

Persoonlijke Ervaringen

Binnen het forum van de Inai website (www.inai.nl) heeft iedereen de mogelijkheid vragen te stellen, mededelingen te doen of persoonlijke ervaringen uit te wisselen. Hier volgt een reactie van Friso op een tekst van Frank, waarin Frank vertelt over het directe effect dat een Inai training op hem heeft, en zich afvraagt hoe anderen dit ervaren:



Nieuwsbrief Aikidoschool INAI

Nummer 1 - februari 2005

Misschien wat laat, maar ik wil toch even reageren op de vraag van Frank van 3 oktober 2004 !!!!:

Als ik vanuit de training naar huis ga voel ik me 'schoon', en dat wil eigenlijk zeggen dat alles wat 'eraan hangt' - ballast, denken, vooringenomenheid - eraf gevallen is.

Ik probeer dit grond-gevoel te bewaren en kijk en handel dan zo fris mogelijk. Eigenlijk zeg ik dat niet goed, want ik probeer dat niet te doen, dat gebeurt gewoon zo.

Gedurende de tijd die er dan op volgt 'slibt' alles weer ten dele dicht en komt je conditionering weer om de hoek kijken. Toch merk ik dat in de afgelopen jaren dat 'frisse' gevoel af en toe wat langer blijft hangen en dat ik me steeds meer realiseer dat er nog een ongelooflijk stuk terrein te ontginnen is.

Of ik het nu met de bulldozer of met het kinderschapje ontgin, doet er niet veel toe. Ik wil het ontginnen, en aikido is daar een voor mij heel belangrijke manier voor.

Groet,
Friso

Wanneer je zelf over informatie beschikt die deze nieuwsbrief divers en interessant houdt, stuur deze dan door naar onderstaand adres.

Indien toezending van deze nieuwsbrief niet gewenst is, volstaat een berichtje naar onderstaand adres.

Aikivisie: basis voor praktijk

Als je ergens aan begint, doe je dat niet zomaar: een krachtig doel (*juiste motief*) en een efficiënte aanpak (*juiste methode*) zorgen voor een snelle realisatie van je plannen.

Datzelfde geldt ook voor grotere plannen, bijvoorbeeld voor zoiets als zelfverwerkelijking. Je moet al weten wat dat behelst, en je moet er concreet werk van kunnen en willen maken. Zo niet, dan komt er weinig terecht van alle mooie plannen of van je gedroomde potentieel.

Aikido is een vorm van zelfverwerkelijking, een weg die ons leert hoe we als mens in staat zijn vredig te leven en harmonie te bevorderen. Niet alleen fysiek, maar ook (en vooral) energetisch en mentaal.

Want je kunt wel in staat zijn - via het aanleren van vaardigheden en technieken - om je mannetje of vrouwtje te staan in conflictsituaties, maar wat is dat waard wanneer je intussen innerlijk onvredig leeft, vol onrust, behoefte, intolerantie, verwarring, arrogantie, irritatie en oordelen over anderen. Is dat niet feitelijk brandhout voor agressie?

Alleen fysiek werken, zonder iets te doen aan innerlijke zwaktes, is te vergelijken met een stevige stuwdam bouwen terwijl je gebruik maakt van poreus materiaal: op het blote oog lijkt je resultaat te boeken, maar intussen lekt de boel van alle kanten.

En dat is slechts de ene kant van de zaak: de gebrekkigheid van een louter fysieke benadering is de meeste beoefenaars wel snel duidelijk. Maar wat veel mensen moeilijk zien, is hoeveel krachtig potentieel er in ons sluimert en op welke manier we dat kunnen aanboren en inzetten. We vermoeden wel allerlei mogelijkheden, maar we maken er concreet nauwelijks werk van om ze daadwerkelijk te kennen en te gebruiken.

De beste aanpak is niet *de ander* tot doel te stellen ("zelf-verdediging": je verdedigen tegen anderen) maar integendeel alleen maar volledig *jezelf* te zijn ("zelf-overwinning": kracht en ontspanning hanteren in alle situaties). Met andere woorden: zorg dat je jezelf blijvend goed gaat voelen, dan blijft jouw weg vanzelf gevrijwaard van overbodigheden.

Wie die opstelling kiest zal ontdekken dat "de ander" helemaal niet zo verschilt van jezelf, dat de gemeenschappelijkheid tussen mensen bruikbaar en sterker is dan de schijnbare verschillen, en dat er vele mogelijkheden ontstaan om je te verbinden met anderen - ondanks de moeite die veroorzaakt wordt door ons geconditioneerde "ego".



Omgaan met allerlei soorten moeite - en agressie is een van de grootste vormen van moeite - begint met omgaan met je eigen lichaam. De manier waarop je met je lichaam omgaat weerspiegelt de manier waarop je in het leven staat: bewust of blind, op je gemak of bang, gefixeerd op zintuiglijkheid of met een open hart en spontaan beziel.

Als je je eigen lichamelijkeheid via eerlijk, rechtstreeks en diepgaand zelfonderzoek grondig leert kennen (ruimtelijkheid, adem, waarneming, verfijning, ongrijpbaarheid), dan zul je ontdekken dat je veel meer bent dan "vleesvracht". Wij zijn geen object, maar een veld: van binnen naar buiten werkend krachtcentrum van energie, gewaarzijn en bezieling.

Doorzie je je lichamelijke behuizing en voel je de transparantie ervan, dan is het veel gemakkelijker en heel natuurlijk om je verbonden te voelen met je omgeving - er is immers geen duidelijke scheiding, er is geen vastomlijnd "ik". Alleen maar één, uiterst verfijnde kracht die van binnen naar buiten werkzaam is en waaraan je alle ruimte geeft.

Dit van binnenuit verbonden zijn met "iets groters" schenkt direct vrede en vertrouwen: je wordt geademd, gevoed, geschapen, beziel. En dat geldt natuurlijk evenzeer voor alle andere levensvormen. Diepe verwondering, grote betrokkenheid en grenzeloze leergierigheid - daartoe leidt beoefening van aikido, "de weg van eenheidskracht".

Ad van Dun

Allerhande

Literatuur

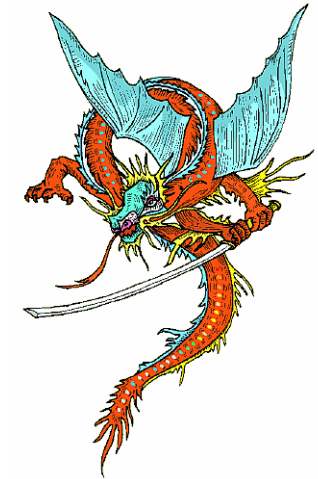
"The principles of aikido"
Auteur: Mitsugi Saotome
ISBN: 0-8773-409-7

"De weg van harmonie"
Auteur: John Stevens
ISBN: 9-0696-353-3

"Levende Vrede"
Auteur: John Stevens
ISBN: 90-7448-401-8

"Aikido elementair"
Auteur: Henk Kat
ISBN: 90-3890-829-6

"Ki Aikido"
Auteur: G. Rugwoni
ISBN: 90-696-3472-4



"Dit is aikido"
Auteur: Kisshomaru Ueshiba
ISBN 90-7448-402-6

"The Shambala Guide to Aikido"
Auteur: John Stevens
ISBN: 1-57062-170-5

"Aikido en haar dynamische werking"
Auteur: A. Westbrook / O. Ratti
ISBN: 90-6963-437-6

DVD Innerlijk Aikido: €35,-

- inspirerende visie en toepassingsvormen
- verdieping van aikido-achtergronden
- aandacht voor voorbereidende oefeningen
- uitleg van houding, beweging en interactie
- honderden technieken in beeld gebracht
- fraaie productie met menu's, muziek, etc.

