

# Soms moet je mensen innerlijk afkappen

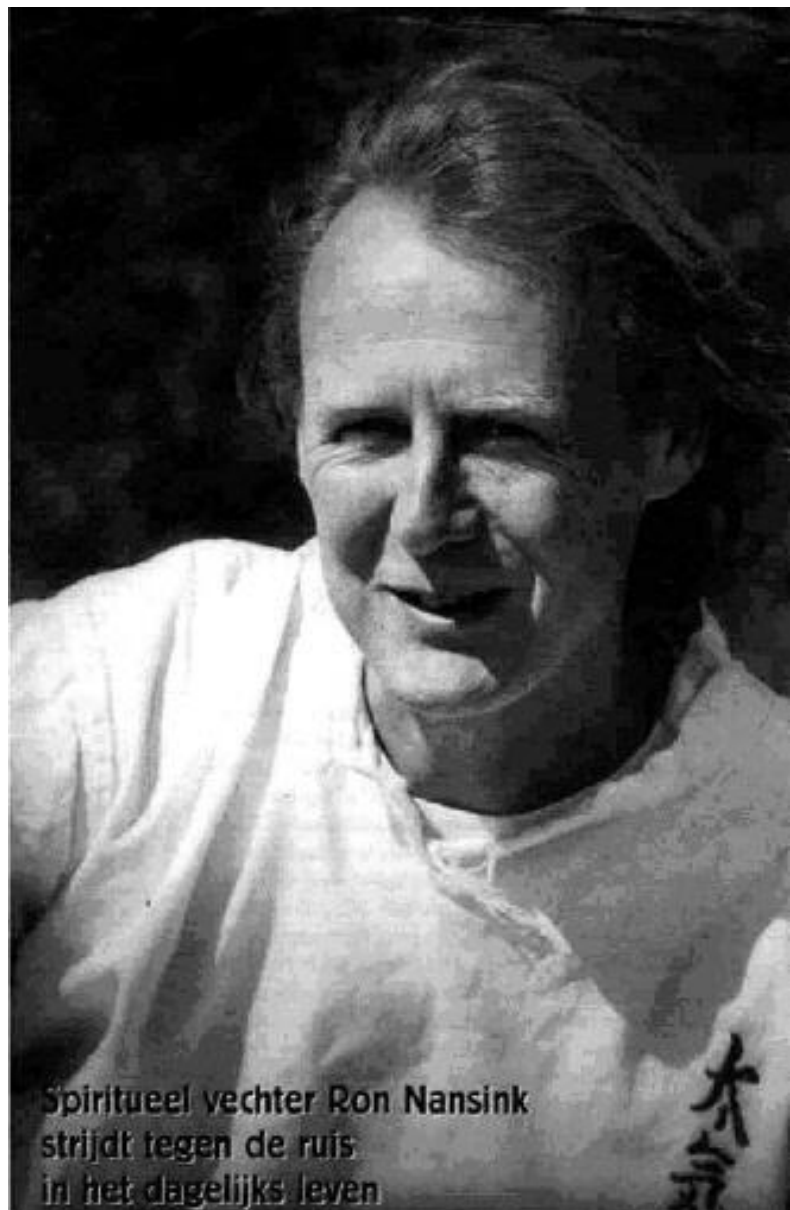
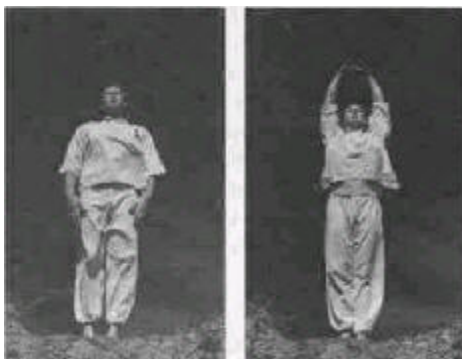
Op zijn vierentwintigste had hij zwarte band in karate. Hij was een echte vechter, geschoold in de harde stijl. Een vechter is Ron Nansink (49) gebleven, maar wel een die zich de veel zachtere of innerlijke stijlen van de Oosterse vechtkunst eigen heeft gemaakt. "Bij deze vormen van vechtkunst gaat het meer om innerlijk krijgerschap, vitaliteit en levenspassie. Zaken die je nodig hebt om niet vastgeroest te raken en je droom te verwezenlijken."

Naast gevechtsdocent is Nansink vooral reiziger. Meestal zit hij minstens de helft van het jaar in het buitenland, waarbij vooral de Aziatische landen zijn voorkeur hebben. Dit jaar zal hij het wat langer dan anders in ons land moeten uithouden, omdat hij zich aan diverse cursussen heeft verbonden, onder andere bij Kairos, een spirituele sportschool in Amsterdam. Maar ook staan er een bezoek aan Zuid-Tsjechië en het Schotse eiland Iona op het programma, waar hij mensen zal scholen in het vechten met tegenwoordigheid van geest.

Die reizen naar Azië heeft hij broodnodig, omdat 'in de tropen zijn kleur zich herstelt'. Nansink: "In de landen die in de gordel van smaragd liggen, dus Indonesië en omgeving, het midden van de aarde zeg maar, heeft alles kleur. Ga je van daaruit omhoog of omlaag, dan gaat de kleur weg en krijg je vooral grijstinten, zoals bijvoorbeeld in Nederland."

**Vechtsporter/reiziger Ron Nansink werd op zijn vierentwintigste door een oude Japanse meester met een simpele handbeweging gevloerd. Sindsdien weet hij dat vechten vooral een spel moet zijn, waarbij het draait om vitaliteit en levenspassie. Die levensenergie wordt in het dagelijks leven continu belaagd door allerlei soorten ruis. "Oorlogsbeelden in de krant of op tv, een luidruchtige buurman. Dat zijn allemaal dingen die je zo in je energie omlaag kunnen trekken. Je moet jezelf de vraag stellen: hoeveel van die dingen kan ik uit mijn omgeving weghalen om resonant te blijven met mijn natuurlijke levensritme?"**

DOOR: MIRRE BOTS. FOTO'S SPEER FOTOGRAFIE.



Spiritueel vechter Ron Nansink strijdt tegen de ruis in het dagelijks leven

Dat dit meer is dan een aardige beeldspraak illustreert Nansink met de ara's van de kinderboerderij in Overveen, waar hij regelmatig verblijft. "Als het bewolkt is, zien ze er grijs, grijs, een beetje donkerblauw uit, maar als de zon schijnt hebben ze de prachtigste kleuren. Zoiets gebeurt er bij mij ook als ik in de tropen ben. het is verbazingwekkend hoe snel ik daar elke keer weer regenerer." Dat regeneratievermogen heeft trouwens elk mens, is zijn overtuiging. "Een mens neemt heel snel de energie van z'n omgeving over. Letterlijk en figuurlijk, ten goede en ten kwade.

Zet een Braziliaan in Nederland in een keurig rijtjeshuis, geef hem stampot te eten en nog wat van dat soort zaken en na vijfjaar is het een Nederlander. Maar andersom is dat ook zo: een Hollander in Brazilië die meedoet met z'n omgeving is na vijfjaar een Braziliaan."

### Ruis

De invloed van de omgeving, van het externe milieu op de mens wordt danig onderschat, vindt Nansink: "Er is ontzettend veel ruis in onze omgeving en die nemen we allemaal in ons op. En dan heb ik het niet alleen over apparaten, computers, elektromagnetische velden en dergelijke, maar ook over dingen als een depressie in de lucht, oorlogsbeelden in de krant of op tv, een luidruchtige buurman. Dat zijn allemaal zaken die je zo in je energie omlaag kunnen trekken. Je kunt wel voortdurend proberen je innerlijk evenwicht te herstellen, daar is op

zich niets mis mee, maar als je tevens niet ziet dat er allerlei omgevingsfactoren zijn die je ook bepalen, kun je blijven mediteren tot je een ons weegt. Het is goed om te weten dat je ook je externe milieu bent. Weet je dat niet en ga je aan jezelf twijfelen, denken dat het aan jou persoonlijk ligt, het vervelende van twijfel is dat het vaak geen bodem heeft, dan heb je er een probleem bij, want dan moet je ook nog eens in jezelf gaan boren om te kijken wat het is dat je zo van slag brengt. Terwijl er in onze omgeving veel is dat ons zo over de grens trekt: de hoogte in, zeg maar richting extase, maar ook omlaag. Als je weet dat die externe factoren je uit je evenwicht kunnen halen, kun je jezelf de vraag stellen: hoeveel van die dingen kan ik uit mijn omgeving weghalen om resonant te blijven met mijn natuurlijke levensritme?"

### innerlijk afkappen

Nansink: "De energie die plekken en mensen uitstralen is vaak veel sterker dan we denken. eigenlijk kennen we het allemaal wel, we komen bij mensen die o zo aardig zijn, maar elke keer daarna voelen we ons kloden. We vragen ons af 'hoe komt dat toch?'. In plaats van daarover te blijven tobben is het soms goed om mensen die onze energie wegzuigen innerlijk af te kappen, bijvoorbeeld door bij jezelf te denken: bekijk het maar!" In zijn cursussen Tai Chi Chuan, Tai Ki Ken en Wu Chi (een spirituele vorm van Chinees boksen)\*\* ziet hij ook dat de

### *In het gevecht*

### *gaat het altijd*

### *om de ontmoeting*

### *met de ander*

meeste mensen dat zoeken. "Ze zeggen: ik wil groter worden, ik wil meer m'n eigen ruimte innemen, ik wil niet dit (hij neemt een klein makende, in elkaar gedoken houding aan), maar dat (hij maakt zich breed, groot). Er nemen nogal wat mensen deel die vanuit hun verleden heel kwetsbaar zijn. Ze hebben bijvoorbeeld te maken gehad met mishandeling of incest en zijn op het gebied van weerbaarheid niet in contact met zichzelf. Zij moeten leren om hun grenzen af te bakenen, om te zeggen: dit terrein is van mij, daar moet je niet inkomen! je vrijheid houdt op waar die van een ander begint. Maar andersom geldt evenzeer. In het gevecht gaat het altijd om de ontmoeting met de ander. Wat wil die ander van mij? Hoe ver laat ik hem komen? Hoe ver ga ik zelf? Het is goed om daarmee te leren spelen. Een gevecht brengt je ook altijd in contact met je eigen agressie, vitaliteit en speelsheid. Oosterse vechtsporten zijn een spel met energie, waarbij je de energie van de tegenstander heel efficiënt gebruikt. Het zijn heel vloeiende bewegingen, zo'n beetje als het slome van een vis in het water, maar ineens schiet ie weg! Dat je door alert in het hier en nu te zijn op een soepele manier dingen voor elkaar kunt krijgen, zijn wij west-erlingen niet gewend."



## Plezier

Zelf ontdekte Ron Nansink dat toen hij op 24-jarige leeftijd een bezoek aan Japan bracht. "Ik was daar om te trainen, had inmiddels de zwarte band karate. Op een dag kwam ik in een restaurantje bij mijn oude leraar van zesenzeventig. Hij zei: laat me eens wat zien'. Dat deed ik, maar omdat hij zo oud was, hield ik me een beetje in. Hij zei: 'je lijkt wel een mi-etje!' Waarop ik hem een enorme stoot gaf. Hij gaf een heel 'zachte' beweging terug en ik schoot met een boog door die rijstwanden heen het restaurant in. Daar lag ik als grote blonde Hollander tussen die fijne Japanners. Dat heeft grote indruk op me gemaakt. Deze man opende voor mij een heel nieuw perspectief: je hoeft niet zo fanatiek te zijn, het gaat veel meer om vitaliteit en levenspassie. Ik zag het plezier waarmee hij leefde en zich bewoog. En was meteen overtuigd." Ron Nansink woonde tijdens zijn jeugd in Zandvoort en groeide op met zee, zon en zand. "Mijn moeder was misschien de luiste huisvrouw van Europa, maar we zaten wel altijd aan het strand. Het was een heerlijke, onbekommerde tijd, waarin ik heel wat vrijheid had. Misschien dat ik daarom vanaf mijn puberteit de maatschappelijke druk om je in te spinnen zo sterk heb ervaren. De puberteit is eigenlijk 'n schitte-rende tijd, je gaat naar een soort piek toe, maar je moet gehar-nast worden, in de structuur van de maatschappij passen. Bij mij had dat als effect dat ik vanaf mijn zeventiende heel hard ben gaan trainen: vooral karate en Thaiboksen. Want als ik mezelf wilde blijven, moest ik mijn mannetje kunnen staan en een soort fysieke stabiliteit hebben. Ik was daar fanatiek mee bezig. Maar omdat ik ook mijn kostje moest verdienen, want die druk is ook groot, ben ik een kleding-Boetiek

begonnen. Dat ging aanvankelijk goed, op een gegeven ogenblik had ik vier boetieks, een groothandel en een productie-atelier. Maar op mijn eenentwintigste ging ik failliet. Ik heb toen twee dagen met de gordijnen dicht gezeten, bang voor wat er allemaal zou gebeuren, maar er gebeurde niets. Sterker nog, ik was ineens overal vanaf. Dat heeft mij een heel belangrijk inzicht gegeven, waarvan ik mijn hele verdere leven profijt heb gehad: er is niets meer dan werkelijk leven."

## Het absolute niets

Waar hij ook veel profijt van heeft, is zijn in het Oosten opgedane inzicht om niet te veel gehecht te zijn, aan materie en geld ('voordat je het weet heeft geld je spiritualiteit opgevreten en wordt geld armoede'), maar ook aan opvattingen, emoties, je verleden. "Ik heb me hierin laten inspireren door het Taoïsme en wel de meest absolute vorm hiervan, waarbij het Wu Ji, het absolute niets of het creatieve vacuüm, de basis is. Ik ben ook aangenomen in de Wong Loo Sensee tempel in Kuala Lumpur. Dat is het mooiste wat me ooit is overkomen. Ik heb daar geleerd om dingen die me niet zinnen op een papiertje te schrijven en te verbranden. Daarmee haal je de lading van de gedachte af. En ben je deze ook kwijt. In die tempel staan overal enorme vuurpotten, waar mensen hun papiertjes in verbranden. Het werkt echt. Mensen kunnen het gewoon niet geloven dat het zo simpel is. Maar als ze het doen, ervaren ze het zelf. Probeer het maar eens. Je begint met het hier en nu: alles wat je niet aanstaat, waar je niet echt zin in hebt of waar je niet graag naartoe gaat, schrijfje op en je verbrandt het. Het is als het afpellen van een systeem. Daarna ga je verder, je gaat terug

*Toen ik failliet ging, heb ik twee dagen met de gordijnen dicht gezeten, bang voor wat er allemaal zou gebeuren, maar er gebeurde niets.*

in het verleden, alle dingen die je *gefild* hebt en die je weerhouden om je droom te verwezenlijken, verbrand je in het vuur. Hierdoor verdwijnt er veel ruis en komt er meer ruimte om je droom te verwezenlijken. Want je droom aandurven, daar gaat het om."

Nansinks eigen droom is om op Bali 'het pa-radijs van de toekomst' te creëren, een soort mythologische botanische tuin met veel schaduw en water ('want daar is in de tropen het meeste behoefte aan'). Europeanen moeten daar straks een soort 'gildereizen' naar kunnen maken, onder andere om het vakmanschap van de lokale bevolking af te kijken. Nansink: "Zij kunnen de prachtigste dingen maken, van hout, steen, metalen, stoffen. En als je vraagt: hoe doen jullie dat?, zeggen ze 'it's the feeling working' en 'you learn by watching'. Dat is iets wat wij kwijt zijn." •

\* Ron Nansink geeft wekelijks lessen en workshops in Wuyiquan (Tai Ki Ken.)  
Informatie: [www.martrix.org](http://www.martrix.org)

\*\*Tai Ki Ken is de Japanse vorm van het Chinese Ta Deng Chuan (Yiquan). Werkt Tai Chi Chuan met bewegingen in de acht windrichtingen, Tai Ki Ken kent slechts voor- en achterwaartse bewegingen.



**Deze serie houdingen heet Acht Stukken Brokaat. Al eeuwenlang gebruiken de Chinezen zijdespinners de serie om spierproblemen als gevolg van de veelvuldig herhaalde spinbewegingen te voorkomen. Ron Nansink: "Eigenlijk is dit de eerste anti RSI-oefening."**