

Tot beleving komen

28 juni 2016, door Ad van Dun,
gepubliceerd op [Stiltijdharma](#)



Het grote voertuig, met zijn uiterst diepe, moeilijk te realiseren en grenzeloos uitgestrekte leringen, bevindt zich niet in het domein van logica.¹

Lichaam, adem en geest: er is een wonderlijke werking die ons tot leven brengt, die samenhang verzorgt, bewogenheid, voeling en toenemende bewustwording omtrent de bedoeling ervan. Stap voor stap leren we beter omgaan met ons dagelijks bestaan, we worden minder ruw of kleingeestig, rustiger, waardiger, authentieker. Mits we onszelf niet kwijtraken in de mêlée van impressies en processen, in het permanente krachtenspel van de zintuiglijke wereld van functies en doelen en dynamiek.

Het vertrouwd zijn met en het thuisraken in álle aspecten van ons bestaan, zowel de uiterlijke als de innerlijke, is een teken van wijsheid. Spiritualiteit is de kracht belichamen om elk verschijnsel te aanvaarden, te begrijpen en op te nemen in onze beleving: het aangename en het moeilijke, het verre en het nabije.

Rijping van dit vermogen leidt tot een steeds stabielere je committeren aan het realiseren van deze bestaanskwaliteit: leven in de volle ontplooiing van hartsbewustzijn.

Het leerzame en heilzame karakter van bewustwording zorgt ervoor dat we dagelijks groeien als mens: elke ontmoeting, elke overweging, elke ervaring is uitnodiging tot goed omgaan met alles. Waar dit laatste hapert ontstaat er vanzelf frictie; dan houdt het ons bezig, het knaagt en wringt, het geweten speelt ons parten. Per saldo corrigeer je jezelf op zulke momenten zo goed en zo kwaad als het gaat om zodoende een volgende keer zo'n zelfde pijnlijk gevoel te voorkomen. Zo leren we het leven steeds beter te bedienen.

VISIE

Gaandeweg ontstaat er een bewuste identiteit en een stabiele levenshouding.

We worden expressie van constantheid, samenhang en verantwoordelijkheid. Je bent niet langer het product van onbegrepen omstandigheden, niet enkel de veelsoortig verstrikte blindganger die geen besef heeft van wat hem of haar drijft. Nee, we leren onderscheiden, keuzes maken, we onderkennen dilemma's en valkuilen, zelfs de meest subtiele: voorkeur en tegenzin, bedoeling en illusie, tijdelijkheid en eindperspectief.

Als actief lerende mens zie je hoe moeilijk het is om enkel op basis van de beschikbare en waarneembare condities dit leven betrouwbaar vorm te geven. Je ziet hoe onze cultuur zich laat gijzelen door uiterlijkheden, door belangenspel te maken van goed en kwaad.

Bevangen door blindheid schijnen conflicten ons interessanter dan harmonie, voelen illusies boeiender dan waarheid. Allengs besef je dat jijzelf de enige verbeterplek kunt zijn: al het betekenisvolle is in onszelf voorhanden. En daarmee daagt ook het besef van de effectieve noodzaak tot zelfonderzoek en wijsheidsonderricht, tot meditatie en studie dus.

Studie is de inbreng van bestaande, tijdloze wijsheid. Zonder die voedingsbron zouden we aangewezen zijn op de gebrekkige, verblinde staat van onze eigen geest (vergelijkbaar met jezelf aan je eigen haren uit het moeras proberen te trekken). Bovendien zorgt het je verbinden met de oude wijsheidstraditie meteen ook voor een doorbreken van de waan dat waarheid iets particuliers zou zijn ('Mijn waarheid' of 'Er bestaat geen universele waarheid').

Alle spirituele tradities geven een duidelijke, noodzakelijke functie aan het onderricht en aan het je verbinden met leraren. Leraren fungeren als 'goede vrienden'; zij zijn te beschouwen als een soort vroedvrouw, in dienst van ons ontwaken uit de waandroom. Zij helpen de hindernissen in dit bevrijdingsproces te herkennen en weg te nemen, zodat je je eigen adem en gezag weer kunt innemen. Goed onderricht decodeert en deconstrueert ons, onttovert en ontuchttert ons, helpt ons thuis te komen in de totale, actuele werkelijkheid, in plaats van te blijven dobberen in fragmentatie, beeldvorming en collectiviteit.

Meditatie tenslotte is de toetssteen voor betrouwbare kwaliteit van leven. Hier ervaar je de ware aard van het leven dat je bent, de stroom van pure beleving: de volheid en lichtheid ervan, de ongrijpbaarheid (vormloosheid), de verbondenheid, de zuiverheid en kracht, de tijdloze bedoeling ervan. De concrete belichaming van waarheidswerking (hartsbewustzijn) die we meditatie noemen stelt ons in staat om op de juiste manier, dat wil zeggen op een definitieve en complete manier, met alles om te gaan - wát het ook moge zijn.

PRAKTIJK

Bewustwording - een ander woord voor volledig tot leven komen - impliceert oefening, want op basis van de grondintentie om vervulling te realiseren worden we ons bewust van onze vervormingen. Bewust in het leven staand kunnen we onderzoeken hoe dit indrukwekkend krachtenspel van mens-zijn werkt (tijd, oorzakelijkheid, samenhang), waaruit het bestaat (stof, energie, geest) en welke mogelijkheden het bevat (motivatie, bedoeling, zingeving). Zonder deze ingeboren leerwens zouden we simpelweg blijven vegeteren en consumeren.

Ons totale bestaan biedt voortdurend gelegenheid tot ontwaken. Maar in de dynamiek van zintuiglijke interactie met de wereld valt het ons moeilijk deze wijsheid zinvol toe te passen: de innerlijke, verticale authenticiteit en diepgang ontgaat ons temidden van alle horizontale vaart en veelsoortigheid. Daarom is meditatie een welkome aanvulling: je leert rechtstreeks beseffen wat er allemaal gaande is, dus waar je als mens mee te maken hebt en welke fysieke, energetische en mentale mechanismen er spelen.

Meditatie inbouwen in het dagelijks rooster is de beste manier om vervulling serieus te nemen. Ik wil de volheid van mijn bestaan recht doen en ik beseef dat er een wezenlijke basiskwaliteit voorzien moet zijn om goed, dat wil zeggen stevig en ontspannen, te kunnen omgaan met alle uiterlijke functionaliteit. Daarom laat ik me tijdens dit 'beoefenen van niets doen' verhelder en ontspannen door het leven zelf, via doelloos voelen en beleven, niets anders faciliterend dan wat het leven zelf mij wil leren.

Deze waarheidsgeoriënteerde hartsintentie is onze meest elementaire voeding, want niet alleen het lichaam (eten en drinken) en de adem (zuurstof, energie) maar ook onze geest gedijt dankzij de toevoer van juiste kracht. Gaandeweg merk je hoe genezend deze geestelijke basisvoorziening werkt op je fysieke en je emotioneel-energetische functies.

Lichaam

Als eerste komen we in het oefenen ons lichaam tegen. In meditatie betekent dit: de houding waarin we het gemak én de kracht vinden om onszelf te zijn. Het lichaam blijkt vaak allerlei blokkades (spanning, vervreemding) te hebben opgelopen die het ons lastig maken toe te komen aan grondig beleven en rustig waarnemen. Daarom zijn de meesten van ons gebaat bij wat specifiek fysieke ondersteuning: rekoefening, ontspannings- en adem oefening zijn bruikbare elementen om beter thuis te raken in je lichaam.

Door in je lijf te kruipen in plaats van er een uiterlijk object van te maken, kun je ontdekken dat dit zo voor lief genomen en vaak verwaarloosd of uitgebuit lichaam van binnen een eindeloos pluriforme en vitale tintelfabriek is. Onophoudelijk kunnen we puntsgewijs bewegen in deze 'vleesvracht' en alle signalen ervan gewaar worden - goed vergelijkbaar met hoe we bewegen in ons werelds blikveld: van locatie naar locatie.

Maar je kunt ook nog verfijnder beleven, dat wil zeggen integraler en directer - globaal gewaarzijnd in plaats van gefixeerd - door niet naar de vele prikkelpunten en levenstekens toe te bewegen maar door ontvankelijk te worden voor de instant-synchrone werking van alle beleving. Dit kan een eerste intuïtieve, op ervaring gebaseerde notie opleveren van een-zijn, dus van de volheid van je bestaan en van de grote, oceanische context waarin onze werkelijkheid zich afspeelt.

Het lichaam levert ons een intieme, permanent beschikbare connectie met de werkelijkheid. Lichaamsbewegingen en -signalen zijn tactiele realiteiten. Zowel in onze wereldse functionaliteit als in onze particuliere, karmische droomgeest zijn we vaak verward, afgeleid en afwezig, in beslag genomen door het denken. Zonder een heilzaam tegenwicht van thuiszijn in ons lichaam worden we gereduceerd tot conceptualiserende functionarissen die hun dagen slijten als geprojecteerde droomfiguren, steun zoekend in het collectief.

Wie werkelijk opnieuw het lichaam leert beleven, elk moment transformerend en nooit zomaar voor lief te nemen, zal herstellen van de eenzijdig mechanische functiedruk en overdadige persoonlijkheidscultuur. Illusies omtrent het lichaam loslaten normaliseert ons al snel weer tot een vitaal, spontaan en eerlijk aanwezig mens. Niet langer bevangen door externe normen en agenda's kan ik onconventioneel en ontspannen mezelf zijn.

Het voelt inderdaad geruststellend dat ons lichaam zo bevrijdend neutraal kan werken; het helpt ons om de fixaties van 'prettig' en 'vervelend' te doorzien, de dwang van welbehagen. Vlees zijn is universumwerking zijn, schepping in actie zijn, iets wat op zichzelf nauwelijks aanleiding geeft tot commentaar of koestering. Nog anders geformuleerd: we leren concreet voelen hoe het lichaam geen bestanddeel is van ik-vorming. Integendeel, hoe beter ik mijn lijf voel, hoe duidelijker ik de willekeur en saaiheid van kunstmatig houvast doorzie.

Adem

Met het zakken in je lichaam komt vanzelf ook de adembeweging in beeld die daar permanent plaatsvindt. Het ademen vormt de voedingsbron voor instandhouding van ons fysieke bestaan: het schenkt kracht en vitaliteit, vernieuwing en zuivering, verruiming en verbinding. En vooral: ademen doet ons beseffen, beter nog dan het toch ook al leerzame lichaam, hoe verbijsterend wonderlijk dit menselijk bestaan feitelijk is.

Ademen is loslaten, vrij laten stromen. Je kunt deze levenskracht niet vasthouden of toeëigenen - je leert je ervoor te openen en ontvankelijk te worden voor de werking van dit geschenk. Naarmate de voeling met de adem toeneemt waardeer je de verbinding ermee steeds beter, en met die toenemende voeling en waardering ontspan je ook steeds beter, waardoor zich een dieper vermogen tot overgave gaat openbaren.

Er zit een intrinsieke goedheid in ons ademen; de puurheid van leven zelf is erin kenbaar. Het wetmatig karakter ervan stimuleert ons steeds opnieuw vertrouwen en gezag eraan te geven. Heb je verbinding gemaakt met dit vitaal, innerlijk bewogen worden (vergelijkbaar met de deining van eb en vloed), dan verandert het aanvankelijk passieve vertrouwen in een steeds actievere en fijnere interesse in de ongrijpbare aard van deze kracht.

Je leert steeds verfijnder hoe je alle houvast kunt loslaten en hoe je je kunt laten dragen door het leven. Aannames en invulling en afleiding worden weggespoeld en opgeschoond in de grotere, directere veranderingsrealiteit van een permanent geademd worden.

Leven is geen begrenzen en bewaken, geen ijle hoop, geen toeëigening of instandhouding. De nuchtere realiteit is dat alles komt en gaat; niets staat vast, er is geen precieze overgang tussen in- en uitademing, binnen en buiten, lichaam en geest, ik en het andere. Steeds reëler durf ik de vraag naar mijn eigen bestaan toe te laten en aan te gaan, uit eigen vrijheid en interesse: wat is het verschil tussen dit ademend beleven en ademloos dood zijn? En wát als er op deze ene uitademing geen inademing meer volgt?

Alle leven ademt, is deinen in zuiging en stuwing, in onderling ontvangen en geven. We bevinden ons in een grote oceaan van energie. In deze aardse dampkring vindt er een permanente, synchrone uitwisseling plaats van magnetische plus- en minpolen. Op een wonderlijke manier voeden hemel en aarde de scheppingsdynamo die we zijn.

Deze ver reikende, machtige samenhang resulteert paradoxaal genoeg aanvankelijk in een intiem, haast fragiel beleven van onze fysieke ademhaling. Maar ons energielichaam, de adem dus, maakt onze identiteit tot iets subtielers en rijkers dan het relatief ruwe cellenspul. Onze creativiteit en ons gevoelsleven (energielichaam) zijn veelzeggender dan uiterlijk vertoon en gecultiveerd gedrag - zoals de wijsheid van ons 'waarheidslichaam' een diepere bruikbaarheid heeft dan afspraak en moraal. Bewust ademen leert ons diepgaand authentiek te worden, levend vanuit de kern, innerlijk verbonden met het universum.

Geest

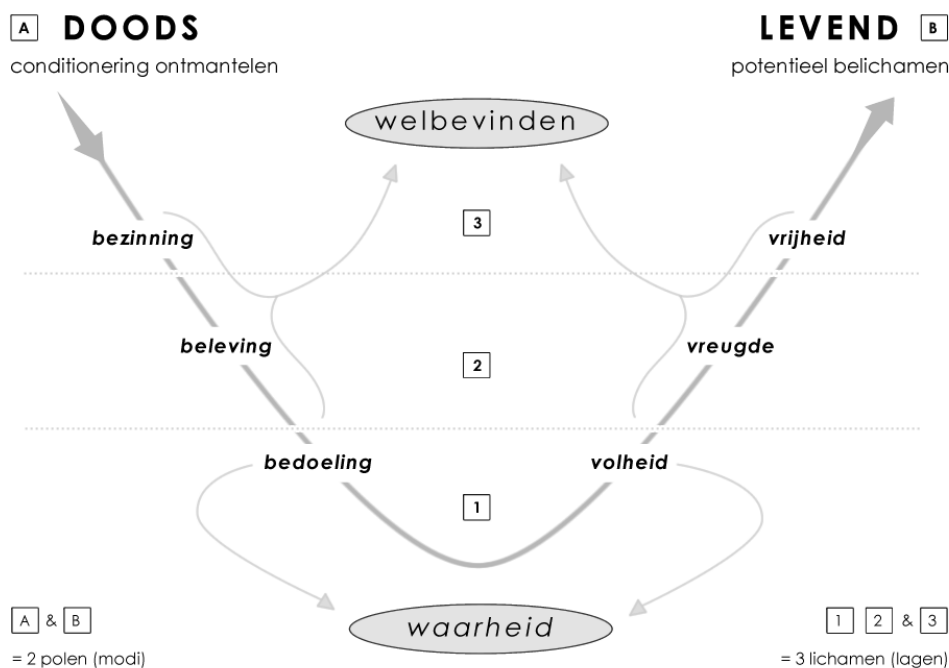
Stap voor stap, met elke ontmoeting en ervaring, ontvouwt zich de zin van ons bestaan. Elke dag is een nieuwe dag; elke dag is bewustwording in ons gaande. Alle omgang met de dingen leert ons iets meer over onszelf, over het hóe van dit omgaan. Want ons leven mag nóg zo volgestouwd zijn met spullen en processen: het is allemaal niks waard als wij er niet op de juiste manier, dat wil zeggen zo bewust mogelijk, zo aanwezig mogelijk, gebruik van maken. Men zou kunnen zeggen: levenshouding bepaalt levenskwaliteit.

Kwaliteit van beleving wordt in werkelijkheid niet zozeer bepaald door wát ik meemaak maar vooral door de manier waarop ik aanwezig ben. De juiste mentale houding, voorzien van intentie, helderheid en betrokkenheid, zorgt voor zinvolle, adequate betekenisgeving en voor de diepte en verfijning van voeling hebben met wat er gebeurt.

Dingen en gebeurtenissen bezitten zelf geen betekenis: wijzélf zijn het die op alles ons licht laten vallen en er verband aan schenken - blind of wijs, contrasterend of harmoniserend. Om een kwalitatieve levenshouding te kunnen belichamen moet ik werkelijk mezelf in alle opzichten leren kennen. En dus kies ik vrijwillig ervoor om regelmatig via meditatie mijn externe actieradius te reduceren en me te wijden aan zelfonderzoek.

Geef je eenmaal, vanwege de gebleken duidelijkheid én wenselijkheid, een structurele plek aan innerlijkheid als basis voor betrouwbare omgang met uiterlijkheid, dan heb je de eerste connectie gemaakt met het bevrijdingspad. De weg van bewustwording en ontwaken uit het ik-verhaal begint met het oplossen van de *tweepoligheid* van innerlijk potentieel en uiterlijke condities, de spagaat van vermogens en beperking.

Als je je dharma-potentieel tot centrum en de karmische condities tot periferie maakt - anders gezegd, als je je intentie primair en je expressie secundair maakt - en je op die manier je horizontale, zintuiglijke oriëntatie corrigeert en integreert, dan kun je vervolgens je verticale belevingskwaliteit gaan completeren door de natuurlijke volheid te leren kennen van lichaam, adem en geest, onze *drievoudige* gelaagdheid.



Dit is wat we doen in meditatie: de hele werkelijkheid volledig belichamen (totaalbestaan). De wereldse horizontaliteit en interactieve functionaliteit komt straks vanzelf weer aan bod. Maar nu, op deze anonieme oefenplek,² wijd ik mijn aandacht, roerloos en geruisloos, aan het functieloze, verticale bestaan - volledig aanwezig en intens levendig.

Het fysieke lichaam wordt verzorgd vanuit het hart door de bloedstroom.

Het energetisch lichaam wordt verzorgd vanuit de buik door de subtiele ademstroom.

Hartsbewustzijn, het werkelijkheids- of waarheidslichaam, wordt verzorgd vanuit 'leegte' door de lichtstroom. Dit innerlijk verlicht worden heeft twee functies: de helderheid ervan schenkt ons beleving van ruimtelijkheid, en tegelijkertijd kunnen we er vormen door onderscheiden. Die functies vormen de basis van respectievelijk wijsheid en mededogen.

Zodra er voor mijzelf niets meer nodig is en alles voorzien is in mijn particuliere omgeving, leer ik eventuele resterende drukte loslaten van invulling, houvast, projectie, afleiding etc. Eenvoudig en compleet aanwezig, niks zoekend en enkel belevend, zie je hoe alles vanzelf zijn plaats krijgt: 'Zit stil, met heldere geest, en beland in het centrum van de wonderbaarlijke cirkel'.³

Het lichaam ontspant en coördineert zich, de adem werkt dieper vanuit de buik, de geest neemt alles ruim en open waar, en het hart voelt gerustheid vanwege de permanente verbinding met het grote, voelbare leven dat ons doorstroomt en omgeeft.

Hoe kun je jezelf nog kwijtraken, als jijzelf de levende substantie bent die overal beweegt en bedoelt? Wat valt er nog te verduidelijken, als helderheid zich elk moment uitkristalliseert? Waar ontbreekt het ons aan verbondenheid, als alles deel uitmaakt van een intiem en onbelemmerd beleven?

Laat je dragen door de waarheidsliefde in je hart.
Vertrouw je ware aard, het is een vorstelijk juweel.



¹ Maitreya & Asanga: Ornament of the Great Vehicle Sutras; Mahayanasutralamkara with commentaries by Khenpo Shenga and Ju Mipha. Boston 2014, p. 30

² Zie 'De anonieme oefening' in De wisgids ([pdf](#))

³ Zen-leraar Hongzhi (Leighton, T. D.: Vruchtbare leegte; de stille verlichting van zenmeester Hongzhi. Bloemendaal 2002, p. 51)