

Gedachten uit

**Lopen loutert, over de spiritualiteit van het wandelen,
Michel Jourdan & Jacques Vigne.**

door Roeland Wijkhuizen



(de getallen achter zinnen verwijzen naar de pagina in het boek)

deel 1.

"De waarheid bevindt zich in je voetzool." (Zhuangzhi)

Ook met een korte wandeling in de natuur krijg je meteen een gevoel van voldoening: het simpele contact met het gras, de bomen, de aarde, de hemel, brengt ons in een staat van openheid. Je maakt contact met vergeten energie.

Met iedere stap hervindt het lichaam hernieuwd evenwicht. Dat geldt ook voor de geest. (9) Wanneer met het lopen de volheid aan gedachten plaatsmaakt voor leegte, alleen dan kan ons bewustzijn zich bij het lopen openstellen voor de schoonheid van het hier en nu. (10)

Lopen is een middel om ontvankelijk te worden. Wandelen is meereizen met de aarde. (15)

Wandelen bevrijdt ons van het gewicht aan gedachten en kan het mentale tot zwijgen brengen. Wandelen versterkt de samenwerking tussen linker en rechter hersenhelft. Het intellect dat bidt, denkt niet. redeneert niet, maar leeft. (17)

Spiritueel ontwaken is een lichamelijke activiteit (RW: ook in de zin van letten op adem, ontspanning, chakra's)

sjamanen.

Bij de sjamanen is wandelen eerder een soort dansen dan een bidden. Het is gericht op het bereiken van een extase. Dansen is niet meer dan een uitgewerkte vorm van wandelen binnen een beperkte ruimte. (19)

De magische wandeling van de sjamaan kent verschillende vormen (bv. ritmisch met tamboerijn). Doel is de vrijheid en spontaniteit hervinden die alle levende wezens gemeen hebben. Elk wandelen dat omwille van 't contact met het universum wordt voltrokken is in die zin in feite sjamanistisch. (20)

Of het nu gaat om kletteren of wandelen, een spiritueel geslaagde bergtocht pelt de schillen van individualiteit af tot we leven in de wezenlijke presentie van het landschap, dat op zich, naarmate men hoger komt, ook steeds kaler wordt. (24) Zo legt de berg de waarheid bloot die in ieder mens verborgen is. De wandeling bevrijdt ons van alles wat we hebben opgetast op ons Zelf dat daardoor verduisterd wordt. (25)

Je kunt in de bergen je ziel vinden. Wanneer echter de ziel alleen gevonden wordt in de inspanning en men er niet in slaagt de ervaring te integreren in het dagelijks leven, dan gaat het klimmen werken als een psychedelische drugs. De ware bergtocht is een tocht in onszelf, een tocht naar innerlijke kennis, waardoor we onze mentale gewoonten achter de rug kunnen laten. (26)

De mystieke alpinist verlaat de wereld als een monnik om het universum binnen te treden. (27)

Dat kan het doel zijn van de evolutie: dagelijks leven en spiritualiteit aan elkaar verbinden. (28)

Lopen met bewuste aandacht 'reinigt de geest van belemmerende gedachten' (Boeddha) (30)

Lopen om te leven betekent allereerst langzaam lopen. Wie langzaam gaat, komt snel aan. (Milarepa) Zo'n leven is toegesneden om de maat van het menselijk lichaam. (30)

De leegte die in de geest kan ontstaan noemt Jung het 'kosmisch onbewuste', ter onderscheid van het collectief onbewuste en dat boeddhisten 'chan' ofwel 'oorspronkelijke natuur' noemen.

De huidige maatschappij is gebaseerd op het ontkennen van deze mentale leegte. En ze tracht er aan te ontkomen door afleiding, hebzuchtigheid, drukte, audiovisueel gebabbel. (35)

Misschien moeten we eerste de lange wetenschappelijke omweg afwachten van neurologische en parapsychologische onderzoeken die de waarde van spirituele ervaringen in de mens blootleggen en lokaliseren in de hersenen, voordat de creatieve oerleegte opnieuw ontdekt wordt.

'Wandelen kan de geest nieuw leven inblazen.' (Rousseau) (36)

Wandelen verplicht tot aandacht en scherpzinnig waarnemingsvermogen. Wandelend kun je jezelf lichter maken en je openstellen voor de beweeglijkheid van de wereld. (38)

stok en sandaal.

De stok kun je met speelsheid bedienen. Hij mag niet te zwaar zijn, maar ook niet te licht, want dan kan deze breken. De arm moet zich eraan kunnen optrekken (bij klimmen vooruit zetten). De stok gaat sneller dan het lichaam dat hem volgt en hem desondanks voortdrijft. (39) De sandaal heeft anders dan de schoen het voordeel de voet niet van de bodem te scheiden, maar is veeleer een intermediair tussen beide.

afstandsmaat 'li'.

Je kunt bij het wandelen beter in 'li' rekenen: een soepele en variabele afstandsmaat die langer of korter wordt naar gelang de behoefte van de wandelaar. (40) Bij een stijgende weg is de li kort en bescheiden. Gaat men als vanzelf grotere stappen nemen, dan wordt ook de li langer. Zo is er een li voor de vlakke en een li voor de bergen, Li voor het klimmen, li voor het dalen. Een man die niet gehaast is, noch langzaam kan op vlak terrein ongeveer tien li per uur afleggen.

lopen en adem.

Lopen betekent het organisme langzamer laten draaien: de ademhaling gaat trager, ook het hartritme zakt. Lopen betekent zuurstof pompen naar de hersenen en vereist dat we de wervelkolom (chakraboorn) goed gebruiken. Plavini is een oefening waarvan je vederlicht schijnt te worden; door de ademritme te verlagen, daalt de zuurstofspiegel in je bloed en dat is kernmerkend voor mystieke ervaring. (41) Die zuurstofwisseling heeft vooral een positief effect op de hersenklieren. Het allereerste doel van het meester worden van de ademhaling (pranayama) is het verminderen van de zintuiglijke afleiding. Het gaat om een steeds langere tijd vastgehouden inademing die wordt gevolgd door een langzaam uitademen.

voeten.

Het merendeel van de mensen denkt wel de voeten stevig aan de grond te hebben, maar hun ontbreekt meestal het echte energetische contact. Hoe meer men contact voelt met de aarde, hoe meer men zich er 'geplant' weer en meer men werkelijk kan leven en in de wereld aanwezig kan zijn. (42)

De voetzool heet in Oudnederlands ook wel de plant van de voet, een orgaan dat ontvankelijk is voor invloeden, die direct de gezondheid bepalen. Voeten kun je daarom ook heel goed onderdompelen in water met plantenessences (pediluvia). (44) 'Duizend en één ziekten zijn reeds genezen door de simpele concentratie op de plant van de voet.' (45)

Kin-hin volgens soto-zen.

Recht opstaan met gestrekte wervelkolom, kin iets ingetrokken, nek gespannen en de blik zo'n drie meter naar voren. Linkerduim in de linkervuist en op de plexus solaris (middenrif) geplaatst. De rechterhand omvat de linker en beide worden bij uitademing krachtig tegen het borstbeen gedrukt. De ellebogen zijn uitgekapt en de onderarm horizontaal haaks op het lichaam.

Bij het begin van de uitademing het rechterbeen een halve voet naar voren en met voetplant krachtig op de grond drukken (wortel van je grote teen). Er is grote correspondentie tussen de grote teen en de hersenen. De rechterknie is iets gebogen en de gehele rechterkant van het lichaam staat onder spanning. Het andere been blijft soepel en ontspannen. De adem gaat door de neus, diep maar niet forceren. Wanneer de uitademing klaar is, even pauze en het hele lichaam ontspant zich en volgt de inademing vanzelf. Aan het begin van de volgende uitademing wissel je van standbeen. (46)

Tijdens de wandeling mag je niet naar het gezicht van andere mensen kijken. De blik is naar binnen gericht. men is alleen met zichzelf bezig en laat net zoals bij zazen, losse gedachten aan zich voorbijtrekken. Kin-hin kan afgewisseld worden met zazen: lichaam en geest vinden zo een eenheid die resulteert in een opvallende weerstand en dynamisme.

Kin-hin is net als zazen een methode voor diepe concentratie. (47)

Het heilige gedijt niet goed tussen het moderne gejakker. (49) Snelheid vervreemdt een mens van zijn omgeving; traagheid kan hem er opnieuw mee in contact brengen. (50) Wandelen betekent de volheid van het zijn zoeken en niet de stiptheid van het kwartshorloge. Echt lopen is een langzaamheid in de stilte (Denis de Rougemont).

Vertragen is haast altijd leren hoe te leven. Leven is voor Hervé een ander woord voor aandacht geven aan wat leeft. (51) Snelheidswang is een gerealiseerd doodsinstinct. De samenleving van de snelheid is ontsprongen aan een wereld die zo onrustig is dat men vrijwel nooit denkt aan het aanwezige leven of aan het heden, maar alleen aan het leven dat we nog zullen gaan leven. (52) Wandelen is gehoorzamen aan de

traagheid van de zonnewijzer, gehoorzaamheid aan het ritme van het bloed. wandelen is het terugvinden van het levensritme van het universum, dat ook het ritme van ons ademen en van ons hart is. (53)

Auto.

Al wandelend maak je gebruik van geschonken energie. Wandelaars eten nauwelijks meer voedsel dan zij die niet lopen. De mens kan zich heel effectief verplaatsen zonder ook maar één voertuig te gebruiken. Eén gram lichaamsgewicht verplaatsen over 1 kilometer, die in 10 minuten wordt afgelegd kost 0,75 cal. Dat is veel rendabeler dan welk gemotoriseerd voertuig ook. Op de fiets kan de mens zich drie- tot viermaal zo snel voortbewegen en op plat terrein vijf keer minder calorieën verbruiken. (56)

De auto is net zo schadelijk voor het spirituele leven als het naar verlangen en rationaliteit strevende ego. (57) De auto is een drugs die een kunstmatig gevoel van macht bewerkt, die individuen helpt om zichzelf te ontvluchten. (59) De automobiel snijdt de wereldbewoner af van de wereld. Dat levert een afgestompt ruimtegevoel op. (61) De auto isoleert de mens van zijn omgeving. Wandelen daarentegen intensiveert de betekenisbeleving van ruimte, afstand en landschap. (63).

De auto is een weigering van het heden, de weigering van onszelf zoals we zijn, van het hier en nu. We willen iets anders dan we zijn. Diogenes zei reeds: 'Als u uw blik ten hemel heft, dan wilt u blijkbaar niet zien wat zich in uw nabijheid, in uw hart en voor uw ogen afspeelt. (64)

Tibet.

De grote hoogte van de laagvlaktes in Tibet leveren alleen al een euforisch gevoel door het lage zuurstofgehalte, en dat uit zich in een ongewone sereniteit. (65) Tibetanen lopen gewoonlijk heel langzaam, maar kennen ook de lung gom pa, de magische wandeling. Sommigen kunnen zo een parcours van honderden kilometers afleggen op volle snelheid zonder te stoppen, te eten of te rusten. (66) Het 'go' staat voor contemplatie en concentratie waarin de geest zich ontledigt totdat subject en object één worden. 'Lung' is zowel 'lucht' als 'vitale energie' (Prana in Sanskriet en Qi in het Chinees). 'Lung gom pa' is een soort trance toestand waarin een groot deel van het verstandelijk bewustzijn is uitgeschakeld. Omdat de mentale activiteit zich niet in deze loopactiviteit mengt, kun je op deze manier bijna dwars door de dingen heen lopen. De oefening van 'lung gom pa' bevestigt in die zin de moderne parapsychologische onderzoeken van de macht van de geest over de materie. (67)

Boeddha sprak tot een asceet die zijn hele leven had doorgebracht om te leren lopen op het water: 'Zou het niet makkelijker zijn een bootje te nemen als je de rivier wilt oversteken?' (69)

Het is niet voldoende om door het landschap te wandelen, als je de vrede wilt ervaren. Je moet het ook met een 'geroerd hart' doen (Von Hoffmannsthal), dat wil zeggen alle mentale ballast afwerpen die de perceptie afgrendelt. Als je de geest leegmaakt, kun je die leegte gebruiken als een spiegel, als de voor de creativiteit noodzakelijke ontvankelijkheid. (72)

Tao.

Volgens de taoïstische traditie vereist echt wandelen de receptiviteit voor de tao die zonder onderscheid rotsen, bomen, rivieren, heuvels en mensenlichaam doorstroomt. De taoïst beweegt zich voort als een tollende windvlaag, als een dwarrelend veertje, als een wentelend rad. het maakt hem weinig uit of de weg recht of krom is. (76) Elke weg is de weg van de tao. Door zijn beweging kan de 'qi', de kosmische energie vrij bewegen. Je kunt zo ongemerkt opgaan in de beweging van de kosmos. Je wordt

boom als je het bos ingaat, je wordt water in de rivier, rots tussen de rotsen. Vogels noch herten laten zich door een tao-wandelaar opschrikken. Hij weet zich aan te passen aan zijn omgeving. Zijn sporen wist hij door het lopen zelf uit. Door niets is hij van zijn omgeving te onderscheiden, één met hemel en aarde. De geoefende wandelaar gebruikt slechts de voor het lopen nodige energie. Hij laat dus geen sporen na. Hij loopt met zo'n lichte tred dat hij geen stof doet opwaaien. (77) Een taoïst zou zeggen: Als een wandelaar stof verplaatst, verspilt hij energie, energie die blijkbaar niet in het lopen zelf kan opgaan. Dit is misschien overdreven, maar het basisidee erachter is de geheime kracht van concentratie en effectief handelen. Voor de taoïst is wandelen een toestand waarin de tijd niet meer bestaat. Wie lopend de harmonie verwezenlijkt, wordt één met alle dingen. (78)

Zhuangzhi: Hoewel de voeten van de mens slechts een klein deel van de aarde bedekken, is het slechts dankzij alle ruimte die hij niet bezet, dat de mens kan lopen op de immense aarde. (79) Voor de tao-wandelaar gaan het fysieke lopen en de wandeling van de ziel in elkaar over. Lao-tse claimde het hele universum te hebben leren kennen zonder zijn huis te verlaten. het hoogste doel van de wandeling is - volgens hem - te vergeten waarheen men gaat en wat men beschouwt. (80)

Chinees.

Houei-neng: Verdrijf uw gehechtheid en uw lopen zal zonder obstakel zijn.

Lin tsi: Het ware wonder is niet te lopen in de hemel of op het water. Het ware wonder is elke dag opnieuw op aarde te kunnen lopen. (81)

Het gevoel van eenzaamheid dat reizen met zich meebrengt voert de mens tot het diepe bewustzijn dat het leven een traject is van de ene onbekende naar de andere onbekende plaats. Dat komt in het kort misschien neer op een reis van geboorte naar dood. (82)

Basho leefde voor dat je het wandelen zonder doel doet, maar met een open oor voor het landschap. (84)

Lopen om te leven is leven in een 'gelukzalige onzekerheid'. (86)

Satprem: Wie het lichaam uitput tot de uiterste grens, gaat over op een ander 'ritme'. Het is dan niet meer het lichaam dat het werk doet. Het is iets anders waardoor je gedragen wordt. je loopt en loopt en het lijkt of je gedragen wordt door een groter, omvattender ritmiek. (87)

pelgrim.

Dankzij de voeten heeft de pelgrim toegang tot de godheid. De voeten van de pelgrim zijn heilig, want ze brengen hem naar heilige plaatsen. (91)

Stevenson.

Lopen doe je om het lopen zelf, niet om ergens naar toe te gaan. Door het lopen kun je stimulerende gemoedstoestanden tegenkomen, die verwant zijn aan extase. Rennen en springen zijn uit den boze, want dat versnelt de ademhaling en schudt de hersenen waardoor de bewegingscadans wordt doorbroken. (92)

Een echte voettocht moet je alleen maken, want zonder absolute vrijheid wordt het meteen iets anders. Je moet vrij zijn om te stoppen en te gaan wanneer het je uitkomt. je moet geen gebabbel aan je hoofd hebben, die de stilte kan verstoren van een meditatieve ochtend. Als een mens te veel redeneert kan hij zich niet overgeven aan de weldadige roes die ontstaat als je jezelf intensief blootstelt aan de frisse lucht, een roes, die begint met een soort verblinding, met zwaar worden van de geest, maar die uitloopt op een langzaam verstrikkende vrede. (93)

T.S. Eliot.

Wandelen is de kunst van het aankomen waar we al zijn en telkens opnieuw voor het eerst met een plek kennismaken. (97)

Thoureau.

Ontvlucht alles wat niet echt leven is. Wandelen is het enige antwoord. Het is onmogelijk je gezondheid en kracht te bewaren als je niet minstens vier uur per dag besteedt aan het flaneren door de bossen, bergen en vlaktes zonder maatschappelijke binding. (98)

deel 2.

Door het ritme van herhaling brengt wandelen de stroom van gedachten op orde. Als we bovendien tijdens het wandelen een korte spreuk repeteren, kan dat zelfs leiden tot het stopzetten van alle verstandelijke processen en tot het instellen van een hoger bewustzijn. (105)

De natuur heeft ons niets specifiek te melden. Waarschijnlijk zoeken we daarom haar gezelschap. (107)

De 'vrede van de stilte' is in zekere zin de basis op grond waarvan alle andere gevoelens kunnen bestaan.

'Hesychia' is een Grieks woord dat gebruikt voor zowel 'vrede' als 'solitaire levensstijl'. 'Apatheia' is een ander Grieks woord, dat betekent rust, letterlijk de afwezigheid van passies. Het gaat hierbij niet om afgestomptheid, maar om die staat van zuiverheid waarin alle mentale processen gestopt zijn. Noem het 'overbewustzijn'.

Ma Anandamayi: het zijn zonder zorgen is het effect van de opperste meditatie. (109)
De stilte is het gemeenschappelijk reservoir van alle heilige woorden. De stilte is de oceaan waarin de heilige rivieren zich uitstorten.

stilte.

Drie graden waarop het mentale kan worden stil gezet:

1. het stil worden van verbale innerlijke activiteit
2. het uitwissen van de mentale beelden en
3. het verdwijnen van lichamelijke sensaties.

Wie tot deze laatste staat geraakt, raakt aan het Zelf. (111)

Ps. 46:11 'Wees stil, en weet dat Ik God ben.' Alle spiritualiteit stevent tenslotte af op de stilte. De stilte wordt niet gecreëerd, maar is reeds aanwezig. Ze is niets anders dan het Zelf met een hoofdletter. (112)

Wandelen is een goede manier om de stille eenheid binnen te gaan. (115)

Het doel van de spirituele praktijk is het terugvinden van je ware natuur, een uitdrukking die doet denken aan zen: elk levend wezen draagt van nature de boeddhanatuur in zich. Isaïc de Syriër: De hesychia wordt geboren uit de dood van het gebed. Alles wat uit gebed is samengesteld bevindt zich nog buiten de spiritualiteit. En wat spiritueel is, is van een orde die bidden te boven gaat. (118)

ascese.

Een positieve vorm van ascese is het accepteren van het lijden dat zich uit zichzelf aandient. De excessieve vorm bestaat daarentegen uit het creëren van leed. (125)

De angst voor het verlangen verdubbelt het verlangen en de woede tegen de eigen woede, verdubbelt de woede (verderop: woede is slechts de keerzijde van verlangen). Op korte termijn kan men het mentale geweld aan doen en overwinnen, maar het

mentale zal zich op een latere tijd wreken. Wie altijd het ego probeert klein te krijgen bewijst dat hij een ego heeft en dat 't enorm sterk is. (127)

Vedante.

Drie vormen van loslaten dienen gelijk op te gaan: het loslaten van de lichamelijke identiteit, van het ego en van een persoonlijke God. Maar slechts als men zich weet te onthechten van het lichaam dan volgt de rest vanzelf. (129) Het ware proces van onthechting is een bewustzijnsproces. (130)

Gregorius: Aanwezigheid in het lichaam is op zich geen kwaad omdat het lichaam op zichzelf geen kwaad is.

Paradox van het lichaamsbewustzijn: enerzijds moet het bewustzijn afdalen in het lichaam om te begrijpen op welke manier het er aan vastgehecht is, anderzijds moet het juist door die afdaling zien afstand te nemen. Onthechting is niet een verzwakking van het lichaam (of het uitputten), maar veeleer een opgeven van de aanspraken. (131) Het gaat om het juiste evenwicht tussen het luisteren naar en het meesterschap over het lichaam. Als je meester bent zonder te luisteren verval je in moralisme en psychologische verdringing. Als je luistert zonder meester te zijn, val je terug in hypochondrie of in een pansexualisme. Daarmee kom je uit bij plat egoïsme. (132)

angst.

In het idee van dualiteit zit angst opgesloten. Taittiriya Upanishade: In waarheid is het de essentie der dingen die geluk bewerkt. Wanneer we ons zonder angst kunnen vestigen in de zichtbare wereld, niet gehinderd door het lichaam, niet beperkt door onze eindigheid, zonder basis, alleen dan kunnen we echt de afwezigheid van angst ondervinden. (147) De angst wordt bij de christen versterkt door de afwezigheid van ene reïncarnatiegeloof. Je moet maar gokken op het bestaan van een hiernamaals en bovendien gokken op de individuele bestemming: hel of hemel. Missionarissen hadden moeite met de Hindoes aan wie het dualisme vreemd is. Ze wisten niet welke snaar te raken bij hun gehoor om 'terugkeer tot de ware God' te bewerkstelligen. De Hindoes hadden nu eenmaal niet het gevoel dat ze van God gescheiden waren. (149)

vreugde, Isaïc de Syriër.

Het doel van de spirituele oefening is vreugde. Wie de vrede heeft bereikt kan duizenden bekeren, wie de vreugde deelachtig is geworden kan tienduizenden bekeren. (159)

Bij Hindoes is er een oefening om bij het reciteren van de mantra niet alleen op het hart geconcentreerd te zijn, maar zorgvuldig de aandacht te laten dwalen door heel het lichaam om daar zodoende stapje voor stapje overal God 'een plek te geven'. (160)

deel 3.

Niet alle lopen is spiritueel, elk lopen kan wel een spirituele ervaring worden. (169)

wandelingen en beschrijvingen.



© Roeland Wijkhuizen, aandachtswegen.nl
zomer 2003.