

DRUKWERK

A. en M. van Dun
Jupiterstraat 39
6446 RS BRUNSSUM

Redactie:
Vonkenlaal 105
6228 JP Maastricht



FEBRUARI '85

ma ai bode

I

2^E JAARGANG



	blz.	
Beste Aikidoka	2	Jankarel Kok
De Aikidoka	3 + 4	Ad van Dun
Mededeling van secretariaat	5	Janette Berends
Adem is leven	6 + 7	Jacqueline Gabriël
Lijst met geslaagden	7	
Morthei Ueshiba	8 + 9	Jankarel Kok
Stages 1985	10	

Kolofon

Redactie - Jankarel Kok
- Miriam van Mulken



Beste Aikidoka,

De eerste Ma-Ai-bode in 1985 is uit en een trotse redactie noteert: 2^e jaargang !!

De maandelijkse stages beginnen al aardig een gewoonte te worden: in december stond Jos van Rooij in onze dojo en kort geleden nog kregen we een uitstekende stage van onze eigen Danny Leclerre, de man die we met recht de vader van Ma-Ai mogen noemen !!

Als alles goed gaat komt Francois Warlet begin maart. Giel is de man die dit alles organiseert.

Verderop in dit nummer praten we nog wat na over de Kagami Biraki 1985.

Inmiddels zijn Magda, Peter en Ton verwoed verder aan de slag gegaan om het nieuwe embleem van Ma-Ai te ontwerpen. We wachten vol spanning op de resultaten van deze zware taak.

In dit nummer staan al enkele probeersels van hen.

Groetjes,

Jankarel.

Kopij (bijvoorbeeld van de stage van Yamada of over de reden dat je Aikido doet) graag vóór half maart inleveren bij Miriam of Jankarel.

DE AIKIDOKA

Een Aikidoka heeft in feite geen benen; hij of zij heeft genoeg aan een voelbaar centrum om goed te kunnen bewegen. Als een Aikidoka al benen nodig heeft, dan is dat veel meer in geestelijke zin: steunpilaren, pijlers, een basis om op te werken. Wat is dan onze natuurlijke basis? Waarom oefenen wij eigenlijk?

In de praktijk komt iedereen vanuit een andere achtergrond en met een eigen doelstelling in aanraking met Aikido. Je ziet een demonstratie, volgt een les, hoort een enthousiast verhaal, en iets daarvan raakt je zo wezenlijk, is je zo eigen, dat je het zelf wilt ervaren en beoefenen. Dat wil dus zeggen dat in ieder van ons, Aikidoka, een kern aanwezig is die zichzelf herkent in Aikido, die voeling heeft met wat Aikido uitstraalt, zelfs nog voordat je zelf op de mat staat. Dat kan variëren van de wens wat sterker in je schoenen te staan, via de mogelijkheid om aangenaam te recreëren, tot de bereidheid om jezelf te leren kennen. In feite doet het er niet toe hoe je ertoe komt om te willen oefenen. Wel is belangrijk dat je je ervan bewust bent welke motieven voor jou daarbij een rol spelen. Wees daar in heel eerlijk: er zijn geen edele motieven of verwerpelijke motieven, er zijn alleen maar echte motieven of onechte.

Als je eenmaal ervoor hebt gekozen om Aikido te beoefenen, heb je eigenlijk gekozen voor het verwezenlijken van de wens die je aanvankelijk voel-

de, voor het uitdiepen voor jouw eigen "Aikido-motief". En juist hier, in de bereidheid tot uitdiepen, ontplooiën, onderzoeken, ligt de gemeenschappelijke basis voor ons allen. Als je werkelijk bereid bent en in staat, om toegewijd en onophoudelijk te werken aan jouw doel, dan wordt dat doel op datzelfde moment al maximaal verwezenlijkt; je bekommert je niet eens meer om het resultaat. Uiteindelijk zal jouw "kleine" doel verwezenlijkt blijken te worden in een groter Aikido-doel.

Onze basis is dus een heel algemeen-menselijk verschijnsel: het zoeken naar volledigheid, vervulling, geluk. Dat is precies de reden waarom Aikido zoveel verschillende personen aanspreekt: het heeft in feite geen andere grens gesteld dan menselijkheid, het ontplooiën van alle vermogens die we in ons dragen. Want als Aikido slechts een vaardigheid zou zijn, of een soort spectaculaire truc, of een speciaal vermogen, dan zou het nu niet meer bestaan: juist de waarachtigheid heeft Aikido ervoor behoed om te verzanden in wedstrijdsport (zoals judo), of te ontaarden in een kung-fu-film, of een circusnummer.

Hoe ontplooiën we onze vermogens? Natuurlijk, in de eerste en laatste plaats door te oefenen, met name door de voortdurende aandacht die ogenblik na ogenblik van ons vereist wordt. En als je soms ontmoedigd raakt - het is nu eenmaal geen weg van luxe en lol - denk dan aan wat je eigenlijk wilt hier, en wat je met Aikido bereikt: OPENHEID (ervaren van natuurlijke, ontspannen, grote geesteshouding en gebaren), DIEPGANG (genieten van

bewegen, levenskracht, contact), VERTROUWEN (eigen voelen met je lichaam, aandacht voor omgeving, één zijn met de ander). Dat zijn de eigenlijke steunpilaren van een ware Aikidoka.

O'Sensei zegt het wat poëtischer en meer omvattend:

*Ai-ki, de wortel
van vermogen tot liefde,
doet liefde groeien
eindeloos.*

Ad van Dun.

KAGAMI BIRAKI 1985.

18 januari j.l. vierden we de Kagami Biraki 1985. Weet je trouwens nog hoe koud het toen was, met al die sneeuw? Op de eerste plaats weer een pluimpje voor de organisatoren, want er moet heel wat geregeld worden, voordat iedereen op de mat zit. Er waren wel bijna 60 aikidoka's. Uit de toespraak van Gert onze voorzitter, bleek dat velen zich actief voor de vereniging inzetten: er werden heel

wat bloemen en flessen uitgereikt. En als Ad in zijn welverdiende pak les geeft, dan geeft mij dat een goed gevoel.

Bovendien werden in die toespraken diverse kanten van Aikido belicht, die voor ons, aikidoka's, van groot belang zijn: de onstuitbare groei van onze vereniging, het jezelf onder ogen durven zien en bij willen schaven, de verantwoordelijkheid van een klup als de onze, om het Aikido te doen uitwaaiëren in deze omgeving en ook de verantwoordelijkheid om elkaar daarbij te helpen, om het samen te doen.

De demonstratie van de kinderen was een ware primeur. Voor velen zal het de eerste keer geweest zijn, dat ze de jonge aikidoka's bezig zagen. En hoe! De combinatie jong en oud vond ik heel leuk! Van onze eigen demonstratie kan ik me alleen maar herinneren dat het een explosie leek. Danny liet samen met Francois, Philippe en Vincent zien hoe Aikido eruit ziet als je doorzet en veel oefent! Daarna was er de heerlijke soep en de mandarijntjes. De hele "familie" zat op de mat of langs de kant te smullen, om zich daarna in het feestgedruis te storten. De volgende ochtend was er niemand van Ma-Ai in Herstal.....

Jankarel Kok



ontwerp-embleem

|| MEDEDELING VAN HET SECRETARIAAT ||

Het is gebleken, dat een aantal mensen die in 1984 lid van Ma-Ai geworden zijn het examenboekje met exameneisen en het (dikke) boekje over Aikido niet gekregen hebben.

Wil je dit alsnog hebben, neem dan even contact met mij op.

Verder moet iedereen die in 1984 lid is geworden per 1 januari 1985 lid worden van Judo Bond Nederland. Je krijgt hiervoor van mij een accept-giro die dient als aanmeldingsformulier. Nu heb ik te weinig van deze accept-giro's ontvangen, dus zullen sommige mensen nog even moeten wachten tot de J.B.N. mij nieuwe heeft gestuurd.

Willen diegenen die hun lidmaatschap opzeggen, dit schriftelijk aan mij melden en willen diegenen die de Ma-Ai-bode ontvangen, maar al opgezegd hebben bij iemand anders dan het secretariaat, dit alsnog schriftelijk doen.

Heb je nog vragen over het een of ander, dan kun je altijd contact opnemen.

Jannette Berends
 Vonkendaal 105
 6220 JP Maastricht
 tel. 043-616227

ADEM IS LEVEN.

God nam wat slijk van de aarde, blies hierin de adem en "alzo werd de mens tot een levende ziel", staat in de bijbel.

Het leven van de mens op aarde begint met de eerste ademhaling en eindigt "als we de laatste adem uitblazen". Ademen is méér dan zuurstof opnemen en koolzuurgas afgeven. Het is ook: in voortdurende relatie staan met een ruimere wereld dan uitsluitend de stofelijke wereld om ons heen.

Aangezien ik met een soort Prana-yoga werk, heb ik ervaring met ademhalingsprocessen. Prana valt te vertalen met levensenergie, of, om het op zijn Japans te zeggen: Ki.

Het verheugde mij dan ook bijzonder te ontdekken dat Aikido met ademkracht (Kokyu) werkt.

Dat O'Sensei niet om te duwen valt, is geen vreemd tovertrucje, maar veelmeer een bewust hanteren van Ki; één van de mogelijkheden hoe Ki door middel van jou kan werken.

Ademen is direkt verbonden met levenskracht, met Ki.

Een methode om te ontdekken hoe ik met Ki om kan gaan is aandacht.

Het zitten in seiza is hiervoor een goede oefening. Ik kan dan letterlijk mijn aandacht naar mijn buik verplaatsen; als het ware in mijn buik kijken. Dan kan ik ontdekken wat dat nu is:

het centrum in mijn buik (ook wel hara genoemd). Soms ervaar ik spontaan een warme gloed in mijn buik.

Dit is ook een goede oefening om "bij mezelf te komen", of zoals Ad vaak zegt: "blijf bij je centrum".

Mijn ademen zegt dan vaak veel over mijzelf: adem ik geïaacd of rustig, diep of oppervlakkig. Hieraan kan ik herkennen hoe ik op een bepaald moment ben.

Het verplaatsen van aandacht is tegelijk het verplaatsen van Ki. Strooi ik mijn energie overal om me heen (zoals mij vaak gebeurt) of houd ik door middel van aandacht de energie of Ki bij mezelf. Zo kan ik aandacht geven aan mijn voeten, er zal dan meer energie naar mijn voeten stromen en ik zal automatisch ook steviger met beide benen op de grond staan.

Voor mij zijn kokyu-oefeningen een manier, waardoor ik al ademend leer ademkracht te verbinden met mijn lichaam. Wij werken wel eens met de boken waarbij we de in- en uitademing gelijk laten lopen met de beweging. Dit bracht mij tot de ontdekking, dat als ik alle aandacht geef aan het ademen, ik de boken helemaal niet meer ervaar als een gewicht dat ik draag.

Wanneer mijn aandacht verslapt, als ik me laat afleiden, of me ga vervelen, zijn een paar diepe zuchten een uitstekende methode om weer bij mezelf te komen.

Het werken met Ki, het leren zonder spierkracht sterk te zijn, het daadwerkelijk in harmonie zijn in de dojo en eigenlijk overal, is een lange weg (do). Ik denk dat fundamentele veranderingen sowieso veel tijd vragen.

Als ik serieus Aikido wil beoefenen, is het bewust worden van hoe ik functioneer, wie ik ben, van essentieel belang.

Kokyu, het werken met ademkracht, is hierin een belangrijke sleutel.

Aikido is voor mij meer dan fysiek oefenen alleen. Ik denk dat, indien men Aikido blijft beoefenen, er vanzelf een dimensie in je bestaan bijkomt, die bijdraagt tot een beter inzicht en functioneren van zowel je lichaam als je geest.

Jacqueline Gabriël



ontwerp-ambloem

LIJST MET GESLAAGDEN

Geslaagd voor de 5^e kyu

- zijn: Peter
- Fred
- Angela

Geslaagd voor de 4^e kyu

- zijn: Magda
- Frank
- Ger
- Miriam

Geslaagd voor de 3^e kyu

- is: Wilma

Allen worden proficiat gewenst !



MORIHEI UESHIBA:

GRONDBEGGER VAN AIKIDO II.

Onderweg van Hokkaido naar zijn zieke vader in Tanabe onderbreekt Morihei zijn reis om in Ayabe bij de Omoto Kyo-religie een gebed te vragen voor zijn vader. Daar ontmoet Morihei de stichter van de Omoto Kyo: Onisaburo Deguchi. Het diepe inzicht van Deguchi maakt zo'n indruk op Morihei, dat hij besluit enkele dagen te blijven.

Als Morihei uiteindelijk aankomt, blijkt zijn vader reeds te zijn overleden, zoals Deguchi hem overigens van te voren al voorspeld had.

Morihei is zo geschokt door de dood van zijn vader, dat hij aan diens graf zweert het geheim van Budo te zullen doordringen. De daarop volgende maanden gedraagt Morihei zich ietwat vreemd: 's nachts gaat hij naar de top van de berg om Shinto-gebeden te reciteren of met zijn

zwaard te slaan. Zijn vrienden denken dat hij gek geworden is. Tenslotte verkoopt hij zijn familielandgoed en vertrekt met zijn gezin naar Ayabe, naar de Omoto Kyo. Hierdoor begint zelfs zijn vrouw aan zijn geestelijke vermogens te twijfelen. Morihei wordt Deguchi's naastmedewerker en gaat Budo-onderwijs geven, met name aan de volgelingen van de Omoto Kyo. De doelstelling van Deguchi en zijn Omoto Kyo was het grondvesten van een "hemels koninkrijk op aarde", waar alle mensen in harmonie en liefde met elkaar leven. Ten reis naar Mongolië om, samen met andere religies een begin te maken aan dit ideaal, liep uit op een falikante mislukking. Het is aan de tussenkomst van de Japanse ambassadeur in China te danken dat ze het er levend van af hebben gebracht. Tijdens deze reis bleek weer eens, dat Morihei "de kogel zag, voordat deze werkelijk werd afgevuurd".

Morihei blijft zich verdiepen in de grondbeginselen van de Omoto Kyo en in het Aiki Jutsu van Takeda; hij wil nog steeds doordringen tot het geheim van Budo.

Aangezien Deguchi overal rondvertelt dat hij een groot krijger in huis heeft, komen al spoedig nieuwsgierige hooggegradueerde vechters van overal eens proberen hoe goed die Ueshiba wel is. Menigeen wordt zijn leerling....

Op advies van Deguchi probeert Morihei de vredelievende principes van de Omoto Kyo te verenigen met de realistische vechttechnieken van het Aiki Jutsu.

In de lente van 1925 krijgt Morihei bezoek van een meester in het zwaardvechten. Al pratend krijgen ze ruzie en besluiten de zaak met de boken uit te vechten. Morihei's sterk ontwikkelde zesde zintuig maakt dat een lichtflits de richting van de aanval aangeeft. De kendoka valt tenslotte uitgeput in een stoel neer, zonder Morihei ook maar één keer aangeraakt te hebben.

Na dit gevecht gaat Morihei naar buiten om uit te rusten. Daar, onder een dadelboom voelt hij hoe de aarde beeft

en hoe hij verandert in een gouden wezen dat de ruimte vult. "Op dat ogenblik" herinnert O'Sensei zich, "was ik verlicht: de bron van Budo is God's liefde - de intentie van liefdevolle bescherming van alle wezens. Tranen van vreugde stroomden over mijn wangen". (N.B.: het Japanse 'Kami' wordt in het Engels vertaald met 'God'. 'Kami' heeft echter een veel ruimere betekenis).

Volgens Morihei's zoon Kishomaru was deze ervaring het begin van Aikido.

Deguchi moedigt O'Sensei aan om naar Tokyo te gaan en daar zijn eigen 'weg' te grondvesten. En zo vertrekt de familie Ueshiba in 1927 naar Tokyo.

Vanaf dat moment begint de geschiedenis van het Aikido. Een verhaal apart, met veel anecdotes en legendarische verhalen over O'Sensei en leerlingen van hem.

O'Sensei is zijn Aikido blijven verfijnen en volgens Tamura Shihan, die vijftien jaar lang zijn leerling-helper is geweest, greep O'Sensei elke gelegenheid aan om over de spirituele achtergrond van Aikido te spreken.

In april 1969 wordt O'Sensei ziek. "Aikido is voor de hele wereld. Oefen niet om zelfzuchtige redenen" heeft hij op zijn sterfbed nog gezegd. Op 26 april 1969 neemt hij zijn zoon bij de hand en zegt: "Zorg overal goed voor". Dan sterft Morihei Ueshiba, O'Sensei, de grondlegger van Aikido.

Voor het schrijven van dit verhaal heb ik gebruik gemaakt van twee boeken:

- "Aikido"; door Kishomaru Ueshiba. Uitg: Hozansha Publishing Co., Ltd, Tokyo 1974.
- "Aikido (the way of harmony)" door John Stevens. Uitg. Shambhala Boulder (Colorado) & London 1984.

Jankarel Kok

S T A G E S 1 9 8 5

=====

<u>DATUM</u>		<u>PLAATS</u>	<u>DOOR</u>
Februari	2	Ma-Ai	Danny
	9/10	Luxemburg	Yamada en Kanai
	14 t/m 17	Brussel (Stage en demonstratie)	Yamada, Kanai, Sugano en Tamura.
	23/24	Papendal	Sugano
Maart	2/3	Hasselt	Sugano
	9/10	Lille	Sugano
	23/24	Papendal	Sugano
April	6, 7 en 8	Westende	Sugano
	20/21	Papendal	Sugano
	27/28	Houthalen (Jo en Boken)	Sugano

- o -