



## Identificatie

Als we onszelf "identificeren", dan kan dit twee heel verschillende dingen betekenen:

- laten zien wie je bent → je naar buiten toe **legitimeren**
- je ergens mee verenigen → je van binnen uit **engageren**

In het maatschappelijk verkeer bestaat er zoiets als identificatieplicht: elk moment waarop men jou ernaar vraagt, haal je het bewijs van je bestaan uit je binnenzak. Je laat zien wie (welk personage) je bent. Het gemak waarmee we wapperen met onze uiterlijke identiteit vormt een jaloezie verwekkende tegenstelling met de moeite die het kost om onze innerlijke identiteit te ontrafelen.

In de spirituele tradities vormt identificatie een heel precair maar krachtig middel om toe te komen aan je diepste vervullingspotentieel, aan jezelf dus. Hier betekent identificatie, net als in het opvoedingsproces, dat je zoekt naar datgene waarin je jezelf van harte kunt vinden, duurzaam en ten diepste. Met dat doel tast je onophoudelijk je omgeving af: wat is een betrouwbare blijk van inzicht, van vriendelijkheid, plezier, liefde, echtheid, vrijheid, kracht, etc.?

Geleidelijk maak je keuzes en ontdekkingen - zowel in je maatschappelijk opvoedingsproces (als persoon) als in je individuele bewustwordingsproces (als mens) - en daarmee laat je zien welke innerlijke kwaliteit jij belichaamt. Die kwaliteit wordt uiteindelijk concreet getest door de moeilijkste omstandigheden die we tegenkomen, de momenten van twijfel, van tegenzin, van eenzaamheid, van afstand, van bedreiging of verleiding, en zelfs van sterven:

- hoe reageer je?
- waarmee voel je je verbonden?
- welke verantwoordelijkheid draag je?
- hoe breng je jezelf tot uitdrukking?
- hoe zie je deze gebeurtenis?



Zolang we groei en bewustwording beogen, toetsen we alles wat we tegenkomen op zijn kwaliteit: woorden, gebaren, tradities, methodes, leraren, studiemateriaal, oefenmiddelen. Intussen leer je "de markt" voldoende kennen en ga je selecteren: wat niet kan overtuigen, valt af. Daaruit resulteert een keuze voor je specifieke oefenweg: aikido, yoga, zen, kunst, gebed, relaties, werken, etc.

Dit toetsingsproces is in feite een identificatieproces: we onderzoeken de betrouwbaarheid van alle "wegen", en als we daarmee tevreden zijn, maken we ons het materiaal ervan eigen en engageren we ons ermee. Uiteindelijk gaat dit leerzaam, inspirerend materiaal deel uitmaken van onze identiteit. Na verloop van tijd weet je niet eens meer waar alle elementen van jouw doen en laten vandaan komen.

Nu ontstaat er een onzalig (en inmiddels weidverbreid) misverstand, wanneer we de twee genoemde aspecten van onze identiteit verwarren: het uiterlijke, sociale, wereldse vlak enerzijds (*legitimatie*), en

het innerlijke, persoonlijke, spirituele vlak anderzijds (*engagement*). Beide vlakken vervullen hun noodzakelijke functie in ons leven, maar zij gehoorzamen elk aan andere wetmatigheden - en daardoor lijken **de wereld** en **de Weg** voor veel mensen haaks op elkaar te staan, haast onverenigbaar te zijn. Vergelijk onderstaande typeringen die het verschillend karakter ervan aanduiden:

democratisch	= de wereld
publiek	
horizontaal	
collectief	
tijdstraject	
vrijblijvend	
legitimatie	

de Weg =	hiërarchisch
	anoniem
	vertikaal
	individueel
	momentbeleving
	onvoorwaardelijk
	engagement

De verwarring hierover blijkt bijvoorbeeld in discussies over "overgave" - zowel in innerlijke zin (in hoeverre kan het ego verdwijnen) als in uiterlijke zin (in hoeverre kun je je leraar vertrouwen). Daarbij worden de kenmerken en criteria van het ene vlak op het andere vlak toegepast, en dat is onzinnig. Stel je voor: kloosterlingen worden gevoed conform de vurigheid van hun gebed, een functionaris krijgt promotie op grond van zijn privé-liefdadigheid, een stervende wordt verblijd met stapels boeken, etc.

Ik kan als persoon prima draaien - en tóch het gevoel hebben dat er iets wezenlijks ontbreekt. Daarom kom ik bewust naar de dojo: om te leren. En ik verwacht daarbij hulp van mijn leraar. In feite erken ik mijn eigen ontoereikendheid en sta open voor verandering, voor nieuw inzicht, voor verdieping etc.

Als je eenmaal deze beide polen van het bestaan - innerlijkheid en uiterlijkheid - goed onderscheidt, zie je ook vanzelf de hiërarchie tussen beide: **leven stroomt van binnen naar buiten**. Er zijn twee krachten in mezelf, egoïsme en edelmoedigheid, geven en nemen, eigenheid en verbondenheid - wat is dit, wie ben ik!? Die vraag kun je alleen maar van binnenuit beantwoorden: innerlijkheid is dus de basis.

Zie je de kloppendheid hiervan, dan is alle twijfel snel opgelost en kun je je met hart en ziel wijden aan beide aspecten van je bestaan: leven en werken, visie en praktijk, binnen en buiten. En omdat het uiterlijke aspect van ons leven normaal gesproken al meer dan voldoende voorzien is, neem je van nu af aan bewust wat vaker gelegenheid om ook innerlijkheid goed te leren kennen en in te zetten.

Dat betekent onder meer: ruimte en aandacht geven aan die oefenaspecten waar je voorheen, zolang innerlijkheid jou niks zei of vreemd voelde, nog enige terughoudendheid in betrachtte:

- onderzoek onvoorwaardelijkheid, waarheidsliefde
- waardeer enthousiasme, hartelijkheid, expressie
- laat vertrouwen heersen, in je en om je heen
- zie de waarde van discipline, van toewijding
- kom met je diepste motief naar de training
- identificeer je op hartsniveau met je leraar
- oefen momentbewustzijn (schenk aandacht)
- wees integer, (h)erken alle subtiele egoïsme
- spreek, ontspan, buig, adem, voel, oefen 100%
- heet alles welkom wat inspireert en vruchtbaar is

Wanneer we ons op deze manier laten dragen en voeden door het oefenen, dan zijn wij vanzelf bewuste, levendige en harmonische krachtbronnen van een vredige samenleving. Als aikidoka (krijger) draag je zo bij aan het bevorderen van maatschappelijke eenheid (tolerantie, welvaart) dankzij de toepassing van diezelfde eenheidswerking in jezelf, d.w.z. dankzij de welvaart in je eigen hart.

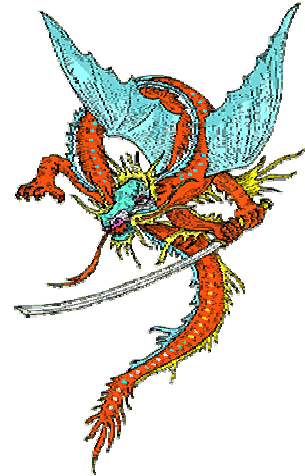
De wereld is het werk van mensen. De bewuste beoefenaar vertaalt dit met: "Het leven krijgt de ruimte die ik eraan schenk - laat dit ademend geval daarom zo snel mogelijk innerlijke duidelijkheid vinden."

## Wetenschap van de ziel

Uit: C. Scott: *De ingewijde; schets van een grootmoedige ziel. Oudendijk 1994.*

"Zelfs als het mogelijk zou zijn het totale scala aan aardse geneugten te genieten en ze te vrijwaren van alle nadeel en terugslag, dan nog zou het genot ervan op geen enkele manier te vergelijken zijn met de gelukzaligheid die voortvloeit uit het bedreven zijn in de wetenschap van de ziel, want deze wetenschap is de kunst van het aanboren van de oerbron van alle gelukzaligheid die als het ware *in* de mens zelf is gelegen, en niet *buiten* hem.

Waarlijk, zoals alle vreugde die van buitenaf komt voorwaardelijk is, zo is alle gelukzaligheid die van binnenuit komt onvoorwaardelijk en dus eeuwig en altijd aanwezig, of we het nu beseffen of niet.



De vreugde die van buiten komt, *lijkt* alleen maar van buiten te komen, want noch rijkdom noch landerijen noch heerlijk voedsel of een verrukkelijk voorkomen bevatten vreugde in zichzelf, maar dienen slechts om een minuscule hoeveelheid te wekken van de oneindige vreugde die latent aanwezig is in de ziel van elk wezen. Het zou ook niet anders kunnen zijn, aangezien de ene mens behagen schept in een rijke aankleding en een ander niet, een tweede verrukt is van grote welstand en een derde niet, en heerlijk voedsel een derde genot verschaft en een vierde niet, enz.

Als vreugde inherent besloten zou liggen in al deze dingen in plaats van in de mens zelf, dan zou er geen verschil in smaak bestaan, maar enkel absolute eenvormigheid.

Zintuiglijke objecten zijn niet meer dan een aantal herdersfluiten waarvan de geest de bespeler is en vreugde de lucht die het geluid voortbrengt, want de lucht wordt er door de speler zelf ingeblazen en ontstaat zeker niet uit eigener beweging. Als immers vaardigheid en adem van de minstreel zouden ontbreken, dan kon het instrument geen enkel geluid voortbrengen en daarmee zou het even nutteloos zijn als was het een steen.

Weet nu, dat de wetenschap der wijsheid bestaat uit het verenigen van de geest met de *onvoorwaardelijke* vreugde die zich binnenin bevindt en die de werkelijkheid vormt tegenover Illusie; en niet alleen het verenigen met onvoorwaardelijke vreugde maar tevens met diens vaste deelgenoten onvoorwaardelijke schoonheid en onvoorwaardelijke liefde, welke beide onmisbaar zijn om volmaakte vreugde te realiseren.

Maar daartoe moet de geest gezuiverd worden van alle afval via een wilsinspanning, zoals een dauwdruppel vrij van stof moet zijn om een perfecte weerspiegeling van de zon te kunnen bevatten: de ziel is namelijk als de zon van oneindige vreugde en de gezuiverde geest is haar spiegel; ofschoon de vergelijking uiteraard slechts willekeurig is en hoogstens een gebrekkige poging om de waarheid begrijpelijk te maken. Nee, het is eerder zo dat de geest moet worden doordrenkt met de vreugde van de ziel, en ieder gevoel dat vijandig is aan deze onuitsprekelijke vreugde moet worden verwijderd door de wil, zoals het stof van de spiegel verwijderd wordt door de hand van de schoonmaker.

Want de stofdeeltjes op de spiegel van de geest zijn niets anders dan menselijke ondeugden en smartdragende emoties die illusies zijn, want in werkelijkheid bevatten ze helemaal geen verdriet, ook al lijkt dat wel zo, juist vanwege hun illusoire karakter.

Wat is verdriet anders dan de afwezigheid van vreugde, zoals duisternis niets anders is dan de afwezigheid van licht wanneer de zon wordt buitengesloten door het sluiten van de luiken, hoewel hij onverminderd blijft schijnen buiten. En weet daarom dat hij, die de luiken van zijn geest opent voor de vreugde van de ziel, afrekenet met alle verdriet; zoals degene die de luiken van zijn kamer opent voor het zonlicht alle duisternis uitbant. Dit verdriet valt dan even gemakkelijk van hem af als water van de gevederde rug van de zwaan of zoals de voorbijgaande wissewasjes uit de kindertijd van de volwassen mens. Want evenals geen enkel object, wat het ook moge zijn, vreugde in zichzelf bevat, zo bevat ook geen enkel object of omstandigheid verdriet in zichzelf: en dit te weten is de eerste en waardevolste van alle lessen; het helpt een mens af van elke illusie en leidt hem uiteindelijk tot bevrijding."

De kluzenaar pauzeerde, terwijl hij zijn ogen even liet afdwalen naar de blauwe lucht als in gedachten, en daarop versmolt zijn ernstige uitdrukking weer tot een glimlach, en hij zei:

"Het doel van de goddelijke leer is het transformeren van gewoon bewustzijn naar een bewustzijn dat niet in woorden te vatten is en alleen ervaren kan worden, maar nooit beschreven. Dit is evenwel geen argument tegen de mogelijkheid ertoe of het bestaan ervan - zoals vele betweters en geleerde ignoramussen ons willen doen geloven - want wie zou zoetheid kunnen beschrijven aan iemand die nog nooit honing geproefd heeft, of liefde aan iemand die nog nooit heeft liefgehad, of het gezichtsvermogen aan iemand die blind geboren is, ofschoon al deze dingen toch ervaren kunnen worden? Maar zoals aan bepaalde voorwaarden voldaan moet worden om allerlei wereldse zaken te kunnen ervaren, zo moet er ook aan bepaalde voorwaarden worden voldaan om Godsbewustzijn te ervaren: ten eerste kennis over het *wat* van de oefening, ten tweede over het *hoe*, en ten derde het oefenen zelf, want zonder dit drietal onmisbare vereisten kan niets bereikt worden.

Gisteren liet ik al doorschemeren dat alle leven in werkelijkheid *een* is en dat het eenheidsbewustzijn de hoogste graad van bewustzijn is, in tegenstelling tot gescheidenheid; uit het eerste ontstaat gelukzaligheid en uit het laatste pijn. En luister nu waarom dit waar is: zoals immers de golf één is met de oceaan en haar gescheiden zijn enkel in naam en vorm bestaat en niet in feitelijke, zo is elk levend wezen één met het universele bewustzijn, hoewel het in naam en vorm gescheiden schijnt. En vanwege het feit dat de golf één is met de oceaan, is hij tevens verenigd met alle andere golven, hoewel hij een eigen individualiteit bezit; er zijn namelijk geen twee golven exact hetzelfde. Hetzelfde geldt voor de mensheid, want ofschoon elke bewustzijnsseenheid individualiteit bezit, is hij toch verenigd met alle andere eenheden, omdat zoals ik al aangaf alle bewustzijn *één* is. En dit is de reden waarom elk verheven onderricht verklaart: Bemin uw naaste en doe hem geen kwaad, want uw naaste schaden is uzelf schaden, aangezien in deze grote oceaan van universeel bewustzijn de wet der eeuwige vergelding heerst; hetgeen een mens uitzendt keert uiteindelijk bij hemzelf terug, overeenkomstig de grote wet van oorzaak en gevolg of actie en reactie.

Weet dat moed twee kanten heeft, waarvan de lagere van lichamelijke en de hogere van spirituele aard is; en waar de eerste enkel afhankelijk is van gezondheid en algemeen welbevinden, is de tweede afhankelijk van iets veel hogers en is daarom ook zeldzamer. Nee, hoe vreemd het ook moge klinken, het een lijkt vaak tegengesteld aan het ander, want men mag rustig stellen dat degene die weigert te vechten vaak heldhafter genoemd mag worden dan hij die zich in de strijd werpt. En dit komt omdat voor de spirituele held de hoon van vriend en vijand even weinig betekent, als de slagen van de tegenstander voor de fysieke held die alleen aan overwinnen denkt en aan niets anders. Maar wat is dat waard, vergeleken bij de grootmoedigheid van iemand die zegt 'Waarde tegenstander, al word ik door de hele wereld als lafaard bestempeld, dan nog waag ik het niet uw leven te nemen, ondanks het feit dat u me heel wat heeft aangedaan; want wat betekent de dood van mijn reputatie in vergelijking tot de dood van uw lichaam, hetgeen uw moeder en broers ongetwijfeld in rouw en geweeklaag zou storten!'.

Het doel van de goddelijke leer is eenheid met alle leven te verwerkelijken zodat, zoals ik al eerder zei, er een bewustzijns-transformatie plaatsvindt. Het individu wordt zich dan bewust van zijn verbondenheid met het universele en verwerft zodoende hier en nu onvoorwaardelijk geluk, en niet ergens in de toekomst zoals de onwetenden veronderstellen.

En als voorbereiding op dit doel moet hij een gevoel van volmaakte liefde naar alle wezens laten uitgaan en tegelijkertijd, hoe paradoxaal het ook moge klinken, ditzelfde gevoel als het ware vangen in het net van zijn eigen geest, om het daar voor altijd vast te houden en het nooit meer te laten ontsnappen. Want deze onvergelykelijke oefening opent de deur naar realisatie; en ook al levert deze methode niet meteen resultaat op, dát hij uiteindelijk resultaat oplevert staat buiten kijf."

---

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

# 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) 10630852, friso.gubbels@zonnet.nl

## Zaterdag 14 oktober

14:00 - 17:00

**VISIE - MISOGI - AIKIDO**

e  
t  
e  
n

19:00 - 21:00

**ZEN MEDITATIE**

## Zondag 15 oktober

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](http://www.inai.nl)