

Visie als basis

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



Zonder context zomaar wat gaan oefenen, zelfs als het concrete technieken betreft, voelt zinloos en willekeurig. In het licht van zinvol en efficiënt bewegen worden is visie dus een verhelderend element, een noodzakelijk ingrediënt. Dat vond ook Boeddha al.¹

Wat voor soort visie hebben we dan nodig?

Het zou vreemd voelen als dit een visie zou zijn die alleen maar op de mat of in de oefenruimte geldt. Dat zou het minder interessant en zelfs onbetrouwbaar maken. Iets dat specifiek van toepassing is tijdens dit soort trainingen voelt behoorlijk beperkt, geconditioneerd.

Het is daarom wenselijk dat onze visie een continue factor kan zijn, niet onvoorspelbaar wisselend en concurrerend met allerlei andere visies (toekomstperspectief, arbeidsmoraal, familietraditie, gezondheidsleer, vakantieherinneringen).

Vervolgens is het zaak dat het jouw eigen visie kan zijn: een helder begrepen en van harte onderschreven, inspirerende en uitnodigende visie die jijzelf kunt dragen, realiseren en belichamen. Zolang visie van buitenaf moet worden aangereikt of versterkt, voelt dat niet af en is die dus nog niet werkelijk inzetbaar.

En tenslotte: je kunt er wel een visie op nahouden, maar hoe dierbaar, hoe waardevol is die voor je? Vormt het een soort hulpmiddel ter ondersteuning op de zwakke momenten, of is het een permanent besef, een continue gerichtheid, een bewust uitgangspunt dat vanzelf leidt tot een voltooide levenshouding?

Dankzij het tot leven komen van visie - of als die term bruikbaar voor je is: bewustzijn - kun je gaan ervaren dat je altijd en overal, in alles wat je doet, de weg bewandelt en dat er geen moment is waarop je niet aan de orde bent.

Dán ben je een serieuze beoefenaar.

Je zult steeds sneller oog gaan krijgen voor je persoonlijke onafheden, voor de vele subtiele conditioneringen van egoïsme die in je ronddansen.

Het je comitteren aan de constantheid van één visie - als symbool voor je ware aard - maakt het mogelijk om je te gaan verdiepen en verfijnen.

Je kunt op die basis definitief werk maken van verwerkelijking.

Ook het onderzoeken en het vragen stellen zal een veel diepere betekenis voor je krijgen, als een gehoor geven aan de echo's van existentieel hartsverlangen, in plaats van als een blijk van tekortschieten.

Hoe nu voorkom je dat je je desondanks blijft verbergen, dat je je niet grondig genoeg bevraagt en je nog steeds niet helemaal tegen het licht durft te houden?

- door je te tonen, je kenbaar te maken, je te uiten met een zekere onwennige directheid, in zoveel mogelijk omstandigheden - maar zéker tegenover jezelf.
- door niet langer meerdere scenario's, opties en routes erop na te houden, niet allerlei rollen te blijven spelen, niet te fluctueren van identiteit maar enkelvoudig te worden: eenvoudig jezelf.
- door de kans die je nu geboden wordt dankbaar te waarderen, dus blij te zijn met alle niet altijd gemakkelijke groeimogelijkheden en korte metten te maken met elke vorm van passiviteit in je.
- door te beseffen dat je ten diepste en te allen tijde gezien wordt, dat er nergens een plek te vinden is waar je je zult kunnen verbergen voor jezelf: overal ziet jouw hart je worsteling, je strijd, je keuzes en manoeuvres.
- door je definitief op te stellen in de strijd met blindheid en de meest verborgen trekjes van egoïsme te onderkennen, te aanvaarden en zo op te lossen via jouw bevrijdende werkzaamheid.
- door rete-eerlijk te worden en jezelf niet langer als een blindganger of struisvogel voor de gek te blijven houden.
- door te gaan inzien dat je je met al je schijnbaar onschuldige gedenk en geoordeel continu blijft voeden met karma, als een vis die onafgebroken naar plankton hapt.

Inzicht is toepassing. Hoe helderder de visie, hoe efficiënter je kunt oefenen.

Schenk waarde aan alles, benoem de dingen kloppend. En geef eervolle, feestelijke namen aan alle waardevolle aspecten van het leven die jou enthousiasmeren en goed doen voelen.

Dit is bruikbaar bij het bevragen van jezelf maar ook bij het dagelijks overwegen van de dingen die je doen moet: voel vanuit je hart wat de bedoeling is, dan komen er andere inzichten, andere gevoelens en andere verwoordingen dan wanneer je blijft teren op de bekende maar bedrieglijke (want beperkte) routines van het brein.

Wat is de aard van innerlijk krijgerschap, waartoe dient deze strijd?

De strijd die we strijden is de strijd vóór liefde en tégen ijdelheid, oppervlakkigheid en zelfgenoegzaamheid. Al deze kleuren van egoïsme - en bedenk: dit zijn slechts de grofste typeringen - zijn werking van Mara, de heer van de dood, die ons in sluimering brengt, die onbewustheid en verblinding veroorzaakt door al zijn verlokkelijke of angstaanjagende maar stevast suggestieve conditioneringen.

Wil je deze vijand - Mara is niks anders dan een oude naam voor dát aspect van onze beleving dat het moeilijkst te begrijpen is: ons sterfelijke zelf - wil je die werkelijk overwinnen, dan moet je zo snel mogelijk de macht van deze vijand erkennen.

Besef dat je ondanks al je compensatiemechanismen en geruststellende ideeën in werkelijkheid al volop in een serieuze strijd verwickeld bent.

Juist je vergoelijkende geruststellingen zijn het beste bewijs hiervan: het zijn de sussende fluisteringen van Mara (ego) - zover is zijn macht in je doorgedrongen.

Maar er is het perspectief van de weg, en in aikido heet dat perspectief 'liefde'.
Wat Osensei betreft² kon die boodschap niet vaak genoeg gezegd worden: 'Aikido is liefde'.

Maar wat is dat: liefde?

Vermijd de snelle, oppervlakkige antwoordkuilen.

Stel de vraag heel bewust en urgent, met een voelbaar verlangen maar ook met respect voor het mysterie.

Op deze manier kan het een centrale koan voor je worden, een oefenvorm die beloftevol verbonden is met je diepste menselijk potentieel: een-zijn.

Oefen je dan in liefde:

- voel wat liefde is, wat het doet met je, hoe het goed voelt om (je enkel al voor te stellen) bemind te worden, door jezelf, een mens, een dier, het leven; benut heilzame omgevingen, heilzame materialen, heilzame oefeningen.
- leer dan alle liefde volledig toe te laten, te ontvangen en te waarderen zonder enige argwaan of reserve, niet dualistisch dus, maar rechtstreeks met elke cel je ervoor openend en genietend, in de wezenlijke goedheid van je bestaan.
- transcendeer tenslotte het dualisme (geschenk en ontvanger) definitief; keer de richting om en ga van binnenuit werkend alleen maar liefde geven door onvoorwaardelijk te gaan leven vanuit je hart: zuiver, groot en open.

Zo ben je als beoefenaar een levend alternatief voor de negativiteit, valse humor en onverschilligheid die je kunt tegenkomen in jezelf en in je omgeving.

Van nu af aan, voorgoed: weet, zeg en laat zien dat het wél kan!



¹ Getuige de soetra 'De grote veertig', waarin Boeddha de stappen van het pad toelicht en aan het begin van elke stap aangeeft: 'Hierbij, monniken, komt juiste visie het eerst'. Bron: Breet, Jan de; Janssen, Rob: Majjhima Nikaya; de middellange leerredes, deel III. Rotterdam 2005, p. 156 e.v.

Pdf-versie van deze soetra: <http://info.stiltij.nl/publiek/meditatie/boeddha/grote-veertig-over-visie.pdf>.

² <http://www.stiltij.nl/weblog/weblog/leraren/krijgskunst/ueshiba-morihei/>