mag nog steeds niet afgeweken worden

van de kata, dus we bevinden ons nog steeds in het stadium van shu. Pas dan komt het tweede aspect van shu-ha-ri aan de orde.

Ha (afwijken van de kata)

Ha is het stadium waarin de student enige mate van creatieve expressie wordt toegestaan. Men noemt het ook wel de afwijkende vorm binnen de vorm. Dit is het geval als de student wordt aangemoedigd een antwoord te vinden op een falen binnen de pure kata. Hier is een extra alerte leraar nodig omdat te veel afwijking zal leiden tot onnauwkeurigheid of verbastering van de techniek. Te veel beperkingen daarentegen kunnen het onderliggende intuïtieve talent verstikken. In dit stadium wordt het creatieve talent aangemoedigd binnen de beperkingen van de grotere kata. De kata moet wel herkenbaar blijven als kata.

In de volgende fase van ha zal de student bijna eindeloos kunnen leren - hij heeft dan de grenzen van zijn oefening binnen de grotere kata ontdekt. Hij kan de kata nu veel beter appreciëren en de technische wijsheid ervan herkennen.

*De valkuilen van het middenniveau*

De geest en techniek van de student moeten voortdurend worden uitgedaagd, maar een te ijverige student zal proberen te snel vooruit te komen. Het is zeer belangrijk dat de grenzen van de kata worden gehandhaafd. In de kata komen immers de grondbeginselen van de school tot uiting. Stap je in dit stadium voorbij de grenzen van de kata, dan breng je de identiteit en richting van de school in gevaar.

### **Het trainingsniveau van gevorderden**

Ri (voorbij de kata)

Sommige beoefenaren van de moderne krijgskunsten vinden kata en shu-ha-ri te beperkend en te ouderwets. Dat komt echter omdat ze het doel van de kata fout interpreteren. Ze vereenzelvigen de kata met de kunst zelf. Het is echter uitsluitend een verfijnd lesgereedschap, dat de oppervlakte toont van de kern van een kunst. Als je een woordenboek van buiten kent, betekent dit nog lang niet dat je alle facetten van een taal beheerst.

Ri is moeilijk te begrijpen omdat het niet onderwezen wordt, maar iets wat men moet bereiken nadat men zich de stadia van shu en ha heeft eigen gemaakt. Het is de absorptie van de kata op een gevorderd niveau waarbij de buitenkant van de kata ophoudt te bestaan. Alleen de onderliggende waarheid van de kata blijft bestaan. Het is vorm zonder dat men zich bewust is van vorm. Het is de intuïtieve expressie van techniek die net zo efficiënt is als de afgesproken vorm, maar totaal spontaan. Techniek - niet begrensd door bewuste gedachteprocessen - resulteert in een toepassing die waarachtig bewegende meditatie is. De geest is nu vrij op een aanmerkelijk hoger niveau te opereren dan voorheen mogelijk was. Voor de oppervlakkige toeschouwer lijkt het alsof de exponent (degene die het ri-stadium heeft bereikt) een dreiging of gebeurtenis herkent voordat er sprake van is. In werkelijkheid wordt de toeschouwer voor de gek gehouden door zijn eigen onoplettende geest. Met ri is de tijd die ligt tussen observatie en respons gereduceerd tot bijna niet-voelbare niveaus. Het is ki, mushin. Het is ju. Het een combinatie van allemaal. Het is het hoogste niveau van martiale bekwaamheid. In de Takamura school noemen we het wa. De meeste mensen bereiken dit niveau niet.

*De valkuilen van ri*

Als een student het niveau heeft bereikt waarop hij regelmatig ri kan realiseren, heeft hij de technische bekwaamheid bereikt die een leraar hem kan leren. De meester-leerling relatie moet dan veranderen. De grootste valkuil is dat de ego's van beiden of een van hen dit in de weg staat. De leerling moet zijn ego blijven beheersen en erkennen dat hij zonder leraar en school nooit zover zou zijn gekomen. Nederigheid past hem in de aanwezigheid van zijn leraar. De leraar op zijn beurt moet de leerling autonomie toestaan en zelfexpressie. Zijn taak als leraar is voorbij. Als de student afwijkt van zijn lessen moet de leraar dat kunnen toestaan.

Vertaling: Wim Heijnen, 24 november 2005

Link: <http://www.aikidojournal.com/articleindex.php?authorID=43>

