

Ueshiba's Universum –

de Zin ervan voor *zijn* Aikido

Pepe JO

Kaligrafie (kaft en binnenin): Patrick van Engelen

Bij de kaft: in zwart de kanji 'Ai' voor: Liefde,

in grijs de kanji 'Ai' voor: Eenwording.

ISBN: 9789464053777; 2021, 2^e druk

© P.P.J. Overvoorde

Inhoud

Voorwoord	7
I Het Universum volgens Ueshiba	29
I.1 Schepping van hemel en aarde	31
I.2 Mens en mensheid	41
I.3 Maatschappelijke missie van de mens	47
II Pijlers in mens en wereld	53
<i>Lichaam</i>	53
<i>Gemoed</i>	55
<i>Ziel</i>	57
<i>Menselijke geest</i>	59
<i>Universele Geest en Essenties</i>	61
III O'Sensei's Weg	67
III.1 Budo: Ueshiba's zoektocht	67
III.2 Aikido als ware Budo	77
III.3 Harmonie en één worden	91
III.4 Hoekstenen in de techniek	97
<i>Takemusu Aiki</i>	97
<i>Ki</i>	100
<i>Nen</i>	102
<i>Misogi</i>	104
III.5 Aanwijzingen voor Aikido	107
<i>Inleidende richtingwijzers</i>	108
<i>Houding en uitvoering: driehoek, cirkel en vierkant</i>	110
<i>Dwaalwegen bij de start</i>	112
<i>De aanval voorzien</i>	113
<i>Aanval en afweer: het verdwijnen van de opponent</i>	114
III.6 Aikido als Vredeskunst	119
Verantwoording	125
Bronnen	127
Voetnoten	128

まえがき

Maegaki – Voorwoord

Voorwoord

“Ik kan verklaren en nog eens verklaren wat Aikido inhoudt, maar om te begrijpen wat ik zeg moet een persoon oefenen, om Aikido te ervaren. Eerst oefenen en daarna luisteren naar de verklaringen.” Morihei Ueshiba, *Takemusu Aiki V*

In dit boekje zal ik zowel de spirituele als de fysieke kant van Aikido belichten, zoals die door de schepper ervan, Morihei Ueshiba (1883-1969), zijn verwoord in zijn gebundelde voordrachten *Takemusu Aiki*, *Aiki Shimbun*, in zijn geschrift *Budo* en in zijn verzamelde uitspraken. Aikido is een relatief moderne krijgskunst die momenteel beoefend wordt in 140 van de bijna 200 erkende onafhankelijke landen.¹ Ueshiba was van jongs af aan zeer geïnteresseerd in spiritualiteit, vereerde dagelijks de goden, beoefende ascese en andere zuiveringsrituelen, en sloot zich in 1920 aan bij Omotokyo, een moderne Shintoïstische stroming. In Aikido nam hij ideeën en religieuze gebruiken op uit de belangrijke Japanse religies als Daoïsme, Boeddhisme en Shinto.² Dat merkt men onmiddellijk als men zijn geschriften leest.

De voordrachten van Ueshiba zijn niet altijd gemakkelijk toegankelijk, onder meer vanwege hun abstractieniveau, het figuurlijke gebruik van taal met veel metaforen en allegorieën, en de soms esoterisch aandoende verwijzingen naar elementen uit Japanse religieuze voorstellingen, waarvan buiten Oost-Azië bij Aikidobeoefenaren meestal elke kennis ontbreekt. Als auteur maakt hij het zijn lezers bovendien niet gemakkelijk door een gebrek aan systematiek in de presentatie van zijn gedachten. Hij springt nogal eens van de hak op de tak, waardoor hij zijn beschouwingen over een onderwerp niet altijd afmaakt. Zodat aan zijn betogen soms moeilijk een touw vast te knopen lijkt. Het zijn geen evenwichtige uiteenzettingen erop gericht om oningewijden aan de hand mee te nemen om hen zo enigszins

vertrouwd te maken met de diepere achtergronden van Aikido. Sterker nog, soms klinkt hij eerder als een kanselprediker die mensen vermaant dit te doen en dat te laten. Dit brengt belangstellenden ertoe om zijn teksten vaak al na enkele bladzijden terzijde te leggen. De veelheid en diversiteit maken het moeilijk om de samenhang te zien en tot de kern van zijn visie door te dringen.

Met mijn uiteenzettingen wil ik die belangstellenden te hulp komen door Ueshiba's gedachten - die zeker niet zo onsamenvattend zijn als op het eerste gezicht lijkt - op een toegankelijke wijze weer te geven. Zijn metafysica en de betekenis ervan voor *zijn* Aikido zal ik hier op een systematische manier beschrijven en ik zal laten zien hoe zijn ideeën logisch en inhoudelijk verbonden zijn met de uitvoering van Aikidotechnieken zoals hij dit voorstaat. Ook zijn visie op Aikido als vorm van zuivering van lichaam en gemoed en de daarmee verbonden existentiële en maatschappelijke missie, zal ik verduidelijken.

*

Morihei Ueshiba, ook O'Sensei – de grote leraar – genoemd, was een prominent beoefenaar van de Japanse krijgskunsten. Vanuit jarenlange oefening in vele stijlen ontwikkelde hij in de jaren twintig en dertig van de vorige eeuw een geheel nieuwe stijl, die hij in 1942 officieel met Aikido - Weg van Harmonie - aanduidde,³ om haar principieel van de andere krijgskunsten te onderscheiden. Aikido was voor Ueshiba niet alleen maar een gevechtstechniek. Geïnspireerd door *misogi*, zuiveringsceremoniën uit Shinto, zag hij Aikido ook als een methode om lichaam en gemoed te zuiveren.⁴ Aanwijzingen voor de uitvoering van Aikidotechnieken ondersteunt O'Sensei met metafysische uitspraken over het wezen der dingen achter de verschijnselen. Hieruit leidt hij instructies af, niet alleen voor de

adequate uitvoering van Aikido, maar ook voor de onderlinge omgang tussen mensen, zodat zij leren vreedzaam samen te leven, conflicten te vermijden en oorlogen te voorkomen. Die uitwerking van het spirituele naar het veel concretere handelen in een krijgskunst maakt zijn metafysische opvattingen interessant. Dit is geen intellectuele bellenblazerij: hij ontvouwt een abstracte, speculatieve visie en operationaliseert die vervolgens naar voorschriften voor een gevechtstechniek. Voor het treffen op de mat, maar ook voor de onderlinge omgang in de samenleving.

Aikido maakt in het pareren van een aanval nooit gebruik van fysieke kracht omdat dit altijd tegenkrachten oproept. Anders zou men wat men aan krachten heeft te weerstaan door eigen toedoen juist groter maken. Voor O'Sensei is die vorm van verweer een doodlopende weg. Aangestuurd door *ki* - een bewegingsenergie - legt men zich in zijn krijgskunst daarentegen toe op het harmonisch herleiden en neutraliseren van de agressieve uiting. Natuurlijke bewegingen worden benut. Dat maakt het mogelijk om een agressieve aanval geweldloos te pareren. In een dojo kan men zich hierin, door intensieve training, toegewijd ontwikkelen. Ueshiba koos er heel bewust voor om van Aikido geen wedstrijdsport te maken.⁵ Competitie in Aikido verbood hij expliciet.⁶ De egocentrische opstelling, *conditio sine qua non* om te kunnen winnen, staat voor hem haaks op de essentie van Aikido en op wat als grondhouding voor een individu vereist is om de levenstaak te volbrengen. De neiging tot die verkeerde houding moet niet alleen niet worden gevoed, men moet er volledig vanaf. Met Aikido kan iedere beoefenaar zichzelf daarin proberen te hervormen.⁷

Ai-ki vormt de hoofdmoot van de naam Aikido, waarbij *do* - de mentale Weg - verwijst naar het pad dat de beoefenaar moet gaan om zich de passende houding en technieken eigen te maken. *Ai* - in

het Japans: 合 - wordt meestal opgevat als harmonie, terwijl dit teken in de naamgeving taalkundig alleen maar verwijst naar ' één worden'. In zijn geschriften kiest O'Sensei echter vaak voor het oude logografische teken voor *Ai* dat 'liefde' betekent - in het Japans: 愛 -, in plaats van voor het andere karaktersymbool waarmee stevast maar abusievelijk 'harmonie' wordt aangeduid.⁸ Het ontwerp op de kaft van dit boek toont de karakters voor Eenwording in grijs en voor Liefde in zwart. De Liefde, als universele kracht in de schepping, staat voor hem dus centraal, ook al heeft dit fundamentele begrip concreet in Aikido de verschijningsvormen van harmonie en één worden,⁹ als effectieve en gangbare gedragsoriëntaties in de trainingspraktijk. Ueshiba benadrukt immers in zijn geschriften wel degelijk veel het eminente belang van harmonieuze eenheid – in het Japans: wago, 和合 -, zoals we verderop kunnen lezen. Dit is ook in lijn met Ueshiba's opvatting dat dit ten grondslag ligt aan alle Japanse krijgskunsten. Niet voor niets moest iedere beoefenaar weten dat het eerste karaktersymbool van Budo neerkomt op 'het stoppen van de speer',¹⁰ als indicatie voor een streven naar geweldloosheid. *Ki*, de tweede lettergreep in Aikido, verwijst naar de energiestromen die in het universum werkzaam zijn. *Ki* is als energiestroom ook vrij te maken of op te wekken in het individu zelf - door als mens de eigen *ki* te verbinden met de kosmische energie *Ki*. Dit is de bron van de schepping, van creativiteit - zonder *ki* geen Aikido.¹¹ De combinatie *Ai-ki* betekent dus onder meer eenwording ofwel samengaan van *ki*. Kisshomaru, zoon en opvolger van Ueshiba, wees er later op dat O'Sensei met *Ai-ki* ook doelde op het verenigen van de *ki*-energieën en dat zijn vader met *Ai-ki* verwees naar de *ki*-energie van Liefde en mededogen.

Aikido is voor O'Sensei een rituele praktijk, gemotiveerd vanuit een diep doorleefde levensbeschouwing, die een mens

bewustzijnsverruiming, transformatie en verheffing kan brengen.¹² Hij trainde zijn leerlingen in een dojo, een gewijde ruimte met een Shinto-altaar. Hij bouwde er zelf ook verscheidene, en wijdde die volgens Shinto-rituelen in. De dojo was voor Ueshiba een van de buitenwereld afgezonderde, sacrale ruimte, een serene wijkplaats in een door het materialisme gedomineerde cultuur waarin respect en aandacht voor het geestelijke bijna geheel verdwenen is.¹³ Hier kon men zich, los van aardse en dagelijkse beslommingen, richten op de beoefening van Budo in een omgeving waar men zich respectvol naar elkaar gedroeg.¹⁴

De verstilde sfeer van de dojo kan mensen helpen om boven hun individuele ik uit te stijgen, aldus O'Sensei, zodat zij zich in hun technieken op een natuurlijke wijze kunnen gaan bewegen.¹⁵ De karakters voor dojo geven aan dat dit een plaats is waar men zich oefent om de Weg te gaan. Ueshiba was dan ook diep geschokt toen bleek dat onder de vele dojo's in Japan er maar weinig waren met een gewijd altaar. Moderne mensen schenen dus te menen, concludeerde hij, dat men zich in Budo kon bekwamen door alleen maar bewegingen te oefenen - wat hij pertinent onjuist vond. Oefenruimtes zonder altaar zou men net zo goed fabrieken kunnen noemen, stelde hij afkeurend.¹⁶

Aikido zelf draagt ook de sporen van religieuze tradities omdat O'Sensei er inzichten en gebruiken uit die tradities in opnam.¹⁷ Hij stelt zelfs expliciet dat Aikido voortkomt uit zuiveringsceremonieën voor de goden.¹⁸ Dat dieper inzicht in het Zijn volgens zijn opvattingen mede via het lichaam wordt bereikt - en niet uitsluitend via intellectuele schouwing, zoals vaak in Westerse culturen wordt aangenomen - hoeft niet te bevreemden. In Aziatische culturen wordt het lichaam, geleid door de geest, vaker gebruikt om het bewustzijn te veranderen en de persoonlijkheid te transformeren.

Om zo, vrijgemaakt van allerlei belemmeringen, via gewaarwording en verlichting volledig anders georiënteerde kennis op te doen.¹⁹

Aikidotechnieken onthullen in hun uitvoering volgens O'Sensei het wonderbaarlijke functioneren van *kototama*, het complex van vibraties en resonanties dat de basis is van alle verschijnselen in het universum.²⁰ Dit inzicht ontleende hij aan Onisaburo Deguchi (1871-1948), de geestelijk leider van Omotokyo, een Shintoïstische stroming gesticht in 1892, waar hij zich in 1920 bij aansloot. Deguchi stimuleerde hem om zijn krijgskunst als een vorm van spiritualiteit te ontwikkelen.²¹

Ueshiba gaat uit van een fundamenteeler bestaan dat achter, onder, boven of diep in de zintuigelijke waarneembare verschijnselen ligt. Dat beeld roept associaties op met de Ideeënwereld van Plato, al werd dit door Ueshiba niet diepgaand uitgewerkt. Die fundamentele wereld, ontstaan uit het Ene, is ook bij Ueshiba een wereld vol Essenties, zuivere vormen - zoals het Ware, het Goede, het Schone -, hyperbolische vermogens, principes, krachten en energieën - zoals Liefde, *Aiki*, *Takemusu Aiki*, *Ki*. Daarnaast wijst hij op de centripetale en centrifugale krachten, verantwoordelijk voor het ontstaan van de wereld, het in stand houden ervan en de verdere evolutie. Zij allen oefenen ook invloed uit in de wereld van de verschijnselen waarin de mensen leven en hun weg zoeken. In de beoordeling van de mens als verschijnsel verschilt Ueshiba van de befaamde Griekse wijsgeer, omdat hij het lichaam niet als een in principe minderwaardige component beschouwt. Er valt iets mee te doen, hoe lastig die opgave ook is. Zonder het lichaam komt men niet ver, ook niet in de geestelijke missie.

De visionaire opvattingen van Ueshiba zijn buiten Japan niet zo bekend. Nog veel minder heeft men weet van het feit dat hij de

oriëntatie op de geestelijke dimensie van Aikido essentieel achtte voor de optimale uitvoering ervan. Dat gebrek aan kennis is wel enigszins verklaarbaar, omdat er in Japan vrij laat aandacht is besteed aan de ontsluiting en verspreiding van zijn geschriften buiten het eigen taalgebied. Pas relatief recent zijn de bundels voordrachten *Takemusu Aiki* en *Aiki Shimbun* - waarin Ueshiba de kern van zijn visie ontvouwde - door prof. John Stevens, 7^e dan, naar het Engels vertaald en zo voor het eerst toegankelijk gemaakt voor een breed internationaal publiek.²² Van de artikelen die O'Sensei in de jaren vijftig publiceerde, zijn nog steeds geen Engelse vertalingen beschikbaar.²³ Maar ook nu zijn lezingen voor aikidokas toegankelijk zijn geworden, heeft dat bij hen niet meteen geleid tot grote belangstelling voor zijn visionaire fundering van Aikido. Dit is ook wel begrijpelijk omdat zijn toch al niet eenvoudig te vatten visies ook in vertaling niet altijd even helder blijken verwoord. Het gaat hier bovendien om een voor niet-Aziaten, in religieus en cultureel opzicht, wezenlijk ander ideëel en anders verbeeld gedachtegoed.

In Ueshiba's abstracte, metafysische duiding van het ontstaan van de schepping treft men allegorische beschrijvingen aan, en voorvallen en goden uit het Shinto-universum. Die zullen voor zijn Japanse toehoorders indertijd min of meer vertrouwd zijn geweest, maar zetten buitenlanders die minder bekend zijn met de Japanse cultuur, gemakkelijk op het verkeerde been. Zo illustreert Ueshiba zijn abstracte schets van het ontstaan van het universum met een heel concreet aandoend scheppingsverhaal. Hierin staan de goden Izanagi en Izanami samen op de Dobberende Hemelbrug, waar zij zich verenigen om de aarde te verwekken. Ook duizenden andere goden - *kami* - bevolken Ueshiba's universum. Dit zijn echter heel andere godheden dan de goden van de Grieken of de oude Germanen, laat staan dat ze enige gelijkenis vertonen met Allah in de islam en God in