



zitten als een berg in

**HARA**

het dragende midden van de mens

**Illustratie voorkant**  
*Berg Putucusi, Peru*

In de Andes traditie is er geen scheiding tussen wil en liefde, deze kunnen slechts gezamenlijk ingezet worden in de kracht van de geest en de kracht van het lichaam (Munay). Vanuit het gecentreerd zijn de moed te hebben de werkelijkheid, inclusief jezelf, waarlijk te zien. En dit doe je samen met anderen, als de verschillende instrumenten in een orkest, die met elkaar prachtige muziek maken.

*Mountains: stillness of practice and movement of life*

Joan Halifax Roshi

# INHOUD

Introductie	5
Zen	6
HARA	8
Het relatieve van ons menszijn	12
o vertrouwen	12
o grenzen	14
o innerlijke ruimte	16
o plek innemen	18
Biografie Karlfried Graf van Dürkheim Samenstelling Nico Tydeman	20
<i>Passages uit Hara - het dragende midden van de mens</i> Samenstelling Nico Tydeman	24
Haragei	34
Eenheid van lichaam en geest Gebaseerd op het werk van Sato Tsuji	37

## Geschreven en samengesteld door

Marli Lindeboom  
(januari 2015)

## Bronnen

- *HARA* van Karlfried Graf von Dürkheim (1974)
- Reader *HARA* van Sensei Nico Tydeman
- *Levenslust en Levenskunst* van Frans Veldman (2007)
- *De leer van het lijf* van Sato Tsuji
- 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:

- o besteden we 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

Zen betekent letterlijk mediteren of ZITTEN. De boeddhistische zenbeoefening is erop gericht de werkelijkheid te zien en te ervaren zoals deze is, zonder begrippen, ideeën, opvattingen, pijn of verleden voor de directe ervaring van het moment te schuiven. Het zenboeddhisme staat voor de 'leer van het hart van de Boeddha'. Uitgangspunt is dat we in een staat van verwarring, klampen en onvrede leven als we zijn **afgescheiden van onze oorsprong**.

Deze staat van zijn wordt in het boeddhisme **dhukka** genoemd; we zijn aan het **overleven** en dat is **niet-vrij, niet-verlicht** zijn. Dat is een leven dat gekenmerkt wordt door een starre houding van voorkeur en afkeer, met een bewustzijn waarin de wereld gevangen is en vervormd wordt door vooroordelen en concepten. De mens leeft dan als een blok ijs waartoe weinigen echt toegang hebben en waarop alles en iedereen zich stuk bijt. Of hij leeft in de aanpassing aan anderen, zonder rekening te houden met zijn eigen grens.

Het zo eenvoudige **zazen**, 'zitten in aandacht' is het zitten in **HARA**, het dragende midden. In de praktijk is dit simpele zazen vaak zo moeilijk. Zazen wakkert een vuur aan, dat ons ontdooit, ons ontvankelijk maakt en ons laat herkennen hoeveel we gevangen zitten in ons denken, onze controle. Het leert ons ook verbonden te blijven.

Zen leidt niet tot iets nieuws, zen ontsluit wat er is. Het beoogt uitsluitend de controle en weerstand op te geven, zodat we ons kunnen overgeven aan de natuur van het bestaan. Dan kunnen we ontdekken dat de schepping in onszelf ontspringt, in elke bezigheid, met elke gedachte en gemoedstoestand. Dit ervaren brengt innerlijke rust en een natuurlijke vrijheid (**ontwaken = sambodhi**).

Dit ontwaken wordt wel vergeleken met het bereiken van de top van een berg vanaf welk punt je in een ongewoon helder ogenblik de werkelijkheid aanschouwt. Niet langer drijf je als een dode vis mee met de stroom. Je bent nu als het ware de stroom die het bestaan is. Na deze bevrijdende ervaring volgt de afdaling van de berg, de lange weg waarin je de ervaring van het ontwaken in je leven inslijt en je deze tot in jouw vezels eigen maakt en manifesteert. Dan kan de onbegrensde aard jouw dagelijkse bewustzijn binnen stromen en dit beginnen om te vormen. Ontwaken betekent niet dat je een ander of beter mens wordt of dat je jouw gedachten, stemmingen en gevoelens uitwist of negeert. Het betekent dat je je **'oefent'** om in contact met een ander en met de wereld **aanwezig** te zijn.

Om op deze manier aanwezig te kunnen zijn, vraagt een ontvankelijkheid om de ander/ de wereld te ontmoeten en jezelf te laten kennen. Met respect voor een ander en jezelf. Zodat je, zoals zenleraar Nico Tydeman zegt, 'de best mogelijke bijdrage aan deze wereld maakt waartoe je op dit moment in staat bent'. Daar hoort dus ook bij dat je je kan en mag terugtrekken.

Zen ontkent niet het belang van het intellect voor het dagelijkse leven, maar het is er zelf niet door te vatten. **Ervaren ligt nu eenmaal voorbij willen en weten**, zoals zenleraar en filosoof Maurice Knegtelt zegt. Ik zou er zelfs van willen maken: **ervaren ligt vóór én voorbij het willen en weten**.

Zen spoort mij er vooral toe aan het idee van 'ik', van mezelf en mijn bestaan te doorgronden. Dit betekent voor mij met name het loslaten van controle. Dan pas kan mijn ware aard zich tonen.

ooit dreef iets mij naar het kussen  
noem het onrust  
noem het verlangen  
om thuis te komen

wil is nodig  
om te beginnen  
wilskracht om vol te houden  
en door te zetten

van behoefte om de leegte te vullen  
groeit het uit tot liefde  
om de leegte te omarmen  
ook doe ik soms een dutje

het alchemistisch proces gaat voort  
simpel zittend op het kussen  
ontvangend ontvankelijk zijn  
dompel ik onder.....

een zin van Dogen  
dringt dieper door  
in nog niet ontvouwde plooien  
van mijn Zijn

Marli

## HARA

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

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.

*HARA, het dragende, de alles doorstromende eenheid van het leven, waar ons gewone bewustzijn ons van scheidt. Dit terug te vinden is de oefening.*

Hara is Japans voor 'buik', in de zin van 'het juiste zwaartepunt', de oorspronkelijke eenheid van het leven. In dit midden vinden we de ware eenheid van lichaam, ziel en geest. In Hara ervaren we stilte, kracht en vervulling. Hara vinden we door het aangereikt te krijgen, en dat aanreiken kan via het direct na de geboorte aangereikt krijgen door een ander, later in het leven alsnog aangereikt krijgen door een ander (in al dan niet direct contact), via transmissie of via inspiratie en vast nog via andere wegen.... Het er-kunnen-blijven en het versterken ervan kan alleen door beoefening. Von Dürckheim geeft praktische oefeningen, gebaseerd op de zentraditie.

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.

*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 eerst onrust, gevoelens, emoties, vervolgens interpretaties, beelden, storingen, stemmen in het mentale, 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 .....*

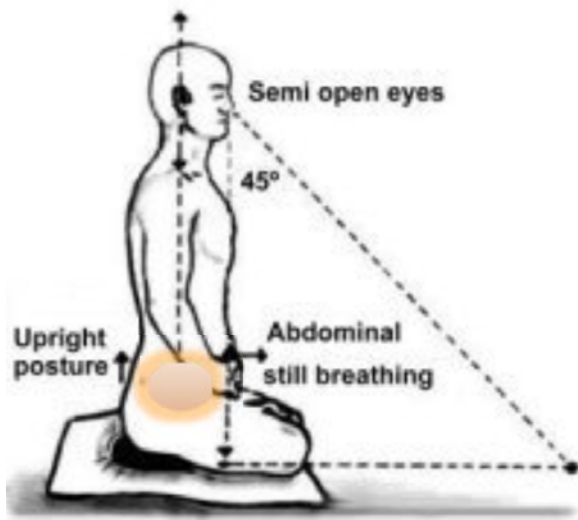
'Niet ik adem, maar het ademt in mij' is een uitspraak van Dürkheim, die Zen leraar Nico Tydeman overgenomen heeft. Het geeft het wegvallen van de splitsing tussen het lichaam en de wil aan.

*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.*

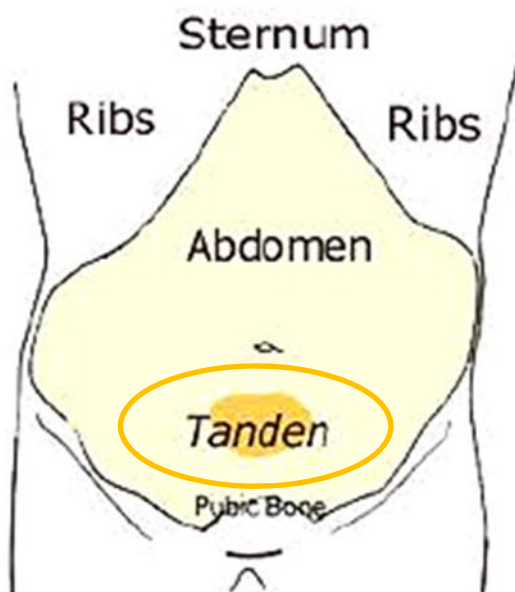
Als je in dat midden bent waar woorden bij horen als stil, leeg, helder, zijn in het moment, verbonden, geen gedachtes, gevoelens, gewaarwordingen, enz. dan ontwikkel je het weet hebben van de juiste maat, de juiste leefwijze, het juiste spreken, enz. Daar hoeft je niet over na te denken, maar het 'slechts'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

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

Waar kan ik HARA vinden ?



*Classic zazen posture.*



**Koan**

Mumonkan nummer 12: **Zuigan's Meester**

Iedere dag riep meester Zuigan naar zichzelf, "Hé, meester!"

En hij antwoordde: "Ja?"

"Ben je ontwaakt?" vroeg hij dan en hij antwoordde: "Ja, dat ben ik!"

"Laat je nooit in de war brengen door anderen!" "Nee, dat zal ik niet."

**Het relatieve en het absolute: mens-zijn**

dualisme en niet-dualisme

***\*1 Het Ware Zelf, integreert en transcendeert beiden,  
het dualistische en niet-dualistische***



***\*2 Het dualistische zelf***

***\*3 Het niet-dualistische***

## HET RELATIEVE VAN ONS MENS-ZIJN

### Vertrouwen

Een mens heeft van nature behoefte aan contact met zijn medemens. We zijn vanaf aanvang van het leven ontvankelijk voor nabij en warm, 'huid-op-huid' contact. **Én** we zijn hier **ook zeer** afhankelijk van. Voor een baby die dit warme, nabije contact krijgt, draagt dit bij aan het ontwikkelen van de tast. Levenslust, het vermogen om te genieten van het goede van het leven, kan zo ontstaan. Vanuit levenslust volgt een onbevangen plezier om de wereld, een ander mens te ontmoeten.

Om de behoefte aan dit contact te vervullen dient het jonge mensje omringd te zijn door de intieme aanwezigheid van dierbaren. Intiem wil zeggen 'in de persoonlijke leefsfeer komend'. Frans Veldman, grondlegger van de haptonomie, zegt in zijn boek *Levenslust en levenskunst* dat intimi-mensen zijn:

- die hem na staan en op wie hij zich in affectieve genegenheid kan richten, naar wie hij zich kan toewenden, met wie hij zich kan identificeren.
- in wiens bijzijn hij zich mag 'blootgeven', maar evengoed ook een zekere afstand mag bewaren.
- aan wie hij zijn volle vertrouwen zal kunnen schenken en bij wie hij zich in een liefdevol-bevestigende sfeer welkom en aanvaard weet.
- door en bij wie hij zich zeker voelt en veilig weet.
- door wie hij zich geliefd voelt en die hem leren zich – in wederkerigheid – affectief te openbaren.

Als je dit bovenstaande allemaal gekregen hebt, kun je een persoonlijke kring opbouwen van mensen bij wie je heel dichtbij kunt zijn, met wederzijds genegenheid en vertrouwen. Het zijn mensen voor wie je je volledig kunt openstellen, oprecht en zonder masker.

Echter, velen van ons hebben dit helaas (veel) te weinig of helemaal niet gekregen. Het basale **onbevangen** gevoel van je kunnen, mogen en durven openen voor een nabij contact met een ander mens heeft dan niet kunnen ontstaan. In plaats daarvan ontstond een afwerende, gesloten, **bevangen** houding. Dit heeft veelal eenzaamheid als gevolg en een hoop geworstel in het leven. Dit weerspiegelt het verlangen naar alsnog de warme nabijheid én (grote) angst ervoor. In meer of mindere mate kent ieder mens dit allemaal.

In onze maatschappij bestaat er heel erg veel pseudo-intimiteit (bijvoorbeeld, op TV) en intimidatie. Het begrip 'intimiteit' wordt misbruikt voor elke gedeeltelijk of geheel op seksualiteit gerichte ontmoeting. Daarmee verdwijnt het prachtige van werkelijk oprechte tederheid en intimiteit steeds meer uit de maatschappij (verharding). Er bestaat een verwarrende associatie van tederheid met erotiek.

Onder intimiteit kun je verstaan:

- de manier waarop een mens vrij en onbevangen, zelfstandig, zichzelf kan zijn.
- de specifieke expressies en gebaren die bij handelingen of gedragingen horen die gericht zijn op het contact met de ander en een appèl doen op wederkerigheid, gericht op een samen-zijn.
- de oprechte innige vertrouwdheid, waarin een mens zich kan laten zien en voelen. Intieme toenaderingen die hier niet onder vallen, horen tot de pseudo-intimiteit. Een voorbeeld hiervan is het 'zich intimiteiten veroorloven': ; intimiteit ontaardt hier in een soort gewelddadig, vernederend, kwetsend en/of eisend afdwingen. Een dergelijke benadering wordt gekenmerkt door een op zichzelf gericht zijn, daarmee de ander in zijn persoon-zijn ontkennend. Een dergelijke benadering geeft geen enkele blijk van tact. Hierbij is geen sprake van intimiteit, maar van intimidatie. Dit komt heel veel voor ..... en als jij dan de ander een grens aangeeft, loop je ook nog het risico dat wordt gesteld dat jij 'je aanstelt', preuts doet, enz enz.

We kunnen het niet overdoen in het leven, wel inhalen. Door de ervaringen opgedaan in het leven is het daarbij dan zo wezenlijk dat we zelf onze grenzen goed leren kennen, leren herkennen en durven uit te spreken. Vanuit respect voor onszelf én zonder de ander af te wijzen! Wat een levenskunst is ook dat ..... om op die manier te kunnen blijven voelen of we een ander mens, die betrouwenswaardig voor ons voelt, wat dichterbij kunnen laten komen. Om geraakt te durven worden door een nabij en warm contact, luisterend naar ons eigen tempo en onze eigen maat. Om zo te gaan herkennen wanneer een warm en nabij contact gebaseerd is op wederkerigheid, op ontmoeten zonder te claimen, te manipuleren of af te wijzen. Om ook te gaan herkennen wanneer een intimiteit opgelegd of afgedwongen wordt of nooit werkelijk gegeven. Om dit alles onderdeel te laten worden of zijn van onze levenskunst is het zijn & blijven in HARA , ook onder druk, onontbeerlijk.

Vrijwel ieder mens, hoe weinig affectief bevestigd ook, herkent of een ander het goed met hem voor heeft, of er aandacht en warmte in het contact is, en of de ander oprecht is. Het doet ons goed om dit te (leren) herkennen en te waarderen; zelf ook zo te leren

zijn in het contact met anderen; te mogen herkennen als het er (helemaal) niet is en keuzes te maken (b.v. een contact verbreken).

## **Grenzen**

Wat is een grens? In de Dikke Van Dale staat:

1. een denkbeeldige lijn die twee gebieden scheidt; en
2. hoeveelheid, waarde die niet overschreden mag worden.

### Ad 1.

Soms zijn grenzen heel duidelijk en strak, zoals bijvoorbeeld, de strepen op de weg, de lijnen op een sportveld, een heg tussen twee tuinen, een muur en een slagboom. Deze grenzen zijn door mensen aangelegd voor bescherming, structurering, ordening, duidelijkheid, privacy, etc. We hebben daar onderling afspraken over gemaakt. Er is wetgeving en er zijn scheidsrechters, en ook duidelijke sancties, als men zich niet aan de afspraken houdt.

In de natuur is een grens vloeiender, ronder, beweeglijker, zoals de overgang van zee naar land, van woestijn naar grasland van een dorp naar het platteland, van het centrum van een stad naar de buitenwijken, waar de natuur weer meer aanwezig is, en zoals de oevers van een meanderend riviertje.

### Ad 2.

'Een hoeveelheid, een waarde die niet overschreden mag worden' – dit is een mooie omschrijving, die door (vrijwel) ieder mens diep gevoeld zal worden als waarheid, als kloppend, maar.....welke waarheid??? Wiens waarheid???? En waar blijft het respect voor jezelf en voor een ander als je je grenzen aan moet geven? Hoe doe je dat? Jezelf niet in de steek laten (= niet HARA verlaten) als je een grens wilt of moet aangeven, maar ook zorgvuldig omgaan met een ander, als je dat doet. Dat is een hele grote Kunst, een levenskunst. En als je in HARA bent, dan kun je dat 'als vanzelf' doen zoals aangegeven in het achtvoudige pad. En als het 'mis' gaat, kun je (h)erkennen, herstellen, loslaten en weer opnieuw verder gaan met zoveel als mogelijk leven in HARA.

Hoe weet je nu dat je aan een grens bent? Welke signalen zijn er om dit te realiseren?

In de taal zijn er signalen, die vaak prachtige zegswijzen/ spreekwoorden zijn, zoals:

- ik loop tegen een muur; en
- die persoon heeft ook een bord voor zijn kop.

Mijn zintuigen helpen:

- ik ruik de zee;
- ik hoor de geluiden van een stad;
- ik proef de voor mij vreemde smaken van een buitenlandse gerecht;
- ik zie dat het landschap verandert van karakter; of
- ik voel dat er iemand te dicht bij komt.

Mijn lijf reageert, en als ik aanwezig ben in mijn lijf, in Hara ben, dan neem ik dat waar: er gaat iets open, er gaat iets stromen, of het verkrampst van binnen, ik krijg het benauwd, pijn in mijn buik, enz.

Kortom: bewust worden .....

In de baarmoeder zijn we grenzeloos. Het ongeboren kind is symbiotisch verbonden met de moeder door de navelstreng. Na de geboorte wordt de navelstreng doorgeknipt - als het goed is ook emotioneel - en is het kind een eigenstandig wezen, ook al heeft het nog geen weet van (lichaams)grenzen. De rest van ons leven zijn we bezig met grenzen. Grenzen verkennen, herkennen, erkennen, opzoeken, uit de weg gaan; de overgang ervaren van verdrietig, bang of boos worden, en er gefrustreerd door raken. Heel veilig en verbonden kunnen voelen bij (groot)ouders, een broer of zus, een partner; eenzaamheid voelen bij het gemis van een partner of juist eenzaamheid in een partnerschap, enz. enz.; tot we bij het overlijden weer een grens overgaan (naar ..... ?).

Door sociale codes, die per cultuur verschillend zijn, wordt bepaald hoe dicht we een ander kunnen naderen in verschillende situaties. In onze cultuur kennen we een intieme afstand (omhelzing, een kind op schoot), een persoonlijke afstand (hand schudden), een sociale afstand (samenwerken, receptie) en een publieke afstand (lezing in een zaal). En hoe doen we het dan als we met vreemden in een volle lift staan? Kunnen we de ruimte delen of trekken we ons terug? Sluiten we ons af van onze omgeving? Of 'moeten' we wat zeggen omdat de stilte te groot wordt en het ongemakkelijk voelt? Of nemen we teveel ruimte in en hebben we geen tact voor de ruimte van een ander?

Contact tussen twee mensen vindt plaats óp de grens. Daar voel je jezelf én je voelt de ander. In dit contact wordt uitgemaakt hoe dicht je de ander wilt toelaten en hoeveel (ruimte) van jezelf je wilt delen. Wanneer je voorbij de grens gaat, dan valt de grens weg en valt de aanwezigheid van jezelf en de ander samen, dan is er sprake van intimiteit (binnen = buiten, onderscheid valt weg, alles is met alles verbonden).

Voor-bewust is er al die innerlijke reactie van dichterbij willen of weg willen. Je krijgt te maken met een gevoel van 'ja' of 'nee', van lust of onlust. Van dichterbij willen komen of verderaf willen zijn. De hele dag door speelt dit openen en sluiten, en de adem volgt. Dit

ademen is de grondbeweging van leven, of je het nu wel of niet bewust bent. Dit hoort bij onze menselijke natuur (het relatieve). Openen en sluiten hebben beide hun kwaliteit, en zijn beide nodig. Een probleem ontstaat als je je niet kunt openen, terwijl je daar misschien wel naar verlangt (je verkeert dan in een isolement) of je niet kunt sluiten als je daar behoefte aan hebt (overprikkeling, stress, angst om alleen te zijn). En een probleem ontstaat ook als je je grenzen niet aan kunt geven. Dit kan zo zijn omdat je ze niet (her)kent, of nooit geleerd hebt om voor jezelf te spreken of voor jezelf op te komen, of bang bent een ander te kwetsen, enz enz . Een ander probleem ontstaat als je zo gehecht bent aan je eigen basale reacties dat je niet meer anders kunt, durft en wilt dan die bepaalde reactie te geven.

In het naderen, genaderd worden, raken, geraakt worden, enz. is ook sprake van een eigen tempo en een eigen temperament, van jezelf en van de ander, over en weer. Je kunt geraakt worden door een ander, even moeten stoppen, tijd nodig hebben. Een ander kan veel sneller zijn. Dikwijls doet een te snel openen van de één een ander juist wat sluiten. Een erg langzaam, aarzelend naderen kan een ander ook doen sluiten.

Het is prettig als deze grenzen duidelijk zijn voor jezelf én als je duidelijk kunt zijn in het aangeven van deze grenzen aan een ander. Dan kun je je vrij bewegen binnen deze grenzen en de overgangen. Kortom: in het contact met mensen.

### **Innerlijke ruimte en ruimte om mij heen**

Als een mens zich op zijn gemak voelt bij een ander mens, dan voelt hij ruimte om zichzelf te zijn en om samen de ruimte te delen. Er is een gevoel van **veiligheid** en dat betekent dat hij zich niet anders hoeft voor te doen dan hij is, hij voelt zich geaccepteerd met zijn kwaliteiten én met zijn 'fratsen'. In zijn lijf voelt het **aangenaam**: zacht, warm en rustig - zo voelt het om in Hara te zijn. Hij is graag in gezelschap van die ander. Er is bij beiden sprake van **ontvankelijk** zijn voor elkaar.

Dit zal merkbaar zijn aan: de ogen (open, gericht op de ander, zacht), de stem (zacht, rustig), de houding (luisterend, gericht zijn op elkaar, ontspannen), gebaren (bedoeld voor de ander), en ook aan de kleur van iemand (doorbloed). In zo'n ontvankelijk contact **bevestigen** mensen elkaar in hun **bestaan en zijn**. Er zal steeds meer veiligheid en vertrouwen in elkaar kunnen ontstaan. Dit heeft dan te maken met een **onvoorwaardelijkheid**. Dit is een diepgevoelde ervaring, waarbij ze er zonder twijfel op vertrouwen dat de ander er voor hen zal zijn, voor zover mogelijk. Wanneer mensen zo'n ervaring of gevoel delen is er letterlijk (geografische) afstand mogelijk, elkaar een tijd niet zien, want het contact is opgeslagen en wordt megedragen. Dit hoeft niet



steeds bevestigd te worden. Dit is een grote rijkdom en, bij ontbering hiervan, is het doorgaans het diepste verlangen van een mens om dit alsnog te vinden.

In een eerste ontmoeting met een ander mens wordt heel veel gevoeld en opgeslagen: in de nadering, in de handdruk, in het oogcontact, in de woorden, in het horen. Als er niet een open bereidheid is om de ander te ontmoeten (maar het wordt gevoeld als een 'verplicht nummer', waarbij gevoelens geveinsd worden en dus onecht zijn) dan zal dat direct een reactie in het lijf oproepen. Deze reactie is voor-bewust en gaat voor het denken uit, en is er onmiddellijk. Dit is voelbaar in het lijf voor de mens zelf (mits bewust) en zichtbaar en hoorbaar voor anderen, namelijk in de ogen (afwezig, wegstarend, ontwijkend, gesloten, verveeld, hard), de stem (hard, hoog, snel, onrustig), de houding (niet gericht zijn op de ander, gesloten, wegdraaiend), gebaren (druk, onrustig, afleidend) en in kleur (wit, grijs, of juist erg rood).

Natuurlijk kunnen we niet de hele dag en altijd open staan voor het contact met een ander mens. Dat zou niet gezond zijn. Het probleem komt met het veinzen, net doen alsof, aanpassen, verzetten of verdwijnen.

Als er voldoende innerlijke ruimte is, een gevoel van eigenheid, een verbonden zijn met zichzelf, kortom een onvoorwaardelijkheid voor zichzelf, dan kan en mag je kiezen. Of je behoefte hebt om alleen te zijn. Met wie je contact wil, hoe lang, hoe diep. Dan hoef je niet te veinzen, te doen alsof. Én als vanzelf gebeurt dit dan met respect voor de eigenheid van de ander. Als je zo in HARA kunt zijn, leven en beleven, dan kun je het ook aan om (al dan niet tijdelijk) in omstandigheden te 'moeten' zijn met anderen, waarbij je open kunt blijven naar jezelf (in HARA blijven).

Als de relatie met een ander mens prettig is, plezierig en warm, dan is het makkelijk om de relatie in stand te houden en te onderhouden. Er wordt dan wederzijds een appèl gedaan om het contact aangenaam te houden en er wordt door beiden in geïnvesteerd. Maar als de relatie verandert, wat dan ..... Durf je dat aan te geven? Hoe doe je dat? Hoe is het met de zorgvuldigheid, naar jezelf en naar de ander. Kun je een relatie afronden, beëindigen, kun je zeggen: 'het is goed geweest'. Hoe zelfstandig kun en durf je te zijn? Mogelijk word je erg teruggeworpen op jezelf, en hoe is dat voor je? Hoeveel kun je je gedragen voelen in je midden, hoeveel durf je te vertrouwen op de leegte, zowel in het relatieve als in het absolute.

In **zelfstandigheid** kun je vertrouwen geven, aan een ander en aan jezelf. Je kent je eigen grenzen en kunt die ook aangeven. Doordat je beschikt over een eigen innerlijke

ruimte kun je onderzoeken, exploreren en uitvinden wat van waarde is voor jou. Je bent aanspreekbaar en verantwoordelijk voor jezelf, en beschikbaar voor een ander.

Als we als kind een dergelijke zelfstandigheid niet meegekregen hebben, dan is het een hele klus om dit in het leven alsnog te verwerven. Eerst de weg om te mogen en durven voelen wie jij zelf bent, wat goed voelt voor jou, wat jouw temperament is, jouw tempo, jouw smaak. Dit schept veiligheid: het opbouwen van een 'gezond' ego is absoluut nodig om het vervolgens ook te durven en kunnen loslaten. Een gezond ego is doorgaans niet het probleem, wel het gehecht zijn en niet kunnen loslaten van ons rationele, 'rechnende Denken' (Merleau-Ponty: filosoof van het niet-wetende weten). En hoe doe je dat vervolgens in het contact met andere mensen: jezelf zijn én je ruimte bewaren, zowel je innerlijke ruimte als de ruimte om je heen (eigenheid). En met het aangaan en onderhouden van relaties (intimiteit) en, tot slot, met de groei naar volwassenheid (zelfstandigheid)? Voor hen die de Zen weg gaan, is het durven, kunnen en mogen loslaten van het ego om te leven in HARA daarbij nog een aanvullend element.

## **Je plek innemen**

De eerste voorwaarde om je plek volledig in te kunnen nemen, is een gevoel hebben dat je er mag zijn - onvoorwaardelijk ervaren is een heel groot goed, dat meestal beschreven wordt als 'thuis komen' of 'heel zijn'.

Zazen, het zitten op het kussen, de kern van Zen, is een weg om in HARA te komen en te blijven. Het is de beoefening om jezelf onvoorwaardelijk te aanvaarden zoals we zijn, door het herkennen en accepteren van wel/niet aanwezig zijn, afdwalen, suffen, denken, willen vasthouden, willen veranderen, niet willen voelen, enz enz.

In mensen die 'op zoek gaan' is een verlangen geboren, gewekt om thuis te komen, en heel te zijn. (Ook wij horen hierbij, anders zaten we hier niet.) Het is een fundamenteel verlangen. Dit kan alleen maar gebeuren door alsnog bevestigd te worden in ons 'er mogen zijn', onze plek in te mogen nemen, met alles wat en wie we zijn, dus ook met onze 'schaduw' kanten (MARA). Dat is een bevestiging tot diep in ons wezen. Soms is één keer voldoende om het zaadje diep in ons genesteld te weten en het vertrouwen te kunnen voelen dat het verder zal gaan ontkiemen en groeien (het zich openen naar leven, naar 'Groot Vertrouwen', naar natuur, naar een ander mens). Meestal is het veel vaker nodig ..... net zolang tot we het werkelijk gaan voelen, geloven en vertrouwen, en we uiteindelijk blijvend kunnen verwijlen in HARA.

Iedere keer dat we in HARA zijn, kan het ook schuren langs de pijn van het gemis. Dat kan niet anders, want die pijn is groot. Pas als het gat van het gemis zich laat en gaat vullen, dan hoeven er geen tranen meer te vloeien, hoeft er geen angst en verwarring meer te zijn, geen vastklampen aan, geen 'moeten' veranderen, geen oplossen. Dat is bevrijding .....

En daarom gaan we steeds weer op het kussen zitten, in stilte .....

In de vier bovenstaande artikelen over *vertrouwen, grenzen, innerlijke ruimte* en *plek innemen*, wordt het wezenlijke van 'in Hara zijn' in de relatieve wereld beschreven. Hara reikt ook veel verder, het is de poort naar de transcendentie van het absolute.

## **BIOGRAFIE Karlfried Graf von DÜRCKHEIM**

(1896 - 1988)

Samenstelling Nico Tydeman

Karl Friedrich Alfred Heinrich Ferdinand Maria Graf Eckbrecht von Dürckheim - Montmartin is de oudste zoon en stamt uit een oud adellijk geslacht van graven aan vaderszijde en van officieren, Pruisische ambtenaren en diplomaten aan moederszijde. Hij heeft een joodse grootmoeder. Hij groeit op in het landgoed van het slot Steingaden. Dürckheim kent als kind reeds wat hij later zou noemde: de grote ervaring. Op 14-jarige leeftijd verhuist hij naar Weimar, waar het thuis open huis is voor kunstenaars, zoals Walter Gropius, Paul Klee, Wassily Kandinsky, e.a. In 1914 breekt de oorlog uit en neemt hij gedurende de gehele oorlog dienst. Hij is ook in Verdun. 'De dood bleef gedurende de gehele oorlog mijn dagelijkse begeleider.' De dood als de ervaring van het grotere leven.

Na de oorlog verlaat hij het leger en richt zich op antirevolutionaire activiteiten. Hij studeert nationale economie aan de Universiteit van München. Dürckheim ontmoet zijn toekomstige vrouw, Enja von Hattenberg. Hij ontmoet ook de socioloog Max Weber, de dichter Rilke, de sinoloog Richard Wilhelm, de filosoof en psycholoog Ludwig Klages en de priester, theoloog en filosoof Romano Guardini. De vraag naar de nieuwe mens!

Een tekst uit de Loa Tze treft Dürckheim: " En toen gebeurde het: bij het horen van de elfde spreuk sloeg de bliksem bij mij in. Het voorhang scheurde en ik was verwacht. Ik had HET ervaren. Alles was en was nog niet, was deze wereld en tegelijk doorschijnend op een andere. Ook ik zelf was en was tegelijk niet. Was vervuld, betoverd 'aan gene zijde' en toch geheel en al hier, gelukkig en als zonder gevoel, verweg en tegelijk diep binnen in de dingen. Ik had het ervaren, waarneembaar als een donderslag, helderlicht als een dag vol zon; en dat was waar, geheel en al onvatbaar. Het leven ging verder, het oude leven en toch was het het oude niet meer. Smartelijk wachten op meer 'Zijn', op vervulling van een diep gevoelde belofte. Tegelijk gewin aan kracht en het verlangen naar een verplichting, tot wat?" (88).

Dürckheim wijdt zijn gedachten aan transparant worden en aan het werk van Meister Eckhart. Hij is onderdeel van de gemeenschap van het "Quadrat" en heeft interesse in de Geestelijke Oefeningen van Ignatius. Hij heeft kritiek op de wetenschappelijke benadering en de nadruk op de kwantiteit. Dürckheim studeert af als Doctor in de filosofie. Hij trouwt in 1923 en zoekt verder naar de betekenis van de dieptepsychologie. Dürckheim wordt assistent hoogleraar te Leipzig. Hij krijgt problemen met zijn

proefschrift vanwege zijn verzet tegen de louter experimentele psychologie. In 1930 promoveert hij toch. Het slot Steingaden, waar hij zijn jeugd door heeft gebracht, gaat verloren.

In 1933 is Dürckheim, een niet-ariër, lid van de SA (paramilitairen). 'Een nazi was ik niet, maar ook geen anti-nazi.' Dürckheim is zich bewust van het gevaar van het heelheidsdenken, om dit ideologisch te misbruiken. Men keerde de idealen van de Verlichting om (117).

Dürckheim krijgt een uitnodiging van Rijksweg naar Zuid-Afrika te gaan voor een conferentie over opvoeding. Hij aanvaardt de opdracht, wat een grote identificatie betekent met de Partei. Dürckheim was dus niet alleen maar slachtoffer van de Partei. Zijn 'Wandlung' (transformatie) gebeurde daar waar de ervaring tot een bovennatuurlijk Zijn aan het licht treedt, die de zin van het leven 180 graden keert. Dürckheim mist een kritische distantie ten opzicht van de Volksraad-ideologie en is van mening dat opvoeding is geboden aan Duitsland. In 1935 is hij medewerker van het bureau (Joachim von) Ribbentrop en werkt o.a in Engeland. Hij kan de stemming jegens Duitsland peilen en Duitsland goed op de kaart zetten.

In 1937 keert het tij in Engeland. Dürckheim raakt overbodig en wordt weggepromoveerd naar Japan. Hij gaat de geestelijke grondslagen van de Japanse opvoeding onderzoeken. In 1938 maakt hij zijn eerste reis naar Japan. In zijn dagboeken toont hij zich een nauwkeurig waarnemer van het Japanse alledaagse leven. Hij ontdekt zen (thee, bloemschikken), een cultuur van het innerlijke verticale. Dit alles gebeurt terwijl zijn geloof in nationalistische en volkse idealen onveranderd is. In 1939 breekt de Tweede Wereldoorlog uit. Zijn vrouw Enja overlijdt, evenals zijn 81-jarige vader.

In 1940 maakt hij een tweede reis naar Japan. Als contactgrage cultuurdiplomaat maakt hij vele vrienden. Hij hoort meer over zen, vooral over het boogschieten. Vanaf 1941 raakt hij geïsoleerd vanwege de oorlog, terwijl Japan bezit neemt van heel Oost-Azie. Dürckheim juicht dit toe. Hij publiceert in Japan een klein boekje met de titel "Meester Eckhart", dat onder meer het werk van Eckhart en zen bespreekt. In Duitsland gaat het laatste restje familiegoed verloren. Tot Dürckheim dringt langzaam iets door van een bovenvolks satori (eenheidservaring).

Op 16 oktober 1945 wordt hij krijgsgevangene genomen. Ondanks de moeilijkheden in de cel raakt hij vertrouwt met de stilte en de doorgaande beoefening van zazen, waardoor hij urenlang stil kan zitten. In mei 1947 keert hij terug naar Duitsland (172). Zijn moeder was inmiddels in behoeftige omstandigheden terug gegaan naar

Steingaden en leeft door leed en teleurstelling getekend. Dürckheim realiseert zich dat hij op een nulpunt is gekomen. Hij heeft een beslissende ontmoeting met Maria Hippus-Winterer. Rond haar bestaat een therapeutische kring.

Dürckheim gaat verder met Ursula von Mangoldt. Zij nodigt hem uit voor spreekbeurten en om een boek te schrijven voor haar uitgeverij over Japan en de Cultuur van de Stilte. Dürckheim verdiept zich in het werk van de Duitse filosoof Herrigel, dat vanaf 1947 invloed heeft op hem. Herrigel schreef een boek *Zen and the art of archery*. Het wordt duidelijk dat de geest van zen niet alleen oosters is. Ook leest Dürckheim het werk van Todtmoos-Rütte, een psycholoog in de existentiële-psychologische Bildungs- und Begegnungsstätte, de leer van de initiatische weg via vier zuilen:

1. *Dieptepsychologie*: het werk van Jung, de integratie van het ware zelf met het wereldlijk ik. De integratie van de schaduwzijde.
2. *Personale Leibtherapie*: het lichaam (Körper) dat men heeft en het lichaam (Leib) dat men is. De zin van het lichaam (Leib) is de transparantie voor het transcendente. Bioenergetica, Aikido, T'ai Chi-Chuan, boogschieten.
3. *Creatieve Therapie*: geleid tekenen, schilderen, dans, zingen, musiceren, psychodrama.
4. *Meditatie*: zich naar zijn midden toe openen. Mediteren in de stijl van zen; beslissend is de gedisciplineerde lichaamshouding, met de daarbij corresponderende helderheid van bewustzijn, de regulering van de ademhaling en van de gedachtes (associaties); grondoefening voor alle meditatieve leven. Adem: sterf en word. Het archetypische beeld van de zittende monnik

De gesprekken tussen therapeut en cliënten (dokusan) zijn gericht op het ontdekken van de meester in jezelf. In Rütte wordt de school voor initiatische therapie opgezet. Dürckheim heeft contacten met velen, zoals de Japanse Zenmeester Yasutani, Lama Govinda en Pater Lasalle, en hij blijft zeer geïnteresseerd in en betrokken bij Japan

Voor Dürckheim zijn er twee belangrijke uitgangspunten: *Karlfried* en *De Grote Ervaring*. *Karlfried* is de liefde voor kleine dingen, waarmee een klein paradijs wordt gezaaid in de mens, en de levenskunst om verbaasd te zijn. *De Grote Ervaring* wordt beschouwd als 'een ervaring die op alle mensen wacht die krachtens een fase of innerlijke nood daartoe besloten zijn zich tot om het even welke religie te bekennen. De inhoud van deze ervaring is zonder twijfel de wortel van alle echte religiositeit en daarmee ook de vooronderstellingen van vernieuwing van religieus leven. Zen leidt ons tot de waarheid van het Leven. Het doet dit weliswaar in de gestalte van een bloeiende,

oosterse tak van het menselijk levensruim, maar beoogt in de grond alle menselijke toegankelijke ervaring, wijsheid en oefening.'

Voor Dürckheim is zijn Japan ervaring beslissend geweest voor zijn eigen veranderingsproces: een scholingsweg en een gedisciplineerde oefening. Hem staat een esoterisch christendom voor ogen: de vraag naar transcendentie, een goddelijk Jij. Hij beziet Christus als de eeuwige meester, de innerlijke leraar, de religieuze ervaring van het oerchristendom. 'Wij mensen worden gezocht.' Dürckheim wordt een veel gevraagd spreker. Hij draagt bij aan de stichting Frankfurter Ring (conferenties) en de gemeenschap 'Arts en Zielzorger'.

Kenmerkend voor Dürckheims leven is het feit dat hij betrekkelijk laat tot het eigenlijke thema van zijn leven gekomen is. Toen hij terugkeerde uit Japan was hij al 50 jaar en toen begon het voor hem pas. Als 70- en 80-jarige blijft hij doorgaan als leraar, schrijver, spreker, etc. en draagt de Liefde voor het Zijn en het Wezen uit en blijft steeds putten uit 'Hara'.

Vanaf 1970 worden zijn ogen slechte en vanaf 1975-76 begint hij zijn manuscripten te dicteren. Hij benadrukt de waarde van het ouder worden, voorbij de tegenstelling jong - oud. Van wetenschappelijke zijde wilde men niet zoveel van Dürckheim weten. In 1985 treedt hij in het huwelijk met Maria Hippus. Hij heeft een hartinfarct in 1983 en een tweede in 1986. Zijn herinnering is dat hij 'vroeger vaak bruine hemden heeft gedragen, maar dat dat een vergissing was'. Voor zijn 90-ste verjaardag is er een groot feest in Rütte. Er worden uiteindelijk verschillende centra vanuit Rütte gesticht o.a. Johanneshof.

## PASSAGES UIT HARA - *het dragende midden van de mens.*

van Karlfried Graf von Dürkheim

Samenstelling Nico Tydeman

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 (67).

*Tanden* is de schrijn van het Goddelijke. Wanneer zijn burcht heerlijk gebouwd is en het Goddelijke in ons groeit, dan is een waar mens voltooid. Wanneer men de mensen in rangen indeelt, dan is de laagste hij, die de hoogste waarde hecht aan zijn *hoofd*. Bij degenen die er alleen op uit zijn zoveel mogelijk kennis te vergaren, wordt het hoofd groter en groter en zo worden zij makkelijk topzwaar, als een omgekeerde pyramide! In het nadoen van anderen zijn zij groot; maar noch originaliteit, noch nieuwe vondsten, noch een groot werk is hun zaak.

De daar op volgenden zijn die van de middensoort. Bij hen is de *borst* het belangrijkste deel. Mensen met zelfbeheersing, matigheid en ascetische tendensen horen tot dit type. Het zijn mensen met opvallende moed, maar zonder werkelijke kracht. Veel van de zogenaamde grote mannen zijn van deze klasse. Maar dat is niet voldoende.

Zij, die echter de *onderbuik* beschouwen als het belangrijkste deel en zo de burcht hebben gebouwd, waarin de Godheid kan groeien, zijn van de bovenste rang. Deze mensen hebben zowel hun geest als hun lichaam op de juiste wijze ontwikkeld. Kracht stroomt van hen uit en brengt een zielsgesteldheid van grote gelatenheid tot ontplooiing. Zij doen wat zij verkiezen, zonder de wet te schenden.

De eerste denkt, dat wetenschap de natuur kan beheersen. De tweede heeft schijnbaar moed en zelftucht en weet dapper te vechten. De derde is hij, die de ware werkelijkheid beseft. (179)

Zit volkomen stil, adem zacht, langzaam lang uitademend, de kracht in de onderbuik (181).

Niet proberen vrij te komen van alle gedachten Alleen maar waakzaam zijn en de kracht in de onderbuik houden (184).



Uw houding is krom, omdat uw geest krom is (185).

De voeten zijn het brandhout en de buik is de kachel (185).

Ge moet bij het zitten nooit aan een concentratie van de geest *denken* en evenmin *proberen* die klare zuiverheid van de geest te verkrijgen (186).

De zin van alle dingen is binnen-in, in de 'geest'; maar niet iets, wat daarbuiten bestaat (188).

Geduld, zelftucht en volharding – wie deze woorden *niet* gebruikt, maar overal op deze wereld, in de hemel en op aarde de lente voelt – wie deze geestelijke gesteldheid bereikt heeft die heeft in waarheid *begrepen* (190).

Wanneer er geen kracht is in de Tanden, komen er gebreken aan de dag als jaloezie, naijver, drift, begerigheid en wantrouwen (190).

Luiheid, humeurigheid en wantrouwen – dat alles komt voort uit gebrek aan kracht in de buik (190).

Op een dag kreeg de Meester eindelijk medelijden en nadat hij er verschillende dagen over nagedacht had, kwam hij eindelijk met het geheim van het innerlijk schouwen te voorschijn en hij zei:

'Het geheim luidt: voor genezing zijn er acupunctuur, mokusa en medicijn. Maar met deze drie kunnen zware ziekten toch niet makkelijk genezen worden. En dan komt dit geheim naar voren. Wie het proberen wil, moet eerst met alle denken en alle koans ophouden. Dus: eerst eens volkomen uitslapen. Maar voordat men inslaapt, voor men de ogen sluit: beide benen heel langzaam en gelijkmatig uitstrekken en de geesteskracht van het hele lichaam onder de navel - in de Kikai-Tanden - en in de lendenen en benen en het midden van de voeten verzamelen en "vol" laten worden!

En zich daarbij aan deze wonderbare visie overgeven: mijn Kikai-Tanden, mijn lendenen en benen en het midden van mijn voeten, ze zijn het eigenlijk gezicht van mijn ik. Heeft dit gezicht een neusgat?

Mijn Kikai-Tanden, mijn lendenen, mijn benen en het midden van mijn voeten, ze zijn het reine land van mijn zin (mijn ziel), het land waar ik thuishoor - en wat voor berichten komen uit dit land waar ik thuishoor?

Mijn Kikai-Tanden, mijn lendenen, mijn benen en het midden van mijn voeten, ze zijn het reine land van mijn zin (mijn ziel), en wat is de pracht en de heerlijkheid van dit reine land?

Mijn Kikai-Tanden, mijn lendenen, mijn benen en het midden van mijn voeten, ze zijn mijn eigen Amida-Boeddha, die ik mij voorstel voor mijzelf. En wat voor leer predikt deze Boeddha?

Herhaal deze vragen en stel u dat steeds weer voor ogen en stel steeds weer deze vragen aan uzelf. En dan, wanneer het resultaat van deze schouw vermeerdert, dan zullen zich, als onbewust, alle krachten van de geest volledig verzamelen in de Kikai-Tanden, in de lendenen, de benen en het midden van de voeten, totdat het gedeelte onder de navel, Hara, evenveel spanning vertoont als een leren bal, die men nog niet zacht heeft geslagen.

Als u op deze manier schouwt, en dit vijf dagen, een week, tot 21 dagen herhaalt, dan worden droefheid, moeheid en ziekelijkheid volledig genezen-en worden ze niet genezen, hak deze oude priester dan zijn kop af!' (267-286).

## *Passages uit Hara - het dragende midden van de mens*

van Karlfried Graf von Dürkheim (p. 127-128, 131)

Samenstelling Nico Tydeman

'Wat is dan het hoogste, wat de mens in de oefening kan bereiken?' vroeg ik meermalen aan Oosterse Meesters. Het antwoord was altijd: 'De bereidheid zich te laten grijpen'. Maar de mens is nooit ontslagen van de verplichting om het zijne te doen en zich *voor te bereiden* op deze doorbraak van het Goddelijke. Naarmate hij inziet, dat hij op een dwaalweg is en zich bewust wordt van de instellingen en krachten die hem naar de duivel helpen en tot onheil brengen, is hij onvoorwaardelijk genoodzaakt alles te doen wat in zijn macht ligt om de juiste weg te vinden. Een middel daartoe is de stelselmatige oefening. Oefening betekent dan echter niets anders dan werken om gelouterd te worden van de macht die de mens van de levensgrond afzondert. Het is niets anders dan het waagstuk om zich zonder vrees open te stellen voor de grond van het Zijn, en alle tekens gehoorzaam in zich op te nemen en op te volgen. De zin van Hara als oefening is het weer wortelen van het bewuste leven in het dragende midden, dat de oorspronkelijke eenheid van het Zijn belichaamt.

Er is maar één weg, die uit deze doolhof voert: het waagstuk van de sprong in de sfeer, waar het 'ik' zich boven verheven waant en die het vreest: de sfeer van het in het *onbewuste* werkende oorspronkelijke leven! Alleen als de mens het waagt zich opnieuw toe te vertrouwen aan zijn oorsprong kan hij werkelijk de hoogte waartoe hij bestemd is, bereiken. Alleen door zijn in het 'ik' verankerde bewustzijn prijs te geven en de daarin wortelende wereld der tegenstellingen tot juiste proporties terug te brengen, schuilt zijn kans, namelijk dat een hogere bewustzijnsvorm zich ontplooit, die beantwoordt aan de eenheid van het leven. Alleen wanneer het bewustzijnsprincipe van het 'ik', waarin de naar tegenstellingen en tegenstrijdigheden geordende wereld van de mens gegrondvest is, bevrucht wordt door een hogere wet kan het de mens de diensten bewijzen, waar het in de grond voor bestemd is.

De beoefening van Hara is een weg om het hogere bewustzijn – 'hoger' omdat 't het leven zelf toelaat – te verkrijgen.

De grondvoorwaarden voor het oefenen zijn: innerlijke nood, het gericht zijn op de innerlijke weg, een volhardende wil, een volkomen toewijding en het vermogen om te zwijgen. Echter, dit alles wordt overkoepeld door het zich nijgen naar het Divine (goddelijke) Alleen waar de oefening overkoepeld en gedragen is, doordat wie oefent en zich naar de Goddelijke transcendentie toe richt, opent zich de poort tot die 'ervaringen' van het Zijn, van wier werkzaamheid het voortgaan op de innerlijke weg afhangt.

## 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 betoegeling 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 ruimtiedelijke geconditioneerde bestaan getuigen kan van zijn boven ruimtiedelijke 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 vervolgt 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).

Mijn hele leer cirkelt om de bevestiging van het goddelijk Zijn. Het gaat daarbij niet om een uiterlijke realiteit, maar om een innerlijke werkelijkheid die in de ervaring van de mens gegrondvest is (57).

Men moet allereerst bepaalde zijnservaringen serieus nemen. Zij zijn van tweeërlei soort: de kleine zijnsgevoelens en de grote, alles omverwerpende en tegelijk bevrijdende ervaringen. Temidden van onze eigen werkelijkheid van deze wereld kunnen wij door een werkelijkheid getroffen worden die niets met deze wereld van doen heeft; het is een ander dimensie, die de gewone horizon van ons bewustzijn transcendeert. Wij zijn opeens van binnen gegrepen door iets, dat alles wat binnen of buiten is, de gehele stemming van onze huidige toestand, een bijzondere kwaliteit geeft, die men het numineuze noemt. (Zie ook in 'Het numineuze' Tjeu van de Berk – ML.) Dat zijn bijzondere ogenblikken, waarin wij een ander leven in ons binnenste en in alles wat ons omgeeft, kunnen vermoeden, het goddelijke zijn. Het gevoel dat ons op dat ogenblik vervult, kan fascinerend zijn, bevrijdend of schrikwekkend, maar altijd bespeurt men daarin de volheid van het zijn die ons van binnen rijk maakt en met een bijzonder levensvertrouwen vervult.

Om zich voor deze altijd mogelijke ervaringen open te stellen, moet men allereerst een bepaalde houding ontwikkelen die de gehele persoon bepaalt (62).

Er zijn vier gebieden waarin ieder niet in zichzelf opgesloten mens, zo niet zijnservaringen dan toch zijnsgevoelens beleeft: de grote natuur, de kunst, de erotiek en cultische handelingen (63).

Hoe meer men de nacht van het lijden binnendringt, des te meer kan men daarbij de bron van de ervaring van ons grondlijden, de afgesnedenheid van het alles genezende wezen naderen. Er zijn drie grote noden van de mens: de angst voor de vernieting, de vertwijfeling aan de waanzin en de troosteloosheid van de eenzamen. Het zijn drie wijzen van het onaanvaardbare. Wanneer echter de mens – en dat behoort tot de initiatische weg – eenmaal in de situatie is het onaanvaardbare te aanvaarden, dan kan hij op het ogenblik van grote zwakte een onbekende kracht, op het ogenblik van vertwijfelde duisternis een onbekend licht en op het ogenblik van onverdraagbare ongeborgenheid grote geborgenheid in een oneindige liefde ervaren. Dat is dan een echte ervaring van het bovenwereldlijke Zijn (79).

Tot de echte zijnservaring behoort de belevenis van een belofte, de belofte van een nieuw leven, maar ook de geboorte van een nieuw geweten: de opdracht zo te worden dat men met dat wat men voor een ogenblik ervaren heeft, in een voortdurend contact te blijven (80).

Er is geen moment in het leven waar de flits van het goddelijke zijn ons niet zou kunnen doorklieven (88).

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 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.) Het alledaagse als oefening betekent nooit ophoudende concentratie en verandering. De gronddeugd is waakzaamheid. Wanneer wij het zijn in ons tegenwoordig houden, zullen wij het in alle dingen ontmoeten - 'Wie God op de tong heeft, die proeft in alle dingen God' (Meister Eckhart) (123).

Men heeft andere ogen en andere oren nodig en meer nog dan een cultuur van boekenwijsheid heeft men een cultuur van innerlijke ervaring nodig. Vereist is een bevrijding van de gewone levenswijze en tegelijk een opening voor een volledig nieuwe weg, die getrouw gevolg geeft aan een opdracht die de mens zich niet tevoren bewust was. Hij is in staat en is daarvoor geschapen getuige te worden van een andere werkelijkheid die hem in een zijnservaring opgekomen is. Men moet het wagen te zeggen: het gaat uiteindelijk om een voortschrijdende vergoddelijking van de mens en zijn wereld. De mens moet leren het goddelijk onzichtbare ook in het zichtbare waar te nemen en zelfs het donkere als het verhinderde licht te verstaan. Dan zal hij horen wat

men niet horen kan, bespeuren wat men niet betasten kan – met al zijn zinnen neemt hij het bovenzinnelijke waar en leert het tijdloze in het tijdelijke te leven (124).

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 lacht 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).

Het komt voor dat aan de deur een gewone arbeider wacht, bij wie alle intellectuele vooronderstellingen ontbreken en mij zegt: 'Ik geloof weinig begrepen te hebben van wat U gezegd hebt, maar ik geloof alles gevoeld te hebben wat U bedoelt'. De antennen voor de spirituele waarheid zijn andere dan die voor rationeel inzicht. De deelname aan geestelijke oefeningen vermeerderd niet de kennis voor de in de wereld vereiste prestaties. Toch kan geestelijke discipline ook het prestatievermogen in de wereld verhogen, omdat het kleine ik, dat op den duur elke prestatie bederft, afgenomen is (161).

De valse meesters ontberen de initiatische ervaring, dat wil zeggen een doorbraak tot hun bovenwereldlijk leven, vooral echter de slechts in lange discipel jaren bereikbare verandering, die hen het recht en de bekwaamheid geven anderen te leiden .... Wat is de meester? Het is de meester die wij in de wereld ontmoeten kunnen; de meester in onszelf; en de meester die beide bezielt, de eeuwige meester .... Meester, leerling en de weg zijn alle drie onscheidbaar. De weg waartoe de leerling zich verplicht en die de meester leidt. (167)

Wanneer iemand zich een leerling kan noemen, dan is hij daar waar de meester ook is: op de weg. Het onderscheid: de meester is de leerling een eindje op de weg vooruit. Iets anders als de weg is er niet, de weg zelf, die niet meer verlaten wordt, is het doel. De leerling heeft de harde discipline van deze weg op zich genomen en is zijn beslissing onverbreeklijk trouw. De weg is de mens met zijn wezen aangeboren zodat wanneer hem de weg in het bewustzijn komt, niet de mens de weg gekozen heeft, maar de weg hem (171).

De opgaven waarvoor de meester staat zijn:

1. dat de leerling van zijn wezen 'inner werde';
2. dat hij dat wat dit innerlijk worden in de weg staat, wegruimt;
3. dat hij de leerling een bepaalde oefenpraktijk oplegt; en
4. dat hij met een dergelijke discipline die doorbraak voorbereidt, die als het 'sterf en word' eerst de eigenlijke verandering tot transparantie voor de immanente transcendentie mogelijk maakt (171).

De zenmeester gebruikt: overlevering van de leer van de Boeddha; aanwijzingen voor zazen (of theeceremonie, ect.); de directe transmissie van hart tot hart; het persoonlijke voorbeeld, shocktherapie (172).

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).

Velen zouden graag de tijd tot stilstand brengen om zo 'altijd jong te blijven', maar 'Gods zijn is ons worden' zegt Meister Eckhart. Het goddelijke zijn toont zich alleen als wij wordende blijven en onze menselijke roeping in een nooit eindigend verder wordt vervuld. De ouderdom moet niet alleen het einde van het huidige leven betekenen, maar het begin van een nieuw leven, op grond van een voortschrijdende eenwording met het ons immanente goddelijke wezen. 'Ja' tegen de ouderdom zeggen, betekent tot de volheid van het rijpen geraken, het tegendeel dus van een treurige en smartelijke berusting of een donker wachten op de dood. Het veronderstelt dat men geworteld is in een werkelijkheid die aan gene zijde ligt van de tegenstelling 'jong en oud', en dat men haar gezegende tegenwoordigheid juist door het vergaan en nieuw worden heen doorleeft.

De oude mens is het sterkst getroffen door het drievoudige lijden: angst, vertwijfeling en eenzaamheid. Zijn levenskracht verlaat hem fysiek en geestelijk; zijn leven schijnt



daar waar hij niets meer presteren kan, geen zin meer te hebben en tenslotte is de mens op het einde van zijn leven eenzaam. Is hij werkelijk één geworden met de WEG, dan vermoedt hij, zelfs als hij deze drie noden op zich neemt, dat hem het morgenrood van een nieuw leven wacht. En vermoedt hij ook dat het verdwijnen van zijn natuurlijke krachten in werkelijkheid de ontplooiing van zijn bovennatuurlijke krachten en de voltooiing van zijn bestaan mogelijk maakt. Waar hij zich tegen het ouder worden verzet en zijn teken probeert te verbergen, onthoudt hij zich het geschenk dat het einde van zijn leven alhier hem mocht brengen: de hem nog mogelijk ervaring van de definitieve eenwording met het bovenwereldlijke leven in het sterven.

De op de initiatische weg gerijpte mens, dat wil zeggen hij die waarachtig transparant geworden is, ervaart het sterven niet als een smartelijk einde, maar als een gezegend begin van een nieuw leven. C.G. Jung, de grote psycholoog, mompelde op zijn sterfbed steeds weer: 'How wonderful, how wonderful' (190-191).

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

Haragei betreft:

1. de verbale of fysieke actie die men gebruikt om anderen te beïnvloeden door de kracht van rijke ervaring en stoutmoedigheid; en
2. de wijze van omgaan met mensen of situaties door rituele formaliteiten en verzamelde ervaring.

Voor Dürckheim was haragei het vermogen van de 'natuur' zichzelf volledig tot uitdrukking te brengen ongehinderd door de vijf zintuigen en het intellect.

Aangezien de essentiële kwaliteit van Hara cirkelvormig is, zijn vriend en vijand niet wederkerig exclusief, maar complementair in een cirkelvormige wijze.

Haragei is een wezenlijk ritueel. Het resultaat wordt privé gehouden.

Haragei heeft elementen van spel

Haragei is de kunst van het beïnvloeden van anderen krachtens zijn persoonlijkheid of zelfwerkzame handelingen eerder dan door de geldigheid van argumenten.

Hara is een punt in ons lichaam dat ons mentaal en fysiek evenwicht geeft. Hara behelst het contact van de mens met de natuur; het is natuur binnen ons lichaam. Traditioneel wordt er geloofd dat de hara woning is voor moed, integriteit, zuiverheid, flexibiliteit en no-mind, een hart-tot-hart interactie.

Het Chinese karakter voor hara betekent waarschijnlijk 'dappere gelijkmoedigheid'.

Hara is een grote oceaan, de geboorteplaats van leven op aarde, de planeet van water.

Hara is kundalini, de slang.

Japans gezegde: 'In je twintigste jaren moet je je mind verbeteren, in je dertigste moet je je hara ontwikkelen'.

Hara betekent een groot hart hebben, zorgzaam zijn, begrijpen en tolerantie voor verschillende gezichtspunten, verworven door ervaring. Gewoonlijk luisteren en zelden argumenteren.

De werkelijkheid van hara gaat voorbij de dichotomie van wij en zij, subject of object, sadisme of masochisme. Hara kan niet geanalyseerd of begrepen worden door mind-logica, het kan ervaren worden door hara-logica.

Hara is hard voor insiders en zacht voor buitenstaanders.

Het gaat niet over winst of verlies, maar hoe men (esthetisch) wint of verliest.

Haragei behelst:

1. Ishin-denshin - van hart tot hart begrijpen, intuïtief.
2. Ma - interval, een zwangere pauze.
3. Michi - de weg, het vraagt een spiritueel commitment op fulltime basis.

Hara is wu-wei. Wu wei is een grondstelling in het taoïsme dat een begrip inhoudt van weten wanneer wel te handelen (actief op te treden) en wanneer niet te handelen.

Hara is fysiek en mentaal. Zazen: correct ademen door met aandacht te zijn in de buik, het centrum van hara. Inademen, uitademen. Natuur komt binnen, zelf naar buiten (=transparant worden).

Hara kan een omwenteling inhouden:

- a. in denken: ik heb geleefd dankzij anderen en de natuur
- b. uitgestrekte hara: iedereen willen ontmoeten, vriendelijk en onvriendelijk; meer open ook voor tot nu toe vreemde ideeën.

Haragei: de kunst van het wachten.

Haragei: een verfijnde kunst in menselijke interactie, het best tot stand gebracht met innerlijke rijpheid (*shibumi*). Shibumi communiceert door zichzelf.

Haragei is Zen in vermomming.

Hara vraagt om gelijk, wederkerig ademhalen, diep en natuurlijk ademen.

De hara-logische Japanner accepteert hetzij "ja" hetzij "nee" zoals het komt, en verwerpt niets.

Als er een ding is dat de wereld zal behoeden voor een nucleaire holocaust, dan is het niet de mind welke de tegenpolen creëert van 'ja' en 'nee', maar hara dat zowel 'ja' als 'nee' accepteert, zowel schuldig als onschuldig en zowel binnen als buiten als wederkerig inclusief. Meer precies, het is niet het soort liefde dat je ontwikkelt in je mind of hart, want de mind-hart liefde kan gewonnen of verloren worden op menselijk

initiatief. Het is de absolute liefde (of hara-liefde) dat binnen in ieders hara groeit, geboren uit de natuur, want alleen hara-liefde, door zijn ecologisch instinct, weet hoe vriend en vijand, bezielde en niet bezielde wezens als een en hetzelfde in de buik te dragen.

Denken in hara - het lichaam -weten.

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

## EENHEID VAN LICHAAM EN GEEST

Gebaseerd op *De leer van het lijf* van Sato Tsuji, hedendaagse Japanse filosoof.

Sato Tsuji maakt onderscheid tussen lichaam-als-ding of het vleselijk lichaam van een levend wezen (het fysieke lichaam), en de belichaming van de gezamenlijke functies van het handelende zelf (het lijfelijke lichaam).

Als lijfelijk lichaam is het een lichaam dat een zelfstandige geest draagt en hiermee een eenheid vormt, die niet ontbonden kan worden. Het lijfelijk lichaam is het 'vat' van de 'weg' en de leer-gang van het lijfelijke lichaam is de leer van de altijd alleen met het *hele lijf* te verwezenlijken weg. Het betreft het dharma-lichaam, een concrete openbaring van de 'oerwet' (dharma).

Alleen wanneer de mens de oerwet van het leven, die in beginsel in iedereen aanwezig is, ook daadwerkelijk met zijn 'lijf' als eenheid van lichaam en geest verwezenlijkt, kan hij zijn eigen bestemming vervullen. De Westerse filosofie beschouwt het lichaam volgens Sato Tsuji als een objectief gegeven. Dit beschouwt hij als een noodlottige zwakheid', namelijk dat deze filosofie zich niet geheel los kan maken van een beschouwelijk intellectualisme

Marli: we kunnen dus wel een onderscheid maken tussen lichamelijk, geestelijk, mentaal, emotioneel, spiritueel, enz., maar we kunnen niet scheiden. We zijn een onlosmakelijke eenheid, vanaf conceptie tot dood. We *hebben* niet een lichaam, we *zijn* een lichaam, dat tijdens het proces van het gaan van de grote weg, steeds meer een 'bezielde lichamelijke' wordt.

Via ons lichaam drukken we ons uit, wie we zijn, als expressie van leven, of anders gezegd, van de oerwet, de Dharma. Bij het gaan van de grote weg worden we daar steeds meer één mee, totdat er uiteindelijk geen onderscheid meer is en we er zo intiem mee zijn dat we er helemaal één mee zijn geworden.

Het eerste vers van de Hsin Hsin Ming uit *Verzen over de geest van vertrouwen van Sosan Zenji* (525-606) luidt:

' De grote weg is niet moeilijk  
voor wie geen voorkeuren heeft.

.....

Maak je echter ook maar het kleinste onderscheid  
dan wijken hemel en aarde oneindig ver uiteen. '

In de *Sandokai*, de Soetra van veelheid en eenheid, staat:

'Als je de Weg niet ziet, zie je hem ook niet als je hem gaat. Als je de Weg gaat, is hij noch nabij, noch veraf. Wanneer je de weg uit het oog verliest, ben je er mijlen van verwijderd.'

En zoals in de Koan studie waarin je dikwijls pas een Koan 'gepasseerd' bent als je er letterlijk, via je lijf, uitdrukking aan hebt kunnen geven, bijvoorbeeld, letterlijk gaan liggen wanneer je dood zijn uitdrukt, en ook het inzicht kunt laten zien waar het over gaat. Zoals we weten, uit theorie of uit de praktijk van de Koan studie:

Via het intellect kom je er niet .....

Het verkrijgen van het zwaartepunt in HARA en alles wat hiermee samenhangt, staat in het middelpunt van de beschouwingen van Sato Tsuji. Ongeveer gelijkwaardige woorden voor HARA zijn '*tanden*' en '*koshi*', ook al worden ze in verschillende tradities net wat anders omschreven qua lokalisatie. In alle gevallen is het niet letterlijk te lokaliseren of te zien, maar wel te beleven. Zowel door degene zelf als door een ander. We kunnen wel ongeveer een lokalisatie aangeven (zie ook het plaatje op p. 10): ongeveer 4 cm onder de navel, een gebied in de buik.

Centrum van de mens als eenheid is de *tanden*, dat betekent 'het punt van het midden'. Het beduidt fysiek gezien het centrum van het fysieke lichaam, dat dit als een eenheid bijeenhoudt. In menselijke of lijfelijke betekenis is het ook een punt, opgevat als een 'oerbron van kracht'. Het *tanden* wordt niet beschreven als een anatomisch vast te stellen plaats. Het is de objectief niet te vatten zetel van het leven en moet vanuit het subject innerlijk geschouwd worden. Het *tanden* is gelegen in de bekkenhelften, met het heiligbeen ertussen, aan de voorkant de onderbuik, en is de basis voor het 'zitten als een rots'.

Het karakter van dit lijfelijk-lichamelijke Zelf uit zich in het rechtopstaan van de lichaamsstam en in de vrije beweging: zoals een plant de stengel omhoogstrekt, tegengesteld aan de weerstand van de zwaartekracht. Anders dan een plant is een mens niet aan een vaste plaats gebonden en houdt zich vanuit zichzelf rechtop, vanuit een met kracht gevulde buik. (Marli: boven-beneden; voor-achter; links-rechts.) De nek is een lijfelijke zwakke plek, daarom trekken we de kin iets in en richten het kruintje naar het plafond, zodat we ons op natuurlijke wijze oprichten langs de 'loodlijn' van de wervelkolom, verbonden tussen aarde en kosmos.

In de juiste houding zijn de kracht die men in de *koshi* legt en de kracht waarmee de kin wordt ingetrokken met elkaar in samenhang. Als je de kracht in de *koshi* verliest, valt tegelijk ook de kin te ver naar voren. Het is van belang de kracht in de nek zo houden dat het in overeenstemming is met de kracht die in de *koshi* wordt gelegd. De kracht die de nekspieren in positie houdt, komt uit de kracht van de *koshi* ..... vanuit het dragende midden, HARA. Dit is de weg (Marli: de heilige graal). In deze toestand, waarbij nek en romp werkelijk één zijn, de nek geen storing, geen verzwakking en geen verkramping kent, lijkt het hoofd als het ware los van de romp: het hoofd is hemel, de hele romp of HARA is aarde. De hemel opent zich als de aarde stevig wordt.

Hemel en aarde, die eigenlijk één zijn, zijn mede in de omraming van dit Ene gearticuleerd tot een tweehed, en zo ontstaat een grote, geordende kosmos ('*tenchi*'). Zo kun je de geest laten waaien, zoals Nico Tydeman zegt.

In de juiste houding is het hele lichaam een levenslichaam dat verheven is boven het ding-zijn. Het is zelf subject, verheven boven object en voelt op deze wijze geen zwaarte. Dit zo in eenheid bezielde lichaam is in wezen *licht*, niet zwaar.

*Hét ademt, niet ik.*

*'Dit' is wat we alsmaar beoefenen:*

*aanwezig, hier, Zijn,*

*geen splitsing,*

*geen voor- en afkeur.*

*'Dit' is de grote weg.*