

Ruimtelichaam en vacuumpunt



23 april 2012, door Ad van Dun,
gepubliceerd op [Stiltij-weblog](#).

De basis voor vredige kwaliteit is te vinden in innerlijkheid: een juiste mentale houding. Jezelf en anderen alleen maar als een fysiek object zien is een incomplete en inefficiënte aanpak. We zijn meer dan alleen maar lichaam, en dat geldt ook voor een lastig of agressief mens die we in krijgskunst aanvaller noemen: alle heftige gebaren en woorden komen voort uit een roerige geest die aanleiding ziet om jou op te zoeken.

Onze grondkracht is geesteswerking, bewustzijn; dat is ons grootste en belangrijkste 'lichaam'. Deze bezielende kracht levert beelden, impulsen, ideeën, stemmingen - en dat mentale krachtenspel zorgt voor gemoedsbewegingen, emoties, ademwerking. Zo wordt ons tweede 'lichaam' geactiveerd, het energielichaam. En die twee vormen de basis van ons fysieke apparaat, ons vleeslichaam.

Als je jezelf eenmaal in je compleetheid zo kunt begrijpen, dan zul je veel aspecten van jezelf en daarmee ook van anderen gaan begrijpen die niet direct verklaarbaar zijn vanuit de conventionele, zintuiglijk en werelds georiënteerde kijk op ons bestaan. Grote levensaspecten als liefde, vrijheid, sterven, gemoedsrust kunnen alleen maar van binnenuit begrepen worden en zijn niet te vangen in een rationeel model of in verantwoorde terminologie.

Wil je de Weg bewandelen dan zul je dus enigszins onconventioneel moeten durven worden, zul je op eigen gezag je onderzoek moeten durven verrichten en je conclusies durven verwoorden op je eigen manier. Innerlijkheid is nu eenmaal geen bekend terrein en daar mag je - je zult er zelfs niet omheen komen - ook nieuwe visies, termen en methodes ontwikkelen.

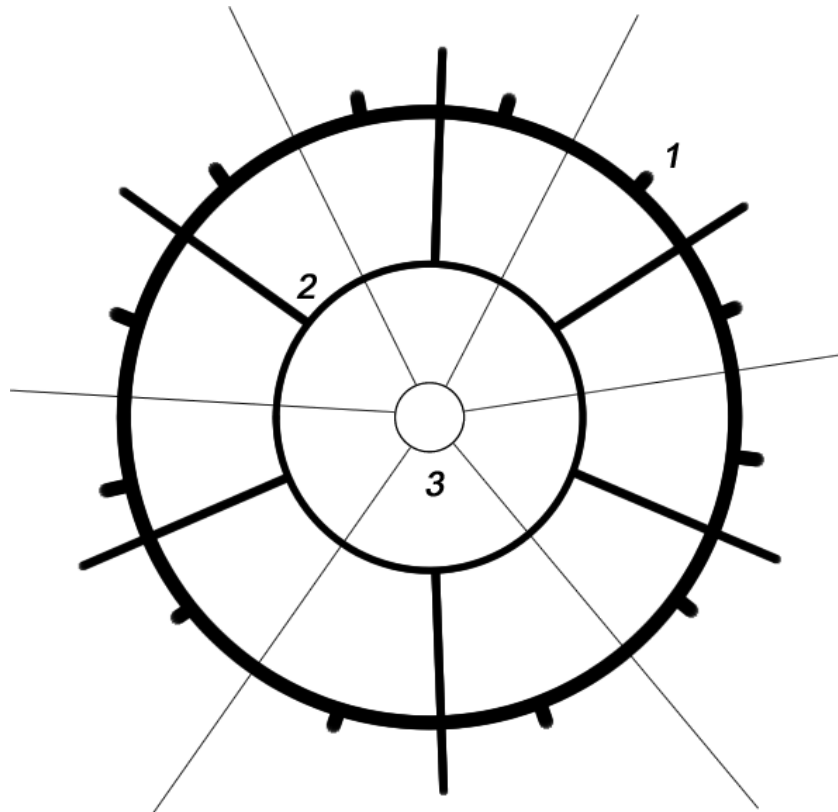
Laten we eens kijken hoe we de samenhang tussen lichaam en geest het beste kunnen hanteren. In krijgskunst lijken we vooral het lichaam te scholen en te bewegen, maar dat is slechts de eerste, oppervlakkige indruk. De kwaliteit van dit fysieke bewegen hangt uiteindelijk af van de kwaliteit van geest en adem. Zonder deze twee basisfactoren wordt het fysieke bewegen een gespannen, beperkte affaire die slechts tot roefbouw leidt.

Hoe kun je de geest dan op een natuurlijke manier betrekken bij het lichaam? Door de geest als grootste context te zien, als een soort ruimtelijk lichaam waarbinnen het fysieke lijf als instrument ervan fungeert. De geest is als het ware je waarnemingsruimte, de omgevingsbeleving waarin gemoedsrust en globale visie heersen.

Deze grote ruimte hoeft niet te bewegen - en kan dat zelfs niet omdat er geen andere ruimte omheen is - maar kan rustig waarnemen wat zich in die ruimte afspeelt; bijvoorbeeld, dat je lichaam beweegt, of je adem deint of dat er zich objecten bevinden in deze ruimte. Als hulp kun je je voorstellen hoe de oefenruimte (dojo) als een bassin gevuld is met waarneming of voeling, als een soort gelei. Je lijf beweegt daarbinnen, omgeven door en gevoeld vanuit de gelei.

Wanneer een ander op je afkomt gaat de ruimte (geest) niet bewegen, enkel je adem en lijf. Zo kun je rustig verbinding aangaan met alles binnen jouw grote ruimte van gewaarzijn. Dat is een wezenlijk andere beleving dan wanneer je je opstelt als fysiek object dat geïsoleerd staat en dus traceerbaar en kwetsbaar is in de fysieke ruimte.

Als ruimtelijke substantie (bewustzijnslichaam, ruimtelichaam) is er veel meer samenhang, omvang en rust in je beleving. Ook de ander wordt meegenomen in je gewaarzijn, niet als afgescheiden maar als opgenomen in je beleving. Dan voelt het veel natuurlijker om te proberen harmonisch om te gaan met de aanval. Je keert je niet af maar verwelkomt alles actief als een verschijnsel in het grote veld dat je bent.



DE DRIE LICHAMEN

(vleeslichaam)	1 = krijgerschap	biologie (lichaam)
(ademlichaam)	2 = kunstenaarschap	psychologie (adem)
(hartslichaam)	3 = koningschap	spiritualiteit (geest)

Het is dus belangrijk om te starten vanuit ruimtebesef - je geest als omgevingsruimte - en dus niet te vergeten dat bewustzijn je grootste lichaam is (zie illustratie hierboven). Dan zul je ook kunnen navoelen dat de aanvaller dit blijkbaar vergeten is, anders kan hij zich niet vernauwen tot de verblinde kramp die we agressie noemen. Hij heeft de connectie met innerlijkheid (spiritualiteit) verloren en heeft zich zodoende gereduceerd tot energie (psychologie) en fysieke kracht (biologie).

Bewustzijn is ons grootste lichaam. Daarbinnen is er de bewogenheid van de adem (energie), voortkomend uit ófwel de vele karma-motieven (particuliere conditioneringen), ófwel de ene dharma-intentie (universele verbondenheid). Die bewogenheid dan brengt onze individuele mond en lichaam in beweging, genereert woord en gebaar.

Elke aanval is een hulpvraag: je wordt als uitvoerder (*tori*) uitgenodigd door de aanvaller (*uke*) om te laten zien en voelbaar te maken hoe deze vernauwing kan worden verholpen. Met andere woorden: krijgskunst is tonen hoe vrede en bewustheid in staat zijn om onrust en verblinding te neutraliseren. Dat kan weliswaar door middel van een fysieke beweging gebeuren, maar komt voort uit een bewuste, kloppende houding.

Dit laatste kun je praktisch realiseren door van je centrum (in je bekken) een vacuumpunt te maken voor de grote bewustzijnsruimte. Dat waarborgt de organische verbinding tussen lijf (kleine lichaam) en geest (grote lichaam). Zo kun je de aanval absorberen en neutraliseren in zuigende werking van je centrum. Natuurlijk verplaats je je lijf daarbij ietsjes weg van de aanvalslijn en zorg je voor een juiste ademhaling door uke's energie via een inademing te absorberen.

Het vacuumpunt (centrum) is de verbinding met het ruimtelichaam (extensie) waardoor alle vorm (een aanval bijv.) kan worden teruggebracht naar 'leegte' (bewustzijn).

Door met deze integrale, organische intentie te oefenen werk je in overeenstemming met het gronddoel van alle authentieke krijgskunst: het handhaven van vrede.

Omdat vrede zoals bekend bij onszelf begint, kun je bovenstaande procedure heel zinvol op jezelf toepassen: kleinheid, onechtheid en spanning neutraliseren met ruimte, echtheid en ontspanning.

Het is niet zo eenvoudig om je conventionele zelfbeeld daadwerkelijk los te laten.

De meesten van ons zijn nogal geconditioneerd en veranderen niet meteen soepel, ook al zien ze de zin of zelfs wenselijkheid ervan wel degelijk in.

Laat dit een concrete toets zijn van de ernst waarmee je de weg wilt bewandelen en laat de moeite die oefenen nu eenmaal met zich meebrengt - moeheid, twijfel, angst, wantrouwen - je juist aanmoedigen om kleinere, minder wenselijke motieven in je te gaan beheersen.

Als het onderricht ons hiertoe aanspoort - 'The most important divine technique is to attain oneness with creation'¹ - dan is dat op zich al voldoende reden om dit serieus te nemen.

Anders gezegd, laat dit een welkome stimulans zijn om het leven grondig te onderzoeken en je best te doen alle bedoelde kwaliteit duurzaam te realiseren.



¹ Morihei Ueshiba: The heart of Aikido. Tokyo 2010, p. 31.