

Vredig vechten

27 augustus 2012, door Ad van Dun,

gepubliceerd op [Stiltij-weblog](#) en [Boedhistisch Dagblad](#)



Kwaliteit van reageren (juiste techniek) is een blijk van gevestigde innerlijke kwaliteit. Je wordt getoetst op wat je werkelijk belichaamt en dit gebeurt in krijgskunst op een grondige, onvoorspelbare en directe manier.

Op de mat bevinden we ons constant 'onder het zwaard', we doen er dus goed aan om die mat zo bewust mogelijk te betreden en de mogelijkheden ervan tijdloos en grenzeloos te benutten. Ons hele dagelijkse leven wordt dan een feitelijke oefening: niets staat vast, voortdurend wordt aandacht, kwaliteit, betrokkenheid gevraagd.

Je kunt van deze wetmatigheid ('alles verandert') een reden maken om je in te graven, je te verstevigen of je zo ver mogelijk te distantiëren van alles wat jou eraan herinnert en zoveel mogelijk houvast (écht houvast vind je nergens) te zoeken in gunstige condities en bruikbare compensatievormen.

Maar je kunt er ook moedig, met open blik naar kijken, met het oprechte oog van de waarheidszoeker en er jouw startpunt van maken voor bewustwording en kwaliteitsontplooiing. Met zo'n insteek zul je de ontwijkende en verzwakkende manoeuvres waartoe we neigen steeds sneller herkennen en steeds minder nodig hebben.

Kies je dus voor het aangaan van existentiële ongewisheid - in het boeddhisme bekend als *anitya*, onbestendigheid: de waarheid dat er niets definitief ontstaat - dan zul je vlug constateren dat je in het verleden al menig verdedigingsmechanisme hebt ontwikkeld. Deze karmische conditioneringen voelen eerder storend dan ondersteunend, in het licht van je verruimd en verdiept perspectief.

Een van de kernachtigste verdedigingen die het blinde, sterfelijke, behoeftige ik hanteert is zich afzetten tegen anderen. We ontlenen een persoonlijke identiteit en zingeving (lees: stevigte) aan contrast, verzet, boosheid, cynisme of zelfs eenvoudige oordeelsvorming - allemaal varianten van eenzelfde fenomeen, namelijk het wijten van je eigen innerlijke kwetsbaarheid en ongewisheid aan allerlei externe factoren, zodat je zelf buiten schot blijft.

De wakkere beoefenaar corrigeert zich op dit punt als eerste: 'Voortaan ga ik vooral onderzoeken waar ik zélf veroorzaker ben van mijn zwakte (invulling, toe-eigening, illusie), voortaan wil ik mijn beperking of woeking neutraal en nuchter erkennen, van nu af aan stel ik zoveel mogelijk mezelf verantwoordelijk voor de kwaliteit van mijn leven.'

Je stopt met schelden of verbergen en begint te leren, niet in de cerebrale zin maar op hartsniveau, existentieel, jezelf toetsend in elk aspect van je bestaan: wonen, werk, relaties, lichaam, adem, geest.

Dit is het vestigen van je serieuze startpunt: je lekt niet langer maar gaat gebruikmaken van alle beschikbare krachtbronnen. Je kantelt niet meer naar buiten maar leunt naar binnen, achterwaarts, in de branding van de schepping.

Het interpretatief sturen op doelen en processen voelt zwakker dan rechtstreeks luisteren naar wat het leven te vertellen heeft; invullen van je eigen identiteit is niet langer een aantrekkelijke optie voor wie werkelijk zichzelf wil zijn.

Op deze basis maak je geleidelijk verbinding met je oorspronkelijke, vervulde innerlijkheid die niet persoonlijk geconditioneerd is, niet karmisch maar dharmisch van aard is.

Dit beseffen en beleven van diepe verbondenheid met het leven schenkt ons grote kracht; de ego-notie van subtiele onafheid en behoefte wordt vervangen door het bewust waarderen van volheid, van intrinsieke goedheid en een voortdurend gedragen worden.

Met andere woorden: je gaat steeds meer uit van de reële, werkzame vervulling die je innerlijk beleeft en je ziet steeds beter hoe die innerlijke vervulling zich tegelijkertijd manifesteert als betrouwbare, universele samenhang waarbinnen alle verschijningsvormen komen en gaan. Beide aspecten ben jijzelf: intern en extern gewaarzijn is één en dezelfde bewustzijnswerking.

Deze rijping doet je vanzelf spontaner en doortastender functioneren: dankzij het inzicht in je eigen 'apparatuur' zie je hoe ook anderen worstelen met hun bestaan en je begrijpt uit eigen ervaring de moeite die ermee gepaard gaat. Deze heldere, kernachtige blik maakt je mededogend, tolerant, open en zacht: je bent een krachtig veld dat veel weet te aanvaarden en tevreden is met weinig (niets nodig heeft).

Nu kun je ook de intentie wekken om beschikbaar te zijn voor al wat hulp kan gebruiken - mens, dier, omstandigheid - zonder daarin voordeel of belang te zoeken, zonder streven naar beloning maar simpelweg omdat je je verbonden en betrokken voelt, en dezelfde belevingskracht deelt waar elk individu ieder moment door beziel en belichaamd wordt.

Deze visie is noodzakelijk, wil je toekomen aan beoefening van aikido zoals dit Morihei Ueshiba Osensei voor ogen stond: een oefening in harmonie, expressie van een liefdevol motief, scholing als krijger in dienst van de universele orde.

Zodra je deze intentie ten volle herkent, onderschrijft en toelaat in je hart, zul je getoetst gaan worden op de kwaliteit ervan: meen je het werkelijk, sta je ervoor, hoe belichaamd je deze mooie filosofie? Dit is het praktijkgedeelte.¹

Om toetsing op brede schaal mogelijk te maken doe je er allereerst goed aan te voorkomen dat je overmoedig aan de slag gaat. Koppel dus je inzetbaarheid niet meteen aan de moeilijkste situaties of personen, maar kijk naar je meest eenvoudige moeiten en behoeftes. Want hoe wil je grote klussen klaren zolang het kleine er nog bij inschiet?

Vertaald in krijgskunsttermen: wat is op dit moment het strijdperk (de vorm van mijn inzetbaarheid) voor de bodhisattva die ik ben? Welke vijanden kan ik in mijn huidige staat van dienst zijn door ze tegemoet te treden? Hoe doe ik recht aan alle aspecten van het leven waarmee ik te maken heb?

Kijk om te beginnen eens naar je lichaam, begin- en eindpunt van de Weg.² Kijk of je lichaam als 'strijdperk' niet al behoorlijk wat lastige, leerzame vijanden weet op te hoesten. Moeheid, honger, ziekte, driften - weet ik ze te overwinnen, maken ze me niet langer behoeftig, zorgen ze niet langer voor onverklaarbare angst of kwaadheid?

Want zolang ik behoeftig blijf, ben ik onevenwichtig, vatbaar voor opportunistische afwegingen, niet echt aanwezig: er zijn in mij dan openingen waar bekwame vijanden gebruik van maken.

Onderzoek ook hoe fysieke beweging voortkomt uit innerlijke impulsen.

Hoe komt dit lijf eigenlijk tot beweging zonder willekeur of voorkeur: bedoeling navoelen, in adem leunen, tot handeling komen.

Zo'n natuurlijk, integraal functioneren kan enkel goed verlopen als ik één groot lichaam ben, één grote voeling, één motief. Je lichaam is dan een neutraal, gekend en doorleefd veld, geen blijk meer van behoeftigheid maar een inzetbaar, flexibel instrument voor bedoeling ('zwaard van de geest').

Vervulling, als tegendeel van behoeftigheid, is niets anders dan een bewuste, substantiële (je zou kunnen zeggen: lijflijke) connectie met de grote, mysterieuze kracht die leven is.

Na je lijf bewust te hebben ingenomen kun je de subtielere niveau's van adem en geest navoelen en je innerlijke kwaliteit daar vestigen.

Maar begin met het eenvoudigste: vestig je in je lichaam, op celniveau, aanvaard het volkomen en ontspan erin. Zolang dit niet gebeurd is, word je ondermijnd door je eigen behuizing, lek je in je eigen hart - en dus zul je behoeftig zijn, kwetbaar, bevreesd, niet in staat om een ander te helpen.

Een eenvoudige oefenformule voor krijgskunst luidt:

1. je wapen beheersen (juiste geesteshouding)
2. je omgeving verkennen (juiste adembewogenheid)
3. je tegenstanders aangaan (juiste lichaamstechniek)

De bodhisattva-krijger staat in dienst van waarheid, niet van zichzelf - welbevinden is niet zijn hoogste goed. Zolang we nog iets willen verwerven of bewijzen, aan onszelf of aan anderen, kennen we onszelf blijkbaar niet in onze vervulde staat, beseffen we niet hoe wonderlijk groot en volmaakt kloppend de werking is waaruit we bestaan en waarin we delen.

Een gebrekkige visie kan nu eenmaal onmogelijk volmaakte belichaming opleveren, zoals een verkeerd motief nooit tot een kloppend resultaat zal leiden.

Pas als we onszelf voldoende kennen en belichamen komt de wereld - inclusief medemensen - weer in beeld. Dit keer niet als externe component of als zingevingfactor, maar simpelweg omdat onze beleving zich gaandeweg uitbreidt, van binnen naar buiten openvalt en ons veld zich vanzelf verwijdt: de wereld maakt deel uit van ons gewaarzijn, is een extensie van onze zintuigwerking.

Maar dit is het meest complexe aspect van ons bestaan: intense innerlijke beleving versmelt hier met snelst en omvangrijkst werkend vormenspel.

Daarom is een terughoudende aanpak van het trainen vereist, d.w.z. een zinvolle opbouw van visie naar praktijk (van houding via beweging komen tot techniek).

Spendeer aan het begin van de training voldoende tijd aan vestigen van verbinding met het universum (het leven dat je bent) door te zakken naar je **centrum** (ontspanning, *karma*

loslaten) en je te laten vullen met **extensie** (kracht, *dharma* belichamen). Integreer dit gewaarzijn dan met lichaam en adem (*misogi*) en breng het tenslotte in praktijk naar externe factoren: aarde (rollen), ruimte (*tai-sabaki*) en mensen (trainingspartners). Dit zijn de drie stadia van bovengenoemde oefenformule.

De noodzakelijk grondkracht van de krijger is een rustige, vredige geest, d.w.z. een vervulde geest, de natuurlijke staat van niet-bewegend bewustzijn. In deze leegte mag alle vorm bewegen, zij het omwille van eigen zintuigsignalen of van andermans behoefte.

Op basis van deze (levens)houding zul je anderen in elk geval niet lastig willen vallen en dus tijdens het trainen je partner niks willen afnemen of toevoegen, je niet willen bewijzen. Want zolang je anderen maar ondermaatse hansworsten vindt, verraadt dit je minderwaardigheidsgevoel; en zijn anderen voor jou juist het neusje van de zalm, let dan op dat je daarmee niet ook alvast voor jezelf een speciale troon reserveert.

Stop met focussen op jezelf, verleg je aandacht naar de grote werkelijkheid van het leven die elk moment in en om en door je heen stroomt, zó verfijnd en intens dat je niet echt kunt aangeven waar jij als totaliteit (lees: identiteit) begint of eindigt, m.a.w. dat het niet meer interessant is te weten wie je bent.

Deze opstelling - de ander zien in volheid - vraagt een definitieve oriëntatie, een totale betrokkenheid. Het leven luistert nauw, het vraagt alles van ons, nodigt ons grondig uit.

Twijfel je nog?

Begin er dan niet aan.

*Kom
naar de boomgaard in de lente.
Er zijn licht en wijn en
liefjes tussen de granaatbloesems.*

*Kom je niet,
dan doet dit alles er niet meer toe.
Kom je wel,
dan doet dit alles er niet meer toe.³*



¹ Visie is tot definitieve conclusies komen, praktijk is voorgoed bereid zijn daarin getoetst te worden.

² De Weg verloopt "van het dorp naar de berg en weer terug naar het dorp", d.w.z. van het lichaam (uit de bevangenheid der zintuigen) naar het hart om dan vervolgens zintuiglijkheid (de dagelijkse functionaliteit van wereldse functies) weer te integreren in de vrije werking van bewustzijn.

³ Barks, C. en Green, M.: The Illuminated Rumi. New York 1997.