



Willem Visser  
Executive coach, Strategic Adviser, International Lecturer  
8<sup>th</sup> Dan Judo IJF, 9<sup>th</sup> Dan Judo IMAF, 9<sup>th</sup> Dan Judo AJBA

## Judo 3

### Waardig strijden

Strijd wordt een waardige strijd als iedereen altijd het beste doel voor ogen heeft (“het ware, het goede en het schone”), als alle geestelijke en lichamelijke energie gebruikt wordt om het doel te bereiken en als iedereen zijn eigen balans en harmonie volkomen realiseert en daarmee de samenleving dient. Waardig strijden betekent dat je jezelf beweegt op *het hoogste niveau* en het hoogste niveau is de vervolmaking van je eigen persoon met als hoogste doel de perfectie van de samenleving.

In Japan kent men het principe *seiryoku zenyo jita kyoei* (alle energie efficiënt inzetten voor het algemeen welzijn) en als men leeft volgens dit principe dan is men voortdurend en bewust doende met het ontwikkelen van alle individuele vaardigheden zoals doelgerichtheid, deugdzaamheid, wilskracht, moed en meegaandheid (toegeeflijkheid) die worden ingezet voor het algemeen belang. Jita kyoei (algemeen welzijn) kan worden gezien als het principe van evenwicht van de samenleving. Seiryoku zenyo is de voeding

#### Waardig strijden.

Het meest effectieve gebruik van je mentale en fysieke energie, kan op alle aspecten van het leven worden toegepast. Men moet daarom goed kijken hoe men het principe kan toepassen op alles in het leven en men moet er ook naar gaan leven.

*Intellectueel* gezien moet in al ons strijden eerst worden vastgesteld wat het doel is dat we voor ogen hebben; voorzichtigheid, observatie, kracht om te overwegen, oordeels- en voorstellingsvermogen kunnen door het ontwikkelen en volgen van het principe worden aangewend. Als er geen helder doel is dan kan het principe niet in de praktijk worden gebracht.

In *moreel* opzicht zal er voorafgaand aan de strijd eerst verstandelijk moeten worden vastgesteld wat goed en kwaad is. Maar alleen kennis hebben van goed en kwaad is niet voldoende. Het getraind zijn in het goede willen en het kwade niet willen is een onderdeel van morele ontwikkeling. De wil en de gewoontes om goed te handelen worden door het toepassen van de principes getraind en voortdurend ontwikkeld. De training van goede gewoontes (rituelen) versterkt het goed handelen. De beste bedoelingen om het kwade te verwerpen kunnen mislukken als men niet de gewoonte heeft om zo te handelen.

Uit *sociaal* oogpunt hoeft er maar een persoon in een groep te zijn die zelfzuchtig handelt om een conflict te hebben en het toepassen van het principe is niet meer mogelijk. Daarom moet zelfzucht worden vermeden en men moet handelen op basis van wederzijdse hulp en toegeeflijkheid. Op die manier ontstaat harmonie en worden conflicten vermeden of op een natuurlijke wijze opgelost. Totale balans is een staat van zijn, die door het trainen van de principes, wordt getraind en wordt ontwikkeld.

Toepassing van het principe seiryoku zenyo jita kyoei kan ook bij *sociale interactie*. Woede, kwaadheid en haat vreten energie evenals teleurstelling, grieven en ruzies. Dit zijn dus geen gemoedstoestanden die in overeenstemming zijn met het principe. Het principe kan fundamenteel zijn bij het oplossen van allerlei, vooral morele, kwesties. De energie van woede en kwaadheid kan beter gebruikt worden om te bezien wat goed is en om voort te gaan op de weg.

Jezelf ieder dag leiden overeenkomstig het principe maakt het individu en de samenleving tot een harmonische eenheid. Eis daarom veel van jezelf en wees mild voor anderen



Willem Visser  
Executive coach, Strategic Adviser, International Lecturer  
8<sup>th</sup> Dan Judo IJF, 9<sup>th</sup> Dan Judo IMAF, 9<sup>th</sup> Dan Judo AJBA

*“Als seiryoku zenyo en jita kyoei worden gerealiseerd, dan zal het sociale leven zich natuurlijk blijven ontwikkelen en vooruitgaan. En als leden van de samenleving kan iedereen bereiken waarop men hoopt.”* (Professor Jigoro Kano (1860-1938) minister van onderwijs en cultuur en stichter van het Kodokan Judo.)

*Met dank aan al mijn leraren, specialisten, collega's en vooral alle judoka die ik mocht begeleiden en coachen.*

Willem Visser



Bronnen en inspirerende professionals:

Van der Horst, Cobben, Abe, Saitoh, Yamashita, Uemura, Sugawara, Morioka, Murata, Hosokawa, Komata, Takahashi, Nakamura, Kasuga, Kawashima, Kariya, Brousse, Besson, Rougé, Ruska, Geesink, de Cree, Barta, Vachun, Viser, Lascau, McConnell, Sniijders, Sins, Hoogendijk, Boersma, Odinot, van Dijk, Klok en vele anderen.

Literatuur:

