



## **HARA**

### **dragend midden**

een verbindende schakel tussen  
zijn voorbij tijd en ruimte  
en ons bestaan in ruimte en tijd.

**Illustratie voorkant:**

**een verbeelding van Indra's net**

**'Ieder juweel met ontelbare facetten wordt gereflecteerd in alle andere juwelen'.**

Indra's net is een metafoor gebruikt om het concept van leegte te beschrijven, om de onderlinge afhankelijkheid en vervlechting van alle fenomenen, zowel in micro- als in macrokosmos, te illustreren.

Wordt ook wel Indra's juwelen, Indra's parels genoemd

**Harada-rôshi:**

'U moet inzien dat het middelpunt van het heelal uw buiholte is'.

**William Blake,** Engels dichter (1757-1827):

'Indien de vensters van onze waarneming werden schoongemaakt, dan zou ieder ding voor de mensen verschijnen zoals het werkelijk is: oneindig'

## INHOUD

Introductie

Zen

HARA

Karlfried Graf von Dürkheim

Mens-zijn:

- basis/bodempresentie
- wat en waar is onze basis?
- de kwaliteiten van leven-in-hara
- ademen en levensadem

Kyozen Joshu Sasaki Zwaartepunt

Pamit Kichiman Hara

Passages van Karlfried Dürckheim uit *Der Weg, die Wahrheit, das Leben - Gespräche über das Sein mit Alphonse Goetmann,*

Ott Wilhelm Barth Verlag (1981)

Samenstelling Nico Tydeman

Haragei

## **Geschreven en samengesteld door**

Marli Lindeboom  
(october 2017)

## **Bronnen**

- *HARA* van Karlfried Graf von Dürkheim (1974)
- Reader *HARA* van Sensei Nico Tydeman
- *Levenslust en Levenskunst* van Frans Veldman (2007)
- Inspiratie van Sensei Gretha Aerts
- overige (Zen) teksten

## INTRODUCTIE

**HARA** - het dragende midden.

'Hara' betekent in het Japans letterlijk 'buik'. In overdrachtelijke zin betekent het 'het juiste zwaartepunt', oftewel een mens zijn met 'midden'.

In meditatie (zazen) krijgen we de instructie 'leg je hoofd diep in je buik en zit vanuit de kracht aldaar'. Dat is zitten in Hara, in de oorspronkelijke eenheid van het leven.

Als mens:

- hebben we een verhouding tot de hemel en aarde: hoe gedragen door de aarde en hoe reikend naar de hemel.
- staan we in een polaire verhouding tot de wereld, waarin we onszelf handhaven én verbonden zijn in een levende uitwisseling: wie of wat en hoe raken wij aan en door wie of wat en hoe worden wij aangeraakt.
- staan we in verhouding tot onszelf, tot het leven dat verlangt naar uiting, ontplooiing en eenwording: het 'ik' en het 'niet-ik'.

In de de studie-/ervaringsbijeenkomsten van de cursus HARA -2:

- o besteden we weer veel aandacht aan 'het juiste zitten';
- o hebben we teksten als hulpmiddel, verzameld in deze reader;
- o hebben we ervaringsoefeningen om 'het juiste midden' te vinden, te herkennen en te verdiepen;
- o delen we ervaringen rondom het kwijtraken ervan en dit te herkennen;
- o verkennen we hoe we het weer terug kunnen vinden en hoe we daar kunnen blijven, niet alleen in de meditatieruimte (zendo), maar ook in ons dagelijks leven.

## ZEN

*Some Buddhist words:*

*....Not only human life, but all phenomena follow the same cyclus: everything has a beginning, it exists for a while, changes and eventually returns to the original void.*

*For us as people this means: birth, elderly age, sickness and death.*

*But the void or the vacuum, that forms the basis of everything that is, is infinite.*

*That which is ending and that which is infinite, can not be separated...*

Auteur is mij onbekend.

## HARA

*Leg je hoofd in je buik, diep onder de navel en zit vanuit de kracht en stilte aldaar.*

Dit is onderdeel van de voorbereiding van zazen, het zitten op het kussen. Door de eeuwen heen hebben verschillende stromingen, zowel in zitten als in beweging, het in steeds andere woorden over dit midden. Dáár is het te vinden: leegte, stilte, vitaliteit, kracht, eenheid, enz.

Hara wordt vanuit het Hinduïsme verbonden met Shiva, in de hoedanigheid van 'remover', vrij vertaald met 'het wegnemen van hindernissen'. Van de wortel 'har' stamt het Hebreeuwse Hara, wat zowel heilige berg als zwangere buik betekent.

In het Japans betekent Hara 'buik', in de zin van 'het juiste zwaartepunt', de oorspronkelijke eenheid van leven. In dit midden vinden we de ware eenheid van lichaam, ziel en geest. In Hara ervaren we stilte, kracht, energie en vervulling.

Hara vinden we door het aangereikt te krijgen. Direct na de geboorte en in de vroege jeugd in een zekerheid biedend gedragen worden, de beschikbaarheid van een veilige schoot. Bij een gebrek daaraan, of een tekort, kan het later in het leven alsnog ontwikkeld en versterkt worden. Aangereikt worden door een ander (in al dan niet direct contact), via transmissie, via inspiratie, in Budo (verzamelnaam voor Japanse krijgs-, gevechtkunsten en sporten) en vast nog via andere wegen.... Het er-kunnen-blijven en het versterken ervan kan alleen door beoefening.

## Karlfried Graf von Dürkheim, 1896-1988

Karlfried Graf von Dürkheim, een Duitse zenpionier, ontwikkelde een non-duale samensmelting van de psychotherapie van Jung, de Oosterse wijsheid van het zenboeddhisme en het mystieke Christendom van Meister Eckhart.

Hieronder zijn verschillende uitspraken van Dürkheim weergegeven, gevolgd door een korte reflectie van mij.

*'HARA, het dragende, de alles doorstromende eenheid van het leven, waar ons gewone bewustzijn ons van scheidt. Dit terug te vinden is de oefening. Het volmaakte stilzitten, de volledige overgave aan de stilte geeft het Goddelijke in ons de tijd om in ons werkelijk te worden. Het is een oefening die ons binnenleidt in de innerlijke grond van de eenheid van ons mens zijn'.*

In onze buik ligt veel opgeslagen ..... dus er is (nog) niet altijd meteen stilte en eenheid daar, wanneer je gaat zitten en je overgeeft. Mogelijk onrust, gevoelens, emoties, pijn, interpretaties, beelden enz. enz. Volhoudend beoefenen we en langzamerhand verdwijnt deze hele innerlijke oproer.

*'Met de stilte van het lichaam komt ook langzamerhand die diepe grond van ons wezen tot ons innerlijk bewustzijn, die diepe grond die er is en alles tegelijk in zich sluit. OP HET ÉÉN WORDEN MET DEZE GROND KOMT HET AAN'.*

Deze 'grond' is diep in je buik gelokaliseerd. Het is de plek waar ook je intimiteit, je seksualiteit huist met alle opgedane ervaringen en belevingen



in je leven. Als je zo rijk bent in je leven dat je in je intimiteit/seksualiteit een eenheidservaring hebt gehad, dan heb je ook het wegvallen van jezelf of het 'ik' kunnen ervaren; niet zo lang, maar ook al was het kort, het was er wel.

*'Als wij kunnen loskomen van het ik, van het denken, van de controle, dan worden we verlost uit de splitsing van subject en object en dan komen we tot het spanningsloze genot van de eenheid die eraan ten gronde ligt. Slechts ervaren .....*'

'Niet ik adem, maar het ademt in mij' is een uitspraak van Dürkheim, die Zen leraar Nico Tydeman overgenomen heeft. Het geeft het wegvallen van de splitsing tussen het lichaam en de wil aan.

*'De ervaring wint aan duurzaamheid. Een mens is in staat de stilte van de grond steeds meer ook in het dagelijks leven vast te houden. Met de ervaring van de grond groeit het vertrouwen.'*

Als je in dat midden bent waar woorden bij horen als stil, leeg, helder, zijn in het moment, verbonden, geen gedachtes, gevoelens, gewaarwordingen, enz. dan ontwikkel je het weet hebben van de juiste maat, de juiste leefwijze, het juiste spreken, enz. Daar hoef je niet over na te denken, maar het 'slechts' te leven met alles wat dat brengt .....

'IK' weet het niet, 'HET' weet 't .....

*- Basis-bodemgevoel*

Wezenlijk voor ons vermogen om onze plek in te nemen in de wereld, om te raken en geraakt te kunnen en durven worden, er te zijn maar niet bij ieder zuchtje uit ons middelpunt geslingerd te worden, mee te kunnen bewegen met het leven, ons niet krampachtig vast te houden, is leven vanuit een basisbodemgevoel, is present zijn, is leven in Hara.

De wijze waarop we ons laten zien, de wijze waarop we ons gedragen en hoe we ons gedragen weten, wordt mede gevormd door het aanbod wat we bij aanvang in ons leven aan basisbevestiging hebben meegekregen. Het vertelt ons welke mate van basisveiligheid en basiszekerheid we hebben kunnen ontwikkelen.

We hebben als mens allemaal de bevestiging van een ander nodig, in eerste instantie onze moeder en vader, of vervangende ouderfiguren. Onder bevestiging versta ik in de ogen van de ander gezien te hebben, aan de stem gehoord te hebben, in de aanraking gevoeld te hebben, dat ik er mag zijn en dat ik een 'goed' ben. Als een aanraking voor mij bedoeld is, belangeloos, niet-vragend, teder, dan is dat een affectieve aanraking, is per definitie niet effect-gericht. De kwaliteiten die gevoeld worden in de aanraking, zijn dan warm, zacht (niet slap), duidelijk (niet hard), omhullend (niet beklemmend), veilig (want ik hoef niets terug te doen), ruimte gevend (om te zijn wie ik ben).

Voor de pasgeboren baby, het jonge kind geldt dit vooral voor het basis-bodemgevoel. Dit is zichtbaar bij een baby: als de bodem (het kontje) door affectieve handen wordt gesteund, voelt het kindje zich gedragen, richt het zich op, komt meer 'tot leven' en kijkt om zich heen. Gedragen en gesteund in de basis en bodem is het kind open naar de wereld en ontmoetingsbereid. Als het kindje gezien en gehoord wordt, mag het zich ontwikkelen op eigen wijze, in een eigen tempo en temperament van openen naar andere mensen en de wereld. En het mag zich ook weer terug trekken, op zichzelf zijn.

- *Wat en waar is onze basis?*

Ons basis-bodemgevoel bevindt zich in en rondom het zwaartepunt in ons lichaam. Ons bekken is een soort schaal die gedragen wordt door onze benen, weer gedragen door de grond onder ons.

Ons lichaamsevenwicht heeft in die bekkenschaal een fysiek zwaartepunt. Dat is tevens ons gevoelde 'midden', en het gebied in ons, Hara, waar we zowel verbonden zijn met de subjectieve werkelijkheid ('ik') als ook met de grond van ons Zelf, het absolute ('niet-ik').

Stel je je lichaam even voor als een huis:

Als je voortdurend op zolder woont (in het hoofd), dan weet je niet wat er verder in huis gebeurt. Mensen kunnen inbreken, in en uit lopen, je huis leeg halen, je huis volzetten met rommel die niet van jou is enz. Dat voelt naar, kan verwarring geven, onzeker voelen. Een 'unheimisch' gevoel is een mooie verwoording hiervan. Inhuizen in je eigen huis geeft een gevoel van behaaglijkheid en veiligheid. Thuis zijn in je hele huis, van zolder tot kelder, met je woonkamer (basis, Hara) als centrum geeft een evenwichtigheid aan je huis. En als je dan ook nog de deur open kan doen, als er aangebeld wordt, en je mag, kan, durft te kiezen óf en tot hoever iemand op dat moment binnen mag komen, dan wordt het nog veiliger en behaaglijker in je eigen huis. Als je regelmatig een raam kan openzetten, de wind er even flink door heen laten gaan, dan blijft het fris en levendig.

Om zo in een huis te kunnen leven, is een goed fundament nodig, waar het huis op is gebouwd. Dan is er ook ruimte voor verbouwen of uitbouwen.

Hoe ons huis gebouwd is, hoe stevig ons fundament is, hangt ook af van hoe we geboren zijn, van de plek waar we geboren zijn, van onze plek in ons familiesysteem, van de ordening, van de balans van geven en nemen.

- *De kwaliteiten van leven in Hara:*

Stel je een speelgoedduikelaartje voor. Wat zie je? Wat zijn de kwaliteiten? Als je er tegen duwt, vangt het die duw gemakkelijk op. Het beweegt heen en weer, kan bijna omvallen, maar richt zich steeds weer op. Het beweegt mee met een beweging, maar verliest niets van zijn eigenheid.

Flexibiliteit in stabiliteit. En stabiliteit in flexibiliteit.

Bij een doorsnee fysiek gezond mens zeggen we dat deze kwaliteiten aanwezig zijn als de bovenkant van de bilnaad horizontaal is met de

bovenrand van het schaambot (overigens kan iemand met een afwijkende lichaamsbouw evengoed in zijn gevoelsmiddelpunt aanwezig zijn)  
Een mens beweegt soepel, is ook stevig. Als je dieper **in** je bodem aanwezig bent, dan wordt je zachter. De verzachting is te zien in het gelaat, in de ogen, te horen aan de stem. Bewegingen worden zachter, rustiger en ronder. Verliezen daarbij niet aan effectiviteit. Het bewegen wordt dus niet traag, maar juist vitaler. Zo leef je vanuit je kracht, **in** je kracht. Je leeft niet óp kracht.  
Dit verzachten met bijbehorende kwaliteiten kunnen we ook herkennen tijdens of na Zazen.

*Dürkheim:*

*'Ik heb veel beelden van zittende Boeddha's in meditatiehouding gezien. De gezichten zijn zachtmoedig, ontspannen en vol mededogen. De schouders zijn ook volkomen ontspannen. De hara steekt iets uit naar voren, en geeft de indruk dat het gewaarzijn volledig op dat gebied is gericht. De benen zijn stevig gegrond in de lotus-houding. Ik kreeg de indruk dat de Boeddha's, zoals ik ze heb gezien, via de hara allemaal één zijn met het universum. Tegelijkertijd manifesteren zij de wijsheid en het mededogen dat ze hebben bereikt. Ze waren stevig gegrond en toch vrij.'*

In ieders leven is sprake van spanning, pijn, ongemak, frustratie enz. Als het contact met onszelf, de mensen en de wereld om ons heen gebaseerd is op een gevoel van basisveiligheid, dan kunnen we meer veerkracht en draagkracht ontwikkelen om op te vangen, te delen, zo nodig hulp te vragen. En te herstellen. Dat geeft een veerkrachtig levensgevoel.

Theorie en praktijk over Hara kun je ook terugvinden bij alle soorten van Budo, zowel in teksten als in de praktijk. 'BU' betekent krijger/oorlog en 'DO' is de weg. De weg die de krijger bewandelt, zijn pad. In het algemeen kun je Budo zien als de verzamelnaam voor alle Japanse krijgs-, gevechtskunsten en sporten.

- *Ademhalen en levensadem: een uitnodiging tot begrip en ervaren. #*

*Ademhalen/ademhaling:* dit is een fysiologische functie eigen aan het respiratoire systeem. Een vitale functie waarbij zuurstof wordt ingeademd en koolzuurgas wordt uitgedemd, bij inspanning (b.v. sport) past het systeem zich aan. Zij is in hoge mate wilsmatig controleerbaar. We kunnen

actiever ademhålen, we kunnen onze adem inhouden, even 'vastzetten', loslaten, actief verdiepen (ziektes van dit systeem, zowel aangeboren, acute als chronische, laat ik in deze context buiten beschouwing).

Wilsmatige sturing of contrôle is niet het geval bij *ademen*: adem representeert het ontische spirituele leven dat voortdurend onze existentiële, instinctieve betrokkenheid uitdrukt, onze deelname openbaart aan interacties, op ieder moment van het leven. (ontisch: gerelateerd aan 'Zijn').

Adem is inherent aan het ademhalingssysteem:

zonder de fysiologische ademhaling is er ook geen adem.

Maar als een mens (over)leeft met een afgeknepen bekken en een vastgezet middenrif, dat niet vrij kan meebewegen met de eb en vloed van de adem, dan wordt de levensadem beperkt, kan niet vrij lichaam en geest vullen.

Het zijn-in-hara is dan niet mogelijk.

De levensadem, oorsprong van leven, Atman, representeert de taal van 'Zijn', en bepaalt mede ons gevoel van welzijn: vitaliteit, levenszin, levendigheid.

N.B: Het woord 'Levensadem' las én heb ik als eerste bij Frans Veldman ervaren, de grondlegger van de haptonomie. Pas na een lange weg, waarin vertrouwen zich ontwikkelde, durfde ik controle los te laten, kon ik het hoofd 'neerleggen', en adem mij totaal laten vullen en vervullen. Voelde ik mij verbonden in en met mijzelf, én met de wereld om me heen.

Frans Veldman, 1921-2010, was van oorsprong een Nederlandse heilgymnast-masseur. Na zijn ervaringen in een Duits werkkamp in de oorlog, werd hij in de jaren vijftig/zestig geïnspireerd door de fenomenologie van Merleau-Ponty, maakte hij kennis met Dürkheim (bezig met Hara), werkte hij samen met psychiater Anna Terruwe (bevestigingsleer) en werd de ontwikkeling van de theorie en de praktijk van de haptonomie zijn levenswerk, hij schreef (niet makkelijk toegankelijke) boeken, leidde zeer veel mensen op. Deze passie behield hij tot de dag van zijn overlijden. Ik voel grote dankbaarheid voor zijn levenswerk, de dappere keuze die ik gemaakt hebt door zelf deze weg te durven gaan vanaf 1981. En het blijven volgen van deze weg met alle gevolgen van keuzes die dat met zich meebracht en meebrengt.

In 2000 kwam ik terecht bij Kanzeon Zen Centrum Rotterdam en hoorde ik voor het eerst Nico Tydeman zeggen bij de opbouw van de juiste houding voor Zazen: .....leg het hoofd in de buik, zit vanuit de kracht aldaar.....hét ademt, niet-ik.....

Herkenning, ik kan mee, adem vult mij, vanaf dat moment werd en is het gaan van het Zen pad voor mij een heel natuurlijk vervolg, dat aansluit op de weg van de haptonomie. Ook daar voel ik een grote dankbaarheid voor.

## 'Zwaartepunt' door Kyozan Joshu Sasaki:

Je kunt het zwaartepunt niet zien. Het existeert niet zoals dingen existen, maar toch kun je niet zeggen, dat het zwaartepunt niet existeert. Het existeert. Sommige mensen beweren, dat er geen God of Boeddha bestaat. Maar het zwaartepunt? Soms zijn er geen bergen of bloemen, maar het zwaartepunt existeert altijd. Het overstijgt 'zijn' of 'niet-zijn'. In zen of in het boeddhisme zegt men, dat de ware werkelijkheid boedhdhanatuur is. Wanneer je inziet, dat je het zwaartepunt hebt, ben je er volkomen één mee. Je wordt zelf het zwaartepunt en je manifesteert zuiverheid en vrede.....

Je moet inzien, dat je het zwaartepunt hebt. Daarom is dhyana, zen, ontstaan. De energie, die het zwaartepunt bepaalt en manifesteert, is het ware Zelf. Maar vergis je niet. Wanneer je zegt, dat je het zwaartepunt hebt, maar je ziet het zwaartepunt als object, dan heb je niet het zwaartepunt van het universum als je zwaartepunt. Alleen maar erkennen, dat je het zwaartepunt hebt, is niet genoeg. Je moet verwerkelijken, dat jouw zwaartepunt met het zwaartepunt van het universum samenvalt. De ware zen beoefening is te verwerkelijken, dat je het zwaartepunt van het universum hebt. Wanneer je verwerkelijkt, dat je het zwaartepunt hebt, dat één is met het zwaartepunt van het universum, maak je de wereld één en je wordt één met de wereld. Je wordt door de wereld omarmd. Wanneer je de wereld één maakt, en jij wordt een met de wereld, dan bestaat er maar een zwaartepunt. Dus dan kun jij het niet jouw eigen zwaartepunt noemen. Het zwaartepunt heeft er geen behoefte aan zichzelf een Zelf te noemen, omdat er geen object is. Omdat het de wereld een maakt, is er geen object. Het is erg moeilijk te begrijpen, daarom heb je meer zazen nodig om het te ervaren. Wanneer deze wereld in vele miljoenen deeltjes uit elkaar valt, ontstaan er vele miljoenen zwaartepunten. Alle deeltjes hebben een zwaartepunt, maar al deze zwaartepunten hebben hun basis in het zwaartepunt van het universum. In zen taal: het ware Zelf te hebben, betekent, het zwaartepunt van het universum te hebben. Dit Zelf heeft geen object-wereld, daarom wordt het 'no-self', niet-zelf genoemd. De ware mens moet op de basis van God staan; dit Zelf wordt het heldere, zuivere Zelf genoemd.....

Het zwaartepunt te hebben, betekent, God in je handen te houden. In de menselijke wereld betekent dit: arm, rijk, goed, kwaad, mooi en lelijk, alles tezamen, in je handen houden. Wanneer in de mensenwereld je

zwaartepunt dat alles verenigt - rijk en arm, goed en kwaad, mooi en lelijk - kun je het ware Zelf manifesteren, dat los staat van alles, wat rijk, arm, mooi en lelijk is. Dit wordt de grote zen oefening genoemd. De ware zen oefening is niet alleen maar erop gericht een heilige of Boeddha of God te worden. Ook is het niet alleen op de menselijke situatie gericht. De ware zen oefening is tegelijkertijd in het zwaartepunt van het universum en in je eigen zwaartepunt te staan.....

N.B: Kyosan Joshu Sasaki, 1907-2014, was een zeer invloedrijke Zen leraar in de Rinzai traditie, die in 1962 naar de USA kwam. Ik ben me bewust dat deze leraar beschuldigd is van seksueel misbruik, dat waar gebleken is. Waarom neem ik wel een tekst van hem op in deze reader? Omdat zijn misbruik, hoe fout ook, niet betekent dat zijn bovenstaande tekst ons niet kan helpen op ons pad. Ik keur zijn gedrag af, maar niet de leraar met zijn grote kwaliteiten en mooie teksten.

### **Pamit Kichiman Reiki leraar**

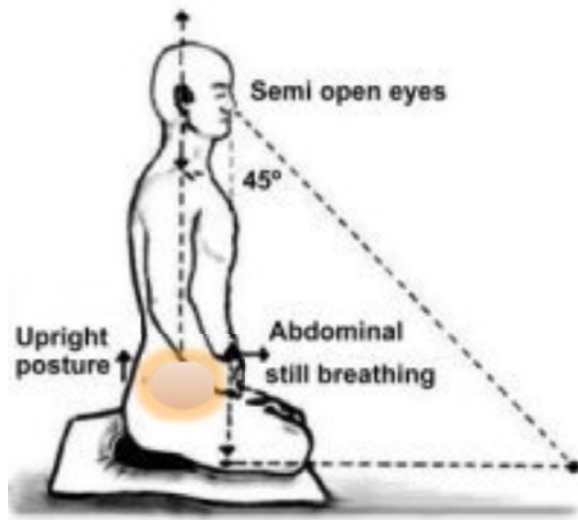
Zazen (meditation) has clearly demonstrated that with the mind's eye centered in the hara the proliferation of random ideas is diminished and the attainment of one-pointedness accelerated, since a plethora of blood from the head is drawn down to the abdomen, "cooling" the brain and soothing the autonomic nervous system. This in turn leads to a greater degree of mental and emotional stability. One who functions from his hara, therefore, is not easily disturbed. He is, moreover, able to act quickly and decisively in an emergency owing to the fact that his mind, anchored in his hara, does not waver.

With the mind in the hara, narrow and egocentric thinking is superseded by a broadness of outlook and magnanimity of spirit. This is because thinking from the vital hara center, being free of mediation by the limited discursive intellect, is spontaneous and all embracing. Perception from the hara tends toward integration and unity rather than division and fragmentation. In short, it is thinking, which sees things steadily and whole.

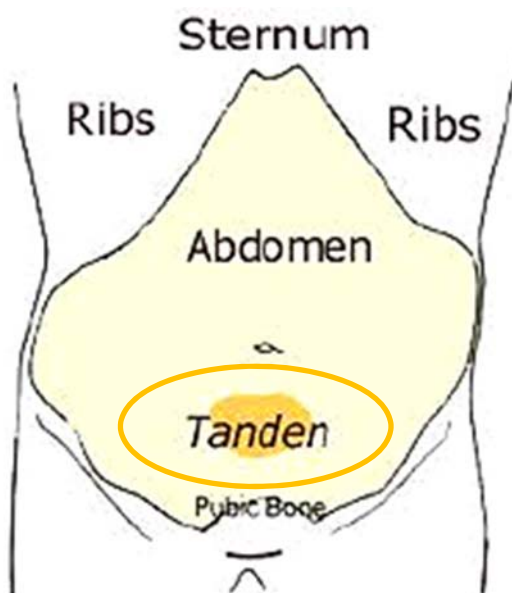
The figure of the Buddha seated on his lotus throne—serene, stable, all-knowing and all-encompassing, radiating boundless light and compassion—is the foremost example of hara expressed through perfect enlightenment.



Waar kan ik HARA vinden?



*Classic zazen posture.*



Passages van Karlfried Dürckheim

uit *Der Weg, die Wahrheit, das Leben - Gespräche über das Sein mit Alphonse Goetmann,*

Ott Wilhelm Barth Verlag (1981)

Samenstelling Nico Tydeman

Het gaat om het serieus nemen van de dubbele oorsprong van de mens: het hemelse en het aardse. Het Westen heeft hen niet waargenomen, omdat het aannam dat de hemelse oorsprong het uitsluitende gebied van het geloof is en dat alleen de aardse werkelijkheid het object van wetenschappelijke kennis en technische beteugeling van het leven kon zijn. Het Westen heeft de spirituele ontwikkeling van de mens ontmoedigd. Maar de hemelse afkomst van de mens is zijn wezen. Hij neemt in de diepte van zijn Zijn deel aan het goddelijke zijn en kan zich deze door bijzondere ervaringen eigen maken. De mens is burger van twee werelden: de ruimte/tijdelijke/geconditioneerde, die voor zijn verstand en zijn technische toegrijpen toegankelijk is, en de werkelijkheid van zijn wezen, die aan gene zijde van tijd en ruimte is en die slechts onze subjectieve, innerlijke bewustzijn ontsluit en niet het objectieve, fixerende verstand.

De bestemming van de mens is om diegene te worden die in zijn ruimtetijdelijke geconditioneerde bestaan getuigen kan van zijn boven ruimtetijdelijke Zijn. Om daartoe te geraken moeten wij vooral leren de ervaringen ernstig te nemen waardoor wij op bijzondere ogenblikken door het goddelijke Zijn beroerd en geroepen worden. Dat is de diepe zin van elke spirituele beoefening, zoals ik het begrijp: zich een inwendig worden van het Wezen door ervaringen te openen, die ervan getuigen en die ons veroorlooft het goddelijke zijn in het alledaagse te bespeuren en ervan te getuigen.

De tweevoudige oorsprong van de mens is ook voor ervaring toegankelijk. In het zijnsgevoel ervaart de mens de bron, de belofte en de opdracht van zijn leven. Hij vervult op de initiatische weg wiens aanvangspunt de

zijnservaring is en wiens werktuig de geestelijke oefening, het exercitium. Het leven geleefd als initiatische weg is het leven van de tot zijn wezen ontwaakte mens. Het komt mij voor, dat het uur gekomen is dat het Westen tot een ervaring van het Zijn een beoefening van de weg ontwaakt, die dus niet het privilege is van het Oosten. (p34-35)

Dürckheim tot Suzuki: 'Kunt U mij in twee woorden zeggen wat Oosterse Wijsheid is?'

Suzuki: 'Het westerse weten schouwt naar buiten en de Oosterse Wijsheid schouwt naar binnen.'

Dürckheim: 'Dat vind ik geen geweldig antwoord.'

Suzuki vervolgde echter: 'Wanneer men echter naar binnen schouwt, zoals men naar buiten schouwt, dan maakt men van het binnen een buiten.'

Dürckheim dacht later: 'Men moet eigenlijk leren naar buiten te schouwen, zoals men naar binnen dient te schouwen en aldus het binnen in een buiten ontdekken' (31).

De ervaring van de laatste tien jaar heeft geleerd dat de meditatiepraktijk van zen, zazen, voor de Europese mens bijzonder geschikt is en vruchtbaar. Men moet zeggen dat deze meditatie in de grond ook de westerse mens op het lichaam geschreven is (104).

Het mediteren als exercitium leidt tot niets, wanneer de in hem geoefende houding niet tot een houding in het alledaagse, dat wil zeggen een houding überhaupt, wordt. *De gronddeugd is dan de waakzaamheid om ook in het alledaagse en in alle doen, in instelling en in houding verbonden met het wezen te blijven (in Hara te blijven, arcering M.L.)* In het begin doet men oefeningen, bij het vorderen wordt men meer en meer een schouwplaats van een van zelf verdergaande oefening. Dan gaat het er niet meer om een oefening te kunnen, maar om zonder onderbreking in uw geest daar te zijn. Er is een opgewekte definitie van het begrip 'rijpen': 'de tijd die men nodig heeft vast te stellen dat men alweer in gebreke blijft, deze tijd wordt met de tijd kleiner'. (Marli: uitgedrukt in een meer hedendaags begrip: de beoefening om in Hara te zijn, doorloopt verschillende fases en gaat van

onbewust onbekwaam, naar bewust onbekwaam, naar bewust bekwaam, naar onbewust bekwaam. Kortom, in deze laatste fase is het een wijze van Zijn geworden).

Een goede, dat wil zeggen een in de diepte gegane, meditatie brengt een drievoudige werking teweeg. Men voelt zich sterk, zelfs wanneer men zwak is. Het is een kracht die zich van de natuurlijke kracht of zwakte onderscheidt. Men voelt zich in orde, zelfs wanneer alles om hem heen niet in orde is. En vooral is men vanuit de ervaring met de eenheid verbonden. Men zal dan de indruk hebben als bogen de bomen wanneer men er langs gaat, als licht hem de stenen toe en de mensen die hij ontmoet zijn hem zeer nabij. De vriendelijkheid en godheid die van hem uitgaat heeft een ander karakter als de vriendelijke gebaren anders hebben. De kwaliteit van de liefde, die uitdrukking is van het zijn, getuigd niet meer slechts van gewone menselijkheid (157).

Onder de grote meesters die wij op de weg van ons bestaan tegen kunnen komen, is de Liefde misschien de grootste. Zij is de sterkste tegenstander van ons hoogmoedige wereld-ik in eenvoudigweg loslaten en overgave, het vruchtbaarste veld voor de ervaring van het zijn. In de liefde wordt het numineuze in een diepte ervaren die de geheelheid van de persoon raakt. Liefde is vooral de eenheid voelen. Het leven is vol van kleine ogenblikken waarin wij één worden met dit en dat: met dingen, planten, dier en mens, soms ook met God. Er zijn zoveel gelegenheden waarin wij ons bewust kunnen worden van een 'geraakt worden door het zijn'.. Ook wanneer iets dat ons lief is, niet hier is of wanneer wij van iemand met wie wij verbonden zijn, gescheiden zijn; wanneer wij een onvervulde wens, hebben om te beminnen of bemind te worden, of wanneer we eenzaam zijn. - in de grond, wanneer een verlangen ons kwelt en onze liefde daarmee verhindert te stralen, lijden wij onder een ontologische ellende, toch kunnen wij ook juist dan door het goddelijke aangeraakt worden (185).

## **HARAGEI** - de kunst of het beoefenen van het gebruik van Hara

Hara: een verbindende schakel tussen zijn voorbij tijd en ruimte en ons bestaan in ruimte en tijd.

Haragei: een verfijnde, gevoelsmatige kunst in menselijke interactie, gaat samen met innerlijke rijpheid, shibumi. Shibumi communiceert door zichzelf.

Haragei: de kunst van het wachten op het 'juiste'.....  
doen, niet-doen, actie, laten, spreken, zwijgen, aanwezigheid, weggaan,  
Kan alleen ontwikkeld worden door in te huizen in het lijf,  
te wonen in de buik, en vandaar in het hele lichaam aanwezig te zijn.  
Ontwikkeling van 'gut feeling'.

Uitingsvormen van Haragei, o.a:

- ritueel
- bloemschikken
- martial arts
- theeceremonie

