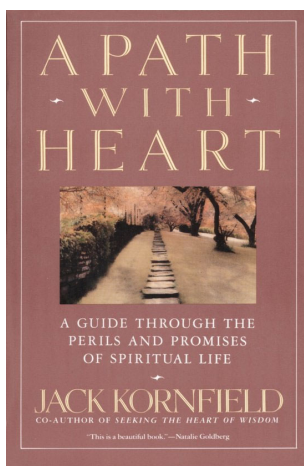


Reis naar het hart van de wereld.

In 1994 verscheen *A Path with Heart*, het nieuwste boek van de bekende Amerikaanse meditatie-leraar Jack Kornfield. Toen ik het enkele jaren later aantrof in een idyllisch retraite-huisje op het eiland Iona raakte het mij diep. Kornfield's wijze en liefdevolle leringen zijn sindsdien een baken op mijn eigen innerlijke weg. Zijn werk zal in dit artikel mijn voornaamste leidraad zijn.

'A Path with Heart'

Wat mij in eerste instantie zo trof in *A Path with Heart* is hoe Jack Kornfield beschrijft dat hij eerst een jarenlange weg aflegde als boeddhistisch monnik in kloosters in Birma en Thailand, om bij zijn terugkeer in de Verenigde Staten op te merken dat zijn training van de geest niet voldoende was geweest om ook zijn hart te helen. Onverwerkte jeugdtrauma's en de moeilijkheden die hij tegenkwam in het aangaan van intieme relaties,



dwongen hem om via therapie en hart-gerichte meditaties ook zijn emoties te helen. Daarna, vertelt hij, was zijn weg nog niet voltooid. Ook zijn lichaam vroeg om aandacht. Hij ontdekte dat hij tot dan toe zijn lichaam eerder had gebruikt dan liefdevol bewoond. Bij het openen en verzachten van zijn lichaam kwamen ook daar oude verkrampingen los en doorheen dat proces kwam hij nog dichterbij zijn ware aard.¹

Wat hieruit blijkt is voor mij wezenlijk: dat het gaan van de innerlijke weg niet alleen draait om het bevrijden van de geest, maar dat ook ons lichaam en ons hart heling nodig hebben. Het resultaat is een integrale spiritualiteit die alle aspecten van ons zijn omvat en die – als het goed is – ook alle domeinen van ons leven doorstraalt.

Deze integrale benadering vind je ook al terug in de oorspronkelijke leringen van de Boeddha. Met name uit de *Satipathhāna-Sutta*, de leerrede over het cultiveren van de aandacht, blijkt dat - om tot bevrijd inzicht te komen - de aandacht achtereenvolgens moet gericht worden op vier grote domeinen van aandacht: op het lichaam, de gevoelens, de gesteldheid van de geest en de objecten van de geest, de inhoud van de Dhamma.

Hier wil ik nader ingaan op de eerste drie domeinen van aandacht. Als eerste domein komt het lichaam aan bod. De Boeddha vraagt in zijn leerrede aan zijn discipelen om zich eerst en vooral bewust te worden van hun ademhaling. Is deze kort of lang, kunnen ze haar doorheen het hele lichaam voelen en kunnen ze haar tot rust brengen? Daarnaast vraagt hij hen om zich bewust te worden van hun lichaam in elke lichaamshouding. Als je gaat, weet dan dat je gaat, als je staat, weet dan dat je staat en als je zit of ligt, weet dan dat je zit of ligt. Op die manier verwerf je een grotere bewustwording van je lichaam op elk moment. Daarnaast word je je ook bewust van allerlei – komende en gaande – pijnen en verkrampingen in het lichaam. Kornfield noemt dit ons lichaamsphantasie. Doorheen de beoefening van aandacht of met meer fysieke oefeningen als yoga of tai chi kunnen deze verkrampingen gaandeweg losgelaten worden en wordt ons lichaam vrijer.



In het tweede onderdeel van zijn leerrede vraagt de Boeddha om de aandacht te richten op de gevoelens. Zowel op de fysieke gevoelens, de gewaarwordingen in het lichaam, als op wat men in het boeddhisme 'mentale gevoelens' noemt, onze emoties. We merken de gevoelens op als ze er zijn en merken ook op of ze aangenaam, onaangenaam of neutraal zijn. We worden ons ook bewust van hoe onze gevoelens opkomen en weer weggaan.

Dit is een diepgaande oefenpraktijk. Door ons open te stellen voor wat het hart beweegt, komen al onze pijnlijke, onverwerkte emoties naar de oppervlakte. Door ze op te merken en liefdevolle aandacht te geven kunnen ze geneest worden. Daarnaast worden we ons bewust van de werkzaamheid van diep zetelende krachten in onze psyche. De krachten van begeerte, afkeer en verwarring creëren voortdurend mentale gevoelens die onze huidige werkelijkheid kleuren. Gaandeweg worden we er vrijer van. We leren om ze eerder door ons heen te laten stromen dan dat ze met ons op de loop gaan.

Het derde domein van aandacht is de geest zelf. Je merkt op of de geest geconcentreerd is of niet, gepassioneerd is of vrij van passie, met afkeer gevuld is of liefdevol, ruim is of bekrompen, verward is of helder. In deze praktijk van aandacht voor de geest wordt duidelijk hoezeer onze gedachten uit zichzelf alle kanten op gaan. Tevens zien we hoezeer onze gedachten en de emotionele lading die ze dragen onze beleving van de werkelijkheid bepalen. De ongetrainde geest – in het boeddhisme vaak vergeleken met een rusteloos aapje dat van tak naar tak slingert – vindt, naarmate de praktijk van aandacht voor de geest vordert, steeds meer rust in zichzelf.

Hoe verhouden deze drie domeinen van aandacht en heling zich tot het gaan van de spirituele weg? In wezen behelst deze aandachtspraktijk een diep proces van loutering en zuivering, wat de Japanse zenleraar Suzuki Roshi een 'grote schoonmaak van het bewustzijn' noemde. Alle oude pijnlagen in lichaam, hart en geest worden verzacht en losgelaten. Voor Kornfield is dit ontsluiten van lichaam, hart en geest een belangrijk werk maar tegelijk slechts een voorbereiding tot een reis naar diepere regionen.

***'De oproep tot het aanvaarden van de reis is als een half gedicht dat op zijn voltooiing wacht.'*ⁱⁱ**

Maar voor we nog dieper ingaan op het verloop van de innerlijke reis: waarom überhaupt op reis gaan? Op een bepaalde manier is het leven altijd een reis: we reizen op ons eigen levenspad van onze geboorte tot onze dood. Als je er echter voor kiest om het leven te zien als een innerlijke reis dan is je innerlijk leven het belangrijkste. Dan besef je dat de waarde van je leven niet ligt in uiterlijke verworvenheden als rijkdom, aanzien en succes, maar in de verworvenheden van je hart en geest, in de mate waarop je liefhebt en in je verworven inzicht en levenswijsheid. Carl Jung verwoordt dit treffend wanneer hij in het voorwoord van zijn autobiografie stelt dat het alleen de innerlijke gebeurtenissen in zijn leven zijn die voor hem de moeite waard zijn om te delen. Wanneer er op de uiterlijke

levensgebeurtenissen geen innerlijk antwoord komt, zo stelt hij, zijn ze voor hem van weinig waarde.ⁱⁱⁱ

Vaak wordt er gesproken over een lokroep, iets dat ons oproept om tijdens ons leven ook een innerlijke reis te gaan. Voor sommigen is dat een plotse eenheidservaring of de herinnering aan zo'n ervaring als kind, voor anderen is het een inspirerende ontmoeting met een leraar of met een bepaalde traditie. Soms is er een sluimerend gevoel van onvervuldheid of onbehagen dat aan ons trekt. Vaker is het een moment van crisis dat ons wakker roept, een ziekte, ongeluk of plotse verlieservaring. Het zijn telkens momenten waarop de visie op de werkelijkheid die we tot dan toe hadden radicaal in vraag wordt gesteld. We vragen ons met hernieuwde intensiteit af: wat doet er nu wérkelijk toe in dit leven?

Daarna komt het tweede moment op de reis: welke hulpbronnen schakelen we in om ons te begeleiden op de innerlijke weg? Zoals Kornfield terecht opmerkt: je bewust worden van een spiritueel verlangen is niet voldoende, je hebt ook inspiratie en steun nodig op de weg. Daartoe wordt ons vaak aangeraden om een voertuig te zoeken, een bepaalde traditie of een specifieke oefenpraktijk, om ons te gidsen op die weg doorheen ons innerlijk. Het is met behulp van die traditie of praktijk dat we de loutering van lichaam, hart en geest kunnen aangaan, die we hierboven al beschreven hebben.



Hoe verloopt dan het pad? Een zwak punt van de metafoer van de innerlijke weg is dat het ons doet denken dat het pad rechtlijnig is of dat het ons doelgericht van het begin- naar het eindpunt brengt. De innerlijke reis is echter eerder te vergelijken met een spiraal waarin we keer op keer dezelfde verstrikkingen doorworstelen maar er telkens weer een stukje vrijer van worden. *'De ontplooiing van het hart'*, schrijft Kornfield, *'verloopt op een artistieke en mysterieuze manier. (...) Het is als een labyrinth, een cirkel, de zich blaadje na blaadje voltrekkende ontsluiting van een bloem, een steeds diepere spiraal, een dans rondom een verstild punt, het centrum van alle dingen. Er zijn altijd cycli van veranderingen – ups en downs, ontsluitingen en sluitingen, contact met vrijheid en liefde – maar zulke ontwaakervaringen worden vaak gevolgd door nieuwe subtielere verstrikkingen. Gedurende onze reis langs deze spiraal keren we keer op keer terug naar ons uitgangspunt, maar telkens met een voller, ontvankelijker hart.'*^{iv} Hij stelt ook dat het rechtlijnige pad ons vaak een geïdealiseerd beeld van de volmaakte geestelijke mens voorhoudt die we zouden moeten worden. De meer cirkelvormige visie op het pad daarentegen werkt eerder met het beeld van de profeet, iemand die heiligheid en menselijke tekortkomingen in zichzelf verenigt. De opdracht is dan niet om onze menselijkheid te overstijgen maar om op een vrijere en meer liefdevolle manier om te gaan met onze menselijke beperkingen.

'Dat wij bij ons vallen en opstaan altijd gebed zijn in diezelfde liefde'^v

In deze meer menselijke visie op de spirituele weg is er ook oog voor het feit dat het pad

doorgaans niet het ene inzicht na het andere rijgt of de ene ontsluiting van het hart op de andere laat volgen. Er is eerder regelmatig sprake van wat de christelijke mysticus Johannes van het Kruis de 'donkere nacht van de ziel' noemde. Ook deze donkere nacht, deze confrontatie met onze wanhoop, onze menselijke kleinheid en onze pijn, horen bij het gaan van de weg. We hebben, zoals Tijn Toubert het zo pregnant verwoordt, niet alleen een *Spoedcursus Verlichting* maar ook een *Spoedcursus Verduistering* nodig, een manier om ook onze schaduw te integreren en onze eigen draken en demonen te temmen.^{vi} *'We kunnen niet alleen in de wereld van het licht leven'*, schrijft Kornfield hierover. *'Het hart weet dat het, om zich volledig te kunnen ontsluiten, zich volledig moet openstellen voor de volle waarheid, voor alles wat we zijn.'*^{vii}

En in die duistere nacht van de ziel komen we weer uit bij het belang van de liefde. Het is immers de liefde, zegt Johannes van het Kruis, die ons als een kaarsvlam langs deze weg der duisternis leidt. Het is de liefde die ons kracht geeft en bemoedigt op moeilijke momenten. Maar het is ook alleen het hart dat alle tegenstellingen van het leven, zowel de grootsheid als de pijn, kan omvatten.

Alleen in het hart kan het vertrouwen groeien in de grotere levenscycli, het vertrouwen dat er na een donkere nacht van de ziel altijd weer iets nieuws wordt geboren. Alleen het hart kan vrede vinden met het leven zoals het is, ongeacht waar je je bevindt. *'Als ons bewustzijn expandeert totdat het alles omvat'*, stelt Kornfield, *'vinden we vrede met de dans van de wereld. Dan rijst en daalt de oceaan in ons innerlijk -geboorte en dood, vreugde en pijn: het is allemaal van ons en ons hart is zowel boordevol als vacuümleeg, groot genoeg om het allemaal te omhelzen.'*^{viii}

'Je kunt niet naar je eigen voeten lopen.'

Het beeld van een reis of een weg veronderstelt ook een bestemming, een einddoel. Naar waar leidt die innerlijke weg? Elke traditie heeft daarvoor zijn eigen benamingen: bevrijding, realisatie, eenwording met het goddelijke. Elders^{ix} heb ik de essentie ervan weergegeven met de termen innerlijke en uiterlijke heelheid. Innerlijke heelheid omdat we enerzijds trachten naar een gevoel van innerlijke volkomenheid, van rust en gelijkmoedigheid en van een liefdevol aanwezig zijn in het leven op elk moment. Uiterlijke heelheid omdat we anderzijds verlangen naar een gevoel van kosmische heelheid, een gevoel van harmonie met het grote geheel, het weten dat je deel uitmaakt van een grote kosmische dans. En ergens, in het hart van het mysterie, raken deze twee dimensies elkaar. De heelheid in ons innerlijk vormt een poort tot het ervaren van de heelheid met het grote geheel. In de diepte van ons eigen zijn raken we de diepte van het Zijn van de wereld.

Maar het spreken over een bestemming draagt ook steeds een paradox in zich. Die heelheid waarnaar we verlangen is in wezen immers altijd al voorhanden. In de woorden van Ken Wilber: *'In laatste instantie is er geen pad naar dit allereerste, fundamentele en opperste bewustzijn. Je kunt niet naar je eigen voeten lopen.'*^x Het vergt echter vaak een hele ontwikkelingsweg, het loslaten van oude mentale en emotionele patronen, voordat we die staat van openheid en onschuld bereiken waarin we de heelheid-die-er-altijd-is weer ervaren. *'De heilige volmaaktheid die we zoeken'*, zo schrijft Kornfield, *'is er altijd al geweest. Voor het herkennen van deze volmaaktheid van de "dingen zoals ze zijn" is een radicale ontsluiting*

van het hart een voorwaarde, een ontzag voor de heelijkheid (=heiligheid) die ten grondslag ligt aan alle dingen. Die heelijkheid is er altijd en we kunnen er in iedere situatie voor ontwakken.^{xi}

Reis naar het hart van de wereld



En stel nu dat we hier steeds beter in slagen, om in contact te blijven met die heelijkheid-die-er-altijd-is, is dat dan het eindpunt van ons pad? Als je je eigen ontwakken als een eindpunt beschouwt, heb je niets begrepen van de spirituele weg, stelt Hein Stufkens. De prijs van de verlichting, van de eenheid met het mysterie, is immers totale beschikbaarheid.^{xii} Net zoals de zenleerling in de parabel over de ontembare os, moeten we op het eind van de weg terug naar de markt, naar de mensen. Van ons wordt gevraagd om ons 'hele zelf' te zijn als een gave aan de wereld. Met een ontwaakt hart keren we terug naar de wereld. Om met ons licht en onze liefde de wereld weer een stukje lichter en liefdevoller maken.

Om terug te keren naar waar ik begon, Jack Kornfield's boek *A Path with Heart*. Het tweede aspect dat mij daar destijds zo in raakte was zijn stelling dat de enige vraag die er uiteindelijk toe doet is: volg ik een pad met een hart? Stelt mijn innerlijke weg mij in staat om mezelf, anderen, de wereld en mijn leven zoals het is steeds meer lief te hebben? Als dat zo is, is het een goede weg; als dat niet zo, is het geen heilzame weg. Immers, *'all other spiritual teachings are in vain if we cannot love.'*^{xiii}

i Zie Kornfield, Jack. *A Path with Heart*. Rider, London, 1994, p 3-10.

ii Zie Kornfield, Jack. *Na het feest komt de afwas*. Servire, Utrecht/Antwerpen, 2001, p27.

iii Zie Jung, Carl. *Erinnerungen, Träume, Gedanken*. Walter-Verlag, Olten, 1971, p 11-12.

iv Zie *Na het feest komt de afwas*, p 114.

v Een uitspraak van de Engelse mystica, Juliana van Norwich. Zie *Na het feest komt de afwas*, p 120.

vi Zie Touber, Tijn. *Verlicht leven*. Bruna Uitgevers, Utrecht, 2010, p 13.

vii Zie *Na het feest komt de afwas*, p 127.

viii Zie *Na het feest komt de afwas*, p 97.

ix Zie mijn proefschrift, *Het stoïcisme als spirituele levenskunst? Spirituele oefeningen en omvorming in de Romeinse stoa, getoetst aan gelijklopende oefenpraktijken in het Theravada-boeddhisme*. Vrije Universiteit Brussel, 2010.

x Zie Ken Wilber in Hixon, Lex. *Wegen naar verlichting. Visies op spiritualiteit*. Uitgeverij Kosmos, Utrecht, 1991, p 9.

xi Zie *Na het feest komt de afwas*, p 105.

xii Zie Hein Stufkens, *Het mysterie, dat ben jij*, p 64.

xiii Zie *A path with heart*, p 19.