

ROBERT VERNOOY

**VAN DE WEG
NAAR DE STRAAT**

Krijgskunst als levenskunst

Boom – Amsterdam

Inhoud



Enkele vingerwijzingen 9

DEEL I — HET ZELFLOZE ZELF 11

Wat wordt er overwonnen als je jezelf overwint?

De wereld als wil en wedijver 13

Krijgskunst en deugdethiek 22

Intermezzo 27

Flow: de weg van de lege hand 29

Imitatie en identificatie 36

‘Fysiek is altijd psychisch’ 41

Vechten als vormingswerk 50

DEEL II — DE DUBBELE WEG 59

Hoe werd de samoerai een levenskunstenaar?

Krijg en kunst 61

Kleine en grote geschiedenis 71

Een ‘heerlijk’ ideaal 77

Vechtende monniken 83

Hovelingen en houwdegens 96

Zelfverzaking en zelfvervolmaking 103

Krijgsman in vreedstijd 121

Het land van het bu 139

Zen en de kunst van het omdenken 147

De kracht van sterke verhalen 152

DEEL III — SPIDER-MAN EN DE GARANTENSTELLUNG 161

Wat is gepast geweld?

De weg 163

De wet 181

DEEL IV — HOLLE VORMEN, VOLLE VORMEN 195

Wanneer wordt het hoe een wat?

Formaliteiten 197

De plaats van de Weg 212

De vogeltjesdans 219

De diepte van de beweging 232

Ritueel en zelfverbetering 244

DEEL V — LUISTEREN MET JE BUIK 265

Hoe kun je vechten vanuit verbinding?

Eerste tafereel: Oost 267

Tweede tafereel: West 268

Oefeningen in fijngevoeligheid 270

Iedereen is een eiland 288

De gesel van de identiteit 294

Het kleine en het grote zelf 304

ONBEREIKBAAR DICHTBIJ 321

Bij wijze van nawoord

Erkentelijkheid 327

Noten 329

Woordenlijst 359

'Art cannot change the world but it can contribute to changing the consciousness and drives of the men and women who could change the world.'

- Herbert Marcuse (*The Aesthetic Dimension*)

Enkele vingerwijzingen



De meeste lezers zullen bij een woord als krijgskunst aan vechten denken. Maar voor mij is het belangrijkste bij budo, de krijgskunst als een levensweg, niet het vechten maar het streven naar zelfverbetering vanuit het oogpunt van verbinding en conflictbeheersing. Daarbij vind ik veel inspiratie in het boeddhisme, al zou ik mezelf geen boeddhist willen noemen. Volgens deze levensleer zijn wij allemaal volmaakt zoals we zijn, compleet met al onze gebreken. Dat wil niet zeggen dat er binnen die gebrekkige perfectie geen ruimte is voor verbetering.

Sommigen vechten voor een betere wereld vanuit de overtuiging dat zij er dan zelf ook beter op zullen worden. Mijn insteek is kleinschaliger. Ik geloof namelijk in het ouderwetse gezegde dat een betere wereld bij onszelf begint, bij het veranderen van ons bewustzijn. Kunst kan hierbij helpen, zeker als je er niet alleen een passieve consument van bent maar er ook actief aan deelneemt. Dan kan kunst een levenskunst worden. Dat geldt met name voor de oosterse krijgskunsten, waar geestelijke vorming en lichamelijke oefening samenvallen en de kunstenaar zelf het materiaal is.

Een kernbegrip in dit boek is ‘belichaamde cognitie’, de manier waarop bij ons allemaal lichaam, geest en de wereld om ons heen met elkaar verweven zijn. Als het goed is, beperken de lessen van een krijgskunst zich niet tot de ruimte waar zij wordt beoefend, de dojo. Welbeschouwd is het de bedoeling dat je de weg die in zo’n dojo wordt onderwezen ook op straat gaat volgen, in de praktijk van het dagelijks leven, met al zijn persoonlijke en maatschappelijke conflicten en problemen. Zoals de legendarische zwaardvechter Miyamoto Musashi schreef: ‘Ken je de weg in ruime zin, dan zul je hem overal in zien.’

Bij het schrijven kon ik er zo nu en dan niet aan ontkomen om de oosterse en de westerse cultuur tegenover elkaar te stellen. Zulke dualiteiten zijn uiteraard slechts schematische kaders,

krukken voor ons soms wat kreupele westerse denken. Het gaat hier niet om statische tegenstellingen, maar om een dynamische twee-eenheid, zoals in het yin-yangsymbool. Dat bestaat uit twee om elkaar heen draaiende kronkels, een witte en een zwarte. In de witte zit echter een zwarte stip en in de zwarte een witte. Met andere woorden, yin heeft altijd iets van yang, en omgekeerd. Dat geldt ook voor de dualiteiten in deze beschouwingen.

Het heeft zelf iets dubbels, een boek over krijgskunst als levenskunst. Eigenlijk is het niet echt een onderwerp om over te praten of te schrijven, het is in de eerste plaats iets wat je moet doen. Alle woorden die ik eraan zal wijden zijn dan ook niet meer dan vingerwijzingen om de lezer een idee te geven hoe je vanuit een krijgskunst aan jezelf (en aan de wereld) kunt werken en hoe verschillende krijgslieden dat in de loop der geschiedenis daadwerkelijk hebben gedaan.

Vooraf nog even enkele opmerkingen met betrekking tot het taalgebruik. Hoewel ik de diverse begrippen uit de Japanse en Chinese cultuur en krijgskunst zoveel mogelijk in de lopende tekst heb uitgelegd, is achter in dit boek een verklarende woordenlijst opgenomen die de lezer kan raadplegen als hij of zij niet weet of is vergeten wat een bepaalde term betekent. Voor lezers die graag wat meer de diepte in zouden willen heb ik in de eindnoten nog de nodige aanvullingen en kanttekeningen opgenomen die in de lopende tekst wellicht te specialistisch zouden zijn.

Wat mogelijk tot verwarring kan leiden, is de Japanse regel dat de meervoudsvorm gelijk is aan het enkelvoud, bijvoorbeeld in woorden als 'dojo', 'samoerai' en 'kata'. Een andere conventie, die ik bij de notatie van persoonsnamen heb aangehouden, is dat in het Japans de voornaam na de familienaam komt (wat op zich wellicht iets zegt over de onderliggende culturele waarden). Bij 'Funakoshi Gichin' is de eerste naam dus de achternaam.

Verder ben ik niet overal even consequent geweest in de spelling van Japanse en Chinese woorden en namen. Dat ik verschillende schrijfwijzen door elkaar heb gebruikt, is omdat ik een bepaalde spelling vaak gewoon mooier vind dan de Nederlandse fonetisering of de ook niet altijd even consequente voorkeursspelling, bijvoorbeeld 'bushido' in plaats van 'boesjiedo' en 'Tokyo' in plaats van 'Tokio'.

DEEL I

HET ZELFLOZE ZELF

Wat wordt er overwonnen als je jezelf overwint?



‘Het is een ziekte om alleen aan winnen te denken.’

– Yagyu Munenori (1571-1646), *Heiho kadensho*

‘De weg van de Boeddha bestuderen is je zelf bestuderen.
Je zelf bestuderen is je zelf vergeten. Je zelf vergeten is verlicht
worden door de tienduizend dingen.’

– Eihei Dogen (1200-1253), *Genjokoan*

De wereld als wil en wedijver



Toen mijn zoon nog een zoontje was en enig talent voor judo bleek te hebben, werd hij uitgenodigd om mee te trainen met het wedstrijdteam van zijn judoschool. Van mij hoefde dat niet zo nodig, maar omdat hij het zelf graag wilde, vond ik het best. In de daaropvolgende maanden maakten wij allebei kennis met het wedstrijdwereldje en ging ik als ‘ouder-begeleider’ met hem mee naar sportzaaltjes in troosteloze buitenwijken en afgelegen plaatsjes op het platteland.

Het had iets aandoenlijks, al die fanatiek duwende en trekkende kinderen in hun witte pakjes. Zo was ik ook geweest, toen ik als kind aan judo deed. Wat me tegenstond, was het enorme fanatisme van het volwassen publiek, voornamelijk ouders en andere familieleden. Dat leek volledig in strijd met de hoogstaande morele waarden van het *ju-do*, oftewel ‘de weg van de zachtheid’. Ik hoor nog hoe een moeder haar kind tijdens een vriendschappelijk toernooitje toeschreeuwde: ‘Vooruit! Gooi hem door de mat!’ In gedachten zag ik hoe de jonge judoka zijn tegenstander zo hard door de mat gooide dat hij aan de andere kant van de planeet uitkwam, misschien wel in Japan, in de Kodokan, de hoofddojo van het internationale judo. Ik vroeg me af of en hoe je daar een beter mens van werd, zoals het doel schijnt te zijn bij de beoefening van deze vorm van lichamelijke opvoeding.

Mijn zoon was nog volop in de groei en kwam van de ene dag op de andere in een hogere gewichtsklasse. Het gewichtsverschil was misschien maar een paar boterhammetjes, maar ja, we hadden van tevoren kunnen weten dat hij niet altijd in de klasse tot 30 kilo zou blijven waar hij zo ‘lekker in meedraaide’. Daar was hij op het laatst een van de zwaarsten; nu was hij opeens een van de allerlichtsten. Bij zijn eerste potjes moest hij het opnemen tegen een paar van de zwaarste jongens uit zijn nieuwe gewichtsklasse. Tot zijn teleurstelling werd hij telkens in minder dan een minuut uitgeschakeld.

Terwijl wij in de stromende regen terug naar huis reden, zei ik tegen hem het soort dingen dat vaders dan horen te zeggen: dat hij van verliezen iets kon leren wat belangrijker was dan winnen. Mijn stichtelijke praatjes over sportiviteit en de nobele kunst van het verliezen waren echter niet aan hem besteed. Hij wilde ophouden met judo en het kostte me veel moeite om hem duidelijk te maken dat hij nu in dezelfde positie verkeerde als de jongetjes die eerder van hem hadden verloren. Omdat hij er zelf voor had gekozen en ik niet gelijk aan zijn defaitisme wilde toegeven, vond ik dat hij in elk geval door moest gaan tot het eind van het seizoen. Als hij er dan nog steeds mee wilde stoppen, had ik daar vrede mee. En dus ging hij door en won hij ook wel weer wat wedstrijdjes, maar aan het eind van het seizoen hield hij er toch mee op.

Ik wou dat mijn zoon en ik erbij hadden kunnen zijn toen Anton Geesink in 1964 de Japanse judokampioen Kaminaga Akio versloeg bij de Olympische Spelen in Tokyo. Hoewel Geesink een harde vechter was, ging zijn wil om te winnen niet ten koste van het respect voor zijn tegenstander. Meteen nadat hij Kaminaga had verslagen, joeg hij de leden van de Nederlandse delegatie die hem wilden feliciteren van de mat omdat hij eerst nog moest afgroeten. Dit in meerdere opzichten bijzondere moment was en blijft een waardevolle les voor eenieder die denkt dat bij wedstrijdsport winnen belangrijker is dan respect en etiquette. Door zijn waardige optreden werd Geesink een held in Japan, ook al betekende zijn overwinning het einde van de Japanse hegemonie in het judo.

De ratrace

Het is moeilijk om een goede verliezer te zijn in een samenleving waarin je van jongs af aan leert om jezelf met anderen te meten en alles te beoordelen in termen van goed, beter en best, als in het olympische motto 'citius, altius, fortius' (sneller, hoger, sterker, later veranderd in 'sneller, hoger, verder'). Of het nu gaat om roem, kapitaal of modeverschijnselen, ons hele leven lijkt steeds meer beheerst te worden door virale op- en neerwaartse spiralen, waar-

door er steeds bredere kloven ontstaan tussen veel, meer, meest en weinig, minder, minst.

Wie is de sterkste, de snelste, de rijkste, de grootste, de mooiste? Vooral de massamedia grossieren in dit soort infantiele vragen. Bijna dagelijks lees ik in nieuwsberichten dat er weer een record is gebroken, dikwijls op gebieden waar dat volslagen onzinnig lijkt, zoals bezoekersaantallen, hittegolven of kunstverkoppen. Het voegt niets toe en bevestigt ons slechts in onze neiging om te vergelijken. Ik vraag me af of er werkelijk mensen zijn die juichen wanneer ze lezen dat er een recordbedrag is betaald voor een schilderij of dat iemand het record soep roeren heeft gebroken. Het *Guinness Book of Records* staat vol met zulke prestaties. Als je daar eenmaal op gaat letten, wordt het moeilijk om de rest van het nieuws nog serieus te nemen.

Binnen dit competitieve wereldbeeld zijn onze medemensen geen lotgenoten maar rivalen met wie wij dagelijks menen te moeten concurreren om de schaarse bestaansmiddelen. Ik zou niet zonder meer durven zeggen dat mensen per definitie deugen, maar ik geloof wel dat het Kwaad – afgunst, haat, geweld en agressie – pas bij hen naar boven komt wanneer ze het gevoel hebben dat ze onder druk staan, bijvoorbeeld door de angst voor de schaarste, die hun van alle kanten wordt aangepraat. Op mijn vele minder verlichte momenten voel ik het zelf ook: de druk van iedereen die mij belemmert in mijn vrijheid, een tenenkrommende bron van tekort, ongemak en oponthoud. Mijn concurrenten zijn de anderen die zich verdringen in de rij bij de kassa in de supermarkt of in de onafzienbare file op de snelweg als ik haast heb, en dat heb ik eigenlijk altijd (het leven is immers te kort om er de tijd voor te nemen). Op zulke momenten kan ik me moeilijk verbonden voelen met mijn medemensen.

De Belgische psycholoog en psychotherapeut Paul Verhaeghe stelt dat elke maatschappij haar eigen aandoeeningen creëert.¹ Hij legt een verband tussen de toegenomen competitie- en prestatiedrang en de toename van sociale angst en depressies, vooral onder invloed van de druk op de werkvloer en de ideaalbeelden die ons via reclame en sociale media worden opgedrongen. Vol-

gens hem is de angst voor de ander een basisgevoel geworden binnen de hyperindividualistische, competitieve meritocratie van het neoliberale marktdenken.

Wat hier is verdwenen, is het 'com' in competitie, het element van gezamenlijkheid in de onderlinge wedijver, waardoor rivalen het beste in elkaar naar boven kunnen halen. Op zich is competitie dus niet in strijd met coöperatie. De Amerikaanse psycholoog David Light Shields geeft dit als definitie: 'Competitie is het gezamenlijk nastreven van uitmuntendheid door de uitdaging die de tegenstander biedt aan te gaan en hem te overtreffen.'² Maar ook Shields geeft toe dat competitie in sport, economie en politiek al te vaak onttaardt in een zelfzuchtig streven naar dominantie of superioriteit tot elke prijs.

In de kindercompetitie leer je al dat het om de knikkers gaat en niet om het spel. In dat opzicht ben ik het eens met de voormalige Amerikaanse judokampioen Paul Takuya Nogaki. Hij gelooft niet dat competitie 'gezond' is voor jonge kinderen: 'Wedstrijden zijn voor kinderen wat suiker is voor de tanden. De meesten verliezen bij wedstrijden en het is duidelijk waarom dat leidt tot twijfel aan zichzelf. Winnen bouwt geen karakter in een zevenjarige, het laat een kind slechts tijdelijk schitteren. Studies tonen aan dat competitie gevoelens van eigenwaarde afhankelijk maakt van externe feedback-bronnen. Je waarde wordt wat je gepresteerd hebt. Of erger nog: de eigenwaarde van je kind wordt evenredig aan het aantal mensen dat het heeft verslagen.'³ Uit onderzoek is gebleken dat de wil om te winnen rond het vierde levensjaar ontstaat.⁴ Die wil wordt ongetwijfeld gevoed door het gedrag van fanatieke sportouders zoals hierboven beschreven, die hun kind berispen of zelfs straffen als het bij een vriendschappelijk toernooitje niet met een mooie beker naar huis gaat. De vader, streng: 'Dat was ontzettend stom van je. Wat ben je nou?' Het kind, bedremmeld: 'Stom, papa...'

De angst om te verliezen en de behoefte van ons ego om voortdurend te bewijzen dat wij beter (of tenminste niet minder) zijn dan anderen laten weinig ruimte voor gevoelens van verbondenheid en saamhorigheid. 'The winner takes it all.' De sociaaleconomische verliezers van de geschiedenis hebben geleerd om dat te