

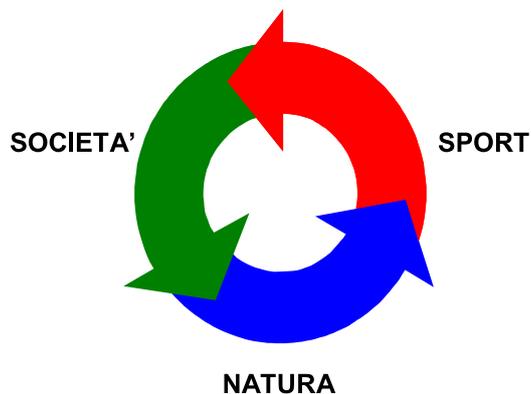
**\*(Versione originale in inglese a pagina 35)\***

# **FEDERAZIONE INTERNAZIONALE DI JU-JITSU (JJIF)**

Federazione delle Associazioni Nazionali di Ju-Jitsu



## **L'ETICA NEL JU-JITSU**



MEMBER of SPORTACCORD  
International Federation's Union  
and IWGA  
International World Games Association



<b>SEZIONE COMUNE .....</b>	<b>3</b>
Introduzione .....	3
I valori dell'etica nel Ju-Jitsu .....	3
L'etica del Ju-Jitsu nella vita quotidiana .....	7
Il significato dei valori e dei principi etici nel Ju-Jitsu .....	8
<b>PARTE 1: ETICA NELLA PRATICA DEL JU-JITSU .....</b>	<b>12</b>
1. L'etica della difesa .....	12
2. Codice etico per i Sensei come guide spirituali .....	12
3. Codice etico per gli allenatori .....	13
4. Codice Etico per gli Arbitri .....	15
5. Codice di condotta dei praticanti .....	16
6. Codice di condotta del Dojo e alcune regole di base e norme di comportamento per l'uso all'interno del Dojo .....	17
<b>PARTE 2: L'ETICA NELLA SOCIETÀ DA PARTE DEI PRATICANTI DI JU- JITSU .....</b>	<b>20</b>
Il ruolo del Ju-Jitsu nella società .....	20
Il ruolo del Ju-Jitsu nello sviluppo personale .....	21
I principi dell'armonia e dell'equilibrio .....	22
Applicazione del codice di condotta morale ed etica del Ju-Jitsu .....	24
<b>PARTE 3: L'ETICA VERSO LA NATURA DA PARTE DEI PRATICANTI DI JU-JITSU .....</b>	<b>26</b>
Responsabilità dei praticanti di Ju-Jitsu nei confronti della natura .....	26
Le cinque fonti di energia .....	27
L'importanza della salute .....	29
<b>CONCLUSIONI .....</b>	<b>31</b>

## SEZIONE COMUNE

### INTRODUZIONE

C'è un vecchio detto che riguarda le arti marziali, che dice: "Bisogna prima imparare la civiltà prima di imparare l'arte, e bisogna prima conoscere la sua etica prima di conoscere le sue capacità".

La civiltà qui si riferisce alle buone maniere, alla cortesia, al rispetto e alla considerazione per gli altri. L'etica, invece, è un insieme fondamentale di comportamenti accettabili che codifica lo spirito delle arti marziali e su cui gli artisti marziali possono contare per coltivare il proprio corpo e la propria mente e per guidare le proprie azioni e il proprio giudizio quotidiano.

L'etica è una parte indivisibile dello studio delle arti marziali e stabilisce le linee guida morali per gli artisti marziali. I principi etici servono come standard tradizionale, culturale e sociale con cui i praticanti vengono addestrati nelle arti marziali. Al centro di questi principi c'è il concetto di non violenza, il rispetto per se stessi e per gli altri, la lealtà verso la propria famiglia e il proprio paese, ed il seguito nella via naturale.

L'adesione all'etica conferma il nostro obbligo morale verso la società e gli altri esseri umani e verso la natura che ci circonda. Il concetto include anche gli atteggiamenti, lo stile di vita e il comportamento sociale e morale del praticante. È il modo in cui ci si comporta sia a parole che in azione. Un praticante di arti marziali non è solo un atleta superiore, esperto di combattimento, ma anche un cittadino onesto con buone virtù morali e sociali.

La realizzazione dei principi etici è il vero spirito e l'obiettivo finale del modo di praticare le arti marziali ispira tutti noi (esseri non proprio perfetti) a cercare continuamente la perfezione in noi stessi.

### I VALORI DELL'ETICA NEL JU-JITSU

Tradizionalmente, gli studi del Ju-Jitsu consistono sia nella pratica delle competenze che nell'adesione all'etica. Le abilità apprese dalla pratica del Ju-Jitsu affinano il nostro corpo fisico, affilano i nostri riflessi e rafforzano i nostri risolutori e dovrebbero essere controbilanciate da una buona condotta.

La filosofia del Ju-Jitsu è il raggiungimento di valori armoniosi da parte di individui che vivono di pace, saggezza, morale, amore e autodisciplina attraverso mezzi intellettuali. L'obiettivo primario dell'apprendimento del Ju-Jitsu è quello di diventare una persona più comprensiva che vive con una maggiore aspettativa di vita sincera.

Una buona qualità della vita richiede anche una vita sana sia mentalmente che fisicamente. L'arte del Ju-Jitsu non può esistere senza l'aspetto mentale, che è il fondamento su cui si costruiscono i miglioramenti fisici. Il Ju-Jitsu è molto più di un

semplice allenamento. È un'alterazione, sia fisica che mentale, del proprio stile di vita che durerà per tutta la vita. Sembra che si tratti di collegare le azioni con i pensieri, o di integrare il combattimento e la filosofia.

Qualsiasi risultato utile richiede una certa dedizione, sforzo e disciplina. Questo non è meno evidente nell'allenamento del Ju-Jitsu. Ogni aspetto del Ju-Jitsu richiede l'armonizzazione della mente e del corpo. Questa armonizzazione si ottiene attraverso la concentrazione ed il focus mentale, combinati con una corretta respirazione e con tecniche fisiche accurate.

Lo scopo dell'allenamento del Ju-Jitsu è il benessere del praticante. Non solo le abilità di autodifesa dovrebbero essere raggiunte, ma soprattutto l'attenzione dovrebbe essere focalizzata sullo sviluppo del carattere dell'individuo. Una personalità a tutto tondo può essere realizzata solo se lo spirito è giusto.

Pertanto, l'obiettivo principale nella pratica del Ju-Jitsu è quello di coltivare la mente e il corpo di una persona; non usarlo come un mezzo per sfogare la propria rabbia, frustrazione o problemi emotivi. Come praticanti seri di Ju-Jitsu dovremmo accettare una filosofia di non violenza - un confronto fisico dovrebbe essere evitato ogni volta che è possibile. L'uso della forza è concesso solo nell'autodifesa o nella difesa di coloro che sono indifesi. Non perdona rivalità senza senso, acrobazie insensate, intimidazioni altrui, comportamenti violenti, attività criminali, vanità auto-preoccupante, vizi o dipendenze. Il praticante del Ju-Jitsu mostra questo coraggio nell'uso delle sue capacità per soddisfare le esigenze dell'etica, e nella difesa del suo paese o dei suoi simili contro la violenza ingiusta, fino al sacrificio supremo di sé, se necessario. Il praticante di Ju-Jitsu dovrebbe usare le sue conoscenze solo per proteggere se stesso e gli altri dal male, e poi solo nella misura in cui si protegge e si allontana dalla situazione.

Se è necessario usare il Ju-Jitsu contro un avversario, il praticante dovrebbe comunque usare l'autocontrollo e il buon senso. Un praticante di Ju-Jitsu adeguatamente addestrato farà tutto il possibile per evitare un confronto fisico, non solo perché sa che tale confronto non è necessario, ma anche perché sa di avere una possibilità migliore della media di difendersi con successo, e perché un confronto fisico è filosoficamente degradante, poiché indica che tutti gli altri mezzi di evitamento hanno fallito.

Il praticante di Ju-Jitsu dovrebbe anche adottare un atteggiamento di autocontrollo - deve piegarsi come il salice. Tutto questo lo aiuterà a diventare una persona migliore e, allo stesso tempo, lo aiuterà ad evitare inutili scontri. Sono la pace interiore e la fiducia che il praticante sviluppa che lo rendono possibile. La chiave è la pazienza.

La disciplina è l'esercizio dell'autocontrollo. Nel Ju-Jitsu, questo concetto comprende le emozioni, le azioni e le attività mentali dei suoi praticanti. È una delle pietre miliari da cui si ottiene la padronanza.

La capacità di difendersi migliora notevolmente la fiducia in se stessi. La fiducia in se stessi, unita a una migliore capacità di giudizio, integrità e miglioramento generale dello stile di vita, porta un atteggiamento positivo.

L'aspetto mentale del Ju-Jitsu non si vede subito se paragonato ai miglioramenti fisici quasi immediati. Il miglioramento delle capacità fisiche ottenute con l'allenamento sarà immediatamente visibile al praticante stesso, mentre il miglioramento dell'aspetto mentale sarà riconosciuto da chi gli sta intorno.

Le attività fisiche utilizzate per migliorare il condizionamento mentale sono utili per sviluppare un'immagine positiva di sé. L'aspetto fisico dell'allenamento è lo specchio diretto di quanta energia l'individuo sta mettendo nella propria crescita interna. Più si allena il proprio corpo, più cresce spiritualmente.

Come si è detto, l'obiettivo primario della pratica del Ju-Jitsu è la perfezione del carattere. E per perfezionare il proprio carattere, si dovrebbe essere grati per le abbondanti benedizioni della natura, così come per il grande amore dei genitori; si dovrebbe realizzare il suo enorme debito verso gli insegnanti ed essere sempre consapevoli dei suoi obblighi verso il pubblico in generale.

Ogni praticante di Ju-Jitsu dovrebbe rendersi conto che l'onestà è il fondamento di tutte le virtù. La gentilezza è il segreto della prosperità degli affari. L'amabilità è l'essenza del successo. Lavorare piacevolmente è la madre della salute. La fatica e la diligenza conquistano le circostanze avverse. La semplicità, la forza d'animo e la virilità sono le chiavi della gioia e della letizia; e il servizio all'umanità è la fonte dell'esistenza reciproca e della prosperità comune. Cortesìa, rispetto, modestia, lealtà, lealtà, generosità e dedizione non sono solo la fonte, ma la ricompensa della formazione.

I praticanti del Ju-Jitsu si sforzano continuamente di essere all'altezza dei sette principi del Codice del Bushido "la via del guerriero". Il Codice del Bushido insegna l'umiltà, la veridicità, il coraggio, la benevolenza, la compassione, la sincerità, la lealtà e la devozione alle nostre famiglie, agli amici, al nostro Paese e ad ogni aspetto della nostra vita. Come praticanti di Ju-Jitsu crediamo che il Codice del Bushido serva come costante promemoria per perfezionare il nostro carattere.

Guardandola dal punto di vista odierno, l'etica nel Ju-Jitsu si manifesta principalmente nei seguenti modi:

In primo luogo, l'umiltà. Essere umili non è facile per un artista marziale. Lo è soprattutto per chi ha già qualche piccolo risultato. È facile guardare dall'alto in basso gli altri che sono meno abili e diventano eccessivamente vanitosi e arroganti. È anche facile diventare miopi e di vedute ristrette, spesso lodando se stessi e abbattendo gli altri. Il risultato sono inutili pregiudizi che spesso esistono tra i diversi stili di arti marziali. Il fatto è che tutti gli stili hanno i loro meriti e tutti hanno individui che hanno raggiunto alti livelli di realizzazione. Determinare quale stile sia migliore di un altro non è né possibile né necessario. Lo studio delle arti marziali è un viaggio senza fine.

Tutti coloro che hanno grandi risultati mostrano anche grande umiltà. Questo perché, senza umiltà, nessuno è capace di imparare. Più una persona è umile, più è disposta ad imparare. Questo è il prerequisito per il raggiungimento della conoscenza. "Come una tazza vuota può essere facilmente riempita, una mente aperta è sicura di imparare".

Il secondo aspetto è il coraggio. La volontà di difendere la verità e la giustizia è una virtù tradizionale delle arti marziali. Il coraggio di cui si parla qui è un tipo di coraggio superiore. È il coraggio di sacrificare se stessi, di lottare per la verità, indipendentemente da quali siano le probabilità o il costo. Non è il coraggio meschino di dimostrare la propria autostima impegnandosi in rivalità senza senso, in acrobazie insensate o nell'intimidazione degli altri. Il coraggio in questo senso è una prova importante del vero valore di una persona. In tempi di pericolo o di crisi, un artista marziale deve alzarsi in piedi ed essere contato. La disponibilità al sacrificio è il segno distintivo di un vero artista marziale. Nessuna impresa umana può essere possibile senza sacrificio.

Il terzo aspetto è l'integrità. Un vero artista marziale deve avere un alto carattere morale, essere aperto, schietto e onesto. Non deve mai essere intimidito dal potere, corrotto dal denaro, né indebolito dal desiderio. Una persona non deve mai essere vanitosa, ma non può mai essere senza orgoglio. Il vero artista marziale deve avere abbastanza orgoglio da non essere usato e corrotto dagli altri, o abbassarsi a strisciare ai piedi dei ricchi e dei potenti. Non permetterà mai che venga usato dal male. L'indipendenza e l'integrità del carattere personale devono essere difese a tutti i costi, in modo da potersi difendere in ogni circostanza. Così facendo, si avrà sempre la coscienza pulita e la giusta forza. Questa è la manifestazione fisica dello spirito del Ju-Jitsu attraverso i principi della fusione tra il modo e l'arte.

Ultimo ma non meno importante è il rispetto. Il rispetto e la sensibilità verso gli altri hanno un forte effetto sui rapporti personali, sia sul lavoro o a scuola, sia con gli amici e la famiglia. Insieme alla connessione mentale e al rispetto per gli altri arriva la consapevolezza dell'altro e dei suoi bisogni.

Il rispetto per coloro che sono anziani e dai quali apprendiamo è essenziale per l'apprendimento. Senza questo elemento di base, l'insegnante non può insegnare e l'allievo non può imparare. I praticanti non dovrebbero solo mostrare il codice di condotta in base ai gradi e onorare i membri anziani, ma mostrare rispetto per se stessi, per gli altri praticanti e per tutti gli esseri umani.

Dovremmo sempre onorare le nostre famiglie e dare senza l'aspettativa di ricevere. L'impegno per l'onore della famiglia è una responsabilità che dura tutta la vita. Come membro di una famiglia, il primo dovere è quello di essere filiale con i genitori, di essere disponibile e armonioso con la nostra consorte e di essere affettuoso con i fratelli e le sorelle, in modo che la famiglia possa essere un'unità sana, di successo e armoniosa della comunità.

Come membro di una nazione si deve essere grati per la protezione che si ottiene come cittadino; bisogna guardarsi dall'interesse personale e promuovere uno spirito di servizio sociale.

Questo principio può essere ulteriormente ampliato per includere il rispetto per gli altri esseri umani, il rispetto per la società, le istituzioni, le altre nazioni, le culture e tutti gli aspetti della vita e della natura. Solo quando ci sarà un numero sufficiente di persone che condividono questo rispetto, potremo sperare di cambiare il nostro mondo di violenza e di caos in un mondo di pace e di ordine.

Il rispetto deve essere applicato anche alla Natura, che deve sempre essere vista come nutrimento della nostra vita e della nostra energia e, spesso, come ispirazione ed esempio di equilibrio e di ordine.

Come praticanti di Ju-Jitsu dovremmo anche usare l'etica come quadro di riferimento per il nostro comportamento e le nostre attività quotidiane. Abbiamo la responsabilità di dimostrare i "codici" dentro e fuori dall'area di formazione. Questo esempio dimostra che non consideriamo la nostra arte separatamente dalla nostra vita quotidiana. Questo dimostra la forza della nostra arte e ci rende buoni professionisti e insegnanti.

Come un disegno a inchiostro che raffigura il sussurro del vento nei pini, i segreti del Ju-Jitsu possono solo essere suggeriti. Solo attraverso l'esperienza personale si può comprendere l'estasi mistica di tali segreti. E solo coltivando uno stato d'animo ricettivo, senza idee o pensieri preconcepiuti, si può padroneggiare l'arte segreta di reagire spontaneamente e naturalmente senza esitazioni e senza resistenze inutili.

## L'ETICA DEL JU-JITSU NELLA VITA QUOTIDIANA

Per affrontare le urgenti sfide personali e sociali dell'aumento della violenza e del deterioramento dei valori etici, abbiamo bisogno di un'ulteriore istruzione e formazione oltre all'insegnamento accademico, che possa insegnare alle persone le capacità per risolvere i conflitti e costruire il carattere.

Le arti marziali hanno un enorme potenziale creativo per insegnare alle persone a risolvere i conflitti in modo pacifico e a creare un buon carattere morale. La società chiede aiuto in questi tempi difficili e l'arte del Ju-Jitsu può essere un modo intelligente ed efficace per preparare le persone ad affrontare le sfide di oggi.

L'attuale immagine pubblicizzata del Ju-Jitsu come disciplina violenta e militare non è una vera rappresentazione di ciò che è, in sostanza, un mezzo attraverso il quale si può arrivare a capire e ad affrontare creativamente il conflitto.

Il Ju-Jitsu può insegnare le virtù dell'umiltà, del coraggio, dell'integrità e del rispetto (come indicato nel capitolo precedente), qualità che costruiscono nelle persone un carattere forte e onorevole, affinché possano contribuire a creare un mondo più pacifico e più gentile. Le arti marziali originali della pace che sono diventate, nel tempo, le arti della guerra hanno paradossalmente il potenziale trasformativo di essere di nuovo arti pacifiche e curative, ma solo con la giusta visione e i mezzi giusti per realizzare questa visione.

Il Ju-Jitsu può avere un ruolo vitale e profondo nell'aiutare le persone a risolvere i conflitti in modo non violento. È chiaro che il Ju-Jitsu ha il potenziale per diventare un modello significativo ed educativo da utilizzare per educare le persone, specialmente i giovani, ad essere esseri umani sani e intelligenti.

Con le abilità fisiche come base, i praticanti di Ju-Jitsu sviluppano la sicurezza di utilizzare le abilità di autodifesa psicologica e sociologica che permettono loro di affrontare le paure e le sfide della vita quotidiana.

Per adempiere a questo obbligo, le scuole e i club di Ju-Jitsu hanno bisogno di allenatori altamente qualificati, che abbiano le competenze e le risorse necessarie per preparare i loro atleti ad affrontare queste sfide. Programmi di allenamento e programmi innovativi dovranno essere sviluppati nell'evoluzione di quest'arte, dalla difesa personale e dallo sport agonistico alla più grande missione di una disciplina pacifica e spirituale in grado di affrontare i mali sociali e individuali dell'umanità.

Gli obiettivi dichiarati della divulgazione del Ju-Jitsu e dei suoi principi etici sono i seguenti:

1. Promuovere e perpetuare l'arte del Ju-Jitsu e favorire il rispetto per i suoi fondatori e la loro storia, filosofia e principi;
2. Diffondere informazioni alla comunità delle arti marziali e al pubblico sull'arte e la scienza basate sullo stile di vita e sul comportamento dei praticanti, sulle loro note scritte e sui loro documenti e attraverso incontri formali e informali su questi argomenti;
3. Servire come memoria vivente di tutti i vari aspetti del Ju-Jitsu, compresi l'allenamento fisico - tecnico, le basi storiche, le basi scientifiche e l'apprendimento spirituale filosofico - mentale;
4. Mantenere elevati standard di presentazione quando si affrontano argomenti legati al Ju-Jitsu, senza mai cadere in inutili discussioni e confronti, ma facendo sempre riferimento ai valori morali;
5. Dare riconoscimento ai legittimi allenatori e praticanti del Ju-Jitsu;
6. Stabilire un Codice Etico che richieda il rispetto reciproco tra i membri e per gli allenatori e i praticanti di altre discipline di arti marziali.

## **I SIGNIFICATI DELLE VIRTÙ E DEI PRINCIPI ETICI NEL JU-JITSU**

Le interpretazioni di alcune parole sono a volte così personali e diverse, al punto che gli sforzi convergenti verso le virtù e i principi etici possono essere compromessi e svanire. Per stabilire un terreno comune nell'evoluzione morale delle pratiche del Ju Jitsu, vengono qui introdotte alcune interpretazioni di base. È come aprire una strada per un inizio senza intoppi, senza limitare la libertà delle direzioni da persuadere.

### **BENEVOLENZA**

Cercherò il bene in tutte le persone e le farò sentire utili. Mostrerò compassione a tutti gli esseri viventi e alla natura.

### **CARATTERE**

Rifletterò onore e rispetto sulle arti marziali e sulle nostre forme di associazione, conducendo uno stile di vita pulito ed onesto. Non è con le parole, ma con le azioni, che darò il buon esempio agli altri.

### CORAGGIO

Svilupperò il coraggio opponendomi alle influenze che possono causare il fallimento e la sconfitta mentale, fisica e spirituale. Mi batterò per la verità e la giustizia. Non darò prova di un coraggio meschino impegnandomi in rivalità senza senso, in acrobazie insensate o nell'intimidazione degli altri.

### CORTESIA

Estenderò le buone maniere e il codice di condotta a coloro che incontrerò.

### INCORAGGIAMENTO

Sarò entusiasta del successo degli altri quanto lo sono dei miei successi.

### PERSEVERANZA

Persevererò attraverso tutti gli ostacoli e le sfide della vita. Non perderò la fiducia in me stesso o in coloro che amo a causa di difficoltà fisiche, mentali ed emotive.

### DEDIZIONE ALLA FAMIGLIA

Lavorerò continuamente per sviluppare l'amore, la felicità e la lealtà nella mia famiglia e riconoscerò che nessun altro successo può compensare il fallimento in casa.

### PERDONO

Dimenticherò gli errori del passato e continuerò a lavorare per ottenere maggiori risultati in futuro.

### SALUTE

Proteggerò le mie capacità evitando abitudini dannose come il fumo, le droghe e l'uso eccessivo di alcol. Preserverò e difenderò l'etica del Ju-Jitsu e non migliorerò mai le mie prestazioni mentali e fisiche in modo innaturale (o per curare disturbi o lesioni quando sono ingiustificati dal punto di vista medico) al solo scopo di partecipare a una competizione con l'uso di sostanze proibite prima o durante una competizione o un allenamento.

### ONESTÀ

La mia vita personale, professionale, accademica e familiare sarà condotta in modo onesto e non accetterà di mentire, imbrogliare o rubare.

### UMILTA'

Investirò così tanto tempo per migliorare me stesso che non troverò il tempo di criticare gli altri. Rimarrò umile per continuare la mia crescita.

### INTEGRITÀ

Sarò sincero e franco nei miei rapporti con gli altri e manterrò un alto livello di principi morali nella mia vita quotidiana. Non sarò manipolato o intimidito dal potere, corrotto dal denaro, né indebolito dal desiderio. Dimostrerò la mia sincerità portando il Codice fuori dalla scuola e dalla palestra e in tutti gli aspetti della vita. Non sarò "bifronte" o ipocrita.

### FEDELTA'

Sarò fedele, solidale, difenderò e sarò fedele a me stesso, alla mia famiglia, ai miei colleghi, ai miei amici e alla via dell'arte.

### COMPASSIONE

Mostrerò sempre misericordia e compassione a tutti gli esseri viventi.

### MOTIVAZIONE

Diventerò e rimarrò altamente orientato alla meta per tutta la vita, per l'arricchimento della mia anima.

### NON ESSERE CRITICO

Se non ho nulla di positivo da dire su una persona, non dirò nulla.

### APERTURA MENTALE

Manterrò un atteggiamento di apertura mentale verso il punto di vista di un'altra persona, pur tenendo fede a ciò che so essere vero e onesto.

### OTTIMISMO

Sarò sempre in uno stato d'animo positivo e trasmetterò questa sensazione agli altri.

### PAZIENZA

Non guarderò dall'alto in basso coloro che non hanno raggiunto il mio livello di competenza o di comprensione. Userò gli altri come un'ispirazione positiva, pur comprendendo che ognuno progredisce a ritmi diversi. Sarò paziente con me stesso e riconoscerò di essere imperfetto.

### RISPETTO

Dimostrerò rispetto per il sistema e la struttura delle classifiche di anzianità del Ju-Jitsu, per tutti i membri della famiglia Ju-Jitsu e gli altri artisti marziali, per tutti gli esseri umani, per il rispetto della società, delle istituzioni, delle altre nazioni, delle culture e di tutti gli aspetti della vita e della natura.

### FIDUCIA IN SE STESSI

Avrò fiducia in me stesso e nelle mie capacità. Quando sarà il momento giusto per contribuire, non cederò all'incertezza. Avrò fiducia in coloro che mi circondano e darò loro il mio costante sostegno e incoraggiamento.

### AUTOCONTROLLO

Manterrò la mia compostezza e rimarrò calmo in situazioni di stress, indipendentemente dal comportamento degli altri nei confronti di me stesso. Non mi sfogherò verbalmente o fisicamente per ragioni eccessive. È mia responsabilità controllarmi e usare le mie capacità speciali in modo appropriato. I principianti maschereranno le emozioni. I praticanti avanzati controlleranno e disciplineranno le emozioni e le azioni attraverso l'autocontrollo. Io agirò, non reagirò.

### AUTOSVILUPPO

Svilupperò al massimo il mio potenziale in tutti i modi. Svilupperò l'abitudine all'apprendimento permanente e metterò in pratica questi principi nella vita

quotidiana.

### AUTODISCIPLINA

L'ingrediente chiave per il successo nella vita è la disciplina della mente e del corpo. Fissare gli obiettivi e seguirli con pieno impegno e dedizione costruisce l'autodisciplina. Qualunque sia l'obiettivo che mi sono prefissato, prima di tutto mi farò un'immagine mentale di ciò che voglio raggiungere, poi sarò abbastanza determinato e persistente da superare tutti gli ostacoli che potrebbero intralciarmi o impedirmi di raggiungere il mio obiettivo senza prevalere sugli interessi degli altri. Infine, mi allenerò o studierò di conseguenza fino a quando questo obiettivo non sarà raggiunto.

### SERVIZIO

Offrirò un servizio disinteressato aiutando e incoraggiando gli altri studenti, partecipando ai progetti e alle attività della scuola o del club, e mostrerò orgoglio mantenendo un luogo pulito e ordinato per la formazione e l'apprendimento.

Questi principi dei codici dovrebbero incoraggiare le persone a vivere in modo impeccabile con più gioia, più scelta e più pace. Un percorso non è senza rischi, ma non è senza ricompense. Vivere secondo il Codice del Guerriero arricchirà la vita quotidiana alle nostre condizioni.

## Parte 1

### L'ETICA NELLA PRATICA DEL JU-JITSU

#### 1 L'ETICA DELLA DIFESA

**Ognuno ha il diritto di difendersi; tuttavia, il praticante di Ju-Jitsu deve essere guidato da motivazioni etiche, con l'intenzione di difendersi senza ferire gli altri. Deve rispettare l'integrità naturale dell'anatomia dell'avversario. Con la pratica, l'effettiva autodifesa diventa possibile senza la necessità di infliggere gravi ferite all'aggressore. La vera vittoria si ottiene solo se nessuno perde. Il praticante di Ju-Jitsu deve essere responsabile della propria sicurezza, di coloro che sta proteggendo e di non infliggere danni inutili all'aggressore.**

Ci sono fondamentalmente quattro livelli di comportamento etico in combattimento, con relative considerazioni etiche:

- 1.1. Attacco non provocato con iniziativa e senza provocazione, con conseguente ferimento o morte di un'altra persona. Questo è il livello più basso ed è eticamente imperdonabile e riprovevole.
- 1.2. Provocare un attacco con un insulto o un atteggiamento sprezzante, per poi ferire l'altra persona quando si vendica. L'istigatore è responsabile dell'istigazione all'attacco, e c'è poca differenza etica tra questo livello e quello precedente.
- 1.3. Difesa contro un attacco non provocato, in cui l'aggressore viene ferito o ucciso. Poiché il difensore non è responsabile dell'attacco, questo è più difendibile dal punto di vista etico rispetto ai livelli uno o due; tuttavia, il risultato è la stessa ferita o la morte dell'altra persona.
- 1.4. Difesa controllata contro un attacco non provocato, in cui né l'aggressore né il difensore sono feriti. Questo è l'ultimo livello etico di autodifesa. Richiede non solo grande abilità, ma anche motivazioni etiche e un sincero desiderio di difendersi senza ferire gli altri. Questo è l'obiettivo di tutte le vere arti di autodifesa e deve diventare l'obiettivo di tutti i praticanti di Ju-Jitsu se vogliono elevarsi al di sopra delle loro prestazioni fisiche.

#### 2 CODICE ETICO PER I SENSEI COME GUIDE SPIRITUALI

Le pratiche spirituali non sono prive di rischi. Pertanto, quando un individuo sceglie di praticare con l'aiuto di una guida, entrambi si assumono particolari responsabilità. Nel tentativo di integrare l'anelito all'esplorazione spirituale con le attuali preoccupazioni della società, è necessario stabilire alcuni principi etici aggiuntivi per coloro che servono come guide spirituali, come segue:

#### 2.1. INTENZIONE

Le guide spirituali devono praticare e servire in modi che coltivino la consapevolezza, l'empatia e la saggezza.

#### 2.2. AL SERVIZIO DELLA SOCIETÀ

Le pratiche spirituali devono essere concepite e condotte nel rispetto del bene comune, nel rispetto della sicurezza, della salute e dell'ordine pubblico. Poiché la maggiore consapevolezza acquisita dalle pratiche spirituali può catalizzare il desiderio di cambiamento personale e sociale, le guide devono usare una cura speciale per aiutare a dirigere le energie di coloro che servono, in modi responsabili che valorizzino la loro personalità e il loro carattere individuale.

#### 2.3. AL SERVIZIO DELLE PERSONE

Le guide spirituali devono fare ragionevoli preparativi per proteggere la salute e la sicurezza di ogni partecipante durante le pratiche spirituali e nei periodi vulnerabili che possono seguire. Devono essere stabilite e rispettate le appropriate consuetudini di riservatezza.

#### 2.4. COMPETENZA

Le guide spirituali devono assistere solo le pratiche per le quali sono qualificate per esperienza personale e per formazione o istruzione.

#### 2.5. INTEGRITÀ

Le guide spirituali si sforzeranno di essere consapevoli di come i loro sistemi di credo, i loro valori, i loro bisogni e i loro limiti influenzino il loro lavoro.

#### 2.6. NO-PROFIT

Le pratiche spirituali devono essere condotte nello spirito del servizio. Le guide spirituali devono sforzarsi di accogliere i partecipanti senza tener conto della loro capacità di pagare o di fare donazioni.

#### 2.7. TOLLERANZA

Le guide spirituali devono praticare l'apertura e il rispetto verso le persone il cui credo è in apparente contraddizione con il proprio.

### 3 CODICE ETICO PER GLI ALLENATORI

Gli allenatori possono avere una grande influenza sullo sviluppo degli atleti che si affidano a questi allenatori per l'istruzione di base e la guida necessaria per raggiungere i livelli più alti. Gli allenatori possono avere un enorme potere su questi atleti e questo potere non deve essere abusato. Per questo motivo è necessario stabilire un codice etico e di condotta che guidi gli allenatori e protegga gli atleti per il beneficio reciproco di tutti gli interessati.

Gli allenatori devono seguire gli standard etici dell'insegnamento e della formazione. I coach e i sensei devono stabilire i criteri, cosa necessaria per valutare metodologie didattiche e formative nuove e innovative. I criteri devono essere stabiliti secondo i

migliori interessi di un atleta di Ju-Jitsu. Gli allenatori devono stabilire con fermezza quali sono i loro obiettivi finali, il rapporto di tali obiettivi con il comune Codice Etico del Ju-Jitsu, e determinare quali mezzi devono essere utilizzati per raggiungere tali obiettivi.

Un insieme di principi per guidare le azioni degli allenatori di Ju-Jitsu dovrebbe includere:

### 3.1. COMPETENZA

Gli allenatori si sforzano di mantenere elevati standard di eccellenza nel loro lavoro. Riconoscono i limiti delle loro particolari competenze e i limiti della loro esperienza. Forniscono solo quei servizi e utilizzano solo le tecniche per le quali sono qualificati per l'istruzione, la formazione o l'esperienza. Nei settori in cui non esistono ancora standard professionali riconosciuti, gli allenatori esercitano un'attenta valutazione e prendono le dovute precauzioni per proteggere il benessere delle persone con cui lavorano. Essi mantengono la conoscenza delle informazioni scientifiche e professionali pertinenti relative ai servizi che prestano e riconoscono la necessità di una formazione continua. Gli allenatori fanno un uso appropriato delle risorse scientifiche, professionali, tecniche e amministrative.

### 3.2. INTEGRITÀ

Gli allenatori cercano di promuovere l'integrità nella pratica del coaching. I coach sono onesti, corretti e rispettosi degli altri. Nel descrivere o nel riferire le loro qualifiche, i loro servizi o i loro prodotti, non rilasciano dichiarazioni false, fuorvianti o ingannevoli. I coach si sforzano di essere consapevoli dei propri sistemi di credenza, dei propri valori, dei propri bisogni e dei propri limiti e dell'effetto che questi hanno sul loro lavoro. Gli allenatori evitano relazioni doppie improprie e potenzialmente dannose con i loro atleti.

### 3.3. RESPONSABILITÀ PROFESSIONALE

Gli allenatori rispettano gli standard di condotta professionale, chiariscono i loro ruoli e obblighi professionali, si assumono la responsabilità del loro comportamento e adattano i loro metodi alle esigenze dei diversi atleti. Gli allenatori si consultano, fanno riferimento o collaborano con altri professionisti e istituzioni nella misura necessaria per servire al meglio gli interessi dei loro atleti o di altri destinatari dei loro servizi. Le norme morali e la condotta degli allenatori sono questioni personali nella stessa misura in cui lo sono per qualsiasi altra persona, tranne quando la condotta degli allenatori può compromettere le loro responsabilità o ridurre la fiducia del pubblico nei confronti dell'allenatore e/o degli allenatori. I coach sono preoccupati della conformità etica della condotta dei loro colleghi. Se del caso, si consultano con colleghi per prevenire o evitare comportamenti non etici.

I coach sono consapevoli delle loro responsabilità etiche nei confronti della comunità e della società in cui lavorano e vivono. Essi applicano e rendono pubblica la loro conoscenza dello sport al fine di contribuire al benessere umano. Gli allenatori cercano di evitare l'uso improprio del loro lavoro. Gli allenatori rispettano la legge e incoraggiano lo sviluppo di leggi e politiche che servono l'interesse dello sport.

### 3.4. RISPETTO PER I PARTECIPANTI E DIGNITÀ

Gli allenatori rispettano i diritti fondamentali, la dignità e il valore di tutti i partecipanti. Gli allenatori sono consapevoli delle differenze culturali, individuali e di ruolo, comprese quelle dovute all'età, al sesso, alla razza, all'etnia, all'origine nazionale, alla religione, all'orientamento sessuale, alla disabilità, alla lingua e allo status socio-economico. Gli allenatori cercano di eliminare l'effetto sul loro lavoro di pregiudizi basati su questi fattori, e non partecipano consapevolmente o tollerano pratiche discriminatorie sleali.

### 3.5. LA PREOCCUPAZIONE PER IL BENESSERE DEGLI ALTRI

Gli allenatori cercano di contribuire al benessere di coloro con cui interagiscono. Nelle loro azioni, gli allenatori considerano sia il benessere e i diritti dei loro atleti che degli altri partecipanti. Quando si verificano conflitti tra gli obblighi o le preoccupazioni degli allenatori, essi cercano di risolvere questi conflitti e di svolgere il loro ruolo in modo responsabile, evitando o minimizzando i danni. Gli allenatori sono sensibili alle differenze di potere tra loro e gli altri, e non sfruttano né ingannano le altre persone durante o dopo la loro relazione.

### 3.6. RIFIUTO DELLE DROGHE E DELLE PRATICHE MALSANE

Gli allenatori non tollerano o sostengono l'uso di droghe che migliorano le prestazioni o di altre droghe illegali e sostengono gli sforzi dei professionisti per essere liberi dalla droga. Gli allenatori scoraggiano l'uso di alcol e tabacco in concomitanza con eventi sportivi o festeggiamenti per la vittoria nei luoghi di gioco e vietano l'uso di alcolici da parte di minori.

## 4 **CODICE ETICO PER GLI ARBITRI**

La comprensione del ruolo degli arbitri è la base per un giudizio corretto ed equo. Troppe partite di calcio vengono decise sulla base di un rigore, mettendo l'arbitro nella posizione di decidere il risultato. La funzione dell'arbitro è quella di far sì che la partita si svolga verso una conclusione basata sull'abilità, proteggendo allo stesso tempo gli atleti dagli infortuni ed evitando che un atleta ottenga un vantaggio attraverso un atto proibito. Questa semplice filosofia, unita alla conoscenza delle regole e al buon senso, è la chiave per un buon arbitraggio.

Per condurre un giudizio professionale ed equo, un arbitro dovrebbe seguire rigorosamente alcuni principi etici di base come segue:

- 4.1. Essi devono sempre mantenere il massimo rispetto per il Ju-Jitsu.
- 4.2. Si comportino sempre con onore e mantengano la dignità della loro posizione.
- 4.3. Dovrebbero sempre onorare un incarico o qualsiasi altro obbligo contrattuale.
- 4.4. Dovrebbero partecipare alle riunioni di formazione in modo da conoscere le leggi e i regolamenti dei combattimenti, la loro corretta interpretazione e la loro applicazione.

- 4.5. Dovrebbero sempre sforzarsi di ottenere il massimo del lavoro di squadra con i loro colleghi.
- 4.6. Devono essere leali con i loro colleghi e non devono mai promuovere consapevolmente critiche nei loro confronti.
- 4.7. Dovrebbero essere in buone condizioni fisiche e mentali.
- 4.8. Dovrebbero controllare gli atleti in modo efficace essendo cortesi e premurosi senza sacrificare la fermezza.
- 4.9. Dovrebbero fare del loro meglio per aiutare i colleghi a migliorare se stessi e il loro lavoro.
- 4.10. Non dovrebbero fare dichiarazioni su alcun combattimento se non per chiarire un'interpretazione delle leggi e dei regolamenti dei combattimenti.
- 4.11. Non devono discriminare o approfittare indebitamente di un individuo o di un gruppo in base alla razza, al colore, alla religione, al sesso o all'origine nazionale.
- 4.12. Dovrebbero considerare un privilegio far parte della Federazione Internazionale del Ju-Jitsu e le loro azioni dovrebbero riflettere il merito di questa organizzazione e dei suoi affiliati.

## **5 CODICE DI CONDOTTA DEI PRATICANTI**

Per padroneggiare una tecnica vera e propria, la cultura mentale dovrebbe venire prima di tutto. L'acquisizione di una tecnica richiede una mente attenta, modesta, non meschina, libera e attenta. In altre parole, un praticante dovrebbe fare del suo meglio e niente di meno.

- 5.1. Non stancatevi mai di imparare, ovunque e in qualsiasi momento; questo è il segreto della conoscenza. Siate desiderosi di fare domande e di imparare. Appreziate il brivido dell'apprendimento.
- 5.2. Siate disposti a sacrificarvi per l'arte e per l'allenatore. Rispettate le capacità che state imparando e gli sforzi che ci sono voluti per portarle a voi.
- 5.3. Non mancate mai di rispetto al coach. Seguite le sue istruzioni al meglio delle vostre capacità.
- 5.4. Siate sempre fedeli al coach e ai metodi di insegnamento. Se non siete d'accordo con qualsiasi procedura o tecnica, parlatene in privato con il coach.
- 5.5. Esercitatevi su ciò che imparate e cercate di perfezionare le vostre tecniche al meglio delle vostre capacità. Questo include il tempo libero in palestra e fare regolarmente esercizi di condizionamento a casa nei giorni di riposo.

- 5.6. Abbandonate qualsiasi tecnica che avete imparato da un'altra scuola se il vostro allenatore la disapprova.
- 5.7. Date sempre il buon esempio per le cinture inferiori. Siate consapevoli del fatto che cercheranno di emulare i professionisti più anziani.
- 5.8. Aiutate gli altri operatori ad imparare e ad avere successo. Riconoscete che siete tutti membri di un gruppo forte che condivide obiettivi e interessi comuni.
- 5.9. Ricordate che il vostro comportamento all'interno e all'esterno della palestra riflette sull'arte e sull'allenatore. Tenete presente che non potete scartare la vostra responsabilità per le abilità di Ju-Jitsu che avete appreso, ovunque andiate.
- 5.10. Comportatevi con onore. Non siate mai maleducati. Cercate di vivere secondo i principi che guidano l'arte: cortesia, integrità, autocontrollo e perseveranza.
- 5.11. Tutti i sussidi didattici devono essere trattati con rispetto, sia che si tratti di armi reali come la spada, la katana o il bastone, sia che si tratti di armi simulate come i coltelli di legno o di plastica, l'attrezzatura da tiro o le stuoie.

Il rispetto in generale deve essere mostrato verso le persone con le quali ci si sta allenando e praticando, evitando di danneggiarle.

## **6 CODICE DI CONDOTTA DEL DOJO E ALCUNE REGOLE DI BASE E NORME DI COMPORTAMENTO PER L'USO ALL'INTERNO DEL DOJO**

Il praticante deve essere costantemente guidato da un profondo rispetto per il dojo, per tutte le persone che lo frequentano e per lo scopo della pratica. Le buone maniere, la cortesia, il comportamento cortese e il mantenimento del codice di condotta formale fanno parte della formazione del praticante, e sono essenziali per sviluppare un atteggiamento rispettoso dell'arte. L'operatore dovrebbe memorizzare le regole e rispettarle sempre.

Di seguito sono riportate alcune regole di base su come comportarsi nel dojo:

### **6.1. L'INCHINO**

In piedi, piegarsi in avanti in vita. Mantenete il contatto visivo con la persona a cui vi state inchinando. Se siete inginocchiati, mettete le mani piatte sul pavimento di fronte a voi in modo che le mani si tocchino o si sovrappongano. Toccate la fronte alle mani.

Quando un membro con una cintura nera superiore entra durante una lezione in corso, l'allenatore fermerà la classe e riconoscerà la sua presenza facendo inchinare la classe di fronte a Lui/Lei.

### **6.1. INGRESSO/USCITA DAL DOJO**

Nessun praticante deve entrare o uscire dalla lezione senza il permesso del suo

allenatore. Rivolgersi verso la stanza ed inchinarsi quando si entra o si esce dal dojo.

#### 6.2. LAVORARE CON UN PARTNER

Mostrate rispetto inchinandovi verso il vostro partner sia prima che dopo aver lavorato insieme.

#### 6.3. SEIZA SEDUTI

Ogni volta che ci si siede a lezione, l'allievo si sieda a seiza o con le gambe incrociate: non si sieda mai con le gambe tese.

#### 6.4. SALIRE/SCENDERE DAL TATAMI

Toglietevi sempre le scarpe prima di salire sul tappeto. Sul tappeto devono essere indossate solo scarpe approvate. Rivolgersi verso il centro del tappeto e inchinarsi prima di salire o scendere dal tappeto. Salite con il piede sinistro, scendete con il piede destro.

#### 6.5. INIZIO/FINE DELLA LEZIONE

Mettetevi in fila, seduti seiza, di fronte al tatami o all'area di pratica. I praticanti si siederanno in sequenza, a seconda dei ranghi. Quando sentite shomen-ni inchinarsi davanti alla classe. Quando sentite il sensei-ni inchinarsi alla classe. Per la chiusura della classe vi allineerete allo stesso modo, ma gli inchini sono in ordine inverso.

#### 6.6. ENTRARE/USCIRE DA UNA LEZIONE IN CORSO

Per poter entrare in una lezione in corso di svolgimento, mettetevi sul bordo del tappeto e aspettate che l'allenatore vi faccia l'inchino. Quando dovete uscire prima della fine della lezione, dite all'allenatore che volete inchinarvi prima di lasciare il tappeto. Ogni volta che lasciate il tappeto (indipendentemente dal motivo o dalla durata prevista), mettetevi sul bordo del tappeto ed entrate in contatto visivo con l'allenatore. Aspettate che l'allenatore si inchini davanti a voi prima di lasciare il tappeto.

#### 6.7. LASCIARE IL TATAMI IN ORDINE DI GRADO

In segno di rispetto per i loro anziani, gli studenti rimangono in seiza dopo la fine della lezione fino a quando tutti i compagni di dojo di grado più alto non si sono inchinati dal tappeto. Nessun praticante dovrebbe entrare o lasciare la lezione in corso senza il permesso dell'allenatore.

#### 6.8. SICUREZZA

È responsabilità di tutti i partecipanti mantenere un ambiente sicuro. Quando ci si sente a disagio per una tecnica, la cosa più sicura da fare è chiedere il permesso di passare. Informate il coach ogni volta che sentite che un altro partecipante non lavora in sicurezza. Avvisate il coach prima della lezione se avete limitazioni mentali o fisiche che possono limitare le tecniche da ricevere e/o fare agli altri.

#### 6.9. INFORTUNI

Gli infortuni sono da evitare. Se ti fai male, fermati dove sei e chiama l'allenatore. Tutte le cinture nere devono essere addestrate e certificate nel Primo Soccorso standard della Croce Rossa e nelle tecniche di restauro Ju-Jitsu. Portate immediatamente all'attenzione dell'allenatore qualsiasi infortunio. Non lasciate la

materassina per valutare le lesioni senza comunicare all'allenatore il motivo per cui state lasciando il tappetino.

#### 6.10. BATTERE LA MANO - MAITA

Non si tratta di una regola del codice di condotta, ma di una regola di sicurezza molto importante. Se vi sentite male o vi trovate in una posizione pericolosa, date un colpetto al vostro partner, a voi stessi o al tappeto, in modo che il vostro partner sia consapevole del fatto che desiderate che si fermi. Ciò significa che il colpetto deve essere forte e/o distintamente sentito.

#### 6.11. LA PRATICA DELL'ARTE RESTA SUL TATAMI

Molto di ciò che pratichiamo abitualmente l'uno con l'altro potrebbe danneggiare gravemente chi non pratica. Non deve essere dimostrato o praticato su altri al di fuori del dojo. La prima regola dell'autodifesa è di evitare situazioni che richiedono l'autodifesa.

Ci sono anche alcune regole aggiuntive di comportamento che dovrebbero essere praticate:

- a. Nessuna bestemmia nel dojo.
- b. Non si fuma nel dojo.
- c. Tutti gli allenatori dovrebbero essere indirizzati come Sensei o come Signore, Signora, Signorina o Signora (e nome di famiglia).
- d. I praticanti dovrebbero indossare una protezione quando richiesto dall'istruttore.
- e. Nessun praticante dovrebbe chiedere o contestare una cintura di grado superiore.
- f. Nessun gioiello, nessun oggetto di metallo o di corda deve essere indossato durante la lezione.
- g. I praticanti non dovrebbero mangiare o masticare gomme durante la lezione e certamente non sul tatami o nell'area di pratica.
- h. I praticanti dovrebbero allenarsi sempre in una divisa pulita.
- i. I praticanti dovrebbero sempre tenere le unghie dei piedi e delle mani tagliate.
- j. Nessun praticante dovrebbe essere ammesso alle cerimonie di passaggio se si presenta in ritardo alle lezioni o ai preparativi.

## Parte 2

### L'ETICA NELLA SOCIETÀ DA PARTE DEI PRATICANTI DI JU-JITSU

#### IL RUOLO DEL JU-JITSU NELLA SOCIETÀ

Man mano che le arti marziali si modernizzavano e diventavano un'attività e un passatempo più aperto, i codici morali un tempo radicati nella classe dei guerrieri, i Bushi, dovevano essere insegnati ai praticanti di arti marziali, che passavano da un sistema di classi sociali a una democrazia moderna e a una società relativamente priva di classe. Così, il dojo kun (detti) e altri ammonimenti di questo tipo divennero ancora più importanti per insegnare il giusto atteggiamento tra i suoi praticanti.

Nella società moderna di oggi, una persona può aspettarsi di incontrare molte difficoltà nel corso della vita. Questo può essere attribuito a molte cose: qualche comportamento sociale irresponsabile, un degrado del nucleo familiare o anche la rapida evoluzione della tecnologia. Noi siamo un prodotto della società, quindi siamo influenzati da queste e da altre forze negative nel corso dello sviluppo della nostra personalità. Nella società moderna di oggi, le persone sono alla ricerca di modi per migliorare la qualità della vita quasi ad ogni costo.

L'allenamento delle arti marziali è un'esperienza di trasformazione olistica mente-corpo-spirito, perché le arti marziali possono e devono permetterci di trasformare noi stessi. Attraverso il suo allenamento, dovremmo sviluppare un corpo più sano, una fibra etica e morale e un lato spirituale. Le arti marziali dovrebbero essere in grado di mostrarci che tutte le cose sono collegate nell'universo, che la nostra mente è collegata al nostro corpo, che è collegato al nostro spirito.

In primo luogo, il Ju-Jitsu ha il potenziale per trasformare in modo vitale la vita dei suoi partecipanti. Grazie alla natura unica del Ju-Jitsu, è possibile sperimentare livelli più profondi di rilassamento, calma, concentrazione, forza di volontà e forma fisica nella vita quotidiana. La trasformazione avviene nel regno delle proprie nuove capacità di autoprotezione, ma è anche possibile sperimentare profonde realizzazioni spirituali. Al di là dell'efficienza combattiva, il Ju-Jitsu ci dà l'opportunità di vedere noi stessi con chiarezza e di affrontare le nostre paure in un modo che pochi nella società sperimentano.

In secondo luogo, il Ju-Jitsu può diventare una forza vitale nella società per cambiare i nostri modelli di relazione condizionati e distruttivi e quindi creare il potenziale per un mondo più pacifico e amorevole.

Gli Jitsuka sono collegati tra loro, in modo che la morale e il comportamento etico siano parte del nostro dojo, della nostra famiglia e della nostra società. Imparare altre forme di rispetto, come l'inchino, ci umilia e ci trasforma. Imparare a tirare pugni, calci e lanci con pieno controllo è molto di più, va ad insegnare al nostro corpo l'autodisciplina e la perseveranza, e solo attraverso il corpo la mente può davvero imparare quanto sia difficile, ma quanto possano essere gratificanti tali sforzi fisici.

Questo è il motivo per cui il praticante tradizionale del Ju-Jitsu cerca di sviluppare la forza interiore come deterrente verso le situazioni o le circostanze negative che possiamo affrontare. Tutti i paesi sviluppati cercano la pace; eppure li vediamo sviluppare grandi eserciti e armi nucleari. In realtà, queste forze distruttive sono spesso sviluppate come deterrente con la speranza che non vengano utilizzate. Nelle arti marziali sviluppiamo abilità fisiche al punto che sono piuttosto pericolose, con la piena consapevolezza che devono essere usate principalmente come deterrente per la vittimizzazione o in caso di autodifesa. Sviluppiamo le nostre capacità interiori in modo da essere percepiti come forti e sicuri di noi stessi; pertanto, non siamo scelti come vittime da coloro che predano i deboli.

I praticanti di Ju-Jitsu dovrebbero impegnarsi per il benessere della loro vita. Il benessere è tutta una questione di imparare, fare, crescere e vivere. Si tratta di conoscenza, impegno ed entusiasmo: scoprire cosa possiamo fare per raggiungere una buona salute, decidere di fare scelte di vita che aumentano la sicurezza e il benessere, e poi vivere la nostra vita con pienezza e gioia e con un senso sia della realtà che dell'attesa. Il benessere inizia da noi: adottare un approccio personale attivo per essere il più possibile sani e sicuri.

Il benessere del Ju-Jitsu consiste nel prendere il controllo della nostra vita e nell'approfittare delle risorse filosofiche del Ju-Jitsu per scoprire cosa noi e gli altri membri della comunità possiamo fare insieme per migliorare la salute e la sicurezza dove lavoriamo e dove viviamo. Il benessere dovrebbe essere lo stile di vita di un Jitsuka, una via di pace e di benessere.

## **IL RUOLO DEL JU-JITSU NELLO SVILUPPO PERSONALE**

Il Ju-Jitsu ha anche il potenziale per migliorare lo sviluppo personale degli Jitsuka. Invecchiando, è facile per noi perderci nella complessità e nella confusione della società moderna. Molte persone sono influenzate dai risultati materiali e trascurano la crescita personale. Sono caratteristiche come l'avidità, la gelosia e uno stile di vita sedentario che sono distruttive e contraddittorie per lo sviluppo del benessere interiore dell'artista marziale. Il Ju-Jitsu ci dà la concentrazione e la disciplina per perseguire attivamente le qualità positive necessarie per una maggiore soddisfazione personale e la forza per migliorare questo mondo in continuo cambiamento.

Il vero valore della vita sarà riconosciuto e valorizzato solo da una persona che si sforza di migliorare se stessa dall'interno. Educando noi stessi, ci permettiamo di utilizzare il nostro potenziale interiore per diventare una persona professionalmente preparata. I praticanti di Ju-Jitsu dovrebbero sforzarsi di migliorare se stessi e le loro abilità nelle arti marziali per servire la gente. Gli Jitsuka dovrebbero essere fedeli agli ideali del Ju-Jitsu e cercare di diffondere e sviluppare queste convinzioni nelle giovani generazioni in modo che anche loro siano moralmente e fisicamente in forma.

La formazione non dovrebbe essere autosufficiente. Se ci limitiamo a insegnare, ma non ci alleniamo, alimentiamo solo l'ego. Se ci sforziamo di servire gli altri, possiamo

conoscere noi stessi attraverso di loro mentre impariamo e cresciamo. Cresciamo se fluiamo continuamente verso gli altri. Cresciamo con gli altri e con i nostri praticanti per migliorare la qualità del Ju-Jitsu. Gli studenti e gli allenatori dovrebbero condividere l'orgoglio per lo sviluppo delle arti marziali e sviluppare una mente aperta a nuove idee per migliorare e servire l'umanità. Servire gli altri ci permette di dimenticare noi stessi.

Dovremmo sviluppare completamente l'atteggiamento di perseveranza e pazienza e non dovremmo mai arrenderci o rinunciare. Lo sviluppo delle giovani generazioni è come la crescita in natura. Ci vogliono tre mesi per piantare un giardino e ricevere i frutti del proprio lavoro. Ci vogliono diversi anni per piantare un albero e vedere i risultati. Per trasformare le persone in individui moralmente, fisicamente e spiritualmente forti ci vuole molto tempo.

Dall'intensa attenzione richiesta nella nostra pratica e nell'interazione tra due persone, si apprendono profondi livelli di sensibilità. Non si può vedere o sentire se non si è sensibili. La sensibilità richiede che si sia interiormente fermi e tranquilli, in modo che il rumore del proprio essere non oscuri ciò che viene dall'esterno. Per raggiungere la sensibilità bisogna lasciar andare la sensibilità superficiale e anestetizzata che spesso usiamo nella vita quotidiana. Bisogna abbandonare il corpo fisico per entrare nel corpo sottile. La sensibilità richiede che ci permettiamo di aprire la nostra consapevolezza a nuove dimensioni. Dobbiamo estenderci in un nuovo territorio, forse, ma quel territorio non fa altro che esaltare ciò che è venuto prima.

All'inizio della nostra vita ci siamo identificati da vicino con questi valori. Man mano che crescevamo, la lotta per sopravvivere alle insidie della società e alle esperienze negative della vita cospirava per indebolire questi ideali. Ora dobbiamo sviluppare una sana resistenza alle influenze corrotte per poter tornare alla natura. Abbracciate una vita semplice accettando e facendo del vostro meglio. Non aspettatevi troppo dagli altri. Se non ci riescono, accettate le loro mancanze con comprensione. Sforzatevi di essere sinceri e nobili nelle vostre azioni. La semplicità e la purezza rendono la vita significativa e degna di essere vissuta.

I samurai praticavano il Ju-Jitsu per proteggere se stessi e gli altri quando non erano in grado di usare la spada. Oggi il Ju-Jitsu continua a soddisfare un bisogno della società occidentale di combattere lo stress e rafforzare la salute e il carattere personale. L'arte del Ju-Jitsu è dedicata a coloro che desiderano perseguire uno stile di vita migliore attraverso la coltivazione della mente, del corpo e dello spirito.

Anche se il nostro percorso è completamente diverso dall'arte guerriera del passato, non è necessario abbandonare completamente le vecchie strade. Assorbire le tradizioni e la filosofia venerande in quest'arte vestendole con abiti freschi, e costruire sui principi classici per creare forme moderne.

## **I PRINCIPI DELL'ARMONIA E DELL'EQUILIBRIO**

La filosofia delle arti marziali è il raggiungimento di valori armoniosi da parte di individui che vivono di pace, saggezza, morale, amore e autodisciplina attraverso

mezzi intellettuali.

La filosofia delle arti marziali consiste in un paradosso di base: si dedica una magnifica quantità di energia per imparare a combattere, ma si suppone che si debba evitare la lotta a tutti i costi. Anche il nome "arte marziale" sembra essere un ossimoro.

Sembra che si tratti di collegare le azioni con il pensiero, o di integrare il combattimento e la filosofia permettendo ai partecipanti di godere delle soddisfazioni e dell'illuminazione ottenute in competizione con i coetanei, oltre che di dare agli spettatori un emozionante sguardo nel mondo delle arti marziali, un mondo nel quale essi stessi potrebbero un giorno desiderare di entrare.

Per raggiungere questi obiettivi i praticanti di Ju-Jitsu dovrebbero avere in mente la filosofia dell'arte piuttosto che solo gli aspetti fisici. Ciò significa comportarsi in modo onorevole e rispettabile secondo i tradizionali concetti di purezza e verità, morte e vita, serenità e pace.

Poiché il Ju-Jitsu segue la via dell'armonia, e mira a raggiungere l'armonia con il trasgressore, le altre persone, l'ambiente e se stessi, può essere definito come "lo spirito di amorevole protezione per tutti gli esseri". Poiché il principio fondamentale acquisito attraverso la pratica del Ju-Jitsu è stato elevato a un concetto morale più fine di dolcezza, morbidezza e flessibilità, si può ben dire che l'obiettivo primario della pratica del Ju-Jitsu è la perfezione del carattere.

Ognuno di noi è un individuo con una personalità e un ruolo distinto nella vita. Possiamo imparare da soli, ma se cresciamo con gli altri nel rispetto reciproco, sviluppiamo l'armonia. Da un singolo musicista, sentiamo uno strumento solitario. Ma unisci ad esso gli sforzi di molti musicisti, e le forze fisiche e spirituali di ciascuno si combinano per produrre una bella musica.

Come la maggior parte delle cose, l'arte marziale si riduce al concetto di equilibrio. Come dice il nome, è sia marziale che arte. Troppo dell'uno e sei un semplice teppista; troppo dell'altro e ti prendi in giro per la tua abilità. Ci alleniamo duramente, ma in modo sicuro. Si può anche dire che ci alleniamo in modo sicuro, ma duro. Se uno si allena in modo troppo sicuro, si può anche dire che si allena poco. Un vero artista marziale cammina sempre sul filo della spada, cercando di imparare nelle condizioni più vicine al vero pericolo, ma allo stesso tempo rispettando il proprio desiderio di preservare il benessere fisico e quello dei propri compagni di classe.

I praticanti del Ju-Jitsu dovrebbero cercare di raggiungere e mantenere l'equilibrio nella loro vita, compreso il trattamento etico di tutte le persone. È uno dei modi più importanti per migliorare il comportamento umano ovunque. L'equilibrio è il principio cardine dell'efficienza. Questo include un equilibrio interno, che unifica la mente e il corpo, così come l'effettivo equilibrio fisico del corpo stesso. L'equilibrio è uno stato dinamico, che comporta un costante aggiustamento anche quando si è fermi. Quando il corpo è in uno stato di vero equilibrio, è pronto a muoversi e a lavorare nel modo più efficiente possibile. La mente e il corpo hanno meccanismi innati che agiscono per mantenere l'allineamento e l'equilibrio del corpo, in movimento e a riposo.

Man mano che sviluppiamo un equilibrio dentro di noi e l'armonia con gli altri, costruiamo valori che ci rendono sicuri di noi stessi. Autocontrollo significa mantenere le nostre emozioni. Se rompiamo questo equilibrio in noi stessi, esso può portare avanti il nostro atteggiamento verso gli altri. Se siamo modesti, diventiamo più consapevoli e siamo sempre pronti ad imparare. Gli altri lo percepiranno e noi otterremo il loro rispetto. L'arroganza, d'altra parte, è una debolezza, perché indebolisce la nostra capacità di apprendimento. Avere un atteggiamento non disfattista richiede coraggio e sacrificio. Da questo superiamo noi stessi e cresciamo costantemente attraverso le nostre difficoltà e difficoltà. Per capire noi stessi, dobbiamo esplorare le conseguenze delle nostre azioni (o potenziali azioni), e decidere quale strada intraprendere - prima di arrivare al bivio.

Così, nel Ju-Jitsu si scopre un'arte con cui padroneggiare il conflitto attraverso l'armonizzazione con l'energia vitale che anima l'avversario e pervade la natura. Attraverso questo stato di armonia onnicomprensiva, quindi, è possibile superare un avversario, o addirittura affrontare le "prove" che la vita ci invia, arrivando a uno stato di non resistenza. Gli Jitsuka imparano a manifestare l'armonia studiando tecniche di autodifesa rigorose ed efficaci che non sono passive ma in realtà estremamente dinamiche. Attraverso lo studio del Ju-Jitsu possiamo rispondere in modo rapido e flessibile ai cambiamenti della vita, senza mai esserne sopraffatti.

## **APPLICAZIONI DEL CODICE DI CONDOTTA MORALE ED ETICA DEL JU-JITSU**

I praticanti di Ju-Jitsu dovrebbero funzionare come una comunità educativa per informare le altre comunità di arti marziali e il pubblico di tutto il mondo sul loro lavoro. I praticanti di Ju-Jitsu dovrebbero sentire che la loro filosofia e il loro stile di vita rappresentano un modello ispiratore di pensiero e possono motivare gli altri a sviluppare il loro pieno potenziale fisico e spirituale.

Al fine di mantenere l'integrità del Ju-Jitsu, i praticanti dovrebbero rispettare l'insieme dei principi tecnici, scientifici e filosofici di base - il fondamento dell'arte del Ju-Jitsu - che cercano di preservare. Idealmente, ogni persona che comprende i principi fondamentali del Ju-Jitsu dovrebbe esprimere il suo atteggiamento verso i suoi colleghi, la famiglia e la società e rifiutare ciò che è un comportamento inadeguato per le persone oneste.

Come si diceva, i praticanti di Ju-Jitsu dovrebbero vivere e lavorare secondo il Codice del Bushido - Codice del Guerriero che era la filosofia guida dei samurai, o bushi (nobiltà militare), come venivano comunemente chiamati. È stato spesso paragonato al codice della cavalleria seguito dai cavalieri europei. Forse lo scopo del bushido era lo stesso, ovvero fornire un codice d'onore e regole di vita per le forze armate del Paese.

Nella sua ricerca dell'eccellenza del corpo, della mente e dello spirito, il Jitsuka vivrà secondo i principi di verità, compassione, umiltà, perseveranza, integrità, pazienza e giustizia per tutti. Il praticante di Ju-Jitsu dovrebbe essere un esempio di cortesia, indipendentemente da quale sia il suo passo nel Ju-Jitsu. La cortesia dentro e fuori la classe è un segno di forza. Dando cortesia, si ottiene cortesia.

Anche se una parte dell'etica è inculcata per controllare la propria combattività fino a un certo punto, il suo obiettivo principale è quello di imparare un rapporto interiore di rispetto e comprensione verso il proprio, il compagno di studi, noi stessi e persino verso lo spazio da cui impariamo. Questo aiuta anche ad aprire percorsi per la nostra comprensione interna e la consapevolezza energetica.

Per un'amicizia di successo il Jitsuka deve essere cortese e rispettoso, deve credere in se stesso, nei suoi amici, deve amarsi incondizionatamente e sapere perdonare, vivere l'armonia e la pace e deve saper ricevere amore da tutti. Il praticante di Ju-Jitsu dovrebbe essere consapevole della necessità di vivere in armonia, il che significa essere uno con il trasgressore, le altre persone, il suo ambiente e l'universo; essere in pace con se stesso, benevolo verso gli altri, consapevole, di mentalità aperta, paziente, e seguire la via che evita l'estremismo. Significa anche avere sempre a cuore la vita.

Il praticante di Ju-Jitsu dovrebbe sempre ricordare l'amore dei genitori e il suo enorme debito nei loro confronti. Come membro di una famiglia, il suo primo dovere è quello di essere filiale con i genitori, di essere disponibile e armonioso con la moglie o il marito, e di essere affettuoso con i fratelli e le sorelle, in modo che la famiglia possa essere un'unità sana, di successo e armoniosa della comunità.

Così, i praticanti di Ju-Jitsu dovrebbero sempre onorare le loro famiglie, dare e sacrificare senza l'aspettativa di ricevere. Dovrebbero lottare per l'onore della loro famiglia, perché questa è la loro responsabilità per tutta la vita. Dovrebbero anche trattare tutte le persone, specialmente gli altri membri della comunità Ju-Jitsu, come fratelli o sorelle. Dando e aiutandoli a essere migliori, in verità questo li rafforzerà.

Come membro di una nazione, un praticante di Ju-Jitsu dovrebbe essere grato per la protezione che ne deriva come cittadino e dovrebbe rispettare le leggi della società, nonché le regole e i principi del Ju-Jitsu.

Il praticante di Ju-Jitsu dovrebbe guardarsi dall'interesse personale e promuovere uno spirito di servizio sociale. Deve essere consapevole che il servizio all'umanità è la molla dell'esistenza reciproca e della prosperità comune. Dovrebbe essere un buon leader per gli uomini più giovani e dovrebbe essere un idolo della cortesia, dell'integrità, della semplicità e della nobiltà. Il praticante di Ju-Jitsu dovrebbe essere discreto nell'azione, ma avere il coraggio di avere una grande considerazione e sforzarsi di coltivare la virilità.

Qualunque siano le prove o i pericoli, il praticante del Ju-Jitsu deve rimanere calmo e ricordare la dottrina impartitagli dai suoi maestri. Dovrebbe essere sincero e diretto e dovrebbe mantenere un forte senso di giustizia ed equità.

Il praticante di Ju-Jitsu dovrebbe controllare se stesso, astenersi da un eccesso di indulgenza e controllare le sue azioni e i suoi pensieri. Solo coltivando uno stato d'animo ricettivo, senza idee o pensieri preconcepiuti, si può padroneggiare l'arte segreta di reagire spontaneamente e naturalmente senza esitazioni e senza resistenze inutili.

### Parte 3

## L'ETICA VERSO LA NATURA DA PARTE DEI PRATICANTI DI JU-JITSU

### RESPONSABILITÀ DEI PRATICANTI DI JU-JITSU NEI CONFRONTI DELLA NATURA

La filosofia delle arti marziali è un forte monito alla visione dominante del mondo delle società tecnocratico-industriali che considerano l'uomo come isolato e fondamentalmente separato dal resto della natura, come superiore e responsabile del resto del creato. Ma la visione dell'uomo come separato e superiore al resto della natura è solo una parte di modelli culturali più ampi. Per migliaia di anni la cultura occidentale è diventata sempre più ossessionata dall'idea del dominio: con il dominio dell'uomo sulla natura non umana, del maschile sul femminile, del ricco e del potente sul povero, con il dominio dell'Occidente sulle culture non occidentali.

Il Ju-Jitsu ci aiuta a scoprire un'essenza di vita imprigionata dentro di noi e ci aiuta a ricollegarla alla sua antica dimora e alle sue origini nella natura. Questa riconnessione nutriente incanta ed energizza lo spirito vibrante e appagante della natura nella nostra coscienza e nel nostro pensiero. Scoprite come godere ulteriormente delle nostre connessioni con le energie danzanti, l'equilibrio e la bellezza della natura. Imparate a lasciare che la vita ci aiuti a sentirci più forti nella vita e a far sì che le cose vadano meglio in modo naturale.

Il Ju-Jitsu aiuta a catalizzare l'equilibrio personale e globale. I praticanti dovrebbero imparare a godere sempre più della vivacità della saggia diversità e della bellezza della natura, a scoprire il sostegno duraturo e la resistenza attraverso la propria connessione spirituale con la natura. E per perfezionare il proprio carattere, si dovrebbe essere grati per le abbondanti benedizioni della natura, la sua energia e la sua potenza come fonte di vita e per il potenziale di grande amore tra tutti gli esseri umani.

Ogni Jitsuka, come tutte le persone moralmente significative, dovrebbe essere consapevole delle sue responsabilità ambientali e avere una posizione morale diretta. Poiché l'ambiente è cruciale per il benessere e la sopravvivenza dell'uomo, allora abbiamo un dovere indiretto verso l'ambiente, cioè un dovere che deriva dagli interessi umani. Ciò comporta il dovere di assicurare che la terra rimanga ospitale dal punto di vista ambientale per sostenere la vita umana, e che la sua bellezza e le sue risorse siano preservate in modo che la vita umana sulla terra continui ad essere piacevole. Per un buon stile di vita un Jitsuka dovrebbe preservare il nostro ambiente e la natura dallo sfruttamento e dall'inquinamento.

I rifiuti tossici contaminano le acque sotterranee, le fuoriuscite di petrolio distruggono le coste, i combustibili fossili producono anidride carbonica, contribuendo così all'effetto serra, e l'uso di gas fluorocarbonici esaurisce lo strato di ozono protettivo della Terra. L'obiettivo dell'etica ambientale del Ju-Jitsu, quindi, non è di

convincerci che dovremmo preoccuparci dell'ambiente - la maggior parte di noi lo fa già. L'etica ambientale si concentra invece sul fondamento morale della responsabilità ambientale del Jitsuka e su quanto vasta sia questa responsabilità.

La filosofia delle arti marziali applicate aumenta il benessere e la creatività e il contatto con la natura ci aiuta a costruire relazioni gratificanti e sostenibili per noi stessi e per gli altri. La riconnessione del Jitsuka con la natura migliorerà il suo pensiero, il suo sentimento e le sue relazioni.

## LE CINQUE FONTI DI ENERGIA

Il vero scopo della pratica del Ju-Jitsu è quello di allenare il corpo, coltivare la mente, in modo da nutrire lo spirito e contribuire al benessere che fluisce nel mondo. Il Ju-Jitsu cerca di creare un ambiente in cui gli Jitsuka possano lavorare su tutti gli aspetti della vita di cui hanno bisogno, per ottenere quella gioiosa pace interiore e iniziare il cammino dell'illuminazione.

In pratica, questo inizia con la padronanza dell'essere fisico, il corpo. Come i praticanti padroneggiano il loro corpo fisico, hanno anche iniziato il percorso di padroneggiare la loro mente di cui, come l'esercizio fisico è per il corpo, la meditazione è l'esercizio per la mente.

Tuttavia, la sequenza naturale delle cinque fonti di potere inizia con la mente. Senza il potere della mente (Yi), tutto il resto è senza fonte. Quando la mente è nella giusta prospettiva, il potere del corpo (Li) avrà la sua opportunità di fiorire. Con il corpo che cresce forte, lo spirito si manifesta in un comportamento esteriore che è facile da osservare in chiunque abbia un grande spirito. Colpire l'anima è un processo di ricerca che viene con il tempo e la ripetizione (saggezza), questo si manifesta in un comportamento maturo e nella comprensione degli altri. Il potere dell'energia (Qi) permette di fluire con l'energia dal centro della persona e di condividere questa energia con gli altri.

**Mente.** La mente è una fonte di potere molto importante. Possiamo avere molta forza nel corpo, ma se dubitiamo delle nostre capacità, allora avremo difficoltà a raggiungere il nostro obiettivo. Il nostro atteggiamento positivo e la convinzione di poter raggiungere il nostro obiettivo ci aiuterà a realizzarlo. "La mente sulla materia" o "raggiungere la meta con la forza di volontà" sono alcune frasi che descrivono il potere della mente.

**Corpo.** Il nostro corpo è un'ovvia fonte di forza e potenza. Possiamo diventare più forti attraverso il condizionamento del corpo, l'allenamento con i pesi e gli esercizi di stamina. Il praticante di Ju-Jitsu deve rimanere semplice e puro e non deve inquinare il suo corpo con ciò che è innaturale. Il suo corpo è come una spada, curatelo e deve rimanere forte e affilato, trascurarlo e si romperà quando più ne avrà bisogno. Non indulgere troppo nel lusso, perché il lusso offusca la mente. Un Jitsuka non dovrebbe usare droghe illegali. Il Ju-Jitsu è un'arte marziale senza droghe, e tutti i praticanti di Ju-Jitsu dovrebbero essere liberi da droghe. Inoltre non dovrebbero associarsi o stare in compagnia di altri che fanno uso di droghe illegali. Gli Jitsuka dovrebbero

anche evitare l'abuso di alcol e la dipendenza da tabacco. Per la salute pensano bene, mangiano bene, fanno esercizio, si riposano bene e si comportano bene.

**Spirito.** "Il potere di un atteggiamento positivo" si riferisce allo spirito di ciascuno. Se ci avviciniamo alle cose con entusiasmo e concentrazione, possiamo raggiungere molti obiettivi. Possiamo anche condividere il nostro buon spirito con gli altri e sviluppare meglio il lavoro di squadra. Anche quando le cose non vanno bene, uno spirito forte può aiutare a superare molti ostacoli.

**Anima.** L'anima è l'essenza molto privata e personale del proprio essere. Mentre lo spirito è un'espressione esteriore di potenza ed energia, l'anima è una fonte interna di forza. La nostra etica e il nostro sistema di principi si trovano all'interno della nostra anima, e prendendo decisioni e affrontando le sfide dal vostro centro di buoni principi, possiamo sentirci sicuri che stiamo prendendo la strada migliore per noi. "Un cuore gentile" fa riferimento all'anima e all'essere interiore di quella persona.

**Energia.** Qi è una parola giapponese che si riferisce alla forza vitale invisibile che scorre liberamente in tutto il mondo e nel nostro universo. Qi descrive l'energia vitale che anima tutti gli esseri viventi e tutta la natura.

Il Qi è un concetto di base nella maggior parte delle arti marziali e sta alla base delle pratiche marziali e delle arti meditative. È anche conosciuto come prana (India), chi (Cina) e ki (Giappone), parole che generalmente si traducono in "respiro".

La vita è costituita dal qi (nel senso di respiro ed energia), una forza che si manifesta nella respirazione e che può essere sentita circolare all'interno del corpo. Si riferisce alla propria energia interna. Concentrandosi e rilassandosi sul rilassamento del corpo e sul "fluire" del qi, si può esprimere una forza maggiore della "normale" forza corporea. Il Qi è un'energia, una forza vivente, uno spirito che può essere usato per aumentare la propria forza, è il potere della mente in unione con il corpo.

Per quanto si veda il qi, esso è quasi sempre percepito come una sottile forza, prodotta dalla disciplina mentale e si manifesta nelle cosiddette arti interne. Di conseguenza, molti artisti marziali credono nella distinzione tra stili interni ed esterni (o soft/hard). Per semplice definizione, se un'arte è eseguita da un'entità vivente, deve contenere una componente interna, così come per quella esterna. Se un'arte basata sul qi deve essere vista come diversa da un'arte "esterna", è perché l'enfasi è posta su fini tecniche che utilizzano punti di pressione, approccio fuorviante, e una disciplinata dolcezza nell'esecuzione.

Quando il qi fluisce liberamente e disinibitamente abbiamo un grande potere grazie alle cinque sorgenti (stato di shen) e possiamo fare cose meravigliose, quando cessa di fluire diventiamo opachi e deboli.

Il Qi non viene né generato dai caratteri né distrutto dai caratteri. Piuttosto, il qi è incanalato dai caratteri. In questo senso scorre attraverso di loro e obbedisce alla loro volontà. Più i personaggi sono forti, più facilmente il qi obbedisce a loro e più grande è il potere che dà loro.

Ogni Jitsuka dovrebbe fortificare il suo corpo, trovare la sua strada, scorticare il suo spirito, nutrire la sua anima e far scorrere il suo qi.

Con la disciplina in tutti e tre - corpo, mente e spirito - possiamo scoprire il nostro modo di vivere. La determinazione e la disciplina sono il nostro percorso mentale. Un corpo sano e duro allenamento sono il nostro percorso fisico. L'allenamento quotidiano ci dà una buona salute, equilibra la nostra mente e il nostro corpo e, soprattutto, ci porta un atteggiamento positivo e amorevole verso la vita. Coraggio, amore e cura sono il nostro percorso spirituale. Mentre percorriamo questi sentieri, cerchiamo sempre di cercare il meglio. Create un amore per la perfezione e otterremo onore attraverso l'onestà, la lealtà, la sincerità e l'orgoglio. Questo non sarà un amore possessivo, ma un amore incondizionato.

### **L'IMPORTANZA DELLA SALUTE**

(Come base per costruire Anima e Qi)

Un vero artista marziale deve avere una conoscenza del mondo filosofico, spirituale, artistico e fisico che lo circonda. L'approccio olistico del Ju-Jitsu comprende non solo gli aspetti mentali e fisici, ma anche quelli spirituali di autosviluppo e morali del benessere totale. La vera e autentica filosofia del Ju-Jitsu promuove la pace e l'armonia incoraggiando l'amore genuino, la cura e la protezione di tutte le cose.

La filosofia delle arti marziali è quella di porre le basi della salute umana. La salute è l'aspetto più importante delle arti marziali. Se vogliamo massimizzare la nostra salute, allora dobbiamo aumentare la nostra conoscenza della salute.

La salute è rappresentata da tre sfere: fisica, mentale e spirituale. Se seguito in modo appropriato, un praticante di arti marziali può sviluppare la felicità attraverso il raggiungimento di una base sana in queste tre aree. Queste tre aree non sono indipendenti l'una dall'altra e ognuna di esse svolge un importante ruolo interattivo con le altre. Si deve lavorare in tutte e tre le aree per raggiungere il proprio livello di soddisfazione e di salute generale.

Se un praticante di Ju-Jitsu è fisicamente in forma, allora si sentirà bene per la sua salute. Questo si trasforma in una sensazione di benessere generale sulla vita. La maggior parte dei problemi più importanti nella vita di una persona possono essere riassunti sotto la premessa della paura della morte e della morte. Se una persona è fisicamente in forma, le prospettive di morte sono più lontane. Le arti marziali forniscono una struttura che è benefica per il benessere fisico in due modi importanti.

Numero uno, fornisce un miglioramento fisico attraverso l'allenamento effettivo che un praticante di Ju-Jitsu riceve nel dojo.

Numero due, fornisce la motivazione per rimanere fisicamente in forma anche al di fuori di un dojo. I praticanti di Ju-Jitsu si rendono conto di doversi mantenere in forma e rispettare il proprio corpo anche al di fuori del dojo. In altre parole, un praticante di Ju-Jitsu deve obbedire alle regole delle arti marziali come stile di vita, non solo in

certe situazioni. Questa salute fisica va anche oltre l'allenamento fisico ed entra in fisiologia. In altre parole, potenziare l'altra nostra fonte di energia: il cibo e le bevande. Quando una persona mangia in modo corretto, si sente meglio e può migliorare ulteriormente il suo allenamento fisico. Questo è anche stabilito nelle regole delle arti marziali. Prendersi cura di una corretta alimentazione comprende un minor consumo di cibi e bevande che non giovano alla salute.

Dovrebbe essere messo a disposizione anche un ambiente di apprendimento a basso impatto ambientale. Esistono molte condizioni di salute che rappresentano una minaccia per un sano ambiente di arti marziali. Il mondo di oggi ci porta una nuova area di preoccupazione nelle arti marziali: l'importanza dell'igiene e della pulizia. È importante avere conoscenze sui rischi per la salute associati all'insegnamento e alla pratica delle arti marziali. La natura dell'addestramento alle arti marziali richiede uno stretto contatto fisico e questo rappresenta una potenziale minaccia per gli studenti di arti marziali. Un'atmosfera sicura, pulita e professionale è essenziale. Una pulizia raffinata significa una mente raffinata. Vestiti e corpo puliti mostrano con l'esempio l'onore e l'etica che abbiamo. Se i praticanti di Ju-Jitsu sono mentalmente in forma, allora si sentiranno bene con la loro vita. Questo si trasforma in un'attitudine al bene generale sul mondo e su coloro che lo abitano. Se uno si sente bene con se stesso, lo trasferisce in altre aree della sua vita. Se uno non ama se stesso, allora i suoi rapporti falliranno e non saranno sani per lui e per l'altra persona coinvolta in quel rapporto. Questo coinvolgimento con il mondo garantisce una migliore salute mentale. Il lato opposto di questo (se non è coinvolto con il mondo) fornisce un quadro negativo per i disturbi della personalità. Inoltre, se un praticante di Ju-Jitsu ottiene una salute mentale più forte insieme alla salute fisica e spirituale, allora diventa sano in modo completo. Ad esempio, se una persona è in forma solo fisicamente, la sua salute mentale ne soffrirà, se non viene lavorata dall'individuo. Avrà problemi nei suoi rapporti, poiché la sua attenzione è solo fisica. Inoltre, se la sua salute mentale è scarsa, non sarà in grado di aiutare gli aspetti fisici a compensare gli inevitabili problemi come l'età, la rottura muscolare, ecc. Il fatto di avere solo una salute fisica gli procura anche distacco e uno scarso senso di sé. Per questo motivo è importante assicurarsi che un praticante di Ju-Jitsu lavori su tutte e tre le aree.

Se un praticante di Ju-Jitsu è spiritualmente in forma, allora si sentirà bene con il suo senso dell'essere. Le parti fisiche e mentali sono irrilevanti, a meno che non si abbia la sensazione di essere parte di qualcosa che è "più grande" di lui. Questo non riguarda principalmente la religione. La religione è spirituale per alcuni, ma alcuni che sono spirituali non sono necessariamente religiosi. Se uno non ha il senso dell'essere, allora non può appartenere.

L'arte del Ju-Jitsu aiuta i praticanti con un senso di appartenenza e quindi il loro lato spirituale che aiuta il loro senso dell'essere.

L'energia, la respirazione, il movimento e l'atteggiamento mentale, così come l'interazione e l'equilibrio tra di loro, sono elementi indivisibili necessari per il miglioramento della salute fisica e mentale.

## CONCLUSIONI

### DA QUANTO PRECEDE È POSSIBILE FORMULARE ALCUNE CONCLUSIONI

Nella maggior parte delle nostre società, dove l'etica e la moralità non sono innate a causa delle condizioni sociali locali, un allenatore di Ju-Jitsu dovrebbe considerare come sua responsabilità di includere l'insegnamento di tali materie nell'addestramento alle arti marziali, al fine di produrre Jitsuka di cui sarebbe orgoglioso. Ogni praticante dovrebbe essere disposto a trasformarsi, ad essere modificato in meglio, non solo fisicamente, ma anche mentalmente, moralmente e spiritualmente.

Così spesso si sente dire che le arti marziali sono metodi di pratica filosofica e spirituale. Ma cosa significa questo? Come può un metodo di combattimento essere filosofico o spirituale? Nel migliore dei casi suona contraddittorio, nel peggiore dei casi ipocrita. Ma il Ju-Jitsu è in realtà una delle discipline più profondamente filosofiche e spirituali, perché la strada verso la ricchezza spirituale inizia di solito con la realtà del corpo.

Naturalmente è difficile separare la pratica filosofica da quella spirituale, poiché quando si è coinvolti in ambiti filosofici, di solito si è coinvolti in ambiti universali, ed è qui che si trova per lo più anche l'ambito spirituale. Ma la chiave della pratica filosofica nel Ju-Jitsu sta nella ricerca o nell'espressione di una maggiore saggezza e conoscenza - nell'affrontare qualcosa che va oltre il puramente fisico - nell'attenzione verso una maggiore consapevolezza e una coscienza più ampia.

Se ci chiediamo come la nostra arte marziale del Ju-Jitsu possa incorporare idee come i due regni universali (filosofico e spirituale) e le due forze della vita (lo yin e lo yang, come li chiamano i cinesi) e usiamo il Ju-Jitsu come un modo per indagare tali idee, usiamo il Ju-Jitsu come un'indagine sulla vita. Questo sta portando vita al Ju-Jitsu.

Un altro esempio potrebbe essere quando scopriamo nella nostra pratica che essere calmi e concentrati aiuta l'efficacia delle nostre tecniche marziali. Se poi ci informiamo su come questa calma interiore e l'azione esterna si relazionano e, inoltre, su come questa relazione funziona nella vita in generale al di fuori delle arti marziali, usiamo il Ju-Jitsu per indagare sui concetti della vita.

Insieme al lato espressivo dell'equazione, possiamo usare le arti marziali per esprimere le idee che troviamo preziose. Tali idee possono includere l'espressione della bellezza, dell'armonia, del controllo, della sicurezza e forse anche della moralità. E nell'esprimere queste cose, potremmo anche elevarci simultaneamente a livelli più alti di queste qualità nella nostra vita.

Per avvicinarsi alla pratica spirituale nelle arti marziali bisogna prima avvicinarsi a quella fisica. Il fisico è il primo passo sulla via dello spirito. È attraverso il fisico che

si arriva a sperimentare lo spirituale. Il fisico è la nostra connessione tangibile con lo spirituale - la nostra prima connessione con il nostro spirito.

Nelle arti marziali si deve imparare a diventare consapevoli e intimi con lo spazio intorno al corpo. Quando si raggiunge la consapevolezza del corpo totale, si può iniziare a muoversi in modo aggraziato, integro e integrato. Quando si raggiunge la consapevolezza corporea totale, si comincia a funzionare in modo fluido e le proprie tecniche possono raggiungere la chiarezza e la forza. Quando si raggiunge questo stadio, non solo si può raggiungere l'efficacia in senso marziale, ma si può avere una prospettiva e una capacità che permette di apprezzare maggiormente alcune delle qualità più eterne e universali della vita.

Si trovano qualità eterne come l'efficienza, l'integrazione, la creatività, la pazienza, lo spirito e la naturalezza. Queste qualità provengono dal nostro lato personale e spirituale, ma appartengono anche al dominio più universale. Sono qualità eterne, che si trovano in ogni momento e in ogni luogo. Quando ci coinvolgiamo con queste qualità, entriamo in contatto con un lato della vita che trascende il corporale, il mondano e il puramente personale. Siamo in contatto con qualcosa che può parlarci di mondi più grandi, di concetti che vanno oltre la nostra piccola esistenza.

L'armonia di mente, corpo e spirito inizia qui. Lo spirituale si approfondisce con la pratica e la perseveranza. Un Jitsuka dovrebbe prendersi del tempo per assaporare e lavorare su queste qualità "spirituali", e dovrebbe riconoscere che non si deve forzare nulla o cercare di trovare queste qualità troppo presto. Quando sarà il momento giusto, apparirà la qualità su cui lavorare.

Attraverso il coinvolgimento a lungo termine con il Ju-Jitsu, si può arrivare a scoprire che gli aspetti filosofici e spirituali delle arti marziali sono davvero gli aspetti più importanti. Si arriva a vedere che il combattimento non è così gratificante come la pace, che il confronto non è così appagante come l'armonia, o che la separatezza non è così significativa come l'unità.

Quando si imparano i metodi per ferire l'essere umano, si diventa anche consapevoli della fragilità dell'essere umano - della condizione umana - e se si ha sensibilità, si comincia a prendersi cura di quella fragile vita interiore. Quando si vede l'equilibrio tenero e sensibile che è la vita, la preziosità della vita diventa fin troppo evidente. Si impara presto che sconfiggere l'altro non è importante quanto la compassione, che superare non è importante quanto il rispetto, e che sottomettersi non è importante quanto aiutare. Si impara che le prodezze fisiche senza il radicamento spirituale sono vuote e prive di significato, e anche, al contrario, si impara l'importanza del fisico, perché senza il corpo come veicolo non ci sarebbe alcun metodo per attualizzare lo spirituale, anzi, non ci sarebbe affatto lo spirituale.

Attraverso il Ju-Jitsu si impara che la forza del corpo deve essere temperata con l'intelligenza - con la mente. La mente deve essere elevata e controllata con lo spirito. E, al contrario, lo spirito è rafforzato con la mente e il corpo. La forza non è importante quanto la guida. Il fare non è importante quanto il fare etico.

Inoltre, attraverso la costante lotta per una tecnica corretta, si impara quanto la mente e il corpo possano essere divisi e incompleti - quanto siano importanti l'integrazione e l'equilibrio di mente, corpo e spirito. Quando si è integrati, c'è morbidezza e chiara consapevolezza; quando non si è integrati, la consapevolezza si affievolisce. E, naturalmente, quando la consapevolezza è offuscata la capacità di godersi la vita è diminuita e debole.

Attraverso l'applicazione dell'energia nei movimenti marziali si impara ulteriormente che l'appropriatezza dovrebbe avere la precedenza sull'azione indiscriminata. Per diventare un buon artista marziale - un "artista" delle discipline marziali - bisogna sopportare le difficoltà, controllare il proprio temperamento ed essere umili. Bisogna anche sviluppare la tolleranza, perché nelle arti marziali ci sono molte cose che mettono alla prova la propria capacità di generosità e di accettazione. Queste qualità di resistenza, controllo, umiltà e tolleranza sono tutte valide qualità spirituali.

Dall'affrontare il movimento e l'efficienza in una sottigliezza così grande come si fa nelle arti marziali si impara che la naturalezza è importante e dovrebbe essere un principio guida. Si impara che la naturalezza dovrebbe essere molto apprezzata e rispettata.

Inoltre, nel proprio Ju-Jitsu si dovrebbe imparare il significato del codice di condotta (forme) e quali sono le sue vere fonti. Se si agisce con consapevolezza e con la mente vera, si può arrivare a vedere che le azioni autentiche e sentite sono il cuore essenziale e vero delle nostre motivazioni. Si comincia a vedere che il codice di condotta e il rituale sono al loro centro solo espressioni simboliche di azioni reali e autentiche, e che l'essere genuini deve provenire da sentimenti sinceri. Nel nostro Ju-Jitsu, dovremmo imparare la differenza tra fare le cose con un rituale vuoto e fare le cose con sincerità. Da questa scoperta del vero significato che sta dietro al rituale nasce il codice di Condotta genuino e convinto. Quando questo accade, cominciamo a scavare profondamente nelle radici spirituali del Ju-Jitsu; quando questo accade, approfittiamo del Ju-Jitsu come metodo di auto-esplorazione e di auto-sviluppo.

Attraverso l'impegno a lungo termine nel Ju-Jitsu si arriva a vedere la realtà del filosofia e dello spirito in modo marziale, e non solo parole vuote. Le due idee diventano non solo parole, ma qualità reali e tangibili che possiamo affrontare con sicurezza. Inoltre, si può scoprire l'importanza di bilanciare e armonizzare il filosofico e lo spirituale con altre preoccupazioni come la salute, l'autodifesa e la società. Quando abbiamo impegnato il nostro Ju-Jitsu in questi modi, siamo perseveranti, e abbiamo sincerità, possiamo dire di essere un autentico praticante di Ju-Jitsu.

**Un Jitsuka deve accettare di vivere secondo il suo Codice Etico. Ogni praticante di Ju-Jitsu, scuola e club deve servire da esempio di questo codice nella vita quotidiana. Lo studio delle arti marziali è un viaggio senza fine e un elemento importante della vita. Molti benefici derivano dalle arti marziali. L'obiettivo di ogni praticante è quello di continuare a migliorare la qualità della propria vita. L'obiettivo di ogni scuola e club è quello di migliorare la qualità della vita dei propri membri e di condividere i benefici delle arti marziali in modo equo in tutta la società.**

La Federazione Internazionale di Ju-Jitsu è profondamente grata alla Federazione Slovena di Ju-Jitsu per il suo contributo al contenuto di questo opuscolo.

Il testo è stato rivisto e aggiornato dalla Commissione etica JJIF composta da:

Rinaldo Orlandi  
Tsegaye Degineh  
Ray Nassiri  
Tomasz Knap

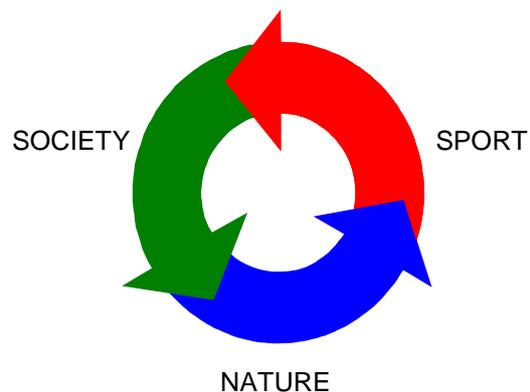
Febbraio 2017

# JU-JITSU INTERNATIONAL FEDERATION (JJIF)

The Federation of National Ju-Jitsu Associations



## ETHICS IN JU-JITSU



MEMBER of

GAISF Global Association of International Sports Federations  
and

IWGA International World Games Association



## LIST OF CONTENTS

COMMON SECTION .....	3
Introduction.....	3
Values of Ethics in Ju-Jitsu .....	3
Ju-Jitsu Ethics in Daily Life .....	7
The Meaning of Values and Ethical Principles in Ju-Jitsu .....	8
PART 1: ETHICS IN JU-JITSU PRACTICE .....	12
1. The Ethics of Defence .....	12
2. Code of Ethics for Sensei as Spiritual Guides .....	12
3. Code of Ethics for Coaches .....	13
4. Code of Ethics for Referees .....	15
5. Practitioners' Code of Conduct .....	16
6. Dojo Etiquette and Some Basic Rules and Regulations of Conduct for Use Inside the Dojo .....	17
PART 2: ETHICS IN SOCIETY FROM JU-JITSU PRACTITIONERS .....	20
The Role of Ju-Jitsu in Society .....	20
The Role of Ju-Jitsu in Personal Development .....	21
The Principles of Harmony and Balance .....	22
Applications of the Code of Moral Conduct and Ethics of Ju-Jitsu .....	24
PART 3: ETHICS TOWARD NATURE FROM JU-JITSU PRACTITIONERS ....	26
Ju-Jitsu Practitioners' Responsibilities towards Nature .....	26
The Five Sources of Power .....	27
The Importance of Health.....	29
CONCLUSIONS .....	31

## COMMON SECTION

### INTRODUCTION

There is an old saying pertaining to martial arts, which states, “One must first learn civility before he learns the art, and one must first know his ethics before he knows his skills”.

Civility here refers to good manners, courtesy, respect and consideration for others. Ethics, on the other hand, is a fundamental set of acceptable behaviour which codifies the spirit of martial arts and which martial artists can rely on to cultivate their body and mind, and to guide their everyday actions and judgement.

Ethics is an indivisible part of the study of martial art and sets the moral guidelines for martial artists. Ethics principles serve as the traditional, cultural and social standard by which practitioners are trained in martial arts. Central to these principles is the concept of non-violence, respect for oneself and others, loyalty to one’s family and country, and the following of the natural way.

The adherence to ethics confirms our moral obligation to society and fellow human beings as well as towards nature which surrounds us. The concept also includes the attitudes, lifestyle as well as the social and moral behaviour of the practitioner. It is the manner in which one behaves in both word and action. A practitioner of martial arts is not only a superior athlete, well-versed in combat, but also upstanding citizen with good moral and social virtues.

Fulfilling the ethical principles is the true spirit and ultimate goal of the way of martial arts inspire all of us (less than perfect beings) to continually strive for perfection within ourselves.

### VALUES OF ETHICS IN JU-JITSU

Traditionally, the studies of Ju-Jitsu consist of both the practice of skills and the adherence to ethics. The skills learned from Ju-Jitsu practice hone our physical bodies, sharpen our reflexes and strengthen our resolves and they should be counterbalanced by good conduct.

The philosophy of Ju-Jitsu is the achieving of harmonious values by individuals who live by peace, wisdom, morals, love and self-discipline through intellectual means. The primary goal of learning Ju-Jitsu is to become a better understanding person who lives with a greater expectation of a sincere life.

Good quality of life also requires having a healthy life both mentally and physically. The art of Ju-Jitsu cannot exist without the mental aspect, which is the foundation that physical improvements are built upon. Ju-Jitsu is much more than just a work-out. It is an alteration, both physically and mentally, of one's lifestyle that will last a life time. It seems to be an issue of bridging the actions with the thoughts, or integrating fighting and philosophy.

Any worthwhile accomplishment requires a certain amount of dedication, effort and discipline. This is no less evident in Ju-Jitsu training. Every aspect of Ju-Jitsu requires the harmonisation of the mind and body. This harmonisation is achieved through mental focus and concentration combined with proper respiration and accurate physical techniques.

The aim of the Ju-Jitsu training is the welfare of the practitioner. Not only self-defence skills should be attained, but more importantly the focus should be on the individual's character development. A well-rounded personality can be realised only if the spirit is right.

Therefore the main goal in Ju-Jitsu practice is to cultivate a person's mind and body; not to use it as a means to vent one's anger, frustration or emotional problems. As the serious Ju-Jitsu practitioners we should accept a philosophy of non-violence - a physical confrontation should be avoided whenever possible. The use of force is condoned only in self-defence or in the defence of those who are defenceless. It does not condone meaningless rivalry, foolish stunts, intimidation of others, violent behaviour, criminal activities, self-preening vanity, any vices or addictions. The Ju-Jitsu practitioner displays this courage in the use of his<sup>1</sup> skills to satisfy the demands of ethics, and in defence of his country or fellow human beings against unjust violence, to the point of supreme self-sacrifice, if necessary. The Ju-Jitsu practitioner should use his knowledge only to protect himself and others from harm, and then only to the extent to protect and remove himself from the situation.

If it is necessary to use Ju-Jitsu against an adversary, the practitioner should still use self-restraint and good judgement. A properly trained Ju-Jitsu practitioner will do everything possible to avoid a physical confrontation, not only because he knows that such confrontation is unnecessary, but also because he knows that he has a better than average chance of successfully defending himself, and because a physical confrontation is philosophically degrading, as it indicates that all other means of avoidance have failed.

The Ju-Jitsu practitioner should also adopt an attitude of self-control - he must bend like the willow. All of these will help him become a better person and, at the same time, help him avoid unnecessary confrontations. It is the inner peace and confidence that the practitioner develops that makes this possible. Patience is the key.

Discipline is the exercising of self-control. In Ju-Jitsu, this concept encompasses the emotions, actions, and mental activities of its practitioners. It is one of the cornerstones from which mastery is attained.

---

<sup>1</sup> Reference to the male gender in this document with respect to practitioners applies to both males and females.

The ability to defend oneself greatly improves self-confidence. Self-confidence combined with better judgement, integrity and overall improvement in lifestyle brings a positive attitude.

The mental aspect of Ju-Jitsu are not quickly seen when compared to the almost-immediate physical improvements. Improvement of physical ability gained from training will be immediately visible to the practitioner himself while the improvement of the mental aspect will be recognised by those around him.

Physical activities used to enhance mental conditioning are helpful in developing a positive self-image. The physical aspect of training is a direct mirror of how much energy the individual is putting into his own internal growth. The harder he trains his body the more he grows spiritually.

As it was said the primary objective of practising Ju-Jitsu is perfection of character. And in order to perfect one's character, one should be grateful for the abundant blessings of nature, as well as for the great love of parents; one should realise his enormous debt to teachers and be ever mindful of his obligations to the general public.

Every practitioner of Ju-Jitsu should realise that honesty is the foundation of all virtues. Kindness is the secret of business prosperity. Amiability is the essence of success. Working pleasantly is the mother of health. Strenuous effort and diligence conquer adverse circumstances. Simplicity, fortitude, and manliness are the keys to joy and gladness; and service to humanity is the fountain of mutual existence and common prosperity. Courtesy, respect, modesty, loyalty, generosity and dedication are not only the source, but the reward of the training.

Ju-Jitsu practitioners continually strives to live up to the seven principles of the Code of Bushido "the way of the warrior". The Code of Bushido teaches humility, truthfulness, bravery, benevolence, compassion, sincerity, loyalty and devotion to our families, friends, country as well as every aspects of our lives. As Ju-Jitsu practitioners we believe that Code of Bushido serves as our constant reminder to perfect our character.

Looking at it from today's perspective, ethics in Ju-Jitsu manifests itself mainly in the following ways:

First, humility. Being humble is not easy for a martial artist. This is especially so for those who have some small accomplishments already. It is easy to look down on others who are less skilled and become unduly vain and arrogant. It is also easy to become short-sighted and narrow-minded, often praising oneself and putting others down. The result is unnecessary prejudices that often exist between different styles of martial arts. The fact is, all styles have their own merit and all have individuals who have attained high levels of accomplishments. Determining which style is better than another is neither possible nor necessary. The study of martial art itself is an unending journey.

All who have great accomplishments also display great humility. This is because, without humility, no one is capable of learning. The more humble a person is, the more willing he is to learn. This is the prerequisite to the attainment of knowledge.

“As an empty cup can be readily filled, an open mind is sure to learn”.

The second aspect is courage. The willingness to stand up for truth and justice is a traditional virtue in martial arts. The courage spoken of here is a higher kind of courage. It is the courage of self-sacrifice, of standing up for the truth, regardless of what the odds are or what the cost may be. It is not the petty bravery of proving one's self-worth by engaging in meaningless rivalry, foolish stunts or the intimidation of others. The courage in this sense is an important test of a person's true worth. In times of danger or crisis, a martial artist must stand up and be counted. The willingness to sacrifice is the hallmark of a true martial artist. No human endeavour can ever be possible without some sacrifice.

The third aspect is integrity. A true martial artist must have a high moral character, be open, forthright and honest. He should never be intimidated by power, corrupted by money, nor weakened by desire. A person must never be vain, but he can never be without pride. The true martial artist must have enough pride not to be used and corrupted by others, or lower oneself to grovel at the feet of the rich and powerful. He will never permit him to be used by evil. The independence and integrity of personal character must be defended at all cost so that we may stand tall under any circumstance. In doing so, one will always have a clear conscience and righteous strength. This is the physical manifestation of Ju-Jitsu spirit through the merging principles of the way and the art.

Last but not least is respect. Respect and sensitivity toward others have a strong effect on personal relationships, both at work or at school, and with friends and family. Along with the mental connection and respect for others comes an awareness of other and their needs.

Respect for those who are senior and from whom we learn is essential for learning. Without this basic element, the teacher cannot teach and the learner cannot learn. Practitioners should not only show etiquette for the seniority system and honour senior members but show respect for self, other practitioners and all human beings.

We should always honour ours families, and give without the expectation of receiving. Striving for family honour is a lifetime responsibility. As a member of a family, one's first duty is to be filial to parents, to be helpful and harmonious with our consort, and to be affectionate to brothers and sisters, in order that the family may be a sound, successful and harmonious unit of the community.

As a member of a nation one must be grateful for the protection which one derives as a citizen; one must guard against self-interest and foster a spirit of social service.

This principle can be further expanded to include respect for other human beings, respect for society, institutions, other nations, cultures and all aspects of life and nature. Only when there are sufficient numbers of people who share this respect we can hope to change our world of violence and chaos into a world of peace and order. Respect should be also applied to Nature which always must be seen as the sustenance of our life and energy and, often, as our inspiration and example of balance and order.

As the Ju-Jitsu practitioners we should also use ethics as a frame of reference for our

daily behaviour and activities. We are responsible to demonstrate the “codes” in and out of the training area. This example shows that we do not consider our art separately from our everyday life. This demonstrates the strength of our art and makes us good practitioners and teachers.

Like a drawing in ink of the whispering of wind in the pines, the secrets of Ju-Jitsu can only be suggested. Only through personal experience can one comprehend the mystic ecstasy of such secrets. And only by cultivating a receptive state of mind, without preconceived ideas or thoughts, one can master the secret art of reacting spontaneously and naturally without hesitation and without purposeless resistance.

## JU-JITSU ETHICS IN DAILY LIFE

To meet the urgent personal and social challenges of increased violence and the deterioration of ethical values, we need an additional education and training beyond of the academics teaching, one that can teach people the skills to resolve conflict and build character.

The martial arts have a tremendously creative potential for teaching people to resolve conflict peacefully and create fine moral character. Society is crying out for help in these troubled times, and the art of Ju-Jitsu can be an intelligent and effective way to prepare people to cope with today's challenges.

The current publicised image of Ju-Jitsu as a violent, military discipline is not a true representation of what is, in essence, a mean through which one can come to understand and creatively deal with conflict.

Ju-Jitsu can teach the virtues of humility, courage, integrity, and respect (as indicated in the previous chapter), qualities that build a strong and honourable character in people so that they may contribute to creating a more peaceful and gentler world. The original martial arts of peace that became, over time, the arts of war have paradoxically the transformative potential to again be peaceful and healing arts but only with the right vision and the right means to carry out this vision.

Ju-Jitsu can have a vital and profound role in helping people resolve conflict non-violently. It is clear that Ju-Jitsu has the potential to become a significant, educational model to use in raising people, especially young ones, to be healthy and intelligent human beings.

With physical skills as a base, the Ju-Jitsu practitioners develop the confidence to use psychological and sociological self-defence skills which enable them to deal with the fears and challenges of everyday life.

If they are to meet this obligation, Ju-Jitsu schools and clubs need highly trained coaches, who have the necessary skills and resources to prepare their athletes to cope with these challenges. Training programs and innovative curricula will need to be developed in the evolution of this art from self-defence and competitive sport to the greater mission of a peaceful and spiritual discipline that can address the social and individual ills of humankind.

The stated goals of the popularisation of Ju-Jitsu and its ethics principles are as follows:

1. To promote and perpetuate the art of Ju-Jitsu and to foster respect for its founders and their history, philosophy, and principles;
2. To disseminate information to the martial arts community and the public about the art and science based upon practitioners' style of life and behaviour, their written notes and records and through formal and informal meetings on these topics;
3. To serve as a living repository of all of the various aspects of Ju-Jitsu, including physical - technical training, historical foundation, scientific basis and philosophical - mental spiritual learning;
4. To maintain high standards of presentation when addressing subjects related to Ju-Jitsu, never falling into unnecessary arguments and comparisons, but always making reference to the moral values;
5. To give recognition to legitimate coaches and practitioners of Ju-Jitsu;
6. To establish a Code of Ethics calling for mutual respect between members and for coaches and practitioners of other martial arts disciplines.

## THE MEANINGS OF VIRTUES AND ETHICAL PRINCIPLES IN JU-JITSU

The interpretations of some words are sometimes so personal and different, to the point that converging efforts towards virtues and ethical principles may be jeopardised and vanish. In order to establish a common ground in the moral evolution of Ju-Jitsu practices, some basic interpretation is here introduced. It is like paving a road for a smooth starting, without limiting the freedom of the directions to be persuade.

### BENEVOLENCE

I will look for the good in all people and make them feel worthwhile. I will show compassion to all living things and nature.

### CHARACTER

I will reflect honour and respect on the martial arts and our forms of association by leading a clean and upstanding lifestyle. It is not through words, but my actions, that I will set a good example for others to follow.

### COURAGE

I will develop courage by opposing influences that can cause failure and defeat mentally, physically and spiritually. I will stand up for the truth and justice. I will not display petty bravery by engaging in meaningless rivalry, foolish stunts or the intimidation of others.

### COURTESY

I will extend proper manners and etiquette to those I meet.

#### ENCOURAGEMENT

I will be as enthusiastic about the success of others as I am about my own accomplishments.

#### ENDURANCE

I will persevere through all obstacles and challenges in life. I will not lose faith in myself or those I love through physical, mental and emotional hardship.

#### FAMILY DEDICATION

I will continually work at developing love, happiness and loyalty in my family and acknowledge that no other success can compensate for failure in the home.

#### FORGIVENESS

I will forget the mistakes of the past and press on to greater achievements in the future.

#### HEALTH

I will protect my skills by avoiding harmful health practices such as smoking, drugs and excessive use of alcohol. I will preserve and defend the ethics of Ju-Jitsu and will never enhance my mental and physical performance unnaturally (or to treat ailments or injury when is medical unjustified) for the sole purpose of taking part in a competition with using prohibited substances prior to or during a competition or a training.

#### HONESTY

My personal, business, academic, and family life will be conducted honestly, and will not accommodate lying, cheating or stealing.

#### HUMILITY

I will invest so much time towards the improvement of myself that I will find no time to criticise others. I will remain humble to continue my own growth.

#### INTEGRITY

I will be sincere and forthright in my relationships with others and maintain a high level of moral principles in my daily living. I will not be manipulated or intimidated by power, corrupted by money, nor weakened by desire. I will demonstrate sincerity by carrying the Code outside the school and club and into all aspects of life. I will not be "two-faced" or hypocrite.

#### LOYALTY

I will be faithful, supportive, defend and be true to myself, my family, my colleagues, my friends, and the way of the art.

#### MERCY

I will always show mercy and compassion to all living things.

#### MOTIVATION

I will become and remain highly goal-oriented throughout my life, for the enrichment of my soul.

#### NON-CRITICISM

If I have nothing positive to say about a person, I will say nothing.

#### OPEN-MINDEDNESS

I will maintain an attitude of open mind toward another person's viewpoint while still holding fast to what I know to be true and honest.

#### OPTIMISM

I will always be in a positive frame of mind and convey this feeling to others.

#### PATIENCE

I will not look down on those who have not reached my level of skill or understanding. I will use others as a positive inspiration while understanding that everyone progresses at different rates. I will be patient with myself and recognise that I am imperfect.

#### RESPECT

I will show respect for the Ju-Jitsu seniority ranking system and structure, all members of the Ju-Jitsu family and other martial artists, all human beings, respect for society, institutions, other nations, cultures and all aspects of life and nature.

#### SELF-CONFIDENCE

I will have confidence in myself and my abilities. When the proper time comes for me to contribute, I will not give in to uncertainty. I will have confidence in those around me and give them my constant support and encouragement.

#### SELF-CONTROL

I will retain my composure and remain calm in stressful situations, regardless of the behaviour of others towards myself. I will not lash out verbally or physically for undue reason. It is my responsibility to control myself and to use my special skills properly. Beginners will mask emotions. Advanced practitioners will control and discipline emotions and actions through self-control. I will act, not react.

#### SELF-DEVELOPMENT

I will develop myself to the maximum of my potential in all ways. I will develop a habit of lifelong learning and practice these principles in daily life.

#### SELF-DISCIPLINE

The key ingredient for success in life is the discipline of mind and body. Setting goals and following them through with full commitment and dedication builds self-discipline. Whatever goal I set for myself, I will first get a mental image of what it is I want to achieve, then I will be determined and persistent enough to overcome all obstacles that might get in my way or prevent me from achieving my goal without prevailing over other people's interests. Finally, I will train or study accordingly until that goal is attained.

#### SERVICE

I will give unselfish service by helping and encouraging other students, participating in school or club projects and activities, and I will show pride by maintaining a clean and orderly place to train and learn.

These codes principles should encourage individuals to live impeccably with more joy, more choice, and more peace. A path is not without risk, but is not without rewards. Living by the Warrior Code will enrich daily living on our own terms.

## Part 1

### ETHICS IN JU-JITSU PRACTICE

#### 1 THE ETHICS OF DEFENSE

Everyone has the right to defend himself; however, the Ju-Jitsu practitioner must be guided by ethical motives, with the intention to defend himself without hurting others. He must respect the natural integrity of the opponent's anatomy. With practice, effective self-defence becomes possible without the necessity of inflicting serious injury upon an aggressor. True victory is only achieved if no one loses. The Ju-Jitsu practitioner must be responsible for his own safety, those he is protecting, and for not inflicting unnecessary damage upon the aggressor.

There are basically four levels of ethical behaviour in combat, with associated ethical considerations:

- 1.1. Unprovoked attack with initiative and without provocation, resulting in the injury or death of another person. This is the lowest level and is ethically inexcusable and reprehensible.
- 1.2. Provoking an attack by insult or a contemptuous attitude, then injuring the other person when they retaliate. The instigator is responsible for inciting the attack, and there is little ethical difference between this level and the one before.
- 1.3. Defending against an unprovoked attack, where the attacker is injured or killed. Because the defender is not responsible for the attack, this is more defensible ethically than levels one or two; however, the result is the same injury or death of the other person.
- 1.4. Controlled defending against an unprovoked attack, where neither attacker nor defender is injured. This is the ultimate ethical level of self-defence. It requires not only great skill, but also ethical motives and a sincere desire to defend oneself without hurting others. This is the goal of all true self-defence arts and must become the goal of all Ju-Jitsu practitioners if they are to rise above their performance of physical techniques.

#### 2 CODE OF ETHICS FOR SENSEI AS SPIRITUAL GUIDES

Spiritual practices are not without risk. Therefore, when an individual chooses to practice with the assistance of a guide, both take on special responsibilities. In an

effort to integrate the yearning for spiritual exploration with present-day societal concerns, it is necessary to establish some additional principles of ethics for those who serve as spiritual guides as follows:

#### 2.1. INTENTION

Spiritual guides are to practice and serve in ways that cultivate awareness, empathy, and wisdom.

#### 2.2. SERVING SOCIETY

Spiritual practices are to be designed and conducted in ways that respect the common good, with due regard for public safety, health, and order. Because the increased awareness gained from spiritual practices can catalyse desire for personal and social change, guides shall use special care to help direct the energies of those they serve, in responsible ways that capitalise on their personalities and individual character.

#### 2.3. SERVING INDIVIDUALS

Spiritual guides shall make reasonable preparations to protect each participant's health and safety during spiritual practices and in the vulnerable periods that may follow. Appropriate customs of confidentiality are to be established and honoured.

#### 2.4. COMPETENCE

Spiritual guides shall assist with only those practices for which they are qualified by personal experience and by training or education.

#### 2.5. INTEGRITY

Spiritual guides shall strive to be aware of how their own belief systems, values, needs, and limitations affect their work.

#### 2.6. NOT FOR PROFIT

Spiritual practices are to be conducted in the spirit of service. Spiritual guides shall strive to accommodate participants without regard to their ability to pay or make donations.

#### 2.7. TOLERANCE

Spiritual guides shall practice openness and respect towards people whose beliefs are in apparent contradiction to their own.

### 3 CODE OF ETHICS FOR COACHES

Coaches can have great influence on developing athletes who are reliant on these coaches for the basic instruction and guidance necessary to reach the top levels. Coaches can have tremendous power over these athletes and this power must not be abused. Therefore it is necessary to set a code of ethics and conduct to guide the coaches and protect the athletes for the mutual benefit of all concerned.

The coaches must follow ethical standards of teaching and training. The coaches and sensei need to establish the criteria, something that is necessary in order to evaluate new and innovative teaching and training methodologies. Criteria must be

established according to the best interests of a Ju-Jitsu athlete. The coaches must firmly establish what their end goals are, the relationship of those goals to common Code of Ethics of Ju-Jitsu, and determine what means are to be used to accomplish those ends.

A set of principles to guide the actions of the Ju-Jitsu coaches should include:

### 3.1. COMPETENCE

Coaches strive to maintain high standards of excellence in their work. They recognise the boundaries of their particular competencies and the limitations of their expertise. They provide only those services and use only those techniques for which they are qualified by education, training, or experience. In those areas in which recognised professional standards do not yet exist, coaches exercise careful judgement and take appropriate precautions to protect the welfare of those with whom they work. They maintain knowledge of relevant scientific and professional information related to the services they render, and they recognise the need for ongoing education. Coaches make appropriate use of scientific, professional, technical, and administrative resources.

### 3.2. INTEGRITY

Coaches seek to promote integrity in the practice of coaching. Coaches are honest, fair, and respectful of others. In describing or reporting their qualifications, services, or products, they do not make statements that are false, misleading, or deceptive. Coaches strive to be aware of their own belief systems, values, needs, and limitations and the effect of these on their work. Coaches avoid improper and potentially harmful dual relationships with their athletes.

### 3.3. PROFESSIONAL RESPONSIBILITY

Coaches uphold professional standards of conduct, clarify their professional roles and obligations, accept appropriate responsibility for their behaviour, and adapt their methods to the needs of different athletes. Coaches consult with, refer to, or co-operate with other professionals and institutions to the extent needed to serve the best interest of their athletes, or other recipients of their services. Coaches' moral standards and conduct are personal matters to the same degree as is true for any other person, except when coaches' conduct may compromise their responsibilities or reduce the public's trust in coaching and/or coaches. Coaches are concerned about the ethical compliance of their colleagues' conduct. When appropriate, they consult with their colleagues in order to prevent or avoid unethical conduct.

Coaches are aware of their ethical responsibilities to the community and the society in which they work and live. They apply and make public their knowledge of sport in order contribute to human welfare. Coaches try to avoid misuse of their work. Coaches comply with the law and encourage the development of law and policies that serve the interest of sport.

### 3.4. RESPECT FOR PARTICIPANTS AND DIGNITY

Coaches respect the fundamental rights, dignity and worth of all participants<sup>2</sup>.

---

<sup>2</sup> Participants: Those taking part in sport - athletes and their family members, coaches, officials, volunteers, administrators, and spectators.

Coaches are aware of cultural, individual and role differences, including those due to age, gender, race, ethnicity, national origin, religion, sexual orientation, disability, language and socio-economic status. Coaches try to eliminate the effect on their work of biases based on those factors, and they do not knowingly participate in or condone unfair discriminatory practices.

### 3.5. CONCERN FOR OTHERS' WELFARE

Coaches seek to contribute to the welfare of those with whom they interact. In their actions, coaches consider the welfare and right of their athletes and other participants. When conflicts occur among coaches' obligations or concerns, they attempt to resolve these conflicts and to perform their roles in a responsible fashion that avoids or minimises harm. Coaches are sensitive to differences in power between themselves and others, and they do not exploit nor mislead other people during or after their relationships.

### 3.6. REJECTION OF DRUGS AND UNHEALTHY PRACTICES

Coaches do not tolerate or endorse the use of performance-enhancing or other illegal drugs and support practitioners' efforts to be drug-free. Coaches discourage the use of alcohol and tobacco in conjunction with athletic events or victory celebrations at playing sites and forbid the use of alcohol by minors.

## 4 CODE OF ETHICS FOR REFEREES

The understanding of the referees' role is the basis for correct and fair judgement. Far too many matches are decided on the basis of a penalty, putting the referee in the position of deciding the outcome. The function of the referee is to keep the match moving towards a conclusion based on skill while at the same time protecting athletes against injury and avoiding one athlete obtaining advantage through a prohibited act. This simple philosophy, combined with a knowledge of the rules and common sense, is the key to good officiating.

To conduct professional and fair judgement a referee should strictly follow some basic ethic principles as follows:

- 4.1. They should always maintain the utmost respect for the Ju-Jitsu.
- 4.2. They should conduct themselves honourably at all times and maintain the dignity of their position.
- 4.3. They should always honour an assignment or any other contractual obligation.
- 4.4. They should attend training meetings so as to know the laws and regulations of the fights, their proper interpretation and their application.
- 4.5. They should always strive to achieve maximum team work with their fellow officials.
- 4.6. They should be loyal to their fellow officials and never knowingly promote criticism of them.

- 4.7. They should be in good mental and physical condition.
- 4.8. They should control the athletes effectively by being courteous and considerate without sacrificing firmness.
- 4.9. They should do their utmost to assist the fellow officials to better themselves and their work.
- 4.10. They should not make statements about any fight except to clarify an interpretation of the laws and regulations of the fights.
- 4.11. They should not discriminate against, or take undue advantage of any individual or group on the basis of race, colour, religion, sex or national origin.
- 4.12. They should consider it a privilege to be part of the Ju-Jitsu International Federation and their actions should reflect credit upon that organisation and its affiliates.

## 5 PRACTITIONER'S CODE OF CONDUCT

To master an actual technique, mental culture should come first. Acquiring a technique requires a careful, modest, non-mean, free and attentive mind. In other words a practitioner should do his utmost and nothing less.

- 5.1. Never be tire of learning, anywhere, any time; this is the secret of knowledge. Be eager to ask questions and learn. Appreciate the thrill of learning.
- 5.2. Be willing to sacrifice for the art and the coach. Respect the skills you are learning, and the efforts it took to bring them to you.
- 5.3. Never be disrespectful to the coach. Follow his instructions to the best of your ability.
- 5.4. Always be loyal to the coach and the teaching methods. If you disagree with any procedure or technique, discuss it privately with the coach.
- 5.5. Practice what you learn and try to perfect your techniques to the best of your abilities. This includes spare time in the gym, and regularly doing conditioning exercises at home on off days.
- 5.6. Discard any technique you have learned from another school if your coach disapproves of it.
- 5.7. Always set a good example for lower belts. Be aware that they will try to emulate senior practitioners.
- 5.8. Help other practitioners to learn and succeed. Recognise that you are all members of a strong group sharing common goals and interests.

- 5.9. Remember your conduct inside and outside the gym reflects upon the art and the coach. Keep in mind that you cannot discard your responsibility for the Ju-Jitsu skills which you have learned, wherever you go.
- 5.10. Behave honourably. Never be impolite. Try to live by the tenets which guide the art: courtesy, integrity, self-control, and perseverance.
- 5.11. All teaching aids must be treated with respect, whether they are real weapons such as a sword, katana or stick, simulated weapons such as wooden or plastic knives, sparring equipment, or mats.

Respect in general must be exhibited towards people with whom you are training and practising, avoiding any harm to them.

## 6 DOJO ETIQUETTE AND SOME BASIC RULES AND REGULATIONS OF CONDUCT FOR USE INSIDE THE DOJO

The practitioner must constantly be guided by a deep respect for the dojo, for all the people in it, and for the purpose of the practice. Good manners, politeness, courteous behaviour, and maintenance of formal etiquette are part of a practitioner's training, and essential to developing a respectful attitude to the art. The practitioner should memorise the rules, and always obey them.

The following are several basic rules on how to conduct oneself in the dojo:

### 6.1. THE BOW

If standing, bend forward at the waist. You should retain eye contact with the person to which you are bowing. If kneeling, place your hands flat on the floor in front of you so that your hands are touching or overlapping. Touch your forehead to your hands.

When a higher Black Belt member enters a studio with a class in session the coach will stop the class, and acknowledge his presence by having the class bow to him or her.

### 6.2. ENTERING/EXITING THE DOJO

No practitioner should join or leave class in progress without coach's permission. Face the room and bow as you enter or exit the dojo.

### 6.3. WORKING WITH A PARTNER

Show respect by bowing to your partner both before and after working together.

### 6.4. SITTING SEIZA

Whenever sitting in class, sit seiza or with your legs crossed: never sit with your legs outstretched.

### 6.5. STEPPING ON/OFF THE MAT

Always take off your shoes before you step on the mat. Only approved shoes are to be worn on the mat. Face the centre of the mat and bow before you step on or off the

mat. Step on with the left foot, step off with the right foot.

#### 6.6. START/CLOSE OF CLASS

Line up, sitting seiza, facing tatami or practising area. Practitioners will sit in sequence, depending on the ranks. When you hear shomen-ni bow to the front of the class. When you hear sensei-ni bow to the class. For the close of class you will line up the same, but the bows are in reverse order.

#### 6.7. JOINING/ LEAVING CLASSES IN PROGRESS

In order to join a class in progress stand at the edge of the mat and wait for the coach to bow you on. When you must leave before class is concluded tell the coach you wish to bow off before leaving the mat. Whenever you leave the mat (regardless of the reason or expected duration), stand at the edge of the mat and make eye contact with the coach. Wait for the coach to bow to you before leaving the mat.

#### 6.8. EXIT THE MAT AFTER CLASS BY RANK

As a sign of respect for their elders, students remain in seiza after the class has ended until all the higher ranking dojo buddies have bowed off the mat. No practitioner should join or leave class in progress without coach's permission.

#### 6.9. SAFETY

It is the responsibility of all participants to maintain a safe environment. When you feel uncomfortable about a technique the safe thing to do is to ask permission to pass. Inform the coach whenever you feel that another participant is not working safely. Notify coach before class if you have any mental or physical limitations that may restrict the techniques that are safe for you to receive and/or do to others.

#### 6.10. INJURIES

Injuries are to be avoided. If you injure yourself stop where you are and call the coach over. All black belts should be trained and certified in Red Cross Standard First-Aid as well as in Ju-Jitsu restorative techniques. Immediately bring any and all injuries to coach 's attention. Do not leave the mat to attend the injuries without notifying the coach as to why you are leaving the mat.

#### 6.11. THE TAP - MAITA

This is not really a rule of etiquette, but a very important safety rule. If you are in pain or placed in a dangerous position, tap your partner, yourself or the mat so that your partner is aware that you wish him or her to stop. This means that the tap should be loud and/or distinctly felt.

#### 6.12. THE APPLICATION OF THE ART STAYS ON THE MAT

Much of what we practice routinely with each other will seriously injure the uninitiated. It is not to be demonstrated or practised on others outside of the dojo. The first rule of self-defence is to avoid situations that require self-defence.

There are also some additional rules of etiquette that should be practised:

- a. No profanity in dojo.
- b. No smoking in dojo.

- c. All coaches should be addressed as Sensei or as Mister, Mrs., Miss, or Ms (and family name).
- d. Practitioners should wear protection when so requested by instructor.
- e. No practitioner should ask or challenge a higher grade belt.
- f. No jewellery no any metal or string objects should be worn during class.
- g. Practitioners should not eat or chew gum during class and certainly not on the tatami or in the practising area.
- h. Practitioners should always work out in a clean uniform.
- i. Practitioners should always keep fingernails and toenails trimmed.
- j. No practitioner should test for promotion if behind on lessons or preparations.

## Part 2

### ETHICS IN SOCIETY FROM JU-JITSU PRACTITIONERS

#### THE ROLE OF JU-JITSU IN SOCIETY

As the martial arts modernised and became a more open-ended activity and pastime, the once-ingrained moral codes of the warrior class, the Bushi, had to be taught to the martial arts practitioners, who moved from a social class system to a modern day democracy and a relatively class-less society. Thus, the dojo kun (sayings) and other such admonitions became even more important in order to teach the proper attitude among its practitioners.

In today's modern society, a person can expect to experience many difficulties throughout life. This can be attributed to many things: some social irresponsible behaviour, a degradation of the family unit or even the rapid evolution in technology. We are a product of society; therefore we are affected by these as well as other negative forces during the course of our personality development. In today's modern society, people are looking for ways to improve the quality of life almost at any cost.

Training martial arts is a transformative and holistic mind-body-spirit experience because martial arts can and should allow us to transform ourselves. Through its training, we should develop a healthier body, an ethical and moral fibre, and a spiritual side. Martial arts should be able to show us that all things are connected in the universe, that our mind is connected to our body, which is connected to our spirit.

First, Ju-Jitsu has the potential to vitally transform the lives of its participants. Due to the unique nature of Ju-Jitsu, it is possible to experience deeper levels of relaxation, calmness, concentration, willpower, and physical fitness in daily living. The transformation takes place in the realm of one's newly developed skills of self-protection, but it is also possible to experience profound spiritual realisations. Beyond combative efficiency, Ju-Jitsu gives us the opportunity to see ourselves clearly and to face our fears in a way that few people in society experience.

Second, Ju-Jitsu can become a vital force in society in changing our conditioned, destructive patterns of relationship and thus, create the potential for a more peaceful and loving world.

Jitsukas are connected to each other, so that morals and ethics behaviour should be a part of our dojo, our family and our society. Learning other forms of respect, such as bowing, humbles and transforms us. Learning to punch, kick and throw with full control is more than that, it goes to teaching our body self-discipline and perseverance, and only through the body can the mind really learn how hard it is, but

how rewarding, such physical efforts can be.

This is why the traditional Ju-Jitsu practitioner looks to develop inner strength as a deterrent toward the negative situations or circumstances which we may face. All developed countries look for peace; yet we see them develop large armies and nuclear weapons. In reality, these destructive forces are often developed as a deterrent with the hope that they will not be used. In martial arts we develop physical abilities to the point where they are quite dangerous, with the full understanding that they are to be used primarily as a deterrent to victimisation or in the case of self-defence. We develop our internal abilities so that we are perceived as strong and self-confident; therefore, we are not chosen as victims by those who prey on the weak.

Ju-Jitsu practitioners should strive for wellness of their lives. Wellness is all about learning, doing, growing and living. It's about knowledge, commitment and enthusiasm: discovering what we can do to achieve good health, resolving to make lifestyle choices that enhance safety and well-being, and then living our life with fullness and joy and a sense both of reality and expectation. Wellness begins with us: taking an active personal approach to being as healthy and safe as we can be.

Ju-Jitsu wellness is about taking control of our life and taking advantage of Ju-Jitsu's philosophy resources to discover what we and other member of the community can do together to improve health and safety where we work and where we live. Wellness should be Jitsuka's way of life, a way of peace, and a way of well-being.

## THE ROLE OF JU-JITSU IN PERSONAL DEVELOPMENT

Ju-Jitsu has also the potential to enhance Jitsukas' personal development. As we grow older, it is easy for us to become lost or caught up in the complexity and confusion of modern society. Many people become influenced by material achievement and neglect personal growth. It is such characteristics as greed, jealousy and a sedentary lifestyle that are destructive and contradictory to the development of the martial artist's internal well-being. Ju-Jitsu gives us the focus and discipline to actively pursue the positive qualities needed for greater personal satisfaction as well as the strength to improve this constantly changing world.

The true value of life will only be recognised and enhanced by a person who strives to improve oneself from within. By educating ourselves, we allow ourselves to utilise our inner potential to become a professionally trained person. Ju-Jitsu practitioners should strive to improve themselves and their abilities in the martial arts in order to serve the people. Jitsukas should be faithful to the ideals of Ju-Jitsu and attempt to spread and develop these beliefs within the younger generations so that they too will be morally and physically fit.

The training should not be self-serving. If we only teach, but do not work out, we only feed the ego. If we strive to serve others, we can know ourselves through them as we learn and grow. We grow if we continually flow out toward others. Grow with other practitioners as well as our own to improve the quality of Ju-Jitsu. Students and coaches should share pride in the development of the martial arts and develop an

open mind to new ideas for improving and serving humanity. Serving others allows us to forget ourselves.

We should develop completely the attitude of perseverance and patience and we should never give up or quit. Development of the younger generation is like growth in nature. It takes three months to plant a garden and receive the fruits of your labour. Several years are needed to plant a tree and see the results. To develop the people into morally, physically and spiritually strong individuals takes a very long time.

From the intense attention required in our practice and in two person interaction, one learns deep levels of sensitivity. One cannot see or feel if one is not sensitive. Sensitivity requires that one be inwardly still and tranquil so that the noise of one's own being doesn't obscure that which is coming from outside. In order to achieve sensitivity one must let go of the gross and anaesthetised sensibility we oftentimes use in daily life. We must drop out of the gross body into the subtle body. Sensitivity requires that we allow ourselves to open up our awareness to new dimensions. We must extend into new territory, perhaps, but that territory only enhances what came before.

Early in life we closely identified with these values. As we grew, the struggle to survive the pitfalls of society and bad experiences in life conspired to weaken those ideals. We must now develop a healthy resistance to corrupting influences so we can return to nature. Embrace a simple life by accepting and doing your best. Do not expect too much from others. If they fall short, accept their shortcomings with understanding. Strive for sincerity and nobility in your actions. Simplicity and purity make life meaningful and worthwhile.

The samurai practised Ju-Jitsu in order to protect themselves and others when they were unable to use their swords. Today Ju-Jitsu continues to fill a need in western society to combat stress and strengthen personal health and character. The Ju-Jitsu art is dedicated to those who wish to pursue a better way of life through the cultivation of the mind, body and spirit.

Even though our path is completely different from the warrior art of the past, it is not necessary to abandon totally the old ways. Absorb venerable traditions and philosophy into this art by clothing them with fresh garments, and build on the classic principles to create modern forms.

## THE PRINCIPLES OF HARMONY AND BALANCE

The philosophy of the martial arts is the achieving of harmonious values by individuals who live by peace, wisdom, morals, love and self-discipline through intellectual means.

The martial arts philosophy consists of a basic paradox: one devotes magnificent amounts of energy toward learning how to fight, but is supposed to avoid a fight at all costs. Even the name "martial art" seems to be an oxymoron.

It seems to be an issue of bridging the actions with the thoughts, or integrating

fighting and philosophy allowing participants to enjoy the satisfaction and enlightenment gained in competition with peers, as well as giving spectators a thrilling glimpse into the world of martial arts; a world they themselves may one day wish to enter.

To achieve these goals Ju-Jitsu practitioners should have in their mind the philosophy of the art rather than just the physical aspects. That means to conduct oneself in an honourable and respectable manner according to traditional concepts of purity and truth, death and life, serenity and peace.

Because Ju-Jitsu follows the way of harmony, and aims to achieve harmony with the offender, other persons, the environment, and oneself it can be defined as "the spirit of loving protection for all beings". Since the fundamental principle acquired through the practice of Ju-Jitsu has been elevated to a finer moral concept of gentleness, softness and flexibility it may well be said that the primary objective of practising Ju-Jitsu is perfection of character.

Each of us is an individual with a distinct personality and role in life. We can learn by ourselves, but if we grow with others in mutual respect, we develop harmony. From an individual musician, we hear a lone instrument. But join it with the efforts of many musicians, and the physical and spiritual strengths of each combine to produce beautiful music.

Like most things, martial art comes down to the concept of balance. As the name states, it is both martial and art. Too much of one and you are a mere thug; too much of the other and you are fooling yourself as to your ability. We train hard, but safely. It can also be said that we train safe, but hard. If one trains too safely, it can also be said that he trains hardly. A true martial artist is forever walking along the edge of the sword, striving to learn under the conditions most closely approximating true danger, yet at the same time, respecting one's own desire to preserve physical well-being and the physical well-being of one's classmates.

Ju-Jitsu practitioners should try to achieve and maintain balance in their lives including the ethical treatment of all people. It is one of the most important ways to improve human behaviour everywhere. Balance is the cardinal principle of efficiency. This includes an internal balance, which unifies the mind, and body as well as the actual physical balance of the body itself. Balance is a dynamic state, one that involves constant adjustment even when standing still. When the body is in a state of true balance, it is poised to move and work most efficiently. The mind and body have innate mechanisms that act to maintain the alignment and balance of the body, in motion and at rest.

As we develop a balance within yourself and harmony with others, we build values that make you self-confident. Self-control means maintaining our emotions. If we break this balance in ourselves, it can carry over in our attitude toward others. If we are modest, we become more aware and are always ready to learn. Others will sense this, and we will gain their respect. Arrogance, on the other hand, is a weakness because it stunts our learning ability. Having a non-defeatist attitude takes courage and sacrifice. From this we overcome ourselves and constantly grow through our difficulties and hardships. To understand ourselves, we must explore the consequences of our actions (or potential actions), and decide what path we would

take - before we come to the fork in the road.

Thus, in Ju-Jitsu one discovers an art with which to master conflict by means of harmonising with the life energy that animates the opponent and pervades nature. Through this all-embracing state of harmony, then, it is possible to overcome an opponent, or even to face the "tests" life sends our way, by arriving at a state of non-resistance. Jitsukas learn to manifest harmony by studying rigorous, effective self-defence techniques that are not passive but actually extremely dynamic. Through the study of Ju-Jitsu we can respond quickly and flexibly to life's changes, yet never being overwhelmed by them.

## APPLICATIONS OF THE CODE OF MORAL CONDUCT AND ETHICS OF JU-JITSU

Ju-Jitsu practitioners should function as an educational community to inform the other martial arts community and the public world-wide about their work. Ju-Jitsu practitioners should feel that their philosophy and way of life represent an inspiring model of thought and can motivate others to develop their full physical and spiritual potential.

In order to maintain the integrity of Ju-Jitsu, practitioners should respect the set of basic technical, scientific, and philosophical principles - the foundation of Ju-Jitsu art - that they seek to preserve. Ideally, every person who understands the basic principles of Ju-Jitsu should express his attitude toward his colleagues, family and society and reject what is unsuitable behaviour for honest people.

As it was said Ju-Jitsu practitioners should live and work according to Code of Bushido - Code of the Warrior which was the guiding philosophy of the samurai, or bushi (military gentry), as they were commonly called. It has often been compared to the code of chivalry followed by European knights. Perhaps bushido's aim was the same, namely to provide a code of honour and rules for living for the country's armed forces.

In his quest for excellence of body, mind and spirit, Jitsuka will live by the principles of truth, compassion, humility, perseverance, integrity, patience, and justice for all. Ju-Jitsu practitioner should be an example of courtesy, regardless of what step he is on in Ju-Jitsu. Courtesy in and out the class is a sign of strength. By giving courtesy, we get courtesy.

Though a part of ethics is instilled to control one's combativeness to a point, its main goal is to learn an inner relationship of respect and understanding toward one's, fellow student's, ourselves and even to space we learn from. This also helps open pathways for our internal understanding and energy awareness.

For successful friendship Jitsuka should be courteous and respectful, he should believe in himself, his friends, he should love each other unconditionally and know to forgive, to live harmony and peace and should know how to receive love from everybody. Ju-Jitsu practitioner should be aware of the necessity of living in harmony which means to be one with the offender, other persons, his environment and the

universe; to be at peace with oneself, benevolent toward others, aware, open minded, patient, and to follow the path that avoids extremism. It also means to always cherish life.

Ju-Jitsu practitioner should always remember parental love and one's enormous indebtedness to them. As a member of a family, his first duty is to be filial to parents, to be helpful and harmonious with one's wife or husband, and to be affectionate to brothers and sisters, in order that the family may be a sound, successful and harmonious unit of the community.

Thus, Ju-Jitsu practitioners should always honour their families, give and sacrifice without the expectation of receiving. They should strive for their family honour, because this is their lifetime responsibility. They also should treat all people, especially the other members of Ju-Jitsu community, as the brothers or sisters. By giving and helping them to be better, in truth this will strengthen them.

As a member of a nation Ju-Jitsu practitioner should be grateful for the protection which one derives as a citizen and he should respect the laws in society as well as the rules and principles in Ju-Jitsu.

Ju-Jitsu practitioner should guard against self-interest and foster a spirit of social service. He should be aware that service to humanity is the spring of mutual existence and common prosperity. He should be a good leader to younger men and should be an idol of courtesy, integrity, simplicity and nobility. Ju-Jitsu practitioner should be discreet in action, yet hold courage in high regard, and strive to cultivate manliness.

Whatever the trials or dangers are the Ju-Jitsu practitioner should remain calm and remember the doctrine imparted to him by his teachers. He should be sincere and straightforward and should keep a strong sense of justice and fairness.

Ju-Jitsu practitioner should control himself, refrain from over indulgence and control his actions and thoughts. Only by cultivating a receptive state of mind, without preconceived ideas or thoughts, can one master the secret art of reacting spontaneously and naturally without hesitation and without purposeless resistance.

## Part 3

### ETHICS TOWARDS NATURE FROM JU-JITSU PRACTITIONERS

#### JU-JITSU PRACTITIONERS' RESPONSIBILITIES TOWARDS NATURE

Martial arts philosophy is a strong warning to the dominant worldview of technocratic-industrial societies which regard humans as isolated and fundamentally separate from the rest of nature, as superior to, and in charge of, the rest of creation. But the view of humans as separate and superior to the rest of nature is only part of larger cultural patterns. For thousands of years, Western culture has become increasingly obsessed with the idea of dominance: with dominance of humans over nonhuman nature, masculine over the feminine, wealthy and powerful over the poor, with the dominance of the West over non-Western cultures.

Ju-Jitsu helps us to discover an imprisoned essence of life inside ourselves and helps reconnect it to its ancient home and origins in nature. This nurturing reconnection enchants, and energises nature's vibrant, fulfilling spirit into our consciousness and thinking. Discover how to further enjoy our connections to nature's dancing energies, balance and beauty. Learn how to let life help us feel stronger about life and make things naturally go better.

Ju-Jitsu helps to catalyse personal and global balance. Practitioners should learn how to increasingly enjoy the vibrancy of nature's wise diversity and beauty, how to discover lasting support and resiliency through one's spiritual connection with nature. And in order to perfect one's character, one should be grateful for the abundant blessings of nature, its energy and power as the fountain of life as well as for the potential of great love among all human beings.

Every Jitsuka, as all morally significant persons, should be aware of his environmental responsibilities and have a direct moral standing. Since the environment is crucial to human well-being and human survival, then we have an indirect duty towards the environment, that is, a duty which is derived from human interests. This involves the duty to assure that the earth remains environmentally hospitable for supporting human life, and that its beauty and resources are preserved so human life on earth continues to be pleasant. For good way of life Jitsukas should preserve our environment and nature from exploitation and pollution.

Toxic waste contaminates ground water, oil spills destroy shore lines, fossil fuels produce carbon dioxide thus adding to the greenhouse effect, and use of fluorocarbon gasses depletes the earth's protecting ozone layer. The goal of Ju-Jitsu environmental ethics, then, is not to convince us that we should be concerned about the environment - most of us already are. Instead, environmental ethics focus on the

moral foundation of Jitsukas environmental responsibility, and how far this responsibility extends.

Applied martial arts philosophy increases wellness and creativity and contacts with nature help us build rewarding, sustainable relationships for ourselves and others. Jitsuka's reconnection with nature will improve his thinking, feeling and relationships.

## THE FIVE SOURCES OF POWER

The proper purpose of Ju-Jitsu practice is training the body, cultivating the mind, so as to nurture the spirit and contribute to the welfare flowing into the world. Ju-Jitsu seeks to create such an environment in which the Jitsukas can work on all the aspects of life that they need to, in order to gain that joyful inner peace and start the path of enlightenment.

In practice, this starts with the mastery of the physical being, the body. As the practitioners master their physical body they have also started on the path of mastering their mind of which, as physical exercise is for the body, meditation is the exercise for the mind.

However, the natural sequence of the five sources of power begins with the mind. Without the power of mind (Yi), everything else is without source. When the mind is in proper perspective, power of the body (Li) will have its opportunity to flourish. With the body growing strong the spirit manifest itself in inspiring outward behaviour which is easy to observe in anyone with great spirit. To affect the soul is a searching process that comes with time and repetition (wisdom), this is manifest in mature behaviour and understanding of others. The power of energy (Qi) allows one to flow with energy from within the centre of the person, and share this energy with others.

Mind. The mind is a very important source of power. We may have a lot of body strength, but if we doubt our ability, then we will have a hard time achieving our goal. Our positive attitude and belief that we can accomplish our goal will help us to realise it. "Mind over matter" or "Accomplishing the goal by a force of will" are some phrases that describe the power of the mind.

Body. Our body is an obvious source of power and strength. We can become stronger through body conditioning, weight training, and stamina-oriented exercises. Ju-Jitsu practitioner should stay simple and pure and should not pollute his body with that which is unnatural. His body is as a sword, care for it and it shall remain strong and sharp, neglect it and it will break when needed most. Do not over-indulge in luxury, because luxury overclouds the mind. Jitsukas should not use illegal drugs. Ju-Jitsu is a drug free martial art, and all Ju-Jitsu practitioners are expected to be drug free. Also they should not associate with, or be in the company of others who use illegal drugs. The Jitsukas also should avoid alcohol abuse and tobacco dependency. For health think right, eat right, exercise right, rest right and perform right.

Spirit. "The power of a positive attitude" refers to one's spirit. If we approach things with enthusiasm and focus, we can accomplish many goals. We can also share our

good spirit with others and better develop teamwork. Even when things are not going well, a strong spirit can help one overcome many obstacles.

Soul. The soul is the very private and personal essence of one's being. While the spirit is an outward expression of power and energy, the soul is an internal source of strength. Our ethics and system of principles lie within our soul, and by making decisions and facing challenges from your centre of good principles, we can feel confident that we are taking the best path for us. "A kind heart" makes reference to that person's soul and inner being.

Energy. Qi is a Japanese word which refers to the invisible life-force which flows freely throughout the world and throughout our universe. Qi describes the vital life energy that animates all living things as well as all of nature.

Qi is a basic concept in most martial arts and lies at the root of martial and meditative arts practices. It is also known as prana (India), chi (China) and ki (Japan), words which generally translate into "breath."

Life is constituted by qi (in the sense of breath and energy), a force that manifests in respiration and that can be felt circulating within the body. qi is what gives all things their "suchness" if you will. It refers to one's internal energy. By concentrating and focusing on relaxing the body and "flowing" the qi, one can express power greater than "normal" body strength. Qi is an energy, a living force, a spirit that can be used to increase one's strength, is the power of the mind in union with the body.

However one sees qi, it is almost always perceived as a subtle force, produced by mental discipline and is manifested in so-called internal arts. Consequently, many martial artists believe in a distinction between internal and external (or soft/hard) styles. By simple definition, if an art is being performed by a living entity, it must contain an internal component; likewise for external. If a qi-based art is to be seen as different from an external art, it is because the emphasis is on subtle techniques that use pressure points, deceptive approach, and a disciplined gentleness in delivery.

When qi flows freely and uninhibitedly we have great power as a result of the five sources (status of shen) and can do wonderful things, when it ceases to flow we become dull and weak.

Qi is neither generated by characters nor destroyed by characters. Rather, qi is channelled by characters. In this sense it flows through them and obeys their will. The stronger the characters, the more easily qi will obey them and the greater power it will give them.

Every Jitsuka should fortify his body, find his own way, flay his spirit, feed his soul and flow his qi.

With discipline in all three - body, mind and spirit - we can discover our own way of life. Determination and discipline is our mental path. A healthy body and hard training is our physical path. Daily training gives us good health, balances our mind and body, and above all, brings us a positive and loving attitude toward life. Courage, love and caring is our spiritual path. As we travel those paths, strive always to seek the best. Create a love for perfection and we will gain honour through honesty, loyalty,

sincerity and pride. This will be not a possessive love, but an unconditional love.

## THE IMPORTANCE OF HEALTH (As a basis to build-up on Soul and Qi)

A true martial artist must have a knowledge of the philosophical, spiritual, artistic, and physical world that surrounds him. The holistic approach of Ju-Jitsu encompasses not only the mental and physical but also the spiritual self-development and moral aspects of total well-being. The true authentic philosophy of the Ju-Jitsu promotes peace and harmony by encouraging genuine love, care and protection of all things.

The philosophy of the martial arts is that it sets down the basis for human health. Health is the most important aspect of martial arts. If we want to maximise our health, then we must increase our knowledge of health.

The health follows three realms: the physical, the mental, and the spiritual. If followed appropriately, a practitioner of the martial arts can develop happiness through attaining a healthy base in these three areas. These three areas are not independent of one another and each plays an important interactive role with the others. One must work in all three areas to reach one's level of satisfaction and overall health.

If a Ju-Jitsu practitioner is physically fit, then he will feel good about his health. This transforms into a general good feeling about life. Most major issues in a person's life can be subsumed under the premise of fear of death and dying. If a person is physically fit, then the prospects of death are further away. The martial arts provides a structure which is beneficial for physical well-being in two important ways.

Number one, it provides physical enhancement through the actual training that a Ju-Jitsu practitioner receives in dojo.

Number two, it provides motivation to stay physically fit also outside of a dojo. The Ju-Jitsu practitioners realise that he must stay fit and respect their body also outside of dojo. In other words, a Ju-Jitsu practitioner must obey the rules of the martial arts as a lifestyle, not just in certain situations. This physical health also goes beyond physical training and enters into physiology. In other words, enhancing our other energy source: food and drink. When a person eats proper, he feels better and can further enhance his physical training. This is also set out in the rules of the martial arts. Taking care about proper nutrition includes consuming way less of foods and drinks that do not benefit health.

Also a safe learning environment should be provided. Many health conditions are present that pose a threat to a healthy martial arts environment. Today's world brings us a new area of concern in the martial arts: the importance of hygiene and cleanliness. It is important to have knowledge regarding health risk associated with teaching and practising the martial arts. The nature of martial arts training requires close physical contact and this poses a potential threat for the martial arts student. A safe, clean, professional atmosphere is essential. Refined cleanliness means refined mind. Clean clothes and body show by example the honour and ethics we hold.

If Ju-Jitsu practitioners are mentally fit, then they will feel good about their life. This

transforms into a general good attitude about the world and those in it. If one feels good about himself, then he transfers this into other areas of his life. If one does not like himself, then his relationships will fail and not be healthy for him and the other person involved in that relationship. This involvement with the world provides for better mental health. The opposite side of this (if not involved with the world) provides a negative framework for personality disorders. In addition, if a Ju-Jitsu practitioner gains a stronger mental health along with the physical and spiritual health, then he becomes healthy in a well-rounded way. For example, if a person is only physically fit, then his mental health will suffer, if it is not worked on by the individual. He will have problems in his relationships since his focus is only physical. Furthermore, if his mental health is poor, he will not be able to assist the physical aspects in compensating for inevitable issues such as age, muscular breakdown, etc. Having only physical health also provides for detachment and a poor sense of self. This is why it is important to ensure that a Ju-Jitsu practitioner works on all three areas.

If a Ju-Jitsu practitioner is spiritually fit, then he will feel good about his sense of being. The physical and mental parts are irrelevant unless one has a sense of being a part of something that is "bigger" than him. This does not deal primarily with religion. Religion is spiritual to some, but some who are spiritual are not necessarily religious. If one does not have a sense of being, then he cannot belong.

The Ju-Jitsu art helps practitioners with a sense of belonging and hence their spiritual side that assists with their sense of being.

Energy, breathing, movement and mental attitude, as well as interaction and balance between them, are indivisible elements necessary for improvement of physical and mental health.

## CONCLUSIONS

### FROM THE FOREGOING IT IS POSSIBLE TO FORMULATE SOME CONCLUSIONS

In most of our societies, where ethics and morality are not inborn due to local social conditions, a Ju-Jitsu coach should consider as his own responsibility to include the teaching of such subjects in martial arts training, in order to produce Jitsuka he would be proud of. Every practitioner should be willing to be transformed, to be altered for the better, not only physically, but mentally, morally, and spiritually.

So often one hears that the martial arts are methods of philosophical and spiritual practice. But, just what does this mean? How can a method of fighting be philosophical or spiritual? It sounds at best contradictory, or at worst hypocrite. But Ju-Jitsu is indeed, in fact, one of the most profoundly philosophical and spiritual disciplines, for the road to spiritual richness usually begins with the reality of the body.

Of course it is difficult to separate the philosophical from the spiritual practice, since when one becomes involved with philosophical realms one usually becomes involved with universals, and this is mostly where the spiritual realm lies as well. But the key to the philosophical practice in Ju-Jitsu lies in the seeking or expression of higher wisdom and knowledge - in dealing with something beyond the purely physical - in attention toward higher awareness and broader consciousness.

If we ask how our martial art of Ju-Jitsu might incorporate ideas such as the two universal realms (philosophical and spiritual) and dual forces of life (the yin and the yang, as the Chinese call them) and we use Ju-Jitsu as a way to investigate such ideas, we are using Ju-Jitsu as an inquiry into life. This is bringing life to Ju-Jitsu.

Another example might be when we discover in our practice that being calm and centred helps the effectiveness of our martial techniques. If we then inquire as to how this inner calm and outer action relate, and further, how this relationship works in life in general outside the martial arts, we are then using Ju-Jitsu to investigate concepts about life.

Along with the expression side of the equation, we can use the martial arts to express ideas we find valuable. Such ideas might include the expression of beauty, harmony, control, assurance, and maybe even morality. And in expressing such things, we might even simultaneously lift ourselves to higher levels of these qualities in our life.

To approach the spiritual practice in the martial arts one must first approach the physical one. The physical is the first step on the road to the spiritual. It is through the

physical that we come to experience the spiritual. The physical is our tangible connection to the spiritual - our first connection to our spirit.

In the martial arts one must learn to become aware and intimate with the space around the body. When one attains total-body awareness, one can begin to move in a graceful, whole, and integrated way. When one achieves total-body awareness, one begins to function fluidly and one's techniques can achieve clarity and strength. When one reaches this stage, one can not only achieve effectiveness in the martial sense, but one can have a perspective and a capability which allows one to be more appreciative of some of the more eternal and universal qualities of life.

One finds such eternal qualities as efficiency, integration, creativity, patience, spiritedness, and naturalness. These qualities come from our personal and spiritual side, yet also belong to the more universal domain. They are qualities which are eternal, and found at all times and in all places. When we involve ourselves with these qualities we are contacting a side of life which transcends the corporal, the mundane, and the purely personal. We are contacting something which can speak to us of larger worlds, of concepts beyond our own small existence.

Mind, body, and spirit harmony start here. The spiritual deepens with practice and perseverance. Jitsuka should take time to savour and work on such "spiritual" qualities, and should recognise that one should not force anything or seek to find these qualities too soon. When the time is right the quality to work on will appear.

Through long term involvement with Ju-Jitsu, one can come to find that the philosophical and spiritual aspects of the martial arts are truly the most important aspects. One comes to see that fighting is not as rewarding as peace, that confrontation is not as satisfying as harmony, or that separateness is not as meaningful as unity.

When one learns methods of injuring the human being, one also becomes aware of the fragility of the human being - of the human condition - and if one has sensitivity, one begins to care for that fragile life within. When one sees the tender and sensitive balance that is life, the preciousness of life becomes only too evident. One soon learns that to defeat another is not as important as compassion, that to overcome is not as valuable as respect, and that subduing is not as important as helping. One learns that physical prowess without spiritual rootedness is hollow and meaningless, and also, in the reverse, one learns the importance of the physical, for without the body as its vehicle there would be no method of actualising the spiritual - in fact, there would be no spiritual at all.

Through Ju-Jitsu one learns that strength of body must be tempered with intelligence - with mind. Mind must be elevated and controlled with spirit. And, in the reverse, spirit is strengthened with mind and body. Forcefulness is not as important as guidance. Doing is not nearly as important as ethical doing.

Also, through constant struggle for proper technique one learns how divided and unwhole the mind and body can be - how important integration and balance of mind, body, and spirit truly are. When one is integrated there is smoothness and clear awareness; when one is not integrated, awareness is dulled. And, of course, when

awareness is dulled the capacity for enjoying life is diminished and weak.

Through the application of energy in martial movements one further learns that appropriateness should take precedence over indiscriminate action. In order to become a good martial artist - an "artist" of the martial disciplines - one must endure difficulties, one must control one's temper, and one must be humble. One must also develop tolerance, for in the martial arts, there is much which would test one's capacity for generosity, and acceptance. These qualities of endurance, control, humility, and tolerance are all sound spiritual qualities.

From dealing with movement and efficiency in such great subtlety as one does in the martial arts one learns that naturalness is important and should be a guiding principle. One learns that naturalness should be highly prized and respected.

Also, in one's Ju-Jitsu one should learn the meaning of etiquette (forms) and what the true sources of etiquette are. If one is acting with awareness with a mind of the real, one can come to see that genuine and felt actions are the essential and true heart of our motivations. One begins to see that etiquette and ritual are at their core just symbolic expressions of real and authentic actions, and that being genuine must come from sincere feelings. In our Ju-Jitsu, we should learn the difference between doing things out of empty ritual and doing things out of sincerity. From this discovery of the true meaning behind ritual is born genuine etiquette - etiquette with conviction. When this happens we begin to delve deeply into the spiritual roots of Ju-Jitsu; when this happens we are taking advantage of Ju-Jitsu as a method of self-exploration and self-development.

Through long term commitment to Ju-Jitsu one comes to see the reality of the philosophical and spiritual in the martial way, and they are not just empty words. The two ideas become not just lip service, but real and tangible qualities which we can approach with assurance. In addition, one may discover the importance of balancing and harmonising the philosophical and the spiritual with other concerns such as health, self-defence, and society. When we have engaged our Ju-Jitsu in these ways, are persevering, and have sincerity we can be said to be a authentic Ju-Jitsu practitioner.

Jitsukas must agree to live by its Code of ethics. Any Ju-Jitsu practitioner, school and club must serve as an example of this code in their daily life. The study of martial arts is an endless journey and an important element of life. Many benefits are derived from martial arts. Each practitioner's goal is to continue to improve the quality of their life. The goal of each school and club is to improve the quality of their members' lives and share the benefits of the martial arts equally throughout society.

The Ju-Jitsu International Federation is deeply grateful to the Slovenian Ju-Jitsu Federation for their contribution to the content of this booklet.

The text has been reviewed and up dated by the  
JJIF Ethics Commission composed by:

Rinaldo Orlandi  
Tsegaye Degineh  
Ray Nassiri  
Tomasz Knap

February 2017