

# Meditatie-metafoor

15 augustus 2017, door Ad van Dun,  
gepubliceerd op [Stiltijdharma](#)



*Moedinwaarts beweegt het doel,  
doelinwaarts beweegt de moed.<sup>1</sup>*

*Edele boeddha's en pure bodhisattva's  
maak me vertrouwd met dit boeddhadomein,  
laat mijn lichaam, adem en geest ontvangen  
de bevrijdende werking van dharmaverband.<sup>2</sup>*

## **AARDE**

Als aardse sterveling die beseft dat het menselijk bestaan zijn vervulling niet vindt in wereld-besoignes of ego-capsones, vestig je je in een geschikte omgeving op je zitplek. Het lichaam is tijdens meditatie gebaat bij een stevige en ontspannen houding: recht en soepel, gecentreerd en zacht. Zodra de juiste houding zijn balans heeft gevonden en alle details<sup>3</sup> erin zijn meegenomen, richt je de aandacht bewust naar binnen. Je kruipt onder de huid van je lijf en voelt meteen de vleesvracht met zijn ontelbare krioelende cellen.

Wat je hier aantreft is zuivere universumwerking, nergens een aanknopingspunt voor inbreng, toeëigening of zelfzuchtige doelvorming. Dit is betrouwbare werkelijkheid, geen maaksel. De bekende neiging tot beeldvorming stopt hier, doordat je - ondanks signalen van pijn of moeite of oordeel - voelt hoe wonderlijk momentaan en tegelijkertijd tijdloos dit leven is. Aandacht wordt pure beleving, een onbekommerd faciliteren van de levenswerking die plaatsvindt in ons en om ons heen: vrije, niet-ingevulde realiteit.

Natuurlijk vraagt dit aanvankelijk enige gewenning, zeker wanneer je gaat zitten vanuit een geconditioneerd bestaan waar juist uiterlijk comfort en houvast gefaciliteerd worden. Je merkt wel wanneer deze onopgesmukte, eenvoudige oefening botst met de complexere staat waarin je verkeert; dan wordt de aandacht schichtig, de adem instabiel, het lichaam gespannen. Geef jezelf daarom alle tijd en ruimte - een paar jaar, als het moet - om je normale verbinding met het leven te herstellen in zijn levendige volheid.

Het mobiliseren van je juiste houding en intentie zorgt ervoor dat vluchtige conceptualisatie en associaties met een wereldse subject-zijn worden vervangen door de directe connectie met een intieme, uit zichzelf werkende levenskracht die steeds interessanter wordt, naarmate je er beter voeling mee krijgt.

Je identiteit proberen te formuleren en af te bakenen is niet echt boeiend; jezelf verbeelden van buitenaf of het je koppelen aan een functionele context, als voedsel voor zingeving: het is allemaal overbodig hier en zelfs onwenselijk. In deze organische beleving hoef je nergens een grens te bepalen: alle ruimte voor simpelweg volledig aanwezig zijn.

## **WATER**

Wat gaandeweg prominenter voelbaar wordt, is de autonome beweging van de adem in je buikgebied. Aanvankelijk waargenomen als onderdeel van je fysieke systeem, blijkt deze continue puls veel ruimer en wonderlijker te zijn, en zelfs structureler dan het vlees. Adem geeft voeding aan de cellen en organen. De stuwning van de ademstroom wordt intern opgenomen en weer doorgegeven naar buiten; inademing is opname, uitademing is verwerking. Je krijgt de inademing geschonken als een soort momentane geboortepuls; de uitademing is het besteden van die ontvangen energie door je hele weefsel heen.

Maar ook ons gemoed manifesteert zich in de adem: de schommelingen die we als stemmingen typeren, en de onzekerheden of noodzakelijkheden die we als moeite ervaren. Adem is een soort barometer van ons geweten, een verfijnd instrument voor het monitoren van de kwaliteit, diepte en omvang van onze echtheid. Het is niet altijd gemakkelijk om op dit diepere niveau te ontspannen: het vlees ontspannen is meestal weldadig, maar de adem wil wel eens gaan haperen of een eigen leven gaan leiden, omdat dit loslaten ons beangstigt zodra het raakt aan onze identiteit.

Wanneer je je compleet en diepgaand laat bewegen door het leven, dan nodigt het je uit om ontspannen ruggelings te leunen in dit zitten en je deinend te laten reinigen en voeden door de oceanische energie die je doorstroomt. Je geeft je eraan over in volle bewustheid.

Dit adem-aspect verrijkt en integreert onze identiteit: voeling hebben met de werkelijkheid via de adem is een completere beleving dan enkel een zintuiglijk, functioneel vlees-object zijn. De constante eb- en vloed-beweging van de adem stuwt van achter naar voren door je lichaam heen; je leunt pontificaal in de branding van de schepping en laat elke uitademing wegvloeien naar het strand van de wereld.

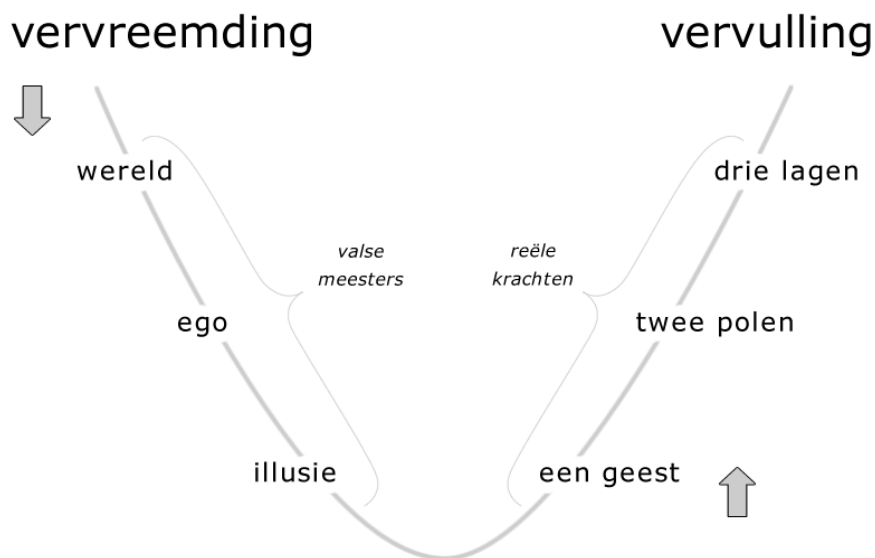
Net als bij de lichaamshouding verruimt zich de aanvankelijk lokale sensatie tot een groter beleven: de fysieke plek waar je je bevindt in de branding krijgt minder betekenis dan de doordringende, heilzaam zuiverende en verbindende spoeling van het water door je heen. Doordat je goed voeling bewaart met de adembeweging verruimt zich de waarneming; je lijf wordt opgenomen in het water, je wordt een puur belevend waterwezen, een vredige wijsheidsdraak. En mettertijd besef je: niet alleen ik, maar álle levensvormen worden op dit moment tegelijkertijd doorademd in deze ene werkelijkheid.

De kracht en ontspanning van dit grenzeloos grote beleven doet je in bewuste overgave verder zakken in het water. Ademing en waterdeining vervloeien met elkaar, ze zijn niet langer te onderscheiden en worden volkomen identiek; er is geen reden hier iets vast te houden, geen aanleiding functies in te nemen of je druk te maken. In deze volheid voel je je zo natuurlijk en geruststellend gedragen, dat de adem vanzelf steeds dieper tot rust komt.

Zo zak je omlaag naar de bodem van je bestaan,<sup>4</sup> volledig vertrouwend op de adem als meest centrale voorziening: "Mocht het leven mij niet meer willen ademen, dan heeft het geen zin mezelf als een geïsoleerd objectje in stand te willen houden. Dus spoel me maar, leven; reinig me maar, beweeg me maar, laat me maar stijgen of dalen of stilvallen, laat me maar ontmoeten wat ik moet ontmoeten: ik zal leren wat ik moet leren, want ik wil enkel uitdrukking zijn van de ene, grote werkelijkheid die ik ben."

Volledig op je gemak aankomend op de oceaanbodembesef je dat dit onderzoek nog ten dele een karmisch karakter heeft, dat wil zeggen: je hebt nog te maken met een door persoonlijke thematiek veroorzaakte energiewerking en betekenisgeving. Mar uiteindelijk wil je geen speciale processen meer creëren, want alle oefeningen tendent naar opgaan in de werkelijkheid; daarom zullen zelfs ontspanning of transformatieve ervaringen niet meer gezocht hoeven te worden, als de juiste kwaliteit is gerealiseerd.

We zijn directe, hartelijke krachtbronnen, zozeer zelfs, dat die krachtige versmelting met het leven ook ons sterven zal integreren. Daarom verwelkom je wat je tot nu toe geleerd hebt; de bodem fungeert als het eindpunt van de karmische oefentrichter, en als natuurlijk vertrekpunt voor je dharmisch<sup>5</sup> totaalbestaan.



## **VUUR**

Dit toelaten van directe beleving bevrijdt ons van heel wat beperkingen en misverstanden, en oude, pijnlijke vervreemding wordt hiermee weggenomen. Maar onder de bodem van de ademoceaan huist nog krachtiger geestemateriaal. Er bevindt zich daar de planetaire kracht van lava en magma die ons menselijk bestaan mogelijk maakt.

Als vulkanische kern vult deze kracht de aarde en als kosmische massa vormt hij de zon; beide bestaan uit dezelfde, onderling samenhangende, vitale substantie.

Onafgebroken worden wij in de dampkring gevoed door deze twee identieke krachtpunten, in een verticale ruimte van helderheid en verbondenheid; de straling ervan levert zowel biologische vitaliteit alsook existentiële intelligentie.

Licht en warmte is de energetische belichaming die deze krachtbron ons schenkt; wijsheid en liefde is het geestelijk vermogen dat wij als menselijke waardigheid beleven.

Dit tot en met geestesniveau werkzame vuurelement is een heel verfijnd aspect van ons lichaam-zijn. Gewoonlijk begint onze bewustwording op het relatief grove niveau van wereldse zintuiglijkheid; daarom start ons zelfonderzoek met de aardse vleesvrucht. Vervolgens krijgen we te maken met een dieper aspect: ons fluïde, oceanisch ademlichaam dat de expressie is van de minder zichtbare binnenwereld van ons gemoed.

Wanneer we ons nu nog kernachtiger gaan oriënteren naar de geest, dan betekent dit niet dat we ons concrete belichaamd-zijn moeten vergeten of verliezen. Integendeel, bewustzijn is tenslotte een wezenlijk en omvangrijk onderdeel van de werkelijkheid. Je kunt zeggen: ons bewustzijn is een soort substantie, zij het een heel subtiele en kwalitatieve substantie.<sup>6</sup>

De versmelting van water en vuur in hun ontmoeting op de oceanobodem - dat wil zeggen, in ons bewust worden van hun magische interactie - verbindt ons kernachtig met het leven. Het is alsof de snurkende draak die wij zijn eindelijk ontwaakt op de bodem van zijn bestaan; thuisgekomen van allerlei droomtochten op stranden en in oceanen beseft hij voor het eerst zijn vorstelijke aard: "Deze machtige *garuda*<sup>7</sup>-vinnen zijn mijn vleugels en ik zal ze, als ik me eenmaal verhef uit het water, vrijelijk spreiden in dienst van de Dharma."

Zoals de beklemming van de adem is doorbroken dankzij overgave aan het energetisch aspect van het leven - "Ik laat me ademen" - zo wordt de beklemming van het hart doorbroken via de overgave aan het bewustzijnsaspect van datzelfde leven: "Ik kan slechts vrij zijn als ik het leven volledig vertrouw en als ik mijn intrinsieke wijsheid en liefde alle gezag geef; zo zal ik de kilte en duisternis van Mara<sup>8</sup> verdrijven."

Dus zoek je rustig wadend in dit water ergens tussen zon en aarde een geschikte plek, waar beide krachtbronnen voelbaar zijn, licht en warm; een mooie plek om je hart te laten ontwaken, nu de geest dankzij de bodem-aankomst voldoende ontwaakt is.

Net zoals jij hier je definitieve vestigingsplek kiest, zo deed ook de historische Boeddha dit toen hij plaatsnam op de *bodhimanda*: "Dit is de oefenplek waar ik verlichting zal realiseren; ófwel ik ontwaak hier, ófwel ik zal waardig sterven hier in dit edele streven." Zo wek je je wijsheidslichaam (het subtiele wijsheidsvuur van licht en warmte, helderheid en mededogen) grondig tot leven; het is de completering van de twee voorgaande belichaminsaspecten, je zintuiglichaam (aarde) en je energielichaam (water).<sup>9</sup>

Na de horizontale spoeling van de oceanische reiniging, verbind je je op deze zitplek met de verticale werking van hemel en aarde. Een brede, onbelemmerde uitwisseling doorstroomt en omgeeft je: aardse warmte (roodkleurig) en hemels licht (witkleurig).

Je lijf voelt zacht en open, als het weefsel van een lotusbloem; alle bladeren ervan staan volledig open en zij fungeren effectief als ruime, horizontale filters of roosters waarin oud, onverwerkt karmazaad (*klesha*) van jezelf en van alle wezens is opgeslagen of alsnog verzameld wordt. Door de verticale warmte- en lichtwerking in de roosters wordt de resterende koortsigheid van wens-, woede- en waan-gif helemaal tot rust gebracht.

Dit is de eerste van twee functies die het vuur heeft: het algemene, subtiele elimineren van karmische lading.<sup>10</sup> De tweede, centralere functie is: het definitief laten ontvlammen van dharmawerking. De eerste is reinigend van aard, de laatste ondersteunend.

Een heel natuurlijke, heilzame ervaring, is dit brede opschonen van karma in jezelf en in je omgeving. De hele beleving tot nu toe verloopt harmonisch en laat niets te wensen over. Alle invulling is losgelaten, en je bent elk moment volledig aanwezig; er stroomt volop energie en warmte door je lijf. De geest heeft geen enkele aandrang om iets anders te willen, geen behoeftes, geen opties of afleiding, geen twijfel of verplichting: niets van dat alles. Je neemt enkel waar hoe het leven zich hier en nu manifesteert.

## **LUCHT**

In deze sfeer van totaalbestaan word je je ervan bewust dat jou weliswaar een intensieve roosteractiviteit omringt, maar dat er in het centrum van de bloem nauwelijks iets voelbaar is: het hart ervan is nog niet geopend, deze centrale plek is nog niet opgenomen in dit grote gebeuren. Om je heen vindt magistrale werking van hemel en aarde plaats, terwijl je hart voelt als een ontoegankelijk, afgesloten gebied.

Deze tegenstelling wekt aandacht, en nodigt uit tot harmonisatie. Een opening hier zou heel welkom zijn. "Kan het vuur, dat mij en alle andere leven zo compleet bewerkt, ook de toegang vinden tot deze intieme plek, deze centrale hartsomgeving?"

Maar uit het vuur komt geen beweging.

Er valt niets anders waar te nemen dan de grote, verticale dampkring-zuivering die plaatsvindt. Ergens moet er nog een andere factor zijn; wat ontbreekt er?

In dit ontvankelijk moment van open bevraging komt er een innerlijke, niet-fysieke zuiging op gang: een sterke, haast explosieve luchtstroming, authentiek en onweerstaanbaar, van veel dieper en van veel verder komend dan je tot nu toe kent.

Het is alsof de compressie of vacuumwerking van leegte zich hier kenbaar maakt als een spontane, kosmische tocht die alle leven naar binnen zuigt, inclusief licht en warmte.

Een letterlijke hartstocht - maar volkomen onpersoonlijk!

Liefdevolle oerkracht in dienst van bevrijding: "wustende" werking.<sup>11</sup>

Als een omgekeerde geboorte: het laatste misverstand, herleid naar zijn oorsprong.

Je hart is geopend: de doodse prop of knoop is verdwenen, de wanden geweken.

Verdere reductie is niet meer mogelijk; dit is de essentie.

Eindpunt van de karmische sterveling, beginpunt van de bewuste wandelaar.

Dank voor de definitieve opschoning; nu kan het serieuze werk beginnen.

## **RUIMTE**

Net zo snel en onverklaarbaar als deze heftige, maar intens vredige beweging verscheen, is hij ook weer verdwenen. Wat overblijft is een lichte, open ruimtelijkheid waarin nergens iets van beweging of omtrek is te ontwaren.<sup>12</sup>

De puurheid en echtheid van deze beleving schenkt diep vertrouwen: ik wil expressie zijn van deze waarheidswerking, me er helemaal door laten doorwasemen,<sup>13</sup> dit belichamen:

- de meest elementaire Dharma (*dharmadhatu*, letterlijk: dharma-element),<sup>14</sup> niet te herleiden, onvoorwaardelijke werkelijkheid
- de zo-heid van het leven die het onderricht Zodanigheid (*tathata*) noemt, pure werking die door geen uitleg valt te verhelderen
- een serene, zuivere, alles-vullende diamant: het wensjuweel (*cintamani*)
- het waarheidslichaam (*dharmakaya*), het ongebooren, onverwoestbare lichaam van de Boeddha

*De wens van verlichting schenkt mij tot toevlucht  
juwelen van boeddha, dharma en sangha,  
al wat ik denk en doe in verdienste  
kome ten goede alle levende wezens.*



---

<sup>1</sup> Paul Celan, in: Celan, Paul: Verzamelde gedichten. Amsterdam 2003, p. 622

<sup>2</sup> Eerste vers van het lied Eregroet; het tweede - en tevens laatste - vers vormt de afsluiting van dit artikel.  
Zie: <http://stiltijdharma.nl/podcast/eregroet/>

<sup>3</sup> Intentieteksten (*bodhicitta*), reinigingsoefening, zandbuiging, sproeinevel, toevluchten, mudra, etc.  
Zie Anonieme oefening: <http://www.stiltij.nl/anonieme-oefening/>

<sup>4</sup> De oceaانبodem als innerlijke bodem van je bestaan is niet dezelfde substantie als de aardse bodem vanwaar je ooit vertrokken bent (zoals de oceaandining niet hetzelfde is als de zuurstofadem die je als sterveling hanteerde). Onze identiteit is in essentie geestelijk van aard; alle visualisatie, alle spirituele oefening en onderricht faciliteert een steeds verfijnder, een steeds vormlozer leren kennen van ons bestaan.

<sup>5</sup> Karma is de conditionering die we oplopen vanwege de identificatie met de dagelijkse voorkeur en tegenzin die we in onze onwetendheid hanteren; dharma is waarheidswerking, directe en pure expressie van werkelijkheid. Het eerste is illusoire doelvorming (dualisme), het tweede is reële bedoeling (eenvoud).

<sup>6</sup> "In het boeddhisme omvat de term *substantie* niet alleen materie maar ook bewustzijn." (Brunnhölzl, Karl: *Gone Beyond - The Prajnaparamita Sutras, The Ornament Of Clear Realization And Its Commentaries In The Tibetan Kagyu Tradition*, Vol. 1. Boston 2010, p. 851).

<sup>7</sup> De garuda geldt in het Oosten als een mythisch wezen: een machtige, reusachtige draak, die symbool staat voor de universele orde. In het spirituele onderricht en in sprookjesliteratuur binnen de oosterse en westerse tradities is de draak een symbool van individuele kracht en wijsheid. "Snurkende draken" zijn bodhisattva's in wording.

<sup>8</sup> Mara is de personificatie van dood en illusie; deze godheid (lees: dit facet van menselijk bewustzijn) was de laatste en grootste hindernis op Boeddha's verwerkelijkingpad.

<sup>9</sup> Deze drie oefenlichamen (zintuiglichaam, energielichaam en wijsheidslichaam) komen overeen met de drie klassieke trainingsterreinen van discipline (*shila*), meditatie (*samadhi*) en wijsheid (*prajna*).  
Meer hierover in de Stiltij-wisgids: <http://info.stiltij.nl/publiek/wisgids.pdf>

<sup>10</sup> Dit subtiele elimineren is nodig omdat tijdens het voorgaande bestrijden van karmische conditioneringen door middel van discipline (aarde) en meditatie (water) [zie vorige noot] slechts de ruwere vormen ervan zijn behandeld: de wereldse belangen, waarden en functies, en de persoonlijke onrust van innerlijke verkleuringen op psychologisch-emotioneel vlak. De meest subtiele hechting echter speelt op identiteitsniveau, waar het cultiveren of onderhouden van ons ik-idee plaatsvindt. Op zoek gaan naar de oorsprong van egoïsme (behoefteigheid, *trishna*) maakt duidelijk hoe verweven onze zelfbeleving is met de zintuiglijke beleving van de veranderlijke, relatieve wereldlijkheid, en hoe weinig we thuis zijn op het innerlijk terrein van onvoorwaardelijke wetmatigheid en kwaliteit. Het individueel onderzoeken van ons eigen egoïsme is de rechtstreekse ingang naar bevrijding.

<sup>11</sup> Wusten is een mooi woord voor oefenen: bewust worden, je laten bewusten. Als je je overgeeft aan pure aandacht (hartsbewustzijn), zal bewustzijn jou gaan "wusten": letterlijk "wetend maken", bewust maken dus.

<sup>12</sup> Deze ervaring voelt in zijn neutraliserend karakter vergelijkbaar met de aankomst voorheen op de oceaانبodem: eenvoudige, vredige, betrouwbare realiteit. Met dit verschil dat de bodem een tastbare vorm heeft en beweging mogelijk maakt, terwijl er in deze universele, niet-planetaire ruimte geen enkele oriëntatie mogelijk is. Bodem-aankomst is een ploppunt aan het einde van de oefentrechter, een omkeren van de energie (leven van binnenuit); ruimte-overgave is een zuigpunt, een verdwijnen in leegte.

<sup>13</sup> Een term uit *The awakening of Faith*: <http://stiltijdharma.nl/2016/de-kracht-van-vertrouwen/>

<sup>14</sup> Het neologisme *dharmium* is een vertaling hiervan.