

Alarm (sproeineveloefening)



14 april 2014, door Ad van Dun,
gepubliceerd op [Stiltij-weblog](#).

De wereld staat in brand! En jij staat te lachen? ¹

Zelfbedrog, valse troost of schijnzekerheden leveren meestal niet de beste levenshouding. Zij schenken weinig reden voor gerustheid - noch voor jezelf, noch voor je omgeving. Integendeel, ze zullen je slechts zorgelijker en verwarder maken.

Als je dit herkent, zoek je liever een ander pad op. Maar waar vind je bruikbare antwoorden op je levensvragen? Wat levert een betrouwbare ingang naar echte kwaliteit van leven? Laat ik eens bij mezelf beginnen en me in alle eenvoud bevragen.

'Als je eerlijk kijkt naar waar je nu staat in je leven, wat is je dan echt duidelijk?' Die vraag stel ik tot op de bodem van mijn innerlijkheid en tot aan de verste dimensies van mijn zintuiglijkheid: de kern van mijn beleving navoelend en de duizelingwekkendheid van het universum. Pas als ik álles durf te betrekken op mijn eigen leven, pas als ik mijn ogen helemáál open, zal ik alle pijnlijke hiaten en onafheden kunnen zien en dán pas zullen mij alle details voorgoed helder worden.

Wat zou je bij voorbaat genoeg nemen met half werk? Hoezo een beloning verwachten, als er nog zoveel meer mogelijk is en er nog zoveel werk te doen is? Wie durft zich tevreden te noemen, waar er zoveel nood en behoefte heerst en jij desondanks niet in staat of bereid bent te helpen? Wat is dat voor vreemd mechanisme dat jij je opgelucht voelt omdat het niet nog erger is? Zijn we soms zo zwak of laf of ontmoedigd, zo kleingeestig geworden dat het echte werk - volheid van leven - uit beeld is verdwenen?

Nee, in plaats van zinloos vegeteren of theatraal doen-alsof, wil ik een fel maar eerlijk licht werpen op mijn halfslachtige, zelfgenoegzame sluimerstaat. Laat hier een schelle maar heilzame toon klinken, een disharmonisch maar betrouwbaar signaal. Zeg: 'In mij heerst geen volheid, dit leven is zo níét af, mij is verdomd weinig duidelijk.'

Voor een nuchtere, waarheidsbetrokken zoeker is de beste levenshouding: paniek. Er is reden voor alarm, voor ongerustheid.

In me en om me heen, overall rommelt het. Intern en extern is alles voortdurend aan het schuiven en veranderen. In de buitenwereld doe ik concessies, conformeer ik me aan huisje-boompje-beestje. Maar in de binnenhof van mijn geest laat ik ruimte voor compensatie en word ik getrokken door de kermis van sex and drugs and rock-'n-roll. Buiten wil ik aanspreekbaar zijn, maar binnen ben ik afwezig - mijn droomtocht vol bedenksels lijkt onstuitbaar. Deze kramptoestand, deze geestelijke spagaat heeft een naam: egoïsme.

Hoe dierbaarder mij het leven (waarheid) wordt, hoe concreter ik me stoor aan mijn lekkage en onachtzaamheid (illusie).

Hoe vertrouwder mij het onderricht is, hoe verder ik ervan verwijderd lijk te zijn.

Ik opereer onbetrouwbaar, bedrieglijk: ik denk het ene, maar zeg het andere; of ik zeg het ene, maar doe weer het andere - en overal denk ik "het mijne" ervan. Ik verraad in wezen elk principe: opportunistisch kies ik voor welbehagen en gemak. Constantheid zoek je in zo'n gammele identiteit vergeefs; voortdurend wissel ik, nu eens zo, dan weer zo:

- vanwaar toch de drukte en gretigheid?
- wat beweegt een mens, wat bezielt me?
- wat interessert me nou werkelijk?
- zal ik ooit uit dit moeras raken?
- hoe leeft een mens werkelijk vrij?
- hoe overwin ik hebzucht, onrust, twijfel?

Zoveel is duidelijk: er is weinig dat feitelijk van mij is, zelfs mijn lichaam is niet van mij.

De suggestie van bestaanszekerheid is slechts schijn want dit leven kan elk moment eindigen. Bovendien eist mijn lijf dag-in-dag-uit onderhoud en verzorging waarvoor allerlei lastige voorzieningen nodig zijn. Met al wat ik verwacht van dit lichaam, met al wat het te bieden heeft, blijft per saldo niet veel meer over dan misverstand en ongewisheid.

Wat het verstand betreft: hoe snel vergeet ik niet wat ik geleerd heb?

Het geheugen lekt, de voorstellingskracht is beperkt, het inlevingsvermogen ondermaats, de creativiteit verbrokken. Mijn dagelijks functioneren doet regelmatig een vergeefs beroep op mijn aandacht: keer op keer raak ik bevangen door allerlei verschijnselen.

Met gevoelens en handelingen is het al niet veel beter gesteld.

Mijn emoties zijn te heftig of te lauw; mijn gebrek aan vertrouwdheid ermee maakt dat zij zich moeilijk laten delen. En hoe efficiënt zijn mijn daden en handelingen: loop ik mezelf niet steeds te corrigeren omdat ik te traag of te snel ben, te ruw of te omslachtig?

Serius werk maken van oefenen blijft in dit dagelijkse gedoe een sluitpost.

Kwaliteit van leven krijgt al snel het predikaat "afgeschreven droom".

Dan is er ook nog een omgeving, een wereld waarvan ik waarneem hoe die zich lijk te verliezen in productie en consumptie, overdaad en vraatzucht.

Ook hier is nood aan rust en helderheid, aan bewust bevraging en wijze correctie - niet zomaar blijven meedoen met een onzinnige, opdringerige tredmolen. Oog krijgen voor de algehele gekte van wereldse waan² bevestigt alleen maar je paniekmotief.

Wat een geluk dat er in deze alarmerende situatie een onderricht beschikbaar is dat mij gerust weet te stellen en mij alsnog doet geloven, interesseren en inspireren.

De stemmen uit de wijsheidstraditie spreken niet over willekeurig bedachte droomtochten maar over wetmatige, zinvolle werkelijkheid. Hun woorden maken me duidelijk hoe vanzelfsprekend vervuld mijn leven bedoeld is te zijn. Dankzij alle concrete voorbeelden van leraren, boeddha's en bodhisattva's beseft mijn hart dat zulke innerlijke kwaliteit van leven elk moment onvoorwaardelijk in mij werkzaam is en dat ik uiteindelijk niet anders kan of wil dan deze ware aard definitief belichamen.



Illustratie van wetmatige werkelijkheid

Hoe vaker en grondiger ik luister naar het onderricht, hoe beschaamder het me maakt. Wat een subtiel mengsel van behoefte, hoogmoed en argwaan spookt er in mij! En bovendien, hoe dom neig ik tot ontkennen, verbloemen of omzeilen van alle kleinheid en conditionering zoals die zich dagelijks in allerlei vormen aandient:

- vierkant egoïsme
- holle pretentie
- vage romantiek
- hypocriet opportunisme
- loze praatjes
- kortzichtig profijt
- kinderlijk houvast
- laffe legitimatie

De boodschap is me maar al te bekend: we zijn inderdaad ziek, lijden aan waan en koorts, zoeken houvast en bevestiging, troost en tijdverdrijf.

Blindheidsbaccillen ondermijnen onze identiteit, doen ons twijfelen aan de diepere waarheid die we zijn, ja, ze verhogen zelfs onze levenslange karmakoorts.

Het ik-virus heeft ons in een vreemde, levenloze staat gebracht: makheid en voorspelbaarheid enerzijds, maar anderzijds eigenreidheid en vreemde manoeuvres. Onderhevig aan conditionering enerzijds, en anderzijds woekerend met potentieel.

Enkel de helende kracht van oefening kan mij genezen van dit dualistisch mechanisme. Enkel het heelheid herstellend karakter van oefenen maakt mij weer een autonoom en soeverein, een waardig mens: niet voortgedreven door gereproduceerde genen, niet afhankelijk van materiële tegoeden en sociale verbanden maar rechtstreeks verzorgd en voorzien door de schepping zelf, op een natuurlijke manier vertrouwd met leven en sterven, komen en gaan.

Een zekere paniek moet eerst voelbaar worden om het karma-traject van de oefenweg te gaan waarderen: loslaten van alle gecultiveerde conditionering, serieus en consequent worden. Naarmate je zicht krijgt op de invloed van karma zal de paniek nog subtieler gaan werken, verfijnder maar ook onontkoombaar, om uiteindelijk te culminereren in wanhoop: de granieten bergwand van zen, de nacht van de ziel in de mystiek.

Dit is het keerpunt: geen "veel" meer, enkel "heel", eenheid.

De dharma neemt het pad nu van je over.

Jij schenkt je hele vertrouwen en gezag aan het leven. Waarheidsliefde wint het voortaan van welbevinden en jij neemt je plaats in als dienaar van de grote kwestie.

Ook deze weg, de weg van de bodhisattva, zal moeite kennen - onophoudelijk mijn best doen, belangeloos me verbinden met alles - maar er speelt geen behoefte meer, geen strijd, geen innerlijk conflict.

Eenmaal de onmacht en wanhoop voorbij, zal het oefenen geen einde meer kennen:³ steeds dient zich nieuw materiaal aan, verdere perspectieven, preciezere mogelijkheden. Was ik vroeger gestrand was in voorspelbaarheid en doodsheid, nu staat er geen enkele vorm nog vast. Alles werkt slechts als stimulans voor belevingskwaliteit, als leermateriaal voor het realiseren van innerlijke kwaliteit, als inspiratie om onvoorwaardelijk mijn best te doen.

Zulk levendig verloop van het oefenen voorkomt dat ik houvast zoek in methodes en formules. Maar belangrijker nog: oefenen vanuit volle overgave helpt me goed voeling te houden met de bedoeling van wat er elk moment plaatsvindt.

Waar ik me ook bevind, altijd is er het basale gegeven van aanwezigheid, van massieve beleving en constante vertaling, omgang, transformatie.

In absolute zin verschilt mijn eigenheid niet met de directe werking van de dharma zoals die zich elk moment ontvouwt: levende expressie van dharma-intentie.

Een concrete illustratie hiervan vormt de gewijzigde structuur van de **sproeivevel-oefening**, een van oorsprong klassieke oefening die me steeds dierbaarder wordt.

Aanvankelijk diende deze zuiveringsoefening zich aan als een eenvoudige combinatie van de drie dimensies "zuiver-groot-open" (variant van de aikido-lering "goddelijk-verborgen-zichtbaar" ⁴) en de vier *brahmavihara* "vriendelijkheid, mededogen, vreugde en gelijkmoedigheid" (een boeddhistische, maar van oorsprong vedische lering).

In de loop van mijn dagelijkse oefenpraktijk hebben deze elementen zich uitgebreid tot een subtieler, substantiëler geheel met nóg meer belevingspotentieel.

SPROEINEVEL-OEFENING

De sproeivevel-oefening begint met "de drie dimensies": zuiver, groot en open. Deze drie ademgebaren geven je het juiste instrument, de juiste werkwijze voor de daaropvolgende stappen van de sproeivevel-oefening.⁵

De drie dimensies kunnen fungeren als een voorbereidende of inleidende fase van de totale oefening. Maar het is ook mogelijk ze tot kernwerking te maken van het geheel.

In dat geval ontstaat er een steeds vormlozer en tegelijkertijd steeds intensiever context om zuiver-groot-open te belichamen.⁶

Na uitvoering van de drie dimensies vervolgt de sproeivevel-oefening in negen onderling verbonden stappen van 4 richtingen en 5 sferen. Deze negen onderdelen weerspiegelen de *navanupurvavihara*, de in totaal negen staten van meditatieve verzinking (*samadhi*) die de bodhisattva doorloopt: 4x *dhyana*, 4x *samapatti* en 1x *bodhi*.⁷



De eerste vier stappen kun je beschouwen als een versmelting van de vier *brahmavihara* en de vier *dhyana*. Elk van de negen onderdelen wordt driemaal uitgevoerd:

- **zuiver**: met leven verbonden - *bron*
- (zuiver en) **groot**: dynamisch vullend - *rivier*
- (zuiver en groot en) **open**: alles opnemend - *oceaan*

De traditionele beschrijving van deze drievoudige, cumulatieve uitvoering is "stroom, rivier, oceaan". Vanuit de verbinding met de voorafgaande drie dimensies zingt er ook "zuiver, groot, open" in mee, een trits die tevens te vinden is in "de drie toevluchten":

DRIE TOEVLUCHTEN

*Leven is een warme bron, **reine** vrede van ontvang (boeddha)
Wijsheid is een lichtend veld, **grote** vrijheid van verspreid (dharma)
Eenheid is een zachter oord, **open** vreugde van gedoog (sangha)*

De negen onderdelen (4 richtingen en 5 sferen) zijn achtereenvolgens:

1. hartelijkheid (vriendelijkheid)

Brahmavihara-naam: *maitri* | eerste *dhyana*: onthechting

Laat vriendelijkheid zich op elke uitademing verspreiden in voorwaartse richting, eerst zuiver, dan groot, dan open.

2. mededogen (inleving)

Brahmavihara-naam: *karuna* | tweede *dhyana*: concentratie

Als vriendelijkheid heerst, worden mededogen en inlevingsvermogen vanzelf blootgelegd; laat dit zich verspreiden naar de linkerzijde.

3. vreugde (bekräftiging)

Brahmavihara-naam: *mudita* | derde *dhyana*: vreugde

Is groot mededogen voelbaar en verbonden, dan ontstaat er ruimte voor gunnende, bevrijdende vreugde; laat dit stromen naar de rechterzijde.

4. gelijkmoedigheid (onverstoordheid)

Brahmavihara-naam: *upeksha* | vierde *dhyana*: aandacht

Vreugde verinnerlijkt en verstillt uiteindelijk tot een vredige gemoedsrust waarin elke karmische functie ophoudt; naar de rugzijde verspreiden laten.

5. kracht (snelheid)

Eerste *samapatti*: ontgrenzing

De vier oceanen worden van onderop omhoog gewerveld, gekarnd; onpersoonlijke, dharmische universumwerking is voelbaar: levenskracht, hartsbewustzijn

6. warmte (wrijving)

Tweede *samapatti*: beleving

De kracht en snelheid van het wervelen maakt wrijving voelbaar en brengt warmte met zich mee - verbindende, liefdevolle expansie.

7. helderheid (lichtheid)

Derde *samapatti*: niets-zijn

Warmtewerking heeft een openend, doordringend karakter; het stijgt en verspreidt zich tot een algehele sfeer van heldere lichtheid.

8. ruimte (vormloosheid)

Vierde *samapatti*: waarneming noch niet-waarneming

De sfeer van lichtheid gaat over in een vormloze sfeer van ruimtelijkheid.

9. vorm (werking)

Nirodha, bodhi: verlichting

Alle actuele vormenspel, alle werking die ontstaat is wezenlijk leegte (*shunyata*); dit is het reële mysterie van transcendente wijsheid (*prajna*)

In de directe uitvoering van intentie is er geen nalatigheid of twijfel.

In de onthechte voeling met levenswerking is er geen sturing of belang.

In het rustig besef van eindkwaliteit is er geen afstand of dualisme.

In de volheid van leegte is er geen aanleiding tot optreden: 'Als de draak brult, heeft het geen zin je oren te spitsen.'

Zazen bevrijdt ons van alle gedwarrel en gespook.

Wezenlijk heerst geruststellende waarheid in ieders hart: vóór de woorden, alle gezag gevend aan het leven, wijd je je aan de oefenvorm.

Deze uitvoerige beschrijving - eigenlijk een oefening van niks: zo'n 5 minuten⁸ - zal met zijn exotisch klinkende termen niet meteen aandoen als een krachtige, efficiënte remedie. Wees zo goed dit dan te begrijpen als een wat onbeholpen poging tot dankbetuiging aan het onderricht dat alle oefenen mogelijk maakt - en als blijk van mijn onophoudelijk wennen aan de glorieuze wonderlijkheid ervan.



Dit artikel is mede een vervolg op 'Sproeinevel-oefening', 9 aug. 2012:

<http://info.stiltij.nl/publiek/onderricht/2012/12-08-09-sproeinevel-oefening.pdf>

¹ Citaat uit Boeddha's Dhammapada.

² Er zijn vanuit de wijsheidstradities diverse redenen om "de wereld" te relativieren:

- geen enkele spirituele traditie maakt de wereld tot doel; als zij al serieus genomen wordt is het als leeromgeving, als *upaya* (geschikt materiaal)
- Hinayana-boeddhisme leert je niet te identificeren met de wereld, bevrijding te realiseren via onthechting van alle zintuiglijkheid
- Mahayana-boeddhisme leert transcendentie, d.w.z. "leegte" te zien als grondsubstantie van alle zintuiglijke verschijningsvormen
- de wereld heeft ondanks alle investeringen geen vervulling of definitiefheid kunnen schenken blijkbaar, anders zouden we niet langer zoeken
- integraal begrepen, bestaat de wereld niet zoals we dat aannemen (zingeving suggererend op basis van

onze dualistische relatie ermee): in realiteit is het een constructie, een object in onze geestesbeleving

³ Boeddha's gezegde 'De weg leidt naar het einde van de weg' (uit de Dhammapada) heeft betrekking op het karma-traject, op het overwinnen van alle conditionering. Er is daarna geen sprake meer van een weg in de zin van "proces". Zie voor een totaalbeeld van karma-traject en dharma-traject (bodhisattvaschap) deze illustratie: <http://info.stiltij.nl/vervolg/modellen/pages/bodhisattvaschap.htm>

⁴ Voor details, zie "drie domeinen" op de Stiltij-website: <http://info.stiltij.nl/vervolg/krijgskunst/vlakken/>

⁵ Houd je handen gedurende deze oefening in *gassho* (palmen gevouwen) en laat elk van de drie uitvoeringen plaatsvinden op een uitademing. Je leunt op de kracht van het pure leven waarmee je je aan het begin hebt verbonden (via de drie dimensies): een centraal, verticaal kanaal van levenswerking dat in de breedte groter wordt en gaandeweg openvalt.

De inleidende oefening (de drie richtingen) is vooral verticaal georiënteerd. Inademing is verbonden met "zuiver", uitademing is verbonden met "groot" en "open". De **inademing** heeft een indalend karakter: "centrum" bevestigend; verbinding met het universum. De **uitademing** heeft een uitgaand, leunend en verwelkomend karakter: "extensie" stimulerend; alle verschijnselen opnemen, aanvaarden, doordringen.

Zoals dit geldt voor alle oefeningen (*zazen*, *kinhin*, zandbuiging, recitatie): probeer geen meervoudige verzameling of voorwaartse procesgang ervan te maken, maar laat het oefenen juist een achterwaarts openvallen zijn, een steeds ruimer en directer zich openbaren van je totaalbestaan, de ware aard van de werkelijkheid die je bent.

Voor concrete details van dagelijkse oefening, zie de Stiltij-wisgids: <http://info.stiltij.nl/publiek/wisgids.pdf>.

Meer over de sproeinevel-oefening in een eerder artikel: <http://info.stiltij.nl/publiek/onderricht/2012/12-08-09-sproeinevel-oefening.pdf>

⁶ Het verloop van de sproeinevel-oefening weerspiegelt het verloop van alle canonieke onderrichtingen (de 4 *aryasatya*, de 6 *paramita*, de 10 *bhumi*, de 4 *dhyana*, de 3 *shiksha* etc.): van tastbaar naar vormloos, van voorstelbaar naar transcendent, van functioneel naar belangeloos.

Je kunt de totale oefening zien als een compacte variant van het volledige pad (*marga*) - ook bekend als "de weg" (*tao*). "Het pad" verwijst in het boeddhisme naar de laatste van de vier edele waarheden (*aryasatya*): het achtvoudig pad van juiste visie (1), juiste intentie (2), juist spraakgebruik (3), juist handelen (4), juist levensonderhoud (5), juiste inzet (6), juiste aandacht (7) en juiste concentratie (8).

In de oefenpraktijk wordt dit schema vaak gebundeld in de drie *shiksha* ("oefeningen"): *shila* (3 t/m 5), *samadhi* (6 t/m 8) en *prajna* (1 en 2).

Een andere bekende weergave van het pad hanteert een vijfvoudige indeling (*pancamarga*): 1. *sambhara-marga* (het pad van verzameling), 2. *prayoga-marga* (het pad van voorbereiding), 3. *darshana-marga* (het pad van visie), 4. *bhavana-marga* (het pad van oefening) en 5. *ashaiksa-marga* (het pad van geen-leren).

Voor achtergronden: Lamotte, Etienne: *History of Indian Buddhism*. Leuven 1988, p. 611 e.v.; Obermiller, Eugene: *Prajnaparamita in Tibetan Buddhism*. Varanasi 1999, p. 16 e.v.; Vasubandhu (vert. Vallée-Poussin; Pruden): *Abhidharmakosabhasyam* (I t/m IV). Berkeley 1988, vol. III, p. XIV-XXII.

⁷ *Navanupurvavihara*: *nava* = negen; *anupurva* = geleidelijk; *vihara* = verblijfplaats, domein, klooster.

De vier *dhyana* maken deel uit van *rupaloka*, de bestaanswereld van subtiele vormen. De vier *samapatti* behoren tot de vormloze wereld, *arupaloka*. De laatste stap, *nirodha*, overstijgt elk bestaansidee. In dit verband kunnen de drie dimensies staan voor *kamaloka*, het gebied van behoefteigheid.

⁸ De complete sproeinevel-oefening is te zien in [deze Stiltijdharma-video](#).