



De juiste intentie

Motivatie is doorslaggevend voor wie de Weg bewandelt. Wie gewoon leeft zoals het komt, hoeft zich hierover niet druk te maken - onnozelheid is niet voor niets zo aantrekkelijk.

Van buitenaf gezien lijken de onbekommerdheid van de blindganger en die van de meester nauwelijks te verschillen. Maar innerlijk is er het onderscheid van leven en dood: de eerste heeft zijn hart gesloten, de tweede is een en al beschikbaarheid en verbondenheid.



Wie ertoe neigt om spiritualiteit en meditatie te bestempelen als een enge, zelfzuchtige aangelegenheid, doet er daarom goed aan te beseffen dat er twee vormen van onverschilligheid bestaan:

*“Weet, dat er twee soorten onverschilligheid bestaan: een **goddelijke** die voortvloeit uit onveranderlijke vreugde, en een **wereldse** die voortvloeit uit onveranderlijke verveling; en de ene is karakteristiek voor de wijze, en de andere voor de cynicus. Want zoals de eerste verklaart: ik voel me te gelukkig om me ooit nog ongelukkig te kunnen voelen, zo zal de laatste verklaren: ik voel me al zo ongelukkig dat ik me moeilijk nog ongelukkiger kan voelen, laat staan dat ik ooit vreugde zou kunnen voelen; zodat de houding van de ene positief is en die van de ander daarentegen volkomen negatief.”¹*

Kiezen voor hartskwaliteit – aikido stimuleert liefde, vrijheid, echtheid, wijsheid, rust, kracht - heeft zijn prijs. Vrijblijvendheid (het vals idee van vrijheid) moet doorzien worden als beschermingsmaatregel van het ego en moet vervangen worden door een diepere betrokkenheid en inzet, een gevende houding.

Daartoe ben je slechts bereid als er een of twee van de volgende voorwaarden zijn vervuld:

¹ Cyril Scott: De Ingewijde; schets van een grootmoedige ziel. Oudendijk 1994, p. 188.

- je hebt genoeg van je eigen kleinheid
- je wilt toekomen aan innerlijke kwaliteit

Wie een dergelijk motief voelt in zijn hart, wie werkelijk zoekt naar betrouwbare kwaliteit van leven en zich op existentieel niveau wil kunnen uitdrukken en communiceren, die zal ten eerste alle overbodigheden als het even kan vermijden en ten tweede alle materiaal verwelkomen dat hem of haar helpt het gewenste perspectief te concretiseren en definitief te realiseren.

Kijk dus eens wat je werkelijk zoekt in het onderricht, onderzoek eerlijk wat jou naar de dojo brengt: "Wil ik me vooral begrepen voelen, óf wil ik werkelijk de leraar begrijpen?"²

Er is in feite slechts één motief dat stand zal houden en dat het vermogen heeft om jou thuis te brengen. Alle andere motieven zijn specifiek en van persoonlijker aard (niet diepgaand menselijk genoeg): afgeleide, tijdelijke, ingebeelde, sociale of therapeutische motieven. Zij hebben natuurlijk allemaal hun zin, maar de dojo is niet de plek om daar werk van te maken.

Aikido gaat wezenlijk over waarheid, verwerkelijking van onze ware aard. Daartoe moeten we om te beginnen de hindernissen die we in ons dragen leren beheersen: onrust, eigengereidheid, angst, behoefte, agressie etc. Dat zijn onze dagelijkse vijanden.

Maar... hoe helder is jou dit eigenlijk?
Hoe urgent voelt het?
Hoe serieus ga je deze kwestie aan?

Heb je alle zelfgenoegzaamheid en bevestigingsbehoefte voldoende overwonnen om toe te geven dat er werk aan de winkel is?

Durf je eerlijk toe te geven dat je niet klaar bent – zonder het laffe compensatie-deuntje dat een mens nooit klaar is met leren?³

Besef je dat jijzelf de bepalende factor bent, dat jij geen slachtoffer maar schepper en beheerder bent, dat alles dus heel nauw luistert?

Ben je bereid om te veranderen, om gezag te geven aan universele wetmatigheden, om adviezen en inzichten toe te laten en uit te voeren?

De grondtoon in je hart, de stille basiskeuze in je hart, bepaalt of de Weg toegankelijk is voor je:

- voel je je over het algemeen content met jezelf (lees: speelt jouw egoïsme je niet echt parten), dan ben je voorzien en is er geen reden om moeilijk te doen en anderen lastig te vallen
- voel je onafheid en tekortkoming, en wil je dit bescheiden en oprecht verbeteren, dan zal de Weg jou centreren en innerlijk verbinden bij het omgaan met alle dagelijkse condities

Zo ontvlamt het spoor van bewustwording: "Besef van onwetendheid is het begin van wijsheid".

De Weg beoefenen is simpelweg je hart openen voor het Leven, in alle breedte en diepte.

Natuurlijk weet je niet wat dit inhoudt – welk mens weet al hoe het leven vorm gaat aannemen. Maar alleen al de pure intentie om alles wat ontstaat volledig recht te doen (waakzaam, verbonden, beschikbaar) schenkt je een rijkdom en vrijheid die verder gaat dan elke voorstelbare verworvenheid.

Dit is de reden waarom eenvoud en armoede zo uitnodigend kunnen voelen: er bestaat een innerlijke vreugde en dankbaarheid die door geen enkele speciale aanleiding wordt veroorzaakt.

Noem het vrede, vervulling.

Ad van Dun

² Tijdens de afgelopen Zen zomerschool, een intensieve retraiteweek, diende zich een variant aan van deze kritische bezinning: "Zijn alle vragen gesteld, óf ben ik te stom om te vragen?"

³ Hoe langer je oefent, hoe liever je wilt leren.

Zen-meester Foxin Bencai: richtlijnen voor zittend mediteren

*Bron: T. Cleary: Aandachtige geest; basis van meditatie. Deventer 2000, p. 33 e.v.
Oorspronkelijke titel: "Minding mind".*



Maak tijdens uw zittende meditatie uw hart oprecht en uw denken eenduidig en waarachtig. Louter het Zelf en maak het hart leeg. Zit met gekruiste benen en luister en kijk naar binnen, klaarwakker en bewust: zo bent u permanent ver van absorptie-in-niets en opwinding. Als er iets in uw bewustzijn opkomt, doe dan uw best het los te laten.

Onderzoek in verstilde concentratie alle dingen met waarachtig bewustzijn. Dat wat besef heeft van het zitten, is bewustzijn; dat wat introspectief actief is, is bewustzijn. Datgene wat het zijn en niet-zijn kent, of het binnen en buiten, is bewustzijn.

Dit bewustzijn is leeg, maar neemt toch waar; het is verstild maar toch alert. Het is rond, licht en volmaakt helder, en het raakt niet verstrikt in ideeën over vernietiging of eeuwigheid. Spiritueel bewustzijn is stralend licht; het onderscheidt nooit verkeerd.

Als u uw bewustzijn dusdanig kunt concentreren en verhelderen dat u zich volkomen vereenzelvigd met het ongeconditioneerde, zal de spiegel der kennis opklaren en de bloem van het bewustzijn plotseling opbloeien. De ontelbare gehechtheden aan begrippen zullen wegsmelten en de tijdperken van onwetendheid zullen eensklaps oplossen.

Dit komt overeen met vergeten-zijn dat plotseling plaats maakt voor zich-herinneren; het lijkt op ziek-zijn en dan plotseling herstellen. Van binnen welt een gevoel van vreugde op, en dan weet u dat u een boeddha bent. Dan weet u ook dat er buiten het bewustzijn geen afzonderlijke boeddha is.



Nadat u in overeenstemming met uw staat van verlichting uw meditatieve concentratie hebt gevestigd, ervaart u de verwerkelijking door middel van meditatieve concentratie. De intrinsieke eenheid van bewustzijn, de Boeddha en alle bewuste wezens zijn de eigenlijke bron van verwerkelijking of verlichting.

Dit wordt "absorptie in het besef van eenheid en vereend handelen" genoemd. Het wordt ook omschreven als het Moeiteloze Pad.

Nu kunt u de dingen om- en omdraaien zonder van de zintuigen en objecten te vervreemden. U neemt iets op dat voor het grijpen ligt en bent afwisselend gastheer en gast. Uw oog voor het universum verheldert en heden en verleden worden vernieuwd. Het spirituele vermogen tot rechtstreekse waarneming wordt vanzelf verworven. Daarom heeft Vimalakirti gezegd: "Een actief leven leiden zonder uit de staat van absorptie in leegte te komen, wordt verstild zitten genoemd."

We dienen dus te weten dat de maan zichtbaar wordt als het water verstild is; dat de weerkaatsing pas volledig kan zijn als de spiegel helemaal helder is. Voor mensen die een studie maken van de Weg, is zittend mediteren (zazen) essentieel. Anders blijft u eeuwig in een kringetje ronddraaien.

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



VERDIEPINGSWEEKEND

Misogi Aikido Zen

O.l.v. Ad van Dun

Kosten voor weekend: € 35,- (excl. eten)

Overnachten in dojo (slaapzak etc. meenemen)

Aanmelding:

043-3438426 of aikido@inai.nl

Zaterdag 13 oktober	14:00 - 17:00 MISOGI & AIKIDO	e t e n	19:00 - 21:00 ZEN MEDITATIE
Zondag 14 oktober	05:00 - 07:00 ZEN MEDITATIE	e t e n	08:00 - 12:00 MISOGI & AIKIDO

*"Het universum zelf leert ons telkens aikido, maar wij slagen er niet in het te zien.
Iedereen denkt alleen maar aan zichzelf.*

*Het goddelijke is hier en nu, in onszelf en om ons heen. Het doel van aikido is ons
hieraan te herinneren."*

Osensei