

# Leunen in het leven

10 september 2012, door Ad van Dun,  
gepubliceerd op [Stiltij-weblog](#).



*'Veel mensen hebben tijdens meditatie het gevoel dat ze hun identiteit verliezen,  
en worden bang. Dat is goed. Je moet ook bang zijn.'* <sup>1</sup>

## **Bronleun**

De bevrijding uit onze valse identiteit, uit vervreemding en toe-eigening, is te vinden in het opzoeken van onze oorspronkelijkheid. De kern of bron van innerlijke kwaliteit (bewust leven) wordt gewekt dankzij het je verbinden met je existentiële kracht, in alle omvang en diepte, zonder filters van beeldvorming, dus direct, onvoorwaardelijk.

Een dergelijke intensieve, oprechte en omvangrijke opstelling is slechts mogelijk als we ons overgeven, als we durven leven vanuit het hart in plaats van via ik-management en breincontrole. Oefenen vergt op zijn minst de moed om eerlijk te worden: werkelijke kracht omarmen en alle oneigenlijkheid en overbodigheid loslaten.

Meditatie, de oefening die het hart opent, schenkt ons dagelijks de krachtigste voeding: hartsvoeding werkt wezenlijker dan adem en eten. Innerlijke, vormloze voeding laat je stevig en ontspannen leunen in je ware aard, thuis zijn in levende werkelijkheid, om vandaaruit in alle rust en vrijheid de gewenste persoonlijke en wereldse functies te kunnen bedienen. Bronleun is in dit verband een ander woord voor toegewijde - eenpuntige maar open - beleving, in de ruimste zin van het woord.

Zorg dat je de volheid van vormloze bronwerking kent, dan zullen je woorden en daden vanzelf vol en hartelijk kunnen blijven. Je zult je niet langer als behoeftig beschouwen en uiteindelijk geen voeding meer nodig hebben of verlangen.

## **Ademleun**

Gevoed en gedragen door bronwerking is er - niet enkel in ons eigen lichaam maar in alle levensvormen - de vitale deining van het ademen. Adem is schepping in actie, de eenheidsverzorgende werking van het universum: alle verschijnselen komen en gaan in een onderlinge samenhang, niets staat op zichzelf.

De Hartsoetra verwoordt deze wetmatigheid aldus: 'Vorm is leegte, leegte is vorm'; in Boeddha's woorden: 'Niets ontstaat er' (*anitya*), 'Er is geen zelf' (*anatman*).

Adem (*prana*, *ch'i*, *ki*) is de voeding van ons energielichaam, zoals water en brood zorgen voor de instandhouding van het vleeslichaam en zoals connectie met waarheid ons hartlichaam optimaal bedient. Onze drievoudige gelaagdheid van lichaam, adem en geest werkt tegelijkertijd zowel samenhangend (en hiërarchisch: van binnen naar buiten) als afzonderlijk (als parallelle werkelijkheden of dimensies).

De werking en beschrijving van de specifieke lagen kan heel divers en zelfs contrasterend zijn. De fysieke zuurstofadem bijvoorbeeld werkt van boven (mond, neus) naar beneden (longen) terwijl de energetische adem van beneden (bekkenbodem) naar boven

(ruggegraat) werkt. Volheid van ademen is gebaat bij ontkoppeling van fysieke functies: gebruik de adem niet primair als vorm van 'hijging', in dienst van gretigheid of angst, maar als 'deining', als een wiegende steun, in dienst van gemoedsrust.

### **Huidleun**

De massiviteit van onze vleesvrucht is voor een groot deel beeldvorming, mede gekleurd door de signalen die de zintuigen ons leveren over alle externe objecten. Maar als je in je lichaam kruipt met je aandacht en gevoel, dan blijkt die behuizing wonderlijkerwijs veel ruimtelijker, lichter en actiever dan we doorgaans beseffen.

Onze diepere, wonderlijk geruststellende energetische adem is in zijn ruwste vorm weliswaar lijflijk waarneembaar (ademstroom, lichaamsbeweging), maar ons geademd worden hoeft niet altijd heftig te bewegen. In meditatie blijkt de ademhaling te tenderen naar een verfijnde, vormloze, pure energiewerking. Je voelt hoe de adem geleidelijk zakt naar de bodem, daar waar de inademing zijn oorsprong vindt (zuigpuls in onderbuik).

De adem vervult zijn voedende rol met name op de uitademing. Vanuit het *centrum* in de onderbuik verspreidt etherische ademkracht zich als een serum, een uiterst verfijnde substantie. Alle cellen worden gevitaleiseerd en getransformeerd; de stroom stopt niet bij de huid maar verbindt zich ook naar buiten en vult ons energieveld (licht, warmte, voeling). Door je te oefenen in deze *extensie* (lett: verspreiding) kun je van binnenuit meeleunen met de uitademing, van buik naar huid en daardoorheen ook naar alle zintuiglijke verschijnselen. Het voelt alsof je de binnenkant van het universum aftast of waarneemt.

### **Ruimteleun**

Is de volheid (vervulling) van innerlijke beleving eenmaal ingenomen dankzij je bewuste intentie om je te verbinden met het universum, dan kun je de extensiewerking ervan - in feite het navoelen van de bestaande verbondenheid, eenheidswerking dus - grenzeloos uitbreiden naar alle bestaansvormen.

Om te beginnen is het bruikbaar om de jou omgevende ruimte geen loze leemte te laten zijn maar substantiële werkelijkheid, een elk moment aanwezig krachtenspel van fijnstoffelijke aard - niet zintuiglijk waarneembaar, maar wél voorstelbaar. Noem de ruimte een soort gelei en wen aan het feit dat je omgeven bent, dat je niet geïsoleerd bent maar verbonden, dat je het leven deelt met de omgeving. Wees blij met deze omgevende context waar je steun en balans aan kunt ontlenuen, want zonder context is het bewaren van je balans een veel lastiger opgave.

### **Aardeleun**

De souplesse die je hebt verworven dankzij de voorgaande oriëntaties stelt je in staat om je verbinding met de grond betekenisvoller en gezaghebbender - dus reëler en bruikbaar - te ervaren. De aarde draagt en steunt ons elk moment, biedt vertrekpunt, verzorging, bescherming, maar vooral ook stabiliteit, balansmogelijkheid, verticale waardigheid. Samen met de hemelruimte (kruinpunt) vormt de aardeleun (stuit, voetzool) een universele as die ons als een snaar of draad verbindt met levenskracht.

Leunen naar de aarde is bewust gebruik maken van aanwezige steun; het schenkt ons een stevige en ontspannen houding - een reële bestaansbodem - en op basis daarvan beschik je steeds opnieuw over betrouwbare actiepunten, steunpunten om je op te kunnen afzetten, om je te kunnen bewegen.

### ***Valleun***

Angst om te vallen is angst om los te laten, angst voor pijn, moeite, verlies, risico (het onbekende). Leren vallen vermindert controledrang, doet ons wennen aan ongewisheid, laat ons voelen dat het leven niet zo strak hoeft te worden ingevuld en georganiseerd. Maar er is een verschil tussen valbreken als opvang van gevaar en valbreken als verruiming van grenzen (vergelijkbaar met karma bestrijden en dharma toelaten; of ook met ontspannen als loslaten van spanning of ontspannen als toekomen aan kracht).

De kwaliteit van vallen kun je toetsen dankzij de leunintentie: dus niet vanuit een verdedigings- of beschermingsidee je alvast harden als voorbereiding, maar de grondhouding bewaren en stevig en ontspannen waarnemen wat er gebeurt elk moment, plek na plek. Masseer de grond, voel alle contactpunten, zoek een continu verloop, blijf gewaar (kwaliteit) en neem geen genoegen met figuren (vaardigheid). Maak de omgevingsruimte via compressie stevig en maak de aardbodem via invoeling transparant, verend.

### ***Objectleun***

We leren geleidelijk hoe het voelt om gevuld te leven: niet vanuit behoefte of gebrekkigheid, maar verbonden met kracht, opererend vanuit een bezielende intentie. Je ervaart het lichaam steeds meer als een veld en niet als een object. Die kwaliteit nodigt ons vanzelf uit om alle resterende begrenzing weg te nemen, zoals dat ook gebeurde toen je je bewust werd van de transcendentie van je huid: hoe minder ik afbaken, hoe minder mijn levensruimte begrensd wordt. Beter nog: hoe meer ik me open voor de werkelijkheid, hoe betrouwbaarder (en efficiënter en interessanter) deze blijkt te zijn.

Bekwaam je dus in het je bewust verbinden met allerlei 'externe' objecten, functies, processen, verschijnselen, zowel op het zintuiglijke, wereldse vlak als op het immateriële, mentale vlak. Treed alles zo bewust mogelijk tegemoet, leun naar alles wat zich voordoet, voel je actief in. Daardoor leer je mensen, dingen en processen rechtstreeks en grondig kennen en dat stelt je in staat om je steeds gemakkelijker te identificeren, te vereenzelvigen, op te lossen.

### ***Actieleun***

Langzaam wordt het tijd om vrij spel te laten aan het leven in je. Hoe rijper we worden, hoe spontaner we kunnen opereren (premature spontaniteit is overmoed). De herkomst van je opereren komt steeds dieper en centraler te liggen en de omvang ervan wordt steeds weidser. Je kunt vele activiteiten tegelijk laten plaatsvinden dankzij natuurlijke coördinatie en intuïtief vertrouwen.

Zo ga je leunen in beweging worden, leunen in actief zijn - zelfs meditatie blijkt te kunnen zinderen van actie, als je het niet versmalt tot doelstelling en beoordeling.

## **Reactieleun**

Wie zijn eigen actie tot in de kiem kent, zal ook kunnen reageren op kiemniveau. Dankzij het oplossen van de scheiding tussen geest en lichaam dat door oefenen wordt bewerkstelligd, wordt het mogelijk om de scheiding tussen ik en de ander - of algemener: ik en het andere - op te lossen. Deze laatste bewuste oefenintentie (eenheidsbeleving, vervreemding oplossen) noodzaakt je tot overgave, tot verfijning, tot permanente waakzaamheid, intern en extern.

Hier is geen ruimte meer voor afscheiding, voorkeur of tegenzin: alles luistert even nauw. En het doet er niet toe waar de signalen vandaan komen of wie op enig moment het waarneembare initiatief neemt, ik of de ander: steeds zijn we met alles verbonden, zonder enige speling of opties, zonder afstand, niet gesloten. Waar is dan, in zo'n onderling verweven geheel, nog actie of reactie?

## **Levensleun**

Leunen is inleven, je verbinden, voeling hebben: dankzij je intentie om van binnen (centrum) naar buiten (extensie) te leunen bied je het leven optimaal ruimte om jou te vullen, bewegen, bezielen. De leunende, zakkende oriëntatie van onvoorwaardelijke overgave (dankzij loslaten) zorgt ervoor dat we definitief gedragen - en daardoor dragend, d.w.z. ondersteunend, beschikbaar - door het leven kunnen gaan.

Leunen begint achterwaarts ('leunen in de branding van de schepping') en innerlijk, richting centrum. Is die connectie met het universum eenmaal innerlijk gevestigd ('ploppunt') dan kun je je scholen in extensie, het aangaan van de naar buiten gerichte verbinding. Daarmee open je een eindeloos onbegrensd potentieel aan werkzaamheid: al het waarneembare maakt deel uit van je waarheidslichaam (*dharmakaya*).

Hoe noem je deze werkelijkheid?

Waarheid, werkelijkheid, leven, het zelf, god, universum...

Maar een simpel 'mysterie' al is voldoende om je te ontdoen van alle illusie - mits je bereid bent jezelf eerlijk te toetsen op je leunkwaliteit.



---

<sup>1</sup> Lama Thubten Yeshe: Leven, sterven en daarna. Emst 2002, p. 35. Dit citaat wordt aldus vervolgd:

"Wij, Tibetaanse monniken, willen je bang maken. Westerse mensen zijn niet graag bang. Wij verstaan de kunst je in een beangstigende situatie te brengen. Veel mensen ervaren dat zo. Waaróm ben je bang iets te verliezen? Jezelf verliezen betekent het idee dat je over jezelf hebt verliezen. Je eigen projectie van jezelf schudt op zijn grondvesten en niet je waarachtige natuur." Voor "Wij, Tibetaanse monniken" kun je ook lezen: "Wij, wijsheidsbeoefenaars, waarheidszoekers".