

BERNHARD
MOESTL



De weg
van de
Shaolin

Acht stappen naar innerlijke kracht
en doorzettingsvermogen



Karakter Uitgevers B.V.

Inhoud

	Inleiding	II
	Leer hoe dit boek werkt en hoe je er het meeste aan hebt	
1	De weg van je niet laten misleiden	19
	Leer om de waarheid ook dan te zien als ze je niet goed van pas lijkt te komen	
2	De weg van het ogenblik	45
	Leer om al je energie op het hier en nu te concentreren	
3	De weg van het terugwijken	63
	Leer om je van je eigen kracht te bevrijden	
4	De weg van de onthaasting	83
	Leer dat snelheid slechts tot energieverlies en fouten leidt	

5 De weg van de onthouding 103
Leer dat gretigheid veel aanvallen juist
mogelijk maakt

6 De weg van de eigen verantwoordelijkheid 121
Leer dat niemand je kan beperken, behalve jijzelf

7 De weg van de actieve weerstand 141
Leer dat alleen niet-willen nog niet tot
verandering leidt

8 De weg van het zelfvertrouwen 163
Leer dat je op anderen overkomt zoals
je jezelf ziet

Epiloog 183

Dankwoord 185

Inleiding

*Eerst moet de zege
achter de eigen muren worden behaald,
dan volgt de zege buiten
op het slagveld helemaal vanzelf. (Lü Buwei)*

Leer hoe dit boek werkt en hoe je
er het meeste aan hebt

Van harte welkom! Goed dat je er bent. En mooi dat je je samen met mij in een onderwerp wil verdiepen waar nog altijd heel wat mensen met een grote boog omheen lopen: de kunst van de strijdloze overwinning.

Wat ik namelijk steeds weer met verbazing moet vaststellen, is dat ‘strijd’ tegenwoordig een groot taboe is. Als ik erover spreek, wordt me vaak gevraagd waarover ik het in deze vreedzame tijden eigenlijk heb. Ik krijg de indruk dat veel mensen vinden dat als je de realiteit van de strijd negeert, je die ook uit de weg gaat.

Maar wie zo denkt, lijkt op de man die wordt gewaarschuwd dat een dief hem van zijn portemonnee wil beroven en dan enkel de schouders ophaalt en zegt: ‘Waarom zou iemand nu uitgerekend mij willen bestelen?’

Want of we het nu onder ogen willen zien of niet, het idee van strijd is diep in ons verankerd.

De Duitse schrijver Christian Friedrich Hebbel schreef al: ‘Als twee mensen elkaar kussen, sluipen de anderen voorbij; als ze met elkaar vechten, staan allen er als een koor omheen.’

Ik wil daarmee beslist niet zeggen dat we plezier ontleen aan strijd. Maar in ons taalgebruik ontdek je hoe alomtegenwoordig hij is. Ook de mensen die het bestaan van strijd ontkennen, nemen achteloos woorden als *concurrentiestrijd*, *de strijd der seksen*, *prijsvecters* of *pennenstrijd* in de mond. Aan de ene kant, en dat is het grote dilemma, zou onze samenleving niet kunnen functioneren zonder onze aangeboren behoefte om elkaar te vertrouwen en met elkaar in vrede te leven. Maar aan de andere kant is strijd een natuurprincipe, dat zich niet eenvoudig laat ontkennen.

In wezen begint het al bij het banale feit dat talloze dieren graag andere opeten. Omdat deze prooidieren natuurlijk niet opgegeten willen worden, is een strijd op leven en dood het onvermijdelijke gevolg.

Nu wordt van ons mensen verondersteld dat we ons onderscheiden door het vermogen om in vrede met elkaar te kunnen leven. Elke functionerende gemeenschap heeft regels die een leven zonder strijd mogelijk moeten maken. Maar schijn bedriegt. Want zelfs de best georganiseerde samenleving berust in haar diepste wezen op strijd.

Al is in elk land wettelijk geregeld wie welke belasting moet betalen, tegen de ambtenaren die die belasting moeten innen, strijden belastingadviseurs die proberen de wet in het voordeel van hun cliënten uit te leggen.

Als ik nu terugkijk op mijn tijd in Shaolin, dan denk ik in dit verband steeds weer terug aan het volgende idee: we moeten ons de tactiek van onze tegenstanders eigen maken als we hun aanvallen met succes willen afslaan. Je kunnen verdedigen betekent: op dezelfde manier kunnen aanvallen als de vijand.

Nu kun je daartegen inbrengen dat mensen individueel te veel verschillen om daar een algemeen geldend systeem voor te kunnen opstellen. Maar kijk eens naar een kat, vervolgens naar een andere kat en dan naar een derde. Hoewel ook deze dieren volkomen zelfstandige wezens zijn, zul je al snel vaststellen dat alles wat eruitziet als een kat, zich gedraagt als een kat. En zo zijn ook mensen voorspelbaar in hun verlangens, hun bedoelingen en hun gedrag. Een waarheid die overigens ook voor jou geldt.

In dit boek wil ik graag vertellen wat ik in de loop van vele jaren op het Aziatische continent heb geleerd over dit grote thema: strijd en de kunst van de strijdloze overwinning.

Om er echt iets aan te hebben, vraag ik je om het volgende tot je door te laten dringen: we kunnen maar zoveel uit het leven halen als we bereid zijn erin te steken. Uit niets komt niets voort. En vooral niet als het om de strijdloze overwinning gaat. Daarom heb ik dit boek als een werkboek bedoeld en stimuleer ik je keer op keer om zelf aan de slag te gaan. Zeker, je zult ook het nodige leren van dit boek als je het alleen maar leest, maar daarmee laat je dan wel een groot deel van het potentieel liggen. Het effect zou vergelijkbaar zijn met het lezen van een boek over gevechtstechniek zonder zelf fysiek actief te zijn. Na afloop

weet je weliswaar heel wat over het onderwerp, maar je praktische bekwaamheid in zelfverdediging zal amper zijn verbeterd. Voor een optimaal resultaat van je zelfreflectie kun je er het beste een schriftje bij pakken, dat je op je weg naar de strijdloze overwinning zal begeleiden. Als je dit boek hebt doorgewerkt, zal het schrift meer van je weten dan veel van je beste vrienden. Schrijf er daarom met grote letters je naam op en ga er zorgvuldig en discreet mee om. Als je zo nu en dan door je antwoorden bladert, zul je constateren dat de focus op dit onderwerp je denkwijze, maar ook je handelen heeft veranderd.

Tijdens het lezen zul je vragen tegenkomen die je beslist moet beantwoorden voor je verder gaat. Alleen zo kun je te weten komen hoe je in een situatie daadwerkelijk reageert of wezenlijk denkt over een bepaalde zaak. Als je de achtergrond van een vraag al kent vóór je die beantwoordt, is het alsof ik de clou vertel vóór de grap zelf.

En hoewel ik je aanraad de vragen schriftelijk te beantwoorden is dat natuurlijk niet verplicht. Je kunt de antwoorden ook in je smartphone opslaan of in je hoofd beantwoorden. Waar het mij vooral om gaat, is dat je eerlijke antwoorden geeft. Ik bedoel daarmee dat je die antwoorden geeft die spontaan in je opkomen, en niet die waarvan je denkt dat ze van je worden verwacht. Buiten jezelf zal niemand weten wat je hebt geantwoord en vergeet niet:

De enige persoon die je nooit mag voorliegen ben je zelf

Dan wil ik je ook nog vragen je tijdens het lezen open op te stellen. Ik ben me er volledig van bewust dat je niet met alles wat ik schrijf zult instemmen. Dat hoeft ook helemaal niet. Omdat ik jouw persoonlijke situatie niet ken, zie ik het vooral als mijn taak je te laten beseffen welke denkwijzen jou tot prooi maken, en je te tonen wat je daartegen kunt doen.

Als je al een of meer boeken van mij hebt gelezen, zullen enkele uitgangspunten je misschien bekend voorkomen. Sommige heb ik bewust herhaald, omdat ik het belangrijk vind deze punten nog eens op een rijtje te zetten. Andere heb ik opnieuw geformuleerd om wat eraan ten grondslag ligt opnieuw uit te leggen. Natuurlijk is alles zo geconstrueerd dat je mij ook kunt volgen als je mijn andere boeken niet hebt gelezen.

Ik vind het belangrijk om hier te benadrukken dat de reden waarom we ons met strijd bezighouden nooit de strijd zelf is. Het gaat er vooral om de strijd te vermijden en de overwinning te behalen vóór de strijd is losgebrand. 2500 jaar geleden schreef de Chinese generaal Sun Tzu al: 'Als je de vijand en jezelf kent, hoef je het resultaat van honderd veldslagen niet te vrezen.'

Er liggen nu acht wegen voor ons, die stuk voor stuk naar een belangrijk doel leiden: de strijdloze overwinning. Wegen

waarop je zowel je eigen sterke en zwakke punten en angsten zult tegenkomen als de vaak verborgen tactieken van onze tegenstanders. Ben je er klaar voor? Laten we dan beginnen.

Zoek niet naar
de waarheid
maar bevrijd je
van je meningen.

(uit China)



Oefeningen

Is terugwijken een teken van zwakte?

Wat betekent 'iets over je kant laten gaan'?

Waarmee kan een ander jou het snelst van je stuk brengen?
