Genua, 24 december 2014

Ilja,

Je hebt het voor elkaar en dat is werkelijk een felicitatie waard. Jij had nooit gedacht dat je ooit zo ver zou komen en ook voor mij is het, met alle kennis die ik achteraf heb, nog steeds een verrassing dat het je dan toch daadwerkelijk is gelukt. Je hebt je danexamen met goed gevolg afgelegd. Je bent nu *shodan*, eerste dan in de discipline die aikido heet, en zo heb je na bijna tien jaar intensieve training eindelijk de graad bereikt van beginner. Om aan leken duidelijk te maken wat dat betekent, kun je zeggen dat je nu de zwarte band hebt. Je zou die zwarte band uit bescheidenheid nooit daadwerkelijk dragen, ware het niet dat jouw sensei, jouw leermeester Tom Verhoeven, je een zwarte band heeft gegeven met daarop in goudstiksel geborduurd de drie Japanse karakters van Shi Zen Ryu, de naam van zijn en jouw dojo, en omdat je hem uit zijn handen hebt ontvangen, ben je verplicht om hem te dragen en draag je hem met trots.

Daar waar jij nu bent, ben je zo'n achtendertig jaar, op de kop af een jaar of acht jonger dan ik nu, en op een paar dingen kun je trots zijn. Dat je bent gepromoveerd tot doctor in de letteren mag een prestatie heten. Je hebt er in elk geval ontzettend hard voor gewerkt. Dat je hebt gedebuteerd als dichter en als romancier en dat je inmiddels een aantal boeken op je naam hebt staan die door kenners worden gewaardeerd, is misschien een reden voor nog grotere trots. Maar we zijn nu onder ons en tegen elkaar kunnen we wel toegeven dat die prestaties ons niet heel erg hebben verbaasd. Het zijn dingen die je met je intellect hebt bewerkstelligd en hoewel ze zeker niet makkelijk waren, wisten we wel dat je dat zou kunnen. Maar dit is iets wat je niet met je hoofd hebt gedaan, maar met je lichaam. Daar liggen je talenten niet. Sterker nog, je

hebt je lichaam altijd beschouwd als een blubberig aanhangsel van je geest, dat hinderlijk in de weg zat en vervelend veel onderhoud vergde. Je deed nooit iets met je lichaam. Je kwakte het af en toe in al zijn naakte enormiteit op of onder een meisje en hebt het verder volledig genegeerd. Je kunt niet dansen. Je kunt niet eens schaatsen. Je bent altijd volledig ongecoördineerd geweest. Je hebt altijd de conditie gehad van een ingezakte pudding die over de houdbaarheidsdatum is. Dat je het desondanks met volharding en het verspillen van hectoliters zweet voor elkaar hebt gekregen om je lichaam tot het niveau te brengen van een dangraad in aikido, is wellicht de grootste prestatie die je ooit hebt geleverd.

Dit heb je vooral te danken aan je sensei, Tom Verhoeven, die samen met Sicking de belangrijkste leermeester is geweest in je leven. Waar Sicking je heeft leren nadenken, heeft Tom Verhoeven je leren nadenken met je lichaam. Waar Sicking je heeft gedrild in de ijzeren wetten van de ratio, heeft Tom Verhoeven sensei je de beperkingen van de ratio lijfelijk laten voelen en je blik geopend voor principes die universeler zijn dan wat een wetenschappelijk getrainde geest vermag te achterhalen. Dat klinkt al gelijk verschrikkelijk zweverig, maar jij weet dat ik dat zo niet bedoel. Het is juist ontzettend concreet en lichamelijk. Het zijn de lessen van zweet en blauwe plekken. Met inspanning en pijn heb je een filosofisch lichaam gekregen dat concepten snapt en doorgrondt door ze op een onmiddellijke en onherroepelijke manier te voelen zonder dat het hoofd zijn best hoeft te doen om die ervaringen te reduceren tot geruststellend wetenschappelijke kaders. Vervolgens heeft dat ook een intellectuele component gekregen, want je bent je ook gaan verdiepen in het boeddhistische gedachtegoed, het shintoïsme en de filosofie die ten grondslag ligt aan aikido. En veel van de principes die jij lichamelijk hebt ervaren, gebruik ik nu, tot op de dag van vandaag, in contexten waarin een lichamelijk conflict geen rol speelt. Daar wil ik het graag met je over hebben. Want ik weet niet zeker of je eigenlijk wel beseft hoeveel je van aikido hebt geleerd.

Je herinnert je nog dat je naar de gymzaal van het schooltje op

de Molensteeg wandelde voor je eerste les. Dat was op 7 september 1999. Chiara Robbiano, met wie je in die dagen samenwoonde in de Kraaierstraat, had een foldertje gevonden van de vereniging Shi Zen Ryu, waarin introductiecursussen werden aangeboden. Ze liet het aan je zien en zei dat ze daar graag naartoe wilde. Misschien wilde jij ook mee. Je herinnerde je dat je vroeger als kind in Rijswijk op judo zat, maar boekjes uit de Openbare Bibliotheek haalde over aikido. Je was onder de indruk van de filosofie van het geweldloos verzet, de elegantie van de strategie van het buigende riet en vooral van die coole lange, wijde, zwarte rokken en het feit dat er ook wapens werden gebruikt. Dat wilde je eigenlijk veel liever doen. Maar in Rijswijk was geen aikido, dus deed je maar judo. Je was het daarna helemaal vergeten. Maar toen Chiara dat foldertje liet zien, herinnerde je je het weer. Natuurlijk ging je mee.

In die tijd schreef je een column in het *Leids Universitair Weekblad Mare* onder het pseudoniem 'De Meneer'. Die eerste les had zoveel indruk op je gemaakt dat je er een stukje aan wijdde, onder de titel 'De Meneer gaat op aikido'. Ik heb die column teruggevonden. Hij gaat zo:

> Vorige week had ik mijn eerste les. Ik ben helemaal gegrepen.
>
> De les begon spectaculair. Het was de eerste les van de introductiecursus, dus wij wisten nog niet helemaal precies wat er van ons werd verwacht. Maar gelukkig waren er een paar ervaren leerlingen, in indrukwekkende outfit, die ons duidelijk maakten dat we aan de rand van de mat op een rijtje op onze knieën moesten zitten. Daar zaten we dan. Iedereen was toch een beetje gespannen. Er gebeurde helemaal niks. Aan de overkant van de mat was een foto opgesteld van de Stichter, de Goeroe, de Hemelse Aikidoka, dus daar keken we naar. Er gebeurde helemaal niks. Toen zwaaide de deur van de dojo open. De Meester had ons de gratie verleend af te dalen in ons gezelschap. Al zijn handelingen waren onnavolgbaar. Hij liep op onnavolgbare wijze naar de

mat. De wijze waarop hij aan de rand zijn slippers uitdeed was virtuoos. Op een hoogst gestileerde manier betrad hij de mat. De manier waarop hij ging zitten was poëtisch. Een echte Japanse Meester. Overigens heet hij gewoon Tom. Maar toch was hij Japanser dan Dzjengis Khan en Mao Zedong door elkaar. Hij zat tegenover ons, vouwde zijn handen in zijn schoot en sloot zijn ogen. Dat duurde minstens tien minuten. Van pure zenuwen ga je van de weeromstuit maar hetzelfde doen.

Toen stond hij op. Alsof hij telepathisch in schoonschrift Dante dicteerde. Naast de foto van de Grote Werper stond een klein schoolbordje opgesteld. Geheel in harmonie met zijn kosmische energie nam hij een krijtje ter hand, schreef: 'TIRA MISU', en zei (het was het eerste wat hij zei en het was de introductiecursus Aikido, dus het was het eerste wat hij nodig vond om te zeggen tegen iedereen die voor het eerst kennismaakt met deze verdedigingskunst): '"Tira" betekent "inademen". "Misu", daar hebben we het later nog wel eens over, maar voorlopig is het voldoende om te denken dat het "uitademen" betekent. Dus "Tira Misu" betekent zoiets als "ademhalen"'.

Vervolgens knikt hij schier onmerkbaar, alsof hij een mier hypnotiseert, naar een van de ervaren leerlingen in indrukwekkende outfit. Zij springt op, rent op hem af, maakt een korte buiging en vliegt in de zeven cirkelen van zen spiraalvormig geworpen onder zijn hand door de dojo. De Meester maakt een korte buiging naar ons en zegt: 'In je eigen tempo.'

Wat een didactiek! Hoeveel leerde ik niet tijdens deze eerste les. Mijn eerstejaarscolleges beginnen pas volgende week, maar ik kan bijna niet wachten om de collegezaal te betreden, te gaan zitten tegenover de studenten en tien minuten lang mijn ogen gesloten te houden. Vervolgens zal ik opstaan en het volgende op het bord schrijven: 'The problem with the mss. reading is not the subjunctive, but rather the semantics of medio-passive parameibomai. For an ac-

tive form of the verb in the sense required here some support can be found. In the Suda Lexicon the active parameipsas is paraphrased as parallaxas (pi 398.1). Further support for the use of active parameibo can be found in a glosse by Hesychius: parameusai: parallaxai, ektrapenai.' Dan maak ik een korte buiging en zeg ik: 'In je eigen tempo.'

Dat was de column. Je was hem vergeten, hè? Maar hoewel hij van duizelingwekkend onbegrip getuigt, is het toch niet geheel ongrappig om hem weer terug te lezen. Laten we zeggen dat je onmiddellijk besefte dat je in een wereld terecht was gekomen die jou volslagen vreemd was, en dat het je instinct was om die ervaring terug te leiden naar het veilige referentiekader van de antieke filologie en de didactiek waar je je op je gemak voelde. Toen je begon met het beoefenen van aikido, was het natuurlijk ook helemaal niet jouw bedoeling om je wereldbeeld te veranderen en je voor te bereiden op de oogst van de exotische vruchten der oosterse wijsbegeerte. Als je van tevoren had geweten dat aikido je zou doen nadenken over de aard van de kosmische energie die *ki* wordt genoemd, was je er hoogstwaarschijnlijk nooit aan begonnen. Daar moest je in die dagen niets van hebben, van die esoterische flauwekul. In het begin was het niets meer voor je dan een veredelde vorm van gymnastiek. En de gedachte dat je een verfijnde methode zou leren om jezelf te verdedigen, sprak je erg aan. Maar meer was het aanvankelijk niet.

De spirituele verdieping kwam heel geleidelijk. Het begon ermee dat je om aan je vrienden uit te leggen wat je nu eigenlijk precies deed, moest nadenken over de vraag wat aikido is. Het is een verdedigingskunst die erop is gericht om de aanval te neutraliseren door gebruik te maken van de kracht van de aanvaller. Wanneer je je met brute kracht teweerstelt tegen brute kracht, win je misschien als je sterk bent, maar vroeg of laat kom je iemand tegen die sterker is dan jij. De elegantie van aikido is dat het niet uitmaakt of de tegenstander sterker is dan jij, omdat kracht geen rol speelt. In zekere zin wordt het alleen maar makkelijker als iemand enorm veel kracht zet om je te grazen te nemen, want dan heb je

een duidelijke intentie waarmee je kunt werken. Je verslaat de aanvaller door hem zijn zin te geven. Als hij je een hijs voor je kanis wil geven of een stomp in je maag, dan geef je hem alle ruimte om die beweging te maken en zorg je er alleen voor dat je kanis en je maag niet meer in de weg staan van die beweging. Vaak is dat al genoeg om hem zijn evenwicht te doen verliezen. Of je verlengt zijn beweging. Als hij zo nodig met gewelddadige intenties naar voren wil, help je hem, beleefd als je bent, nog een stukje verder naar voren. Of je buigt zijn beweging af in een spiraal en begeleidt hem vriendelijk naar de plek op de grond waarnaartoe hij eigenlijk, zonder dat zelf te weten, vanaf het prille begin van zijn aanval op weg was.

Het zijn principes die ik nog steeds toepas in conflictsituaties waarbij harde woorden, boze e-mails, officiële brieven of verontwaardigde telefonades de wapenen zijn die worden gehanteerd. In plaats van het hard te spelen en de onwenselijke visie van een ander onverzoenlijk tegemoet te treden met mijn eigen standpunten, heb ik geleerd dat het bijna altijd effectiever is om mij te verdiepen in de intentie van die ander en die op een bepaalde manier te verlengen of subtiel om te buigen om precies daar uit te komen waar ik wil, terwijl de ander het idee heeft dat ik hem zijn zin heb gegeven. Toegeeflijkheid is een onverslaanbaar wapen. Niemand is bestand tegen gebrek aan weerstand. Je kunt van iemand gedaan krijgen wat je wilt, als je hem het idee geeft dat je doet wat hij wil.

En eigenlijk versla je de aanvaller niet, je neutraliseert alleen zijn aanval. Je wilt hem geen pijn doen. Je begeleidt hem zo zacht mogelijk naar de grond, waar hij welbeschouwd al vanaf het begin naartoe wilde. Je hebt het verhaal gelezen over een Japanse aikidosensei die een stage gaf in een slechte buurt in New York en op straat werd overvallen door een man met een mes. Hij neutraliseerde de aanval moeiteloos met *kote gaeshi*, maar dat is het punt niet. Het punt is dat hij de techniek ter plekke op zo'n manier aanpaste dat de aanvaller niet met zijn hoofd op de stoep terechtkwam, maar zacht en pijnloos landde op zijn uitgestoken voet. Ja, natuurlijk, dan kan hij weer opstaan om je opnieuw aan

te vallen. Dan doe je hetzelfde nog een keer. En als hij weer opstaat, nogmaals. Desnoods doe je het veertig keer. Maar er komt een moment dat hij bij zichzelf begint te denken: dit heeft geen zin. En precies daar wil je hem hebben. Hij moet inzien dat geweld geen zin heeft. Als je hem met kracht verslaat, komt hij de dag erop terug met zijn grote broer. Als je het geweld neutraliseert met meer geweld, trekt de aanvaller de conclusie dat hij de volgende keer nog meer geweld moet gebruiken. Dan escaleert het. Maar met aikido laat je zien dat geweld nutteloos is. Daarom is het, hoe paradoxaal dat ook mag klinken, een pacifistische vechtkunst.

Het is een verbijsterende ervaring om een ervaren aikidoka aan te vallen en nogmaals aan te vallen en op alle denkbare manieren herhaaldelijk aan te vallen. Je vecht tegen een wolk. Je vecht tegen iemand die er niet is. Je krijgt alle ruimte om elke aanval met volle kracht in te zetten en uit te voeren en je ondervindt op geen enkel moment enige vorm van weerstand. Toch beland je telkens weer op de grond zonder dat je begrijpt hoe dat is gebeurd of hoe je dat had kunnen voorkomen. De enige manier waarop je dat had kunnen voorkomen, was om hem niet aan te vallen. Precies. De nederlaag is de zekere consequentie van de agressieve gedachte. Wat er gebeurt tussen het moment waarop de gedachte om aan te vallen postvat en het moment dat je op de grond ligt, is niets, het logische beloop van natuurwetten, niet iets waaraan je ook maar iets kunt veranderen.

En het gaat soms nog verder dan dat, maar nu moeten we oppassen om niet al te esoterisch te klinken. Kun je je herinneren dat je een fotosessie deed met Tom Verhoeven sensei? Hij wierp jou een aantal keren netjes op de grond voor de lens van de fotocamera. Maar toen moest de fotografe haar rolletje verwisselen. Ze had nog zo'n ouderwets analoog toestel. Het duurde even. Sensei begon zich te vervelen. Hij knikte naar je ten teken dat je hem moest aanvallen. En toen heb je een minuut of vijf echt tegen hem gevochten. Je had alle vrijheid om hem telkens weer opnieuw aan te vallen op de manier waarop je maar wilde, en je had geen flauw idee wat hij zou doen. De verrassing was niet dat hij elke aanval

moeiteloos neutraliseerde. Dat had je verwacht. De verrassing was dat je het gevoel had dat je niet eens vrij was in de keuze van je aanvallen. Je had het gevoel dat hij in jouw hoofd vocht. Na afloop vroeg je hem dat. Dat het misschien een beetje raar klonk, maar of je misschien mocht vragen of het waar was dat hij in jouw hoofd had gevochten. Hij was niet verbaasd over de vraag. 'Ja, dat is zo,' zei hij rustig.

Aikido is net als de andere moderne Japanse budodisciplines zoals judo, kendo, jiujitsu, iaido, kyudo en karate in de eerste helft van de twintigste eeuw ontwikkeld op basis van eeuwenoude technieken, gevechtsstrategieën en tradities van de samoerai. Aikido is relatief nieuw, als samenhangend systeem van technieken met een overkoepelende filosofie onder die naam, maar is gebaseerd op methoden die eeuwenlang uiterst effectief waren op het slagveld. De grondlegger is Morihei Ueshiba, die O Sensei wordt genoemd, de Grote Leraar. Hij is op vijfentachtigjarige leeftijd gestorven in 1969. Een aantal van zijn directe leerlingen is nog in leven. Van sommigen van hen heb je ook les gehad. Yoji Fujimoto, Henry Kono, Alan Ruddock, Kiichi Hine en Ken Cottier zijn naar de dojo van Tom Verhoeven gekomen om stages te verzorgen in Leiden. Elders heb je stages gevolgd bij Yasuo Kobayashi, Christian Tissier en de huidige *doshu*, Moriteru Ueshiba, de kleinzoon van de grondlegger.

Anders dan veel van de moderne budodisciplines is aikido geen sport. Want het heeft geen spelregels. Alles mag. Je oefent je ook in situaties die in wedstrijdverband oneerlijk zouden zijn. Je kunt je verdedigen tegen twee aanvallers tegelijk. Of tegen vier. Of tegen acht. Of tegen een aanvaller die bewapend is met een mes. Of met een zwaard. Of onbewapend tegen vier man tegelijk met zwaarden. En ook om je te verdedigen hoef je je aan geen enkele spelregel te houden. Alles is geoorloofd. Spelregels maken een gevecht tot een spel, een metafoor, een oefening binnen bepaalde grenzen. Aikido is realistisch. Omdat er op het slagveld ook geen spelregels bestaan, moet je op alles zijn voorbereid en bereid zijn tot alles. Je kunt een gevecht niet stilleggen met de ingreep van een scheidsrechter die zegt dat iets niet mag. Er is geen scheids-

rechter. Alles kan gebeuren. Daarom is aikido echt. En daarom is aikido potentieel gevaarlijk. Hoewel de hele filosofie pacifistisch is, gaat het in wezen over leven en dood.

'Mensen die zeggen dat ze aikido beoefenen omdat het leuk is,' zei Tom Verhoeven sensei, 'hebben er niets van begrepen. Aikido is niet leuk. Je wordt er moe van. Je wordt honderden keren per training op de grond gegooid. Je zou jezelf pijn doen als je niet had geleerd om het vege lijf te redden. Wie dat doet omdat hij het leuk vindt, is een masochist. Aikido gaat niet om leuk. Het gaat om iets anders. Het gaat om leven en dood. En het gaat om iets groters dan dat.'

Er is nog een andere reden waarom aikido geen sport is. Het gaat er niet om dat je beter wordt dan een ander. Dat is oninteressant. Het gaat erom zo goed te worden als jij kunt zijn met jouw lichaam. Het gaat erom om jezelf te ontwikkelen. Dat is oneindig veel interessanter. Toen je geslaagd was voor je dan-examen, mocht je na afloop aan Tom Verhoeven sensei vragen wat hij van je examen vond. Je vroeg wat je allemaal fout had gedaan. Hij begon te lachen. 'Je hebt helemaal niets fout gedaan,' zei hij, 'behalve alles wat je altijd fout doet.' Er is niet één soort aikido dat het ideaal is waaraan iedereen moet voldoen. Je moet jouw aikido ontwikkelen, dat is toegesneden op jouw lichaam. Je moet leren om je tekortkomingen uit te buiten en al je zogenaamde fouten functioneel te maken.

Het gaat niet om winnen. Want uiteindelijk gaat het niet eens om het gevecht. Aikido toepassen in een gevecht om te overleven is slecht aikido. Het is beter aikido om geen gevecht te hebben. Naarmate je aikido langer beoefent en je er meer van begint te begrijpen, raakt het martiale aspect, waarom het ooit allemaal was begonnen, steeds verder op de achtergrond. Wat je telkens weer en steeds meer ervaart terwijl je met je partner aan het oefenen bent op de mat, is dat het niet gaat om een aanval waartegen wordt verdedigd, om een actie die een reactie uitlokt, om een *nage* die de techniek uitvoert en een *uke* die de techniek ondergaat, om een winnaar en een verliezer, maar om de versmelting van intenties waardoor het conflict oplost. Dat is *aiki*. Er is geen sprake

van aanvallen en verdedigen, maar van het maken en behouden van contact. Er is geen actie en reactie of conflict tussen yin en yang. Het zijn twee helften van dezelfde cirkel.

Tegelijkertijd blijft de toepasbaarheid in een martiale context van fundamenteel belang, al was het maar als realitycheck. Jij zou ook denken: flikker toch op met je yin en yang en met je contact en je cirkel, als je in het gevecht niet aan den lijve had ondervonden dat het effectief is. Dat kan heel banaal zijn. Als iemand in een gevecht jouw arm vastpakt, kun jij je arm wel losrukken, natuurlijk kun je dat, daar zijn allerlei technieken voor, maar je wilt dat helemaal niet. Zolang hij met zijn hand jouw arm vastheeft, weet jij tenminste waar zijn hand is en wat hij ermee doet. Je zoekt en koestert het contact, omdat je daar informatie aan ontleent. Het kan ook minder banaal zijn. Op een avond liep je in Amsterdam, in een smalle, drukke steeg in de buurt van de Wallen. Een man die voor je liep, begon op een gegeven moment zijn pas in te houden en viel op een rare manier half een beetje achterover tegen jou aan. Je instinct zei je dat het ware gevaar achter je was. Wat je in zo'n geval doet, is van plaats verwisselen met de man vóór je, zodat hij tussen jou en de dreiging in komt te staan. Dat deed je. Dat is een standaardmanoeuvre die je honderden keren had geoefend, meestal in oefeningen met zwaard. Het kwam automatisch, als een ingeslepen patroon. Het is niet eens een techniek. Het is echt niet meer dan een simpele plaatsverwisseling. Maar daarvoor moest je de man voor je wel heel even aanraken. En precies op dat moment van aanraking, wist je alles over hem. Omdat je jaren had geïnvesteerd in het trainen van je gevoeligheid en omdat je op dat moment alert was door de dreiging, leverde dat ene korte moment van fysiek contact, dat nauwelijks een seconde duurde, je alle relevante informatie op over die man. Je voelde dat hij niet sterk was, dat zijn energie naar binnen was gericht en dat hij bang was. Als het tot een gevecht zou komen, zou je niets van hem te vrezen hebben. Maar je voelde dat het niet tot een gevecht zou komen. Hij liep door en liet je met rust. En je had gelijk. Achter je liep een zakkenroller. De man voor je was de afleidingsmanoeuvre geweest. Ze werkten samen.

Het is een strategie die ik ook nu nog toepas. Als ik bij iemand onwelkome of vijandige intenties vermoed, zou het dom van me zijn om mij van hem te distantiëren en hem van een afstand te bestrijden. Veel effectiever is het om het contact te koesteren als bron van informatie. Het liefst wil ik zo dicht bij mijn vijanden komen als zij toestaan, en dichterbij dan dat. Nog liever wil ik helemaal geen vijanden hebben. Als ik in plaats van star op mijn standpunten te blijven staan contact zoek en meebeweeg met de intenties van de ander, is elk conflict eigenlijk bij voorbaat uitgesloten.

Ook op een andere manier is effectiviteit op het slagveld een fundamenteel controlemechanisme. Omdat aikido er met al die grote cirkelvormige bewegingen die geen kracht kosten en al die wapperende broekspijpen van wijde donkere *hakama's* heel sierlijk uitziet, krijgen veel beoefenaars van aikido op een gegeven moment de smaak te pakken van die esthetiek en gaan ze hun technieken uitvergroten en verfraaien met allerlei toegevoegde bewegingen. Tom Verhoeven sensei was daar altijd heel helder over. 'Aikido is mooi om te zien,' zei hij, 'in zoverre het effectief is. Wat nut heeft, is mooi. Wat mooi is, heeft nut.'

Dat is een les die belangrijker is dan jij beseft. Daarom is een sleepboot mooier dan een luxejacht. Daarom is een goed ontworpen gebruiksvoorwerp mooier dan een kunstwerk. Daarom moet bij alles wat je schrijft elk woord effectief zijn. Voor elk woord dat je schrijft, moet je de vraag kunnen beantwoorden wat het nut ervan is. Dat betekent niet dat je moet kiezen voor een uitgebeende, opgedroogde, ingekookte stijl, begrijp me niet verkeerd, dat is een wijdverbreid misverstand. Je mag en moet, als de omstandigheden daarom vragen, zinnen schrijven die weelderig om hun eigen as wapperen als *ushiro ryote dori dai ikkyo*, als elk element van de duizelingwekkend complexe beweging maar helder, strak en zinvol is. Het mag en moet, indien dat nodig is, wemelen van de adjectieven op voorwaarde dat die functioneren zoals de kleine, op het oog onbeduidende details die *nikkyo ura* van een oefening transformeren in een uiterst effectieve techniek.

Het woord 'aikido' wordt in het Japans geschreven met drie ka-

rakters. *Ai* is 'liefde' of 'harmonie'. Het verwijst naar het wegvallen van tegenstellingen en het versmelten van intenties. Maar met ki komen we onmiddellijk al enorm in de problemen. Het wordt vaak vertaald met 'energie' of 'levenskracht', die de hartslag is van de natuur en de bron van alle leven op aarde. Ki is de kosmische energie die de oorzaak is van alle dingen. Wij hebben langzamerhand, na al die jaren, geleerd om niet meer onmiddellijk in lachen uit te barsten wanneer mensen zich in deze termen uitdrukken, maar wij beseffen dat wij uitgelachen worden wanneer wij het in deze termen aan onze vrienden willen uitleggen. Maar als we het begrip reduceren en relateren aan de tastbare werkelijkheid van het gevecht op de mat, kunnen we ki vertalen als 'energie van de intentie'. Daar hebben onze nuchtere vrienden minder moeite mee, want ze kennen vagelijk vergelijkbare concepten als bewegingsenergie en inertie uit de westerse natuurkunde. De technieken van aikido zijn erop gebaseerd dat je je verdedigt in harmonie met de beweging, de intenties en de energie van de aanvaller. Daar kunnen de meeste mensen zich nog wel iets bij voorstellen. Ook buiten een dojo, zonder mat en malle pakjes kennen ze het verschijnsel van intenties die een bepaalde energie creëren, die je kunt proberen tegen te houden door ze te confronteren met een tegengestelde energie of die je kunt proberen om te buigen in je voordeel door erin mee te gaan. Iedereen kan voorbeelden noemen van dergelijke situaties op het werk of in een relatie. Dat is het probleem niet.

Het probleem is dat ki werkelijk bestaat als voelbare, fysieke energie. Alleen bestaat die niet in de westerse natuurkunde. Maar jij hebt de kracht van ki ervaren en niet één keer, maar constant, honderden keren per training. Voor jou is het net zo'n onontkoombare realiteit geworden als de zwaartekracht. Maar de zwaartekracht staat in natuurkundeboeken en ki niet. Er is de beroemde oefening van de onbuigzame arm. Je legt je arm met de handpalm naar boven op iemands schouder en die ander probeert je arm te buigen door met beide handen gewicht te zetten op de binnenkant van het ellebooggewricht. Dat lukt altijd. Er is geen manier waarop je genoeg kracht kunt zetten om je arm recht

te houden. Maar nu doe je het zonder kracht. Je ontspant je arm en stelt je voor dat die een tuinslang is waar je energie doorheen laat stromen die er bij je vingertoppen uit spuit tot aan de muur, tot ver voorbij de muur, tot aan de grenzen van de stad, tot aan de verlaten steppen voorbij Omsk. En hoewel je geen kracht zet, is het voor de ander onmogelijk geworden om je arm te buigen. Dat is ki. De westerse fysica heeft misschien dan geen verklaring voor het verschijnsel, maar het bestaat. Het is een oefening van niets die iedere beginner in vijf minuten kan leren. En op diezelfde manier kun je leren om iemand op de grond te werpen met ki, zonder hem aan te raken. En dat is geen geheime techniek die beheerst wordt door een mysterieuze meester in een gevaarlijk bos, maar iets wat gebeurt wanneer de omstandigheden kloppen. Jij kunt het ook. Je hebt het honderden keren gedaan.

Het is je gevoeligheid voor ki die je ontwikkelt door te trainen, die je in staat stelt om aanvallen van achteren te kunnen detecteren zonder dat je die kunt zien. Toen jullie dit zogenaamde 'derde oog' trainden, zei Tom Verhoeven sensei na afloop van de oefening: 'Je hoeft er niet in te geloven, als je er maar op vertrouwt.'

Niet alleen mensen hebben ki, maar ook de wind, de zon, de omstandigheden en de dingen. Dat een boom zijn wortels in de aarde steekt en naar boven wil groeien, is een manifestatie van ki. In die zin is ki het leven zelf. Een boom zonder ki is een dode boom. En dat aikido ernaar streeft om in harmonie te zijn met ki, gaat heel veel verder dan trucjes en technieken op de mat en is uiteindelijk niets minder dan het streven om in harmonie te zijn met de natuur. Het besef dat de natuur is wat zij is, dat het dom en zinloos is om tegen haar krachten in te gaan en dat wijsheid en geluk gelegen zijn in harmonie met haar, is het uiteindelijke doel van aikido en in dat opzicht verschilt aikido niet van andere vormen van boeddhisme.

Je moet de natuur niet naar je hand willen zetten. Dat is gedoemd te mislukken en op lange termijn destructief. We zien er in de wereld van vandaag genoeg voorbeelden van om die ongenoemd te laten. Maar de natuur is als studieobject niet per se altijd weids als het heelal. Het gaat om het begrip van kleine dingen.

Zoals bij *kokyu ho*, een oefening waarbij je iemand die jouw beide handen stevig vastgrijpt, op de grond werpt door op een gecoördineerde manier te ademen. Je herinnert je dat Tom Verhoeven sensei daar een keer het volgende over zei: 'Het gaat er niet om of andere manieren om dit te doen beter of slechter zijn, het gaat erom dat je snapt dat dit de enige manier is. Het is net zoals bij twee grote platen aluminium die op elkaar liggen. Als je de bovenste van de onderste af wilt krijgen, moet je hem niet met geweld proberen op te tillen, maar horizontaal van de onderste af schuiven. En het gaat er niet om dat je een machine zou kunnen bouwen die genoeg kracht kan genereren om de bovenste plaat verticaal van de onderste af te trekken, want het gaat er niet om of er ook nog andere manieren zijn. Het gaat erom dat het de enige manier is die zin heeft.'

De weg die je gaat van het beoefenen van een veredeld soort gymnastiek naar een leven in harmonie met de aard der dingen en de natuur, is jouw *do*. Het is de weg die is zoals de weg naar de top van de berg Fuji. Het is een lange weg en het doel is onduidelijk wanneer je je eerste stappen zet, zoals de top van de berg Fuji bijna altijd is gehuld in een wolkendek. Maar het gaat niet om het doel. Het gaat om de weg zelf. Als je ooit zover komt dat je de top van de Fuji bereikt, zul je beseffen dat het daar niet om te doen was. Er is niet eens een top. De Fuji is een vulkaan. Een krater is het enige wat rest van een top die hij al miljoenen jaren geleden van zich heeft afgeschud. Het doel waarnaar je op weg was, bestaat niet eens. Het was slechts een reden om op weg te gaan. En de reis was het ware doel.

Er zijn vele wegen die naar de top van berg Fuji leiden. Aikido is slechts een van de vele. Alle budodisciplines volgen in wezen hetzelfde pad. Judo ziet er op een laag niveau heel anders uit dan aikido, maar is op een hoog niveau precies hetzelfde. Wanneer je hoog genoeg klimt op de berg, kom je elkaar tegen. Je bent alleen een beetje anders begonnen. Dat is een kwestie van didactiek. Bij kendo doe je het met een zwaard, bij kyudo met een boog en bij ikebanado met bloemschikken, maar dat zijn details. In wezen gaat het om precies hetzelfde en dat is het streven naar de boed-

dhistische verlichting van leven in het hier en nu in harmonie met de natuur. Het gaat niet om de verlichting, maar om het streven. Het gaat niet om het weten, maar om het leren. Het gaat om het groeien en leren te zijn als een groeiend wezen, als een boom die meebuigt met de wind omdat hij anders zou knakken, die zijn wortels uitstrekt in de aarde en groeit naar het licht van de zon zonder haar ooit te bereiken. Het gaat om het volgen van jouw weg. Maar je moet trouw zijn aan je do, hoeveel hindernissen en frustraties hij onderweg ook voor je zal opwerpen. Als je op zulke momenten een andere weg kiest, zul je nooit iets leren.

Als je ergens nog bozer om wordt dan om mensen die deze principes afdoen als esoterische flauwekul, zijn het mensen die deze principes omarmen zonder dat ze de weg zijn gegaan. Woedend word je van goeroegeile bloemenmeisjes met opengesperde chakra's die je vertellen dat zij geloven in kosmische energie. Giftig word je van dames van middelbare leeftijd die zich hullen in veelkleurige zijden gewaden omdat ze wel eens een yogales hebben gevolgd en die alles van ki zeggen te begrijpen omdat ze daar zo'n enig boekje over hebben gelezen. Ziedend word je van mannen met knotjes in hun haar die conform de mode van new age met een kopje kruidenthee naast hun laptop harmonie met de natuur nastreven. Je kunt niet zomaar een beetje shoppen in oosters gedachtegoed om vervolgens lekker spiritueel te gaan zitten overkomen. Groen en geel erger je je aan dat soort mensen. Jij bent de weg gegaan. Al die zogenaamde inzichten waarop zij zich beroepen omdat ze ook zo graag willen geloven dat er 'iets' is, heb jij verworven met zweet en pijn. Jij hebt er bijna tien jaar lang drie of vier keer per week voor getraind om met je oude, pijnlijke, onwillige lichaam te leren voelen wat ki is en wat het wonder is van *aiki*. Zonder die weg te zijn gegaan zijn inzichten geen inzichten. Zonder do telt het niet, want zonder do heb je niet geleerd om te leren. De weg is waar het om gaat.

Het leren gaat via een didactisch model van drie fasen. De eerste fase heet *shu*. Dat is de volgzaamheid van een hond. Een opleiding om jezelf te kunnen verdedigen op het slagveld is letterlijk levensgevaarlijk. Je sensei zal je beschermen, maar daartoe is hij

alleen in staat als je hem onvoorwaardelijke gehoorzaamheid schenkt. Veel van het moderne onderwijs faalt door het misverstand dat leerlingen gestimuleerd moeten worden om zelfstandig na te denken voordat ze de kennis en de vaardigheden bezitten die hen ervoor behoeden om te vallen. Je moet leren vallen. Dat heet *ukemi* en in het geval van aikido worden er extreem hoge eisen gesteld aan de valtechniek. Normaal gesproken duurt het drie jaar om die onder de knie te krijgen. Alleen al vanwege *ukemi* zou aikido net als zwemmen verplicht moeten worden gesteld in het schoolonderwijs. Jij hebt je leven eraan te danken. Toen je een keer op kerstavond in Amsterdam met je fiets op hoge snelheid over de kop sloeg, omdat je voorspatbord onverwachts losliet, maakte je instinctief een gecontroleerde salto voorover over je stuur heen en eindigde je een meter of tien vóór je fiets rechtop staand op twee benen zonder zelfs een blauwe plek te hebben opgelopen. Dat had heel anders kunnen aflopen.

De tweede fase heet *ha* en dat is de fase van frustratie, waarin de leerling het gevoel heeft dat hij niet meer vooruitkomt en de neiging krijgt om te breken met alles. Het moderne onderwijs zou erbij gebaat zijn als men besefte dat een dergelijke frustratie een onmisbaar deel uitmaakt van het leerproces. De derde en laatste fase heet *ri* en dat is de fase van volledige vrijheid. De leerling is meester geworden en doorgrondt zijn kunst voldoende om zijn zoektocht zonder meester voort te zetten. Dit is paradoxaal genoeg het stadium waarin de leerling zijn meester het meest bewondert. En dan is er nog een vierde, geheime fase en die heet *ku*, wat leegte betekent. Je kunt slechts raden wat die fase inhoudt en je vermoedt dat die fase bereikt is op het punt waarop de kunst ophoudt kunst te zijn en volledig natuurlijk plaatsvindt, zoals ademhalen.

Omdat aikido een krijgskunst is die potentieel gaat over leven en dood, is discipline essentieel. En die geest van *bushido* manifesteert zich niet alleen in shu, de onvoorwaardelijke gehoorzaamheid aan de sensei, maar ook in de organisatie van de dojo als geheel. Een fundamenteel onderdeel van iedere krijgskunst is *reigi*, respect en hoffelijkheid die zich manifesteren in een strik-

te etiquette. Leerlingen die ouder zijn dan jij, zijn je *sempai* en je respecteert hen als je voorbeeld. Omgekeerd moet je je bewust zijn van je verantwoordelijkheid jegens jongere leerlingen die jou als voorbeeld beschouwen. Jouw *sempai*, zoals Kim Fok, Magali Veldhuis, Wouter Wildschut, Martijn van der Nat, Sebastiaan van Leeuwen en Piet Mulder, zijn grote voorbeelden voor jou geweest en je bent hun nog steeds dankbaar voor alles wat je van hen hebt geleerd. Het respect en de hoffelijkheid zijn ook essentieel in de omgang met elke partner met wie je mag oefenen op de mat. Je buigt en je bedankt elkaar en doet alles wat in je macht ligt om de ander te helpen en te beschermen.

Het belangrijkste is misschien nog wel een onvermoeibare zorg en aandacht voor details. Het gaat om de details. Alles gaat om de details. Ook wanneer ik schrijf, zijn het de details die bepalen of ik iets goeds schrijf of niet. Bij aikido manifesteert die zorg zich niet alleen bij aandacht voor de details van de technieken, maar het begint al als je de dojo binnenkomt vóór de training. Elke dag weer is het je taak om de dojo eerst tot in alle details op orde te brengen. De vloer moet worden geveegd, de kleedkamers moeten worden schoongemaakt, de matten moeten worden gelegd en geboend, de *kamiza* met het portret van O Sensei moet worden opgesteld en de wapens van sensei moeten op de juiste wijze worden neergelegd. Niemand ziet of je een buiging maakt bij het neerleggen van zijn *bokken, jo* en *hanbo*, maar het punt is dat je dat toch doet omdat het belangrijk is om alles wat je doet goed te doen. Daarna kleed je je om. Je *keiko gi* en je *hakama* moeten altijd piekfijn in orde zijn. Alles moet precies zo zitten zoals het hoort. Vervolgens ga je aan de rand van de mat zitten om te mediteren in afwachting van de warming-up en het begin van de les.

Al deze op het oog onbenullige handelingen zijn essentieel als voorbereiding op de training. Ze vormen een noodzakelijke rite de passage. Ze helpen je om de beslommeringen van het dagelijkse leven achter je te laten en binnen te treden in een nieuwe wereld. Ze creëren nederigheid en aandacht. En die nederige aandacht voor details, die *zanshin* heet, is datgene wat je in staat stelt

om te leren, datgene wat je in leven zal houden op het slagveld en datgene waaraan je in het dagelijks leven misschien het meeste hebt. Ik heb geleerd om af te wassen wanneer ik de afwas doe. Ik heb geleerd om geconcentreerd te zijn wanneer ik koffiezet. Ik heb geleerd dat het belangrijk is om zelfs de nederigste klusjes die ik doe goed te doen. Hoe denk ik het ooit voor elkaar te krijgen om een literair meesterwerk te schrijven, een roman of een gedicht dat beklijft, als ik niet eens de concentratie kan opbrengen om mijn aanrecht schoon te maken zonder dat er kruimeltjes blijven liggen? *Zanshin* is datgene wat ze je bijbrengen als je in de leer gaat bij een zenklooster. Hoe denk je ooit de kosmos te kunnen begrijpen als je de aandacht niet kunt opbrengen om de binnenplaats te vegen? Want meer dan dat valt er niet te begrijpen van de kosmos. Het vegen van de binnenplaats is alles wat je hoeft te leren. Als je in staat bent met volledige aandacht bij je taak te zijn in het hier en nu, heb je alles geleerd wat er te leren valt. Multitasken is de grootste nonsens die er bestaat, en de ziekte van deze tijd. In volledige aandacht voor één enkel ding manifesteert zich de ware wijsheid.

De aandacht voor een enkel detail mag niet betekenen dat je je erop blindstaart. *Zanshin* opent je geest. Het is meer bewustzijn dan concentratie. Wanneer je volledig in het hier en nu bent, kun je alles waarnemen. Hoeveel blaadjes heeft een boom? Meer dan tienduizend? Meer dan honderdduizend? Wat is de manier waarop je alle afzonderlijke blaadjes tegelijk kunt zien? Er is maar één manier en die is om niet te kijken naar één afzonderlijk blaadje. Je moet de blik ontwikkelen van de verre berg, de blik die alles ziet door nergens op te focussen. Wanneer je die blik weet te combineren met de concentratie en aandacht van *zanshin*, die volledige aanwezigheid is in het hier en nu, zonder bijgedachten, zijn wonderen mogelijk. Je hebt het meegemaakt tijdens de training. Je herinnert je dat je een zwaardoefening aan het doen was met een partner tijdens de wapentraining en dat sensei naar jullie toe kwam om je partner te verbeteren. Hij vond dat je partner het jou te makkelijk maakte. Hij zette te weinig druk en was te langzaam. Om duidelijk te maken wat hij bedoelde, begon hij jou met zijn

zwaard heel erg snel aan te vallen. En als ik zeg heel erg snel, dan bedoel ik heel erg snel naar de normen van sensei. Hij wilde even overdrijven om een punt te maken. Zijn slagen volgden op elkaar als elektrische vonken. Maar toen gebeurde er iets heel merkwaardigs. De tijd leek stil te staan. Je was zo aanwezig in het hier en nu en zo rustig zonder enige bijgedachte dat alles zich leek af te spelen in slow motion. Hij deed meerdere, harde, stevige, serieuze zwaardaanvallen per seconde, maar in jouw ervaring had je alle tijd om daarop te reageren. Je kon zijn aanvallen zelfs anticiperen. Jouw verdediging en zijn aanval vielen samen. Je kon ermee spelen. Je had alle tijd om zelfs nog schijnbewegingen te maken met je zwaard tussen het pareren van zijn slagen.

Dat lege hoofd zonder enige bijgedachten dat volledig openstaat voor alles wat er op het moment gebeurt, heeft de staat bereikt van *mushin*. De enige manier om op alles te zijn voorbereid, is niets te willen. Je hebt zo vaak in het gevecht aan den lijve ondervonden hoe belangrijk dat is. Als je oog in oog staat met vier aanvallers, zul je dat alleen overleven als je geen enkel plan hebt. Zodra je iets gaat bedenken, ben je te laat. Je hoofd is te langzaam. Je moet je hoofd leeg maken en denken met je lijf, met je ruggengraat, met je instinct. Alleen dan maak je een kans.

Het is een les die ik nog steeds toepas in situaties waarin ik sociale druk ervaar. Een goed voorbeeld is een interview op televisie. Dat hele sfeertje daar is enorm opgefokt, iedereen doet zijn best om je te laten beseffen dat het een groot voorrecht voor je is dat ze een gesprekje van acht minuten met je gaan voeren voor honderdduizenden kijkers, en voor je het weet word je nog zenuwachtig ook. Ik benader zo'n interview met *mushin*. Ik wil niets. Ik ben aanwezig en aandachtig en ik zie wel wat er gebeurt. Zodra je zo'n gesprekje gaat voorbereiden of plannen en zodra je daar gaat zitten met een lijst in je hoofd van dingen die je per se wel en per se niet wilt zeggen, faal je gegarandeerd. Wanneer je niets wilt en je hoofd leeg hebt gemaakt van intenties en agenda's, is de kans het grootst dat je in staat bent adequaat te reageren op onverwachte wendingen in het gesprek.

Met *mushin* hangt samen dat er geen gewenste uitkomst is. In

plaats van ergens naartoe te willen reageer je door contact te zoeken en te behouden volgens de principes van *aiki*. Omdat er geen gewenste uitkomst is, kun je geen fouten maken. Je zult op het slagveld niet sterven als je niet bang bent om te sterven. Zonder die angst kun je laten gebeuren wat er gebeurt en precies dat is je garantie dat je zult overleven. In ieder geval is er nooit zoiets als een herkansing. Dat is het principe van *ichi go ichi e*. Letterlijk betekent dat 'één ontmoeting, één leven'. Het verwijst naar een situatie die bekendstaat als *murabashi*, de 'oerbrug'. Er is een boomstronk over een snelstromende rivier gelegd. Zo kun je oversteken naar de overkant. Maar precies op dat moment komt er van de andere oever een andere samoerai aan, die ook gebruik wil maken van de boomstronk. Hij trekt zijn zwaard. Je kunt hem niet uit de weg gaan, want daarvoor is de boomstronk te smal. Jij zult ook je zwaard moeten trekken. En na afloop van die ene ontmoeting zal er een van jullie beiden in leven zijn en de overkant bereiken. En tijdens die ene ontmoeting die je leven waard is, kun je één ding niet zeggen en dat is: 'Wacht even. Sorry hoor. Foutje. Kunnen we even opnieuw beginnen?' Nee. Je krijgt één kans en het is wat het is. Precies zoals oosterse kalligrafen werken. Als een zwaardvechter trekken ze hun penseel en zetten er in één onnavolgbare beweging waarop ze tientallen jaren hebben geoefend, met een concentratie en bewustzijn waarvoor ze tientallen jaren hebben gemediteerd, een karakter op het rijstpapier. Dat is het. Dat is het kunstwerk. Zo moet je in het leven staan. Alles wat je doet, doe je met het besef dat je het in één keer goed moet doen. Herkansingen zijn er niet.

Ik dicht soms zo. Een roman is te complex en te arbeidsintensief om te schrijven volgens het principe van *ichi go ichi e*. Het werk aan een roman is in feite een aaneenschakeling van vele honderden momenten van aanwezigheid en concentratie. Maar met een gedicht lukt het soms. Ik schrijf het langzaam, dat wel, terwijl ik erover nadenk, dat ook, maar wel in één keer zonder doorhalingen en correcties en ik ga er achteraf ook niet meer in zitten knoeien. Het is geworden wat het is, en in plaats van er achteraf met alle geweld iets anders van te willen maken prefereer ik

het om een nieuw gedicht te schrijven. Omdat het voortkomt uit het moment, is het oprecht.

Het verschaft je vrijheid om te bedenken dat er geen herkansingen zijn. Niets wat is, kan perfect zijn, het kan slechts gebeuren. Het is remmend om perfectie na te streven en bevrijdend om perfectie na te streven in het moment. Wanneer je de vrijheid hebt verworven om niet meer bang te zijn om fouten te maken, omdat je hebt begrepen dat er niet zoiets bestaat als fouten, en wanneer je zonder bijgedachten met een leeg hoofd dat niets wil alleen nog maar lichaam kunt zijn dat reageert op de bewegingen van een ander lichaam, voltrekt zich het wonder van *takemusu aiki*. Dat is de vrijheid om zich spontaan uit te drukken wanneer alle technieken volledig worden beheerst en technische problemen geen rol meer spelen. Het is de eindeloze creativiteit van de aanpassing. Het is de totale vrijheid die je ondervindt wanneer je je volledig laat sturen door de intenties van de ander. Het is de wonderlijke paradox die het geheim is van de liefde.

Aikido is een manier om te leren mens te worden.

Genua, 23 december 2014

Ilja,

Met dat kleine, blonde, Siberische meisje dat je zojuist even kort hebt ontmoet, zul je over ruim een halfjaar naar Rome gaan. Jullie zullen dat doen op de fiets. Daarna zal zij je meenemen naar Genua, waar jullie zullen gaan wonen. Wanneer zij je twee jaar later zal verlaten en naar Berlijn zal verhuizen, zul jij in Genua blijven.

Ik heb mij er al tijden op verheugd om je deze brief te sturen. Eindelijk is het zover. Het amusante van de omstandigheid dat ik tot jou spreek vanuit jouw toekomst, is dat ik meer weet dan jij. Dat brengt mij in een uitgelezen positie om jou te verbazen. Voor zover jij je gedachten vormt over je toekomst, zie je haar als een logisch vervolg op jouw heden. Radicale veranderingen zijn door niemand te voorzien en jij, die je eigen leven onwillekeurig beziet met het timmermansoog van de schrijver, zou die zelfs onwenselijk achten omdat je hecht aan de coherentie van het verhaal en wanneer je ooit nog je autobiografie zou schrijven, niet opgescheept wilt zitten met ongemotiveerde wendingen in de plot. Toch zal het gebeuren. En het zal gemotiveerd zijn, maak je maar geen zorgen, al zul je dat pas later beseffen. De coherentie brengen we achteraf wel aan. En dat je precies datgene wat ik je net heb verteld, daar waar jij zit, totaal onvoorstelbaar vindt, maakt het juist zo leuk.

Waar jij bent, is het een dag in oktober van het jaar 2007. Je zit te schrijven in De Burcht. Dat betekent dat het maandagavond is, want dan is Burgerzaken gesloten. Ik kan niet goed zien waaraan je werkt, maar waarschijnlijk is het een gedicht voor je boeddhistische en onkarakteristiek minimalistische en oprechte bundel *Doka* of anders een van de honderd flitsverhalen die je