

## Levenskunst, Pick-wick of Cha-do....

Al sinds mensenheugenis zoekt de mens naar zinvolle toevoegingen bij ons streven naar persoonlijke ontwikkeling. Men heeft vaak het gevoel dat er iets in het huidige leven ontbreekt en er dus iets aan moet worden toegevoegd. Op een of andere manier komt men dan vaak uit bij (contemplatieve) disciplines uit het verre Oosten (innerlijke krijgskunsten, meditatie en of meditatieve bewegingsvormen). Deze disciplines en hun methoden, zijn vaak omgeven van een mystificatie, die een enorm sterke aantrekkingskracht lijkt te hebben op de zoekende westerling.

Het resultaat is dan ook dat men, vaak niet gestoord door enige kennis van zaken, gaat "shoppen" naar disciplines uit het Oosten en op die manier, dan eens die vorm en dan weer eens een andere vorm raadpleegt of toepast, uiteraard allemaal met een ander effect. Wanneer we echter wat nauwkeuriger kijken, blijkt dat geen van deze zoektochten een duurzaam effect weet te bewerkstelligen. Na verloop van tijd vervalt men toch weer in oude gewoontepatronen en zakt men weer terug in het oude stramien, waaraan men nu juist wenste te ontsnappen.

Waar ligt dat nu aan? Is het misschien gewoon een fabeltje dat disciplines uit het Oosten een onderscheidende meerwaarde hebben? Dat we onder het mom van: "wat men ver haalt is lekker...", onze kostbare energie nodeloos verspillen?

Een mogelijk resultaat van deze, frustrerende, conclusie zou kunnen zijn, dat we onze blik definitief afwenden van het Oosten en onze heil blijven zoeken in een veelvoud van opportunistische, psychologische theorieën, die als paddenstoelen uit de grond lijken te schieten. Met meer verwarring (en lijden) tot gevolg.

In dat licht bezien, is het raadzaam, om voor we ergens aan beginnen, eens goed te kijken naar wat deze disciplines ons te bieden hebben, door eerst eens te kijken waar deze disciplines voor zijn ontworpen en welk doel ze kunnen dienen. Wat zijn de doelstellingen van deze disciplines en zijn dat ook onze doelstellingen? En zo ja hoe kunnen we die dan vormgeven in onze eigen, westerse, maatschappij en ons eigen leven?

We zullen ons dus eerst eens goed moeten gaan verdiepen in deze Oosterse disciplines en niet alleen door er eens een boekje over te lezen, maar door deze te beoefenen, zowel fysiek als mentaal. We zullen ons gedurende langere tijd moeten onderwerpen aan de leiding van leraren uit deze tradities en gedurende langere tijd moeten leven onder de mede beoefenaars, teneinde een beter zicht te krijgen op de doelstellingen en methoden van deze disciplines en de inzichten, die we via de beoefening kunnen verkrijgen.

We zullen ons echter moeten gaan verdiepen in, wat Han de Wit noemt: "contemplatieve psychologie". Oftewel het geheel aan psychologische overwegingen, processen en wetmatigheden achter ons, aan de oppervlakte liggende, gedrag. Het blijkt namelijk dat daar voor ons heel veel te leren valt. In eerste instantie zal dat ons een nogal omslachtige manier lijken en zullen we eerder geneigd zijn om via een (schijnbaar) kortere route ons doel te bereiken, wanneer we echter inzien dat dat ons alleen ingegeven wordt door ons, aangeleerde, consumentisme is er ruimte om deze weg te gaan ontdekken.

## Een discipline als levenskunst.

Het is niet alleen de beoefening van een discipline in de letterlijke zin (dragen van de juiste kleding, correcte technieken uitvoeren etc.), die bepaald of deze discipline in staat is om een constructieve bijdrage te leveren aan ons bestaan. Daarvoor is veel meer nodig. Immers we zullen toch ook niet snel het zetten van een kop *pick-wick thee* verwarren met een *theeceremonie....?*

Allereerst moeten we dan vaststellen wat de mogelijke meerwaarde kan zijn van een discipline als "*innerlijke beoefening*" (*levenskunst*) boven een "uiterlijke beoefening".

We spreken over een discipline als *levenskunst* als het mogelijk wordt geacht, om middels een bepaalde manier van beoefening hiervan, onze *profane* (alledaagse) levenshouding te transformeren tot èèn die meer kenmerken vertoont van een *verlichtere, open* levensvisie. Waardoor we onze "*fundamentele menselijkheid*" meer de ruimte kunnen geven. We zullen echter, zien dat *de motivatie van de beoefenaar* in dit proces van doorslaggevend belang is. Om met een citaat van Meister Eckhardt te spreken: "*Er bestaan geen heilige werken, wij maken de werken heilig....*".

Willen we er dan ook achter komen of de gekozen discipline voor ons de gewenste vruchten af zal werpen, zullen we ons eerst moeten verdiepen in onze eigen drijfveren om voor die activiteit te kiezen. Wat blijkt namelijk, dat het heel goed mogelijk is om een schijnbaar "spirituele" discipline te gaan beoefenen met dezelfde reden als dat u spaart voor de zoveelste televisie of voor een ander statusverhogend, begeerte bevredigend element. Immers, op een bepaald moment ben je op feesten en partijen wel uitgepraat over al het aardse slijk... en dan doet een verhaal over uw nieuwe hobby *meditatie, aikido, chi kung* of een andere Oosterse activiteit het een stuk beter... (*Trungpa, Spiritueel materialisme doorsnijden*).

In de praktijk blijkt echter dat welke discipline u ook kiest en hoe "spiritueel" deze ook op het eerste gezicht lijkt, de uitwerking ervan op uw levensloop valt of staat met uw eigen (verborgen, bewuste of onbewuste) motivatie. Eigenlijk kun u stellen dat, voor u een bepaalde weg kiest, u zich eerst moet verdiepen in de eigen motieven, alvorens eraan te beginnen.

*Wanneer u erachter komt, dat zaken als het streven naar erkenning, roem en of rijkdom (in welke vorm dan ook) of andere scheiding brengende zaken een rol spelen, kunt u er zeker van zijn dat dat ook het enige is wat u eruit zal kunnen verkrijgen, hoe spiritueel of verheffend de discipline ook mag lijken op het eerste gezicht.*

Dit geldt niet alleen voor de beoefening van de discipline *an sich* maar ook voor activiteiten, gelieerd hieraan, zoals bijkomende functies e.d. De verleidingen van "ego" liggen overal op de loer.

Dit brengt ons meteen op een belangrijk aspect van de oprechte pogingen om een spiritueel pad te volgen en hiermee onze profane geest transparanter te maken en of bij te sturen, namelijk, wat maakt het nu zo lastig om onze geest te veranderen?

Om hier wat meer licht op te schijnen, kunnen we ons het beste richten op 2 grote, levende tradities, die van het Boeddhisme en het Taoïsme. Het is in deze tradities, dat men zich al zo'n 2500 jaar bezighoudt met de zgn. bewegingen van de geest en daar methoden voor heeft ontwikkeld, die aan de ene kant ons helpen licht te schijnen op een aantal

kenmerkende verschijnselen en aan de andere kant ons middelen verschaft om op deze processen in te grijpen.

Aan de basis van deze tradities liggen een aantal grondslagen/inzichten, verkregen door eeuwenlang (zelf)onderzoek. We zetten de voornaamste even op een rijtje:

Ten eerste, *het besef* (NB: niet *het geloof*) dat er sprake is van een mentale “oer” activiteit, genaamd *ego*. Deze activiteit vormt als het ware een permanent filter op de wereld om ons heen, met als doel die wereld dusdanig te kleuren, zoals die ons het beste uit (lijkt) te komen. Dit met als repeterend motto: “maar ik dan.....?”. Een motto dat onszelf en onze vermeende belangen constant als centrum van onze belevingswereld stelt en daarmee ons profane bewustzijn intact laat en vrijwel al ons handelen bepaalt. Op deze manier wordt ons open bewustzijn geblokkeerd en een open ervaring van de werkelijkheid verhinderd. Op deze manier blijft ons profane bewustzijn/visie intact en beperken wij de ontwikkeling van onze eigen “fundamentele menselijkheid”.

Bij het lezen hiervan zou het zo maar kunnen, dat u denkt, tja maar wat is daar dan mis mee.....? We leven immers in een maatschappij waarin de zorg voor onze vermeende “zelf” een cruciale rol speelt in het maken van onze alledaagse keuzes of dit nu materieel of immaterieel is. Het is dan ook precies dit “zelf” waar de (profane) schoen wringt .....

En eveneens datgene wat ons bij punt twee brengt: Om maar even kort door de bocht te gaan, wanneer we serieus op zoek gaan naar dit “ik”, deze vermeende, vaste, wezenskern, blijkt deze helemaal niet te bestaan. Wanneer we bijvoorbeeld eens goed nadenken over wie wij menen te zijn, stuiten we al snel op een aantal problemen. Hoe wij onszelf zien of ervaren hangt namelijk niet alleen af van het perspectief wat we hanteren, maar ook gewoon weg van onze stemming... Tot zover dus het bestaan van een verabsoluteerd “zelf”, met haar daarop gebaseerde wereldbeeld. Wel beschouwd blijft er dan weinig anders over dan: “A fleeting, dreamlike existence,,,,” (Shantideva). Of zoals in de Zhuang Zi wordt gesteld, alles is een manifestatie van *Chi, de universele levensenergie*, maar heeft geen onvergankelijke, onveranderbare bestaansvorm.

Een derde inzicht afkomstig uit de contemplatieve tradities/disciplines is, het besef dat er zoiets bestaat als “een pad of weg”, die het mogelijk maakt om deze mentale activiteit af te zwakken en zelf volledig te doorbreken, waardoor ons een onbelemmerde blik op het zgn. “open veld van de ervaring” wordt gegeven (Han de Wit, 2008). Deze weg bedient zich van een zgn. “*eerste persoons onderzoek*” waarbij we onszelf, met behulp van technieken afkomstig uit deze disciplines gaan onderzoeken. Dit is een geheel andere manier dan we vanuit de westerse psychologische methoden gewend zijn. Daar is sprake van zgn. “*derde persoons onderzoek*”. Een ander dan wij zelf gaat ons onderzoeken en daar dan een mening over geven. Een methode waarbij nu juist het belangrijkste aspect buiten beeld blijft, namelijk dat, wat zich binnen onze geest afspeelt (Han de Wit, 1996). Na een periode van dit zelfonderzoek bestaat de kans, dat bij de beoefenaar een transformatie te weeg wordt gebracht. Deze transformatie zal er in de basis uit bestaan, dat het profane bewustzijn als minder absoluut wordt gehanteerd en dat de wereld, die door dit bewustzijn wordt geschapen, transparanter op ons zal overkomen.

Vanzelfsprekend heeft de transformatie, die leidt tot dit (verlichte) perspectief wel wat meer voeten in de aarde, maar dat kunt u lezen in de vele teksten, die de beoefenaars van het Boeddhisme en het Taoïsme hebben voortgebracht (Voor ons taalgebied gelden m.n. de boeken van Han de Wit en Woei-Lien Chong als zeer behulpzaam daarbij).

Wanneer we dus in dit kader een activiteit zoeken, die kan fungeren als “levenskunst” ofwel een discipline, die ons helpt deze profane verblindheid te doorzien en ons eveneens helpt om ons denken en handelen daarop af te stemmen. We ons niet alleen moeten bezighouden met theorieën en verheven hersenspinsels, maar dat we, middels de juiste beoefening, ruimte kunnen maken voor deze transformatie. Op deze manier zal het mogelijk worden om steeds meer vanuit dit “open bewustzijn” te leven en daardoor onze “fundamentele menselijkheid” en die van anderen, tot bloei te brengen.

### **Aikido als levenskunst.**

Of het beoefenen van de Japanse, geweldloze krijgskunst Aikido op zich, voldoende is om tot een volledige verlichting te komen wil ik hier even buiten beschouwing laten. Ik ben er echter wel van overtuigd, dat het een positieve bijdrage kan leveren, wanneer aan de eerder gestelde voorwaarden van “*gerichte motivatie*” voldaan wordt.

Ik wilde hier de nadruk leggen op de eigenschappen van het Aikido als “*methode van handelen*”. Een in het Boeddhisme gangbare term om een soort beoefening aan te duiden, die een ondersteunende en vormende werking heeft op ons dagelijks denken en doen, zonder dat deze activiteit direct leidt tot volledige realisatie. Het zorgt er als het ware voor dat we bepaalde zaken laten en juist weer andere zaken ondernemen, op zo’n manier dat we ons langzamerhand dichter gaan begeven naar een minder profane of zelfs dichterbij een meer verlichte levenshouding. Maar, nogmaals, ook hier zullen we zien dat een specifieke motivatie niet mag ontbreken.

### **Aikido als (strategisch) rollenspel van Uke en Tori.**

Vanuit de aard van het Aikido als Budo (krijgskunst) hanteert het de vorm van een rollenspel, waarbij telkens een van de beoefenaars de rol speelt van aanvaller, uke (4x), terwijl de ander daar dan een antwoord op moet presenteren, tori (4x). Dit wisselt in principe constant af. Belangrijk te beseffen is, dat datgeen wat Aikido beoogd, terug te vinden is in het soort oplossing voor de aanval. Waar andere (uiterlijke) krijgskunsten zich bijna uitsluitend bedienen van eliminatie (men schakelt de aanvaller uit...), probeert de Aikidobeoefenaar zich een beter zicht te verschaffen op de situatie door zich letterlijk en figuurlijk nog nadrukkelijker in deze (ogenschijnlijk onwenselijke) situatie te mengen. Wij, als Aikidoka, maken “*irimi*” een ingaande beweging, waarbij we de aanvaller “tegemeetkomen” om ons ermee te verbinden. In de praktijk blijkt, dat deze positie de meeste kans geeft op het manipuleren van de situatie in de richting van een geweldloze oplossing, waarbij de rol van tori hierbij de leidende partij is. De rol van uke bestaat eruit, om de actie met zo min mogelijk weerstand te volgen en zich te schikken hier in. Vanzelfsprekend heeft de exacte uitvoering van deze handelingen op technisch gebied nogal wat voeten in de aarde en vereist het een substantiële hoeveelheid energie en tijd om er bedreven in te worden, niet anders dan eerder besproken bij de contemplatieve disciplines.

Toch moeten we een aantal kanttekeningen plaatsen, hoewel dit voor de meeste beoefenaars niet geldt, bestaat de mogelijkheid om dit rollenspel enigszins uit zijn verband te halen en er een serie (mini)wedstrijdjes van te maken, teneinde te kijken wie “het beste” is. Dit verschijnsel heeft verschillende gradaties van subtiliteit en het dient dan ook door de leraar/instructeur zeer goed in gaten te worden gehouden, dat dit soort, profane, motivatie niet duurzaam een plek vindt binnen de beoefening van desbetreffende personen. Zoals vaker in de “vormende disciplines” is het dan ook de taak van de leraar, om zo nodig, de innerlijke realiteit van de beoefenaar wat dichterbij de uiterlijke realiteit te brengen.... Soms tot grote ergernis van de beoefenaars, immers in ons profane gedrag zitten heel veel ingeslepen patronen, waar we ons al lang niet meer van bewust zijn en die we dan ook niet direct zullen herkennen als onwenselijk. Een oprechte en ervaren leraar is bij dit proces dan ook onontbeerlijk.

Aan de andere kant is het dan ook van belang, dat de leerlingen ontvankelijk zijn en blijven voor de aanwijzingen van de leraar. Een vertrouwensband tussen beiden is hierbij van groot belang.

Als aan al deze voorwaarden is voldaan, correcte inzet en motivatie van de leerling en de aanwezigheid van een ter zake kundige docent, waarmee en bepaalde vertrouwensband is opgebouwd, kan het zijn dat de beoefening van het Aikido als een constante massage gaat inwerken op onze profane levensvisie, waarbij we langzaam die visie gaan ondermijnen, niet met geweld, maar door “zonder rust en zonder haast” ons gedrag bij te sturen. Vanzelfsprekend zal dit allemaal niet zonder slag of stoot gaan..... en komt de beoefenaar zichzelf behoorlijk tegen op het gebied van frustratie en ongeduld. In het Aikido zouden we dan ook moeten leren om deze sentimenten niet af te reageren op de ander (partner), maar deze als spreekwoordelijke mest, uit te spreiden op de akker van onze beoefening (Trungpa, 1973) door ze met een grote mate van gratie en elegantie tegemoet te treden.

Het is niet alleen tijdens de gangbare beoefening dat we te maken kunnen krijgen met teleurstelling en frustratie, ook tijdens de zgn. passages van graden liggen deze sentimenten op de loer. Het is namelijk zo dat men in het Aikido (en vele andere Japanse krijgskunsten) een systeem kent van graden, die men na een bepaalde verstreken periode kan bereiken. Deze graden zouden niet het karakter moeten hebben van “trofeeën, maar beschouwd moeten worden als hulpmiddelen, zgn. “stepping stones” tijdens het gaan van het pad. In de praktijk is het echter zo dat men voor zo’n passage (tijdelijk) kan worden afgewezen en dan willen er nogal eens heftige emoties en sentimenten loskomen. Het is echter ook dan zaak, dat we ons vergewissen van ons collectieve voornemen om in onze reactie op deze teleurstelling en frustratie een transformatie te laten plaatsvinden. Dit kan onder meer door kennis te maken met het fenomeen dat we een ruimte kunnen creëren tussen de stimulus en de response, dat wil zeggen dat we niet langer direct onder invloed van deze sentimenten hoeven te handelen, maar dat we ze letterlijk de ruimte kunnen geven waardoor ze hun negatieve greep op ons verliezen en niet langer ons handelen bepalen.

De positieve inwerking op ons profane bewustzijn zal versterkt worden als we deze “discipline van handelen” aanvullen tot een volledige, klassieke oefenweg en er een zgn. drievoudig pad van maken, door middel van het toevoegen van de elementen “studie” en “overdenking”. Dan krijgen we een vormingstraject wat zich bedient van drie pijlers, die elkaar versterken. Voor de twee laatste pijlers moet ik jullie doorverwijzen naar de grote, levende tradities, die al in eerder genoemd zijn, het Boeddhisme en het Taoïsme. Deze tradities zijn veel langer in zwang en beschikken dientengevolge over veel meer

uitgekristalliseerde kennis (in woord en geschrift) dan het, relatief jonge Aikido. Daarnaast is het zo, dat we in het Nederlandse taalgebied beschikken over zeer toegankelijke en zeer bedreven Boeddhistische, leraren en auteurs, zodat we vrijwel vanuit de eerste hand deze kennis kunnen opnemen.

Ik hoop dat deze tekst jullie nog meer zal stimuleren en misschien wel inspireren om het Aikido niet alleen als een aangename hobby te beoefenen, maar deze beoefening steeds meer uit te breiden naar het "Aikido als levenskunst".