



Paulo Coelho

De kunst van de vrede

Wat de Japanse vechtsport aikido ons kan leren over het leven en het universum.

VAN DE PAAR VECHTSporten die ik in de loop van mijn leven beoefend heb, sprak aikido me het meest aan. De vechtsport is ontwikkeld door Morihei Ueshiba (1883-1969) en de naam wil zoveel zeggen als 'de kunst (of de weg) van de vrede'. Ik weet nog hoe ik avond aan avond met mijn vrienden bezig was zo te leren vechten dat alle negatieve energie van de tegenstander zich uiteindelijk tegen hemzelf keerde.

Ueshiba staat bij de beoefenaren van aikido bekend als 'de Grote Meester', hij heeft een reeks filosofische oefeningen, lezingen, gedichten en gesprekken met leerlingen nagelaten. Hier volgen enkele van zijn belangrijkste lessen.

De Kunst van de Vrede begint in jou; span je in om ervoor te zorgen dat ze aan je zijde blijft. Iedereen heeft een geest die je kunt vervolmaken, een lichaam dat je kunt trainen en een weg die je kunt volgen.

Je bent op de wereld om die drie doelen te verwezenlijken en daarvoor zijn twee dingen noodzakelijk: je kalmte bewaren en de kunst in de praktijk brengen bij alles wat je doet.

Alles in het universum is uit een en dezelfde bron afkomstig. Deze bron, die we leven noemen, bevat ons verleden, ons heden en onze toekomst. Afhankelijk van de vooruitgang die een mens boekt op de weg, kan hij zijn levensenergie al of niet tot een harmonisch geheel maken.

Het kwaad ontstaat op het moment waarop we gaan geloven dat iets alleen ons toebehoort terwijl het iedereen toebehoort; dat veroorzaakt hoogmoed, nutteloze verlangens en woede. Maar iemand voor wie de dingen geen obsessie zijn, zal eindigen als heer van alles.

Om de kunst van de vrede te beoefenen moeten we ons afwisselend onderdompelen in de acht tegengestelde krachten waarop het Universum rust:

*beweging en stilstand,
onbuigzaamheid en aanpassing,
spanning en ontspanning,
eenwording en afscheiding.*

Het is overal aanwezig, in de uitgestrekte ruimte tot zelfs in het kleinste plantje; in elk ding is een reusachtige reserve aan



universele energie opgeslagen die aangewend kan worden ten dienste van iedereen.

Leven betekent ontwikkeling. Om dat te verwezenlijken moet je in je ziel hoge bergen beklimmen en afdalen in diepe ravijnen. Adem in en voel hoe je alles wat in de lucht en op de aarde bestaat naar binnen zuigt. Adem uit en voel hoe je adem die je lichaam verlaat het zaad van de vruchtbaarheid draagt. Je adem zal de mensheid waarachtiger, beter en mooier maken.

Het leerproces van de mens laat zich vangen in de manier waarop hij bewust ademhaalt. Telkens als hij dat doet, deelt hij in de machtige energie waarop de schepping rust.

Zorg ervoor dat elke dag werkelijk nieuw is, door je te kleden met de zegeningen van het paradijs, door te baden in wijsheid en liefde en je onder bescherming te stellen van Moeder Natuur. Leer van de wijzen en uit de heilige boeken, en vergeet niet dat elke berg, rivier, plant of boom jou wel iets te leren heeft. ■

PAULO COELHO is de Braziliaanse auteur van vele populaire boeken, waaronder *De Alchemist*. paulocoelho.com