



Hartsverlangen

Is aikido een spirituele weg?

Natuurlijk, zul je zeggen, als spiritualiteit een natuurlijk bestanddeel is van je leven.

Natuurlijk, zul je zeggen, als jouw naam bijvoorbeeld Morihei Ueshiba is en jij een kleine eeuw geleden bezig bent zin en richting te geven aan je leven.

Natuurlijk, zul je zeggen, als je het verschil ziet tussen sport en oefening, tussen innerlijk motief en uiterlijk gebaar, tussen de persoon die je bent en de mens die je bent, tussen conditionering en potentieel, tussen verlangen naar vervulling en behoefte aan vertier.

Maar wat als ik dat niet zo ervaar, als mijn eigen spiritualiteit mij verborgen blijft?

Wat als Morihei Ueshiba meer dood dan levend voelt, geen dierbare metgezel of inspirerend gezelschap, maar een onbekende, nogal curieuze Japanner?

En wat als mijn bestaan - de persoon die ik ben, de wereld waarin ik leef - zoveel dingen te bieden heeft die elk op zich vervulling genereren: relaties, werk, reizen, hobbies, plezier, etc.? Allemaal zo boeiend dat de vraag "wie ben ik" al verbleekt nog vóór hij gesteld wordt?

Dat is natuurlijk geen reden om moeilijk te doen, maar juist een uitnodiging om al die opties en mogelijkheden werkelijk serieus te nemen als geluksfactoren en ze ten volle op hun waarde te toetsen. Mocht later blijken dat zij misschien niet duurzaam zijn of onvolledig, dan weet je tenminste wat er te koop is in jezelf en in de wereld, en dat levert een betrouwbaar uitgangspunt voor verder onderzoek.



Leven is het volgen van je hart, gehoor geven aan ons hartsverlangen naar geluk. Op weg daarheen leer je welke rol de verschillende dingen die je tegenkomt kunnen spelen, je ontdekt geleidelijk waar stabiliteit te vinden is, wat mens-zijn écht inhoudt in je vluchtigste en je aangrijpendste momenten. Hoe ga je om met al die krachten: lichamelijke, anderen, hebzucht, woede, illusies, sterfelijkheid, angst, verlies, eenzaamheid, jaloezie, trots - de dagelijkse mallemlen van het ego?

Het is een vreemde gewaarwording te ervaren dat spiritualiteit zo ver af kan lijken, dat we ons zozeer verwijderd kunnen voelen van ons grootste vermogen, ons diepste verlangen, ons dierbaarste punt.

Dat we feitelijk afzien van geluk (of verwerkelijking) en genoeg nemen met afgeleide doelen, met goedkopere oplossingen, met bedrieglijke beelden, met zelfgenoegzaamheid, constructies en vervreemding.

Maar als maatschappelijke ballast en persoonlijke leemte hun maximum bereiken - als de nood het hoogst is en het gemis het diepst - komt er iets wezenlijks tot leven in onszelf. Er blijkt iets heel grondig scheef te zitten en dat inzicht motiveert ons de kracht te vinden een nóg belangrijker, levensbepalende keuze te maken: blijf ik kunstmatigheid en moeite in mezelf en om me heen voeden - of geloof ik echt in de mens die ik kan zijn, en ga ik vanaf dit moment onvoorwaardelijk werk daarvan maken?

Geloof ik in de Weg, of houd ik mezelf buiten schot?

Als deze innerlijke vraag klopt, dan kan dit een onomkeerbare ervaring worden van zelfherkenning: je wordt geraakt door een signaal uit je eigen hart (Socrates spreekt van een "teken"), en dan is er meteen de louterende opluchting van wakker worden, bewust worden, je weer herinneren waar het om draait.

Voordat deze verwerkelijking een concrete, bewuste, gezaghebbende, koersbepalende keuze wordt die centraal staat in je leven, moet dit inzicht getoetst worden op zijn levensvatbaarheid:

- is er inderdaad slechts één doel, of zijn er toch meerdere doelen
- zie je dat het probleem bij jezelf ligt en niet bij de wereld
- ben je bereid om te veranderen
- maskeer je je niet langer als advocaat van de duivel
- beleef je dagelijks de samenhang tussen lichaam en geest
- voelt het bevrijdend om je voegen naar wetmatigheid

Eerst gaan we **romantiseren**, zelfs als je een oprechte notie van innerlijke kwaliteit hebt: je maakt er één van je persoonlijke interessegebieden van. Spiritualiteit, oosterse filosofie, new age disciplines, de Weg - alles vormt in het begin een krachtig, inspirerend element om je te helpen de werkelijkheid naar je hand te zetten, om greep te krijgen op jouw door de bank genomen rusteloos, vlak of moeizaam bestaan. Spiritualiteit is nog geen centrale factor, geen natuurlijk oriëntatiepunt, geen permanent achtergrondbesef - het is een van de vele, fluctuerende zingevingsfactoren.

Als het materiaal (literatuur, leraren, oefeningen) echt interessant en werkzaam blijkt te zijn, ga je het **cultiveren**: je benut het potentieel ervan om je als persoon te verbeteren, inspiratie, rust, kracht (en in afgeleide zin: macht, erkenning etc.) eraan te ontleen. Dat is de therapeutische, energetische fase van zelfverwerkelijking. Je gaat deelnemen aan trainingen, investeert tijd in studie en onderzoek, leert andere mensen kennen die ook ermee bezig zijn. De vele inspirerende aspecten die je tegenkomt werken vervullend, en het besef van deelname aan een gemeenschappelijke weg voelt integrerend.



Totdat de tijd aanbreekt om de Weg zelfstandig en onvoorwaardelijk te **realiseren**. Was er voorheen nog ruimte voor persoonlijke marges, voor eigen invulling en interpretatie, voor opportunisme en vrijblijvendheid, voor legitimeren van excuus en compensatie, voor veilige toevlucht tot ironie en kritisch voorbehoud, voor negeren van wetmatigheden en de consequenties ervan - nu wordt het alles of niets.

"Als de leerling ook maar het geringste beetje bijzonders bezit, kan men hem niet gevorderd noemen."
(Zen leraar Fayen Wenyi, in: Ferguson, A.: Zen's Chinese heritage. Boston 2000)

Wat eerst zo bijzonder leek - spiritualiteit, wijsheid, liefde - is gewoon onze natuurlijke staat, het menselijk potentieel dat ieder van ons beschikbaar heeft in de vorm van onophoudelijke bezieling. Die bezieling of spiritualiteit hoeft niet toegevoegd te worden via "werken aan jezelf", maar hoeft slechts innerlijk toegelaten te worden via ruimte, aandacht en vertrouwen schenken. Wat dicht geslibt is, gaat weer stromen, wat geïsoleerd leek, blijkt altijd verbonden - kortom: je opent je hart.

Spiritualiteit, de Weg, verwerkelijking, het Zelf, wijsheid, harmonie, eenheidsbeleving - je kunt over deze Grote Kwestie niks zinnigs zeggen, omdat dit groter is dan wijzelf.

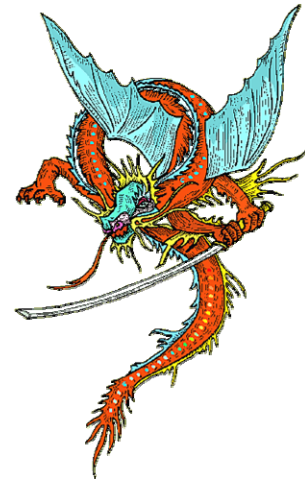
De werkelijkheid die we zijn - niet te verwarren met "de wereld" - maakt oprechte beoefenaars elk moment bewust van de wonderlijke wetmatigheid waarin we leven en sterven.

Dit is een onvoorwaardelijk, anoniem mysterie, waarnaar je je slechts in dank kunt voegen. Alle oefenen is dagelijkse expressie, levende belichaming ervan.

In de smidse

*Uit: Krieger, Pascal: Jodo, the way of the stick. Geneva: Shang Do Kwan, 1989.
Vertaling: A. v. Dun*

De training was normaal begonnen. Niets wees erop dat er iets bijzonders stond te gebeuren. Na de eerste 300 suburi [zwaard- of stokslagen] waren de meeste beoefenaars ervan overtuigd dat zo dadelijk het teken "Yame!" [stop] zou worden gegeven. Enkelen begonnen zelfs al langzamer te werken. Afgezien van enige meer ervaren en wakkere leerlingen verwachtte niemand dat de oefening zou doorgaan, want het was vrij normaal om de training te beginnen met de 300 suburi.



Na 20 minuten begonnen sommigen van de minder ervaren beoefenaars zich heel ongemakkelijk te voelen: hun schouders begonnen te branden vanwege vermoeidheid in de spieren die optreedt na 300 suburi. Zij konden niet doorgaan, maar konden ook niet opgeven in het bijzijn van alle anderen. "Als we maar eens een andere beweging konden maken!" dachten ze - maar nee, de kiai-klank [budo-kreet] bepaalde het ritme van de doorgaande beweging en hij weerklonk door de dojo als een bezwering. Beetje bij beetje werd de groep beoefenaars opgenomen in een toestand van welbewuste toewijding; de pijn verdween en de geest bekommerde zich niet meer om nog resterende onbeantwoorde vragen. De behoefte om vooruit te denken smolt weg. De eenpuntige, ritmische beweging rees omhoog naar het houten dak van de dojo, als ware het een gebed.

Maar eenieder heeft zijn eigen mentale en fysieke weerbaarheid. De eerste arm zakte omlaag na 45 minuten, en spoedig volgden er anderen. De eersten die opgaven voelden zich een tikkeltje teleurgesteld, vermengd met enige schaamte. En zo ging het door. Nog enkelen gaven op, maar de meerderheid hield vol, druipnat, en met een lege blik in de ogen.

Enkelen die gestopt waren, stonden weer op en gingen verder. Iedereen werd verenigd in het ritme en de kiai van de meest volhardende beoefenaars. Hun geest was geledigd en zij bekommerden er zich niet langer om hoelang het nog ging duren. Plotseling klonk tot ieders verrassing: "Yame!". In stilte staarden ze allemaal naar hun handen die bedekt waren met blaren, en ze vroegen zich verwonderd af hoe zij dit zolang hadden kunnen volhouden. Ze keken elkaar aan, als bij het ontwaken uit een wonderlijke droom. Voor sommigen was het een ware nachtmerrie geweest, en degenen die midden in die droom wakker geworden waren vroegen zich af of zij zouden hebben kunnen doorgaan, als ze dat werkelijk gewild hadden. Anderen formuleerden excuses voor zichzelf (ze waren er niet op voorbereid, de afgelopen dagen waren vermoeiend geweest), en zij aarzelden niet anderen hiervan ongevraagd op de hoogte te stellen. Maar iedere beoefenaar voelde hoe zijn of haar ego merkbaar verminderd was.

De leraar, met de onbewogenheid van Fudoshin [onverstoorbare geest], gaf de groep enkele ogenblikken om de schok te verwerken en beëindigde daarop de training met een onberispelijke buiging, zonder enig woord van uitleg.

Is verdere uitleg nodig? De groep beleefde zojuist een "verrassingsmisogi". Iedereen heeft deel gehad in een mentale en fysieke super-inspanning. Dit wordt mede mogelijk gemaakt door de staat van welbewuste toewijding die wordt teweeggebracht door een eenvoudige, gestage beweging, uitgevoerd in een kalme maar onveranderlijke cadans. Ieder wordt geconfronteerd met zichzelf zoals hij of zij werkelijk is - zwak, vatbaar voor pijn en vermoeidheid - kortom, zoals hij of zij werkelijk is. Sommigen zijn aangenaam verrast, anderen hebben zichzelf overschat, maar elk van hen is bescheidener geworden. De onderlinge verbondenheid tussen de deelnemers is verder toegenomen. Iedereen voelt zich op dit moment gereinigd.

Misogi [reiniging, zuivering] is een onmisbaar onderdeel in de vorming van een shugyosha [beoefenaar]. Men noemt dit "seishin tanren": het smeden van een puur hart.

VERDIEPINGSWEEKEND

Aikido

Misogi

Zen



Begeleiding: Ad van Dun

Maximum aantal deelnemers: 15

Kosten voor weekend: € 35,- (excl. eten)

Overnachten in dojo (slaapzak etc. meenemen)

Inschrijving:

Friso Gubbels, (06) 20720772, friso.gubbels@zonnet.nl

Zaterdag 11 maart

14:00 - 17:00

VISIE - MISOGI - AIKIDO

e
t
e
n

19:00 - 21:00

ZEN MEDITATIE

Zondag 12 maart

05:00 - 07:00

ZEN MEDITATIE

e
t
e
n

08:00 - 12:00

VISIE - MISOGI - AIKIDO



DOJO-ADRES:

Wyckergrachtstraat 30

6221 CX Maastricht

INFO: www.inai.nl

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