



Budo

Werkelijke vrede vinden we pas, als ons duidelijk is wat belangrijk is. Zolang we hierin geen helderheid hebben, blijven we heen en weer schuiven tussen allerlei periodieke doelen. En onze gemoedsrust wordt intussen ondermijnd door het intuïtieve besef dat we niet thuis zijn, dat we geen basis hebben en dat de processen die nu spelen zich elk moment kunnen wijzigen of ophouden te bestaan.

Wat is jouw reden van bestaan - welk doel dien jij - waartoe span je je in - waarom oefenen we? Om er het beste van te maken? Om aangename ervaringen na te streven? Om ons op te offeren voor anderen? Om te laten zien wat ik kan? Om rijkdom en roem te vergaren? Om gezond te blijven? Of om ellende te vermijden? Om geen fouten te maken? Om niet kwetsbaar te zijn? Om geen armoe en honger te lijden? Om geen last te hebben van anderen? Om niet bang te zijn?

Wat is eigenlijk jouw grootste drijfveer als mens en krijger, jouw diepste motief - de rode draad in je leven die staat voor waardigheid en integriteit en kracht? Waar sta je voor? Welke waarde is jou als "ware mens zonder functie" voldoende dierbaar om je mee te identificeren en zelfs te belichamen - om in laatste instantie voor te sterven zelfs? Is geld of bezit wat jij bent? Zijn familie of vrienden wat ik ben? Is mijn uiterlijk wat ik ben? Is alles wat ik ken of kan wat ik ben? Of zijn dat allemaal slechts aspecten van mijn persoon en van mijn leven, maar ben ik zélf, als het gaat om mijn diepste waardigheid (en vrede dus), iets wezenlijkers dat hiervan losstaat?



Waar komen jouw woorden vandaan, welk motief bezielt jou als je spreekt en handelt? Komt het voort uit allerlei afgeleide impulsen, behoeftes of belangen, uit afhankelijkheden, uit vluchtige onrust? Of komt alles voort uit jouw hart, uit een grote helderheid en een rechtstreekse noodzaak, die niet geconditioneerd is door persoonlijke besognes maar elk moment edel en onvoorwaardelijke werkt?

Richt je je naar de Weg (in harmonie met wetmatigheden, vanuit waarheidsliefde), of richt je de weg naar jezelf (de behoefte van het moment volgend, steeds nieuwe waarheden en doelen makend)?

Luister naar het antwoord van aikido grondlegger Morihei Ueshiba Osensei: "Budo (krijgskunst) is een heilig pad dat de goden hebben aangereikt om waarheid, goedheid en schoonheid te realiseren."

[Morihei Ueshiba: Budo; Teachings of the founder of aikido. Tokyo 1991, p. 27]

Budo is dus geen eigen, zelf geconstrueerd proces, maar een pad dat ons "wordt aangereikt" om te leren en ons te ontwikkelen als mens: een weg van zelfverwerkelijking. Dat wil zeggen, beoefening van krijgskunst dient ertoe ons menselijk potentieel te realiseren: "waarheid, goedheid, schoonheid".

Hoe realiseer je dat doel?

Op twee manieren: door ons **potentieel** te stimuleren, en door onze **conditionering** te ontcrachten. En ook al is de eerste methode uiteindelijk van doorslaggevende betekenis, we moeten aanvankelijk vooral investeren in de tweede methode: het ontcrachten van allerlei vormen van conditionering.

Laten we die conditionering egoïsme noemen - niet in de negatieve moraliserende zin, maar neutraal, zodat een leven binnen de mechanismen van ego als beperkend of onwaardig of overbodig gaat voelen. Egoïsme is een handige term om ons in ons dagelijks leven heel concreet en snel bewust te worden van wat we niet willen, en ons op die manier te helpen het gezag van conditionering los te weken.

Pas als je je bewust bent van eigen egoïsme en van de subtiele, complexe aard ervan, kan Budo fungeren als vorstelijke weg van zelfverwerkelijking. Alleen *dán* heb je een voldoende concreet, voelbaar besef van de juiste vijanden die bestreden moeten worden: neigingen, gewoontes, onmacht, misverstand, hebzucht, voorkeur, hoogmoed, drift, illusie, twijfel, etc. Als spirituele oefening niet aansluit bij besef van egoïsme, is de kans reëel dat spiritualiteit wordt opgenomen in het bestaande arsenaal van persoonlijke condities, als het zoveelste attribuut van eigenwaan.

De echte beoefenaar herken je aan bescheidenheid, wakkerheid en ontvankelijkheid. Uit ervaring en inzicht weet hij of zij hoe moeilijk het is om eigen voorkeur, oordelen en automatismen te ontdoen van hun verslavende werking en om heilzame ingangen en instrumenten te vinden die daadwerkelijke alternatieven voor egoïsme opleveren en die leiden tot een andere levenskwaliteit. Bodhidharma, een oude Zen leraar, maande zijn leerlingen in de volgende rigoreuze bewoordingen: "Niet één van jullie begrijpt de beweging van je eigen handen en voeten. Jullie weten niet genoeg om je te schamen."



Wil je echt jezelf verbeteren en veranderen, kijk dan bijvoorbeeld hoe je reageert op adviezen of correcties tijdens de trainingen. Ben je blij met elke aanwijzing die zwakheden blootlegt, of voel je een lichte verontwaardiging of onmacht of moeite? Hoe meer we ons verzetten - vanuit de illusie dat we iets weten of dat we goed bezig zijn - hoe langer we vast blijven zitten. En anderzijds, hoe actiever we ons openen, hoe sneller we worden opgenomen en verhelderd.

Er zijn feitelijk maar twee opties op de weg, twee keuzemogelijkheden: **troost** of **transformatie**. In het eerste geval neem je genoegen met bevestiging *als persoon*, en ervaar je via allerlei bevestiging een troostrijke vrede op psychologisch niveau (het hoofd). In het tweede geval stel je jezelf aan de orde *als mens*, en werk je via allerlei kritiek aan duurzame vrede op spiritueel niveau (het hart).

Wat kies je?

Je kunt ervoor kiezen om steeds als je merkt dat je de mist in gaat een mep op de wang te krijgen van een strenge maar begrijpende leraar, zodat je meteen weer wakker bent en aandachtig zelfstandig de weg kunt vervolgen. Wil je dat niet, dan kun je ervoor kiezen om dromend door diezelfde mist te blijven dwalen om dan aan het eind van de rit een oud besje te ontmoeten die jou goedmoedig een zacht schouderklopje geeft en fluistert: "Prima jongen/meisje, dat heb je goed gedaan."

Laten we budo en onszelf eer aandoen. Laten we eigenliefde en illusie vervangen door mededogen en wijsheid, de twee pijlers van de spirituele krijger (bodhisattva).

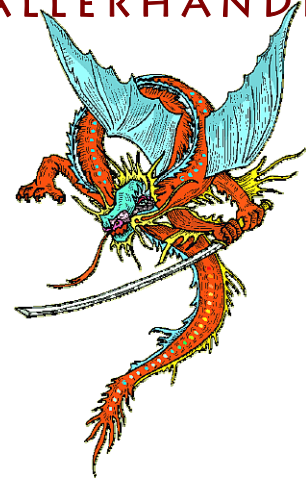
Aikido beoefening begint daarom op bewustzijnsniveau, d.w.z. met de juiste intentie: vrede in ons hart. Vanuit deze basis van meditatie kan de open, ruime en lichte adem (misogi oefening) ons voorzien van vitaliteit en energie; daarmee activeren we ons energielichaam. En als laatste treden we vanuit beide voorgaande "velden" in actie door het fysieke lichaam alle vrijheid te geven om dienst te doen als harmonische expressie van onszelf en als instrument om verstarring te helpen oplossen.

Ad van Dun

Osensei's Onderricht

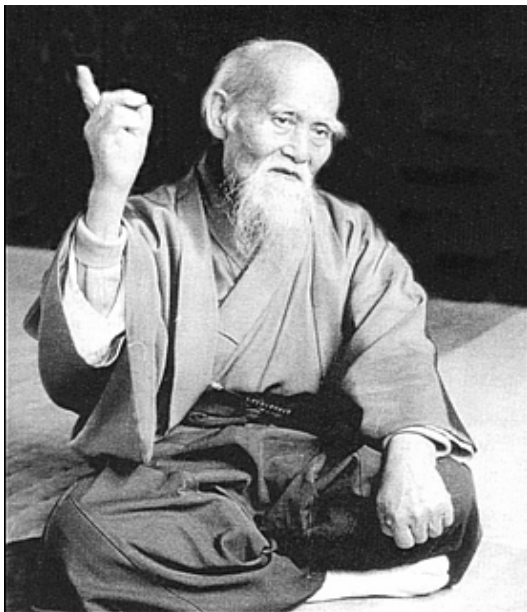
*Als je jezelf niet
Verbonden hebt
Met echte leegte,
Zul je nooit beseffen wat
Vrede als Levenskunst [= aikido] betekent.*

[Morihei Ueshiba: Vrede als Kunst. Altamira, 1993]



In aikido trainen we niet om krachtig te worden of om een tegenstander te kunnen werpen. Nee, we trainen vanuit de hoop dat we, hoe gering onze bijdrage ook moge zijn, van nut kunnen zijn in het proces van vrede brengen aan de mensheid in de wereld. Het is deze hoop die ons verenigt met het Universele. Het is noodzakelijk dat ons hart streeft naar eenwording van het zelf en het universum. Men vraagt soms wel eens of de Aiki [Eenheidskracht] van mijn budo voortkomt uit religie, maar dat is niet het geval. Het Ware Budo manifesteert en verheldert religie. Het vormt een leidraad die onvolledige religie tot vervolmaking brengt.

Als ik het op mezelf betrek: wat er ook moge gebeuren, wat er ook van me zal worden, het doet er niet toe. Er is geen gehechtheid, noch aan leven, noch aan sterven. Ik leg het allemaal in de handen van God. Houd je in alle situaties en in ieder moment verre van gehechtheid aan leven of sterven, niet alleen waarin je het zwaard opneemt en klaar staat. Probeer een geestesstaat te verwerven waarin alles wat er gebeurt wordt toevertrouwd aan God.



In het Ware Budo is er geen vijand. Waarachtig Budo is werking van liefde. Het is geen vechten en doden. Integendeel, het schenkt leven en behoedt alle dingen; het betekent werk maken van scheppen en vervolmaken. In liefde staat het beschermen van alles voorop, en zonder liefde kan niets bestaan. In feite is de "Weg" van Aiki een blijk van liefde.

Alle activiteiten van mensen zijn de subtiele functies van *kotodama* (geest-van-het-woord). Iemand die werkelijk diep in het zelf kijkt, zal tot inzicht komen dankzij innerlijk hoorbare echo's. Als er iets is waardoor aikido tot leven komt, dan is het wel de echo van hoorbare gewaarwordingen. Ook al lopen we hier rond op deze aarde: reik onophoudelijk naar de hemel, richt je omhoog! Je moet vooruitgang boeken door middel van verbinding met de echo. In het zelf zijn de echo, en al het andere, integraal aanwezig.

In zekere zin wil Aiki zeggen dat je het zwaard vervangt door je eigen levende of ademende oprechtheid, en door dit in te zetten maken we een einde aan alle kwaad. Uiteindelijk houdt het in dat de wereld van het fysieke bestaan transformeert tot de wereld van het spirituele bestaan. Dat is de taak die Aikido heeft. De fysieke ziel bevindt zich beneden, terwijl de spirituele ziel zich boven bevindt en tot oppervlak of de buitenkant wordt. Sterker nog, Aikido zorgt ervoor dat de tere bloem van de ziel in dit leven en in deze wereld tot bloei komt, het brengt de vruchten voort, de essentie van waarheid, de oprechtheid van het hart. Aikido wordt de belangrijkste kracht van ordening, en een kunstvorm die dienst bewijst aan de Opperste Oprechtheid, welke de Hoogste Goedheid en Hoogste Liefde is in deze wereld.

Zonder *Bu* [lett: stoppen van geweld; vert.] gaat een natie ten gronde. *Bu* is immers het leven, de bezielde kracht waardoor liefde wordt beschermd. Het is de grondslag van kennis.

Zij die vastbesloten zijn om met hart en ziel te oefenen via Aikido, zullen zich tot taak moeten stellen om hun geestesoog te openen. Door middel van Aiki moeten zij luisteren naar de Opperste Oprechtheid van God en ervoor zorgen dat dit een actieve realiteit wordt. Zij moeten vertrouwd raken met het gevoel van de zuiverende werking [*misogi*] van deze grote Aiki en dit in praktijk brengen en zó meebewegen met het Grote Universum dat de koers ervan niet verstoord wordt. Vreugdevol moeten zij zich wijden aan het verzachten van de ziel. Daarom zou ik graag zien hoe mensen van harte luisteren naar de stem van Aiki. Het doel ervan is niet het corrigeren van anderen, maar het zuiveren van je zelf. Dit is Aiki. Dit is het doel van Aiki. En dit moet het individuele doel worden van ieder van ons.

[Toespraak van Morihei Ueshiba. Bron: R.S. Heckler: *Aikido and the new warrior*. Berkeley 1985, p. 85 e.v. Vertaling: A. v. Dun]

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



UNIVERSELE AUTOBIOGRAFIE

[Portia Nelson, In: *Sogyal Rinpoche, Het Tibetaanse Boek van Leven en Sterven*, Cothen 1994]

1.

Ik loop door een straat.
Er is een diep gat in het trottoir
Ik val erin.
Ik ben verloren... ik ben radeloos.
Het is mijn schuld niet.
Het duurt eeuwig om een uitweg te vinden.

2.

Ik loop door dezelfde straat.
Er is een diep gat in het trottoir
Ik doe alsof ik het niet zie.
Ik val er weer in.
Ik kan niet geloven dat ik op dezelfde plek ben.
Maar het is mijn schuld niet.
Het duurt nog lang voordat ik eruit ben.

3.

Ik loop door dezelfde straat.
Er is een diep gat in het trottoir
Ik zie dat het er is.
Ik val er weer in... het is een gewoonte.
Mijn ogen zijn open.
Ik weet waar ik ben.
Het is mijn schuld.
Ik kom er direct uit.

4.

Ik loop door dezelfde straat.
Er is een diep gat in het trottoir
Ik loop eromheen.

5.

Ik loop door een andere straat.

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