

Van de regen in de drup? Een visie op de wens tot zelfverdediging.

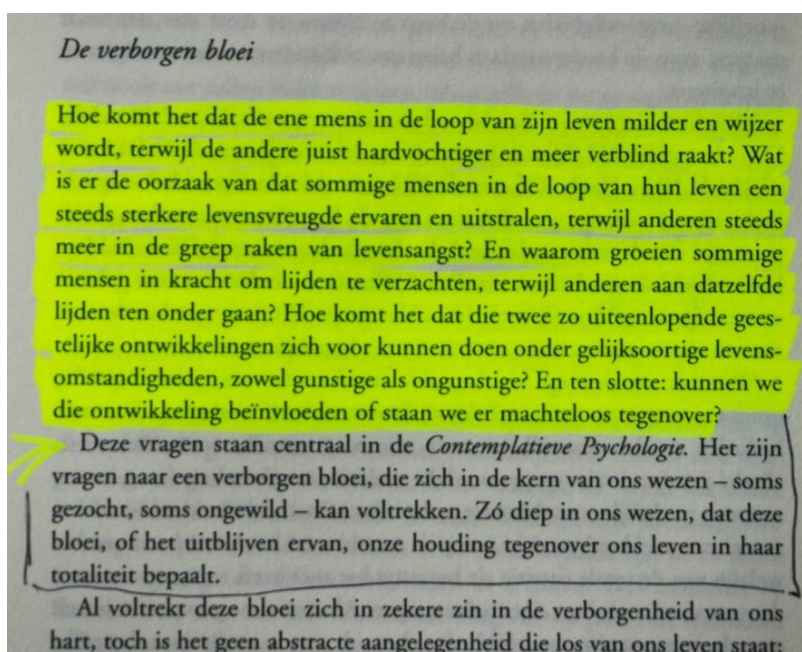
Inleiding.

Zelf heb ik het vermoeden, dat ik door middel van deze publicatie heel wat stof zal doen opwaaien, omdat het sentiment dat ten grondslag ligt aan de materie die aan de orde komt, erg diepe wortels heeft in de beleving van de profane (alledaagse) geest (Jongsten, Pickwick of Cha-do, 2016). Om te beginnen is het dan ook belangrijk om te onderkennen dat tijdens het geven van lessen en seminars gebleken is dat het besef van een profaan bewustzijn ten opzichte van een open bewustzijn niet bij iedereen bekend is. Een van de gevolgen daarvan is, dat veel mensen de wereld waarin ze van dag tot dag verkeren als vast en onveranderbaar ervaren. Hun wereldbeeld (paradigma) is als het ware een gestolde versie van de daadwerkelijke *open versie van deze werkelijkheid*. Het is deze problematiek, die het domein vormt van de zgn. *contemplatieve tradities en disciplines* en de psychologie, die daarmee samenhangt. Ik beveel het de lezers dan ook van harte aan, om nader kennis te nemen van publicaties over deze psychologie (de Wit, De verborgen bloei, 1996), teneinde daar wat meer licht op te schijnen. Ons dagelijks leven en taalgebruik is de afgelopen decennia steeds meer gevuld met *psychologische begrippen* zonder dat we precies weten wat ze inhouden. Willen we echter dieper op bepaalde menselijke aspecten ingaan zullen we ons daar in moeten verdiepen.

Vooralsnog heb ik besloten om het onderwerp van *zelfverdediging als grondmotivatie* aan te snijden, omdat in mijn ogen de “collectieve zinsbegoocheling” met betrekking tot dit onderwerp van grote invloed is op de hedendaagse samenleving en vooral ook op de opvoeding van onze kinderen. Ik wil de lezer wel vragen om constant te beseffen, dat ik in dit artikel *de motivatie om zelfverdediging tot een geïnstitutionaliseerd middel te maken* aan de orde stel en niet de eventuele activiteiten zelf die al dan niet terecht hiermee in verband worden gebracht.

Aikido en zelfverdediging.

Als dojahouder van Aikido Centrum Leiden, krijg ik zeer regelmatig te maken met mensen, die informeren naar de status van Aikidobeoefening in relatie tot het vermogen zichzelf fysiek te verdedigen. Mijn antwoord is meestal heel kort: “mijn persoonlijke motivatie om Aikido te beoefenen heeft geen verband met het concept van zelfverdediging”. Daarentegen ben ik wel heel erg geïnteresseerd in de uitwerking van bewegingsvormen op ons menselijk gedrag en wat dit doet met de werking van de menselijke geest, zo treffend onder woorden gebracht in de eerste alinea van “De verborgen bloei, over de psychologie van spiritualiteit” van Han de Wit (1996), zoals hieronder te lezen is.



Deze (levens) vragen zijn voor mij belangrijk, omdat deze vragen ons leiden naar de mogelijkheid om, middels daarvoor geschikte methoden, dusdanig invloed te hebben op de werking van onze menselijke geest, dat deze zich ontwikkelt in de richting van de ontplooiing van onze *fundamentele menselijkheid* (Han de Wit, 1996). Wat mij betreft de enige manier om *zin en samenhang* aan ons leven toe te voegen. Natuurlijk is deze aspiratie een resultaat van mijn eigen persoonlijke levenservaring, gekoppeld aan de ervaringen die ik heb opgedaan tijdens mijn leerwegen binnen de zgn. *contemplatieve tradities/disciplines*, Aikido, Tai Chi, Chi Kung en Boeddhistische meditatie, aldus is deze tekst het resultaat van een persoonlijke zoektocht en een interpretatie van mijn studie en mijn ervaringen.

Angst als drijfveer.

Om beter te begrijpen hoe het komt dat mensen de behoefte hebben of krijgen om zichzelf te verdedigen, moeten we eerst kijken naar wat de aanleiding hiertoe is. Wanneer we dat doen, zien we dat er sprake is van een sterk gevoel van angst en onveiligheid ten aanzien van de eigen persoon en haar/zijn dierbaren. De oorzaak hiervan kan liggen in een veelvoud aan redenen, van daadwerkelijke, fysieke, traumatische ervaringen in het verleden tot allerlei, ingebeelde, angststoornissen. In dit betoog proberen we geen onderscheid of oordeel over deze aanleidingen uit te spreken, voor de persoon in kwestie zullen namelijk beide aanleidingen even reëel zijn. Immers vanuit de Dharma, de leer van de Boeddha, weten we dat de werkelijkheid, zoals die door de profane geest wordt waargenomen, weliswaar als illusoir beschouwt kan worden, deze illusie door de persoon in kwestie als echt wordt ervaren.

Hoewel de kwetsbaarheid en angst die daarmee gepaard gaat als heel ongemakkelijk en zelfs als bedreigend kan worden ervaren, is er ook een andere manier om hier tegenaan te kijken. We kunnen deze kwetsbaarheid of gevoeligheid ook zien als een van de menselijke eigenschappen die voortkomen uit onze *fundamentele menselijkheid* en daar onlosmakelijk mee verbonden is. Wanneer we proberen deze eigenschap te dempen of te niet te doen, dan zal dat van ons als mens een enorm offer vragen: het opgeven van ons vermogen om empathie te ontwikkelen, ofwel het vermogen om ons op een invoelende manier te verbinden met onze medemens. Er is geen andere mogelijkheid, geen tussenweg.

Is dat dan wat we willen? Afgestompt en gevoelloos door het leven gaan? Waarschijnlijk niet. Maar tegelijkertijd zou het prettig zijn als we minder last zouden hebben van de uitwerkingen van deze kwetsbaarheid en angst. Het zou mooi zijn als we zouden kunnen leren omgaan met de *balansverstoringen*, die deze gevoelens veroorzaken. We hebben al gezien dat onszelf afsluiten van deze invloeden teneinde ze te voorkomen meer kwaad doet dan goed met betrekking tot onze fundamentele menselijkheid, dus moeten we de oplossing elders zoeken. Als voorkomen niet mogelijk is, is het misschien mogelijk om op een dusdanige manier met deze verstoringen om te gaan dat we er minder last van hebben. Wanneer we in staat zouden zijn hen te begrijpen als uitingen van onze fundamentele natuur en een methode zouden kunnen leren om er ook fysiek mee om te gaan, is het misschien mogelijk om de strijd met deze balansverstoringen om te buigen naar een inspirerende dans met een van de vele uitingen van onze, weliswaar onpeilbare, maar enorm rijke menselijke natuur. Dat we bij het kiezen van de juiste methode hiervoor zeer nauwkeurig te werk moeten gaan, heeft alles te maken met de motivatie waarmee we dat gaan doen, willen we dat deze methode de gewenste vruchten afwerpt.

De consequenties van de motivatie tot zelfverdediging.

Waar we nu eerst naar gaan kijken is, wat de "motivatie" om een discipline als zelfverdedigingsvorm te kiezen met iemands geest doet en wat daar dan voor een consequenties aan zitten voor het handelen in het dagelijks bestaan. In eerdere artikelen van mij heeft u kunnen lezen dat er een direct verband is tussen de motivatie waarmee u een activiteit beoefent en het soort vruchten, die het resultaat zullen zijn van deze beoefening (Jongsten, 2016; Trungpa, 1973). De basis hiervoor ligt in de uitgangspunten en aannames, die men formuleert wanneer men vanuit deze motivatie een methode kiest. We zullen nu de aannames en uitgangspunten op een rijtje zetten, die vaak gepaard gaan met het kiezen voor zelfverdedigingsmethoden.

Allereerst is er de overtuiging dat het nodig is om jezelf te kunnen verdedigen, dus daarmee de overtuiging van de

aanwezigheid van een of meer, op hen gerichte, vijanden of dreiging. Ten tweede is er de overtuiging dat men het zelf, zonder hulp van buitenaf, tegen deze vijand zal moeten opnemen. De derde aanname is, dat men ervan overtuigd is, dat het *mogelijk* is om je daartegen te leren beschermen.

Naar alle waarschijnlijkheid zullen deze overwegingen u misschien zo gek nog niet lijken, maar laten we er toch nog eens nader naar kijken.

Willen we het eerste punt, het wel of niet bestaan van een vijand, goed bekijken, moeten we ons eerst goed realiseren, hoe onze geest werkt of kan werken. Onze geest is van nature uitermate plooibaar, deze mentale plasticiteit is een van de meest in het oog springende kenmerken van de menselijke geest. Vanuit het perspectief van de verlichte geest waarschijnlijk een genot om te aanschouwen, voor ons als (voor het grootste deel van de tijd) rondlopend in samsara, de onverlichte staat en het domein van de profane geest, een constante bron van ergernis, lijden en verwarring. Kortom er hoeft maar iets aan gedachten in die geest op te komen en daar gaan we. Voor dat we het weten hebben we ons de meest fantastische verhalen in het hoofd gehaald (letterlijk) en dat alles op basis van een gedachtenflard, die “toevallig” langskwam. Dit proces is constant aanwezig en speelt in deze context een cruciale, allesbepalende rol.

Het betekent dus dat we onszelf moeten realiseren, dat het beeld wat we scheppen van een mogelijke vijand misschien niet zo vast en betrouwbaar is als we wellicht denken. We zullen ons dan ook terdege moeten afvragen: bestaat deze vermeend vijand wel of is het een constructie van mijn eigen geest? En in geval van een geleden trauma in het verleden, moeten we onszelf de vraag stellen: is het beeld *actueel* of is het geconstrueerd op basis van *slechte herinneringen of een gevreesde toekomst?*

De overtuigingen 2 en 3 zullen naar alle waarschijnlijkheid vrijwel altijd in het verlengde van het eerste punt liggen. Het “vergeten” van de handhavende macht en de vergaande juridische implicaties van zo’n aanname worden vaak terzijde geschoven en met betrekking tot de *mogelijkheden om je daadwerkelijk te verdedigen* wordt vervolgens door de lokale sportschool, als aanbieder van dit soort cursussen, wel een duit in het zakje gedaan. Hoe dan ook, het moge duidelijk zijn dat wanneer een mens eenmaal een speelbal is geworden van de mentale plasticiteit van zijn of haar geest en zich voedt met onzekerheid en angst er maar weinig voor nodig is om dit te versterken en om te zetten in daden, daden met verregaande consequenties.

De oorsprong van angst.

Is de bovengeschetste situatie van mentale plooibaarheid voor het grootste deel van de tijd alleen maar afleidend (irritant of aangenaam), wanneer we deze neiging voeden met angst, een van de belangrijkste redenen om je te willen verdedigen, dan gaat het helemaal mis.... We zagen al in de inleiding, dat onveiligheidsgevoel een belangrijke drijfveer is bij het ontwikkelen van de wens tot zelfverdediging. Dit gevoel van onveiligheid heeft weer alles te maken met het ervaren van angst.

Waar komt deze angst vandaan? Trungpa Rinpoche, de grondlegger van de Shambhala richting binnen het Tibetaans Boeddhisme, heeft daar een mooi boek over geschreven, getiteld: *Glimlach naar angst*. Laten we eens kijken wat deze Boeddhistische leraar daarover te zeggen heeft en welke aanbevelingen hij geeft voor de omgang met deze angst.

Allereerst legt hij een verband tussen het ontstaan van angst en het onvermogen om als mens een gegrond leven te leiden en ervoor te zorgen dat ons lichaam en onze geest gesynchroniseerd zijn. Wanneer er een disharmonie is tussen deze beide elementen, ontstaat *fundamentele verwarring*, kortom we zijn niet in staat om verbinding te maken tussen onze eigen persoonlijke ervaring en de rest van de wereld. Hierdoor ontstaat een bepaalde vorm van desoriëntatie of dissociatie met betrekking tot die wereld, die zich uit in de vorm van onzekerheid en angst. Op zich begint het probleem dus eigenlijk op een heel eenvoudige manier, door deze verwarring kunnen we heel moeilijk omgaan met de wereld om ons heen. Maar wat zorgt er nu voor dat we dit eenvoudige mechanisme niet kunnen doorbreken? Een fluitje van een cent zou je denken voor ons, vaak hoog aangeslagen intellect.

Trungpa stelt, dat de grootste hindernis om *onbevreesdheid* te betrachten, wordt gevormd door onze *gewoontepatronen* en daarmee ons vermogen om onszelf voor de gek te houden. Het grootste deel van de tijd durven we niet naar ons totale zelf te kijken en schamen we ons eigenlijk voor de binnenste, ware kern van onszelf. Dit is waarschijnlijk de reden waarom veel mensen een spiritueel pad kiezen waarop ze proberen zich van *zichzelf* te bevrijden. Dit is echter onmogelijk. Daar zijn we niet toe in staat (Trungpa, 2009).

Hoewel in eerste instantie waarschijnlijk zeer confronterend, toch bieden deze beschouwingen ons handvatten om verder te gaan. Allereerst is daar het idee dat ons lichaam en onze geest niet op een lijn functioneren. Dit onvermogen om volledig in het *hier en nu* te leven, vormt in wezen de kern van ons probleem. Onder invloed van de bewegelijkheid van de geest zijn we eigenlijk met onze gedachten constant op een andere plek dan dat we fysiek daadwerkelijk zijn. Het herstellen van dit gegeven ligt dan ook aan de basis van de oplossing van ons gedissocieerd zijn, dus ook van onze angst.

Het blijkt namelijk dat deze gescheidenheid van lichaam en geest niet blijvend hoeft te zijn. Het is mogelijk, middels de juiste disciplines, daar verandering in aan te brengen. Wanneer we daartoe eenmaal in staat zijn, zijn we vaker in staat, totaal in het hier en nu te leven. Dit brengt ons dan aan de poort, die leidt naar een onbevreesd bestaan.

Een van de methoden, die zich daarvoor lenen, is zitmeditatie zoals die gebruikelijk is in de Boeddhistische traditie. Dit laatste is wel belangrijk, omdat er in deze tijd vele oefenvormen worden aangeduid met “meditatie”, maar niet al deze vormen hebben eenzelfde effect op de menselijke geest. We zoeken in dit geval naar een meditatievorm, die ons daadwerkelijk in contact brengt met onze permanent aanwezige, neurotische gedachtepatronen, teneinde deze te leren kennen en te doorgronden. Aan goedbedoeld *escapisme* zullen we in dit geval niets hebben. Het is dan ook van het grootste belang, dat men zich goed laat informeren over de effecten van een of andere meditatievorm, alvorens eraan te beginnen. Ook is het belangrijk om te beseffen dat het tijdens zo’n proces van *empirisch zelfonderzoek* noodzakelijk is, dat men hulp krijgt van een daartoe bevoegde en ervaren begeleider. Er kunnen zich namelijk nogal wat hobbels op de weg presenteren.

Een andere discipline waar we ons mee bezig kunnen houden in dit kader, is de Japanse krijgskunst Aikido. Immers in de basisuitgangspunten van deze geweldloze krijgskunst staat expliciet, dat we daarin een “unification of body, mind and ki” nastreven. Een volledige integratie van ons menselijk zijn, bestaande uit ons lichaam, onze geest en onze levensenergie. Hieruit zou je kunnen concluderen, dat het mogelijk zou moeten zijn, om door middel van de beoefening van Aikido, een bijdrage te kunnen leveren aan het wegnemen van onze angst. Ook hier zullen we ons goed moeten realiseren, dat weer alleen met de juiste motivatie de beoefening het gewenste resultaat zal opleveren en zal men moeten beseffen dat men een plek moet zoeken waarbij deze zoektocht actief wordt ondersteund. Wanneer aan deze voorwaarden voldaan is, zal het Aikido gaan fungeren als een zogenaamde “discipline van handelen”, zoals we die kennen in de beoefening van het Mahayana Boeddhisme en die het proces van re-integratie van lichaam en geest positief zal beïnvloeden. Of de beoefening van deze fascinerende, geweldloze krijgskunst alleen voldoende is voor een positief resultaat van onze queeste, valt te bezien. Immers het Aikido is een hele *jonge krijgskunst* (ongeveer 100 jaar oud). Als je deze leeftijd vergelijkt met die van het Boeddhisme (2500 jaar), zal het niet verbazen dat deze laatste een zekere rijpheid bezit, waardoor ze als richtlijn en inspiratie kan dienen voor de verdere ontwikkeling van het Aikido als contemplatieve discipline. In ons land zijn meerdere (Boeddhistische) centra, waar we met deze (levens)vragen terecht kunnen en waar we adequate begeleiding daarin kunnen krijgen. De kans bestaat echter dat onze ingesleten gewoontepatronen ervoor zorgen dat we weer in onze maniertjes vervallen en de ontwikkelde (re)integratie weer teniet wordt gedaan. Met alle angstige gevolgen van dien. Het is dus noodzakelijk dat we blijven werken aan onze integratie en tegelijkertijd onszelf als totaal onder ogen durven te komen en eerlijk zijn tegenover onszelf. We moeten afrekenen met de minste geliefde delen van onszelf, ons negatief residu, al onze narigheid moeten we durven opdiepen uit de krochten van ons binnenste, teneinde ze onder ogen te zien. Dan pas kunnen we het pad van *fundamenteel krijgerschap* betreden en zullen we onze angsten gaandeweg kunnen overwinnen en daarmee de roep om oneigenlijke zelfverdedigingsvormen afneemt.

Olie op het vuur.

Dat er mogelijkheden bestaan waarmee we kunnen leren omgaan met onze (levens)angst hebben we hierboven uitgebreid kunnen lezen en dat we op deze manier onszelf kunnen bevrijden van een aantal gevolgen daarvan, zal ook duidelijk zijn. Dat het werken met angst niet een vrijblijvende aangelegenheid is, waar we *te hooi en te gras* mee bezig kunnen gaan, dat is misschien niet helemaal duidelijk geworden. Het werken aan angst op een opportunistische manier, middels symptoomaanpak, zoals door middel van zelfverdediging is minder vrijblijvend en onschuldig dan het op het eerste gezicht lijkt. Dit heeft alles te maken met de manier waarop het principe *ego* zich manifesteert in relatie tot angst.

Ego versus het open veld van de ervaring.

In dit gedeelte zal ik proberen een beknopte schets te maken van de begrippen *ego* en *open veld van de ervaring*. Belangrijk om te beseffen, dat de term *ego*, zoals dat hier gebruikt gaat worden (de contemplatieve zin) niet hetzelfde is als het begrip *ego* in de gangbare westerse psychologie. Waar in de laatste de term vaak refereert aan een *mentale entiteit*, wordt *ego* in bijvoorbeeld de contemplatieve psychologie benaderd als een *mentale activiteit*. Het belangrijkste verschil is het feit dat aan een mentale entiteit of een entiteit in het algemeen bepaalde vaste wezenskenmerken worden toegeschreven, terwijl dat bij een mentale activiteit niet het geval is. Daar vinden we weliswaar repeterende, neurotische neigingen, maar die zullen na nader onderzoek niet onveranderbaar blijken te zijn en zelfs volledig blijken te kunnen verdwijnen.

Wat doet dan dat *ego*? Waar bestaat die activiteit dan uit? Om dit gegeven tot op de bodem uit te zoeken hebben zich de afgelopen 2500 jaar al veel wijze en minder wijze mensen het hoofd gebroken en ik zal mijzelf hier dan ook beperken tot een uitleg, die het mogelijk maakt om de gespannen voet waarop wij staan met betrekking tot angst en de uitwerking daarvan enigszins te kunnen begrijpen.

In wezen is *ego* datgene wat ons er op slinkse wijze van weet te overtuigen dat onze levensangst terecht is en dat we ons daartegen dienen te beschermen. Soms manifesteert *ego* zich als een *stemmetje in je hoofd* soms als een serie van zogenaamde *metafysische grootheden* dit zijn aannames en overtuigingen, die zo vast met ons vergroeid zijn geraakt dat we er niet of niet gemakkelijk afscheid van willen nemen. Op deze manier staat *ego* eigenlijk permanent tussen onze *profane bewustzijnsbeleving* en de beleving van *het open bewustzijn in*. In relatie tot angst is het *ego* dat gedachten loslaat als: ja, maar je weet nooit of er niet opeens iemand je aanvalt.... In relatie tot deze tekst zou ik me kunnen voorstellen dat *ego* een reactie genereert, die reactie zou kunnen zijn: wat weet hij er nou van, hij is vast nog nooit aangevallen etc. Kortom het is de repeterende activiteit van *ego*, die ervoor zorgt dat we constant op zoek zijn naar houvast om maar om te gaan met de angst die we al dan niet bewust ervaren. Het is dus datzelfde *ego*, wat ervoor zorgt dat we niet in staat zijn de werkelijkheid te zien als een open veld van ervaring (Han de Wit, 2008) waar we volledig voor toegerust zijn en waar geen krampachtige hulpmiddelen nodig zijn om ons leven ten volle te kunnen leven, in voor- of tegenspoed, ontdaan van alle angst.

Wat verder in consideratie genomen moet worden is de hoge mate van intelligentie van deze mentale activiteit, zij is in staat om ons keer op keer om de tuin te leiden, gebruikmakend van onze diepgewortelde angsten (klein of groot) en onzekerheden. We kunnen in dit proces niet volstaan met de gedachte: nou ik doorzie het heus wel hoor of andere zelfingenomen houdingen. Dit mentale proces zit er al ons hele leven en laat zich niet door de eerste de beste goede bedoeling weggagen.

Het feit dat dit principe zo vast verweven is met de werkelijkheid zoals we die menen waar te nemen, vereist het zichtbaar en transparant maken van dit proces, iets wat een hoge mate van vastbeslotenheid vraagt en een pad vormt vol met valkuilen en verleidingen. We doen er dan ook goed aan om dit pad op een verantwoorde manier te bewandelen, teneinde

dit tot een goed einde te brengen. Oef, zult u nu misschien denken, dat is nogal wat.... En zo erg zullen die negatieve uitwerkingen van die zelfverdediging toch niet zijn, dat we dat er allemaal voor over moeten hebben..... Toch wel

Het gevaar zit hem niet eens in de eigenschap van ego om ons te overtuigen van de noodzaak om overal houvast te zoeken, maar in ons eigen bevangenheid in de dialoog die we zelf aan gaan met deze, door ego gegenereerde gedachten. Het is onze bevangenheid ermee die ervoor zorgt dat we de ene verhaallijn aan de andere rijgen en op die manier in een schijnbaar onontwarbaar web terecht komen, waar we uit onszelf niet meer uitkomen. Het is ook juist deze neiging die het grootste gevaar vormt bij de motivatie van zelfverdediging. De verhalen die we onszelf wijsmaken onder invloed van ego brengen ons in een spiraal, die ons langzamerhand steeds verder doet geraken van de realiteit. Het stapelt de ene imaginaire ramp op de ander, daarmee het imaginaire vijandbeeld steeds meer versterkend. Op deze manier kan het voorkomen dat we steeds vaster in deze ingebeelde werkelijkheid gaan geloven en onze inspanningen om ons hiertegen te wapenen steeds serieuzer nemen en steeds uitgebreidere imaginaire scenario's bedenken waartegen we onszelf moeten beschermen. Kortom het einde is zoek.

Vicieuze cirkel.

Natuurlijk is dit een hele korte, gecondenseerde weergave van een uitermate subtiel en vaak langdurig proces, waar ook ongetwijfeld momenten zullen zijn van een zekere helderheid, maar het uiteindelijke resultaat zal er een zijn die ons steeds vaster doet geraken in deze imaginaire wereld. Een andere versterkende factor is het feit dat we deze wereld, waarin we denken te leven, met anderen gaan delen en dat die anderen onze gevoelens van onveiligheid alleen maar zullen versterken. Immers we praten hier over universele zaken, ieder mens heeft te maken met de zogenaamde klesha's (vergiften) van ego. Op deze manier wordt de kans om uit deze vicieuze cirkel te stappen steeds moeilijker.

Dan is er nog een andere zorgwekkende kant aan het trainen met de motivatie om je te verdedigen tegen deze imaginaire vijand. Deze vijand heeft de neiging om steeds groter, sterker en machtiger te worden naarmate we onszelf meer voorbereiden op het moment van de imaginaire confrontatie. Het komt namelijk nooit voor dat mensen na een bepaalde tijd van voorbereiding zich afmelden bij de desbetreffende school met de boodschap dat zij het moment hebben bereikt dat zij nu sterker geworden zijn dan hun imaginaire vijand en dat verder trainen niet meer nodig is. Begrijpelijk, want al zal iemand ooit op dat idee komen, ego zal dan heel subtiel toch weer een beetje twijfel zaaien en ervoor zorgen, dat er een hernieuwde motivatie ontstaat. Je weet immers maar nooit..... Op deze manier vergroot je zelf keer op keer het vijandbeeld, een schier eindeloos verhaal.

Wanneer we vervolgens, geladen met deze denkbeelden, gaan deelnemen aan het reguliere sociale leven lopen we de kans dat we overal waar we komen projecties gaan zien, die het gevolg zijn van onze *persoonlijke training* met betrekking tot het waarnemen van imaginaire bedreigingen. Mogelijk worden deze vijandbeelden nog aangescherpt door politieke of sociale sentimenten, die in deze tijd al snel etnische en of nationalistische trekken gaan vertonen. Misschien denkt u dat dit wat ver doorgevoerd is en wellicht meent u dat het niet zo'n vaart zal lopen, maar een regelmatige blik op de nieuwsberichten of de kranten, zal u er toch van moeten overtuigen dat deze zaken dichterbij zijn dan u misschien zou wensen.

Naar mijn mening is het de hoogste tijd om de hierboven omschreven mechanismen te doorbreken of op z'n minst af te zwakken. De enige manier is om onszelf als mens te wapenen tegen ego in plaats van ego onszelf te laten wapenen tegen vijanden die er niet zijn. Het antwoord op en de oplossing van deze ontwikkeling ligt in onszelf en in de manier waarop we reageren op onze angsten, klein of groot. We kunnen de schijnbaar makkelijke weg kiezen, maar zullen dan bedrogen uitkomen, ook al zullen we dat niet direct onderkennen.

Resume.

Het is een verklaarbare, maar ongelukkige samenloop van omstandigheden dat mensen voor deze noodzakelijk geachte kortetermijnoplossing hun toevlucht zoeken bij de krijgskunsten, maar ik wil er toch voor pleiten dat de daarin werkzame leraren zich bewust worden van de mogelijke mentale en psychologische consequenties van het oefenen vanuit deze motivatie. Stel je voor dat we onze kinderen met deze imaginaire beelden opvoeden en dat we ze geen toegang verschaffen tot de ware mogelijkheid tot bevrijding van een leven in angst, die van de beoefening van de contemplatieve disciplines. Dat is onze plicht aan hen en een investering in een gezonde toekomst van ons allen. Dit besproken materie is ook van belang in de discussie met betrekking tot de maatschappelijke relevantie van Aikido in het *overdrachtelijke domein*, zoals het werken voor bedrijven en instellingen. Ook hier zullen deze overwegingen serieus moeten worden meegenomen. Ook daar spelen imaginaire vijandbeelden een belangrijke rol, al hebben die in eerste instantie misschien een andere verschijningsvorm, ze zijn er onverminderd. Eveneens in dit werkveld zal de nadruk moeten liggen om vanuit persoonlijke integratie door middel van contemplatieve disciplines verbindingen tussen mensen te bewerkstelligen. Het zijn namelijk deze verbindingen met anderen, die ervoor zorgen dat we een beter zicht krijgen op deze mensen en hun drijfveren en hierdoor zullen we in staat zijn om meer begrip voor onze medemens en onszelf te krijgen. Op deze manier zullen onze negatieve sentimenten niet langer de akker van ego bemesten en kunnen we een belangrijke stap zetten op de weg van onze persoonlijke groei en een verlichte samenleving.

Ik hoop dat dit artikel een positieve bijdrage zal leveren aan een verbreding en mogelijk een verdieping van de discussie over deze materie.

Trime Chösam (Marc Jongsten)

Leiden,

September 2016

Literatuurlijst:

Arkel, D. van ; Quispel, G.C. en Ross, R.J. (1983) *De Wijngaard des Heeren?*.

Jongsten, Marc J. (2016) *Aikido als levenskunst: Pickwick of Cha-do*.

Jongsten, Marc J. (2015) *Aikido als spiritueel pad*.

Trungpa, Chögyam (2006) *Glimlach naar angst*.

Trungpa, Chögyam (1990) *Spiritueel materialisme doorsnijden*.

Trungpa, Chögyam (1993) *Training the mind and cultivating loving-kindness*.

Wit, Han F. de (2006) *De verborgen bloei, over de psychologie achter spiritualiteit*.

Wit, Han F. de (2008) *Het open veld van de ervaring, De Boeddha over inzicht, compassie en levensgeluk*.

Chong, Woei Lien (2016) *Filosofie met de vlinderslag*.