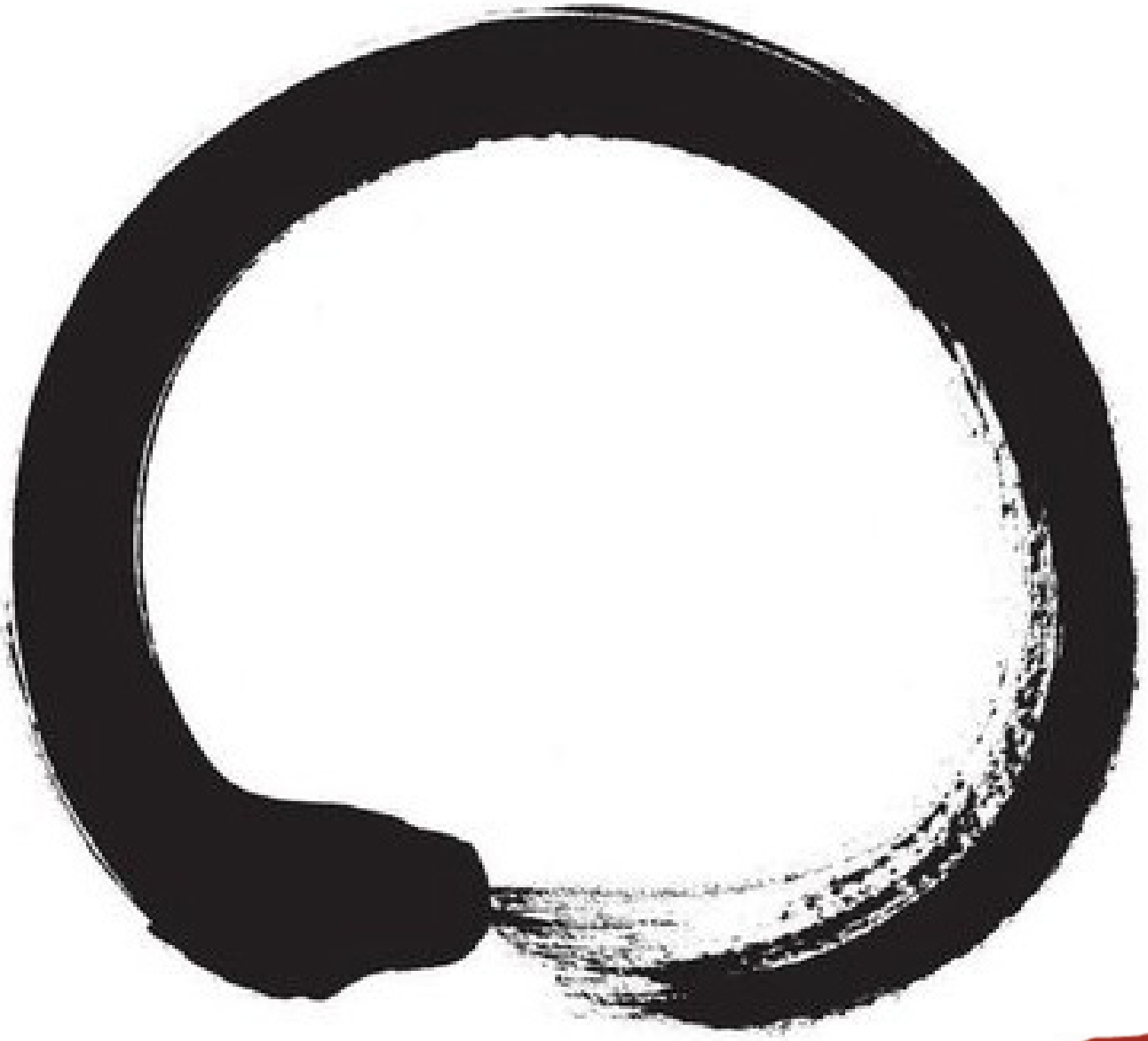
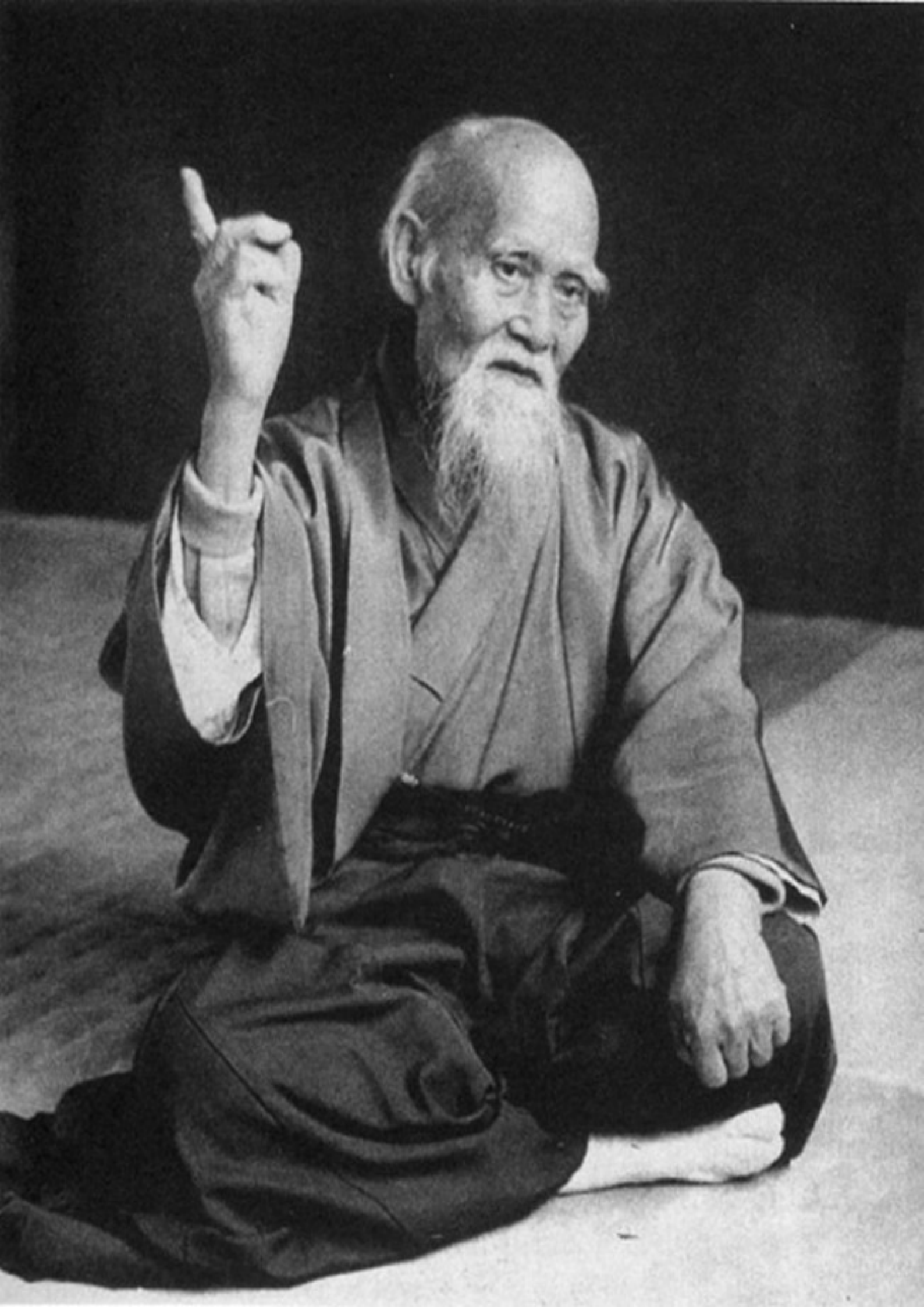
VREDE ALS LEVENSKUNST

Een blik op het Coronatijdperk vanuit de gedachtegang van o'sensei Morihei Ueshiba





INLEIDING

Morihei Ueshiba (ook aangesproken als O Sensei) kon zelfs als oude man van tachtig elke vijand ontwapenen. Al was hij als krijger onoverwinnelijk, toch was hij bovenal een man van vrede, die vechten, oorlog en elke vorm van geweld verafschuwde.
Zijn weg was Aikido, hetgeen vertaald kan worden met de 'Vredeskunst'.
In zijn filosofie is de "weg van de Krijger" steeds ten onrechte beschouwd als een middel om anderen te doden en te vernietigen.

De ware weg van de Krijger is het voorkomen van geweld – het is de Kunst van de Vrede – de macht van liefde. Hij stelde dat de wereld steeds grondig zal blijven veranderen en door strijd en oorlog volledig vernietigd kan worden. Het bevorderen van de harmonie is dan ook strikt noodzakelijk.

De Vredeskunst kende voor hem geen grenzen. Vanuit de principes van deze kunst – verzoening, harmonie, samenwerking en invoeling – kan elke uitdaging die wij tegenkomen in ons leven op het gebied van persoonlijke relaties, in de maatschappelijke omgang, in het werk of onze benadering van de natuur aangegaan worden. Eenieder van ons kan een krijger voor de vrede zijn.
(bron: Vrede als Kunst)

Eén van de spreuken uit het oorspronkelijke boek 'Vrede als Levenskunst' luidt:
"Een mens heeft geen gebouwen, geld, macht of aanzien nodig om de Vredeskunst te beoefenen. Daar waar je je nu bevindt is de 'juiste' plaats om te oefenen"

Vrij vertaald staat hier dat je overal en altijd kan oefenen en dat als je de kunst wil laten groeien, oefenen een noodzaak is. Tegenwoordig willen we graag snel en veel resultaat hebben, blijft dit uit, dan voelt oefenen vaak zinloos.

Bij deze kunst is het doel juist om het uiteindelijk 24 uur per dag te (be)oefenen. Het beoefenen gebeurt dan in alle dagelijkse activiteiten. De tijd waar we nu in zitten, geeft ons veel uitdagingen op allerlei verschillende gebieden. Het is tevens een mooie tijd om te beginnen en/of door te gaan met oefenen om de vrede in het ik en met de ander en de omgeving te creëren en te behouden.

Wij hebben deze reeks artikelen geschreven in april en mei 2020, met als doel de vrede die we normaal in trainingen zouden brengen, te blijven oefenen en delen.
We wensen je veel leesplezier en nodigen iedere vorm van kritiek uit.

PIETER

“Vrede als (levens)kunst

Vrede is een oud Germaanse woord dat sterk samenhangt met ‘vrijheid’. Het wordt vaak gedefinieerd als “een staat van rust en harmonie” en als “een toestand waar geen oorlog is”. Dit laatste impliceert dat vrede en oorlog elkaars tegenpolen zijn. Dat er vrede is wanneer er geen oorlog is en oorlog, wanneer er geen vrede is. Zo kun je er zeker naar kijken, maar is er werkelijk een toestand waar er alleen vrede of alleen oorlog is?

Wanneer je de twee gaat bezien als aanvullende krachten, dan kunnen ze ook tegelijkertijd bestaan in harmonie met elkaar. Natuurlijk is het zo dat er op enig moment meer vrede zal bestaan en op een ander moment meer oorlog. Als ze in harmonie met elkaar zijn, betekent het dat er balans bestaat tussen deze twee grootheden. Het ontkennen van één van de twee creëert juist een staat van onbalans.

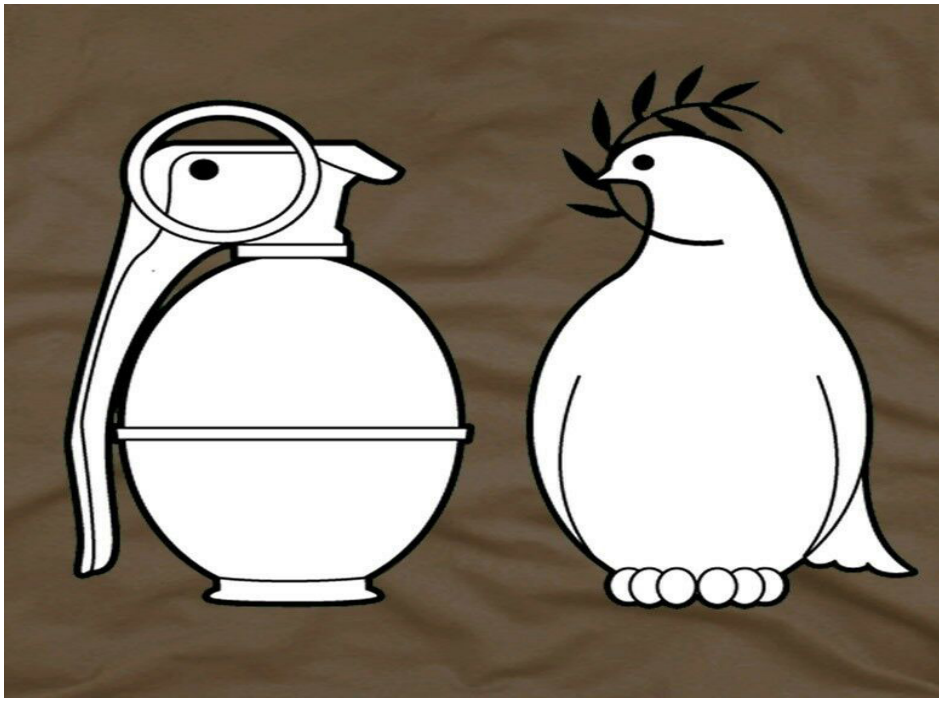
Vrede en oorlog bestaan op de drie niveaus:
- **Het ik**
- **De ander**
- **De omgeving**

Zoals altijd in de Aikidofilosofie begint het bij ik. Als er geen vrede is in en met het ik, kun je dan werkelijk in vrede leven met de ander en je omgeving?

Vele maatregelen omtrent het Coronavirus beperken de vrijheid van het ik. Naar een concert gaan, je verjaardag groots vieren, gezellig met je gezin naar een pretpark gaan is er nu niet bij. Omgaan met de ander is minder vanzelfsprekend.

Zelfs in je eigen omgeving is het mogelijk minder makkelijk geworden om je vrij te bewegen nu kinderen en partner thuis zijn. Zit je alleen thuis, dan zorgt het gebrek aan sociale interactie er wellicht wel voor dat je je gevangen voelt en de muren op je af komen.

Zie je oorlog en vrede als tegenpolen, dan zou je kunnen zeggen dat op alle drie de bovengenoemde niveaus vrijheid ontbreekt en er dus een toestand van ‘oorlog’ is. Zie je oorlog en vrede echter in harmonie met elkaar, dan kun je, ook al is er momenteel wellicht wel sprake van fysiek vastzitten, de vrijheid van je geest, ook in deze tijd, zelf bepalen.



Denk hierbij eens aan de volgende citaten:
“Vrijheid is niet hetzelfde als ongebondenheid.” (Goethe)
Ofwel: ook al ben je beperkt in je fysieke bewegingen, dat betekent niet dat je niet vrij kunt zijn.

“Om vrij te zijn, gaat het niet zozeer om los te komen van de kettingen waarmee je vast zit, maar om te leven op een manier die anderen respecteert en de vrijheid van anderen vergroot.” (Mandela)

Anders gezegd gaat het er niet om dat je niet vastzit, maar om zo te leven dat vrijheid voor het ik en voor de ander worden vergroot.

De belangrijkste eerste stap is vrede te hebben met de situatie en tevreden te zijn met jouw ik hierin. Ga eens na wanneer je vrede ervaart ofwel je vrij voelt en wanneer niet.



“Vrede als (levens)kunst

Het woord kunst heeft een werkelijk andere betekenis dan kunde. Kunde is iets wat je kunt leren via modellen of technieken. Je kunt kennis uit een boekje halen. Er zijn een aantal definities, zoals “vaardigheid in iets en kennis over iets”. Kunst heeft een hele andere betekenis. De mooiste omschrijving die ik gevonden heb is: “Kunst is het vermogen om dat wat in geest of gemoed leeft of gewekt is, op zodanige wijze tot uiting brengen, dat het kan ontroeren door schoonheid”.

Een synoniem voor leven is beweging. Een essentiële beweging is de adembeweging. Een beweging die door het Coronavirus op dit moment bedreigd wordt. Zonder deze beweging is leven een onmogelijkheid. In een ander artikel zal ik stil staan bij het onderscheid van ademen en ademhalen.

Een andere definitie van leven en zeker ook op deze tijd van toepassing zijnde is:

‘Leven is een open systeem dat door middel van uitwisseling van energie met zijn omgeving in staat is te groeien en zich aan te passen aan veranderingen in de omgeving, zowel op korte als op lange termijn.’

Op dit moment zijn er veel veranderingen die niet alleen voor de korte termijn gelden maar zeker ook op lange termijn zijn uitwerking zullen hebben.

Je kunt nu stil gaan zitten of schuilen en wachten tot het overgaat of je kunt kijken wat de mogelijkheden zijn en waar je kunt groeien. Door de extreme veranderingen zie je ook dat de mens in staat is allerlei creatieve vormen van beweging te ontwikkelen om zichzelf in relatie tot de ander en zijn/haar omgeving aan te passen of beter gezegd te evolueren.

Leven is niet iets wat je uit een boekje kan leren. Ondanks dat je leven niet kunt leren, maakt het spreekwoord “oefening baart kunst” duidelijk dat je het wel kunt beoefenen en het tot een kunst kunt verheffen. Ook zegt het dat, als je niet gaat oefenen, de Kunst zich ook niet of niet gemakkelijk ontwikkelt.

“Oefening baart kunst” zegt me ook dat het een beweging in zich heeft. Als je stil gaat zitten of vast loopt, dan stop je eigenlijk met leven, vrij vertaald ben je dan slechts aan het ‘overleven’.

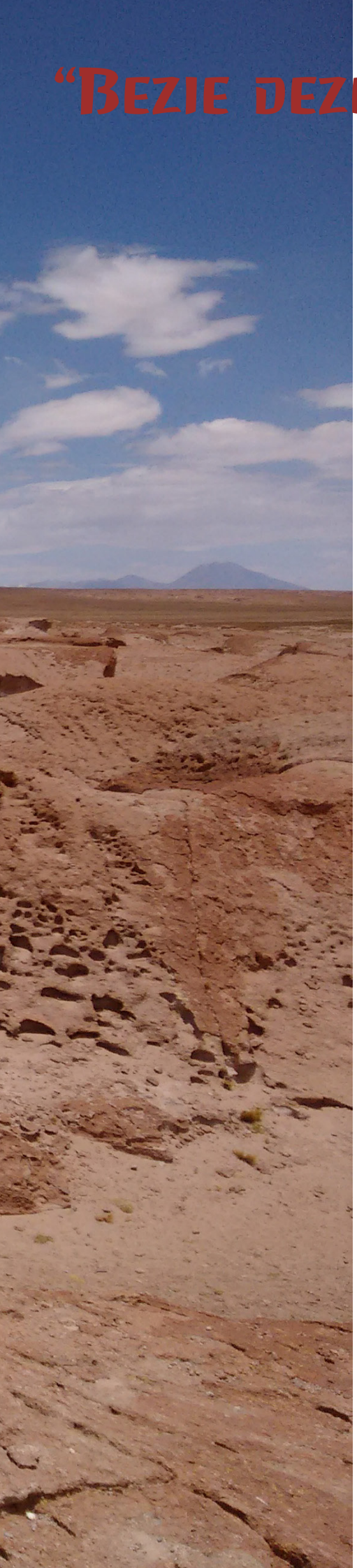
Bedenk eens welke beweging jij al gemaakt hebt en wellicht ook waar jij in vastloopt. Ga je de veranderingen aan, ofwel ga je het leven aan met alle onzekerheden die dit in zich draagt of zit je stil te wachten tot het overwaait?



Tip:
Richt een eigen plek en/of tijd in waar je mag vastzitten, je zorgen mag maken en kleed die plek aan met iets prettigs, bijvoorbeeld een zacht licht, mooie muziek, lekker wijntje of kopje thee. Op die momenten zullen vrede en oorlog tesamen komen en elkaar ondersteunen.







“Bezie deze wereld niet met angst. Treedt dapper tegemoet wat op je pad komt.”

Voor Covid-19 konden we elkaar nog ongestoord een hand geven of zelfs een knuffel. We hopen dat deze tijden zo snel mogelijk weer komen. Maar wat doen we in de tussentijd? Kunnen we overzien hoe lang de periode nog duurt? Als we nou maar wisten dat het nog twee weken of één maand zou duren. Dan kunnen we ons op ‘betere’ tijden verheugen en zitten we het wel uit.

Helaas weet niemand hoelang het duurt en dat brengt veel onzekerheid met zich mee. Het enige dat we nu met zekerheid kunnen zeggen is dat we niet weten hoe lang het duurt en hoe het verloop zal zijn. De toekomst is in een ander licht komen te staan.

Onzekerheid is niet iets waar de mens makkelijk mee om weet te gaan. Onzekerheid creëert angst, angst voor het onbekende. De angst zorgt er voor dat wij minder of niet meer bewegen en hetgeen op ons pad komt, niet kunnen aangaan. Wij gaan liever uit van zekerheid, daar kunnen we ons aan vasthouden, dat maakt zaken voorspelbaar en daardoor denken wij veilig te zijn. Deze veiligheid is echter een schijnveiligheid en zou ik een toestand van ‘slaapwandelen’ willen noemen. Een toestand waarin je op de automatische piloot door het leven gaat.

Maar is onzekerheid wel zo erg en is het niet natuurlijker dan wij denken?

Als je de betekenis van onzekerheid opzoekt, word je niet erg vrolijk; besluiteloosheid, onduidelijkheid, twijfel, risico, wankelheid. Dit stimuleert zeker niet om dit als beginpunt te nemen van ons handelen.

Waarom dan toch onzekerheid bewust opzoeken en er een positieve lading aangeven?

Ik denk dat de mens zich voortdurend wil ontwikkelen en dat zie je ook in onze geschiedenis. Als wij ons alleen maar vast zouden hebben gehouden aan het bekende, lees zekerheid, liepen we misschien nog steeds met een lendendoek en een knuppel in onze handen. Wij hebben het echter aangedurfd om naar het onbekende op zoek te gaan en ervan te leren. Wij zijn in staat geweest om te ontwikkelen en te blijven ontwikkelen.

Het zit hoogstwaarschijnlijk in onze natuur om voortdurend te blijven onderzoeken, iets nieuws te maken, uit te vinden, te scheppen. Een kind blijft opstaan hoe vaak hij/zij ook valt omdat het in zijn/haar natuur zit om te lopen. Kinderen leren door nieuwsgierig te zijn naar het onbekende en er mee aan de gang te gaan. Je mag dan ook stellen dat onzekerheid een scheppende, creërende kracht is.

Als je ziet hoeveel initiatieven er zijn en nog steeds worden ontwikkeld in deze onzekere tijd, dan is dat een groot bewijs dat wij mensen omgang met onzekerheid in onze natuur verweven hebben. Dat wil niet zeggen dat er geen angst bestaat, het houdt ons echter niet tegen en misschien stimuleert het ons zelfs nog meer.

Moedig zijn is niet zozeer enge dingen doen, zoals uit een vliegtuig springen, maar juist jouw angst onder ogen durven te komen en deze aangaan.

Wat vond je in deze nieuwe tijd moeilijk, maar ben je toch aangegaan? Wat was het effect hiervan en welk gevoel het je heeft gegeven?

“De beste strategie is gebaseerd op een onbeperkt aantal mogelijkheden”

Laten we eerst eens kijken wat een definitie is van strategie: “Een strategie is een plan waarmee doelstellingen gerealiseerd kunnen worden.” Om doelstellingen te bereiken zal er een keuze gemaakt moeten worden uit mogelijke wegen en middelen. Vaak wordt er een strategie gekozen die in het verleden zijn effect heeft bewezen of waar al veel kennis en theorieën over zijn.

Maar stel je voor dat er een situatie is, zoals de Coronacrisis, waarbij de bruikbare historische en theoretische kennis slechts zeer beperkt aanwezig is en waarbij het leven letterlijk in gevaar is. Welke strategie moet je dan volgen om te ‘overleven’?

Daar het nog niet eerder op deze manier is voorgekomen, zie je dat er verschillende strategieën worden gevolgd door de verschillende regeringen en regeringsleiders. Gelukkig hoef je je waarschijnlijk zelf niet druk te maken om welke strategie het beste is om de coronadreiging het hoofd te bieden. Maar ook op persoonlijk en gezinsniveau is het een situatie die nog niet eerder in deze omvang is voorgekomen, dus wat is hierin de beste strategie?

Laten we eens stil staan bij het gegeven dat veel ouders opeens geconfronteerd worden met het lesgeven aan hun eigen kinderen of op z’n minst er voor zorg te dragen dat de kinderen hun schoolwerk maken. Wat is hierbij dan de beste strategie?

Alvorens hiernaar te kijken is het eerst van belang dat de ouders de eerste regel van de zes afgeleide regels van de Aikidoprincipes naleven.
De eerste regel is: Neem de situatie zoals deze is ….

Je zou op drie manieren met de huidige situatie om kunnen gaan;

• Ik neem de situatie niet zoals deze is; Ik accepteer de situatie niet en blijf ertegen vechten. De kinderen zoeken het lekker maar zelf uit, thuiswerken is al lastig genoeg. Ik ga ze geen lesgeven. Ik stuur ze gewoon naar school, daar betaal ik toch voor.

• Ik neem de situatie zoals deze is; Ik accepteer de situatie, want het is niet anders en dan berust ik er maar in. Ik moet mijn kinderen lesgeven. Dat ik het niet gewend ben en het veel energie gaat kosten, is nu eenmaal niet anders.

• Ik neem de situatie zoals deze is……; Ik accepteer de situatie en ga kijken welke mogelijkheden er allemaal zijn. Ik kan zelf lesgeven, of vragen of iemand me online kan ondersteunen, Ik ga zelf het schoolwerk maken, of laat het geheel over aan mijn eigen kinderen. En zo zou je vele mogelijkheden kunnen bedenken.

Als je dan kijkt naar het citaat: “De beste strategie is gebaseerd op onbeperkte mogelijkheden.”, dan past de laatste manier hier het beste bij.

Als je uitgaat van onmogelijkheden, dan zul je wellicht steeds hetzelfde blijven doen en veel energie kunnen verliezen. Maar ga je er vanuit dat er onbeperkte mogelijkheden zijn, dan kun je iedere keer weer onderzoeken welke mogelijkheden er zijn en kies je degene die op dat moment het meest energie oplevert of de minste energie kost.

Zo kun je variëren in de manier van lesgeven en in de tijd. Soms ga je er zelf naast zitten en soms vraag je jouw partner het te doen of laat je het over aan huiswerkbegeleiding via een digitaal medium als zoom of skype.

Als je kijkt naar de krijgskunst Aikido is elke aanval weer anders, dat betekent dat de ‘techniek’ ook elke keer weer anders hoort te zijn. Het je vasthouden aan een beperkt aantal technieken of misschien wel één techniek is zeker niet de beste strategie.



Beschrijf eens voor jezelf op welke manier je jij je kinderen lesgeeft en ga dan eens na of er nog andere manieren zijn. Wat houd je dan tegen om eens iets anders te doen, wie weet lukt het dan ook.

“Leraren kunnen het onderricht slechts ten dele overdragen.

Het is via je eigen toegewijde oefening dat de geheimen van de Vredeskunst tot leven zullen komen.”

De oorspronkelijke betekenis van onderwijzen is ‘iemand ondersteuning bieden door hem de weg te wijzen’. Onderrichten is op dezelfde manier gevormd uit richten (‘in een bepaalde richting sturen’); onderrichten is dus eigenlijk: ‘iemand helpen de juiste weg te vinden’. Tegenwoordig is ‘iemand helpen de juiste weg te vinden’ echter veelal vervangen door ‘iemand dwingen de enige ‘juiste’ route te lopen’.



De leraar is veranderd van meester (iemand die een hoog niveau van expertise heeft bereikt en zijn kennis deelt), in een reisleider die, met een nauwkeurig uitgestippelde route en veel te volle agenda, een grote groep aan touwtjes achter zich aan sleept. De landkaart krijgt steeds meer details en onderdelen en is inmiddels bijna niet meer te lezen of dragen. De agenda bepaalt wat er wanneer geleerd en geoefend wordt. Niet gek dat er regelmatig getouwtrek ontstaat.

Nu het schoolse leren tijdelijk verplaatst is naar thuis, wordt dit maar al te duidelijk. De rol van leerkracht is voor een paar weken nog wel ongeveer op de schoolse manier uit te voeren. Maar nu duidelijk is geworden dat het een stuk langer gaat duren is het niet gek dat veel mensen zich af vragen hoe ze dit vast gaan houden. Is vasthouden dan wel de best passende strategie?

Zou het niet een verademing zijn als we weer terug kunnen gaan naar een meester (man of vrouw) die met de groep mee kan lopen. Iemand die het kompas vasthoudt om de globale richting in de gaten te houden, de leerlingen de ruimte en tijd geeft om toegewijd te oefenen en aanmoedigt en bijstuurt waar dat nodig is.

Een meester die er is om vragen aan te stellen, geschillen op te lossen en discipline aan te leren. Een meester die ruimte kan laten om af en toe te vallen en helpt weer op te staan, iemand die ruimte en tijd heeft om een ommetje te maken en te genieten van al het moois dat ontstaat. Iemand die de situatie neemt zoals deze is en uit gaat van een onbeperkt aantal mogelijkheden.

De belangrijkste taak van een leraar is het scheppen van een omgeving waarin optimaal geleerd kan worden. Natuurlijk moet er elke dag geoefend worden met schoolwerk. Maar wees kritisch en weet dat uitleg slechts een klein deel van het leerproces is. Kijk wat past bij jou, jouw kind en jouw situatie.

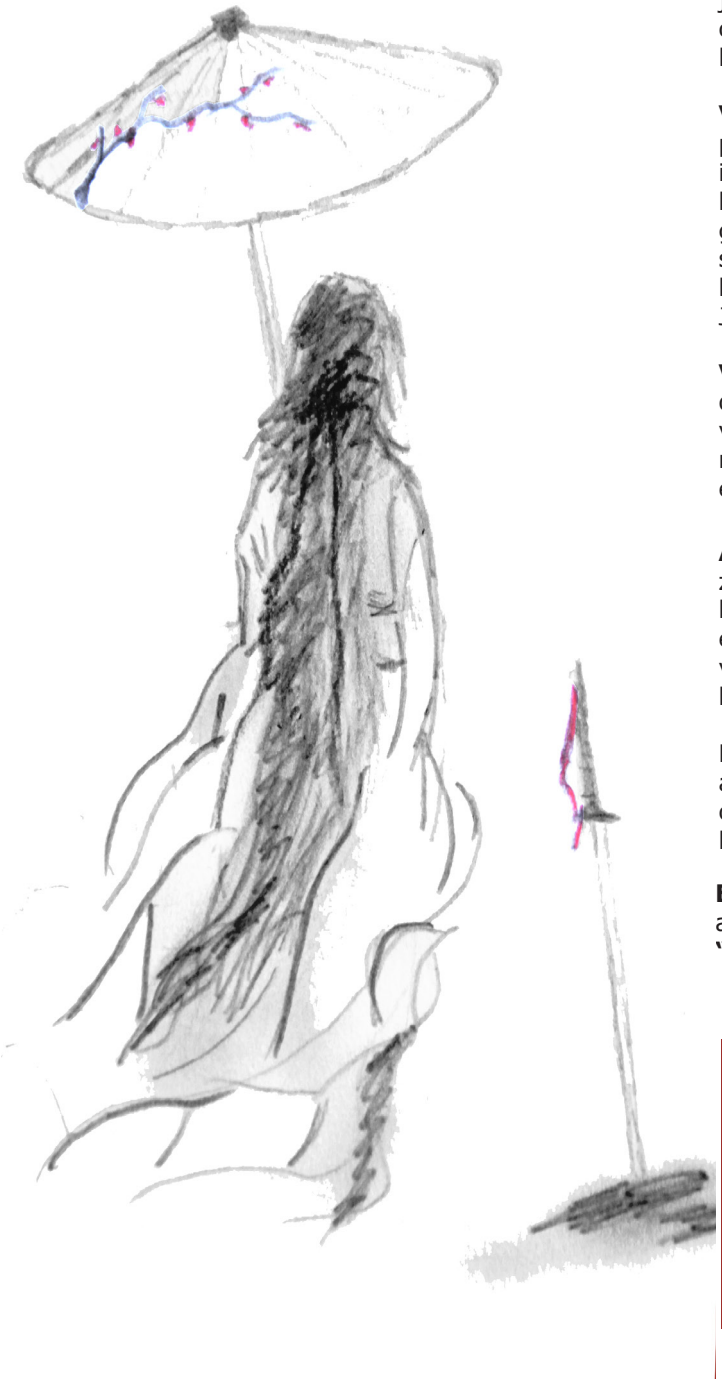
Wie houdt je tegen om samen met jouw kind een taart bakken, de rommelkast logischer in te delen of een ontwerp te maken voor het moderniseren van hun kamer? Woorden hakken en plakken, fijne motoriek, meten, wegen, percentages, verhoudingen en breuken zijn slechts een aantal onderwerpen die geoefend kunnen worden terwijl je samen iets leuks doet.

Kijk eens naar het werk dat jouw kind(eren) vandaag of morgen moet doen, kies één onderwerp en maak hier een leuke gezamenlijke activiteit van. Neem af en toe een stapje terug, kijk naar wat er allemaal geleerd wordt en geniet.



“Je geest is het ware schild”

Fysieke en mentale (geestelijke) balans zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Wanneer je bijvoorbeeld een fysiek ongemak hebt en je daar zorgen over gaat maken, zijn beide systemen in onbalans. Andersom kan fysieke beweging (sporten) ervoor zorgen dat het hoofd ‘leeg’ voelt, je ontspant en je meer energie krijgt. Het is dan ook niet gek dat ASICS de reclame slogan “een gezond geest in een gezond lichaam” gebruikt.



Wanneer je mentaal niet goed in je ‘vel’ zit, heeft dit ook zijn weerslag op jouw fysieke gezondheid. Maak je je bijvoorbeeld zorgen over je financiën, dan kun je ook daar lichamelijke klachten van krijgen.



aandacht naar binnen gericht

Velen zullen het begrip malen en piekeren kennen bij zichzelf of bij iemand in de nabije omgeving. Deze beweging is een ‘doodlopende’ beweging, er is geen vooruitgang. Het is steeds opnieuw dezelfde cirkel en je loopt figuurlijk vast in je gedachten. Je bent dan mentaal in onbalans.

Vanuit de gedachten dat lichaam de geest volgt. Is je lichaam dan óók in onbalans en dat merk je bijvoorbeeld door het krijgen van hoofdpijn, vermoeidheidsklachten, vastzitten van schouder en rugspieren en dergelijke. Hoe langer mentale onbalans duurt, hoe ernstiger de fysieke klachten (fysieke onbalans) zullen worden.

Als je gedachten de vrijheid hebben zich in alle richtingen te kunnen bewegen in plaats van het malen en piekeren, zal het lichaam weer vrijer kunnen bewegen en hierdoor beter kunnen functioneren.



aandacht naar buiten gericht

Bloed zal makkelijker door het lichaam stromen, waardoor het lichaam ook weer meer energie genereert en letterlijk warmer kan worden

Een goed functionerend lichaam is essentieel om ‘aanvallen’ zoals ziektekiemen van buiten beter het hoofd te kunnen bieden. **“Je geest is het ware schild”.**

De neiging om de gehele dag op de hoogte te willen zijn van nieuws over alle ‘coronaperikelen’, kan er voor zorgen dat de geest zich in steeds dezelfde beweging beweegt (malen en piekeren). Neem je voor om één-, maximaal tweemaal per dag op de hoogte te blijven over nieuws m.b.t corona. Kijk of luister verder niet Bekijk dan aan het eind van de dag of je veel gemist hebt en of de geest/aandacht ook weer andere richtingen op heeft kunnen bewegen.

“Een zwarte band is niets anders dan een band om je middel.

Het zijn van iemand met een ‘zwarte band’ is een state of mind en een attitude.”



Regelmatig krijg ik de vraag welke kleur band (Obi) of wel Dan-graad ik bezit. De zwarte band staat voor de eerste Dan en aan de hoeveelheid streepjes op de band kun je aflezen welke Dan graad iemand vervolgens nog heeft gehaald. Wellicht zit hier de vraag achter hoe goed ik ben in de Krijgskunst Aikido.

Het doel van de band is echter niet om aan te geven hoe goed je bent;

- In eerste instantie zorgt de band ervoor dat je jasje dicht zit/blijft.
- Als tweede ligt de knoop van de band op het Ki-punt. Het punt van waaruit je beweegt.

In de traditie werd de band niet gewassen en dan wordt de band op den duur vanzelf zwart. Een zwarte band geeft in wezen alleen maar aan dat je een tijdje aan het oefenen bent.

Een Japans gezegde:
Leerling: ‘Meester, wanneer krijg ik de zwarte band?’
Antwoord leraar: ‘Wanneer je hem vuil genoeg maakt, wordt hij vanzelf zwart.’

De hoogst haalbare band is opnieuw de witte band. Bij Judo is dat bij de elfde Dan – Jigoro Kano genoemd.

Ook in de ‘normale’ wereld wordt het belangrijk gevonden hoe goed iemand is, hoe hoog iemand op de hiërarchische ladder staat, welke titel iemand heeft, welke kennis hij of zij bezit, hoe lang je al iets doet.

Vaak hoor je de woorden bij het begin van de ‘werkloopbaan’: “houd je gedeisd je komt pas kijken”, “je bent pas junior”, “zo hebben we het altijd gedaan”, “je hebt nog geen recht van spreken”, en ga maar door.

Echter bij het begin van iets weet je dingen nog niet en kun je er fris naar kijken. Je zit nog niet vast en als je succes hebt, dan noemen ze dat ‘beginnersgeluk’. Eigenlijk wordt dan gezegd dat je mazzel hebt gehad. Nu maakt het mij niet uit hoe iets lukt, als het maar lukt en als ik er dan ook nog energie van heb gekregen is het helemaal geweldig.

Helaas bestaat wel de neiging om de keer daarna te kijken hoe we het de eerste keer voor elkaar hebben gekregen om dat te kopiëren. In feite verliezen we dan steeds meer de frisse blik en gaan we op routine verder en komen we steeds meer vast te zitten.

In Aikido begin je elke keer weer opnieuw als ware het de eerste keer is. Het hebben of krijgen van routine is zeker niet verkeerd en als je steeds opnieuw begint, wil dat niet zeggen dat je geen kennis en kunde hebt. Je behoudt de kennis en kunde en die kan en zal je ook inzetten in de volgende ‘nieuwe’ situatie. Je bent echter bereid de ‘nieuwe’ situatie aan te gaan en ervan te leren, steeds weer opnieuw.

Het mooie van deze tijd, buiten dat er ook veel minder mooie dingen zijn, is dat veel nieuw is en je nog onvoldoende kennis en kunde hebt om er routinematig mee om te gaan. Het stelt je in staat fris te kijken naar de situatie en iets ‘nieuws’ te creëren en de eerste stap te zetten.

De state of mind van de ‘zwarte band is’ onder andere:

- Niet vastzitten aan het oude en bereid zijn de eerste stap te zetten
- Bereidheid hebben te oefenen, ook al weet je niet hoelang
- Blijven leren, omdat je het steeds opnieuw gaat ont-dekken

Wat heb je in deze tijd voor het eerst gedaan en kon je ervan genieten?

“De missie van een krijger is het bevorderen van het succes van anderen”

Tijdens trainingen valt regelmatig het woord krijger of krijgskunst. Als je de betekenis van een krijger opzoekt, dan vind je onder andere; een soldaat, iemand die zich toelegt op het voeren van oorlog. Iemand die altijd gericht is op het uitschakelen van de ander, dan wel anderen of tegenstander(s).

Als je dan kijkt naar het citaat, komt dat niet overeen; er staat immers dat de krijger gericht is om de ander in zijn kracht aan te spreken en/of inschakelen, zodat de ander beter kan functioneren, en zijn doelen kan behalen.
Waarom zou een krijger gericht zijn op het inschakelen en het bevorderen van het succes van de ander? Wat haalt de krijger er dan zelf uit, is hij een barmhartige samaritaan die geen eigen belang nastreeft? Om hier een antwoord op te kunnen geven ga ik eerst dieper in op de betekenis van Krijgskunst.

Aikido valt onder de Martial Arts, vertaald als krijgskunsten.
Een deel van het woord krijgskunst is kunst; dit heeft onder andere de betekenis: ‘iets moois gemaakt door mensen’ en is iets anders dan het woord kunde: ‘vaardigheid in iets en kennis over iets’. Daarnaast kan je krijgskunst ook lezen als de kunst van het krijgen. De kunst van het krijgen ontwikkelt zich door te geven. Echter als je alleen maar geeft om te krijgen is dat vanuit eigen belang en past niet bij de Vredeskunst.

Werkelijk geven is geven zonder eisen te stellen aan wat je ervoor terugkrijgt ofwel ‘onvoorwaardelijk’, en dat is een hele kunst. Onvoorwaardelijkheid is geen gemakkelijk woord. Over het algemeen doen wij dingen met voorwaarden of verwachtingen. Zowel in ons werk als in onze relaties. Onvoorwaardelijkheid lijkt in de liefde naar onze kinderen of onze ouders wel gewaarborgd te zijn. Betekent dit dat als je iets onvoorwaardelijk geeft dat je dan niets terugkrijgt? Dat is juist vaak niet het geval. Meestal krijg je iets terug en omdat je het niet verwacht kan je daar erg blij van worden.



Twee voorbeelden:
Een vader gaat samen met zijn dochter voor de eerste keer een appeltaart bakken. Zij beleven hier samen veel plezier aan en het hele gezin smult van de taart. Het hele huis ruikt naar de heerlijke geur van de versgebakken appeltaart.

De plaatselijk kruidenier opent zijn winkel tussen 7.00 – 8.00 uur, zodat alleen de ouderen boodschappen kunnen doen. Hierdoor zorgt hij ervoor dat ze zelfstandig hun boodschappen kunnen doen zonder groot gevaar om besmet te raken met het corona virus. De ouderen zien op deze manier nog andere mensen. De winkelier verdient uiteraard aan de boodschappen.
In beide voorbeelden lees je dat niet alleen de ander ervan profiteert, maar jijzelf en de omgeving worden er ‘beter’ van. Het is echter niet alleen maar gericht op het ik (eigen belang), de ander en de omgeving horen hier ook bij.

Het laten groeien en ontwikkelen van de ander lukt alleen als het ik ook wilt groeien en ontwikkelen. Voor het bevorderen van het succes van de ander geldt dit ook. Je kan de ander alleen ‘inschakelen’ en in balans laten zijn als het ik ook ingeschakeld en in balans is.

Heb je in deze bijzondere tijd dingen gedaan of gelaten die passen bij de kunst van het krijgen? Zo ja, is dat voor herhaling vatbaar? Oefening baart kunst! Zo nee, wanneer begin je?

“Mislukking is de poort naar succes. Iedere fout helpt ons iets te leren.”

Jaren geleden deed ik examen om snowboardleraar te worden. Tijdens mijn eerste examenafdaling viel ik en baalde daar enorm van. Ik wist dat je een val kon wegwerken door de rest perfect te rijden, maar tijdens en na de andere afdalingen bleef ik balen en haalde er niet het maximale uit. Een van de instructeurs had het blijkbaar gezien en kwam naar me toe met de mededeling “een dag niet gevallen is een dag niet geleerd”. Het volgend jaar deed ik opnieuw examen en viel nog voordat ik de eerste bocht had gemaakt, dit keer liet ik het los en haalde ik het wel.

We zeggen het zo vaak: van je fouten leer je. Maar in de praktijk komt het er vaak op neer dat alles in één keer goed moet gaan en fouten worden bestraft.
We zijn bang en geven onszelf niet de ruimte om fouten te maken. We houden zo lang mogelijk vast aan wat voor ons bekend is. Echter hoe langer en harder je vast blijft houden, hoe verder de realiteit zich verwijderd van jouw comfortzone en hoe harder de klap is als je omvalt. Waarom houden we dan toch zo vaak vast?

Het is nou eenmaal fijn en nuttig om je comfortabel te voelen. In je comfortzone kun je even uitrusten, je kunt er oefenen om zo de nieuwe kennis en kunde die je op hebt gedaan te consolideren. Blijf je echter constant binnen wat voor jou comfortabel is, kan angst voor de ‘buitenwereld’ ontstaan.

Om de mogelijkheid te hebben te groeien, moet je echter regelmatig vallen. Je zult uit jouw comfortzone moeten stappen, risico’s nemen en fouten durven maken. Is het dan verkeerd om goed voor te bereiden om fouten te voorkomen? Nee, zeker niet. Je hebt nu eenmaal kennis en kunde en het zou onhandig zijn om deze niet te gebruiken.

Je kunt je echter niet op iedere mogelijke situatie voorbereiden. Wat je wel kunt doen is er voor zorgen dat je handig valt, wanneer je valt. Een aanpassing aan de manier en plaats van vallen doet vaak wonderen.

Als je krampachtig vasthoudt om niet te vallen, zul je gespannen zijn. Als je dan valt, is de kans groot dat je langer blijft liggen dan noodzakelijk en wenselijk. Word je overmoedig en neem je te veel risico’s dan val je wellicht te hard en wordt opstaan lastig. In een staat van volledige (actieve) ontspanning doet vallen geen of minder pijn.



Ideaal gezien begeef je je in een situatie waar je je veilig genoeg voelt om een stukje buiten je comfortzone te bewegen. Je hebt de kans te vallen en de overtuiging dat je weer (met of zonder hulp) kan opstaan. Deze nieuwe omgeving noemt men de zone van naaste ontwikkeling. Vallen binnen de zone van de naaste ontwikkeling betekent dat je zacht valt en opstaan een kleine moeite is.

Hoe zit dat in een situatie als die waar we nu in zitten? We zijn zonder dat het onze eigen keuze was, uit onze comfortzone gezet. Thuis werken, lesgeven, sporten, zoveel mogelijk binnen blijven. We werden gedwongen ons in een hoog tempo aan te passen. En dat ging niet altijd vanzelf. Het ging met vallen en opstaan, maar we hebben er van geleerd.

Nu de situatie langer aanhoudt, gaan we ons langzaamaan steeds iets comfortabeler voelen. Hierdoor ontstaat de kans te kijken naar wat we geleerd hebben. Te kijken naar wat we zouden willen blijven doen wanneer we weer (deels) terug gaan naar de ‘oude’ situatie. Maar is het tevens mogelijk weer een nieuwe stap te zetten. Een stap vooruit te zetten, te vallen, op te staan en te leren van onze fouten.

Denk eens over wat je nu allemaal doet. Had je dit een maand of twee geleden kunnen bedenken? Kijk eens naar wat je in deze korte tijd allemaal geleerd hebt. Is er iets dat je graag nog zou willen leren of ontwikkelen? Durf je te vallen?

“Er zijn momenten waarop het noodzakelijk is je af te zonderen in de verre bergen of in een afgelegen vallei,

ten einde de verbinding met de levensbron te herstellen. Adem in en laat jezelf dragen tot de uiteinden van het universum; adem uit en breng de kosmos weer terug naar binnen.”

Voor velen in deze bijzondere tijd is alleen zijn niet echt mogelijk. Er zijn altijd anderen om je heen en er is altijd wat te doen of te laten. Uiteraard zijn er nu ook mensen die alleen zijn en juist anderen om zich heen zouden willen hebben. Wij kunnen als sociale wezens niet te lang met en niet te lang zonder een ander zijn. Belangrijk is dus de balans hierin te vinden.



Zonder de verbinding met anderen en onze omgeving kunnen wij slecht overleven. Een typerend beeld hiervan wordt geschetst in de film Cast Away, met Tom Hanks. Om op een onbewoond te kunnen overleven, creëert hij een denkbeeldige vriend Wilson (volleybal), zodat hij toch in verbinding kan zijn.

Een aantal vragen rondom verbinding die in mij opkomen:

- Betekent in verbinding zijn, dat je dicht bij elkaar zou moeten zijn? Dat zou een groot probleem zijn in dit 1,5 meter afstand tijdperk.
- Is in verbinding zijn, altijd met een ander of je omgeving? Hoe zit het dan voor in verbinding zijn met je ik?
- Is verbinding een werkwoord, moet je er moeite voor doen?

In verbinding zijn is altijd op drie niveaus:

- **Het ik**
- **De ander** (iemand of iets)
- **De omgeving** (thuis, de natuur, de sociale omgeving)

De afwisseling van verbinding op de verschillende niveaus zorgt voor balans. Als gedurende een langere periode verbinding alleen gericht is op één of twee niveaus kan er onbalans ontstaan. Deze tijdsperiode zal per individu verschillen, maar ondanks het verschil in tijd zal de behoefte aan balans gelijk zijn.

Uitgaande van het vierde principe van de aikido filosofie (staat van wakker zijn) zijn wij van nature altijd 360° (graden) in verbinding, ofwel in aandacht. In de tijd dat wij als soort letterlijk moesten overleven was het niet handig om die 360° aandacht te laten vieren, je wist namelijk nooit wanneer de ‘aanval’ kwam. Je ziet tegenwoordig dat we meer bezig zijn ons juist meer af te sluiten voor de vele prikkels en ons te focussen op 1° dit kost over het algemeen veel energie.

De reikwijdte van de 360° verbinding kan je laten fluctueren afhankelijk van de situatie waarin je je bevindt. Je kunt je voorstellen dat een cabaretier in Carré de verbinding heel groot moet hebben, ook de bezoekers op de achterste rij hebben immers betaald voor een kaartje. Als je je werk achter de PC doet hoeft die reikwijdte niet zo groot te zijn. Zo geldt dat ook als je in verbinding bent met je ik als je op het balkon of tuin aan het genieten bent van het buiten zijn. Je hoeft dus niet altijd een hele grote reikwijdte te hebben van je 360° aandacht.

Een schets van reikwijdte op de verschillende niveaus:

- Ik; 1 millimeter tot een aantal centimeters
- de Ander; tot 1/1,5 meter
- de Omgeving; vanaf 1 meter tot zo groot als noodzakelijk

De ‘levensbron’ die in het citaat bedoeld wordt ligt in het IK. In Aikido heet dit het KI-punt, en bevindt zich op 3 platte vingers onder je navel, in het midden van het lichaam. Het wordt dan ook ‘het midden’ genoemd.
Het KI-punt zal in een ander artikel uitgebreider beschreven worden. Voor dit moment hoort het bij een simpele oefening die hieronder beschreven is.

Aandacht hebben voor de verbinding met het ik in een vol huis, is voor je eigen balans, maar ook die met de gezinsleden een noodzakelijkheid.

- Ga op een stoel/bank zitten leg je handen op de buik (het KI punt) en wees je bewust van je handen op je buik
- Op tijden dat je een kopje koffie of thee drinkt, omvat met je handen het glas of kopje en voel de warmte van de vloeistof door het glas of kopje heen
- Of neem het Cup a Soup moment als mogelijkheid tot verbinding met het ik.

“Beoefen de Vredeskunst altijd op een tintelende en vreugdevolle manier”

Zonder oefening geen vooruitgang. Een topsporter heeft een uitgebalanceerd schema om te komen tot groei en zo te kunnen pieken op de momenten dat het er echt op aankomt. Bij een topsporter zal het trainingsschema zich voornamelijk richten op de fysieke aspecten van de prestaties, maar er zal ook een gedeelte in het trainingsschema op het mentale aspect gericht zijn.

Binnen de Aikido filosofie ligt het accent in eerste instantie op het mentale aspect en daarna bij het fysieke aspect. Als je echter begint met Aikido ben je erg bezig met de technieken (fysieke aspect) en duurt het jaren voordat de technieken niet meer belangrijk zijn. Je bent 10 jaar bezig om de basis onder de knie te krijgen en 25 jaar om één techniek te weten.

Als je dit langzaam tot je door laat dringen dan kan de moed je in de schoenen zakken en stop je misschien wel met oefenen. Maar als je niet bereid bent op te staan, hoe kun je dan leren lopen? “Zoals ijzer roest wanneer het niet wordt gebruikt en stilstaand water zijn zuiverheid verliest, zo tast nietsdoen de kracht van de menselijke geest aan.”

Je kunt je ook bedenken meer te gaan oefenen in de hoop dat het dan sneller gaat. Je haasten, extra je best doen, heeft een negatief effect op ontwikkelen. “Het gras gaat niet harder groeien als je er aan trekt.”

Om op het punt te komen dat de technieken niet meer uitmaken zul je dus lang en volhardend moeten oefenen. Als het dan toch zolang duurt, kan je het oefenen maar beter leuker maken.

Het tintelen van ons systeem (fysiek en mentaal) heeft te maken met energie die vrij door het lichaam kan stromen. Denk aan het gevoel van verliefdheid (mentaal), of je handen die langzaam opwarmen na een lange wandeling in de kou (fysiek). Door de kou zijn de bloedvaten vernauwd en door warmte gaat het bloed weer beter stromen. Dit



tintelende gevoel wordt vaak als onaangenaam ervaren. Waarom wordt er dan gezegd dat je op een tintelende manier moet oefenen?

Je zou kunnen stellen dat je wanneer je tinteling ervaart je in een wakkere staat bent, je bloed beter stroomt en dat het lichaam in beweging is. Deze wakkere staat komt overeen met het vierde principe van de Aiki Aanpak, namelijk: aandacht naar buiten gericht of 360% aandacht naar buiten.

Als je tijdens het oefenen geen tinteling voelt, ofwel geen energie krijgt, ben je te serieus bezig. Je focus ligt op de oefening en kan daardoor niet naar buiten zijn gericht. Het lichaam en de geest zijn gespannen en het oefenen kost energie.

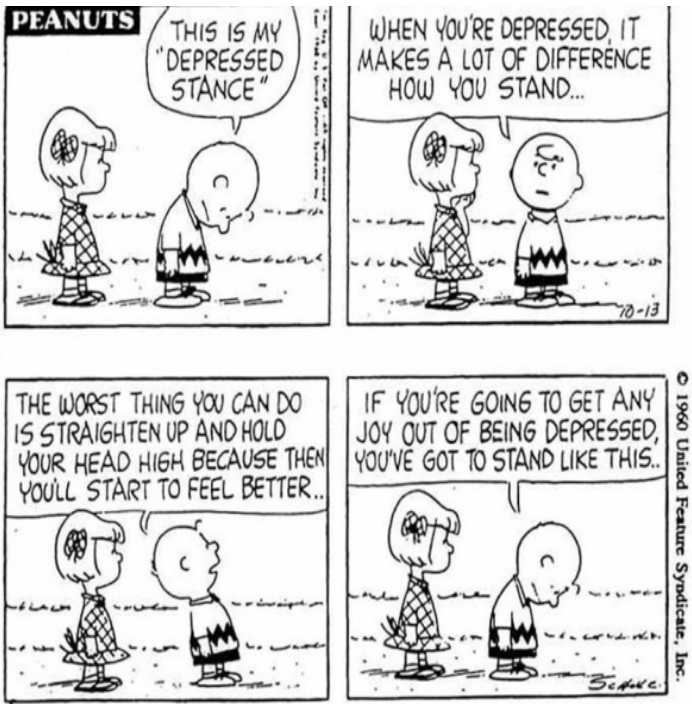
Hoe zit het dan met de vreugdevolle manier? Aikido gaat uit van een ontspannen staat, van het in balans zijn. In een ontspannen staat (het tweede principe in de Aiki Aanpak: wees volledig ontspannen) zullen verkrampte spieren ontspannen en kan er een glimlach op het gezicht ontstaan. Je zou kunnen stellen dat je, met een glimlach tijdens oefenen, vreugde voelt. Andersom geldt deze ook: als ik vreugdevol oefen, heb ik een glimlach om mijn mond.

In een onderzoek naar ontspanning en stress was een conclusie: geluk en ontspanning doen ons glimlachen en aan de andere kant draagt glimlachen bij aan meer ontspanning en groter geluk!

- Zit, sta of loop eens met een glimlach om je mond en kijk of je dan somber kunt zijn
- Je werkt thuis en op de achtergrond heb je muziek op waar je blij van wordt, hoe gaat het werken dan?

“Een goede stand en houding weerspiegelen een juiste geestesgesteldheid”

In de gedachtegang van Aikido volgt het lichaam de geest. Dat wil zeggen dat de fysieke houding een afspiegeling is van wat er in ons hoofd gebeurt. Als wij ons somber voelen zal het lichaam wat in elkaar gezakt zijn en als wij ons opgewekt voelen is het lichaam meer open. Onze gezichtsuitdrukking verraadt ook veel van onze gemoedstoestand.



Onze communicatie bestaat uit verbaal en nonverbaal gedrag; dat wat we zeggen en dat we met onze houding uitstralen. De percentages die aan elke vorm van communicatie wordt verbonden is minder belangrijk, het gaat erom dat beide hetzelfde laten horen en zien ofwel of het gedrag congruent is. Als iemand zegt dat er niets aan de hand is en je ziet of voelt ingehouden woede, is dit niet geloofwaardig.

Regelmatig zeg ik dat het lichaam niet kan liegen, hetgeen we zeggen kan wel bedrieglijk zijn. Welke houding past dan bij een juiste geestestoestand? Om deze vraag te behandelen, is het eerst belangrijk om te kijken naar een juiste geestestoestand.

De geestestoestand die in dit artikel bedoeld wordt, past bij een staat van balans en heeft mentale kenmerken als:

- Het hoofd voelt rustig, leeg en/of stil.
- Gedachten komen en gaan
- Er is geen druk in het hoofd, het voelt ruim.
- Hersenactiviteit is groot.

Hierbij passen de lichamelijk kenmerken:
- Het lichaam voelt actief ontspannen aan
- Meer warmte, best te voelen aan handen en voeten
- De stem is rustig en er wordt weinig ‘eh’ gebruikt
  Het praten gaat in een rustig tempo
- Adem komt moeiteloos vanuit het bekkenbodem
  en het ademen heeft een rustig ritme passend bij
  de activiteit die wordt gedaan
- Een heldere blik vanuit de ogen
- Er is een ‘wakkere’ staat die zorgt voor een
  onverstoorbaarheid.

Deze geestestoestand noemen we flow. In de Aikido filosofie is flow de natuurlijke staat van ‘zijn’ en wordt gekenmerkt door de vier principes:
- Handhaaf je kern
- Wees volledig ontspannen
- Handhaaf gewicht aan de onderkant
- De aandacht is 360° naar buiten gericht;
  Wees in de staat van wakker zijn.

Een lichaam in de flow is actief ontspannen, dit betekent dat het lichaam de juiste spierspanning heeft die nodig is om de gevraagde beweging te maken.

Kijk bijvoorbeeld naar iemand die tennist. Een tennisser zal niet in het racket knijpen (vasthouden), maar het omvatten (loshouden). Hij gebruikt precies genoeg spanning om het niet uit de hand te laten vliegen.

Een ander voorbeeld is als je aan het fietsen bent in de ontspannen staat, dan is het bovenlichaam stil en bewegen de benen, echter als het lichaam gespannen is zal het hele lichaam bewegen als je fietst.

Ook in de simpele bewegingen als zitten, staan, liggen zie je vaak dat het lichaam meer spanning in zich heeft dan voor die activiteit noodzakelijk is.

Herken je de staat van flow en weet je wanneer deze bij jou als vanzelfsprekend aanwezig is? Heb je in deze bijzondere tijd met alle beperkende maatregelen, de staat van flow al ervaren in een mogelijk minder vanzelfsprekende situatie, bijvoorbeeld tijdens het thuiswerken. Het lesgeven aan je kinderen?



Als ik vraag ga eens 'goed' staan, dan zie je dat de meeste mensen de benen uit elkaar zetten, de borst vooruit en kracht in de benen zetten. Je kan ook bedenken dat de handen en armen wat aangespannen zijn. In deze houding zal je merken dat de nadruk van je voeten op de hak is, bij zijaanzicht zal het bovenlichaam in meer of mindere mate naar achter leunen.

Deze stand komt zelfverzekerd over en heeft ook iets van 'kom maar op'. Het lijkt bijna op een uitdaging. Het is zeker geen slechte stand, maar is deze wel zo stevig?

Vraag eens aan je partner zo te gaan staan en meet dan eens door één van de benen recht omhoog te tillen. Komt de voet van de grond of kan deze moeiteloos op de grond blijven staan? Waarschijnlijk kan het been alleen door tegendruk op de grond blijven staan. Je staat hier letterlijk vast. Snel en flexibel bewegen vanuit deze stand ligt niet voor de hand.

De mentale houding die past bij deze stand is dan ook 'vast'. Kijk eens hoe militairen op wacht staan, zij leunen naar voren en de nadruk zal op de voorvoet staan. Laat je partner op deze manier staan en meet dan weer op dezelfde manier. Is er verschil?

Ook bij het zitten zie je dat het bovenlichaam naar achter gericht is, in plaats van naar voren. Het zitten bij volwassen mensen lijkt meer op het werkwoord leunen dan zitten.

Een actieve ontspannen zithouding zie je vaak nog wel terug op het toilet. Een andere benaming van actief zitten is de 'koetsier' houding, de houding die gebruikt wordt bij actief luisteren. Je zit op het puntje van de stoel en het bovenlichaam is naar voren gericht.

De mentale houding die zorgt dat het lichaam naar achter leunt is bijvoorbeeld:

- Zekerheid willen uitstralen ook al ben je onzeker
- Afwachtend op wat gaat komen, zelf niet in actie komen
- Passief zijn en stilstaan
- Het niet aangaan van bijvoorbeeld je angst of probleem
- Sceptisch of kritisch zijn
- Je veilig wanen (leven vanuit schijnveiligheid).

De geestestoestand die meer naar voren gericht is past bij:

- Nieuwsgierig zijn
- Het willen onderzoeken
- Nieuwe of spannende situaties aan gaan, ook in onzekere tijden
- Een open en uitnodigende houding hebben
- Leven vanuit een wakkere staat.

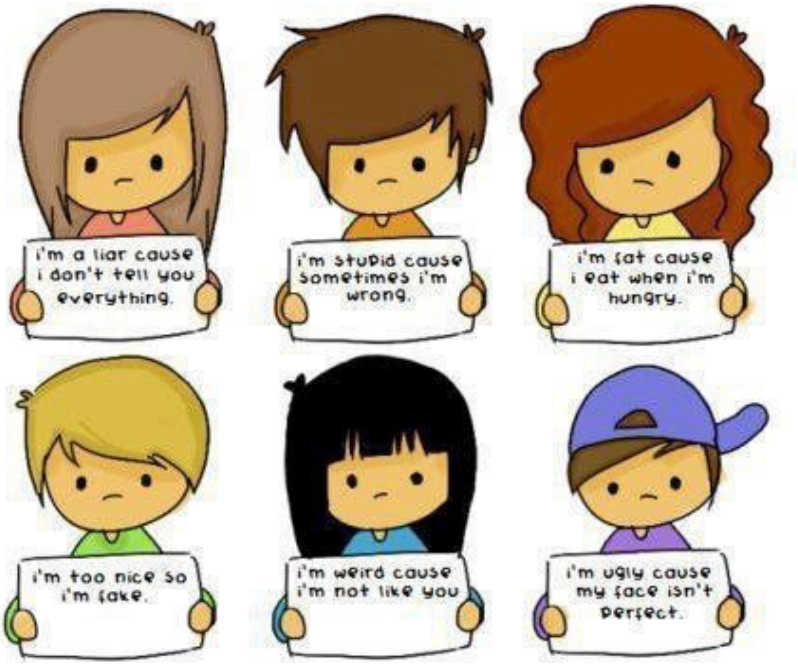
In deze 'onzekere' tijd zou het niet onlogisch zijn dat er meer naar achter geleund zou worden, echter zie je ook veel creativiteit ontstaan en acties die naar voren gericht zijn. Het lijkt erop dat, als het er echt op aankomt, de mens zijn natuurlijke houding (mentaal en fysiek) weer aanneemt.

Herken je zowel de naar achter houding als de naar voren houding, en weet je ook in welke situaties? Heb je in de afgelopen weken bij jezelf een meer naar voren gericht houding ontdekt en zo ja waarin?

“Zodra je je bekommert om ‘goed’ en ‘fout’ van je medemensen

schep je een opening in je hart, waardoor kwaadwilligheid kan binnendringen.”

Als ik in trainingen vraag of iemand kan oordelen, is het antwoord bijna altijd dat het die persoon goed afgaat. Ook oordelen komt voor op de drie verschillende niveaus: Het ik, De ander en De omgeving.



Wij oordelen niet alleen over de ander en de omgeving, oordelen over onszelf zijn vaak en veel aanwezig. Het oordeel van de ander over het ik, trekken we ons enorm aan. Of we iets goed of fout hebben gedaan of dat het wel goed moet gaan, zijn vaak gehoorde geluiden. Als wij dat zo gemakkelijk doen, hoe kan het dan toch onhandig zijn en waarom doen we het eigenlijk?

Kijkend naar de natuurlijke overlevingsmodus is het strikt noodzakelijk om in te kunnen schatten of een situatie of een ander levensgevaar voor het ik oplevert. De inschatting wordt naast de eigen kracht, snelheid en gezondheid gelegd om de beslissing te kunnen maken om te vechten of te vluchten.

Om in te kunnen schatten of iets gevaarlijk is, moet ons systeem beelden vormen om te komen tot:
- Dit is niet levensbedreigend, wat vertaald wordt met ‘goed’ of
- Pas op, dit kan gevaarlijk worden en dan komt het ‘fout’ aan bod

Het krijgen van beelden en de vertaling ervan gebruiken we niet alleen in levensbedreigende situaties, maar in alle situaties. De beelden en indrukken zijn gekoppeld aan het gevoel dat deze veroorzaken in ons systeem, bijvoorbeeld bij de één voel je je veilig en de ander kan je niet vertrouwen.

Doordat wij ons dingen herinneren en verbanden kunnen leggen en deze projecteren op de toekomst, komt de onhandigheid om de hoek kijken. Als iemand vriendelijk tegen ons is geeft ons dat over het algemeen een goed gevoel en dan gaan we ervan uit dat die persoon ons geen kwaad wil doen. **W**e houden ons dan vast aan één beeld en dat is ons beginpunt als wij in contact zijn met die persoon. Als er geen andere informatie komt, blijft dat ons uitgangspunt. Door het vasthouden van dat beeld ontstaat het oordeel. Het beeld dat wij vormen over één ander kan zelfs leiden tot vooroordelen.

Bijvoorbeeld: “Sommige jongeren gaan toch feesten met elkaar in het 1,5 meter tijdperk, dus vele jongeren houden geen afstand.” Of een nog vaker gebruikt vooroordeel: “Sommige pitbulls zijn vals, dus alle pitbulls zijn gevaarlijk en moeten gemuilkorfd worden.” Doordat wij in goed of fout zijn gaan denken, kon er negativiteit bij ons binnendringen.

Dit geldt uiteraard ook voor de oordelen (vasthoudende beelden) die wij over ons zelf hebben. Een voorbeeld: “Mijn ouders waren niet zo van het pamperen. Alleen als ik een voldoende had gehaald kreeg ik een knuffel.” Hieruit kan volgen: “Om waardering te krijgen moet ik een voldoende halen, dus moet ik te allen tijde een goed resultaat behalen, ofwel ik moet altijd mijn best doen want dan word ik gewaardeerd.”

Resumerend
De basis van oordelen is het vormen van beelden die noodzakelijk zijn om te kunnen overleven. Door de staat van ‘vast’ (een staat die rond het zevende levensjaar begint), worden beelden omgezet naar oordelen.

Bedenk eens een voorbeeld van een eigen oordeel op elk van de drie niveaus.
Ga dan eens na waar dit oordeel op gestoeld is en of het ook mogelijk is een ander beeld er over te vormen.

“Door het je meten aan, wedijveren met en kritiseren van anderen verlies je je kracht en word je verslagen.”

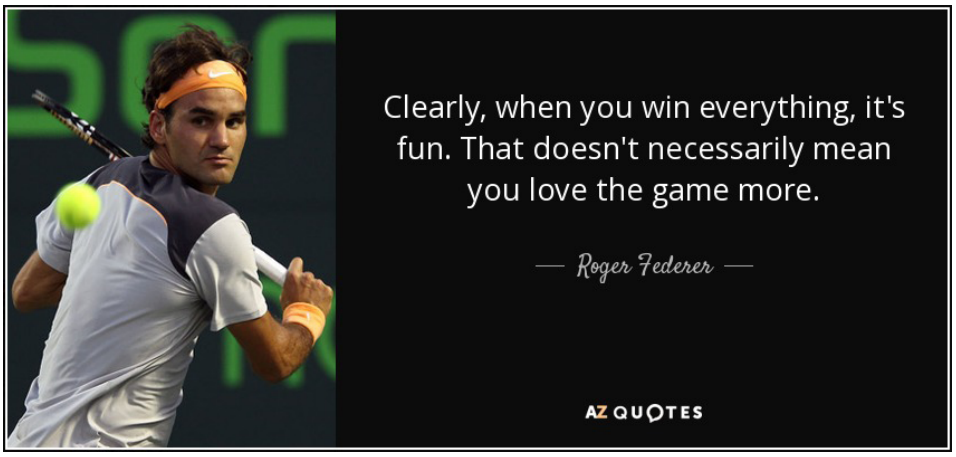
Eerder hebben we al gekeken naar ‘goed’ of ‘fout’. Het wereldbeeld waar dit onderscheid waarde heeft, noem ik de wereld van OF. In dit wereldbeeld is het jij of ik, winnen of verliezen en dus ook goed of fout.

In dit wereldbeeld is het belangrijk om de beste te zijn en de competitie aan te gaan om te overwinnen. Hier is het oordelen belangrijk, omdat je zo beter kan inschatten welke strategie je moet volgen om de ‘vijand’ te overwinnen. Hier ben je eigenlijk voortdurend in een staat van ‘oorlog’. Je moet aan iedereen bewijzen, dus ook aan je ik, dat je de beste bent, de slimste bent. Oefenen is niet bedoeld om te groeien als mens, maar erop gericht om nog meer ‘bewapend’ te raken voor de strijd.

Op werkgebied wordt je positie op de hiërarchische ladder belangrijk en als je zelf niet hoger kan klimmen dan zorg je dat je aansluiting hebt bij degenen die wel hoger staan. Je kan ook kiezen om ‘coalities’ te sluiten om zo samen sterker te zijn. Ook in de sociale omgeving ben je bezig om zo veel mogelijk aanzien te krijgen, door bijvoorbeeld aansluiting te zoeken bij ‘belangrijke’ platforms.

Je kan je ook voorstellen dat sommige mensen niet zo goed zijn in het ‘vechten’ en die zullen hun heil gaan zoeken bij het ‘vluchten’. Slachtoffergedrag is hier de meest zichtbare strategie: “Ik kan er niks aan doen, daarvoor moet je bij mijn baas zijn. Als ik het voor het zeggen zou hebben, ja dan….

Als alles gericht is op het uitschakelen van de tegenstander(s) kan je je wellicht voorstellen dat dit zeer vermoeiend is en veel stress en/of angst veroorzaakt. In dit wereldbeeld ben je voortdurend in de staat van onbalans. Hierin bestaan eigenlijk alleen maar verliezers. Je kunt natuurlijk winnen, maar dat is slechts uitstel van verliezen. Het is een onmogelijkheid om altijd te winnen. Kijk hiervoor naar topsporters. Je kunt een tijd de beste, sterkste of slimste zijn, maar uiteindelijk zal er altijd iemand zijn die beter is.



Het bovenstaande wordt meestal niet vanuit kwaadwilligheid gedaan. Het is de westerse manier van kijken. Deze westerse manier vind je overal in de wereld. Ook in landen als China en Japan.

In de gedachtegang van Aikido gaat het er niet om ‘tegenstanders’ uit te schakelen, maar om ‘medestanders’ in te schakelen. Deze Oosterse manier van kijken vind je ook overal op onze wereld. Dit noem ik de wereld van EN. Het is ik en de ander, goed en fout, winnen en verliezen.

In dit wereldbeeld ben je niet alleen maar bezig met winnen. Eigenlijk ga je het gevecht niet aan en dan kan je dus ook niet verliezen of verslagen worden. In dit wereldbeeld ben je gericht op het groeien van het ik, de ander en de omgeving. Hier kan je uiteraard ook winnen, bijvoorbeeld met sporten of een spelletje, maar accepteer je ook dat je kan verliezen. Het gaat hier niet om het resultaat, maar om het doen van de sport of het spelletje. Je spreekt je ‘medestander’ in zijn of haar kracht aan, zodat je van de ander kan leren.

Stel je voor; je bent aan werk met iemand die meer kennis en kunde over een onderwerp heeft. In plaats van te bewijzen dat je er ook veel vanaf weet, ga je in gesprek met hem of haar en stel je je open voor zijn of haar kennis. Je stelt elke vraag die in je op komt, misschien ook wel vragen die voor de hand liggen. Echter door die ogenschijnlijke simpele vragen te stellen, stel je de ander ook weer in staat om naar het onderwerp te kijken. Aan het eind van het gesprek hebben jij en waarschijnlijk de ander veel geleerd.

In dit wereldbeeld ben je voortdurend in de staat van balans. Hier is geen sprake van verliezers, maar alleen van gelijken. Er wordt geen schade toegebracht en er is gerichtheid op de groei van de mens.

Beide wereldbeelden zullen herkenbaar zijn en hebben hun waarde. Ga eens na wat de voordelen zijn van de aparte wereldbeelden. Als je in het wereldbeeld van OF zit kan je dan ook switchen naar de EN?

“Acht krachten houden de schepping in stand”

In bovenstaande citaat worden vier ogenschijnlijke tegenstrijdigheden aan elkaar gekoppeld: Beweging en Rust, Versteviging en Vervloeiing, Verspreiding en Samentrekking, Eenwording en Verdeling.

Het woordje ‘en’ betekent dat het twee krachten zijn die onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn en elkaar versterken. Ik ga de bij elkaar horende krachten per artikel beschrijven. Het woord ‘schepping’ in dit citaat kan vrij vertaald worden met het ‘leven’.

Beweging en rust



Bij beweging zal je in eerste instantie waarschijnlijk denken aan fysieke beweging. Rust wordt veelal vereenzelvigd met niets doen.

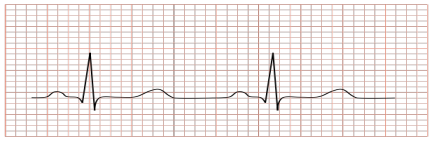
Beweging is echter veel meer dan alleen een fysieke beweging. Het hebben van een gedachtegang is ook een vorm van beweging. Je ziet het ook terug in ons taalgebruik; gedachten komen en gaan. Ook het stromen van bijvoorbeeld bloed of zuurstof door ons lichaam is een beweging. In een systeem dat leeft, is er voortdurend beweging van allerlei aard, de meeste bewegingen zijn echter zo vanzelfsprekend dat je het niet bewust opmerkt.

Rust is uiteraard ook meer dan niets doen. In de gedachtegang van Aikido is een staat van ‘niets doen’ zelfs allesbehalve rust. Rust is de staat die wij benoemen als ‘in de flow’ zijn. Het lichaam is actief ontspannen en warm, het hoofd voelt ‘leeg’ en er is geen druk op en/of in het hoofd.

In de staat van balans zijn beweging en rust tegelijk aanwezig en volgt het één uit het ander en andersom:

- Als mijn lichaam niet in de kramp zit, kan ik vrij bewegen.
- Als ik lekker aan het sporten ben is mijn hoofd rustig en ‘leeg’

Het is letterlijk van levensbelang dat beide aanwezig zijn en elkaar aanvullen. Dit zie je duidelijk bij het hartritme. Als één van beide ontbreekt is de dood nabij.



In dit ritme zie je zowel de beweging als de rust en is er sprake van leven.



In dit ritme bestaat heel veel beweging en weinig tot geen rust, dit wordt kamerfibrilleren genoemd, als dit te lang duurt kan het laatste plaatje ontstaan.



In dit ritme bestaat er geen beweging maar eigenlijk alleen maar rust. Dit kan niet al te lang duren anders treedt de dood in.

In de meeste gevallen waar beide krachten los van elkaar bestaan is het gelukkig niet zo extreem. In deze situaties waar het gaat om beweging of rust, spreek ik van ‘overleven’. Als er geen rust in de beweging is, gaan de bewegingen niet soepel of als vanzelf.

Dit geldt voor alle bewegingen (fysiek en mentaal), en komt doordat het systeem verkrampt is. Er is meer energie nodig om de bewegingen te kunnen maken en je ervaart het gevoel van energieverlies. Tevens zal er een groter verlangen zijn naar rust, in de vorm van niets doen. Een te lange periode van het niet tegelijkertijd aanwezig zijn van beweging en rust, leidt tot fysieke en mentale klachten. Denk hierbij aan een burnout maar ook een bore-out.

Het maakt niet uit of je begint vanuit de beweging, bijvoorbeeld door te sporten of wandelen, waardoor je rust ervaart. Of dat je begint vanuit rust, door bijvoorbeeld zitmeditatie of een warme douche, waardoor je een ingeving krijgt en beweging ontstaat.

Herken jij vanuit welke van de twee krachten je begint en kun je het ook herkennen als de twee krachten elkaar niet aanvullen?

“Acht krachten houden de schepping in stand”

Gisteren hebben we de eerste twee krachten, beweging en rust besproken en hebben we geconcludeerd dat ze onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn en beide noodzakelijk zijn voor leven.

Hoe zit dat met de twee volgende krachten? Versteviging en vervloeiing. Versteviging en vervloeiing vertalen we als de twee krachten ‘hard’ en ‘zacht’.

Hard en Zacht

Ik maak daarbij onderscheid in:
- *Hard van buiten en zacht van binnen*
- *Zacht van buiten en hard van binnen.*

Waarom zijn de krachten zacht en hard belangrijk voor het leven?
Voor de mens als sociaal wezen is nabijheid van anderen van levensbelang en zonder fysieke en mentale aanraking van een ander komt dit in gevaar. Een gezegde luidt: ‘een mens zonder mens is geen mens’ ofwel: je hebt een ander mens nodig om mens te kunnen zijn.

Ik schat in dat dit één van de moeilijkste opgaven is voor de mens binnen het 1,5 meter tijdperk. Als er, zoals nu, minder fysieke nabijheid kan zijn, wordt het geven van aandacht belangrijker om zo de nabijheid te garanderen. Om aandacht te geven, heb je een zachte buitenkant nodig. Bij een harde buitenkant (jezelf afsluiten voor de ander en de omgeving), is er geen naar buiten gerichte aandacht mogelijk.

Aandacht op zich is een uiting van de harde binnenkant. De aandacht die je geeft, is voor de ander goed waarneembaar en heeft geen beperking in tijd en afstand. Het is als water, heeft een vaste vorm, maar is flexibel en gaat overal doorheen.

Hard van buiten en zacht van binnen
Als je om je heen kijkt, zie je dit het meest terug bij mensen. Het willen verkrijgen van een zo hoog mogelijke titel of positie, een gespierd lichaam of expertise. Allen voorbeelden van een harde buitenkant, je laat zien wie of wat je bent geworden.
In deze tijd zie je, vaak gevoed door besmettingsangst, dat mensen zich tot in het extreme terugtrekken van sociale omgevingen. Elke dag binnen blijven, sociale contacten geheel afhouden etc. Hoe begrijpelijk het ook is, het maakt het leven zeker niet leuker. Door de verminderingen van sociale contacten, bestaat gevaar voor vermeerdering van angst, depressies, vereenzaming. Er is dan sprake van een zachte (lees: weke) binnenkant.

Het omgekeerde zie je echter ook ontstaan. Mensen die zich juist minder of niets (meer) aantrekken van de maatregelen, de 1,5 meter sociale afstand negeren en zo mogelijk meer gevaar opleveren voor anderen. Hierbij is er minder of geen oog voor de ander en de omgeving en wordt uitgegaan van het eigen belang. Hier zal je niet snel een zachte of weke binnenkant zien, maar een gespannen en daardoor te harde binnenkant die niet uitgaat van wie je bent, maar van wie je bent geworden.

Bij beide manieren is er sprake van kramp, kan het systeem niet meer moeiteloos bewegen en zal er geen vanzelfsprekende rust zijn. Je zit weer in de staat van ‘overleven’.
Zacht van buiten en hard van binnen
In de natuurlijke staat is de buitenkant zacht en de binnenkant hard. Dit ervaar je zo mooi bij baby’s. Als het lichaam actief ontspannen is, voelt de huid zacht aan. Echter wanneer een baby de knietjes optrekt bij het verschonen van de luier, is het lastig ze weer gestrekt te krijgen.

Zacht betekent ook dat je een uitnodigende uitstraling hebt, benaderbaar bent. Je kijkt met zachte ogen, zonder oordeel en vol mededogen. De stem komt vanuit het bekkenbodem en is laag en zacht. Je laat zien wie je bent. Een mooie vorm van zachtheid is sereniteit. Het woord sereen heeft de betekenis van kalm (zacht) en helder (hard) en hier komt de kracht hard erbij.

Hard van binnen betekent onder andere dat je geen korting op je verhaal (wie je bent) geeft. Je bent helder, duidelijk, open en eerlijk. Hard van binnen betekent ook letterlijk dat het lichaam sterker is wanneer het verbonden is met een zachte buitenkant. In de krijgskunst Aikido is dat het beste voelbaar bij de ‘onbuigzame arm’.



Hoe ga je om met deze bijzondere tijd in termen van zacht en hard. Veranderd je houding nu er verso-epeling komt van de maatregelen en zo ja ontstaat er dan juist meer kramp (harde buitenkant) of juist zachtheid. Herken je bij anderen hoe zij zich in termen van zacht en hard bewegen.

Oefening voor thuis(in tweetal):
Strek je arm naar voren, span niet aan, maar ontspan actief (zacht van buiten, hard van binnen). Laat nu de ander proberen de arm te buigen. Merk je dat de arm niet te buigen is? Doe het nu nog eens, maar nu met een aangespannen arm (hard van buiten, zacht van binnen). Is de arm nu te buigen? Wat is het resultaat? Wat doe je liever?

PIETER

“Acht krachten houden de schepping in stand”

Definities die ik in dit artikel wil gebruiken voor verspreiding en samentrekking zijn:
- ***Verspreiding is het naar buiten gericht zijn ofwel uit zijn.***
- ***Samentrekking is het naar binnen gericht zijn ofwel in zijn.***

In en Uit

In dit artikel bekijken we hoe we tegelijkertijd uit en in balans kunnen zijn. Sterker nog, uit en in balans zijn, is de essentie van balans. Bij balans heb je twee kanten die in evenwicht zijn, denk aan zwart en wit, dag en nacht, voor en tegen. Balans is geen statische geheel, het is een staat die voortdurend in beweging is.

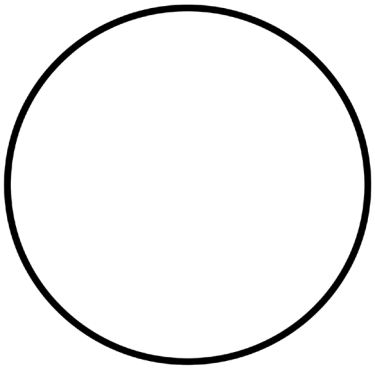
Hieruit volgt dat onbalans dus niet alleen een staat is waarin ik vast zit in het uit balans zijn, het is ook een staat waarin ik vast zit in het in balans zijn.

Ik ben uit of in. Het is onmogelijk in het leven om een staat te bereiken waar je altijd in balans bent, het streven hiernaar is dan ook een verloren zaak. Een uitspraak van O sensei Morihei Ueshiba, grondlegger van Aikido, was; ‘Ik ben ettelijke keren per dag uit balans, ik herstel echter zo snel dat niemand dat ziet’. Hij heeft nooit gezegd dat hij altijd in balans is.

Balans die voortdurend in beweging is, kan je zien als een golfbeweging.



Een doorgaande beweging komt ook terug in de cirkel. In de cirkel bestaat er geen punt die hoekig is of anders is, zodat de beweging voortdurend kan doorgaan. In alle Aikidotechnieken kan je de cirkelvorm herkennen.



Als je nu de golfbeweging in de cirkel plaatst, krijg je een heel bekende vorm.



Kijk je naar één willekeurig punt op de golf, dan kan het voorkomen dat je vooral uit balans en een beetje in balans bent. Echter door de golfbeweging ben je dan als vanzelfsprekend op weg naar meer in balans en minder uit balans. Het blijven hangen in één van de krachten veroorzaakt direct de staat van onbalans en stopt automatisch de (golf)beweging.

Om de beweging dan weer op gang te brengen gebruik je de twee krachten samentrekking en verspreiding.

1) Begin met de kracht ‘samentrekking’. Richt je naar binnen om zo de kenmerken van onbalans in jouw systeem te herkennen. Wat gebeurt er met je gedachten, je adem, spierspanning in schouders of nek.

2) Met de kracht ‘verspreiding’ ga je vervolgens de herkenning omzetten naar een beweging naar buiten.

Een handigheid is om dan gebruik te maken van de volgende vragen:

Ligt de oorzaak van de onbalans in mij of is het van iemand anders en/of de omgeving?
- Als het niet van mij is, moet ik er dan wat mee?
- Het is niet van mij, dus ik laat het.
- Het is niet van mij, dus ik geef het terug aan de ander of de omgeving.
- Als het wel van mij is, kan ik er dan nu dan wat mee?
- Ik kan er nu niets mee, dus ik laat het.
- Ik kan er nu iets mee, dus dat ga ik doen.

Na deze stappen heb je de beweging hersteld. Zoals eerder beschreven is het synoniem voor bewegen: leven. Het leven is weer hersteld en kan weer door.

Neem eens een situatie die nu speelt of kortgeleden gespeeld heeft en pas dan de hier boven beschreven stappen nog eens toe.

“Acht krachten houden de schepping in stand”

De laatste twee krachten zijn Eenwording en Verdeling. Simpel gezegd: alles is één en je kunt verschillende onderdelen onderscheiden.

Eenwording en Verdeling

In Aikido is één een belangrijk begrip en geldt de optelling 1 + 1 = 1. Dat klinkt misschien wat vreemd, maar wellicht wordt het duidelijker door het volgende citaat: “1 druppel water + 1 druppel water vormt 1 grote druppel water en geen twee druppels.”
Wat deze twee krachten te maken hebben met het in standhouden van het leven is eenvoudig te vertalen in onze voortplanting als soort.

Aikido werkt vanuit de gedachte dat je geen tegenstanders hebt die je wilt uitschakelen, maar medestanders die je wilt inschakelen. Door de medestander in te schakelen maak je van verschillende onderdelen weer één. Hierdoor verdwijnt het gevecht. Om te vechten heb je namelijk minimaal twee nodig, want iets dat één is kan niet vechten. Het voordeel van niet vechten is dat je niet kunt winnen en je dus ook niet kunt verliezen. Er ontstaat een situatie waarin eenieder kan leren en er beter uit kan komen.

Je gaat een ‘gevecht’ dan ook nooit uit de weg, het is immers een kans om te oefenen met verbinden. Een aanval wordt niet veroordeeld en de uitnodiging om er samen naar te kijken blijft. Wanneer iemand toch graag wilt aanvallen kun je naast je medestander gaan staan en samen op zoek gaan naar mogelijkheden om te bewegen. Degene die aanvalt merkt dat het aanvallen weinig zinvol is, maar dat het wel mag.

Verbinden op de drie niveaus is te vertalen als:
- **IK**, het samengaan van alle onderdelen (fysiek/mentaal) vormt de essentie
- **IK en de ANDER**, als deze samen gaan ontstaat het woord **WIJ.**
- **IK, de ANDER en de OMGEVING** vormen samen **MIJZELF**.

Klinkt het laatste niveau onlogisch, denk dan aan de zinnen:
- Bij jou kan ik MIJZELF zijn
- In deze omgeving kan ik MIJZELF laten zien.

Eenwording begint uiteraard op het niveau ik. Als het ik niet één kan zijn, dan ben je afhankelijk van de ander en/of de omgeving voor de éénwording. Je lot leggen in de handen van de ander is risicovol. Je kunt mazzel hebben en iemand treffen die ik (hij/zij) en de ander (jij) verbindt tot WIJ. Deze mazzel wensen we je van harte toe. Wil je echter zeker weten dat de eenwording tot stand komt, dan kun je beter zelf beginnen.

Eenwording is niet mogelijk zonder meerdere onderdelen ofwel Verdeling. Zonder linker en rechterschoen, kun je immers geen paar vormen. De verdeling is noodzakelijk om te kunnen lopen, zitten de schoenen aan elkaar vast, dan kom je niet ver. Lopen met twee rechter- of linkerschoenen verstoort de balans en een linkerschoen combineren met een rechter slipper zal ook niet het beste resultaat geven. Het is dus wel handig om er een kloppend paar van te maken.

Na de eenwording komt er een moment dat er geen sprake meer is van ontwikkelen door het ene geheel en kan er alleen verder gegroeid worden als de delen weer verdeeld worden. Zo is het niet nuttig om lang met jouw medestander mee te blijven lopen. Om het gezamenlijke perspectief uit te kunnen bouwen heb je reflectie vanuit de verschillende individuen nodig.

Praktische uitwerkingen:
- In de complexiteit van het corona-tijdperk kan je niet beginnen door op alle onderdelen maatregelen te treffen. Je brengt eerst het geheel (in grote lijnen) bij elkaar (eenwording) en maakt hier algemeen werkende maatregelen voor, om vervolgens weer op de verschillende onderdelen (verdeling) specifieke maatregelen te treffen.
- Als er sprake is van veel ‘tegenstrijdige’ belangen, leidt beginnen vanuit de veelheid van belangen meestal niet tot eenduidige en/of gedragen oplossingen. Handiger is het om eerst te kijken op welk niveau belangen gelijk zijn (eenwording) om vervolgens gezamenlijk te kijken naar de meer individuele belangen (verdeling).

Een ander citaat vanuit de Aikido-filosofie laat dit ook zien:
Als een tegenstander op je afkomt treedt hem dan tegemoet groet hem (eenwording); wil hij zich terugtrekken, stuur hem dan op weg. (verdeling)

Bedenk een situatie waarin je zowel de eenwording als de verdeling hebt toegepast. Dit kan zowel in de privésfeer als op werkgebied zijn. Wat heeft dat uiteindelijk betekent voor het behaalde resultaat, de samenwerking, je gevoel?

“Als je jezelf niet verbonden hebt met echte leegte, zul je nooit beseffen wat Vrede als Levenskunst betekent.”

In het artikel eenwording en verdeling werd beschreven dat eenwording begint bij ik. We horen regelmtig dat dit best lastig kan zijn. Daarom gaan we dat in dit artikel verder bekijken.

Het belangrijkste deel in dit citaat is **echte leegte**. Blijkbaar kun je zonder *echte leegte* niet in balans (vrede als levenskunst) zijn. Wat is dan *echte leegte*? Het klinkt alsof er niets is. Nu bestaat balans alleen als er twee aanvullende krachten zijn die elkaar ondersteunen.

•Is het dan zo dat er een aanvullende kracht is naast *echte leegte* en is dat dan *echte volte*?
•Staat *echte leegte* voor de mogelijkheid dat er een staat van balans kan zijn?
•Is *echte leegte* simpelweg de staat van balans?

Als je opzoek gaat naar *hét* antwoord, dan zul je mogelijk in een woud van definities verdwalen. En stel dat je het antwoordvindt, wat heb je er dan aan? Kan het antwoord je ondersteunen in tijden van crisis?

Zonder de pretentie te hebben dat ik hét antwoord weet ga ik er toch iets over melden in de hoop dat het een bijdrage kan zijn in deze bijzondere tijd.

Echte leegte is voor mij (onder andere) de plek:
- waar alles op zijn plek valt,
- waar je vanzelf in de flow bent,
- waar je in het nu leeft,
- waar je bent wie je bent.

Eén van de vier principes in Aikido is *Handhaaf je Kern*, ook wel vertaald met *Wees wie je bent*. Soms hoor ik mensen zeggen: “Ik weet niet wie ik ben”, of “ik ben op zoek naar mezelf”. Daar kun je heel je leven mee bezig zijn. Er zit zoveel in wie je bent, dat ik me afvraag of je dit ooit volledig in kaart kunt brengen.

Er is een belangrijk onderscheid tussen **wie** je bent en **wat** je bent geworden. Wat je bent geworden is een uitingsvorm van één of meerdere talenten die in wie je bent zitten. Bijvoorbeeld: “Ik ben huisman geworden”. Om huisman te worden heb je verschillende talenten nodig, waaronder het talent om man te zijn. Dit klinkt flauw, maar zonder dit talent is het gewoon niet te doen.

Daarnaast heb je het talent nodig om te kunnen zorgen voor een huisomgeving. Er zullen vele mensen zijn die dit laatste talent niet hebben en er niet aan moeten denken om huisman te worden. Al die verschillende talenten zijn al opgeslagen in wie je bent.
Wie je bent is dus al een heel compleet verhaal of systeem met allerlei onderdelen.

Het wie je bent, kun je in twee delen verdelen:
•*vaste systeem*; het lichaam, de kennis, stem, adem,…
•*losse systeem*; aandacht, gedachtegang, grondhouding,...
Al die onderdelen vullen elkaar aan tot het grotere geheel: wie je bent.

Dit betekent dat in ons systeem ogenschijnlijke tegenstrijdige krachten zijn die elkaar aanvullen. Het is gemakkelijk om te houden van de zaken die je blij maken, bijvoorbeeld je sociale vaardigheden waardoor anderen je aardig vinden.

Als het systeem bestaat uit ‘tegenstrijdige’ krachten dan moeten er in je systeem ook kenmerken zijn die door anderen juist niet gewaardeerd worden, zoals bijvoorbeeld de neiging om confrontaties te ontlopen.

Het kan best lastig zijn om ook van die kenmerken te houden. Het liefst willen wij af van die ogenschijnlijke minder goede eigenschappen van het ik. Bedenk je echter dat creativiteit vaak ontstaat in een tijd van negativiteit. Ten tijde van liefdesverdriet worden de mooiste gedichten en liedjes geschreven. Word je gedwongen bij elkaar uit de buurt te blijven, dan ontstaan nieuwe vormen van (het leggen van) contact.

Kort gezegd: vanuit negatief wordt positief geboren en andersom. Haal één van de twee weg en de ander zal ook niet meer ontstaan.

De opgave van het ik is dus niet om van de negatieve eigenschappen af te komen, maar om deze ook als essentiële onderdelen van het ik te gaan beschouwen en ervan te gaan houden.

Er van houden betekent overigens niet dat je er blij mee moet zijn, maar om van het geheel te houden heb je ze wel nodig. En als je die negatieve eigenschappen dan toch hebt, kijk dan wat voor positiefs er uit kan ontstaan.

Kijkend naar het eerste deel van het citaat: *Als je jezelf niet verbonden hebt met de echte leegte*, kan je dat gaan vertalen naar: *Als je niet van jezelf kan houden.*

Het houden van jezelf in zijn geheel (‘goede’ en ‘slechte’ eigenschappen) is onvoorwaardelijk liefde. Als dat tot stand is gekomen, is de eenwording van het ik een feit en is de basis van eenwording met de ander en de omgeving gelegd.

•Welke ‘negatieve’ eigenschappen in je ik heb je al kunnen vertalen naar positieve eigenschappen?

•Ga eens na van welke ‘negatieve’ eigenschappen je af wilt of waar je last van hebt en ga op zoek naar de ‘positieve’ eigenschappen die daarmee verbonden zijn.

•Welke ‘positiviteit’ heb je zelf ontwikkeld in deze crisisperiode en welke eigenschappen in jezelf heb je daarvoor gebruikt.

“Overhaast je niet in je oefening, want het duurt minstens 10 jaar om je de basis eigen te maken en de eerste trede te bestijgen.

Beschouw jezelf nooit als een alwetende, volmaakte meester; je moet dagelijks blijven oefenen met je vrienden en leerlingen, en je gezamenlijk ontwikkelen in de Vredeskunst.

Wat we vaak tegenkomen is de gedachtegang dat het doel van oefenen louter het behalen van resultaat is en dan het liefst ook nog zo snel mogelijk. Een veel gehoorde vraag rondom oefening is dan ook: “Wat wil je bereiken?”.

Hetzelfde zie je terugkomen in gesprekken. We gaan gesprekken vaak in met hetgeen we eruit willen halen. In beide voorbeelden zijn we vooral bezig met het eindpunt of eindresultaat. Je begint bij het eind.

Als je vanuit deze gedachte kijkt naar de eerste zin van het citaat kun je ontmoedigd worden om überhaupt te beginnen. Als ik 10 jaar moet oefenen om me alleen maar de basis eigen te maken, moet ik er dan wel aan beginnen? Als je dan ook nog wordt verteld dat in Aikido het 25 jaar duurt voordat je één techniek echt eigen gemaakt hebt en het in Tai Chi minimaal 10 jaar duurt voordat je de beginnersvorm (simplified of 24-vorm) loopt zoals bedoeld, dan zal het voor de meeste mensen een onbegonnen weg zijn.

Voor het dagelijks oefenen is discipline nodig. Het opbrengen van discipline is voor de meeste van ons niet gemakkelijk. Het wordt niet veel aantrekkelijker wanneer je de betekenis van het woord opzoekt. Woorden als gehoorzaamheid, (krijgs)tucht, dwang en onderwerping zijn niet direct een aanmoediging om discipline te hebben. Wanneer je echter naar de Latijnse oorsprong van de woorden kijkt, vind je echter dat:
– discipline is ontleend aan het woord disciplina, wat onderwijs betekent.
– discipel, dienaar betekent en discipline ook vertaald kan worden als dienstbaarheid.

De definitie van discipline die wij in deze context gebruiken is: “Discipline is het dienstbaar zijn aan het leren leven (in harmonie).”

Wat opvallend is als je iemand vraagt iets zo snel mogelijk te doen, het woord ‘snel’ gezien wordt als bepaling van het tempo. Dat terwijl de zin ‘zo snel mogelijk’ eigenlijk aangeeft dat de snelheid bepaald wordt door de mogelijkheden en niet andersom. Wanneer het ‘oefendoel’ vrede als levenskunst is, dan kun je niet verwachten dat je dat even leert. Je kunt je zelfs afvragen of je het ooit echt in zijn volheid zou kunnen leren. Het gaat hier niet om leren van vaardigheden, technieken of theorieën. Het gaat hier om het ‘leren’ leven in harmonie met het ik, de ander en de omgeving.

Leven leer je niet uit een boekje. Het is de natuurlijke staat waarmee wij worden geboren. Een baby doet alles vanuit de grondhouding ‘leven’. Met het ouder worden, komen we steeds verder weg te staan van deze natuurlijke staat als beginpunt. Wij hebben ons allerlei vaardigheden, gewoontes en overtuigingen aangeleerd om te kunnen ‘overleven’. Het dagelijks oefenen van vrede als levenskunst is niet gericht om deze aangeleerde vaardigheden, gewoontes en overtuigingen weer af te leren. Het dagelijks oefenen is gericht om de natuurlijke staat weer toe te voegen.



Een voorbeeld ter illustratie: kinderen staan van nature ‘open’ voor alles om hen heen. Vanuit de gedachte dat ze beter kunnen werken als ze niet afgeleid worden door prikkels uit de omgeving, wordt ze al vroeg geleerd om te focussen. Door te focussen richt je je aandacht op 1° (één graad). Dit is op zich niet verkeerd en kan in sommige situaties een handige vaardigheid zijn. Het buitensluiten van de andere 359° kan echter ook zeer vermoeiend, onhandig en zelfs onveilig zijn. Je weet namelijk nooit zeker waar de ‘aanval’ vandaan komt en kunt voor lelijke verrassingen komen te staan.

Het oefenen van vrede als levenskunst is gericht op het (weer) toevoegen van de overige 359° aan de 1° (de focus). Je staat open voor alle indrukken en prioriteiten om je heen en je kunt jouw aandacht richten op één ding, zonder last te hebben van die andere prikkels.

Uitgaande van de uitspraak van Galileo Galilei (een Italiaans natuurkundige, astronoom, wiskundige en filosoof): “Je kunt een mens niets leren; je kan hem alleen helpen het zelf te ontdekken in zichzelf” is het de eerste stap in het oefenen ‘Her-Kennen’.

Het ‘Her-Kennen’ is de middelste stap of vorm van kennen in het onderstaande rijtje:

- **Kennen;** het ‘grote weten’ van de natuurlijke staat, die in elk van ons zit en het meest zichtbaar is tot ongeveer het zevende levensjaar.
- **Ont-kennen;** na het ‘grote weten’ ontstaat langzaam, het niet meer kennen van de natuurlijke staat.
- **Her-kennen;** het ‘wakker worden’, ook wel bewust worden van de onnatuurlijke en natuurlijk staat.
- **Er-kennen;** het kiezen om in de wakkere staat te leven en te gaan oefenen.
- **Kennen;** het opnieuw kennen van en leven in de natuurlijke staat.

– Gericht op de natuurlijke staat; welke fysieke kenmerken herken je als je in de zogenaamde ‘flow’ bent?
– Gericht op de onnatuurlijke staat (verkramping); welke fysieke kenmerken heb je als je minder ‘lekker’ in jouw vel zit?

“De Vredeskunst kent geen competitie. Een ware krijger is onoverwinnelijk, omdat hij zich nergens tegen afzet. Verslaan betekent de gedachte aan strijd verslaan die wij in ons koesteren.”

We kijken nogmaals naar de verschillende vormen van kennen:

- **Kennen**
- **Ont-kennen (je blijft hangen in ‘oud/aangeleerd’ gedrag)**
- **Her-kennen (je her-kent het ‘oud/aangeleerd gedrag)**
- **Er-kennen (je kiest voor ‘nieuw/natuurlijk’ gedrag)**
- **Kennen**

Het herkennen is een zeer belangrijke stap in het proces van het kennen. Als we niet herkennen dat we ergens ‘last’ van hebben of wat de voordelen zijn van het in de ‘flow’ zijn, is er geen noodzaak om het anders te doen. Het herkennen is een actie en tegelijkertijd een startpunt voor een nieuwe keuze.

Heb je jouw gedrag her-kent, dan heb je twee (vervolg)keuzes: het ont-kennen of het er-kennen. Eigenlijk maakt het op korte termijn niet uit welke van de twee je kiest. Het feit dat je een bewuste keuze maakt, zorgt ervoor dat je weer in beweging komt en in balans bent.

Stel je voor dat jouw partner, om een nog onbekende reden voor jou, enorm boos is en ‘ruzie’ wilt maken. Dan kun je daar zelf ook boos om worden. Welk recht heeft hij of zij om boos op je te zijn, je hebt toch niks gedaan?
Wanneer je dit bij jezelf herkent, kun je ervoor kiezen om niet in de ruzie te stappen (keuze van er-kennen). Je luistert en geeft je partner de ruimte om boos te zijn, waardoor de boosheid weg kan.

Je kunt er ook juist voor kiezen om ruzie te maken (keuze van het ont--kennen). Door actief ruzie te maken kan de boosheid van je partner ook uit zijn of haar systeem verdwijnen. Nadat de boosheid eruit is gekomen kan je vragen waar die boosheid vandaan kwam. Je hebt jezelf niet afgezet tegen het feit dat je partner en jij boos op elkaar mogen zijn en er is dus ook geen winnaar of verliezer.

De filosofie van Aikido kent geen competitie en dus geen winnaar of verliezer. In de dagelijkse praktijk van de volwassen mens bestaat er wel competitie en strijd. Je merkt dit onder andere doordat de volwassen mens zich voornamelijk bezighoudt met



resultaat. Het woord resultaat heeft onder andere de betekenis van een einduitkomst. Het is geen beginpunt. Als je dus alleen bezig bent met het resultaat, zul je nooit echt beginnen. Dit terwijl de wijze waarop je begint, van grote invloed is op het resultaat. Als je begint vanuit kramp, is de kans groot dat de uitkomst ook kramp is.

Daarnaast kun je wel volledig zelf bepalen hoe je begint, maar niet wat er uitkomt. Als je toch het resultaat als beginpunt van een gesprek wilt laten zijn, meld dan gelijk wat het resultaat zou moeten zijn. Als de ander hier niet in mee wilt gaan, accepteer dit en stop het gesprek. Is de ander wel bereid om naar het resultaat toe te werken, dan kan je het gesprek voorzetten. Zo neem je de ander zo kort mogelijk mee in jouw kramp.

Het vastzitten aan het resultaat, kun je vertalen als het vastzitten aan het doel (doelvastheid). Dit leidt tot de mentale verkramping en het gevoel dat je faalt als je het resultaat of doel niet behaalt. Het leven zonder enig doel klopt wat ons betreft ook niet. **A**ls je boodschappen doet voor het avondeten, is het immers handig om te weten wat je mee kunt nemen om te maken wat je wilt.

Het alternatief voor doelvastheid is doelgerichtheid. Je hebt een bepaald doel voor ogen (doelgerichtheid) en je gaat aan de slag. Zolang er niets raars gebeurt, is er een grote kans je in de buurt van jouw doel uitkomt. Daarnaast sta je open voor eventuele andere mooie uitkomsten. Als je naast het halen van de ingrediënten voor het eten van vanavond een mooie aanbieding tegenkomt voor toiletpapier, kun je deze ook meenemen.

Het oefenen binnen de filosofie van Aikido heeft geen specifiek doel en zeker geen doelvastheid. De doelgerichtheid van het oefenen is om continu in het NU te zijn (en dit is wellicht een utopisch streven). De doelgerichtheid is om te leven en het oefenen is in eerste instantie bedoeld om te herkennen wanneer je dat niet doet (overleven), om vervolgens te handelen en weer in het NU te zijn.

Gisteren was de opdracht om de fysieke kenmerken van jouw staat (kramp of flow) te herkennen. Vandaag ga je een stap verder door te achterhalen wanneer en in welke situatie je in staat bent geweest om, na het herkennen van de verkramping, een bewuste keuze te maken voor ont-kenning (oude gedrag) of er-kenning (nieuw gedag). Kan je voor jezelf benoemen of achterhalen of daarna de fysieke kenmerken zijn veranderd?

"IJzer is vol onzuiverheden, waardoor het verzwakt wordt; via smeden verandert het in staal en vindt vorm in een vlijmscherp zwaard. Mensen ontwikkelen zich op eenzelfde manier."

Zoals in het vorige artikel is besproken is het in eerste instantie het belangrijkst om een keuze te maken. Het oefenen richt zich echter op het ontwikklen van het natuurlijk gedrag. Om steeds vaker de keuze te maken om te gaan Er-kennen (natuurlijke gedrag), is het handig om te weten waarom dit de voorkeur heeft boven het blijven in het Ont-kennen (aangeleerde gedrag).

Zoals in het vorige artikel is besproken, is het in eerste instantie het belangrijkst om een keuze te maken. Het oefenen richt zich echter op het ontwikklen van het natuurlijk gedrag. Om steeds vaker de keuze te maken om te gaan Er-kennen (natuurlijke gedrag), is het handig om te weten waarom dit de voorkeur heeft boven het blijven in het Ont-kennen (aangeleerde gedrag).

Op korte termijn kan het slim of zelfs aan te raden zijn om voor het 'oude', aangeleerde gedrag te kiezen. Deze manier ben je gewend en werkt tot op zekere hoogte, anders zou je het niet zo doen. Het kost je wel energie en levert spanning op, maar je redt het ermee. Op de langere termijn heeft het kiezen voor het aangeleerde gedrag echter een toenemend negatief effect, je blijft in het 'oude' hangen en de spanning kan opbouwen tot iets dat te groot is om mee om te gaan.

Kiezen voor 'nieuw', natuurlijk gedrag is op korte termijn, zeker niet eenvoudig. Je zult bestaande patronen moeten doorbreken en kiezen voor iets, waar je de uitwerking niet van kent. Door te oefenen wordt het natuurlijke gedrag steeds makkelijker. Het natuurlijke gedrag gaat uit van wie je bent en niet van wie je bent geworden. Je verliest geen energie meer door een rol te spelen en de spanning neemt af.

Vanaf je geboorte, en sommigen denken zelfs al eerder, ben je al wie je bent. Alles wat het 'wie je bent' vormt, is aanwezig, uiteraard in zeer 'ruwe' vorm. Alle talenten zijn dus al aanwezig. Je zou het kunnen vergelijken met een diamant. In de ruwe diamant zit de kern van een prachtige diamant. Door middel van slijpen/polijsten kan de diamant, die in de kern al aanwezig is, zichtbaar gemaakt worden voor iedereen. Hetzelfde geldt voor het smeden van een Katana (samoeraizwaard).
Het oefenen is niet gericht op het aanleren van nieuwe dingen die niet bij je passen of niet in je zitten. De 'ruwe' vorm van het ik heeft jaren van groei en ontwikkeling nodig om de kern helderder te krijgen. Ont-wikkelen is niets anders dan het afwikkelen van de ingewikkeldheid.

Na het zevende levensjaar wordt het kind meer ontvankelijk voor invloeden van buitenaf. Het komt terecht in een volwassen wereld, waar het voornamelijk gaat om wie je bent geworden. Je kunt je voorstellen dat het kind hierin meegaat. Aan de ene kant is dat erg handig, omdat het de 'wereld' is waarin het kind opgroeit, aan de andere kant is het onhandig, omdater'onzuiverheden'inhetsysteem komen die het slijpen van de diamant kunnen bemoeilijken.

Door deze overgang van het natuurlijke naar het aangeleerde, komen twee overlevingsstrategieën naar boven: vechten en vluchten. Welke van de twee meestal gekozen wordt verschilt per persoon en is afhankelijk van het karakter.

Iemand die de neiging heeft tot vechten, zal in spannende situaties de strijd aangaan, van zich afbijten, de eigen mening sterk ventileren. Iemand die vlucht, zal in spannende situaties eerder de mond houden, de sfeer trachten goed te houden, gaan zorgen voor de ander. Het herkennen van je voorkeursreactie kan al enorm helpen om natuurlijk gedrag te gaan ontwikkelen.

Herkenning van jouw voorkeursreactie is overigens ook in andere situaties te herkennen. Zo zijn mensen die in vergaderingen het voortouw nemen vaak vechters en mensen die in hun vrije tijd graag voor anderen zorgen vaak vluchters.



In de eerste twee opdrachten ben je al bezig geweest met her-kennen. Dat is ook de start van deze opdracht: welk vecht of vluchtgedrag zie je jezelf in het algemeen doen in een spannende situatie? Zie je dit gedrag ook terug in sport, hobby's of andere situaties?
Kies vervolgens één situatie waar je het natuurlijke gedrag in wilt (terug)brengen en schrijf deze op. Oefen nu in deze situatie om van her-kenning naar er-kenning te gaan.

“Het heeft geen zin om nu eens met deze techniek, dan weer met die te stoeien. Handel gewoon afdoende, Zonder reserve!”

Het laatste artikel in de serie over oefenen. We hebben in vogelvlucht gekeken naar het dagelijks oefenen aan de hand van het rijtje: Kennen – Ont-kennen – Her-kennen – Er-Kennen – Kennen.

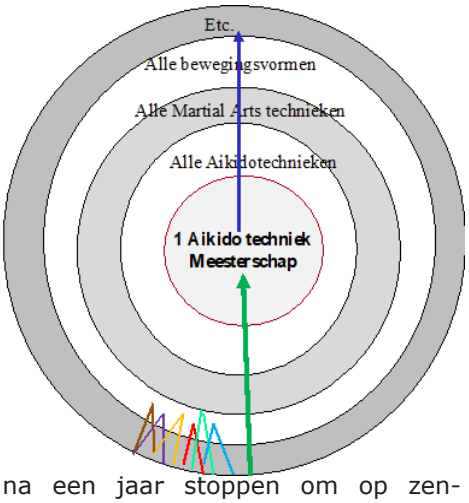
Het eerste Kennen (het grote weten wat wij vanaf onze geboorte in ons dragen), hoeft niet geoefend te worden. Wat wij volwassen mens wel kunnen doen, is kijken hoe kinderen tot een jaar of zeven zich bewegen en omgaan met situaties en daarvan leren. Ik zeg meestal dat de (klein)kinderen mijn grootste leermeesters zijn. We hebben gekeken naar ontkennen, her-kennen en er-kennen en daar opdrachten en oefeningen aan gekoppeld. Voor het artikel van vandaag blijft over: het laatste Kennen.

Het laatste Kennen vertalen we met Meesterschap. In de tijden van gilden leerde je als gezel, na jaren van samenwerken met je meester(leraar) het ambacht tot in de finesses, om vervolgens de meesterproef af te mogen leggen. Als je geslaagd was voor de meesterproef, mocht je jezelf meester noemen. Het leren van het ambacht van het betreffende gilde was een jarenlang proces. Om daarnaast ook nog andere ambachten te leren was ondoenlijk.

Dit geldt ook voor de krijgskunst Aikido. Om het niveau van meesterschap te bereiken, gaat het er niet om zoveel mogelijk technieken te leren. Aikido kent heel veel technieken en met de wetenschap dat het echt eigen maken van één techniek 25 jaar duurt, zou je de conclusie kunnen trekken dat het geen zin heeft om eraan te beginnen. Gelukkig is de essentie van één techniek de essentie van alle technieken.

Door het oefenen en het willen doorgronden van allerlei verschillende technieken zorg je ervoor dat de ontwikkeling van één techniek en dus ook de essentie van alle technieken vertraagd wordt. Door het uitblijven van zichtbaar resultaat, haken de meeste volwassen mensen af en gaan zij iets anders doen. Als dit dan ook niet snel genoeg gaat, is er vast wel weer iets anders waar de aandacht op gericht kan worden.

Het is niet verwonderlijk dat we enthousiast beginnen met mindfullness,



na een jaar stoppen om op zen-meditatie te gaan en daarna Tai Chi uitproberen. Zo blijven we echter klooien in de marges. Dit is in de tekening te zien in de buitenste cirkel. Als we echter bereid zijn om, wanneer we denken dat wij stilstaan of als het moeilijk wordt, door te zetten, ga je naar de tweede cirkel en ervaar je direct weer ruimte om te groeien.

Na een tijd oefenen, wordt het ook in die cirkel weer lastiger of verlies je de interesse en neig je tot stoppen. Als je dan slaagt voor je examen voor de bruine band, krijg je weer nieuw elan om door te gaan en zo gaat dat door totdat je op een dag, zonder dat je je dat bewust bent, merkt dat je oefent in alle dagelijkse bezigheden en de essentie begint in te zien van die éne techniek. Meesterschap gloort dan aan de horizon.

Japanse sage

Tijdens een wandeling werd een theemeester door een samoerai uitgedaagd voor een gevecht. Het niet ingaan op de uitdaging zou zeer respectloos zijn en grote schade toebrengen aan zijn familie. De theemeester nam de uitdaging aan en het gevecht zou 24 uur later plaatsvinden, op dezelfde plek als de ontmoeting van de twee mannen.

De theemeester wist zeker dat hij zou gaan sterven, omdat hij nog nooit een katana in zijn handen had gehad, laat staan een zwaardgevecht had gedaan. Hij ging bij een bevriend samoeraimeester te raden hoe hij met waardigheid kon gaan sterven. De samoeraimeester gaf hem een katana in zijn hand en vroeg het vast te houden als ware hij thee aan het schenken was. Hij wenste de theemeester een mooie dood toe.

De volgende dag ging de theemeester naar de afgesproken plek en hield de katana vast als ware een onderdeel van de theeceremonie. De samoerai zag de theemeester staan en herkende het meesterschap van de man. Hij boog diep en vroeg of hij leerling mocht worden van de theemeester. (bron: Aalt Aalten)

Deze sage leert ons dat de essentie van één techniek de essentie is van alle technieken. Vertaald naar het dagelijks oefenen betekent dit, dat je niet veel verschillende oefeningen nodig hebt en dat dat zelfs je ontwikkeling in de weg kan zitten. Eén oefening en het liefst één die je al (mogelijk onbewust) doet is genoeg. Stel dat je het heerlijk vindt om te wandelen, dan kun je het wandelen gebruiken als basis van het dagelijks oefenen en je zintuigelijke waarneming daaraan toevoegen:
Ruik en zie de bloemen, planten, het gras. Hoor de vogels zingen. Voel de zon, wind of regen op je huid. Proef het meegenomen water.

Als je dit in het begin bewust doet, dan zal je merken na een tijd al onbewust doet en ga je ook merken dat als je ergens komt je ook meer je zintuigen gebruikt. Je gaat de sfeer proeven, de kramp bij een ander zien, de verborgen agenda horen, je voelt je haren overeind staan bij onderlinge spanning en ruikt het onraad.

**Ga dan nu een handeling die je veelvuldig doet in je hobby’s en/of sport doen vanuit actieve ontspanning en herhaal dit zoveel mogelijk.
Zo zou je bijvoorbeeld bij het tennissen, je bewust kunnen zijn van hoe je het handvat van je racket vast- of loshoudt. Hou het racket voor elke eigen service of opvangen van de service van je ‘tegenstander’ eerst eens los, omvat het handvat in plaats van dat je er in knijpt.**

"Vul jezelf met Ki en nodig de aanval uit."

Vandaag gaan we kijken naar twee zaken:

- **Wat is KI?**
- **Waarom moet ik de aanval uitnodigen?**

In het woord Aikido vind je het Japanse woord KI. Het woord KI heeft een aantal verschillende schrijfstijlen:

- Qi; als in Qigong, onderdeel van de Chinese bewegingsleer.
- Chi; als in Tai Chi, voorheen een Chinese vechtkunst, nu een bewegingsleer
- Ki; als in ReiKi; alternatieve geneeswijze voornamelijk door aanraking met de handen
- Gi; als in Gi Yeok Be Ki, de eerste techniek in Koreaans zwaardvechtkunst

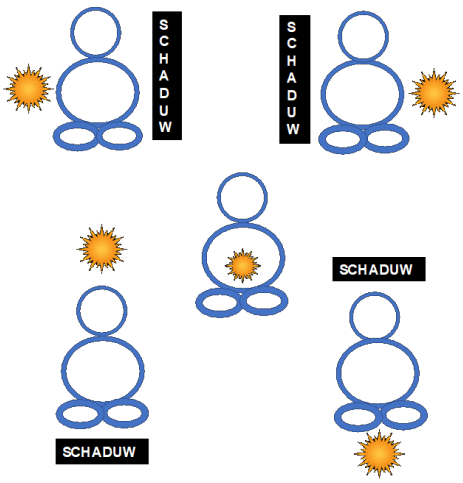
Voor de helderheid gebruiken wij hier het woord Ki. De betekenis van het woord Ki is niet eenvoudig. Er zijn verschillende woorden waarmee Ki wordt uitgelegd: levenskracht, adem, vitale energie en spirituele energie.

Het lastige is dat Ki niet te zien is. Het is niet tastbaar en zal in onze westerse wereld al snel als 'zweverig' worden betiteld. Ki is, voor zover wij weten, wetenschappelijk nooit bewezen. In de oosterse wereld wordt het echter in veel filosofieën beschreven als zijnde van levensbelang. Een oud chinees gezegde luidt: Je kan drie maanden zonder eten, drie dagen zonder water en drie minuten zonder zuurstof, maar je kunt geen seconde zonder Qi.

In de Aikidofilosofie staat Ki onder andere voor persoonlijk en universele energie. In alle 'nuchterheid' maakt het ons niet uit hoe het heet of hoe het werkt, als het maar werkt. Als alles wat je doet gemakkelijker gaat en energie oplevert zijn wij meer dan tevreden.

In het eerder geschreven artikelen; *"Er zijn momenten waarop het noodzakelijk is je af te zonderen in de verre bergen of in een afgelegen vallei, ten einde de verbinding met de levensbron te herstellen. Adem in en laat jezelf dragen tot de uiteinden van het universum; adem uit en breng de kosmos weer terug naar binnen."* hebben we al iets over Ki gezegd.

De 'levensbron' die in het citaat bedoeld wordt, ligt in het IK. In Aikido heet dit het KI-punt, en bevindt zich op 3 platte vingers onder je navel, in het midden van het lichaam. Het wordt dan ook 'het midden' genoemd.



Vanuit 'het midden' kan je naar alle kanten bewegen. Een mooi beeld voor het midden is dat als daar een zon straalt, de straling 360° uitstraalt. Het gehele lichaam wordt dan gevuld met 'zonlicht' ofwel energie en deze energie straalt via de huid naar alle kanten naar buiten. Als de zon op een andere plek straalt is er altijd op een andere plek schaduw.

Als het hele lichaam vanuit het midden baadt in de straling van een zonnetje (gevuld is met Ki) dan kan je volgende kenmerken zien:

- Lichtheid
- Warmte
- Ontspanning
- Rust
- Zachtheid
- Kracht
- Blijheid

Het zal aantrekkelijk zijn of met andere woorden het zal een uitnodigende uitstraling hebben.

Als je de persoonlijke Ki verbindt met de universele energie dan gaat de uitstraling 360° alle kanten van het 'universum' op. Dit fenomeen wordt nog weleens 'Charisma' genoemd, en heeft een enorme aantrekkingskracht op anderen. Een mens met charisma kan veel en velen in beweging krijgen. Het kan uiteraard ook jaloezie aantrekken.

Als je niet kan bepalen wat je aantrekt of uitnodigt, dan kan je beter maar alles uitnodigen, dus ook een 'aanval'. Doordat je alles uitnodigt, kan je niet overvallen worden door iets wat op je afkomt. Door de gevuldheid met Ki ben je niet beperkt in de beweging die de 'aanval' kan neutraliseren en iets aan de 'aanval' kan toevoegen.

De kenmerken die bij een gevuld systeem met Ki beschreven staan gelden niet alleen voor de fysieke bewegingen, maar ook voor de mentale bewegingen.



In deze bijzondere tijd zal je veel 'angst' in je omgeving tegenkomen. Verlicht de angst van de ander eens, al is het maar voor een kort moment, met je 'aantrekkelijke' en welgemeende glimlach en merk hoe je er zelf ook van mee mag genieten.

“Laat niet na – Om te leren van – De reine stemming van een – Aldoor golvende bergstroom – Die over de rotsen klatert.”

Net als aarde, vuur en lucht, is water een natuurelement. Het is het enige natuurelement dat zich in verschillende vormen, al naar gelang de omgeving, kan voordoen. Het kan de vorm aannemen van gas (als waterdamp), vast (als ijs), vloeibaar (als water).



Onze aarde bestaat voor 71% uit water, daarnaast bestaat het leven op onze aarde uit water en is tevens afhankelijk van water om te kunnen leven. Ook wij als menssoort bestaan voor 60-70% uit water (afhankelijk van leeftijd en geslacht) en zouden zonder water, binnen drie tot vier dagen overlijden. Water heeft vele functies in ons systeem:

- Het is nodig voor het brein om hormonen en neurotransmitters te produceren.
- Het vormen van speeksel wat nodig is voor onze spijsvertering.
- Het reguleert de lichaamstemperatuur.
- Het ondersteunt de gezondheid door het vochtig houden van de slijmvliezen.
- Het dient als smering van de gewrichten om zo soepel te kunnen bewegen.
- Het beschermt het brein en de ruggengraat tegen schokken van buiten het lichaam.
- Het zet voeding om in bestanddelen die nodig zijn om te kunnen leven.
- Het reinigt het lichaam door het afvoeren van afvalstoffen via de urine.
- Het zorgt ervoor dat lichaamscellen kunnen groeien, worden vervangen en overleven.
- Het helpt bij het vervoeren van zuurstof door het hele lichaam.
- Het is het voornaamste onderdeel van de meeste lichaamsdelen.

Kijk je naar water, dan zie je dat het belangrijk is dat het blijft stromen. Als water een relatief korte tijd stil staat, is het al een bron voor ziektekiemen die zich ontwikkelen en gaat het stinken. Je hebt het vast wel eens gezien; een sloot die aan de oppervlakte bedekt is met (eenden)kroost, een waterplantje dat groeit op stilstaand of traag stromend water en zuurstof onttrekt uit het water. Het ziet er wellicht mooi uit, maar het water gaat stinken en het leven in de sloot zal sterven. Bedenk dat wij ook voor het grootste gedeelte bestaan uit water en als dat niet meer of slecht door ons lichaam stroomt, kan dat levensbedreigend zijn.

Wat zijn de lessen die de golvende bergstroom ons zou kunnen leren?

Denk eens aan het geluid dat je hoort bij een fontein of een beekje met stromend water. Het klaterende geluid heeft een zeer rustgevend effect. Het rustgevend effect zorgt ervoor dat ons hele systeem in een ontspannen toestand komt en brengt ons in een staat van ‘dagdromen of meditatie’. Het denken wordt helderder, waardoor we zaken weer op een rijtje kunnen zetten en ideeën krijgen voor vraagstukken waar we mee bezig zijn. Daarnaast kunnen we er ook gewoon even stilzitten en genieten van het geluid, we hoeven even niets.

Naast de rust die de golvende bergstroom ons geeft, laat het ons ook zien dat obstakels ons niet in de weg hoeven zitten. Het slaat niet kapot op de rots. Door te ‘accepteren’ dat de rots er is en te kijken naar de ruimte die rondom de rots aanwezig is, kan het met behoud van de eigen vorm en kracht verder stromen. Het zal altijd de eigen weg vinden.

Het stromend water kan zeer zacht zijn waardoor het door niets tegen gehouden kan worden. Het kan echter ook zeer hard zijn, waardoor het zorgt dat de harde stenenrots slijt. Als je ooit ‘verkeerd’ op het water in een zwembad terecht bent gekomen, heb je gevoeld hoe hard water kan zijn, zelfs in de vloeibare vorm. De kracht van water is dat het zacht en hard in zich draagt en de vorm aanneemt die noodzakelijk is om er voor te zorgen dat het kan blijven bewegen en leven.

Het alsmaar stromende water zal er, net als in ons lichaam, zorg voor dragen dat een verontreinigde omgeving wordt schoongespoeld en dat het vuil wordt afgevoerd. Hierdoor zorgt het water ervoor dat leven mogelijk is en blijft, voor het ik, de ander (bijvoorbeeld het dier dat ‘schoon’ water kan drinken) en de omgeving (de natuur). Als wij in een ‘ziekmakende’ omgeving zijn kunnen wij, mits wij zijn als stromend water, de boel opschonen en gezond houden.

Resumerend zijn de lessen die de golvende bergstroom ons leert dat het ik;

- Rust kan brengen aan anderen.
- Altijd zijn eigen weg kan gaan.
- Zowel zacht als hard kan zijn al naar gelang de situatie.
- Een (eigen)omgeving ‘gezond’ kan maken en houden.

Als je de laatste les; ‘het bevorderen van gezondheid’, als metafoor vertaald, kan je dan een situatie voor ogen nemen, waar jij als stromend water gehandeld hebt? Bedenk hoe jij in deze tijd metaforisch en wellicht ook letterlijk de gezondheid van het ik, de ander en de omgeving kan bevorderen en behouden als je handelt als stromend water.

“Al verschilt onze weg volledig van de krijgskunsten uit het verleden, toch hoeven we het oude niet helemaal te laten varen.

Neem waardevolle tradities op in deze nieuwe Kunst door ze te bekleden met een nieuwe dracht, en bouw vanuit de klassieke stijlen om ‘betere’ vormen te scheppen.”

In de loop van de tijd veranderd bijna alles en wordt het oude meestal afgedankt. Toch hoor je vaak gezegd worden: “Vroeger was alles beter”. Is het dan wel handig om zaken die wij in het verleden deden in het heden af te serveren?

In het ‘oude’ Japan werd door samoerai regelmatig seppuke (zelfmoord d.m.v. het zelf opensnijden van de buik) gepleegd. Naast de samoerai die seppuku pleegde was de kaishakunin als belangrijkste persoon aanwezig tijdens de ceremonie. Om eerverlies te voorkomen moest de pijn stoïcijns verdragen worden. De kaishakunin was verantwoordelijk voor het toebrengen van de genadeslag en voorkwam op die manier een lange pijnlijke doodsstrijd met verlies van eer als gevolg. Bij de ‘genadeslag’ werd de samoerai door één slag met een katana gedood.

Het is logisch dat wij tegenwoordig mensen niet meer met een katana in één klap het hoofd van de romp slaan. Figuurlijk gebeurt het echter nog regelmatig. Door niet duidelijk, open en eerlijk te zijn maken wij het de ander soms veel moeilijker dan nodig. Het brengen van een lastige of pijnlijke boodschap doen we bijvoorbeeld zo voorzichtig mogelijk, omdat we bang zijn voor de emoties van de ander, dat de boodschap niet in één keer helder is. We moeten de boodschap dan opnieuw brengen, steeds iets harder, totdat het duidelijk is. We gebruiken meer dan één slag en hiermee doen we de ander meer ‘geweld’ aan dan strikt noodzakelijk.

Op dit moment is er een enorme verandering gaande. Dat hoor je goed in de woorden ‘het nieuwe normaal’. Geen handen schudden is ‘het nieuwe normaal’. De 1,5 meter afstand maatschappij is ‘het nieuwe normaal’. Vanuit het zo min mogelijk overbrengen van ziektekiemen een heel logisch standpunt. Bekijk je het alleen vanuit dit standpunt, wordt er al snel voorbij gegaan aan waarom we ooit handen zijn gaan schudden.

***H**et elkaar de hand geven wordt al duizenden jaren gedaan. Zo liet men vroeger, door elkaar de hand te geven, zien dat er geen wapens in de hand of mouw verborgen waren. Het hand geven is tevens een uiting van respect, het laat zien dat je gelijkwaardig bent. Daarnaast werd in een studie uit 2015 ontdekt dat veel mensen, na een hand te hebben gegeven, onbewust aan de hand roken. Hierdoor zou men ook op basis van geur een indruk kunnen krijgen de ander. (bron: National Geographic).*

Als het afstand houden en elkaar geen hand geven het nieuwe normaal wordt, verdwijnt dan ook de essentie van het hand geven of kunnen we het een andere vorm geven?

Wellicht liggen er mogelijkheden in de begroetingsrituelen van de Japanners ofwel het buigen. De Japanse buiging wordt gebruikt als begroeting, als afscheid, het is een manier om spijt te betuigen, respect te tonen of als verontschuldiging en het is ook een



manier om gewoon ´hallo´ te zeggen.

Het soort buiging is afhankelijk van de mate van respect die moet worden getoond. Hoe dieper de buiging, des te groter het respect. Bij de staande buigingen wordt meestal een onderscheid gemaakt tussen vijf soorten. Behalve de eerste moeten alle worden verricht vanuit de heupen, dat wil zeggen met rechte rug.

1: *de informele hoofdknik, 5º buiging, voor vrienden en personen lager in rang*
2: *een 15º buiging (´eshaku´), een iets formelere begroeting naar bekenden*
3: *een 30º buiging (´keirei´), om respect te tonen aan onbekenden en hoger geplaatsten*
4: *een 45º buiging (´saikeirei´), om groot respect of spijt te tonen*
5: *een 90º buiging, of knielen met het voorhoofd op de grond, zie je in de dagelijkse begroetingen nauwelijks meer. Bij de krijgskunst Aikido wordt deze tijdens de les nog wel gebruikt.*

(Bron: Kokorodo Nederland)

Moeten we dan nu, in plaats van handen geven, met z’n allen gaan buigen naar elkaar? Ik weet het niet. Als de nieuwe vorm de respectvolle essentie van zowel de westerse als oosterse manier van begroeten in zich heeft, komt er, door het behouden van de waardevolle traditie vanuit deze klassieke stijlen wellicht een betere nieuwe vorm voort.



Welke zaken uit het ‘oude’ zou jij willen behouden en welke (nieuwe) vorm kan jij er aan geven?

“De technieken van vredeskunst zijn niet snel of langzaam, noch bevinden ze zich binnen of buiten. Ze gaan tijd en ruimte te boven.”

We hebben al veel geschreven over technieken en ontdekt dat het lang duurt voordat je de essentie van één techniek doorgrond hebt. Ook hebben we ontdekt dat het beoefenen van één techniek uiteindelijk leidt tot meesterschap over alle bewegingen. Het oefenen zelf is dan ook niet gericht op het aanleren van technieken, maar op dat wat aan talenten in jezelf al aanwezig is naar buiten te brengen door de ‘schillen’ af te wikkelen.

Wat betekent het dan dat de technieken niet snel of langzaam, binnen of buiten zijn? Het antwoord ligt in het feit dat de technieken worden gekoppeld aan Vredeskunst. Vredeskunst heeft de betekenissen van (zie eerdere citaten):
• De staat van vrijheid
• De kracht van liefde
Vrijheid en liefde zijn grootheden die tijd en ruimte te boven gaan.

Vrijheid
De grootheid vrijheid gaat verder dan fysieke vrijheid. Je kunt iemand opsluiten in een gevangenis, maar dat betekent niet dat die persoon geen vrijheid meer kan ervaren. Denk hierbij aan Mandela, die jarenlang op Robbeneiland vast heeft gezeten, echter in zijn geest is hij altijd vrij geweest. Dit zelfde gold voor Steven Hawking (Brits natuurkundige, kosmoloog, wiskundige) die vanaf zijn twintigste levensjaar meer en meer gevangen zat in zijn lichaam door A.L.S, echter zijn geest reikte zich tot ver in het universum uit.

Hetzelfde geldt uiteraard ook andersom; dat je ogenschijnlijk vrij bent en je toch gevangen voelt. Dat kan zowel in het werk als privé. Velen van ons voelen zich in het werk gevangen door de hiërarchie, de functiebeschrijving, de werkdruk. In de privé omgeving zie je ook veel onvrijheid. Het vastzitten aan de hoogte van je salaris om genoeg geld te hebben voor de hypotheek, je levensstijl of alimentatie. Ook het gevangen zitten of beperkt zijn in je relatie kan herkenbaar zijn. De oplossing van deze gevangenschap ligt meestal niet in het opzeggen van de baan, dakloos worden of het verbreken van de relatie.

We kennen ook allemaal het ‘echte’ gevoel van vrijheid. Dit ervaren we bijvoorbeeld als we aan de waterkant vissen, met vriendinnen op stap zijn, in de vakantie op een terras een glaasje wijn drinken. We koppelen dat gevoel van vrijheid dan meestal aan die gebeurtenissen, maar als dat waar is dan zijn wij erg beperkt in vrijheid. De essentie van die gebeurtenissen is dat we op die momenten kunnen zijn wie we zijn en ons verbonden voelen de ander en de omgeving. Het oefenen van de technieken hierbij is enerzijds het herkennen van onze ‘gevangenschap’ en anderzijds het meer en meer zijn wie we zijn ongeacht de situatie.

Liefde
De tweede grootheid is liefde. Hierbij kunnen wij ons wellicht al meer bij voorstellen dat dit tijd en ruimte te boven gaat. Je herinnert je vast nog de verliefdheidsperiode, je eerste echte afspraak met je geliefde. Je genoot van elkaars gezelschap, onder het genot van een hapje en drankje vertelde je elkaar van alles. Het besef van tijd was helemaal verdwenen, vier uur leken wel vier minuten. Na de eerste afspraak maakte je een afspraak om elkaar weer snel te zien, de tijd leek voorbij te kruipen ineens leken vier minuten wel vier uur.

Je kind woont aan de andere kant van de wereld, even langs gaan om haar of hem fysiek te zien en te knuffelen is niet mogelijk. Dat betekent niet dat dat de liefde die je voelt verdwenen is. Bij ‘echte’ liefde geldt niet: “uit het oog, uit het hart”. Deze liefde kent geen beperking van ruimte of afstand. De beperking van liefde wordt door onszelf opgelegd. Als liefde een vaste vorm krijgt kunnen wij het bezitten en willen we niet dat het ons afgenomen wordt. De liefde wordt dan voorwaardelijk ofwel: zodra de ander voldoet aan de verwachtingen dan is er sprake van liefde”, “Ik hou van jou en blijf je trouw” is een voorbeeld van voorwaardelijke liefde. Het is een belofte die de meeste van ons niet waarmaken, uit cijfers blijkt dat 1 op de 3 mensen vreemdgaat en 40% van alle huwelijken uitlopen op een echtscheiding. Dat betekent niet dat als wij bij elkaar blijven er altijd sprake is van liefde, het kan ook zijn dat ik mijn belofte van trouw wil waarmaken tot de dood ons scheidt. Paradise by the dashboardlight is hier een mooie vertaling van.

Echte liefde gaat over onvoorwaardelijkheid. Het houden van, zonder beperkingen in tijd en ruimte. Het oefenen hiervan is in eerste instantie gericht op het onvoorwaardelijk houden van het ik, waarna pas het onvoorwaardelijk houden van de ander en de omgeving kan plaatsvinden. Het lied van Harry Jekkers; ‘Ik hou van mij’ is zeker de moeite waard om in dit kader eens te luisteren.

Op het moment dat je van je ik houd en je gaat dan van een ander houden, dan geef je de ander iets waar je onvoorwaardelijk van houdt, een groter cadeau bestaat volgens ons niet.



Bij dit artikel is er geen opdracht, oefening of reflectie. Het is een cadeau dat wij in alle vrijheid en met alle liefde aan iedereen willen geven. Doe er mee wat je wilt!

“Vrede als Levenskunst is datgene vervullen waaraan te kort heerst.”

Het laatste artikel dat wij in deze bijzondere tijd schrijven en dan kun je eigenlijk maar één ding doen. In de Aikidofilosofie zorg je ervoor dat zaken afgerond (cirkelvorm) worden. In alle technieken kun je de cirkelvorm herkennen. Als iets niet afgerond is, kan je eigenlijk niets nieuws beginnen. Het mooie van de cirkel is ook dat er geen begin en eindpunt is en dat het een doorgaande beweging is.



Kijkend naar het laatste citaat voeg je iets toe waarvan in de situatie te kort is, zodat het weer één geheel is. Je rond het af. De vraag is wat hebben we dan nog niet beschreven om de cirkel van de artikelen rond te maken en we moeten toegeven dat er nog veel niet geschreven is, dus daar ligt de oplossing niet in. Onze oplossing was om de artikelen af te ronden door alle artikelen samen te vatten in dit laatste ene artikel. Wellicht een ondoenlijke opgave, maar als je wilt groeien moet je bereid zijn te vallen en fouten te maken.

Bij Vrede als levenskunst gaat het om in verbinding zijn met de ogenschijnlijke 8 tegenkrachten beweging en rust, in en uit, zacht en hard, éénwording en verdeling, die elkaar aanvullen om zo in de staat van balans te leven en deze uit te dragen naar de drie niveaus:

- **Ik**, in verbinding het mij.
- **Ander**, in verbinding het wij
- **Omgeving**, in verbinding het mijzelf

Het beginpunt is altijd het *ik*, en zodra het onvoorwaardelijk houden van het *ik*, of wel het houden van de ‘slechte’ en ‘goede’ eigenschappen tot stand is gekomen, zal het *ik* uitgaan van wie je bent en niet vanuit wat je bent geworden. Als het *ik* ingeschakeld is kan je de ander in zijn of haar kracht aanspreken, zodat je, door een veilige leeromgeving te creëren, een bijdrage levert in het succes van de ander. Het beginpunt van het creëren van een medestander is de uitnodigende houding die het *ik* uitstraalt door: lichtheid, warmte, ontspanning, rust, zachtheid, kracht en blijheid.

Door deze zeer aantrekkelijke en uitnodigende houding kan de competitie verdwijnen en ontstaat de wereld van *en*. In deze wereld waar oordelen, verliezen of winnen, overleven en stilstand tot het verleden behoren, kan het leven in het nu als kunst worden beoefend.

Het oefenen is niet gericht op het behalen van resultaat of om vaardigheden te leren. Het is bedoeld om de natuurlijke staat weer toe te voegen aan het *ik*. In de natuurlijke staat is er sprake van vier natuurwetten:

- **Handhaaf je kern.**
- **Wees volledig ontspannen.**
- **Handhaaf gewicht aan de onderkant.**
- **Aandacht in alle richtingen (360)°**

De betekenis van het hele woord Aikido staat onder andere voor ‘de weg van één’. Daarom maakt het niet uit met welke ‘natuurwet’ je start. Doe je er één dan doe je ze allemaal! Dit mag je ook vertalen naar de vele technieken in Aikido. Teveel om ze allemaal te leren, echter de essentie van één techniek is de essentie van alle technieken.

De natuurlijke staat betekent dat je leeft in plaats van bezig bent met overleven. Het verschil zit in dat je bij leven niet ‘vastzit’ aan alles wat op je pad komt, zoals angsten, onzekerheden, falen en negativiteit.

Het vraagt moed om het oefenen aan te gaan en discipline om door te gaan. Discipline om dagelijks te oefenen en om van het oefenen ook een oefening te maken, door het oefenen te doen op een tintelende manier met een glimlach om de mond. Het dagelijks oefenen kan altijd en overal en maakt gebruikt van het rijtje:

- **Kennen**
- **Ont-kennen**
- **Her-kennen**
- **Er-kennen**
- **Kennen**

Waarbij de meest belangrijke het *Her-kennen* is. Door het *her-kennen* heb je al de juiste afstand (ma-ai) en kan je een keuze maken en handelen en/of bewegen. Het *ont-kennen* is zeker op korte termijn het meest gemakkelijk, op langer termijn is het *er-kennen* het meest effectief en energie gevend.

Door het voortdurend afwikkelen van de ingewikkeldheid (alle verdedigings- en vechtstrategiën) zal het *ik* worden ontwikkeld en op een dag het meesterschap hebben bereikt. Op dat moment ontvangt het *ik* de nieuwe witte band en is het laatste Kennen, (het grote weten) wederom de natuurlijke staat. Hier hoort een uitstraling bij die voelbaar is (‘Charisma’) en die:

- *Geeft rust aan anderen.*
- *Kan altijd de eigen weg gaan.*
- *Is al naar gelang de situatie zacht of hard.*
- *Zorgt voor een ‘gezonde’ omgeving.*

Ondanks dat alles in de loop van de tijd veranderd en er nieuwe vormen worden ontdekt, zal Vrede als Levenskunst door de kracht van de onvoorwaardelijke liefde er altijd zijn.

Wij willen jullie allemaal danken voor de steun die wij dagelijks hebben ontvangen tijdens het schrijven van onze verhaaltjes en de kans die wij hebben gekregen om veel te leren.

Dōmo arigatō gozaimashita

