

Oefenplek

10 februari 2013, door Ad van Dun,
gepubliceerd op [Stiltij-weblog](#).



*U vulde mijn geest - een holle hoofafdruk -
met de bergbeken van puur gewaarzijn.¹*

Eigenlijk is elk mens een ambulante oefenplek.
Voortdurend bevinden we ons in een leersituatie en vindt er bewustwording plaats.
Oefenen is, zo bezien, een ander woord voor bewust leven.

Om deze oefenplek, vol potentieel en mogelijkheden - lichaam, adem en geest die wij zijn -
op de juiste manier te activeren hebben we, temidden van alle drukte, verwarring en
afleiding, enkele hulpmiddelen nodig. Anders leidt onze weg niet tot toekomen aan kracht
maar tot stranden in onmacht.

Zonder uitnodigend perspectief, betrouwbare context, motiverend onderricht en
inspirerende mensen blijken we behoorlijk vatbaar te zijn voor de vluchtige suggesties en
machinaties van onze zintuigen.

Zo'n zintuiglijk apparaat, gedreven door psychologische en biologische impulsen, is min of
meer een ongeleid projectiel (een blind personage), zolang het geen centrum bezit (een
bewust mens) vanwaaruit alles helder waargenomen en beheerd wordt.

Daarom hebben we een vaste oefenplek nodig, om een einde te maken aan alle onrustige
gezwerf en werkelijk tot bloei te komen als mens.

Die vaste oefenplek kent twee varianten:

1. een *zitplek*:
je anonieme plek thuis waar je 's ochtends en of 's avonds mediteert, reciteert, etc.
2. een *wijsheidsplek*:
een publieke plek elders waar je naartoe gaat voor overleg en oefening met een
leraar en met andere beoefenaars.

Beide plekken hebben, als het goed is, in wezen dezelfde kenmerken en functies.

En ook wijzelf willen graag het onderscheid oplossen tussen lichaam en geest, de afstand
verminderen tussen buiten en binnen, tussen wat kenbaar in ons is en wat verborgen is.

Zie om te beginnen je oefenplek als een soort heilige ruimte, een plaats die gevrijwaard is
van belangen (voordeel en nadeel), van functies en besognes.

Je kunt jouw eigen oefen- en studieplek wellicht gaan beschouwen en beleven als een
onconventionele, oeroude tempel waar tijd en ruimte niet zo belangrijk zijn.

Zie het als een dierbaar aankomstpunt waar je gearriveerd bent na vele, moeizame jaren
van pelgrimage: dankzij alle vaak pijnlijke leermomenten besef je dat de essentie van
werkelijkheid slechts is te vinden in jezelf en dat deze oefenplek jou jezelf kan tonen.

Ons eigen bewustzijn dragen we altijd en overal mee, en alles wat we zien en ervaren wordt erdoor gekleurd. Wij zijn elk moment opnieuw betekenisgevers, lichtschenkers: al wat de zintuigen opvangen - extern (biologie) of intern (psychologie) - wordt geïnterpreteerd door ons bewustzijn, wordt gewogen, gerangschikt en gehanteerd op basis van uiterst subtiele, onderbewuste conclusies die we continu trekken.

Zo proberen we een aangenaam ik in stand te houden, te stabiliseren en te optimaliseren: via het uitbaten van de talloze condities van lichaam en geest waarover we zo broos en veranderlijk beschikken.

Maar gaandeweg ontdek je, mede omdat het resultaat van alle inspanningen steeds weer te wensen overlaat, ten eerste dat deze aanpak fragiel en inefficiënt is (met al je inzet heb je dat 'ideale ik' niet gerealiseerd); en ten tweede - belangrijker nog - dat je leven ook een aspect in zich draagt dat tot nu toe nauwelijks aan bod is gekomen, namelijk onvoorwaardelijkheid (het niet-geconditioneerde).

Dat laatste zal je op enig moment bewust doen worden van de aard en van de waarde van innerlijke kwaliteit: 'Mijn geest is een onontgonnen bron van mogelijkheden, mijn leven lang al word ik voorzien van pure harts-kwaliteit... wat verhindert me in godsnaam, dat ik hier niet volop gebruik van maak?'

De pelgrim die jij bent komt geleidelijk tot dit inzicht, en met dit inzicht komt ook de juiste betekenis van je oefenplek langzaam in beeld.

Dan stopt de kleine, therapeutische invulling van meditatie omdat je beseft dat het weinig zin heeft te blijven streven naar een volgende illusie: een subliem, spiritueel ik. Ook dit zou weer een vorm van conditionering zijn, maar je zoekt nu echte vrijheid, betrouwbare en vanzelfsprekende kwaliteit die je wijsheid kunt noemen, of vrede of liefde.

Dus ga je je wijden, veel minder resultaatgericht en veel meer genietend, aan je oefening. Om te beginnen: stoppen met invullen ervan (via allerlei eigen beeldvorming) en je veel meer en veel consequenter richten naar de eigenlijke bedoeling ervan.

Niet langer leven maken, maar leven zijn.

Je hebt het doel al bereikt, dat weet je nu: alle kwaliteit van leven was al die tijd in jezelf voorhanden, innerlijke kracht is stevast beschikbaar. Zodra je hier bent aangekomen word je slechts uitgenodigd te wennen aan dit als nieuw ervaren, definitieve inzicht.

Al met al gaat het leven, met zijn onvoorspelbare werking en zijn subtiele wetten, veel interessanter voelen dan klein en moeizaam blijven cultiveren van een ikje.

Dit is de beleving die de eigen oefenplek ons biedt: een ruimte waar puur en krachtig leven heerst, een bron van voeding en inspiratie. We worden er verwelkomd door onszelf, komen er tot rust, worden gereinigd door de adem, verhelderd door oprecht gewaarzijn.

Het leven heeft in ons zitten hier, op de bodem van ons bestaan, vrij spel en dat spel blijkt steeds weer betrouwbaar en geruststellend - krachtiger dan alles wat we kunnen verzinnen.

Wijsheid is heel wat anders dan kennis, overgave iets anders dan controle.

Intuïtie is een ander vermogen dan logica, gevoeligheid subtieler dan emotie.

Poëzie verschilt van proza, een symbool werkt anders dan een definitie.

Langzaam worden we als mens groter, ruimer, dieper - sterker en tegelijkertijd zachter. Concrete, nuchtere, dagelijkse oefening zal ons duidelijk maken hoe wij in feite, ondanks alle struikeling en twijfel, altijd al een juweel zijn geweest, een innerlijk vervulde en uiterlijk beschikbare betekenisgever, een elk moment gezaghebbende factor.

Dit inzicht zal in jou ooit zijn vaste plek moeten herwinnen (als kind geloofde je erin). Daarna gaat het je grondig voeden en bezielen en bevrijden - als je tenminste zo verstandig bent er niet weer mee op de loop te gaan. Daarom, hoe eerder je elk idee erover loslaat, hoe directer het leven je kan bewerken. Dit is wat oefenen is: beeldvorming loslaten en alles in echtheid tegemoet treden.

Eenmaal verbonden met de rijkdom van je eigen bestaan, hoef je niks meer te zoeken buiten jezelf en kun je jouw verworven kwaliteiten delen met alles en iedereen om je heen. Je bent een hartelijke, bescheiden bodhisattva.



¹ Uit Milarepa's "Dankbetuiging aan mijn lama" (Bron: Lobsang Lhalungpa: Het leven van Milarepa. Amsterdam 1994, p. 35)