

Kanuragan

De Fluistering van de Vergeten Krijgskunst

Kanuragan, de geheime kennis van Pencak Silat

Index

Voorwoord – De onzichtbare huid	9
Deel I – Waar het begon: Grond onder oude voeten	11
Wat is Kanuragan?	11
Oude goden, oude krachten	11
In de schaduw van kolonisatie	12
De krijgskunst als kompas	13
Verwante zielen	13
Deel II – Wat geleerd werd met gesloten ogen	15
De meester en de leerling.....	15
Aji en innerlijke kracht	15
Vasten, zwijgen, bidden.....	16
Onkwetsbaar zijn	17
Symbolen die spreken.....	17
Deel III – De kunst van lichaam, adem en geest	19
Fysieke training – met het zand onder je voeten.....	19
Geïntegreerde ademtraining.....	20
Mantra's en Doa	20
Beweging als gebed	21
Spirituele integratie in de trainingsweek	21
Deel IV – Wapens en spirituele bescherming	23
Wapens van kracht en karakter	23
Golok, Parang, Celurit, Karambit.....	23
Pedang, Tombak, Kujang, Keris	25
Spirituele bescherming – de batu	25
Gebruik en integratie in training	26
De keris – ziel, beschermer en spiegel	27
.....	27
Deel V – Meditatie en innerlijke training.....	28
De fundamenteën van meditatie.....	28
Adem als wapen	28

Visualisatie	29
Recitatie (Doa, Aji, Vibratie)	30
Drie fasen van meditatieve training	30
Meditatie met de keris pusaka	31
Deel VI – Toepassing in het dagelijks leven	33
Zelfverdediging zonder paniek	33
In werk: veiligheid en zorg.....	33
In gezin, relaties en innerlijk leven	34
Vergelijking met andere vechtsystemen.....	35
Voor zij die willen leren.....	36
Slotgedachte: vechten of voelen?	36
Deel VII – Glossarium en rituelen.....	38
Begrippenlijst van Kanuragan	38
Rituelen en spirituele praktijken.....	39
Meditatievormen	39
Appendix – Toolbox van de stille krijger	42
1. De Lichaamstraining – Voel het pantser groeien.....	42
2. Ademhaling – Stille kracht.....	42
3. Meditatie – Zitten in stilte	43
4. Mantra's – Vibratie van intentie	45
5. Doa's – Gebed als verbinding.....	46
6. Batu Bertuah – de stenen die met je ademen	48
1. Batu Bacan	48
2. Batu Suleiman (Sulaiman)	48
3. Pancawarna	48
4. Lumut (mosagaat)	48
5. Mata Biak	49
6. Badar Besi (ijzersteen)	49
7. Biduri Bulan (maansteen).....	49
8. Kecebung (amethyst).....	49
9. Akar Bahar	49
10. Sisik Naga (drakenshubsteen).....	49

11. Akik Sarang Tawon (bijennest)	49
12. Tapak Jalak	49
13. Granaat (Delima)	50
14. Smaragd (Zamrud)	50
15. Guntur (dondersteen)	50
16. Opaal (Opal)	50
Gebruik en integratie van betu's in training:	51
Kanuragan in het dagelijkse leven	56
Hoe pas je dit toe in training?	60
Dag Activiteit Doel	64
Spirituele Oefeningen met de Keris	64
Trainingshandleiding Kanuragan: Praktijk, Mantra's en Meditatie	66
Keris Trainingsmap – Spiritueel en Praktisch Gebruik	68
De Initiatie van Zes Maanden – Het Pad van de Krijger	71
Maand 1 – Stilte & Structuur	71
Maand 2 – Vuur & Wilskracht	72
Maand 3 – Water & Overgave	72
Maand 4 – Aarde & Aanwezigheid	73
Maand 5 – Adem & Trilling	73
Maand 6 – Schaduw & Spiegel	74
Slot: Je bent verschenen	74

