

# Dankzij het lichaam

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



*'Het zou kunnen dat hij zijn dapperheid verliest wanneer hij zich voortdurend in strijd ziet,  
in een omgeving waar je de wapens nooit mag neerleggen,  
waar je niets mag verwaarlozen noch één ogenblik veilig kan rusten.  
Want er is heel wat afstand tussen het een en het andere: van woorden naar daden.  
En wij weten wel iets over dit verschil.'*<sup>1</sup>

De Weg begint en eindigt met het lichaam: bewustwording begint bij lijden en we lijden vanwege de beperktheden van ons zintuiglijk bestaan: ziekte, ouderdom, sterfelijkheid. Boeddha noemt dit 'de drie goddelijke boodschappers'. Zij maken ons wakker, doen ons zoeken naar oplossingen, doen ons afvragen wat de zin ervan is: zo start ons bestrijden van karma, ons besef van conditionering.

Maar ook aan het einde van de weg, waar onze conditionering vervangen wordt door innerlijk potentieel, helpt het lichaam ons omdat deze fysieke behuizing de laatste, moeilijkst los te laten conditionering blijkt te zijn. Serieus oefenen is in zekere zin leren sterven; de dood hoort nu eenmaal bij ons leven. Zolang we die realiteit niet aanvaarden blijven we levenloos, gevangen in vermijding, angst, oppervlakkigheid.

Eerlijk zelfonderzoek leert ons het gezag van onvoorwaardelijkheid kennen, schenkt ons zicht op het 'doodloze'. Daardoor overstijgen we de geconditioneerdheid van het fysieke systeem; we zakken naar de bodem van ons bestaan (innerlijkheid) en worden ons bewust van de verfijnde transcendentie die ons draagt.

Tenslotte speelt het lichaam ook een bewuste rol in het leven van de bodhisattva, de beoefenaar die niet langer de eigen karmische conditionering bestrijdt maar leeft in dienst van niet-geconditioneerde, niet-particuliere werkelijkheid, de dharma.

Voor de bodhisattva is het lichaam een concreet en herkenbaar instrument voor expressie en communicatie, voor hulpverlening.

Ons lichaam speelt dus een belangrijke rol in het oefenen en daarom is het noodzakelijk om de praktische omgang ermee te leren begrijpen.

We oefenen conform onze drievoudige gelaagdheid. In meditatie vestig je je kwaliteit via lichaam, adem en geest, en vanuit het zitten kom je vanuit geest via adem en lichaam weer tot actie. Zo bestrijken we het volledige traject van intentie tot en met expressie.

De drie disciplines meditatie, expressie en krijgskunst ondersteunen deze aanpak: in alle drie starten we steeds met bewustzijn, verinnerlijking (tijd en ruimte nemen voor doelloosheid, echtheid, verbinding met onze intrinsieke kloppendheid).

Dat is de kern van meditatie: loslaten, vormloos leven zijn.

Het vervolg via expressie en krijgskunst fungeert dan als toetsing van deze ingenomen kwaliteit, als activering van de in meditatie aangeboorde intentie.

Via expressie en krijgskunst leren we de adem en de zintuigen te integreren in innerlijkheid, adem en lichaam te ervaren als instrument van innerlijkheid.

Deze twee disciplines vormen dus geen doel op zich: al hanteren zij wel specifieke, energetische en fysieke vormen, we beogen er geen verwerven van vaardigheden mee, ze bieden geen identiteitsmateriaal, geen houvast - zoals gezegd, geen doel.

Waar meditatie dus vooral het belichamen van de juiste intentie is, leren we in expressie en krijgskunst vooral het belichamen van de juiste uitdrukking (bewogenheid) en de juiste toepassing (functionaliteit) van diezelfde intentie.

In dit alles is het lichaam een betrouwbare baken, al zal dat aanvankelijk niet direct zo ervaren worden, gezien de gebrekkige, kwetsbare en wisselvallige aard ervan. Bovendien lijkt alle spiritualiteit vooral de geest te accentueren en het lichamelijke juist te relativieren en te mijden. Maar in wezen is oefening een evenwichtig, integraal pad ('de middenweg') waarin alle aspecten van ons bestaan volledig tot hun recht komen.

Op welke manier nu is het lichaam zo waardevol op het spirituele pad?

Wat leer ik dankzij het lichaam, welke functies vervult het lichaam zo al in de oefenpraktijk?

### ***Bewustwording is mogelijk***

Op de eerste plaats dient ons lichaam gehonoreerd te worden als bewustwordingsveld, als leerplek. In de meer religieus georiënteerde tradities beschouwt men het lichaam als 'tempel van de ziel', dus als een gewijde plek (vergelijkbaar met je oefenplek) met een dieper doel dan enkel lijfsbehoud, consumptie en tijdverdrijf. De reden dat we hier geboren zijn is om te leren wat we zijn, te gaan beseffen dat er een enorme kracht is die ons elk moment doet beleven in innerlijke en uiterlijke werkelijkheidsvormen.

### ***Ingang naar verwerkelijking***

Beginnen bij het lichaam - je vestigen via lichaam, adem, geest - betekent om te beginnen: uit je illusoire denkmodus (de ik-constructie) terugkomen in de beleving van de fysieke werkelijkheid. Deze beweging kun je een eerste vorm van verwerkelijking noemen; verwerkelijking is in feite een retourbeweging, een correctie van onze verblinding, een herstel van natuurlijke verhoudingen en geen verwerven van een nieuwe staat o.i.d.

### ***Betrouwbare werkelijkheid***

In tegenstelling tot de bedrieglijke aard van illusie is het lichaam een betrouwbaar aspect van de werkelijkheid, een eenvoudig aanknopingspunt voor bewustwording. Het lichaam liegt niet, geeft eerlijk aan waar je elk moment mee te maken hebt. Zo worden we behoed voor zinloze abstractie, dorre theoretisering of loze beeldvorming als valse bouwstenen voor identiteit.

### ***Oog voor krachtenspel***

Leren thuiskomen in het lichaam geeft inzicht in de krachten die dit lijf doen functioneren. Onvoorspelbare en onbeheersbare zwenkingen van constitutie, stemming, invloed, bewogenheid, waarneming zorgen elk moment voor transformatie van ons fysieke gestel. En grote, natuurlijke samenhangen als seizoenen, weersinvloeden, omgevingen, voeding etc. leveren ook hun bijdrage. Allemaal leerzame blijken van een groot krachtenspel.

### ***Verantwoordelijk worden***

De noodzaak om ons lichaam in stand te houden en te verzorgen leert ons rekening te houden met allerlei factoren, doet ons beseffen dat we geen machine zijn, geen automatisch verzekerd bestaan kunnen leiden. Hoe zorgvuldiger we omgaan met ons lichaam, hoe meer ruimte ons geboden wordt voor beleving en werking. Zo krijg je oog voor de kracht waarover je beschikt om alle moeite in je leven daadwerkelijk aan te gaan.

### ***Wetmatigheid ontdekken***

Je lichaam leren kennen is oog krijgen voor samenhang en wetmatigheid. Het onderricht zegt: 'Er is geen zelf', d.w.z. we maken deel uit van een groter geheel. Dat is de grondwet van bewustwording (eenheidsbesef). Zicht krijgen op wetmatigheid zorgt ervoor dat we gaandeweg de interesse verschuiven van eigenliefde naar waarheidsliefde, van dichtheid naar openheid, van onrust naar rust.

### ***Stimulans om te onthechten***

Zie je eenmaal de onvoorwaardelijke aard van wetmatigheid, dan zul je je meteen ook bewust worden van de gekleurde, voorwaardelijke staat waarin je je momenteel bevindt: je ziet je eigen blindheid. Dit besef van geconditioneerdheid versterkt het verlangen naar ontwaken, naar leven in harmonie met het herkende perspectief van een onpersoonlijke maar diep menselijke werkelijkheid. Dus oefen je je in het leren loslaten van oude mechanismen, in het je openen voor verandering.

### ***Consequent zijn***

Ons hart, onze oprechte intentie is consistent, niet wisselvallig, niet opportunistisch. Op hartsniveau willen we maar één ding: werkelijk onszelf zijn. De vele discrepanties die we lijflijk ervaren tussen onze momentane staat en ons hartsverlangen - veroorzaakt door naijlend karma - noodzaken ons consequent te worden: kiezen wat je werkelijk wil, je niet laten verleiden door illusie.

### ***Momentbeleving mogelijk maken***

De onophoudelijke, ontelbare signalen van ons lichaam zijn evenzovele bruikbare ingangen naar momentbeleving. Hier en nu leren waarnemen is een basisvermogen van de wakkere mens en getuigt van aanwezig zijn, beschikbaar zijn. Zolang we in dromenland verkeren en illusies koesteren zijn we in feite niet aanspreekbaar, leven we niet volledig belichaamd, leiden we een fantoombestaan (het ego is niet voor niks een verzinsel). Dankzij connectie met de steeds wisselende biologische werkelijkheid ontdek je de volheid en nieuwheid van direct, niet-beoordeeld beleven.

### ***Tot leven komen***

Verveling is een energieloze, doodse staat waarin het lichaam fungeert als compensatie: luiheid, zinnelijkheid, passie, werkpaard. Maar echt tot leven komen doen we enkel van harte, onvoorwaardelijk, niet via allerlei externe condities. Dat lukt alleen als je de moed hebt om de zinloosheid van een ingevuld leven onder ogen te zien. Misbruik van ons lichaam en gemakzucht maken de vele voor de hand liggende valkuilen pijnlijk voelbaar.

### ***Verbinding ervaren***

Niet alleen zinloosheid en verveling conditioneren ons. Eenzaamheid speelt ons stervelingen minstens zo ernstig parten: de anderen zijn dan een welkom houvast (aangenaam of onaangenaam). Maar persoonlijk gekleurde verbindingen zijn bedrieglijk, zijn evenzovele schakels in ons geconditioneerde belangenspel. Zolang we geen ware verbinding met onszelf - met het leven dus - hebben gemaakt zal alle connectie gebrekkig en teleurstellend verlopen. Het lichaam wordt gedragen door leven en is daarmee een sleutel naar de bron van diepste verbondenheid.

### ***Waarheid serieus nemen***

De moeilijkste conditionering is onze sterfelijkheid. De dood is onze reëelste conditie, een niet te ontkennen feitelijkheid: dit lichaam van mij is vergankelijk, houdt niet stand, ga ik verliezen. In blindheid negeren en compenseren we die realiteit zoveel mogelijk, maar daarmee nemen we ook de volheid en waardigheid van ons eigen bestaan niet serieus. Je lichaam leren kennen opent je de ogen voor bevrijding: je ontdekt dat je meer bent dan enkel vleesvrucht - maar die ontdekking is te danken aan het serieus nemen en dus een niet langer uitbuiten van juist diezelfde zo miskende vleesvrucht.

### ***Toetsing is noodzakelijk***

Hoe kun je je innerlijke kwaliteit beter toetsen dan via de voelbare, fysieke kanten van je bestaan? Ben je echt ontspannen? Sta je stevig? Maak je verbinding? Ben je beschaamd, ziek, ontmoedigd: het lichaam leert ons bewust te worden en de oorzaken van al je gewaarwordingen na te speuren. Wil je niet alleen je conditionering (karma) oplossen maar vooral ook de kracht van je inzetbaarheid als bodhisattva ontwikkelen, dan blijkt het lichaam onze meest geduldige, consequente en verrassende leermeester.

### ***Vlot naar de overzijde***

Alle bewustwording, alle oefenen, is werk maken van ons innerlijk potentieel (leegte), als basis voor functioneren in de wereld van condities (vorm). Transcendentie, een ander woord voor innerlijkheid of wijsheid, wordt in het onderricht gesymboliseerd door 'de andere oever', 'de oever van nirvana'. Het lichaam is het vlot waarmee we oversteken - maar let op: de tocht verloopt achterwaarts, en in werkelijkheid bevinden we ons al op die oever, ook al suggereert onze blindheid tijdelijk iets anders en horen we daarom allerlei didactische verhalen over andere oevers, ontwaken, etc.

### ***Apparatuur voor de bodhisattva***

De serieuze beoefenaar raakt vanzelf thuis in de steeds aanwezige werking van innerlijkheid. Hij of zij opereert gaandeweg van binnenuit, ervaart steeds duidelijker hoe de wereld in feite een verlengstuk is van de eigen innerlijkheid, hoe beleving vanwege onze vooringenomen neiging tot invullen kan verworden tot beeldvorming, maar ook hoe we open kunnen blijven, zonder ik-idee, in een lichte, levende verbondenheid met alles.

Dit werkelijkheidsbesef - de integratie van alle condities in een grote, reële werking en bedoeling, de eenheid dus van dharma en karma, van geest en lichaam - is de gevestigde innerlijke ervarings- en visiekwaliteit van de rijpe beoefenaar, de bodhisattva.

Op deze basis stel je alle middelen waarover je beschikt beschikbaar, elk moment opnieuw, in dienst van een leefbare wereld, in dienst van verwerkelijking van ons diepste menselijk potentieel.

Die beschikbare middelen staan bekend in het onderricht als 'upaya': geschikt materiaal. Waar bezinning (geest) en verwoording (adem) subtiel maar moeilijk herkenbaar oefenmateriaal bieden, is ons lichaam - gedragen door de hartskwaliteiten wijsheid, vrede en liefde - het meest concreet inzetbare werkinstrument. Maar wil het lichaam die rol kunnen spelen, dan dient het eerst bevrijd te worden van alle aangekoekte ballast en gekoesterde overbodigheden.

Om een betrouwbare, vaardige bodhisattva te kunnen zijn moeten we onszelf eerst grondig leren kennen als egoïst. Om lijden te kunnen oplossen moeten we weten, uit ervaring, wat lijden is. Om te voorkomen dat zelfs spiritualiteit (bodhisattvaschap) door de verraderlijkheid van het ego wordt gegijzeld, moeten we eerst volledig leeg worden.

Dat brengt ons terug bij de eenvoud van 'steeds opnieuw beginnen': starten bij je lichaam, in staat zijn bewust om te gaan met de zintuigen, een bewuste, wakkere, vitale sterveling zijn. Dankzij ons lichaam kunnen we leren wat sterven is, kunnen we 'het ongeborene' ontdekken.<sup>2</sup> Nóg simpeler en concreter: sterven is enkel mogelijk omdat we een lichaam hebben.

'Wil je kennismaken met de sterveloze persoon in de hut, wijk dan niet van je vleesvracht hier en nu.'<sup>3</sup>

De moed hebben deze feitelijkheid aan te gaan en elk moment bereid zijn te sterven - niet bedrukt maar bevrijd van illusies, niet ontmoedigd maar als een bemoedigend krachtveld - geeft blijk van meesterschap.



---

<sup>1</sup> Teresia van Avila: Mystieke werken, deel 3. Gent 1982, p. 508.

In ditzelfde werk staat trouwens een gedicht ("Bij de professie van Isabel de Los Angeles", p. 447) dat opvallende overeenkomsten vertoont met de Tibetaanse bodhisattva-oefening "Tonglen" waarover bijvoorbeeld Pema Chödrön details geeft (zie [dit fragment](#) - pdf, 550 kb).

<sup>2</sup> Het lichaam is gestolde, manifeste, naar buiten tredende innerlijkheid. Onze fysieke substantie (vleesvracht) wordt omgeven en doordrongen door de energetische en existentiële substanties die we adem en geest noemen. Het onderricht spreekt in dit verband liever van "drie lichamen", de drie substantievarianten waaruit we bestaan: lichaam, adem en geest. Wat we sterven noemen is het wegvallen van onze meest grove en kortstondige manifestatie (vleessubstantie) maar daarmee eindigt ons totale bestaan niet. We worden slechts gereduceerd, teruggebracht naar kernachtiger energie- en bewustzijnsbeleving. Wat we werkelijk zijn, onze oorspronkelijkheid, wordt niet geboren en vergaat niet: is het leven zelf.

<sup>3</sup> Zenmeester Shitou: [Lied van Strodakhut](#)