



Authenticiteit en traditie

De Weg volgen - budo (krijgskunst) betekent "de Weg van de krijger", zoals aikido "de Weg van aiki (eenheidskracht) betekent - is bewust werk maken van zelfverwerkelijking, bewustwording. Met andere woorden: kiezen voor een groeiproces, een leerproces, een ontdekkingstocht. Dat is de oorspronkelijke betekenis en invulling van het begrip "do" (Japans voor de Chinese benaming van het begrip Weg: "Tao"). Starten met aikido is in essentie starten aan een levensweg, het praktisch verwezenlijken van een krachtige, natuurlijke, duurzame levenshouding die alle tegenslagen overwint.

Dat is uitnodigend: een nieuw, inspirerend perspectief, verrijking van je leven, beter omgaan met alle omstandigheden, goede sfeer en interessante oefeningen etc.

Maar het aangaan van dit proces heeft ook een confronterende, bedreigende kant - mits het voldoende diepgaand en integer wordt aangeboden en aangegaan: oude zekerheden vallen weg, je ontdekt onaangename kanten van jezelf, moeilijke aspecten van het leven worden niet vermeden, etc. Kortom: je verandert, je krijgt dankzij de beoefening van aikido te maken met leren, met transformeren.

Nu is leren in spirituele zin niet hetzelfde als het leren in de gangbare didactische of sociale zin. In spiritualiteit ben je integraal als **mens** aan de orde, het gaat om een leren in de diepste existentiële zin, vanuit kwaliteit op hartsniveau. Je eigen, unieke identiteit staat op het spel: zingeving, sterfelijkheid, integriteit. Je leert van het leven zelf, een werkelijkheid die groter is dan jijzelf. Je eigent je dan ook geen kennis toe, maar je laat je verhelderen, verfijnen, verbinden. Dat maakt ons wijs, liefdevol.

In de gangbare didactiek (therapeutisch, fysiek, sociaal) zijn we primair als **persoon** aan de orde. Hier gaat het om leren op handelingsniveau binnen een privé en sociaal geconditioneerde context. Je wilt aspecten (vaardigheden) van je persoonlijkheid ontwikkelen, er spelen meerdere motieven. Jij bent als persoon (ego) de operator van een survivaltocht en voegt alle werkelijkheid naar jouw beeld daarvan.

Deze tweepoligheid (menschelijkheid en persoonlijkheid) komen we op vele manieren dagelijks tegen in ons leven: binnen - buiten, de Weg - de wereld, ik - de ander, verstand - gevoel, moeite - gemak, geest - lichaam, leven - dood. Om als aikidoka meer zicht hierop te krijgen kunnen we eens kijken naar een andere paradox die sterk bepalend is voor de aikido-weg, namelijk authenticiteit en traditie.

Wat in de dojo geldt voor kracht (inzet) en ontspanning (overgave), namelijk dat zij elkaar bevruchten, geldt in algemener opzicht ook voor authenticiteit en traditie: beide blijven relatief vruchteloos zolang zij een afzonderlijk doel vormen, maar spiraalgewijs werkzaam in ons bieden zij een enorme dynamiek.

Authenticiteit en traditie vormen het bouw materiaal van onze menselijke ontwikkeling: er is aan de ene kant alle creatieve potentieel en inbreng van onszelf, en aan de andere kant alle ervaring en advies van voorgangers. De juiste mix van deze beide ingrediënten leidt tot een middenweg waarin alle (schijnbare) tegenstellingen en extremen - "vorm en leegte" - zich



organisch verenigen in volwassen krijgerschap.

Gaat een van beide polen echter domineren dan stagneert dit organisch groeiproces. Er verschijnt veruiterlijking, institutionalisering en ceremonieel aan de "vorm"-kant (traditie), of schijnvrijheid, misbruik en verwarring aan de "leegte"-kant (authenticiteit). Dit mechanisme kan kleinschalig optreden als een individuele, particuliere neiging, maar ook grootschalig als een collectieve, maatschappelijke tendens.

Zonder traditie hebben we geen referenties, we kunnen nergens op aansluiten, niet verder bouwen. In extremis zouden we reddeloos verloren zijn als we ons niet bewust werden van onze menselijke waardigheid via leerzaam materiaal (onderricht). We zouden slechts vegeteren, consumeren, biologisch overleven, maar psychisch, emotioneel en sociaal zouden we verkommeren. Op veel plaatsen in de wereld, ook in zogenaamde beschaafde omgevingen, is dit heden ten dage helaas dagelijkse realiteit: gebrek aan spiritueel besef (innerlijke oriëntatie) genereert hebzucht, conflict, vervreemding etc.

Anderzijds, zonder authenticiteit hebben we geen gezag, dan zijn we slechts lege hulzen die imiteren, vaardigheden aanleren, woorden gebruiken en keuzes maken - maar zonder bewuste afweging, zonder diepgang en voeling, zonder vrije creativiteit en oprechte betrokkenheid, zonder rechtstreekse, spontane expressie, zonder verantwoordelijkheid, en vooral: zonder integriteit. Er is geen vitale kern in onszelf werkzaam, geen schenker van aandacht, van vertrouwen, ruimte, mededogen, gezag. Dat is tenslotte de kern van spiritualiteit en verwerkelijking: het daadwerkelijk belichamen van ons innerlijk potentieel.

Hoe hangen beide polen nu samen? Hoe kan aikido dit proces dat we "ik" noemen zinvol integreren? Immers, ik ben "kleine ik" en "grote ik", persoon en mens, geconditioneerdheid en potentieel. Maar ook: er is uiteindelijk maar één zelf dat permanent aan de orde is. Wat is werkelijkheid, wie ben ik?

De grondlegger van aikido, Morihei Ueshiba Osensei, heeft beide kanten van dit proces leren kennen en tot een harmonisch geheel gemaakt. Hij heeft de stem van zijn hart gevolgd en gezocht naar zingeving. Die vond hij uiteindelijk via zijn spirituele leraar Onisaburo Deguchi. Daarnaast heeft hij zich dagelijks gewijd aan de praktische toetsing van zijn innerlijke visie via beoefening van verschillende budo-disciplines, hetgeen uiteindelijk in een zelfstandige discipline zou resulteren, genaamd aikido.

Ieder van ons heeft te maken met een vergelijkbare weg - alle spirituele leraren zijn ooit leerling geweest. Zij zijn hun eigen zelfonderzoek begonnen naar aanleiding van dezelfde problemen die wij ervaren: ontmoediging vanwege onze conditionering en inspiratie vanwege ons potentieel. Hun welslagen is het resultaat van een harmonisch integreren van authenticiteit en traditie: onvoorwaardelijk thuis zijn in innerlijke kwaliteit, en een onbevangen uitdrukken daarvan in alle uiterlijke condities.

*Op een dag kwam er een vreemdeling
die een levende mus in zijn hand verborgen hield.*

*Hij vroeg aan Boeddha:
"Is de mus in mijn handen dood of levend?"*

*Boeddha ging schrijlings boven de drempel staan, en vroeg:
"Ben ik aan het vertrekken, of kom ik nu aan?"*

Ons persoontje is als een onontwarpbare cluster van karmische condities - fysiek, energetisch, mentaal - maar in ons hart schijnt het licht van menselijk "potentieel" (authenticiteit). De Weg daarentegen is als een stralende, onbegrensde bron van alle beschikbare potentieel, maar zich manifesterend via een dun laagje "condities" middels onderricht, literatuur, leraren (traditie). Zodra beide licht schenkende polen naar elkaar wijzen en zich met elkaar verbinden, is verwerkelijking elke dag een vreugdevol feit.

Misogi

Reiniging van lichaam en geest

Uit: Stevens, John: *The secrets of aikido*. Boston 1997.
Vertaling: A. v. Dun

Reiniging met water is een van de vele universele religieuze rituelen. Sinds mensenheugenis ontdoen Hindoes zich van hun zonden via een wasbeurt in de heilige rivieren van India. Joden kennen de rituele onderdompeling in water, Moslims voeren ceremoniële wassingen uit, en Christenen en Boeddhisten gebruiken water respectievelijk in het doopsel en in de *Abhiseka* initiaties; de Indianen van Noord-Amerika bouwen zweethutten ("Zolang het hart niet rein is, kan men de Grote Geest niet zien," volgens opperhoofd Zwart Hert); en de inwoners van Hawaii voeren *hi'uwai* uit in het water van de Grote Oceaan.



In Japan kent men dit soort reinigingsvormen onder de naam *misogi*. Nadat Izanagi was aangetast door zijn verblijf in het duistere dodenrijk, ging hij zich reinigen in het snel stromend water van Tachibana-no-Odo (zie *Kojiki* 1:11). Tengevolge van Izanagi's *misogi* kwamen diverse goden tot leven, met name Amaterasu en Susano-o; reiniging met behulp van water - in de oceaan, onder een waterval of door middel van ijskoude emmers - was een fundamentele religieuze oefening in Japan.

Maar het lichaam reinigen van vuil was slechts één vorm van *misogi*. Daarnaast kende men de *misogi* van vasten en juiste voeding om het lichaam te ontdoen van giftige stoffen. Verder was er de *misogi* van het hart, waarmee men afstand kon doen van boosaardige gedachten, kwaadwillende woorden en schadelijke handelingen. Er bestond ook een *misogi* van de leefomgeving, waarmee men al het omringende zuiverde en ordende. Met het realiseren van al deze dingen werd *misogi* een ritueel dat positieve verandering en vernieuwing bracht.



Morihei Ueshiba Osensei nam deel aan al deze traditionele *misogi* rituelen, maar uiteindelijk kwam hij tot de conclusie dat Aikido op zichzelf één alomvattende vorm van *misogi* is: "Het wezen van Aikido is jezelf te bevrijden van kwaadaardigheid, in harmonie met je omgeving te leven en jouw pad te zuiveren van alle begrenzingsen en obstakels."

Morihei citeerde vaker een gezegde dat hij geleerd had toen hij in de Hozoin-school de speerkunst bestudeerde: "Bovenal betekent de beoefening van de Weg het op orde brengen van je eigen hart; daarna ben je verzekerd van het overwinnen van elke tegenstander."

In feite zijn *misogi* en Aikido synoniemen geworden voor Morihei, "een zuivering van lichaam en ziel, een stralende toestand van onopgesmukte puurheid, het verwezenlijken van daadwerkelijke harmonie, een heldere staat van genade."

INAI missie

met betrekking tot de ARN - Aikido Renmei Nederland

Osensei's weg, die uiteindelijk Aikido zou gaan heten, wordt door hemzelf omschreven als uiterlijke *expressie* (techniek) van een innerlijke *intentie* (bewustzijn): de bewegingen vormen geen doel op zich maar zijn uitdrukkingsvormen van een innerlijke intentie om vrede en harmonie te realiseren.

Er bestaat dus een hiërarchische - of zo men wil, concentrische - relatie tussen het geestelijke en het fysieke aspect van aikido-beoefening: de innerlijke intentie (kern) is bepalend voor de wijze van uiterlijk opereren (cirkel). Alle technieken zijn, net als woorden, een weerspiegeling van mentale kwaliteit.

Dit maakt aikido een waardevol instrument ten behoeve van geestelijk, fysiek en maatschappelijk welzijn. Dankzij de compleetheit van deze oefenvorm waarin zowel binnen en buiten - geest en lichaam - aan de orde zijn, kunnen alle persoonlijke vervormingen of onevenwichtigheden op een integrale manier direct en voelbaar worden hersteld.

De sectie INAI van de Aikido Renmei Nederland (ARN) stelt zich ten doel deze visie te blijven verhelderen en vertalen naar de praktijk van alledag. Enerzijds betekent dit het stimuleren van een zo authentiek mogelijke interpretatie van aikido als spirituele Weg, anderzijds het faciliteren van een zo transformerend mogelijke invulling van het oefenen op individueel vlak.

Van de ARN verwacht INAI primair alle ruimte en ondersteuning om haar eigen, hierboven geformuleerde doelstelling te kunnen concretiseren. Daarnaast kan de ARN voor INAI een vruchtbaar platform zijn voor communicatie, uitwisseling en onderzoek van aikido in dienst van een zo breed mogelijke maatschappelijke implementatie.



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.