



INLEIDING

De definities waarin het Westen het leven tracht te vatten, hebben de grens van hun vruchtbaarheid bereikt; het rationalisme is aan het einde van zijn wijsheid gekomen en de mens is innerlijk en uiterlijk overgeleverd aan heil-loosheid² als hij geen nieuwe wegen vindt naar zijn innerlijk wezen om zo zin aan zijn leven te kunnen geven.

Ook de kracht van de religie om te veranderen en te verlossen, wordt kleiner als het verband tussen de uiterlijke vorm waarin zij zich aan ons voordoet en de godsvoorstelling die deze draagt, en de *oorspronkelijke* Zijnsrelatie van de mens losser wordt. Want als die worden gerationaliseerd zijn ze niet opgewassen tegen de kritiek van ons verstand en niet in staat de honger naar een laatste geborgen zijn te stillen. Daardoor is de zelfverheffing van het ik ook de oorzaak van de onmacht om werkelijk te geloven. De bewustzijnsordeningen en levensdefinities van dat ik hebben de banden met de grond van ons zijn immers doorgesneden of verwrongen.

Een oorspronkelijk geloof is in ieder mens, krachtens zijn wezenlijke band met het Zijn, in aanleg aanwezig. Iedere religie bestaat bij gratie van deze oorspronkelijke, goddelijke Zijnsgrond, ook het christelijke geloof. Is de mens echter eenmaal vervreemd van zijn godsdienst dan kan de poort van het geloof opnieuw voor hem opengaan wanneer hij die goddelijke Zijnsgrond zelf ervaart; want de verborgen schat van de mensheid is er nu eenmaal, los van welke interpretatie dan ook en voorafgaand aan iedere

2 'Heil' = 'heel' (vert.)

confessie. Zo voert ook voor die christen die slechts een pseudo-geloof bezat en die tenslotte vastliep in zijn rationalistische godsvoorstelling de weg naar het werkelijke geloven alleen over een Zijnservaring, die zijn voeling met de goddelijke grond van het Zijn vernieuwt. Om zover te komen is het noodzakelijk een innerlijke gesteldheid te vormen, die ernst maakt met deze ervaring en die die weet te bewaren en te beschermen ondanks de sleur van het dagelijkse leven. Het is zeker *de* opgave van onze tijd om te zoeken naar wegen om dit Zijn opnieuw te ervaren en een geestesgesteldheid aan te kweken die daarmee overeenstemt. Het is zaak voor westerlingen die aan het ‘front van de geest staan’ om door te breken naar het wezen, en zich één te gaan voelen met de grond van het Zijn.

Het bouwwerk van een levend geloof rust – en rustte altijd al – op drie pijlers: de *beleving*, het *inzicht* en de *oefening*. Daarom staan wij voor de opgave de mens die aan het einde van zijn wijsheid gekomen is, de inhoud van zijn meest wezenlijke belevingen duidelijk te maken, hem inzicht te verschaffen in de grondwaarheden en wetten van het leven, maar vooral ook hem de weg te wijzen naar het oefenen met een instelling die daarmee in overeenstemming is en zonder welke geloof niet kan groeien en rijpen. Een weg om aan deze opgave te beginnen, gaat over de ontdekking van Hara. Onder ‘Hara’ – wij houden ons aan deze naam – verstaat de Japanner het bezit van die alomvattende gesteldheid van de mens die het hem mogelijk maakt zich open te stellen voor de krachten en de eenheid van het *oorspronkelijke leven* en hiervan dan tevens te getuigen door beheersing, zingeving en ontplooiing van zijn leven. Het bezit van Hara is niet alleen voor de Japanner van grote waarde maar heeft ook algemeen-menselijke betekenis. Dit boek is als inleiding op het wezen en de zin van Hara bedoeld.

De theoretische uiteenzetting over Hara en de oefening daarmee ten bate van onze zelfwording, raken telkens aan problemen waar psychologen en therapeuten zich mee bezighouden. Daarom heeft het zin hier enige opmerkingen te maken over de verhouding tussen deze verhandeling en de psychologie en de psychotherapie van onze tijd. Het wordt tegenwoordig steeds duidelijker dat zich ook achter de neurosen een algemeen menselijk probleem verbergt: *Het probleem van het rijpen*. Rijpen betekent ten diepste hetzelfde voor de zieke als voor de gezonde: de steeds verdergaande vereniging van de mens met zijn wezen, waarin hij deel heeft aan het Zijn. De neuroticus is de mens die op een bijzondere wijze in zijn rijping belemmerd is.

De onrijpheid is de kanker van onze tijd, het niet-kunnen-rijpen zijn ziekte. De neurose, die de zielszieke naar de therapeut drijft, is tenslotte niet anders dan de duidelijkste uiting van het algemene lijden: het lijden

van de mens aan de vervreemding van het Zijn! En de symptomen van het lijden aan onrijpheid wijzen zowel bij de zieke als bij de gezonde, op staan blijven en doodlopen op de weg naar de plek waar wij thuishoren: het Zijn. Beide groepen moeten alleen beschouwd worden als mensen, die 'op weg' en dynamisch zijn, dus nooit statisch maar altijd gericht zijn op het één worden met hun wezen.

Zo komt het dat tegenwoordig bij ons de gezonde bij de zielkundige en de zielszieke bij de therapeut – net als van oudsher in het Oosten de leerling bij zijn meester – een gefundeerde metafysische achtergrond zoeken die boven alle psychologie uitgaat. Het verlangen van hun wezen brengt hen allen in beweging. Zij zoeken weerklank en leiding vanuit een noodtoestand die niet alleen constitutioneel en biografisch maar ook existentieel bepaald is. Deze noodtoestand vraagt om een weten dat verder reikt dan de psychologie. Wij staan voor de noodzaak de mens van tegenwoordig, die lijdt uit onrijpheid en die daardoor onheil sticht, weer in te voegen in de samenhang en de wetmatigheid van een groter leven, hem de poort te openen naar een zich één voelen met de grond waar zijn existentie uit opwelt en hem wegen te wijzen om zijn voeling met het Zijn in een levenskrachtige gesteldheid te kunnen uiten. Het gaat om de *weg* en *het bestaan*. De therapeut helpt de mens inzicht te krijgen in de weg waarop die zijn geworteld-zijn in de Zijnsgrond weer kan ontdekken en bevestigen; daardoor wordt het werk van de therapeut omgezet in een initiatie. De helper die *weet*, wordt een geestelijk leidsman en zelf een Weg.



HARA IN HET LEVEN VAN DE JAPANNER



Voorlopige uiteenzetting

Borst vooruit, buik in ... 'Een volk dat deze spreuk tot een algemeen erkend voorschrift kon maken, verkeert in groot gevaar,' zei mij een Japanner in 1938. Dat was tijdens mijn eerste verblijf in Japan. Toen begreep ik deze zin niet. Inmiddels weet ik dat deze waar is en ook waarom.

'Borst vooruit, buik in ...' is de kortste beschrijving van een grondig verkeerde houding van de mens, nauwkeuriger gezegd: van een lichaamshouding die van een onjuiste innerlijke houding blijkt geeft en die het lichaam fixeert. Hoezo? Moet de mens dan krom, gebogen of in elkaar gezakt staan of zitten? Zeker niet, juist recht en rechtop! Maar het 'borst vooruit, buik in ...' verleidt ons tot een houding die de opbouw van de natuurlijke orde verhindert. Als het zwaartepunt 'naar boven' verlegd wordt en het midden wordt afgesnoerd, wordt ook de natuurlijke verhouding tussen spanning en ontspanning door een verkeerde verhouding verstoord, die de mens drijft tot een heen en weer slingeren tussen *overspanning* en *zich laten gaan*. Maar hoe kan dat tot 'een gevaar voor een volk' worden? Wel, omdat in deze verkeerde houding tevens een schijnordening van innerlijke krachten tot uiting komt en zich vastzet, die de juiste ordening in de weg staat; want waar alles naar boven wordt getrokken, gaat dit ten koste van het juiste *midden*.

Maar is het natuurlijke midden van de mens niet het *hart*? Is de mens dan niet het wezen dat zich van de aarde af hemelwaarts richt, en dat bestemd is om zijn leven te beheersen met zijn 'hoofd' en zijn wil, of het aan te pakken en te doorlijden met zijn hart? Zeker is hij dat. Maar de mens krijgt pas dan kracht om te beheersen en te lijden als de krachten die zetelen in het bovendeele van het lichaam en in hun centrum, het ik,

niet los van het geheel en op zichzelf werken maar voortdurend vanuit een ‘diepere’ basis in evenwicht worden gehouden en bestuurd.

De mens wortelt als *levend wezen* niet in zichzelf. Hij wordt eigenlijk gevoed, gedragen en onderhouden door de grote natuur die ook buiten weten en toedoen van de mens volgens vaste wetten haar gang gaat. En de mens komt tegenover de hem in de grond dragende levensorde te staan als hij door een niet organische verlegging van zijn zwaartepunt in zijn houding het oorspronkelijke midden ontkent.

De krachten van hoofd, inborst en hart: verstand, wil en gevoel, die de mens als wezen met bewustzijn gegeven zijn, worden hem altijd tot onheil als hij zijn verankerung in het weven en werken van het grotere leven vergeet – gevangen als hij is in het net van zijn begrippen en prestaties – en in het web van zijn emoties verstrikt raakt. Net zo goed als de kroon van een boom zich alleen levend kan ontplooien voor zover die boom geworteld is, hangt ook de harmonische ontplooiing van de geest af van de trouw aan zijn wortels. Dat wil zeggen dat de mens ononderbroken voeling moet houden met de oorspronkelijke eenheid van het leven, waar ook het menselijke leven uit voortkomt. Verengt nu de mens de ruimte van zijn oorspronkelijke leven doordat hij zich eenzijdig omhoogtrekt, dan wordt het evenwicht van zijn krachten verschoven en verspert het opgeblazen ik de weg naar zijn hogere ontwikkeling. De werkelijke *zin* van ons onderweg zijn is echter die ontwikkeling voor te bereiden en ook te beschermen.

Het ik, als centrum van ons natuurlijke bewustzijn, kan de ware zin van alle menselijke leven alleen dan dienen als het in plaats van zelf als heer op te treden de dienaar blijft van een groter leven. Waar ‘borst vooruit, buik in ...’ het devies is, zet het kleine ik zich op de troon; en die eigenwaan van het ik is dan het ‘gevaar voor het volk’. In de grond kent het Westen dit gevaar wel; het Oosten kent het al sinds onheuglijke tijden. Maar daar was men nooit zo vervreemd van het oorspronkelijke midden als wij. De oosterling – scherper van gehoor dan wij – is nog ontvankelijk voor deze waarschuwende stem. Hij hoort die overal waar gevoel, verstand of wil de verbinding met de oergronden van het leven bedreigen. Hij hoort het advies om zich steeds weer opnieuw zijn oorsprong te herinneren, hij kent het geheim hoe hij deze steeds weer opnieuw kan bereiken, en hij willigt zijn eis in dit vooral niet uit het oog te verliezen als zijn bewustzijn groeit en het juist dan in zijn binnenste te beschermen. Alleen op die wijze kan de mens in vrijheid steeds meer uitgroeien tot dat wat hij van nature en onbewust al is: een kind van de alomvattende, goddelijke eenheid van het leven, waarvan hij altijd al deel uitmaakte. En als hij – het wezen met bewustzijn dat hij is – die weg versperde, zal hij zijn leven lang door zijn verlangen gedreven, zoekend om zijn ware middelpunt blijven

ronddwalen. Met het Japanse begrip 'Hara' wordt niets anders bedoeld dan de lijfelijke belichaming van dit oorspronkelijke midden van het leven in de mens.

Hara is de mens oorspronkelijk toebedacht en gegeven. Als hij echter wat in Hara belichaamd wordt als bewust wezen verliest, is het zijn *opgave* het weer te veroveren. En het is de kern van zijn leven om de eenheid die zich verbergt in de tegenstellingen waarin hij als bewust wezen het leven waarneemt, terug te vinden.

Als wezen met bewustzijn voelt de mens zich in de spanning staan die samenhangt met de tegenstellingen tussen hemel en aarde, geest en natuur: de tegenstelling tussen de onbewuste natuur en de geest die de mens tot steeds verdergaande bewustwording drijft; en de tegenstelling tussen zijn werkelijkheid hier op aarde binnen tijd en ruimte, en het 'hemelse' zijn dat losstaat van ruimte en tijd. Het hele leven van de mens is doortrokken van de pijnlijke spanning die samenhangt met deze tegenstellingen. Daarom is de mens ook altijd op zoek naar een vorm van leven waarin deze spanning zich oplost.

Wat vermag de mens als hij de spanning tussen twee tegenstrijdige polen steeds weer voelt? Hij kan zich verlaten op de ene of op de andere en daarbij telkens de tegenpool negeren, of hij kan een derde weg zoeken waarop de tegenstellingen zich oplossen. De mens kan echter alleen dan een bepaalde kant kiezen als hij daardoor niet het geheel van zijn mens-zijn in gevaar brengt. Als nu de mens-in-zijn-geheel beide polen omvat, ligt het heil van zijn leven alleen op een weg die deze verenigt. De mens is voorbestemd in alle tegenstellingen weer de eenheid te manifesteren. Om tot deze eenheid te komen ... ja, dat is een lange weg. Deze weg van vereniging van de polen die in het menselijke bewustzijn aanwezig zijn – zowel die tussen het onbewuste en het bewuste leven in de geest, als die tussen het leven in de werkelijkheid binnen tijd en ruimte en het bestaan in het Zijn, dat losstaat van ruimte en tijd – dat is de weg naar menselijke *rijpheid*. Rijpheid betekent: die instelling waarin de mens vrucht draagt vanuit de hervonden eenheid. De verwerkelijking van deze eenheid, die hemel en aarde verenigt, veronderstelt dat de mens de factor die de kloof ertussen teweegbrengt, onderkend heeft en die heeft overbrugd. Dit gebeurt in de waarneming van en het opnieuw wortelschieten in het oorspronkelijke midden, in het verwerven van Hara.

Deze enkele aanduidingen wijzen er al op, dat Hara voor de menselijke existentie een belangrijk fenomeen is. Hoewel het begrip 'Hara' dus van Japanse herkomst is, is het vooral van algemeen-menselijke betekenis. Zoals alle oostelijke wijsheid niet iets specifiek oosters betekent maar iets algemeen menselijks waar het Oosten zich meer om heeft bekommerd

heeft dan wij, gaat ook deze bloem van oosterse wijsheid de mens van het Westen niet minder aan dan die van het Oosten. En dit niet alleen theoretisch, maar ook praktisch! En aangezien alle oosterse wijsheid niet de neerslag van theoretische kennis maar de vrucht van gerijpte ervaring is – die vast besloten ligt en kenbaar wordt in trouwe oefening – kunnen wij ook dan alleen de betekenis van Hara volledig peilen wanneer wij de ervaringen onderzoeken die tot dit begrip leidden. We moeten dan wijzen op de oefeningen waarin Hara zich ontwikkelt.

Hara betekent: die gesteldheid waarin de mens de weg naar zijn oorspronkelijke midden gevonden heeft. Spreken wij van de ‘gesteldheid’ van een mens dan bedoelen wij iets wat hem als mens-in-zijn-geheel aangaat, dat dus de tegenstelling van lichaam en ziel te boven gaat. Maar juist omdat de mens een eenheid van lichaam en ziel is – volgens Ludwig Klages is het lichaam de verschijningsvorm van de ziel en de ziel de zin van het lichaam – moet noodzakelijkerwijs de innerlijke structuur van de hele mens zichtbaar worden in zijn gestalte en in de ordening binnen zijn lichaam. Er zijn geen geestelijke structuur en geen psychische spanning die zich niet in het lichaam weerspiegelen. En dus is het zwaartepunt van de ziel een tegenhanger van een zwaartepunt in het lichaam, en betekent ook het vinden van het innerlijke midden, het vinden van het lijfelijke midden.

Waar is echter dat midden van het lichaam? In de omgeving van de navel, precies gezegd: iets onder de navel. Daarom hoeft het ons ook niet te verwonderen wanneer wij horen, dat ‘Hara’ – een begrip dat bij uitstek naar het midden verwijst – letterlijk ‘buik’ betekent! Dit leidt tot de voor ons Europeanen eerst wat bevreemdende constatering dat bij de mens die zijn midden gevonden heeft het zwaartepunt van het lichaam in de ‘buik’ ligt.

Hoe nu de stabiel geworden buik het zinnebeeld kan zijn van het gevonden midden, mogen voorbeelden uit het dagelijkse leven in Japan hier aantonen.



Hara in het dagelijks leven in Japan

Wie voor de eerste keer voor Japanse toehoorders een voordracht houdt, kan een ervaring opdoen die even onverwacht als onaangenaam is. De toehoorders beginnen – zo lijkt het tenminste – langzamerhand te slapen. Zo verging het mij ook. Het was beangstigend. Hoe nadrukkelijker ik sprak en hoe wanhopiger ik mij inspande om de situatie te redden, hoe meer ogen ik zag dichtvallen, tot eindelijk – zo leek het mij – de halve zaal in een zalige slaap leek te zijn verzonken! Maar opeens, toen ik zonder enige nadruk het woord *Tenno* – (keizer) uitsprak, was, als door de bliksem getroffen, de hele zaal plotseling ‘wakker’ en keek men mij met open en allerm minst slaperige ogen aan. De toehoorders hadden dus helemaal niet geslapen. In zichzelf gekeerd waren zij alleen maar op hun manier ‘geconcentreerd’ geweest, om mijn woorden in zich op te nemen. En ik van mijn kant had over het hoofd gezien dat ze, zij het ook met gesloten ogen, toch rechtop zaten zonder te leunen.

Iedere vreemdeling in Japan valt in het begin steeds weer de schijnbaar slapende, in zichzelf verzonken mensen op. In de tram of in de trein ziet men overal mensen, zowel mannen als vrouwen, ook al jongere meisjes, studenten, die met geheel of halfgesloten ogen zitten, maar dat recht op zonder te leunen en volkomen stil. Doen ze dan hun ogen open dan hebben ze allerm minst een slaperige blik, maar een die uit de diepte komt, die heel rustig en ‘aanwezig’ is en waar de wereld met haar chaos als het ware op afstuit. Die blik verradt dat die mens op dat ogenblik volkomen geconcentreerd en in zichzelf gekeerd, waakzaam maar niet overgevoelig, innerlijk ordelijk maar niet verward is.

Zit de Japanner op een stoel of bank dan ziet het er in de regel uit

alsof hij van dat voorwerp eigenlijk geen gebruik maakt maar met nadruk in zichzelf rust. Aan de manier waarop een Japanner op een stoel of in een leunstoel gaat zitten, kan men de graad van zijn 'verwesterd-zijn' afmeten. De benen over elkaar slaan, waarbij het kruis krom wordt en de buik ingedrukt, is zeer on-Japans. Datzelfde geldt voor leunen, dat het mogelijk maakt de dragende en oprichtende kracht los te laten. De Japanner, uit welke laag van de maatschappij hij ook komt, blijft ook zittend 'recht op in de vorm'. Dat deze gewoonte tegenwoordig begint te verdwijnen in de omgang met westerlingen, aan wie men zich maar al te soepel aanpast, is zeker – maar dat betekent een afwijking van de overgeleverde, echt Japanse vorm die ons hier alleen interesseert. Wanneer hier dus van 'de' Japanner gesproken wordt, dan wordt hier altijd de nog met zijn cultuur verbonden Japanner bedoeld.

Twee dingen worden aan de tot dusver gegeven voorbeelden al duidelijk: de Japanse manier van zitten houdt verband met zowel de uiterlijke als de innerlijke houding. De Japanner rust daarin met oprechte gelatenheid in zichzelf. Deze verbinding van 'recht op' en 'in-zich-rusten' is kenmerkend. De hele mens is in levende lijve naar binnen gericht. Een andere gelegenheid waarbij de houding van de Japanner bijzonder opvalt, is de houding die hij aanneemt wanneer hij gefotografeerd wordt. De Europeanen zijn dikwijls verbaasd dat de houding waarin mannen op een hoge positie zich laten fotograferen, bijvoorbeeld hoge officieren of de leden van een nieuw gekozen kabinet, zo totaal verschilt van die van Europeanen bij zo'n gelegenheid. Terwijl deze laatsten zich of met nadruk 'vlot' en 'nonchalant' opstellen, of wel 'statig' met één been gestrekt en het andere losjes, de schouders opgetrokken en de borst vooruit, staan de Japanners meestal heel anders: Voor ons gevoel wordt alles wat indruk wil maken vermeden, ze staan eenvoudig, frontaal, schouders en armen hangen ontspannen; maar de totale houding is recht op en stevig, met de benen iets uit elkaar. Nooit draagt de Japanner zijn gewicht over op één been, terwijl het andere iets naar voren geplaatst, geen rol speelt. Iemand die op die manier staat, alsof hij geen midden heeft, lijkt de Japanner weinig vertrouwenwekkend want hij heeft geen innerlijke as.

Ik herinner mij een belangrijke ontvangst; de genodigden, Europeanen en Japanners, stonden na tafel met een kopje koffie in de hand rokend in een kring. Toen kwam een Japanse vriend naast mij staan die van mijn belangstelling voor deze dingen afwist; hij zei: 'Ziet u, ieder van de hier staande Europeanen staat zo dat hij als iemand hem plotseling van achteren een stootje gaf dadelijk voorover zou vallen. Geen van de Japanners zou ook bij een krachtige stoot zijn evenwicht verliezen!' Waar komt die 'standvastigheid' uit voort? Het zwaartepunt is niet naar boven verlegd

maar in het midden vastgehouden, in de buurt van de navel! En dat is het: De buik wordt niet ingetrokken maar vrijgelaten en alleen maar even gespannen. De schouderpartij is niet gespannen maar los; *de romp daarentegen is vast*. De opgerichte houding is op deze wijze niet het resultaat van een naar-bovengetrokken-zijn maar de uiting van een as die op een betrouwbare basis rust en zich uit eigen beweging verticaal houdt of vertakt. Of de mens zwaar is of mager speelt daarbij geen rol.

Rechtop, standvastig en geconcentreerd – dat zijn de drie kenmerken van de houding die karakteristiek is voor de Japanner die vindt dat hij op de juiste wijze staat. Als geheel getuigt dit van het aanwezig zijn van *Hara*.

Deze *Hara* als basis van de houding is bij vrouwen niet minder duidelijk dan bij mannen. Alleen valt in de houding van de vrouw – zoals de vreemdeling haar in hoofdzaak ziet: op straat – nog iets anders op: Het-in-zichzelf-gekeerd-en-geconcentreerd-zijn is opgevoerd op een wijze, die doet denken aan een volkomen-ingetogen-zijn. De vrouw in Japan leeft in een houding die aan de westelijke, die overmachtig op de ruimte beslag legt, tegengesteld is. 'Zo min mogelijk opvallen! Je zo bewegen, dat je zo min mogelijk ruimte inneemt. Liefst zo, alsof je er helemaal niet bent!' Deze instelling leidt ertoe dat de vrouwen de armen dikwijls vlak tegen het lichaam drukken, er nooit mee zwaaien, het hoofd enigszins buigen en de schouders bij het laten zakken nog iets aantrekken; dat zij bij het lopen de knieën nauwelijks bewegen en met kleine pasjes en naar binnen gedraaide voeten voorttrippelen. Hoe traditioneler een Japanse is opgegroeid, hoe groter is voor haar de manier waarop de Europese of Amerikaanse loopt. Juist datgene wat ons als vrij en los aandoet, maakt op de Japanse een onvrouwelijke, grove, aanmatigend mannelijke, ook onbescheiden en in hoge mate naïeve indruk; want dit duidt op een innerlijke gesteldheid waarvan de zelfverzekerdheid buiten de waard rekent als het op afrekenen aankomt. De mens baseert zich al te zeker van zichzelf op wat hij krachtens zichzelf en van-zichzelf-uit waant te zijn. Niet alleen is hij niet bang om naar buiten te treden maar hij legt zelfs de nadruk op zijn 'persona'. Dat betekent evenwel dat de wijze terughoudendheid hem ontbreekt, die geboden is binnen de gemeenschap en tegenover de grotere machten die alles omgeven en onverhoeds over ons komen. Men is alleen dan klaar om de 'machten' af te weren of toe te laten als de op het centrum gerichte houding van ziel-en-lichaam de centrifugaal uitslaande beweging van de geest minstens in evenwicht houdt, of beter nog, overheerst. Wanneer de omstandigheden de Japanner nopen naar buiten te treden – bijvoorbeeld 'de man op een toppositie', omdat het zijn ambt is en de gelegenheid het eist dat hij naar voren komt – dan kan men daar, wanneer de leider van een school naar de kathedraal gaat om de feestrede te houden of als hij het spreekgestoelte weer verlaat, terugtrek-

kende bewegingen te zien krijgen die ons verbazen. Deze hebben echter alle maar één zin: Te laten zien 'dat men weet dat men zich naar binnen moet richten en zich moet hernemen in de mate waarin zijn functie iemand dwingt zich naar buiten te keren'. Vandaar dan ook de 'gêne', die een Japans gezelschap voelt wanneer een Europeaan, bijvoorbeeld tijdens een redevoering zich op de een of andere manier 'opblaast'. Wij beseffen niet hoeveel sympathie verspeeld wordt door een dergelijk telkens weer waarneembaar optreden van onze westerse vertegenwoordigers in Japan. Bij de gedragslijn van de Japanner, die iedere pose van het ik vermijdt, blijft echter één ding bewaard: *De stevige Hara!*

Het stilzitten van de Japanner, in het bijzonder ook van de Japanse vrouw – dit werkelijk onbeweeglijke en toch innerlijk-bewogen stilzitten – heeft vele vreemdelingen al verwonderd. Menige gast uit het Westen krijgt pas in het theehuis de kans om vrouwen van dichterbij gade te slaan: de meisjes die bedienen en de geisha's die geroepen zijn om de avond glans bij te zetten. Wat de meeste indruk maakt, is dan dikwijls hun bijzondere wijze van stilzitten: met gesloten knieën, rustend op de hielen, ingetogen, en toch vrij en ontspannen. Wanneer zij snel en soepel vanuit hun zithouding opstaan, de rijstwijn inschenken of een andere beweging maken, dan is dat om weer spoedig zonder hun lichte houding te verliezen terug te zwenken naar stilzitten en daarin vervolgens heel rechtop en opmerkzaam, volkomen aanwezig en toch niet aanwezig, te verwijlen tot het volgende 'gedaan' moet worden. Zo zit ook de huisvrouw er bescheiden bij terwijl de mannen met elkaar spreken. En zo zitten ook de liedjeszanger en de zingende geisha, de leden van het koor in het *kabuki*-theater (het klassieke toneel) en de samurai. En niet alleen zitten ze zo, ze staan ook zo, allemaal: als zinnebeelden van geconcentreerd leven dat bereid is te handelen. En zoals de mensen zitten en staan, zo lopen ze ook, zo dansen, worstelen en vechten zij – 'in de grond' *onbeweeglijk*; want iedere beweging is als het ware verankerd in een niet te bewegen midden waar toch alle beweging uit voortkomt en vanwaaruit zij kracht, richting en maat ontvangt. Dit midden ligt in Hara.

Dé plaatsen om met deze geesteshouding die de grondhouding van de Japanner bepaalt, te oefenen zijn de tempels! Kijk maar eens naar de houding van de mediterende monnik. Hij geeft de houding aan waarin de mens 'tot het goede vat' kan worden: op de juiste wijze geopend en op de juiste wijze gesloten, bereid tot opnemen en tot bewaren. Deze houding van de mediterende monnik, de grondvorm der vroomheid in het algemeen, ziet de Japanner als *voorbeeld* (maar dan in aangepaste vorm) voor de eigen dagelijkse houding (net zo goed als wij dat met de houding van de biddende priester



Kabuki-koor

doen). De houding waarin de monnik zich openstelt voor het goddelijke met de wens zich ermee te verenigen en het in zijn lichaam op te nemen, is de houding die ook bij het volk – voor zover de grote traditie van de geest er in leeft – aanwezig is als de houding die een mens in de grond van de zaak eigenlijk *nooit zou mogen verliezen*. Men weet dat het zijn-in-de-wereld in zijn nood en in zijn volheid alleen dan op de juiste wijze tot stand kan komen als men zich niet losmaakt uit het geheel van de kosmische orde en voeling blijft houden met de oorspronkelijke eenheid van het leven. De blijvende voeling daarmee laat ons de mens zien die zijn onwankelbaar zwaartepunt bewaart in het midden dat Hara betekent.

Hier wordt het al duidelijk dat het voorbeeld dat in Japan de mediterende monnik geeft – en dat het volk als gewetensvolle houding beschouwt – voor de Japanner niet een autoritair drukkend ideaal is met het gevaar van overspanning. Voor hem is het de volmaakte uitdrukking van een verandering van de mens als gevolg van die ‘grote ervaring’ die de mens weer verbindt met zijn oorspronkelijke levensgrond. Het weten dat deze ervaring kan worden opgedaan, is gemeengoed onder de oosterse volkeren. Maar ook in wie dit nog niet persoonlijk heeft ondervonden, is het aanwezig als een veelbelovend maar ook verplichtend weten-van-tevoren.

Daarom moeten wij – zij het niet zonder een gevoel van schaamte – aanvaarden dat in het dagelijkse leven van de Japanner de tonen van het Eeuwige als het ware altijd meeklinken. De gong in de tempels is in zijn aanmaning alleen maar in een verheven vorm, de weerklink van een stem, die als een zingend contrapunt bij alle levensgeluiden onophoudelijk in het

eigen innerlijk doorklinkt. En zo herinnert ook het vrome gebaar van de mediterende monnik er voortdurend aan dat het lijden-aan-ons-bestaan slechts de uiting is van een vervreemding van het Zijn. In het algemeen weet de Japanner waarom het in de grond gaat; niet met een intellectueel begrijpen maar uit een ervaring die van voorgevoel vervuld is; en de godenbeelden waarvoor hij bidt, zijn voor hem symbolen en krachtbronnen die hem helpen om vanuit deze zekerheid omtrent de oergrond in trouwe oefening te leven. In de ervaring van de oergrond liggen voor hem, anders dan voor westerlingen, oorsprong en doel besloten. Voorwaarde voor het hebben van deze ervaring is evenwel die bepaalde alomvattende gesteldheid van de mens die zich uit in een gegrondvest Hara.

Het beeld dat deze houding het meest overtuigend weergeeft, is het beeld van de 'Grote Ervaring' van de Boeddha, die volkomen in het Absoluute is ingegaan. De Boeddhabeelden zijn zinnebeelden van die zielsgesteldheid die de mens in levenden lijve moet manifesteren en waarin oorsprong, zin en doel van het leven één zijn geworden. Het Boeddhabeeld legt ondubbelzinnig het zwaartepunt in het lijfelijke midden. Die sterke nadruk op het midden vinden wij zowel bij de Boeddha die in diepe verzonkenheid neerzit met de handen rustend op de gekruiste benen als bij de Boeddha die met opgeheven hand rechtop staat; wij vinden die bij de uitbeelding van de *bodhisattva's*, en ook bij Kwannon, het symbool van de barmhartige liefde. Deze nadruk op het midden heeft niets te maken met lichamelijke gevuldheid. Ook de slanke figuren uit vroegere tijdperken leggen het zwaartepunt in het midden van het onderlijf.

Het beeld van de mediterende monnik toont een tot in de grond juiste en dus voor iedereen geschikte houding, en dat betekent dat wat in het Boeddhabeeld tot uiting komt voor de gewone mens niet onbereikbaar is. Deze beelden symboliseren eigenlijk alleen de volledige verwezenlijking van iets wat in de grond voor ieder mens haalbaar is. Waarom? Omdat hij het in de *grond* van zijn *wezen* 'is' en het in de loop van zijn ontwikkeling ook werkelijkheid kan worden, afhankelijk van de mate waarin hij het toelaat. Maar alleen het oefenen leidt tot een gesteldheid die ons in het Boeddhabeeld wordt getoond. In het Boeddhabeeld aanschouwt de gelovige op die wijze zijn eigen mogelijkheden. Een Boeddha is geen transcendente god maar een mens in wie het oorspronkelijke Zijn veranderend en verlossend zijn bewustzijn verheldert. Daarom heet hij ook Tatagatha, 'Hij-die-aangekomen-is', en de 'Verlichte'. En in zijn gestalte weerspiegelt zich wat voor ieder mens van het begin af aan de opgave is om terug te vinden: het geborgen zijn in het midden van het Zijn.

We vinden de nadruk op 'het zwaartepunt in het midden' niet alleen bij Boeddhafiguren maar ook bij beelden van mythische figuren en men-



Horyuji-Kura, bodhisattva



Yakushihi-Kodo, Nikko-Bosatsu

sen. Wij vinden die bij de voorstellingen van verlichte mannen, van de Wijzen, en bij de populaire figuren van de geluXsgoden. We vinden die ook terug bij de steeds opnieuw uitgebeelde figuur van de Bodhidharma, de blauwogige monnik, die het Zen-boeddhisme naar China bracht en die door zijn onverstoorbare ‘zitten’ beroemd werd. Deze wordt al als speelgoed gegeven aan de kinderen, als ‘duikelaartje’ met lood in zijn kogelbuik waardoor het aldoor maar weer naar zijn midden terug zwenkt, waar het rechtop in rust. Het kán niet anders!

Het is heel natuurlijk dat het inzicht in de betekenis van het midden van lichaam en ziel ook het schoonheidsideaal van de Japanner heeft bepaald. Het is daarbij allereerst wel kenmerkend, dat die ‘schoonheid’ een andere is dan de onze. Ons klassieke schoonheidsideaal vindt de schoonheid in het evenwicht en de ‘als vorm’ volmaakte gestalte van het lichaam. Wij zoeken de perfecte uitbeelding en de harmonie van het geheel en zijn onderdelen. Dit schoonheidsideaal is oorspronkelijk zeker bepaald door de voorstelling van een zich daarin uitende eenheid van lichaam en ziel. Het populaire schoonheidsbegrip van de westerse mens is evenwel, gemeten aan dit ideaal, in hoge mate veruiterlijkt en vervlakt. In plaats van het bezielde lichaam te cultiveren is er een cultus

gekomen van het harmonisch ontwikkelde lichaam, in die zin dat bij de vrouw de nadruk valt op het erotische, en bij de man op de spierontwikkeling. Aan de andere kant vindt de meer gedifferentieerde, geestelijke mens – die zich daarbij afwendt van zo'n alleen 'lichamelijke' schoonheid – het schone in de 'bezielde' uitdrukking, waarbij dan het evenwicht met het lichamelijke nog maar van ondergeschikt belang is. Zo beweegt het schoonheidsideaal van de westerse mens zich op typerende wijze tussen de *tegenstelling* van de polen lichaam en ziel. Deze tegenstelling speelt in het denken van de Japanner geen rol. Hij ziet als mooi veel meer die gestalte die de levende uitdrukking is van een mens die in zijn midden gegrondvest is. Alleen om deze reden waardeert hij ook een zekere mate van accent op de onderbuik en de ingehoudenheid van een optreden dat uiting geeft aan deze stevigheid. Daarom is het ook niet verwonderlijk dat de bruidegom om zijn bruid te behagen, als hij iets te mager is, zich inspant een buikje te ontwikkelen, en omgekeerd de zware buik – vooropgesteld dat deze het juiste zwaartepunt accentueert en dus niet het opgezwollen lichaam – anders dan voor ons niets afstotends heeft maar integendeel iets aantrekkelijks. De idolen van de grote massa, de Sumo-meesters (Sumo is het Japanse worstelen), hebben zelfs meestal geweldige buiken maar zijn ondanks hun zwaarte ongelooflijk beweeglijk, katachtig behendig en snel en krachtig. Hun 'buik' is de plaats waar hun kracht is geconcentreerd – en niet alleen maar zuiver lichamelijke kracht zoals die in de vaak geweldige spieren tot uiting komt maar ook geestelijke. Zij tonen daarom bijzonder duidelijk aan wat hen, naast technische vaardigheid, *meesters* liet worden: Zij vertonen Hara.

Beschikt een mens werkelijk over Hara dan heeft hij in het geheel geen lichamelijke kracht meer nodig en hij overwint met een kracht van heel andere aard. Ik beleefde hiervan een indrukwekkend staaltje bij een van de finale's van het kampioenschap Sumo. Ademloos en ingespannen gadeslagen door de duizenden die in het het Koguki-kan in Tokio waren samengestroomd, traden twee meesters in de ring voor de halve finale. Waardig komt eerst de ene, dan de andere naar voren, strooit de gewijde rijst in de ring, buigt zich wijdbeens voorover, en stampet met grote kracht eerst met zijn ene dan met zijn andere been. Dan naderen zij elkaar na de ceremoniële buiging en staan gehurkt tegenover elkaar, de handen aan de grond, oog in oog. Vanuit deze houding schieten de worstelaars vervolgens omhoog, maar eerst dan wanneer beiden innerlijk bereid zijn de strijd te beginnen! Sluit een van beiden bij het elkaar aankijken de ogen, dan wil dat zeggen: 'Ik ben nog niet zo ver'. En aangezien de strijd pas mag beginnen wanneer ook de ander in optima forma is, is dit het teken om nog een keer op te staan, uit elkaar te gaan, en

weer tegenover elkaar neer te hurken, tot eindelijk beiden zover zijn. De scheidsrechter, die het hele voorspel nauwkeurig heeft gadegeslagen, geeft dan het teken en dan begint het! De beide meesters springen op en iedereen verwacht een geweldig tweegevecht. Maar wat gebeurt er? Een van de twee houdt na een korte schermutseling eenvoudig zijn hand op, waar de hand van de ander plat bovenop ligt, en alsof hij met een krachteloze pop te doen heeft, schuift hij zijn tegenstander bijna zonder hem aan te raken en zonder ook maar iets van zichtbare lichamelijke kracht aan te wenden uit de ring. Hij zegeviert in de ware zin, *zonder strijd te leveren*. De overwonnene valt ruggelings over het koord en de massa raast, jubelt, tiert en alles wat niet spijkervast zit, vliegt als teken van hulde van alle rangen naar de overwinnaar toe. *Dat* was een manifestatie van Hara door een werkelijke *meester*. En als zodanig werd hij dan ook gehuldigd.

Dit voorbeeld laat duidelijk zien dat Hara als het ware een bovenzinnelijke kracht inhoudt die iemand in de wereld in staat stelt buitengewone prestaties te leveren. En net zo goed als Hara in het dagelijkse bewustzijn van de Japanner het *zinnebeeld* is van *innerlijke rijpheid*, kent ook iedere Japanner deze als een geheimzinnige *kracht die helpt grote daden te verrichten*. Van jongs af aan wordt de Japanner gewezen op deze Hara-kracht.

‘Hara, Hara!’ roept de vader zijn opgroeiende jongen al toe wanneer hij voor een bepaalde opdracht terugdeinst, of wanneer lichamelijke pijn hem zijn houding bijna ontnemt en hem wil overmannen, of wanneer hij in opwindings zijn hoofd kwijtraakt. Toch betekent dit ‘Hara, Hara!’ iets anders dan ons: ‘Beheers je!’ en het brengt ook iets anders teweeg. Met Hara kun je blijven handelen, zowel in doen als in laten. Dat is voor een Japanner zo vanzelfsprekend dat het hem moeite kost om zich er bewust van te worden en vragen over deze geheime schat te beantwoorden.³ Wie Hara heeft, kan omdat hij tot alles – zelfs sterven – bereid is, stil blijven, en onder alle omstandigheden zijn kalmte bewaren. Hij kan dan ook buigen voor de overwinnaar zonder zichzelf prijs te geven, en

3 Onder het begrip ‘wezen’ van de mens verstaan wij de telkens weer individuele wijze van deelhebben aan het Zijn boven ruimte en tijd; onder ‘zelf’ de wijze van subject zijn in de wereld van tijd en ruimte. Het ‘ware zelf’ is daar verworven, waar de mens in zijn subject-zijn met het wezen verenigd is. Als deze vereniging niet lukte, leeft de mens – bijvoorbeeld als ik dat alleen op de wereld gericht is – in een pseudo-zelf. In het ware zelf wordt het deel hebben aan het Zijn boven ruimte en tijd in het vrij staan tegenover het zijn in de wereld van tijd en ruimte openbaar; in het alleen maar ik-zelf is het zelfbewustzijn afhankelijk van de wereld.

hij kan *wachten*. Hij verzet zich niet tegen het wentelend rad van fortuin maar wacht gelaten zijn tijd af. Met Hara ziet de wereld er anders uit. Zij is zoals ze is, altijd anders dan men wenst, maar als geheel toch weer in harmonie. Eigenzinnigheid brengt leed. Het leed toont het afwijken van het grote Ene en brengt de waarheid van het geheel tevoorschijn. Maar dat is niet zichtbaar voor het gewone oog; de Hara-zin vat het echter, en alleen waar wil, gevoel en verstand in Hara ‘vervat’ zijn, verzetten deze zich niet tegen dat wat is maar dienen in Hara ‘de Weg’ waarop alles zich in de grond bevindt. Deze weg ontdekken, leren kennen en dan niet meer verlaten, dat betekent zich echt inspannen voor Hara.