



Kokoro

Een belangrijk begrip in Aikido is 'Kokoro'. De kanji rechts vertaalt zich als 'Het hart van Aikido'. Wellicht is het wel een van de belangrijkste principes die de grondlegger, Morihei Ueshiba, voor ogen had.

Er zijn meerdere principes die aan kokoro gehangen kunnen worden.

Ai

Liefde. Dit omvat woorden als empathie, mededogen en diepe genegenheid t.o.v. anderen. Het zorgt er voor dat we anderen blijven zien en niet alleen maar met ons zelf bezig zijn. Oprecht zijn en verbondenheid voelen waardoor wederzijds respect en begrip ontstaat. Op de mat en daarbuiten hoort geen strijd te zijn.

Kansha

Dankbaarheid en waardering. Het bevordert harmonie met jezelf en met anderen. Het leidt tot een positievere kijk op het leven en op anderen. Er is een grotere harmonie onder elkaar.

Wago

Harmonie. Gebalanceerd samenleven en samenwerken. Als dat uit het hart komt is het echt en oprecht.

Makoto

Oprechtheid en eerlijkheid. Echt, integer en betrouwbaarheid. Een karaktereigenschap met innerlijke waarden en uiterlijke daden.

Laten we proberen kokoro tot uiting te laten komen op en buiten de mat! Geen eenvoudige opgave maar een pad welke je een levenlang kunt bewandelen.

合
気
道
乃
心

Aikido no kokoro

kalligrafie door Motomichi Anno Sensei



Arjan de Vries
Ima Juku leraar en oprichter
5de dan Aikido