



## Bewust oefenen

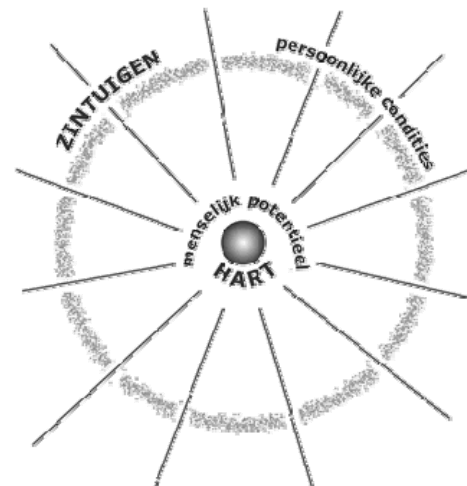
Als je een Weg beoefent als Aikido - de Weg van Eenheidskracht, ook wel de Vredeskunst genoemd - dan heb je daar een dagtaak aan, want "Alles wat je tegenkomt, is voedsel voor oefening". Maar om de noodzaak (en het boeiende) daarvan in te zien, moet eerst het begrip Weg worden toegelicht.

"De Weg" is de Nederlandse vertaling van het Japanse "Do", en dat is op zijn beurt weer een vertaling van het Chinese begrip "Tao". Met de term Tao wordt in het Taoïsme en in het Zen Boeddhisme verwezen naar "het Universele Beginzel": de achterliggende werkelijkheid en wetmatigheid die het leven alle kracht en samenhang verleent. Waarheid, leegte, werkelijkheid, God, universum - elke spirituele traditie heeft zijn eigen naam voor deze absolute, onvoorwaardelijke achtergrond van ons bestaan. Morihei Ueshiba Osensei noemde dit vanuit zijn eigen esoterische Shinto-spiritualiteit "Aiki Okami": de grote werking (Okami) van Eenheidskracht (Aiki).

Welke rol speelt dit in mijn eigen bestaan?

Ik erken dat mijn leven een onvoorwaardelijke, universele of wetmatige kant heeft, die dieper werkt en verder reikt dan mijn (voorwaardelijk) persoonsje, mijn ego, mijn steeds veranderende karmische bestaansvormen, mijn geconditioneerde, van voorwaarden afhankelijke identiteit.

We ervaren deze onvoorwaardelijke kant van ons leven tijdens inspirerende, intense momenten, in de vorm van wijsheid, mededogen, echtheid, vrijheid, waardigheid, liefde, vertrouwen, kracht, verbondenheid - en natuurlijk vrede (innerlijke rust), de grondintentie en basiskwaliteit van elke budo-beoefenaar, dus ook van een aikidoka.



Ik ken het verschil tussen kracht en zwakte, echtheid en leugen, zelfstandigheid en afhankelijkheid, isolement en verbondenheid, openheid en starheid, vriendelijkheid en onverschilligheid, onrust en gemak, edelmoedigheid en eigenbelang, kern (van onvoorwaardelijkheid) en periferie (van condities).

Welnu, de Weg begint op het moment dat iemand besluit om zijn onvoorwaardelijke potentieel als mens (de kern) belangrijker te laten zijn dan de geconditioneerde patronen van zijn persoonlijkheid (de periferie). Daarmee honoreer je het verlangen om te groeien als mens, om je bewust te worden van je mogelijkheden en ze daadwerkelijk te realiseren. Door je hartspotentieel als uitgangspunt te nemen, kun je daadwerkelijk toekomen aan onvoorwaardelijke vrijheid, echtheid, vreugde, liefde, vrede en kracht.

Met die bewuste keuze, beantwoordend aan een oud, levenslang motief in jezelf, begint bewuste oefening. Maar wat betekent dat woord eigenlijk: "bewust"?

We vertalen die term meestal met "aandachtig zijn". Dat is echter niet de meest grondige interpretatie van "bewust zijn". Een louter beoefenen van aandachtig zijn (of concentratie), zonder koppeling aan een eigen existentieel motief, kan leiden tot een mechanische, platte spiritualiteit. Minstens zo belangrijk als het vermogen om aandacht te schenken is de aard van het motief vanwaaruit je dat doet: de kwaliteit

van je intentie, je leerbehoefte (vluchtig of structureel, oprecht of afgeleid, kernachtig of versprokkeld).

“Bewust oefenen” betekent dus in feite: “je helder bewust zijn van je motief”, en consequent werk daarvan maken. Dat gebeurt via aandacht schenken, maar ook via openheid, inzicht, overgave, gevoeligheid, expressie, moed, ontspannen, geduld, studie, etc.

Als ons motief “vrede” is, dan begint bewust oefenen met het erkennen en inzetten van je eigen innerlijke vredespotentieel. Zodra je dat doet, zul je ontdekken dat echte gemoedsrust niet zomaar een vaardigheid of constructie is: wij zijn te klein om onze eigen innerlijke instabiliteit zelf op te lossen. Voor duurzame, diepgaande vrede moeten we bewust verbinding zoeken met het universum, d.w.z. direct beleven hoe de schepping jou - en met jou alle andere levensvormen - voedt en draagt en bezielt. Daarmee vind je de juiste plek: het centrum.

Maar dat gaat niet vanzelf. Onze veelvormige geconditioneerdheid heeft allerlei schijnvrijheden (afhankelijkheden) veroorzaakt, en daarom vindt echte bevrijding, echte vrede, alleen plaats via zelfdiscipline, via je ontdoen van behoeftes, neigingen, voorkeuren, etc. Deze bewuste, actieve visie zorgt ervoor dat je niet langer alleen maar de mat opstapt voor een training, maar dat je daarnaast vooral ook zelf gaat investeren via:

- achtergronden bestuderen
- dagelijks thuis oefenen

### *A. achtergronden bestuderen*

De Weg van budo beoefenen is zicht krijgen op achterliggende, universele wetmatigheden: gezond lichaam, juiste adem en energie, open gewaarzijn, functioneren in harmonie met wat er gebeurt, etc. Kracht, liefde en wijsheid dus.

Wil je je die wetmatigheden eigen maken, ze kunnen toepassen en ze hun juiste gezag geven, dan is het zaak om de werkelijkheid in al zijn geledingen goed te leren kennen: “Om de Vredeskunst tot leven te brengen, moet je je vrij kunnen bewegen in de drie rijken van het zichtbare, het verborgene en het goddelijke.” [Morihei Ueshiba: Vrede als Kunst, 1993, p. 99]

Er zijn vele manieren om je visie op aikido en spiritualiteit in het algemeen te verdiepen. Maar het krachtigst en het meest direct is het onderricht van leraren, via literatuur en in persoonlijk contact. Studie van de achtergronden speelt van oudsher een belangrijke rol in het leerproces.

### *B. dagelijks thuis oefenen*

Als je inziet dat de onvoorwaardelijke kant van ons bestaan het boeiendst is, dan is het niet meer dan natuurlijk om daarmee de dag te beginnen - alleen al als bewijs van je eigen (onvoorwaardelijke) waardigheid en zelfstandigheid. Bewustwording is immers ook: eigen vervulling vinden, thuiskomen in onze volheid, volwassenwording.

De Weg werkt elk moment, elke dag, je leven lang. Je kunt de wonderlijke werkelijkheid niet grijpen (daarvoor is hij te verijd), maar je kunt er ook niet aan ontsnappen (daarvoor doordringt hij ons teveel). “Waarom is de waarheid zo moeilijk?” - “Omdat hij zo dichtbij is.” [Zen dialoog]

Begin je dag dus 's ochtends met aikido, met diepe vrede als een helend, alles doordringend serum. Sta op, ga je wassen en aankleden, en reserveer dan een half uurtje voor oefening:

- **stil zitten:** je laten opnemen in eenheid, verbinding met vormloze werkelijkheid
- **adem oefening:** de energie van die verbinding van binnen naar buiten ruimte geven

Dit vormt een prima basis voor de rest van de dag: op je gemak, vitaal en beschikbaar. Klaar voor een efficiënt en harmonisch omgaan met alle condities.

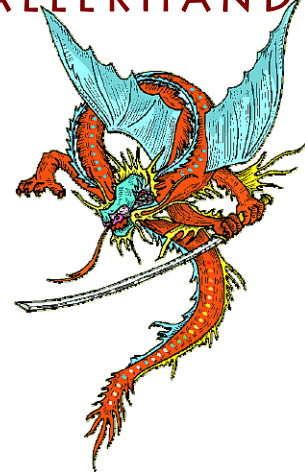
Zo maak je aikido tot een volwaardig proces van zelfverwerkelijking.

## Persoonlijke Ervaringen

Toen ik 10 jaar geleden de dojo binnenliep voelde het als thuiskomen. Na 32 jaar door constante uiterlijke en innerlijke conflicten gemangeld te zijn denk ik dat ik rijp genoeg was voor een antwoord op de vraag waar deze strijd stopt, en hoe je duurzame vrede en gemoedsrust kunt vestigen.

Ik was uitgeput en leeg.

Ik voelde me zoals een Ram zich voelt, denk ik, als die voortdurend en onophoudelijk tegen andere soortgenoten aanbotst. En zodra hij geen weerstand meer krijgt, vreest hij dat hij niet meer bestaat.



Die vraag naar innerlijke vrede en gemoedsrust is gedurende de afgelopen tijd steeds belangrijker geworden.

Hierbij is Ad voor mij een vertaler met diverse antwoorden op deze vraag. Een gids die me herinnert en blijft vragen waar ik mee bezig ben.

Wat boeit me in INAI-aikido? Wat ervaar ik daar wat ik niet bij andere leraren en vertalers van budo aantref? Dat is de ervaring dat mijn vraag naar werkelijke vrede hier werkelijk gefaciliteerd wordt.

Een praktisch voorbeeld: als ik hoor dat het doel van een aanval is, de ander op zijn gemak te stellen, en ik laat deze zin eens werkelijk doorwerken, dan krijg ik op dat moment een voelbare en concrete ervaring van vrede en gemoedsrust.

Zo concreet gaat dat..... klaar. Maar niet definitief klaar, want deze vrede kan snel weer vertrokken zijn. Zolang hij niet blijvend voelbaar is, blijft er nog werk aan de winkel.

Laatst stelde Ad de vraag: "Stel je zou Aikido-les geven, wat zou je dan vertellen?"

Ja, en op dat moment kwam er geen woord uit bij mij - zoals dat wel vaker het geval is (ik vind dat woorden vaak erg moeilijk kunnen beschrijven wat er in me leeft).

Maar na een moment nadenken zou ik misschien beginnen te vertellen over mijn vraag, en de anderen vragen wat voor hen zo interessant is aan Aikido - en dit gewoon delen en zoeken naar manieren om elkaar te helpen met ieders vraag.

Want dat is denk ik wat we op de mat doen: elkaars vraag vertalen.

Frank Hoffmann

### 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



## Herinneringen aan Osensei

Osensei droeg zijn leven lang een witte band en hij had geen graden in Aikido; hij stond volledig boven dat soort dingen.

SHINGENOBU OKUMURA

Osensei benadrukte dat leerlingen zich moesten concentreren op de basis (*kihon*).

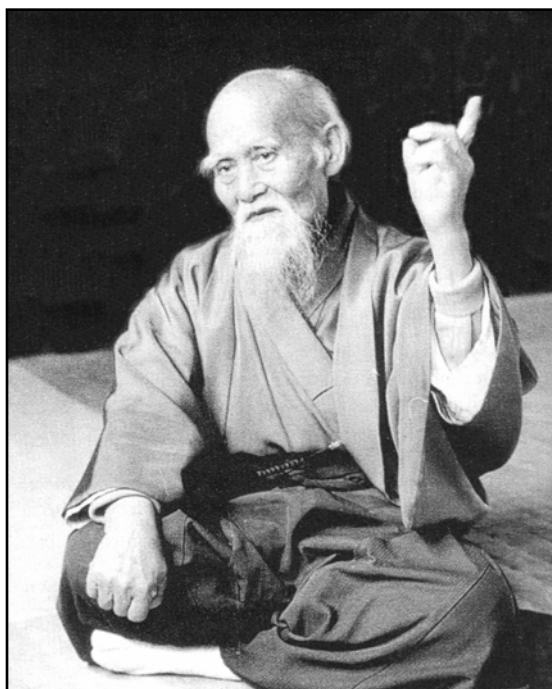
De basisprincipes waren voor hem houding, adem en mentale instelling.

Hij geloofde dat wij mensen een lichaam en een geest bezitten, en dat lichaam en geest moeten samenwerken.

NOBUYOSHI TAMURA

Osensei's lichaam was niet hard, maar zacht. Maar degenen die hem vastgrepen hadden het er altijd over hoe hun kracht wegvloeide. Het was alsof zijn lichaam jouw kracht ontkende of absorbeerde.

MOTOICHI YANASE



Toen Osensei Hawaii bezocht konden wij zijn toespraken gemakkelijk vertalen omdat hij de tijd nam zijn toehoorders te begroeten en hen te danken voor hun komst. Maar daarna begon hij te praten over vuur en water, en daarop raakten wij vertalers het spoor bijster.

TAKASHI NONAKA

Osensei liet wel dertig technieken zien binnen een uur. Het ging zo snel. Een van de leerlingen liet weten dat zoveel technieken niet allemaal onthouden konden worden. Osensei zei daarop: "Vergeet de technieken. Je moet ze niet proberen vast te houden."

SHINGENOBU OKUMURA

Osensei vond het heerlijk om in de dojo te zijn en met mensen te praten. Veel mensen kwamen op bezoek, vooral oudere vrouwen leken graag met hem te komen praten. Die vrouwen waren geen Aikido-leerlingen; sommigen waren buurtbewoners. Mensen die graag over spiritualiteit spraken, kwamen graag op bezoek voor een praatje.

SADATERU ARIKAWA

Osensei gaf mij een kalligrafie waarop staat: "Beoefen het Aikido dat niet zichtbaar is voor het menselijk oog." Osensei sprak niet alleen over harmonie met je partners maar ook over harmonie met jezelf. Onophoudelijk spoorde hij zijn leerlingen aan om zichzelf te blijven verbeteren, te zuiveren, te verfijnen.

ROBERT NADEAU

*Uit: Susan Perry (ed.):*

*Remembering O-Sensei; Living and Training with Morihei Ueshiba, founder of Aikido. Boston 2002 (vertaling: Ad van Dun)*

---

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