



ZELF-AIKIDO

Dat aikido diverse doelen kan dienen, moge duidelijk zijn voor wie wereldwijd de talloze scholen en stijlen ziet die alle aikido in hun naam voeren. Het scala van interpretaties en doelstellingen varieert van uiterst praktische zelfverdediging tot uiterst ongrijpbare spiritualiteit.

Je denkt dan dat Osensei (de grondlegger van aikido, Morihei Ueshiba) een aanknopingspunt of zelfs graadmeter zou kunnen zijn, maar sinds de hoofdpersoon zelf niet meer geraadpleegd kan worden - hij stierf in 1969 - worden we geconfronteerd met een woud aan interpretaties van zijn uitspraken en handelingen. Dat maakt het niet gemakkelijker om zicht te krijgen of te bewaren op de oorspronkelijke herkomst en bedoeling van deze discipline.

Toch fungeert Osensei, naast andere bronnen, voor mij heel concreet als richtsnoer en inspirator - zoals hij dat ook voor zovele andere aikidoka doet, ongeacht ieders interpretatie van zijn weg. Dat zegt iets over de universele kracht en toepasbaarheid van aikido: ieder kan zijn plek vinden op deze weg, geheel overeenkomstig zijn of haar ontwikkeling en rijpheid. Fysiek, energetisch, spiritueel - alle aspecten van het leven zijn erin terug te vinden en eenieder wordt via oprechte beoefening vanzelf ge-aiki-seerd.

Nu is aikido niet de enige oefenvorm om onszelf te ontwikkelen als mens, en er valt daarom wel wat algemeen uit de vele oefenwegen te distilleren aangaande ons verwerkelijgingsproces. Er zijn enkele basale wetmatigheden - ook in aikido - die richting geven aan onze groei en aan de drijfveren die ons bezielen. Een van de eenvoudigste wetmatigheden is van biologische aard: de overlevingsdrang van ons lichaam. Wie honger heeft, gaat op zoek naar voedsel. Kou noodzaakt ons warmte en onderdak te zoeken. Natuurverschijnselen brengt mensen bijeen om zich collectief beter te kunnen beschermen.

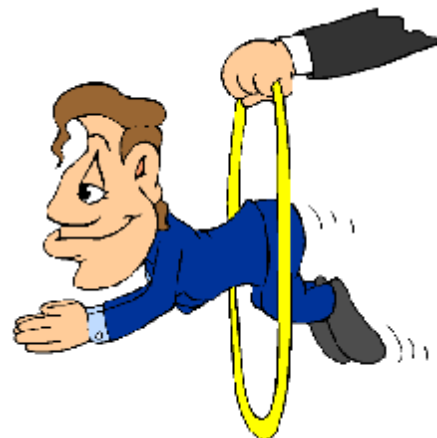
Maar zelfs op dit meest fysieke niveau spelen er al persoonlijke voorkeuren en interpretaties - dat wil zeggen, zelfs in deze primitieve setting is er al sprake van bewustzijnsfactoren die verder gaan dan de primaire zintuiglijke maatregelen. Bewustzijn stelt ons in staat om te denken. Mensen hebben een notie van tijd en plaats, zij kunnen plannen naar de toekomst of reageren op gebeurtenissen uit het verleden. Ons biologisch systeem is niet louter survival - we proberen ons indien mogelijk redelijk comfortabel in te dekken voor de rest van ons leven, via grote voorraden, veel middelen, goede relaties, juiste technieken, etc. Zo ontstaat verschil tussen eenvoud en overdaad, wijsheid en hebzucht.

Dat is hoe we onze westerse samenleving hebben ingericht, als een sociaal-economische machinerie in dienst van collectieve welvaart. Daarmee voorzien we in onze biologische behoeften: door de bank genomen hebben we niet te klagen - wat zeg ik, velen van ons hebben eerder reden zich te schamen over de enorme overdaad aan middelen die we ons toeëigenen of verorberen. En die schaamte zal alleen maar toenemen bij het besef dat veel hiervan niet alleen overbodig is, maar zelfs schadelijk (voor het milieu) en immoreel (ten opzichte van de vele miljoenen zonder menswaardig bestaan).

Maar zelfs al is het lichaam verzorgd, daarmee zijn we blijkbaar niet klaar in onze ontwikkeling. Een nieuwe wetmatigheid beweegt ons: we verlangen naar "de ander", in concrete vorm naar contact of gezelschap, in abstractere vorm naar verbondenheid. Deze sociale factor veroorzaakt, vanwege het onbegrepen, gecorrumpeerde karakter van "liefde", enorme complicaties in onze persoonlijke ontwikkeling en maatschappelijke ontwikkeling. Wat wij graag promoten en huldigen als sociaal

(deelname aan gezamenlijke activiteit), blijkt bij nader onderzoek vaak gemotiveerd vanuit subtiel eigenbelang. En wat we collectief zo makkelijk verontwaardigd veroordelen als asociaal (niet werken), is in potentie veel edeler en verantwoordender en bruikbaar dan we in onze brave engheid denken.

Net als "het lichaam" zorgt "de ander" voor veel misverstand en verborgen leed. We zagen al hoe de overdadige lichaamscultuur, als uiterlijke compensatie van een innerlijke identiteit, tot allerlei ongewenste effecten leidt. De sociale factor voegt daar nog een dimensie aan toe: het voldoen aan normen en waarden, het zoeken naar bevestiging, het streven naar prestatie, etc. Hoe meer we ons gezag schenken aan zulke externe eisen - dat wil zeggen, hoe meer we onze eigen identiteit daaraan aflezen - hoe leger en oneigenlijker en afhankelijker we worden. Je zou anderen niet "nodig" moeten hebben om vervuld (en integer en vredig etc.) te zijn - zoals elke ander ook niet zou moeten willen "nodig" zijn voor jou.



We helpen elkaar niet echt in onze ontwikkeling door het inbrengen van toekomstverwachtingen, eisen stellen, beoordeling etc. Je stimuleert een kind niet in zijn mogelijkheden door het klaar te stomen voor een functie - nog afgezien van de liefdeskwaliteit van het ouderlijk motief dat achter zo'n wens zit. Ontwikkeling heeft te maken met vrijheid: een mens leert zijn (on)mogelijkheden aftasten en wegen, beziet alle opties, en kiest uiteindelijk de meest gewenste, de meest vervullende en zinvolle. Hoe kun je zo'n volwassen keuze maken - als blijkt van zelfverwerkelijking - zolang anderen voor jou kiezen?

Alle agressie, alle onrust, irritatie en intolerantie, alle gecultiveerde identiteit (groepsvorming, modetrends, uiterlijkheid) zijn in feite protesten tegen onvrijheid, tegen de liefdeloosheid waarmee wij mensenlevens vooral inzetten voor economische en maatschappelijke vooruitgang in plaats van voor mensen zelf. Verzet tegen de onwaardigheid van deze visie en tegen de valse veronderstelling van menselijke zwakheid en onmacht die impliciet hierachter schuilgaat is niet alleen begrijpelijk en legitiem, maar zelfs noodzakelijk om ons te behoeden voor een cultuur van stupiditeit en barbarij.

In het licht hiervan zijn er twee urgente redenen om aikido te beoefenen: ten eerste om te leren niet langer destructieve automatismen (voorbehoud, eigenbelang, voordeel zoeken, uiterlijk vertoon etc.) erop na te houden, en ten tweede om daadwerkelijk te kunnen toekomen aan onze diepste menselijke vermogens (vrede, wijsheid, liefde). Het eerste motief wordt in de Zen traditie aangeduid als het oplossen van "karma", het tweede motief als het aanboren van "Dharma" (wetmatigheid, werkelijkheid).

Er is een laatste, meest kernachtige en verfijnde wetmatigheid, namelijk het hartsverlangen naar geluk. Wie die kent, neemt die als wegwijzer voor een snelle en betrouwbare route naar innerlijke kwaliteit. Want gemeten aan duurzaamheid en diepgang zijn de biologische en sociale drijfveren niet de meest interessante, zij voorzien in deelaspecten van ons bestaan maar de kern blijft onbeantwoord: zelfs als alle fysieke en sociale condities optimaal zijn voorzien is dat geen enkele garantie voor eigen innerlijke vervulling. De grondproblemen van ons bestaan - sterfelijkheid, eenzaamheid en onbestendigheid - worden er niet door opgelost, dat moeten we zelf doen, via onderricht, oefening, verwerkelijking.

Daarom begint het bewandelen van de Weg in de dojo altijd bij jezelf. Aikido is zelf-aikido: het oplossen van egoïsme, de aloude vraag oplossen naar de zin en moeite en bedoeling van ons bestaan: "Wie ben ik?" In aikido-beoefening, waar "centrum" en "extensie" onze innerlijke oriëntatiepunten zijn, is de ander een neutrale omgevingsfactor, zoals dat ook geldt voor je eigen lichaam, of de mat of de dojo-ruimte. En omgekeerd: de ander is geen maatstaf (geen doel om te leven of te gaan oefenen), net zo min als fysieke vaardigheid, prettig werk of een aangename woonplek zinnige oefen-doelen zijn.

De enige reden om te oefenen zijn wijzelf.

Niet via spectaculaire aikishow, maar via alledaagse, authentieke aikido.

Woorden van de grondlegger

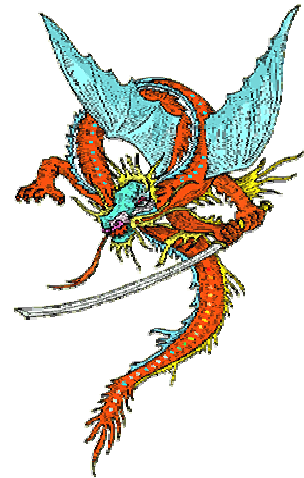
Uit: Kisshomaru Ueshiba: *Aikido*. Tokyo 1985
 Bron: <http://www.aikidoonline.com>
 Vertaling: A. v. Dun

Aiki is geen techniek om te vechten of om een vijand te verslaan. Het is een methode om de wereld te harmoniseren en alle mensen tot één, grote familie te maken.

Het geheim van Aikido is eenwording met de beweging van het universum, onszelf in overeenstemming brengen met het universum zelf. Wie zich het geheim van Aikido heeft eigen gemaakt, draagt het universum in zichzelf en kan zeggen: "Ik ben het universum."

Ik word nooit verslagen, al valt de tegenstander nóg zo snel aan. Dat komt niet doordat mijn techniek sneller is dan die van de vijand. Het is geen kwestie van snelheid. Het gevecht is al beëindigd voordat het begonnen is.

Een vijand die strijd wil leveren met mij, met het universum zelf, moet de harmonie van het universum verbreken. Daarom is hij al verslagen op het moment dat hij besluit tot strijd met mij.



Aikido is geweldloosheid, je niet verzetten. Omdat het geen verzet kent, zal het altijd overwinnen.

Wie een verwrongen geest heeft, een geest die wrijving zoekt, is al verslagen nog vóór hij begint. Hoe kun je dan je verwrongen geest herstellen en je hart zuiveren en in harmonie komen met het leven van alle dingen in de Natuur? Allereerst moet je je God's hart tot het jouwe maken. Dat is een Grote Liefde, aldoordringend werkzaam in het universum, tijdloos en vormloos.

Zij die zich hier niet in kunnen vinden, kunnen niet in harmonie leven met het universum. Hun *budo* (krijgskunst) is destructief. Het is geen opbouwende krijgskunst.

Wedijveren in technieken, meer of minder zijn, is geen waarachtig *budo*. Ware *budo* kent geen verlies. "Nooit verslagen" betekent "nooit gevochten".

Winnen betekent de geest van wrijving in jezelf overwinnen. Daarmee volvoer je de missie die jou is opgedragen.

Dit is niet louter theorie - je brengt het in praktijk, je beoefent het. Zo zul je je voegen naar de grote kracht van een-zijn met het universum.

Wat nodig is als je Aikido beoefent, is een geesteshouding die vrede bevordert tussen alle mensen in de wereld, niet een geesteshouding die sterk wil zijn of die enkel oefent om beter te zijn dan anderen.

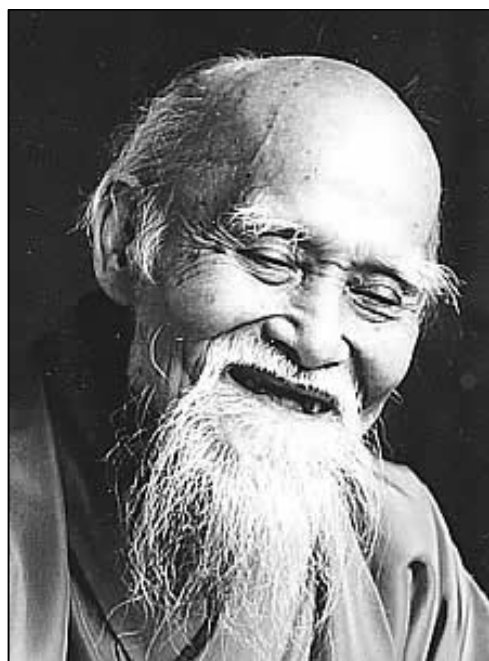
Kijk niet naar de ogen van de tegenstander, anders zal jouw aandacht gevangen worden door zijn ogen. Kijk niet naar zijn zwaard, anders zul je door dat zwaard verslagen worden. Kijk niet naar hem, anders wordt jouw geest afgeleid. Ware *budo* is het ontwikkelen van een aantrekkingskracht die de hele tegenstander naar je toehaalt. Ik hoef alleen maar op die manier te blijven staan.

Het is zelfs voldoende om met mijn rug naar de tegenstander gekeerd te staan. Als hij aanvalt en slaat, zal hij slechts zichzelf schaden met zijn aanvalsintentie. Ik ben een met het universum, en niets anders. Als ik zo sta, zal hij naar mij worden getrokken. Er bestaat geen tijd en plaats voor Aikido-Ueshiba, er is enkel het universum zoals het is.

Er bestaat geen vijand voor Aikido-Ueshiba. Als je denkt dat *budo* betekent je meten aan vijanden en tegenstanders en sterk zijn en ze verslaan, dan vergis je je. Voor ware *budo* zijn er geen vijanden of tegenstanders. Ware *budo* is één zijn met het universum, dat wil zeggen, verenigd zijn met het Centrum van het universum.

Als iemand vraagt of mijn *budo* is afgeleid van religie, dan antwoord ik: "Nee". Mijn ware *budo*-principes verhelderen alle religies en brengen ze tot voltooiing.

Ik ben kalm, op welke manier ik ook word aangevallen. Ik ben niet gehecht aan leven of dood. Ik leg alles in handen van God. Houd je verre van gehechtheid aan leven of dood en bewaar een geestesstaat waarin alles wordt bepaald door God, niet alleen als je wordt aangevallen maar ook in je dagelijks leven.



Ik ben geen metgezel van mensen. Van wie ben ik dan een metgezel? God. Deze wereld is er niet zo best aan toe omdat mensen elkaar tot metgezel maken, en onzinnige dingen zeggen en doen. Goede en kwade wezens zijn allemaal één gezamenlijke wereldfamilie. Aikido ontkracht elke gehechtheid; Aikido bestempelt allerlei relatieve processen niet als goed of slecht. Aikido zorgt voor een voortdurende groei en ontwikkeling van alle wezens, zodat het universum zijn volmaakte vorm kan vinden.

Onophoudelijk bid ik dat er geen strijd ontstaat. Daarom is competitie in Aikido strikt verboden. Een liefdevolle aanval en een vredige oplossing, dat is de geest van Aikido. Vanuit die bezieling binden we en verenigen we de tegenstanders met de wilskracht van liefde. Liefde laat ons anderen zuiveren.

Ware *budo* is liefdevolle bescherming van alle levende wezens in een geest van verzoening. Verzoening betekent dat ieder mens in de gelegenheid wordt gesteld om zijn missie te voltooien.

De "Weg" wil zeggen: één zijn met God's wil, en dit dan vervolgens in praktijk brengen. Als we ook maar een beetje hiervan afwijken, is het niet langer de Weg.

Je zou kunnen zeggen dat Aikido een manier is om duivelse geesten weg te vagen met de directheid van onze adem in plaats van met een zwaard. Met andere woorden, kwaadaardige gerichtheid veranderen in goedaardige gerichtheid, dat is de missie van Aikido. De duivelse geest zal de aftocht blazen, en de zuivere Geest zal verrijzen als overwinnaar. Zo zal Aikido zijn vruchtbare bijdrage leveren aan deze wereld.

Ik verzoek bewuste mensen te luisteren naar de stem van Aikido. Het gaat niet erom anderen te verbeteren, maar je eigen geest te verbeteren. Dit is de missie van Aikido, laat dit ook jouw missie zijn.

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