

De oefentocht: tot leven komen

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



*Mijn geest is volmaakt boeddhaschap,
mijn woord is volmaakt onderricht,
mijn lijf is volmaakte verbondenheid.¹*

AARDE

Er is het vlees, het lichaam, de zintuigen en de wereld. En er is een ik dat op zoek gaat naar zichzelf, dat plaatsen bezoekt in de wereld, dingen betast in de wereld, mensen spreekt in de wereld. Deze manier van leven in de wereld bereikt ooit een verzadigingspunt, dan voel je het verlangen naar volheid, en je beseft dat die volheid enkel in jezelf is te vinden.

Om die innerlijke kwaliteit te vinden ga je op zoek naar een geschikte plek, zodat je tijd en ruimte kunt nemen voor bewustwording. Na wat omzwervingen heb je je plek gevonden, als een levend symbool voor innerlijkheid, als symbool voor de binnenruimte, het buikgebied, waar geen grote storingen van buiten komen en waar je verbinding met binnen kunt maken. Die plek heeft de vorm van een grot.

Deze grot waar je je vestigt, is je oefenplek. De inrichting ervan blijkt optimaal geschikt voor bewustwording: eenvoud, zuiverheid en efficiëntie, aansluitend bij een subtiel gevoel van noodzaak. Vanaf nu kan de invulling van het leven verschuiven, kan je beleving en levenshouding verschuiven van een wereldse oriëntatie naar een innerlijke, van functioneel naar belevend, van ingevuld naar onderzoekend.

Tijdens dit onderzoek maak je zoals gewoonlijk gebruik van je vaste oefenvorm: het tellen of volgen of horen van de adem. Deze eenvoudige oefening laat jou je aandacht verleggen van uiterlijke zintuiglijkheid naar innerlijkheid.

Zo komt vanzelf de adem in beeld, als een subtielere identiteit, als een fijnere variant van het lichaam, als een veelzeggender en betrouwbaarder kracht, een ruimer veld, een ruimere weerspiegeling van belichaming.

Dankzij dit concrete oefenen nodigt het leven je steeds concreter uit om adem te worden, om je volledig te laten ademen, zelfs eerder adem te zijn dan vlees. Je verlangt ernaar te ervaren hoe je vanzelf wordt geademd, alsof je weigert te ademen, weigert de adem in te vullen. Deze diepe, krachtige intentie - alleen maar écht leven, niks hooghouden of invullen - doet je zakken naar de bodem van je bestaan, en daarmee wordt de grot tegelijkertijd bevestigd in zijn bestaansrecht.

Zo oefenend, ga je de werking van adem beseffen en de wonderlijke connectie die dit vormt met het leven dat jij bent. Je voelt hoe het leven voortdurend in je en door je stroomt en hoe het je tot in alle cellen transformeert: een permanente, betrouwbare, mysterieuze bron van kracht. Dit intieme contact met de ademstroom maakt je ontvankelijk voor de beleving van het element water.

WATER

Oefenend in je grot en je openend voor een grotere voeling met leven, ervaar je hoe je ademt, hoe dit ademen je doet deinen en pulseren.

Je beseft dat de grot wel gelegen moet zijn in een oceaanomgeving; je beseft de levenswerking van water op de aarde en door de aarde en rondom de aarde - dat wil zeggen: door en rondom het lichaam.

Elk moment deint je adem als oceaانwerking, stijgt en daalt als eb en vloed, contractie en verspreiding, opname en stuwning. Continu word je van binnenuit voorzien van scheppingskracht en gelegenheid om die kracht te verspreiden, mee te leunen op de stuwende werking van binnen naar buiten.

Zo voelt het oefenen als zitten in de branding van de schepping, in een tastbaar bewogen worden door eb en vloed, achterwaarts leunend in de branding, in de grote, betrouwbare stuwning van levenswerking. En het is alsof je vóór je het steeds kleiner silhouet van de wereld ziet en dit steeds minder in je opneemt.

Adem en branding versmelten in één werking, waardoor het lichaam soepeler contouren lijkt te krijgen en steeds meer levenswerking wordt, een steeds opener ruimte voor beleving: oceaانgezag, in alle cellen. In je en om je heen heerst een uitnodigend en overtuigend leven, veel intiemer dan de vele ruwe en bekende, uiterlijk waargenomen indrukken.

Je oriënterend, navoelend en inlevend, blijkt water verrassend leefbaar en ademend en steunend. Het is in staat je te verbinden, het blijkt betrouwbaar en schenkt geborgenheid. Het neemt je op, draagt, verzacht, wiegt, opent je.

En zonder het te beseffen open je je vanzelf in overgave: je blijkt te kunnen ademen in water. Je zit in het water, ademt in water, je bent waterbestaan en voelt de uitnodiging van overgave continu. Zo verzink je, levend en wel, steeds liever, steeds vollediger.

Een droom-omgeving is het water, geboortekoek, pure beleving, scheppingskracht. En het zakken is het zakken in leven, in het leven met zijn verschijnselen en zijn mogelijkheden en zijn werking: bewogenheid in allerlei vormen, gemoedsbeweging. Je voelt hoe betrouwbaar het leven in zijn diepste werking is, en je laat het gezag ervan tot in elke porie toe. Zo is er niets anders dan directe, pure bewogenheid, voortkomend uit het leven zelf.

Maar je beseft ook: dit bewogen worden heeft een oorsprong.

Je wil naar de bodem zakken van die beweging, de bron van de stroom, de bron van de inkracht, de oceaانbodem.

Dit beleven heeft een fijnere herkomst dan enkel bewogenheid, pure schepping is een kracht die zelf niet beweegt, als een vuurhaard die het water doet gloeien en spoelen, als een vulkaan op de bodem van de oceaان, een vuurzee van aarde.

En zo ga je dieper zakkend naar de bodem van al dit water, op zoek naar het vuur.

VUUR

Bewust de bodem naderend, steeds minder bewegend, steeds meer opgenomen in de grondwerking van de oceaan, steeds rustiger voeling hebbend, zak je, tastend naar waar warmte voelbaar is, naar de vuurplek. Je zakt niet willekeurig, maar bent je bewust van een precieze warmtegelegenheid, een concrete warmteplek ergens op deze bodem. En dit geeft aan jouw zakken een zorgvuldige gerichtheid en een uitnodigend karakter.

Zo kom je geleidelijk terecht bij terrein op de bodem dat niet koud of nikszzeggend aanvoelt maar juist behaaglijk, aktief, betekenisvol. Dit gebied komt overeen met jouw idee van een vuurbron en met jouw besef dat warmte te maken heeft met de oorsprong van jouw bewogen worden. Het gebied waar je bent aangekomen voelt niet voor niets zo kloppend, aangenaam warm, zacht, al lijkt het nog enigszins diffuus en ongewis.

Je adem is intussen stil en rustig geworden, fijntjes werkzaam als een soort hartslag, een hele lichte hartslag. Intussen ben je je nog steeds bewust van water en aarde om je heen, en je ziet nergens vuur - al besef je heel duidelijk dat hier vuur aanwezig moet zijn. Dus ga je op zoek, doorheen water en over de bodem, naar vuur, naar warmte, naar de bron van warmte. En je vermoedt: waarschijnlijk zal hier ergens een vulkaan zijn, een berg.

Dit zal ook de symbolische berg zijn die opgezocht moet worden zodra de beoefenaar het dorp verlaat, zodra het werelds leven achter je gelaten moet worden, zodra aarde en water, vruchtbaarderheid en opbrengst, losgelaten moeten worden. Dus zoek je en tast je de bodem af naar stijging, naar helling, die aanduiding is van vuur, een steeds warmer gebied, een steeds lichter en helderder benaderen van uitnodigende gloed.

Zo leidt jouw tocht bergopwaarts, hellingen op, warmte tegemoet. De tocht voelt stap voor stap kloppender, en nergens ingevuld maar volledig open: de tocht maakt zichzelf, met elke tred opnieuw vallen de dingen op hun plaats.

Nog is er geen top in zicht, er is alleen maar stijgen.

Maar na alle stijging komt er uiteindelijk een rand in beeld. Zodra je over de rand kunt kijken blijkt het de rand te zijn van een immense krater, vele kilometers in omvang en doorsnee.

Voor je oog strekt zich een diep dal uit van tientallen kilometers, een kraterdal waarvan de bodem niet zichtbaar is. Al zie je nog niet alles nauwkeurig, je voelt hoe je naar beneden wilt gaan om er te speuren. Dat doet je afdalen naar deze nog werkelijker bodem.

Hoe meer je daalt, hoe warmer het wordt, maar ook: hoe zuiverder het wordt, hoe lichter het wordt, niet onverdraaglijk heet maar zacht en verfijnd, conform de juiste levenstemperatuur, belevingstemperatuur, scheppingstemperatuur.

Naarmate je de bodem nadert komt het oppervlak ervan duidelijker in beeld, en het blijkt veel egaler en blanker te zijn dan je verwachtte: geen woest wervelend, rood vuur, maar een zuiver wit, rustig veld. De bodem voelt opmerkelijk zacht onder je voeten; deze vulkaanbodem blijkt een witte zuivere vlakke te zijn, als een vlies welhaast.

En je beweegt erop en onderzoekt hem en bent verwonderd over de smetteloze staat ervan: uitgestrekt puurheid, ruimte, lichtheid, zuiverheid.

Stilaan vraag je je af waar hier ergens voor jou de juiste plek zal zijn, in deze egale, uitgestrekte ruimte. Wat valt er hier te ontdekken, hoe maak je de verbinding met vuur in dit nikszzeggend gebied?

Je loopt en beweegt en zoekt, maar komt niks tegen, en het is je duidelijk dat het opnieuw opzoeken van de rand je slechts zou weg leiden van wat je zoekt. En dus ga je uiteindelijk ergens zitten midden in deze grote vlakke, en geeft je over.

Op datzelfde moment begint onder de witte vliesachtige grond iets te bewegen, alsof de aarde zelf in beweging komt. Je voelt hoe het aardoppervlak schuift en draait onder het vlies, en je beseft meteen dat dit te maken heeft met jouw aanwezigheid hier. Nu weet je: dit is het einde van mijn zoeken, ik hoef niet meer te zoeken, vanaf nu wórd ik gezocht. En zodra het schuivend vlak je voldoende nauwkeurig gevonden heeft, merk je hoe alle beweging tot stilstand komt.

De ruimte onder het vlies kan blijkbaar waarnemen, het is in staat te detecteren waar je bent. En het dringt tot je door dat deze vlakke waarop jij je bevindt één immens oog moet zijn. Alle vuur dat je zocht was dus een soort licht, en de plek waar je nu zit valt precies samen met de opening waardoor het grote oog via de iris jou waarneemt. Daarmee heb je de ruimte in het vuur ontdekt, of eigenlijk, daarmee heeft jou de ruimte in het vuur gevonden.

LUCHT

Je wordt gezien van onderop, van binnenuit. Je wordt doorgelicht, doorstraald, in- en opgenomen door licht en helderheid, door bedoeling en herkenning. Er is nergens enige begrenzing te ontdekken aan deze intieme, wonderlijke verbinding en werking.

Het kijken, het oog, je lichaam, de ruimte, de omgeving - alles is opgenomen in momentaan plaatsvindende zichtbeleving. Vanuit het oog, vanuit de ruimte van besef, vanuit hartsbewustzijn kijkt een grote kracht. Het leven ziet jou, waarheid ziet jou - en jij ziet waarheid. En je kunt voelen hoe dit puurste leven helemaal niet beweegt, hoe het enkel heerst en hoe het van een ongekennde goedheid is.

Ruimte is wat je werkelijk bent, ruimtelijk is je fijnste gedaante, de diepste en fijnste kracht die je bent: bewustzijn, leegte, vormloze werking.

Deze ongrijpbare maar allesdoordringende kracht doet niets anders dan je uitnodigen tot belichaming ervan, tot een je definitief openen ervoor en gaan werken ermee. Dankzij deze verbinding zul je voortaan al wat je tegenkomt verwelkomen als niet verschillend van het immense oog, als een waardevol voortbrengsel van deze betoverende ruimte, als een onverklaarbare bewogenheid van je eigen hart.



¹ Naropa, in: Fischer-Schreiber, I. e.a.: The encyclopedia of eastern philosophy and religion. Boston 1994, p. 194.