



100% AIKIDO

In de training hebben we het vaker over onvoorwaardelijkheid. Die term heeft, net als bijvoorbeeld "aandacht schenken", een vrij praktische betekenis, maar ook een verborgener, diepgaander aspect. Dat geldt eigenlijk voor alles in ons leven: er zijn steeds twee kanten, een absolute (innerlijke) en een relatieve (uiterlijke, wereldse) manier van kijken naar de dingen.

De vrij praktische, afgeleide of zwakkere variant van onvoorwaardelijkheid is van psychologische aard: het vermogen om te staan voor wat je vindt, om zonder aarzeling op te treden als dat nodig voelt (bijvoorbeeld de ouder die opkomt voor zijn kind). Maar zodra dit een doel op zich vormt, zal het al snel stollen tot een attitude: starheid, houvast of zelfs agressie. Dit soort risico's vormen een van de redenen waarom het belangrijk is inzicht te krijgen in de verschillen tussen therapie en spiritualiteit.

De praktische kant van het leven, het relatieve bestaan dus, is ons maar al te bekend: het mept ons dagelijks wakker met zijn eisen, behoeftes, stemmingen, verantwoordelijkheden, uitdagingen, bedreigingen en verleidingen. Op grond van de hektiek en spanningen die ermee gepaard gaan - verwarring, moeite, vervreemding, twijfels, conflicten - ontstaat de vraag naar onszelf: wie ben ik? Ben ik niet iets anders dan de som van al deze relatieve condities als lichaam, geschiedenis, omgeving, etc.? Waar ligt mijn vrijheid, mijn echtheid, mijn integriteit en gemak? Wat is wijsheid, wat is liefde?

Blijkbaar zijn er twee polen of antennes actief in ons: een uiterlijk gerichte en een innerlijk gerichte antenne, ook wel bekend als *conditionering* en *potentieel*. Beide antennes leveren allerlei materiaal dat ons bezighoudt en waarmee we ons identificeren. In de loop der tijd ontstaat hieruit iets dat we "identiteit" noemen, een ik-gevoel, ego. Vreemd alleen, dat dit ik-gevoel niet geruststellend is, niet vanzelfsprekend en kloppend voelt: nog steeds zoeken we naar wat we écht zijn, naar de zin van al die grote dagelijkse krachten als komen en gaan, verbondenheid en afstand, rust en spanning, vreugde en verdriet.



Dit sluimerend, diepe dilemma van twee conflicterende antennes in onszelf vraagt om oplossing: ik ben uiteindelijk immers één zelf en in dit ene zelf wringt het en trekt het en rommelt het. Welnu, als het uiterlijke bestaan niet in staat blijkt om die gewenste harmonie te realiseren, dan lijkt het logisch om eens serieus te kijken naar de mogelijkheden die onze absolute, innerlijke kant te bieden heeft.

Zeker, dat vraagt een portie moed (of beter gezegd: vertrouwen) en enige unconventionaliteit:

- Moed, omdat je de bestaande aannames, verworvenheden en zekerheden, en zelfs je waarden en gevoelens, tegen een ander licht gaat houden. Je stelt je oude, geconditioneerde identiteit ter discussie: je wilt die onderzoeken omdat je huidige zelf-ervaring incompleet voelt. Maar niet alleen het hieraan beginnen vraagt moed, de moed zit hem vooral aan het eind: in de bereidheid om eerlijk - onvoorwaardelijk dus - te gaan leven naar de consequenties van dit onderzoek.

- En ach, onconventioneel is dit proces al per definitie, want je betreedt nu impopulair, onbekend terrein. Bovendien, niet alleen heeft je innerlijk weinig aandacht gekregen, maar het betreft hier ook iets dat niet conventioneel te meten is met onze zintuiglijke voorzieningen (inclusief het brein): het gaat om hartskwaliteit, om directe, elk moment intuïtief kloppende kwaliteit.

Het eerste dat opvalt zodra je serieus onderzoekt wat onvoorwaardelijkheid eigenlijk behelst, is de irrelevantie van persoonlijke voorwaarden en condities - positief geformuleerd: het universele, wetmatige karakter van onvoorwaardelijkheid. Werkelijkheid die onvoorwaardelijk klopt, zal overal en altijd aanwezig zijn, en wordt niet bepaald door condities als tijdstip, omstandigheden, relaties, gezondheid, functies, etc. Wie echt in het moment leeft, heeft "geen tijd" (want geen interesse) om aan dat soort noties een zingevende beleving te ontleen. Wie echt beziel is, rept niet over resultaat.

Op basis van het Absolute - ook genoemd: goddelijkheid, hartsbewustzijn, het Zelf, waarheid, verlichting - heerst er eenheid: je ervaart geen afzonderlijke **identiteit** maar juist een diepe verbondenheid, een toenemende openheid en structurele gemeenschappelijkheid die elke levensvorm, elk schepsel deelt. In onze individuele *persoonlijkheid* gaan subtiele, onvermoede vermogens tot *menselijkheid* schuil; achter alle kleine *eigenliefde* gaat een groot verlangen schuil naar echte liefde, naar *waarheidsliefde*.

Er zijn ook geen afzonderlijke **doelen** vanuit dat oogpunt: er is slechts één doel - noem het kwaliteit van leven, verwerkelijking, geluk, jezelf zijn. Alle specifiekere processen ontspringen uit eenzelfde bron, onze "innerlijke bedoeling" die ervoor zorgt dat dit doel elk moment optimaal vorm vindt. Een anonieme leraar¹ heeft deze wetmatigheid ooit aldus verwoord: "Alle kwaad is niets anders dan een zoeken naar geluk ["innerlijke bedoeling"] in de verkeerde richting; verdraagzaamheid is de erkenning van dit feit."

Nog een voorbeeld, in de hoop dat onvoorwaardelijkheid geen vreemd begrip blijft: **de tijd** blijkt absoluut gezien slechts een concept waarmee gewerkt kan worden. Maar datzelfde conceptuele denken hindert ons aanzienlijk als het gaat om intensieve beleving en directe, spontane actie. In werkelijkheid is er slechts momentane, grenzeloze werking, schepping, kracht. Leven is feitelijk één, ondeelbaar wonder, van geboorte tot dood - en wie met die beleving vertrouwd raakt, ervaart dit als iets tijdloos.

Dat niet iedereen zich even bewust is van deze onvoorwaardelijke, absolute kant van ons bestaan maakt de feitelijkheid en juistheid ervan niet minder werkelijk. Integendeel, juist het feit dat de meesten van ons zoekende zijn en wél veel *illusie* kennen maar nauwelijks *realisatie*, bewijst onze onbewuste staat van zijn en daarmee dus de winst die er te halen is in bewustwording.

Afsluitend, voor aikido als Weg van zelfkennis, letterlijk, Weg van Eenheidskracht, houdt dit in:

1. Zelfverwerkelijking is het feitelijke doel van aikido: verwerkelijking van ons innerlijk potentieel. Om dit te realiseren moet je dat edele motief **onvoorwaardelijk toelaten**, d.w.z. gezag geven, en het vertrouwd en haalbaar maken. Relativeren van dit eigen potentieel is "heiligschennis", is buiging voor ego. Het menselijk leven is een kostbare leerweg, een intieme oefenkans. Alle trainen begint daarom steeds van binnenuit, met innerlijke overgave, voelbare verbinding.
2. De manier waarop we oefenen kan niet anders dan 100 % zijn: geen ruimte voor voorbehoud, speling, opportunisme, eigenreidheid, compensatie, excuses, vergelijken met anderen, etc. Enkel met hart en ziel jezelf elk moment wijden aan **onvoorwaardelijk uitdrukken** van je oefenintentie, je hartspotentieel, niet alleen tijdens elke training, maar ook thuis en in je werk. Dát is wat onvoorwaardelijkheid behelst: niet af en toe oefenen, maar altijd en overal, dankbaar gebruik makend van alle middelen die ons ter beschikking staan, in gedachte, woord en gebaar.

Ad van Dun

¹ Cyril Scott: De Ingewijde; schets van een grootmoedige ziel. Fairway 1994

Aandachtige geest

Bron: Thomas Cleary: *Aandachtige geest*. Deventer 2000.

Vertaling door Gerard Grasman van *Minding Mind* (Boston 1995).



Nodig zijn onvoorwaardelijk zelfvertrouwen en doelgerichte vastberadenheid.

Verstil rustig uw geest, en ik zal u instrueren.

U dient uw lichaam en geest volledig vrij en vredig te maken, niet gehecht aan wat voor objecten ook.

Zit rechtop, met een alert waakbewustzijn, en reguleer uw ademhaling naar behoren.

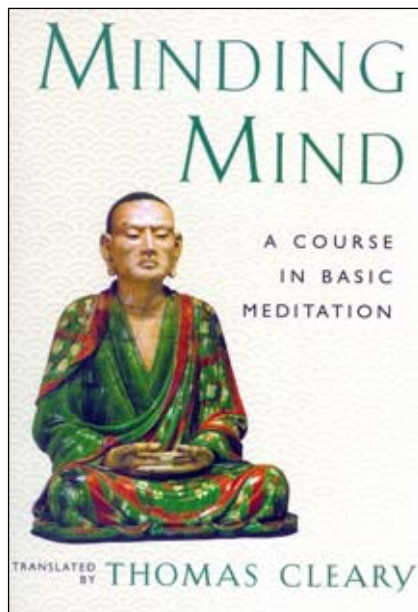
Onderzoek uw bewustzijn om na te gaan of het niet innerlijk, uiterlijk of daar tussenin verwijlt.

Observeer het kalm, zorgvuldig en objectief; als u dit eenmaal meester bent, zult u heel duidelijk zien dat het bewustzijn van de geest een stromend karakter heeft, zoals een waterstroom, of als hete vlammen die tot in het oneindige rijzen.

Wanneer u dit bewustzijn hebt gezien, ontdekt u dat het niet binnen of buiten u is: observeer het ongehaast, kalm en objectief.

Als u dit meester bent, laat het dan steeds opnieuw smelten en stromen, leeg en toch solide, volmaakt evenwichtig; dan zal zelfs dit stromende bewustzijn verdwijnen.

De Weg behoort niet tot het domein van kennen of niet-kennen. Ontdoe u van de geestesgesteldheid die verwarring gebruikt om vooruit te lopen op "verlichting", en luister naar wat ik te zeggen heb.



Alle dingen zijn als dromen, illusies of magische effecten; daarom zijn lukrake gedachten in principe stil en zijn stoffelijke objecten in principe leeg.

De leegte van alle dingen is niet verborgen voor een ontvankelijk bewustzijn; daarom is dit ontvankelijke bewustzijn van stilte en leegte uw oorspronkelijke aanschijn.

Indien u dit (ontvankelijke) bewustzijn verwerkelijkt, is dit daadwerkelijk datgene wat 'rechtstreeks opstijgen naar de staat van boedddhaschap' wordt genoemd, zonder de treden te beklimmen. Dan overstijgt iedere voetstap van u de Drievoudige Wereld; bij uw thuiskomst maakt u in één keer een eind aan alle twijfels.

Dan bent u een leraar van zowel het hemelse als het menselijke domein. Doordat uw mededogen en wijsheid elkaar versterken, helpt u niet alleen uzelf, maar ook anderen.

Vraag: Wat is het ontvankelijke bewustzijn van stilte en leegte in termen van mijn huidige zijnstoestand?

Antwoord: Wat u in staat stelt mij die vraag te stellen, is uw ontvankelijke bewustzijn van stilte en leegte; waarom zoekt u nog steeds buiten uzelf, in plaats van de blik naar binnen te richten?

Ik zal u nu rechtstreeks het oorspronkelijke bewustzijn wijzen, om u in staat te stellen te ontwaken; maak daarom uw bewustzijn leeg om te luisteren naar wat ik zeg.

Gedurende alle vierentwintig uren van een etmaal functioneert en handelt u op alle mogelijke manieren: u ziet en hoort, lacht en praat, wordt kwaad en verheugt u, ontkent en bevestigt.

Zeg mij nu: wie is het die uiteindelijk op deze manier kan functioneren en handelen?

Als u zegt dat datgene wat functioneert het stoffelijk lichaam is, hoe komt het dan dat - als er zojuist een eind aan iemands leven is gekomen, zodat het lichaam nog niet in het minst is ontbonden - de ogen niet kunnen zien, de oren niet kunnen horen, de neus niet kan ruiken, de tong niet kan spreken, het lichaam zich niet kan verroeren, zodat de handen niet grijpen en de voeten niet lopen?

We weten daarom dat datgene wat kan zien, horen en handelen uw fundamenteel bewustzijn moet zijn, niet uw fysieke lichaam.

Werkelijk, de stoffelijke elementen van dit fysieke lichaam zijn inherent leeg, als weerkaatsingen in een spiegel, zoals de in water weerspiegelde maan; hoe zouden ze in staat kunnen zijn tot de instandhouding van een volmaakt helder en constant bewustzijn, door en door helder, sensitief en effectief, met talloze subtiele functies?

We kunnen soms hierover peinzen en onbewust een klagende zucht slaken.

Hoe kunnen wij ons ontspannen en ons gemak ervan nemen, als dat inhoudt dat we dezelfde moeilijkheden keer op keer opnieuw moeten doormaken?

En wie kan zeggen wie ons ooit nog in staat zal stellen de open en onbelemmerde toegang naar deze weg van bewustzijns cultivering te vinden?



Graf van Morihei Ueshiba Osensei

Wat is meer zaligmakend dan de Weg?

Als we nu toegeven aan verveling en ons laten terugglijden, of als we lui worden en voortdurend omzien, zullen we, zodra we dit leven verliezen, terugvallen in slechte neigingen en allerlei vormen van lijden ondergaan.

Want zelfs als wij dan ook maar één enkele zin uit de leer van de Boeddha wensen te horen, te geloven, te doorgronden, te accepteren en vast te houden om aan deze kwellingen te ontkomen, hoe zou dat dan mogelijk zijn?

Als u op het randje van vernietiging bent, is het nutteloos spijt te hebben.

Ik bid dat mensen die de Weg in praktijk brengen, niet zorgeloos zullen worden en zich niet zullen vastklampen aan hebzucht en zinnelijkheid, maar dat zij even ijverig zullen streven alsof zij hun hoofd willen redden van verbranding, dat zij niet zullen verzuimen op te merken dat het niet-bestendige vluchtig is, dat het lichaam is als de ochtenddauw, dat het leven is als de ondergaande zon.

We zijn weliswaar vandaag hier, maar of dat morgen ook zo is, valt niet te garanderen.

Houd dit voor ogen! Houd dit altijd voor ogen!

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