



De kracht van vrede

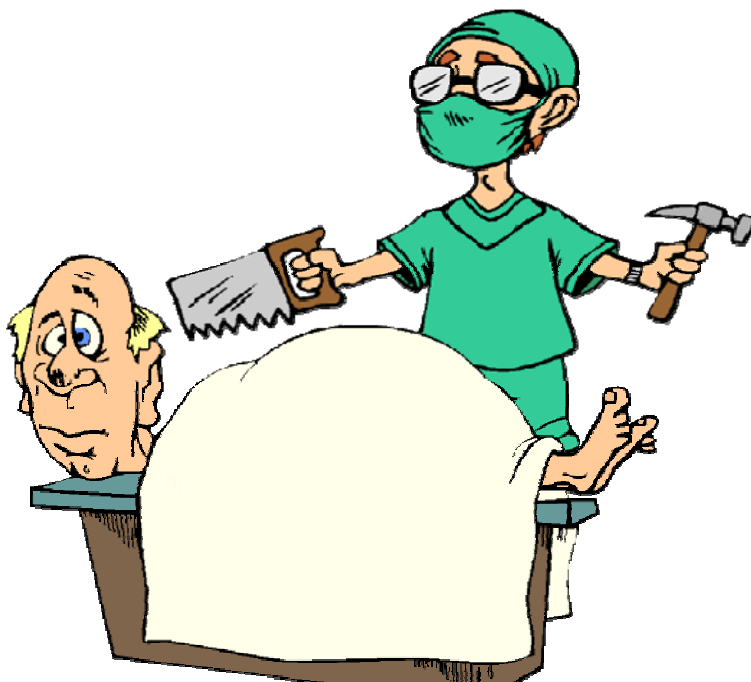
Steeds het grote geheel voor ogen houden is belangrijk, anders verzand je in doodlopende steegjes. Daarom wil je bewust leven, het volle leven realiseren: wijsheid, echtheid, verbondenheid.

Het oosten gebruikt hiervoor van oudsher het beeld van een Weg (chinees: tao; japans: do) als symbool van verwerkelijking. "Leven" is een weg bewandelen waarop je je ontwikkelt: je ontdekt wat er speelt, je wordt je bewust. En bewuste, vervulde mensen maken vanzelf een harmonische (leefbare) wereld.

Aangezien ieder mens hiernaar zoekt - bewust of onbewust, gericht of omslachtig - zijn er in de loop der eeuwen allerlei visies en methodes ontstaan die ons bij dit zoeken van dienst kunnen zijn.

Vele wegen en leraren zijn er voorhanden - beroemd of anoniem, betrouwbaar of tricky - en ieder mens kan vrijelijk kiezen waar hij of zij affiniteit mee heeft en welke weg de beste hulp biedt.

We hebben allemaal nu eenmaal andere problemen (vanwege karmische condities), en dan is het handig als je de zaak ook weer op de juiste, passende manier kunt corrigeren (deconditioneren).



Diversiteit in het aanbod van oplossingen is dus welkom, want daarmee vinden we des te sneller de juiste ingang en het juiste materiaal om ons menselijk potentieel te realiseren.

Maar divers *aanbod* wil niet zeggen diverse *waarheden*. Er is één waarheid, met talloze ingangen en uitgangen: "Gebruik het ene om het vele te vullen." (Morihei Ueshiba: Vrede als kunst, pag. 53)

Jezelf leren kennen is niet zomaar wat willekeurige opties of aardigheden verzamelen, maar de kern van jezelf blootleggen: menselijkheid, kwaliteit van leven, sterfelijkheid, identiteit, zelfkennis, gemoedsrust. Dat behelst heel wat meer dan het ontwikkelen van een boeiende persoonlijkheid, d.w.z. het verwerven van vaardigheden, kennis, energie, macht, relaties, bezit, sociale of functionele processen.

Bewustwording-spiritualiteit-menselijkheid (zingeving) en energiewerk-therapie-persoonlijkheid (zintuigen) moet je helder scheiden, anders treedt verwarring op: we beelden ons in met het "ware zelf" bezig te zijn terwijl we feitelijk opereren binnen de geconditioneerde context van "ego" en "wereld". Maak daarom bij het kiezen van je juiste oefenmethode gebruik van jouw innerlijke oriëntatievermogen en wijsheid: kan ik hier werkelijk toekomen aan mijn diepste menselijk potentieel, of ga ik ongemerkt toch energie steken in specifiekere aspecten, in bijzaken of zelfs in oponthoud, compensatie, troost...

De weg van aikido beoefenen betekent **bewust willen veranderen** - niet onder de vlag van spiritualiteit stiekem zoeken naar de zoveelste bevestiging, naar plezier, houvast, afleiding, contacten. De dojo is geen winkel of theater, maar een werkplaats, een eeuwenoud waarheidslaboratorium.

Ontdek hier hoe je blij kunt zijn met heilzaam transformeren van moeite en gebrek, en hoe het voelt om daadwerkelijk een waardig mens te willen zijn, een vrije, flexibele en inzetbare kracht te zijn, genietend van de openheid en ruimte die je bent, innerlijk gedragen en vervuld, begrijpend dat elke levensvorm permanent beweegt, zich eindeloos - maar steeds bewuster - verfijnt tot vormloos wonderlijke werking.

Ontdek - voorbij de onwennigheid, de wanhoop, de verbijstering - hoe jijzelf dat bent...

Wil je de échte werkelijkheid dienen en dagelijks laten heersen, weiger dan goedkope oplossingen, excuses of trucs. Speling en scheefheid gaan steeds pijnlijker voelen, spoor jezelf daarom aan om elk moment je best te doen, wakker te zijn, oprecht, invoelend, verantwoordelijk, slagvaardig, dienstbaar.

Voor zelfkennis heb je, praktisch vertaald, twee dingen nodig:

1. **overwinnen van kleingeestige conditionering (egoïsme)**

- voor lief nemen, goedpraten, zelfmedelijden
- onbeheersdheid, blindheid, irritatie
- wantrouwen, voorbehoud, eigengereidheid
- onrust, angst, verwarring, beeldvorming

2. **toelaten van grootmoedige intentie (hartspotentieel)**

- oprecht, verantwoordelijk, betrouwbaar
- hartelijk, open, leergierig
- wijs, helder, begripvol, betrokken
- direct, spontaan, flexibel, enthousiast

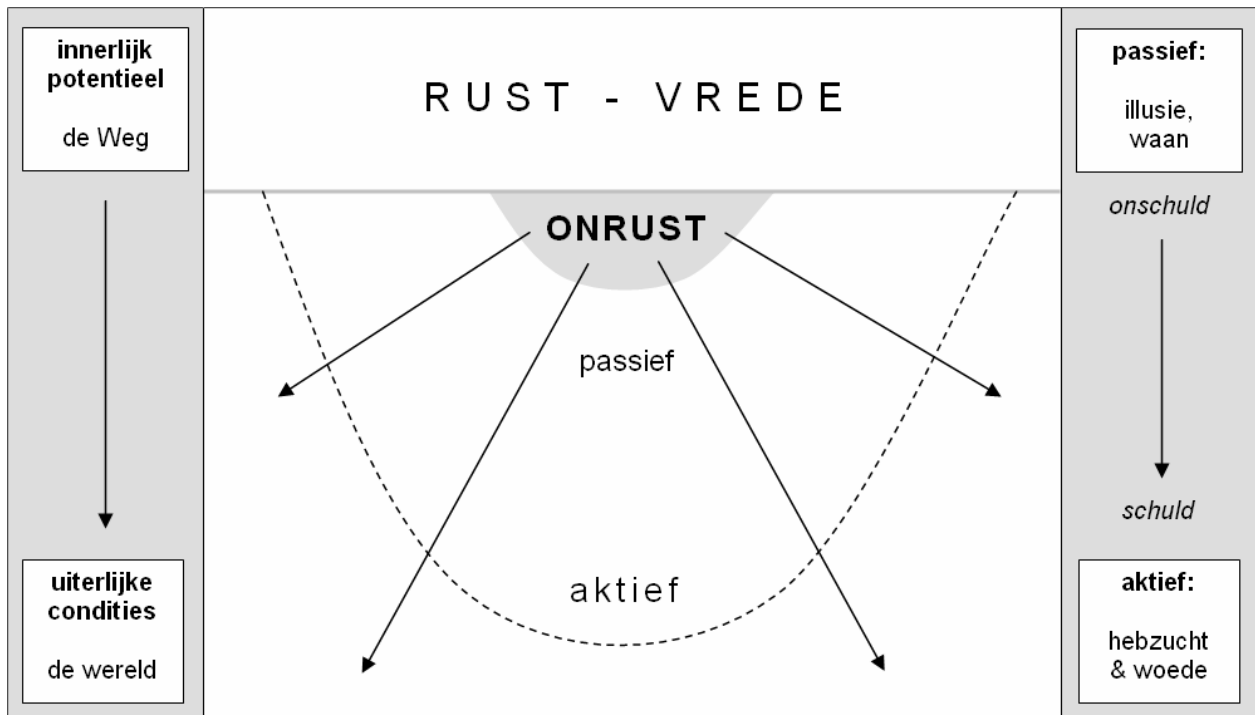
Zo bezien is ook het beoefenen van aikido terug te brengen tot een continu inzetten van de meest eenvoudige, de meest basale en eigenlijk heel vanzelfsprekende menselijke vermogens:

- bereidheid
- aandacht
- eerlijkheid
- begrip
- ruimte
- geduld
- helpen
- vriendelijkheid
- kracht
- inzet

Daarmee laat het oefenen ons het negatieve, onbetrouwbare en verdedigende zelfbeeld (identiteit) vervangen door een nieuwe, positieve en lerende houding die allengs zó boeiend en kloppend gaat werken dat het uiteindelijk volkomen overbodig voelt om nog moeilijk en omslachtig te gaan doen. Het leven zélf weet ons heus wel bezig te houden, het staat niet te wachten op mijn speciale optreden...

Aikido groeit, als een innerlijk actieve kracht - Osensei heeft het over "zelfoverwinning", niet over "zelfverdediging" - waardoor we in staat zijn om onze kleinheid te overwinnen en ons volledig te openen en te verbinden met alles. Dat laatste is nodig, wil je helder kunnen waarnemen en adequaat reageren.

Een eenvoudig aikido-motto luidt dan ook: laat ik mezelf en anderen zien bewegen in het licht van menselijke **goedheid** (dat betekent: de ander open tegemoet treden, met vredige intentie), en niet in het afstandelijke, veroordelende licht van **argwaan** (want dat is ondermijning, afwijzing, bedreiging).



Elk mens heeft maar twee mogelijkheden: vredig zijn of onvredig, bewust of blind, wakker of slapend. Zo zijn er ook maar twee respons-modi: de modus van **bemoediging** of de modus van **ontmoediging**. En daarbij speelt de bewustzijnsgraad van mijn hartsintentie een grote rol: wat is de kwaliteit van mijn motivatie, waarom leef ik? Oefen ik aikido uit waarheidsliefde (wetmatigheid ontdekken, het leven leren kennen) of uit welzijnsbehoefte (verbetering van mijn persoonlijkheid, aangename ervaringen zoeken):

- wil ik waarheid, dan zal bemoediging eerder optreden:
er heerst **rust**
- wil ik welzijn, dan zal ik eerder ontmoediging ervaren:
er heerst **onrust**

Bij alles wat ik tegenkom - in mezelf of daarbuiten - speelt steeds opnieuw de vraag: hoe reageer ik? Sluit dit aan of gaat het wringen, voel ik bemoediging of laat ik me hierdoor ontmoedigen, zal ik me verder openen en verbinden met alles of zal ik me juist afsluiten en hard worden?

Bewaar ik vertrouwen (in mezelf, het leven, de mensen) of verlies ik mijn geloof en perspectief? Houd ik het voor gezien (waarheid, ach, vaag geneuzel) of krijg ik nóg meer ontzag voor het leven?

De kracht van aikido is dat we leren een bewust centrum van beleving te zijn, zodat je vanzelf van binnen naar buiten gaat leven: vanuit de **geest**, via **adem**, door **zintuiglijkheid** heen. Zo ontdek je in alle vrijheid en op eigen gezag wat de gehele werkelijkheid (dus: waarheid) is die jij bent en hoe alles wat jij tegenkomt bedoeld en gebruikt kan worden als noodzakelijk en zinvol leermateriaal.

Want alle moeite die we elk moment ervaren - aantrekkelijk (macht) of afstotend (pijn), verleidelijk (vreugde) of bedreigend (sterven) - fungeert steeds opnieuw als toets van ons leervermogen:

- is de moeite die ik hier ontmoet reden om het voor gezien te houden?
(ja, zegt het slachtoffer)
- is de moeite die ik hier ontmoet reden om nóg beter mijn best te doen?
(ja, zegt de krijger)

Alle tegenzin, voorkeur, waarden, aannames, eisen, verwachtingen - het is allemaal zo bekend, zo voorspelbaar en vluchtig: wolken van eigenwaan, wapens tegen verveling, stolsels van gemakzucht, weerstand tegen onderricht, vragen om begrip, dekens voor koestering, bloemen ter troost...

Natuurlijk is het gemakkelijk om te vluchten, zijwegen in te slaan, de ogen te sluiten, argumenten te vinden, jezelf goed te praten, anderen te beschuldigen, advocaat van de duivel te spelen, etc.

Maar dit alles ontnemt een krijger nooit zijn centrale taak, namelijk zorgen voor rust en orde in je bestaansgebied.

Hoe ga je die existentiële opdracht uitvoeren? Welke middelen heb je nodig?

En om te beginnen: ken jij eigenlijk jouw opdrachtgever wel, jouw broodheer? Zo ja: aanvaard je diens gezag dan ook volledig? Zo ja: maak jij dan ook dagelijks werk van jouw opdracht?

Mocht je aarzelen, weet dan dat het kennen van je heer blijkt uit de mate van rust die jij ervaart in je hart: leeft er onrust, dan zal jouw dienstverband niet helder zijn en geen krachtbron vormen.

Welnu, wil je snel korte metten maken met deze ongewenste situatie, beschouw dan het "grote zelf" (jouw ware aard) als je dierbaarste heer, en het "kleine zelf" (illusie, egoïsme) als je grootste vijand.

GROTE ZELF	KLEINE ZELF
niets nodig hebben	voordeel zoeken
ruimte schenken	hachje redden
aktief verwelkomen	passief tegenhouden
vrede ontwikkelen	geweld beheersen
zelfoverwinning	zelfverdediging
dienstbaarheid	eigenbelang
anoniem werken	roem nastreven
waarheidsliefde	welzijnsbehoefte
oplossing waarderen	probleem bestrijden
uitgaan van goedheid	uitgaan van slechtheid

Hoe verder een mens verwijderd is van zijn hartsbewustzijn (waarheidsbesef), hoe onrustiger het wordt. En ook: hoe meer jij investeert in oneigenlijke elementen, hoe langer het duurt eer je jezelf kunt zijn. Als jij actief vanuit het kleine ego-zelf (hebzucht, agressie, onverschilligheid etc.) handelingen verricht en woorden spreekt en gedachten rondstrooit, dan zal het lastiger worden om rust en vrede te vinden dan wanneer er slechts passieve vlagen van onrust optreden, bijvoorbeeld vanwege gebrek aan inzicht. Tevens zal jouw verwikkeling met anderen gecompliceerder zijn, meer "schuld" dragen (zie illustratie).

Het alternatief luidt: hoe steviger ik in mijn centrum sta, hoe krachtiger de energie kan stromen. Hoe duidelijker ik mezelf ken (van binnenuit), hoe ongecompliceerder en gericht ik reageer (naar buiten). Laten we dit gegeven nog iets verder concretiseren.

De voelbare kracht van aikido - dat wil zeggen: vredigheid als actieve kracht in mijn leven - komt voort uit de twee basisprincipes van deze Weg: **centrum en extensie**.

Deze twee principes opereren in onderlinge samenhang, zij voorzien ons van alles wat we nodig hebben. Het zijn de vitale functies van alle leven: wortelen en bloeien - je vestigen en je openen.

Ik ben een centrum van:

- **Intentie**

Dankzij een juiste, bewuste intentie breng je heel snel en grondig harmonie in je leven.

Het is alsof er een kloppend licht valt op alles. Twee praktische voorbeelden: de intentie om te leren zorgt voor alertheid en contact; de intentie om eerlijk te zijn schenkt stabiliteit, gemoedsrust.



- **Waarneming**

Ik ben een permanent centrum van gewaarzijn, van afwegen, selecteren, navoelen, waarderen. Bewustzijn is onze menselijke kernkracht. Deze activiteit kan verstoord worden door kleingeestig denken, dan treedt er fixatie op: je gaat anticiperen en corrigeren. Open visie (globaal gewaarzijn) doet ons veel directer, breder en dieper inspelen op alle beschikbare processen.

- **Balans**

Verbonden met de kern van jezelf is er rust en vertrouwen. Dat schenkt de ruimte om te voelen hoe je je balans bewaart temidden van de vele factoren die aandacht vragen. In balans zijn haalt overbodige druk en vaart uit je systeem, daardoor krijgen ook anderen meer ruimte en respect. Bovendien laat het ons gecoördineerd en flexibel bewegen, zonder uit de bocht te vliegen of in conflict te raken.

- **Adem**

Adem is levenskracht, vitale voeding, groei en verandering: leven en sterven, komen en gaan, verschijnen en verdwijnen. Alles ademt, op zijn eigen niveau en frequentie. Niets staat vast, alles heeft een oorsprong en verloop - ook moeite, tegenslag, frustratie. Hoe meer voeling je hebt met alle menselijke beweging (waan, wens of woede), hoe sneller alles definitief kan herademen.

- **Beweging**

Vrij bewegen is het moeilijkste dat er is: in de regel bewegen we ofwel ergens vandaan ofwel ergens naartoe, en dan is er nog het nodige materiaal dat ons rusteloos doet dolen. Aikido leert je om vrij bewegen te worden in plaats van een door de omstandigheden bepaald, botsend en graaiend en meppend object te blijven. Dat maakt jou tot een beschikbaar, ruimtelijk, genietend krachtveld.

Ik ben extensie naar:

- **Lichaam** = *aktief (bewegend) en hard (dicht)*

Gewaarzijn vanuit je centrum (je buik) is leven vanuit innerlijkheid: het eerste dat je tegenkomt als je van binnenuit waarneemt, is je eigen lichaamsbehuizing. Aanvankelijk is je lichaam een onrustig, niet serieus genomen en daardoor gesloten object, maar gaandeweg wordt het een rustiger, bewuster doorvoeld instrument van beleving, houding, expressie. Dit is de eerste blijk van verwerkelijking.

- **Grond** = *passief (roerloos) en hard (dicht)*

Leunend op de adem vanuit je centrum voel je via je lichaam verbinding met de aarde. De steun van het gegrond zijn en de ontspanningsmogelijkheden die dat biedt laten ons duurzame rust ervaren: je kunt roerloos staan, zonder schichtigheid of behoefte en in je eigen levendige volheid. Aandacht en ademkracht laten ons soepel omgaan met de hardheid van de aarde: je kunt vallen en rollen.

- **Ruimte** = *passief (roerloos) en zacht (open)*

Innerlijk gewaarzijn (leven van binnenuit) stopt niet bij de huid. Bovendien hoeft de verworven volheid niet begrensd te blijven tot lichaam en aarde: je kunt je openen, je leert aandacht en energie schenken zonder feedback te zoeken, zonder houvast van lichaam en aarde, zonder bevestiging. Zo blijf je onbegrensd van binnenuit werken: een bron van vertrouwen, bezieling, creativiteit, vrijheid.

- **Anderen** = *aktief (bewegend) en zacht (open)*

Is het omgaan met lichaam, aarde en ruimte een relatief rustig proces waarin je slechts te maken hebt met het wegnemen van eigen obstakels, door het aangaan van interactie met anderen breid je je veld uit met alle onvoorspelbaarheid, onstuimigheid en directheid die menselijk contact in zich draagt. Dit is de beste toets om te zien of je open blijft en kunt delen, harmoniseren, helpen oplossen.

- **Funkties** = *vormloos, tijdloos, naamloos*

Uiteindelijk versmelt alle ik-idee en -gevoel in de oprechte, directe werkelijkheid van Zelf-beleving. Wij zijn als schepselen vormloze krachtvelden die door het Leven bewogen worden in alle mogelijke richtingen zonder daarbij ooit gescheiden te worden van de bron zélf die ons beweegt. Zo leer je alle momentane en periodieke functies - werk en relatie, meditatie en afwas - belangeloos te vervullen, anoniem als het ware, zonder ook maar iets eraan toe te voegen of ervan weg te nemen.

Wat zegt de oude budo-spreuk ook alweer: "Van buiten zacht als zijde, van binnen sterk als diamant."

ALLERHANDE



MAAK JE GEEN ZORGEN...

Er zijn maar twee dingen waar je je zorgen over moet maken:
ofwel je bent gezond,
ofwel je bent ziek.

Als je gezond bent, dan hoef je je nergens zorgen over te maken.
Als je ziek bent, dan zijn er twee dingen waarover je je zorgen moet maken:
ofwel je geneest,
ofwel je sterft.

Als je geneest, dan hoef je je nergens zorgen over te maken.
Als je sterft, dan zijn er twee dingen waarover je je zorgen moet maken:
ofwel je gaat omhoog,
ofwel je gaat omlaag.

Als je omhoog gaat, dan hoef je je nergens zorgen over te maken.
Als je omlaag gaat, dan zul je het zo druk hebben met het begroeten van
oude bekenden, dat je geen tijd zult hebben om je zorgen te maken.

*Iers gezegde
uit Connemara*

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