



## Ontspannen

- **Je bent goed:** het leven integreert alles vanzelf - niets is zinloos, alles is bruikbaar leermateriaal.
- **Er ontbreekt niets:** het universum kent geen gaten, geen pauzes, geen hapering, geen reserve.
- **Laat elk streven los:** niets nodig hebben is de beste basis voor vrede, voor beschikbaar zijn.
- **Wees gerust:** voel een diep gemak, heb vertrouwen in het grote leven, verbonden in ademkracht.
- **Maak je niet druk:** bemoei je niet onnodig met zaken die jouw inbreng niet vragen, oordeel niet.
- **Doe gewoon wat de situatie vraagt:** anticipeer niet, wapen je niet - ervaar en handel hier en nu.
- **Uke<sup>1</sup> zijn is volgen, één-woorden:** aikido begint met uke zijn: ondergáán, soepel en open leren.

...allemaal manieren om je te doen zien en te doen voelen hoe noodzakelijk loslaten is: ontspannen. Het is niets nieuws dat het vermogen om te ontspannen van grote waarde is:

- ontspanning is bij haast alle leervormen (therapie, lichaams-, adem- en energiewerk, visualisatie, creativiteit en zelfs bij wetenschappelijk onderzoek) een basisvoorwaarde voor kwaliteit en succes.
- het is tevens een blijk van natuurlijke wijsheid, van rijpheid en vertrouwdheid met de onvoorspelbare en vaak moeilijke, confronterende en bedreigende processen in ons ongewisse bestaan als sterveling.
- tenslotte is ontspanning ook een dagelijks biologisch mechanisme, de thuisbasis voor vertrek naar en terugkeer uit inspanning, taken, werk, studie, verantwoordelijkheid, opletten, helpen etc.

Maar in het licht van de Weg, d.w.z. in het licht van zelfkennis en bewustwording, gaat ontspanning verder dan een gebruikelijke weldadige ervaring of een functioneel efficiënte vaardigheid.

In de context van spiritualiteit, en normaal gesproken betekent dit in een dojo of zendo,<sup>2</sup> staat ontspanning voor **overgave**, voor het leren doorzien en loslaten van beperkende ego-mechanismen als conditionering, zelfbeeld, persoonlijke voorkeur, automatismen, aannames, etc.

Dit onconventioneel en confronterend leerproces heeft twee aspecten:

1. loslaten van wat stoort
2. toelaten van wat stimuleert

Die twee aspecten moeten in het begin goed onderscheiden worden om het volledige proces te kunnen aangaan. Het helpt om te begrijpen dat een gevoel van ontspanning vanwege opgeloste spanning niet hetzelfde is als ontspanning op grond van een je verbonden voelen met diep potentieel en grote kracht. Vanuit een iets andere invalshoek: niet oneerlijk zijn is nog niet hetzelfde als oprecht waarachtig zijn.

---

<sup>1</sup> Letterlijk: de ontvanger, degene die de techniek van tori (de uitvoerder) ontvangt en als gevolg daarvan de val of rol uitvoert.

<sup>2</sup> Plaatsen waar een spirituele Weg wordt beoefend via meditatie, krijgskunst, expressie etc. Aikido bijvoorbeeld wordt beoefend in een "dojo" (Japans voor "plaats van de Weg"), Zen in een "zendo" (Japans voor "zaal voor meditatie").

Waarmee heeft dit te maken? Met de **tweepoligheid** in ons bestaan: wij leven in het *relatieve* vlak van condities, vormen, oorzaak en gevolg - maar tegelijkertijd hebben we te maken met het *absolute* vlak van innerlijke kwaliteit waar we krachten ervaren als integriteit, onvoorwaardelijkheid, waarheidsliefde.

- als **persoon** kunnen we slechts voorwaardelijk ontspannen: door vaardig te worden in fysieke, emotionele en mentale ontspanning, of door - voor zover mogelijk - geschikte voorwaarden te scheppen voor ons fragiele dagelijkse welbevinden.



- als **mens** zijn we verbonden met een veel dieper, onvoorwaardelijker proces, een krachtbron die ons doet ademen, die ons bezielt en beweegt, die ons vanavond weer in slaap doet vallen en straks doet sterven.

Wie deze tweepoligheid begrijpt en leert leven naar de wetmatigheid ervan, kan zowel harmonisch omgaan met de hectische en veranderlijke condities van de zintuiglijk waarneembare wereld als met de tijdloze, innerlijke werking van het niet-waarneembare: bewustzijn, waarheid, verbondenheid, echtheid.

In de praktijk fungeert de dojo, de plek waar we aikido beoefenen, als een onderzoekslaboratorium voor innerlijkheid. Immers, in onze dagelijkse omgeving zijn er niet zoveel plekken die ons in staat stellen toe te komen aan onszelf - zelfs thuis blijkt het voor velen onmogelijk echte rust en vrijheid te vinden.

De dojo is een smidse, een tempel, en zodra je hier binnengaat laat je de wereld van condities buiten. Daardoor geef je jezelf de kans om verbinding te voelen met onvoorwaardelijkheid in je. Om die kwaliteit te vestigen begint elke training met meditatie en kloppende visie. Is die innerlijke kwaliteit gevestigd, dan gaan we vanzelf ademen en klinken vanuit diezelfde basis - concreter: dan laten we ons ademen en klinken. Tenslotte completeren we het oefenproces door ook alle beweging en interactie (technieken dus) hierin te integreren, zonder dat de aanvankelijke intentie en houding hierdoor verloren gaat.

Om je grondontspanning te bewaren in héél je functioneren - en daartoe behoort ook je hele dagelijkse leven - moet je een groot **vertrouwen** bezitten in je ware aard, d.w.z. in het leven zélf. Daarom worden we elke training opnieuw gestimuleerd en getoets in het aanvaarden van álle omstandigheden, zodat we niet langer op basis van wantrouwen, angst of agressie achter ons hachje blijven aan rennen maar leren te werken vanuit een rustiger, dieper hartspotentieel van vrede, echtheid, helderheid, inzet etc.

In werkelijkheid hebben we niets nodig.<sup>3</sup>  
Het duurt alleen even voordat we dit goed doorhebben ;-)

Zie je het eenmaal, dan doe je niets liever dan vertrouwd zijn met die waarheid.

*Ad van Dun*

---

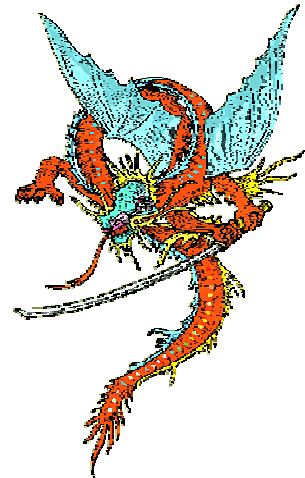
<sup>3</sup> "Als je lijden ervaart, dan blijkt daaruit dat je een beetje behoeftig bent geworden" (Zen leraar Shunryu Suzuki, geciteerd in Adyashanti: Emptiness dancing. Los Gatos 2004, p. 44)

## Het betreden van de Weg

*Brief van Yuanwu (1063-1135) aan een leerling.*

*Bron: Cleary, J.C. & Cleary T.: Zen letters. Boston 1994, p. 72 e.v..*

De Weg kent in oorsprong geen woorden, maar wij gebruiken woorden om de Weg zichtbaar te maken. Mensen die de Weg daadwerkelijk belichamen, dringen geestelijk erin door en verhelderen het helemaal tot op de bodem. Zij verwijderen de vele duizenden lagen van bezwete hemden die aan hun huid kleven, en zij creëren de opening die hen bewust maakt van hun ware, werkelijke, onveranderlijke wezen dat slechts is zoals het is: onvervormd werkelijk, ongerept, stralend en onverklaarbaar, volledig leeg en volkomen stil.

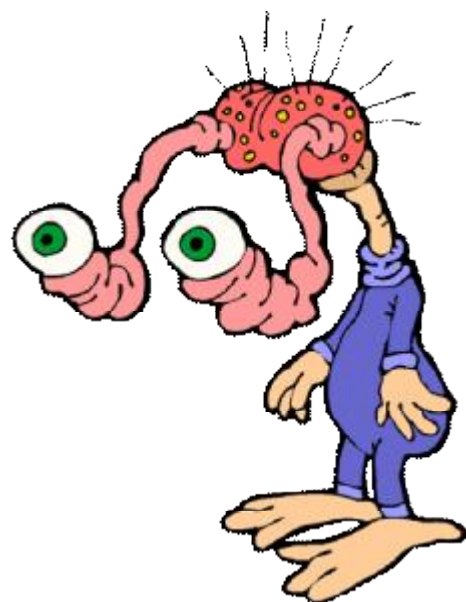


Wanneer je de plek bereikt waar geen enkele gedachte wordt geboren en waar geen voor en na ontstaan, dan wandel je in de contreien van het dragend fundament. Alle onjuiste indrukken en onjuiste ideeën over zelf en anderen, over "is" en "is niet" waaruit de vervormde beleving van ontstaan en vergaan wordt bekokstoofd, zijn nu verdwenen. Je bent volledig gereinigd en gezuiverd, en je bezit een onwrikbare zekerheid. Er is geen verschil meer tussen jou en alle andere verlichte mensen van alle tijden.

Je ervaart gemoedsrust, je bent niet bezig iets te bewerkstelligen of naar iets te grijpen: dankzij leegte doordring je alles onbevangen, volmaakt versmolten met alles, zonder afbakening. Je eet en je kleedt je naar tijdstip en seizoenen, en je werkt in totale harmonie met de levende normaliteit. Dit is wat men bedoelt met een ware, vredige, ongeconditioneerde Weg-bewandelaar.

Kortweg komt het erop neer het dragend fundament te verlichten en de zes zintuiglijke organen puur en stil te laten. Kennis en waarheid versmelten dan, en bewustzijn en objecten worden verenigd. Er is hier geen diepzinnigheid meer die als diepgaand gezien moet worden, en geen juweel dat schitterend genoemd hoeft te worden. En zodra dit praktisch moet worden toegepast, zul je vanzelf weten hoe je harmonisch omgaat met alles. Dit noemt men "de zetel ontdekken en het gewaad aantrekken".

Voortaan kijk je door je éigen ogen. Je zult geen houvast willen zoeken op het verbale niveau via de koans van oude meesters of een bestaan willen leiden in de fantoomgrot of schuilend onder de zwarte berg. Het enige dat voor jou wezenlijk belang heeft, is verlichting, grondige verwerkelijking. Op een natuurlijke manier dient zich onmiddellijke oprechtheid aan, en dat is de hoogste blijk van eenvoud en gemak. Maar altijd zul je voorkómen dat je vervalt tot een staat van lethargie die je doet belanden in het domein van afwezigheid en onverschilligheid.



Ook de verlichte leraren hebben van oudsher niets anders gedaan dan hun talrijke onderrichtsmethodes bewust inzetten voor het enige menselijke leerproces dat werkelijk belangrijk is, namelijk leren vitaal en soeverein in het leven te staan zodat de tienduizenden schepselen je niet doen haperen, en leren inzien dat het voertuig van innerlijke scholing daadwerkelijk bestaat.

De verlichte leraren hebben nooit rigide en dogmatische definitieën ontworpen om mensen daarmee in valkuilen te kunnen begraven. Wie zich met zoiets ophoudt is slechts bezig te spelen met zandtaartjes - dat is niet de handelwijze van iemand die moedig vrijheid heeft bevochten, niet iemand die zijn wijsheidsoog werkelijk heeft geopend.

Het overnemen van steriele formules of het herhalen van versleten clichés, dat is andermans restjes eten. Dat is niet wat wij doen, want dan zou je je laten binden als een ezel aan een paal. Daarmee zouden we niet alleen het Zen-onderricht ten grave dragen, maar we zouden onszelf ook de kans ontnemen om zélf geboorte en dood te doorzien. En nóg erger zou het worden als we slogans en clichés en subjectieve interpretaties zouden doorgeven aan toekomstige beoefenaars; dan worden we als een blinde die een groep blinden leidt, samen op weg naar een rampzalige afgrond.

Daarom is de eerste voorwaarde voor bestudering van de Weg het kiezen van een leraar met werkelijke kennis en met het juiste inzicht. Daarna leg je je plunje aan de kant en zonder je verder nog af te vragen hoelang dit alles gaat duren wij je je onafgebroken en toegewijd aan je oefening. Wees niet bang dat het wel eens ontmoedigend en pijnlijk zou kunnen zijn, of dat het moeilijk schijnt te zijn om ermee vertrouwd te raken. Blijf gewoon naar binnen boren - je moet er helemaal doorheen dringen.

Als je erin slaagt om oprecht te werken en gedurende lange tijd je waardigheid te bewaren, en als je een machtig proces hebt doorstaan van smelten en smeden en verfijnen en polijsten in de smidse van een echte leraar, dan zul je je dag na dag intiemer en geruster gaan voelen en je geeststoestand wordt steeds betrouwbaarder en duurzamer.

Blijf zo je best doen en bewaar door alles heen de juiste, innerlijke gerichtheid, zodat jouw verwerkelijking of verlichting onafgebroken kan heersen van begin tot eind. Wereldlijke zaken en de boeddhadharma smelten samen tot één geheel. Overal en in alles is er ruimte - je komt niet meer vast te zitten in objecten of processen, en niets zal jou doen wankelen.

Op de drukke padjes van het marktplein, temidden van de eindeloze deiningen van het leven - precies hier is de meest geschikte plek om je uiterste best te doen.



---

*Indien toezending van deze nieuwsbrief niet gewenst is,  
volstaat een berichtje naar onderstaand adres.*