

DRUKWERK

REDAKTIEADRES:

ZESKANT 159

6412 DW HEERLEN

de ARK

1988 NR. 4



aikido
regionaal
kontaktblad

De ARK (Aikido Regionaal Kontaktblad) is het kwartaalblad voor de leden van de Limburgse aikido-verenigingen Ma-Ai, Jindo, Zanshin en Bumon. Het is voortgekomen uit het clubblad 'Ma-Ai bode' van de Maastrichtse Aikido-vereniging Ma-Ai.

Met de ARK willen we de bestaande kontakten tussen de verschillende aikido-verenigingen verstevigen en uitbreiden. Door berichten over bestuurszaken, door stageverslagen, boekbesprekingen, vertalingen e.d. kunnen we elkaar blijven inspireren in onze aikido-beoefening.

Redactie:
Wim Heijnen
Ans Schutte
Floyd Rudolf

Redactieadres:
Zeskant 159
6412 DW Heerlen
tel.nr. 045-727075
giro 5867503

Aikidoka's die geen lid zijn van bovengenoemde aikidoverenigingen, kunnen zich door aanmelding bij de redactie abonneren op de ARK. De kosten bedragen f 10,- per jaar (exclusief verzendkosten)



INHOUDSOPGAVE DE ARK NR.4 1STE JAARGANG DECEMBER 1988

REDACTIONEEL	Blz. 2
BESTUURLIJK	3
KLEUR IN AIKIDO, GIEL VANGANGELT	8
DE DOJO: OEFENING VAN LICHAAM EN GEEST, LEZING VAN JOHN STEVENS	11
BOEKBESPREKING, HARRY DRISSEN	18
EEN GELIJKENIS, UIT "ZIN-ZEN ZEN-ONZIN" VAN PAUL REPS	19
WAARACHTIGHEID, AD VAN DUN	20
AIKIDO, NIET ZO MAAR EEN HOBBY, ROGER COENEN	22
SHIATSU, MARIO WILLEMS	24
KINDERAIKIDO, JEFFREY EN JOHAN POMMELET	27
STAGES, GESLAAGDEN	28



Beste Aikidoka's,

Met het nieuwe jaar in zicht is het tijd om de balans op te maken. De verschillende aikido-verenigingen hebben dit voor zichzelf al gedaan ten aanzien van een aantal punten: over het afnemen van examens, KAR-lidmaatschap en over lidmaatschap van bonden in het algemeen. Over een en ander kunnen jullie lezen onder de kop Bestuurlijk.

Ook wij hebben nagedacht over afgelopen jaar. De ARK kent nu al weer zijn vierde editie. Elke editie weer proberen we verbeteringen aan te brengen in de ARK. Niet alleen inhoudelijk, maar ook wat betreft het uiterlijk. Wat de inhoud aangaat, zijn we afhankelijk van de kopij die jullie ons al dan niet spontaan geven of toezenden. Wij zijn daar zelf heel tevreden over. Wel zouden we graag willen vernemen hoe onze lezers de ARK vinden. Mondelinge of schriftelijke reacties zijn welkom! Wat het uiterlijk aangaat, zouden we over meer eigen illustraties willen beschikken. We nodigen de artistiekelingen onder ons uit, om hierover contact met ons op te nemen.

Elfriede heeft de redactie verlaten. We willen haar bedanken voor het werk dat ze heeft verricht voor de ARK. Je snapt het al, er is plaats voor een nieuw redactielid. Samen met de huidige redactie zal hij of zij zorg dragen voor de kopij van de komende edities van de ARK. Als je interesse hebt, neem dan contact met ons op.

Wij van de redactie wensen jullie:

PRETTIGE FEESTDAGEN EN EEN GOED 1989!!!



Bestuurlijk

MA-AI

- Gezien het toenemend ledental - op dit moment zeventig volwassen leden - is uitbreiding van de lessen noodzakelijk. Vandaar dat met ingang van januari 1989 het volgende lesrooster geldt: maandag 18.00-19.30u. en 20.00-21.30u.; dinsdag 12.00-13.30u.; woensdag 18.30-19.45u. (jeugd) en 20.00-21.30u.; donderdag 17.00-18.30u.; vrijdag 14.00-15.30u.
- Nog dit jaar wordt begonnen met de verbouwing van Sportfondsenbad Wijck, zodat we rond de jaarwisseling 1989-1990 kunnen verhuizen naar een echte dojo. De hoogte van de huur gaat bepalen of we die ruimte permanent kunnen gebruiken.
- Na overleg met de leden is besloten om met ingang van januari 1989 examens en graduaties te laten voor wat ze zijn en ons te concentreren op de oefening zelf. Wel gaat men na ongeveer 3 jaar oefenen de hakama dragen ten teken van een definitieve keuze voor aikido.
- De Kagami Biraki (nieuwjaarsfeest) vieren we dit keer op zaterdag 7 januari aanstaande: 17.00-19.00 dojo-gedeelte; 19.00-1.00u. feestzaalgedeelte. Het is de bedoeling om er een intern (dus niet officieel en zonder genodigden) en gezellig feest van te maken, om zo het nieuwe jaar samen optimaal te openen. Zoals gebruikelijk wordt IEDERE leerling tijdens het dojo-deel geacht aanwezig te zijn, in keikogi, zodat wij tenminste eenmaal per jaar allemaal samen werken in volledige oefening, juist perspektief, vernieuwde inzet en oorspronkelijke motivatie.



Jindo

Tijdens de ledenvergadering van Jindo is het voorstel om de KAR-contributie verplicht te stellen, afgewezen. De leden vinden het KAR-initiatief wel zinvol, maar willen geen verplichtingen aangaan ten aanzien van welke organisatie dan ook.

Bumon

Op vijf november jongstleden heeft Bumon een demonstratie gegeven ter gelegenheid van het tienjarig bestaan van karate-vereniging "Kan-Ku" te Landgraaf. Dat wil zeggen het was de bedoeling dat Bumon deze demonstratie zou geven. Mensgebrek leidde er toe dat aikidoka's van Ma-Ai werden uitgenodigd om mee te demonstreren. Helaas was door ziekte en tentamen tijdens de demonstratie niemand van Bumon aanwezig. Via deze weg wil Bumon de mensen van Ma-Ai bedanken voor de door hen verzorgde demonstratie.

Zanshin

Verleden, heden en toekomst van Aikido-vereniging Zanshin werden besproken tijdens de ledenvergadering van 21 november jongstleden. Een mooie gelegenheid op eens te peilen wat er zoal leeft onder de leden. Het bestuur mocht zich verheugen in een ledenopkomst van ruim 60%.

Uit het jaar- en financieel verslag bleek dat er afgelopen jaar diverse succesvolle activiteiten zijn gehouden en dat de financiële situatie gezond genoemd mag worden. Al met al kan men tevreden terugkijken naar het afgelopen jaar.

De toekomstplannen. Het bestuur had zich in de vorige vergadering voorgenomen om de leden bij deze gelegenheid te confronteren met de voor- en



nadelen van het lidmaatschap van de Judobond Nederland (JBN), waar de vereniging sinds haar oprichting bij is aangesloten. Zowel het lidmaatschap als vereniging, alsook de betekenis van het individuele lidmaatschap zouden hierbij eens duidelijk belicht moeten worden. Teneinde de leden niet te verrassen met dit onderwerp is hun hieromtrent ruim drie weken voor de vergadering enige informatie verstrekt met het verzoek deze alvast te overwegen. Uit de bespreking van diverse aspecten van het bondslidmaatschap van de vereniging mocht worden geconcludeerd dat organisatorisch gezien de inbreng van het aikido-aandeel bij de bond zeer gering is.



Dit zou merkbaar zijn geweest in de informatieverstrekking: gebrek aan kennisgevingen van door de bond georganiseerde stages (die daarnaast voornamelijk ver buiten de regio plaatsvinden en waarvoor liefst gereserveerd dient te worden met vooruitbetaling); organisatie van dan-examens, waarbij het verloop van het examen onvoldoende wordt toegelicht (bij aanvang blijkt bijvoorbeeld pas dat je een eigen uke mee moet nemen); het niveau waarop examen wordt afgenomen geeft in vergelijking met bijvoorbeeld de Aikikai-normen geen bevredigend gevoel. Geboden diensten met betrekking tot het individuele lidmaatschap bij de bond tegen betaling van f30,- per jaar, zoals het bondsblad Judo Echo, dat voornamelijk over judo uitweidt en de korting op de



"ver van het bed"-stages bleken eveneens onaantrekkelijk. Na deze uiteenzetting werd gestemd over het lidmaatschap van de vereniging. Unaniem werd besloten tot uittreding met ingang van het volgende seizoen. Uiteraard staat het iedereen vrij individueel lid te worden of te blijven.

Vervolgens werden de alternatieven besproken. De N.C.A.F. zou gunstig afsteken bij de J.B.N., maar ook bij deze bond werd gevreesd dat de activiteiten in onze regio tekort zullen schieten. Het samenwerkingsverband KAR, dat voornamelijk in onze regio actief is biedt betere perspectieven. Er zouden stappen ondernomen moeten worden voor meer samenwerking in deze richting. Individueel lidmaatschap van de KAR is zeker voordelig indien men regelmatig deelneemt aan de door de KAR georganiseerde regio-stages.

Met het oog op de toekomstplannen voor activiteiten door de vereniging zelf werd voorlopig besloten geen kennismakingscursus meer te starten, gezien het relatief gering effect ervan in vergelijking met de geïnvesteerde kosten en moeite. Er werd dan ook voorgesteld de beschikbare middelen meer aan stage- en demonstratieactiviteiten te besteden.

Bij de rondvraag tenslotte bleek er nogal wat onduidelijkheid te bestaan over de examenregeling. Van een "echte" regeling is echter geen sprake. Er wordt dan wel vastgehouden aan het bandensysteem, maar een planning valt vooraf moeilijk vast te stellen. Examens worden afgenomen wanneer men eraan toe is, aldus de leraar. Als bezwaarlijk kwam naar voren dat, indien men examen zou willen doen voor een hogere graad, men zich, als lid zijnde van Zanshin, tot een andere vereniging zou moeten wen-



den. Om tot een oplossing voor dit probleem te komen moet gerichte informatie worden ingewonnen over de faciliteiten bij de diverse verenigingen in de regio. Streefnorm blijft vooralsnog erkenning van de graduaties door de Aikikai.



KOMMISSIE AIKIDO REGIOVERBAND

KAR-nieuws

Met ingang van een januari zal de KAR gaan functioneren onder verantwoordelijkheid van Ma-Ai. Deze wijziging is het gevolg van de besluiten van Jindo en Zanshin om de KAR-contributie niet verplicht te stellen voor de leden. De leden van Bumon dienen deze contributie wel te betalen, maar Bumon is op het ogenblik vooral bezig met het in stand houden van de vereniging. Een structureel samenwerkingsverband zoals dat oorspronkelijk het doel was van de KAR, zit er dus voorlopig niet in.

De opzet van de KAR blijft verder de organisatie van stages.

Leden van andere aikido-verenigingen kunnen als vanouds individueel lid worden van de KAR, door betaling van de bijdrage van f.30,- op jaarbasis. Voor mensen die tijdens het lopende jaar lid worden is de bijdrage: het aantal maanden van het lopende jaar dat ze lid zijn, maal f.2,50. Hiervoor kan men tegen gereduceerde prijs (f.10,- in plaats van f.17,50 voor drie uur stage) deelnemen aan de



ongeveer zes stages die jaarlijks door de KAR worden georganiseerd. Bovendien helpt men dan mee om de structurele stageplanning te bevorderen.

Voor 1989 staan op het programma: Jos Vanroy (februari), Kenji Shimizu (maart), Wolfgang Sambrowski (mei), John Stevens (augustus), Wolfgang Sambrowski (oktober), Claude Bastin of Erik Louw (december).

Floyd Rudolf heeft het penningmeesterschap van de KAR overgedragen aan Harrie Paanakker (tel. 045-718600). De KAR-bijdrage kan gestort worden op: gironummer 2314734, ten name van de KAR, Vlotstraat 30, 6417 CB Heerlen.

KLEUR IN AIKIDO

door Giel Vangangelt

Uit een zaadje groeit iets, zonder dat het in beginsel duidelijk is wat het precies wordt of voorstelt. De uiteindelijke vorm of het karakter wordt gevormd door de tijd en het geduld. De groei is continu aanwezig van begin tot eind, zonder een proef van bekwaamheid af te hoeven leggen. Net zoals het leerproces bij een zaadje of bij een opgroeiend dier is het gesteld met aikido. Ook hier is "iets" aanwezig dat door het groeien het karakter vormt. Het innerlijke geeft vorm aan houding, enthousiasme en inzet. In het begin weet je niet waar je aan toe bent, de hoeveelheid van technieken en benamingen maken je onzeker en geven, vooral in



het begin, een soort faalangst. Hoe langer je echter bezig bent, hoe meer je vertrouwd raakt met de taal van je onderbewustzijn. Op sommige momenten merk je dat je "iets" hebt uitgevoerd zonder dat je lichamelijke of geestelijke inspanning hebt hoeven verrichten. Het ging als het ware vanzelf. Het zijn deze moment die je "ik", je "ki", ontwikkelen. Je geeft zelf invulling aan de oefening door je aanwezigheid en je voeling met je eigen onderbewustzijn en dat van je partner.

De weg die je volgt in aikido is een lange weg die nooit eindigt. Je begint als leerling en je eindigt als leerling. Zelfs wanneer je ooit als leraar les zou geven blijf je leerling van een leraar. De beoordeling en de daaraan verbonden waardering van je vorderingen ligt alleen bij jezelf, bij je eigen gevoel. Het is niet mogelijk om een oordeel te laten geven over je vorderingen als er alleen maar leerlingen bestaan die samen dezelfde weg bewandelen. Een waardering in de vorm van uiterlijk vertoon zoals bijvoorbeeld een gekleurde band, geeft aan dat je gegroeid bent tot aan de graad die de band vertegenwoordigt, aldus word je ondergeschikt aan de band. Is het echter niet zo dat op het moment dat je de band draagt je al weer een stap verder bent op de weg van aikido? Het is echter het enthousiasme en je houding die recht geven op een kleur, een kleur die je uitstraalt, een kleur die uit je innerlijk komt en een eigen persoonlijkheid geeft aan jouw eigen manier van aikido-beoefening. Het gaat dus om je karakter en niet om de kleur die je draagt.

Het gevoel van waardering leidt nog steeds tot betere resultaten dan het toekennen van een



bepaalde graad. Een gedicht van C. Nooteboom naar aanleiding van een kaligrafie luidt als volgt:

Teken:

Wie is van ons tweeën het teken
 Jij, zo wit als ik niet zijn wil
 Of ik, deze driftige zwaai van het toeval
 Uit die zo toevallige hand?

Ben ik het gat of het klad?

Wit:

Zoek het maar uit, je kunt me wat
 Jouw driekleurige smet
 Is ver van mijn bed.

合氣道

11



DE DOJO: OEFENING VAN LICHAAM EN GEEST

(lezing door John Stevens uit Sendai, Japan, tijdens de aikido-stage op 10 en 11 september 1988, georganiseerd door de KAR in het City-Centrum te Maastricht; uitgewerkt door Ad van Dun)

"Do" is japans voor "Weg" en "jo" is "plaats", maar de oorspronkelijke betekenis van het woord is de plaats waar Boeddha in India mediteerde en verlichting bereikte, "bodhimandhala" in het sanskriet. De dojo is de plaats waar we heen gaan om verlichting te verwezenlijken en niet alleen dat: het gebouw zelf is een plaats waar we spiritueel ontwaken kunnen ervaren. "Dojo" is dus van oorsprong een boeddhistische term, geen krijgskunst-term. De tempels in Japan waar je oefent heten dan ook "dojo": de plaats waar je ontwaakt tot de Weg.

In het begin bestond er in de krijgskunsten slechts "keiko", training. Toen enkele mensen binnen de krijgskunst verlichting ervoeren omtrent de ware betekenis van krijgskunst, adopteerden zij de term dojo van het boeddhisme. Mensen als Miyamoto Moesashi of Yagu-ryu-zwaardmeesters bijvoorbeeld realiseerden zich dat het zwaard er niet was om te doden, maar om leven te schenken en daarmee werd hun kunst een "do" (Weg) en niet langer een "jutsu" (vaardigheid). Denk ook aan aiki-jutsu, de martiale vaardigheid om aiki te gebruiken, de oude stijl dus.

Het verschil tussen do en jutsu is als tussen hemel en aarde. In jutsu is het belangrijkste je vijand te verslaan, een praktische toepassing. Maar do transcendeert jutsu en transformeert het tot een hogere betekenis. In het geval van aikido wilde



12



Osensei ons geen aiki-jutsu geven, geen aiki-budo, maar aiki-do. Het baart me zorgen dat we tegenwoordig in Japan en ook elders terug lijken te gaan naar daito-ryu en andere oude jutsu-stijlen, de omgekeerde weg dus: men gaat terug in de verkeerde richting.

Er is de term "kaiso", Japans voor "grondlegger". "Kai" is "open", als bij "kaiten"; kaiso (Osensei) is dus de meester die de weg open legt. Denk aan een dicht, ondoordringbaar woud met veel bomen en moeilijk te doorkruisen. In aikido heeft de kaiso het pad geruimd. Zijn hele leven stond in dienst van het open leggen van het pad. Voor ons is de weg dus heel makkelijk te begaan. Maar het bloot leggen van deze weg is tot stand gekomen dankzij het hele leven dat Osensei heeft geleid.

Als we willen kunnen we dus het hele pad volgen. Maar helaas gaan veel mensen slechts een klein stukje van de weg en slaan dan links of rechts af of gaan zelfs terug, de verkeerde kant op. Dit is niet bedoeld als kritiek. Maar toen ik werkte aan de biografie van Osensei, "Abundant peace", hoorde ik via bandopnames en persoonlijke gesprekken dat Osensei aan het eind van zijn leven erg bedroefd was, dat zo weinig mensen zijn weg volgden. De mensen om hem heen namen op wat zij konden vatten. De meerderheid denk ik heeft de fysieke vorm overgenomen. Het tweede niveau was de verborgen vorm: ki en kokyū. Maar het belangrijkste was het derde niveau, het goddelijke aspect van oefening. Toen Osensei een keer naar Sendai kwam, waar ik woon, vroeg iemand hem: "Wilt u alstublieft de essentie van aikido kalligraferen?" Osensei schreef daarop het volgende: Zichtbaar, verborgen, goddelijk; het vreugdevol pad van liefde". Wie "zichtbaar, verbor-

13



gen, goddelijk" kan begrijpen zal echt aikido beoefenen.

Dus in aikido kennen we de kleine dojo, het gebouw zelf. We gaan erheen om de zichtbare technieken te leren; we moeten het spirituele via het fysieke benaderen. Maar uiteindelijk willen we ons verbinden in aikido, ons verenigen met het goddelijke in ons. Mijn gevoel is dat een dojo eigenlijk te vergelijken is met een kerk. We gaan naar de dojo en buigen er en zijn heel dankbaar; er moet zuiverheid, harmonie en respect heersen. Ook in de manier waarop we ons zwaard hanteren; het vereist het naleven van een zekere etiquette. Sommigen zullen misschien zeggen dat mijn aanpak vrij formeel is, maar ik wil graag de geest via de vorm tot uitdrukking brengen. Vandaag bijvoorbeeld deed ik



misogi-no-jo: het verzamelen van alle krachten, positief en negatief, uit alle windrichtingen; tevens is het een zuiveren van de dojo, het uitbannen van alle negatieve invloeden. En kokyū-undo (ademhalingsoefening) is ook reiniging. Daarna zijn we dan klaar om te oefenen en de technieken te gebruiken als een vorm van sacrament.



Om in christelijke termen te blijven: op het hoogste niveau is aikido te vergelijken met een eucharistieviering, het aanwezig zijn van het vlees en bloed van Christus, het er deel van uitmaken. Het achterliggende idee is dat we in de oefening deel worden van de Aiki-Okami, "de grote god van aiki", de goddelijke werking van aiki. Maar er is een groot verschil: vaak zijn we heel plechtig in de kerk; in de dojo echter moet vreugde heersen en plezier. Al is de training hard en moeizaam en kent de oefening zijn bedrukkende momenten, het resultaat is toch vreugde. Lachen is ook iets goddelijks, het gevoel van geluk, blijheid. We moeten aikido zo beoefenen dat het plezierig is en dat we er van kunnen genieten.

En we moeten correct oefenen, op de juiste manier, niet fysiek maar spiritueel: mooi. Hard werken en plezier hebben is gemakkelijk, maar om er een kunst van te maken, het perfect en mooi en goed te doen, dat is moeilijk. Als we dus naar de dojo komen en er trainen, dan moeten we ons opgetogen voelen. We zweten en we trainen, en we gebruiken de technieken om op een of andere manier een hoger niveau te vinden voor onszelf. Zoals Osensei vaak zei: het belangrijkste in aikido is "masakatsu agatsu", "ware overwinning is zelf-overwinning".

Zoals ik al tijdens de les zei: "Als je hart juist is, zijn de technieken juist". We moeten dus nooit enkel in fysieke vormen denken. Intensiteit, het werken met extensie, dat zijn belangrijke dingen. En die komen overal in een andere vorm tot uitdrukking. We zijn hier nu in Nederland, dus we moeten als Nederlanders aikido beoefenen; Japanners als Japanners; Amerikanen als Amerikanen. Maar op een of andere wijze kunnen we elkaar ontmoeten in de



dojo: de geest is hetzelfde. Het is als een zaadje: de grond verschilt, het klimaat, de omstandigheden, maar het levert dezelfde mooie bloem, al neemt zij in Nederland een iets andere vorm aan als in Amerika of Japan. We brengen allemaal wat mee naar de dojo, investeren allemaal in aikido, vanuit ons verschillend gevoel en begrip. Maar desondanks kunnen we samen gaan.

Vergelijk het met een mand waarin je stenen gooit en elke dag schud je die mand, zodat de stenen langs elkaar schuren waardoor de scherpe kanten wegslijten. En na 20, 30 jaar zijn de stenen heel zacht en glanzend, als diamanten. Zo schuren wij langs elkaar in de dojo. Soms zijn er problemen, persoonlijke verschillen, dat is onvermijdelijk. Maar de interactie die in de dojo plaatsvindt zal onder de juiste omstandigheden de personen veranderen. Sommigen gaan snel vooruit en sommigen hebben geen atletische kwaliteiten en gaan langzamer, maar het eindpunt is voor iedereen hetzelfde. In mijn dojo is er iemand die een hand mist, maar dat maakt geen verschil. En we hadden een blinde leerling. We zijn dus niet geïnteresseerd in mensen die alleen maar sterk zijn of goed gebouwd; zelfs in een rolstoel kun je aikido doen. Het is dus goed om in de dojo allerlei uiteenlopende mensen te hebben, man, vrouw, groot en klein. Zodra er, zoals bij andere dojo's het geval is, wedstrijden of toernooien plaatsvinden - wat op zich ook een functie heeft - dan wordt het perspectief gewijzigd. Ons perspectief is: laten we samen gaan, we houden elkaars hand vast en gaan samen. De beste leraar wil zijn leerling zelfs voor laten gaan, als eerste: "Klim alsjeblieft op mijn schouders en ga via mijn rug naar de plaats waar je heen wil". Waar of wanneer dan ook, als de goede geest er heerst en



16

het juiste begrip er is, dan kan de dojo worden gevestigd. De fysieke dojo is heel beperkt, maar de grote dojo is de hele wereld. In Zen bijvoorbeeld zegt men dan ook: "Elke stap van de Weg is de dojo"; alles waarmee we in contact komen is deel van de dojo.

Sommige mensen veranderen van persoonlijkheid in een dojo; ze worden bijvoorbeeld heel macho tijdens het trainen. Maar ik denk dat je op je best bent als je binnen de dojo precies hetzelfde bent als er-buiten. De manier waarop je je in de dojo gedraagt zou niet anders moeten zijn dan erbuiten. Ook in het christendom zie je dat: mensen die in de kerk heel anders zijn dan in hun dagelijks leven. Maar wij willen eenzelfde dankbaarheid voelen en een open hart, gevoelig zijn, in en buiten de dojo. In mijn dojo zijn er veel studenten die na vier jaar trainen elders heen gaan voor hun werk. Op het einde van die vier jaar houden we een afscheidsfeest en daar zeg ik dan: "Wat je ook gaan doen, blijf vol ki en breng aikido elke dag in de praktijk".

In principe moet je in een dojo zoeken wat je nodig hebt: warmte, gezondheid, inzicht; en de dojo moet in staat zijn die dingen te verschaffen. Rijk, arm, man, vrouw, hoog of laag, ieder moet in een dojo kunnen oefenen. Vroeger, ook in de daito-ryu, werd er alleen onderwezen aan aristocraten;



17

de technieken waren geheim en werden niet aan gewone mensen onderwezen uit angst dat ze gestolen zouden worden. Osensei had vroeger ook slechts een beperkt aantal toegelaten leerlingen. Het verschil met vroeger is dat de dojo nu open is van alle zijden: "Daido mumon", "De grote Weg heeft geen deuren". Ook vandaag zijn we uit alle windstreken bijeen en na enige dagen scheiden onze wegen zich weer. Maar toch zijn we via Aiki voor altijd verbonden met elkaar, via het kosmisch web. Er is iets gemeenschappelijks. Wat de technieken betreft is dat duidelijk. Maar nog wezenlijker zijn eenzelfde gevoel van inspiratie en van liefde. Aikido is liefde, dat is het allerbelangrijkste.



winter sluit mij in,
slaat in mij duizend klauwtjes
en tandjes van ijs

Irene Joffrey



BOEKBESPREKING

door Harry Drissen

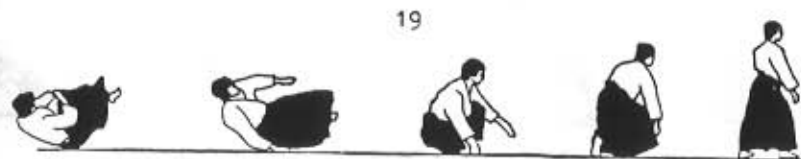
Paul Reps: "Zen-zin zen-onzin"
(Uitgever Ankh Hermes)

Het boek "Zen-zin, Zen-onzin" is een verzameling zenverhalen bijeengebracht door Paul Reps. De schrijver probeert door "zen zelf aan het woord te laten", de lezer een beeld te geven van wat zen is of zou kunnen zijn. Terecht wordt ergens in het boekje vermeld dat het zen dat uitgelegd wordt, niet het ware zen is; toch krijg je ondanks het niet uitleggen een indruk van zen. Het is een benadering van zen vanuit verschillende hoeken, waardoor toch een beeld ontstaat. Een lezenswaardig boekje, dat je zeker niet in een adem moet uitlezen, omdat anders veel diepzinnigheden langs je heen gaan.

Hieronder volgen er een aantal (die je ook op aikido kunt betrekken):

- een zenleraar schenkt zijn gast een kopje thee vol en blijft doorgieten. De gast reageert: "Het is al lang vol, er kan niets meer bij". De zenleraar antwoordt: "U bent net als deze kop. Hoe kan ik u bijbrengen wat zen is als u niet eerst uw kop leegmaakt?"
- Als je iets doet, doe het dan helemaal, intens.
- Iemand die niet gehecht is aan vorm, hoeft niet te worden hervormd.

Uiteraard is dit maar een heel kleine selectie en wellicht vind je bij lezen en herlezen nog andere.



EEN GELIJKENIS

uit: "Zen-zin zen-onzin" van Paul Reps

Boeddha vertelde in een sutra een gelijkenis: Een man kwam bij het oversteken van een veld een tijger tegen. Hij vluchtte, de tijger achtervolgde hem. Toen de man voor een afgrond kwam te staan, wist hij de wortel van een wilde klimplant te grijpen en slingerde zichzelf over de rand. Boven zijn hoofd snoof de tijger naar hem. Bevend keek de man naar omlaag, waar ver beneden een andere tijger stond te wachten om hem op te eten. Alleen de klimplant hield hem tegen.

Twee muizen, een witte en een zwarte, begonnen heel langzaam de klimplant door te knagen. De man zag vlakbij een heerlijke aardbei. Zich met de ene hand aan de klimplant vasthoudend plukte hij de aardbei met de andere. Wat smaakte die zoet!





WAARACHTIGHEID

door Ad van Dun

Als leraar ben je verantwoordelijk, niet alleen voor jezelf maar ook voor anderen. Toen iemand tijdens de afgelopen ledenvergadering heel uitgesproken opkwam voor de waarden die aikido eigen zijn ("engagement"), was dat voor mij een blijde herinnering aan waar we fundamenteel mee bezig zijn. Soms dreigt de betrokkenheid bij uiterlijke zaken (organisatieproblemen) het eigenlijke inhoudelijk perspectief te overschaduwten. Dan is de oprechtheid van metgezellen onmisbaar.

Wat is de aantrekkingskracht van aikido? Voor mij is dat de vervulling en voldoening die het oefenen oplevert; betrokkenheid ook die daarin voelbaar is; het perspectief (en de concrete ervaring) van persoonlijke ontwikkeling; het plezier van creatieve omgang met elkaar; en uiteindelijk: een Weg, met de hoofdletter W van "Waarom?", een antwoord op vragen over het bestaan.

Waar komen de problemen vandaan in aikido? Voor zover ik dat kan overzien, zijn die steeds terug te voeren op uiterlijkheden: bond, examens, erkenning, etcetera, in wezen dus de - al dan niet uitgesproken- individuele behoefte aan bevestiging, zekerheid. Dit betekent dat de oefening op de tatami blijkbaar geen afdoende kader creëert. Dat zou een trieste conclusie zijn.

"Op de Weg bestaan er geen meesters van het noorden of van het zuiden", zegt Shih T'ou, een zenmeester uit de achtste eeuw. En John Stevens-sensei calligrafeerde tijdens zijn bezoek aan ons: "De



grote Weg kent geen toegangspoort". Met andere woorden: in het oefenen zijn wij allen gelijk. Daarmee is tegelijkertijd het diepste doel van aikido of Do-beoefening (het volgen van een weg om de Weg te vinden) geformuleerd: jezelf vergeten, je ontdoen van je overdadige zelfbewustzijn, doordringen raken van het bevrijdende feit dat ego niet alles is.

We moeten inderdaad keuzes maken, staan voor wat we willen, verdedigen wat ons dierbaar is - niet als afweer, maar als levend bewijs van de waarde ervan. Wat ik boven alles wil bewaren is het vermogen me te kunnen verliezen, te genieten van het onverwachte, het onbekende, in dienst van de werking en ontwikkeling van aikido. Ik hoop geen andere bedoelingen of belangen te hoeven hebben dan waarachtige oefening: "Niets te winnen en niets te verliezen".

Jij bent degene die de maatstaven voor je bezigheden bepaalt. Het is onzinnig om iets te doen waarvan je de betekenis niet voelt, of dat je tegenstaat, of waar je zelfs slechter van wordt. Dus waar kies je voor: afwassen, fietsen, slapen, dansen, boogschieten, jiu-jitsu, aikido? En welk soort aikido? Welke dojo? Welke leraar? Waarom, waarom, waarom... Uiteindelijk kies je voor jezelf: je herkent het perspectief dat de bezigheid opent, als het jouwe. De naam van wat je doet, doet er op dat moment niet meer toe: je oefent jezelf, opent jezelf, komt toe aan jezelf, bent jezelf.

Iedereen zal voor zichzelf moeten beoordelen wat aikido voor hem of haar betekent. Laat het alsjeblieft een heel fundamentele keuze zijn. Start vanuit niets en vraag je dan af wat je wilt met je energie, met je mogelijkheden, met je leven.



Misschien wil je promotie maken, misschien wil je gezag uitoefenen, misschien wil je erkenning vinden of sterker worden. Misschien ook wil je genieten, elk moment, volledig, wil je voeling met jezelf en je omgeving hebben, wil je je absoluut op je gemak en waarachtig vervuld voelen. En wie weet, misschien ook wil je aikido beoefenen, een leven lang belangeloos.

AIKIDO, NIET ZO MAAR EEN HOBBY door Roger Coenen

In maart van dit jaar zag ik in het Limburgs Dagblad een artikel staan "Unieke aikido-demonstratie in Maastricht". Aangezien ik zeer geïnteresseerd was (en dat natuurlijk nu nog ben!) in budosporten, las ik het artikel met veel interesse. Tot mijn grote teleurstelling viel deze demonstratie midden in mijn overgangstentamens van 2 naar 3-HEAO en kon ik geen tijd vrijmaken om te gaan kijken. Maar in het artikel stonden twee telefoonnummers en de lestijden van Jindo en Bumon. Daar ik op zoek was naar een voor mij ideale budosport (ik had al eens een paar maanden Pencak Silat beoefend en was bezig met Taekwondo, dat ik met een vriend deed in de week-ends), besloot ik om eens te informeren bij Jindo. Dit was voor mij het dichtste bij. Zo kwam ik in contact met Jean, die me uitnodigde om eens een paar lessen mee te doen. Eind april vertrok ik dus richting Hoensbroek naar mijn eerste les. Veel wist ik niet van Aikido, in had er eens wat over gelezen

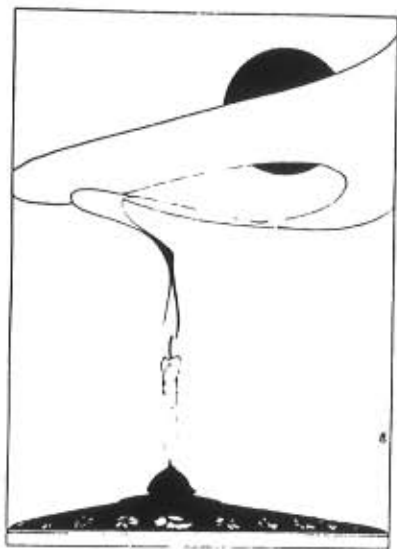


en ooit eens wat over gehoord. Ik liet het dus een beetje gelaten over me heen gaan, alhoewel ik toch een beetje gespannen was over hetgeen zou komen. Toen ik de dojo binnenstapte was het eerste wat me opviel, de goede sfeer in de groep. Na de warming-up begon de les. Met bewondering keek ik naar de gracieuze en toch zo effectieve technieken, die werden uitgevoerd. Bij het zelf uitvoeren van de technieken had ik er toch wel moeite mee. Het was moeilijk, maar toch fascineerden de technieken me. Na deze eerste les wist ik het zeker, dit was hetgeen waar ik zolang naar gezocht had.



In een boek of een artikel over aikido las ik eens het volgende: "Het is geen kunst om iemand pijn te doen, maar het is wel een kunst om iemand in bedwang te houden zonder hem pijn te doen." Dit zegt veel over aikido. Maar mij gaat het niet alleen om een zelfverdedegingskunst te leren, het in contact komen met andere mensen vind ik even zo belangrijk en plezierig. Niet alleen tijdens de les, maar ook bij een stage. Het enige wat ik jammer vind bij aikido is, dat er weinig aandacht wordt besteed aan de benen.

Het feit dat er zoveel aandacht wordt besteed aan stages, vind ik fantastisch. Je leert andere invalshoeken kennen van diegene, die de stage verzorgt; je bent een paar uur lekker bezig en zoals ik al eerder schreef, je leert nieuwe gezichten kennen.



Als je kunt veranderen, kun je alles.

Als jij jezelf verandert, verander je de wereld.

Om jezelf te veranderen, moet je de noodzaak ervan inzien; en je moet er de nodige energie instoppen om het op te brengen. Als je vindt dat je al goed genoeg bent, dan zul je geen greintje energie opbrengen om je te vermoeien met pogingen om te veranderen. Dat wil niet zeggen dat je van jezelf moet vinden dat je onvolmaakt bent, of dat de wereld onvolmaakt is. Het is meer dat je beseft dat er verandering is, dat alles verandert, en dat we niet veranderen in de zin van ergens vandaan gaan, maar dat we veranderen naar iets toe. Je moet willen veranderen en groeien. En niemand is er zo erg aan toe dat hij niet kan, en niemand is zo uitstekend dat hij niet hoeft.



Aikido

Ik vind het leuk en goed ontspannings oefening te doen, maar ook de techniek.

Ik wil gewoon verder gaan tot ik vanzelf onthou.

Osensei Morihei Ueshiba zijn uitvinding vind ik heel goed gedaan.

Aikido vind ik soms wel moeilijk en praktisch.

John Pommelet

Aikido vind ik nog altijd even leuk en je ontspant je lichaam.
De technieken vind ik in't begin moeilijk, maar daarna leuk.
De leraar legt ons goed uit wat we moeten doen.

Jeffrey Pommelet



GESLAAGD

voor de vijfde kyu: Wolfgang Sachse (Bumon)

voor de vierde kyu: Leny Jacobs (Zanshin)
Frans Duckers (Zanshin)
Tjeu Vossen (Zanshin)

voor shodan : Jean Vranken (Jindo)
Jef Deckers (Ma-Ai)

STAGES

februari		
19	Jos Vanroy	Maastricht (City-Centrum, KAR-stage)
maart		
11	Shimizu-sensei	Maastricht (City-Centrum, KAR-stage)
12	Shimizu-sensei	Rotterdam

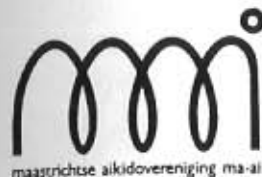
De preciese data van de andere stages zijn nog niet bekend.

MAASTRICHTSE AIKIDO-VERENIGING

Dojo: City Centrum, Capucijnenstraat
43 Maastricht

Lestijden: ma. 18.00-19.30 en 20.00-
21.30 uur; di. 12.00-13.30 uur; wo.
18.30-19.45 (jeugd) en 20.00-21.30
uur; do. 17.00-18.30 uur; vr. 14.00-
15.30 uur.

Kontaktpersoon: Ad van Dun



JINDO

Dojo: Lucas Stichting voor
Revalidatie, Zandbergseweg 111,
Hoensbroek

Lestijden: wo. 20.00-21.30 uur; za.
10.00-21.30 uur (vrije training)

Kontaktpersoon: Jean Vranken,
tel. 045-227146



ZANSHIN

Dojo: Burgemeester Ceulenstraat (hoek
Bergweg, op St. Pieter) Maastricht

Lestijden: ma. 20.30-22.30 uur; do.
20.00-22.00 uur

Kontaktpersoon: Fred Sulter,
tel. 043-643081



BUMON



BRUNSSUMSE AIKIDO-VERENIGING BUMON

Dojo: Sporthal Rumpenerhof, Brunssum

Lestijden ma. 20.30-22.30 uur

Kontaktpersoon: Wim Heijnen
tel. 045-727075