



Van dojo tot Super Saiyan

Boosheid is energie. Het brandt, het vult je en kan je in een oogwenk overnemen. Iedereen kent het: iets gebeurt, je hart bonst, je adem versnelt, je eerste reflex is toe te slaan. In de dojo leer je dat eerste, blinde vuur te zien en te gebruiken. Die blinde woede is het ruwe materiaal. Je leert het te observeren, te controleren en om te zetten in kracht. Het is de kern van vechtsport: de kracht om kwaad te kunnen, leren beheersen. En vreemd genoeg zie je dezelfde les in *Dragon Ball Z*, bij Goku en de Saiyans.

Goku's eerste Super Saiyan-transformatie is uit pure woede. Krillin ligt dood voor zijn ogen, en de emoties barsten los. Het haar wordt goud, de ogen fel, hij staat als een wezen dat de planeet kan doen daveren. Dit is blinde woede: pure emotie zonder filter, vernietigend en verblindend. Een Saiyan die zich volledig overgeeft aan deze woede is gevaarlijk, niet alleen voor vijanden, maar ook voor zichzelf en zijn vrienden. Het echte meesterschap begint als die eerste uitbarsting overgaat in **observatie**: zien wat er gebeurt, je eigen reactie herkennen en **de stroom van kracht voelen**.

Alchemie helpt dit begrijpen. In oude tradities staat alchemie niet alleen voor lood in goud, maar voor jezelf

transformeren. Blinde woede is het lood van de ziel. Observatie en discipline vormen het om tot goud: beheersing, focus, wijsheid. In een dojo leer je herkennen wanneer adrenaline stijgt, wanneer impulsen dreigen te winnen, en een stap terug te doen. Je leert je **interne draak** te zien voordat hij vernietigt en zijn kracht te gebruiken in plaats van te laten ontploffen.

Het draakbeeld past perfect. In oosterse tradities staat de draak voor kracht, wijsheid en transformatie. Wie de draak niet overwint, wordt verteerd. Wie hem temt, gebruikt zijn energie. Bruce Lee begreep dit. Zijn motto "**Be water, my friend**" is geen poëzie maar een les in kracht en flexibiliteit. Water kan verwoesten, maar ook zacht en vormloos zijn. Het grootste gevecht is niet tegen een ander, maar tegen jezelf: je woede observeren en energie op het juiste moment gebruiken.

De evolutie van een Super Saiyan laat dit zien. De eerste transformatie is explosief en emotioneel. Later, na training en ervaring, kunnen Saiyans zoals Goku en Gohan hun kracht oproepen zonder dat emoties de overhand nemen. Ze wandelen, eten, slapen zelfs in hun Super Saiyan-vorm alsof het normaal is. Hun kracht is immens, maar **bewust ingezet**. Dit is de ultieme

alchemie: emotie getemd, energie getransformeerd, kracht bewust gebruikt.

Vechtsporters ervaren hetzelfde. De grootste overwinning is niet het neerslaan van een tegenstander, maar het beheersen van je eigen storm. Elke worp, stoot, ademhaling is oefening in observatie en transformatie. Adrenaline die vroeger meesleurde, wordt hulpmiddel: **snelheid, scherpte, focus**. Blinde woede wordt instrument, geen wapen tegen jezelf of anderen.

Boosheid ontstaat vaak naar aanleiding van gedrag van een ander dat niet in lijn is met jouw **verwachtingen**. Iedereen is uniek en je mag daarom niet verwachten dat een ander altijd naar jouw maatstaven handelt. Boosheid is dus een gevoel dat je jezelf geeft vanwege je eigen overtuigingen. Constante boosheid is slecht voor je lichaam en geest. Daarom is het belangrijk om te **vergeven**. Niet om gedrag goed te keuren, maar voor je eigen mentale en lichamelijke gezondheid. Uiteindelijk kun je je waardevolle energie toch beter besteden. Het is enkel een spiegel die het leven je in liefdevolle balans voorschotelt om het leven te ervaren en ervan te leren.

Stem op **Youri Hazeleger**