

DOJO - KUN

1

Karate begint en eindigt met hoffelijkheid.

2

Er bestaat geen eerste aanval in karate.

3

Karate is een hulpmiddel voor rechtvaardigheid.

4

Beheers jezelf alvorens je tracht anderen in bedwang te houden.

5

Eerst de geest en dan de techniek.

6

Wees steeds bereid om je geest vrij te maken.

7

Ongelukken spruiten voort uit onachtzaamheid.

8

Karate-training eindigt niet bij het verlaten van de dojo.

9

Het zal je volledige leven in beslag nemen om karate aan te leren. Er bestaat geen limiet.

10

Tracht de karate-mentaliteit te introduceren in je dagelijkse leven en je zal de "myo" ontdekken. ("myo" = de nauwelijks waarneembare geheimen)

11

Karate is net als kokend water. Als je er niet in slaagt om het voortdurend te verwarmen, zal het afkoelen.

12

Denk niet in termen van winnen, maar eerder in termen van niet verliezen.

13

Een overwinning hangt af van uw bekwaamheid om kwetsbare punten te onderscheiden bij diegene die onkwetsbaar zijn.

14

De strijd is afhankelijk van uw afgeschermd of onbeschermd verplaatsing ten opzichte van uw tegenstrever.

15

Beschouw uw handen en voeten als wapens.

16

Hou rekening met de talrijke tegenstrevers die hun opwachting maken bij het verlaten van uw huis. Het is uw houding ten opzichte van hen dat moeilijkheden kan uitlokken.

17

Beginnelingen moeten zich meester maken van diepe standen en houdingen, natuurlijke lichaamshoudingen zijn voor gevorderden.

18

Een kata beoefenen is één zaak, de strijd aanbinden in een echt gevecht is een andere zaak.

19

Vergeet niet om volgende zaken correct toe te passen : sterkte en zwakte van kracht, het opspannen en ontspannen van het lichaam, de traagheid en snelheid van de technieken.

20

Bedenk steeds mogelijkheden om deze regels toe te passen iedere dag van het leven.

Nederlandse vertaling van de Japanse Dojo-kun.



DE DOJO EED IS EEN ZUIVER OOSTERSE TRADITIE. ZOWEL IN JAPAN ALS OP HET EILAND OKINAWA BEHOORT DE EED TOT DE TRAINING VAN DE KARATEKA. OOK VOOR U BETEKENT HET BEOEFENEN VAN KARATE HET AANVAARDEN VAN DE STELREGELS UIT DE DOJO EED.