



Verinnerlijking

door Ad van Dun

Per december behoort het wekelijkse trainen in de dojo aan de Wyckergrachtstraat tot het verleden. Dit besluit is bewust en vrijwillig genomen, op basis van een uitnodigend perspectief:

1. de Weg gaat gewoon door omdat zij nooit van condities afhangt
2. Inai-training kan (en moet) juist nog verder verstevigd en verdiept worden
3. om structureel te kunnen oefenen zijn optimale omstandigheden gewenst
4. alle energie van meerdere processen wil gebundeld en gekanaliseerd worden
5. versobering biedt deelnemers des te meer kans om innerlijkheid te waarderen

Concreet: er was een klein groepje deelnemers (waarvan de meesten ook Zen beoefenen), we waren te gast (waarvoor dank) in een "vreemde" dojo, vanwege toenemend tijdgebrek moest ik keuzes maken en tegelijkertijd vroeg een toenemende diversiteit van initiatieven juist om bundeling en samenhang.

Het hele proces kan wellicht het beste begrepen worden in het licht van de ontwikkelingen richting Dharma centrum Stiltij.

Stiltij sluimert al langer. De naam ontstond in 1996, toen ik me ervan bewust werd dat de destijds fungerende dojo (De Kier) een veel te persoonlijke kleur had. Het was me duidelijk dat ik de deur uit moest, de wereld in, anders zou het hele proces verpieteren tot een gecultiveerde constructie.

Er is zoiets als innerlijke visie, een diepe bedoeling of bezieling die groot en zuiver en goed voelt, en waarvan je het gevoel hebt dat hij als het ware zichzelf realiseert. Stiltij staat voor zo'n visie.

De concrete realisatie ervan vindt plaats vanuit Zen centrum Prajna.

Welke uiterlijke vormen er uiteindelijk mee zullen samengaan is vooralsnog niet precies te voorspellen: het kan een redelijk gevestigd karakter krijgen (vaste locatie, publieke functies), maar ook ambulante aspecten zijn voorstelbaar (incidentele bijeenkomsten, anonieme individuele oefening).

Inhoudelijk gezien behelst de eindvisie van dit Dharma centrum een integraal aanbod van trainings- en studievormen voor lichaam, adem en geest. Anders gezegd: Stiltij biedt ingangen voor spiritualiteit (leven), persoonlijkheid (spelen) en functionaliteit (werken).

In die visie is er natuurlijkerwijs een plek ingeruimd voor een dojo waar aikido beoefend kan worden.

Tot het zover is - er wordt aan gewerkt - kunnen beoefenaars van innerlijk aikido bij gebrek aan accommodatie hun beoefenen van de Weg reduceren tot de twee essentiële elementen ervan:

Eigen oefening

Oefenen is expressie van innerlijke kwaliteit.
Krijgerschap begint met overwinnen van je dagelijkse innerlijke vijanden.
Sta je zo je mannetje, dan word je vanzelf een behulpzame faktor voor anderen.

Overleg met leraar

Identificatie met je leraar maakt de onvoorwaardelijke belichaming mogelijk.
Zonder het openen van je diepste menselijkheid blijft je persoonlijkheid onvoltooid.
Jij bent de baas, aan jou de keus...

Wie weet komen we ooit nog oog in oog te staan.
Voor nu, van hart tot hart verbonden.

REAKTIES ~ n.a.v. verdiepingsweekend okt. 2007

Verdieping

door Friso Gubbels

Ondanks het feit dat meer dan de helft van het ledenbestand meedeed aan de training waren we "slechts" met zessen. Het lijkt weinig voor zulk een weekend maar ik heb op geen enkele moment ervaren dat we met "te weinig" waren. Dit onderstreept nog eens dat het een **individueel** proces is, waarin we toch alles met elkaar kunnen delen en waarin oefenen even uitnodigend is als waren we met een groep van 100 man geweest.

Op scherp gezet door de visie te verhelderen bij aanvang van de training, is de intentie die er vervolgens tijdens het hele weekend doorheen moet werken goed voelbaar.

Je best doen en het vervolgens okay vinden dat het zo draait.

Wat je dan tegenkomt trachten telkens opnieuw als oefening te zien:

- moeite met adem...blijf ademen.
- moeite met klinken...blijf klinken.
- moeite met balans....blijf balanceren.
- moeite met de ander....blijf bij jezelf.

Ik vond het fijn, waardevol en heb het gevoel dat er ook werkelijk verdieping heeft plaatsgevonden. Kan iemand me nog zien ?? ;-)

Waarheidsliefde

door Ed Hopman

Ik had geprobeerd om een verhaal te schrijven over mijn beoefening van Innerlijk Aikido. Dat werd teveel mijn verhaal, een ik-verhaal. Dat werd teveel mijn verhaal van: Innerlijk Aikido is okay. Dat werd teveel: Hakama-Aikido niet.

Het gaat om gewekt worden.

Het gaat om gewekt willen worden.

Tijdens een overleg, tijdens het laatste verdiepingsweekend, was er het begrip **waarheidsliefde**. Dat wekte of wenkte; wenselijkheid, eerlijkheid, krachtig potentieel.

Er was een tijd dat ik het allerliefste wilde stoppen met ademhalen.

Een ik-verhaal.

Als je dan vervolgens wordt uitgenodigd om te stoppen met ademhalen word je gewaar dat het leven jou ademt.

Gewaar gewekt.

Innerlijk Aikido.

Onwennig heb ik mijn obi afgedaan en oefen.



Ontdekkingsreis

door Landau Hoedemakers

Aikido is voor mij een altijd bereid zijn om te willen leren. Leren om mijzelf te ervaren zoals ik ben en leren om te leven vanuit een punt waar aandacht en verwondering heersen, in plaats van afwezigheid en veronderstellingen.

Bij het beoefenen van aikido word ik uitgenodigd om ontvankelijk te zijn; een houding die niet alleen op de mat enorm heilzaam is, maar ook daarnaast.

Het verlangen naar wijsheid en ontvankelijkheid ervoor ontstaat bij mij uit het hebben van vragen die ik niet kan beantwoorden en wat onbevredigend voelt wanneer ze onbeantwoord blijven.

Vragen als: wie ben ik? Wat bezielt mij? Hoe leer ik mijzelf kennen zoals ik ben? Hoe aanwezig ben ik hier nu? Maar ook: is er een verschil tussen de Kunst en de kunstenaar? Is er een verschil tussen de weg en zijn bewandelaar? Is er een verschil tussen het leven en de beleving?

Op al deze vragen heb ik geen echt antwoord, maar ik ondervind hoe ik steeds eerlijker kan zijn door dat opener toe te geven en de onzekerheid – of liever de verwondering – toe te laten.

Een paar dagen geleden las ik de woorden *all who wander are not lost*.

Door het lezen van deze regel vroeg ik mij af hoe ik eigenlijk wist dat aikido iets is wat ik onvoorwaardelijk wilde.

Of anders gezegd, ik vroeg me af wat of mijn beoefening in alles voorzorg wat ik nodig heb.

Ik was terug bij het begin. De inslag die de zes simpele woorden hadden was voor mij een plotselinge bewustwording van het feit dat ik te veel leunde op onbezonnen aannames over mijzelf.

Ik ervaar steeds vaker dat het stellen van allerlei doelen voor mijzelf de oorzaak is van al mijn verwarring, omdat het me weghaalt bij alles wat er nu speelt.

In ieder geval is het verantwoordelijk voor het niet kunnen toelaten van het onbekende omdat het alle energie stopt in het vermijden van die route. Het bewandelt de platgelopen paden, het bekende, het zogenaamd veilige.

Daarom is het goed om af en toe direct geconfronteerd te worden met je eigen capriolen en weer opnieuw te beginnen. Tijdens de aikido training word ik uitgenodigd om al mijn gedachten en kennis los te laten. Dat brengt allerlei moeite met zich maar juist in die moeite ligt de mogelijkheid verscholen om te leren.

Om verder te komen is het loslaten van alles wat ik weet en verzameld heb noodzakelijk, omdat het niet in staat is om mij te helpen op dat moment. Wat ik al weet blijkt niet in staat om mij in benauwde posities te helpen - hoe kan het mij dan van dienst zijn wanneer het er echt op aan komt?

Ik wordt geconfronteerd met de beperkingen van het bekende, van wat ik normaal zo koester.

Trainingen plaatsen alles in een ander licht.

Via aikido kom ik op punten aan waar ik uitgenodigd word om het onbekende binnen te gaan, om geleid te worden door iets wat niet van mij is, iets anders, iets nieuws.

Zorgzaamheid en dankbaarheid voor de mogelijkheid om te trainen zijn van grote waarde in mijn eigen proces en in dat van de anderen die trainen.

Hier zit geen werkelijk onderscheid, want als ik zorg draag voor anderen ben ik daar zelf ook bij gebaat. Anderzijds speelt het geduld dat mijn trainingspartners voor mij kunnen opbrengen een belangrijke rol in mijn eigen proces.

Mijn ervaring leert me dat na lang oefenen antwoorden vanzelf worden aangereikt en vragen verdwijnen. Voorzichtig zeg ik dat er zich langzaam een klein beetje begrip ontwikkelt van waar het bij aikido om gaat.

Er is een innerlijke stem die ontwikkeld wordt en mij er telkens aan herinnert dat wat ik heb ondervonden in de dojo toe te passen in al mijn handelingen.

Het is een soort innerlijke leraar die mij wijsheid inluistert in het dagelijkse leven.

Het feit dat er zoiets is en dat het goed voelt dat het er is, geeft een gevoel van vertrouwen: iets ontwikkelen wat betrouwbaar en zorgzaam is en wat de kwaliteiten bezit van een wijze vriend.

Een bezoek aan de dojo laat zelden sporen na.

Ik neem bepaalde aspecten van de training met me mee de dojo uit, maar dat zijn dingen van mijzelf die tijdens de training naar boven zijn gebracht en die onderzoek vragen.

Ik denk nooit aan de dojo zoals ik mij een fijne vakantie van drie jaar geleden herinner.

Het is wel zo dat ik de plaats mis. De plaats waar het in verhouding tot de drukke wereld zo veel makkelijker is om te kunnen ontdekken wat ik ben.

Deze ontdekkingsreis, die mij de kracht schenkt om mijzelf te zien zoals ik ben en daarmee te werken, noem ik aikido.

Een nieuw begin(AI) ~ n.a.v. sluiting INAI-dojo

door AI Wandler

Ad, jij vroeg me om een bijdrage te leveren aan de laatste nieuwsbrief van INAI. Dat wil ik graag doen.

Het was een beetje zoeken naar woorden om een ingang te maken.

De INAI-training heeft veel aspecten en ervaringen en ik zou veel ingangen kunnen kiezen.

Zo'n ingang geeft kleur aan het verhaal. Uiteindelijk zal het niet zoveel uitmaken omdat welke ingang ook gekozen: het juiste pad leidt naar het centrum

Als ik terugkijk naar al die jaren dat ik de aikidotraining met je deel dan overheerst een gevoel van **dankbaarheid**.

Heel gemakkelijk had mijn aikido training kunnen ontaarden in tijdverdrijf, vaardigheidsoefening of aangenaam sociaal functioneren in een groep van gelijkgestemden.

Door het contact met jou en jouw weten heb ik de kans om het hier niet bij te laten en de werkelijke potentie van Aikido als weg tot zelfverwerkelijking te leren kennen.

Niet dat ik alles bereikt is en dat ik alle kansen verzilverd hebt. Integendeel.

In veel verhalen klopt de leerling op de poort van de leraar om binnengelaten te worden en geaccepteerd te worden als leerling. De gemotiveerde leerling houdt dit zolang vol tot de leraar toestemt in onderricht en hij de leerling accepteert als leerling.

Bij jou is het meer zo dat je iedereen als leerling accepteert en dan zelf op de deur gaat kloppen om te kijken of er iemand thuis is.

Zo heb je keer op keer op mijn deur geklopt. Ik heb wel opengemaakt en geleerd, maar ben mezelf daarin niet kwijtgeraakt. Dat klinkt positief maar je begrijpt wel hoe ik het bedoel.

Het punt van **onvoorwaardelijk** voor mezelf gaan is niet bereikt. Winst is dat ik dit nu begrijp, maar de stap zetten en het geheel laten kantelen naar onvoorwaardelijkheid is niet gebeurd.

Het kost mij moeite om een autoriteit en leraar te accepteren terwijl ik weet dat het anders bijna niet kan. Het is niet mogelijk om mezelf te realiseren en tegelijkertijd vast te houden aan mijn persoon met al zijn ideeën, verworvenheden en vooringenomenheden.

In de eerste jaren dat ik bij je getraind heb zei ik altijd dat ik nog nooit een echt leraar ontmoet had maar dat jij daar dicht bij in de buurt zat. Toen je 'door Rob gevraagd' weer begonnen bent met lesgeven had ik nul twijfel en ben meteen opnieuw begonnen.

Nu, na INAI 2 :-)) kan ik erkennen dat je voor mij een leraar bent die me de mogelijkheid heeft gegeven om te kantelen naar werkelijk mens-zijn. De realisatie zal ik zelf moeten doen.

Ik heb vertrouwen in de Weg en mijn wens zal automatisch nieuwe oefening en kansen genereren.

Wat dat betreft heb ik vrede met het stoppen van de wekelijkse training en vertrouwen in de nieuwe mogelijkheden die wellicht ontstaan.

Ad, bedankt voor je vriendschap en meesterschap.

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