



## Het juiste willen

De ongewisse mix van onze motieven vormt een afspiegeling van onze complexe identiteit. Het antwoord op vragen als "Wie ben ik?" of "Wat wil ik" fluctueert continu, afhankelijk van onze voorkeuren, stemmingen, omstandigheden etc.

In de praktijk blijkt het niet zo gemakkelijk om een betrouwbaar, vervullend motief te vinden - zodra een doel ons voldoende vervult, raken we weer onvervuld en zoeken we een nieuw doel. Wat is dan, temidden van de vele mogelijke doelen en subdoelen, onze wezenlijkste behoefte, ons diepste verlangen, ons centrale doel? Welke koers is werkelijk inspirerend? Welk perspectief is betrouwbaar? In hoeverre bepalen anderen (familie, vrienden, collega's, media) onze doelen?

Het kan helpen om je bewust te zijn van het feit dat we deels verblind zijn, geconditioneerd. Dat zorgt ervoor dat we moeite hebben om bovenstaande vragen helder, grondig en definitief te beantwoorden: onze voorkeuren en behoeftes vullen het antwoord in, d.w.z. we zoeken het antwoord in aangename condities. En dat heeft in feite niets te maken met wat we zélf zijn, met ons eigen vermogen om innerlijke vervulling te realiseren.

Onze onvrede moet grondig gesaneerd worden - willen we werkelijk vredig kunnen leven en sterven. De oorzaak van die onvrede ligt niet in allerlei omgevingsfactoren, maar in onszelf: wij zijn zélf niet vredig, we zijn niet in staat harmonisch met onszelf en anderen om te gaan. Dat blijkt uit de dagelijkse moeite die we ondervinden in de omgang met allerlei processen: conflicten, irritatie, demotivatie, isolement, zinloosheid, veroordeling, hebzucht, onzekerheid, etc.

In plaats van kritisch naar onszelf te kijken, zijn we geneigd juist onze onvrede te legitimeren, ons egoïsme goed te praten. Met als gevolg: hoogmoed en schuld, de mannelijke en vrouwelijke varianten van begoocheling. Maar intussen blijven blindheid en onrust woekeren in ons.

Hoe saneer je die sluimerende onvrede? Misschien door te beginnen met eerlijk kijken. Vanuit het oprechte verlangen naar waardigheid en zingeving neem je niet langer genoeg met je oude, goedkope (d.w.z. aangename maar oppervlakkige) motieven. Wie parels wenst, weigert kiezels.

Dit je baseren op eerlijkheid - het juiste willen - kent drie gradaties, van zwak naar sterk:

1. goede bedoelingen
2. openheid
3. onbaatzuchtigheid

Je kent waarschijnlijk het gezegde "Met goede bedoelingen is de weg naar de hel geplaveid". Dat zegt iets over de bedrieglijke zwakte van allerlei bedoelingen. Als ze niet vanuit het hart komen en niet in het lichaam worden uitgedrukt, dan zijn onze bedoelingen op hun best vrijblijvend, en op hun slechtst hypocriet en ondermijnd.



Daarom wil je consequenter worden, zeker als je je bewust bent van de ontoereikendheid van goede bedoelingen. Dan is het wel zo verstandig om alles open te houden, niks in te vullen met moraal of bedoelingen, maar neutraal te onderzoeken: wat wil ik écht, wat is écht belangrijk?

Die aanpak vergt moed - je kunt je immers niet baseren op voorgaande informatie, je wilt blanco starten (oningeruld). Er is dus ruimte nodig voor "onbekend" materiaal, innerlijke factoren waarvan je je tot nu toe niet of nauwelijks bewust was: zelfkennis wordt op dat moment ineens interessant, nieuwe inzichten en mogelijkheden werken uitnodigend, en verandering voelt wenselijk.

Je wordt voor die moed beloond doordat die open opstelling - hier en nu bepalen wat goed voelt - jou sterker in het moment vestigt, en dat maakt een dieper en rechtstreekser verbinding met jezelf mogelijk. Uiteindelijk zul je ervaren dat die opstelling op zichzelf al vervullender is dan elke mogelijke (toekomst)verwachting die daaruit voortvloeit.

Hoe meer je toekomt aan een rechtstreeks beleven van jezelf, des te meer oog je krijgt voor innerlijke kwaliteit en vervulling. Verwerkelijking - en aikido is een weg van zelfverwerkelijking - betekent hier en nu toekomen aan de volledige werkelijkheid die ik ben, zowel het zichtbare als het verborgene, innerlijk en uiterlijk. Lichaam, adem, geest: alles werkt integraal als één groot krachtveld. Hoe meer je vervuld wordt door dit verfijnd proces, hoe minder je erbuiten zoekt: je wordt onbaatzuchtig.

Aan het eind van het verhaal blijft er natuurlijk niets meer te willen over - daaruit blijkt vervulling. De eindvorm van willen is niets willen. Niet omdat je afziet van verlangens of niet meer gelooft in de mogelijkheid, maar juist omdat alles elk moment vervuld voelt en er niets te wensen valt. In behoefteloosheid (niets meer nodig hebben) ligt het geheim van onze vredeskraft als aikidoka: zolang we van alles nodig hebben, zijn we onvrede bestrijdend, maar nog niet vrede schenkend.

Wat kies je: het vele aas, of de ene haak?

*Ad van Dun*

### **BEZWERING**

*Veel is afgezworen  
op gronden onthecht*

*om zuiver te zien  
wat groeit bij gebrek*

*rest niets dan  
een enkele vraag*

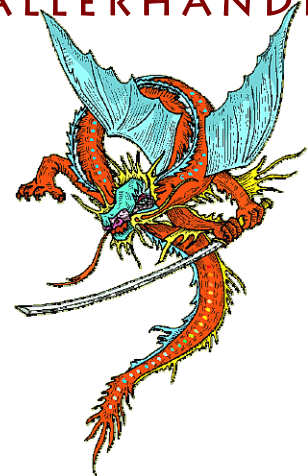
*om hele ontplooiing  
van ware gebeurens*

*wacht ergens een  
rake klap.*

*Gedel*

## Persoonlijke Ervaringen

Ik vind de Aikido les op zaterdag morgen zeer intensief. Dat is wezenlijk een andere intensiteit dan na afloop van de meeste andere Aikido trainingen die ik in de loop van de afgelopen 20 jaar heb gevolgd. Die trainingen waren lichamelijk inspannend en een zekere geestelijke onvrede ontstond door het onvermogen om een bepaalde beweging tot een goed einde te brengen. Dit onvermogen beperkte zich tot de training en was verder niet belastend. Ook fysiek had ik dan meestal genoeg aan een paar minuutjes adempauze.



Dat is bij de INAI training anders: deze werkt langer en dieper door. Na de training heb ik de rest van de dag ook niet veel meer te missen. Dat is trouwens niet persé vervelend.

Het verschil ligt niet zozeer in de lichamelijke oefening, het vroege tijdstip of de Noordelijke temperaturen in de dojo, maar veel meer aan wat er los- en vrijgemaakt wordt. Nieuwe inzichten openbaren zich, piepend en krakend volgt het lichaam en past zich aan. De eenheid tussen Vorm en Inhoud, Lichaam en Geest wordt manifest. Dit proces van vernieuwing is misschien wel te vergelijken met een geboorte, en een geboorte is in de regel niet vrijblijvend.

In de INAI training wordt veel aandacht gegeven aan een juist begrip. Vanuit dit begrip, deze bewustwording, ontstaat een krachtige visie die ons in staat stelt om het leven vorm te geven. Binnen dit geheel is het spel van aanval en verdediging (in meest primitieve zin het verdedigen tegen een aanval van buiten) slechts een onderdeel en is eigenlijk alleen het noemen waard omdat aikido van oorsprong gebaseerd is op vechtkunsten.

Wat betreft een juiste visie is het voor mij een interessante ervaring dat het hierbij vooral om een soort "herinneren" gaat. Het lijkt of je intern wel weet wat belangrijk is en wat niet, maar dat de waan van de dag (je conditionering) je dat laat vergeten. Het lijkt of de training een soort "reset" is waarna je met een vernieuwd systeem aan de slag kunt. Alle vervuiling lijkt verdwenen. Met tevredenheid kijk ik naar de wolken als ik uit de dojo loop. AL-les is in orde.

*AI Wandler*

### 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.*

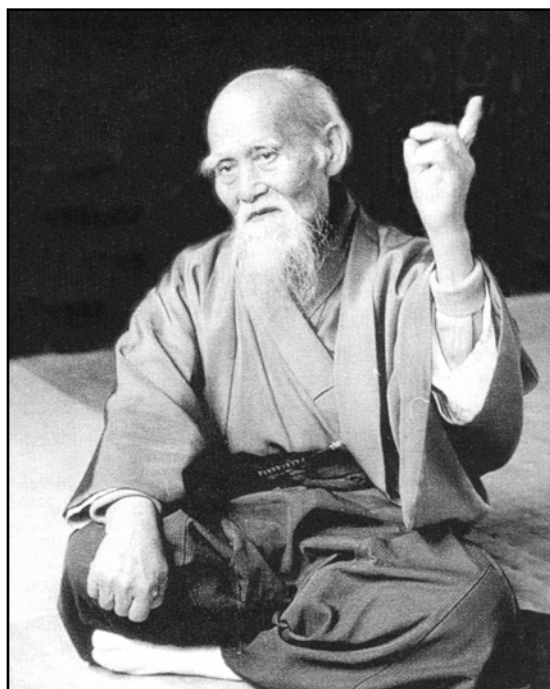
**Info / bestelling: +31 (0475) 404130**



## Osensei's Onderricht

Budo (krijgskunst) is een heilig pad dat de goden hebben aangereikt om waarheid, goedheid en schoonheid te realiseren. Dit spirituele pad weerspiegelt de grenzeloze, absolute werking van het universum en de soevereine, grootse wetmatigheid van de schepping.

Dankzij de kracht die je verwerft via toegewijde oefening, kun je de principes van hemel en aarde leren kennen. De daarmee samenhangende technieken komen voort uit de subtiele interactie tussen water [materie] en vuur [geest], waardoor de werking van hemel en aarde en het gezag van de maatschappelijke orde duidelijk worden. Deze toegepaste technieken openbaren ook het wonderlijke functioneren van *kotodama* [een esoterische aanduiding voor de vitale levensenergie], het principe dat zorgt voor richting en samenhang van alle dingen in de wereld, en dat leidt tot eenwording van hemel, aarde, god en mensheid.



Zo'n verworven kracht genereert licht en warmte, en daaruit ontstaat het goddelijke zwaard dat hemel, aarde en mensheid spiritueel harmoniseert. Zo kan men zich op het juiste moment - gewapend met dit harmoniserend zwaard en handelend naar de principes van hemel en aarde - onophoudelijk een weg banen door valsheid en kwaadaardigheid, en daarmee schep je ruimte voor een stralend, onaangetast bestaan. Als je op deze wijze volledig ontwaakt bent, kun je vrijelijk beschikken over alle elementen die hemel en aarde te bieden hebben, door alle seizoenen heen.

Hervorm jouw kijk op het universum, ontdek hoe het universum er werkelijk uitziet en hoe het werkelijk werkt. Verander jouw krijgstechnieken in expressievormen van oprechtheid, goedheid en schoonheid, en zorg dat je je dit alles eigen maakt. Wanneer jij je bewust wordt van het harmoniserend zwaard dat hemel, aarde en mensheid verbindt, dan word je bevrijd en kun je jezelf zuiveren en verfijnen.

*Uit: Morihei Ueshiba: Budo; Teachings of the founder of aikido. Tokyo 1991  
(vertaling: Ad van Dun)*

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

*Het bestuur*

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