

Aikido

No Kokoro

Het wezen van Aikido¹

Yamaguchi Shihan

In de tekst 'Aikido no Kokoro' (1976) zet Yamaguchi Shihan, één van de belangrijkste naoorlogse Aikido leraren van de Aikikai Hombu dojo in Tokyo, zijn visie op de essentie van Aikido uiteen.

O-Sensei beschouwde de 'spirit' van Aikido als zijn belangrijkste beginsel. Het woord *Aiki* drukt datgene uit waaruit alles ontstaat. De grondlegger hechtte het grootste belang aan liefde en leerde dat het de oorsprong is van al het bestaande. *Aiki* bevat zowel de principes als de middelen om deze liefde tot stand te brengen. Het is door het beoefenen van de technieken van Aikido dat wij tot een volledig begrip kunnen komen van de principes van *Aiki*. En omgekeerd drukken wij in onze beoefening van de technieken de 'spirit' uit in een tastbare vorm. Daarom is het noodzakelijk dat de 'spirit' en de technieken niet worden gescheiden. Aan de 'spirit' wordt uitdrukking gegeven door middel van de technieken en aan de technieken wordt een spirituele vorm gegeven door hun uitvoering.

Gedurende zijn leven zei O-Sensei vaak tegen ons dat hij nog voortdurend aan het leren was en elke dag nog vooruitgang maakte en dat hij niet zou stoppen met leren tot de dag dat hij zou sterven. Wij waren vaak in verlegenheid gebracht wanneer hij ons vertelde dat de technieken die wij de vorige dag hadden geleerd onjuist waren.

Natuurlijk was er geen enkele fout: maar als iemand serieus is in zijn inspanningen om vooruitgang te maken, dan kan van de technieken van gisteren worden gezegd dat zij onjuist zijn wanneer zij worden bekeken vanuit het perspectief van vandaag, hoewel ze op het moment dat ze werden geleerd in het geheel niet onjuist waren. Met deze manier van kijken, hoop ik dat wij allen iedere dag van ons leven kunnen trainen.

Oefening in de zuivere betekenis is een discipline waardoor wij streven naar volmaaktheid (hoewel van volmaaktheid als zodanig niet kan worden gezegd dat het bestaat). De oorspronkelijke betekenis van de twee Chinese karakters voor het woord *Keiko* (oefening) was: reflecteren op de natuur of de eigenschappen van onze voorouders.

Men moet zijn beoefening van Aikido benaderen met een frisse aanpak en een frisse denkwijze. In het Japans drukken wij dit concept uit met de term *Shoshin* dat 'het hart van de eerste keer' betekent. Dit is het belangrijkste ten einde de weg te leren. Men kan zich *Shoshin* voorstellen als iets wat zuiver, onschuldig, bijna kinderlijk in naïviteit is. Het leren van de technieken neemt veel tijd, maar geleidelijk aan kun je met het verstrijken van de tijd (het kan vele jaren duren) de technieken uitvoeren alsof ze een deel van jezelf zijn.

Hoewel het dus lijkt alsof men keer op keer dezelfde technieken traint, iedere dag weer, zal, wanneer je ze met *Shoshin* traint, met de frisse benadering van een beginner, je 'spirit' zich verdiepen en zullen je technieken aan diepgang en inhoud winnen.

Elke training is belangrijk en behoort alleen bij het moment dat deze plaatsvindt. Dit idee kan tot uitdrukking worden gebracht door gebruik te maken van het Japanse woord uit de thee ceremonie: *Ichoigo, Ichiye*, dat betekent dat je de persoon tegenover je beschouwt als iemand die je voor de eerste keer en mogelijk ook voor de laatste keer in je leven tegenkomt. Dit houdt in dat wanneer je tegenover je trainingspartner staat je dit altijd moet doen met het gevoel dat dit de eerste en de laatste mogelijkheid is die je hebt om je met hem te verbinden.

De gedachte om op ieder moment bereid te zijn om te sterven als men doelgericht heeft geleefd hangt samen met de spirit van *Aiki* om waarde toe te kennen aan alle dingen en alle mensen. O-Sensei heeft altijd gezegd dat de echte waarde van Aikido lag in de ware liefde en waardering voor alle dingen, zowel het zichtbare als voor het menselijk oog onzichtbare: mist, bergen, mensen, dieren, planten, lucht, licht - alles.

Het is niet gemakkelijk om dit in korte tijd te begrijpen of om deze instelling te bereiken. Maar als wij met volle inzet oefenen dan kunnen wij iedere dag vooruitgang maken.

Voordat ik O-Sensei ontmoette had ik andere martiale kunsten beoefend, maar, hoewel ik er van genoot, voelde ik voor geen van allen enige werkelijke interesse. Dit was omdat,

hoewel de spirit *Seishin* (zuiver hart) werd benadrukt, ik een sterk gevoel had dat deze enigszins was geïsoleerd van de kunst als zodanig.



Toen ik O-Sensei ontmoette was ik erg verbaasd en vond ik het vreemd dat zo iemand als hij leefde in deze tijd. Ik had daarvoor altijd Budo beoefend met de gedachte dat winnen het enige doel was, maar O-Sensei introduceerde mij in een volkomen nieuwe wereld.

Ik zou graag een eenvoudige verklaring willen geven over de basistechnieken die we beoefenen. Wat je moet onthouden is dat het belangrijkste van Aikido is: *Aiki* is *Kokyo*, *Irimi* en *Tenkan*.

Dit is de grondslag van Aikido. Wat betreft *Kokyo* is de in het algemeen meest gebruikte betekenis van het woord onder Japanners gewoonweg ademhaling: inademen en uitademen, d.i. biologisch ademen.

Maar *Kokyo* is niet alleen maar dit: in de martiale kunsten beschrijft dit woord de essentie van de dingen. Wanneer je spreekt over iemands relatie met zijn partner of de relatie tussen iemands lichaam en geest, dan voorkomt de ware *Aiki* de scheiding van lichaam en geest. Dit kan worden doorgetrokken voorbij de technieken om relaties met andere mensen te omvatten.

In het geval van *Irimi-Tenkan* kan men aan twee betekenissen denken: er is een *Irimi-Tenkan* die zichtbaar is voor het oog in de beweging; maar de tweede betekenis is zeer spiritueel en onzichtbaar.

In het laatste geval betekent *Irimi* binnentreden in het gevoel van de partner, binnengaan in zijn geest. *Tenkan* betekent verandering, kracht ontlocken en omzetten in schoonheid, een kwalitatieve verandering. Dit is wat de spiritualisering van de techniek zouden mogen noemen. Net als *Kokyo* is samengesteld uit twee bestanddelen namelijk inademen en uitademen, zo bevat *Irimi-Tenkan* twee bestanddelen, maar zij zijn beide de uitdrukking van hetzelfde, zoals de twee zijden van een muntstuk. Ook is de methode van *Aiki Kokyo* niet iets dat op zichzelf staat: het moet werken in iedere techniek. Op deze manier bekeken is *Aiki* een beginsel van opvoeding: het kan de zwakken sterk maken en de slechten goed.

We moten met de grootste zorgvuldigheid de basistechnieken leren - de *Kansetsu-Waza*: *Ikkyo*, *Nikyo*, *Sankyo*, *Yonkyo*, en de *Nage-Waza*: *Shihonage*, *Kotegaeshi*, *Iriminage*, *Kaitennage* - die in wezen slechts drie zijn: voor en achter, links en rechts, onder en boven.

Deze komen allen uit één bron voort, maar ze worden op iets verschillende manieren uitgedrukt.

Irimi-Tenkan is *Jodan* (boven)

Kotegaeshi is *Gedan* (onder)

Kaiten en *Shiho* is *Chudan* (midden)

Kaiten is ook *Ushiro* (achter)

Er zijn veel boeken geschreven over Aikido, maar alles wat ik weet is boven, onder, voor, achter, links en rechts. Al deze technieken hebben een samenhangende kracht of ze nu *Omote* of *Ura*, dan wel *Uchi* of *Soto* zijn.

Als we er op deze manier naar kijken, is Aikido erg dynamisch. *Irimi-Tenkan* betekent verandering of overgang van voor naar achter of vice versa. Tussen links en rechts zijn er oneindig veel punten: ditzelfde geldt voor vóór en achter.

Je kunt dit beschouwen vanuit het algemene naar het bijzondere en van het bijzondere naar het algemene; je kunt naar de dingen kijken vanuit het tegengestelde standpunt. Dit is erg belangrijk. Het betekent: wanneer een sterke man afhankelijk is van zijn kracht tijdens technieken, dan zal hij ze nooit goed begrijpen. Onder deze omstandigheden, zelfs al heeft men kracht dan moet men deze ontkennen. Het is een belangrijk onderdeel van

Aikido dat de zeer zwakken kunnen leren bewegen en kunnen slagen. Als deze grondregel is begrepen dan kun je in jezelf het vermogen ontdekken om te bewegen.

De sterke man die vertrouwt op zijn kracht kan deze ontdekking niet doen, wat hij ook doet, en omgekeerd heeft de zwakke man, op een bepaalde manier, het voordeel. Er is een oud spreekwoord dat luidt "Hij die leeft door het zwaard, zal sterven door het zwaard". Diegenen die zich verlaten op geweld, zullen worden vernietigd door geweld.

Dus is tijdens het oefenen van Aikido deze 'omgekeerde spirit' erg belangrijk. Men heeft een natuurlijke neiging om wat er ook gebeurt de gewoontes van zijn eigen karakter te volgen. Maar wanneer men de weg bestudeert, moet men voor eens en altijd zulke slechte gewoontes vernietigen.

Je moet niet slechts de slechte kanten van je karakter opzij zetten, maar ook de goede. Als je dit niet doet, kunnen je ogen niet op een werkelijke manier geopend worden. Alleen wanneer je de goede en slechte kanten van je karakter buiten beschouwing laat, zal je in staat zijn, door oefening, de waarheid te verwezenlijken.

Dit is hetgeen wat is verbonden met het bereiken van bevrijding in een werkelijke betekenis. Aikido is dus een van de wegen tot bevrijding. Er zijn ontelbare technieken die voortkomen uit de basistechnieken en zij verschijnen spontaan op het juiste moment.

De ware technieken zijn die, die je volkomen hebt geleerd en hebt vergeten. In deze manier van trainen, leert men niet alleen technieken zoals *Suwari-Waza*, *Tachi-Waza* en *Hanmi-Handachi* in hun uiterlijke verschijning, maar vele technieken komen op een natuurlijke wijze voort uit basisbewegingen als zitten, staan en lopen.

O-Sensei zei vaak: "Alle technieken zijn één". Als men wist wat dit éne was, dan liet hij een groot aantal technieken zien aan begon ik het te en zei nog steeds dat alle technieken één waren. In het begin vond ik dit heel moeilijk, maar geleidelijk begrijpen. Hierin was mijn voorafgaande kennis een belemmering en hinderde mij om vele dingen te doen. Het is pas sinds kort dat ik begreep dat alle dingen verbonden zijn, zoals O-Sensei zei: "één".

Vertaling: Pauline Suyl. Uit: Aiki-info, 1997 (7)².

Graag bij gebruik (citaat, kopie) van deze tekst vermelding maken van de verwijzingsgegevens.

¹ Kokoro is een lastig te vertalen Japans begrip. Het betekent 'hart', maar drukt meer dan alleen een gevoelsmatige- of emotionele kant uit. Het gaat ook in de richting van 'geest', zonder dat het alleen mentaal is. Het drukt de 'kern' of het 'binnenste' van iets uit - zowel in hart als in geest. Hier is gekozen voor een vertaling door middel van het meer Westerse (filosofische) begrip 'wezen' om uitdrukking te geven aan de brede betekenis ervan. Evengoed had gekozen kunnen worden voor 'essentie', 'kern', 'karakter', Al deze begrippen staan echter tegen de achtergrond van een Westerse cultuur en manier van denken en kunnen daardoor slechts beperkt recht doen aan de Japanse manier van denken uitgedrukt in het begrip 'kokoro'.

² De Aiki-info was een uitgave van de Nederlandse Culturele Aikikai Federatie, waarvoor in 1997 deze tekst van Yamaguchi Shihan (de Engelse versie) vertaald is door Pauline Suyl.