



## Zinvolle training

Elke training start steeds bij nul. Dat wil zeggen: je bent je volledig bewust van je motivatie, en je bent volledig bereid om dat doel (verwerkelijking) hier en nu te realiseren - óók, als dat betekent: sterven. "Bij nul starten" wil daarom ook zeggen: niet voortborduren op voorgaande processen of sturen op strategieën, maar rechtstreeks staan in de harts kwaliteit die niets nodig heeft en die niets beoogt.

"Bij nul starten" is dus eigenlijk al teveel gezegd: "starten" suggereert het begin van iets, van een traject of proces, maar zelfs dát is niet aan de orde. Ten eerste: je *bé*nt al begonnen. En ten tweede: je weet niet wat de bedoeling is van dit verhaal (jezelf), noch welke vorm het zodadelijk weer zal aannemen:

- wat staat er nog te gebeuren
- wat is er ooit op gang gebracht
- hoeveel relaties zijn er actief
- welke verantwoordelijkheden draag ik
- welke krachten spelen er (fysiek, mentaal)
- hoe wakker (open) of afwezig (gesloten) ben ik

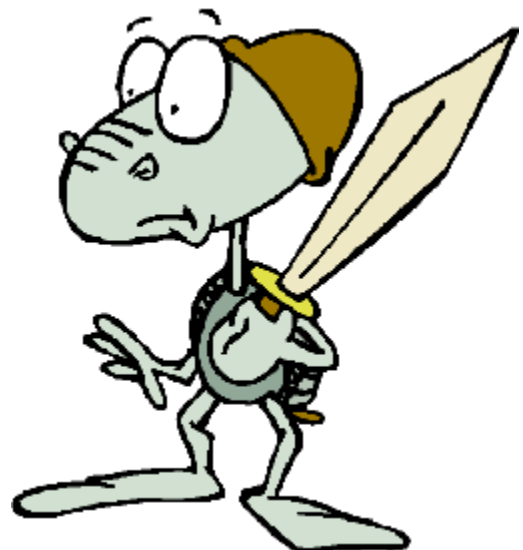
Zo fungeert aikido als weg om jezelf te leren uitdrukken - niet om een of meer aspecten van jezelf te ontwikkelen, maar om jezelf als mens (niet als persoonlijkheid) te leren kennen. Als je op dat existentiële niveau toekomt aan zelfkennis (eigenlijk dus mensenkennis, wijsheid) zul je ook alle anderen in gelijke mate kennen, omdat ieder mens in wezen vanuit ditzelfde basisniveau - onze ware aard - funktioneert.

Dat geeft rust, gemeenschappelijkheid, vertrouwen, een vredige basis - al zul je nooit horen dat dit een gemakkelijke weg is. Integendeel: je biedt ruimte voor toetsing en confrontatie, alle moeite is leerzaam. Maar dat is nu eenmaal inherent aan mens-zijn: *waarheidsliefde* is iets anders dan *welzijnsbehoefte*.

Als aikido een volwaardige Weg wil zijn, moeten we aansluiten bij een **onvoorwaardelijk** vertrekpunt in onszelf. Anders blijft het steken in persoonlijke vaardigheidstraining of energiewerk, d.w.z. in het bestrijden of bevorderen van ongewenste of gewenste condities en ervaringen.

Dit onvoorwaardelijk vertrekpunt (vertrouwen, liefde, wijsheid etc.) is ons onontgonnen potentieel, en dat is per definitie groter dan wijzelf: bewustwording leert ons wie we zijn en wat we kunnen en willen. Want zolang ik mezelf aan het roer plaats en niet langer leer, kan het leven (de waarheid) mij niets leren.

Zolang de ik-constructie het gezag behoudt (via excuses, opportunisme, compensatie etc.) blijven we noodgedwongen niets anders dan een geïsoleerd hachje - hoe fraai, slim of aantrekkelijk het ook spreekt, denkt, beweegt of oogt. Egoïsme wordt niet opgelost; innerlijke vrede komt niet tot stand.



Aikido heeft een prachtig potentieel om ons te leren oplossen. Het kan echtheid, inzicht en liefde blootleggen in ieder van ons. Maar dan moeten we dit ook daadwerkelijk willen leren - niet iets anders. Dit is altijd het oorspronkelijke, onontkoombare en onvervangbare doel van elke spirituele weg: zelfverwerkelijking. Het was niet voor niets de bezielende faktor in Osensei's leven, aikido's grondlegger.

Zodra dit grondmotief jou heeft geraakt en gewekt, wil je er vanzelfsprekend werk van maken. Maar hoe doe je dat concreet: werk maken van zoiets onvoorwaardelijks als waarheid of werkelijkheid, toelaten van een gezag dat groter is dan jezelf, instrument worden van iets dat niet te sturen is?

Ons leren vindt plaats op twee manieren: via **visie** (intentie) en via **oefening** (expressie). Zij versterken elkaar, net als ontspanning en kracht - of liefde en vrijheid, of diepgang en humor. Visie zonder oefening is abstract gepraat, onbeproeft recept: visie moet belichaamd worden. Oefening zonder visie is vrijetijdsbesteding, onbestemde energie: oefening heeft een bedoeling.

De Weg, ons leven heeft twee aspecten: verstillend en dynamiek (leegte en vorm, binnen en buiten). Meditatie is de meest verstilde kant, en krijgskunst (budo) is de meest dynamische kant ervan. Alle complete oefenwegen bevatten beide aspecten, maar in diverse verhoudingen: in meditatie kom je misschien 80% stilte en 20% actie tegen, en in budō eerder 20% stilte en 80% actie.

Maar dat is van buitenaf bekeken, d.w.z. het aanbod, het didactisch materiaal, de zintuiglijke ervaring. Inhoudelijk echter is er voortdurend sprake van een onderlinge samenhang tussen beide polen, een kwalitatieve kloppendheid, ondanks de kwantitatieve verschillen. Anders gezegd: ook al is er actie, daarbinnen heerst stilte. En ook heerst er stilte, dat is geen afwezigheid van actie.

Aikido behelst het dynamisch aspect van ons bestaan, jezelf leren kennen in de meer actieve facetten van leven: krijgerschap, op het spel staan, confrontatie, kracht en kwetsbaarheid, wakkerte, omgaan met bedreiging en verleiding, inzet en ontspanning, je laten kennen en naar buiten treden, staan voor wat je bent, een centrum blijven temidden van alle fluctuerende en verwarrende verschijnselen.

Om dit te realiseren begint iedere training met stilte, ruimte, echtheid. Alleen zó kunnen we instrument zijn voor een vormloos maar kloppend proces: onvoorspelbaar, maar evenzeer uiterst precies.

Het helpt om te begrijpen dat onze rust en kracht (in feite onze kwaliteit van leven) niet te vinden zijn in de wisselende vormen die we elk moment waarnemen. Niet **het WAT** maar **het HOE** is bepalend voor onze gemoedsrust en uiteindelijk zelfs voor onze vervulling.

Voor de meesten van ons vergt dit enig onderzoek en enige heroriëntatie, gewend als we zijn aan allerlei uiterlijke zingevingsmechanismen en identiteitsfactoren, aan ontelbare WAT-signalen. En juist deze oriëntatie op WAT en de daaruit voortvloeiende houding schept enorme onrust en afhankelijkheid in onszelf. Het feit op zich dat we "iets nodig hebben" getuigt al van een gebrekkig, onjuist zelfbeeld, een identiteit die meent dat er van alles ontbreekt om jezelf te kunnen zijn of naar wens te functioneren.

Maar als je een andere optie toelaat - dat gelukkig zijn daadwerkelijk mogelijk is, of dat waarheid wel degelijk bestaat, of dat je niets extra's nodig hebt om jezelf te zijn - dan ontdek je hoe belangrijk en waardevol de HOE-kant van je bestaan blijkt te zijn. De manier waarop we waarnemen, beleven en omgaan met alles is een veel nabijer en veel bepalender kwaliteitsfaktor dan de dingen die we tegenkomen (relaties bijv.) of de processen waarmee we te maken hebben (werk bijv.) of de ervaringen die we ondergaan (stemmingen, gedachten, gevoelens, herinneringen, indrukken).

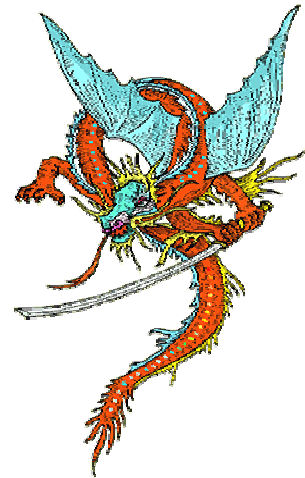
Juist in het serieus nemen van h<sub>óe</sub> je beleeft, h<sub>óe</sub> je denkt, h<sub>óe</sub> je beweegt, ontstaan er mogelijkheden om iets te corrigeren, te veranderen, te verdiepen, te intensiveren, te verruimen etc.

Daarom vormen technieken (WAT) op zich geen interessant materiaal voor de oprechte beoefenaar. Jijzelf (HOE) bent veel interessanter.

## De bodhisattva-krijger

*Uit: Dukes, T.: The Bodhisattva warriors. The origin, inner philosophy, history and symbolism of the Buddhist martial art within India and China. Boston, 1994, p. 347 e.v.  
Vertaling: A. v. Dun*

Dit "droomleven" dat het gevolg is van een afgeleide manier van ervaren, wordt in Zen doorbroken door rechtstreekse verwerkelijking. Het onderricht is erop gericht een verhouding tot de wereld te tonen, uit te drukken en te belichamen, die haar zin op de eerste plaats ontleent aan het helpen van anderen. Bodhidharma [de grondlegger van Zen - vert.] maakt duidelijk dat dit niet zomaar gerealiseerd kan worden en dat er een betrouwbare basis voor nodig is, met andere woorden, dat dit begint bij zelfkennis in plaats van de gebruikelijke geestloze waaksaap waarin we maar al te vaak verkeren.



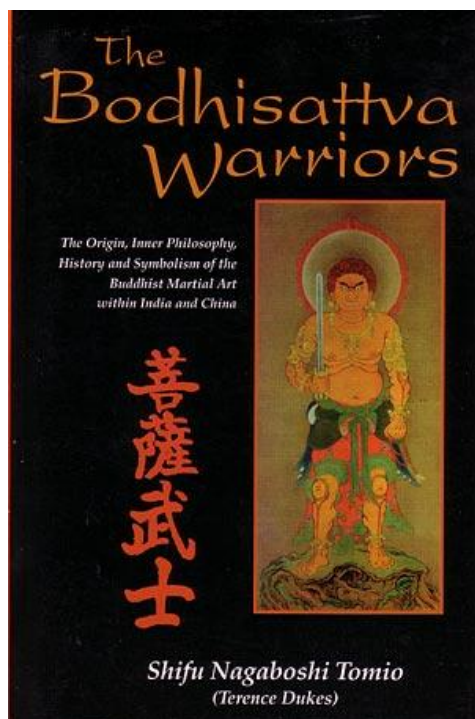
Ons spirituele leven lijkt dikwijls op dat van een jongen die maar niet uit bed wil komen om naar school te gaan. Zijn overvriendelijke moeder brengt hem een kopje thee, daarna kleedt hij zich op zijn dooie gemak aan en nuttigt zijn ontbijt, waardoor hij elke dag opnieuw te laat aankomt op school. De vader van de jongen krijgt genoeg van de slechte rapporten en de klachten van de leraren; hij besluit dit probleem eigenhandig aan te pakken en begint, als een Zen leraar, elke dag naar de slaapkamer van zijn zoon te gaan om hem uit zijn bed naar de grond te verplaatsen. Dat bevalt de jongen maar niks, en als hij deze behandeling enkele weken heeft verdragen besluit hij op tijd te gaan opstaan en zich klaar te maken, want hij gunt zijn vader het plezier niet hem zo uit bed te halen. Het resultaat is dat de jongen vanaf dat moment op tijd op school arriveert!

Levensslaap is een doodserieuze aandoening. Het gaat hier niet eenvoudigweg om plezier of gemak. Maar ál te vaak kan onze "slaap" anderen veel leed bezorgen, hetzij direct, hetzij indirect. Af en toe hebben we iemand nodig die ons uit bed trekt. Bodhidharma is zo iemand, hij heeft krachtige armen.

Meditatie is een Boeddhistische remedie tegen de ziekte van inefficiënte zelfbenadering.

Een van de manieren waarop we beginnen onszelf te behandelen is door je rechtstreeks af te vragen:

"Wie vertrekt er en wie komt er aan op deze tocht door het leven? Wat behelst deze tocht eigenlijk?"



Deze "Weg" van ontwaken is "werkelijk", zij ademt vitaliteit. Het is geen projectie (niet van jezelf, noch van anderen) van hoop en verlangen, angsten of illusies. Het pad dat jou jezelf en je Zelf rechtstreeks doet zien, begint met het herkennen van de "kleding" en ziet het daarna in alle naaktheid. Het overstijgt ook alle tijdsidee - daarom is het heden ten dage nog relevant. Er zijn weinig andere oude Chinese oefenvormen die mensen tegenwoordig nog bezighouden, afgezien van de academische professionals.

Methodes zoals die van Bodhidharma zijn met name van belang in deze tijd, omdat meditatie in zekere zin juist is ontworpen om precies díe ziektes te genezen die onze samenleving momenteel genereert en in stand houdt. Van oorsprong waren deze ziektes in China veel eenvoudiger van aard dan de huidige, maar de behandeling ervan is net zo effectief. Een accurate diagnose zorgt vanzelf voor genezing van grote of kleine aandoeningen, vooropgesteld dat het inderdaad een accurate diagnose is.

Deze ziekte wordt niet genezen door een hoeveelheid medicijnen voor te schrijven of door een heel boekwerk van voorschriften of regels te volgen. Genezing is enkel te vinden in het herkennen van de ware oorzaak en aard van de ziekte. De Zen benadering werkt door middel van direct spiritueel ontwakken, door middel van verwerking. En verwerking wil hier zeggen: het WERKELIJK maken van Boeddha's ervaring in ons eigen bestaan.

In het Boeddhisme wordt onwetendheid [blindheid, onbegrip, waan - vert.] getypeerd op vele verschillende manieren, maar blindheid omtrent jezelf wordt beschouwd als een heel actieve kracht. Eigenwaan duidt niet alleen op gebrek aan zelfkennis, maar ook op actieve moeite met en tegenzin tegen zelfonderzoek. Zo bezien kan blindheid omtrent jezelf niet eenvoudigweg worden afgedaan met "Ik weet er niets van". In de meeste gevallen betekent dit dat men geen moeite heeft gedaan om erachter te komen of tezeer in beslag genomen werd door eigen behoeftes om zich ervoor in te zetten.

Op het moment dat we fysiek gaan overlijden krijgt ons zelf ineens een overdonderende lading, maar tegen die tijd zijn we gewoonlijk niet meer in staat om er iets zinnigs aan te doen. Maar wanneer we het belang van zelfonderzoek gaan inzien, dan zullen we de kern van ons bestaan opzoeken en dan zal er vanzelf een helder licht vallen op onze zelfgenoegzame excuses en onze terechte schaamte om de blindheid waarin we verkeren. En ook al wordt het er niet gemakkelijker op, als we zien hoe we ons leven doorbrengen of tegen welke prijs we onze gewoontepatronen in stand houden, toch is het belangrijk dat we dit doen. Enkel dankzij dit soort methodes kunnen we een groter gevoel van verantwoordelijkheid beginnen te ontwikkelen tegenover onszelf en tegenover de wereld als geheel.

Valse ervaring [afgeleide manier van ervaren - vert] leidt ertoe dat we vervreemd raken van de levensbron. Dat heeft tot gevolg dat de ware betekenis en werking van onze zintuiglijke en conceptuele activiteiten niet langer helder en bruikbaar zijn. Hierdoor lijken we niet meer te kunnen leren van het leven, en daarom blijft het ons keer op keer teleurstellen. Daarnaast worden de gewoontes en neigingen van onze samsarische [wereldse - vert.] zelfkastijding die we graag erop nahouden, alleen maar versterkt. En zij op hun beurt vermeederen weer de notie van een "ik" en de gewichtigheid ervan. Zo reduceren we onze levens tot persoonlijke en individuele processen, en dan wordt het heel gewoon om het belang van anderen niet boven je eigenbelang te plaatsen. Het resultaat is materialisme, met al zijn culturele en sociale ellende.

De oorspronkelijke - mogelijk spirituele - doelen die we onszelf stellen, lijken af en toe wellicht onhaalbaar, maar dat geldt ook voor vele andere waardevolle en onbaatzuchtige dingen. We moeten de kwaliteit en de patronen van ons denken serieus onderzoeken, en proberen te ontdekken hoe deze patronen ons bepalen, sturen en vervormen in onze dagelijkse levensomstandigheden.

Wat in het Tibetaans Boeddhisme "het oog in oog met de werkelijkheid staan" wordt genoemd, vindt gewoonlijk pas plaats op het moment van sterven. Dan heb je geen keus meer. Bodhidharma biedt ons via zijn onderrichtingen een alternatief, we hoeven niet te sterven om die wijsheid te bereiken. Hij zegt: "Kijk in de Eenheid en je zult de bron ervan worden."



---

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