

www.stiltij.nl

**Morihei Ueshiba**  
**VREDE ALS KUNST**

In dit 'kleinood van wijsheid', dat verschijnt in de serie 'Tijdloze Klassiekers', vindt u een aantal inspirerende teksten van de grondlegger van Aikido, Morihei Ueshiba. Zijn korte spreuken en citaten laten zien dat de weg van de strijder gebaseerd is op mededogen, wijsheid, onverschrokkenheid en liefde. De strijder is het beeld van de mens die het leven met open vizier tegemoet treedt, zich losbrekend uit zijn beperkingen.

Morihei Ueshiba (1883-1969) is de grootste krijgskunstenaar die de geschiedenis tot nu toe heeft gekend. Ueshiba's vermogen elke aanvaller te ontwapenen en meerdere tegenstanders tegelijk te vooeren en onder controle te houden, zonder hen zelfs maar aan te raken, moge uniek genoemd worden.

Ondanks het feit dat hij als strijder onoverwinnelijk was, was Morihei bovenal een vreedelievend mens, met een afkeer van strijd, oorlog en ander zinloos geweld. Zijn weg was 'Aikido', wat zoveel betekent als 'Vrede als kunst'.

Dit boekje brengt de essentie van Aikido daar waar zij hoort, in de harten en daden van de mens.

altamira



ISBN 90-6963-291-8



9 789069 632919

Morihei Ueshiba

VREDE ALS KUNST



Morihei Ueshiba

VREDE  
ALS  
KUNST



Tijdloze Klassiekers

Andere uitgaven in de serie Tijdloze  
Klassiekers'gedistribueerd.

Waar gereisd wordt is een weg - Tswang Tse  
Eeuwigheid en Stilte - Meester Eckhart  
Winnen zonder Strijd - Sun Tzu  
I Tjing - Thomas Cleary  
Tao van eenvoud - Huan-chu Daoren  
De profeet - Kahlil Gibran  
De leringen van Boeddha - Jack Kornfield  
Hua Hu Ching - Lao Tse

COLOFON

Nederlandse vertaling door Ad van Dun  
Omslagontwerp Ivar Hamelink  
Gezet uit de Goudy Oldstyle door Z-Work, Gouda  
Drukwerk omslag en binnenwerk  
Drukkerij Wormgoor, Almelo  
Vertaling van 'The Art of Peace' verschenen  
bij Shambhala Publ. Inc. Boston, USA 1992

© 1992 by John Stevens  
© 1993 Nederlandse vertaling, Altamira, Heemstede  
© 1993 Omslagillustratie Jos van Wunnink

ISBN 90-6963  
NUGI 613

VREDE ALS KUNST

MORIHEI UESHIBA

Samengesteld door John Stevens  
Vertaling door Ad van Dun

ALTAMIRA  
HEEMSTEDDE

# **MORIHEI UESHIBA: VREDE ALS KUNST**

## ***Wijze lessen van de Grondlegger van Aikido***

Samenstelling en vertaling: JOHN STEVENS

Oorspronkelijke uitgave: SHAMBHALA, Boston & London, 1992

Nederlandse vertaling: Ad van Dun

Uitgeverij Altamira, Heemstede, 1993

## INLEIDING

Morihei Ueshiba was de grootste krijgskunstenaar die de geschiedenis heeft gekend. Zelfs als oude man van tachtig kon Morihei elke vijand ontwapenen; hij kon elk willekeurig aantal aanvallers tegen de grond werken en hij kon een tegenstander klem zetten met slechts een enkele vinger. Al was Morihei als krijger onoverwinnelijk, toch was hij bovenal een man van vrede die vechten, oorlog en elke vorm van geweld verafschuwde. Zijn weg was Aikido, hetgeen vertaald kan worden in "Vrede als Levenskunst", "De Vredeskunst".

Vrede als Levenskunst is een ideaal, maar dit ideaal kwam tot ontwikkeling op talrijke fronten van het werkelijke leven. In zijn jongere jaren deed Morihei dienst als soldaat in de Russisch-Japanse oorlog; later leverde hij slag met piraten en bandieten tijdens een avontuur in Mongolië, om dan, na zich te hebben bekwaamd in een aantal krijgskunsten, te fungeren als instructeur aan de beste militaire academies van Japan. Maar gedurende heel zijn leven werd hij geplaagd door strijd en onenigheid in zijn omgeving: de botsingen van zijn vader met corrupte politici en hun knokploegen, de verwoestingen van de oorlog, en het brute optreden van de militaire leiders in zijn land.

Morihei wijdde zich aan een spirituele zoektocht, en hij beleefde een transformatie via drie visioenen. Het eerste visioen vond plaats in 1925, toen Morihei 42 jaar was. Nadat hij een vooraanstaand zwaardvechter had verslagen door al diens slagen en stoten te ontwijken (Morihei was ongewapend), liep Morihei de tuin in. "Plotseling schokte de aarde. Een gouden damp steeg op van de grond en nam mij op. Ik had het gevoel een gouden beeld te zijn geworden, en mijn lichaam leek zo licht als een veertje. Op datzelfde moment begreep ik het wezen van de schepping: de Weg van de Krijger is uitdrukking geven aan Goddelijke Liefde, een geesteshouding die alle dingen opneemt en voedt. Tranen van dankbaarheid en vreugde stroomden langs mijn wangen. Ik zag hoe de hele aarde mijn tehuis was, en de zon, maan en sterren mijn dierbare vrienden. Elke gehechtheid aan materiële zaken was verdwenen."

Het tweede visioen verscheen in december 1940. "Rond 2 uur in de ochtend, toen ik bezig was met rituele reinigingsoefeningen, vergat ik ineens iedere gevechtstechniek die ik geleerd had. Alle technieken die mijn leraren aan mij hadden overgedragen leken volledig nieuw. Het waren nu niet langer instrumenten om mensen te werpen of te klemmen, maar voertuigen voor de ontwikkeling van levenskracht, kennis, deugdzaamheid en invoelingsvermogen."

Het derde visioen diende zich aan in 1942, tijdens de bitterste gevechten van de Tweede Wereldoorlog, een van de zwartste perioden uit de geschiedenis van de mensheid. Aan Morihei verscheen de Grote Geest van de Vrede en toonde hem een pad dat kon leiden tot opheffing van alle strijd en tot verzoening van het mensdom. "De Weg van de Krijger is steeds ten onrechte beschouwd als een middel om anderen te doden en te vernietigen. Degenen die wedijver zoeken begaan een ernstige vergissing. Breken, kwetsen of vernielen is de ergste zonde die een mens kan bedrijven. De ware Weg van de Krijger is het voorkomen van geweld - het is de Kunst van de Vrede, de macht van liefde." Morihei zonderde zich af op het platteland en wijdde elke minuut van zijn verdere leven aan het verfijnen en verspreiden van Aikido, de Vredeskunst.

In tegenstelling tot krijgsklassieken uit de oudheid als *De Kunst van het Oorlogvoeren* en *Het Boek van de Vijf Ringen*, die uitgaan van de onvermijdelijkheid van oorlogvoeren en die doordachte strategieën aanprijzen om de overwinning te behalen, kwam Morihei tot het inzicht dat de aarde te gronde zal gaan als we doorgaan met vechten - tegen anderen, tegen onszelf, tegen onze omgeving. "De wereld zal steeds grondig van aanzien blijven veranderen, maar strijd en oorlog kunnen ons volledig vernietigen. Wat we nu nodig hebben zijn technieken die harmonie bevorderen in plaats van tweespalt. De Kunst van de Vrede is nu vereist, niet de Kunst van het Oorlogvoeren." Morihei onderwees de Vredeskunst als een creatieve discipline voor geest en lichaam, als een praktische manier van omgaan met agressie, en als een leefwijze die staat voor moed, wijsheid, liefde en vriendschap. De Vredeskunst kende voor hem geen grenzen, en hij was er van overtuigd dat de principes van deze kunst - verzoening, harmonie, samenwerking en invoeling - konden worden toegepast om alle uitdagingen in ons leven moedig onder ogen te zien, in persoonlijke relaties, in de maatschappelijke omgang, in het werk of in onze benadering van de natuur. Eenieder kan een krijger voor de vrede zijn.

Ook al ontstond Aikido via de persoon van Morihei in Japan, het was bestemd als een gift voor de hele mensheid. Sommigen hebben gekozen, of zullen in de toekomst kiezen, voor Aikido als hun eigen speciale Weg; zij beoefenen deze op de mat en passen hem toe in hun dagelijks leven. En nog veel meer mensen werden en zullen worden, hoop ik, geïnspireerd door de universele boodschap van de Vredeskunst en haar betekenis voor onze wereld.

De goddelijke schoonheid  
Van hemel en aarde!  
Alle schepselen  
Zijn leden van  
Eén familie.

De citaten in dit boek zijn gekozen uit Morihei's verzamelde redes, gedichten en calligrafieën, en uit mondelinge overlevering.

De term *ki* (*ch'i* in het Chinees) komt op enkele plaatsen voor; dit begrip verwijst naar de subtiele energie die het universum in beweging houdt, de levenskracht waarvan de schepping doordrongen is en welke alles samenbindt.

pag-13

Vrede als Levenskunst begint bij jou. Werk aan jezelf en aan de jou toegewezen taak in de Vredeskunst. Iedereen heeft een geest die verfijnd kan worden, een lichaam dat op een of andere wijze getraind kan worden, een geschikt pad om te volgen. De bedoeling van jouw bestaan hier is om je innerlijke goddelijkheid te verwerkelijken en de verlichting die je in je draagt tot uitdrukking te brengen. Leef vreedzaam, en breng de Kunst dan in praktijk bij al wat je tegenkomt.

pag-14

Een mens heeft geen gebouwen, geld, macht of aanzien nodig om de Vredeskunst te beoefenen. De hemel is precies daar, waar je nu bevindt, en dat is de juiste plaats om te oefenen.

pag-15

Alle dingen, materieel en spiritueel, komen voort uit één bron en hangen met elkaar samen als behorende tot één familie. Verleden, heden en toekomst liggen volledig besloten in de levenskracht. Het universum ontstond en ontwikkelde zich uit één bron, en wij zijn tot stand gekomen via het optimale proces van eenwording en samengaan.

pag-16

Vrede als Levenskunst is een medicijn voor een zieke wereld. Er is kwaad en onrust in de wereld omdat de mensen zijn vergeten dat alle dingen voortkomen uit één bron. Keer terug naar die bron, en laat alle zelfzuchtige gedachten en onbeduidende voorkeur of tegenzin varen. Wie van niets bezeten is, bezit alles.

pag-17

Als je jezelf niet  
Verbonden hebt  
Met echte leegte,  
Zul je nooit beseffen wat  
Vrede als Levenskunst betekent.

pag-18

De Vredeskunst werkt overal op aarde, van de onbegrensde ruimte tot de kleinste planten en dieren. De levenskracht doordringt alles met zijn scheppend vermogen. De Vredeskunst stelt ons in staat om deze kracht te herkennen en deze enorme voorraad universele energie aan te boren.

pag-19

Acht krachten houden de schepping in stand:  
Beweging en rust,  
Versteving en vervloeiing,  
Verspreiding en samentrekking,  
Eenwording en verdeling.

pag-20

Leven is groeien. Als we ophouden te groeien, in technische en in spirituele zin, dan zijn we zo goed als dood. Vrede als levenskunst is het vieren van de verbondenheid tussen hemel, aarde en mensheid. Het bevat alles wat waar, goed en mooi is.

pag-21

Er zijn momenten waarop het noodzakelijk is om je af te zonderen in verre bergen of afgelegen valleien, ten einde de verbinding met de levensbron te herstellen. Adem in en laat jezelf dragen tot de uiteinden van het universum; adem uit en breng de kosmos weer terug naar binnen. Vervolgens adem

je alle rijkdom en vruchtbaarheid van de aarde in je op. Meng tenslotte de adem van de hemel en de adem van de aarde met je eigen ademhaling, zodat de Adem van het Leven zelf voelbaar wordt.

pag-22

Alle principes van hemel en aarde leven binnen in jou. Het leven zelf is de waarheid, en dat zal altijd zo blijven. Alles ademt, in de hemel en op aarde. De adem is de draad die de schepping samenbindt. Wanneer men voeling heeft met de duizenden trillingen van het universele ademritme, krijgen de afzonderlijke technieken van de Vredeskunst gestalte.

pag-23

Kijk naar de eb en vloed van het getij. Wanneer de golven tegen de kust slaan, creëren ze schuimend en brekend een klank. Je adem zou eenzelfde patroon moeten volgen; met elke inademing absorbeer je het hele universum in je buik. Weet dat wij allen toegang hebben tot vier kostbaarheden: de energie van de zon en de maan, de adem van de hemel, de adem van de aarde, en de eb en vloed van het getij.

pag-24

Wie de Vredeskunst beoefent moet ervoor zorgen dat het bereik van Moeder Natuur beschermd wordt; het is de goddelijke weerspiegeling van de schepping en dient mooi en zuiver te blijven. Uit krijgerschap komt natuurlijke schoonheid voort. De verfijnde technieken van een krijger ontstaan net zo natuurlijk als het aanbreken van lente, zomer, herfst en winter. Krijgerschap is niets anders dan de vitale kracht welke alle leven in stand houdt.

pag-25

Wanneer het leven zegeviert, is er geboorte; wordt het gedwarsboomd, dan is er dood. Een krijger bevindt zich in een permanente strijd op leven en dood voor Vrede.

pag-26

Overweeg hoe deze wereld werkt, luister naar de woorden van de wijzen, en maak je al het goede eigen. Beschouw dit als je basis, en open van daaruit je eigen deur naar de waarheid. Let vooral op de waarheid die zich vlak vóór je bevindt. Bestudeer de beweging van het water van een bergstroom, dat soepel en vrij tussen de rotsen door vloeit. Leer ook van de heilige boeken en wijze mensen. Beschouw alles - zelfs bergen, rivieren, planten en bomen - als jouw leraar.

pag-27

Breng elke dag opnieuw tot leven door je te kleden met hemel en aarde, door je te baden in wijsheid en liefde, en door je te vestigen in het hart van Moeder Natuur.

pag-28

Laat niet na  
Om te leren van  
De reine stem van een  
Aldoor golvende bergstroom  
Die over de rotsen klatert.

pag-29

Vrede vindt haar oorsprong in de stroom der dingen - haar wezen lijkt op de beweging van de wind en de golven. De Weg is als de aderen waardoor het bloed circuleert in ons lichaam, voortgestuwd door de natuurlijke stroom van de levenskracht. Wijk je ook maar het geringste af van deze goddelijke essentie, dan ben je ernstig verdwaald.

pag-30

In je hart bevinden zich talloze vruchtbare zaden, die wachten om te ontkiemen. Zoals een lotusbloem zich uit het slijk ontvouwt tot een prachtige bloei, zo kan door toedoen van de kosmische adem de bloem van onze geest bloeien en vruchten dragen in deze wereld.

pag-31

Bestudeer het onderricht van de denneboom, de bamboe en de pruimebloesem. De denneboom is altijd groen, stevig geworteld en indrukwekkend. De bamboe is sterk, veerkrachtig en onbreekbaar. De pruimebloesem is gehard, welriekend en sierlijk.

pag-32

Houd je geest altijd zuiver en helder als de weidse lucht, de grote oceaan en de hoogste bergtop, ontdaan van alle denken. Zorg dat je lichaam altijd vervuld is van licht en warmte. Voed jezelf met de kracht van wijsheid en verlichting.

pag-33

Zodra je je bekommert om "goed" en "fout" van je medemensen, schep je een opening in je hart waardoor kwaadwilligheid kan binnendringen. Door het je meten aan, wedijveren met en kritiseren van anderen verlies je je kracht en word je verslagen.

pag-34

De doordringende schittering van de zwaarden,  
Gehanteerd door de volgelingen van de Weg,  
Trefte de kwade vijand  
Die zich diep verborgen houdt  
In hun eigen ziel en lichaam.

pag-35

Vrede als Levenskunst is niet gemakkelijk. Het is een gevecht op leven en dood, een afrekening met kwade verlangens en alle onechtheid in ons. Soms weerklinkt de Stem van de Vrede als een donderslag, die de mensen wakker schokt uit hun verdwazing.

pag-36

Kristalhelder,  
Klaar en licht,  
Geeft het gewijde zwaard  
Geen ruimte om  
Kwaad te laten nestelen.

pag-37

Om de Vredeskunst op de juiste manier te beoefenen, moet je:

De Geest tot rust brengen en terugkeren naar de bron.

Lichaam en geest reinigen door je te ontdoen van alle boosaardigheid, eigenbelang en verlangens.

Een diepe dankbaarheid in je dragen voor de geschenken die je ontvangt van het universum, van je familieleden, van Moeder Natuur, en van je medemensen.

pag-38

Vrede als Levenskunst is gebaseerd op Vier Grote Deugden: Moed, Wijsheid, Liefde en Vriendschap, gesymboliseerd door Vuur, Hemel, Aarde en Water.

pag-39

De kern van de Vredeskunst is je te zuiveren van verdorvenheid, in harmonie te zijn met je omgeving, en alle beletsels en hindernissen op je pad weg te nemen.

pag-40

Het enige medicijn tegen materialisme is het zuiveren van de zintuigen (oog, oor, neus, tong, lijf en brein). Als de zintuigen dicht zijn geslibd, dan wordt de waarneming verstikt. Hoe meer deze verstikt is, hoe groter de verontreiniging van de zintuigen wordt. Dit scheidt verwarring in de wereld, en dat is het grootste onheil. Maak je hart schoon en maak de zes zintuigen vrij, zodat ze zonder weerstand kunnen functioneren; dan zullen je hele lichaam en ziel gloeien.

pag-41

Alle leven is een uitdrukkingsvorm van de geest, is openbaring van liefde. De Vredeskunst weerspiegelt dat principe in zijn puurste vorm. Een krijger heeft de opdracht om een eind te maken aan alle strijd en onenigheid. Universele liefde komt tot uitdrukking in vele verschijningsvormen; iedere bestaansvorm moet zich vrij mogen uiten. Vrede als Levenskunst is ware democratie.

pag-42

Iedere meester, waar of wanneer dan ook, heeft zonder uitzondering de roep vernomen en is in harmonie gekomen met hemel en aarde. Er zijn vele paden die naar de top van de Fuji-berg voeren, maar er is slechts één spits: liefde.

pag-43

Trouw en toewijding leiden tot moed. Moed bevordert een geest van zelf-opoffering. De geest van zelf-opoffering scheidt vertrouwen in de macht van liefde.

pag-44

Het economisch principe vormt de grondslag van onze samenleving. Als de economie stabiel is, bloeit de gemeenschap. De ideale economie combineert het spirituele en het materiële, en de beste handelswaren zijn oprechtheid en liefde.

pag-45

De Vredeskunst heeft geen wapens of bruut geweld nodig om te slagen; in plaats daarvan stemmen wij ons af op het universum, handhaven rust in onze omgeving, stimuleren leven en voorkomen dood en vernietiging. De ware betekenis van de term *samoerai* is iemand die trouw dienst verleent aan de macht van de liefde.

pag-46

Ontwikkel en verfijn  
De geest van de krijger  
Zolang je deze wereld dient;  
Verhelder het Pad  
Vanuit je innerlijk licht.

pag-47

Het Pad van de Vrede is heel weids en vormt een weerspiegeling van het groots ontwerp der verborgen en zichtbare werelden. Een krijger is een levende tempel van het goddelijke, iemand die in dienst staat van dat grootse plan.

pag-48

Je geest moet in harmonie zijn met het functioneren van het universum; je lichaam moet een

samenspel vormen met de beweging van het universum; lichaam en geest moeten verbonden zijn tot één geheel, verenigd met de activiteit van het universum.

pag-49

Al verschilt onze weg volledig van de krijgskunsten uit het verleden, toch hoeven we het oude niet helemaal te laten varen. Neem waardevolle tradities op in deze nieuwe Kunst door ze te bekleden met een nieuwe dracht, en bouw vanuit de klassieke stijlen om betere vormen te scheppen.

pag-50

Door je dagelijks te bekwamen in de Vredeskunst zal je innerlijke goddelijkheid steeds helderder gaan stralen. Houd je niet bezig met goed of fout van anderen. Wees niet berekenend, en handel natuurlijk. Houd je geest gericht op de Vredeskunst en geef niet af op andere leraren of tradities. De Vredeskunst werkt nooit beperkend, beklemmend of belemmerend. Zij omvat allen en zuivert alles.

pag-51

Wees oprecht in je beoefening van de Vredeskunst, dan zullen kwade gedachten en daden vanzelf verdwijnen. Laat enkel de wens overblijven om de Weg nog intensiever te beoefenen.

pag-52

Zij die verlicht zijn, blijven voortdurend schaven aan zichzelf. Wat dergelijke meesters verwerkelijkt hebben kan men niet goed uitdrukken in begrippen of theorieën. De meest volmaakte acties weerspiegelen de patronen die te vinden zijn in de natuur.

pag-53

Geef dag na dag  
Alles in je oefening,  
Zo verfijn je je techniek:  
Gebruik het Ene om de Velen te vellen!  
Dat is de intentie van een Krijger.

pag-54

De Weg van de Krijger  
Is niet te meten  
In woord of geschrift:  
Vat het wezenlijke  
En ga verder naar verwerkelijking!

pag-55

Het doel van oefenen is lusteloosheid weg te nemen, het lichaam te sterken en de geest te polijsten.

pag-56

Ijzer is vol onzuiverheden, waardoor het verzwakt wordt; via smeden verandert het in staal en vindt vorm in een vlijmscherp zwaard. Mensen ontwikkelen zich op eenzelfde manier.

pag-57

Van oudsher zijn  
Grote kennis en moed  
De twee pijlers van het Pad geweest:  
Laat de kracht van oefening  
Lichaam en ziel verlichten.

pag-58

Leraren kunnen het onderricht slechts ten dele overdragen. Het is via je eigen toegewijde oefening, dat de geheimen van de Vredeskunst tot leven zullen komen.

pag-59

De Weg van de Krijger is gebaseerd op menselijkheid, liefde en oprechtheid; de kern van krijgshaftigheid is waarachtige moed, wijsheid, liefde en vriendschap. Het benadrukken van de fysieke aspecten van krijgskunst is nutteloos, want lichamelijke kracht is altijd aan grenzen gebonden.

pag-60

Een ware krijger wapent zich altijd met deze drie dingen: het blinkend zwaard van vredelievendheid; de spiegel van moed, wijsheid en vriendschap; en het kostbaar juweel van verlichting.

pag-61

Het hart van een menselijk wezen verschilt niet van de ziel van hemel en aarde. Houd in je oefening steeds de wisselwerking voor ogen tussen hemel en aarde, water en vuur, *yin* en *yang*.

pag-62

De Vredeskunst berust op het principe van passieve gehoorzaamheid. Omdat zij geen weerstand biedt, zegeviert zij al vanaf het begin. Wie er kwade bedoelingen of twistzieke gedachten op na houdt, delft ogenblikkelijk het onderspit. De Vredeskunst is onoverwinnelijk omdat zij zich nergens mee meet.

pag-63

De Vredeskunst kent geen competitie. Een ware krijger is onoverwinnelijk, omdat hij of zij zich nergens tegen afzet. *Verslaan* betekent de gedachten aan strijd verslaan die we in ons koesteren.

pag-64

Een tegenstander verwonden is jezelf verwonden. Vredeskunst is agressie controleren zonder blessures te veroorzaken.

pag-65

De volledig ontwaakte krijger kan vrijelijk gebruik maken van alle elementen die in hemel en aarde te vinden zijn. De ware krijger zoekt de juiste manier om de levende werking van het universum te leren kennen en om de krijgstechnieken te transformeren tot instrumenten van puurheid, goedheid en schoonheid. Geest en lichaam van een krijger moeten doordrongen zijn van verlichte wijsheid en diepe rust.

pag-66

Beoefen de Vredeskunst altijd op een tintelende en vreugdevolle manier.

pag-67

We moeten een strategie ontwikkelen die gebruik maakt van alle fysieke condities en elementen die direct voorhanden zijn. De beste strategie is vertrouwen op een onbeperkt scala van reactiepatronen.

pag-68

Een goede stand en houding weerspiegelen een juiste geestesgesteldheid.

pag-69

Wil je goede technieken ontwikkelen, houd dan je handen, voeten en heupen recht en gecentreerd. Als je gecentreerd bent, kun je vrij bewegen. Het fysieke centrum is je buik; als ook je aandacht daar gevestigd is, dan kun je er zeker van zijn dat je slaagt in alles wat je onderneemt.

pag-70

Beweeg als een lichtstraal:  
Spring als een bliksemschicht,  
Sla toe als een donderslag,  
Wervel in cirkels rond  
Een stevig centrum.

pag-71

Technieken maken gebruik van vier kwaliteiten die de aard van onze wereld weerspiegelen. Wees al naar gelang de omstandigheden: hard als een diamant, buigzaam als een wilg, vloeiend als water, of leeg als de ruimte.

pag-72

Valt de tegenstander aan met vuur, antwoord dan met water en maak jezelf volledig vloeibaar, vrij stromend. Van nature zal water nooit ergens tegen botsen of breken. Integendeel, elke aanval wordt zonder schade geabsorbeerd.

pag-73

In harmonische wisselwerking geven rechts en links vorm aan alle technieken. De linkerhand maakt contact met leven en dood; de rechterhand oefent er controle over uit. De vier ledematen van het lichaam zijn de vier pijlers van de hemel en brengen de acht richtingen tot leven, *yin* en *yang*, uiterlijk en innerlijk.

pag-74

Toon *yang*  
In je rechterhand,  
Breng het in evenwicht met  
Het *yin* van je linkerhand,  
En leid zo je partner.

pag-75

De technieken van de Vredeskunst zijn niet snel of langzaam, noch bevinden ze zich binnen of buiten. Ze gaan tijd en ruimte te boven.

pag-76

Ontspuit uit de Grote Aarde;  
Verrijs als Grote Golven;  
Sta als een boom, zit als een rots;  
Gebruik het Ene om Allen te treffen.  
Leer en vergeet!

pag-77

Als een tegenstander op je af komt, treed hem dan tegemoet en groet hem; wil hij zich terugtrekken, stuur hem dan op weg.

pag-78

Het lichaam moet driehoeksvormig zijn, de geest cirkelvormig. De driehoek vertegenwoordigt het

opwekken van energie en vormt de stabielste lichaamshouding. De cirkel verzinnebeeldt reinheid en volmaaktheid, de bron van onbegrensde technieken. Het vierkant staat voor stevigte, de basis van toegepaste controlevormen.

pag-79

Probeer altijd verbonden te zijn met hemel en aarde; dan zul je de wereld in zijn werkelijke gedaante zien. Alle eigendunk zal verdwijnen, en je kunt je verenigen met elke aanval.

pag-80

Als je hart groot genoeg is om je tegenstanders er in op te nemen, dan kun je recht door hen heen kijken en hun aanval vermijden. En heb je hen eenmaal opgenomen, dan zul je hen kunnen voeren langs een pad dat jou door hemel en aarde is geweest.

pag-81

Als je geen zwakheid kent  
En een lege geest bezit,  
Negeer je de verbeterde aanvallen  
Van je vijanden:  
Treed naar voren en handel!

pag-82

Bezie deze wereld niet met angst en afkeer. Treed dapper tegemoet wat de goden je bieden.

pag-83

Iedere dag van een mensenleven bevat vreugde en woede, pijn en plezier, duisternis en licht, groei en verval. Elk moment is getekend door het groots ontwerp van de Natuur - probeer niet dat te loochenen en je te verzetten tegen de universele orde der dingen.

pag-84

De Vredestechnieken  
Verdedigen deze wereld  
En beschermen de wegen  
Der goden en boeddha's;  
Zo laten zij ons elke uitdaging aangaan.

pag-85

Het leven zelf is een onophoudelijke beproeving. Door te oefenen moet je jezelf toetsen en polijsten, om de grote uitdagingen van het leven aan te gaan. Overschrijd leven en dood, dan zul je kalm en onbedreigd de weg kunnen vinden door elke crisis waarmee je geconfronteerd wordt.

pag-86

Wees zelfs dankbaar voor ontberingen, tegenslagen en verdorven mensen. Het omgaan met dergelijke hindernissen vormt een wezenlijk deel van de oefening in de Vredeskunst.

pag-87

Mislukking is de poort naar succes. Iedere fout helpt ons iets te leren.

pag-88

In extreme omstandigheden wordt het hele universum onze vijand; op zo'n kritiek moment is het van levensbelang om de eenheid van geest en techniek te bewaren - laat je hart niet haperen!

pag-89

Op het ogenblik  
Dat een krijger  
Een vijand ontmoet,  
Vallen alle dingen  
Op hun plaats.

pag-90

Ook al word je uitgedaagd  
Door een enkele vijand,  
Blijf op je hoede,  
Want je wordt altijd omringd  
Door een schare van vijanden.

pag-91

Vrede als Levenskunst is datgene vervullen waaraan tekort heerst.

pag-92

Om het Pad te verhelderen moet je bereid zijn om negenennegentig procent van de aanval van de vijand te ontvangen, en de dood recht in de ogen te zien.

pag-93

Door middel van onze technieken gaan we volledig in op een aanval, worden er helemaal één mee en controleren hem vastberaden. Daar waar je *ki* is gebundeld en gevestigd, vind je je krachtbron; verwarring en kwaadheid ontstaan wanneer de *ki*-stroom stukt.

pag-94

Er zijn twee soorten *ki*: gewone *ki* en ware *ki*. Gewone *ki* is ruw en zwaar; ware *ki* is licht en wendbaar. Om goed te kunnen functioneren, moet je je bevrijden van je gewone *ki* en moet je je organen doordringen met ware *ki*. Dat is de basis van machtige technieken.

pag-95

In de Vredeskunst vallen we nooit aan. Een aanval bewijst dat je de beheersing hebt verloren. Loop nooit weg voor welke uitdaging dan ook, maar probeer niet om een tegenstander op een onnatuurlijke manier klein te krijgen of te beheersen. Laat aanvallers komen hoe ze willen, en verenig je dan met hen. Jaag nooit achter je tegenstanders aan. Verander de richting van iedere aanval en zorg dat je je stevig erachter bevindt.

pag-96

Als de vijand mij voor zich ziet  
Valt hij aan,  
Maar tegen die tijd  
Sta ik al  
Veilig achter hem.

pag-97

Word je aangevallen, maak dan de bovenste, middelste en onderste delen van je lichaam tot één geheel. Ga in, draai en verenig je met je tegenstander, voor en achter, links en rechts.

pag-98

Je geest is het ware schild.

pag-99

Tegenstanders kruisen onophoudelijk ons pad, maar in werkelijkheid bestaat er geen tegenstander. Ga diep in op de aanval en neutraliseer deze, door die misplaatste kracht binnen je eigen veld te brengen.

pag-100

Hecht je blik niet aan de ogen van je tegenstander: hij zou je kunnen hypnotiseren. Laat je blik ook niet op zijn zwaard vallen: het zou je angst kunnen inboezemen. Richt je op geen enkele manier op je tegenstander: hij zou je energie kunnen absorberen. De kern van oefening is je tegenstander volledig in je eigen veld te brengen. Dan kun je gaan staan waar je maar wil.

pag-101

Zelfs de machtigste mens heeft maar een beperkt krachtveld. Lok hem uit dat veld en in je eigen veld, dan zal zijn kracht verdwijnen.

pag-102

Vermijd elke  
Slag en afweer,  
Links en rechts.  
Grijp de geest van je tegenstanders  
En jaag hen allen uiteen!

pag-103

De ware Vredeskunst is niemand van je krijgers op te offeren om een vijand te overwinnen. Versla je belagers door jezelf altijd in een veilige en onaantastbare positie te houden; dan zal niemand verliezen hoeven te lijden. De Weg van een Krijger, en de Weg van een Staatsman, is het stoppen van problemen voordat ze ontstaan. Het komt er op aan je tegenstanders spiritueel te verslaan door hen het onzinnige van hun acties te doen beseffen. De Weg van een Krijger is het grondvesten van harmonie.

pag-104

Maak je de goddelijke technieken eigen  
Van de Vredeskunst,  
En geen vijand  
Zal het wagen om  
Jou uit te dagen.

pag-105

Overhaast je niet in je oefening, want het duurt minstens tien jaar om je de basis eigen te maken en de eerste trede te bestijgen. Beschouw jezelf nooit als een alwetende, volmaakte meester; je moet dagelijks blijven oefenen met je vrienden en leerlingen, en je gezamenlijk ontwikkelen in de Vredeskunst.

pag-106

Vooruitgang  
Valt diegenen toe  
Die onafgebroken oefenen;  
Rekenen op geheime technieken  
Leid je nergens toe.

pag-107

Het heeft geen zin  
Om nu eens met deze techniek  
Dan weer met die te stoeien.  
Handel gewoon afdoende,  
Zonder reserve!

pag-108

Als je de ware vorm van hemel en aarde kunt zien, dan zul je ook klaarheid verwerven omtrent je eigen vorm. Als je helderheid hebt omtrent een bepaald principe, dan kun je het in praktijk brengen. Denk na over je inspanningen, na elke praktische toepassing. Ga zo onafgebroken verder.

pag-109

De Vredeskunst kan als volgt worden samengevat: *Ware overwinning is zelfoverwinning; moge die dag spoedig aanbreken!* "Ware overwinning" wil zeggen onwankelbare moed; "zelfoverwinning" symboliseert onophoudelijke inspanning; en "moge die dag spoedig aanbreken" vertegenwoordigt het stralend moment van triomf in het hier en nu.

pag-110

Werp beperkende gedachten van je af, en keer terug tot waarachtige leegte. Sta in het Grote Niets. Dit is het geheim van de Weg van een Krijger.

pag-111

Om de Vredeskunst werkelijk tot leven te brengen, moet je vrij kunnen verwijlen in de drie rijken van het zichtbare, het verborgene en het goddelijke.

pag-112

Als je de betekenis kent  
Van de Vredeskunst,  
Dan omvat dit moeilijke pad,  
Gewoon zoals het is,  
Het hemelgewelf.

pag-113

De technieken van de Weg van de Vrede veranderen voortdurend; elke ontmoeting is uniek en de juiste reactie moet zich op een natuurlijke manier aandienen. De technieken van vandaag zullen er morgen anders uitzien. Raak niet verward in vorm en uiterlijk van een uitdaging. De Vredeskunst heeft geen vorm - het is het onderzoeken van de geest.

pag-114

Welbeschouwd moet je je niet bekommeren om technieken. Hoe verder je komt, hoe minder technieken er zijn. Het Grote Pad is in wezen Geen Pad.

pag-115

De Vredeskunst die ik beoefen heeft plaats voor alle acht miljoen goden van deze wereld, en met elk van hen werk ik samen. De God van de Vrede is zeer invloedrijk; hij bewerkstelligt al wat goddelijk en verlicht is in alle landen.

pag-116

De Vredeskunst is een gebedsvorm die licht en hitte voortbrengt. Vergeet je kleine zelf, maak je los van objecten, en je zult licht en warmte uitstralen. Licht is wijsheid; warmte is liefde.

pag-117

Het bouwen van tempels en altaren is niet voldoende. Grondvest jezelf als een levend boeddhabeeeld. We moeten allen getransformeerd worden tot godinnen van mededogen of zegenvierende boeddha's.

pag-118

Vertrouw op Vrede  
Teneinde uitdrukking te geven  
Aan je talrijke vermogens;  
Breng rust in je omgeving  
En schep een heerlijke wereld.

pag-119

Het goddelijke is niet iets verhevens boven ons. Het bevindt zich in de hemel, het bevindt zich in de aarde, het bevindt zich in ons.

pag-120

Verbind jezelf met de kosmos, dan zal het idee van overstijgen ophouden te bestaan. Het begrip "transcendentie" behoort tot de profane wereld. Wanneer elk spoor van transcenderen verdwijnt, dan treedt de ware persoon - het Goddelijk Wezen - in verschijning. Maak jezelf leeg, en laat het Goddelijke werken.

pag-121

Je kunt het Goddelijke niet zien of aanraken met je grove zintuigen. Het Goddelijke bevindt zich in je, en niet ergens anders. Verenig jezelf met het Goddelijke, dan zul je goden kunnen zien, op elke willekeurige plek; maar probeer niet hen vast te houden of je aan hen te hechten.

pag-122

Het Goddelijke is niet graag opgesloten in een gebouw. Het Goddelijke verblijft graag buiten, in alle openheid. Het bevindt zich in dit lichaam van jou. Ieder van ons is een universum in het klein, een levende tempel.

pag-123

Wanneer je diep buigt voor het universum, dan buigt het terug; wanneer je Gods naam uitspreekt, weerklinkt die binnen in je.

pag-124

De Vredeskunst is een religie die geen religie is; zij vervolmaakt en voltooit alle religie.

pag-125

De Weg is oneindig uitgestrekt. Van de oudheid tot op de dag van vandaag zijn zelfs de grootste wijzen niet in staat geweest om de waarheid in zijn geheel te zien en te vatten; de uitleg en het onderricht van meesters en heiligen brengen slechts een deel van het geheel tot uitdrukking. Niemand kan over dergelijke dingen in hun volle reikwijdte spreken. Ga enkel af op het licht en de warmte, leer van de goden, en zorg dat je door de kracht van toegewijd oefenen in de Vredeskunst, één wordt met het Goddelijke.