

A judo öt alapelve

Jigoro Kano, Kodokan Judo, 20-21. oldal.

A judo küzdelem alapvető értelme az az elképzelés, hogy amit a mérkőzéseken megtanulunk, annak nem csak a későbbi edzéseken, hanem a mindennapi életben is hasznát látjuk. Szeretnék kiemelni öt alapelvet és röviden rámutatni, hogy ezek miként működnek a társadalmi szférában.

Az első egy aranyigazság, amely kimondja, hogy az embernek gondos figyelmet kell fordítania az önmaga és a többiek közötti viszonyra. Vegyünk egy példát; mielőtt támadást indítunk, meg kell figyelünk ellenfelünk súlyát, felépítését, erős pontjait, vérmérsékletét, stb. Tisztában kell lennünk saját erősségeinkkel és gyengéinkkel is, és szemünknek kritikusan fel kell mérnie a környezetet. Azokban az időkből, amikor a mérkőzések szabadban zajlottak, meg kellett vizsgálni a terepet a szikladarabok, mélyedések, vágatok és ehhez hasonlók szempontjából. A dojóban a falakat, az ott tartózkodó személyeket és más lehetséges akadályokat kell szemügyre venni. Ha az ember gondosan megfigyelt mindent, természetes módon adódik, hogy miként tudja legyőzni ellenfelét.

A második pont, amelyet tárgyalnunk kell, a kezdeményezés megszerzése. A szellemi küzdősportok ismerői, mint például a sakkozók vagy go játékosok alkalmazzák a kényszerítő húzások stratégiáját, olyan lépéseket tesznek, amelyekre a másik játékos kénytelen megadott módon lépni. Ez az elv egyértelműen alkalmazható úgy a judóban, mint a mindennapi életben.

A harmadik pont tömören így hangzik: Mérlegelj körültekintően, cselekedj határozottan. A mondat első fele szorosan kapcsolódik a fenti első ponthoz, vagyis egy technika végrehajtása előtt aprólékosan értékelnünk kell ellenfelünket. Ha ezt megtettük, a mondat második felét már automatikusan meg tudjuk valósítani. A határozott cselekvés azt jelenti, hogy nem habozunk és nincsenek mellékgondolataink.

Miután szó esett a végrehajtásról, a leállással kapcsolatban szeretnék tanácsot adni. Ezt nagyon egyszerűen ki lehet fejezni. Amikor elértünk az előre kitűzött pontig, ideje, hogy befejezzük a technikát, vagy bármi egyebet.

Az ötödik és utolsó pont magát a judo lényegét érinti. Ebben a mondásban fogalmazódik meg: Menj utadon töretlenül, a győzelem ne tegyen elbizakodottá, a vereség ne törjön le. Akkor se feledkezz meg az óvatosságról, ha minden csendes körülötted, és akkor se bénítsd meg a rémület, ha nyilvánvaló veszély fenyeget. Beleértendő ebbe az a figyelmeztetés is, hogy ha hagyjuk magunkat félrevinni a sikerektől, a győzelmeket elkerülhetetlenül vereségek fogják követni. Azt is jelenti, hogy állandóan harcra késznek kell lenni – még egy győzelem elérése utáni pillanatban is. Akár csendes, akár zavarosan kavargó a környezetünk, mindig képesnek kell lennünk, hogy minden rendelkezésünkre álló eszközt fel tudjunk használni célunk elérésére.

A judo tanítványnak észben kell tartania ezt az öt alapelvet. Ha ezeket alkalmazza munkahelyén, az iskolában, a politikai életben vagy bármilyen más társadalmi területen, tapasztalni fogja annak hatalmas előnyeit.

Összefoglalásképpen; a judo szellemi és fizikai tudomány, amelynek tanításai könnyen alkalmazhatók mindennapi ügyeink irányításában. A judo alapelve, amely valamennyi támadó és védő technikát uralja az, hogy bármi is a célunk, akkor érhetjük el legjobban, ha elménk és testünk képességeit maximális hatékonysággal használjuk fel. Ugyanezen elv mindennapi tevékenységünkre alkalmazva a legmagasabb rendű és legésszerűbb életvitelt eredményezi.

A judo gyakorlása nem az egyetlen módja, hogy megragadjuk ezt az egyetemes elvet, de én így értettem meg, és ennek segítségével próbálok másokat is hozzásegíteni a megvilágosodáshoz.

Akár a támadások és védek művészetének csiszolására, akár mindennapi életünk tökéletesebbé tételére alkalmazzuk a maximális hatékonyság elvét, mindenképp az szükséges, hogy rend és harmónia uralkodjon az emberek között. Ez csak úgy érhető el, ha segítjük egymást és tudunk engedményeket tenni egymásnak. Az eredmény a kölcsönös jólét és kölcsönös előnyök lesznek. A judo gyakorlásának végső célja, hogy szívünkbe vessük a maximális hatékonyság és a kölcsönös jólét és kölcsönös előnyök elvét. A judón keresztül az emberek egyénileg és közösen is eléri legmagasabb szellemi állapotukat, miközben fejlesztik testüket, és megtanulják a támadás és védekezés művészetét.