



Als de vijand aanvalt

Bruce Lee zei: **“When the enemy attacks, there is no enemy.”** Hij bedoelde dat de vijand vaak niet echt bestaat, maar iets is wat in ons hoofd gebeurt. Als je echt in het moment bent en openstaat voor wat er gebeurt, zie je dat die vijand niet echt is.

Veel problemen ontstaan door ons ego. Het **ego** zegt: “Ik tegen jou,” en creëert een scheiding tussen mensen. Daardoor ontstaat angst en strijd. Maar als we ons hart openen met liefde, voelen we dat we verbonden zijn. Dan valt die scheidingsmuur weg en is er geen vijand meer. De Bijbel zegt hierover: “Heb uw naaste lief als uzelf” (Marcus 12:31). Liefde helpt ons om samen te zijn, zonder vijanden.

Het idee van Yin en Yang past hier goed bij. Yin en Yang zijn twee **tegenstellingen** die samen **één geheel** vormen, zoals licht en donker. Zo horen vijand en vriend ook bij elkaar. Ze vullen elkaar aan. In de Bijbel staat: “Wees sterk en moedig, wees niet bang en laat u niet verschrikken, want de Heer, uw God, is met u” (Jozua 1:9). Dit herinnert ons dat we niet bang hoeven te zijn, omdat we verbonden zijn met iets groters dan onszelf.

Bruce Lee was een meester in het **trainen van zijn geest**, niet alleen zijn lichaam. Hij wist dat als je bang bent voor de vijand,

je minder goed reageert. Je wordt traag en onzeker. Maar als je dat idee loslaat, ben je rustig en alert. Je kunt dan sneller en beter reageren. De Bijbel zegt: “Wees niet bezorgd over iets, maar vraag God wat u nodig hebt, met een dankbaar hart” (Filippenzen 4:6). Dit helpt ons om kalm te blijven in moeilijke tijden.

Hoe hield Bruce Lee zijn hoofd rustig? Hij oefende zijn **ademhaling**, maakte zijn **gedachten stil** en liet verwachtingen los. Hij **accepteerde** dat hij niet altijd alles kon controleren. Hij bleef soepel en beweeglijk, ook in lastige situaties. Hij liet zijn ego los, zodat hij ontspannen bleef. De Bijbel moedigt ons aan: “Wees nederig en zachtmoedig, en geduldig, verdraag elkaar in liefde” (Efeziërs 4:2).

Deze lessen gelden niet alleen voor vechtsport, maar ook voor het dagelijks leven. We vechten vaak tegen problemen, tegen mensen of tegen onszelf. Maar als we stoppen met die strijd en erkennen dat de **vijand in ons hoofd zit**, worden we rustig. “Vrede laat ik u, mijn vrede geef ik u. Niet zoals de wereld geeft, geef ik die u” (Johannes 14:27). Vrede ontstaat als we **loslaten wat ons angstig maakt**.

Stel je voor dat je iets moeilijks meemaakt. In plaats van bang

te zijn, adem je diep in en word je rustig. Je laat los dat je moet winnen of gelijk moet krijgen. Je kijkt wat er echt gebeurt en reageert rustig. Zo help je jezelf het beste. Zoals de Bijbel zegt: “Wees stil en weet dat Ik God ben” (Psalm 46:11). **Stilte helpt ons de waarheid te zien.**

Vrij van angst, haat en het idee van de vijand. Vanuit die vrijheid komt echte kracht: liefde, verbondenheid en aandacht voor het nu. De Bijbel zegt: “Alles is mogelijk voor wie gelooft” (Marcus 9:23). **Geloof helpt ons het ego te overwinnen en in liefde te leven.**

Als we deze houding toepassen in ons leven, stoppen we onnodige ruzies en stress. We zien dat de echte vijand soms in onszelf zit: in onze angst, boosheid of trots. Door liefde en bewustzijn ontstaat ruimte voor verbinding en rust. “Laat alle bitterheid, woede en boosheid verdwijnen. Wees vriendelijk en vol compassie voor elkaar” (Efeziërs 4:31-32).

De vijand bestaat alleen als je hem in je hoofd maakt. Laat dat los, blijf rustig en reageer vanuit het moment. Dat is de echte kracht. Dat is de weg naar vrede en vrijheid.

Youri Hazeleger
joet@joet.nl