

# Zinvolle krijgskunst



23 september 2015, door Ad van Dun,  
gepubliceerd op [Stiltij-weblog](#) en [Boeddhistisch Dagblad](#)

Regelmatig maken we bij wijsheidsplek Stiltij gebruik van een oefening die de *bodhichitta-generator* heet. Deze visualisatie-oefening leert ons de juiste intentie te wekken en de juiste expressie te vinden in wat er gebeurt elk moment. We leren bodhisattva's te zijn, bevrijdende en inspirerende mensen in een lastig boeddhadomein dat de wereld heet.

Voor bodhisattva's is krijgskunst een heel bruikbare discipline om last te helpen verlichten. Het leert hun a/ de juiste strijd leveren, b/ de juiste tegenstander kiezen en c/ de juiste wapens hanteren. Vertaald naar de praktijk: we leren houding, beweging en techniek.<sup>1</sup>

## **A/ De juiste strijd [houding]**

Vrede is het doel van alle strijd. Dat wil zeggen: een kwaliteit van leven realiseren waarin zich geen onrust meer aandient, geen behoefte, geen motief tot strijden dus. De juiste strijd is de definitieve strijd, de strijd die ons helpt alle moeite te overwinnen.



Strijden is dus geen doel op zich; zolang we strijd aantrekkelijk vinden of mijden, is dat een teken dat we verkeerde strijd hanteren. Alle inspanning is slechts middel, hetzij voor eigen doelen, hetzij in dienst van andermans doelen. Het uiteindelijke doel is bevrijding, het vrijmaken (blootleggen) van de vervulde levenshouding die niet meer vastgehouden of bewaakt hoeft te worden - én niet verloren kan gaan.

Natuurlijk beperk je je in het begin tot een actieradius (strijdperk) die te overzien is. Je wilt niet verloren gaan in de hevigheid van alle krachtenspel dat op je afkomt: onzekerheid, verleiding en bedreiging. We starten door onze vermogens in te zetten op een passende schaal en in een haalbare frequentie: dagelijkse meditatie en adem oefening bijvoorbeeld, of werken aan souplesse en gezondheid.

Uiteindelijk zal er geen hiaat meer zijn in je oefenen. Heel je leven, dag in dag uit, blijkt oefening te zijn. En naarmate zelfoverwinning steeds concreter en waardevoller wordt, zullen alle zelfzuchtige doelen om te strijden steeds verder uit beeld verdwijnen. Oefenen wordt zo de expressie van het leven zelf, de volheid voelen van alle bestaan.

### ***B/ De juiste tegenstander [beweging]***

Al snel blijkt dat de grootste moeite - diepste twijfel, hardnekkigste blokkade, vreemdste hapering - te vinden is in onszelf en niet in de omstandigheden of in de ander.

Alle frustratie brengt je onherroepelijk tot de conclusie dat jijzelf degene bent die niet alleen de meeste last heeft maar die deze last ook onbewust in stand houdt en dus veroorzaakt.

Onze eigen blindheid en alle daaruit voortkomende onvermogens zijn de eerste vijanden in deze strijd, en dat maakt de strijd des te noodzakelijker. Niet alleen val je anderen lastig met die onaffe, behoeftige druktemakerij, ook in jezelf creëer je conflict op conflict.

Dit zal natuurlijk niet meteen zichtbaar zijn voor je, zeker niet de subtielste zwaktes en vatbaarheden, maar al struikelend ga je het beseffen en er oog voor krijgen.

Door blind en verkeerd in het leven te staan heb ik me gedurende lange tijd in de nesten gewerkt. Ik ben beland in een kleingeestig bestaan door strijd te zoeken waar geen strijd was of te vermijden waar hij aangegaan moest worden, door vrede te breken waar vrede heerste of na te laten van vrede te genieten als dat mogelijk was.

Alle projecteren van externe tegenstand is blindheid. We willen niet erkennen dat op de eerste plaats wijzélf moeten werken aan verbetering.

Zelfoverwinning is noodzakelijk, want zolang je je eigen motieven niet eens kunt inschatten zul je moeilijk anderen kunnen beoordelen op hun intenties en handelingen.

Hoe zie je sluipend gevaar? Besef je wat er op het spel staat? Is het wel nodig je over van alles zo druk te maken - of zo onverschillig te blijven?

Dat zijn leerzame vragen, die ons meteen ook inzicht geven in andermans motieven.

### ***C/ De juiste wapens [techniek]***

Als we onszelf leren beheersen, onszelf leren bevrijden van alle overbodige beknelling, zullen we de daardoor verworven kwaliteit als vanzelf inbrengen in onze omgang met anderen. Je stelt je beschikbaar, je verwacht niet meteen van alles, je leeft geruster. Oefening maakt je tolerant, het verbindt je met je kracht en je raakt op een open manier geïnteresseerd in alles en iedereen.

Heel je apparaat (lichaam, adem en geest) is één groot expressie-instrument, één permanent werktuig waarmee je opereert in de wereld.

Met geest, gevoel en lichaam maak je verbinding met anderen, deel je ervaringen, vervul je functies, onderzoek je de bedoeling van het leven elk moment. Je beschikt over een veel groter arsenaal aan heilzame, bevrijdende, kracht schenkende middelen dan je ooit kon vermoeden.

De geest wordt gevoed door de creatieve, vruchtbare stroom van het leven zelf waarin geen houvast te vinden is. Al die verschillende waarneembare vormen zijn manifestaties van grote, vormloze werking. En de adem verspreidt zich intussen vrij in elke richting, in elk tempo, op elke manier, steeds jou zuiverend en verruimend en verbindend met alles.

Je lijf tenslotte leunt naar wat tastbaar is of aangeraakt moet worden, dat wil zeggen, naar wat elk moment vraagt om opname in jouw geestelijke ruimte, in jouw gewaarzijn.

Binnen die grenzeloze geest fungeert je fysieke bestaan elk moment als compressiepunt

voor het universum, zodat alle verschijnselen en omstandigheden optimaal bediend kunnen worden, conform hun innerlijke bedoeling en hun uiterlijke manifestatie.

Dankzij jouw stevig en ontspannen aanwezig zijn, d.w.z. dankzij de bevrijdende verbinding met jouw leunvermogen en aandacht, kan alle leven ongedwongen leren bewegen.

De essentie van krijgskunst is het oplossen van behoefte.<sup>2</sup>

Die behoefte uit zich in onrust, hebzucht en agressie.

Behoeftigheid wordt gestild in de beleving van eigen voorzien-zijn middels het realiseren van kracht, inzicht en verbinding.

De krijger bekwaamt zich in deze kwaliteiten en wordt zo een heilzaam instrument in dienst van anderen.

Waar de strijd in het begin vooral een voordeel zoeken is voor jezelf (ongemak bestrijden) en jij in dienst daarvan talloze tegenstanders zag en alles tot wapen leek te willen maken, blijkt je gaandeweg een strijd te leveren van heel andere aard: een heel normale strijd.

Als bodhisattva voer je de dagelijkse goedheidsstrijd, beginnend bij jezelf: niet zozeer via karma loslaten maar vooral door in alles dharma toe te laten.

Wie dit motief op hartsniveau herkent, zal blij zijn het dagelijks te kunnen belichamen.



---

<sup>1</sup> Een fragment van de training spirituele krijgskunst (aikido) kun je beluisteren via deze podcast op Stiltijdharma: <http://dharma.stiltij.nl/podcast/15-08-31-afscheid-van-kleinheid/>

<sup>2</sup> Behoeftigheid is een vertaling van het klassieke boeddhistische begrip 'lijden'.