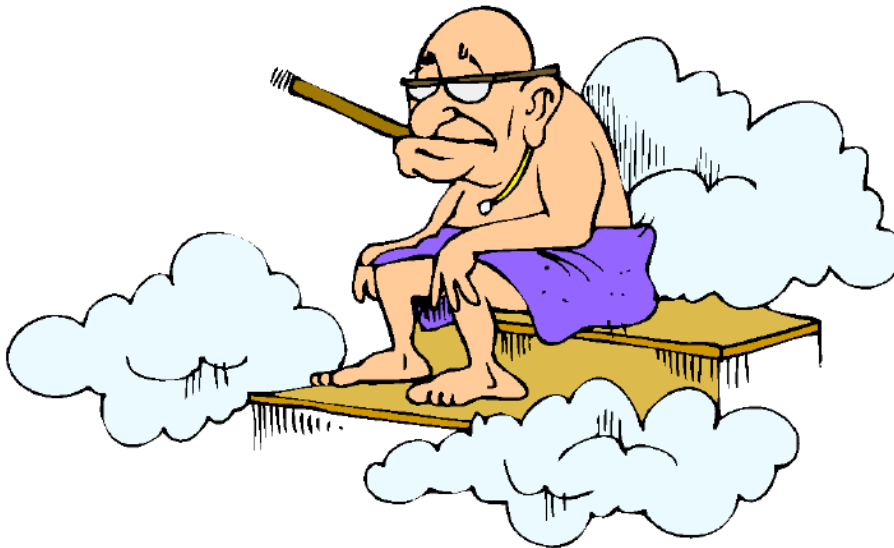




Engageren

Hoe voorkom je dat Aikido een infantiel spelletje wordt, dat je speelt met anderen en met jezelf?
Hoe voorkom je dat je straks in het verzorgingstehuis imposante herinneringen snottert?
Met andere woorden: hoe voorkom je dat het **échte** oefenen stopt?



Natuurlijk, op de eerste plaats door nooit te willen stoppen, door steeds te blijven doorgaan.
Maar belangrijker nog: door te weten wat **écht** is.
Want je kunt op een onzinnige manier doorgaan, blind je best doen - en dan uiteindelijk vastlopen.

De **échte** Weg heeft slechts één wezenlijk kenmerk: het doel ervan is zelfkennis, zelfverwerkelijking.
Verwezenlijking van dit doel blijkt uit de alledaagse beleving dat er nergens ook maar iets van een zelf te vinden is - uit het wegvallen dus van egoïsme, en het bloeien van Leven in al zijn kleuren.

"Verwerkelijking" is wérkelijk zijn, ruimte en gezag geven aan onvoorwaardelijk leven, aan levende werkelijkheid - of goddelijkheid, in Osensei's termen. En dat is van een totaal andere orde dan het ontwikkelen van een vaardige persoonlijkheid, of het realiseren van wenselijke processen of condities.
Op hartsniveau (existentie, identiteit - innerlijk dus) gaat het alléén maar om de **mens** die we zijn.

Iemand die dit begrijpt, zorgt ervoor dat de Weg geen voedsel wordt voor het ego.
Je leert ego-verschijnselen zien als leer- en transformatiemateriaal in dienst van de Weg.

Zodra dit **motief** helemaal duidelijk is, zul je juiste, passende **methodes** willen hanteren en niet langer blijven hangen in vluchtige perspectieven, afgeleid materiaal, halve oplossingen, compensatie etc.

Laten we de juiste methode om **echt** te oefenen eens wat nader bekijken.

Wil je een doel bereiken - ook als dit waarheid of verwerkelijking heet - en niet vroegtijdig stagneren of verzanden op een zijspoor, dan zal jouw proces heel bewust en heel efficiënt moeten verlopen. "Bewust" betekent de juiste visie (motief), "efficiënt" betekent de juiste praktijk (methode).

Verstandig en efficiënt aanpakken van zelfonderzoek heeft een aantal kenmerken die stuk voor stuk te maken hebben met het inzetten van hartskwaliteit: er is vertrouwen nodig, geduld, oprechtheid, inzet. Al die kenmerken kun je bundelen in één belangrijk grondgevoel: **oprecht mezelf zijn**.

Zodra ik mezelf kwijtraak, verdwijnt mijn connectie met welk proces dan ook. Een bekende Zen leraar verwoordt dit gegeven aldus: "Jij bent de baas - als de baas slaapt, slaapt iedereen". [1]
Mensen en processen zijn nooit gebaat met blinde inbreng of hulp - integendeel, het zadelt ons alleen maar op met oponthoud of storing en in het ergste geval met ondermijning en schade.

Diezelfde wetmatigheid geldt ook voor jezelf helpen: je helpt jezelf als je spirituele oefening verstandig aanpakt, maar hoe doe je dat?

Allereerst: door een kern in jezelf op te sporen die jou doet voelen wat "mezelf zijn" concreet voor jou betekent: rust, vrijheid, waardigheid, kracht, moed - maakt niet uit welke kleur dit mezelf-zijn heeft. Als het goed is, voelt die kernkleur (jouw hart) heel kloppend, vertrouwd, eenvoudig, dichtbij, rustig en altijd beschikbaar. Mocht dit niet het geval zijn - misschien verwaarloos je jezelf, of neem je teveel voor lief, of acht je je te trots of te zwak of te moedeloos - onderzoek dan jouw kwaliteit nóg grondiger.

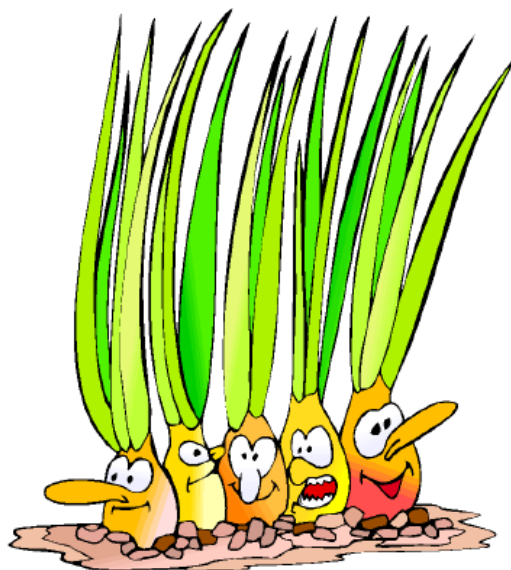
Als die hartskwaliteit eenmaal is gevonden, (h)erkend en benoemd, dan heb je verbinding gemaakt met de grondtoon van jouw bestaan. Dit hartsmotief is voortaan de grote gezagsdrager, de bepalende factor, de scanner waarmee je alle mogelijkheden aftast richting duurzame, tijdloze kwaliteit van leven. Dat wil zeggen: je houdt alle dingen die jij tegenkomt bewust tegen het licht van rechtstreekse vervulling, je beseft steeds beter hoe jijzelf verantwoordelijk bent voor alles wat er gebeurt. Alle toewijding, inzet en aandacht waarover je beschikt gaan naar leren, groeien, ontdekken, veranderen... je best doen.

Zo **vestig** je, als een verticaal zich wortelend gewas, jouw innerlijke vrede: je voelt je vormloos thuis. En naarmate dit wortelen zich verdiept en verstevt, zul je je vanzelf horizontaal **openen** voor alle wereldse condities en onbevangen omgaan met de vorm en beweging van ieder moment.

De Weg bewandelen blijkt een tweevoudig engagement:

1. ten aanzien van je **innerlijk potentieel**:
bewust toelaten van de innerlijke wetmatigheid van het leven: gezag geven, vertrouwen.
Geniet van de juiste oefenhouding: leergierig, ontvankelijk, wendbaar, vitaal, aanwezig, beschikbaar, verbonden, betrouwbaar.
2. ten aanzien van je **uiterlijke condities**:
bewustwording consequent doortrekken naar alledag: daden, woorden, relaties, werk.
Doorzie valse vrijheid: speelruimte, opties, voorbehoud, beeldvorming, overbodigheid, houvast, zelfmedelijden, vrijblijvendheid.

Op deze manier faciliteert de beoefening van aikido onze eigen groei als mens, en daarmee de groei van een samenleving waarin mensen dagelijks worden gestimuleerd door vrede, vrijheid en vreugde.



Ad van Dun

Onbevreesdheid

*Bron: Loori, J. D.: Two arrows meeting in midair. Mount Tremper 2004, p. 188 e.v.
Vertaling / bewerking: Ad van Dun*

*"Elke crisis is een kans, maar faal je in je actie
dan zal diezelfde kans jou mijlenver passeren.
Het hol van de Blauwe Draak is onheilspellend,
enkel de dapperen wagen er binnen te gaan.
Hier openbaart zich het woud van condities helder,
de talloze vormen vertonen zich hier zonneklaar.
Dit is het geheime onderkomen van de ene stralende parel."*



Angst is een van de centrale thema's waarmee we werken in ons oefenproces. Als we angst onderzoeken dan ontdekken we dat het bijna altijd samenhangt met iets uit ons verleden, met iets dat we jarenlang met ons hebben meegedragen. Het maakt deel uit van de bagage die we ons "zelf" noemen. Zelfonderzoek maakt die bagage goed zichtbaar en toegankelijk.

*Gevangen in een kooi, gekneld tegen de muur, belaagd door hindermissen -
als je blijft hangen in het denken en je laat het potentieel onbenut,
dan zul je verzonken blijven in angst en steriele laksheid.*

Het woordenboek definieert angst als "een onrust of wanhoop vanwege de verwachting van gevaar of letsel." Nu is het woordenboek meestal niet zo precies, maar in dit geval geeft het de sleutel aan die angst zijn lading geeft: verwachting. Angst heeft altijd te maken met iets dat komen gaat. Het gaat altijd over de volgende straat die komt, de komende dag, het komend uur, het komend moment. Stel dat...?

*Maar tred je onbevreesd naar voren, zonder aarzeling,
dan laat je zien dat je beschikt over de kracht
van een bedreven leerling van de Weg.*

Wat is die kracht? Kracht is *ki*. *Ki* wordt aangeboord in *zazen* beoefening. Alleen al de eenvoudige handeling van het aanvaarden van een gedachte en deze weer loslaten en de aandacht terugbrengen naar de adem genereert kracht. Beetje bij beetje, dag na dag, wordt vertrouwen haast onmerkbaar opgebouwd door de beoefening van het zitten, waarbij je de gedachtenstroom waarneemt zonder verdere analyse, beoordeling of poging tot begrijpen.

*Laat je niet hinderen door tegenslagen
en baan je een weg door alle verwickelingen,
dan bereik je het lange seizoen van de grote vrede.*

Het seizoen van de grote vrede is wat wij de "eeuwige lente" noemen. Die eeuwige lente is altijd aanwezig, zoals ook de lente altijd in het leven aanwezig is. In de bevroren takken, bedolven onder een meter sneeuw, is de lente aanwezig. Diep verborgen onder jaren van conditionering, leeft een Boeddha. Maar we moeten dat potentieel verwerkelijken en belichamen, anders blijft het sluimeren en schenkt het geen enkele kracht aan ons eigen leven, noch aan het leven van anderen.

Onbevreesdheid kan op diverse niveau's begrepen worden. Soms is onbevreesd zijn niets anders dan stommititeit. Als jij onbewogen blijft en alle anderen schieten in paniek, dan begrijp je het probleem misschien niet. Dit is stompzinnige ongevoeligheid, niet ware onbevreesdheid. Er bestaat ook de onbevreesdheid van de jongeren die zich nog onkwetsbaar wanen. Hun gevoel van onkwetsbaarheid en hun bereidheid om risico's te nemen maakt jeugdige mensen tot een geliefde doelgroep voor het defensie-apparaat.

Maar het soort onbevreesdheid waarover ik het heb, is een ruimhartige, mededogende onbevreesdheid. Dit is iets anders dan het alleen maar laten gelden van je macht. Ik heb het over spirituele onverschrokkenheid, een van de kenmerken van een **spirituele krijger**.

Het ervaren van onbevreesdheid hangt volledig samen met angst ervaren. Onbevreesdheid is niet een kwestie van negeren van angst, maar van een daadwerkelijk erkennen ervan en erdoor gesterkt worden. Dit voorkomt juist dat het stompzinnigheid wordt. De verwachting is er weliswaar nog altijd, maar er is geen onrust. Er is enkel bereidheid.

Als je in een auto rijdt die een reserveband heeft, dan ben je niet bang voor een lekke band. Je weet dat je dat kunt oplossen. Als jij diverse keren over de kop bent gegaan in een kano en toch de oever hebt bereikt, dan vormt kolkend water geen grote bedreiging voor je. Je houdt nog steeds rekening met gevaar en reageert erop, maar er is het gevoel van voorbereid zijn en van vermogen om te reageren.

Een van de eerste dingen die je in de krijgskunsten leert is niet hoe je moet vechten, maar hoe je moet verliezen: hoe je moet vallen en weer opstaan. Vallen en opstaan zijn niet twee gescheiden dingen, zij zijn één ding. De kracht die jou doet vallen - mislukking - is een wezenlijk onderdeel van de kracht die jou weer op je voeten doet belanden - herstel.

Laten we wat verder gaan dan angst bestrijden met woede en confrontatie. Onbevreesdheid is niet een kwestie van angst kwijt raken; het is een kwestie van angst overstijgen, transcenderen.

Hoe treed je onbevreesd naar voren, zonder aarzeling? Onbevreesdheid is iets anders dan moed. In moed kan enorme angst aanwezig zijn - maar je houdt stand. In onbevreesdheid daarentegen treedt er geen angst op; hij is overstegen.

Zo'n overstijgen (transcendentie) kan allerlei redenen hebben - denk aan de onverschrokkenheid van een leeuw die haar welpen beschermt.

Er is niets zachters en niets dat méér vertedert dan een leeuw met haar welpen.

En er is niets meedogenlozers dan een leeuw die de verantwoordelijkheid voor haar jongen neemt.

Beide kwaliteiten, onverschrokkenheid en tederheid, maken deel uit van het leven van alle Boeddha's, van alle levende wezens.

Diezelfde kwaliteiten maken deel uit van jouw leven en van mijn leven.

We zijn ermee geboren, maar op een of andere manier verliezen we ze uit het oog.

De enige die het vermogen heeft om dit te herstellen ben jij. Ieder van ons kan slechts goedkeurend knikken naar zichzelf.



*Bodhisattva **Manjushri**,
belichaming van spiritueel krijgerschap*

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