



## Didactiek in aikido

Goede scholing en opvoeding dient een herkenbaar, duidelijk doel: individueel welzijn en maatschappelijke welvaart. Alle middelen en processen die men hiervoor inzet worden in hun efficiëntie gemeten aan de bijdrage tot dat doel: helpt het mij / ons in de gewenste richting? Geeft het mij / ons geschikte methoden om toe te komen aan mijn / ons potentieel? Draagt het bij aan bewust burgerschap, aan harmonisch samenleven, aan maatschappelijke verantwoordelijkheid?

Een groot doel krijgt al vlug vele afgeleide subdoelen. Wil je een nieuwe stad uit de grond stampen, dan zullen er heel wat plannen de revue passeren en middelen in stelling gebracht worden en mensen in beweging komen, voordat er schoppen de grond in gaan. En elk van die plannen, middelen en mensen sluit aan bij hun specifieke doel, als onderdeel van het grote stadsplan.

Bepalend is dus het grote doel, en daarmee samenhangend de lijnen waarlangs alle betrokkenen de relevante processen uitzetten. Procesmanagement, heet dat tegenwoordig. Een permanent besef van het achterliggend doel is voorwaarde voor juiste keuzes en beslissingen. In de spirituele tradities en wijsheidsscholen noemt men dit: leven van binnen uit.

Nu ontwikkelen we ons niet alleen extern, op het functionele, wereldse vlak van werken en wonen, maar ook intern, op het individuele, existentiële vlak van leven en sterven. En ook daar gelden dezelfde wetmatigheden als het gaat om zelfverwerkelijking als doel: we leven in het moment, dag op dag wordt het doel beoefend. Een mooi Japans gezegde luidt: "Ichi nichii, mai nichii - elke dag is een goede dag". Grote doelen realiseer je via vertaling naar kleinere, dagelijkse, concrete aspecten. Maar steeds is er op de achtergrond het grote doel: vervulling, kwaliteit van leven, gelukkig zijn, verwerkelijking.

Een voorbeeld: duurzaam in je kracht staan kan een zinvol en wenselijk doel zijn, maar dat doe je niet zomaar. Het vereist onder andere een je bewust worden van en een goed leren omgaan met je zwakheden (de innerlijke vijanden) en je toetsingen (de uiterlijke vijanden). Gaandeweg kom je allerlei aspecten tegen die ofwel bijdragen aan het doel, ofwel afbreuk eraan doen. En die aspecten zou je kunnen zien als subdoelen: geduld beoefenen, evenwicht bewaren, open waarnemen, alert en doortastend reageren, vertrouwen en gemoedsrust vinden, helder communiceren, samenwerken etc.

De term "doel" roept misschien associaties op met een tijdstraject (toekomstige verwezenlijking). Maar dat doet geen recht aan de hierboven beschreven gang van zaken. We kunnen beter spreken van gelijktijdige en momentane verwezenlijking: het grote doel is permanent actief (in ons besef), en transformeert zich in kleine doelen. Beide aspecten vormen hier en nu steeds één geheel: het achtergrondbesef (einddoel) is de basis voor voorgrondactiviteiten (subdoelen). Elk moment zijn voorgrond en achtergrond gelijktijdig aanwezig - net als geest en lichaam in ons eigen functioneren.

Als we dit gegeven wat concreter gaan toepassen op aikido, dan kun je zeggen: "eenheidskracht" (harmonie, vrede) is het doel van aikido - zowel in persoonlijke zin verwezenlijkt, als maatschappelijk toegepast. En om dat doel, eenheid, daadwerkelijk te kunnen realiseren en belichamen, onderscheiden we enkele aspecten waardoor we onszelf des te beter kunnen onderzoeken en leren kennen: lichaam (zintuiglijkheid), adem (gevoel, energie) en geest (intentie, bewustzijn). Dat zijn de drie terreinen, of beter nog: bestaansvlakken, waarop alle zelfonderzoek en persoonlijke ontwikkeling zich afspeelt. <sup>[1]</sup>

Eén van de gewenste kwaliteiten van eenheidskracht, en van verwerkelijking in het algemeen, is ontspanning. Mensen die evenwichtig, open, hartelijk en zelfverzekerd in het leven staan, zijn innerlijk ontspannen. Ook in hectische omstandigheden of moeilijke situaties verliezen zij hun kracht niet: gemoedsrust, directheid, aandacht, helderheid, verbondenheid. In staat zijn om te ontspannen is een belangrijk, algemeen didactisch doel.

Ontspanning is in alle kunst, dus ook in een krijgskunst als aikido, een wezenlijk ingrediënt en een bewijs van kwalitatief functioneren. Hierbij gaat het niet zozeer om fysieke ontspanning (in feite de makkelijkste vorm van ontspannen) maar vooral om de meer verborgen of minder vertrouwde vormen ervan: emotionele en mentale ontspanning, vanuit een diep vertrouwen, op je gemak zijn, helemaal jezelf zijn. De geest is de kern, als die ontspant, ontspant vanzelf het gemoed en het lichaam.

Laten we die emotioneel-mentale ontspanning "gemoedsrust" noemen. Gemoedsrust - innerlijke vrede - is een basale voorwaarde voor goed functioneren in aikido. Maar het is tegelijkertijd, en dat is interessant, het einddoel van aikido: vrede. Hier komt het gelijktijdig en concentrisch karakter van leren weer naar voren: het doel (vrede, ontspanning) ligt niet in de toekomst, maar wordt hier en nu verwerkelijkt, vanuit onze kern, via een bewust erkennen van mijn aanwezige (vredes)intentie en een actief aanspreken van mijn aanwezig potentieel om hier en nu uitdrukking te geven dat doel.

Om dit wat beter te begrijpen kan het zinvol zijn om het begrip "doel" (dat een lineair en gefaseerd traject suggereert) te vervangen door "bedoeling". Die term geeft beter weer wat er werkelijk gebeurt: ál ons uitdrukken en handelen komt voort uit visie, is gehoor geven aan innerlijke bedoelingen. Ook de formulering van een groot doel start ergens in het hart van een of meerdere mensen. Dat wil zeggen: het vormt een levendig, krachtig werkzaam motief dat ons in beweging brengt, zowel mentaal (denkend, voelend, visualiserend) als fysiek (tastend, sprekend, handelend). Verwerkelijking van zo'n innerlijke bedoeling vindt in feite niet naar voren toe plaats, maar van achteren uit, vanuit ons hart (het motief). Doelgerichtheid is zo gezien niets anders dan het bewust hanteren van je vitale, innerlijke antenne.

Terug naar de praktijk: ontspanning. Onrust (innerlijke spanning) komt voort uit drie conditioneringen in ons bestaan die zorgen voor beperkende, belastende patronen in onszelf: 1. lichaam, 2. tijd, 3. anderen.

Wie deze grondcondities niet ontspannen weet te hanteren, vanuit een stevig centrum en een open hart, krijgt te maken met afhankelijkheid, irritatie, kwetsbaarheid, isolement, angst etc. Dat worden innerlijke vijanden die ons belagen vanwege het gezag dat deze condities in de loop der tijd hebben verworven.

De oplossing voor dit verward raken ligt niet in het sleutelen aan diezelfde condities - dus niet in het mooier of sterker of edeler maken ervan, of het ontkennen en bestrijden ervan - maar in het opereren vanuit de plek in onszelf waar condities helemaal geen rol spelen, namelijk ons onvoorwaardelijk (letterlijk: niet geconditioneerde) potentieel, onze ongerepte hartskwaliteit. Dit betekent je wijden aan toegewijd oefenen om te leven vanuit: 1. centrum, 2. hier en nu, 3. zelfstandigheid.

Gevoel van gemoedsrust, ontspanning en innerlijke identiteit is ons natuurlijke potentieel, een bron van onvoorwaardelijke kwaliteit in onszelf. Noem het menselijkheid (tegenover persoonlijkheid), wijsheid (tegenover kennis), vertrouwen (tegenover twijfel), vrede (tegenover onrust), liefde (tegenover hebzucht), zelfstandigheid (tegenover afhankelijkheid). Al die kwaliteit hoeft en kan niet aangeleerd te worden, ze wacht slechts op erkenning en op toepassing door "de eigenaar".

Onze neiging tot identificatie met uiterlijkheden houdt ons gevangen in illusies en in zinloze, overbodige activiteiten. Dit beperkte, schichtige, kinderlijke zelfbeeld moet gesaneerd worden. Laten we het zo snel mogelijk vervangen door een werkelijke, waardige weergave van onszelf. Dan hoeven we ons slechts dag in dag uit te bekwamen in het wennen aan het vormloos, levend potentieel dat we zijn.

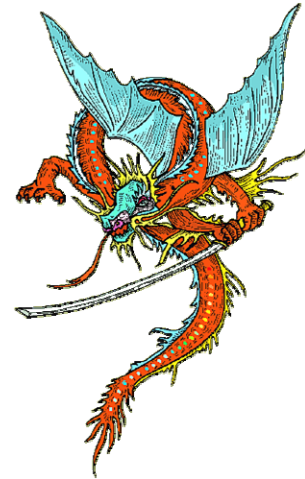
*Ad van Dun*

*1. Osensei noemt die vlakken het zichtbare, het verborgene en het goddelijke. In Zen spreekt men van drie "lichamen": het veranderingslichaam, het vreugdeslichaam en het waarheidslichaam*

## Vijandigheid verwijderen

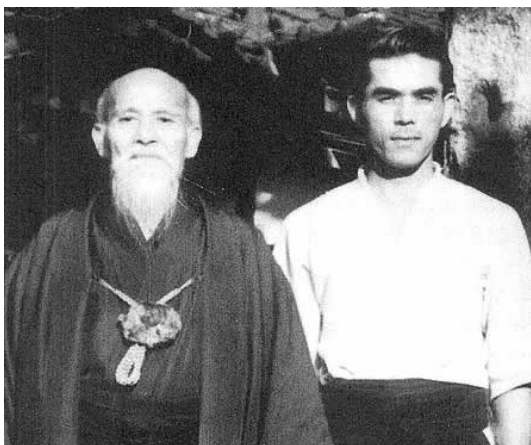
*Uit: K. Sunadomari: Enlightenment through aikido. Berkeley 2004.  
Vertaling: A. v. Dun*

Aan het begin van elke training reciteren we de "Geest van Manseikan Aikido" [Manseikan is de naam van Sunadomari sensei's school]. Een zinsnede daaruit luidt: "Het (aiki) verwijdert niet alleen vijandigheid uit ons hart, maar verandert hen die vijanden lijken in niet-langer-vijanden." Eenvoudig gezegd verwijst een vijand naar iets of iemand waarmee men in conflict is of naar een "tegenstander" in een geschil of gevecht. Als je naar het basisconcept van "vijand" kijkt, dan kan het op kleine schaal verwijzen naar een conflict tussen individuen; op grotere schaal kan het te maken hebben met verschillende groepen, volken, landen, etc. Maar wat wil dat nou precies zeggen: "vijandschap verwijderen uit ons hart" en "hen die vijanden lijken veranderen in niet-langer-vijanden"?



Er vinden op dit moment oorlogen plaats op diverse plekken in de wereld. Ten gevolge daarvan vallen er elke dag slachtoffers, gewonden, doden. Waarom vinden zo'n oorlogen plaats? Rassenconflicten, godsdiensttwisten, verschillende mentaliteiten en economische factoren maken deel uit van de verschillende problemen die aan de wortel liggen van dit bloedvergieten en geweld. Het "Ik heb gelijk en jij bent fout"-denken en de ander dwingen om aan jouw wensen te gehoorzamen dragen nog verder bij aan het conflict dat we tegenwoordig kennen. Net zoals er oorlogen zijn gevochten met behulp van louter "economische middelen", zo hanteren we in ons vechten ook andere middelen dan fysiek geweld om onze zelfzuchtige verlangens te vervullen. Is het in een dergelijke wereld nu werkelijk mogelijk om vijandschap te verwijderen uit ons hart en ons te bevrijden van haat en wrok?

"Vijandschap verwijderen uit ons hart" betekent niet onszelf met tegenzin onderwerpen aan iemand anders. En door de ander te dwingen zich aan jou te onderwerpen zorg je er alleen maar voor dat men wrok gaat koesteren en dat je wraak afroept over jezelf in een later stadium. Het citaat vervolgt met "hen die vijanden lijken veranderen in niet-langer-vijanden"; om dit te bereiken is het noodzakelijk dat we die zogenaamde "vijand" gelegenheid geven onze manier van denken te zien, zodat wij in staat zijn om ook de vijandelijke gevoelens in hun hart weg te nemen.



*Osensei en Sunadomari sensei, Tokyo 1956*

Hoe komt het dat er in deze moderne tijd nog zoveel conflicten bestaan? Dat heeft ongetwijfeld te maken met het feit dat de harten van mensen toenemend zelfzuchtiger zijn geworden. De "zolang het mij goed gaat, doen anderen er niet toe"-filosofie is hier voor een groot deel debet aan. De huidige wereld is vol tegenstellingen. Extravagantie brengt landen ertoe grote voedseloverschotten te produceren, terwijl er tegelijkertijd landen zijn waar mensen geen voedsel hebben en dagelijks van honger sterven. De positieve gevolgen van de voortdurende wetenschappelijke vooruitgang en de maatschappelijke veranderingen door moderne technologieën brengen veel mensen ertoe te zeggen dat de wereld kleiner wordt en sterker verenigd. Maar als de harten van de mensen in die wereld gescheiden blijven, zullen we tot in het einde der tijden geen vrede kennen in deze wereld.

De grondlegger van Aikido, Morihei Ueshiba, werd door God geïnspireerd om voor alle mensen technieken te scheppen, geen technieken om je partner te vellen, maar juist technieken om haat op te lossen en een wereld van liefde te ontwikkelen. De basis van deze goddelijke missie die hij via verlichting ontving - en uiteindelijk de basis van alle krijgskunsten (Budo) - is conflict in de kiem smoren voordat het optreedt en een vredige wereld bouwen op aarde.

In *The Spirit of Aikido* [een boek van Kisshomaru Ueshiba, de zoon van Osensei] staan de volgende woorden van Osensei geschreven: "Aiki is liefde. Het is de weg die ons hart verenigt met de geest van het universum zodat we ons levensdoel kunnen voltooien doordat wij in onszelf een liefde en respect geschonken krijgen voor alles wat leeft."

Deze "geest van het universum" is onvoorwaardelijke liefde, de liefde die de natuur in stand houdt en alle leven voedt. Deze woorden van de grondlegger zijn bedoeld om die liefde in onszelf te wekken, alle levende wezens erin te laten delen, en al onze vermogens in te zetten om ons diepste potentieel te realiseren.

Aikido is geen techniek om te vernietigen. Het leert ons de weg van wederzijdse voorspoed, door de geest van onze partner op te nemen, ons te verbinden met hem of haar, en één te worden. Het is een instrument om vijandigheid uit ons hart te verwijderen via de beoefening van fysieke technieken. Dankzij die beoefening verwerven we eenheid van lichaam en geest.



### 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 (0)475 404130**



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