

*Onderstaande tekst is bedoeld als, mogelijk, middel tot verdieping. Het geeft de lezer hopelijk een aantal handvatten om nader over zijn/haar Aikidobeleving na te denken. Vooropgesteld is, hopelijk vanzelfsprekend, dat iedere beleving in orde is. Mits deze gestoeld is op een aspiratie die past bij in het gedachtegoed wat ten grondslag ligt aan het Aikido.*

### **Aikido als spiritueel pad.**

Aikido als krijgskunst neemt een aparte plaats in binnen de bewegingsvormen, waar we al wat bekender mee zijn, zoals de verschillende takken van sport. Het kent geen korte termijn doelen, geen competitie en dus ook geen wedstrijden. Kampioen worden in Aikido zit er niet in, verliezen daarentegen kan ook niet. Maar wat heeft het ons dan te bieden? Dit is een vraag waar ik de afgelopen 20 jaar al heel vaak mee geconfronteerd ben. Een vraag, die niet alleen gesteld wordt door mensen, die nog geen kennis hebben gemaakt met deze fascinerende krijgskunst, maar die evengoed leeft in de gedachten van menig beoefenaar van het Aikido. Wat zijn we nu in hemelsnaam aan het doen? Natuurlijk zijn we min of meer bekend met gemeenplaatsen als: “het gebruiken van de kracht van de ander” of “het werken vanuit onze eigen kracht”, maar dit zijn eigenlijk slechts vage omschrijvingen en kenmerken van de methode waarvan Aikido zich bedient. Ze zeggen niets over het oogmerk van Aikido als “do”, als levensweg. Want dat is wat het Aikido *kan* zijn, een levensweg met behulp waarvan we een aantal zaken bij onszelf en anderen willen bewerkstelligen. Maar welke zaken zijn dat dan? Het is goed om hier eens nader naar te kijken. Wanneer we deze zaken wat meer aan het licht weten te krijgen kunnen ze ons helpen om deze levensweg nog intenser te beleven en geven ze ons de mogelijkheid om ons nog meer hierin te verdiepen. Tevens zullen we dan zien, dat op deze manier de Aikidobeoefening meer toegang tot onze dagelijkse handelingen krijgt, handelingen, die zich niet alleen op de mat afspelen, maar evengoed op ons werk of in ons privéleven. Want ook dat is wat het Aikido beoogt, een beoefening, die zich gaandeweg steeds meer wortelt in onze complete levenssituatie en niet alleen beperkt blijft tot aan aantal uurtjes per week in de dojo.

Tijdens mijn eigen zoektocht om op deze vragen een antwoord te vinden stuitte ik op het probleem dat Aikido een hele jonge bewegingsvorm is en er weliswaar al een substantiële hoeveelheid literatuur over bestaat, maar er nog weinig concrete zaken geschreven zijn over de mogelijkheid om Aikido te beoefenen als spiritueel pad. Natuurlijk zijn er pogingen ondernomen en het is dan ook zeker aanbevelenswaardig om hiervan kennis te nemen. Een probleem van een relatief jonge discipline is echter, dat het binnen deze discipline vaak ontbreekt aan de juiste begrippen om datgene wat we beogen duidelijk te maken. Gedurende mijn persoonlijke weg ben ik zo’n 20 jaar geleden in contact gekomen met het Boeddhisme, een spirituele discipline die al zo’n 2500 jaar oud is en waar gedurende die tijd heel veel grote geesten zich beziggehouden hebben met het onder woorden brengen en het verduidelijken van wat deze weg nu in praktische zin inhoudt. Er is binnen het Boeddhisme sprake van een bepaalde rijpheid, die het Aikido (nog) ontbeert. Want dat is eigenlijk waar we vaak behoefte aan hebben, een antwoord op de vraag: “Wat betekent het beoefenen van een levensweg als het Aikido nu voor mijn dagelijkse denken en handelen”? Om dit verder te onderzoeken is het dan ook behulpzaam als we eens gaan kijken naar wat het Boeddhisme zegt over het bewandelen van een spiritueel pad en wat dat nu eigenlijk inhoudt. De term spiritueel is op dit moment heel erg in trek en we komen hem dan ook vrijwel dagelijks tegen in kranten en tijdschriften. Maar wat houdt deze term nu precies in?

Binnen het Boeddhisme is het zo dat de term spiritueel slaat op een verzameling van gedachten en handelingen, die met behulp van een bepaalde (*spirituele*) visie en motivatie worden vormgegeven. Wat is het dan wat bepaald of ons denken en handelen spiritueel genoemd kan worden? Zijn er dan nog andere visies waarmee we deze zaken vorm kunnen geven? Om antwoord te geven op deze vragen moeten we nader op de term spiritueel in gaan. Een spirituele visie staat lijnrecht tegenover wat we noemen een egocentrische visie, dit is een visie die zich laat leiden door het permanent aanwezig zijn van een overweging, die we het beste kunnen omschrijven als “*en ik dan.....*”? (Sakyong Mipham, 2007). Doordat deze overweging (vaak zonder dat we het ons bewust zijn) een constante

invloed uitoefent op de keuzes, die we elke dag maken wordt ons denken en handelen doorlopend door deze overweging gekleurd en vorm gegeven. Wat is daar nu mis mee? Het is deze grondhouding, die er voor zorgt dat we ons bedienen van een bepaald soort *dualisme* wat er weer toe leidt dat we onszelf van de andere mensen gescheiden weten en dat we dit op deze manier in stand houden of zelfs versterken. Willen we echter een leven leiden, waarin we ons juist steeds meer verbonden weten met de wereld en de mensen om ons heen dan zullen we deze grondhouding moeten veranderen.

De egocentrische grondhouding zal er namelijk voor zorgen dat we zullen streven naar die zaken, waarvan we het idee hebben dat ze ons persoonlijk gelukkig (er) maken en ons doen afkeren van die zaken waarvan we het idee hebben, dat ze ons persoonlijk geen geluk brengen of zelfs minder gelukkig maken dan we zijn. Het is deze verkrampte levenshouding van aantrekken, afstoten of onverschilligheid, die onze daadwerkelijke geluksbeleving in de weg zit en ons steeds verder afbrengt van de ervaring van puur levensgeluk.

Levensgeluk of levensvreugde volgens de Boeddhistische, spirituele visie bestaat eruit, dat we in staat zijn in ons leven *zowel voor- als tegenspoed gelijkelijk als sieraden te dragen* en we niet langer heen en weer geslingerd worden tussen hoop en vrees.

Dit laatste is nu precies waar puur krijgerschap over gaat, het ontwikkelen van *onbevreesdheid* met betrekking tot de zaken, die zich in ons leven voordoen, wat weer inhoudt dat we onszelf niet langer vasthouden aan onze hoop en vrees, maar dat we ernaar gaan streven elke situatie waarin we ons bevinden tot bloei te brengen (Han de Wit, 2008), ongeacht wat dat voor ons direct inhoudt en zonder dat we de vraag stellen: "en ik dan....?"

Oei... zult u nu misschien denken, klinkt prachtig, maar hoe ga ik dat in hemelsnaam doen? Wat zijn nu zaken, die een spirituele levenshouding bevorderen en hoe kan ik die vormgeven in mijn dagelijks leven?

Ook bij deze vragen is het goed om te kijken naar wat men daar binnen de Boeddhistische leer over te melden heeft. Binnen deze leer is er een enorme schat aan informatie over deze materie, te veel om binnen het kader van dit artikel aan te halen. Immers in dit artikel wil ik het nog steeds hebben over Aikido.... Ik neem dan ook de vrijheid om uit deze enorme hoeveelheid informatie een kleine selectie te maken.

Aikido valt onder wat men binnen het Boeddhisme noemt: de disciplines van handelen. Dit zijn disciplines, die niet alleen een mentale kant hebben, maar die een bepaalde vorm van handelen (verg. het engelse "acting out") met zich meebrengen. Door middel van deze disciplines kunnen we onszelf trainen in gewenst gedrag en er voor zorgen dat ongewenst gedrag afneemt. Het idee hierachter is dat alle handelingen voorzien zijn van een zgn. specifieke kleuring, door ze te doen vanuit een bepaalde motivatie. In dit geval natuurlijk bij voorkeur vanuit een spirituele motivatie.

Zoals we allemaal wel weten wordt een deel van ons handelen bepaald door de aan- of afwezigheid van bepaalde emoties in de desbetreffende situatie. Nu is het zo dat een aantal van die emoties gekleurd kunnen worden vanuit een *egocentrisch perspectief* (zgn. *egocentrische emoties*), maar dat deze gekleurd kunnen worden door een *spiritueel perspectief*, de zgn. "*egoloze emoties*".

Waar ik het graag over wil hebben zijn deze vier zogenoemde "*egoloze emoties*" (Han de Wit, 2008), die ertoe kunnen bijdragen ons denken en handelen meer af te stemmen op een spirituele levensvisie. We hebben gezien dat de grondhouding van een egocentrische levensvisie er een is, die erop gericht is voordeel voor onszelf te bewerkstelligen, ongeacht de consequenties voor onze omgeving, de vier egoloze emoties daarentegen, zijn erop gericht om ons te helpen, beetje bij beetje, deze levensvisie te transformeren naar een meer spirituele, menslievender levenshouding.

Deze vier emoties zijn: *liefdevolle vriendelijkheid, meelevende vreugde, gelijkmoedigheid en mededogen (compassie)*. Deze vier begrippen geven ons directe richtlijnen waarmee we aan de slag kunnen om ons een weg te banen uit het woud van egocentrische emoties. Eerst zal ik deze emoties nader uitleggen, daarna zal ik trachten een koppeling maken met onze praktische Aikidobeoefening op de mat en daarbuiten.

#### *Liefdevolle vriendelijkheid.*

Deze emotie heeft betrekking op onze alledaagse omgang met mensen in het algemeen. We weten allemaal eigenlijk wel dat prettige omgangsvormen van mensen onderling ons gevoel van welzijn verhogen. Wanneer deze achterwegen blijven of wanneer er zelfs sprake is van het tegenovergestelde en wij onheus bejegend worden, kan dit onze gemoedstoestand heel erg negatief beïnvloeden en zo weer invloed hebben op de manier waarop wijzelf ons tegenover anderen gaan gedragen. Het strekt dus tot aanbeveling om onszelf te oefenen in het in praktijk brengen van deze liefdevolle vriendelijkheid en dan natuurlijk niet alleen als het ons goed uitkomt, maar juist ook wanneer we in de verleiding komen om terug te vallen in het oude patroon van het spreekwoordelijke “oog om oog, tand om tand” en dan toch te volharden in het goede (I Ching) en in de weerwil van het innerlijk conflict onze vriendelijke omgangsvormen te bewaren.

#### *Meelevende vreugde.*

Dit is niet alleen de (eventueel plichtsmatige) blijheid die we tonen als iemand in onze directe nabijheid iets bijzonders heeft verricht, zoals het feliciteren van iemand na een behaald examen of het meebrengen van een attentie bij een ander heugelijk feit. Het beslaat veel meer dan dat. Het is eigenlijk de houding, die er voor zorgt dat wanneer we zelf tegenslag ervaren ons blijmoedigheid verschaft door het besef en inzicht dat gelukkig niet alle mensen dit ervaren. Het is dus het ervaren van *levensgeluk* op basis van het geluk wat door anderen ervaren wordt, ook al is het geluk van onszelf even aan ons gezichtsveld onttrokken.

Zijn deze eerste twee emoties eigenlijk nog heel makkelijk terug te vinden in onze alledaagse omgangsvormen en is het voor ons vrij eenvoudig om ons er mee te identificeren, lastiger wordt het met de volgende twee.

#### *Gelijkmoedigheid.*

Deze term slaat op ons vermogen om een evenwichtig (gelijk) gemoed te houden, onder omstandigheden waarin we het eigenlijk het liefst, letterlijk en figuurlijk zouden willen uitschreeuwen. Het impliceert dus een *bepaalde neutraliteit* ten aanzien van de situaties waarin we ons, gevraagd of ongevraagd, bevinden. Wanneer we met deze emotie proberen te gaan werken, zullen we merken dat deze heel erg dicht bij een van de egocentrische emoties aanligt, namelijk die van de *onverschilligheid*. Het is, zeker in het begin, moeilijk om deze twee emoties van elkaar te onderscheiden. Wat een cruciale rol hierin speelt is de intentie waarmee we ons handelen vormgeven. Naar mate we meer vertrouwd raken met onze eigen motivatie om onze egocentrische emoties om te vormen, zal ons vermogen om onderscheid te maken tussen onverschilligheid en gelijkmoedigheid toenemen.

Het is goed om te beseffen dat het begrip *intentie* binnen de Boeddhistische leer en ook bij andere spirituele vormingstrajecten, een belangrijke plaats inneemt. Het betekent in de praktijk, dat we onszelf tijdens dit transformatieproces een zekere mate van ruimte geven om eventueel terug te vallen in onze oude patronen. We straffen onszelf niet meteen, maar proberen eenvoudigweg weer op de goede weg voort te gaan zonder daar ernstige repercussies voor onszelf aan te verbinden. Dit houdt in, dat we een zekere mate van mededogen met onszelf moeten hebben, willen we niet hopeloos gefrustreerd raken door deze schijnbaar onmogelijke taak om van onze egocentrische

emoties af te komen, want patronen die al zo lang gebruikelijk zijn laten zich nu eenmaal niet van de ene op de andere dag veranderen. Stap voor stap is dus ook het devies.

#### *Mededogen (compassie).*

Dit is wellicht *het kernbegrip* van elke weg, die beoogt onze medemenselijkheid te verhogen. Maar weer doet zich dezelfde vraag voor als bij de term *spiritualiteit*, wat bedoelen we nu precies met *mededogen* en wat voor een gevolgen heeft het toepassen van mededogen op ons denken en handelen? Wederom kunnen we hiervoor putten uit de rijke traditie van het Boeddhisme, waar enorm veel onderzoek is gedaan naar het begrip compassie en de rol die het speelt bij de *transformatie* van een egocentrische levensvisie naar een levensvisie, die zich kenmerkt door wijsheid, medemenselijkheid en verdraagzaamheid.

Volgens de Boeddhistische traditie is compassie al het handelen wat er voor zorgt dat we onszelf *naar lijden toe bewegen*, in plaats van *ons er van af te keren*. Dit geldt voor het lijden wat we om onszelf zien, maar ook voor het lijden wat we zelf ervaren. In beide gevallen zorgt mededogen ervoor dat we een *beter zicht* krijgen op dit lijden en dit dus veel beter kunnen bestuderen en begrijpen. We zullen dan in staat zijn beter te zien wat onze reacties zijn op dit lijden en wat onze motivaties zijn om te denken en te handelen zoals we doen.

#### *De egolozе emoties binnen het Aikido.*

Om nu te zien hoe deze egolozе emoties een plaats kunnen geven met behulp van onze Aikidobeoefening, moeten we eigenlijk eerst de methode Aikido helder definiëren en omschrijven. Want wat doet het precies met ons, als beoefenaar, dat Aikido? Op welke manier werkt de beoefening nu op ons, als mens, in?

#### Aikido als methodisch vormingstraject

*Het Aikido is een methode, met behulp waarvan, wij als mens, steeds bewuster ons lichamelijke handelen kunnen leren gebruiken ter ondersteuning en vormgeving van onze mentale processen. Op deze manier kan ons lichamenlijk handelen een sturende rol gaan uitoefenen op ons denken en het handelen wat daar weer uit voortvloeit.*

*In omgekeerde richting zou men kunnen stellen, dat men middels Aikidooefeningen, bepaalde mentale structuren en activiteiten kan blootleggen, die op dat moment een rol van betekenis spelen. Dit kan zowel gewenste als ongewenste aspecten bevatten. Dit laatste kan bijvoorbeeld gebruikt worden, wanneer Aikido wordt ingezet bij het trainen van personeel van bedrijven en instellingen. In de dagelijkse praktijk van de beoefening zal er echter een constante wisselwerking plaatsvinden tussen beide richtingen. Een als sturingsmethode, de andere als reflexiemiddel.*

Het is wel belangrijk, om goed te beseffen dat we het hier hebben over *fysieke handelingen*, die het gewenste gedrag, als het ware, belichamen en de mentale gesteldheid die ervoor nodig is in zich dragen. Alleen nadenken, filosoferen, contempleren over eventuele vorming in de gewenste richting, kan zeker een nuttige effect hebben, maar alleen als deze wordt aangevuld met een daadwerkelijke lichamelijke ervaring en beleving. Blijft dit achterwege, zullen we blijven steken in een vorm van vrijblijvend wensdenken, die ons alleen maar verder van ons doel, spirituele ontwikkeling, zal afbrengen. Immers, een in zichzelf gekeerd mijmeren, sluit ons alleen maar meer af van de realiteit om ons heen, in plaats van dat het ons er aan doet deelnemen.

Tijdens de Aikidobeoefening krijgt ons lichamenlijk handelen de rol van een “mal” (vergelijk het Engelse werkwoord ‘to mold’). Het woord mal is een tamelijk accurate vertaling of interpretatie van het Japanse woord “kata”, wat ook wel eenvoudigweg als “vorm” wordt vertaald. Vorm alleen is echter te vrijblijvend voor de functie die we de lichamelijke activiteiten willen toedichten. De oefenvormen zelf en de manier waarop ze worden toegepast zullen ons wel dichter bij het gewenste

doel moeten brengen. Ook hier is voorzichtigheid met betrekking tot vrijblijvendheid op zijn plaats. Immers, willen we van ons zorgvuldig bereide beslag een fraaie tulband bakken, moeten we er wel voor zorgen, dat het beslag in een vorm gegoten wordt, die de vorm van de tulband op een juiste wijze representeert.

De manier waarop het Aikido zich manifesteert als methode, ofwel de vorm die het heeft gekregen, is die van een *“strategisch rollenspel”* waarbij de samenwerkende partners, om beurten, vier maal de rol van aanvaller afwisselen met de rol van diegene, die een oplossing voor deze aanval biedt. Dit gegeven is op zich helemaal niet uniek voor het Aikido, in principe kennen meer krijgskunsten deze oefenvorm, waarbij de partners afwisselend deze rol vervullen. Echter uniek aan het Aikido is, de *aard van de oplossing* die wordt gekozen.

Praktisch alle krijgskunsten kiezen voor de methode van *“eliminatie”*, met andere woorden, men schakelt de aanvaller uit. In het Aikido echter, worden oplossingen nagestreefd op basis van een streven naar *synergie* (optimaliseren van samenleving en -werking), *wederzijds begrip* en *verdraagzaamheid*. Het is binnen het Aikido dan ook de bedoeling te streven naar een *menswaardige oplossing* van het gegeven van de aanval.

We willen de aanvallende partner als het ware de ruimte geven voor een tweede ( of een derde...) kans. Aikido wordt hierom ook wel de krijgskunst van de vergeving genoemd (*“le budo du pardon”*, Christian Tissier Shihan, Parijs). In de kern is het dit streven naar menslievende oplossingen, wat het Aikido als krijgskunst apart zet van de andere krijgskunsten.

Het is natuurlijk niet zo, dat beoefenaars van andere krijgskunsten zich nu meteen bezighouden met mensonterende middelen, natuurlijk niet. Vrijwel alle, serieuze, beoefenaars van andere krijgskunsten, die ik heb ontmoet, beoefenen hun kunst met als doel zichzelf en de wereld tot een prettiger plek te maken. Hier wil ik geen misverstand over laten bestaan. We zullen echter zien dat vooral de aard van de handelingen of oplossingen, die we nastreven tijdens de beoefening, de invloed op onze mentale processen bepaalt en vormgeeft. De aard van bepaalde oplossingen is namelijk in hoge mate gekoppeld aan onze motivatie om voor deze oplossingen te kiezen.

Voorts is het belangrijk om te vermelden, dat het streven naar deze menswaardige oplossingen door middel van de het Aikido een kerndoel is en niet een prettige bijkomstigheid. Het is zelfs zo dat gestreefd is naar het uitbannen van zoveel mogelijk afleiding van dit gegeven binnen de beoefening. Zo kent het Aikido geen wedstrijden of competitie om zich van anderen te onderscheiden. *Immers, willen we leren handelen vanuit diep menselijk inzicht in elkaars motieven, dan moeten we er voor zorgen dat we ons zo min mogelijk gescheiden weten van de ander.*

In feite kent het Aikido geen enkele notie van winst en verlies. Wanneer dit gegeven aan de orde komt, krijg ik heel vaak te horen: *“Maar wat is er dan....?”*. Het denken in termen van winst en verlies is tegenwoordig zo ingeburgerd, dat men moeite heeft om te denken met behulp van andere grootheden, zoals groei of synergie. Toch is het enorm belangrijk, zo niet van doorslaggevend belang, dat men de hele notie van winst en verlies overboord zet, wil men op spiritueel niveau vooruitgang boeken. Het vasthouden aan onze behoefte om (iets) te winnen zal namelijk eveneens inhouden dat we zullen proberen te voorkomen dat we (iets) verliezen. Als we hier aan toegeven wacht ons een leven van heen en weer bewegen tussen hoop (op winst) en vrees (voor verlies). Van levensgeluk en levensvreugde is dan geen sprake meer. We zitten dan gevangen in een vicieuze cirkel, waar we zonder hulp niet meer uitkomen. In wezen is dit de kern van de, egocentrische, levensvisie die ons afhoudt van een meer ruimdenkende, menswaardige levensvisie.

Vaak wordt een wereld zonder notie van winst en verlies, afgeschilderd als een lethargische situatie, waarin men doelloos rondwaart. Niets is minder waar. Een wereld zonder winst en verlies kent een onafgebroken stroom van inspiratie en groeimogelijkheden, juist omdat de beperkingen van het competitie-model wegvallen. Leven in een wereld zonder hoop en vrees geeft ons de mogelijkheid om optimaal gebruik te maken van onze eigen mogelijkheden, aangevuld met de mogelijkheden van anderen. Met name dat laatste, gebaseerd op het idee dat een geheel meer is dan de som der delen, wordt teniet gedaan door een systeem dat gedomineerd wordt door competitief denken en handelen. Immers, in zo'n systeem wordt de inbreng en expertise van de *“verliezer”* altijd geëlimineerd.

Een wereld waar de notie van winst en verlies is geëlimineerd, is een wereld van kansen, kansen op wederzijdse inspiratie en groei. Geen utopie, maar een alledaagse realiteit om aan te werken. Werk wat zin geeft aan ons eigen bestaan en aan ons samenleven met anderen.