



De spirituele kant van gevechtssporten

Gids voor een echte ontwikkeling als mens op zowel geestelijk als lichamelijk niveau door middel van
gevechtssporten

Arnaud van der Veere

Inhoud

1	<i>Uitspraken van de schrijver</i>	3
2	<i>The Universal principles of Fighting Arts</i>	4
3	<i>Voorwoord</i>	5
4	<i>Inleiding</i>	7
5	<i>Strijd, de werkelijkheid van ons bestaan</i>	8
6	<i>Harde en innerlijke stijlen</i>	10
7	<i>Mens en maatschappij</i>	11
8	<i>Gevechtssport als spirituele weg</i>	14
9	<i>De illusie van zelfverdediging</i>	15
10	<i>Sportschool en etiquette</i>	16
11	<i>Groetvormen en rituelen</i>	17
12	<i>Respect</i>	19
13	<i>Motivatie</i>	22
14	<i>Ego</i>	23
15	<i>Maya</i>	25
16	<i>Haat</i>	27
17	<i>Boeddhisme en de gevechtssporten</i>	28
18	<i>De Bushido Code</i>	31
19	<i>De Warrior Code</i>	32
20	<i>Initiatie van de student en de naamsverandering</i>	34
21	<i>Actieve en passieve meditatie</i>	36
22	<i>Kata</i>	38
23	<i>Wedstrijd</i>	39
24	<i>Blessures</i>	41
25	<i>Verwachtingen in het leven</i>	42
26	<i>Vegetarisme en consumisme</i>	46
27	<i>Seks en relatie</i>	48
28	<i>Vriendschap tussen man en vrouw</i>	49
29	<i>Massage en spiritualiteit</i>	50
30	<i>Ouder worden</i>	51
31	<i>Vrouwen in de gevechtssport</i>	52
32	<i>Leraren deel / de trainer</i>	54
33	<i>Van student tot meester</i>	55
34	<i>Lesgeven en loslaten</i>	57
35	<i>Titels</i>	58
36	<i>Omgaan met jongeren</i>	60
37	<i>Conclusie</i>	62
38	<i>Boeken geschreven door Arnaud van der Veere</i>	63
39	<i>Woord van dank</i>	64

ISBN; 978-90-809244-0-6

1/ Uitspraken van Arnaud van der Veere;

- Het leven stopt nooit, zelfs de dood is geen einde.
- Grootheid komt niet vanzelf daar moet je strijd voor leveren.
- De dag begint met het opgaan van de zon, niet het ondergaan.
- De strijd begint niet met het trekken van een wapen of een woord, het is een gezichtsuitdrukking die alles start.
- Sterven in de strijd kent vaak geen eer, het doet alleen veel mensen zeer.
- Genieten duurt een moment, bevrediging is tijdsloos..
- Geen dag is succesvol zonder doel.
- Het leven lijkt lang, maar als je terugkijkt was het zo kort.
- Tijd is onmeetbaar en zo elastisch, het ene moment rekbaar en het volgende verstrekt.
- Je investeert in de toekomst met de resultaten uit je verleden.
- Iets bereiken vergt tijd en moeite, heb je geen van beide, word mislukking je deel.
- De dag moet goed beginnen anders eindigt het slecht.
- Het leven kan onmiddellijk beëindigd worden wanneer de legend kan voortleven
- Het leven zelf is niet belangrijk, wat je ermee doet wel
- *when we wish for good fortune but do not want to work for it, lay down and wait for it. It will be more likely you will get hit by a train*
- *In the face of danger we learn to know what fear looks like. When in state of fear we cannot recognize danger.*
- Soms denk je het licht aan het eind van de tunnel te kunnen zien maar blijkt het toch weer een tegemoetkomend gevaar te zijn
- Wanneer je je afvraagt waarom je left, vraag het da naan mensen die jou liefhebben
- Liefde en haat liggen dicht bij elkaar dan man en vrouw

2 / Het Universele principe van het gevecht

Het bestaan is onlosmakelijk verbonden met leven. Zonder leven is er geen bestaan. Zowel leven als bestaan uiten zich in voor ons zichtbare vormen. Alle zichtbare levende vormen hebben een spirituele kant die past bij de bestaansvorm. Elke levensvorm heeft een beperkte tijd van leven en zal op een gegeven moment sterven. Er is niets permanent.

Elk levend organisme neemt ruimte in beslag. Om te overleven voeren alle levensvormen strijd met de omgeving voor het verkrijgen van ruimte, voeding en voortplanting. Elk organisme is op zoek naar de eigen comfort zone waarbinnen het optimaal kan functioneren. Deze comfort zone zal verdedigd moeten worden wanneer het bedreigd wordt.

Elk organisme heeft verdedigingswapens ontwikkeld behalve de mens. Een mens beschikte alleen over een naakte fysieke kracht alvorens het externe wapens begon te ontwikkelen. Vanaf het moment dat de mens de beschikking kreeg over het eerste wapen begonnen de gevechtstechnieken zich te ontwikkelen. De eerst bekende vorm van oorlogvoeren is de aanval, zonder de aanval is er geen verdediging. Elke levensvorm die een ander aanvalt heeft daar een reden voor. Deze redenen kunnen zijn uitbreiding van het territorium, verkrijgen van voeding of grondstoffen, emoties, winstbejag en vele andere. Geen van deze redenen kan als logisch of redelijk worden aangemerkt. De aanval is altijd een negatieve actie.

Maar de aanval is ook een natuurlijke actie die onmiddellijk gevolgd wordt door de verdediging. De verdediger beschermt zijn bezittingen met alles wat in zijn vermogen ligt, desnoods met geweld. Elke verdediging zal door gaan tot de specie of samenleving is veiliggesteld of uitgeroeid. Veelal worden aanvallers geholpen door verraders van de eigen groep. Verraad van de eigen groep moet gezien worden als de ergste misdaad in het Universum omdat elk groep zich zou moeten kunnen verdedigen om vernietiging te voorkomen.

Geweld is ten alle tijden progressief. Wanneer een partij de andere aanvalt zal deze zich verdedigen met alles wat tot haar mogelijkheden behoort, vaak zal het daarna ook vergeldingsacties uitvoeren met een nog grotere hoeveelheid geweld als waarmee het was aangevallen. Dit is de reden waarom wapens zich blijven evolveren. De enige echte overwinnaar is die groep die het voor elkaar krijgt een zo groot mogelijk territorium veilig te stellen en te verdedigen. Maar ook hier grijpt tijd in. Er is geen overwinnaar sterk genoeg om aan de macht te blijven en er komt ook weer een tijd dat deze overwinnaar verliest. De cirkel van verlies en winst begint weer opnieuw.

Het is een Universele wet van het gevecht dat aanval en verdediging zijn verenigd in hetzelfde principe van vergankelijkheid van macht. Wij zijn allen ondergeschikt aan deze wet en moeten eruit leren dat aanval en verdediging op het juiste moment plaatsvinden wanneer je voldoende kracht hebt, je altijd reserves aanhoudt en dat onze kracht vergankelijk en onstabiel is. Alle krachten die wij hebben zijn onderhevig aan de cyclus van kracht; opbouw – versterking – kracht – winst – verzwakking – zwakte - verlies – afbouw.

Niemand ontkomt aan deze cyclus en het doel van mijn boek is je de weg te tonen waarmee jij gebruik kan maken van deze Universele wet om je eigen leven zo goed mogelijk in te richten.

Ander bekende Universele wetten zijn;

- Wet van de Tijd – de tijd is onderhevig aan fluctuaties die het een relatief begrip maken waarbij de mens onderhevig is aan een vast continuüm van het eigen bestaan op een vaste plaats.
- Wet van de Ruimte – ruimte kan expanderen en krimpen naar mate de beschikbare krachten er controle op uitoefenen doormiddel van tijd druk en beweging
- Wet van Beweging – Alles moet bewegen ten opzichte van elkaar, stilstand betekent het einde van het object en directe verwijdering uit het zichtbare continuüm

3 / Voorwoord

De aanleiding voor dit boek ligt in de vragen en opmerkingen van mijn klanten. Sinds 1984 verkoop ik gevechtssport artikelen en praat met duizenden mensen over dit onderwerp. In de gevechtssporten zijn er al jaren veranderingen aan de gang. Doordat de maatschappij verhard zoeken de mensen vaker naar “effectieve” sporten. Onder effectiviteit word vooral het gebruik in reële situaties verstaan. De sport moet relatief gemakkelijk te leren zijn en snel te gebruiken. Ringsporten (Kick en Thai Boxing) en zelfverdedigingsstijlen zoals Krav Maga, Kapap en anderen staan hierdoor in de belangstelling. De traditionele sporten verliezen terrein.

Binnen de harde sporten is bijna geen aandacht voor een onafhankelijke geestelijke ontwikkeling. Door het ontbreken van aandacht voor dit belangrijke punt is er een geestelijke leegte ontstaan die mensen beïnvloedbaar maakt voor negatieve informatie. Het gebrek aan geestelijke begeleiding levert vechters op die geen duidelijke normen en waarden kennen. Sinds jaar en dag worden wij geassocieerd met criminaliteit en sterk gestigmatiseerd door media en overheid. Er wordt gesuggereerd dat de gevechtssporten in verband staan met de radicalisering binnen de maatschappij. Sommige scholen leiden zelfs op tot “strijders” zonder voldoende kennis van zaken of controle.

De oorzaak van dit alles is de angst van de maatschappij voor de eigen natuur, de agressie die in elk mens aanwezig is. Mensen ontkennen liever de eigen natuur door te vluchten in illusies dan de confrontatie met de realiteit aan te gaan. Het creëren van een vijandbeeld is een van de manieren om de eigen verantwoordelijkheden af te schuiven. Helaas is dit vooral in Nederland een sterk en overheersende gedachte. Voor de overheid en media zijn gevechtssporters bij voorbaat veroordeeld. Het gevolg is dat individuen op basis van vooroordelen en stigma's minder of geen maatschappelijke kansen krijgen terwijl ze wel alle capaciteiten hebben, een onrechtvaardige maar reële zaak.

Gevechtssport is niet alleen een fysieke weg maar vooral een weg waarbij de spirituele normen en waarden zwaarder tellen dan bij andere sporten. De leraren in gevechtssporten geven leerlingen wapens waarmee andere beschadigd kunnen worden. Het beheer en omgaan met deze wapens moet ondersteund worden door eergevoel, verantwoordelijkheid een positieve instelling en het besef wat men kan aanrichten met de wapens.

Met dit boek wil ik je stimuleren de oude wegen te verkennen, te kijken naar de echte strijders uit het verleden waarvan jij een vertegenwoordiging bent naar de toekomst. Jouw capaciteiten kunnen mensen helpen en vernietigen, door jouw kennis draag je verantwoordelijkheid voor de toekomst van onze mensheid. Dat jij zo'n belangrijke positie hebt besef je nu misschien nog niet maar kijk naar de sterren van de gevechtssport en je ziet dat hun maatschappelijke belang door de jaren steeds sterker is geworden.

Een evenwichtige morele ontwikkeling ondersteunt jouw toekomst als persoon, gezin en familie. Jij bent het die de verantwoording draagt om je kennis op een positieve opbouwende manier in te zetten.

Spiritueel klink zweverig, voor een vechtsporter zelfs een beetje eng, maar niets is minder waar. Onder spiritualiteit versta ik concrete zaken als ;

- **Bewuste** geestelijke ontwikkeling
- Je mentaliteitsontwikkeling door de jaren heen
- Jouw communicatie vaardigheden met jezelf en anderen
- De mogelijkheid jezelf te verbeteren en veranderen
- Jouw wil om doelen te stellen en deze gedisciplineerd na te streven
- Het accepteren van je eigen mogelijkheden en ermee leren werken
- Je ondernemingszin, jouw wil om te ontdekken en te ontwikkelen (bv. Reizen, evenementen)
- Je vermogen om veroudering te accepteren en je kracht aan te passen aan veranderende omstandigheden
- Jouw persoonlijke gedachte van het “boven natuurlijke”, het onverklaarbare
- De wens om een dimensie toe te voegen aan bewegen, het combineren van lichaam en geest

Door deze beschrijvingen komt het woord spiritualiteit in een heel ander daglicht te staan. Slechts een der omschrijvingen kan opgevat worden als “zweverig” maar is het niet. Er gebeurt meer tussen hemel en aarde dan wij kunnen verklaren. Er zijn twee mogelijkheden om hier mee om te gaan;

1. Wij kunnen alles negeren en doen of het niet bestaat
2. Er begrijpvol mee om gaan en proberen ons deel te begrijpen en er maximaal gebruik van te maken

Ons leven is veelzijdig en biedt mogelijkheden, voor de meeste mensen zelfs TEVEEL. Het doel van dit boek is jou te laten realiseren dat Spirituele ontwikkeling niet zweverig is maar je enige mogelijkheid. Indien je geen spirituele ontwikkeling doormaakt is je geestelijke capaciteit op je veertigste nog net zover als op je vijfde verjaardag.

Een mens moet zich ontwikkelen voor zichzelf, voor zijn gezin en vrienden. Je leven moet blijven veranderen en je geest moet rustpunten vinden anders red je het niet. Elk gevecht kent een aantal fasen;

- De voorbereiding waarin je hard werkt om het gevecht aan te gaan (denk hierbij ook aan opleidingen)
- Het gevecht, je wordt geconfronteerd met de tegenstander (bv een examen of test)
- De uitslag, er is sprake van winst, gelijk of verlies
- Jouw verwerking van het gevecht, dit is de tijd die je nodig hebt om over het gevecht na te denken, het resultaat te verwerken en je weer te motiveren voor wat gaat komen.
- De hervatting van de voorbereiding. Je bent in dit leven pas klaar als de laatste adem is uitgeblazen. Jouw strijd gaat door, je leven lang.

Hoe kan jij voor een positieve spirituele ontwikkeling zorgdragen?

- De lange weg; Op eigen kracht. Dit is altijd de moeilijkste en langste weg.
- De kortere weg; Gebruik maken van de verzamelde en beschikbare kennis van leraren en begeleiders.

Het lijkt een eenvoudige keuze maar het vinden van de juiste leraar of begeleider is niet gemakkelijk omdat er bijna geen goede zijn. Tijdens veel van mijn sessies wijs ik op de combinatie van lezen en leren, theorie en praktijk, verzamelen en delen en vooral het stellen van haalbare doelen. In de hoofdstukken over leraren kom ik terug op de eigenschappen van een goed leraar.

Gevechtssport is NIET zweverig maar heel concreet. Onze doelen zijn duidelijk, stap voor stap brengen wij jou als mens en vechter naar een hoger niveau. Jouw leven wordt meer gebalanceerd en gecontroleerd, je durft uitdagingen aan te gaan zonder jezelf te verliezen. Geestelijke groei is kracht en vermogen het is de enige mogelijkheid om jouw leven inhoud te geven. Neem de eerste stappen, zie de resultaten en oordeel zelf.

4 / Inleiding

Voor de echte beoefenaar is de gevechtssport iets dat dagelijks beleefd wordt, je staat er mee op en gaat er mee naar bed. Je ziet het terugkomen in alle aspecten van je bestaan. Je lichaam en geest zijn vol met waar je mee bezig bent maar je weet niet precies wat het doel is van het waarom. De aantrekkingskracht zit bij sommigen in de competitie maar bij het merendeel van de beoefenaren in het mythische, het onbekende.

Toen ik in 1968 begon met gevechtssport wist ik niets anders dan wat mij verteld werd door oude Birma spoorweg veteranen en Indonesiërs waarmee ik opgroeide. Het waren vaak legendarische verhalen over vechters die de meest ongelooflijke vormen van strijd leverden. Mannen die in hun eentje groepen tegenstanders tegen de vlakke sloegen. In mijn ogen waren deze mensen sterke, onverschrokken krijgers die door dagelijkse training het maximale uit zich zelf haalden. Ondanks de verhalen zag ik geen bovenmenselijke krachten maar training en onverzettelijkheid met geloof in eigen kunnen en “doel heiligt de middelen” mentaliteit. .

Na vele jaren oefenen in allerlei gevechtssporten, meestal van Japanse oorsprong, kwam ik in 1975 aan in Thailand. Het eerste wat opviel was de ontspannen reactie van de mensen. Er leek nergens haast te zijn. Door James (bijnaam) werd ik naar een kamp gebracht in Klong Toy, het armste deel van Bangkok. Niemand sprak een woord Engels, maar iedereen deed zijn uiterste best te communiceren, tijdens de training moest je gewoon orders opvolgen. De Thai heeft een professionele trainingsinstelling die vanaf heel jong wordt begrepen. Wanneer de eerste bel gaat wordt er getraind maar er is geen dwang zoals bij de andere Aziatische stijlen. Zelfdiscipline is een eis die nooit gesteld wordt maar wel verwacht. Jij komt om te trainen en te vechten, wil je niet, blijf dan weg. Wil je een vechter zijn dan wordt er van je verwacht om elke dag te trainen en nooit te zeuren over wat en hoe er getraind wordt. Je krijgt geen negatieve of positieve aanmoedigingen.

Je traint in een kamp, een sociale omgeving waar vechters wonen, werken of komen trainen. Een kamp is als een huis. Er wordt van je verwacht dat je de huisregels begrijpt. Wanneer je iets niet begrijpt vraag je het, dit wordt gezien als een heel gewone zaak. De Thai zijn vrije mensen, de naam zegt het feitelijk al – Free Thai. Als we kijken naar de geschiedenis van het land zien we een lange historie van strijd tegen vijanden die van alle kanten aanvielen en hen probeerden te overheersen. Thailand is nooit een kolonie geweest van Westerse mogendheden, door een intelligente politiek werd dit altijd voorkomen in tijden waar alle omliggende landen in Azië het slachtoffer werden van de kolonialistische politiek van het Westen. Daarom zien de Thai jou ook als een vrij mens, je zal nooit worden gedwongen tot trainen of vechten, jij kiest er zelf voor. Gevechtssport is een vrije keuze, iets dat je doet vanuit jezelf, je geloof in eigen kunnen en de wil om daadwerkelijk iets van je leven te maken.

Strijders zijn vrije mensen, je gevecht is voor een beter leven, niet voor een overheerser of baas. Die tijd is allang voorbij. Jij bent een vrij mens en als gevechtssporter heb jij de mogelijkheid om een eigen wereld te bouwen waarin jij en je gezin een veilig en goed bestaan kunnen opbouwen. De kracht die je kan verkrijgen door de juiste mentale instelling en het volgen van de juiste richting zal je controle over je leven en omgeving geven.

Je interesse is gewekt, je gaat trainen in de sport. Maar bewegen is slechts een deel van wat je in het leven doet. Zoals je zal merken zijn de grootste voordelen van de gevechtssport op het geestelijk vlak te vinden. Om iets van de sport en vooral jezelf te begrijpen, zal je ook in deze zaken moeten verdiepen. Dit boekje helpt je de weg te vinden. Voor de mensen die echt geïnteresseerd zijn bied ik cursussen aan waarin je de daadwerkelijke initiatie rituelen zal ondergaan en toe kan treden tot de kleine wereld van echt ingewijden in de sport.

5 / Strijd

Het leven is strijd, een constant gevecht om het bestaan. Strijd is een oerkracht waar iedereen dagelijks mee bezig is. Een goed voorbeeld is de strijd tussen goed en kwaad. Onze gedachten zijn dagelijks bezig met wat wel en niet kan, waarom iets goed is of slecht. Veel van deze strijd komt voort uit ons eigen wikken en wegen van normen en waarden. De meeste mensen voelen zich onzeker en zoeken naar een leidraad in het leven om deze belangrijke waarden te leren begrijpen. Iedereen zoekt een houvast in het leven en kijkt rond bij de religies, filosofieën en “goeroes” die op dat moment worden aangeboden.

De meerderheid van de mensen wil helemaal geen keus en accepteert met of zonder druk de voor het eigen milieu geldende religie. Binnen elke religie is strijd een belangrijk element. In alle heilige boeken lezen wij dat gelovigen hebben moeten strijden voor hun vrijheid, voor de beoefening van het geloof, tegen de zonden en vijanden. In alle boeken staat de strijd voor vrijheid, geloof, hoop en liefde centraal. Een vrijheid die wordt beloofd en geïdealiseerd. Voor veel mensen is Vrede het ultieme begrip van rust en geluk. Een voorbeeld is Jezus die de tempel “schoon veegde” van handslieden en farizeeërs of het feit dat Boeddha uit zijn huis vertrok en alles achterliet. In elk geloof zien wij de strijd tussen de oude orde en het “nieuwe” terug keren. Vrede is, zoals diverse oude filosofen tot uitdrukking brachten, alleen een staat van rust tussen oorlogen. De mens is gemaakt om te strijden.

Het begrip strijd kan zowel positief als negatief worden uitgelegd, het kan verbinden en uit elkaar drijven. Wanneer een land wordt aangevallen zal een volk dat het land bewoont zich tegen de aanvallers keren en de onderlinge verschillen vergeten. Het bestrijden van de vijand is een bindende factor die door iedereen aangegrepen zal worden om te benadrukken dat men een eenheid vormt. Wanneer de vijand is verslagen of verdreven komen de onderlinge verschillen snel weer tot leven en is de eenheid verdwenen. Hieruit kunnen we concluderen dat strijd tijdelijk mensen verbindt, nooit permanent. Mensen kunnen zich wel voor altijd verbonden voelen met vreemden wanneer er een ramp plaatsvindt, dit vooral omdat er vooraf geen onderlinge strijd heeft plaats gevonden.

Strijd komt meestal negatief naar voren. Mensen voeren strijd om de macht, voor een baan, om een vrouw, uit jaloezie, voor een woning of jachtterrein er zijn vele manieren en redenen waarom mensen de “strijdbijl” oppakken. Wanneer wij alle redenen goed in ogenschouw nemen constateren wij dat deze allen uitsluitend het eigen belang dienen. Het individueel of groeps-eigenbelang is altijd de aanleiding om een strijd aan te gaan. We kunnen daarom stellen dat strijd vooral wordt aangegaan om belangen te verdedigen of zaken te verkrijgen.

Over de strijd van de mensheid zijn duizenden boeken verschenen. Het is zeker niet te veel gezegd als ik stel dat meer dan 99% van alle boeken op deze aarde de strijd (het conflict) als thema hebben. Wanneer wij naar de TV kijken of een film zien is het basis thema altijd de strijd tussen belangen, mensen of andere wezens. Zelden wordt echter de vraag gesteld waarom wij de strijd aangaan of opzoeken.

Een mens is gemaakt voor de strijd. Ons lichaam en geest verkeren in een constante strijd met elkaar. Wij proberen met onze geest het lichaam te overheersen en het lijkt er veel op dat het lichaam dapper terug vecht. Bij het opgroeien leveren wij een constante strijd met de medemensen, de omgeving waarin wij verkeren en zelfs met de eigen familie. Bijna elk moment van de dag zijn wij of lichamenlijk of geestelijk bezig met een strijd, een gevecht naar de balans in het leven of de overwinning. Mensen die deze strijd niet meer aankunnen raken depressief en ziek.

Wanneer wij het over spiritualiteit hebben komen snel beelden als mediterende mensen, personen met bloemen in het haar, vrolijke figuren, zingende en dansende karakters en vooral personen die “zweverig” zijn naar voren. Al deze beelden vertegenwoordigen een gedachte dat spiritualiteit zich onttrekt aan het realisme, de werkelijkheid van elke dag. Met dit boek bewijs ik je dat spiritualiteit iets is waarmee je elke dag geconfronteerd wordt, waarmee ieder mens bezig is en waarmee ook jij een strijd levert.

Spiritualiteit komt voort uit strijd en is er onlosmakelijk mee verbonden. Als voorbeeld neem ik het meest idealistische beeld van de mensheid; een op een berg wonende monnik. Om te begrijpen welke verschillende soorten strijd deze persoon levert beschrijf zijn reis naar wijsheid.

- Om op de berg te komen zal de monnik de berg moeten beklimmen, hiermee levert hij strijd met de zwaartekracht.
- Wil hij blijven leven op de berg zal er een onderkomen moeten zijn, hij zal op zoek moeten gaan naar een onderkomen of deze zelf moeten maken, welke keuze hij zal maken, er moet gewerkt worden om het te verwezenlijken, er wordt een strijd met de elementen geleverd.

- De monnik zal voedsel en water moeten hebben anders is de strijd tussen geest en lichaam snel afgelopen. Zonder voeding of vocht gaat hij dood.

Wanneer de monnik uiteindelijk aan alle voorgaande eisen heeft voldaan ontstaat de geestelijke strijd. Hij moet eerst een lichamelijke positie vinden waar hij in kan mediteren, dit symboliseert de levenslange strijd tussen lichaam en geest. Pas daarna kan hij zich volledig overgeven aan de meditatie. Een meditatie is een strijd tussen onderdelen van de eigen geest, je bestrijdt gevoelens en gedachten die allen een eigen plaats opeisen en er hard voor vechten. De strijd in het eigen hoofd kan niet onderschat worden, het is een meedogenloze strijd waar slechts weinigen winnaar van worden. Het opheffen van alle strijd zou de verlichting zijn.

Maar zelfs als iemand de verlichting bereikt heeft en zich terug begeeft naar de bewoonde wereld begint het met een strijd. Om naar die bewoonde wereld te komen moet er een afstand worden afgelegd, de elementen moeten getrotseerd worden en er moet voldaan worden aan waarden en normen die de maatschappij eist. Een naakte monnik word niet getolereerd ook zal de monnik zich niet prettig voelen.

Maar kom nu heel dicht bij jezelf. Een vreemde persoon vraagt aan jou ; “mag ik een glaasje water”? Alvorens jij dat glaasje water wel of niet pakt lever je een innerlijke strijd. Er gaan veel gedachten door je heen die zullen variëren van “ben je gek geworden, ik ken je niet eens” of “oh, deze persoon heeft dorst waardoor zou dat komen” . In alle gevallen zal er eerst een innerlijke strijd (overweging) volgen en dan pas een beslissing. Er zijn mensen die direct het glas water zullen pakken zonder vragen. Van deze mensen zal slechts een heel klein percentage de ruimte krijgen van de mensheid om echte spiritualiteit te kunnen ontwikkelen, meestal zullen zij ge(mis)bruikt worden door de omgeving.

Strijd is natuurlijk maar wordt veelal verafschuwd door de negatieve emoties die erom heen hangen. Zoals in voorgaande uitgelegd en tijdens mijn lezingen, seminars en lessen elke keer weer benadruk, de mens heeft zijn leven te danken aan de strijd waarmee het leven is begonnen. Het gevecht is de basis van ons leven. Zelfs voor de bevruchting plaatsvindt wordt er al strijd geleverd tussen de zaadcellen. Om een leven te verdienen moet de zaadcel bewijzen levensvatbaar te zijn. Alvorens de zaadcel bij de eicel in kan dalen heeft het moeten vechten voor de plaats.

Hoe zit het met de vrouw? Die is toch op exact dezelfde manier ontstaan? Ja beide geslachten ontstaan op dezelfde manier, de zaadcel vecht op zijn weg naar de eicel met veel concurrenten en alleen de winnaar kan versmelten met een eicel. Daarna bepalen de chromosomen wat het geslacht van het menswezen gaat worden. Ieder individu is het gevolg van een geleverde strijd ongeacht geslacht.

Direct na onze geboorte krijgen wij te maken met andere mensen. Om een eigen plek te “veroveren” voeren we strijd met de anderen, een strijd van erkenning en herkenning. Als kind zoeken wij naar de eigen identiteit wanneer we met andere kinderen gaan spelen. We leveren een strijd voor een eigen plekje, wij zoeken onze identiteit ten opzichte van al die anderen om ons heen.

Nu is het van belang dat wij de strijd leren begrijpen, leren begeleiden, controleren en beheersen. De beste methode om de eigen innerlijke strijd, het gevaar van de oorlog en de onderlinge conflicten te bestrijden is om de strijd onder ogen te zien. Weinigen zijn geschikt voor de Gevechtssport, dat staat vast, maar de lessen die wij je kunnen leren zijn altijd toepasbaar. Er zijn veel gevechtssporten met dezelfde onderliggende, meestal niet uitgesproken, filosofie.

Jouw leven is jouw strijd, je moet je wapenen tegen de negatieve zaken die het leven op je pad brengt. De wapens die ik je ga geven zijn eenvoudig en door iedereen te bedienen maar je moet wel inzet tonen, discipline, loyaliteit en doorzettingsvermogen want zoals mijn partner in Hong Kong (Jaguar To) altijd zegt; "There is no short cut but practice!" . Om in dit leven iets te bereiken zal je ervoor moeten werken, mensen en boeken die je beloven dat je niets hoeft te doen om in dit leven iets te bereiken zijn gebaseerd op illusie en bedrog.

De wapens waarmee ik je wil leren omgaan zijn ;

- Je lichaam
- Je geest
- Je kennis

Met deze wapens kan je in dit leven alles bereiken. Volg de kennis van het boek, begin zo snel mogelijk met oefenen, zoek een goede leermeester(es) en zet jezelf aan tot discipline en doorzettingsvermogen. Jouw wil is wet maar dan moet je de wetten altijd handhaven. Trek nu ten strijde en verover een plaats in deze wereld en alles wat hierna mogen komen.

6 / Harde en innerlijke stijlen

In de gevechtssport is er een onderscheid te maken tussen harde en innerlijke stijlen. Er zijn geen zachte stijlen omdat het doel van elke gevechtssport hetzelfde is; het verdedigen tegen een aanval en daarbij de aanvaller uitschakelen.

Een harde stijl gaat uit van een fysieke training, direct contact tijdens de trainingen, sparringen waarbij vol contact geoorloofd is en wedstrijden die ook op een KO mogen eindigen. Een innerlijke stijl kent zelden volledig fysiek contact, de trainingen bestaan uit schaduw gevechten en fysieke beheersing, sparringen gebeurt in het schaduw veld en bij wedstrijden worden alleen de vormen beoordeeld. Tussen deze stijlen in kennen wij de semi-contact waarbij er wel een fysiek contact is met de partner of tegenstander maar hierbij is het vooral de beheersing van de impact die de doorslag van de wedstrijden geeft. Elke stijl kan zowel in de harde als de innerlijke vorm worden beoefend er bestaat daarom alleen onderscheid in de manier van beoefenen en niet in de sporten. Een trainer bepaald in welke richting hij zijn lessen stuurt.

Ondanks dat er een duidelijk verschil in fysiek contact is blijft de kern van de gevechtssport in alle gevallen hetzelfde; de eigen innerlijke ontwikkeling naar een beter en vooral sterker zelf. Het verschil ligt bij de leraren die denken dat deze kern meer bij de “zachte” stijlen hoort dan bij de harde. Dit zegt meer over de kennis van deze leraren dan over de inhoud van de sporten zelf.

Gevechtssport heeft duidelijk omschreven doelen zoals;

- Het verhogen van zelfvertrouwen
- Het verbeteren van de lichaam beheersing
- Het controleren van de emoties
- Beheersing van technieken
- Weten wanneer wel en niet toepassen van het geleerde
- Eerder controlerend optreden dan verdedigend of aanvallend, denk hierbij aan het rijtje van acties;
 - Controleren
 - Verdedigen
 - Aanvallen

Deze lijst heeft niet de pretentie compleet te zijn.

De stijlen mogen verschillen maar de middelen blijven hetzelfde. Het is een gevechtssport en je leert omgaan met wapens. Jouw wapens zijn allereerst je lichaam en pas daarna een hulpstuk zoals een stok, zwaard of ander materiaal. Wanneer je het lichaam en de geest beheerst begrijp je dat wapens alleen voor het goede doel mogen worden ingezet.

Als we de basis van gevechtssporten bekijken kunnen wij die herleiden naar Azië. Bijna alle gevechtssporten hebben in hun oorsprong een directe relatie met het Boeddhisme en sommige met het Taoïsme of Hindoeïsme. Alle gevechtssporten hebben een verbinding met de Aziatische culturen en gedragsvormen. Het is belangrijk te weten dat deze culturele verschillen geheel teniet worden gedaan wanneer wij ons verder op het pad der geestelijke ontwikkeling wagen. De gevechtscultuur is universeel.

7 / Mens en maatschappij

Nederland is een veilig land, een land met relatief lage misdaad cijfers, vrijheid van meningsuiting en de zekerheid van een rechtssysteem dat de zwakkeren beschermt. Het lijkt soms wel op Utopia, maar is dit wel zo.

Steeds meer mensen hebben last van zelfoverschatting, een overdreven zelfvertrouwen, denken dat ze alles maar kunnen zeggen en dat de luisteraar dat ook moet goedkeuren en een stijgende intolerantie. Nederland is aan het veranderen omdat het steeds meer mensen de realiteit uit het oog verliezen. Mensen denken vaker dat de wet ze overal beschermt en hen een mate van onkwetsbaarheid garandeert.

Een goed voorbeeld dat ik in mijn dagelijkse praktijk tegenkom is wat de portier in het uitgaansleven tegenkomt. Veel van mijn klanten hebben het beroep beveiliging of portier. Elk werkdag worden deze mensen geconfronteerd met bezoekers die een gezellige avond willen hebben maar plotseling besluiten dat ruzie maken een onderdeel vormt van de gezelligheid.

Het doel van de portier en beveiliging is om een avond rustig te laten verlopen zonder incidenten. De avond moet door iedereen met plezier beleefd worden. Drank en relaties zijn de grootste oorzaken dat mensen met elkaar een confrontatie willen aangaan. Drank maakt overmoedig en relaties gewoon agressief. In de meeste gevallen ziet een beveiliging de problemen van te voren aankomen en kan daarop anticiperen. Door professioneel gedrag te vertonen, zoals praten en begeleiden, voorkomen zij escalatie. Maar er komen steeds vaker onverwachte problemen voor die uit het niets lijken te ontstaan.

Een aantal voorbeelden hiervan zijn;

- Het weigeren om door een detectie poort te lopen of gefouilleerd te worden. Indien een persoon dat weigert moet hem/ haar de toegang ontzegd worden. Plotseling verandert de persoon van gedrag en wordt agressief, aanvallend en kan soms extreme reacties vertonen. Dit is confronterend voor zowel de portier, de uitgaansgelegenheid als het publiek en kan tot gevaarlijke situaties leiden. Een van de redenen waarom de persoon denkt dit gedrag te kunnen vertonen is het feit dat in Nederland de portier en de uitgaansgelegenheid vaak zwaar gestraft worden wanneer het mis gaat. De persoon die zich misdraagt komt er vaak met een kleine straf af.
- Een portier weigert iemand de toegang tot een gelegenheid. De persoon vertrekt en komt even later met wapens terug. Ook hier blijkt dat er eerst getwijfeld wordt aan de manier waarop de persoon geweigerd is en wordt het gedrag van het beveiligingspersoneel in twijfel getrokken alvorens naar de misdragingen van de bezoeker wordt gekeken.
- Een beveiligingsbeampte of portier is niet meer veilig in zijn privé leven want dankzij de sociale media zoeken geweigerde of uitgezette bezoekers deze mensen privé op. Dit opzoeken leidt tot grote problemen voor de verdedigende beveiliging en komt een aanvaller er relatief goed van af.

Dit zijn slechts enkele voorbeelden uit de praktijk waarbij een rechtsongelijkheid is ontstaan die tot regelrechte gevaren kan leiden juist voor die mensen die een beveiligende taak hebben.

Direct na het lezen van dit stukje zullen mensen die zich als bezoeker naar de uitgaansgelegenheden begeven stellen dat in het verleden er veel is misgegaan bij de beveiliging. Toch zijn bovenstaande voorbeelden een duidelijke aanwijzing dat wij nu in een schijnveiligheid leven waarbij de beschermer zelf vaak niet goed beschermd is. Dit gold tot voor kort ook voor alle overheidsbeschermers als politie, brandweer, ambulances mensen en zo verder.

De vrijheid van meningsuiting is een hoog goed in ons land. Het probleem van deze vrijheid is dat mensen ook steeds vaker extreme ideeën mogen uiten die tot onrust en discriminatie leiden. Vrijheid van meningsuiting moet worden aangeleerd en gebruikt in de juiste context. Door een veranderde politiek zijn grenzen van goede normen en waarden vervaagd en mensen opgestaan die zonder schroom alles zeggen zelfs al is het kwetsend voor anderen. De normen waaronder het respect hebben voor elkaar worden steeds vaker met de voeten getreden onder de noemer “je moet het probleem toch direct kunnen benoemen”.

Wanneer je op straat loopt wordt je in toenemende mate geconfronteerd met mensen die elkaar of jou boze, agressieve of andersoortig uitdagende blikken toewerpen. Het oogcontact krijgt iets uitdagends en is niet uitnodigend. Mensen verbergen hun onzekerheid door elkaar veilig uit te dagen. Bij groepen is het doel een confrontatie uit te lokken vanuit een veilige gewaande positie. Zoals in voorgaande stukjes eerder genoemd is vooral de schijnveiligheid hier debet aan. Het uitdagen van de medemens is normaal geworden.

Steeds meer mensen leiden aan waangedachten. Door de sterke toename van het gebruik van videospellen, het bewonderen van superhelden en inleven in films en TV series krijgen steeds meer mensen de waandenkbeelden dat zij de “helden” van hun eigen verhaal zijn. Mensen kunnen zich sterk inleven in hun “strip” held alsof deze persoon ook werkelijk heeft bestaan. De door deze held behaalde resultaten worden gekopieerd tot een illusie en beleefd als realiteit. Een goed voorbeeld hiervan zijn de grote schare volgelingen van Sylvester Stallone, Bruce Lee en andere heldfiguren.

Maar schijnveiligheid, de illusie van zelfverzekerdheid en de toename van waangedachten creëren een sterke vervreemding tussen de realiteit en de beleving van de mens. Zie hiervoor ook de “illusie van zelfverdediging”. Door deze vervreemding ontstaat ook de illusie van de eigen kracht en mogelijkheden. Veel mensen dichten zichzelf meer capaciteiten toe dan ze bezitten. Een confrontatie met de werkelijkheid komt daarbij hard aan. Het ontkennen van de feiten is vaak de eerste gedachte van de persoon die het overkomt.

Mensen willen geen directe verantwoordelijkheid voor eigen daden en stellen daarom een schuldvraag. Deze vraag heeft niet tot doel te leren van een situatie maar om vooral om de eigen verantwoordelijkheid af te wentelen op anderen. Slechts weinig mensen hebben de kracht om te bekennen een fout te maken en daarvoor zelf verantwoordelijk te zijn. Het verleggen van verantwoordelijkheid wordt ons met de paplepel ingegoten. Kijk naar het nieuws, de psychologie en psychiatrie, verhalen in dag-, week en maand bladen, overal komt men een schuldvraag tegen en vaak begeleid met de suggestie wie de schuldige zijn.

Uit voorgaande blijkt dat wij als mensen een maatschappij hebben opgebouwd waar de illusie regeert en de werkelijkheid steeds meer vervormd is. Een werkelijkheid waar je dagelijks mee geconfronteerd wordt als je gevechtssport gaat beoefenen. Bij het beoefenen leer je direct dat jij alleen verantwoordelijk bent voor de eigen daden. Je wordt hard geconfronteerd met het feit dat je kwetsbaar bent, je lichaam beperkingen kent en dat je moet leren omgaan met verlies en winst. Elke training word je weer op je beperkingen gewezen en je ziet anderen die beter, sneller en sterker zijn dan jij. Om op een zelfde niveau te komen moet je hard werken, je mentaliteit aan passen, doorzetten en nooit willen opgeven. Anthony Lin van Fairtex lanceerde zijn spreuk “Never surrender” een aantal jaren geleden en maakte daarmee duidelijk dat in de gevechtssport opgeven gelijk staat aan verliezen.

Je bent jong en je wilt.....

Gevechtssport heeft een aantrekkende werking op zekere groepen jongeren en heeft de aandacht van bijna alle jongeren in de leeftijd van acht tot twintig jaar. Vechten heeft iets magisch, bijna alle videogames hebben wel een manier van vechten als onderwerp. Wanneer je jong bent is de droom om een goed vechter te zijn belangrijk om het karakter te ontwikkelen. Om dit te begrijpen wil ik eerst analyseren waarom vechtsport deze aantrekkende werking heeft.

Vanaf heel jong worden kinderen geconfronteerd met de medemens. Bij het spelen gaat het al op heel jonge leeftijd om het hebben van bepaald speelgoed, als eerste ergens mee mogen werken of van iets zoveel mogelijk te verzamelen. Naast het hebben van diverse zaken zoeken we ook eigen ruimte, we proberen een plekje te veroveren. Om vriendjes te maken moeten de jongens fysiek met elkaar kennis maken. Vooral jongens spelen met fysiek contact om zo elkaars sterkte en mogelijkheden te verkennen. Het gevecht is hierbij een test van karakter.

In het huidig onderwijs is er veel aandacht voor pesten. Voor veel leraren en ouders word pesten gezien als iets dat moet worden uitgebannen. Om het probleem aan te pakken is er besloten zich vooral op de pester te richten. In de aanpak word veel aandacht gegeven aan gedragsverandering van de pester maar erg weinig aan die van het gepeste kind. Persoonlijk vind ik deze aanpak vrij kortzichtig want in de gewone maatschappij gaat het pesten op de werkvloer, op de straat en bij andere opleidingen onverminderd door. Met een aanpak van de pester word het gepeste kind zonder verdediging een maatschappij ingestuurd waar zij alsnog de volle laag gaan krijgen.

Kinderen uit grote gezinnen zijn meestal beter geestelijk bewapend tegen pesten dan kinderen uit “sociale” en kleine gezinnen. In grote gezinnen is het normaal dat er rivaliteit tussen de verschillende kinderen bestaat en is er altijd een die het middelpunt van de acties is. Wanneer de ouders het pesten binnen de perken houden groeit dit kind vaak als een der sterkste binnen het gezin op. Gedurende het opgroeien bouwt het een weerstand op en kan voor zichzelf opkomen. Met andere woorden het kind leert zichzelf te verdedigen.

Gevechtssport levert elk kind de bagage om zichzelf te leren verdedigen. Niet elk kind zal een vechter worden, om eerlijk te zijn is het te verwachten dat meer dan tachtig procent nooit iets met vechten te maken wil of zal

hebben. Maar door een kind direct op spelende wijze te confronteren met aanval en verdediging bereid je het voor op de toekomst.

Vechtssport moet gebracht worden als een spel, niet als een competitie, zeker niet in het begin. In Nederland zijn er al veel initiatieven genomen, met succesvolle programma's, waarbij gevechtssport de kinderen weerbaarder gemaakt worden en hebben leren inspelen op zowel de aanval als de verdediging. Hierbij is mentaliteitsvorming een belangrijker element dan de sport zelf. Het door mij al meerdere malen genoemde geestelijke element overheerst waardoor het lichamelijke een belangrijke rol krijgt in de cirkel van lichaam en geest verbindingen.

Ouders hebben een belangrijke invloed op de keuze van hun kinderen op het gebied van sport. Veel ouders kiezen voor "minder harde" sporten als judo om hun kind zichzelf weerbaar te laten maken. In mijn ogen is judo een fundamenteel sport waarmee al op jonge leeftijd moet worden begonnen om op latere leeftijd effect te hebben. Het leren van judo en aanverwante sporten zou een vast onderdeel moeten zijn op alle lagere scholen om een groot aantal redenen, enkele ervan wil ik hier benoemen;

- Het leren aarden van een kind. Judo leert een kind in balans op de mat te staan waardoor het ook geestelijk meer naar balansen gaat zoeken.
- Weerstand bieden. Bij judo leert een kind wanneer wel en geen weerstand te bieden, het meegaan met een beweging om succes te hebben maar ook het blokkeren van een aanval.
- Judo is strak gereguleerd. Een deelnemend kind leert dat niet alles mag en wat de regels zijn waar binnen je met elkaar omgaat.
- Judo leert discipline en respect. Bij het judo zijn er veel manieren waarbij een kind leert respectvol met de tegenstander en de omgeving om te gaan.

Na de lagere school komt de grote overstap. Op de middelbare school is de beschermde omgeving meestal ver te zoeken. Het kind moet snel keuzes maken en wordt in groepen opgenomen of juist uitgesloten. Binnen de klassen ontstaan scheidingen en groepjes. Binnen het groepje heb je een zekere bescherming. Maar er vallen altijd mensen buiten. Die kinderen hebben een grote kans om gepest te worden.

Het beoefenen van gevechtssporten op middelbare scholen kan alleen worden goedgekeurd wanneer er ook lessen in de geestelijke aspecten van de sport worden gegeven, dit is vaak niet mogelijk door allerlei problemen en worden de jongeren gedwongen om zelf op onderzoek uit te gaan, dit onderzoeken moet gestimuleerd worden door bijvoorbeeld het een onderwerp voor tekstschrijven te maken.

Wanneer wij sportscholen bezoeken is er een oververtegenwoordiging van jeugd uit bepaalde bevolkingsgroepen, dit is uit voorgaande te verklaren. Kinderen uit grote gezinnen worden zowel mentaal als moreel gestimuleerd zichzelf te verdedigen en te vechten voor hun bestaan. Juist deze kinderen zullen kiezen voor deelname aan gevechtssport lessen omdat dit een direct gevolg is van de opvoeding en ervaringen.

Naast het feit van de grote gezinnen is er een cultureel effect dat de keuze voor gevechtssporten voordelig beïnvloed. In veel culturen is vechten een onderdeel van het leven en wordt het als normaal gezien dat een kind het leert. Wanneer ik dit zeg wordt al heel snel een aantal landen genoemd en staan de vooroordelen klaar. Deze vooroordelen kloppen per definitie niet. De feiten liggen geheel anders. Het is uitsluitend de Europese en zelfs meer specifiek een deel van de Noord Europese cultuur, die gevechtssport afschildert als crimineel en slecht, hierbij spant Nederland de kroon. Binnen de Nederlandse "cultuur" is sinds de tweede oorlog een trend ontstaan van "geweldloosheid" en "ontvechten" een trend die in de jaren dertig ons land duur is komen te staan, maar de fouten worden weer herhaald.

Vooraf in Nederland is vechtssport gecriminaliseerd en worden vooral de negatieve aspecten van de sporten naar voren gebracht in media en politiek. Gelukkig is er een tegenbeweging aan de gang vanuit therapeutische en sociale kringen waar de voordelen van gevechtssporten voor de jeugd wel bewezen worden geacht.

Deze onrechtmatige zaken hebben er voor gezorgd dat de belangrijke geestelijke aspecten van de sporten niet alleen onderbelicht zijn gebleven maar vaak worden genegeerd. Door het negeren en de negatieve aanpak van overheden en media worden er nu veel jongeren opgeleid in de gevechtssporten zonder enige kennis van de spirituele waarden van de sporten en komen als ongeleide projectielen terug in de maatschappij.

Jongeren in de kwetsbare fase van hun leven moeten goede geestelijke begeleiding hebben wanneer ze geleerd worden te vechten. Leraren moeten zowel tijd als mogelijkheden krijgen hun leerlingen te informeren en zelfs examineren in de geestelijke aspecten van de gevechtssport.

8 / Gevechtssport als spirituele weg

Gevechtssport is niet alleen maar sport, er zit een levenswijze achter, een filosofie die dieper gaat dan het fysieke aspect. Wanneer je begint met oefenen heeft dit een directe invloed op je leven. Je leven verandert op het moment dat je besluit echt iets te willen leren. Dit is het begin van zelfdiscipline, de eerste en belangrijkste stap naar een eigen onafhankelijke leefwijze en denkstijl.

Laten we stilstaan wat gevechtssport trainingen opleveren ;

- **Een betere conditie.** Door de trainingen krijg je een betere conditie welke van groot belang is voor een goede gezondheid.
- **Verbeterde gezondheid en fysieke weerstand.** Door de conditie te verbeteren krijgt je lichaam meer weerstand tegen ziekten en ongelukken. Het lichaam geneest sneller en je brein werkt beter.
- **Fysieke weerbaarheid.** De trainingen maken je lichaam niet alleen sterker maar ook harder. Je traint ook op impact waardoor jouw pijngrens hoger komt te liggen, hierdoor kan je zowel lichamelijk als geestelijk meer klappen incasseren en is je algehele weerstand groter.
- **Zelfdiscipline.** Op regelmatig deel te nemen aan de lessen zal jouw doorzettingsvermogen op de proef worden gesteld. Elke les is weer een nieuwe test.
- **Moed.** Je hebt moed nodig om de strijd aan te gaan. Een training is een gevecht met jezelf en tegenstanders. Veel mensen zullen dit gevecht nooit aandurven maar jij hebt de moed opgevat om het te doen.
- **Intelligentie.** Vechten is niet klappen uitdelen zoals in de films. In een gevecht is techniek nodig maar ook strategie , een plan van aanpak en vooral veel doorzettingsvermogen. Je moet lichaam en geest leren combineren, emoties beheersen en tegelijkertijd de geest helder houden voor het analyseren van een situatie en het geven van een reactie.
- **Geestelijke weerbaarheid.** Door de training word je niet alleen lichamelijk sterker. Met het incasseren en uitdelen van stoten en schoppen leer je pijn te verdragen, je word geestelijk sterker, je angst neemt af en je zelfverzekerdheid neemt toe. Je geest komt meer in balans en meer weerbaar onder alle omstandigheden.

Bij het doornemen van de punten constateren wij dat vijf van de acht factoren een geestelijke / mentale oorsprong hebben. Er zijn maar drie fysiek van aard. De voordelen van de gevechtssport zijn meer geestelijk dan lichamelijk. Het ontbreekt in onze Westerse maatschappij aan kennis en begrip over de oorsprong van de gevechtssport en de implementatie in het dagelijks leven.

Gevechtssport heeft een sterke basis in het Boeddhisme. Voor veel mensen is Boeddhisme een geloof maar dit is niet juist. Het zuivere Boeddhisme is een levens filosofie. Boeddhisme conflicteert niet met gevechtssport (noch religie) ondanks dat deze door velen als gewelddadig wordt gezien. Zoals ik in het begin aangaf begint het leven met een gevecht. Het eerste gevecht is altijd tegen anderen, de competitie tussen de spermacellen, maar je verdere leven vecht je allereerst tegen jezelf. Dit is ook wat het Boeddhisme uitdraagt, het is een leidraad naar hoe je met jezelf een gevecht voor het hogere aan kan gaan. Het Boeddhisme conflicteert niet met religie want er wordt aan een ieder een weg geboden en geen geloof. Boeddha zocht naar de innerlijke bevrijding, de vervolmaking van ons bestaan, het opheffen van onze problemen en zonden (dhukka). Dit zeggende heeft het Boeddhisme nooit het geloof afgezworen als een mogelijkheid om zelf de weg te bewandelen. Het geloof in een God is een van de wegen om tot een hoger bewustzijn te komen en een goed leven te leiden.

Het doel van gevechtssport is niet de Knock Out van de tegenstander, het werkelijke doel is de weg naar die wedstrijd. Je geloof in eigen kunnen, de discipline van de dagelijkse training en het respect voor je leraar en medeleerlingen, een doel met vele mogelijkheden zoals het planten van een zaadje nooit dezelfde plant oplevert.

9 / De illusie van zelfverdediging

Iedereen wil zich zelf kunnen verdedigen. Door het dagelijkse nieuws in kranten, TV en tijdschriften zijn wij ons onveilig gaan voelen. Op de straat loert het gevaar. De angst zit er bij veel mensen goed in. Daarom wordt het tijd voor een cursus zelfverdediging. Het aantal cursussen is bijna ontelbaar geworden. Veel van deze cursussen kunnen onder de noemer vermaak en bezigheidstherapie worden gezet want de inhoud is een betere betiteling niet waard. Wat is de onderliggende reden dat wij denken deze cursussen nodig te hebben?

De mens begon al heel vroeg met de ontwikkeling van wapens. Wanneer wij aan wapens denken komt direct de bedreigende werking van deze instrumenten naar voren. Wapens hebben iets sinisters, beangstigends en de houders ervan hebben vaak slechte bedoelingen. Dit lezende krijg je het onbestendige gevoel dat je jezelf ook wel wil bewapenen tegen een dreigende wereld. De reden waarom wapens zijn ontwikkeld blijkt heel eenvoudig te zijn.

In lang vervlogen tijden was de mens een jager. Het jagen duurde lang en was intensief. Het doden van een prooi was gevaarlijk en nam veel tijd in beslag. Doordat de klok niet meewerkte kwamen jagers vaak met te weinig voeding terug naar huis en in veel gevallen had dit de dood van sommige soortgenoten tot gevolg. Om het jachtproces meer efficiënt te maken moesten er snellere methoden komen om de prooi te doden. Het menselijke lichaam was en is niet uitgerust met enig instrument dat als dodelijk wapen kan dienen. Er moesten materialen ontwikkeld worden die dat wel konden. Door het bestuderen van de omgevende natuur kwam de mens erachter dat bruut geweld met harde objecten, bijvoorbeeld de stenen bijl, of een puntig object, bijvoorbeeld de speer, het doden versnelde en daarom tijd konden besparen.

Tijdens de jachten ontstonden ruzies tussen rivaliserende groepen die op de zelfde prooi joegen. Er moet toen een ruzie zijn geweest waarbij het ontwikkelde “wapen” op een rivaal werd uitgeprobeerd met een choquerend effect voor alle aanwezigen. Het gebruik van wapens kreeg nu ook een ander doel. Met de wapens kon niet alleen gejaagd worden maar ze konden ook helpen rivalen te verjagen, doden of tot slaaf te maken. Een nieuwe wereld ging open, de eerste overheersers waren “geboren”. Maar de concurrentie zat niet stil. Zoals het eerste wapen is ontstaan door observatie en kopiëren uit de natuur werd deze vinding ook weer door de rivalen gekopieerd. De eerste wapenwedloop was een feit.

Maar een wapen alleen is niet genoeg. Om het wapen effectief te kunnen gebruiken moesten er gebruikstechnieken worden ontwikkeld, de juiste doelwitten geselecteerd en beide veelvuldig uitgeprobeerd door oefening. Al snel bleek dat alleen een goede combinatie van wapen, techniek en juiste doelwit de verlangde resultaten opleverde. Zonder grondige oefening geen resultaat. Zelfverdedigingslessen geven mensen het idee dat je veiligheid kan creëren zonder grondige oefening. Over het algemeen bestaat de cursus uit een serie lessen waarin trucjes worden aangeleerd die leuk scoren tijdens de les en in gecontroleerde situaties maar heel gevaarlijk zijn in de echte buitenwereld.

In de realiteit bestaan er drie soorten reacties van mensen in gevaar. Allereerst de vlucht of vecht reactie waarbij de persoon ervoor kiest om of de confrontatie aan te gaan of om hard weg te lopen. Het merendeel van de mensen zal proberen weg te lopen, slechts enkelen zullen blijven staan en het gevecht aangaan. Een laatste, vooral trieste, reactie is dat mensen blijven staan. De angst heeft hen verlamd. Dit gebeurt gelukkig heel zelden en alleen in echt gevaarlijke situaties waarbij mensen een aan trauma gerelateerde ervaring hebben.

In diverse delen van dit boek kom je vergelijkingen met het dierenrijk tegen. Dieren kunnen worden opgesplitst in aanvallend en verdedigend. Bij mijn vergelijking tussen carnivoren en herbivoren komt dit onderscheid het duidelijkst naar voren. Maar wij zijn omnivoren die van allebei iets hebben. Elk dier reageert instinctmatig op een actie, zij hoeven er niet voor te trainen. De spieren reageren direct en natuurlijk. Bij een mens is dit anders. Ons zenuw- en spierstelsel kunnen alleen dingen doen die het vaker heeft gedaan, er moet geprogrammeerd ofwel getraind worden. Alleen door goede en langdurige training kan ons lichaam reacties gaan vertonen die instinctmatig of reflexen te noemen zijn. Training leidt tot reflexen en deze werken in een zelfverdedigings situatie.

Zelfverdediging als cursus is vooral gevaarlijk wanneer de suggestie wordt gewekt dat een ongewapende, minimaal getrainde persoon zich staande zou kunnen houden in een gevechtssituatie tegen iemand met een wapen. Zelf ben ik menigmaal in zo'n situatie komen te staan, vooral tegen messentrekkers. Je komt er nooit onbeschadigd vanaf! Om je inzicht te geven wil ik hier een situatie schetsen van een gevecht tussen twee meesters in hun sport. De ene meester is een specialist in ongewapend vechten (A), hij kent diverse sporten en heeft een optimale beheersing van het lichaam en kennis van zelfverdediging. De andere persoon is een wapen

specialis (B)t. Hij vecht het liefst met stokken en zwaarden maar kent ook veel andere wapens. Beide zijn experts op hun terrein.

Het gevecht komt slechts langzaam op gang. Buiten het respect dat de vechters voor elkaar hebben is er ook de kennis wat de ander kan aanrichten met effectieve technieken, er word geen risico genomen. Plots stapt de gewapende vechter naar voren en dient de eerste slag toe. De arm van de ongewapende vertoont onmiddellijk een groot ei. De kracht van de stok heeft door de spieren heengeslagen op het bot en daar een blessure veroorzaakt. Direct probeert A te schoppen die weer hard gepareerd wordt door B. het effect is alweer een blessure. Na de blokkering slaag B naar de benen en raakt de knie van A. Als wapen vechter weet B afstand te houden om zo te kunnen blijven toeslaan. De enige optie voor A is om het gevecht dichtbij te brengen. Echter blijft B constant aanvallen op de gewrichten van A om zo alles te immobiliseren, dit lukt goed zonder dat A een daadwerkelijke tegenactie kan doen. Het lukt A wel om B te raken maar niet effectief genoeg om schade te doen. Het gevecht eindigt na enige tijd waarbij het aantal blessures van A ernstig en groot zijn. Een ongewapende vechter kan het in werkelijkheid nooit winnen van een getraind gewapend vechter. Het wapen blijft in reële gevechtssituaties altijd superieur. Dit was ook het doel van de ontwikkeling van het wapen.

De combinatie van zowel geoefendheid in ongewapend en gewapend vechten is heel belangrijk voor een echte strijder of krijger maar vergt veel training en specialisme dat niet is weggelegd voor de “gewone” man.

Zelfverdediging begint bij een houding, het uitstralen van non-verbale signalen dat je sterk in je schoenen staat en geen angst hebt. Je moet de buitenwereld laten zien dat je er bent maar geen confrontatie wil, jij beschermt je persoonlijke territorium. Door te lopen met een rechte rug, de bost iets naar voren, het hoofd opgeheven met een lichte glimlach rond de mond straalt je zelfverzekerdheid uit, je bent niet in de slachtoffer rol. Je zelf verdedigen is door je zwakten te kennen, je sterke kanten te vergroten en weten hoe je risicovolle situatie kan herkennen. Het trainen op trucjes kan daarbij ondersteunend werken wanneer de leraar je ook een goede dosis realiteitszin bijbrengt.

10 / Sportschool en etiquette

De sportschool is de plaats waar mensen met elkaar trainen en in contact komen. Het is voor alle deelnemers belangrijk dat er regels zijn voor zowel normen als waarden en een duidelijke etiquette wat betreft de overige zaken. De etiquette wordt mede bepaald door het land van herkomst van de beoefende sport. Ieder land kent zijn eigen rituelen en omgangsvormen. Alvorens we een algemene regel op kunnen stellen voor de minimale beleefdheidsvormen is het van belang naar de achtergrond cultuur te kijken.

De meest beoefende gevechtssporten zijn van Japanse origine. Ondanks dat de popularisering van gevechtssporten eigenlijk in Hong Kong is begonnen hebben de films het nooit kunnen winnen van de werkelijkheid op de mat. Het is geen Kung Fu geweest die de wereld heeft veroverd maar Judo, Jiu Jitsu, Karate, Tae Kwondo en andere gerelateerde sporten. Sporten die erkenning kregen door het traditionele en gereguleerde karakter. De sporten zijn populair doordat ze kracht, behendigheid en het gevecht combineren.

Door de populariteit zijn de Japanse groet ceremonies in de trainingszalen (dojo's) gebleven, ook op plaatsen waar andere sporten worden gegeven. Het voordeel van de Japanse vormen is een overduidelijk respect dat getoond moet worden aan de trainingszaal, de leraren en de grootmeesters of grondleggers van de sport. Voor een beter begrip wil ik hier de routines beschrijven met enig commentaar.

- Bij binnenkomst van de trainingszaal wordt er gegroet, de schoenen of andere voetbedekking worden uitgetrokken en op de daarvoor bestemde plaats gezet
- Voor het begin van de les zitten de leerlingen en leraar in zazen tegenover elkaar.
- Elke discipline heeft een apart groet ritueel maar over het algemeen “schreeuwt” een der hoog gegradueerde leerlingen iets en groeten alle aanwezigen de leraar, die op zijn beurt teruggroet.
- Hierna begint de les waarbij de leerlingen elkaar weer groeten bij aanvang van de oefening.
- Wanneer de leraar wat uitlegt is het de gewoonte dat de luisterende leerlingen in zazen gaan zitten totdat de leraar het teken geeft dat de les hervat moet worden.
- Bij het beëindigen van de les wordt het aanvang ritueel in dezelfde volgorde herhaald en verlaten de leerlingen de zaal met een groet.

Het buigen– bij het binnenkomen van de trainingszaal – heeft tot doel je voor te bereiden op een les, de groet maakt je bewust dat je een ruimte betreedt, een zaal die belangrijk is voor je ontwikkeling. Voor een les begint is

de zazen positie een belangrijk rustpunt voor lichaam als geest. Op het moment dat je de zazen positie aanneemt ben je gescheiden van je normale dagelijkse leven en gaat er een nieuwe wereld voor je open.

Het groeten naar de leraar en de medeleerlingen is een teken van respect, je toont dat je bereid bent deel te nemen aan de les en te gehoorzamen aan opdrachten, je excuseert jezelf aan medeleerlingen voor mogelijke blessures of fouten. Beleefdheid is de sleutel tot een goede relatie.

Respect en beleefdheid volgen uit de omgangsvormen in de gevechtssport. Helaas is er een toenemend aantal mensen dat deze basis regel niet langer volgt en denkt dat de trainingspartner een bokszak is. Zij vergeten dat zonder een partner er geen training is. De partner is de weg naar het eigen doel.

Naast het groeten worden in een aantal trainingzalen enkele tradities in leven gehouden zoals;

- Samen schoonmaken van de zaal. Met het samen schoonmaken geef je aan dat niemand te goed is voor een bepaald werk. Alle mensen moet begrijpen dat het schoonhouden van de eigen zaal een taak is van iedereen.
- Gebruik van dezelfde groet en respect rituelen wanneer je de zaal alleen betreedt. Veel mensen denken dat, wanneer ze alleen zijn zich niet hoeven te houden aan voorgaande regels en gebruiken. Wanneer je deze denkwijze aanhangt heb je de essentie van de regels niet begrepen. Alle regels zijn niet om jouw te disciplineren maar voor de opbouw van zelf discipline en respect.
- Het verzorgen van wapens en materialen is belangrijk voor de vechter. Door de verzorging van materialen en wapens groeit er begrip, kennis en een connectie tussen de persoon en wat hij gebruikt. Elk materiaal is er om je te helpen een resultaat te bereiken en een wapen is een verlengstuk van je lichaam. Allen hebben hun functie en doel. Verzorg ze goed en het zal je resultaat opleveren.
- Het danken van de voorgangers in de sport. In veel zalen hangen foto's van oude leraren. Dank zij deze personen kan jij trainen en krijg jij de kennis waarnaar je verlangt. Deze mensen ontwikkelde iets dat op de dag van vandaag mensen als jij blijft boeien. Jouw dank voor hun kennis is normaal, verering is dit niet. Wij leren de leerling dat respect voor kennis zich weerspiegelt in het respect dat we voor de voorgangers hebben en hoe dit zich uit in gedragingen.
- Het volgen van seminars van top-vechters en leraren. Het volgen van seminars van mensen met een bepaalde reputatie is niet alleen interessant. Zelf heb ik honderden seminars gevolgd en daar geleerd de bedriegers en echte meesters te onderscheiden. Op dit moment lukt dit al na een eerste serie bewegingen. Echter loop ik niet weg, lever geen kritiek meer en blijf glimlachen en mijn eigen lichaam beschermen tegen de soms volkomen idiote technieken. Maar er zijn ook leraren die werkelijk wat te vertellen hebben, op deze schaarse momenten geniet ik van de kennis overdracht en heb een natuurlijk respect voor deze personen. Een seminar kan dan een verlichtend moment zijn in je leven.

Conclusie; de regels van het groeten en etiquette hebben nut voor de persoonlijke vorming en verdienen je aandacht.

11 / Groetvormen en rituelen

Groeten zijn niet alleen beleefdheidsvormen maar vertegenwoordigen ook andere waarden. Een belangrijke waarde is de uiting van respect door de manier waarop wij groeten. Het elkaar groeten kan ook verbondenheid tonen. Groeten kunnen een onderdeel zijn van rituelen en worden gebruikt om een ritueel te openen en te sluiten.

De Wai uit Thailand wordt uitgevoerd door twee open handen plat tegen elkaar aan te drukken op borst of andere hoogte. Persoonlijk vind ik de Wai een der meest hygiënische begroetingsvormen die er is. Je toont je respect voor iemand zonder de persoon te hoeven aanraken.

Door de hoogte van de Wai geef je aan hoeveel respect je voor iemand hebt en in welke relatie jij tot die persoon staat. Een Wai op borsthoogte geeft een gelijke relatie weer, wanneer je de handen iets naar voren laat kantelen groet je een jonger iemand. Bij het begroeten van een oudere komen de handen ter hoogte van de kin. Een Wai waarbij de handen op het voorhoofd of hoger reikt geeft aan dat je een groot respect hebt voor de persoon die je begroet. Wanneer bij de groet ook nog het hoofd gebogen wordt is er sprake van groot respect of zelfs onderdanigheid.

Het gebaar van de Wai kan op vele manieren worden uitgevoerd en drukt vele emoties en vormen van respect of waardering uit. Experts kunnen aan de Wai zien in welke verhouding mensen tot elkaar staan en welke emoties er tussen de groetende mensen speelt. Het moment van de Wai zelf geeft informatie over de eigen positie maar

ook over de emoties van dat moment. Dit is heel anders dan bij het handen schudden. Wanneer je iemand de hand schudt kunnen veel emoties in de handdruk worden gelegd die uitsluitend voelbaar zijn door de ontvanger.

De Japanner gebruikt de buiging als groet en het tonen van respect. De diepte van de buiging geeft de hoeveelheid respect voor de persoon die gegroet wordt weer. Bij trainingen in de gevechtssport wordt meestal in Zazen gezeten waarna het hoofd zodanig wordt gebogen dat de grond wordt aangeraakt. Deze manier van groeten geeft een grote mate van respect weer die bijna met nederigheid vergeleken kan worden. Feitelijk is deze manier van groeten niet gepast in een gevechtssport. De groet behoort staande te worden gedaan.

Bij verder kijken komen wij een groot scala aan verschillende groeten tegen zoals de grote verscheidenheid in hand vormen in China en India. De handen worden op een speciale manier tegen elkaar gehouden die lijkt op de Wai. Meestal wordt de groet gecombineerd met een buiging waarbij hetzelfde geldt als bij de eerder genoemde Japanse vorm. Door de eeuwen heen zijn er hele begroetingsrituelen ontstaan en verdwenen. Op dit moment komen ze weer voor bij de Amerikaans georiënteerde “gangs” die met veel gebaren, uitgevoerd volgens een schema, duidelijk maken dat ze tot dezelfde groep behoren.

Zoals uit bovenstaande blijkt hebben groeten een aantal belangrijke functies;

- Het begroeten van een persoon
- Het tonen van respect
- Het laten zien tot een bepaalde groep te behoren

Deze functies worden in de gevechtssport gecombineerd in de leraar –sportschool / instelling- leerling relatie.

Bij het betreden van een tempel of trainingszaal is het de gewoonte om de schoenen uit te doen. Een schoen kan vies zijn en de grond bevuild. In een tempel zitten alle aanwezigen op de grond en is het niet de bedoeling dat de bezoeker de grond vervuilt. Voor de sportschool geldt dat de mensen veel gebruik maken van de vloer voor oefeningen en het zo schoon mogelijk moet zijn voor de gezondheid. Het uittrekken van de schoenen toont respect voor de eigenaar van de plaats waar jij naar binnen gaat.

De Westerse aanraakcultuur, zoals omhelzen en zoenen, is ongewenst bij veel volkeren. Een verklaring is dat de eigen veiligheid, wanneer men een lichaamsdeel overgeeft in de handen van een vreemde deze er gebruik van kan maken en de strijd winnen, je loopt een risico. Maar de belangrijkste verklaring is dat lichamelijk contact voorbehouden wordt aan mensen waarmee men op goede voet ofwel intiem wenst te zijn en niet voor onbekenden.

Een ander groot verschil tussen diverse culturen en de Westerse normen en waarden is de plaats die het hoofd inneemt. In veel culturen is het ongepast om het hoofd aan te raken van iemand zonder uitdrukkelijke toestemming. Het “over het bolletje aaien” van een kind is ongepast en wordt daarom niet gewaardeerd ook al is de intentie heel positief. Voor deze culturen is het hoofd de zetel van de “geest of ziel” dus een “heilige” plaats die niet “vervuild” mag worden door vreemde mensen. Het aanraken door een geliefde of familie lid is heel gewoon omdat deze dezelfde “ziel” deelt.

Zoals hiervoor genoemd kunnen groeten worden omgezet in rituelen. Gangs en speciale groepen met een min of meer besloten karakter houden van begroetingsrituelen om zo mensen die niet tot de groep horen uit te sluiten. Rituelen hebben een belangrijke functie in het leven. Voor kinderen zijn rituelen belangrijk als leermiddel. Door bepaalde zaken met enige regelmaat te herhalen scheppen zij order en structuur in hun leven. Veel kinderrituelen verdwijnen na enige tijd maar laten wel een geheugenspoor achter die in het verdere leven soms ineens terug komt. Tijdens sportlessen voor de jeugd is het creëren van bewegingsrituelen van groot belang, de kata leent zich hier goed voor. Een ritueel gedragspatroon brengt ook een geestelijke rust voor het kind, een rust die noodzakelijk is voor het vormen van een stabiele persoonlijkheid.

Bij het ouder worden zijn rituelen vooral van belang voor de versterking van focus en inlevingsvermogen. Het volgen van een ritueel helpt om de geest te richten op een specifiek onderwerp. Achter de “grote mensen” rituelen gaat altijd een ontwikkelingsverhaal schuil. Het ritueel is ontstaan door de koppeling van handelingen met een doel. Een goed voorbeeld is het aansteken van wierook. Op veel plaatsen wordt de wierook eerst aangestoken, daarna in een gebedshouding in de handen gehouden, vervolgens hoog opgeheven en in een houder op een altaar gezet.

In de gevechtssport kennen wij veel rituelen die per sport verschillen. De reden van deze rituelen is een zuivering van de geest en het richten van de concentratie op de actie. Rituelen zijn tevens belangrijk om van concentratie in een verhoogde staat van concentratie te komen. Er moet hierbij wel onderscheid gemaakt worden tussen de routinematige handelingen en een ritueel beoefening.

Voorbeeld van routine handeling; je komt de dojo binnen en doet de slippers uit, groet en loopt de mat op. Omdat de les nog moet beginnen loop je een klein beetje gebogen naar je plekje en gaat zitten. Na in zazen plaats genomen te hebben controleer je het pak en trekt alles recht. Het wachten op de les begint nu.

Voorbeeld van een ritueel; alvorens de leraar de les begint staat hij voor de foto van de overleden grootmeester en groet deze met respect. Soms word er wierook of andere zaken voor de foto geplaatst. Nadat de leraar gezeten is roept de daarvoor aangewezen persoon iets in de zaal en groeten alle leerlingen de leraar. Na het groet ritueel staat iedereen op en begint de les.

12 / Respect

Leven is essentieel voor ons en wij willen het zo veel mogelijk beschermen. Het ligt in ons streven om niet noodzakelijk doden te beperken. Hierbij denken wij niet alleen aan mensen maar aan alles wat leeft. Leven is een recht van plant en dier, maar ook van levensvormen die wij nog niet als zodanig erkennen, denk hierbij aan onze eigen moeder aarde. Indien er geen goede reden is om het leven van iets te beëindigen dan slechts de bevrediging van behoeften moeten wij een einde maken aan deze ijdele daad of op zijn minst ons inzetten om dit te voorkomen.

Een gevecht is geen teken van geweld maar een vergelijking van krachten mits uitgevoerd met iemand die over dezelfde wapens beschikt. Wanneer er sprake is van een ongelijke of geforceerde situatie is er sprake van geweld of oorlog. In gevechtssport gaan wij ervanuit dat een persoon de competitie aangaat nadat hij of zij goed getraind heeft voor de strijd. Op het moment dat wij het wedstrijdveld instappen geeft de aanname van voldoende training ons al een reden om de ander te respecteren voor zijn/haar inzet en doorzettingsvermogen. Bij geweld of oorlog is er sprake van minachting van de rechten van de ander, er is geen sprake van enig respect.

In een wereld met biljoenen mensen heeft nog steeds elk mens een unieke verschijning. Iedereen heeft unieke gevoelens en gedachten. Zoals het DNA van elk persoon verschilt, zo ook de gedachten. Er zijn geen grenzen aan onze gedachten. Wij respecteren de uniekheid van een ieders gedachten en de privacy die daarmee gepaard gaat wanneer dit niet tot schade is van anderen.

Iedereen wordt geboren in een plaats met een cultuur en een omgeving die wij niet hebben gekozen als volwassenen. Elk leven heeft een doel ongeacht of we arm of rijk zijn. Cultuur geeft ons eigen waarde, een reden om te leven, een omgeving om ons te ontwikkelen en vaak ook nog een doel om voor te leven. Culturen moeten hun waarden communiceren met anderen zonder verlies van de eigen identiteit. Elke cultuur moet respect tonen voor het bestaan van andere culturen ook als deze zich binnen de eigen invloedssfeer bevinden.

Het leven begint bij de conceptie en wordt ouder met het passeren der dagen. Zowel een baby als een oudere heeft hulp nodig. Voor de baby, in zijn onschuldige hulpeloosheid en zijn zwakte, moeten wij respect opbrengen en helpen waar nodig of noodzakelijk. In de Aziatische culturen zien wij het respect voor de ouderen overal terug. Er is een grote mate van voorouder "verering" (dit vind ik persoonlijk een geheel verkeerde benaming daar er geen sprake is van verafgoding maar van respect voor wat de voorouders hebben opgebouwd en achtergelaten) aanwezig die op speciale dagen in het jaar tot uiting komt. Respect stopt niet bij het overlijden van een persoon. In tegenstelling tot de Westerse wereld blijft de overledene in Azië nog generaties lang in de familie door verhalen, het onderhouden van de graven en de dagelijkse offeringen aan de huisaltaren.

Respect moet ook de basis zijn van het beoefenen van de gevechtssport. Het is belangrijk te weten dat er vele generaties met de sport die jij beoefent bezig zijn geweest. Niet jij maar zij hebben de sport voor je ontwikkeld, jij maakt gebruik van hun kennis, van alles wat zij voor jou bedacht hebben. Elke stap, trap, stoot of andere beweging is bedacht door iemand in een ver verleden, iemand die door veel schade en schande wijzer is geworden. Maar die iemand was niet een individu, het waren er velen. Onbekenden, zonder gezicht of naam die zich hebben ingezet voor wat jij nu beoefent. Dankzij deze mensen kan jij misschien een groot mens worden. Dit verdient toch respect?

In onze huidige maatschappij is er een enorm gebrek aan respect. Veel mensen vragen zich af waarom dit zo is. Het antwoord is heel eenvoudig; de mensen nemen alles wat ze leren en ervaren als voor gewoon aan. Er wordt niet over nagedacht dat alles wat er nu is een ontwikkelingsfase heeft doorlopen. De mensen gaan er vanuit dat alles er al was. Er is geen dankbaarheid voor wat men eet, leert of ervaart. Dankbaarheid en respect staan in directe verbinding met elkaar. Mensen die dankbaarheid kennen, kunnen gemakkelijker respect voelen voor andere mensen. Maar doordat wij alles voor gewoon aannemen komt dankbaarheid in het gedrag en worden

veel zaken voor gewoon aangenomen. Steeds minder mensen kennen het gevoel om simpel dankbaar en blij te zijn voor wat zij krijgen of ervaren. Door het langzaam verdwijnen van dit gevoel is er steeds minder empathie en daardoor ook minder respect. Meer is nu minder en minder is nooit genoeg.

In de gevechtssport komt dankbaarheid op een eerste plaats wanneer het gaat om respect voor anderen. Om onze sport te leren moet je een leraar hebben die jou iets wil leren, je moet trainingpartners hebben die hun tijd willen opofferen om met jou te komen trainen. Je eerste gedachte is ; maar zij trainen toch ook voor zichzelf? Die gedachte is correct, maar stel dat zij nu eens ergens anders zouden gaan trainen en niet in jouw sportschool, dan zou jij deze persoon niet als partner hebben gehad. Sta eens stil bij het feit dat jij aan je medeleerlingen dankt dat jij wat kan leren in deze sport. Bedenk daarna hoe het zou zijn als jij elke les alleen zou staan.

Dankbaarheid komt steeds minder voor omdat mensen veel als “gewoon” beschouwen. Je hebt elke dag gewoon je maaltijden, je vraagt je niet meer af wie er voor gewerkt hebben om dit voor elkaar te krijgen. In de winkel staan alle spullen voor je klaar, je bent je totaal niet bewust van wie het geproduceerd heeft. De trein rijdt dagelijks en brengt je waar je zijn moet, maar als hij te laat is klaag je steen en been. Als je goed naar de huidige maatschappij kijkt leven wij in een klaag wereld. Wij kijken alleen nog naar wat niet goed gaat. Ben jij ook zo'n persoon die alleen de negatieve zaken in het leven kan benoemen?

In de gevechtssport gaat 90% of meer in het begin van je training fout. Stap voor stap leer je meer. Je technieken krijgen pas vorm nadat je hebt geleerd hoe je het niet moet doen, je leert van fouten. De gemaakte fouten vormen een onderdeel van het leerproces en zijn daarom niet negatief. Juist dankzij het maken van fouten leer jij de mogelijkheden van jouw lichaam kennen. Een fout is een leermoment. Maar ben jij dankbaar voor de fouten ? Nee, je irriteert je eraan, je wilt verbetering. Pas veel later kom je erachter dat het juist die fouten waren die je leerde op de goede manier een techniek te plaatsen. In de wedstrijdwereld zeggen wij dat je niet veel van een gewonnen wedstrijd leert maar wel veel van een verloren.

In Nederland zijn sportscholen de gewoonste zaak van de wereld. Een lidmaatschap van een sportschool is voor iedereen bereikbaar, hierdoor word deelname aan trainingen gemakkelijk. Om lid te worden hoeft je niets te doen, je betaald je maandelijkse contributie en alles is geregeld. Waarom zou je dankbaar zijn dat je aan de lessen deel mag nemen? Je betaalt er toch voor?

De meeste mensen die lid worden van een sportschool denken dat de leraar het doet voor geld. Het tegendeel is waar. In meer dan 99% van de gevallen staat de leraar daar omdat het zijn of haar passie is, alles wat verdient word is een bijzaak. Het is de passie voor de sport die de meeste leraren er toe zetten om kennis met volslagen vreemde mensen te gaan delen. Zij willen hun liefde delen en jou kennis laten maken met wat zij ervaren, jou leren om de sport te waarderen. Dat is hun doel en om dit te bereiken hebben zij er veel voor over. Zij leveren hun vrije tijd in om deze aan jou te besteden. Dit is jouw respect toch meer dan waard?

Er zijn heel weinig leraren die geld verdienen aan de sport waarin zij lesgeven, de meesten moeten geld meebrengen om hun leerlingen te onderwijzen, deel te laten nemen aan wedstrijden of te verzorgen. De meeste leraren weten niets van commercie, reclame maken of manieren om rijk aan de sport te worden. Promotors van de sport verdienen zelden genoeg om van te leven, ook zij moeten het geld bij elkaar brengen door sponsors en verkoop van zitplaatsen.

Maar waarom doen deze mensen het dan? Ze worden er persoonlijk niet beter van en toch spenderen ze er zoveel tijd aan. Ik ken geen leraar die begon met het oogmerk geld te verdienen aan zijn sport, althans niet in Nederland. De eerste beweegreden is de eigen passie, de liefde voor de sport. Soms is het respect voor de eigen leraren en willen ze een traditie voortzetten. Welke reden iemand heeft om les te gaan geven, ze hebben allen betrekking op de passie voor de sport. Naar mijn weten is er geen enkele leraar rijk geworden aan lesgeven.

Het hebben van een negatief wereldbeeld is al eerder ter sprake gekomen, maar de oorzaak is minder duidelijk. Een belangrijke oorzaak van een negatieve levenshouding is het feit dat iedereen goed weet wat zijn belangen zijn en vooral zijn rechten. Maar dat rechten pas na het vervullen van plichten komen ontgaat de meeste mensen. Het hebben van een recht op iets kan pas geclaimd worden nadat de plichten om het te verkrijgen zijn vervuld. Een wet die mensen een zeker recht geeft is geen vergunning om er vanuit te gaan dat dit zonder slag of stoot verkregen kan worden. Om binnen onze sport te blijven wil ik je erop wijzen dat het recht tot deelname aan een wedstrijd pas verkregen word na het deelnemen en goed volbrengen van de trainingen. Zonder de juiste trainingen moet een leraar beslissen zich niet verantwoordelijk te voelen voor jouw gezondheid in de wedstrijd ring. Jij hebt de plicht – en niet de optie – om hard te trainen voor een wedstrijd, doe je het niet dan is er geen wedstrijd. Zoals je ziet komt eerst de plicht alvorens je een recht kan laten gelden.

Vechters hebben respect voor elkaar omdat zij weten hoeveel harde arbeid zij moeten inzetten alvorens tegenover elkaar te kunnen staan. Pas wanneer mensen hun plichten hebben vervuld hebben zij het recht op respect.

Respect komt en gaat. Voor veel mensen is respect iets dat gebaseerd is op gevoel en zelden op kennis en erkenning. Wanneer je een goed gevoel over iemand hebt zal het gemakkelijker zijn om respect te tonen. Maar er zijn ook mensen die zaken in het leven bereiken die niet op jouw waardering kunnen rekenen. Laat mij een voorbeeld geven. In Engeland hield men vossenjachten waarbij de vos werd opgejaagd en uiteindelijk werd gedood. Nadat dit jagen jarenlang goed ging kwam de stadsbevolking in de vorm van dierenbeschermers in opstand tegen de, in hun ogen, banale slachtpartijen. Beiden hadden een visie die lijnrecht tegenover elkaar stond. Uiteindelijk wonnen de stadsbewoners en verloor het platteland een unieke oude traditie die volgens velen niet meer van deze tijd was. Aan beide zijden was weinig respect voor het standpunt van de ander. Gedurende deze strijd werden gezworen vrienden fanatieke tegenstanders en was respect ver te zoeken.

In onderstaande wil ik ingaan op de volgende belangrijke vragen;

- hoe verdien ik respect?
- hoe houd ik respect?

Respect verdien je tegenwoordig alleen met het leveren van een bepaalde prestatie. Waar vroeger iedereen werd geleerd dat bepaalde functies en beroepen een zeker respect verdienden is nu een kritische houding ontstaan. Mensen in deze beroepen, bijvoorbeeld politici en koninklijke families, moeten ook prestaties leveren alvorens zij respect krijgen. Er is geen sprake van automatisme.

De geleverde prestatie moet spraakmakend zijn wil men het respect krijgen van een grote groep. Een eenmalige prestatie kan op minder waardering rekenen als iets dat men kan herhalen, ook al is het een unieke (sport) prestatie. Een herhaalde prestatie krijgt meer respect omdat een eens behaald resultaat vaak niet met dezelfde inzet behaald kan worden. De concurrentie zit nooit stil is de mening.

Maar het hierboven beschreven respect is van de massa, van grote groepen mensen. Voor jou is de grote vraag of jij wel iemand bent die het respect van een grote groep wilt hebben. Misschien is het respect van je vrienden of familie al genoeg. Maar ook hier geldt dat je een prestatie moet leveren die voldoet aan hun verwachtingen of juist iets positiefs dat niemand van je verwacht had, bijvoorbeeld het redden van een kind uit het water.

In de Boeddhistische leer kennen wij de wet van de Karma. De Karma is – eenvoudig gezegd – een onderlinge vergelijking van dingen die je doet. Er wordt onderscheid gemaakt in goede daden en kwade zaken. Volgens de wet moet de balans altijd in het voordeel van de positieve kant doorslaan voor een goed leven. Wanneer de balans naar het negatieve doorslaat kan de persoon rekenen op een vervelend leven met negatieve gebeurtenissen. De filosofie is duidelijk wanneer je goed doet krijg je goed terug, doe je slecht dan kan je negativiteit terug verwachten. Respect krijg je bijna alleen door het doen van positieve zaken.

Echter zijn daarop een aantal uitzonderingen zoals bijvoorbeeld ; Hitler, Stalin, Mao en vele mensen uit de eigen geschiedenis. Moord en doodslag zijn hun deel en toch zijn er tot de dag mensen die hen veel respect toedragen.

Het houden van respect is afhankelijk van de verrichte prestatie en hoeveel mensen deze prestatie waardeerden. Dit geldt uitsluitend voor publiek gerelateerde prestaties. De geleverde prestatie moet een zeker uniek karakter hebben, het moet een mijlpaal in de geschiedenis zijn , een keerpunt in het denken, ontdekking waar veel mee gedaan kan worden of een prestatie die jarenlang niet geëvenaard wordt. Blijvend respect krijgen wordt steeds moeilijker in een tijd waar communicatie in overvloed over de mensen heen komt. Door de extreme hoeveelheid informatie moeten mensen vaker selecteren en de keuze valt meer op “gemakkelijk te begrijpen” informatie. Hoewel de mensen meer toegang krijgen tot een veelheid van gegevens begint diezelfde mens de opname van deze informatie selectiever te beperken. Door het beperken krijgen veel belangrijke zaken niet de aandacht die ze verdienen en vallen veel mensen buiten de boot die wel respect zouden verdienen.

Op kleinere schaal kan je respect verdienen door je dienstbaar aan anderen op te stellen, bijvoorbeeld door lesgeven, verzorging of hulp verlening. In de sportschool kan je je beste beentje voorzetten en laten zien hoe hard jij werkt om een goede prestatie neer te zetten. Een van de basis principes in de Boeddhistische leer is : actie = reactie. Wanneer jij een actie uitvoert komt daar altijd een reactie op. Indien de actie positief is kan respect van anderen jou deel worden.

13 / Motivatie

Iedereen kent het woord en zoekt de inhoud van het begrip. Om iets te doen heb je motivatie nodig. Het maakt niet uit in dit leven wat we willen maar om iets te bereiken is een zekere mate van motivatie noodzakelijk. Zonder motivatie is er geen resultaat.

Maar wat is motivatie en hoe kunnen wij dit maximaliseren? Twee vragen waar veel boeken over geschreven zijn maar bijna altijd vanuit een commercieel oogpunt. Vanuit de gevechtssport bekijken we de motivatie in een ander licht.

Toen ik ging rondvragen bij medegevechtssporters heb ik veel verschillende voorbeelden van motivatie (stimulatie) bevordering gekregen die ik je niet wil onthouden, of het de juiste methoden zijn behandel ik later;

- Een belangrijke methode tot het motiveren voor een wedstrijd is “oppeppen”. Voor de een zijn dit klappen in het gezicht, de andere moet goed worden toegesproken of geschreeuwd, het citeren van opmerkingen van de tegenstander, het verwijzen naar een overleden relatie en ga zo maar door. Dit soort stimulaties, die zeker werken, noemen we negatieve emotionele stimulators. Negatieve stimulatie werkt het beste bij mensen met een vorm van “minderwaardigheid complex”.
- Een andere methode is de positieve stimulatie waarbij op het ego ingeprept wordt en de persoon te horen krijgt dat hij de beste is, er hard voor gewerkt heeft, dat hij het kan en dat niemand anders het waard is. Dit soort van stimulatie werkt vooral bij mensen met een groot ego.
- Er zijn ook mensen die juist een passieve stimulatie nodig hebben voor een maximaal resultaat. Deze mensen gaan even slapen voor een wedstrijd om de geest tot rust te brengen. Na ontwaken is de geest leeg en kan er optimaal geconcentreerd worden. Dit selecte groepje mensen komt pas tot “leven” wanneer zij het podium of de plaats betreden waar de prestatie geleverd moet worden.

Dit zijn maar enkele meest gebruikte methoden van stimulatie van de motivatie.

Met het beschrijven van de gebruikte (stimulatie) motivatie is niet duidelijk wat motivatie nu werkelijk is. Echte motivatie is een zeer sterke focus om een bepaald doel te bereiken, ongeacht welk doel. Iemand is sterk gemotiveerd wanneer het doel scherp voor ogen staat en er een duidelijk resultaat wordt nagestreefd. Motivatie is de juiste concentratie en focus om de emotionele, psychische en fysieke energie te kanaliseren om een bepaald doel te bereiken. Zonder de juiste motivatie is een doel niet bereikbaar.

Nu je weet wat motivatie is moet het mogelijk zijn om jouw motivatie te maximaliseren. Dit lijkt gemakkelijker dan het is. In dit geval is kennis van de oorsprong en betekenis niet gelijk de oplossing. We moeten motiveren opsplitsen in twee soorten;

- Zelfmotivatie waarbij jij door eigen inzet en inzicht een resultaat wil bereiken, dit is het moeilijkste deel
- Motivatie door anderen. Veel sporters worden gemotiveerd door externe factoren zoals de resultaten van andere sporters en hun bewondering daarvoor, familie of vrienden, voorbeelden uit de geschiedenis, rampen en andere grote gebeurtenissen en bewijsfactoren.

Het laten motiveren door anderen is voor de meeste mensen belangrijk om een prestatie neer te zetten. De waardering die zij krijgen voor de prestatie is voor deze mensen van groot belang. Toch is het bereiken van een top prestatie onmogelijk zonder een concrete zelfmotivatie. De eigen inzet, om welke reden dan ook, is de kern van elke top prestatie. Een echte topsporter zal het nooit voor een ander doen maar uitsluitend voor zichzelf, het is over het algemeen een sterk egocentrische drang die iemand tot een topsporter maakt. Het zal je daarom niet verbazen dat dit ook geldt voor succes in het bedrijfsleven en de kennis wereld. De top wordt niet bereikt met de waardering van anderen, dit kan uitsluitend in de politiek. Een echte prestatie kan alleen worden neergezet door iemand die voor de volle honderd procent in zichzelf kan geloven, de onzekerheid voelt van het falen en de kracht kan oproepen om alles te geven voor het behalen van het doel. Een echte topper is nooit zeker van zijn zaak maar zal er alles aan doen om die zekerheid wel te verkrijgen.

Om de eigen motivatie te versterken zal je eerst een doel moeten kiezen. Jouw doel moet koste wat het kost behaald worden. In feite moet alles wijken om dat doel te kunnen behalen. Door realistisch te plannen, een echt plan van aanpak met anderen door te spreken en vast te stellen ontstaat een duidelijk omschreven weg met doelstelling. Alleen wanneer je voor het doel leeft kan je het bereiken, met andere woorden je eet, drinkt, ademt, denkt, beweegt voor het bereiken van je doel.

In het voorgaande heb ik alleen de motivatie beschreven die je nodig hebt om een hoog gesteld doel te hebben. Het merendeel van de mensen zal dit niet willen. Het leven van een topsporter is niet gemakkelijk en veelal een eenzaam bestaan. Om de juiste motivatie te vinden voor jouw doelstelling is het volgen van de stappen;

- Plan niet voor jaren maar voor maanden, soms voor maar enkele weken.
- Kijk naar andere mensen die dit doel ook bereikt hebben. Vaak kan je uit de resultaten van anderen ook een mate van zelf motivatie genereren.
- Wanneer je een doel bereikt heb neem dan ook de tijd om ervan te genieten. Koester het resultaat ook al is het maar voor een paar dagen, voel je even gelukkig met jezelf. Een zekere mate van trots op jezelf is bevorderlijk voor de eigen motivatie.

Om iets in dit leven te bereiken, daarbij maakt het echt niet uit wat, is de juiste motivatie van belang om het doel te realiseren.

Enkele oefeningen in motivatie zijn ;

1/ besluit om vijf dagen per week op een bepaalde tijd op te staan wat er ook gebeurt en hoe je je ook voelt. Direct na het opstaan maak je ontbijt voor jezelf en mogelijk voor partner en kinderen. Alvorens te gaan eten doe je oefeningen voor ongeveer 15-20 minuten. Je begint fris aan de dag.

2/ wanneer je klaar bent met je werk doe je de deur achter je dicht. Op het moment dat je het slot hoort sluiten vergeet je alles wat in verband staat met je werk. Je focus is op wat je die avond gaat doen. Gun jezelf geen seconde om terug te kijken op de dag. Dit staat in scherp contrast met veel management oefeningen waarbij je de dag moet "reflecteren". Voor veel mensen eindigd "reflecteren" in frustreren en stress, eindigend met een burn out omdat je toch je werk continue meedraagt.

3 / je stelt jezelf aan het begin van de dag een aantal taken die af moeten zijn op het moment dat je het werk of de school verlaat. Je omschrijft duidelijk wat je af moet hebben en zorgt daar ook voor ongeacht alle verstoringen van derden.

4/ je zet jezelf een trainingsdoel dat je moet behalen in een afzienbare tijd van weken. Dit trainingsdoel moet meetbaar zijn.

Dit zijn slechts enkele motivatie oefeningen. Meestal ontwerp ik individuele training series gebaseerd op iemands werk en interesses. De opdrachten zijn even divers als het aantal sporten en beroepen. Wanneer je het toch zelf wenst te doen let dan op de volgende zaken;

- Zorg dat het geheel binnen je interesse gebied valt
- Verzeker je ervan dat anderen je niet in de uitvoering storen
- Geef het een duidelijk doel en vastomschreven tijdslijn
- Probeer een aantal supporters te krijgen die je aanmoedigen

14 / Ego

Wat is een ego? Het ego van elk person bestaat uit de samensmelting van het karakter, de ervaring, kennisniveau, omgeving, gedachten en alle andere factoren die betrekking hebben op de eigen geestelijke ontwikkeling. Het werkelijk ego is de vertegenwoordiger van een persoon op alle mogelijke manieren gedurende dit leven.

Het ego is niet alleen afhankelijk van de ontwikkeling van de mens gedurende de jeugd, er kan gesteld worden dat het ego ontstaat op het moment van bevruchting. In de Westerse wereld is er nog steeds een discussie over het ontstaan van leven waarbij men, vooral geleid door religieuze overtuiging en niet gebaseerd op de feiten, dat een mens pas vanaf de derde maand een levend wezen is met een "ziel". Met andere woorden er wordt vanuit gegaan dat voor de derde maand het lichaam zonder ziel toch leeft. Een erg vreemde aanname waarvoor geen enkel wetenschappelijk bewijs geleverd kan worden. De werkelijkheid is dat leven begint* op het moment van conceptie, bij de eerste deling van de vrucht.

Wanneer de eicel versmelt met de spermaceel begint er direct een deling, het leven wordt voortgezet*. Er is geen sprake van een nieuw begin. Twee levende cellen brengen hun deel DNA aan om gezamenlijk zich voort te zetten. Maar leven en bewustzijn zijn verschillende zaken. Bewustzijn ontstaan door bewustwording en dat kan pas gebeuren wanneer er indrukken worden waargenomen, dit is na de ontwikkeling van de vijf zintuigen.

Bewustzijn is de basis voor de ontwikkeling van het ego. Volgens onze huidige kennis komt de aanzet hiervan direct van de universele krachten. We kunnen stellen dat het ego en bewustzijn van het leven beide tot dezelfde bron behoren maar zich anders ontwikkelen en dat beide naarmate wij langer leven zich anders gaan existen. Het bewustzijn zal zich gedurende ons gehele leven manifesteren omdat het direct verbonden is met de

dynamiek van het leven zelf. Het ego is de kracht die ons het zelf laat manifesteren tijdens het leven. Om het eenvoudig weer te geven is het ego de bestuurder van het voertuig en het bewustzijn het voertuig zelf.

Als bestuurder hebben wij de mogelijkheid om zelf een richting te kiezen en te besluiten welke risico's we wel of niet willen nemen. Het voertuig kan ons alleen vervoeren binnen de limieten van het bewustzijn en bestaan. Wanneer wij de snelheid te hoog willen opvoeren zal het voertuig beschadigd raken, waarbij we de krassen wel kunnen wegpoetsen, grotere schades repareren maar de veroudering niet kunnen vertragen. Aan de buitenkant van het voertuig is niet te zien hoe groot de interne beschadigingen zijn, de waarde wordt veelal bepaald op de uiterlijke vorm want alleen de mechanische specialisten hebben kennis voldoende om de werkelijke waarde van het voertuig te bepalen. Maar zelfs de beste reparateur kan niet voorspellen hoelang een voertuig meegaat, zelfs niet na zorgvuldige controle van alle mechanieken. Het is bekend dat de som der elementen van het bewustzijn niet altijd een totaal van het ego vormen. Er is meer dan dit nodig om het ego te kunnen verklaren.

Het ego is de verwachtingen voor het leven. Iedereen heeft bepaalde verwachtingen die we hebben in de vorm van dromen en doelen. Deze verwachtingen proberen wij vorm te geven door opleidingen en het streven naar de doelen. De meeste mensen willen een simpel leven met doelen als een goede baan, kinderen, een gelukkige relatie en bezittingen die voldoen aan de eisen van tijd en comfort. Anderen zoeken rijkdom, roem of andere zaken. Al onze verwachtingen komen terug in het dagelijks streven en gedrag. In het hoofdstuk over Maya beschrijf ik de illusie van ons bestaan, ons ego is gedeeltelijk gebouwd op een illusie en is daarom moeilijk onder controle te houden.

In ons dagelijks leven hebben wij het ego nodig om te bevestigen wie wij zijn en waar wij voor staan. Maar doordat het ego mede gebaseerd is op illusie kunnen we door het verloop der jaren steeds moeilijker met het echte zelf in contact komen waardoor wij vaak niet meer weten wie wij echt zijn. Naarmate wij ouder worden wordt het ego steeds verder bedolven onder de gecreëerde illusies van ons bestaan.

Vergelijking; Je bezit een kleine garagebox waarin jouw auto (= ego) hebt opgeslagen maar tevens gebruik je de box voor het opslaan van heel veel andere producten. Op een dag open je de deuren en valt een deel van de grote hoeveelheid opgeslagen producten naar buiten. Door de hoeveelheid is er chaos ontstaan en moet je veel aandacht besteden om orde te scheppen. Doordat nu alle aandacht op de kleine bijartikelen richt vergeet je het doel waarom je de garage deuren opende, het ophalen van de auto (=ego) . Je besteedt meer aandacht aan de bijproducten (de illusies) dan aan het hoofdonderwerp (de auto = ego). Door het verstrijken van de tijd wordt het steeds moeilijker om het ego uit de box te halen zonder de andere artikelen te moeten weggooien.

Het zijn niet alleen onze eigen verwachtingen die een grote rol spelen in ons leven. De verwachtingen van onze familie en vrienden, uit onze omgeving en van de samenleving wegen ook zwaar. Maar het zijn toch vaak de vijanden die komen in verschillende vormen als pestkoppen, vervelende collega's, politieke tegenstanders, concurrenten die een grote invloed op ons leven hebben. Vaak hebben de negatieve personen een grotere invloed dan de positieve.

Een ego vervuilt door de jaren heen zoals de eerder genoemde auto die onder al de spullen bedolven is. Al deze opgeslagen producten trekken stof en vuil aan. De laklaag van de auto raakt beschadigd en de gevoelige delen gaan kapot. Het repareren van de auto kan heel lang gaan duren en het is onmogelijk om de originele staat terug te krijgen.

Voor de geboorte is de ego in balans. Direct bij de geboorte wordt er een enorme energie op de ego gestort die zowel een positieve als een negatieve uitwerking kan hebben al naar gelang de omgevingsfactoren. Een van de belangrijkste ego bepalende factoren is de hoeveelheid ontvangen liefde voor de nieuwgeborene. Het is de verborgenheid en genegenheid van de ouders voor het kind die een diepe indruk maken. Het is de toewijding van de ouders die veel positieve energie in het ego brengt waardoor deze in de "plus" komt te staan.

We hebben het hiervoor over de balans gehad maar feitelijk is er geen sprake van een werkelijke balans zoals met de weegschaal die wij kennen. Er is meer sprake van verbindingen tussen energie niveaus waarbij het positieve niveau vaker gebruikt wordt dan het negatieve. Beide niveaus zijn noodzakelijk voor een goed functioneren van ons leven. Om het beter te begrijpen geef ik hier enkele voorbeelden;

Negatieve energie – veel mensen worden geleid door wraak, haat, machtswellust, begeerte en wantrouwen. Met deze negatieve energie kunnen zij alles doen om hun doel te bereiken en succesvol zijn ondanks alle zaken die zij gedurende het leven moeten inleveren om hun doel te bereiken. Bijna allemaal komen deze mensen op een bepaald moment in hun leven tot de realisatie hoeveel schade zij met hun handelen hebben toegebracht en willen

daarna verandering brengen in hun leven. De meeste zullen wel pogingen ondernemen om het leven te veranderen maar zijn zelden echt in staat dit ook te laten gebeuren. Wij moeten vast stellen dat zelfs negatieve energie mensen hun doel kan laten bereiken, wat weer een positieve ontwikkeling is. Als wij de geschiedenis bekijken zien wij dat ook grote negatieve factoren in de wereld geschiedenis positieve elementen hebben achtergelaten. Tijdens mijn lessen geef ik voorbeelden van personen uit de geschiedenis en welke negatieve daden achteraf toch positieve effecten hebben gehad.

Positieve energie – Mensen die over een positieve aandrijfkraft beschikken worden gemotiveerd door goede zaken zoals de verbetering van hun omgeving, het welzijn van een groep, de verbetering van de positie van iemand of groep. Positieve energie wordt vooral ingezet in het voordeel van anderen zonder daarbij zichzelf te vergeten. Een top-sporter geeft zijn positieve energie een inzet door prestaties te leveren waarvan anderen genieten of zichzelf uit kunnen motiveren. Over het algemeen kunnen wij stellen dat het een meer op zorgzaamheid gerichte levensstijl is. Mensen die deze vorm van leven volgen zijn meer op hulp aan derden gericht, zij willen hun doelen bereiken zonder schade aan te richten. De kans op rijkdom is kleiner en is hun macht beperkt.

Ons ego heeft een belangrijke functie in het leven waarbij wij moeten nagaan hoe sterk wij ons laten beïnvloeden door een bepaalde energiestroom. De beschreven positieve en negatieve energiestromen zijn niet hetzelfde als goed en kwaad. Macht kan positief en negatief gebruikt worden en de weg er naar toe kan op verschillende manieren worden afgelegd.

Er zijn diverse oefeningen die je inzicht kunnen geven in het functioneren van het eigen ego. Deze oefeningen doen we met een partner en openhandtechnieken. Wanneer twee mensen tegenover elkaar staan kan er sprake zijn van tegenstand of medewerking. Door het versterken en verzwakken van het ego gedurende de oefeningen wordt duidelijk hoe sterk die van jou is en wat je ermee kan doen.

Oefening; ga met je partner tegenover elkaar staan met alleen de handpalmen tegen elkaar aan. Een persoon stapt naar voren terwijl de ander blijft staan. Voel je een bedreiging ? Nu stapt ook de andere persoon naar voren. Verhoogt het gevoel van bedreiging of neemt het af? Nu wordt een arm gestrekt en de ander gebogen, de beweging word door beide personen gelijktijdig met tegenovergestelde arm uitgevoerd. De gezichten komen nu dicht bij elkaar. Wat voel je? Deze oefeningen werken het best een vreemde van het eigen geslacht.

15 / Maya

Maya betekent illusie. Alles wat wij waarnemen is gebaseerd op afhankelijke observatie. Wij nemen waar met onze zintuigen en interpreteren elke informatie vanuit het persoonlijke psycho sociale kader. Alles wat wij waarnemen met onze zintuigen wordt gepast in een voor ons begrijpelijk en geaccepteerd kader. Wij zouden onszelf bij elke waarneming moeten afvragen; is dit wel waar?

Onze zintuigen geven alle waarnemingen door aan de hersenen. Bij het doorgeven van de informatie voegen wij er veel aan toe om tot een gewaarwording te komen. Een waarneming is een moment opname en omdat alles om ons heen constant aan verandering onderhevig is (gezegde van Krisnamurti; het enige universele constante is de verandering) kan niets voor zekerheid worden aangenomen. Door deze tijdelijke impressie als waarneming te registreren kunnen we voorkomen in een illusie te geloven.

Onze acties zijn gebaseerd op tijd. Tijd is een sterk relatieve waarheid. De universele klok loopt heel anders dan onze eigen tijdschema's. Onze klok heeft 24 uur, onze biologische klok kent er 25 en onze zonneklok kent weer een andere tijd in vergelijking met de galactische die op haar beurt weer een andere tijd hanteert dan de nog grotere systemen. Het lijkt een nooit eindige cirkel van tijdsvariaties te zijn. Tijd is een uitvinding die relatief en onwaar is, maar wij moeten er mee werken om zo een kadering voor ons bestaan te hebben. Je begrijpt dat als tijd al een illusie is dan zijn onze waarnemingen nooit volledig waar.

Maya betekent illusie van onze dagelijkse waarnemingen en ervaringen. Maar elke waarneming en ervaring heeft een directe invloed op ons leven, balans en onze persoonlijkheid. Dit laatste is van groot belang omdat wij onze toekomst daarop bouwen. Niemand wil zijn toekomst laten afhangen van een illusie. Hoe kunnen wij leren omgaan met deze illusie?

Om het beter te begrijpen gaan wij naar het dierenrijk kijken. Algemeen gesproken wordt een dier geboren met een eigen positie in de voedingsketen. Het word geboren met als doel het ras te laten voortbestaan en tevens als voeding te dienen voor andere rassen die daardoor ook kunnen voortbestaan. Van een dier verwachten wij geen

bewustzijn. Maar is dit wel waar? Een dier kent affectie, herkent de regels van hiërarchie, weet van gevaar en kan ontspannen en heeft emoties en reacties die toch te denken geven. Maar het dier maakt bijna alle beslissingen gebaseerd op instinct en reflexen en niet door zorgvuldige deductie, het kijkt niet terug naar het verleden om ervan te leren. Het leren geschiedt door herhaling en falen waardoor een programmering ontstaat voor bepaalde gedragingen. Een dier kopieert in de natuur alleen de gedragingen van superieuren en nooit van minderen in positie. We kunnen stellen dat een dier geen doelen stelt in zijn leven, het heeft geen visie en geen compassie. Een dier voedt zichzelf, leeft zijn leven en bekommert zich om zijn voortplanting totdat het zelf ten prooi valt of dood gaat.

Wanneer we geboren worden zijn we zwak en kunnen onmogelijk op eigen kracht overleven. Indien er niet in het begin van ons leven goed voor ons gezorgd wordt is de dood een zekere zaak. Op dit punt onderscheiden wij ons enorm van dieren. Een dier wordt geboren met een verplichting in zo kort mogelijke tijd zelfstandig te zijn. Bij het ouder worden groeit ons bewustwording van de afhankelijkheid en de gevaren die ermee samenhangen.

Als mens zijn wij zwak gebouwd, ons lichaam van vlees en bloed heeft geen enkele bewapening voor een aanval van buitenaf. Voor velen was dit de aanleiding om zich gevechtssporten aan te leren wapens en bescherming te maken. De meerderheid van de mensheid voelt er niets voor om zich op welke manier dan ook te bewapenen of te beschermen en voelt zich daardoor vaak hopeloos verloren wanneer ze in gevaar komen. Zij hebben de illusie van vrede en rust volledig omarmd en kunnen de confrontatie met geweld en realiteit maar moeilijk aan.

Onze slaap is een onderdeel van het Maya systeem. Tijdens onze slaap worden alle gegevens van de dag verwerkt, georganiseerd en worden zwakke punten opgespoord. In de nacht bereiden wij beschermconstructies voor die wij in de dagen erna proberen toe te passen. Onze slaap voert een geheugen reset uit om het klaar te maken voor de dag die gaat komen. Maar er zijn veel mensen die juist met het in slaap komen een probleem hebben en daardoor de noodzakelijke reorganisatie van de hersenen moeten missen. Dit levert op den duur problemen op.

In de gevechtssporten is Maya zowel een helper als een gevaar. Bij de kata oefening zonder fysieke beweging is de maya een belangrijk hulpmiddel. Tijdens het lopen van de kata, zowel fysiek als mentaal, proberen wij ons tegenstanders voor te stellen die er in werkelijkheid nooit zullen zijn. Een kata bestaat uit vastgestelde bewegingen die een reactie zijn op iets dat ons aanvalt. Een echte tegenstander zal zich nooit aan de kata houden dus is transfer van theorie naar werkelijkheid niet mogelijk. Toch helpt de illusie van de kata ons bij een lichamelijke en geestelijke groei.

Maya kan een gevaar vormen als wij de illusie krijgen dat gevechtssport een onvoorwaardelijke kans op overwinning biedt. Iemand die denkt dat gevechtssport direct overdraagbaar is naar de straat situatie leeft in een gevaarlijke illusie. Vechtsport is sport en geen gevecht in de realiteit. In een reëel gevecht is er geen scheidsrechter en is de mentaliteit van de vechter alles bepalend. Angst wordt bestraft met een gevaarlijke vernedering die zelfs tot de dood kan leiden.

Vooraf in de gevechtssport is Maya toepasbaar als onderdeel van de training, mits je realiseert dat je bezig bent met de illusie, kan je veel werk verrichten gedurende het schijngevecht of de kata. Het verbeelden van een tegenstander is een belangrijk onderdeel van de training, visualisatie genaamd. Voor elke trainer is het belangrijk om de leerling te laten weten wat de realiteit en wat de illusie is. Door o.a. gevechtssport films krijgen veel mensen de indruk dat de illusie ook werkelijkheid is.

16 / Haat

Haat is een der sterkste emoties die een mens kan leiden. In de geschiedenis hebben wij veel tot stand zien komen door mensen die geleid werden door haat voor iets, iemand of hele groepen. De meeste dictators worden geleid door deze sterke emotie. Voor velen is haat een negatieve emotie die moet worden uitgebannen omdat het schadelijk zou zijn.

De kracht van haat wordt door velen sterk onderschat. Het haten van iets of iemand is een zo sterke emotie dat er direct lichamelijk op gereageerd wordt. De lichamelijke reactie kan bestaan uit overgeven tot en met een mateloze agressie. Deze “geest over materie” reactie wordt ook gevoeld door de directe omgeving. Iemand die haat voelt straalt dit uit in de vorm van energie. Deze uitstraling wordt direct opgepakt door bepaalde mensen die zich er toe aangetrokken voelen waardoor je een samenscholing krijgt van mensen die geleid worden door dezelfde emotionele krachten. Wanneer wij de geschiedenis bekijken zien wij dat meer mensen door haat zich groepeerden dan door liefde.

Is er iets met haat te doen voor een geestelijke en fysieke verwezenlijking van de door ons gestelde doelen? Het vervelende van de emotie haat is dat het bijna niet te controleren of te sturen is. Anders dan positieve emoties laten negatieve emotionele krachten zich niet sturen. Het zijn vulkanen die oncontroleerbaar uitbarsten. De krachten van haat zijn onbeheersbaar en worden daarom als negatief gekenmerkt. Een ander probleem met haat is dat het geen grenzen kent. Waar liefde duidelijke grenzen stelt van wat goed en niet goed is kan dit voor haat niet gebeuren. Zowel liefde als haat kunnen groeien. Wanneer iemand meer liefde kent zal de persoon bloeien en groeien maar bij een groeiende haat verschrompelt iemands persoonlijkheid en treedt er vaak waanzin op. Haat vertroebelt het brein waar liefde aanzet tot expressie.

Voor vele mensen zijn haat en wraak gelijke zaken. Dit is absoluut niet het geval. Iemand kan wraak nemen zonder de persoon of groep te haten. Wraak is een vergelding van eerdere acties, de persoon die wraak neemt gaat er vanuit onrechtvaardig te zijn behandeld en wil daarvoor vergelding hebben. Dit heeft weinig of niets met haat te maken. Soms houdt de wraak nemende persoon zelfs veel van de persoon waarop wraak genomen wordt, denk hierbij eens aan de zogenaamde eerwraak acties.

Kunnen wij haat in de gevechtssporten een plaats geven? Persoonlijk denk ik dat haat voor veel mensen een goede drijfveer kan zijn om aan de sporten te beginnen, maar dat na verloop van tijd de kracht van de emotie vermindert. Door de beoefening van gevechtssporten krijgt zowel lichaam als geest de kans om sterke emoties te ontladen, de scherpe kanten gaan ervan af. Haat vervlakt en vermindert en langzaam zal haat overgaan in de wens om wraak te nemen. Ook wraak is een emotie die door de tijd vermindert.

Doordat gevechtssporten werken aan de emotionele en fysieke stabiliteit van de beoefenaar door relatief zware fysieke en geestelijke trainingen worden alle emoties in deze stroom mee genomen. De emoties worden mee gesleept in de rivier van acties en door de confrontaties met wat op het pad komt een voor een gepolijst en verkleind. Doordat haat verblindt kan het tijdens een gevecht niet groeien, tijdens een gevecht heb je objectieve waarneming nodig en geen emotionele uitbarstingen want dan verlies je de controle. Tijdens het gevecht groeit vaak de waardering voor de tegenstander en wordt de haat minder.

Haat en liefde liggen naast elkaar, ze hebben dezelfde bron en intensiteit. Vaak gaan ze zelfs in elkaar over. De interactie tussen deze emoties is groot maar tegelijkertijd is een permanente overgang mogelijk die tot obsessiviteit leidt. Iemand die van liefde naar haat overgaat zal een intense koude voelen terwijl iemand die van haat naar liefde over gaat zich warm gaat voelen. We treffen deze tegengestelde energie vormen overal in natuur aan. In de Chinese traditionele medicijnen leer komen we ze tegen als de symbolen Yin / Yang.

Het is belangrijk dat wij haat van dichtbij leren kennen, de intensiteit van deze negatieve emotie kan ons veel leren over de eigen drijfveren in het leven en anderzijds de werkelijke noodzaak van de liefde. Wanneer je nog nooit iets of iemand hebt gehaat probeer eens iets te haten, je zal merken dat het zich niet laat dwingen. Haat en liefde komen spontaan, zonder reden maar wel met een aanleiding. De heftigheid wordt bepaald door veel factoren die wij geen van alle onder controle hebben.

Om een geestelijk hoger peil te bereiken zal je de intentie van zowel haat als liefde moeten kennen en een keuze moeten maken wat voor jou een leidende emotie in het leven zal vormen. Er is een glijdende schaal tussen liefde en haat die vele variaties kent, je kan het vergelijken met een regenboog waarvan het kleurenspectrum van de een naar de andere zijde loopt in verschillende sterkten en kleuren.

17 / Boeddhisme en gevechtssport

Om een beter inzicht te geven geef ik een kort overzicht wat Boeddhisme is. Het is niet mijn bedoeling volledig te zijn maar om interesse te wekken en je een indruk te geven. Indien je meer wilt weten kan je dit vinden in mijn boek Practical Buddhism (Engelse versie) dat je gratis op kan vragen bij mij.

Het boeddhisme is ongeveer 500 jaar voor onze jaartelling begonnen in Nepal. Het levensverhaal van prins Siddharta Gautama, de latere Boeddha is het fundament voor wat er daarna gebeurd is. Als koningskind werd hij beschermd opgevoed maar liep met een onbestemd gevoel rond. Hij miste iets maar wist niet wat. Hij werd opgeleid om het land te gaan regeren, trouwde en kreeg kinderen maar zijn vrijheid werd beperkt. Op een dag besloot hij te breken met de regels en verliet het paleis. Gedurende zijn uitstapjes ontmoette hij onderweg een asceet zonder enige bezitting die toch gelukkig was, een oude man, een zieke persoon en een dode. Dit zette hem aan het denken en hij besloot na zijn dertigste levensjaar het paleis voorgoed te verlaten. Hij verliet zijn vrouw en kinderen in de zekerheid dat zij in goede zorg achterbleven en vertrok.

Gedurende enkele jaren probeerde hij van alles uit in het streven naar verlichting. Hij gaf zich over aan extreme foltering van het asceten leven om spoedig te realiseren dat alleen het pad van het midden de oplossing was. Extremiteiten leiden nooit tot een oplossing en zeker niet tot de verlossing van de geest. Na enige tijd kwam hij tot inkeer en bereikte de verlichting. Zijn leerlingen hebben eeuwenlang de leringen mondeling doorgegeven totdat er werd besloten alles te gaan opschrijven. Vroeger werd er niet op papier maar op palmladeren geschreven die in manden werden bewaard.

De belangrijkste teksten staan in de Tripitaka. Dit betekent drie manden (pitaka's):

- De eerste mand bevat de regels voor boeddhistische monniken en nonnen genaamd de
 - Vinaya: de orderegels en discipline voor de monniken.
- De tweede mand bevat de boeddhistische leer en de levenslessen van Boeddha de
 - Suttapitaka: de toespraken en uitspraken van de Boeddha.
- En de derde mand bevat verhalen over Boeddha en zijn leerlingen en verdere uitleg van de leer.de
 - Abhidhamma: later filosofisch commentaar.

In 250 v.Chr. is de Pali-canon 'gesloten'. Sindsdien zijn er, volgens opgave, geen toespraken toegevoegd, veranderd of weggehaald.

De basis van de Boeddhistische leer zijn de vier edele waarheden

1. In elk leven is er lijden, zoals niet gewaardeerd worden, afscheid nemen, ziekte en dood.
2. Verlangen is de oorzaak van lijden, zoals verlangen naar rijkdom, vriendschap en eeuwig leven.
3. Er kan een einde komen aan het lijden, door de baas te worden over je eigen verlangens.
4. Het achtvoudige pad helpt ons op weg voorbij het lijden naar eeuwig geluk.

Om het achtvoudige pad succesvol te volgen moet je proberen de volgende regels op te volgen:

1. Juist inzicht (weten wat belangrijk is),
2. Juiste beslissingen nemen,
3. Juiste woorden gebruiken (de waarheid spreken),
4. Juiste daden doen (goed zorgen voor mens en dier),
5. Juiste levenswijze (een eerlijk beroep uitoefenen),
6. Juiste inspanning (ijverig en niet lui zijn),
7. Juiste aandacht (concentreren),
8. Juiste meditatie (innerlijke rust).

Boeddhisten geloven in reïncarnatie (wedergeboorte) dat betekent dat je na je dood opnieuw geboren kan worden. Indien je reïncarneert wil je dit wel als mens. Elke keer dat je als mens geboren wordt heb je een nieuwe kans om te streven naar het Nirvana. Wanneer je in het Nirvana komt is de cirkel dood en wedergeboorte afgelopen.

Het Boeddhisme wordt geleid door de opbouw van Karma. De Karma is een balans tussen goede en slechte daden. Wanneer je meer goede dan slechte daden verricht creëer je een positieve balans. Gemakkelijker gezegd is alles wat je doet een actie die een reactie oproept. Wanneer jouw actie positief is zal de reactie meestal positief zijn en bij negatief ook negatief. Karma wordt niet alleen opgebouwd door de daad zelf maar vooral door de intentie die achter de daad zit, want goedbedoelde daden kunnen soms slecht uitpakken.

Om verder te gaan dan de opbouw van Karma en reïncarnatie zien we dat Boeddhisten massaal kiezen voor de crematie in plaats van begraven. Waar de op het Midden-Oosten georiënteerde geloven (De Abrahamitische religies = Christendom, Islam en Jodendom zie hiervoor http://nl.m.wikipedia.org/wiki/Abrahamitische_religies) geloven in een terugkeer van de geest in het lichaam gaat het Boeddhisme uit van de bevrijding van de geest uit het lichaam na de dood. In het Mahayana, de Tibetaanse versie van het Boeddhisme, is er een speciaal dodenboek geschreven met daarin veel rituelen wat de beste manier is om de geest te bevrijden voor een wedergeboorte.

In principe worden al onze schadelijke gedachten en emoties (hechting, woede, trots) veroorzaakt door een onjuist begrip van de werkelijkheid. Door het vasthouden aan deze gedachten en emoties verlangen we naar het voortbestaan van onszelf, waardoor wedergeboorte plaatsvindt. In wat voor vorm we worden wedergeboren bepaald ons karma, de effecten van ons handelen.

De begrippen 'lijden' en 'verlangen' hebben in het westen een concrete betekenis. Bij lijden denken we aan ziekte, verlies en wanhoop. Met verlangen bedoelen we over het algemeen het verlangen naar concrete zaken, zoals een groter huis, veel geld of macht en aanzien. In het boeddhisme hebben deze begrippen een bredere en subtielere betekenis. Lijden, dukkha, betekent dat het leven onvolmaakt is. Het is alsof je de hele tijd met een steentje in je schoen loopt, en dat steentje wil maar niet verdwijnen. Dit leidt tot tanha, dorst, het verlangen dat de zaken anders zijn dan ze zijn: "Als ik nou een groter huis / een betere baan / een leukere partner / rustiger kinderen / liefdevollere ouders had, dan zou het leven volmaakt zijn"

Het achtvoudige pad wordt kort omschreven als prajna (inzicht, wijsheid), sila (moraliteit, goed gedrag), en samadhi (meditatie). Het achtvoudige pad wordt gezien als een pad naar de verlichting, maar is niet de reden van de verlichting. Zie het als werken op de trapkussens staat niet gelijk aan een wedstrijd.

Verlossing uit de kringloop van wedergeboorte wordt bereikt door inzicht in de werking van oorzaak en gevolg, hoe ontstaan gehechtheden en de beheersing van de geest waardoor verleiding geen kans maakt. Om dit te bereiken heeft de Boeddha zijn leerlingen de opdracht gegeven "*neem niets aan voor het zelf onderzocht te hebben*". Hiermee is het Boeddhisme een van de weinige niet dogmatische filosofieën.

Het boeddhisme analyseert het bestaan en haar onvolmaaktheid in causale factoren (Pali: idapaccayata): actie wordt altijd gevolg door een reactie. Als dit verdwijnt, verdwijnt dat ook. Deze causaliteit wordt beschreven in het principe van afhankelijk ontstaan (Pali: paticca-samuppada). Alles wat bestaat is ontstaan door bepaalde oorzaken en omstandigheden. Indien de condities veranderen, of nieuwe condities ontstaan, leidt dit tot de verandering of het verdwijnen van een (fysiek of mentaal) object. Denk hierbij ook eens aan de zogenaamde tijdreizen waarbij er steeds gewaarschuwd wordt dat het ingrijpen in de tijd enorme gevolgen voor de toekomst heeft. Het moge dan science fiction zijn maar het geeft duidelijk aan dat alle gebeurtenissen een gevolg hebben. Veel van de gevolgen kunnen wij niet controleren of voorspellen.

De keten van wederzijds afhankelijk ontstaan beschrijft in twaalf stappen de cyclus van geboorte, leven, sterven en wedergeboorte. De grondoorzaak van dukkha is onwetendheid. Als er onwetendheid is, worden de percepties en gevoelens verkeerd begrepen, en ontstaat er verlangen. Als er verlangen is, ontstaat er gehechtheid. Als er gehechtheid is, ontstaat er wedergeboorte. Op deze manier leidt de aanwezigheid van onwetendheid tot de kringloop van het bestaan.

Alle dingen die bestaan (zowel materieel als geestelijk) hebben de volgende drie karakteristieken:

- Ze zijn vergankelijk en onderhevig aan verandering (Pali: anicca)
- Doordat dingen veranderlijk zijn, kunnen onze wensen met betrekking tot deze dingen nooit compleet vervuld worden. Ze zullen blijven veranderen en dat is pijnlijk (Pali: dukkha).
- Alle dingen zijn zelfloos (Pali: anattā). Er is niet precies iets aan te wijzen waarvan we zondermeer kunnen zeggen "dat ben ik" zoals een onvergankelijke ziel.

Nama-rupa

De mens wordt in het Boeddhisme ookwel nama-rupa genoemd, dit betekent gemaakt van geest-stof. Door het samengaan van geest en stof ontstaat de mens, die kan waarnemen en nadenken. De eerste vijf zintuigen hebben stoffelijkheid rupa als richtpunt. De geest nāma heeft geen fysieke doelen. Herinneringen, fantasieën en ideeën zijn de producties van de geest.

De vijf khandhas (groepen)

Nama-rupa wordt uitgesplitst in vijf khandhas. Dit zijn de vijf groepen van ervaring:

1. vorm (materie en energie),
2. waarneming,
3. gevoel,
4. gedachten en intenties
5. het bewustzijn.

Alles wat een mens ervaart behoort tot een van deze groepen. Alleen het Nirwana (te vergelijken met de hemel) valt hier buiten. Deze vijf vormen zijn niet iemands 'zelf', ze zijn leeg en zullen niet permanent blijven bestaan.

Waarnemingen, gedachten en intenties (voornemens) worden uitgesplitst in zes zintuigen, met bijbehorende doelen en bewustzijn. Oog, oor, neus, tong, en tast zijn de vijf bekende zintuigen. De tripitaka noemt daarnaast de gewaarwording van ideeën als een zesde zintuig.

Door het contact van een van de zintuigen met een onderwerp ontstaat er waarneming, bewustzijn van respectievelijk vorm, geluid, geur, smaak en aanraking. De waarnemingen zijn positief, negatief of neutraal. Afhankelijk van de waardering die aan de waarnemingen wordt gegeven ontstaan er gedachten en beelden.

Gebed

Het gebed is de meest intieme spirituele ervaring welk ieder mens heeft gedurende het leven. Er is vrijwel geen mens op aarde die niet een bewuste aandrang heeft gehad tot een gebed. Een gebed aan wie?

Waarvoor? Vragen die bijna niet te beantwoorden zijn. Helaas kan ik je niet vertellen of er naar je gebed wordt geluisterd ondanks dat in alle geloven wordt gezegd dat er iemand (niet iets!) is die naar je luistert.

Een gevoel om in gebed te gaan is een natuurlijke aandrang voor de mens. Er zijn momenten in je leven dat je de aandrang voelt om nederig te zijn, iemand of iets om hulp, begrip of ondersteuning te vragen. Je gevoel is zo sterk dat je het bijna niet kan onderdrukken. De meeste mensen zullen toegeven en enkelen zich blijven verzetten. Wanneer je religieus bent is de aandrang ondervangen met verplichting vanuit de organisatie waarbij je aangesloten bent. Gebed is dan een onderdeel van je dagelijkse of wekelijkse routine. Helaas onderdrukt de routine de echte spirituele ervaring van het natuurlijke gebed.

Wat is een natuurlijke ervaring? Op sommige momenten in je leven voel je een sterke aandrang waarbij het gevoel duidelijk in je hersenen begint om je terug te trekken. Plotseling is er een aandrang om te gaan zitten en je over te geven aan een nederig gebed. Je hebt niet het gevoel dat je iets wilt delen maar dat je het moet delen, je kan het even niet alleen. Het gevoel neemt bezit van je hele lichaam en het voelt anders aan, je hebt niet meer de volledige controle over het lichaam en de geest. Alleen sterk verzet stopt het en laat dan een vervelend gevoel in je hele lichaam en geest achter dat soms wel dagen kan duren.

Een gebed is het moment dat we contact leggen met onze Universele krachten, een moment dat we daadwerkelijk een onderdeel zijn van die krachten. Het moment van gebed is intens en je voelt dat je hersenen open staan voor iets dat veel machtiger is dan wij, je voelt de krachten. Dit moet de ervaring zijn waarin de religies zijn geboren. Mensen moesten een verklaring hebben voor dit moment. Geloven hebben toen, door middel van profeten en andere mensen, een plaats in onze samenleving gevonden, een plaats die zij nooit meer zullen afgeven omdat de mens de beschreven ervaring altijd zal blijven hebben.

Wat is een gebed? Je lichaam en geest komen op het moment van aandrang tot gebed in een energiefase die gelijk is met de kosmische energie, je bereikt plotseling een "golflengte" die je in staat stelt te communiceren met de kosmische golflengte, er is werkelijk contact en er wordt informatie uitgewisseld. Tijdens de ervaring voel je ook daadwerkelijk deze uitwisseling het is niet alleen maar een geestelijke ervaring. Doordat de ervaring een daadwerkelijke uitwisseling van energie is kan het niet in actieve toestand gebeuren, elk echt gebed moet is passiviteit gebeuren.

Wat heeft het gebed met de gevechtssport te maken? Door de beoefening van een van de meest Universele activiteiten, het gevecht, staan wij blijkbaar dicht bij de kern van energie dan andere mensen. Vechters, daarbij bedoel ik de genoemde krijgers en actieve sporters, zijn constant bezig met de grens tussen leven en dood en proberen beide te begrijpen. Doordat wij realistisch met de dood bezig zijn komen wij regelmatig aan die grens. Wij proberen de grens tussen leven en dood te begrijpen, mogelijk zelfs onder controle te krijgen, zowel bewust als onbewust. Het gebed ligt dichtbij de meditatie en de verlichting, mogelijk zijn ze zelfs dicht bij elkaar dan we nu weten. Toch moet ik hier waarschuwen voor het overdrijven van het gebed als instrument want de

werkelijke gebeds ervaring zal verdwijnen bij dwang. Te veel bidden blijkt averechts te werken want het lijdt tot zelfhypnose en sta je open voor beïnvloeding door derden.

18 / De Bushido code

Nitobe Inazo schreef het boek; “Bushido, the soul of Japan” met als doel de code van de Samurai aan de wereld te geven. De Samurai ontwikkelde zich van een gewoon krijger tot een beschermer van de rechtsstaat en volgens de legendes ook van de bevolking. De geschiedenis kent veel Samurai die streden in naam van het goede. Wanneer wij de code bestuderen komen wij grote overeenkomsten tegen met het hiervoor beschreven Boeddhisme. De versmelting van de code met de filosofie is te verklaren door de connectie tussen de krijgers en het Zen Boeddhisme dat een belangrijk deel van hun concentratie training omvatte. Voor een beter begrip wil ik laten zien wat de Bushido code inhoud;

1 – Rechtschapenheid en rechtvaardigheid. Een Samurai beschikte over leven en dood en moest vaak snelle beslissingen nemen of hij iemand moest verwonden of doden. Voor de Samurai was het leven van een ander persoon evenveel waard als het eigen leven. Om een beter beeld te krijgen van wat deze termen werkelijk betekenden kan gesteld worden dat rechtschapenheid en rechtvaardigheid te vergelijken zijn met de ruggengraat van de mens, deze houdt het lichaam in de juiste positie, beschermt alle belangrijke zenuwen en elke beslissing loopt en doorheen.

2- Moed. Er is een duidelijk verschil tussen dapperheid en moed. Een dapper persoon trekt zonder angst af op een gesteld doel zonder verdere overwegingen. Bij moed neemt de persoon de overweging of zijn acties gerechtvaardigd en rechtschapen zijn. Een moedig iemand doet wat goed is.

3 – Welwillendheid en barmhartigheid. Wanneer iemand is uitgerust met de krachten over leven en dood is het belangrijk dat de gemaakte overwegingen de juiste zijn. Om tot de juiste beslissing te komen moet de persoon beschikken over een grote dosis naastenliefde en begrip voor anderen om zich te kunnen inleven waarom mensen iets doen. Barmhartigheid word in alle geloven, religies en filosofieën gezien als het belangrijkste bezit van iemand met macht.

4- Beleefdheid. Voor een buitenstaander in Japan is het heel moeilijk om onderscheid te maken tussen onderdanigheid en beleefdheid. Echter is het voor een Japanner heel duidelijk wanneer men beleefdheid toont of onderdanig is. Voor een Westerling moet beleefdheid gemotiveerd worden vanuit de wens iemand te helpen, vanuit het principe van welwillendheid. Het is jouw doel iemand zo goed te behandelen als je zelf behandeld wilt worden. Voor de Japanner geldt hierbij het volgen van de juiste etiquette als heel belangrijk.

5- Eerlijkheid en oprechtheid. Volgens Nitobe had de Samurai deugden nodig als die van een Boeddhistische monnik. Hij zwoor geld en aardse zaken af omdat deze in de weg stonden van het verkrijgen van geestelijke rijkdom en wijsheid. Er werd aangenomen dat de Samurai opgevoed werd met de gedachte dat over geld spreken ongemanierd was en dat onwetendheid van de waarde een goede opvoeding weerspiegelde. Bushido predikte zuinigheid om zo de onthouding van aardse bezittingen kracht bij te zetten. Luxe werd beschouwd als een bedreiging voor de mannelijkheid en een simpel leven een noodzaak voor de krijger.

6- Eer. Het begrip eer is ongrijpbaar en de betekenis bevindt zich geheel op spiritueel niveau, er is geen rationele verklaring voor het gevoel of de code voor het hebben van “eer”. De eer van de krijger zit vooral in het persoonlijk gezichtsverlies of dit van de mensen die hij dient. Voor de krijger gold dat hij bereid moest zijn het ondraagbare te dragen en bergen te verzetten voor de strijd en de eer van zichzelf, zijn heer en het land. Het eergevoel komen we in alle culturen tegen in verschillende vormen maar het zijn vooral mannen die het moeten dragen.

7- Loyaliteit. Voor de Samurai betekende de verklaring loyaal te zijn aan zijn heer dat hij zijn leven voor deze persoon zou opofferen. In het verleden werd volledige loyaliteit tot de dood erop volgde verwacht van een ieder die zich in krijgsdienst aanmeldde, waar ook ter wereld. Het was een vaststaand feit dat de krijger dit ook meende en zonder aarzelen het leven zou geven voor dit doel. Er zit een duidelijk verschil tussen trouw beloven en loyaliteit afleggen. Iemand blijft trouw aan een ander of een principe totdat hij of zij een betere mogelijkheid heeft gevonden. Trouw is iets tijdelijks en mag gebroken worden, het eind van loyaliteit is altijd de dood.

8 – Karakter en Controle. Het Bushido eist een hoger standaard van moraliteit die gelijk opgaat met de loyaliteit. In veel gevallen handelt men volgens het principe wat goed is goed en wat fout is fout. Het karakter van de krijger wordt vooral bepaald door de situatie waarin actie noodzakelijk is. De krijger gaat uit van wat op dat

moment goed is en handelt daarna, soms met grote gevolgen. Een gemiddeld krijger bezit geen grote intelligentie maar handelt uit moraliteit. Wanneer de krijger zijn kinderen opvoedt gaat zijn eerste aandacht naar de opbouw van een sterk karakter, een die in zware tijden in staat is om goed te kunnen oordelen zonder dat emotie de overhand heeft. Voor een goed krijger geldt dat zelfs tijdens de bloedigste slag, de gevaarlijkste situatie hij de zelf controle heeft om een oordeel te vellen en een strategie te plannen. Een harde opvoeding is daarom van belang voor elk goed krijger.

Loyaliteit, moed en zelfopoffering waren de woorden waarmee je de Samurai het best kon typeren. Hoewel het historisch niet allemaal echt duidelijk is moest een Samurai van hoge morele standaard zijn om zich te kunnen handhaven. Om deze reden word de Bushido code nog steeds door veel vechtsporters in ere gehouden.

Een belangrijk verschil tussen het Japanse Bushido en alle andere codes ter wereld is het feit van de sepuke of harakiri. Nog andere verschillen zijn de mythisering van de Samurai tot een soort Japanse Robin Hood met een opleiding tot Mandarijn en een morele code van een engel. Helaas is dit ver bezijden de waarheid. Een Samurai was allereerst een krijger, en gebruiker van het zwaard, iemand die trainde in de kunst van het doden, een loyaal soldaat die alleen gehoorzaamheid verschuldigd was aan zijn heer en als er al tijd was voor andere zaken dan besteedde hij die aan zijn gezin, training, vrienden en sociale functies. Erg veel tijd voor een meditatieve ontwikkeling had hij niet.

Door het mythiseren van de Bushido word vaak vergeten dat de codes ontstonden in een tijdperk en een samenleving waar er bijna geen angst voor de dood was. Voor de Westerse wereld is de dood altijd een zeer beangstigend fenomeen geweest terwijl dit in Japan en in bijna geheel Azië niet zo is. Waar in de Westerse samenleving de doden ver weg worden opgeborgen en alleen nog fotolijstjes mogen achterblijven is het de normaalste zaak van de wereld om in Azië de voorouders dagelijks te eren. Op het altaar staan de herinneringen aan de ouders, grootouders en diverse andere generaties. Men is er trots op en praat er graag over. De graven of urnen worden regelmatig schoon gemaakt en een maal per jaar is er een speciale herdenkingsdag.

De Bushido code belichaamt de harmonie tussen de dood en het leven en brengt ze samen in een levensstijl, een manier van denken en gedragen.

19 / De krijgers code (ook wel the Warriors Code genoemd)

De Krijgerscode (Warriorscode) staat zelden duidelijk beschreven. Een code kan verborgen zijn in een specifiek gedicht of een verhaal over een held uit het verleden. Het overdragen van de code geschiedt van generatie op generatie binnen geselecteerde groepen. Elke code heeft een dwingende inhoud die de volgers belangrijke restricties oplegt. De regels hebben meestal directe banden met het geloof dat door de gemeenschap beleeden wordt maar hebben ook betrekking op rituelen en inwijdingen. Een krijgerscode wordt nooit door de buitenwereld opgelegd maar komt van binnen uit de eigen organisatie welke ook voor de handhaving zorgt. Het breken en het daarop volgende handhaven van de regels kan zelfs de dood tot gevolg hebben.

Over de gehele wereld en ten alle tijden voerden mensen strijd, waren in oorlog of hadden conflicten. Krijgers waren en zijn voor het merendeel mannen. Er waren ook vrouwelijke krijgers in het verleden en heden.

Een krijger is geen gewoon persoon. Het doel van de krijger is de sociale waarden en normen van zijn maatschappij, die hem als vertegenwoordiger en verdediger heeft aangesteld, te verdedigen. Om zijn gemeenschap (= maatschappij) te verdedigen moet de krijger zich houden aan een zelf opgelegde serie van regels en gedragsvormen. Een code omvat eergevoel, integriteit, rechtsbewustzijn en rechtvaardigheid gevoel en de wens om de gemeenschap te dienen. Het dragen en volgen van de code geeft de krijger het belangrijke morele verschil tussen hem en een serie moordenaar. De leefstijl van de krijger is geheel verweven met de code en is daarom een niet onderhandelbaar onderdeel van zijn leven.

Voor de duidelijkheid wil ik stellen dat een krijger iemand is met een “vergunning tot doden” het is dus zeker geen sportman. Mensen uit de sport die zich krijger (warrior) noemen zijn fout bezig, het is pure misleiding.

Al snel dringt zich de vraag op waarom krijgers een erecode nodig hebben? Waarom zal een krijgerscultuur de eigen leden dwingen zich alleen in te zetten voor eervolle zaken? Om dit te begrijpen geef ik een aantal duidelijke voorbeelden;

- Een krijger dood mensen en komt op het strijdveld veel geweld tegen. Wat hij ziet grenst vaak aan het gruwelijke. In het verleden werden de vijanden daarom als inferieur en “geheel anders” afgeschilderd.

Het was voor de krijger belangrijk een afstand te scheppen tussen zichzelf en de tegenstander om geestelijke schade te voorkomen.

- Er moet omgegaan kunnen worden met winst en verlies. Omdat de oorlog door meerdere partijen gevoerd wordt moeten zowel de winst als een verlies worden ingecalculerd. Ondanks dat de vijand zoveel mogelijk tijdens het gevecht als minder “menselijk” wordt gezien blijft er altijd een mate van respect voor die vijand. Dit respect is noodzakelijk voor de geestelijke stabiliteit van de krijger in geval van verlies.
- Een krijger krijgt opdrachten van zijn gemeenschap en moet deze uitvoeren. Om de opdracht uit te voeren zal hij zichzelf moeten overstijgen en mensen kunnen doden, verminken of verwonden zonder dat dit grote psychische schade achterlaat bij hemzelf. Ter zelfbescherming moet de krijger een duidelijk onderscheid kunnen maken tussen zijn werk en gedrag en die van een serie moordenaar. Het grootste verschil is dat de krijger bereid is zelf te sterven voor de verdediging van zijn gemeenschap. Om dit verschil te benadrukken wil de krijger de erkenning hebben van zijn positie door de gemeenschap die hij vertegenwoordigt.
- Een krijger hanteert zijn ethische codes altijd en overal er kan gerust gesteld worden dat ; hun ethiek bepaalt de actie en niet de actie bepaalt de ethiek.

Er moet een duidelijk onderscheid gemaakt worden in het heden en verleden. De krijgers van vroeger hadden meer begrip bij de bevolking daar zij er vaak midden in stonden, zij waren deel van de bevolking en gingen alleen bij oproep over tot actie. Toch behoorden zij tot een bepaalde elite die een uitzonderingspositie binnen de maatschappij verdienden. De bevolking was voor hun vrijheid afhankelijk van deze mensen.

De huidige krijgers zijn te vergelijken met de elite korpsen die een klein onderdeel van de legers vormen. Een aantal voorbeelden zijn; Korps Mariniers, Commando's, Arrestatie eenheden van de politie en de diverse gespecialiseerde baretten companies. Het zijn geen reguliere soldaten. Het moge duidelijk zijn dat de krijger een speciale positie verdient welke eer en respect toekomt.

Wat kunnen wij van de krijgerscode leren? Een der belangrijkste zaken is dat de volger van de code een rechtschapen persoon moet zijn die zijn uiterste best doet om het goede te volgen en daarnaar te handelen. Het leven van de krijger draait om actie en moraliteit, zaken die elkaar tegen lijken te spreken. Een actief krijger zal tegen het belangrijkste menselijke gebod bewust in moeten gaan ; gij zult niet doden. Het gevolg van zijn acties levert psychische problemen op die opgelost moeten worden.

Alle krijgers beoefenen gevechtssporten en komen daardoor in aanraking met de filosofieën die wij in de gevechtssporten hanteren. Door zowel de eigen training als de gevechtstraining krijgt de krijger de mogelijkheid zich zowel emotioneel als geestelijk te ontladen, organiseren en op te laden. Voor de krijger is gevechtssport een noodzakelijk onderdeel van het leven. Zonder de gevechtssport zou een krijger vastlopen in het onbegrip van de huidige maatschappij en hopeloos verloren zijn.

Bij bestudering van de diverse krijgerscodes en het boeddhisme komen wij iets opvallends tegen. Het blijkt dat bijna alle zaken die in het achtvoudige pad door de boeddha zijn vernoemd terug komen in de krijgerscode;

1. Juist inzicht (weten wat belangrijk is), het al eerder genoemde rechtvaardigheid gevoel
2. Juiste beslissingen nemen, zonder de juiste beslissingen is er gevaar en risico, hierbij hoort ook het volgen van orders
3. Juiste woorden gebruiken, vooral belangrijk in de communicatie met het team, duidelijk, feitelijk en de waarheid
4. Juiste daden doen, handelen naar overtuiging en training
5. Juiste levenswijze (een eerlijk beroep uitoefenen), anders kan het beroep niet worden uitgeoefend, dus openheid naar team
6. Juiste inspanning (ijverig en niet lui zijn), zonder inspanning geen resultaat en geen teamverband
7. Juiste aandacht (concentreren), zonder dit zouden er gevaarlijke situaties optreden
8. Juiste meditatie (innerlijke rust). Een krijger creert eigen rustmomenten en manieren van mediteren om te verwerken en de geest weer op orde te brengen, deze methoden zouden tijdens de opleidingen geleerd moeten worden.

Uit films en andere media krijgen wij het gevoel dat de krijgers zijn verworpen tot machines die op oproep beschikbaar zijn, een taak uitvoeren en terugkeren naar de basis. Maar niets is minder waar. De krijgers van vandaag overwegen elke actie zorgvuldig, nemen belangrijke beslissingen en moeten na de actie weer geestelijk tot rust komen. Dit laatste gebeurt vaak onder begeleiding. Voor de krijger is het beoefenen van gevechtssport een rustpunt, een mogelijkheid om lichaam en geest te ontladen en weer op te laden.

20 / Initiatie van de student & naamgeving

In Nederland loopt een toekomstige student de sportschool binnen en na het betalen van de contributie wordt er aan de lessen deelgenomen. Er is op geen enkele wijze een verplichting bij de student om meer te doen dan alleen de maandelijkse contributie te voldoen. Er ontstaat een rechten / verplichtingen verhouding tussen student en sportschool die voor de gevechtssport een oneigenlijke situatie oplevert. Een student koopt als het ware het recht om les te krijgen op het moment dat de leraar het contributiegeld aanneemt. Hierdoor ontstaat direct al een vreemde verhouding.

Laten we even terug gaan in de tijd, we blijven in Nederland. Wanneer iemand in vroeger tijden een vak wilde leren moest hij zich melden bij een leermeester. Wanneer de leerling de leraar beviel moest deze een "proeve van bekwaamheid" afleggen zodat de leraar kon beslissen of hij de leerling wilde aannemen. Als de leerling daarvoor slaagde doorliep deze eerst de status van leerling voor een periode die door de leraar beoordeeld werd, meestal 6 tot 8 jaar. Na een zekere mate van vakmanschap te hebben verworven werd de leerling een "gezel", dit was een stap hoger in rang en je kreeg betaald voor het werk. Pas na jaren van arbeid als gezel, vaak ruim zeven jaar, kon er een meesterproef worden afgelegd. Na het slagen van deze proef werd men zelf lid van de gilde en tot meester benoemd. Uit deze gang van zaken blijkt duidelijk dat het systeem leerling / meester ook gewoon is geweest in Nederland en is het niet iets uit vreemde oorden. Een gezagsverhouding, mits goed uitgevoerd, tussen leerling en leraar is een natuurlijke verhouding die overal ter wereld het zelfde is geweest. Dit werd het gilde systeem genoemd.

Wij leven in een tijd dat onderwijs een der belangrijkste pijlers is van ons bestaan. Het is voor iedereen een noodzaak om een goede opleiding te hebben. Maar veel mensen hebben een weerstand tegen gedwongen onderwijs en dat is te merken aan het toenemende geweld binnen de scholen en andere onderwijs instellingen. Steeds meer leerlingen raken wereldwijd in psychische nood. Ook voor leraren is het huidige onderwijs stelsel onzeker en frustrerend. Helaas geldt deze ontwikkeling voor bijna alle landen ter wereld.

Maar de instelling die de mensen krijgen in het reguliere onderwijs wordt gekopieerd naar het sportonderwijs, dit levert vreemde situaties op. De verhoudingen tussen leraar en leerling zijn niet meer traditioneel en voor veel leerlingen geeft dit onzekerheid. Een leerling zoekt niet alleen maar naar sportbeoefening wanneer hij/zij de keuze heeft gemaakt om gevechtssport te gaan leren. Een groeiend aantal verwacht een spirituele inhoud van de lessen. De mens zoekt de betekenis van het leven en het nut van het eigen bestaan, maar krijgt hapklare brokken lichamelijke "opvoeding". Er is daarom een logisch verband dat mensen de verbinding tussen preventieve gezondheidszorg, geestelijke ontwikkeling en de huidige levensstijl niet kunnen leggen.

Mijn advies aan leraar en leerling is om groepen op te zetten met leerlingen die de spirituele vormen van het gevechtssport willen volgen. In een spirituele groep moet de vrijblijvendheid (het zogenaamde Vrijheid / Blijheid gevoel) geen rol spelen er moet een keuze worden gemaakt door zowel leerling als leraar. Er moet een duidelijke band tussen leraar en leerling komen, een band die verder gaat dan contributie betaling en een rechten / plichten verhouding. De leraar krijgt een begeleidende rol in de spirituele ontwikkeling van de leerling. Zie hiervoor ook het hoofdstuk over de leraar.

Om een hechte band te kweken moet de leerling een ritueel doorlopen dat de relatie tussen leerling en leraar bevestigt. Het ritueel is door de eeuwen aan verandering onderhevig geweest maar heeft nooit zijn kracht van verbinding verloren. Als voorbeeld geef ik dat in Thailand het initiatie ritueel voor leerlingen hoofdzakelijk voorbehouden is aan Thaise leerlingen, dit komt soms discriminerend over maar is het niet. De reden waarom een Thaise leraar de buitenlander accepteert als meetrainende persoon en niet als officiële leerling is het feit dat de leraar geen enkele zekerheid heeft dat de buitenlander ook de overeenkomst echt kan nakomen. Er is geen sprake van onderscheid op afkomst maar op uitvoering van de overeenkomst.

De nu volgende beschrijving is een gebeurtenis uit het verleden. Graag wil ik erop wijzen dat het mijn vrije keuze was om het inwijdingsritueel te ondergaan. Voor de huidige Westerse leerlingen (= iedereen die in Nederland een sportschool binnenloopt en de wens uit om tot een spirituele groep te behoren) heb ik een geheel andere opzet gemaakt die passend is voor de doelgroep ongeacht de beoefende tak van gevechtssport. Op aanvraag kan ik de beschrijving toesturen en indien gewenst kan het ritueel ook doorlopen worden. De kern van de initiatie is het doel zich geestelijk te verrijken.

Hoe gaat de initiatie van een nieuwe leerling?

In Thailand word de donderdag gezien als “leraren dag” een initiatie ritueel zal dan ook meestal op die dag plaatsvinden. Er zijn vele verschillende ceremoniële mogelijkheden, de hier beschreven heb ik zelf meegemaakt en is daardoor een persoonlijke weergave.

Het ritueel vind plaats in de gym. Een gym is over het algemeen een overkapt ruimte van ongeveer 25 x 25 meter. Onder deze overkapping is de ruimte verdeeld tussen de boksringen en de stootzakken. De bokszakken hangen aan op galgen lijkende standaards. Rond de ring zijn grote vlakken vrij gehouden zodat de mensen er kunnen trainen. Langs de ring zijn verhogingen opgesteld als een podium waarop kleden zijn geplaatst en diverse mensen hebben plaatsgenomen. Er zijn twee monniken aanwezig, de trainer zit tussen hen in. Allen zijn gekleed in traditionele gewaden en ook de leraar heeft zich voor deze gelegenheid gekleed in een prachtig zijden traditioneel gewaad met aan zijn zijde de typische Krabi Krabong zwaarden. Om zijn nek hangen de gewijde Boeddha amuletten en rond hem liggen overal de bloemen klaar. Voor deze gelegenheid heeft de leerling zich gekleed in de traditionele Muay Thai kleding waarbij de broek bestaat uit een stuk stof dat op een prachtige manier om het onderlijf gedraaid word. Om het bovenlijf draagt hij een sjerp gemaakt van de mooiste zijde. Als ketting draagt hij bloemen die hij gekregen heeft van dierbaren. Soms mag de leerling ook een houten zwaard aan de zijde hebben. De leerling heeft een aantal giften voorbereid. Voor elke monnik heeft hij een “yellow robe” , wierook, zeep en een gebruiksartikel , het geheel verpakt in een soort sjaal. Boven op de sjaal liggen geurige bloemen van de meest prachtige kleuren. Op een koperen dienblad staan de giften voor de leraar: een kaars, drie tot vijf wierook stokjes, een klein kommetje rijst, een schaal met fruit en een aantal bloemen.

De leerling nadert de drie zittende mensen in een gebogen houding van respect, gaat op zijn knieën zitten achter een kleine tafel voor de drie zittende mensen zitten en stalt de cadeaus voor hen uit. Voor iedere persoon legt hij zorgvuldig de producten neer in de juiste volgorde. Het ritueel vindt voor elf uur in de morgen plaats zodat de monniken nog kunnen eten. Op zijn knieën gezeten overhandigt hij al buigend de yellow robe aan de eerste monnik. Hierna buigt hij drie keer diep zonder met zijn hoofd de grond te raken. Vervolgens gaat hij terug naar zijn plaats om het cadeau aan de andere monnik te geven. Hetzelfde groet en buig ritueel volgt. Wanneer de monniken hun cadeaus hebben ontvangen gaat de leerling naar zijn plaats terug en wacht op het teken van de leraar. Na dit teken pakt hij de koperen schaal op en presenteert deze aan de leraar.

De leraar neemt de schaal aan en zet deze voor zich neer en geeft de wierook terug aan zijn leerling. Een helper steekt de wierook aan en de leerling zet deze voor de leraar in een speciaal daarvoor geprepareerde vaas. Hierna word de kaars aangestoken en tussen de wierook ingezet. De monniken zetten een zacht “gebed” in waar de leerling op zijn plaats gaat zitten en rustig afwacht. Hiermee is het eerste deel van het ritueel voorbij.

Het volgende deel is de naamgeving. In vroeger tijden lag er een echte mongkong klaar die de leerling op het hoofd werd gezet onder de begeleiding van het gezang van de monniken. Een vechter krijgt altijd een nieuwe naam nadat hij toegelaten is tot het kamp. Mijn vechtersnaam was Ranava, een verbastering van Ravana (Tosakan) een der goden uit het Ramayana. De tweede naam is de naam van het kamp waarmee de persoon verbonden was. De gewoonte om iemand een andere naam te geven om een nieuw leven in te luiden is wereldwijd en al vele eeuwen oud. Het is een gebruik waarbij de persoon met de nieuwe naam aangeeft een nieuw leven te willen starten en het oude achter te laten.

Wanneer de nieuwe naam is gegeven krijgt de aangenomen leerling meestal ook een broek met de nieuwe naam, een of twee arm amuletten en soms ook een ketting voor om de nek met een amulet. Na de overhandiging van al deze spullen is het ritueel voorbij. Iedereen staat op en geeft elkaar een Wai als dank en keert terug naar zijn taak.

Tijdens het ritueel wordt de leerling door zowel leraar en monniken gewezen op de eigen verantwoordelijkheid in het leven, de inzet die getoond moet worden om een goed vechter (strijder) te zijn en bovenal op het feit dat iedereen verantwoordelijk is voor zijn eigen leven en ontwikkeling. Een leerling moet beseffen dat in het leven niets gegeven wordt maar het wordt verkregen door hard werk, een positieve instelling, eerlijkheid en loyaliteit aan jezelf, de sport en de leraren. Volgens de wetten van de Karma zal een leerling de loyaliteit en goede daden die hij / zij aan zijn leraren geeft later in veelvoud van de eigen kinderen en leerlingen terug krijgen.

21 / Meditatie, actief en passief

De belangrijkste vormen zijn de actieve ademhalingsoefeningen. Veel van deze oefeningen heb ik gehaald uit de door mij al decennia beoefende sporten zoals Muay Thai, Aikido, Chi Kung, Whu Shu, Karate, Tae-Kwondo en anderen. Door de juiste toevoer van zuurstof komen de hersenen in een andere bewustzijns toestand.

De meest actieve vorm van meditatie is de Pads training met direct daarop gevolgt het trainen op de bokszak. Mits beoefend met de juiste partner brengen de repeterende bewegingen op de trapkussens het lichaam en de geest in een cadans. Deze repetitie van bewegingen zorgt voor een bepaalde focus van de geest. Door zowel de fysieke repetitie, de focus op uitvoering van de techniek kom je in een sterk geconcentreerde toestand. Na het bereiken van de optimale concentratie komt de ademhaling in een eigen ritme. Dit ritme heeft een rustgevende werking op de gedachten. Vaak verdwijnen alle gedachten tijdens een goede pad workout. De concentratie die volgt door het verdwijnen van de gedachten is sterk te vergelijken met meditatie. Indien het goed wordt begeleid door de paddy-man ontstaat er een staat van geest verandering waarbij de beoefenaar in een "flow" komt en niet meer let op tijd en omgeving maar bezig is met uitvoering. De geest is zo sterk geconcentreerd dat er weinig of geen waarnemingen buiten het oefen terrein meer doordringen.

Op de bokszak kan iedereen trainen. Het ideale van de zak is dat het op een constante plaats hangt / staat en dat er geen ander mens aan te pas hoeft te komen. Op de bokszak oefen je afstand, routine, snelheid, kracht en alles wat meer mogelijk is. Het mogelijk om met de ogen dicht te trainen waardoor het meditatieve moment nog dichterbij is gekomen. De bokszak kent geen enkele limitatie die de pads / trapkussens wel kennen. Iedereen kan een bokszak gebruiken in elke situatie, van agressie tot conditietraining. Hierbij zijn een aantal punten van groot belang ;

- Personaliseer een bokszak nooit. Hang er geen foto's op van mensen die je niet mag, dit is slecht voor de eigen psyche.
- Gebruik de zak in verschillende emotionele situaties, dus ook als je je niet goed voelt.
- Leer met open en gesloten ogen werken
- Werk zowel met als zonder muziek of begeleiding
- Train in verschillende intentie niveau's en programma's
- Leer een eigen routine aan van stoten en combinaties (zak-kata)
- Zorg dat je niet gestoord word
- Werk met de juiste technieken (kijk naar mijn instructiefilms op Youtube of elders)
- Doe het met regelmaat

Een andere manier van actieve meditatie is het lopen van kata vormen. Een kata vorm is een opeenvolgende serie van bewegingen met een bepaald doel. Dit doel kan verdediging of aanval zijn. Door het met regelmaat uitvoeren van de vormen komt de beoefenaar in een meditatieve toestand waarbij de beweging, de ademhaling en de geest ineensmelten en er een "volmaakte" harmonie ontstaat. Deze vorm van meditatie kan alleen bereikt worden door geoefenden. Tijdens mijn seminars ga ik hier dieper op in want het verschil tussen theorie en praktijk is hier groot.

In Muay Thai kennen we de meditatieve toestand die ontstaat bij de beoefening van de Ram Muay, ook een soort kata, voor een wedstrijd. Door de samenhang van de bewegingen, het hoge adrenaline gehalte van de vechter, de muziek en het publiek komt een vechter al snel in een sterke concentratie die tot bewustzijns vernauwing (een vorm van meditatie) leidt. Voor een buitenstander is het bijna niet te bevatten dat iemand die zo sterk als een vechter in de "spotlights" staat toch in een meditatieve staat kan komen. De geest overheerst het lichaam waarbij pijn en emoties zo veel mogelijk uitgeschakeld worden. In tegenstelling tot wat door veel meditatie "experts" beweerd wordt kan men ook in hoog actieve toestand tot een meditatie staat van inzicht komen. Het is interessant om te weten dat deze mentale staat bij veel performers voorkomt.

Het combineren van actieve en passieve meditatie is aan te raden voor een maximaal resultaat van de geestelijke ontwikkeling. Veel mensen die een passieve ontwikkeling doormaken komen tot een irrealistische visualisatie van hun wereldbeeld. Zoals ik al eerder heb aangegeven is het leven een strijd en geen vredesproces. Iedereen wil in vrede leven maar om die staat van zijn te bereiken zal eerst strijd geleverd moeten worden. Gevechtssport is een der hoogste vormen van persoonlijke strijd voor het recht van zijn. Dit is een van de redenen waarom de Thaise monniken tot op de dag van vandaag met de sport verbonden zijn.

Passieve meditatie

De meest bekende vormen van meditatie zijn passief. De beoefenaar zoekt een rustige fysieke positie op en laat alles in het hoofd plaats vinden. Zoals eerder aangegeven komt men pas tot meditatie door het nemen van de stappen; focus en concentratie alvorens de meditatie fase kan aanbreken. De belangrijkste hulpmogelijkheden zijn de ademhaling en de bloedsomloop. Beide zijn van belang voor rust en continuïteit van eenzelfde fysieke en mentale houding.

In tegenstelling tot wat veel mensen denken is meditatie niet geestverruimend. De geest moet in een bepaalde focus komen, er ontstaat kanalisering dus vernauwing van de geestelijke staat. Een goede meditatie probeert de geest leeg te maken. De meest eenvoudige uitleg om dit doel te omschrijven is door gedachten in een taps toelopende pijp te stoppen. De pijp wordt gaande weg smaller en smaller tot dat er uiteindelijk geen enkele gedachten meer door het gat in de pijp kan gaan, het is te smal geworden. Pas wanneer elke gedachte verbannen is komt het eind van de pijp in zicht. Het moment dat er niets meer is valt men in een soort van verlichte omgeving zonder enige ruimtelijke ordening. Dit moment wordt dan ook verlichting genoemd.

Maar om de verlichting te bereiken is veel oefening en begeleiding nodig. Tijdens het beoefenen komen we veel hindernissen tegen die wij zonder de hulp van meer ervaren mensen bijna niet kunnen oplossen. Slechts een enkeling is in staat om zich te ontwikkelen zonder hulp, deze autodidactische personen hebben een bepaalde aanleg en karakter, in mijn lezingen beschrijf ik dit verder.

Passieve meditatie word meer beoefend dan actieve en daar is een goede reden voor. Een passieve vorm kan men alleen beoefenen, hiervoor lijkt niemand anders nodig te zijn. De passieve vorm vindt hoofdzakelijk in het hoofd plaats want buiten Yoga zijn er weinig andere vormen die zich bezighouden met een vorm van activiteit en geestelijke ontwikkeling. Veel mensen combineren passieve meditatievormen met muziek, geuren, smaken en een rustgevende omgeving. Bij bestudering van de beoefening ben ik tot de conclusie gekomen dat veel beoefenaren meer aan zelf-hypnose doen dan daadwerkelijk tot meditatie komen. Door het gebruik van hulpmiddelen wordt een omgeving gecreëerd waarbij de geest openstaat voor externe invloeden en als zodanig niet in een stabiele mentale staat verkeerd. Zelfhypnose ontstaat wanneer men de wens en de mogelijkheid combineert tot een bestaande situatie. Wanneer de wens sterk is ontstaat zinsbegoocheling en misleidt men de eigen geest. De bereikte staat is niet een meditatieve maar een hypnotische.

Conclusie; meditatie kent verschillende fasen die een ieder moet doorlopen om de juiste ontwikkeling door te maken. De verschillende fasen kunnen op diverse manieren beleefd worden waarbij de actieve en passieve vormen elkaar moeten aanvullen. Ook de eerste Boeddha's hebben bewust gekozen voor oefeningen voor iedereen die wil mediteren om de verlichting te bereiken. Zonder activiteit zal passieve meditatie niet werken.

Actieve passiviteit

In de Aziatische gevechtssporten zien we de beoefenaren dezelfde beweging tot in het oneindige herhalen, Westerse leraren gaan er vanuit dat het hier om de perfecte beweging gaat. Door veel oefenen perfectioneer je de beweging. Dit is maar een deel van de waarheid. Door repetitie krijgt men automatisme en niet zozeer perfectie. Met het herhalen van een beweging programmeren wij het lichaam zodat de beweging niet meer een gewone beweging word maar een reflex, een automatische handeling in een bepaalde situatie. Dit schrijvende denk ik dat er een aantal minder bekende vormen zijn waarbij de mentale concentratie de doorslag is tussen "winst" en verlies. Een daarvan is Biatlon waarbij de ski en het geweer in perfecte harmonie moeten komen voor de winst.

Herhaling zorgt ervoor dat de geest in een focus komt, een concentratie en na enige tijd ook in een vorm van actieve meditatie. Het lichaam verkeerd in een staat van routine met een sturende geest die het lichaam geheel controleert. De geest gaat op in de beweging en produceert geen andere gedachten meer. Dit is een staat van actieve passiviteit.

Om deze staat te bereiken moet men een aantal fases doorlopen zoals;

1. Er moeten een of een aantal specifieke bewegingen worden uitgekozen die niet schadelijk zijn voor het lichaam ook bij vele herhalingen, deze selectie kan alleen in samenwerking met een grootmeester worden gedaan omdat het uniek is voor elk lichaam
2. De bewegingen moeten geperfectioneerd worden door herhaling, er mogen geen extreme strekkingen in de beweging voorkomen om zo de gewrichten niet te overbelasten. De toegepaste trapechnieken mogen geen lange uithalen hebben, het meest worden voorwaartse trappen gebruikt. Knie en elleboogtechnieken worden geadviseerd in een logisch op elkaar volgend verband.

3. Door het herhalen komt een lichaam veel pijngrenzen en gevoelens van ongemak tegen, al deze grenzen moeten onder controle worden gehouden, dit kan alleen wanneer de begeleiding goed is en er over de grenzen gecommuniceerd kan worden met iemand die ze zelf ook heeft ervaren
4. Een beweging gaat altijd samen met de juiste ademhaling, loop- en stand bewegingen, een goede totaal positie, de omgeving waarin de training plaatsvindt en vooral een externe rust. Het luisteren naar muziek of geluid levert afleiding van de kern op.
5. Tussen elke serie zit een concentratie moment waarbij de beoefenaar in stilstand de gehele beweging in zijn hoofd herhaald, vervolgens de ademhaling in orde brengt en daarna weer met de serie start.
6. Het aantal herhalingen is ongelimiteerd maar kan fysiek, afhankelijk van leeftijd en geslacht, beperkt moeten worden.
7. Na het doorlopen van de laatste serie is het aan te raden om in passieve meditatieve positie de serie nog enkele malen te herhalen. Het herhalen in deze stand blijkt specifieke neurale stimulatie met zich mee te brengen die een versnelling naar de meditatieve toestand kan geven. Met andere woorden door in de geest een beweging te blijven beoefenen kan men de meditatieve fase oproepen zelfs wanneer men niet lichamelijk actief is.

Belangrijke tips ;

- Oefen in een schone omgeving met frisse lucht en geen extreme geuren
- Zorg voor een vlakke ondergrond zonder hindernissen of kuilen
- Kies een ruimte waar je bewegingen gemakkelijk in gedaan kunnen worden zonder dat iets of iemand je belemmert
- Werk met open en gesloten ogen, leer omgaan met de omgeving terwijl je beweegt en wanneer je verder bent sluit je de ogen om meer tot het innerlijke te kunnen richten
- Indien mogelijk zorg dat er begeleiding bij is om eventuele verstoringen voor je op te vangen
- Begin met een kleine serie bewegingen van hooguit 4 of 5 stuks en naar gelang je concentratie stijgt kan je het geheel uitbreiden tot maximaal 20 bewegingen.
- Probeer geen logische volgordes te ontwerpen voor realistische gevechtssituaties, kijk gerust naar de diverse katavormen uit alle gevechtssporten.

22 / Kata

In dit boek heb ik bewust gekozen voor het neutrale woord kata als vorm beschrijving. Een kata is een opeenvolgende serie van bewegingen met als doel de technieken van betreffende gevechtssport beter te leren kennen. Maar er is meer dat wij over de kata kunnen zeggen dan dat het alleen een bewegingsvorm is.

Tijdens het uitvoeren van de bewegingen moet je per beweging een bepaalde concentratie opbrengen, er moet een bundeling van krachten worden verzameld die daarna met een gecontroleerde explosie de volgende beweging inzet. De concentratie is hierbij hetzelfde als wat wij een focus noemen. Alles moet gericht zijn op het correct uitvoeren van de beweging en er moet volledige controle zijn op zowel gedachten als lichamelijke handelingen.

Het lichaam wordt beheerst door de spieren die voldoende zuurstof moeten hebben om de bewegingen te kunnen uitvoeren. Om voor voldoende zuurstof te zorgen is een gecontroleerde ademhaling noodzakelijk. Voor elke beweging is een bepaalde methode van ademhaling vereist. Als voorbeeld geef ik hier de vloeiende snelle en doorlopende dansachtige kata's uit het Pentjak Silat tegenover de krachtuitingen in een Kyokhoshin kata. Beide vormen verschillen in bijna alles en er moet ook een totaal andere ademhalingstechniek worden gebruikt om de vormen volgens de richtlijnen te lopen.

Een kata heeft een belangrijke spirituele functie binnen de gevechtssporten. Om een kata goed te kunnen lopen zijn niet alleen de juiste technieken noodzakelijk. Er zijn veel zaken waarop gelet moet worden bij de juiste uitvoering van een kata, zaken die van belang zijn voor een perfectionering van de uitvoering zoals;

- De juiste concentratie en focus
- Goede beheersing van de ademhaling, waarbij in en uitademing in de juiste timing zijn
- Het correcte ritme van de bewegingen, de meeste kata worden gelopen in een specifiek ritme waarbij elke beweging een aantal seconden wordt aangehouden alvorens naar de volgende beweging wordt overgegaan
- De juiste combinatie van dynamische, statische en explosieve bewegingen
- De correcte kleding die bij de betreffende sport hoort

Het uitvoeren van een kata is leeftijdgebonden. Door de veranderingen in de huidige maatschappij is de uitvoering van de kata veel veranderd. Voor de jeugd en entertainment wordt de kata uitgevoerd op muziek en soms ook met licht en andere effecten. Als toeschouwer geeft dit een zekere meerwaarde aan het kijken naar de uitvoering, voor de persoon die de kata loopt is er weinig verschil in de voornoemde principes van uitvoering. Het is, in mijn ogen, heel belangrijk dat er een show element is toegevoegd aan het lopen van de kata's om op die manier de essentie te behouden voor de nu opgroeiende jeugd. De spreuk "jong geleerd, oud gedaan" is vooral bij de kata van toepassing.

Het gebrek aan kata vormen is voor veel ring gevechtssporten iets dat vooral door de oudere vechters wordt gevoeld als een groot gemis. Een kata heeft niet alleen psychische waarden maar kan ook fysiologisch van groot belang zijn bij revalidatie van blessures. Door gebruik te maken van de juiste kata vormen kan een sporter zich weer revalideren in eigen tijd en op eigen snelheid.

De psychologische effecten van de kata zijn ook voor een Westerse samenleving van belang. Het gebruik ervan heeft direct een positieve invloed op;

- Stress (ook Burn-Out en andere gerelateerde problemen). Door gebruik te maken van een kata vorm kan iedereen op elk moment van de dag tot ontspanning komen door het verrichten van een bepaalde inspanning. De kata kan ook "gelopen" worden zonder dat iemand fysiek in beweging komt. Het blijkt dat bij het herhalen van de kata in het hoofd, de spieren in het lichaam zich automatisch spannen en ontspannen en de ademhaling gereguleerd wordt. Door het herhalen van de vorm met gesloten ogen krijgt het een ontspannend effect op lichaam en geest op momenten dat dit noodzakelijk is.
- Gebrek aan concentratie. Veel mensen hebben moeite om zich te concentreren en zijn snel afgeleid. Door het lopen van de kata worden ze "verplicht" om zich geheel op zichzelf te richten. Het in zichzelf terugtrekken veroorzaakt een optimalisering van de concentratie die wij o.a. ook bij dansers en musici terug zien.
- Ziekte. Een kata kan een helend effect hebben op zowel lichaam als geest, dit bewijst vooral de toepassing van Tai Chi in veel facetten. Het positieve effect van deze vorm is al vele duizenden jaren bewezen en is nu zelfs een officieel revalidatie onderdeel in o.a. Taiwan en China voor bepaalde aandoeningen. De invloed is door o.a. de hiervoor beschreven zaken.

23 / Wedstrijd

De wedstrijd is de ultieme test van kunnen en mentale ontwikkeling. Niet iedereen wil of kan een wedstrijd "spelen". In het kader van dit boek kies ik voor "een wedstrijd spelen" omdat het doel van dit boek de geestelijke ontwikkeling is en niet de kampioentitel.

Om een wedstrijd te kunnen spelen is er veel voorbereiding nodig. Nederland behoort tot een der beste landen ter wereld. In ons land zijn de beste trainers en vechters boven de zeventig kilogram en is de competitie hoog. Om aan een wedstrijd deel te nemen moet je over een aantal eigenschappen beschikken die sterker moeten zijn naarmate het aantal wedstrijden waaraan je deelneemt stijgt.

In het begin is het voldoende om de volgende eigenschappen te hebben;

- Doorzettingsvermogen
- Voldoende training
- Enige techniek
- Geen angst om "op te treden" voor een publiek

Alhoewel het lijkt dat de eerste drie doorslaggevende factoren zijn blijkt vaak dat juist de vierde factor bepaald of iemand slaagt in zijn opdracht om de wedstrijd te spelen.

Als voorbereiding op een wedstrijd wordt er gespard. Een sparring lijkt veel op een wedstrijd in de bewegingsvormen maar er is meer terughoudendheid. Sparringpartners hebben tot doel elkaar positief te ontwikkelen en te voorkomen dat er blessures komen. Dit laatste komt vaak in het gedrang door de mate van inzet door de vechters. Tijdens het sparren speelt emotie een grote rol. Angst en vergelding zijn beide continue aanwezig. Beide vechters hebben een eigen ego die zij niet willen laten beschadigen. Wanneer er kijkers om de ring staan speelt de ego een belangrijke rol. Soms gaan de ego's zo sterk opspelen dat er geen sprake meer is van respect voor de partner. Een sparring kan gemakkelijk ontaarden in een gevecht wanneer er geen externe controle is, dit geldt vooral wanneer beide sparringpartners zich voorbereiden op een wedstrijd.

Sparren is voor vele mensen de enige manier om zichzelf te kunnen meten met een ander, voor deze mensen is het spelen van een wedstrijd niet weggelegd. In de gewone sportscholen rond de wereld kan gesteld worden dat minder dan 10% van de deelnemers ooit een wedstrijd zal vechten. In Thailand zal maar 10% geen wedstrijd vechten. Door de hoge deelname aan wedstrijden wordt in Thailand weinig prioriteit aan de sparring gegeven, dit is heel anders in andere landen. Sparren heeft voor deze groepen een aantal belangrijke functies;

- Je begint met respect voor de partner
- Je leert emoties te ondergaan en te beheersen
- Je leert omgaan met pijn
- Je leert omgaan met aandacht en instructies van buiten de ring (luisteren onder stress)

Door sparren leer je vooral controle te krijgen op de eigen emoties, technieken en de toepassing ervan, je leert incasseren en na enige tijd leer je rationeel / emotioneel denken te verwerken tot strategie. Met sparren is de praktijk van het gevecht heel dichtbij gebracht waarbij theorie en praktijk samensmelten. Voor veel deelnemers heeft sparren een aangrijpende invloed op de ontwikkeling van het ego.

Om een goede ontwikkeling te krijgen die niet direct competitie maar wel competentie gericht is adviseer ik sparren alleen tussen mensen te laten plaatsvinden die elkaar kunnen vertrouwen en waarbij het niveau of heel veel verschilt of gelijk is. Door goed te leren sparren onder de controle van gevorderden zoals een trainer of coach kan je veel leren over je eigen emoties, je egocentrisme verminderen en te angsten beheersen.

Bij een echte wedstrijd is dit verschillend. Anders dan bij de meeste sporten zijn bij de gevechtssport alle ogen op je gevestigd. Je hebt de onverdeelde aandacht van het publiek, je staat in het centrum. Voor veel mensen is dit beangstigend en komen ze niet tot enige prestatie, ze slaan letterlijk dicht. De angst om voor publiek op te treden is voor veel mensen iets dat hun ontwikkeling blokkeert. Het is voor mij altijd een uitdaging om met een leerling zo te werken dat hij of zij deze angst overwint, ongeacht het resultaat van de wedstrijd. Het feit dat iemand de durf heeft voor een publiek op te treden en daadwerkelijk voor winst of verlies te gaan is een teken van lef. Wanneer honderden ogen alleen op jouw gericht zijn en mensen duidelijk een voor of tegen gedachten hebben is de uitdaging groot om te bewijzen dat jij de winnaar bent. De macht van de winst of de “vernedering” van het verlies komen vooral bij de eerste wedstrijden hard aan.

Na de eerste fase te hebben overwonnen en de eerste vier stappen goed doorlopen zijn is het tijd voor een verdere ontwikkeling. Deze ontwikkeling zit vooral op de volgende terreinen;

- Een grotere concentratie tijdens de wedstrijd
- Een verbeterde techniek scala met een groter combinatie vermogen
- Het kunnen verdelen van de aandacht voor de tegenstander en de aanwijzingen uit de hoek
- Kunnen implementeren van een specifieke wedstrijd strategie

Al deze punten kunnen herleid worden tot het tot rust komen van de geest. Angst is niet meer een factor die de aandacht verdiend. Alle aandacht gaat uit naar de controle van de geest, de rust tijdens de wedstrijd bewaren, het verkrijgen van overzicht en proberen te controleren. Beheersing en controle zijn de toverwoorden in deze fase.

Wanneer de vechter in de top is aangekomen spelen er weer andere factoren mee. Een bekend vechter heeft volgers, fans en vooral critici. In deze fase moet een vechter niet alleen maar in de ring strijd leveren maar ook erbuiten. Nu word een vechter ineens beoordeeld en veroordeeld op zijn/haar gedrag in het heden en geconfronteerd met zijn verleden. De maatschappij krijgt een ander gezicht, de vechter verandert niet maar moet zich anders gaan gedragen. Vanaf het moment dat de vechter bekend wordt loopt hij/zij dagelijks onder een vergrootglas van zowel media als publiek, ook als hij/zij even niet oplet. Wanneer je in de spotlights wil staan en het lukt je om de aandacht vast te houden is je leven niet meer van jouw, je bent publieksbezit geworden. Dit is een der grootste nadelen van de huidige Multi disciplinaire communicatie.

Er zijn nieuwe uitdagingen bij gekomen die de vechter zullen veranderen en goede begeleiding is noodzakelijk;

- Omgaan met aandacht en media
- Het trainen met behoud van kwaliteit en verbetering van niveau in voor en tegenspoed
- Zelf motivatie
- Toekomst visie en planning
- Het overbrengen van kennis
- Het continue blijven controleren van de eigen emoties en aanpassen aan geldende normen

De wedstrijd blijkt een instrument te zijn waaraan andere factoren verbonden zijn. Het spelen van een wedstrijd levert verschillende zaken op die allen een eigen effect op het leven van de vechter hebben. Het belang van elk effect is individueel maar dat het een invloed heeft die het verdere leven bepaalt is duidelijk.

Voor een vechter is het niet gemakkelijk om onder al deze druk een stabiele emotionele basis te bouwen. Uiteindelijk blijkt dat top-sport op het niveau waar de media mee werkt een schadelijke uitwerking heeft op zowel de emotionele als verdere stabiliteit van de vechter. Om een goede spirituele ontwikkeling te krijgen is de aandacht van media en andere bronnen niet bevorderlijk en mogelijk zelfs schadelijk.

24 / Blessures

Een blessure is in eerste instantie vervelend, je wordt belemmerd in je functioneren en je voelt het als een tegenslag. Maar het oplopen van een blessure is een natuurlijke confrontatie met jezelf. Soms zelfs een heel harde confrontatie die je dwingt een andere levensweg te kiezen.

Na het oplopen van een blessure gaan er een of meerdere van de volgende vragen door je heen;

- Waarom juist ik?
- Hoe lang ben ik hiervan het slachtoffer?
- Is het ernstig?
- Moet ik nu mijn hele voorbereiding schrappen en de wedstrijd afzeggen?

Alles gebeurt in het “ik” moment want het is een confrontatie met jezelf en je lichaam.

Vooraf wedstrijd spelers maken zich zelden druk over de pijn van de blessure ook al speelt dat op het moment van veroorzaken de grootste rol. Pijn is iets dat elke wedstrijdatleet gewend is te dragen. Bij sport hoort pijn en het verdragen ervan is een onderdeel van de bezigheid, denkt men. Toch heeft pijn een belangrijke signaal functie die best wat vaker gehoord mag worden, het waarom valt buiten het kader van dit boek.

Een blessure kent een aantal realisatie momenten;

- Het ontstaan met de pijn, de confrontatie met jezelf door pijn en de beheersing ervan
- Het realiseren van de omgeving dat jij pijn hebt
- De aandacht die jij en de omgeving aan de blessure geeft met daarbij horende gissingen
- De conclusie of het behandeld moet worden of dat er kan worden doorgedaan
- Bij behandeling moet er over nagedacht worden wie het gaat behandelen
- Het opstarten van de behandeling en vaststellen van de termijn voor revalidatie
- Plannen maken voor na de revalidatie

Er worden verschillende fasen doorlopen alvorens je of weer terug bent op het oude niveau of het leven een andere wending moet geven.

Tijdens elke fase doorloop je geestelijk een scala van gevoelens die je elke keer voor een keuze stellen. Ga ik door of geef ik op. Je wordt continue getest op je doorzettingsvermogen en daadkracht. Het oplopen van een blessure is geen zuiver fysiek proces. De grootste problemen ontstaan op het psychische vlak. Wanneer het een ernstige blessure betreft kan het zelfs leiden tot depressies.

Omgaan met een blessure moet je leren, het liefst voor je er een krijgt. Voor het omgaan met een blessure is vooral het accepteren dat het iedereen overkomt en dat de sport die jij beoefent altijd een zeker risico met zich meebrengt. Als sporter zoek je een hoger blessure risico dan iemand die zich beperkt tot een dagelijks bestaan. Maar ook die persoon is afhankelijk van veel factoren om zonder ongelukken door het leven te gaan. Als een tegel losligt, een trap te glad is, je een trede mist, iemand snel om de bocht komt terwijl jij oversteekt en ga zo maar door. Iedereen loopt een zeker risico. Het leven laat zich hiervoor niet afdekken.

Elk levend wezen loopt risico's, door je sport kies jij voor een hoger gevaar niveau dan anderen. Jouw training heeft een helderheid van geest, concentratie en bewuste waarneming nodig. Door een bewuste houding van het hier en nu tijdens je sport loop je het minste risico.

- Acceptatie dat je blessures oploopt door sport. Voor een goede beoefening van je sport is het van belang dat je een hoeveelheid blessures incalculeert en tevens analyseert welke gangbaar zijn in jouw sport. Je moet voorbereiden op de mogelijkheid dat jij slachtoffer wordt van een gangbare blessure. Door te accepteren dat je eens het slachtoffer wordt vermijd je een emotioneel klap.
- Kennis van blessure is belangrijk. Wanneer je iets oploopt is het belangrijk je in de oorzaken en gevolgen te verdiepen. Neem de tijd voor een grondige analyse en praat met de behandelaars, vraag naar hun methoden en kijk of er betere zijn. Sta open voor suggesties en controleer alvorens het te gaan toepassen. Leer je lichaam begrijpen en onderbouw dit begrip met kennis. Hou er rekening mee dat elke

geneswijze zijn beperkingen kent en dat artsen niet altijd de benodigde kennis hebben van jouw sport en/of de blessure. Jij bent en blijft verantwoordelijk voor je eigen lichaam.

Het oplopen van de blessure kan je veel leren wanneer je ervoor openstaat. Je eerste les is zelfcontrole, na het ontstaan van de blessure moet je zowel lichaam als geest onder controle krijgen. Pijn en emoties moeten worden beperkt om zo snelle hulpverlening te kunnen opstarten. Artsen en eerste hulp hebben vragen die snel beantwoord moeten worden voor een directe ingreep. Wanneer jij in staat bent duidelijk te antwoorden kunnen zij de juiste actie toepassen.

In de fasen die na het ongeval volgen is emotionele controle van groot belang. Na een blessure kom je erachter dat je niet kan trainen zoals je dat eerst gepland had. Je moet de agenda aanpassen. Bij sommige mensen betekent het een algehele aanpassing van de levensstijl. Om dit te doen is een goede tegenwoordigheid van geest belangrijk, je moet beseffen dat je in het hier en nu leeft en dat alle plannen voor de toekomst nutteloos zijn. Je moet flexibel zijn zonder daarbij je emotionele controle te verliezen, je wilt nog steeds met de omgeving kunnen omgaan.

Van revalidatie naar de weg terug. Bij je revalidatie is te zien wat je allemaal nog wel kan. Het onderzoeken van de mogelijkheden bevordert een positieve instelling. Het richten op wat je wel kan boven op wat je niet kan versterkt je karakter.

Revalidatie kan je veel leren als je ervoor open staat. Je leert de beheersing over emoties, versterkt een positieve visie op je eigen leven, leert wie je vrienden zijn en hoe je team functioneert zonder jou. Bekijk je eigen positie in de sport en de relativiteit van alles in het leven. Ga bij jezelf te raden hoe je emoties veranderden naarmate je dichter bij het moment kwam dat je alle activiteiten weer kon hervatten. Zie hoe de verloop curve gaat van ongeluk – realisatie – revalidatie – retour of nieuw doel. Ben je bewust van je inzet, acceptatie en emoties. Herleef en leer, de blessure kan een geestelijk verrijkend moment zijn.

25 / Levensverwachtingen

Verwachtingen zijn een onderdeel van verlangens en hebben een sterke band met hebzucht. In het Boeddhisme worden verwachtingen gezien als een der belangrijkste oorzaken van dhukka ofwel lijden. Wanneer wij een verwachting hebben zijn wij daarmee bezig om een resultaat te plannen voor iets dat in de toekomst te gebeuren staat. Bij de meeste mensen zijn verwachtingen opgebouwd uit gedachten en hoop en zelden op feiten gebaseerd waardoor ze altijd de basis vormen voor bedroefdheid, pijn en lijden dat zich zowel geestelijk als lichamenlijk manifesteert.

Wanneer je een verwachting schept komt er direct een resultaat naar voren. Een resultaat dat er nog niet is maar door de eigen geschapen verwachting bijna realistisch wordt. Het scheppen van verwachtingen begint al op jonge leeftijd. Als baby verwachten wij dat de voeding op tijd komt, dat wij verschoond worden wanneer vuil en dat er gereageerd wordt als wij daarvoor signalen afgeven. Als niet aan die primaire verwachtingen wordt voldaan gaan wij huilen. Bij het ouder worden willen wij anderen bij ons spel betrekken en verwachten wij aandacht van de kinderen. Wanneer de aandacht uitblijft gaan we ernaar opzoek. Om onze verwachtingen waar te maken steken wij veel energie in sociale contacten, gedachten of acties.

Verwachtingen vormen een onderdeel van onze ontwikkeling, sommige scheppen wij zelf maar de meeste worden ons opgedrongen. Wanneer wij als kind nog net kunnen staan word er al verwacht dat wij gaan lopen, er word regelmatig naar onze tanden gekeken of zijn er suggesties dat je zindelijk moet zijn. Aan al deze verwachtingen wordt vorm gegeven doordat de verwachter ook komt controleren of jij er wel aan gaat voldoen. Wanneer je achterblijft in de ontwikkeling, met andere woorden jij blijft achter op hun verwachtingen, is er iets mis met jou, niet met hun verwachtingen. Naarmate we ouder worden krijgen de verwachtingen meer grip op ons leven en na verloop van tijd gaan verwachtingen jouw leven besturen, je verliest de controle over je eigen bestaan.

Dagelijkse verwachtingen

Wanneer je alarmklok in de vroege morgen overgaat weet je dat het tijd is om op te staan. Om dit te bereiken heb je eerst de klok op tijd moeten instellen. Door het instellen probeer je verwachting en feit samen te brengen in een hulpmiddel. Wanneer dit goed gaat ben je tevreden. Om je verwachting waar te maken leg je de “macht” van het tot stand komen van de verwachting in de “handen” van een product, een mechanisch apparaat.

Op school of werk wordt er van je verwacht dat je hard werkt en goede resultaten aflevert. Wanneer je hard voor iets werkt verwacht je dat het ook iets oplevert. Toch heb je op de resultaten meestal weinig controle. Wanneer je begrijpt en accepteert dat er weinig controle op een resultaat is kom je al snel tot de conclusie dat verwachtingen een vorm van gokken is.

Voor veel mensen wordt gokken nog steeds met iets negatiefs geassocieerd. Het gokken op iets wordt in verband gebracht met kansen en niet met feiten. Kansspelen geven de speler een zekere “kik” die tot herhaling aanzet, iets dat gemakkelijk leidt tot een verslaving. Voor veel mensen zijn verwachtingen tot een vorm van verslaving geworden, zij kunnen er niet meer zonder. Vanuit het voorgaande kunnen we concluderen dat verwachtingen een belangrijk onderdeel zijn van ons dagelijks leven. Wij hebben allemaal verwachtingen op de korte en lange termijn, dit kan zover doorslaan dat wij helemaal niet meer in het hier en nu leven. Wanneer wij het beseft hebben van het hier en nu worden verwachtingen in een keer veel minder belangrijk.

Verwachtingen vertroebelen onze waarnemingen en manipuleren onze gedachten, vooral over mensen en gebeurtenissen. Het is duidelijk dat verwachtingen ook een niet bestaande wereld scheppen waarbij de door ons geschapen gedachten een eigen leven gaan leiden en wij zelf soms beginnen met het invullen van niet bestaande “feiten”. Een der grootste voorbeelden van het scheppen van verwachtingen is de roman “the secret” van Rh. Byrne. In dit boek wordt de illusie gepresenteerd als een mogelijkheid om een werkelijkheid te scheppen. De schrijver gaat er vanuit dat wanneer je maar hard genoeg in de verwachting gelooft hij vanzelf waarheid wordt. Kijken wij naar de achtergrond van de schrijver en haar doelstellingen zien wij een succesvolle TV ster met een goede carrière, haar doel was om een leuke roman te schrijven. Dat haar boek een enorm succes zou worden had zij nooit verwacht.

Bezittingsverwachtingen

Rijkdom wordt gevormd door producten, huizen en alle andere bezittingen. Het hebben van rijkdom is altijd direct verbonden met het hebben van bezittingen. Voor veel mensen is rijkdom de drijvende factor in het leven. Voor deze grote groep is uiterlijk vertoon van rijkdom het hoogste goed wat bereikt kan worden. Maar is dit wel zo? Gedurende ons leven kunnen wij alles verkrijgen maar nooit daadwerkelijk bezitten, alles wat wij verzamelen gebruiken wij alleen gedurende het leven, niets kan na de dood worden meegenomen.

Voor veel mensen is rijkdom een droom, een doel, een wens en bovenal een verlangen. Rijk zijn geeft iemand status en respect. Het idee alles te kunnen kopen wat je wenst en verlangt trekt de mensen aan als een magneet. Maar wat is rijkdom zonder een goede gezondheid?

Boeddha was de zoon van een koning. Hij moet een man zijn geweest die alle bezittingen heeft gehad die hij zou kunnen bedenken van goederen tot vrouwen en slaven. Niets zou hem ontzegd worden als hij daarom had gevraagd. Zijn vader had zelfs de opdracht aan al het personeel gegeven om hem op zijn wenken te bedienen. Voor Sakyamuni was er geen enkele reden om het paleis te verlaten. Toch bleek hij niet tevreden te zijn met al de aardse weelde. Er was een verlangen naar iets anders, iets dat het tijdelijke voor het eeuwige kon vervangen. Hij begreep dat alles wat zijn zintuigen konden waarnemen, tijdelijk was en alleen te gebruiken zolang hij leefde.

Wanneer je het voorgaande leest raakt het je wanneer je een tempel, kerk, moskee of ander heilig gebouw binnen komt en mensen ziet bidden voor beelden en smeken om rijkdom, kinderen, liefde of andere zaken. De mensen komen naar een gebouw om deze zaken te verkrijgen, om geluk af te smeken en vooral de eigen ego te versterken. Voordat iemand gaat zitten voor gebed weten ze met hun rationele geest dat de handelingen die zij gaan verrichten zuivere egocentrische verwachtingen zijn die niet vervuld worden, maar door de hoop gedreven zullen ze op emotioneel vlak hun eigen verwachtingen toch gaan geloven. Voor de bezoekers is de gang naar de tempel, heel belangrijk om weer verder te kunnen gaan met hun leven. Er is hoop dat iemand heeft geluisterd naar hun gebeden ondanks dat de Boeddha duidelijk heeft laten weten dat de vervulling van wensen iets is waar jezelf verantwoordelijk voor bent.

Rijkdom is voor veel mensen het hoogste ideaal in hun leven en wie zegt dat het niet zo is? Wanneer je rijk bent kan je geluk ook kopen, je brengt het leven op een hoger niveau. Wanneer je vraagt aan rijke mensen of ze gelukkig zijn met wat zij hebben is het antwoord bijna altijd dat er nog zoveel doelen zijn die zij willen bereiken en dat het geld dat zij bezitten eerder een middel is dan een doel op zich. Echte rijkdom zit in de geest van de mens, een gezond lichaam en de mogelijkheid om voor anderen wat te kunnen betekenen. Voor de rijken is de dank van anderen voor wat zij hebben gedaan belangrijker dan een miljoenen storting op de bank. Dit zeggende zal iemand met rijkdom altijd goed op zijn bezittingen passen en deze proberen niet te verkwisten. Het hebben van rijkdom is een ding maar het behouden ervan is een veel moeilijker spel. Rijk zijn is daarom geen

belemmering om op een geestelijk hoger niveau te komen, soms zelfs in tegendeel kan de rijkdom helpen de mogelijkheid te creëren om dit te bereiken.

Rijkdom is een lening die je krijgt tijdens het leven en teruggeeft op de dag dat je sterft. Alles om je heen is geleend en heb je alleen ter gebruik voor de tijd dat je op de aarde rond loopt. Wanneer je dat beseft is rijkdom iets fijns om van te genieten maar niet een noodzaak. Een rijk persoon heeft dezelfde levensbehoeften als een arm mens. Zij verschillen uitsluitend in het hebben van bezittingen. Kijk gerust eens terug in het verleden en realiseer je dat alle spirituele ontwikkelingen en gedachten een begin hadden in een tijd dat aardse rijkdom anders was dan vandaag en toch konden deze mensen zich ontwikkelen. Nu jij nog.

Gezondheidsverwachtingen

Gezondheid is een heel algemeen begrip. Een persoon wordt door de huidige medische wereld gezond geacht indien alle symptomen van ziekte afwezig zijn. Er bestaat een geestelijke en een lichamelijke gezondheid. Voor de mens zelf is gezondheid een algeheel gevoel van welbevinden waarbij lichaam en geest functioneren zoals de persoon dit zelf verwacht. Met andere woorden gezondheid is gedefinieerd volgens een persoonlijk verwachtingspatroon. Een goede gezondheid geeft de mogelijkheid om die dingen te doen die hij of zij wil doen. Voor veel mensen is een minder valide persoon niet gezond, daar ben ik het niet mee eens. Een minder valide heeft naarmate het opgroeien een persoonlijke conceptie gekregen van de eigen mogelijkheden en gezondheid. Wanneer de minder valide alle handelingen kan verrichten die hij of zij binnen het eigen vermogen verwacht mag je gerust stellen dat deze persoon gezond is. Ik denk zelfs dat veel valide personen eens zouden moeten leren niet zoveel te klagen en een voorbeeld te nemen aan de minder validen die heel goed gezondheids- en werkkaders kunnen opzetten.

Onze gezondheid is een kwetsbaar iets, het kan gemakkelijk beschadigd worden. De meeste mensen nemen hun gezondheid als iets vanzelfsprekends en bouwen op de bestaande status hun toekomst plannen. Er zijn maar weinig mensen die zich werkelijk bekommeren om de eigen gezondheid en er werk van maken om de huidige staat te behouden. Dagelijks zie je mensen die zonder enig nadenken hun gezondheid in de waagschaal leggen voor het verkrijgen iets. Boeddha sprak al meer dan 2000 jaar geleden over het innemen van giften als alcohol en drugs en gaf in zijn 8voudige pad al aan dat het innemen ervan tot schade zal leiden. Volgens mij was hij de eerste die vastlegde dat de schade niet alleen lichamen maar ook geestelijk zou zijn. (*Surāmerayamajjapamādatthānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi*)

Wij hebben maar heel beperkt de controle over onze gezondheid. In veel van mijn boeken kom je de zin “je bent wat je eet” tegen. Met deze zin doel ik op het innemen van alles wat je in het lichaam stopt. Je moet er bewust van zijn dat alles wat je erin stopt ook een effect heeft op datzelfde lichaam dus ook op je gezondheid. Vaak zijn de resultaten van wat je inneemt niet direct te zien of te voelen maar kunnen er vele jaren overheen gaan. Het is mijn visie dat wij zorgvuldig met ons eten om moeten gaan en voeding moeten beschouwen als een deel van onze spirituele ontwikkeling. Voeding stilt niet alleen de honger van het lichaam het levert ook bevrediging aan de geest. Kijk maar eens naar de vele kookprogramma's op TV.

Gezond zijn is een ding maar gezond blijven is een heel ander verhaal. Om gezond te blijven zullen wij activiteiten moeten ondernemen want een lichaam zonder beweging is gedoemd tot ziekte. Om te kunnen bewegen hebben wij de juiste voeding nodig. De combinatie driehoek, gezondheid – voeding – beweging is gedurende het hele leven van belang maar ook voor de juiste geestelijke ontwikkeling.

Rood vlees is tegenwoordig niet meer volledig veilig. Door de industriële inkoop is zowel de herkomst als zuiverheid vaak twijfelachtig. Een ander probleem zijn de grote stallen en het gebruik van antibiotica waardoor ons lichaam overvoerd wordt door medicamenten en wanneer wij ze echt nodig hebben zijn ze niet meer werkzaam. Nog een reden om rood vlees te mijden is de langzame vertering en opname van eiwitten. Toch moet ik er op wijzen dat ons lichaam gemaakt is om af en toe rood vlees te consumeren en het is daarom aan te raden selectief te zijn bij het kopen en bereiden. Indien je niet overtuigd bent kijk gerust naar landen die veel rood vlees consumeren zoals de USA en zuid Amerika waar het percentage van mensen met overgewicht enorm is.

Koolhydraten, zeg maar je energie leveranciers, zijn de “suikers”. Ze zitten in aardappelen, rijst, granen, mais en onder andere pasta's. Tegenwoordig zitten koolhydraten bijna overal in verwerkt voor de smaak. Het probleem met koolhydraten is dat ze sterk verslavend zijn. Zonder het te beseffen zijn veel mensen verslaafd geraakt aan zoetigheden en riskeren daarmee hun gezondheid, kijk naar de toename van diabetisch over de hele wereld. Het eten van koolhydraten zou volgens een leeftijdsafhankelijke inname tabel moeten gebeuren. Als wij jong EN actief zijn kan de inname zonder schade vrij hoog zijn. Bij afnemende activiteit moet ook de inname

verminderen. Naarmate wij ouder worden stijgt de efficiency waarmee ons lichaam omgaat met de koolhydraten. De balans wordt bereikt tussen de 30-35 jaar. Na deze leeftijd moet de inname gestadig maar zeker verminderen. Een uitleg over deze balans geef ik regelmatig tijdens mijn lessen.

Fruit, groenten en noten zijn belangrijke onderdelen van onze voeding en moeten variëren al naar gelang het seizoen en de temperatuur of het klimaat waarin wij wonen. Koudere klimaten eisen meer vette bestanddelen zoals noten en in warme is het eten van groenten en fruit belangrijker. Maar het is vooral de verdeling van de maaltijden over de dag die van belang is voor een optimaal resultaat.

De bereiding van onze voeding neemt een belangrijk onderdeel in van onze mentale verbintenis met zowel ons verleden, het heden en de toekomst. Zoals ik eerder heb gemeld moet de regel “je bent wat je eet” altijd worden toegepast. Naast het bereiden is de tijd waarop wij eten van belang. Wanneer onze dag begint behoren wij een goede maaltijd te eten om op die manier het lichaam voor te bereiden op wat komen gaat. Naarmate een dag vordert moet de inname veranderen en verminderen.

Praktische toepassing

Tijd is kostbaar zelfs als we het niet meten. Iedereen is een bepaalde tijd op aarde gegeven. In onze jeugd kan de tijd niet op en hebben wij zelfs de mogelijkheid om ons te vervelen. Naarmate wij opgroeien lijkt de tijd steeds sneller te gaan. Vanaf ons dertigste tot ongeveer het tachtigste levensjaar kunnen wij het leven inrichten op een manier die wij zelf zouden willen. Dit geldt natuurlijk niet voor iedereen. Voor ons dertigste levensjaar leggen wij de basis voor ons verdere leven. Gedurende die tijd werken wij aan ons lichaam, bouwen wij een portfolio op van ervaringen met mensen, studie, werk en relaties en vormen een karakter.

Door omstandigheden en ervaringen gevormd ben ik een heel praktisch mens geworden. Het is van belang dat je de informatie verzameld die jij in je leven kan gebruiken om “zo snel mogelijk” naar een resultaat te komen. Toch is er geen enkele algemene gebruiksaanwijzing voor de “weg naar de hemel”. Er is geen oplossing voor alles omdat jij een uniek wezen bent met een eigen wereld. In al mijn lessen bied ik de technieken, materialen en instrumenten en vooral de kennis om aan de slag te gaan. Om een leven met resultaat te leiden heb je al het genoemde nodig en vooral twee belangrijke eigenschappen; vertrouwen en doorzettingsvermogen. Je moet durven en kunnen overleggen, openstaan voor de mening van anderen en uitproberen. Iedereen krijgt zaken die hij of zij kan gebruiken of moet verwerpen. Jouw uniekheid leidt soms tot problemen voor anderen die het niet kunnen accepteren dat jij niet volgt wat zij (aan)geven.

Spiritualiteit in het leven moet praktisch zijn en iets vertegenwoordigen dat jou resultaat oplevert. Iedereen is zoekende in dit leven, wij willen allemaal er het beste van maken. Ons leven moet zo maximaal mogelijk zijn. Maar het blijkt dat veel mensen niet praktisch genoeg zijn om dit te halen. Zij laten kansen liggen door een verkeerde keuze, een ongelukkige persoonlijke ontwikkeling of het volgen van de verkeerde paden. Het ontwikkelen van spiritualiteit begint bij het stellen van reële doelen, het vinden van de juiste begeleiding en bovenal de juiste mentale instelling. Om rijk, welvarend, succesvol, gelukkig te worden moet je allereerst in jezelf geloven.

26 / Vegetarisme en consumisme

Met enige regelmaat komt het verhaal dat Boeddhisten vegetariër zouden moeten zijn naar voren. Laat ik daarin duidelijk zijn, een Boeddhist hoeft geen vegetariër te zijn. Zelfs monniken mogen vlees eten als het dier waarvan het vlees afkomstig is maar niet voor hen is gedood. Met andere woorden het consumeren van vlees van dieren die een natuurlijke dood zijn gestorven is geoorloofd. In Thailand kan er daarom vlees in de voedingspotten van de “bedel monniken” worden gedaan zonder dat daar enig bezwaar tegen is.

Toch heeft voeding een directe invloed op onze lichaam en gemoedsrust. Om dit te bewijzen moeten we eerst kijken naar de dieren wereld waar vegetarisme niet een keuze maar een erfenis is. Er worden veel dieren geboren als vegetariër. Een giraffe, een koe, schaap en zelfs olifant is vanaf de geboorte vegetariër, het is absoluut geen keuze. De verteringskanalen van de herbivoor zijn niet ingesteld op de complexe vertering van vleessoorten. Bij analyse zien wij dat de carnivoor, de echte vleeseter, een heel ander darmstelsel heeft dan de herbivoor. Beiden worden ziek door het eten van de andere optie. Hier moet wel een kanttekening worden geplaatst; elke carnivoor eet af en toe groen om het darm kanaal te reinigen, tot rust te laten komen of zelfs als medicijn bij ziekten. Een herbivoor kan nooit echt vlees eten. Maar ook hier een kanttekening, de herbivoor eet wel insecten die zich op zijn groen bevinden en kan deze goed verteren.

Veel herbivoren kennen meerdere magen om zo veel mogelijk uit de plantenvoeding te kunnen halen, er moet met regelmaat herkauwd worden. Het darmstelsel van de carnivoor is korter en de vertering loopt sneller.

De huidige wetenschap begint het maag en darmkanaal steeds vaker te zien als de tweede hersenen van ons lichaam. Wat wij eten blijkt niet alleen effect te hebben op onze stofwisseling maar ook op ons karakter en gemoedsrust. Om meer inzicht in dit mentale effect te krijgen gaan wij weer terug naar het dierenrijk.

De carnivoor heeft een relatief kort darmkanaal en moet daarom snel alle voedingswaarden uit het gegeten product halen. Om het er snel uit te halen zijn de enzymen en lichaamssappen sterk en effectief. Een carnivoor moet over het algemeen vaker eten om aan de benodigde voeding te komen. Op deze regel zijn een aantal uitzonderingen als de slang en de krokodil. Het eten van vlees betekent dat er dieren gedood moeten worden om aan de behoefte te voldoen. Voor het doden van andere dieren is er een bepaalde geestelijke instelling nodig. De instelling van de carnivoor is om zonder omwegen de prooi snel te doden en op te eten. Hier komen geen gevoelens bij te pas. Van natuur moet de carnivoor aanvallend en agressief zijn.

Een herbivoor hoeft niet achter zijn voeding aan te rennen, te bespringen en doden. Voor een herbivoor is het noodzakelijk te weten waar zijn voeding groeit en in welk jaargetijde. Het is voor de herbivoor van belang een beperkt leefgebied te hebben met voldoende voorraden voor het gehele jaar. Door het lange darmkanaal zijn de herbivoren van nature niet snel of agressief. Een herbivoor kan zich wel verdedigen maar zal zelden of nooit aanvallen want dat zit niet in zijn natuur.

Een mens is een omnivoor en eet zowel vlees als vegetarische producten. Ons maag en darmkanaal is hier geheel op ingericht. De mens kan bijna alles eten en blijft het voor ons mogelijk zowel vlees als groen te eten, ons lichaam is daarvoor ook gemaakt.

Door de aard van de voedingsbron heeft een dier ook een mentaliteit ontwikkeld. Allereerst is het voor de carnivoor noodzakelijk snel, explosief en agressief te kunnen reageren om een prooi te doden en te consumeren. Dit is een noodzaak om aan voeding te komen. Met andere woorden de carnivoor heeft een aanvallende instelling. Dit is heel anders voor de herbivoor. Buiten de vleesetende plant, die alleen maar insecten kan eten, zal een plant nooit iets aanvallen. Een herbivoor loopt geen gevaar van de eigen voedingsbron en loopt de voedingsbron niet weg. Het karakter van de herbivoor is passief en verdedigend. Een herbivoor wordt pas agressief wanneer het territorium, de kudde, familie of zichzelf wordt aangevallen.

Een mens is een omnivoor en dit is niet alleen een chemische instelling maar ook een mentale. Zelfs als een persoon er voor kiest volledig vegetariër te worden blijven in het lichaam enzymen aanwezig die vlees kunnen verteren. In potentie blijft een mens in staat tot snelle aanvallende en dus agressieve reacties, iets dat geen enkele vegetariër kan ontkennen.

Onze wereld is verworden tot consumisme, wij hebben de (ruime) keuze uit vele producten en levenswijzen. Door deze keuzen krijgen mensen het idee dat de aard van onze biochemie beïnvloed kan worden door het maken van keuzes op het gebied van voeding maar dit is onmogelijk. Onze natuur is niet te veranderen wel onze mentaliteit. De keuze om voortaan geen vlees meer te eten moet daarom gezien worden als een morele en

emotionele keuze en niet van natuurlijke aard. Dit geldt natuurlijk alleen als er een keuze is want er lopen inmiddels wel natuurlijke-mens-vegetariërs op onze wereld rond.

Omdat de mens omnivoor is zal er altijd een bron van agressie en de emotie om aan te vallen of te vluchten in ons blijven bestaan. Veel mensen hebben angst voor deze natuurlijke emotie en doen er alles aan om hem te onderdrukken (bijvoorbeeld door de Yoga en meditatie klassen) of zelfs te bestrijden (o.a. door het deelnemen van religieuze ceremonies). Dat angst een slechte raadgever is bewijst de vechter in de ring die door angst verlamd of emotioneel wordt. Wanneer dit gebeurt verliest de vechter alle controle en daarmee het gevecht. In de natuur kan een angstig dier ook maar twee dingen, vluchten en verbergen indien het “bevriest” is het zo goed als dood. De mens die tijdens een risico volle confrontatie bevriest kan ook rekenen op een pak slaag of erger.

De bron van onze kracht is het overstijgen van onze angst gevoelens en beheersen van emoties in het algemeen. Beheersing krijg je door het maken van bewuste keuzes en het aangaan van de confrontatie. Voeding kan daarbij een van de bewuste keuzes zijn. Je kan bewust kiezen om wel of geen vlees te eten. Deze keuze heeft directe invloed op je discipline en je emoties.

Uit ervaring en bestudering van veel vechters, mensen die trainen en trainers ben ik daarbij tot de volgende conclusies gekomen;

- Wanneer je jong bent is de inname van vlees belangrijk voor een goede ontwikkeling van het lichaam. Het is hierbij minder van belang welk soort vlees men binnen krijgt dan de afkomst van dit vlees. Mijn persoonlijke mening is dat er zoveel mogelijk schoon vlees gegeten moet worden. Omdat dit soort vlees duur is kan de inname ervan beperkt worden tot 3-4 keer per week.
- Het eten van vlees is afhankelijk van het vetpercentage van de persoon. Hoe hoger het vetpercentage, hoe lager de inname van rood vlees is geoorloofd. Voor deze mensen moet rood vlees door gevogelte en vis vervangen worden. Rood vlees kent een hoog vetpercentage en kan daarom moeilijk verwerkt worden.
- Vanaf het dertigste jaar voor vrouwen en het vijfendertigste jaar voor mannen, dit is sterk afhankelijk van het voorgaand benoemde vetpercentage, moet de inname van roodvlees en koolhydraten sterk verminderd worden. In deze fase van het leven verandert de biochemie van het lichaam. Door het toenemende vetpercentage wordt ook de mentaliteit, mobiliteit, inzetbaarheid en vooral de flexibiliteit beïnvloed. Het verminderen van de inname van roodvlees wordt vervangen door vlees dat hoger is in eiwitgehalte zoals vis en gevogelte. Hierbij is de bereidingswijze altijd van belang.
- Na het veertigste jaar is vermindering van de inname van koolhydraten, verhoging van groente delen binnen de voeding en absolute minimalisatie van zoetwaren geen optie meer maar een plicht. Om de eigen gezondheid positief onder controle te blijven houden zijn dit zaken die altijd moeten worden toegepast.

Het veranderen van de voeding en de discipline om dit te doen heeft direct invloed op de spirituele ontwikkeling van een persoon. Een goed voorbeeld hiervan is de huidige koolhydraatverslaving in de gehele maatschappij. In veel producten zijn koolhydraten toegevoegd voor de smaak. Vooral in het Westen houden de mensen van een zoete smaak. Vanaf kindsbeen worden we volgestopt met zoete producten met een overvloed aan koolhydraten. Dit heeft tot gevolg dat ons lichaam een afhankelijkheid gaat vertonen. Deze afhankelijkheid merken we vooral bij de jeugd die steeds dikker wordt en daardoor ook lui, slecht gemotiveerd en bovenal hebben ze moeite met concentratie.

Het gebruik van teveel koolhydraten heeft ook andere gevolgen;

- toenemende mate van desoriëntatie, en oncontroleerbaar gedrag
- toenemende intolerantie en gewelddadig gedrag, verslaving maakt mensen emotioneel instabiel
- toenemend ADHD gedrag

Bij vermindering van de hoeveelheid koolhydraten is er ook direct een gedragsverandering te constateren. Deze verandering uit zich als eerste in negatieve vorm maar neemt al naar gelang het onthouden duurt positieve vormen aan.

27 / Seks en relatie

Dat het leven een strijd is staat nu wel vast, maar zijn de geneugten van het leven dit ook? Is seks ook een strijd? Hoe moeten wij seks beleven? Heeft seks een spirituele invloed op ons leven?

Gevechtssport en seks kennen een aantal ongeschreven regels waarvan er enkele gebaseerd zijn op aannames en andere op moraliteit. Helaas staat de gevechtssporter negatief bekend als het gaat om relaties en seks, vaak geheel onterecht. Je kent het gezegde ; "I am a lover, not a fighter" . Dit gezegde suggereert twee dingen;

- Een vechter is agressief en zou daarom nooit een "lover" kunnen zijn
- De persoon die het zegt wil alleen maar seks en zal niet voor de relatie willen vechten

In de media wordt gevechtssport altijd geassocieerd met geweld en indien een sporter in de relationele sfeer zijn vriendin of vrouw slaat wordt dit breed uitgemeten, het gebeuren bevestigt een vooroordeel. Bij andere sporten krijgt de persoon een vermelding zonder de sport toevoeging.

In elke relatie is er een strijd gaande, ook bij gevechtssport beoefenaren. Een gevorderde gevechtssporter zal eerder bereid zijn de wensen van de partner te respecteren en te willen vervullen dan iemand die een andere of geen sport doet. Door de ervaring met sparren, waarbij het ook een geven en nemen is, weet de sporter dat een maximaal resultaat alleen te behalen is wanneer beide partijen tevreden zijn.

Relationele seks kan een grote spirituele ervaring zijn. De spiritualiteit van de ervaring bestaat uit het doorlopen van alle emoties die gepaard gaan met het liefdes proces. Zoals hiervoor is aangegeven doorloopt iedereen een aantal stappen alvorens tot seks te kunnen komen. Voor een vechter zijn het de stappen die het proces interessant maken want bij elke stap ontstaan andere emoties die elk op de beurt bespeeld kunnen worden. Het liefdes spel kan daardoor heel breed en complex worden zonder dat het de spanning van de echte liefde verliest. Er zijn goeroes geweest die juist door het promoten van seks grote bekendheid hebben gekregen. Een in Nederland bekend fenomeen was Bagwan Sri Rasni die vele volgelingen in de high society en kunst had. Maar het promoten van algehele spiritualiteit door seks is kortzichtig want na het hoogtepunt, zoals eerder gemeld, kan er ook een desillusie volgen.

De echte spiritualiteit van seks zit in het hebben van loyaliteit en respect voor de partner, de wil om wensen van de partner te vervullen en om deze te bevredigen. Net als bij een sparring is het een spel van geven en nemen waarbij het respect aan beide kanten voor doelen en wensen groot moet blijven. Door het openstaan voor de ander leer je dat er op sommige momenten geen strijd maar harmonie in het leven moet zijn. De wens om een eenheid te vormen voert de boventoon en de liefde voor elkaar is een belangrijke spirituele ervaring, elke keer weer. Er is daarom een spreuk ; "zelfs de stoerste man heeft geen bezwaar om onder te liggen ".

Welke invloed heeft seksuele energie op een spirituele vorming? Echte seks met de juiste partner brengt je geest in een bepaalde gemoedstoestand. In de eerste fase is verlangen de grootste drijfveer. Tussen man en vrouw begint hier al een verschil op te treden. De man wil zo snel mogelijk naar de daad terwijl de vrouw, over het algemeen, meer naar de genegenheid zoekt. Een vrouw wenst voorspel waar de man alleen maar met de kniekers aan de gang wil. Van de man wordt geduld gevraagd, beheersing en het niet verliezen van het gevoel, dit stelt een man op de proef.

Na het voorspel komt het echte spel en voor veel mannen is ook hier de beheersing een belangrijke factor. Soms is het lichamen niet mogelijk zich nog langer in te houden maar als een goed vechter betaamt is opgeven geen optie, er zal hard moeten worden doorgewerkt om de partner ook die bevrediging te brengen die het verdient. Hierbij is respect en controle van zowel lichaam als geest van groot belang. Tussen de partners wordt niet alleen maar respect verwacht maar ook loyaliteit. Door loyaliteit leer je een partner kennen, je leert de bewegingen, signalen, wensen en nog veel meer te herkennen en er op te anticiperen. Een goede seksuele verhouding eist vertrouwen die alleen gegenereerd wordt door een serieuze langdurige inzet van beide partners.

Ondanks het imago van de Martial Arts is het werkelijke doel het bereiken van een langdurige goede relatie met de eigen partner waarbij loyaliteit, verantwoordelijkheid en respect de kernbegrippen zijn. Je moet het zien als de relatie tussen trainer en student, na de inwijding, bijvoorbeeld het huwelijk, is er een langdurige verbintenis waarbij beide partijen de intentie hebben het een leven lang met elkaar vol te houden. Zelfs wanneer de relatie uit elkaar gaat blijft het respect voor elkaar bestaan en is het ongepast om elkaar te bevechten. Daarom wil ik eindigen met een aangepast gezegde; "I fight to love"

28 / Vriendschap tussen man en vrouw

Dit hoofdstuk schrijf ik om een betere verstandhouding tussen de verschillende seksen te bewerkstelligen. Alvorens je verder leest moet je beseffen dat dit slechts deel van een hoofdstuk is uit een van mijn boek (" Walk out of Troubles of Marriage and Love Relationships – A Female Guide to A Better Relationship " 《走出婚恋困扰》, published in September 2013 by People Medical Publishing House (PMPH) in China). en daardoor slechts een klein inzicht biedt. De relatie tussen man en vrouw is de belangrijkste in het leven, ook voor mensen die homoseksueel zijn. Tot op heden is het onmogelijk om ons voort te planten op een andere manier dan door de samensmelting van man en vrouw.

Een der belangrijkste vragen die aan mij is gesteld over de relatie is; kunnen mannen en vrouwen bevriend zijn zonder dat er liefde of sex in het spel is? Het blijkt dat minder dan 5% van deze relaties het lang kunnen volhouden zonder dat er sprake is van intimiteiten. Bij deze relaties is er sprake van gemeenschappelijke belangen (bijvoorbeeld dezelfde sport) of andere culturen.

Het percentage is zo laag omdat vooral de man een zwakke factor is en slechts moeilijk zijn basale emoties van rationaliteit kan scheiden. Een vrouw blijkt hier minder moeite mee te hebben. De vrouw heeft van nature een andere benadering van een relatie dan een man. Een vrouw maakt keuzes op basis van diverse, meer rationele factoren, dan de man. Allereerst voelt zij of er genetische comptabiliteit is, met andere woorden wil ze haar genen delen of niet. Direct daarop volgen de mogelijkheden van meer rationele aard zoals bescherming en toekomst perspectieven. Wanneer al deze factoren niet van toepassing zijn worden de emotionele kanalen "uit" gezet. Een man is niet in staat om de systemen volledig "uit" te zetten.

Collins en Feeney hebben veel onderzoek gedaan naar gemengde vriendschappen tussen man en vrouw. Zij definieerde intimiteit als interacties waarbij de mensen persoonlijke zaken van belang met elkaar deelden. Bij het delen gaven de personen elkaar een bepaalde waardering die aanleiding gaf om zich betrokken en veilig te voelen. De manieren waarop aan deze emoties uiting werd gegeven was allereerst non-verbaal (door lichaamstaal) en konden oplopen tot meer fysieke zaken als omhelzingen, kussen en verder. Om dit te bereiken heeft intimiteit de volgende zaken nodig;

- De wens om echte gevoelens, gedachten, angsten en wensen te delen
- De wens om zich zowel emotioneel als lichamelijk open te stellen voor de zorg van de ander
- De wens op lichamelijk contact te maken

Collins en Feeney toonden met hun onderzoek aan hoe diverse afhankelijkheidsrelaties zich verhielden tot de wens om zichzelf te openen voor anderen, hoeveel iemand zich aan een partner wil binden en hoe graag iemand fysiek contact wenste. Bij het onderzoek is er verschil gemaakt tussen vriendschap en echte relatie waarbij rekening is gehouden dat het hebben van fysiek contact per relatie verschilt.

In veel culturen krijgt de vrouw de schuld voor de misdragingen van de man terwijl de vrouw wel in controle was maar de man zich ongehinderd liet gaan. Indien het waar is dat de vrouw zoveel in de verleiders rol staat, hoe verklaart men dan dat het in bijna alle gevallen (over 95%) mannen zijn die vrouwen verkrachten en zelden vrouwen die mannen verkrachten? Het is mijn opinie dat de man in de meeste gevallen zichzelf niet onder controle heeft en om redenen van geloof, omgeving of schuldgevoel toch de vrouw beticht van verleiding. Dit is onrechtvaardig en zou daarom dubbel bestraft moeten worden in plaats van dat de vrouw gestraft wordt.

29 / Massage en spiritualiteit

Thaise massage, de originele naam is Nuad Boran, is een combinatie van massage, drukpunt behandeling, rek- en strek bewegingen, energie behandelingen, kruidenleer en medische kennis. In Thailand heb ik jarenlang (4) les gehad in Wat Pho een tempel direct gelegen naast de Imerald Buddha Tempel (Wat Pra Kao ook wel de Kongingstempel genoemd).

Masseren heeft een directe relatie met gevechtssport. Voor elke wedstrijd en vaak ook rond de trainingen worden vechters gemasseerd om het lichaam tot een maximaal resultaat te stimuleren. Dat massage en gevechtssport al duizenden jaren innig met elkaar verweven zijn bewijst de toepassing van masseren door het Kalaripayattu (ook wel kalarippayattu, kalaripayat, kalarippayat, of kalaripayit) welke op dit moment gezien wordt als de oudste gevechtssport op onze aarde. Elke trainingssessie bevat elementen van massage om het lichaam optimaal op een training voor te bereiden.

We onderscheiden twee soorten massages; de zelfmassage waarbij je het eigen lichaam moet leren kennen en behandelen en het masseren van een andere persoon. In dit boekje ga ik niet in op de technieken van de massage maar vooral op de geestelijke effecten die het heeft.

Een der belangrijkste effecten van de massage is het in balans brengen van energie stromen. In Traditional Chinese Medicine wordt dit het Yin / Yang balansprincipe genoemd. Een mens kent twee energiestromen die wij voor het gemak positief en negatief noemen. Wanneer een der stromen in kracht te veel toeneemt verstoort dit het evenwicht in ons lichaam en kan blessures veroorzaken.

Zelfmassage geeft je de mogelijkheid het eigen lichaam door en door te leren kennen en behandelen. Een vechter behoort het eigen lichaam te kennen om zwakke en sterke plekken te vinden en die tijdens de training en het gevecht optimaal te benutten. Buiten het fysieke van de massage stimuleert drukpunt behandeling ook de geestelijke stabiliteit doordat energie banen gestimuleerd of geremd kunnen worden. Door het eigen lichaam met regelmaat te behandelen komt de geest tot rust en ontspant het lichaam.

Het masseren van andere mensen is belangrijk voor een goede geestelijke ontwikkeling. Een van mijn leraren zei altijd dat als je iets leert kapotmaken moet je het ook leren repareren, hiermee duidde hij op onze harde trainingen en gevechten. In zijn visie was het geen probleem om hard te trainen maar moest je in geval van een blessure of pijn ook in staat zijn dit te verhelpen. Met het masseren leer je ook het lichaam van andere mensen goed kennen. Je leert de reacties van mensen op drukpunten, spierontspanning, pijn en nog veel meer. Na enkele jaren kan je echte pijn van schijn onderscheiden. Mensen voelen soms pijn op plaatsen waar het niet is omdat pijn zich ook kan manifesteren op een andere plaats dan waar de bron van de pijn werkelijk is. Dit is een van de zwakten van de Westerse geneeskunst die ervan uitgaat dat pijn zich altijd op de plaats waar het is manifesteert.

Masseren is helpen, je masseert met je hart en lichaam, jouw energie wordt overgedragen op een ander of je onttrekt een teveel aan energie aan die persoon. Door te masseren kom je direct in contact met iemands levens energie, de kern van het bestaan. Wanneer je masseert moeten geest en lichaam in balans met elkaar zijn voor een goed resultaat. Alvorens je begint aan een massage moeten lichaam en geest in harmonie komen door diverse concentratie en meditatie oefeningen. Ook bij het masseren van het eigen lichaam is dit van belang.

Om de juiste mentale status te bereiken zijn er verschillende mogelijkheden;

- Het gebruik van ‘sleutel woorden of zinnen’ waardoor je een bepaalde geestelijke staat opwekt, soms worden deze zinnen of woorden ook wel mantra’s genoemd
- Het inzetten van een bepaalde toon bijvoorbeeld een diepe bastoon voor mannen ook wel “chanting” genoemd
- Het sluiten van de ogen om zo beter op de energie van de partner te kunnen concentreren, je moet verschillen tussen warm en koud, hard en zacht gemakkelijk kunnen voelen.
- Visualiseren van alle “instrumenten” die jij ter beschikking hebt en het stuk voor stuk doornemen van de techniek

In de Thaise massage worden, net als in het Muay Thai, de ellebogen en knieën als een instrument gebruikt om te masseren. Het gebruik hiervan is vrij uniek in de massage dus moet er voorzichtig en met kennis mee worden omgegaan.

Buiten het fysieke aanraken kent de methode nog enkele andere vormen zoals de moxa behandelingen en het gebruik van kruiden elixers en pakkingen. Het toepassen van deze methoden is alleen weggelegd voor echt gespecialiseerde “therapeuten” die een jarenlange goede opleiding in Thailand hebben genoten, het is niet

weggelegd voor de mensen die een cursus hebben gevolgd. Het verkeerd toepassen kan gevaarlijk zijn. Ook na vier jaar studeren moet ik bekennen dat mijn kennis op dit terrein nog steeds tekort schiet.

In China en Japan is de acupressuur een algemeen gebruikte massagevorm. De acupressuur is afgeleid van de acupunctuur waarbij het gebruik van de meridianen als energie stelsel de belangrijkste factor is. Meridianen zijn banen die door ons lichaam lopen zonder dat ze zichtbaar zijn. Drukpunten komen ongeveer overeen met de plaatsen waar ook de naalden worden ingestoken bij een acupunctuur behandeling. Bij de meridianen gaat het om remmen en stimuleren van energie stromen om zo de energie, het eerder genoemde yin / yang principe, in balans te brengen.

In India zijn er methoden die veel met rek en strek bewegingen werken en kruiden mengsels toepassen. Deze methoden zijn gebaseerd op het Ayurveda dat ook weer werkt met een energie systeem. Het gebruik van warme oliën is een der unieke punten van de Indiase methoden.

Massages geven en ondergaan scheidt een band tussen de mensen die het ondergaan of toepassen. Door de fysieke aanraking stroomt er energie van het ene in het andere lichaam. Bij sommige mensen voel je dat de energie verstoord is en bij andere mensen dat deze min of meer gelijk is aan de eigen stromen. Door het afstellen van het eigen energie niveau met die van de partner ontstaat een communicatie zonder woorden, een verbinding. Het gevoel van een goede massage gaat verder dan alleen de aanraking, het brengt lichaam en geest in harmonie en helpt zowel fysieke als geestelijke blokkades op te heffen.

Veel mensen hebben angst voor de aanraking doordat hun vertrouwen in de medemens in het verleden is geschonden. Het is mijn advies om massage lessen in geheel geklede toestand te starten, ook in Azië zal men zelden naakte mensen aantreffen die elkaar masseren. Bij het gebruik van drukpunten is de kleding geen enkele belemmering.

30 / Ouder worden

Ieder mens wordt ouder ook een vechter. In de afgelopen jaren heb ik veel mensen ouder zien worden. Het ouder worden is geen prettige gewaarwording, het is iets dat leidt tot frustraties. Ouder worden staat gelijk aan afnemende mogelijkheden, verminderde training, aankomen in gewicht, en nog veel andere zaken.

Er is een gezegde dat men ouder en wijzer moet worden maar voor veel mensen is dit slechts ter kennisgeving. Wijsheid begint met de acceptatie van het ouder worden, een herindeling van de tijd en de aanpassing van trainingen. Vooral dit laatste is vaak niet mogelijk in de reguliere lessen. Leraren nemen te weinig tijd voor de oudere deelnemers omdat de focus sterk op de prestatie ligt.

Voor velen is er de vraag: wanneer begint de veroudering in de gevechtssport? In Thailand is een vechter van gemiddeld 24 jaar te oud voor de sport geworden en moet deze de keuze maken om trainer te worden of om werk te gaan zoeken. De gemiddelde leeftijd in de ringsport georiënteerde sportscholen ligt tussen de 14 en 24 jaar. In Koreaanse sporten ligt de "leeftijdsgrens" rond de 25-30 jaar. Gemiddeld is de leeftijdsgrens bij de Japanse sporten het hoogst, die scoren tot wel over de 70 jaar (Aikido, Kendo, Judo). Over de andere gevechtssporten is minder bekend. In Nederland kennen wij de "papa's" in de Indonesische pentjak vormen die ook tot extreem hoge leeftijd nog actief zijn.

Een belangrijke reden waarom de leeftijd van de deelnemers aan de lessen ook in Nederland relatief laag blijft is de competitieve drang van leraren, sportscholen of deelnemers zelf. Sportscholen met een lage competitie gerichtheid hebben meer leerlingen van relatief hogere leeftijd. Competitie is een element waar men bij ouder worden minder zin in heeft. De reden hiervan is dat de competitie drang is verschoven van de sport naar de maatschappelijke carrière en de sport een uitlaatklep is geworden, een "therapie" tegen de dagelijkse stress.

Wanneer je ouder wordt komen er nog meer "beren op de weg" zoals;

- Een relatie of het stichten van een gezin
- Werk of carrière
- Financiële verantwoordelijkheden zoals een huis

Al deze zaken vragen tijd. Aan tijd hebben we al snel een gebrek want er zitten maar 24 uur in een dag waarvan we er maar 12 tot 16 effectief kunnen gebruiken. Sport wordt al snel gezien als een tijdrovende bezigheid en onder druk van de omstandigheden afgeschreven van de lijst der verplichte taken. Dit zou zeker anders moeten zijn. Sport bevordert de gezondheid en reduceert de opgelopen stress, het helpt een mens te overleven.

Na het lezen van voorgaande stel je de vraag welke spirituele inhoud de beoefening van gevechtssport heeft wanneer je aan het verouderen bent of wanneer je ouder bent. Heeft deze sport jou wat te bieden?

Om deze vraag te beantwoorden ga ik hem splitsen in een fysiek en een mentaal deel. Zoals eerder gezegd moet sport voldoen aan een aantal criteria die bij het ouder worden van groot belang zijn;

- Het moet de gezondheid bevorderen en niet schaden
- Het moet de geestelijke en lichamelijke weerbaarheid verhogen
- Het moet zowel een functioneel als spiritueel effect hebben op het bestaan

Het trainen van gevechtssport moet de gezondheid bevorderen en niet schaden. Een goede training kan heel inspannend zijn maar dat ligt vaak aan de partner waarmee je aan het oefenen bent. Wanneer je een partner hebt die met gelijke intensiteit kan trainen heb je beiden een optimaal resultaat. Bij het ouder worden kan het van belang zijn om zelf een partner te selecteren waarmee je aan de trainingen deelneemt. Voor veel deelnemers is de angst voor blessures hoog. Laat mij hierin duidelijk zijn, de kans dat je bij een goede training in gevechtssport een blessure oploopt is meer dan 50 – 70 % kleiner dan bij voetbal.

Het gebruik van goed beschermingsmateriaal is verplicht in veel sportscholen. Let daar op. Het gebruik hiervan heeft een positief doel. Beschermingsmateriaal is uitgevonden om er voor te zorgen dat je maximaal en optimaal kan trainen en dit zo vaak mogelijk per week kan herhalen. Een professional traint twee keer per dag, wanneer deze zich niet goed zou beschermen en geblesseerd raakt kunnen er geen wedstrijden gespeeld worden waardoor er geen geld verdiend kan worden. Het is daarom onverantwoordelijk en ongezond om zonder goed beschermingsmateriaal te trainen. Wij leven in de 21 eeuw waar alles beschermd kan worden, maak er gebruik van. Je doel van het trainen is de conditie te verbeteren en daardoor je gezondheid te handhaven of naar een hoger peil te brengen. Trainen moet daarom met verstand gebeuren, zowel goed beschermd als met de juiste intensiteit.

Wanneer je ouder bent heb je meestal werk, bezigheden of een relatie die spanningen met zich mee brengen. Sommige mensen krijgen stress door het werk of van de mensen waarmee ze werken. Stress kan grote gevaren voor de gezondheid met zich mee brengen. Door het beoefenen van gevechtssport zal stress verminderen, na een training voelen de meeste mensen zich ontspannen. Naast deze ontspanning ontstaat, na enige tijd van intensief trainen, het gevoel dat je beter weerbaar wordt. Je kracht wordt groter, je durft meer, krijgt controle over je emoties en neemt het gevoel van zelfvertrouwen toe. Door de betere conditie en het verhoogde zelfvertrouwen verandert je lichaamshouding en straal je meer uit. Je vertelt de wereld dat je klaar bent voor “het gevecht”, jij bent nu een strijder en geen slachtoffer.

Uit voorgaande zie je dat met het veranderen van de conditie en de technische kennis van de sport het zelfvertrouwen toeneemt en dat komt direct tot uiting in de lichaamstaal. Een van de veranderingen in de lichaamstaal is de duidelijke houding van zelfvertrouwen die rust uitstraalt op anderen. Mensen in de directe omgeving lezen onbewust je lichaamstaal en stemmen zich daarop af. Wanneer jij rust en vertrouwen uitstraalt kalmeer je elke situatie, ook bij onderhandelingen. Jouw spirituele staat heeft een direct functioneel effect.

Ouder worden is volwassen worden, dit proces loopt niet bij iedereen met gelijke tred. Voor veel mensen is volwassenheid een totaal begrip maar dit is op spiritueel vlak zeker niet het geval. Veel mensen kunnen volwassen en kinderlijke gedragingen vertonen zonder dat dit iets afdoet aan hun totale volwassenheid. Bij de meeste mensen zal een zekere kinderlijkheid blijven bestaan. Het kind zijn in de mens is een belangrijke bron van onschuld en verlangen en mag latent altijd aanwezig blijven en wanneer bewust gecontroleerd kan het een positieve aanvulling op het “zelf” zijn.

31 / Vrouw in Gevechtssport

De strijd tussen man en vrouw is de oudste die er is. Er is een gezegde dat man en vrouw niet met maar zeker niet zonder elkaar kunnen leven. De strijd tussen de seksen gaat het niet om macht maar om onbegrip, de denkwijze tussen de man en vrouw verschilt veel. Een man stort zich gemakkelijk in avontuur en de vrouw is bedachtzamer. Voor alles zijn verklaringen te vinden maar het moge duidelijk zijn dat het de man is die zijn eigen gecreëerde territorium altijd heeft willen beschermen tegen de invloeden van de vrouw.

In een grijs verleden was het verboden voor de vrouw de ring te betreden. Er werd zelfs gedacht dat een vrouw in haar menstruatie periode de ring spiritueel bevulde. Gelukkig in er in de laatste decennia veel veranderd. Nu zijn er zelfs vrouwen eigenaar van kampen en fungeren als trainers en vinden wij vrouwen op de mat die hun mannetje meer dan kunnen staan.

Dat de vrouw als een negatieve invloed op het gevecht wordt gezien zegt meer over de man dan over de vrouw. Een vrouw zou afleiden van de strijd en de man afhouden van zijn doelen. Het klopt dat de vrouw over het algemeen de beslissingen van de man in twijfel trekt en af zet tegen wat is en wat zal zijn, zij wijzen de man op het verantwoordelijkheidsprincipe van de man aan zijn familie en de toekomst. Het terecht gewezen worden door een vrouw is voor een vechter een soort van blamage, het ego wordt gekwetst. Helaas blijkt de analyse van de vrouw wel de correcte te zijn geweest, maar dan zijn de problemen al geschied.

In het gevechtssport heeft de vrouw nog veel in te halen. Er zijn weinig trainers die kennis hebben van de verschillen in training tussen man en vrouw en nog minder die inzicht hebben in de psychische gesteldheid van de vrouw tijdens de training of het gevecht. Opvallend is dat vooral de moderne vrouw zowel in het Westen als in Azië een enorme inhaalslag aan het doen is. Waar voorheen de traditionele vrouw het beeld bepaalde is het nu de progressieve vrouw die, soms op extreme wijze, taboes probeert te doorbreken. In Azië zijn voorbeelden te vinden uit de oudheid waar vrouwelijke Martial Artist de strijd aanboden tegen anderen. Veel van deze verhalen zijn op mythen gebaseerd, maar toch is het een teken dat er vanuit werd gegaan dat de vrouw wel degelijk gaven had op dit gebied. Zelf heb ik les gehad van een vrouw in het Krabi Krabong. Zij had zowel kennis als snelheid en zou een uitermate goede krijger zijn geweest.

De training van een vrouw moet geperiodiseerd worden. Een belangrijke reden van periodisering is het feit dat de vrouw een menstruatie periode heeft waarbij een aantal belangrijke prestatie factoren zijn die invloed hebben op conditie, emotionele stabiliteit, incasseringsvermogen, kracht en inzetbaarheid. Kortom bijna alle factoren die van belang zijn om een training met goed gevolg te kunnen doorlopen. Bij het gebruik van de pil als controle middel kunnen deze negatieve factoren worden verminderd maar zullen niet verdwijnen. Het opbouwen van een geestelijke stabiliteit vraagt bij de vrouw om grotere inzet en continuïteit.

Het is bekend dat in de Westerse landen de pil invloed heeft op de regulering van de periodes, hierdoor ontstaat de mogelijkheid tot meer controle. De controle beperkt zich alleen tot voorspelbaarheid, intensiteit en duur van de periode maar laten de overige factoren ongemoeid. Het is nog steeds mogelijk om PMS te krijgen, welke emotionele problemen tot gevolg hebben.

Voor mij was vooral de vraag waarom de vrouw graag Muay Thai wil beoefenen belangrijk terwijl het aantal vrouwen dat deelneemt aan de meer traditionele sporten aan het terug lopen is. Veel vrouwen denken dat Muay Thai een effectieve manier van zelfverdediging is, weer anderen zien het als een ultieme fitness uitdaging en een laatste groep denk zich door de sport te kunnen "bewijzen". Anders dan bij mannen is de geldingsdrang, het haantjes gedrag of de navolging veel minder van toepassing. De vrouw weet dat haar omgeving meestal afwijzend tegenover haar beslissing zal staan en moet zich daar vaak eerst geestelijk op voorbereiden.

Uit mijn onderzoek dat ik verrichte voor mijn boek "Sleepdisorders" welke in China een groot succes is geworden kwam duidelijk naar voren dat een meerderheid van de geïnterviewde vrouwen (meer dan 12.500 vrouwen) dat de vrouw zich aangetrokken voelt tot de spirituele achtergrond van gevechtssport en zich daarom graag inzet om er meer van te weten te komen. Een vrouw die het serieus met de sport meent, dit verwijst niet direct naar een persoon die aan wedstrijden wil gaan deelnemen, zal sneller naar Azië afreizen om ook daadwerkelijk in een kamp of specifieke trainingszaal te gaan trainen.

De grote vraag is WAT de vrouw precies aantrekt in een sport die gekenmerkt wordt door harde trainingen en gevechten. Het antwoord is eenvoudig, de echte aantrekkingskracht ligt in de gedrevenheid van de sporters zonder dat daar een grote externe drang achter staat, het respect van de mensen onderling zowel tijdens de training als het gevecht, de familie gevoelens van een "kamp" en de kennis dat er ook een geestelijke verrijking mogelijk is zonder daarvoor alle fasen zelf volledig te moeten doorlopen. Een vrouw blijkt zichzelf vaak beter te kennen dan de man die zichzelf eerder over- dan onderschat.

32 / Trainer

Een trainer in het Gevechtssport zou moeten voldoen aan bijna bovenmenselijke eisen maar de werkelijkheid is geheel anders. Op dit moment kan iedereen trainer worden, zeker in Nederland. In Thailand werd je pas trainer als je een lange periode van trainen had doorlopen en je sporen ruimschoots verdiend. Niet elke trainer in Thailand was een succesvol vechter. Ook in Thailand zijn de beste trainers vaak middelmatige vechters. Bij andere gevechtssporten is het door de graduatie “bubble” mogelijk om leraar te worden zonder de benodigde kennis of capaciteiten. Zelf heb ik meerdere leraren meegemaakt die of het een of het andere niet hadden maar geloofden in de eigen gecreerde illusie van de onoverwinnelijke Martial Arts die zij “vertegenwoordigden”. In mijn boeken heb ik de trainer beschreven op het fysieke vlak, in dit boek wil ik ingaan op de mentale aspecten van het trainerschap. De ervaring met trainers heeft mij niet optimistisch gemaakt.

Wanneer je in Nederland een sportschool bezoekt valt een georganiseerde les met veel aandacht voor discipline op. Voor en na de les word door vele scholen Japans achtige begroetingsrituelen uitgevoerd en is sommige scholen, waar een wat meer traditionele Thaise sfeer heerst, wordt geprobeerd de mensen iets van de Thaise begroetingen bij te brengen. Het begroetingsritueel is een belangrijk onderdeel van de gevechtssport. Het doel van de groet is om elkaar respect te tonen. Tonen van respect is vooral belangrijk bij het samen trainen. Iedereen die een partner uitzoekt of krijgt toegewezen moet als eerste een groet uitbrengen. Met de groet druk je uit respect te hebben voor de partner en dat het niet je bedoeling is deze opzettelijk te blessen. Feitelijk bied je bij voorbaat al verontschuldiging aan. Het is van belang dat een trainer er op toeziet dat deze groeten ook vanaf het moment dat de leerling de trainingsvloer betreedt in acht neemt.

Nederland is een multiculturele samenleving met veel verschillende religie en opvattingen, dit respecteren wij. Bij het betreden van een gevechtssport les wordt van de leerling verwacht dat deze de beleefdheidsvormen in acht neemt. Ongeacht de persoonlijke opvatting van elk individu behoort deze uit respect de begroetingen over te nemen want er is bewust gekozen om deze gevechtssport als les te komen volgen. Wanneer een persoon dit niet wenst zijn de lessen niet voor hem of haar geschikt en moet de toegang tot de lessen worden geweigerd. Gevechtssport is zelfdiscipline en tolerantie, maar de regels van respect en beleefdheid zijn zo belangrijk voor de veiligheid en de basale beschaving van de deelnemer dat hieraan niet getornd mag worden.

Mensen worden trainer vanuit een passie, niet vanuit een beroep. Slechts enkele trainers hebben een visie. In Nederland is trainen meer een fysieke sportvorm, voor veel trainers hangt de mentale ontwikkeling er maar een beetje bij. Als trainer zie je een persoon binnen komen en langzaam veranderen. Hoe langer de persoon blijft trainen des te groter de veranderingen. Jongens die met een grote mond en veel branie binnenkomen worden oplettende hard trainende jongeren die veel serieuzer in het leven komen te staan. Schuwe of angstige kinderen veranderen in zelfverzekerde personen die onder bepaalde omstandigheden ook van zich af durven bijten. Kortom het deelnemen aan de fysieke lessen alleen zorgt al voor grote persoonlijke mentaliteitsveranderingen.

Een trainer is het voorbeeld van zijn leerlingen. Bij het betreden van een school kan je aan het gedrag van gevorderde leerlingen zien wat de mentaliteit van de trainer is. Gezien vanuit opvoedkundig oogpunt heeft de trainer veel invloed op zijn leerlingen en behoort hiervan goed doordrongen te zijn. De invloed van de trainer is vooral op jonge leeftijd bepalend voor het verdere leven. Alvorens een trainer zijn eerste les aanvangt zou hij een visie moeten hebben.

De visie van de trainer moet bestaan uit een aantal onderwerpen;

- Een fysieke visie waarbij hij/zij een lesprogramma voor iemand die als beginner binnenkomt tot het moment dat deze persoon de basis vaardigheden beheerst
- Wanneer de basisvaardigheden zijn aangeleerd is de volgende stap een selectie op wedstrijden of recreatieve training, welke stappen volgt de trainer in beide gevallen.
- Er moet een mentaliteitsprofiel gemaakt worden. Wat wil een leraar bereiken met zijn lessen? Dit is een persoonlijk streefbeeld van de leraar zelf en hoeft daarom niet met de individuele zaken van leerlingen te stroken.
- Welke mentale trainingsvormen wil de leraar aan zijn fysieke lessen toevoegen? Kan hij/zij de tijd nemen voor speciale meditatie trainingen, liggen concentratie oefeningen binnen het bereik of zijn er mogelijkheden tot speciale oefensessies met mentale trainingen als onderwerp?

Het is bekend dat de beoefening van gevechtssporten een behoefte aan geestelijke wijsheid schept. Door het contact met Aziatische culturen ontstaat er een zekere dorst naar kennis. Sommige trainers vinden deze kennis alleen op het fysieke vlak en gaan daarom op zoek naar meer trainingskennis om zo de resultaten te verbeteren. Een enkeling trekt dit door en gaat ook zoeken naar verrijking op het spirituele vlak.

In een Westerse maatschappij staat niet religieuze verrijking van de geest laag aangeschreven en wordt door velen gezien als vreemd, zweverig of erger. Echter is de spirituele ontwikkeling van de leraar een noodzaak om zichzelf beter te begrijpen, betere lessen te geven en bovenal verbeteringen te blijven aanbrengen. Zelfontwikkeling is een noodzaak om anderen te kunnen blijven lesgeven zowel op het fysieke maar zeker op het spirituele niveau.

Welke ontwikkeling moet een leraar in zijn carrière doormaken om zowel een goede leraar te zijn en zelf ook geestelijk te kunnen blijven doorgroeien? Biedt lesgeven wel de mogelijkheid voor zelfontwikkeling?

Een leraar behoort allereerst te beseffen dat leerlingen niet alleen iets geleerd moeten worden maar tevens een bron van kennis zijn. Elke zinvolle vraag die een leerling stelt is een leermoment waarmee een leraar aan de slag kan gaan. Een antwoord op de vraag moet duidelijk en onderbouwd zijn. Maar er zijn vragen waar je geen antwoord op hebt en je moet bekennen dat je het niet weet. Durf jij dit? Niet weten is geen zwakte, het bekennen dat je iets niet weet is een sterkte, zeker wanneer je op onderzoek gaat naar het antwoord en niet opgeeft tot je dit ook daadwerkelijk hebt.

Lesgeven is leren. Elke les komen er nieuwe mensen met een ander gedrag, elke keer moet je anticiperen. Je leert de mens beter kennen in verschillende facetten. Hierdoor leer je gedrag herkennen, patronen te zien en kijken naar hoe je de eigen ontwikkeling vorm hebt gegeven. Je krijgt veel momenten van zelfreflectie.

33 / Van student tot meester

Om les te geven heb je passie nodig maar om trainer, leraar en sportschoolhouder te zijn heb je nog andere eigenschappen nodig. Het krijgen van studenten is over het algemeen geen moeilijke zaak, maar om ze te houden is veel werk nodig. Om meer te begrijpen van de huidige student wil ik een aantal handreikingen geven. Vroeger kwam de student bij een leraar en bleef daar tot de sport geleerd was, daarna ging hij of zij zelf lesgeven. In de tegenwoordige tijd doorloopt de student een heel ander patroon. Een van de belangrijkste redenen waarom er verandering is opgetreden heeft te maken met ons onderwijs systeem en de mogelijkheid voor alle mensen hieraan deel te nemen.

- De lagere school. Nadat een student zich heeft aangemeld komt hij/zij in de eerste klas van de lagere school terecht. Afhankelijk van de capaciteiten en talenten duurt deze periode ongeveer 4 – 6 jaar. Na deze periode wordt de student geacht op zijn minst de basis principes goed te beheersen en mogelijk klaar te zijn voor de volgende fase. Deze fase kenmerkt zich door het feit dat een trainer genoeg is voor de student net als op de gewone lagere school. Hierna komt de “puberteit”. De student wordt onrustig en laat merken meer te willen.
- Bij het begin van de puberteit beland een student op de middelbare school. Een kenmerk van deze fase is dat er meer leraren zijn die een eigen vakgebied hebben. Deze leraren hebben overleg met elkaar over de studie richting en de doelstellingen. Een student kan zich meer bekwamen in specialiteiten en een eigen richting bepalen. Ook deze fase duurt tussen 4 – 6 jaar.
- Na de middelbare school volgt de universiteit die voor slechts een enkeling is weggelegd. Deze fase kenmerkt zich door specialiseren. De student heeft een eigen weg gekozen en wil dieper op de stof ingaan. Door zich te specialiseren komt de student dicht bij de kern van het eigen zelf. Er worden nu verbanden gelegd in zowel de spirituele als de fysieke ontwikkeling, mogelijk ook in wedstrijdverband.

Een der grootste problemen van leraren in de huidige tijd is het gebrek aan loyaliteit van de studenten. Hiervoor zijn een aantal redenen te noemen;

- De huidige student heeft een vrijheid / blijheid mentaliteit, zij willen niet gebonden zijn aan een leraar, gym of ander persoon / instelling
- De student voelt geen morele verbondenheid met een persoon of gym, dit speelt het sterkst in de ringsporten. De competitie georiënteerde ringsporten voeden individualisten op die alleen moeten denken aan de eigen voordelen. In de ringsport is een klasse systeem maar geen examens en graduaties.
- De afstand tussen leraar en leerling is te klein geworden.

In de traditionele sporten kent men een graduatie systeem waarbij de student examens moet afleggen voor een hogere band. Bij elke stap ontvangt de student een certificaat waarop de leraar zijn handtekening staat. Indien het een officieel document betreft zal de registratie ook in een register plaats vinden van een bond en is er een niet ontkenbare band ontstaan tussen leraar en student. In de ringsporten werkt dit anders. De student bepaald door prestaties het niveau waarop hij of zij vecht en voelt dat het geheel de eigen prestatie is. Omdat de student dit

denkt is het mogelijk om de stap te maken naar ontkenning van wie de leraar is geweest. In de ringsport gebeurt het vaak dat studenten weigeren een leraar de herkenning te geven die deze verdiend.

Een student betaald voor de lessen en koopt daarmee rechten maar denkt tevens dat daarmee de plichten, de loyaliteit, worden afgekocht. In de traditionele sporten is het gewoonte om voor examens te betalen, na het examen met goed gevolg te hebben afgelegd krijgt de student een diploma en een nieuwe band / graduatie. Hierdoor ontstaat een zekere verbintenis die in de ringsporten geheel ontbreekt.

In veel sportscholen is de afstand tussen leraar en leerling te klein. Tussen de student en leraar moet een duidelijk afstand zijn, vriendschappelijke of familiere relaties zijn uit den boze. Een belangrijk probleem hierbij is de zekere jaloezie van mede studenten en vooral de neiging van jonge studenten om zich in alle relaties te verzetten, dit gebeurt vooral bij de jongere studenten in de fase van lagere naar middelbare ‘school’. Bij studenten op oudere leeftijd ontstaat het beklemmingsgevoel van verplichtingen en niet de warmte van loyaliteit.

In een goede relatie kennen beide zijden hun grenzen en verantwoordelijkheden. Beide zijn zich bewust van het feit dat niets gratis komt aan waaien er moet altijd geïnvesteerd worden. Zonder investeringen kan er geen vooruitgang (winst) worden gemaakt waardoor de relatie weinig of niets zal opleveren. Loyaliteit is daarbij een diepte investering voor de langere termijn.

Studenten in competitie georiënteerde scholen moeten van school naar school reizen. Het is onmogelijk om in een land te blijven en wereldkampioen te worden. Elke school raakt daardoor vechters kwijt. Om de banden te laten bestaan moet de leraar zorgen voor een thuisgevoel, een fan-base binnen de eigen organisatie waardoor de student zich en gewaardeerd en thuis zal blijven voelen. Veel van de huidige studenten zijn een ‘thuis basis’ kwijt door de manier waarop zijzelf loyaliteit interpreteren en de leraar zijn eigen visie erop heeft. Het moet gezegd worden dat in de huidige maatschappij zowel leraar als leerling de loyaliteit in praktijk moeten brengen waardoor aan beide kanten een positieve geestelijke ontwikkeling open staat.

Het is belangrijk om te weten waarom mensen loyaal aan iets of iemand zijn. Er zijn een aantal redenen die direct duidelijk zijn;

1. Positie. Er zijn mensen die een zekere positie bekleden dat loyaliteit ‘afdwingt’ een voorbeeld hiervan is een staatshoofd of een Koning.
2. Bewondering. Veel mensen hebben een vorm van loyaliteit uit bewondering, kijk naar de muziek industrie waar fans decennia lang aanhangers zijn van een band of artiest.
3. Geloof. Het hoogste aantal mensen met bijna onbeperkte loyaliteit vinden wij in de diverse geloven.
4. Prestaties. Sommige mensen worden gevolgd door loyale fans zoals bijvoorbeeld een Cruijff of Pele.
5. Associaties. Deze vorm van loyaliteit komen we vooral in de politiek tegen, mensen zijn loyaal aan de partij omdat ze zich associëren met de grondbeginselen van een partij.
6. Toekomstig voordeel. Deze vorm van loyaliteit krijgt iemand pas door als het te laat is, het is een negatieve vorm die uitsluitend uit is op zelfverrijking.

De sterkte van loyaliteit kent grenzen en in sommige gevallen ook een tijdspanne. Bij de nummers 1 tot en met 3 is loyaliteit bijna altijd onbeperkt en voor het leven, tenzij de persoon of organisatie waaraan men loyaal is heel ernstige fouten maakt die geheel tegen de moraliteit van de loyale persoon is. Bij loyaliteit van 4 en 5 is het vaak de vraag hoe duurzaam deze vorm is. In het 6^{de} geval is duidelijk dat de loyaliteit ophoudt wanneer de persoon komt te overlijden en het voordeel geïnd kan worden.

Loyaliteit kan worden ‘afgedwongen’ door een verplichting te stellen. Wanneer iemand lid wenst te worden van een organisatie, bijvoorbeeld de Japanse Yakuza, een motorbende of sommige religieuze instellingen kan het dragen van een tattoo, een ketting met symbolen, een ring of ander object verplicht gesteld worden. Dit instrument kan ook gebruikt worden voor de promotie van de eigen school en tevens het binden van studenten. Wanneer de student door het dragen van het logo van de sportschool op kleding en andere materialen, postings in sociale media en bij overige activiteiten in het dagelijks leven uiting geeft aan verbondenheid met de school is dit een belangrijke signaal van loyaliteit. Dit is het principe van het creëren van loyaliteit door persoonlijke verplichtingen en associaties.

Een andere manier om studenten over te halen tot lange duur loyaliteit is het opzetten van sociale projecten. Mensen worden loyaal als ze zich ergens bij betrokken voelen. Er moet een directe binding ontstaan tussen persoon en doel. Sociaal georiënteerde projecten, zoals bijvoorbeeld het opzetten van een trainingskamp voor arme kinderen in Thailand, dienen het algemeen belang maar eisen ook inzet van de initiatief nemers. Door verbondenheid zal de persoon loyaal moeten zijn. Verbondenheid uit zich hier vooral in emotionele en sociale

inzet bij de voortgang van een project zelfs als de persoon geen student meer is moet je het toestaan bij het project betrokken te blijven.

Het kweken van loyaliteit is vooral op het psychische vlak en kan niet bereikt worden door uitsluitend op de fysieke ontwikkeling te richten. Het instellen van duidelijke normen en waarden, trainingsetiquette, gedrag binnen- en buiten de sportzaal en natuurlijk de juiste persoonlijke begeleiding door middel van stimulerende op- en aanmerkingen en aandacht. Wees vooral duidelijk dat loyaliteit een twee baan weg is met tegemoetkomend verkeer, actie = reactie.

34 / Lesgeven en loslaten

Als trainer is het moeilijk om aan jezelf te bekennen dat je kennis niet voldoende of afdoende is om de leerling verder te helpen. Dit is iets waarvoor je niet mag schamen. Een leerling komt als baby en gaat als volwassene. Het is mijn stelling dat een leerling diverse fasen doorloopt en de leraar moet bereid zijn hierin mee te gaan. Een leerling komt binnen op de lagere school en zal 4 tot 6 jaar nodig hebben om alle basis principes van de sport goed te leren kennen. Dit kan onder een leraar geschieden. Maar na deze periode heeft een goede leerling meer begeleiding nodig en gaat hij naar de middelbare school alwaar er voor elk vak een andere leraar is. De leerling heeft meerdere leraren nodig die elk gespecialiseerd zijn in een ander vakgebied. Is de leerling echt getalenteerd kan hij/zij naar de Universiteit van gevechtssport waar voor elk vakgebied een echte specialist is. Een goede leraar begrijpt dat dit de natuurlijke volgorde der leergangen is en begeleidt zijn leerling door de verschillende fasen.

Het probleem waar veel leraren tegen aanlopen is het gebrek aan loyaliteit van de leerling. Maar is dit wel echt zo? Door het gebrek aan spirituele begeleiding krijgen leerlingen de indruk dat alles “vrijheid / blijheid” is. De leerling heeft geen enkele morele verplichting naar de leraar die wel zijn vele jaren ervaring in deze leerling heeft gestoken. Deze mentaliteit is vooral sterk in de niet traditionele (ring) gevechtssporten. Bij de traditionelere vormen zoals Karate, Tae Kwondo, Aikido, Judo en anderen bestaat er nog steeds een zekere loyaliteit.

De vraag waarom er wel loyaliteit is in de traditionele sporten en niet in de ringsporten? Het antwoord is eenvoudig. In de traditionele sporten neemt de leraar examens af en staat de handtekening van de leraar op elk diploma, het ontkennen van een verband is niet mogelijk. Een andere reden is dat de traditionele leraren wel aandacht besteden tijdens de lessen en er voor en na, aan respect en loyaliteit. Zij vertellen verhalen van oud-leerlingen en uit de geschiedenis, verwijzen naar films en toneel spelen. In veel trainingszalen zijn foto's van oude, vaak al lang gestorven, grootmeesters te zien aan wie eerbetuigingen worden gebracht. Kortom loyaliteit zit ingebakken in de traditionele sporten omdat de leerling er keer op keer op gewezen wordt, een leerling wordt de loyaliteit grondig geleerd. Maar waarom is er in de ringsporten zo weinig loyaal gedrag te bespeuren?

De belangrijkste reden is dat er weinig respect tussen leerling en leraar is en er een veel te kleine afstand tussen hen is. Door het gebrek aan afstand ontstaan vriendschappelijke verhoudingen die door de leerling geïnterpreteerd worden als een innige band die verbroken mag worden. Er is een vriendschappelijke en/of vader/moeder relatie ontstaan waarbij de ene partij zorgplicht draagt en de andere partij (leerling) geen verplichtingen retour heeft. Wanneer wij kijken naar de huidige gezinssituaties zien wij deze zelfde vormen van gebrek aan respect terug komen. Dit is in Azië heel anders dan in Nederland. In de Nederlandse situatie heeft het kind weinig of geen verantwoordelijkheid naar zijn ouders terwijl in Azië (en andere delen van de wereld) het kind een grote verantwoordelijkheid draagt voor de toekomstige zorg voor de ouders. In basis is dit de reden waarom de meeste leerlingen geen enkel besef hebben van loyaliteit en plicht. Een kind dat opgevoed wordt met plichtsbesef kent meer loyaliteit dan een die met rechtsbesef, hiermee bedoel ik dat de persoon zich heel bewust is van al zijn / haar rechten maar weinig inzicht heeft in de eigen plichten.

In Nederland moet de leraar leren afstand te bewaren tussen hemzelf en de leerling. Dit is voor de meeste mensen niet gemakkelijk. Je wordt leraar om een zekere “warmte” te geven, je wilt kennis delen en behandelt de leerling bijna als een eigen kind. Hier moet ik een groot STOP teken zetten, zeer tegen mijn zin in. Zelf heb ik vaak de fout gemaakt de grens tussen leerling en leraar te laten vervagen en heb daarvoor ook een hoge prijs betaald. Mijn oud leerlingen (meer dan 18.000) hebben zelden loyaliteit betoond. Pas nadat duidelijk werd dat zij er niet onderuit kwamen mijn naam te noemen voor de jaren van lessen die ze bij mij gehad hadden vertelden zij de waarheid. Maar de waarheid veranderde hun gedrag niet. Sommige oud leerlingen die ik geholpen heb op de weg naar de top tonen niet enige dankbaarheid voor wat er gebeurd is. Het verhaal dat “dankbaarheid is 's werelds loon” is vele malen bewezen onwaar te zijn. Verwacht of reken er nooit op. Dit levert meteen een waarschuwing op naar de leraren; laat je leven niet negatief beïnvloeden door deze feiten, zelf heb ik geleerd dat

de tijd niet alleen de wonden heelt maar dat positieve energie als een boemerang werkt, jouw goede daden komen altijd weer bij je terug omdat de waarheid toch vaak overwint.

Afstand is belangrijk voor een goede geestelijke ontwikkeling, iets dat te dichtbij komt werkt belemmerend. Ik begon met “lesgeven en loslaten”, dit statement is van groot belang bij het begeleiden van de leerling. Wanneer je iemand naar de top kan begeleiden moet je deze steeds meer loslaten maar ook een thuis willen bieden. Jouw sportschool is dan niet meer de school waar hij/zij voor uitkomt, maar is wel de school die hij/zij gevormd heeft. Wanneer je ervoor zorgt dat de oud-leerling kan rekenen op de support van al jouw andere leerlingen is er een binding die alleen maar in het voordeel van alle partijen werkt. Leer daarom los te laten op het juiste moment, breng de leerling weg en begeleidt hem naar zijn/haar hogere doel, wees een klankbord en adviseur maar blijf in de achterhoede want de ego's van anderen kunnen vernietigend op de relatie werken. Blijf er altijd rekening mee houden dat het vooral de ego's van anderen zijn waarmee jij, vaak zonder het te beseffen, een strijd mee aangaat ten koste van de relatie en de leerling zelf.

De andere redenen waarom mensen loyaal aan iets of iemand blijven zijn bewondering, geloof, prestaties, associatie, toekomstig voordeel en verbintenis. De zwakste onderdelen in deze keten zijn bewondering, prestaties en associatie. Als jij als leraar om de een of andere reden niet meer in de smaak van het publiek valt, je mogelijk ergens mee in de fout bent gegaan of je persoonlijk in de problemen zit, zijn er redenen voor de leerling om de loyaliteit te laten varen. Als sterke schakels zijn er geloof, toekomstig voordeel en verbintenis. Wanneer je een leerling het spirituele pad kan wijzen en deze boekt successen kan je rekenen op een lange loyaliteit, er ontstaat geloof in eigen kunnen en in jouw kwaliteiten als leraar. Het behalen van een toekomstig voordeel is veelal een negatieve ontwikkeling die jou als leraar geen echte loyaliteit zal opleveren. Je moet het zien als de erfgenaam die op je dood zit te wachten om er zich een voordeel aan te doen. Het aangaan van een goede verbintenis is geen gemakkelijke maar wel meest haalbare zaak.

Hoe kan je een verbintenis met een leerling aangaan? Er zijn diverse mogelijkheden. Een der belangrijkste is trots om het logo van de school te dragen. Wanneer je de leerling kan overtuigen dat hij of zij de school vertegenwoordigt, zich ermee vereenzelvigd en deze filosofie uitdraagt ontstaat er een bijna onbrekbare verbintenis. Wanneer het uitdragen ook nog een keer publiekelijk gebeurt, bijvoorbeeld op sociale media en andere publieke plaatsen, wordt de band versterkt. Als je er voor kan zorgen dat de leerling in plaats van een passieve deelnemer aan de lessen een actieve vertegenwoordiger wordt ontstaat er een echte verbintenis. Door het stimuleren van de eigen inzet voor een gemeenschappelijk doel krijg je loyaliteit aan de basis.

Er is nog een andere mogelijkheid om het gemeenschappelijk doel vorm te geven buiten de sport. Veel mensen zijn gevoelig voor projecten met een morele of sociale signatuur. Wanneer jij zelf een project kan vinden dat voldoet aan een of beide criteria en je kan support van je leerlingen hiervoor krijgen kan dit een heel sterk bindende factor worden. Een voorbeeld is het opzetten of helpen van een Thai Boxing kamp voor arme jongeren gecombineerd met een scholingsproject in Thailand. Wanneer je de leerlingen warm kan maken voor zo'n project en hen ook jaarlijks de vorderingen van het project kan laten zien is er een emotionele, sociale binding met de school omdat een ieder zich voor de werving van gelden zal inzetten.

Zoals duidelijk is de taak van de leider van een sportschool veel meer omvattend dan alleen maar het geven van een fysieke les. Voor iedere lezer komt dan ook de vraag of het dat allemaal wel waard is? Het antwoord is een luid JA. Als leraar wil je doelen halen ook al zijn die nog zo vaag, je wilt iets bereiken met je leerlingen, het lesgeven moet je een goed gevoel geven en bovenal je wilt resultaten zien. Alleen wanneer jezelf geestelijk bereid bent tot ontwikkeling zal je de weg kunnen vinden naar echte verrijking en houdt de sportschool op alleen maar een fysieke oefenruimte te zijn met beperkte inhoud. Jouw leven zal verrijkt worden met veel meer dan een goede conditie en gezondheid.

35 / Titel en titulatuur

Sensei, shihan, sempei, kru, sabumnim, master, grandmaster, sifu, pendekar, pelatih en zo zijn er nog veel meer titels. Elk land kent zijn specifieke naam voor een leraar. De verschillende namen zouden ook een rangorde in de leraren moeten aangeven. Echter blijkt bij vertaling dit niet altijd een correcte weergave. Sommige woorden zijn gewoon een andere naam voor eenzelfde begrip.

Een titel heeft tot doel een bepaalde mate van respect af te dwingen door het kenbaar maken dat de drager van deze titel een bepaalde hoeveelheid kennis bezit en deze ter beschikking van leerlingen wil stellen. Met andere woorden de drager van de titel wenst zich dienstbaar op te stellen naar de leerling die op hun beurt weer een zekere mate van respect en loyaliteit behoren te tonen voor de drager van de kennis.

In de wereld van gevechtssporten is het dragen van titels slecht georganiseerd. Doordat gevechtssporten uit verschillende landen komen draagt iedere stijl een eigen signatuur. Dit maakt het voor de leek heel onoverzichtelijk. Een bijkomend probleem is dat veel mensen zich titels toe eigenen die zij niet verdienen.

Spiritualiteit begint over het algemeen bij de waarheid, de basis van realisatie en de eerste stap naar verwezenlijking. Door het aannemen van een titel die je niet verdient wordt de waarheid al geweld aan gedaan. Van deze persoon kan je dus weinig waarheid verwachten. Zelfbedrog (zie ook mijn stuk over Maya) is een der ergste vormen van misleiding.

Wij zijn in Nederland en zouden ons aan de eigen normen en waarden moeten houden. Een leraar mag daarom best meneer, mevrouw, meester of leraar genoemd worden wanneer de persoon lesgeeft. De suggestie dat een buitenlandse naam meer waard is dan een Nederlandse vind ik een beetje ver gezocht want het draagt niet bij aan iemands kwaliteiten.

Toch ben ik geen tegenstander van buitenlandse naamgeving voor het leraarschap. Maar om echt een leraar te zijn moet je wel voldoen aan een aantal zaken ;

- Een bewijsbaar en natrekbaar verleden
- Voor diverse graden gelden andere leeftijden, je kan geen spirituele hoogstaande lessen verwachten van een heel jong persoon, deze heeft daarvoor de ervaring nog niet
- Een duidelijke visie met betrekking tot de lessen en de te volgen richting (doelstellingen)
- De sociale wens om echt les te willen geven en niet de noodzaak te voelen om volgelingen te kweken die gehoorzaam en verdraagzaam volgen (sektarische idee vorming)
- De buitenlandse naam ook daadwerkelijk iets vertegenwoordigt van waarde en onderscheiding

Diploma's zijn geen oplossing. Zelf heb ik diverse opleidingen geschreven en heb veel examens afgenomen, wereldwijd. De te behalen titels van deze opleidingen zijn altijd gestoeld op gedegen kennis en vakmanschap. Naast een theoretische achtergrond acht ik een duidelijke ervaring in de sport, bewijsbare resultaten (dit hoeven niet altijd wedstrijden te zijn) en een goede persoonlijkheid van belang. Het is daarom mijn advies dat elke persoon die leraar wil worden eerst enkele jaren als assistent leraar heeft gefunctioneerd alvorens, na goedkeuring van de begeleider, zelfstandig te worden. Denk hierbij aan het eerder genoemde gilde stelsel.

Titels zijn niet meer dan een aanduiding, het levert de drager een status op die kwaliteit moet uitstralen. De belangrijkste elementen van spiritueel leiderschap zijn charisma, kennis en de wil tot delen. Sommige leraren doen geheimzinnig over bepaalde zaken en suggereren iets dan ze nooit waar kunnen maken. Er zijn technieken waar iemand niet aan toe is en er daarom geen kennis mee kan maken maar er bestaat niet zo iets als geheime technieken. Een goede leraar deelt met iemand de kennis die bij zijn of haar niveau hoort en vermeldt niet meer of minder. Hierbij zie ik onze wetenschap als voorbeeld. Voor veel mensen is wiskunde in de basis al moeilijk en wordt hogere wiskunde als geheimzinnig en onmogelijk beschouwd. Toch bestaat er een weg naar de hogere wiskunde die voor iedereen te volgen is maar zonder aanleg en doorzettingsvermogen kom je er nooit. Wanneer je niet voor de volle honderd procent voor iets gaat zal alles wat buiten je bereik is geheimzinnig blijven.

36 / Omgaan met jongeren en hun psychische toestand

Gevechtssport is een ideale sportvorm voor iedereen die met stress moet omgaan. Dankzij onze sport krijg je veel mogelijkheden om door inspanning tot ontspanning te komen en bovenal door routinematige handelingen het lichaam en de geest te trainen. Door het toepassen van verschillende trainingniveau's kan iemand van jong tot oud aan de trainingen deelnemen.

Het onderrichten van jongeren brengt de in dit boek gememoreerde “strijd” tot leven. Onder jongeren zien wij zowel op bewust als onbewust niveau een constante strijd gaande. Bij het observeren van de verschillende strijd vormen zien wij dat kinderen een eigen strategie ontwikkelen om zichzelf veilig te stellen. Een ander belangrijk deel van de strijd is het zoeken naar zwakkeren om te overheersen. Binnen alle groepen ontstaan geleidingen met daarbij een onderverdeling in ;

- Leiders
- Volgelingen
- Neutralen
- Slachtoffers

Elke groep heeft een eigen strijd patroon en de grote lijnen worden door de leiders uitgezet. Bij observatie valt op dat er door iedereen geprobeerd wordt om onder de leiding uit te komen, zelfs door de meest trouwe volgelingen. Dit is een onderdeel van de innerlijke strijd voor vrijheid. Elk mens zoekt vrijheid, ondanks dat geen van de kinderen het woord zal kunnen uitleggen weten ze instinctief dat vrijheid een mogelijkheid geeft tot het maken van eigen beslissingen. Binnen groepen heerst er bijna altijd een rangorde zoals hiervoor al is weergegeven. Soms zijn er meerdere leiders binnen een groep, dit levert spanningen op met nog meer strijd tot gevolg. Deze ontwikkeling begint al wanneer de kinderen met elkaar in contact komen.

Als handleiding bij gevechtssportlessen heb ik hiervoor een minimaal plan van aanpak opgesteld;

1. Kinderen krijgen speelse lessen met daarin veel “target practise” wat neerkomt op het gecoördineerd leren slaan en schoppen op een kussen of ander object. Beheersing en techniek zijn de belangrijkste onderdelen. Vanaf het achtste jaar ontstaat er een meer gerichte motoriek waardoor sommige kinderen serieus worden in de beoefening en een doel gaan stellen. Dit geldt voor minder dan 20% van de kinderen in de lessen. Doel van de trainingen is dat het fijn is om een target te slaan en niet je vriendjes. Tijdens de lessen leren wij kinderen zichzelf af te reageren op objecten. Bijna elk kind heeft momenten van boosheid en agressie, door het goed te leren afreageren op objecten ontstaat er begrip en controle. Bij onze lessen is er geen afkeuring voor boosheid of agressie maar kanalisering. Het positief benaderen van emoties levert een stabiel kind op.
2. Vanaf het achtste jaar ontstaat een splitsing tussen kinderen die serieus aan sport willen werken , zij die het wel met plezier doen maar niet iets willen bereiken en natuurlijk een helaas groeiende groep die in het geheel geen sport willen doen. Deze fase duurt ongeveer tot het 12^e jaar. In deze periode is techniek en durf belangrijk. Er moet gewerkt worden met het actie = beloning systeem waarbij het kind voor een bepaalde prestatie beloond wordt. Er moeten verschillende beloningsvormen zijn voor ;
 - a. Conditie
 - b. Techniek
 - c. Doorzettingsvermogen
 - d. Prestatie

De beloning kan door middel van een certificaat of eervolle vermelding aan de muur van de sportschool zijn, er is geen sprake van een materiele persoonlijke beloning.

3. Wanneer de puberteit aanbreekt veranderen de kinderen snel en soms op onverwachte manieren. Tussen het 12^e en 18^e levensjaar krijgen we te maken met veel verschillende groepen. Om duidelijk inzicht te krijgen geef ik eerst de groepsverdeling weer en daarna de trainingwijze.
 - a. De al langer trainende jeugd. Deze houdt zich wat afzijdig van de nieuwkomers en is vaak geconcentreerd bezig met de eigen doelstellingen en trainingen. De veranderingen binnen een school werken voor deze jongeren verstorend.
 - b. Een groep supporters die zich wil meten met de langer trainende groep maar zelf er niet hard voor wil werken. Vaak komen en gaan deze jongeren in groepen en “waaien” met de populariteit van een sport of idool mee.
 - c. Een groep “talenten”. Dit zijn jongeren die op zich wel de aanleg hebben maar geen doorzettingsvermogen of karakter.
 - d. Een groep “werkers” bestaande uit jongeren met de wil maar niet het talent, dit is een goede groep om te blijven behouden. De werker wil heel graag maar zal een lange weg moeten

bewandelen. Het is juist deze werker die ook geïnteresseerd is in de psychische toestand van het vechten.

- e. Een groep braniemakers. Deze jongeren komen zelden alleen en hebben orde verstoring van de lessen tot doel. Bij deze jongeren moet je snel herkennen en ingrijpen, deelname aan de reguliere lessen is vaak ongewenst.
- f. Een groep zoekers. In deze groep lopen zowel jongens als meisjes rond die niet echt weten wat ze willen en gewoon alles willen uitproberen. Soms zitten er talentvolle jongeren bij die toch de sport, of wat er bij komt kijken, niet zien zitten en opgeven. In sommige landen lopen in deze groep meisjes rond die op zoek zijn naar een vriendje, dit komt in Nederland minder voor.

De aanpak van de verschillende groepen vraagt veel van een leraar want iedereen komt in dezelfde les tezamen. Gedurende een les kan er geen direct onderscheid tussen de groepen worden gemaakt en vaak zullen leerlingen van de verschillende groepen tegenover elkaar staan waardoor ongelijke koppels ontstaan. Dit kan een grote onderlinge strijd opleveren.

Door het mengen van individuen in de trainingsgroep komen er altijd een aantal personen “in de knel” te zitten. Zij krijgen niet de aandacht die ze verdienen of nodig hebben en kunnen dan gaan dwarsliggen of zelfs wegblijven uit de lessen. Ondanks dat het vervelend kan zijn dat iemand tijdens de les opmerkingen plaatst of vervelend is kan dit bevorderend voor de les werken door middel van het beloning en straf systeem dat in de gevechtssporten gebruikt moet worden. Het straffen van de groep door het gedrag van een individu heeft vaak een goede uitwerking op de controle van de groep op het individu. Als externe persoon gebruik je de interne krachten van de groep tegen hen, je gebruikt tactische overwegingen in de strijd om de macht.

a/ Het aandacht schenken aan jeugd die al vanaf de kindertijd aan het trainen is moet gescheiden van de gewone groep geschieden, zij moeten voelen dat er een uitzonderingspositie voor hen is gemaakt. Het gevoel dat zij speciaal zijn schept een band die in veel gevallen kan leiden tot een jarenlange samenwerking. Gerichtte aandacht staat gelijk aan waardering.

b/ supporters (voorheen ook wel meelopers genoemd) is een grote groep die vaak komt trainen op plaatsen waar de kampioenen zijn. Veel personen in de groep zullen de sport alleen uit plezier of sociale “dwang” beoefenen en je kan meestal niet op maximale inzet rekenen. Voor deze groep moet je een tactische strijd uitstippelen waarbij regelmatig bezoeken van de lessen een zekere beloning oplevert. De beloning kan in de vorm van graduaties, financiële voordelen – meer trainen is minder betalen -, het geven / verkopen van reclame kleding zodat zij trots de naam van de sportschool kunnen uitdragen, uitingen van waardering over inzet op sociale media en er zijn nog veel meer methoden.

c/ talenten zijn een risico in elke school, deze stelling staat in schril contrast met de gangbare denkwijze. Het probleem is dat deze leerlingen gemakkelijk de stof opneemt en kunnen toepassen waardoor de concentratie en inzet verslapt. Met een verslachte interesse gaan ze provoceren en trekken hierdoor minder bededen mee in hun spel. Op een bepaald moment gaan ze meer beloven dan dat er gedaan wordt en stoppen ze of gaan naar een andere school alwaar het proces opnieuw begint. Om deze groep in toon te houden moeten er bepaalde voorwaarden en eisen gesteld worden die hen tot strijd aanzetten op gebieden waar hun talent te kort schiet.

d/ de werkers zijn de ideale groep, zij hebben niet veel talent maar zijn wel bereid heel hard te werken om iets te bereiken. Ikzelf behoor ook tot die groep. Mijn talent was beperkt en fysieke aanleg liet veel te wensen over, toch vocht ik wereldwijd. Veel werkers worden geen kampioenen maar zijn betrouwbaar voor een school door hun inzet en loyaliteit. Vanuit de werkers groep komen de beste trainers, begeleiders, verzorgers en meer. Een werker is een echte strijder. Doordat de werker zich veelal met schade en schande stand moet houden doorloopt hij een leerproces in het leven. Door dit leerproces krijgt hij (zij) de kennis om zijn strijdvaardigheid aan volgende generaties door te geven.

e/ braniemakers zijn ongewenste personen in je klas. Het is belangrijk deze groep gescheiden te houden van de reguliere leerlingen en alleen aan te nemen met subsidies of andere inkomsten die het nuttig maken om de groep je tijd te geven. Wanneer je een groep braniemakers hebt kan je er iets mee bereiken. Het doel van een braniemaker is aandacht opeisen, zij willen de attentie op hun persoon gericht hebben. Binnen een groep van gelijkgestelden is het niet mogelijk om alle aandacht op te eisen, dit voelt hij/zij goed aan. Veel braniemakers hebben minder talent dan praatjes. De eerste tactiek is het ontmaskeren van de praatjes en het blootleggen van werkelijk kunnen, hierbij mag niet vernederd

worden. Vernedering levert vijandschap en volledige tegenwerking op, dit levert geen enkel positief resultaat op. De beste tactiek is om de praatjes les voor les kleiner te maken totdat de realiteit onder ogen wordt gezien. Zoals vermeld, neem dit soort mensen nooit alleen aan maar in een groep gelijkgestelden. Als leraar is het oppassen want je moet zeer stevig in je schoenen staan om dit soort groepen aan te kunnen en volledig overtuigd van eigen kunnen.

f/ zoekers komen op bezoek, zij lopen in je les rond, stellen vragen en lijken erg geïnteresseerd, soms is dit ook echt het geval. Een zoeker wil iets vinden waarmee hij / zij een klik voelt, een verbondenheid. De meeste zoekers belanden in traditionele gevechtssporten. Een zoeker moet opgevangen worden en buiten de les begeleid. Een boekje als wat je nu in handen hebt is belangrijk voor de interesseontwikkeling van de deelnemer. Laat de leraar de spirituele inhoud van de lessen duidelijk naar voren komen dan is deze groep een blijvende bron van plezier.

Na de puberteit

4. Na de puberteit komen we bij de 20-ers. Tussen de 20 en 30 kunnen we een duidelijk onderscheid maken tussen prestatie georiënteerde mensen en zij die het trainen gewoon leuk vinden. Ook is er een kleine groep die meer wil halen uit de sport dan alleen het fysieke deel. Deze groep zoekt een verrijking van het leven en denkt daarbij dat de sport een goede mogelijkheid is. Juist deze groep zoekt het spirituele van de sport gecombineerd met intensieve trainingen. Zij zoeken de balans inspanning / ontspanning.
5. Vanaf ongeveer het 35 ste jaar voor mannen en het 30^{ste} jaar voor vrouwen treedt er een aantal veranderingen op die van doorslaggevend belang zijn voor der rest van het leven. Allereerst verandert de chemische structuur van het lichaam vooral op hormonaal niveau. Doordat de sterkste hormonen, testosteron en oestrogeen, in kracht afnemen komt er meer rust in de geest en het lichaam. Deze rust heeft niet alleen maar voordelen, het nadeel is de toename van lichaamsvet en de vertraging van de gehele stofwisseling.
6. De echte rust van geest komt voor veel mensen pas na het 50^{ste} levensjaar. Meestal is de carrière jacht veranderd in berusting of een planmatige aanpak en is de spanning er een beetje vanaf. Fysiek gaat het voor de meeste mensen minder en staat gevechtssport allang niet meer op het verlanglijstje. De sport wordt gezien als zijnde iets voor jongeren. Slechts een enkeling doet pogingen om het vol te houden, sommige dwingen door inzet en kennis respect af. In deze levensfase is de spirituele weg van groot belang en zijn traditionele vormen welkom voor de combinatie tussen lichamelijke en geestelijke fitheid.

37 / Conclusie

Het leven is een gevecht, jouw gevecht. Niemand vecht alleen want zonder tegenstand is er geen strijd. Jouw strijd is allereerst tegen je eigen “demonen” en dan pas tegen anderen. Door gebruik te maken van de kennis uit dit boek kan je leren hoe je op een rechtvaardige manier in het leven moet staan. Jouw strijd is als die van alle anderen, maar wel belangrijker. Door het begrijpen van de strijd die anderen vechten kan je voordelen halen om de eigen doelen te bereiken.

Om te leren zijn er een aantal zaken waaraan je moet voldoen om een succesvol leven te leiden;

- Het vinden van de juiste leraren
- Het volgen van de juiste paden die bij jou passen
- Begrijpen dat zonder strijd geen resultaat te behalen is
- Je bereid bent strijd te leveren zelfs onder de moeilijkste omstandigheden
- Je blijft zoeken naar oplossingen en resultaten en geeft nooit op
- Kennis verzamelen waar mogelijk
- Respect en begrip hebben voor anderen ook al zijn ze het soms niet waard

Het leven is jouw strijd.

Vecht en sterf met trots, wees eerlijk en oprecht, rechtvaardig en strijdvaardig.

38 / Door Arnaud van der Veere geschreven en gepubliceerde boeken;

Kick Boxing (1984)– the first book on this topic in Europe, publication early 1984. The book explains the techniques in a clear and easy way. Most of the current trainers and top-fighters started with this book as it has been also used for over five years as the leading guide by the National Kick Boxing organizations for education purpose. It was a top-seller of publisher Elmar and no longer available.

Ninja, de kracht van het ninjutsu (1987) – the first book of its kind in Europe on the secret art of fighting of the Ninja, or Yamabushi, a secret society in the time of the Samurai in Japan. The book explains clearly many self-defense and attack techniques and the unique fighting style of the Ninja. This book is basis of the development of many other fighting arts that are currently popular. The book is still available in Dutch only.

Budo kracht (1993) – the first book dealing about power and speed & agility training specific for fighting arts. The writer researched the development, progress, and integration from the knowledge of Body Building and Fitness into the active power use in Martial Arts. The book is no longer available.

Reishandboek Vietnam (1994) – Elmar was the first publisher to take Vietnam into the travel guide series. As Arnaud van der Veere was involved in the promotion and development of the country as consultant and local expert. Arnaud wrote a guide that included poetry to reflect the feelings he had while traveling in the country. It was the first book with a full train schedule, This was copied worldwide after the edition.

Age Control (1997) – The aging process is unstoppable, in contradiction with Anti-Aging Arnaud van der Veere wrote the book to explain how a person is able to control the aging with simple but yet effective methods. It explains the way to eat, drink, use of products like smoking, drinking, medicines, and supplements. One important part is about physical activities.

Resocialize & reprogram our youth (1999) – This contains special programs for complex youth issues such as addiction, obesities, ADHD, and other problems with youth. The booklet was written to promote and inform officials of Governments and large scale organizations of the possibilities of BOT projects in their country.

Fight therapy – A booklet based on the combination of cognitive development of using martial arts as part of a treatment program for depression, addiction or autism. The program is also used with problem groups that are often considered untreatable. The booklet explains the terms how to use the therapy and.

Kick2beFit – A fitness-related program developed for a non-aggressive use of martial arts techniques against a standing or hanging boxing bag. The booklet is developed for professionals to teach them how to use the program in a fitness related way to improve skills of students.

Home Fitness – A DVD developed with a number of large-scale fitness organizations to promote the use of fitness at home with practical home use fitness products. The DVD is a combination of technical information, food schedules and information and how to build your own training schedule it is a highly comprehensive movie based trainings tool

Bag Workout – The first of its kind in the world training DVD with instructions of how to train on a boxing bag. The DVD is filled with short movies of how to train on a boxing bag in a multi-disciplinary way. We show the training of children and adults. Instructions are given in boxing, kicking and all other forms of enjoying workouts on a hanging or standing boxing bag.

Poetry e-motion –Arnaud van der Veere is a gifted poet. This is his first album with around 60 poems in the English language. It was distributed amongst a large group of artist around the world in 1995 and since than many of his poems are sited around the Internet.

FIMTT training manual – The official training instruction manual for the Federation of Independed Muay Thai Trainers. This book is written to promote the Muay Thai sport and is used by international recognized organizations to teach future instructors for many years.

DWC Dynamic weight control – Dynamic Weight Control was developed as an alternative way of training with free weights. The book is an instruction manual with attached movies and describes over 40 different moves with muscular explanations and information on related sport applications.

Functional Fitness – This small booklet explains the use of fitness in its most useful forms. Functional fitness is related to the practical daily situations in work and life. The program is so called adaption related which refers to the use of training methods of own body weight and overload principles. At functional fitness we use not only standard fitness gear but also daily instruments as boxes, chairs, cupboards, poles and all available at a specific working area.

Nationaal Convenant Preventieve Gezondheid – (2009), this book is written in relation with the Dutch Government changes toward Preventive healthcare. It shows the current situation in 2009 and what has been done by officials and the sport world to improve health awareness with the public. In the book Arnaud van der Veere gave advise of weak and strong development processes and how to change the healthcare into a prevention care system.

Good Night Sleep (China) (2010)/ PMPH – This book is specially written for the Chinese market to advise and assist persons with sleep disorders. The book targets the reader to use simple methods without the use of pharmaceutical and is handing special methods to improve the quality of sleep.

Addiction (China) (2011) / PMPH– This book is written for the Chinese market and explains the most common legal addictions. The book explains how people get addicted and how to recognize addiction before they occur. It describes smoking, alcohol misuse, gambling, Internet addiction, dating dependency and other forms of computer addiction. The book also gives samples of how to solve these cases. It is a practical book.

Relationship for woman of 30+ (China) (2012) / PMPH – The first book in China written by a foreigner about the problems of the Chinese woman in a changing society. The book shows the position of the woman in relation with her environment, education and men in general. An important topic of the book is how to find a man and how to separate. Both topics are highly controversial and the approach is completely different from the Chinese vision.

Girl Power (China) (2012) – The one child policy made it complicated for young girls to grow up and be advised. Most parents are not able to inform their children well about the changes of life during puberty and the risk they encounter on internet, during love affairs, whit having sex or even dating in general. The book explains clearly the way to control and understand life in a modern society.

Chinese Body Language (China) (2013) / PMPH – Asian body language has been a secret until this book. In this book Arnaud van der Veere describes the way Chinese use body language in their own specific way. The book is written to teach and make Chinese aware of their own body language in every situation. With this book Arnaud van der Veere proves to have a profound comprehensive knowledge of the Chinese society and the cultural aspects of the daily and business life.

Relationships for woman 30+ (Indonesia) (2013) – This book is the Indonesian language version of the Chinese edition with additional information and edited texts. The content suits better with a Muslim oriented and male dominated society.

Muay Thai (English)(2011) – In cooperation with the famous Meyer & Meyer publisher / Germany the book is a complete re-write of Arnaud van der Veere first book in 1984. This book targets the Muay Thai enthusiast from begin till advanced. The book explains the competitive orientation of the sport and the cognitive issues in relation to training and participation in standard and special classes.

Muay Thai (German)(2012) – The in German translated version of the English book. This book targets the Muay Thai enthusiasts from beginners to advanced. The book explains the competitive orientation of the sport and the cognitive issues in relation to training and participation in standard and special classes

Practical Buddhism (China) – Buddhism has many followers. Most hardly know the original scriptures but follow some rites that they have been taught by others. This book is written to promote the use of Buddhism in daily life from the experience of the writer. It is a very practical and useful book.

Boy Power (China)(2013) – Written for the boys growing up in a one-child policy oriented China of today. For a boy it is a complicated matter to grow up without the assistance of brothers and an over active mother. This book is written to assist the boys to pass puberty as safe as possible and advise them how to build an independent lifestyle in an ever increasing complexity of the Chinese society.

Law of Life (2014) – Book about the purpose and causes of life as a whole and the reading as specific target. The book is to build and organize a better world.

Spiritual Muay Thai and The spirit of fighting arts – two comprehensive books about the effects of fighting arts on a mental level. The books explain the use of rules and regulations, respect and above all a personal development.

Woord van dank

Hierbij wil ik iedereen bedanken die zijn steentje heeft bijgedragen tot mijn beeldvorming. Hiervoor mijn oprechte dank. Hier volgt een beperkt aantal namen, indien je niet vermeld bent mag je dit gerust melden zodat we je in volgende uitgaven kunnen bijvoegen.

Mijn dank gaat uit naar Satisch Jamai, Robert Rossier, Ma Oeh, Ronny Sudiono, Robert Saarloos, Sander van Houdt, Melchior Groeneveld

Mensen die al overleden zijn; Jacques ten Kate, Peter Bacas, Charles Dumerniet, Fred Bierlee,