

Open aikido

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



Waarheid is als het leven zelf: een grondkracht die intrinsiek goed is. De bewuste beoefenaar wordt door de wetmatigheden en werking ervan opgenomen, geschoold, gedragen. Elk moment zwemmen we in ontelbare vormsignalen, energiebewegingen en betekenis-schakelingen. Een oprecht, wakker mens kan hier moeilijk ergens een blijvende klonter ontwaren die koestering van een 'ik' zou rechtvaardigen.

Zo zag ook Osensei¹ het leven: als een zich voortdurend vernieuwend krachtenspel waar wij onlosmakelijk in delen. Dagelijks beoefende hij 'je vestigen in God's hart', een van de door hem gehanteerde principes (zie hieronder). Dit grote, levendige hart omvat alles, sluit zich voor niets en niemand.

De beoefenaar van authentieke krijgskunst - in dienst van de universele orde - is vanuit het oogpunt van spiritualiteit een boodschapper van innerlijkheid, een gids ter bevordering van een harmonische wereld. Deze mensvisie verschilt in niets van bodhisattvaschap: je stelt je beschikbaar voor anderen op basis van reële innerlijke kwaliteit.²

Beoefening van de weg opent ons onophoudelijk. Steeds bewuster laat je geconditioneerd materiaal zoals begrenzing of aannames wegvallen. De starheid van ego-oriëntatie, met al zijn gevolgen, voelt zo achterhaald en overbodig, zo storend en nadelig voor jezelf en voor je omgeving, dat je alles uit de kast haalt om je van die last te bevrijden.

Natuurlijk moet je bewust gemotiveerd zijn want de weg van de bodhisattva is per definitie verbonden met moeite.³ Dit begint met een kritisch hanteren van je keuzes, en dat zal je weer leren om de bedoeling van de dingen steeds goed af te wegen.

Ook ga je steeds liever je eigen formuleringen gebruiken, je eigen woorden en modellen hanteren om je zo vertrouwd mogelijk te voelen met een kloppend perspectief. Dit voorkomt dat innerlijke beleving vreemd of ver weg blijft voelen, als een symbolische, troostrijke erewand slechts, vol niet begrepen materiaal.

Verwacht hierbij geen steun van 'het ego' en zijn kornuiten, de steeds weer luidruchtig opgetrommelde kermis aan afleidingen, processen, opties, compensatie, verontschuldiging, zelfmeelij. Van die kant, uit de verborgen nissen en kieren van je kleinheid, gemakzucht en eigenbelang, krijg je slechts tegenwerking: hoe bewuster jij je opstelt, hoe geraffineerder de tegenkracht die je ontmoet; en hoe langer de strijd duurt, hoe groter de kans is dat je ontmoedigd raakt en afziet van je doel.⁴

Gelukkig is er de cruciale aanwezigheid van betrouwbaar onderricht, als een reddende weldaad. Zonder die hulp waren alle mogelijkheden nooit duidelijk geworden en hadden we de moed al lang verloren. Maar zolang er leraren zijn die weten wat elk mens in huis heeft en op welke manier dit tot leven kan komen, is er voor ieder van ons de gelegenheid om dit te herkennen en de weg van innerlijkheid serieus te bewandelen.

Zo'n leraar is ook Morihei Ueshiba Osensei. Zijn intentie was diepgaand en onvoorwaardelijk gevestigd in waarheidsliefde, niet in wereldse verbanden en belangen. Dit blijkt o.a. uit het feit dat hij zich levenslang committeerde aan de praktijk van Omotokyo, een relatief onbekende wijsheidsschool die elementen van shintoïsme en boeddhisme combineerde tot een eigen, speciaal recept.

Pas laat in zijn leven - aan het eind van de tweede wereldoorlog, toen hij over de zestig was - vond hij het zinvol een speciale naam te smeden voor de vorm die zijn oefening inmiddels had aangenomen. In plaats van krijgskunst ('budo'), zijn favoriete aanduiding tot dan toe, werd het 'aikido': de weg van eenheidswerking.

Dat deze naamswijziging voor Osensei het begin symboliseerde van de grootschalige en systematische institutionalisering die door zijn nazaten (zoon, kleinzoon etc.) later in gang is gezet en nog steeds actief wordt onderhouden, lijkt gezien zijn levenslange desinteresse in die richting nauwelijks voorstelbaar. Gedurende zijn leven liet hij meerdere leerlingen de vrijheid om, zonder veel poespas van graduaties of technieknamen, zich heel natuurlijk te ontplooien in hun eigen lokale dojo waar hij regelmatig kwam onderrichten.⁵

Een dergelijke belangeloze openheid van geest kan slechts bloeien op basis van een principiële gerustheid en consequente innerlijkheid. Voor serieuze beoefenaars is het daarom heel vanzelfsprekend om regelmatig stil te staan bij de fundamentele aspecten van hun oefenen: waar gaat het eigenlijk om, wat is in dit proces noodzakelijk, hoe zorg ik voor continuïteit, wat is een juiste, waardige, onafhankelijke houding en hoe vertaal ik innerlijkheid naar dagelijkse functionaliteit?

Osensei zelf hanteerde en adviseerde de volgende vijf universele principes:⁶

1. Verlicht zijn omtrent de ware aard van het universum

Dit houdt in: wakker worden en beseffen dat ons bestaan meer behelst dan de biologie van natje en droogje, m.a.w. dat er een substantiële bewustwording gaande is, dat de werkelijkheid die we zijn veel meer van binnenuit opereert dan van buitenaf. We krijgen niet allerlei aangename of onaangename uiterlijkheden toegespeeld, we creëren die zelf. In ons klinkt de stem van het hart, de eerste vonk van verlichting. Het schenkt ons de grond van ons bestaan want enkel gevestigd vanuit je innerlijke kracht kun je gerust omgaan met alle uiterlijke vormen. Dit is de basistechniek voor elke 'spirituele krijger'.⁷

2. Thuis zijn in God's hart

3. De hele wereld zien als God's levende vorm

In het verlengde van de ontstane helderheid ga je je oriënteren vanuit innerlijkheid. Dit werkt in twee richtingen: eerst je vestigen in jezelf (hartsbewustzijn, waarheidsbesef, vormloosheid), en dan je innerlijk oog op alles laten vallen (de dingen vanuit innerlijkheid waarnemen). Deze fase kun je omschrijven als het zuiveren van je energielichaam: ontspannen, ademkracht, bewegelijkheid, voeling, directheid, toewijding.⁸

4. De innerlijke werking leren kennen

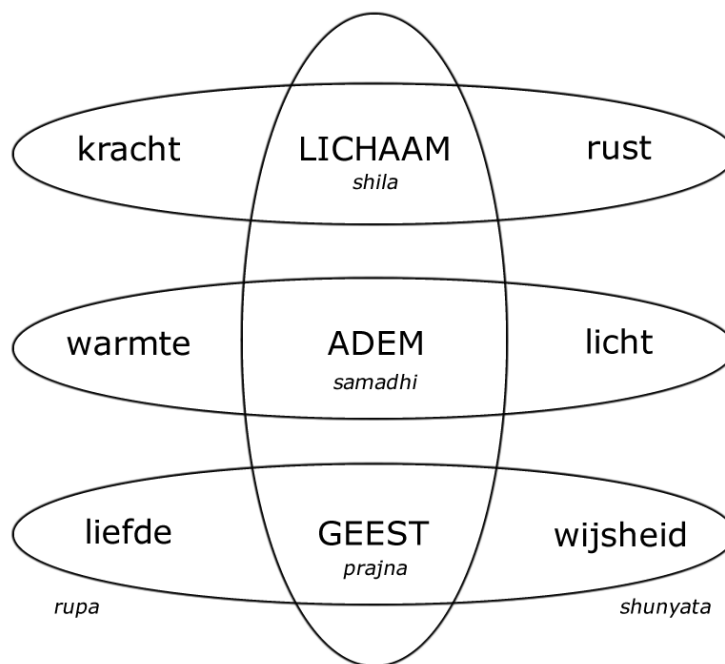
5. Innerlijkheid uitdrukken in functionele processen

Tenslotte wordt de verworven innerlijke kwaliteit geconcretiseerd en getoetst aan de hand van alledaagse praktijk. Deze tweevoudige scholing (leren kennen en uitdrukken) schenkt aandacht aan de kleinste realiteit, de minuscuulste vorm, de normaalste functie.

Alles is belangrijk, alles voelt waardevol, niet uit zwaarte of verplichting of inspanning, niet vanwege het wereldse gewicht van verantwoordelijkheden, maar simpelweg vanwege de natuurlijke beleving - die spiritualiteit wordt genoemd - dat alles in eenheid onderling verbonden is. In eenheid kan nergens iets speciaal worden, nergens iets blijvend begrensd zijn: niets kan een eigen leven leiden, maar óók nooit verloren gaan.

Zo kristalliseert zich een grondmodel uit dat op allerlei manieren is terug te vinden in het wijsheidsonderricht: we zijn een *verticale* gelaagdheid (de drie lichamen: zintuigen, energie en bewustzijn) die zich *horizontaal* kan manifesteren (de twee terreinen van innerlijkheid en uiterlijkheid, leegte en vorm).

DE ENE MENS



Tweevoudig werkterrein (horizontaal): *shunyata-rupa*
Drievoudig instrumentarium (verticaal): *prajna-samadhi-shila*

Een zelf dat zich gecentreerd opstelt en zich niet laat fragmenteren, d.w.z. iemand die zich bewust richt naar de levende bedoeling van het hart en donders goed de waarde beseft van een kloppend motief, beleeft het dagelijkse oefenen als een steeds intenser vervulling dankzij een zich steeds verfijnende en verruimende eenheidsbeleving.

- de meditatie verdiept en bekrachtigt alles ongekunsteld in vertrouwen en echtheid
- het zintuiglijke functioneren wint vanzelf aan directheid, verbinding en zeggingskracht

Niemand anders dan jijzelf kan dit realiseren: jouw inzicht, jouw bereidheid, jouw aandacht, jouw doorzettingsvermogen. En vooral: jouw vermogen tot onthechting, loslaten, je openen.

Houdt dit toenemend je openen zelfs stand in de moeilijkste ogenblikken, dan weet je definitief dat jouw werkelijkheidsbeleving geen illusie is geweest.



¹ Morihei Ueshiba (1883-1969), de grondlegger van aikido.

² '...serving as messengers and guides for world peace and universal brotherhood.' (Morihei Ueshiba: The heart of Aikido, p. 30). De term 'bodhisattva' was Osensei niet onbekend; zie Morihei Ueshiba: The secret teachings of Aikido. Tokyo 2007, p. 14.

³ Zenmeester Chao-chou zei: 'De Boeddha is ongemak, en ongemak is de Boeddha.' Een aanwezige monnik vroeg: 'Ik vraag me af wat voor ongemak de Boeddha kent.' De meester antwoordde: 'De Boeddha neemt ongemak op zich ten behoeve van andere mensen.' De monnik vroeg: 'Hoe kan hij dat kwijtraken?' De meester zei: 'Waarom zou hij dat moeten kwijtraken?' (N. Foster, J. Shoemaker: The roaring stream. Hopewell 1996, p. 99)

⁴ Denk o.a. aan de onwennige moeite die we vanwege ego-conditionering ervaren als we ons onvoorwaardelijk willen identificeren met waarheid en kloppendheid, bijv. in de persoon van leraren of binnen de training of in onze zelfbeleving. Egomateriaal is karmisch materiaal; in de soetra's wordt de werking van karma en begoocheling verbonden met Mara. Mara is de heer van de dood, de hoogste god van dit bestaansgebied en de verpersoonlijking van bedrog en ijdelheid; daarom zijn echtheid en eenvoud de grondkwaliteiten van de zen-beoefenaar. Ontmoediging van beoefenaars en zodoende voorkomen dat verwerkelijking plaatsvindt, is Mara's grondmotief. Zie ook: 'Het boek van Mara' (De Breet en Janssen: Samyutta Nikaya - De verzameling van thematisch geordende leerredes 1. Rotterdam 2009, p. 179 e.v.).

⁵ Een voorbeeld hiervan is Kanshu Sunadomari sensei. Voor meer voorbeelden, zie het Aikido Regionaal Kontaktblad ([ARK 1989 nr 1](#)) waar een overzicht is te vinden van vijftien diverse Aikido-organisaties (vele ervan internationaal), opgericht door verschillende leerlingen van Osensei.

⁶ Zie Morihei Ueshiba: The heart of Aikido. Tokyo 2010, p. 30:

To accomplish the great task, we must:

1. be enlightened to the true nature of the universe
2. reside in God's heart
3. see the entire world as God's living form
4. learn the teachings of the divine
5. make the divine manifest in human affairs

⁷ 'The most important divine technique is to attain oneness with creation and to achieve harmony with all things.' (Morihei Ueshiba: The heart of Aikido. Tokyo 2010, p. 31)

⁸ Zie Morihei Ueshiba: The heart of Aikido. Tokyo 2010, p. 29: 'Aikido is het wonderlijk functioneren van *kotodama* (universele trilling, taalwerking) en *misogi* (zuivering van lichaam en geest).' Klank- en ademwerk maken ons gevoelig voor deze verfijnde functies. *Kotodama* en *misogi* zijn de meer energetische oefenvormen; voorafgaand daaraan beoefende Osensei *chinkon-kishin* (meditatie). Zie een vorig artikel ('[Ingrediënten van oefening](#)', noot 2) waar *chinkon-kishin* wordt toegelicht.