

MA AI BODE

4

2^e jaargang

Redactie:
Zeskant 159
6412 DW Heerlen



| | |
|---|----|
| - Voorwoord, redactie | 1 |
| - Aikido de weg van de eenwording met ki, Ad van Dun | 3 |
| - De laatste stage van het seizoen '84/'85, Wim Heijnen | 5 |
| - Financieel verslag van de stage, Harrie Drissen | 6 |
| - Nihongo, Heleen Franken | 7 |
| - Wegimont 1985, Nicole en Rob | 11 |
| - Wegimont 1985, Jef Deckers | 12 |
| - Zen-geschrijf, Ad van Dun | 14 |
| - Boekbespreking "Zen in actie", Wim Heijnen | 15 |
| - Stages tot 1986 | 18 |



Beste Aikidoka's,

voor de meesten van ons is de vakantie weer verleden tijd en is de routine van alledag weer begonnen. De vakantie betekende niet voor iedereen een aikido-loos tijdperk. Een aantal aikidoka's hebben met beide handen de mogelijkheid aangegrepen om tijdens de vakantie op maandag in Erna's fitness-centrum in Hoensbroek de trainingen voort te zetten, terwijl anderen ook op woensdag in Genk bij Jos van Roy trainten. Hierdoor konden de spieren soepel gehouden worden en wat ook belangrijk is, het training Ritme werd niet doorbroken. Dit experiment mag geslaagd genoemd worden en is zeker voor herhaling vatbaar.

Daarnaast heeft onze club in de vakantie een twee-tal demonstraties verzorgd. De eerste vond plaats op 6 juli op het Vrijthof. Na eerst nog wat moeilijkheden te hebben gehad om aan de noodzakelijke matten te komen (dankzij Jan en broer Sjra van het city-centrum die ondanks de vakantie de poorten voor ons openden! , konden we aan voldoende matten komen), hebben we aan veel belangstellenden kunnen laten zien wat aikido is. Hierbij werden we bijgestaan door Jos van Roy. Van deze demonstratie is door Ton Eyssen een fotoreportage gemaakt. De tweede demonstratie werd op zondag 25 augustus in Vijlen gegeven, waar we werden aangekondigd als: Aikido, de nieuwe gevechtssport uit Japan ! We waren daar op uitnodiging van een wandelvereniging. Ook hier vormden de matten een probleem. In de stralende zon (tussen de buien door) hebben we gepoogd om op een zes-tal dikke gymnastiekmaten, die men in de wei naast een feesttent had gelegd, de aandacht van de tentfeesters vast te houden. Bij wijze van concentratiebeoefening hadden Ad en Miriam vooraf geprobeerd, om in de aanwezige schiettent in de roos te schieten. Helaas... Op de mat ging het beter.

Tenslotte was er nog de zomerstage in Wegimont van 10 t/m 18 augustus met 27 trainingsuren, waar ieder jaar meer aikidoka's van Ma-ai present zijn. Dit jaar waren dat er maar liefst 14. Ook troffen we er, voor het eerst sinds de afscheiding, een aantal aikidoka's van de andere maastrichtse club. Een beetje onwennig nog, maar dat zal na verloop van tijd wel beter gaan. Verder willen we over Wegimont niets meer zeggen; de ingezonden stukken van Rob en Nicole en van Jef spreken voor zich, behalve dan dat Ad tijdens deze stage zijn Shodan heeft behaald. Nogmaals proficiat Ad!

de redaktie

Aikido: de weg van eenwording met ki

Van oudsher, sinds de invoering van Zen rond de 12^e eeuw, worden er in Japan talrijke Do's beoefend: Cha-do (de Weg van de thee), Sho-do (de Weg van het schoon-schrift), Ka-do (de Weg van het bloemschikken), en de verschillende Bu-do (de Weg van de krijger), zoals Kendo (zwaardvechten), Iaido (zwaardtrekken), Kyudo (boogschieten). In het begrip "Do" schuilt het besef dat elke bezigheid of handeling een mogelijkheid tot bevrijding, ontplooiing, verfijning biedt.

"Do" is de japanse equivalent van het oude chinese begrip "Tao": de Weg, de Manier, de Wijze waarop het universum werkzaam is en verandert, ogenblik na ogenblik. Voor iemand die een Weg beoefent (om de Weg te leren bewandelen) is het dus zaak de werkelijkheid, de werking van het universum te leren kennen, en zijn of haar plaats daarin. Daartoe zijn er verschillende aanknopingspunten of invalshoeken te vinden, maar alle zijn zij gebaseerd op een directe en volledige ervaring van onze werkelijkheid; een louter theoretische of intellectuele benadering zal slechts kleine, droge vruchten afwerpen. Zo is er de natuur, waaraan wij deelnemen, met zijn ondoorgrondelijke werking; zo zijn er de andere levende wezens, die dezelfde vragen stellen als wij; en zo is er onze lijflijke woning waar fysieke en mentale mechanismen elk moment voelbaar zijn. Alles en iedereen bewandelt hier en nu de Weg, transformeert, is in wording en verval: onbestendigheid is het wezen van Do.

Maar belangrijker dan de Do die je kiest, is de wijze waarop je hem bewandelt. Er zijn mensen die kiezen een hobby-Do, en creëren daarmee een speelgoed-universum. Er zijn anderen die bewandelen een roem-Do: zij leven van andermans oordeel. Als je *eer*maal een Do, een levenskunst

hebt gekozen, is het misschien goed om er niet te veel van te maken, zeker in het begin. Oefen gewoon zo vaak en zo oprecht mogelijk en laat je Do zijn eigen vorm krijgen, zonder deze al te zeer in te vullen met bedoelingen en ideeën. Als je echt via jouw Do zicht wilt krijgen op de werkelijkheid, dan zul je op de eerste plaats moeten onderkennen hoezeer wij geneigd zijn dit zicht te versluiëren met al onze goed of minder goed bedoelde wensen, en hoezeer wij daardoor afdwalen van de werkelijkheid die we juist zoeken.

Sugano-sensei zegt: "Het beoefenen van moment-bewustzijn is het bindende element van alle Budo-kunsten"! En je zou kunnen zeggen van alle Do-kunsten. Je kunt een Do nu eenmaal alleen maar leren kennen door hem te bewandelen, concreet, op dit moment: bewegend, ademend, voelend, open staand, ervarend, deelnemend. Zodra je een Do op deze manier beoefent, zal het niet langer een van de vele Do's zijn; doordat jij zelf opgaat en je verliest in de oefening, zal jouw Do samenvallen met *dé* Do, of liever: zal Do (universele werking, Ki) voelbaar worden in je oefening en daarbuiten. Op zo'n moment besef je wat Aikido kan betekenen.

Ad van Dun



De laatste stage van het seizoen: 28 juni 1985

Dany verzorgde de laatste stage van het seizoen. Naast de leden van onze vereniging waren ook vele zuiderburen gekomen; prima dat internationale karakter van Aikido! De les was uitstekend. Een uur blijkt toch kort te zijn, wanneer je vol aandacht met de oefeningen aan de gang bent.

Na de les en douche (voor de dames en wasbakjes voor de heren) volgde het eten. De drukte bezorgde de organisatoren meer werk dan verwacht. Door de vele mensen moest er nog extra eten worden aangesleept. Het vegetarische maal smaakte uitstekend. Misschien een aanleiding voor de alleen-vleesetenden onder ons, om af en toe eens met een maaltijd zonder vlees te experimenteren?

Het eten (en de afwas voor een aantal mensen) werd opgevolgd door dansen, praten en snoepen van de lekkere hapjes. Het praten tijdens de aikido-feesten betekent voor mij vooral bijpraten; erachter komen met wat voor mensen ik op de tatami Aikido beoefen. De tijd dat we na de normale trainingen bij elkaar zijn, is hiervoor eigenlijk te kort. Dit feest was dan ook voor mij weer bijzonder geslaagd. Feesten hoort er echt bij.

Tot besluit: de redactie ontving van Harry, onze penningmeester, het financiële verslag van het feest. Het lezen ervan zal menigeen ongetwijfeld nopen tot bezinning over de gedronken hoeveelheden.

Wim Heijnen

Financieel verslag stage 28/6/85

| | | | |
|-----------------------|------------------------|-----|-------------|
| Deelnemers Ned. | 33 man/vrouw | in | 247,50 |
| Deelnemers Belg. | 11 man/vrouw 1100 Bfr. | in | 61,93 |
| Drankomzet Ned. geld | | in | 440,25 |
| Drankomzet Belg. geld | 2401 Bfr. | in | 135,18 |
| Direkte kosten eten | | uit | 190,- |
| " " drank | | uit | 487,15 |
| Zaalkosten | | uit | 75,- |
| "Huur" Jan | | uit | 85,- |
| | | | <hr/> <hr/> |
| | positief saldo | | 47,71 |

Harry Drissen
Penningmeester

Vergadering Yudanska (voor zwarte band-dragers)
op 2 november te Utrecht
(Nederlandse Commissie Aikido)

Adreswijzigingen

- Beate Arends, per 1 oktober:
Klompemakerstraat 22
1825 AG Alkmaar
- Ad en Miriam van Dun, per 15 oktober:
Gilles Doyenstraat 38
6217 PA Maastricht

日本語

Nihongo

Het is eigen aan mensen die intensief met buido bezig zijn om zich te (gaan) interesseren voor Japan en zijn gecompliceerde cultuur.

Daar hoort dan voor sommigen ook de Japanse taal bij. Grammaticaal is Japans niet erg moeilijk om te leren, maar het totale gebrek

aan verwantschap met de Japanse klanken en het syllabische systeem maakt het voor ons erg lastig. Syllabisch wil zeggen dat de woorden uit lettergrepen bestaan met slechts een enkele uitzondering. De n als eindletter geldt als lettergreep, evenals losse klinkers.

Het hierbovenstaande woord Nihongo - letterlijk: Japanse taal - bestaat uit de lettergrepen/klanken ni-ho-n-go. Go = taal, Nihon is het woord voor Japan (na de oorlog is het vroeger meer gebruikte Nippon er een beetje nitge- raakt). Als je goed opiet zul je merken dat sommige woorden door de Japanse aikido-leraren heel anders worden uitgesproken dan je naar de schrijfwijze zou verwach- ten. Laten we de eerste 10 telwoorden als voorbeeld nemen.

Telwoorden zijn trouwens een onderwerp op zich. Deze 10 komen uit het Chinees en worden in het Japans met aangepaste Chinese uitspraak gebruikt voor rekenen en hardop tellen zoals we bij aikido doen. Maar in samen- stellingen wordt vaak de Japanse uitspraak gebruikt, die noem ik hier nu niet bij.

1 一 ichi uitspraak ietsj, dus ch is ongeveer tsj net als in het Engelse chart, de tweede i slik je in.

2 二 ni uitspraak nie
3 三 san (2 lettergrepen sa-n)
4 四 shi uitspraak sji, in verbindingen wordt vaak ye(n) gebruikt

5 五 go met korte o als in gok anders dan gō, dat zijn 2 lettergrepen. go-o en krijgt meer nadruk, weet je eens opliften hoe Singano sensei shikōnage uitsprekt, een lange ō en ge met de è van hek

6 六 roku uitspraak rok, de u (oe-klank) wordt heel vaak ingeslikt, hij is er wel, maar je hoort hem niet tsuki is daar een goed voorbeeld van, dat hoor je als (t)skie.

7 七 shichi sjietsj (zie 1 ichi)

8 八 hachi hatsj

9 九 ku(of kyu) uitspraken koe (of lejo), belangrijk is dat je met kieoe zegt, y voor een klinker is voor de Japanner echt 1 klinkerklank samen vandaar lejo heel kort van klank

10 十 ju dsjoe, de j als in het Engelse joy dsj (ongeveer) we trainen dus niet in een dojo maar in een dodsjo.

en dan krijg je ju-ichi ju-ni etcetera.

van het woord ichi 1 komt ikkyo, van ni 2 nikyo, van san 3 sankyo, van yon (=shii) 4 yonkyo, van go gokyo van shi komt shikōnage, hō = zijde (zie hieronder)

hage = worp, samen vier-richtingen-worp

nog een paar combinaties die we in aikido tegenkomen:

ryō = beide, de uitspraak is voor ons bijna onmogelijk want de Japanners kunnen geen r uitspreken, zit tussen r en l in (de l uit buitenlandse woorden wordt meestal als r beschouwd in fonetische vertalingen, als ik om even een voorbeeld te geven mijn naam in het Japans wil schrijven dan maak ik er He-le-na van en dat wordt dan He-re-na). 両 ryō = 2, beide te (uitspraak als tel zonder l) = hand

ryōte = beide handen 両手
ryōhō = beide zijden 両方

Japans heeft op een paar uitzonderingen na geen verschil tussen enkel- en meervoud, niet in de zelfstandig naamwoorden en niet in de werkwoorden, dus te = hand (en). Zoals bovengenoemde voorbeelden komen we in aikido veel combinaties tegen, maar we maken hier geen woordenlijst van.

WATASHI WA AIKIDO NO SEITO DESU
ik aikido van leerling ben/is → ik ben een aikido-leerling

SUGANO-SAMA WA AIKIDO NO SENSEI DESU
Sugano mijnheer aikido van leraar is → dhr. Sugano is aikido-leraar

het woordje wa benadrukt het voorafgaande woord en duidt daarom vaak het onderwerp aan.

no betekent van, in het Japans komt dat achter het woord waar het bij hoort, dus aikido no = van aikido met daarachter wat ervan is, dus een aikido leerling is in het Japans van aikido een leerling, oftewel aikido no seita, een aikidoleraar is aikido no sensei. Sama is een heel beleefde vorm, beleefder dan san.

San maakt van een naam een beleefde vorm, gelijkwaardig aan meneer/mevrouw. Beleefdheidsvormen gebruik je altijd voor een ander, nooit voor jezelf. Dus als ik in het Nederlands zou zeggen: ik ben mevrouw Franken, dan kan ik in het Japans niet Fu(ran)ken-san zeggen, want ik heb het over mezelf. Het Japans kent een zeer grote reeks beleefdheidsfrases en -kodes, vaak ook verschillend voor mannen en vrouwen. Ik begrijp nog steeds niet in welke stadium je sama zegt in plaats van san. Domo arigato gozaimasu/-mashita is ook zo iets.

Eerst de uitspraak: de r is geen rollende r, zit eerder tegen de d aan, de u en de i van mashita worden niet uitgesproken. gozaimashita is de verleden tijd en duidt daarmee meer aan dat de les voorbij is.

Deze uitdrukking is overdreven beleefd en wordt bijna alleen gebruikt in zeer formele situaties en zoals bij ons, traditie gebonden. (domo) arigato is voldoende, onder familie en hechte vrienden zegt men arigato of domo en dozo (als je blijft). dō itashimash(i)ta duidt aan zo iets als graag gedaan of zoals de Engelsen zo aardig zeggen: You are welcome.

Ik kom in mijn rommelig klad nog een combinatie tegen die ik wel wil noemen, nl. tegatana van te = hand en katana = zwaard. De verzachting van de medeklinker komt vaak voor in verbindingen. Hammi zie je ook vaak als hammi geschreven bij ons, want zo spreek je het uit, dat komt bij ons ook voor bijvoorbeeld in-porteren is importeren geworden. [↑] heleen ⁺

WEGIMONT 1985

Zaterdagmiddag vertrokken we vol goede moed naar Wegimont. De tenten bleken geen goede uke's te zijn en het kostte ons meer dan drie uur voor we ze neer-ge-aikido'd hadden. Totaal geraadbraakt gingen we naar de eerste les. Het was erg indrukwekkend zoveel aikidoka's bezig te zien, en vooral te horen.

We waren naar Wegimont gegaan met het idee ons daar helemaal aan de aikido te wijden. Het is echter toch meer een vakantie geworden; mede door het bijzonder goede weer (we hadden meer last van het verbrand zijn door de zon, dan van blessures of spierpijn door aikido), en de gezellige sfeer én de goede kwaliteit bier in de bar van het kasteel! Zaterdagavond zijn we na de training naar de bar gegaan, waar we met Sugano gepraat hebben. Hij kwam erg vriendelijk en spontaan over bij ons.

De lessen waren voor ons goed te volgen. We kregen erg veel tijd om te technieken te oefenen, en we werden hierbij ook goed geholpen door de andere aikidoka's. In Wegimont hebben we een breder beeld gekregen van wat aikido kan zijn. We hebben er erg veel geleerd, en we kunnen iedereen aanbevelen om Wegimont 1986 te gaan bezoeken.

Zaterdagmiddag zijn we naar het examen van Ad gaan kijken. Het was zeer interessant zo'n examen mee te maken. En we waren blij toen we hoorden dat Ad voor zijn eerste dan geslaagd was. Als afsluiting was er een feestavond georganiseerd in het kasteel. Het was een te gek feest waarvan we vol(-daan) naar de tenten terugkeerden. Al bij al een fijne vakantie waarbij we op een fijne manier aikido beoefend hebben.



Nicole en Rob

Wegimont '85

Bij aankomst op het kasteel zag ik weer veel bekende gezichten. Na het resterende bedrag te hebben betaald en nadat de kamer werd toegewezen, begaf iedereen zich richting cantine. Onder het genot van een kop koffie werd even wat bijgepraat. En toen de trappen op, op zoek naar de kamer. Om 12.30 etenstijd; zoals gewoonlijk weer uitstekend verzorgd, en dit jaar eigenlijk nog beter als vorig jaar door de uitbreiding van een eetzaal met een tweede.

's Middags volgde de eerste training. Voor de meeste erg moeizaam door het slechte weer en de van te voren genoten vakantie. Al na een paar lessen werd de rode draad van deze stage duidelijk:

Tai sabaki: lichaamsbeweging. Sugano Shihan wees er tijdens de stage meermaals op dat niet alleen de voeten dit doen. Veelmeer geeft de geest:gedachte het lichaam een bepaalde richting aan. Voorbeeld: een plotseling geluid achter je; reactie: je draait je om zonder na te denken dat eerst je voeten etc. moeten draaien. Met andere woorden, je moet proberen je lichaam als een geheel te laten functioneren door middel van een heupdraaiing met daarbij de geest:gedachte als belangrijke factor, die bepaalt naar welke richting je lichaam zich begeeft.

Verder wees Sugano erop over de manier waarop uke zijn aanval uitvoert:

- 1/ juiste richting (shomen uchi vanuit het midden van het hoofd)
 - 2/ juiste afstand (ma ai) houden
 - 3/ goede intensiteit (niet agressief)
 - 4/ niet stoppen gedurende de aanval
- Want aikido is geen aikido wanneer uke niet pro-



beert samen met tori een geheel te vormen: Harmonie -Ai.

Aikido stamt af van vroegere japanse krijgskunsten zoals ju jitsu, kendo, jodo etc. Dus niet van balletdansen. Daarom dus moet een aanval van binnenuit komen (niet alleen maar een handeling), zoals dat gebeurt wanneer men met een zwaard een baal stro doorklieft: met een bepaalde energie -Ki.

Samen dus moeten uke en tori proberen een vloeiend geheel te krijgen tussen de energie die uke laat uitstromen (via een bepaalde aanval) en die tori dan verder geleid in een cirkel, spiraal of dergelijke, waarbij dan gebruik gemaakt wordt van Tai-sabaki's in een voortdurende herhaling -Do.

Jef Deckers



Vervoer

In verband met tijdelijke afwezigheid van Miriam van Mulken kan men zich nu melden bij Jacqueline Gabriël, van Eijkstraat 11, 6219 AJ Maastricht, telefoon 043-570319.

Zen - geschrijf



Er zijn verschillende redenen om Zen in verband te brengen met Aikido hier:

- Zen is de geestelijke moeder van Budo-kunst.
- In de Ma-Ai-bode werd al eerder over Zen geschreven.
- Aikido wordt nogal eens dynamische of bewegende Zen genoemd.
- O'sensei mediteerde regelmatig.
- "Seiza" ("oorspronkelijk zitten") en "Zazen" ("zitten in Zen") komen nauw overeen.
- Sugano-sensei houdt zich intensief met Zen bezig.

Voor wie belang stelt in achtergrond en doel van Zen wil ik hier graag een paar boeken noemen (alle geschreven door leraren) die ik uit eigen ervaring bruikbaar vond en vind. Natuurlijk blijven boeken volgens een Zen-gezegde "recepten die de honger niet stillen", maar wie weet nodigen ze deze of gene uit om te gaan bakken.

- 1/ Shunryu Suzuki: Zen-begin; eindeloos met Zen beginnen. Deventer, 1976.
- 2/ Nico Tydeman: Zitten, de praktijk van Zen. Amsterdam, 1980.
- 3/ Philip Kapleau: 3 pijlers van Zen. Deventer 1980.
- 4/ Irmgard Schloegel: Zen-leer van Rinzai. Katwijk, 1979.
- 5/ Alan Watts: Zenboeddhisme. Uitgeverij Bert Bakker, Amsterdam.
- 6/ Chögyam Trungpa: Praktische meditatie. Haarlem, 1973.
- 7/ Francois Cook: How to raise an ox. Los Angeles, 1978.

Bij de Stichting Theresiahoeve, Dominicanenstraat 24, 5453 JN Langenboom, tel.: 08863 - 1277, wordt per kwartaal het tijdschrift "Zen" uitgegeven. Ook zijn daar materialen als kussentjes of zitbankjes verkrijgbaar.

Ad van Dun

Boekbespreking

Zen in actie door Thomas Leeftang

" Wat weet ik tenslotte van Zen? Dat de kern ervan de leegte is. Zen wil de mens in verwarring brengen. De in allerlei talen publicerende Zen-profeten zeggen dat wie zich leeg maakt van iedere zelfzucht, iedere begeerte en hartstocht, hij of zij in die leegte de uiteindelijke verlichting (noem het geluk, geestelijke verlossing) zal vinden" (14).

In deze zinnen tracht de auteur van 'Zen in actie', Thomas Leeftang, weer te geven wat Zen voor hem betekent. Wat verderop in het boek onderkent hij het probleem van zo'n omschrijving, namelijk dat in het Westen de voor Zen noodzakelijke begrippen ontbreken (27). Dit heeft te maken met de culturele kloof, die Japan, het land van de Zen, van het Westen scheidt. Op grond van deze kloof is het voor westerlingen zeer moeilijk om inzicht te verkrijgen in de essentie van Zen. Er zijn nu, aldus Leeftang, twee manieren waarop we ons in het Westen kunnen verdiepen in deze essentie: via meditatie en via bushido (de weg van de krijgskunst). Omdat er, volgens de auteur, geen Zen-meesters zijn in Europa die ons kunnen leiden bij meditatie, rest ons geen andere wijze, geen betere weg dan budo.

'Zen in actie' handelt over de relatie tussen Zen en martiale kunsten. Het gaat daarbij niet om de technieken (hieraan wordt nauwelijks aandacht besteed), maar om de geestelijke grondslagen ervan: de Zen-gedachte. Voor Leeftang is Zen zo essentieel voor bushido, dat hij schrijft:



" Al heeft iemand geen flauw benul van Zen, als hij of zij een poosje serieus aan judo, karate, aikido, kendo, bo-jutsu of kyudo doet, zal vroeg of laat dat onbestembare 'iets' zich aan hem of haar voordoen" (17).



Deze zinnen geven de essentie weer van zijn betoog, zoals dat in z'n gehele boek doorklinkt. Het boek bestaat uit een aantal essays. In de achtereenvolgende hoofdstukken worden de krijgskunsten van kung-fu, judo, kyudo, karate-do, aikido en kendo behandeld. Het meest uitvoerige gaat Leeftang in op judo, wat waarschijnlijk te maken heeft met het feit, dat hijzelf judoka is. In elk hoofdstuk weer probeert hij de lezer duidelijk te maken, dat Zen en bushido onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn. Op enkele plaatsen gebeurt dit wat geforceerd. Zo zegt hij bijvoorbeeld over Anton Geesink:

" Het judo (lees Zen!) is doorslaggevend voor zijn vorming geweest, al heeft Anton -zoals hij mij zei- nooit een letter over Zen gelezen, en zegt hij het zelfs af te wijzen" (58).

Dat Geesink's levenshouding met Zen is doorspekt, meent Leeftang te kunnen op te maken uit diens evenwichtige karakter; wat ver gezocht, denk ik. Op andere plaatsen probeert hij z'n betoog te ondersteunen met uit hun verband gerukte feiten (zie bv. pagina's 97-98 over taekwondo en Zen. Zelfs gaat hij tegen zijn eigen betoog in wanneer hij vermeldt, dat de Zen dikwijls in het westerse budo afwezig is,

"... waardoor deze lichaamskunsten langzaam dreigen te degraderen tot 'dode' zelfverdedigingstrucjes" (106).

Desondanks komt in het boek duidelijk naar voren dat, wanneer iemand aan een krijgskunst begint met het idee dat het om de oefening zelf gaat, niet het resultaat op de eerste plaats komt, maar de eigen houding. En dan komt de Zen weer om de hoek kijken.

'Zen in actie' is een vlot geschreven boek (Leeflang's journalistieke achtergrond staat daar garant voor); de vele anecdotes, de mooie illustraties en daarnaast een niet alledaagse bladindeling, met niet te veel tekst op een pagina, maken het tot een zeer leesbaar boek. Voor wie zich verder in het onderwerp wil verdiepen, staat achterin het boek een algemene bibliografie. Wat het boek precies kost weet ik niet (ikzelf heb het voor een paar gulden in de uitverkoop gekocht), maar echt prijzig is het in elk geval niet.

Thomas Leeflang

Wim Heijnen

Zen in actie

Amsterdam

Uitgeverij De Arbeiderspers

Stages van september tot januari

| <u>Wanneer?</u> | <u>Door wie?</u> | <u>Waar?</u> |
|------------------|--|--|
| <u>September</u> | | |
| 14-15 | Sugano Sensei | Nat. Sportcentrum Papendal Arnhem (Nederland) |
| 14-15 | Yamada Sensei | Virton (zuiden van België, tegen franse grens) |
| 20-21 | Sugano Sensei | Herstal en Melen (België, omgeving Luik) |
| 24 | Sugano Sensei | Herstal (België) |
| | Conferentie + demonstratie. Toeschouwers alléén in keiko-gi toegelaten | |
| 27 | Sugano Sensei | Houthalen, 19.30 - 21.00 u. (Belg.) |
| 28-29 | Sugano Sensei | Brussel (België) |

vervolg stages

| | | |
|-----------------|---|--|
| <u>Oktober</u> | | |
| 5-6 | Sugano Sensei | Luxemburg (Luxemburg) |
| 19-20 | Sugano Sensei | Nat. Sportcentrum Papendal Arnhem (Nederland) |
| 19-20 | Tamura Sensei | Herstal (België, omgeving Luik) |
| 26-27 | A. Roinel 5 ^e Dan | Sporthal de Vrije Universiteit, Uilenstede, Amstelveen (Nederland) |
| 26-27 | Sugano Sensei | Esneux (België, omgeving Luik) |
| <u>November</u> | | |
| 2-3 | Sugano Sensei | Baelen (België, omgeving Verviers) |
| 9-10 | Tamura Sensei | Blauw-withal, J. Banckersweg, Amsterdam (Nederland) |
| 9-10 | Sugano Sensei (jo en bokken) | Houthalen (België, omgeving Genk) |
| 19 | Saito Sensei (een van de eerste leerlingen van Ueshiba) | Herstal (België, omgeving Luik) |
| 20 | Saito Sensei | Brussel (België) |
| 21 | Saito Sensei | Gent (België) |
| 23-24 | Sugano Sensei | Mons (Zuid-België ten westen van Charleroi) |
| 30 | Dany Leclerc | Ma-ai, 14.00 - 17.00 u. |

| | | |
|-----------------|---------------|---|
| <u>December</u> | | |
| 14-15 | Sugano Sensei | Nat. Sportcentrum Papendal Arnhem (Nederland) |

De tijden waarop de stages zullen plaatsvinden, worden op het prikbord bekend gemaakt. Niet opgenomen in het bovenstaande overzicht zijn de kaderstages. N.B. : einde sept. begin okt. is er een stage en fuif bij Jos van Roy. De vorige keer waren stage en fuif zeer geslaagd. Houdt het in de gaten!