

*De in 1967 geboren Amsterdamse woont en werkt tegenwoordig in Los Angeles, en beoefent het Nichiren Boeddhisme (Nichiren Buddhism). Ze bleef gedurende haar gehele professionele vechtsportcarrière ongeslagen. Lucia Rijker werd zes keer wereldkampioen: vier keer als kickbokser en twee keer als bokser. Een gescheurde achillespees kreeg de beste vrouwelijke bokser aller tijden uiteindelijk klein. In 2005 moest zij noodgedwongen haar glanzende loopbaan voortijdig beëindigen.*

*Piek ging in gesprek met Lucia Rijker, opgetekend door Wim Spijkers.*

De eerste keer in de ring was in Marcanti in Amsterdam, 1982. Tegen Sandra van Oostendorp. Een blond meisje van Mejiro Gym. Ik kon niet wachten de ring in te gaan. Ik was zo *excited*, zo vol adrenaline. Om te laten zien waar ik al die tijd voor getraind had.

Die eerste keer was ook de laatste keer dat ik met zoveel enthousiasme de ring in stapte. Ik weet niet of ik dat daarna ooit nog eens heb gevoeld – ik was zó blij dat ik er in mocht. Ik kan nu nog bijna voelen hoe enthousiast ik toen was. M'n broer zat in het publiek en ik geloof mijn zus ook.

‘Natuur talent is geboren’, luidde de kop in de krant de volgende dag.

Tussen mijn eerste wedstrijd en de daaropvolgende 25 jaar ervaring in de ring, zit een wereld van bewustzijnstransformatie en kennis die ik heb opgedaan. Tijdens het vechten, maar ook gedurende het analyseren van mijn eigen gedrag. In de ring, voor de ring, voor het sparren, tijdens het sparren... Ook heb ik mijn tegenstanders geanalyseerd: waarom wint de één wel en de ander niet? Terwijl ze allebei keihard trainen. Er zijn verschillende factoren die daarbij een rol spelen, denk ik. Boksen is *quantum physics*. Dat betekent dat de uitkomst nog niet vaststaat, dat je dus met je *mind* het gevecht kunt beïnvloeden. Daarom is boksen zo magisch. Je hoeft geen *skilled* vechter te zijn om de wedstrijd te winnen.

Ik won die eerste keer op punten. Ik ging niet voor een knock-out. Ik had toen natuurlijk ook nog geen arsenaal aan bewegingen en technieken. Het zou wel heel arrogant zijn geweest als ik dan de ring in was gestapt met het idee ‘ik ga d'r wel even in elkaar slaan’. Natuurlijk ging ik de ring in met de intentie om te winnen. Dat kan altijd met een *lucky punch*, maar daar kan je niet op rekenen. Nu weet ik dat alles wordt opgeslagen in je hoofd: de dingen die je kan, die je al gedaan hebt en die mogelijk zijn voor je. Tijdens dat eerste gevecht kon ik dat nog niet manifesteren. Ik was jong, had weinig zelfkennis. Ik had het lef nog niet om hardop te

zeggen: 'Ik ga je knock-out slaan.' Wel: 'Ik ga winnen.' Zeker. Daar ging ik echt alles aan doen.

Ik heb bewust gekozen voor de vechtsport. Het is *one-on-one combat*. Wat dat allemaal in je naar boven brengt: de angsten en continu – van moment tot moment – de keuzes maken in je hoofd om te winnen. Om alles wat er gebeurt zo te framen, in een kader te zetten, zodat het je kracht geeft. Dat is met tennis ook zo, maar daar heb je niet die fysieke pijn en de angst voor knock-out. Je hebt niet die vernedering. En dat maakt het een supersport; mentaal én spiritueel. Ik bedoel hiermee trouwens alle één-op-één combat-sporten. En dan met name de gladiatorsporten – MMA, boksen, kickboksen – die zich afspelen in een ring met een soort arenagevoel. De druk van de spotlights in een arena vol met mensen maakt het nog intenser.

Pijn tijdens een wedstrijd ervaar je amper. Er is natuurlijk een aanloop naar zo'n wedstrijd toe. Een opbouw van adrenaline, van weerstand, van conditionering, van omgaan met pijn en het interpreteren van lichaamssensaties. Je went eraan. Pijn is onderdeel van de sport. Pijn hoort erbij. En ook dat je lichaam kapot gaat. Je handen kunnen kapot gaan, je pezen, je knokkels, je duim, je kaak, je neus en je ogen. Op het moment dat dat gebeurt, moet je niet zeuren. Het is onderdeel van de sport.

Ik vocht ooit tegen een meisje uit Argentinië, Marcela Acuña. Na vijf rondes dacht ik: 'Daar moet ik gewoon tien rondes tegen knokken, want zij kan 't hebben.' Maar ik dacht ook: 'Ik heb geen zin om me tien rondes helemaal leeg te slaan op die griet.' Ze bleef maar naar voren lopen. Ze had een hele goeie *defence* en een heel korte nek – het was maar een klein meisje – dus ik kreeg m'n stoten er niet goed in. Ze had heel groot 'Jezus' op haar topje staan, weet ik nog. Ik ging heel diep en toen vroeg ik aan mezelf: '*What is needed to eliminate her?*' Toen kreeg ik een inzicht. De bel ging en ik sloeg haar neer op de lever.

Ik heb ook tegenover een meisje uit Canada gestaan en die sloeg mijn trommelvies kapot. Ze bleef me maar tikken. Een lange meid met een heel goeie *jab*, heel snel ook. Ik was op de een of andere manier niet goed geconcentreerd. En door dat kapotte trommelvies was mijn balans weg. Ik zette mijn kiezen op elkaar; met een oerkracht vanuit mijn tenen liep ik door de ring en sloeg haar er uit.

Ik heb wel een aantal tegenstanders gehad die sterk en tactisch goed waren. Mijn laatste gevecht in de Arena, bijvoorbeeld. Dat meisje was

ook wereldkampioen en had zich zes weken voorbereid. Vanwege een hersenschudding en een gescheurde buikspier had ik slechts twaalf dagen boksvorbereiding gehad, daarvoor had ik alleen maar cardio gedaan. Maar ik had wel elke dag twee uur ge-chant om die wedstrijd te winnen. 'To be victorious – no matter what.' Ik chant 'Nham myo ho renge kyo'. Tijdens dat gevecht kon ze me niet raken. Het was net alsof die stoten zo langs me heen gleden, alsof ik onzichtbaar was.

Het is maar net waar de open plek ligt. Soms is dat het mentale gedeelte, soms het fysieke en soms het spirituele. Alle drie de factoren zijn belangrijk in het gevecht. Maar als beide vechters fysiek, spiritueel én mentaal trainen, dan draait het om de tactiek, om de stijl en de *determination*.

Soms luisterde ik wel naar de trainer, soms niet. Het is wel eens gebeurd dat hij me tijdens een wedstrijd een advies gaf, dat ik afwees in mijn hoofd omdat ik andere informatie binnenkreeg via mijn spirituele kanalen. Hij zei dan: 'Druk zetten!' Maar die stem in mij zei: 'Nee, wachten, ze loopt er vanzelf in.' En in de derde ronde liep ze er inderdaad zelf in. Het was pop-pop-pop, afgelopen.

Je moet nooit naar het publiek luisteren. Je bent altijd in gevecht met jezelf, met je eigen demonen, je eigen angsten en je eigen negativiteit. Dat moet je eerst overwinnen, en dán je tegenstander. Je leeft alleen voor de eerstvolgende wedstrijd. Verder moet je niet kijken. Als je knockout gaat: *you can forget the rest*. Het is keihard, dus elk gevecht is je eerste en je laatste gevecht. Zo moet je het zien. Als je het moment verliest, zijn de kansen om ook de wedstrijd te verliezen groter. Je verliest het moment als je met de toekomst bezig bent. Of als je je bezighoudt met wat mensen over je denken. Dan ben je buiten jezelf bezig. Dat kun je je als vechter niet veroorloven. Voor een wedstrijd praatte ik met niemand. Praten kost energie. Drie dagen van tevoren begon ik al minder te praten. Ik werd zo dierlijk mogelijk. Mijn agent zei: 'Je moet je wenkbrauwen laten doen, je nagels en je haar.' Ik liet alles groeien, kwam als een beest uit zo'n trainingskamp. Winnen, dat was het enige. Winnen, winnen, winnen. De beste zijn. Maar je hebt ook een persconferentie, daar moet je wel voor de dag komen. Ze moesten mij naar een beautysalon brengen zodat ik er weer een beetje normaal uitzag. Het is goed als je management daar voor jou mee bezig is.

Ik mis het wedstrijdboksen niet meer. Ik heb wel moeten afkicken. Daar heb ik heel erg mijn best voor moeten doen. Zelfanalyse. Ik heb een studie gemaakt van mijn eigen *mind*, mijn eigen drive en intenties. Daar

was ik al mee begonnen toen ik nog bokste. Dat heeft me erg geholpen. Nu is het mijn werk als motiverend spreker. Ik begrijp het mentale gedeelte, ik begrijp angsten en intenties vanuit een verwonding. Ik heb het allemaal geanalyseerd. Als je dat niet doet, blijf je het verlangen houden naar een comeback of zo. Als je het goed doet, heb je power. 'Be your greatest self' is mijn lijfspreuk.