

ANDRUM



Björn Jonzon har två andrum som är ett. Något vi alla kanske borde sträva efter. Att finna "stillhet i aktivitet och aktivitet i stillhet".



AKTIV STILLHET

En dojo är en plats för spirituellt utveckling. Miljön här är speciellt uppbyggd för att främja stillhet i sinne och kropp. En liten trädgård och inredning i traditionell japansk stil för att tillfredsställa synen, rörelse för att ge luktsinnet sitt och en liten porlande bäck för att hörseln ska få något att vila vid. Det är också en plats för fysisk träning; här finns hantlar, tyngder och andra redskap. Men det är ingen motsättning i det. Tvärtom. Verksamheten på Budo Zen Center leds av

Sveriges chefsinstruktör (Sensei) Björn Jonzon som har tränat Goju ryu i mer än trettiofem år.

– Träningen består av två sidor, berättar Björn. En som riktar sig mot yttre fiender och en som riktar sig mot inre motsättningar. Som att vända ut och in på en strumpa. Bägge sidorna förutsätter varandra och siktar egentligen till att uppnå själslig harmoni. Goju ryu betyder hård-mjuk stilart och syftar på att man tränar både kropp och medvetande. De olika sidorna bildar en helhet men

behöver olika sorters träning för att utvecklas. Därför finns också en dojo för zen här. Björn berättar att kärnan i alla budosporter är zenbuddism. I det lilla templet där han och hans elever mediterar är det mjukt inrett med dämpade färger och belysning, rökelse och ett litet altare med en Buddhafigur.

– Buddhafiguren finns här enbart för att påminna om den rätta sittställningen, säger han. Här inne kan man sitta enskilt eller i grupp i pass på ett par timmar och arbeta med bland annat olika andningstekniker.

– Vardagens krav splittrar vår uppmärksamhet och vårt medvetande. Här inne kan jag få tillbaka mitt fokus. Bli medveten om min kropp och mina upplevelser utan att behöva sätta ord på allt med intellektet. Jag är medveten, upplever en doft utan att tänka "jaha, nu luktar det persika här inne".

– När jag går härifrån har jag en låg tyngdpunkt och mår bra. Det blir lättare att hantera vardagens stress och jäkt. Men sedan distraheras man igen och snart känner jag ett nytt behov av att tanka och då går jag hit.

En liten trädgård i traditionell japansk stil med rinnande vatten ger ett stillsamt porlande att vila i.

I dojon för zen finns ett altare med en Buddhafigur. Här inne praktiseras aktiv stillhet.

