

De oefentocht: tot leven komen

18 februari 2013, een visualisatie, door Ad van Dun;
bijgewerkt 27 april 2021; gepubliceerd op [Stiltij](#).



*Mijn geest is volmaakt boeddhaschap,
mijn woord is volmaakt onderricht,
mijn lijf is volmaakte verbondenheid.¹*

AARDE

Er is het vlees, het lichaam, de zintuigen en de wereld. En er is een ik dat op zoek gaat naar zichzelf, dat plaatsen bezoekt in de wereld, dingen hanteert in de wereld, mensen spreekt in de wereld. Deze manier van leven in de wereld bereikt ooit een verzadigingspunt, dan voel je het verlangen naar vervulling en je beseft dat die volheid enkel in jezelf is te vinden.

Om die innerlijke kwaliteit te vinden ga je op zoek naar een geschikte plek, zodat je tijd en ruimte kunt nemen voor zelfonderzoek. Na wat omzwervingen heb je je plek gevonden, als symbool voor de binnenruimte, het buikgebied waar geen grote storingen van buiten komen en waar je verbinding met innerlijkheid kunt maken. Die plek heeft de vorm van een grot.

Deze grot waar je je vestigt, is je oefenplek, je meditatieplek. De inrichting ervan is geschikt voor reflectie en bewustwording: eenvoud, zuiverheid en efficiëntie, aansluitend bij een subtiel gevoel van noodzaak. Vanaf nu kan de invulling van het leven uit zichzelf vorm aannemen, je beleving en levenshouding kunnen verschuiven van wereldse oriëntatie naar innerlijke, van functioneel naar belevend, van ingevuld naar onderzoekend.

Tijdens dit onderzoek maak je zoals gewoonlijk gebruik van je vaste oefenvorm: het tellen of volgen of horen van de adem. Deze eenvoudige oefening laat jou je aandacht verleggen van uiterlijke zintuiglijkheid naar innerlijkheid. Zo komt vanzelf de adem in beeld, als een fijnere variant van het lichaam, als veelzeggender en betrouwbaarder kracht, een ruimer veld en een levendiger expressie van belichaming.

In jouw concrete oefenen wordt het je steeds duidelijker dat het leven je uitnodigt om adem te worden, om je volledig te laten ademen, zelfs eerder adem te zijn dan vlees. Je verlangt ernaar te ervaren hoe het voelt om te worden geademd, om niet langer afgeleid of druk invullend zelf te hoeven ademen. Deze diepe, krachtige intentie - alleen maar écht leven, niks hoog houden of invullen - doet je je oriënteren naar de bodem van je bestaan. Daarmee wordt de grot bevestigd in zijn bestaansrecht.

Zo oefenend, ga je de aard van ademen beseffen en de wonderlijke connectie die dit vormt met het leven dat jij bent. Je voelt hoe het leven voortdurend in je en door je stroomt en hoe het je tot in alle cellen transformeert: een permanente, betrouwbare, mysterieuze bron van kracht. Dit intieme contact met de ademstroom maakt je ontvankelijk voor de beleving van het element water.

WATER

Oefenend in je grot en je openend voor grote voeling met leven, ervaar je op je gemak hoe het in- en uitademen je doet deinen en pulseren, als in een branding. Het lijkt erop dat de grot gelegen is in een oceaanomgeving. Je wordt je bewust van de levenswerking van water op de aarde en door de aarde en rondom de aarde - en dat wil ook zeggen: door en rondom het lichaam.

Elk moment deint je adem als oceaانwerking, stijgt en daalt als eb en vloed, contractie en verspreiding, opname en stuwung. Continu word je van binnenuit voorzien van scheppingskracht en elke uitademing is gelegenheid om die kracht te verspreiden en mee te leunen op de stuwende werking van binnen naar buiten.

Zo voelt het oefenen als zitten in de branding van de schepping, als tastbaar bewogen worden door eb en vloed. Je leunt ontspannen achterwaarts in de branding, in de grote, betrouwbare stuwung van levenswerking. En het is alsof vóór je ogen het silhouet van de wereld vervaagt en je steeds minder ervan in je opneemt.

Adem en branding versmelten in één werking, waardoor het lichaam soepeler contouren krijgt en steeds meer levenswerking wordt, een steeds verfijnder en opener ruimte voor beleving: oceaانgezag, in alle cellen. In je en om je heen heerst overal uitnodigende en overtuigende voeling, veel intiemer dan de vele ruwe en bekende, uiterlijk waargenomen indrukken.

Je oriënterend, navoelend en inlevend blijkt het water probleemloos leefbaar en vitaliserend en steunend. Het is in staat je te verbinden, het blijkt betrouwbaar en schenkt geborgenheid. Het neemt je op, draagt, verzacht, wiegt, opent je. En zonder het te beseffen open je je vanzelf in overgave: je blijkt te kunnen ademen in de pure levenskracht van water. Je zit in het water, ademt in water, je bent waterbestaan en voelt de uitnodiging van overgave continu. Zo verzink je, levend en wel, steeds liever, steeds vollediger.

Een serene, droomachtige omgeving is het water, een veilige schoot van pure beleving en scheppingskracht. En jouw zakken daarin is het zakken in leven, in het leven met al haar verschijnselen en mogelijkheden en werking: niets dan bewogenheid in allerlei vormen, in elke gemoedsbeweging en geestesgesteldheid. Je voelt hoe betrouwbaar het leven in haar diepste werking is, en je laat het gezag ervan tot in elke porie toe. Zo is er niets anders dan directe, pure bewogenheid, voortkomend uit het leven zelf.

Maar je beseft ook: dit bewogen worden heeft een oorsprong. Je wilt de bodem leren kennen van dit pulseren; het is de uitnodigende beleving van een bron, de oorzaak van alle deinkracht.

Dit beleven heeft een fijner karakter dan enkel het ervaren van bewogenheid. Dit is een kracht die zélf niet lijkt te bewegen, als een geheime vuurhaard die het water doet gloeien en spoelen, als een vulkaan op de oceaانبodem, een vuurzee van aarde.

En zo ga je dieper zakkend naar de bodem van al dit water, op zoek naar het vuur.

VUUR

Bewust de bodem naderend, steeds dieper opgenomen in de grondwerking van de oceaan, steeds rustiger voeling hebbend, zak je naar de vuurplek, tastend naar waar warmte voelbaar is. Je beweegt niet willekeurig naar beneden, er is de notie van een precieze warmtegelegenheid, een concrete warmteplek ergens op deze bodem. En dit geeft aan jouw zakken een zorgvuldige gerichtheid en een uitnodigend karakter.

Zo kom je geleidelijk terecht bij een omgeving op de bodem die niet koud of nikszzeggend aanvoelt maar juist verwelkomend, actief, betekenisvol. Dit gebied beantwoordt aan jouw besef dat warmte te maken heeft met de oorsprong van jouw bewegen worden. Het gebied waar je bent aangekomen voelt aangenaam warm en zacht, al lijkt alles nog enigszins diffuus en ongewis.

Je adem is intussen stil en rustig geworden, fijntjes werkzaam als een zachte puls, een hele transparante hartslag. Je bent je nog steeds bewust van water en aarde om je heen, en je ziet nergens vuur - al besef je heel duidelijk dat hier vuur aanwezig moet zijn. Dus ga je op zoek, doorheen water en over de bodem, naar vuur, naar warmte, naar de bron van warmte. En je begint te vermoeden dat er waarschijnlijk hier ergens een vulkaan zal zijn, een berg.

Dit zal ook de symbolische berg zijn die, zoals het onderricht zegt, opgezocht moet worden zodra de beoefenaar het dorp verlaat, zodra het werelds leven achter je gelaten moet worden, zodra aarde en water, vruchtbaarheid en opbrengst, losgelaten moeten worden. Dus zoek je en tast je de bodem af naar stijging, naar helling, die aanduiding is van vuur, een steeds warmer gebied, in een steeds lichter en helderder benaderen van uitnodigende gloed.

Zo leidt jouw tocht bergopwaarts, hellingen op, warmte tegemoet. De tocht voelt stap voor stap kloppender, en nergens ingevuld maar volledig open: de tocht maakt zichzelf, want met elke tred opnieuw vallen de dingen op hun plaats.

Nog is er geen einde in zicht, er is alleen maar bodem en stijging en intuïtieve richting. Uiteindelijk komt er na alle stijging een rand in beeld. En zodra je over de rand kunt kijken blijkt het de rand te zijn van een immense krater, vele kilometers in omvang en doorsnee.

Voor je oog strekt zich een diep dal uit, tientallen kilometers in omtrek, een kraterdal waarvan de bodem nog niet zichtbaar is. Al zie je nog niet alles nauwkeurig, je voelt hoe je naar beneden wilt gaan om er te speuren. Dat doet je afdalen naar deze diepere bodemplek.

Hoe meer je daalt, hoe warmer het wordt, maar ook: hoe zuiverder het wordt, hoe lichter het wordt, niet onverdraaglijk heet maar juist helder en verfijnd, als een stillletjes opererende levenstemperatuur, belevingstemperatuur, scheppingstemperatuur.

Naarmate je de bodem nadert komt het oppervlak ervan duidelijker in beeld, en het blijkt veel egalier en blander te zijn dan je verwachtte: geen woest wervelend, rood vuur, maar een zuiver wit, rustig veld. En de bodem voelt opmerkelijk zacht onder je voeten; deze

vulkaanbodem blijkt een witte, verstilde, fluweelachtige vlakke te zijn.

Je beweegt erop en onderzoekt hem en bent verwonderd over de smetteloze staat ervan: een uitgestrekte, pure, lichte, vliesachtige waas. Stilaan vraag je je af waar hier ergens voor jou de juiste plek zal zijn, in deze egale ruimte. Wat valt er hier te ontdekken, hoe maak je de verbinding met vuur in dit nikszzeggend gebied?

Je loopt en beweegt en zoekt maar komt niks tegen, en het is je duidelijk dat het opnieuw opzoeken van de rand je slechts zou wegleiden van wat je zoekt. En dus ga je uiteindelijk ergens zitten midden in deze grote vlakke, en je geeft je over.

RUIMTE

Op datzelfde moment komt er onder de witte vliesachtige grond haast ongemerkt iets heel traag in beweging, alsof het de aarde zelf is. Je voelt hoe het aardoppervlak schuift en draait onder de vliesachtige bodem, en je beseft meteen dat dit te maken heeft met jouw aanwezigheid hier.

Nu weet je: dit is het einde van mijn zoeken; ik hoef niet meer te zoeken, vanaf nu wórd ik gezocht. En zodra het schuivend vlak jou voldoende nauwkeurig gevonden heeft, merk je hoe alle beweging tot stilstand komt.

De ruimte onder het vlies kan blijkbaar waarnemen, het is in staat te detecteren waar je bent. En het dringt tot je door dat deze vlakke waarop jij je bevindt één immens oog moet zijn. Alle vuur dat je zocht was dus een soort licht, en de plek waar je nu zit valt precies samen met de verticale opening waardoor dit immense oog via de iris jou waarneemt.

Daarmee heb je de ruimte in het vuur ontdekt, of eigenlijk, daarmee heeft de ruimte in het vuur jouw aanwezigheid gehonoreerd.

Je bent aangekomen op de eindlocatie van je pelgrimage als sterveling. Dit is het bewust functionerend oog van het leven zelf, het wijsheidsoog. Van onderop en van binnenuit voel je je gezien: je wordt doorgelicht, doorstraald, in- en opgenomen door warmte en helderheid, door bedoeling en herkenning. En nergens is er enige begrenzing te ontdekken aan deze intieme, wonderlijke verbinding en werking.

Het kijken, het oog, je lichaam, de ruimte, de omgeving - alles vindt plaats in een momentaan maar ook tijdloos gewaarzijn. Vanuit het oog, vanuit dit hartsbewustzijn werkt een grote kracht. Het leven ziet jou, waarheid ziet jou - en jij ziet waarheid. En je kunt voelen hoe dit pure beleven helemaal niet beweegt, hoe het enkel heerst en hoe het van een diepe, ongekende en universele goedheid is.

Ruimte is wat hier ten diepste heerst, warm en helder is onze fijnste substantie, de diepste kracht van menszijn: bewustzijn, leegte, directe waarheidswerking. Deze ongrijpbare en allesdoordringende kracht doet niets anders dan ons uitnodigen tot belichaming ervan, tot toelaten ervan, je definitief laten openen erdoor en gaan werken ermee.

Dankzij deze verbinding zul je voortaan al wat je tegenkomt verwelkomen als niet verschillend van het immense oog, als een waardevol voortbrengsel van deze betoverende

ruimte, als niets anders dan de natuurlijke bewogenheid van je eigen hart waar heel deze betekenisvolle beleving in plaatsvond.



¹ Naropa, in: Fischer-Schreiber, I. e.a.: The encyclopedia of eastern philosophy and religion. Boston 1994, p. 194.