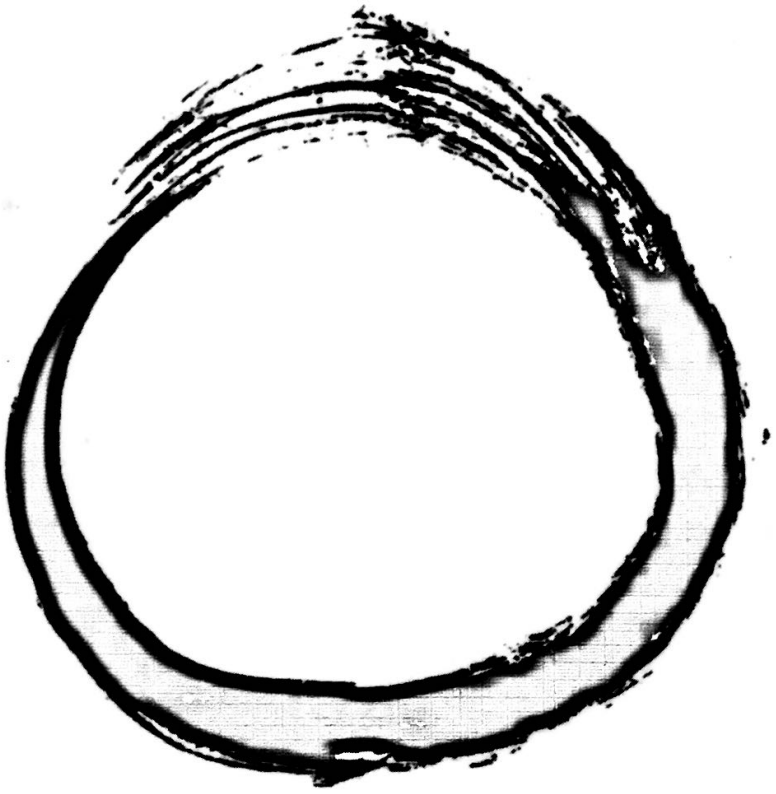
# de weg van Hara



ankertjes

Seigen Yamaoka

# Inhoud

Inleiding *7*

1. Opvattingen over hara *11*
2. De fysieke hara... maag *17*
3. Hara en fysieke activiteit *23*
4. Hara en spanning *29*
5. Een hara-persoonlijkheid *39*
6. Hara en de gevechtskunsten *45*
7. Hara en meditatie *57*
8. Verlichting via hara *65*
9. De kunst van hara *(haragei) 77*

Literatuur *85*

# Inleiding

Ik herinner me nog heel goed hoe mijn moeder altijd *hara ga tatsu* (hara staat) zei als ze boos was. Destijds begreep ik niet goed wat ze bedoelde, maar ik wist dat ze dan boos was en ik haar niet lastig moest vallen. Ik herinner me ook dat ik eens een meningsverschil had met mijn vader over de vraag wat respect voor de ouders precies inhield; hij vond niet dat ik hem het respect toonde zoals het een welopgevoede Japanse zoon betaamde. Het was een nogal verhitte discussie, maar ik week geen duimbreed van mijn standpunt. Aangezien ik me niet gedroeg zoals mijn vader wilde, betichtte hij mij van een *kuroi hara* (zwarte hara). Ik wist niet precies wat hij bedoelde, maar ik wist wel dat hij niet erg over mij te spreken was.

Mijn ouders, die uit Japan waren geëmigreerd, spraken vaak over *hara*. Maar pas toen ik in Japan ging studeren, besefte ik de betekenis van hun voortdurende verwijzingen naar dit specifieke deel van hun lichaam.

De Japanse levenswijze is helemaal op hara gericht. Je zou het zelfs een levensfilosofie kunnen noemen. De weg van hara speelt een belangrijke rol in het maatschappelijke, fysieke en psychologische leven

van de Japanners, en ze ontlenen er rust, stabiliteit, kracht en flexibiliteit aan. Het is ook een verfrissende, praktische en heel natuurlijke manier van leven. De Japanners zijn van mening dat hara niet alleen van nut kan zijn in je dagelijkse leven, maar dat het ook een weg kan zijn om de opperste verlichting te bereiken.

Hara kan worden vertaald met 'abdomen', 'buik', 'ingewanden', 'maag', of zelfs met het woord 'lef'. (De Engelse taal kent het woord *guts*, dat darmen of ingewanden betekent, maar ook pit. Zo ook het woord *stomach*, dat buik of maag betekent, maar ook gebruikt wordt in de zin van moed. In het Nederlands hebben de woorden buik en maag niet die dubbele betekenis - vert.) Het kan duiden op de fysieke buik of onderbuik, of op een zeer speciale bron van kracht en flexibiliteit die bekend staat als *tanden.*

De tanden kan niet precies worden gelokaliseerd, maar bevindt zich in het hara-gebied. Hoewel het eerder als een gebied dan als een specifiek punt wordt beschouwd, kun je het op de volgende manieren lokaliseren. Van oudsher wordt gezegd dat de tanden zich ongeveer vijf centimeter onder de navel bevindt. Een manier om de tanden te lokaliseren is door de longen helemaal leeg te maken door uit te ademen of te schreeuwen; het pijnlijke punt diep in de hara is de tanden. Maar de gemakkelijkste manier om de plaats van de tanden vast te stellen is door vanuit de taille voorover te buigen. Het gebied van de tanden bevindt zich in de huidplooi.

In dit boekje komen al deze aspecten van het woord hara, dat ik lang geleden van mijn ouders leerde, aan de orde.

# 1. Opvattingen over hara

We zijn omringd door complexe en niet-menselijke krachten die we niet onder controle lijken te hebben. Als we aan die krachten toegeven en ons er door laten overheersen, zal ons leven niet meer dan een cyclus van spanning, pijn en frustratie zijn. We zullen de zin van het leven verliezen en een robot zonder gevoelens en gedachten worden. We zullen leven, maar slechts een werktuiglijk bestaan leiden.
We hebben heel dringend behoefte aan een manier waarop we rust, vrede en kalmte in onszelf kunnen vinden, als er om ons heen chaos heerst. We hebben een punt nodig waarop we onze aandacht kunnen richten, dat ons rust zal brengen en waardoor de kwaliteit van ons leven toe zal nemen. We moeten een punt in onszelf vinden, dat ons geestelijk en lichamelijk evenwicht brengt, en dat tegelijkertijd de bron is van waaruit we het opperste gevoel van harmonie met het universum kunnen ervaren.
De Japanners noemen dat punt de hara. Als we ons daarop concentreren, zullen we meer rust ervaren in ons hectische en vaak traumatische leven, en zullen we de zin ervan ontdekken.
Alle aspecten van het Japanse leven zijn doordrongen van dit idee van je concentre-

ren op de hara. Vroeger was men van mening dat de hara de verblijfplaats was van de geest van moed, integriteit, zuiverheid, kracht, flexibiliteit, rust, welzijn en meditatie.
Omdat de hara zo'n belangrijke rol speelt in het dagelijkse leven van de Japanners, is de term diep ingebed in de Japanse taal. Hij wordt vaak gehanteerd om iemands eigenschappen te omschrijven. In de volgende alinea volgen hiervan enkele voorbeelden.
Het is een compliment als je *hara no hito* (een hara-persoonlijkheid) wordt genoemd. Dat wil niet zeggen dat je een speciale hara hebt, maar dat je iemand bent met moed, wilskracht en vastberadenheid. Als je daarentegen *hara ga nai hito* (iemand zonder hara-persoonlijkheid) wordt genoemd, word je beschouwd als een lafaard, wie het aan vastberadenheid ontbreekt. In de volksmond ben je iemand 'zonder pit' of iemand die 'het lef niet heeft' om iets te doen.
Als je wordt gezien als iemand met *hara ga oki*, (een grote hara), beschouwen de mensen je als ruimdenkend, begrijpend, mededogend en grootmoedig. Omgekeerd, als ze van je zouden zeggen *hara ga chiisai* (een kleine hara), zou dat betekenen dat je gierig, kleinzielig en laf was.
Het is een compliment als de mensen je een *hara ga kirei* (schone hara) toeschrijven. Dan word je beschouwd als iemand met een zuiver geweten die heel oprecht is.



Iemand met een *hara ga kuroi* (zwarte hara), is oneerlijk, ontrouw en onbetrouwbaar.
Japanners wijzen vaak op hun hara als teken van integriteit. Ik heb vaak gezien hoe iemand op zijn hara wees of erop klopte, terwijl hij *makashitoke* (laat het maar aan mij over) zei. Hij bedoelt natuurlijk dat wij hem kunnen vertrouwen – dat hij zogezegd zijn hara inzet.
Er wordt ook vaak naar hara verwezen om bepaalde aanwijzingen te geven. *Hara wo kimete* (bepaal je hara) betekent bijvoorbeeld dat we duidelijk moeten vaststellen wat we gaan doen. *Hara wo suete* (de hara tot rust brengen) betekent dat we rustiger moeten worden of tot onszelf moeten komen.
De Japanners geven vaak uitdrukking aan hun kwaadheid door hara ga tatsu (hara staat) te zeggen. Als een Japanner geen hoogte van iemand kan krijgen, zegt hij *hara ga yome nai* (ik kan zijn hara niet lezen).
Dit zijn slechts enkele voorbeelden van het veelvuldig gebruik van het woord hara in het Japans, waaruit blijkt welk een belangrijke rol het speelt in het dagelijkse leven van de Japanners. Bovendien is het belangrijk te weten dat het wijdverbreide gebruik van het woord hara is gebaseerd op een langdurige traditie van het actief ontwikkelen van je bewustzijn van dit deel van het lichaam. Dit boek gaat erover hoe dit in zijn werk gaat.

ren op de hara. Vroeger was men van mening dat de hara de verblijfplaats was van de geest van moed, integriteit, zuiverheid, kracht, flexibiliteit, rust, welzijn en meditatie.

Omdat de hara zo'n belangrijke rol speelt in het dagelijkse leven van de Japanners, is de term diep ingebed in de Japanse taal. Hij wordt vaak gehanteerd om iemands eigenschappen te omschrijven. In de volgende alinea volgen hiervan enkele voorbeelden.

Het is een compliment als je *hara no hito* (een hara-persoonlijkheid) wordt genoemd. Dat wil niet zeggen dat je een speciale hara hebt, maar dat je iemand bent met moed, wilskracht en vastberadenheid. Als je daarentegen *hara ga nai hito* (iemand zonder hara-persoonlijkheid) wordt genoemd, word je beschouwd als een lafaard, wie het aan vastberadenheid ontbreekt. In de volksmond ben je iemand 'zonder pit' of iemand die 'het lef niet heeft' om iets te doen.

Als je wordt gezien als iemand met *hara ga oki*, (een grote hara), beschouwen de mensen je als ruimdenkend, begrijpend, mededogend en grootmoedig. Omgekeerd, als ze van je zouden zeggen *hara ga chiisai* (een kleine hara), zou dat betekenen dat je gierig, kleinzielig en laf was.

Het is een compliment als de mensen je een *hara ga kirei* (schone hara) toeschrijven. Dan word je beschouwd als iemand met een zuiver geweten die heel oprecht is.



Iemand met een *hara ga kuroi* (zwarte hara), is oneerlijk, ontrouw en onbetrouwbaar.

Japanners wijzen vaak op hun hara als teken van integriteit. Ik heb vaak gezien hoe iemand op zijn hara wees of erop klopte, terwijl hij *makashitoke* (laat het maar aan mij over) zei. Hij bedoelt natuurlijk dat wij hem kunnen vertrouwen – dat hij zogezegd zijn hara inzet.

Er wordt ook vaak naar hara verwezen om bepaalde aanwijzingen te geven. *Hara wo kimete* (bepaal je hara) betekent bijvoorbeeld dat we duidelijk moeten vaststellen wat we gaan doen. *Hara wo suete* (de hara tot rust brengen) betekent dat we rustiger moeten worden of tot onszelf moeten komen.

De Japanners geven vaak uitdrukking aan hun kwaadheid door hara ga tatsu (hara staat) te zeggen. Als een Japanner geen hoogte van iemand kan krijgen, zegt hij *hara ga yome nai* (ik kan zijn hara niet lezen).

Dit zijn slechts enkele voorbeelden van het veelvuldig gebruik van het woord hara in het Japans, waaruit blijkt welk een belangrijke rol het speelt in het dagelijkse leven van de Japanners. Bovendien is het belangrijk te weten dat het wijdverbreide gebruik van het woord hara is gebaseerd op een langdurige traditie van het actief ontwikkelen van je bewustzijn van dit deel van het lichaam. Dit boek gaat erover hoe dit in zijn werk gaat.

In tegenstelling tot de Japanner denkt een westerling, als hij spreekt over het allerbelangrijkste punt van het lichaam, aan de geest of het hart. In het westen is men over het algemeen (en mogelijk uit romantische overwegingen) van mening dat elke discussie over moed, stabiliteit, evenwicht, kracht en liefde zich concentreert rond een van die twee, of rond beide.

Ik heb weleens aan een groep leerlingen de volgende vraag gesteld: 'Waar denk je dat de bron van moed en liefde zich bevindt? Dat wil zeggen, als de ziel het middelpunt is van de mens, waar denk je dan dat die zich bevindt?' Zonder aarzelen wezen ze op hun hart of hun hoofd. Zelfs derdejaars waren van mening dat het hart en de geest belangrijker zijn dan hara. Hun commentaar was: 'Met de buik kun je niets!'

Een dergelijke reactie is waarschijnlijk te wijten aan de sterke nadruk die er op het intellect wordt gelegd. Westerse mensen wijzen waarschijnlijk op hun hoofd, omdat ze van mening zijn dat het de bron van hun intelligentie of mentale activiteit is. Per slot van rekening heeft de geest het vermogen zich te herinneren, te denken, te verlangen, te rekenen en te bevatten. Derhalve is het begrijpelijk dat hij wordt beschouwd als het middelpunt van het menselijke leven.

Hoezeer we de geest ook willen beschouwen als het middelpunt van het menselijke leven, hij is ook de bron van veel frustratie en beroering. En hij is niet volledig in staat



zichzelf te bevrijden van zijn eigen problemen. Veel van de spanning die we dagelijks ervaren, komt voort uit onze denkgewoonten. Het is een zinloze activiteit om onze aandacht op de geest te richten in een poging onszelf van spanning te bevrijden. Pogingen om spanning te bestrijden leiden alleen maar tot nog meer spanning; in plaats van onszelf van spanning te bevrijden, raken we er dieper in verstrikt. Dat wil niet zeggen dat de geest zijn problemen na verloop van tijd niet uit kan werken, maar wel dat hij daar hulp bij nodig heeft.

Andere mensen wijzen het hart aan als het middelpunt van de mens, in de veronderstelling dat het hart het middelpunt is van het spirituele of emotionele leven. Maar daarbij worden spirituele kwaliteiten vaak met romantische ideeën als bezitterige liefde, egocentrische ambitie en zelfzuchtige moed verward. Een dergelijke manier van denken vindt haar oorsprong in een levensfilosofie die ervan uitgaat dat we ons in een voortdurende confrontatie met de wereld bevinden. Zo'n denkwijze kenmerkt zich niet door gevoelens van universele broederschap, mededogen voor alle leven, en een bevestiging van het feit dat elk levend wezen uniek is. In een dergelijk romantisch idealisme zijn vrede en harmonie niet mogelijk, want je wordt voortdurend beheerst door de spanning om jezelf altijd en tegen de verdrukking in te moeten bewijzen. Dit wakkert vervolgens weer gevoelens van eigendunk en afgescheiden-

heid aan. Het is een onvolwassen en moeilijke filosofie, die geen einde kan maken aan spanning.
Met het bovenstaande wil ik niet beweren dat het begrip hara niet bestaat in de westerse manier van denken. Ten tijde van de bijbel was men van mening dat de ingewanden de zetel waren van zachtmoedigheid, medelijden, mededogen en moed. Dit idee heeft zich in ons huidige dagelijkse taalgebruik ontwikkeld tot het woord *guts* om moed aan te geven. (Guts = letterlijk: ingewanden; figuurlijk: lef of pit, vert.) Maar het begrip 'pit' is, zoals ik in de volgende hoofdstukken uit zal leggen, slechts een zeer beperkt onderdeel van het begrip hara.



# 2. De fysieke hara... maag

Omdat de hara het natuurlijke middelpunt is van ons welzijn, is het niet meer dan vanzelfsprekend dat de Japanners van oudsher veel nadruk hebben gelegd op een goede verzorging van de fysieke hara; dat wil zeggen, het orgaan dat we kennen als de maag. De maag is een belangrijk deel van het hele hara-gebied dat hier ter sprake komt. De maag bevindt zich bijna in het midden van ons lichaam. Het is een orgaan in onze fysieke structuur dat zowel in contact staat met de buitenwereld als met het inwendige deel van ons lichaam, en vormt zodoende het vitale middelpunt van onze gezondheid en ons welzijn. De maag neemt voedsel op, dat door de mond enigszins is afgebroken, en voltooit het spijsverteringsproces. Als het voedsel is vermalen en verteerd, worden vitale voedingsstoffen als bronnen van energie en bouwstenen door het lichaam verspreid. De overtollige stoffen worden uit het lichaam verwijderd. Als we kijken naar de laatstgenoemde functie van de maag, is het begrijpelijk dat romantische ideeën over de maag in de westerse wereld niet tot ontwikkeling zijn gekomen. Japanners beschouwen de uitscheiding echter als een heel natuurlijk onderdeel van het spijsverteringsproces.

Aangezien de maag zo'n belangrijke rol in ons welzijn speelt, is het belangrijk er goed voor te zorgen. Helaas is de maag een orgaan waar maar al te vaak heel onzorgvuldig mee om wordt gegaan.

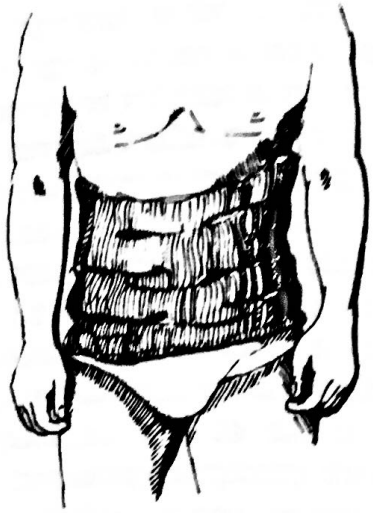
Een van de manieren waarop we onze maag misbruiken is door te veel te eten. Amerikanen hebben de neiging zich te overeten, waardoor de maag extra werk moet verrichten. Dit leidt vanzelf tot maag- en darmstoornissen, winderigheid en andere ongemakken. Voortdurend te veel eten leidt tot gewichtstoename en daarmee gepaard gaande problemen. Te veel eten kan worden veroorzaakt door psychologische problemen, maar meestal is het een gevolg van slechte eetgewoonten, die met een beetje discipline kunnen worden overwonnen. Het onbehaaglijke gevoel nadat je te veel hebt gegeten zou een aansporing moeten zijn om jezelf te matigen.

We dienen er ook op te letten dat we gezond voedsel tot ons nemen. Aangezien de maag de voedingsmiddelen door het hele lichaam verspreidt, is het belangrijk dat zij voedsel krijgt dat goed is voor het hele lichaam. Over het algemeen zijn we geneigd te eten waar we zin in hebben, en dat blijkt vaak ongezonde kost te zijn, en niet per se iets dat goed voor ons is.

Voordat ik naar Japan ging, had ik bijzonder slechte eetgewoonten. Ik at veel vlees en vond groenten niet lekker. In Japan verbleef ik in een studentenhuis waar de maaltijden voor mij werden klaargemaakt. Aangezien ik niet kon reclameren over het eten, at ik wat mij werd voorgezet; het gevolg was een evenwichtiger voeding. Evenwichtig eten leidt tot een evenwichtige maag. Een neveneffect daarvan was dat ik de smaak van een grote verscheidenheid aan voedingsstoffen begon te waarderen, in plaats van slechts een beperkt aantal.

Veel koud drinken is niet goed voor je maag. De Japanners zijn hier meestal heel voorzichtig in. Door alle sodawater, bier en frisdranken die in ons land voorhanden zijn, zijn we geneigd nogal onzorgvuldig te zijn ten aanzien van ons drinken. Een van de manieren om goed voor de maag te zorgen, is om voor het slapengaan niet zoveel koude vloeistoffen te drinken. Als de maag af zou koelen omdat we bijvoorbeeld de deken van ons af hebben geschopt, is het niet onwaarschijnlijk dat we de volgende ochtend diarree hebben. In Japan is men er altijd van doordrongen geweest dat je slecht voor je maag zorgt als je haar af laat koelen.

Aangezien afkoeling wordt beschouwd als schadelijk voor de maag, dragen veel Japanners een *hara maki* (hara-band) om haar 's winters warm te houden en haar in de zomer te beschermen tegen afkoelen. De band is meestal van wol. Figuur 1 laat zien hoe een hara maki eruit ziet.



*Figuur 1 – hara maki*

Tijdens de laatste vier jaar van mijn verblijf in Japan droeg ik het hele jaar door een band. In het eerste jaar zag ik het nut er niet van in. Ik vond het maar overdreven als ik andere mensen een band zag dragen, maar ik veranderde al snel van gedachten. Ik begon een band te dragen na een afschuwelijke aanval van diarree. In die tijd dronk ik veel koude vloeistoffen voor het slapengaan. De Japanse zomers zijn heel warm en vochtig, dus sliep ik vaak zonder deken. De kou van de vloeistof in mijn maag en de natuurlijke afkoeling van buitenaf tijdens mijn slaap veroorzaakten diarree. Een dergelijke afkoeling van de maag zal in het westen niet zo snel voorkomen vanwege centrale verwarming, airconditioning en het gebruik van elektrische dekens.



Misschien lijken de Japanners overbezorgd voor hun maag, maar ik ben van mening dat hun benadering juister is dan de onze. De maag is het centrum van ons lichamelijke, geestelijke en zelfs maatschappelijke welzijn. Voor een goede geestelijke, lichamelijke en maatschappelijke gezondheid moet de maag als een heel precies gestemde viool zijn. Als de maag te hoog of te laag is gestemd, ontstaan er problemen.

Als de maag zich in een slechte conditie bevindt, lijkt je hele fysieke welzijn in te storten. Wat gebeurt er bijvoorbeeld meestal als je last hebt van diarree? Je ervaart een doffe pijn in je hara-gebied. Je hebt geen energie en kracht. Om kort te gaan, je lichaam wordt sloom, mat, lusteloos en zwak. Niet alleen je lichaam, maar ook je geest heeft eronder te lijden. Evenals je lichaam zal ook je geest sloom en mat worden en voortdurend hinder ondervinden van de toestand van de maag.

Je maatschappelijke contacten zullen eronder lijden als je je voortdurend zorgen maakt over diarree of winderigheid. Uiteindelijk zal het zelfvertrouwen, dat het resultaat was van een goede gezondheid, verdwijnen, en daarmee ook je sociale leven.

Je maag is meestal het eerste orgaan dat reageert op signalen die in de geest binnenkomen; als je geest zich voortdurend ergens zorgen over maakt, zal je maag op de een of andere manier negatief reageren. Angst kan pijn of een opgewonden gevoel veroorzaken dat we kennen als 'vlinders in

de buik'. Als stress en spanning acuut zijn, kunnen ze onmiddellijke ontlasting veroorzaken, of bij langere duur, leiden tot een maagzweer. Je kunt je maag beschouwen als een meetinstrument dat alle fijnere en prikkelende invloeden, die je geestelijk ondergaat, weergeeft, en dus als een graadmeter voor je lichamelijke, geestelijke en sociale welzijn.
Daarom moet je goed voor je maag zorgen. Je moet een juiste levenshouding ontwikkelen, zodat je in staat bent gezond te leven. Dat wil niet zeggen dat als je goed voor je maag zorgt, zij niet meer ontvankelijk is voor ziekten. Dat is ze wel; maar omdat onze maag als bron van ons welzijn zo kwetsbaar is, moeten we er zo goed mogelijk voor zorgen. In de volgende hoofdstukken zal ik hier verder op ingaan.



# 3. Hara en fysieke activiteit

Je hara is een heel belangrijk centrum, met name voor fysieke activiteit. De Japanners zijn altijd van mening geweest dat het welzijn van hun hara bepalend is voor hun fysieke prestaties. Je hara zetelt in het middelden van je lichaam en is het vitale middelpunt dat het onder- en bovenlichaam in evenwicht brengt. Het is als het middelpunt van een wip, behalve natuurlijk dat je lichaam zich in een verticale positie bevindt. Vanwege deze plaats is je hara betrekkelijk stabiel en constant in zijn beweging, en derhalve is hij het evenwichtspunt voor je hele lichaam.
Misschien geloof je het niet, maar als je loopt, rent en springt is je hara het evenwichtspunt; dat wil zeggen dat je lichaam in één lijn wordt gehouden met de richting waarin je hara zich beweegt. Ik herinner me wat een voetbaltrainer me ooit vertelde over aanvallen in het open veld. Hij zei: 'Kijk naar het navelgebied van degene die de bal heeft. Hij kan met zijn hoofd, schouders, armen en benen alle kanten opgaan om je te misleiden, maar als je je ogen gericht blijft houden op zijn navelgebied, zul je zijn richting kunnen bepalen en hem doeltreffend aan kunnen vallen.'
Je hara heeft een soort integriteit bij het in

evenwicht brengen van je lichaam, hij kan op zich niemand misleiden. Dat is waarschijnlijk de reden waarom de Japanners hun hara beschouwen als een symbool van integriteit.

Een ander voorbeeld waarbij de hara het lichaam stuurt, is dat van een skiër die van een oneffen helling skiet. De skiër buigt zijn lichaam om een beter evenwicht te krijgen. We noemen dat het 'omlaagbrengen van het zwaartepunt', maar wat de skiër doet door deze houding aan te nemen, is zijn hara in een rechte lijn houden. De benen van de skiër strekken en buigen zich misschien bij elke bobbel waar hij overheen gaat, maar elke bobbel wordt opgevangen door de verlaagde positie van zijn hara. De skiër beweegt zijn armen en benen misschien in een andere richting, maar om goed te kunnen skiën moet de hara vrij vast op de route naar beneden worden gericht.

Je hara is ook dat deel van je lichaam dat een natuurlijke knik heeft, en is daarom het meest flexibel. Vanwege deze flexibiliteit kunnen we bukken, zitten, draaien, overeind komen en springen. We kunnen zonder al te veel problemen voorover, achterover en opzij buigen. Iemand die van een hoge duikplank springt kan talloze schroefsprongen maken, maar zijn flexibiliteit wordt gestabiliseerd door zijn hara-gebied, dat in staat is het boven- en onderlichaam te laten samenwerken. De hara kenmerkt zich door flexibiliteit, maar ook door kracht.



In het hara-gebied bevindt zich een aantal zeer sterke spieren. In ontspannen toestand is de hara kwetsbaar, maar als hij samengetrokken is lijkt hij wel een bakstenen muur. Ik heb gezien hoe een man op de hara van een andere man stond, die in een half-zittende houding zijn spieren had samengetrokken. Beroepsboksers trainen door iemand een zware oefenbal tegen hun hara-gebied te laten gooien. Het idee hierachter is de spieren op het moment van de klap samen te trekken, zodat ze tijdens een gevecht niet geblesseerd raken.

Het hara-gebied zelf is heel krachtig, maar het is ook de *bron* van kracht. De kracht om een zwaar voorwerp op te tillen is in feite afkomstig uit de hara. Om iets goed op te kunnen tillen, moet je zo ver mogelijk door je knieën buigen. Dan pak je het voorwerp vast en duw je je hara in de richting van het voorwerp dat je vast hebt, waarbij je je rug recht houdt. Til het voorwerp een klein stukje op, breng het naar je hara en til het vervolgens verder op, waarbij je je rug recht houdt. Door je hara naar voren te duwen en je rug recht te houden, kun je het voorwerp gemakkelijk optillen, zonder je rug in gevaar te brengen. Deze methode moet je altijd toepassen als je iets optilt. Als je iets uitzonderlijk zwaars optilt, concentreer je je op je hara door te grommen, waardoor de concentratie nog sterker wordt en je de kracht krijgt om het voorwerp op te tillen.

De kracht van de hara komt ook tot uit-

drukking bij het gebruik van een honkbalknuppel of een golfstick. Ik heb gekeken hoe professionele honkbal- en golfspelers te werk gaan. Als zij met kracht een bal willen slaan, duwen ze op het moment dat ze de bal raken, hun hara met een draaiende beweging recht naar voren. Het resultaat is een soepele en sterke zwaai. Het middelpunt van de zwaai is de hara. Bij bowling geldt hetzelfde – als de bowler het punt van loslaten nadert, duwt hij zijn hara in een rechte lijn in de richting van de voorste kegel. Als hij de bal loslaat, volgt deze de lijn van de soepele, naar voren gerichte beweging van zijn hara.

De Japanse trommel (*taiko*) wordt bespeeld met de hara. Die concentratie op de hara is nodig om schouders, armen, handen en nekgebied vrij te houden van spanning. Als zich spanning opbouwt, heeft de trommelaar niet voldoende bewegingsvrijheid om het ritme te slaan.

Bij het zingen speelt de hara een heel belangrijke rol. We zouden eigenlijk altijd vanuit onze hara moeten zingen. Tegenwoordig lijkt de nadruk meer op de keel te liggen. Iemand die vanuit de hara kan zingen, geniet in Japan hoog aanzien. Hetzelfde is het geval bij het zingen van *soetra's* (een religieus aforisme of vers). De reden is heel eenvoudig – als we blijven chanten of zingen vanuit de keel, is de kans groot dat we onze stembanden forceren. We beheersen de klanken niet met behulp van de stembanden, maar met behulp van de



kracht in de hara. Als dat het geval is, is de klank die opwelt stevig, sterk geaard en helder. De stembanden oefenen er dan geen invloed op uit. De klank barst los als vanuit de aarde zelf. Dergelijke klanken genieten in het Japanse chanten hoog aanzien.

Zoals je kunt zien speelt de hara een belangrijke rol bij veel fysieke activiteiten. Daarom moeten we goed voor onze hara zorgen.

# 4. Hara en spanning

Ik heb me er vaak over verwonderd hoe gemakkelijk de Japanners de spanning en druk van hun samenleving lijken te verdragen. Alles lijkt doordrongen van een gevoel van rust. Ik denk dat de weg van hara een belangrijke rol speelt bij het verlichten van zowel de geestelijke als fysieke spanningen van de Japanners.
Het is heel belangrijk om spanning af te voeren; als dat niet gebeurt, kan ze heel veel schade aanrichten aan je lichamelijke en geestelijke welzijn. Er kan zich zoveel spanning in ons lichaam opbouwen, dat de geringste druk van buitenaf veel kwaad kan veroorzaken. In dat geval zijn lichaam en geest als een ballon die te hard is opgeblazen – zelfs het kleinste prikje zal een explosie veroorzaken.
Tot nu toe heb ik iets verteld over de denkbeelden over hara, het belang van de fysieke hara, en over hara met betrekking tot fysieke activiteit. Ik wilde je hiermee een indruk geven van de grote rol die hara in je leven speelt. Nu wil ik enige praktische toepassingen noemen om met behulp van hara geestelijke en fysieke spanning te overwinnen. Eerst zal ik een oefening beschrijven over het gebruik van de hara, die je zal leren hoe machtig hara is. Die oefe-

ning zal de bloedsomloop stimuleren, je helpen ontspannen en de fysieke hara trainen. Maar de belangrijkste reden waarom ik deze oefening hier beschrijf is om te laten zien hoe hara werkt bij het verminderen van spanning.

## Vertrouwd raken met hara

Ga op een stoel of op de vloer zitten. Breng beide handen ter hoogte van je gezicht en bal de vuisten zo strak mogelijk. Vervolgens span je alle spieren in nek, schouders, armen en vuisten aan (figuur 2).

*Figuur 2*



Als je begint te trillen van spanning concentreer je je op je hara. Na een paar tellen gebeurt er iets vreemds. Door je op je hara te concentreren, begint je hara de spanning in nek, schouders, armen en vuisten in zich op te nemen. Je zult de eigenaardige gewaarwording hebben dat de spanning geleidelijk aan uit die gebieden wegtrekt. Terwijl je je op je hara blijft concentreren, zullen de lichaamsdelen die voorheen gespannen waren, zich geleidelijk aan ontspannen. Dat niet alleen, maar ook je geestelijke concentratie zal naar je hara worden getrokken. Je spieren zullen zich ontspannen en je geest zal rustig worden. Probeer deze oefening een paar keer.

Uit deze oefening blijkt dat je hara het vermogen heeft om geestelijke spanning en stress te verlichten. Ik zal hier een voorbeeld van geven.

We staan allemaal weleens onder spanning. We weten dat we iets moeten doen, maar uiteindelijk doen we niets. Soms ontstaat er spanning als we te veel dingen aan ons hoofd hebben.

Als je voortdurend gestresst bent en onder spanning staat, worden nek en schouders gespannen. Om de spanning uit dat gebied te verwijderen, draai je je hoofd rond of zwaai je met je armen, maar hoe zit het met je geest? Je geest is heel erg actief en moet ook op de een of andere manier spanning kunnen ontladen – heeft een plek nodig waar hij de opgehoopte energie naar toe kan sturen. Als we 'wilskracht' aan-

wenden om onze geest helder te maken, bouwen we meestal nog meer spanning op. De reden hiervoor is heel eenvoudig; je geest kan zichzelf niet helder maken. Geestelijke spanning leidt alleen maar tot nog meer spanning; de gespannen geest raakt nog meer gespannen over zijn eigen gespannenheid! Het is net zo zinloos als een hond die verwoed en zonder resultaat zijn eigen staart achterna zit. Hoe je ook probeert je geest vrij te maken, je zult ontdekken dat de geest niet in staat is dit op eigen kracht te doen. Als de spanning blijft voortduren, kan zelfs je maag er onder lijden, met als gevolg een slechte fysieke gezondheid en verminderde geestelijke activiteit. Als je geest niet in staat is zich van zijn eigen druk te ontdoen, kan hij ook uitgeput raken. Het is belangrijk te gaan zitten en je op je hara te concentreren voordat je dit overkomt. Als je dat doet, zal de spanning vanzelf in je hara stromen, waardoor de geest vrij wordt en de spanning vermindert. Het gevolg is een welkom gevoel van ontspanning en rust.

Misschien denk je dat je maag er schade van ondervindt als je je bij stress op je hara concentreert, maar daar hoef je niet bang voor te zijn. Dat gebeurt alleen als je de spanning in je geest laat voortbestaan, en je maag op die spanning gaat reageren. Als je geest vrij is van spanning, zal er geen druk op je maag worden uitgeoefend.

Tenzij je uitzonderlijk vermoeid bent, zal de toestand van rust die je zult bereiken er



niet toe leiden dat je minder alert wordt, in die zin dat je sloom en slaperig wordt. In feite gebeurt er normaal gesproken juist het tegenovergestelde. Als je vrij bent, zal je geest alerter, ontvankelijker, waakzamer en helderder zijn. Je geest zal in staat zijn de belangrijke zaken te zien, te horen en te begrijpen. Een geest vol spanning kan dat niet omdat hij te vol zit.

Als je zenuwachtig bent helpt het enorm om je op je hara te concentreren. Als we uitzonderlijk nerveus zijn halen we onbewust diep adem om de spanning te verminderen. Dit maakt dat we ons op onze hara concentreren. Dat wil zeggen dat de kracht om te ademen afhankelijk is van de holte waarin de hara zich bevindt en waarmee de lucht uit onze longen wordt geduwd. Dat is één manier om je op de hara te concentreren.

Als we gespannen raken is het heel nuttig fysiek actief te worden om de spanning te verminderen. Fysieke activiteit helpt omdat ze ons ook dwingt ons op onze hara te concentreren. Maar we zijn niet altijd in de gelegenheid om lichaamsoefeningen te doen. Mentaal bezien is het daarom heel belangrijk te oefenen – je op je hara te concentreren met behulp van ademoefeningen, of door de hara aan te spannen, totdat het een natuurlijk onderdeel wordt van je dagelijkse geestelijke activiteit.

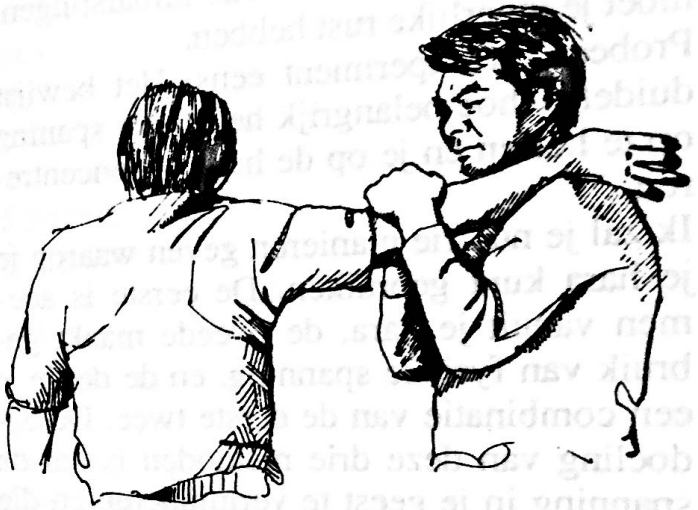
Hevige spanning kan ons uit onze slaap houden, waardoor we nog meer spanning opbouwen. Door gebrek aan slaap raken

we uitgeput, maar kunnen ons niet ontspannen of slapen. Sommige mensen adviseren ons, als we niet kunnen slapen, schaapjes te tellen. Het idee is dat, als we ons concentreren op zoiets saais als schaapjes tellen, we uit verveling in slaap vallen. Maar als we niet kunnen slapen vanwege de spanning, zullen we vermoedelijk ook problemen hebben met schaapjes tellen. Bovendien is schaapjes tellen een geestelijke activiteit en dat betekent dat we geestelijke activiteit proberen te overwinnen met behulp van geestelijke activiteit, een heel moeilijk proces.

## Een experiment om de waarde van hara aan te tonen

Om je een idee te geven hoe de hara je van nut kan zijn, moet je het volgende experiment eens proberen. Het is de bedoeling dat je het met iemand samen doet. Ga zo staan dat je linker of rechter zijkant naar je partner toe is gekeerd. Leg je bovenarm op de schouder van je partner, waarbij de elleboog omlaag wijst. Je partner legt zijn handen om je arm, onder je elleboog en houdt zijn vingers in elkaar (figuur 3).
De eerste keer blijf je in deze houding, bal je je vuist zo stevig mogelijk en span je je arm, schouder en nek zo stevig en krachtig mogelijk aan. Terwijl je je in die toestand van zo groot mogelijke spanning bevindt, probeert je partner jouw arm omlaag te trekken en te buigen. Vanwege de spanning in je arm en vanwege het feit dat jouw partner zijn twee armen gebruikt tegen één van jou, veroorzaakt de druk op je arm zoveel pijn, dat je je arm niet lang gestrekt kunt houden, en wel mee moet geven.





*Figuur 3*

Vervolgens neem je dezelfde houding aan, maar dit keer houd je je handpalm open. Houd je arm wel gestrekt, maar span je arm niet aan.
Concentreer je op je hara. Stel je voor dat de energie van je hara omhoog en via je vingers naar buiten stroomt. Nu oefent je partner dezelfde druk uit op je arm als de eerste keer. Je zult tot je verrassing ontdekken dat hij, hoe hij het ook probeert, niet in staat is je arm te buigen. Het is mogelijk om weerstand te bieden, omdat er zich

geen spanning in je arm bevindt, en het dus geen pijn doet, hoewel er enorme druk wordt uitgeoefend.
Dit verklaart uitbarstingen van woede en haat. Het is spanning die explodeert door de druk die er op ons wordt uitgeoefend.
Om vrij te zijn van woede-uitbarstingen, moet je innerlijke rust hebben.
Probeer dit experiment eens. Het bewijst duidelijk hoe belangrijk het is om spaning op te heffen en je op de hara te concentreren.
Ik zal je nu drie manieren geven waarop je je hara kunt gebruiken. De eerste is ademen vanuit je hara, de tweede maakt gebruik van fysieke spanning, en de derde is een combinatie van de eerste twee. De bedoeling van deze drie methoden is om de spanning in je geest te verminderen en die energie door je hele lichaam te verspreiden. Als je dat doet, zal er nergens sprake zijn van een concentratie van spanning.

## Ademen vanuit je hara – eerste oefenening

Ga op je rug liggen. Adem langzaam en diep via de neusgaten in. Voel hoe het middenrif uitzet terwijl de longen zich vullen; daardoor verruimt je hara zich. Als je aan het eind van je inademing bent gekomen, duw je je hara naar buiten om nog meer lucht in te ademen. Vervolgens begin je langzaam via de mond uit te ademen. Tegen het einde van je uitademing trek je de



spieren van de hara samen om het laatste restje lucht uit de longen te persen. Herhaal dit proces. Adem drie tot vier keer per minuut. Doe dit naar behoefte vijf tot tien keer en adem normaal verder. Aangezien je je hierbij op de hara richt, zal je geest vrij worden van eventuele spanning. Je zult een gevoel van ontspanning ervaren en na verloop van tijd zul je weer gewoon kunnen slapen.

## Spannen-ontspannen – tweede oefening

De tweede oefening zou je spannen-ontspannen kunnen noemen. Deze oefening kan worden gebruikt bij ernstiger gevallen van geestelijke spanning.
Ga liggen zoals hierboven en concentreer je op je hara. Span eerst je hara aan en vervolgens geleidelijk aan het hele bovenlichaam. Vervolgens span je het onderlichaam aan, te beginnen bij de tenen en vandaar naar boven. Als je hele lichaam is aangespannen, duw je je hara naar buiten. Adem langzaam uit en voel hoe de spanning in je hara stroomt. Misschien lijkt het onmogelijk dat je hara, waarmee het hele proces van aanspannen begon, naar buiten kan worden geduwd, maar dat kan. Het is mogelijk omdat je hara bijzonder soepel is. Herhaal dit proces naar behoefte, maar niet meer dan vijf keer. Als je het goed doet zal vijf keer voldoende zijn om alle spanning uit je geest te verdrijven.

Tijdens deze oefening zal je geest vrij zijn van gedachten en terwijl je haar herhaalt, zal je lichaam zich ontspannen, waarna je weer gewoon kunt slapen.

## Derde oefening

De derde oefening is een combinatie van de ademoefening en het spannen-ontspannen. Begin met de ademoefening. Als je het punt bereikt waarop je volledig bent uitgeademd, adem je voorzichtig in en begin je je aan te spannen door kracht in je hara te brengen. Nadat je je hara naar buiten hebt geduwd en uit hebt geademd, begin je langzaam met het proces van diepe ademhaling.
Door deze oefeningen afwisselend drie tot vier keer te doen, zul je een gevoel van ontspanning ervaren. De combinatie van deze oefeningen zal bijdragen tot het verlichten van zowel geestelijke als lichamelijke spanning.
Het afwisselen van spanning en ontspanning bevordert de slaap, maar is ook een goede oefening voor het hele lichaam. Het bevordert de bloedsomloop en de spankracht van de spieren, en is een mogelijkheid om je maag dusdanig te trainen dat het je gezondheid ten goede komt.



# 5. Een hara-persoonlijkheid

Welke mensen leven vanuit hun hara? Wat is een hara-persoonlijkheid? Ik heb dit al eens aangeroerd, maar nu wil ik er dieper op ingaan.
Iedereen kan vanuit zijn hara leven. Je hoeft niet een speciaal iemand te zijn. Het vraagt alleen maar een inzicht in hara in je leven, en het gebruikmaken van het gewelldige en gigantische potentieel van hara voor je eigen fysieke, geestelijke en sociale welzijn. Het vraagt natuurlijk discipline, maar is dat niet zo bij alles wat de moeite waard is?
Een hara-persoonlijkheid is iemand die in alle aspecten van zijn leven vanuit hara leeft. Die manier van leven geeft hem zelfvertrouwen, richting, een gevoel van verantwoordelijkheid. Hij ervaart de zin van het leven en is de dingen in de wereld om zich heen gewaar. Zo iemand zal niet beweren dat hij iemand van hara is. Die onderscheiding, 'hara-persoonlijkheid', ontvangt hij van anderen, als een natuurlijk gevolg van respect en bewondering. Hij wordt zo genoemd door mensen die hij heeft geholpen, of die met hem in contact zijn gekomen. De betrokkene zelf weet niet altijd dat hij door anderen zo wordt genoemd. Het is voor de Japanners het groot-

ste eerbewijs aan het karakter en de kwaliteit van een mens.
Ik wil je graag iets vertellen over Kenju Masuyama, die ik als een hara-persoonlijkheid beschouw. Ik ontmoette hem toen hij voorzitter was van de Ryukoku Universiteit van Kyoto in Japan. Voordat ik hem ontmoette had ik al veel over hem gehoord. Hij was professor aan de Ryukoku Universiteit, bisschop van de boeddhistische kerken van Amerika, president van de vrouwenuniversiteit van Kyoto, schriftgeleerde van de Jodo Shinshu Hompa Hongwanji Tempel, en bekleedde talloze andere belangrijke functies.
Als hoofd van de universiteit had hij het erg druk, maar hij had altijd tijd voor studenten die dat nodig hadden. Hij was niet erg spraakzaam of een groot causeur, maar áls hij sprak was dat met gezag en mededogen. Hij kon verschrikkelijk goed luisteren. Hij wist vaak al wat het probleem was voordat je was uitgesproken.
In die tijd studeerde ik op een beurs van de boeddhistische kerken van Amerika, die hun hoofdkantoor in San Francisco hebben. Nadat ik mijn doctoraal aan de Ryukoku Universiteit had behaald, moest ik van het hoofdkantoor terugkeren naar de Verenigde Staten om mijn ambt te aanvaarden. Hoewel ik mijn academische graad had behaald, was ik van mening dat ik spiritueel nog niet klaar was om mijn ambt te aanvaarden, en ik stelde het hoofdkantoor via een brief van mijn gevoelens



op de hoogte. Ik kreeg ten antwoord dat ik terug moest keren. Heel onzeker ging ik naar president Masuyama. Hij knikte toen ik zijn kantoor binnenkwam en gebaarde me te gaan zitten en mijn verhaal te vertellen. Ik zette mijn probleem uiteen en hij luisterde. Uit de geluiden die hij van tijd tot tijd maakte bleek dat hij luisterde. Ik moet maar doorgedraafd hebben, en diverse keren in herhaling zijn vervallen, maar hij onderbrak me niet. Nadat ik klaar was, zei hij dat hij het begreep en dat was dat. Na hem bedankt te hebben verliet ik zijn kantoor.
President Masuyama zei niets waaruit bleek dat hij me zou helpen, hoewel ik ergens wist dat hij dat zou doen. Maar ik wist niet hoe hij het aan zou pakken. Wat het onderwerp betreft, dat was afgesloten en nadien werd er niets meer over gezegd. Ik zette mijn studie nog drie jaar voort, maar ontving geen verdere aanmaningen om naar de Verenigde Staten terug te keren. Pas toen ik in de Verenigde Staten terugkeerde hoorde ik wat er was gebeurd. Korte tijd na ons gesprek schreef president Masuyama persoonlijk aan de bisschop van de boeddistische kerken van Amerika met het verzoek mij in de gelegenheid te stellen in Japan te blijven om verder te studeren. Hij zei dat hij, als het nodig was, zich persoonlijk verantwoordelijk zou stellen, en om die reden kreeg ik toestemming om te blijven en mijn studie voort te zetten.

President Masuyama heeft veel mensen op dezelfde rustige en onopvallende manier geholpen, en ik denk dat velen hem beschouwen als een 'hara-persoonlijkheid'. Ik in ieder geval wel.

Maar hoe wordt iemand een 'hara-persoonlijkheid'? Is de hara er echt bij betrokken? We zeggen vaak dat iemand een hara-persoonlijkheid wordt, omdat hij inzicht heeft bereikt door opleiding en moeilijke perioden in zijn leven, of omdat hij deskundig is op het gebied van de menselijke gevoelens. Die zaken zijn belangrijk, maar kunnen zich gemakkelijk tegen je keren, omdat je hoogmoedig kunt worden als er alleen sprake is van *deze* kwaliteiten. Om een hara-persoonlijkheid te worden, is volgens mij de hara de belangrijkste factor.

De algemene eigenschappen waar iemand van hara aan voldoet zijn moed, wilskracht, vastberadenheid, persoonlijkheid, integriteit, oprechtheid en geduld. Zo iemand wordt ook een mens met een 'grote hara' genoemd, dat wil zeggen dat hij grootmoedig is, mededogen en begrip toont.

Ik heb het gevoel dat het verschil wordt bepaald door de wijze waarop iemand zich op zijn hara concentreert. Een hara-persoonlijkheid valt op door zijn vermogen tot luisteren, de problemen van anderen te begrijpen en richting te geven.

Hoe goed luisteren we naar anderen? Trekken we niet reeds conclusies nog voordat iemand is uitgesproken? Zijn we niet geneigd anderen te onderbreken om ook onze duit in het zakje te doen? Zijn we niet zo druk bezig met wat *wij* willen zeggen, dat we niet echt luisteren? Onze geest raast met hoge snelheid voort en concentreert zich op onszelf in plaats van op degenen naar wie we zogenaamd luisteren.

Een hara-persoonlijkheid is anders. Terwijl hij luistert, concentreert hij zich op zijn hara. Zijn eigen gedachten en mogelijke conclusies worden door zijn hara aangetrokken en als het ware geneutraliseerd om zijn geest vrij te houden. Hij onderbreekt niet, tenzij hij iets verduidelijkt wil hebben. Hij laat je uitspreken. Hij is geduldig en door bijvoorbeeld te knikken geeft hij aan dat hij luistert. Maar hij hoort het allemaal aan, zonder enige blokkade in zijn eigen geest. Met andere woorden, als ik het zo mag zeggen, hij luistert met zijn hara.

Nadat een hara-persoonlijkheid alles wat er is gezegd in zich heeft opgenomen, geeft hij over het algemeen nauwgezette antwoorden. Hij kan aanwijzingen geven, omdat hij het hele probleem heeft aangehoord. Soms zal hij de spreker helpen om zijn eigen probleem op te lossen. Hij voelt subjectief aan wat de spreker voelt, maar hij kijkt ook objectief naar de spreker, en is aldus in staat leiding en hulp te bieden. Als hij zelf iets moet doen om te helpen, zal hij dat doen; maar als dat is gebeurd is het voorval vergeten. Een mens van hara laat zich in zijn handelingen niet leiden door gedachten aan verplichting of wederdienst.

We kunnen anderen vaak helpen bij hun problemen, maar vinden het moeilijk die van onszelf op te lossen. Dat komt omdat onze emoties ons ervan weerhouden onze eigen problemen objectief te bekijken. Maar als een hara-persoonlijkheid met een probleem wordt geconfronteerd, concentreert hij zich op zijn hara en maakt hij zijn geest, voordat die te emotioneel wordt, vrij van eventuele eenzijdige gedachten. Als hij dat doet, is hij in staat het probleem vanuit zijn hara te visualiseren – een perspectief dat groter is dan hijzelf – en op die manier zijn eigen handelwijze objectief te bepalen. Soms zal hij zich op zijn hara concentreren, nadat hij alle emotionele aspecten van zijn probleem heeft ervaren. Welke weg hij ook kiest, zijn handelingen kenmerken zich meestal door respect, geduld en verantwoordelijkheidsgevoel.

Een hara-persoonlijkheid wordt door anderen gerespecteerd vanwege zijn vermogen anderen te helpen, maar ook omdat hij in staat is op verantwoorde wijze zijn eigen problemen uit te werken.

Hoewel het niet gemakkelijk is een hara-persoonlijkheid te worden, heeft iedereen het vermogen daartoe in zich. De doorslaggevende factor daarin is, of wij ons op onze hara kunnen concentreren of niet.

# 6. Hara en de gevechtskunsten

Bij de gevechtskunsten (*budo*) ligt grote nadruk op de hara. Ik ben van mening dat *do*, het woord dat in namen van gevechtskunsten zoals ju*do*, ken*do*, karate*do* en aiki*do* voorkomt, en dat 'weg' betekent, in feite de weg van hara is. Bij de gevechtskunsten is de hara de bron van kracht, evenwicht, snelheid, flexibiliteit en de allerbelangrijkste bron van 'geen-geest' (*mushin*).

Ik ervaar zelf dat bij karate de weg van hara een belangrijke rol speelt. De kunst van karate is in feite de kunst om geest en lichaam één te maken. De geestelijke en de fysieke discipline van karate kunnen leiden tot het besef van eenheid, dat alles omvat wat je *bent* als mens. De methode om karate als kunst te leren beoefenen is er volledig op gericht om in de leerling het hoogste gewaarzijn van zijn wezen te bevorderen. Dit gewaarzijn wordt mogelijk gemaakt via de hara.

Het eerste wat een karate-leerling wordt bijgebracht, is de relatie tussen zijn lichaam en zijn hara. De eerste houding die ik leerde was de spreidstand. Bij deze houding (zie figuur 4) staan de voeten stevig op de vloer, waarbij de tenen van beide voeten naar voren wijzen.

*Figuur 4 – Spreidstand*

De benen staan ongeveer op dubbele schouderbreedte; de knieën wijzen naar buiten. Deze houding heeft iets weg van in het zadel zitten. Ik moest mijn rug recht houden en afwisselend de spieren van mijn benen en heupgebied spannen en ontspannen. Teneinde dat gebied te kunnen spannen, moest ik mijn hara naar voren duwen. Dit was mijn eerste serieuze en praktische kennismaking met de hara. Toen ik bewegingstechnieken begon te oefenen, kreeg ik voortdurend te horen dat ik te veel energie in mijn schouders stopte of mijn benen liet slepen.

Mijn leraren maanden me voortdurend 'vanuit de hara te bewegen', en om duidelijk te maken wat ze bedoelden, duwden ze me alle kanten op om te laten zien dat ik niet over het juiste evenwicht en de juiste beheersing beschikte. Naarmate mijn bewegingen sneller en beter gecoördineerd werden, werd het me langzamerhand duidelijk wat het wilde zeggen om vanuit hara te bewegen. Als ik dat niet deed, raakte ik mijn evenwicht, stabiliteit, snelheid en kracht kwijt. Mijn hara was niet alleen mijn zwaartepunt, maar ook de bron van mijn reactievermogen en mijn kracht. Ik ontdekte dat als ik mijn kracht richtte op een ander lichaamsdeel, ik gemakkelijk uit evenwicht kon worden gebracht. De volgende oefening zal je helpen je hara gewaar te worden.

## Hara gewaar worden

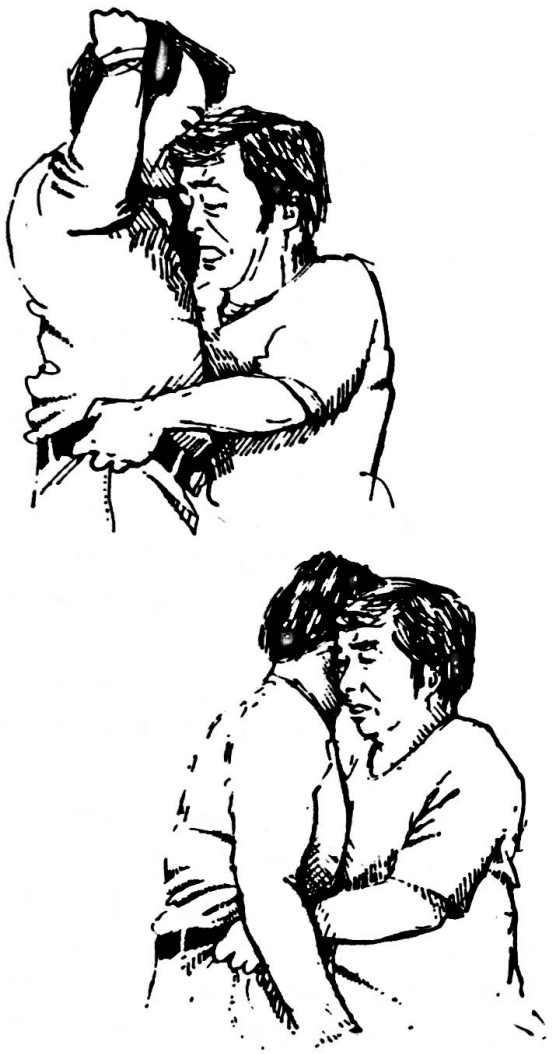
Ga in een kleine spreidstand staan, de knieën zijn gestrekt. Projecteer kracht in het bovenlichaam en buig langzaam achterover. Je zult merken dat je al snel je evenwicht verliest. Op dat punt zwaai je met je armen om je evenwicht te herstellen. Voor je het weet val je achterover.
Vervolgens ga je in dezelfde houding staan, waarbij je het bovenlichaam los en ontspannen houdt. Laat je armen soepel langs het lichaam hangen.
Concentreer je op je hara door kracht in dat gebied te projecteren en hang achterover. Je zult merken dat je de houding beheerst, ook al buig je twee keer zover achterover als voorheen. In die houding begin je met je armen te zwaaien. Je zult zien dat je weer achterover valt. Als we merken dat we achterover vallen, geven we vaak een schreeuw en zwaaien met onze armen, in de hoop ons evenwicht te hervinden. Maar dat brengt alleen kracht in het bovenlichaam, en als gevolg daarvan vallen we meestal. Als je jezelf voelt vallen, moet je het bovenlichaam ontspannen en je op je hara concentreren; de kans is groot dat je dan je evenwicht kunt hervinden.
Ik heb ontdekt dat de hara een sterke, stabiliserende factor is bij aanvallende en verdedigende karatebewegingen.



## De stabiliserende kracht van hara ervaren

De volgende oefening zal je een idee geven van de enorme stabiliserende kracht van de hara. De oefening wordt gedaan met een partner.
Ga in een spreidstand staan, met de voeten op schouderbreedte. Zet één been ongeveer twee schouderbreedten naar voren. Buig de voorste knie, houd de rug recht en strek het achterste been. Je partner komt in dezelfde houding tegenover je staan (zie figuur 5). Laat hem je riem vastpakken. In deze houding span je om te beginnen het hele bovenlichaam aan en laat je je partner jou optillen. Dat kan hij met gemak. Nu projecteer je kracht in je hara en het onderlichaam. Zorg ervoor dat het bovenlichaam ontspannen is. Laat je partner proberen je opnieuw op te tillen.
Als je dit goed doet, zal je partner je niet op kunnen tillen. Dat is de fundamentele kracht van de hara.
Bij karatetraining moet je je zowel fysiek als geestelijk concentreren op je hara. Het moet een moment van onmiddellijke, natuurlijke en niet geforceerde concentratie zijn. Dat wil zeggen dat je lichaam en geest in een vrije reflexbeweging één moeten worden met je hara.
Terwijl je lichaam leert zich vanuit je hara te bewegen, zal je geest een heel eigen strijd leveren. Hij zal in beslag genomen worden door problemen als spierpijn, een-

tonigheid bij het oefenen, onvermogen, angst, vermoeidheid, triomf, nederlaag en geduld. Het is niet gemakkelijk je onder die omstandigheden op je hara te concentreren.



*Figuur 5*

Tijdens het oefenen bemerkte ik dat mijn geest voortdurend overliep van gedachten. Mijn lichaam functioneerde goed, maar mijn geesteshouding was matig. Als volgende stap moest ik me bewust gaan worden van de 'geen-geest' die bij karate zo sterk wordt benadrukt.

## 'Geen-geest' ervaren

Ik heb voor het eerst 'geen-geest' ervaren toen ik werd aangewezen om tijdens een demonstratie een baksteen doormidden te slaan. Aangezien het mijn eerste poging was, werd er eerst een oefensessie gehouden. De eerste keer dat je een baksteen ziet die je wordt geacht doormidden te slaan, vraag je je af of jij de baksteen kunt breken, of dat de baksteen jouw hand zal breken. Terwijl mijn leraren toekeken en mij aanmoedigden, legde ik de steen klaar en nam de juiste houding aan. Terwijl ik me voorbereidde om de eerste keer te slaan, was mijn geest vol van gedachten zoals: kan ik dit echt? zal het pijn doen? of: zal ik mijn hand verbrijzelen?
Terwijl ik uithaalde, ervoer ik ergens in mijn achterhoofd angst voor pijn. Daardoor spande ik onbewust mijn arm. Door dat moment van onzekerheid ontbrak het mij aan de kracht en de snelheid om de steen doormidden te slaan. Ik zal nooit de pijn vergeten toen mijn vuist contact maakte met de steen. Ik wilde er op dat moment meteen mee ophouden, maar men zei dat ik

het opnieuw moest proberen. Mijn hand deed pijn en begon op te zetten, maar de instructeur besteedde er geen aandacht aan. Hij zei: 'Dit keer geef je een schreeuw (*kiai*). Denk niet aan de pijn. Als je de steen doormidden slaat zal het helemaal geen pijn doen.'

Ik ging opnieuw in de juiste houding staan en keek naar de steen. Onwillekeurig vroeg ik me af wat er met mijn vuist zou gaan gebeuren. Ik ademde in en met een schreeuw ging ik de steen te lijf. In dat korte moment dacht ik niet aan de steen, mijn vuist, of de pijn. In de leegte van dat moment raakte mijn vuist de steen en toen ik keek was hij doormidden. Met de kiai richtte mijn geest zich op mijn hara, en de kracht en de snelheid om de steen doormidden te slaan manifesteerden zich op natuurlijke wijze vanuit mijn hara. Op dat moment was mijn geest vrij van alle gedachten en werd via mijn hara één met mijn lichaam; het was een moment van 'geen-geest'.

Tijdens de karatetraining, die volgens strikte voorschriften verloopt, wordt er voortdurend op gehamerd dat je je op je hara moet concentreren en dat je van daaruit moet bewegen. Dat moment van concentratie moet vrij en vanzelfsprekend zijn. Als een karateka oog in oog staat met zichzelf, zichzelf verslaat en één wordt met zichzelf, kan worden gezegd dat zijn geest en lichaam één zijn met zichzelf in 'geen-geest'. Bij dit punt van eenheid via de hara is de karateka rustig en weerspiegelend als



water. Hij is vrij van overwinning of nederlaag, van zichzelf of zijn tegenstander, van leven of dood; hij heeft de betekenis van zijn kunst waargemaakt. De karateka ziet zichzelf in de rust van zijn geest door hara weerspiegeld, beweegt zich natuurlijk en weerspiegelt de beweging van zijn tegenstander. Zo iemand is meester in karate. Maar daarmee is niet alles gezegd. Op persoonlijk niveau moet de karateka ook in de rust van zijn geest via hara het natuurlijke wezen van alle dingen en het leven weerspiegelen. Hij moet zich in de harmonie van zijn leven natuurlijk bewegen, in totale verwantschap met al het andere. Hij moet de wijsheid van onderlinge afhankelijkheid en onderlinge verwantschap ervaren zoals die via hara in zijn geest wordt weerspiegeld, en het oneindige mededogen, de oneindige warmte en dankbaarheid ervaren voor die totale weerspiegelende relatie. In dit besef zal de karateka zijn kunst niet gebruiken om anderen kwaad te berokkenen of pijn te doen. Karate is alleen een manier om tot het besef te komen dat alle dingen en hun aard één zijn. Als je dit niveau bereikt, houdt de kunst van karate op te bestaan. Dan rest alleen het serene leven van dankbaarheid en geweldloosheid in de waarheid van onderlinge afhankelijkheid.

## Hara in andere gevechtskunsten

Bij andere gevechtskunsten speelt hara een belangrijke rol. Bij judo is hara het punt

van evenwicht, stabiliteit, snelheid en kracht. Ik heb vaak gezien dat een judoka in een goede houding stond om zijn tegenstander tegen de mat te werpen, maar hem niet in beweging kreeg. De tegenstander gaf een schreeuw en bracht zijn kracht in zijn hara, waarbij hij zichzelf op de mat grondde. Als de tegenstander zijn kracht daarentegen in zijn armen en schouders had gehad, of zijn geest vol was geweest van gedachten, had hij hem met gemak tegen de mat kunnen werpen.

Het is belangrijk om bij kendo vanuit hara te bewegen. Het evenwicht van het zwaard is afhankelijk van het evenwicht dat via hara wordt bereikt. Bovendien is de slag van het zwaard met alleen de armen niet effectief of krachtig genoeg. Alleen als de slag in overeenstemming is met de kracht van de hara, is hij feilloos en nauwgezet.

Bij aikido is het referentie- of concentratiepunt het hara-gebied, waar de *ki* (krachtbron) zich bevindt. Bij de ronde en rustige bewegingen van aikido is het van wezenlijk belang dat je je concentreert op ki. Sierlijkheid, soepelheid, evenwicht en kracht komen allemaal voort uit de ki.

Bij elk van de bovengenoemde gevechtskunsten is eenheid van lichaam en geest van wezenlijk belang. In de training is alles hierop gericht. Daarom ben ik van mening dat de do of 'weg' in de gevechtskunsten echt de weg van hara is. Daarom wordt de term do altijd gebruikt bij *bushido*, of de weg van de samurai. De samurai worden



opgeleid met een doel dat min of meer overeenstemt met die van de gevechtskunsten in het algemeen. Het is moeilijk om met zekerheid te stellen of de samurai *seppuku* (de ingewanden blootleggen) uitvoerden door de hara open te snijden, omdat de hara de bron van de hoogste persoonlijkheid was. Maar we kunnen dit feit of deze mogelijkheid ook niet helemaal buiten beschouwing laten. Als de hara wordt beschouwd als de bron van de hoogste persoonlijkheid van de samurai, kunnen we begrijpen waarom het blootleggen van de ingewanden werd beschouwd als de hoogste daad van moed en integriteit.

Het woord do komt ook voor in andere kunsten zoals *sado* (kunst van de theeceremonie), *kado* (kunst van het bloemschikken), *shodo* (kunst van het kalligraferen), en andere. Teneinde in een oosterse kunst het hoogste doel te bereiken, moet er sprake zijn van een harmonieus een-zijn van lichaam, geest en voorwerp. Hieruit mag blijken hoe belangrijk hara ook bij deze kunsten is.

# 7. Hara en meditatie

Meditatie is een heel belangrijk onderdeel van het culturele, maatschappelijke en persoonlijke leven van de Japanners. De gevolgen van meditatie zijn zichtbaar in de verfijnde natuurlijkheid van het kalligraferen, het bloemschikken, de theeceremonie en de gevechtskunsten. De resultaten van meditatie zijn te danken aan een strenge en vastomlijnde oefenmethode. Deze is zo vast omlijnd dat we er helemaal door worden verteerd, maar uiteindelijk worden we daardoor vrij. Ik ben van mening dat de weg van hara de sleutel tot mediteren is.

Volgens mij heeft hara een heel grote invloed uitgeoefend op de Japanse meditatietraditie. Ik baseer die mening voor een deel op het feit dat het woord hara in het dagelijks leven heel vaak door de Japanners wordt gebruikt. Je krijgt bijvoorbeeld te horen dat je zaken moet overdenken door 'de hara in evenwicht te brengen' (*hara wo suete*). Als je niet kunt beslissen over de koers die je in je leven wilt volgen, moet je 'je hara vaststellen' (*hara wo kimete*). Uit dergelijke veel voorkomende uitdrukkingen blijkt hoe vanzelfsprekend het begrip hara voor de Japanners is. Ik ben ervan overtuigd dat er, als er in het verleden over hara werd gesproken, bedoeld werd dat je

je op een serieuze meditatieve manier op de hara moest concentreren. Die uitdrukkingen zijn waarschijnlijk afkomstig uit de boeddhistische meditatietraditie. De bekenis van hara is sindsdien grondig gewijzigd in wat nu een populaire uitdrukking is om richting te geven aan het leven. Waar het om gaat is de duidelijke aanwijzing hoe belangrijk de hara als referentiepunt voor serieuze meditatie is.

Maar voordat we het punt bereiken waarop we hara bij onze meditatie gebruiken, zullen we problemen ondervinden. Nadat het punt van hara is bereikt, zullen zich weer andere moeilijkheden voordoen. Hier volgen enkele van de probleemgebieden die je tegenkomt als je serieus mediteert.

Het eerste grote probleem is onze tegenzin om echt met mediteren te beginnen. Velen van ons zijn van mening dat mediteren niet belangrijk is. We zitten gevangen in de concurrentiestrijd van het leven, zodat we niet de tijd hebben, of van mening zijn dat we ons de tijd niet kunnen veroorloven, om te mediteren. In feite bedenken we allerlei excuses om niet te hoeven mediteren. Anderen onder ons willen niets over het onderwerp horen, omdat het zo anders is dan wat we gewend zijn, of uit angst. We zijn bang om met hollen op te houden. We zijn bang voor de rust en de stilte, die gedachten met zich meebrengen die we niet willen denken. We vrezen de stilte. We kunnen praten over het belang om geestelijk tot rust te komen, maar we zijn niet bereid



er iets voor te doen. Dit is weliswaar in strijd met elkaar, maar zo zijn onze ware gevoelens. Het is de eerste hindernis die we moeten overwinnen.

*Figuur 6 – Halve lotus*

Het tweede grote probleem doet zich voor omdat we niet goed weten wat meditatie is of hoe we het aan moeten pakken. Wat doen we als we mediteren? Hieronder volgt een manier van mediteren.

Zoek een rustige plek waar je bij voorkeur 's morgens en 's avonds vijftien tot twintig minuten gaat zitten. Als je niet meer dan één keer per dag kunt mediteren, is dat ook

prima. Je kunt op een stoel gaan zitten, maar beter nog op de vloer in de lotushouding, de halve lotus, met de benen gekruist, of de benen onder het lichaam (*seiza*). De halve lotus is te zien in figuur 6. Voor de eerste drie houdingen is het nuttig om op een kussentje te zitten. Houd de rug recht, de schouders zijn ontspannen naar achteren, de armen los, nek en achterhoofd vormen een rechte lijn met de rug, en de handen liggen ontspannen in de schoot.

Breng je aandacht in deze houding op de hara. Concentreer je vanuit de kuil van je hara op de ademhaling. Dat doe je door langzaam en diep te ademen. Volg met je aandacht de lucht die naar de kuil van je hara stroomt, en volg vervolgens de lucht naar buiten. Door je te concentreren op de lucht in de kuil van je hara, en met behulp van de kracht in je hara zal je geest leeg worden. De aandacht beweegt zich heel natuurlijk van de geest naar hara, van hara naar de geest, enzovoort. Doe dit een paar keer en keer vervolgens terug tot een normale ademhaling. Je ademhaling wordt oppervlakkig, maar blijf mediteren. Het is belangrijk om deze oefening dagelijks te doen, dan zul je na verloop van tijd een enorm gevoel van rust ervaren.

Meditatie vraagt tijd, concentratie, geduld en volharding. Velen geven het op voordat ze resultaat hebben geboekt. Omdat deze oefening zo ontspannend is, kun je op dit punt stoppen en alleen mediteren om te ontspannen. Als je echter de hara binnen



wilt worden geleid, moet je volhouden. Als je doorgaat is het volgende probleem dat zich voordoet, dat je geest moeite heeft zich te concentreren en zichzelf over te geven aan je hara terwijl je diep ademt. Je blijft je meer op je geest concentreren, in plaats van te bewegen van geest naar hara. Je geest zal zich af beginnen te vragen of het concentratiepunt zich meer in zichzelf dan in je hara bevindt, en op dat moment zal je geest vermoedelijk het heft in handen nemen. Als dat het geval is, begint er van alles te gebeuren. Voorbeelden hiervan zijn: de tijd wordt een vijand. De vraag: Hoe lang nog? dringt je geest binnen. Dat leidt tot een gevoel van frustratie, ongeduld, ongemak en zelfs van zinloosheid. De rust en de stilte worden dodelijk. Dan zullen gedachten als: Het is tijdverspilling, Ik heb het te druk voor dit soort flauwekul, Ik heb wel iets beters te doen, Dit leidt tot niets, hun weg naar je geest vinden. Veel mensen geven er op dit punt de brui aan.

Maar als je volhoudt word je vervolgens met de volgende vraag geconfronteerd: Is het tijdverspilling? Je zult merken dat je geest van alles en nog wat gaat doen – boeken lezen, praten met leraren, proberen de ervaring van anderen te evenaren, of proberen de meditatieve zoektocht helemaal uit je hoofd te zetten. In plaats van tot rust en vrede te leiden, wordt meditatie de bron van innerlijke onrust. Van tijd tot tijd zal de onrust in je zich manifesteren in een kleinering van anderen, of op de ego-toer

gaan in de zin van: Kijk mij eens. Daarmee maak je het voor jezelf alleen maar erger. Terwijl je problemen en frustraties toenemen en zich ophopen, loopt je hoofd zo over van dat alles dat je niet meer weet waar je het zoeken moet. Na verloop van tijd bereikt je geest het punt dat hij helemaal niets meer weet. Maar precies op dat punt zoekt je geest als vanzelf zijn toevlucht tot de hara. En hier bevrijdt je geest zichzelf en is tegelijkertijd vrij om tot zichzelf terug te keren. Hier biedt je hara de geest de beschutting om zichzelf te bevrijden en stelt tegelijkertijd de geest in staat om het eigen weten te overstijgen.

De sleutel is discipline en oefening. Het interessante is dat dat wat wordt bereikt, hoewel het is gegrond in discipline en oefening, op het punt van hara vrij is van discipline en oefening.

Dit is een voorbeeld van wat er kan gebeuren als je serieus meditatie beoefent. Omdat je tegen ingewikkelde problemen aan kunt lopen, is het raadzaam onder voortdurende leiding van een meester of leraar te mediteren. Omdat de weg voor ieder van ons anders is, zal het scherpe oog van een meester voor jou het verschil tussen succes of mislukking betekenen.

Ik zag eens een man voor een beeld van Amida Boeddha zitten. Hij zat in de seiza-houding, comfortabel rechtop, met de handen gevouwen in *gassho*. Diep van binnen uit welde *Namu Amida Butsu* (de naam van Amida Boeddha uitspreken) op in een onderbroken stroom die klonk als *Namandabu*. De klank was aards, stralend en vol warmte. Hij leek vrij van gedachten. Maar hoe vrij hij ook was in zijn recitatie, hij was gegrond op de mat waarop hij zat. Hij leek sterk, onbeweeglijk, geconcentreerd en één met alles om hem heen. Terwijl ik zat toe te kijken ging het door me heen: Dit is een gelovig man (*shinjin*), een man die het resultaat is van gedisciplineerd oefenen. Ik ben van mening dat hij een harapersoonlijkheid was.

Dit soort meditatieve discipline vind je terug bij het beoefenen van alle Japanse kunstzinnige tradities. Bij de theeceremonie cultiveer je de bewegingen om de doek te vouwen, de kom om te spoelen en de thee te serveren. Bij het bloemschikken zet je voortdurend bloemen in de vaas, totdat je het punt van vrije expressie in een gedisciplineerde vorm bereikt. Bij het kalligraferen herhaal je een streek net zolang, totdat je haar zonder enige hapering kunt zetten. Bij de gevechtskunsten is er het voortdurende proces van het steeds weer herhalen van dezelfde bewegingen, totdat je het punt van rust en vrede dat 'weerspiegelend als water' is, bereikt.

In elke traditie volgt de leerling de aanwijzingen van de meester of leraar, totdat hij die band en ook de band die hem aan zichzelf bindt, kan verbreken.

De laatste opmerking die ik over meditatie wil maken is dat, hoewel hara een belangrijke rol speelt, je eraan gehecht kunt ra-

ken. In dat geval wordt hara een kruk en een obstakel. Uiteindelijk moet je zelfs vrij worden van hara.

# 8. Verlichting via de hara

Bij de zoektocht van de westerse mens naar de zin van het leven, is de nadruk komen te liggen op zijn geest of intellect, omdat men van mening is dat de geest de bron van onze vermogens, edelmoedigheid, mededogen, gevoel en moed is. Maar hoewel wij in de geest het antwoord op de vraag wat de zin van het leven is kunnen vinden, is de geest ook de bron van onze frustratie bij het zoeken daarnaar. De vraag is: Hoe lost de mens deze tegenstrijdigheid in zijn eigen geest op?

Ik ben van mening dat hara een belangrijke rol kan spelen bij het oplossen van deze tegenstrijdigheid.

Het boeddhisme leert ons de middenweg, waar dualiteit opgaat in eenheid. Deze leer moedigt een weg aan waarbij uitersten worden vermeden. Maar als we op de geest vertrouwen om dat te begrijpen, doet zich een probleem voor.

Het is namelijk onze geest die onze problemen opdeelt in veel verschillende segmenten, en dat leidt eerder tot dualiteit dan tot eenheid. We bevinden ons vaak in extreme situaties, omdat onze geest vastzit in wat we willen of niet willen. Tijdens een gesprek is het bijvoorbeeld heel gewoon dat onze geest het standpunt van de ander uit-

schakelt en zich concentreert op ons eigen standpunt. Als alleen de geest betrokken wordt bij een hoogdravende intellectuele discussie, kunnen filosofische standpunten worden ingenomen over wat het leven wel of niet is, of zelfs meningsverschillen ontstaan over hoeveel engelen er op de punt van een naald kunnen dansen.

Dan is er ook het probleem van gehechtheid van het ego. Als de geest eenmaal actief is geworden, kan hij zichzelf heel moeilijk loslaten. De geest kan zo gehecht raken aan zichzelf, dat hij alles zal doen om zijn superieure positie te handhaven. De grote angst van een geest die gehecht is aan het ego, is geen-geest of gewoon geen-ego, omdat geen-ego voor het ego de totale vernietiging van zijn bestaan betekent. Andere begrippen zoals 'het zelf' en 'verlangen' werken op een soortgelijke manier.

Het is onze geest die de vragen opwerpt die ons voornemen om een moeilijk probleem aan te pakken op de proef stelt. Hoe vaak komt bijvoorbeeld niet temidden van een moeilijke situatie de vraag op: Is het wel de moeite waard? Met andere woorden, onze geest ondermijnt vaak onze pogingen met gedachten als: Het is niet de moeite waard. We ontmoedigen onszelf met negatieve gedachten, twijfel en angst. Ons leven wordt verscheurd door de dualiteit die door onze geest wordt veroorzaakt. We leren dat we het ene moeten doen, en we doen ons uiterste best om dat te volbrengen, maar onze geest, die via ons ego,



ons verlangen en dergelijke werkt, is uit op zijn eigen voordeel. We werken onszelf en wat goed voor ons is, tegen. Daarom zei de Boeddha dat we het resultaat zijn van onze gedachten. Daarom zijn we gefrustreerd, zitten we vol stress en spanning, en zijn we onzeker over de weg en de zin van het leven. We zijn uit evenwicht. We concentreren ons op het verkeerde. Het is vreemd dat als we ons concentreren, we vaak gaan zitten. Misschien is dit een onbewuste poging om iets van ons evenwicht te hervinden. Ik denk dat we gaan zitten om onszelf te gronden. Ik ben van mening dat zitten een onbewuste poging is om ons op onze hara te concentreren.

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 lotushouding. 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.

Laten we eens kijken naar verlichting via hara. Er zijn evenveel manieren waarop je de boeddhistische ervaring van verlichting kunt bereiken als er individuen zijn. Iedereen heeft zijn eigen unieke ervaring. Van-

wege die uniciteit moet ieder individu zijn eigen weg ervaren. De wegen van anderen wijzen alleen in een algemene richting. Maar ongeacht in welke richting die ervaring zich manifesteert, hara speelt mijns inziens een heel belangrijke rol. Hieronder volgen drie voorbeelden.

Een zen-koan is een vraag die onmogelijk logisch kan worden beredeneerd en die een meester opgeeft om de geest van een leerling in de war te brengen. Tijdens de meditatie probeert de leerling mentaal de vraag te analyseren en er een antwoord op te vinden. Als hij naar zijn meester gaat en bemerkt dat zijn oplossingen voortdurend worden afgewezen, probeert hij het nog intenser. Zijn geest is vol gedachten, maar iedere weg die hij inslaat op zoek naar een antwoord wordt door zijn meester afkeurend afgesneden. Naarmate de tijd verstrijkt begint hij zijn meester te haten vanwege de kwelling die hij doormaakt. Maar dat helpt niets. Na verloop van tijd bemerkt de leerling dat hij niet kan denken, niet wil denken, maar bang is om niet te denken. Op dat punt kan hij twee dingen doen: terugglijden of doorgaan. Het is gemakkelijk om terug te glijden, omdat zijn geest die mogelijkheid voortdurend aandraagt. Het is moeilijk om door te gaan vanwege het conflict in zijn geest. Als hij besluit door te gaan, blijft de leerling achter met slechts één doel en één voornemen. Al zijn denken concentreert zich op hemzelf en zijn geest. Hij staat helemaal alleen in de eenzame



strijd om zichzelf te bestrijden. De inspanning om een oplossing te vinden, zelfmedelijden, egoïsme en onwetendheid spoken door zijn hoofd. Zijn geest is zo vol dat hij geen kant op kan. Als hij zowat uit elkaar ploft van uitputting en ergernis, richt zijn aandacht zich vanuit de diepte vanzelf op de ademhaling. Op dat moment worden de spanning en stress, die ontstaan doordat zijn geest zich wanhopig vastklampt aan de beperktheid van zijn eigen zelfbehoud, overgegeven aan de hara. Op dat moment wordt zijn geest vrij. De spanning die in zijn hara uitstroomt, maakt de geest van de leerling vrij om voorbij zichzelf te kunnen zien. Het universum stroomt in volledige samenhang zijn vrije geest binnen. Spanning en verwarring verdwijnen, maar belangrijker nog is dat de tegenstrijdigheden en de dualiteit die voordien bestonden, vrij en natuurlijk vervloeien van één tot vele en van vele tot één. De leerling wordt overspoeld door vreugde en snelt in extase naar zijn meester. Zijn meester die ziet dat zijn leerling niet langer een leerling is, deelt in de vreugde van een medevolgeling van de weg.

Een tweede voorbeeld: een priester vertelde me de volgende persoonlijke ervaring. 'Dagelijks reciteerde ik de heilige naam Namu Amida Butsu voor Amida Boeddha. Ik deed dat omdat ik het gevoel had dat ik de leer begreep. Het was mijn manier om uitdrukking te geven aan mijn dankbaarheid.

Op een dag overviel me een gevoel van hulpeloosheid en frustratie, toen ik met een zere keel voor Amida Boeddha zat en niet in staat was zijn naam te reciteren. De frustratie nam toe omdat ik de behoefte voelde te reciteren en mijn plicht te vervullen, de zekerheid en veiligheid wilde voelen van mijzelf te horen reciteren.

Maar hoe meer ik probeerde te reciteren en merkte dat ik het niet kon, des te gefrustreerder ik raakte. Ik voelde me nutteloos; mijn identiteit stond op het spel. In wanhoop begon ik in mezelf Namandabu te herhalen. Aanvankelijk leek het te werken, maar vervolgens kostte het me moeite mezelf te concentreren. Er kwamen andere gedachten in me op.

Toen herinnerde ik me dat een leraar ooit had gezegd: Namandabu komt uit de hara. Ik dacht erover na en probeerde dat toe te passen. Het werd een obsessie voor me en zelfs nadat ik mijn stem terug had probeerde ik vanuit mijn hara te reciteren. Terwijl ik me op een dag probeerde te concentreren op mijn klankloze recitatie, merkte ik dat Namandabu zich niet in mijn geest concentreerde. Het leek zich eerder net onder mijn stembanden te bevinden. Het was een vreemd gevoel. Ik ervoer een tijdelijke gewaarwording van vreugde en vrede, maar niet blijvend. Ik probeerde dat gevoel weer te pakken te krijgen, maar het lukte niet. Frustratie en spanning hoopten zich op. Toen ik me vervolgens probeerde te concentreren ademde ik automatisch diep



in en uit. Op dat moment explodeerde Namandabu in de kuil van mijn hara en barstte los in een klankloze recitatie die mijn hele wezen deed schokken. In de weergalmende stilte van dat explosieve moment ervoer ik een overweldigend gevoel van vrijheid, vrede, harmonie, eenheid en dankbaarheid. Mijn wezen, mijn geest en het universum leken samen te komen in warmte, liefde, vrede, rust en mededogen. Het is moeilijk te beschrijven.'

Een derde voorbeeld: een man krijgt te horen dat hij niet bij machte is verlichting via zijn eigen inspanningen te bereiken, dat verlichting alleen maar verzekerd is via het mededogen van Amida Boeddha. Maar omdat het ego van deze man een dergelijke gedachte niet toe kan staan, verwerpt hij deze leer. Als hij machteloos is, denkt hij dat zijn geest, zelf, ego, kennis, en dergelijke van nul en generlei waarde zijn en hij niets is. Hij rationaliseert door te zeggen dat het zelf belangrijk is, en dat hij, als dat niet zo is, net zo goed dood kan zijn. Met die gedachten in zijn hoofd zoekt hij naar Amida Boeddha. Hij probeert Amida in zijn hart te vinden, maar Amida is net zo'n illusie als een spook en even onwerkelijk. Een leraar stelt hem een vraag: 'Hoe kan een egocentrisch iemand als jij Amida vinden? Je kunt de naam van Amida nog niet eens uitspreken.'

De tegenstrijdigheid tussen wat hij zoekt en wat hij is verscheurt hem volledig. Hoe hij ze ook bij elkaar probeert te br

hij ontdekt dat hij steeds verder verwijderd raakt van wat hij zoekt. Boosheid, frustratie en haat vullen zijn geest. Hij probeert van alles om te kunnen vergeten, maar het lukt hem niet. Hij staat tegen de muur van zijn zelf, ziet zichzelf zonder aan zichzelf te kunnen ontsnappen. Hij wordt gegrepen door een gevoel van isolement, leegte en eenzaamheid. Hij ziet zijn ego aan het werk en probeert wanhopig zichzelf te accepteren als een ego, maar kan het niet. Acceptatie betekent dat zijn ideaalbeeld van zichzelf tot niets verbrokkelt. De enige ontsnapping is acceptatie. Dan barst er vanuit de kuil van zijn hara een klank los. De klank kan tevoorschijn komen als *kwatz*, een onverstaanbare klank, of een schreeuw, die een uiting is van het totale besef van onbeduidendheid. De klank die uit de diepe kuil van zijn hara afkomstig is, explodeert in de wereld. Er is geen houden aan. De eerste golf barst los, gevolgd door andere, die vervolgens tot rust komen, waarna zijn lichaam slap, uitgeput, vermoeid, maar wonderlijk ontspannen en vrij aanvoelt. Op dat punt visualiseert hij verleden, heden en toekomst als een eindeloze stroom. In die stroom eiste hij als een egoïstische dwaas dat de wereld hem gaf wat hem toekwam, terwijl hij in werkelijkheid de wereld zoveel verschuldigd is dat hij nooit zijn schuld kan inlossen. Die schuld zal alleen maar toenemen zolang zijn leven duurt en zelfs nog daarna. Hij ziet alles wat zijn bestaan mogelijk moet maken. Het is



een bestaan dat hij voorheen in zijn onwetendheid had ontkend. In de tijdloze tijd wordt de last van het leven van hem afgenomen en ontstaat er een gevoel van zinvolheid, dankbaarheid, verantwoordelijkheid en een vleugje nederigheid. De spanning is verdwenen. Hij beseft dat het allemaal te danken was aan het mededogen van Amida Boeddha. Er is een eindeloze stroom van Namu Amida Butsu.

Hoe subtiel die voorbeelden ook zijn, het is duidelijk dat de basis van ons wezen onze hara is. Als onze geest zich op natuurlijke wijze en zonder vooropgezet plan concentreert op de hara, worden het zelf en het lichaam één. Dat is niet zo eenvoudig. Je geest kan zich niet zonder oefening op natuurlijke wijze op je hara concentreren. In het begin moet je geest er voortdurend mee bezig zijn. Dat kan geschieden via ademoefeningen of door van tijd tot tijd te proberen je hara naar voren te duwen. Dit stadium wordt nog steeds door je geest beheerst, omdat de geest maakt dat je je op je hara concentreert. Maar door te oefenen wordt concentratie op je hara een natuurlijke handeling en geschiedt vanzelf, zonder er bij na te denken.

In het boeddhisme, en met name in de Jodo-Shinshu-traditie, spelen de begrippen ego en het zelf een belangrijke rol. In bovengenoemde voorbeelden zien we het enorme conflict die zij in het individu veroorzaken. Het ego of het zelf veroorzaakt in ons wezen grote beroering vanwege de

angst voor het eigen bestaan. Ze zijn gevangen in gehechtheid aan zichzelf. Het ego of zelf kan de geest van het individu volkomen overheersen. Maar als de aandacht is gericht op de hara, gaan het ego en het zelf op in de stroom van de hara, en in het universum waartoe zij van oorsprong behoren. Het ego en het zelf worden op die manier niet-ego en niet-zelf. In een dergelijke situatie is er sprake van totaliteit of eenheid, het besef van uniek-zijn en heelheid. De reden hiervoor is dat we ons bewust zijn van de unieke causale voorwaarden die ons tot individu maken, zonder dat we afgescheiden zijn van de causale condities van het universum die ons leven mogelijk maken. We zijn er een onderdeel van en gaan daarom mee op hun stroom, vrij van de tegenstelling van de vroegere egocentrische onwetendheid, het ego en het zelf. De innerlijke spanning wordt deel van de stromende energie van het universum zelf, maar is toch vrij.

## Eenheid met het universum ervaren

Ga in de seiza-houding zitten (met je benen onder je lichaam). Vul je geest met gedachten en span de spieren in je schouders en nek. Vervolgens vraag je iemand achter je te gaan staan, zijn handen om je heupen te slaan en te duwen. Hij zal je heel gemakkelijk over de vloer kunnen schuiven. Als hij je tegen je schouders zou duwen, zou je omvallen.



*Vervolgens ontspan je, terwijl je in dezelfde houding zit, je schouders en nek volledig. Ontspan ook je armen. Met andere woorden, ontspan het bovenlichaam. Concentreer je op je hara. Terwijl je je op je hara concentreert, zal je geest vanzelf leeg worden. Vraag je partner of hij je opnieuw van achteren wil duwen. Dit keer zal hij niet in staat zijn je over de vloer te schuiven. Je zult stevig, onbeweeglijk, maar ontspannen zijn. En belangrijker nog, je zult in evenwicht zijn.*

Wat er gebeurt, is dat je geest zijn energie naar de hara stuurt. De hara neemt die energie in zich op, waardoor de ontspanning intreedt, en richt die omlaag. Daarom lijkt het alsof je op de vloer vastgeplakt zit; dat wil zeggen, dat je één bent met de vloer. Als je één bent met de vloer, volgt daar vanzelf uit dat je ook één bent met alles wat één is met de vloer. Als je dit verder doortrekt, ben je één met datgene waarop de vloer is gegrond, dat wil zeggen, de aarde zelf. Als je het nog verder doortrekt, ben je ook één met alles wat zich op de grond bevindt, dat wil zeggen, de bomen, bloemen, bergen, rivieren, enzovoort. Als dat het geval is, ben je ook één met al die dingen die leven en zin geven aan alle dingen op de grond; regen, lucht, wolken, zon, maan en sterren. Om kort te gaan, je bent één met het universum en alles wat zich in en voorbij het universum bevindt. Je bent één in totale verwantschap. Dat is verlichting via hara.

Omgekeeerd kan het universum of de ver-
lichting op het punt van hara, waar de geest
vrij is van enige opzet, bij ons binnenko-
men. Bij Jodo Shinshu wekken de wijsheid
en het mededogen van Amida Boeddha bij
het punt van hara de 'geen-twijfel-geest'
van shinjin in ons op. Vervolgens wordt
vanuit het punt van shinjin de naam van
verlichting vreugdevol en dankbaar uitge-
proken als Namu Amida Butsu.
n deze verlichting en shinjin is er de wijs-
eid om de dingen te zien zoals ze zijn,
aar met een diep besef van verantwoor-
elijkheid, dankbaarheid en mededogen
oor onze onderlinge verwantschap met al-
s.

ara is de krachtbron van ons wezen. Het
de bron die de stroom van alles wat na-
urlijk is mogelijk maakt. Hara lost alle
enstellingen op; het is onze bron van
heid waar we oorspronkelijk toe be-
orden.

## 9. De kunst van hara *(haragei)*

In de meeste aspecten van communicatie in Japan vormt hara het uitgangspunt. Dit wordt de 'kunst van hara' genoemd. In de ogen van de westerling moet het idee van communiceren met je hara wel onwaarschijnlijk lijken. Maar bij de meeste belangrijke ontmoetingen maken de Japanners gebruik van de kunst van hara om problemen met communicatie op te lossen.
Het is van belang te begrijpen dat degene die de kunst van hara gebruikt elke ontmoeting benadert met een gevoel dat alles open is. Met andere woorden, hij werkt binnen een ruimte die de hele relatie in overweging neemt. Daarom is er in de discussie geen sprake van begin of einde, bevestiging of ontkenning, horizontaal of verticaal. Iemand die gebruik maakt van hara begint met een schone lei zonder begrenzingen. Dit is het uitgangspunt voor communicatie als je gebruik maakt van de kunst van hara.
Als je werkt met hara-persoonlijkheden is het vaak moeilijk hun gedachten te peilen, en je interpreteert hun reacties gemakkelijk verkeerd. Ik ben vaak tegen dit probleem aangelopen, en ik ben ervan overtuigd dat veel mensen in de zakenwereld ook tegen deze vreemde muur van open ruimte zijn

opgelopen. Hier volgen mijn ervaringen met een universiteit in Japan.

Met mijn volkomen westerse manier van denken, die het gevolg is van het feit dat ik in de Verenigde Staten ben geboren en opgegroeid, benaderde ik een Japanse universiteit om hulp te vragen bij het inzamelen van geld in Japan. Ik mocht voor de belangrijke vakgroephoofden van de universiteit een voordracht houden. Tijdens deze voordracht kreeg ik zo nu en dan een bevestigend knikje en werden er vragen gesteld, die op dat tijdstip niet relevant leken. Maar voor het grootste gedeelte van de tijd zweeg mijn publiek, terwijl het voortdurend uitgebreid aantekeningen maakte in het Japans.

Toen ik mijn voordracht had beëindigd, vroeg ik om reacties. Er volgde stilte. (Stilte is van essentieel belang in de hara-communicatie, omdat het de gelegenheid biedt om de eerste indrukken verder in te laten werken.) Verward ratelde ik verder. Mijn gehoor luisterde en complimenteerde me beleefd met mijn harde werk. De voorzitter van de universiteit zei dat het een goed plan was. Op dat moment was ik in de wolken. Ik had het gevoel dat ik met mijn voordracht was geslaagd en dat ik hun steun zou krijgen. Tijdens het feestje dat later ter ere van mij werd gehouden, voelde ik me zelfs nog zekerder van mijn succes, omdat niemand van de aanwezigen iets liet blijken dat op het tegendeel wees.

Ik keerde terug naar huis en verwachtte on-



middellijk iets te horen over steun of over de ontwikkeling van het plan. Ik hoorde niets. Waarom niet? Achteraf besefte ik dat mijn voordracht in de ogen van de Japanners slechts een klein deel had ingevuld van het grote doek waaruit mijn inzamelingsproject bestond. Ze was niet volledig. Ze hadden me weliswaar geprezen voor mijn werk, maar dat was omdat ik zo hard aan de voordracht had gewerkt. Het zei niets over hun goedkeuring of acceptatie van het project. Mijn voordracht was niet uitgebreid genoeg; vandaar dat ik in dat opzicht niet werd geprezen.

Nadien reisde ik nog diverse keren naar Japan. Elke keer vulde ik iets meer in van het doek. En ik leerde dat de knikjes en vragen van mijn gehoor niet zonder betekenis waren – ze wezen eerder op gebieden waaraan moest worden gewerkt en die verder dienden te worden ontwikkeld. Hoewel mijn frustratie toenam, werd ik ook gedwongen om mijn manier van denken te heroverwegen en uit te breiden. Gaandeweg werden mijn voordrachten volledliger en ontwikkelde zich schoorvoetend een wederzijds respect. Uiteindelijk ontwikkelde mijn voordracht zich tot een plan waarin rekening met de onderlinge relatie tussen beide partijen werd gehouden.

Terwijl al die stukken op hun plaats vielen, merkte ik een verandering in het hele proces. Ik had mijn best gedaan, en mijn project moest nu op eigen kracht verder. In zekere zin werd ik vrij van het project. En

merkwaardig genoeg ervoer ik opeens de kunst van hara!

Nu de universiteitsbestuurders zagen dat het grootste deel van het doek was bedekt en ze zicht hadden op de mogelijke neveneffecten van dit project, begonnen ze actief hun mening te geven. Aanvankelijk wezen ze alleen op de zwakke schakels en de negatieve punten. Ik haalde eens diep adem, knikte en zweeg. Maar na verloop van tijd werden de negatieve opmerkingen verzoenende opmerkingen, die tot doel hadden de zwakke plekken te verstevigen. Ik kreeg deskundige adviezen en aanmoedigingen. De discussie was eerlijk en ter zake – dat wat *hara wo watte* wordt genoemd. Het uiteindelijke resultaat was wederzijdse samenwerking en een duidelijk gevoel van verantwoordelijkheid bij alle betrokkenen. We hadden ten slotte een consensus bereikt die werkbaar was en waar alle betrokkenen voordeel bij hadden.

Het kostte mij drie jaar om dat punt te bereiken. Waarom duurde het zo lang? Ik denk dat het kwam omdat ik in het begin alleen mijn eigen standpunt uiteenzette. Ik ging uit van een op eigenbelang gerichte lineaire benadering, zonder de totale ruimte die we allemaal nodig hebben in overweging te nemen. Ik vroeg om hun deelname, maar alleen op *mijn* voorwaarden.

In de westerse wereld, waar we veel waarde hechten aan de intellectuele benadering, leren we om te zeggen wat we denken. Veel besluitvorming is gebaseerd op onze



overtuigingskracht. We streven naar een snel antwoord met een duidelijk 'ja' of 'nee'. Bij de kunst van hara is er in het begin echter geen vastomlijnd antwoord – alleen een wit doek dat geleidelijk aan door ruimtelijke discussies over gedeelde belangen wordt gevuld (waarbij alle partijen hun ideeën uiteenzetten), wat uiteindelijk leidt tot een conclusie die voor alle betrokkenen bevredigend is. Een andere manier van doen leidt tot verdeling en is niet gunstig voor het geheel.

De kunst van hara is er niet alleen voor de oosterse geest. Als we diep in onszelf kijken vinden we daar ook die ruimte die ons kan helpen de kunst van hara meester te worden.

Een vriendin vertelde me over een discussie die ze ooit met haar vader had gehad. Alles wat haar vader zei streek haar tegen de haren. Ze ervoer de discussie als 'hij tegen mij'. Terwijl haar vader doorpraatte riep ze wanhopig uit: 'Je luistert niet naar me!' Maar hij ging verder. Moe van het ruziemaken besloot ze om te luisteren en niets meer te zeggen. Ze haalde diep adem en zuchtte, terwijl ze zich verzette tegen de neiging om hem te onderbreken en weer ruzie te gaan maken. Zonder te weten waar ze mee bezig was, had ze die impuls daadwerkelijk omlaag geduwd naar haar hara. Weldra begon ze te luisteren – en hoorde voor de eerste keer wat er echt werd gezegd. Nadat ze haar vader helemaal uit had laten praten en naar hem had geluisterd,

vertelde ze rustig haar kant van het probleem. Dit leidde tot wederzijds begrip. Om kort te gaan, mijn vriendin ervoer de kunst van hara.

We hebben de mogelijkheid om de kunst van hara in alle aspecten van ons leven te ontwikkelen, omdat het een natuurlijk onderdeel van ons leven is. Hara is de bron van ons geestelijk, lichamelijk en maatschappelijk evenwicht. Ergens onderweg naar volwassenheid verliezen we hara.

Voor de moderne mens is de zoektocht naar innerlijk evenwicht zelfs nog ingewikkelder als gevolg van de geautomatiseerde levensstijl die hem omringt. Die levensstijl verwijdert hem zelfs nog verder van het oorspronkelijke punt van zijn eigen innerlijke evenwicht, en mensen geven jaarlijks miljoenen uit op zoek naar dat punt.

Geleerden, uitvinders en doktoren hebben een aantal methoden ontwikkeld, en werken daar nog steeds aan, om de oerbron van onze kracht, ons innerlijke evenwicht en onze rust bloot te leggen. Maar die bron zijn we nooit echt kwijtgeraakt – ze is bij ons geweest vanaf de dag van onze geboorte, en is nog steeds bij ons, zelfs op dit moment. Ons probleem ligt in het feit dat we het contact ermee zijn kwijtgeraakt in de doolhof van ons leven en in de misvatting dat onze zoektocht naar innerlijke rust gericht moet zijn op een punt 'buiten' onszelf. Helaas denken we dat wij die bron van rust 'ergens daarbuiten' moeten zoeken en vervolgens moeten proberen die *'in' onszelf te brengen. Dat idee roept een heel belangrijke vraag op: Kan de rust 'daarbuiten' echt invloed op ons hebben, als we innerlijk onrustig zijn? Per slot van rekening wordt er altijd gezegd: Rust kan alleen die mensen bereiken die rustig van binnen zijn. Daarom moeten we, om die rust te bereiken, eerst de natuurlijke rust die zich in ons bevindt ontdekken.*

Ooit was de hara die natuurlijke bron van rust en evenwicht voor ons allemaal. Kijk bijvoorbeeld eens naar een baby. De spieren van een baby zijn niet zo ontwikkeld dat hij dingen met kracht vast kan pakken. Zijn armen zijn heel slap. Maar als een baby ooit een van je vingers heeft vastgepakt, zul je ongetwijfeld hebben bemerkt dat hij een enorme kracht kan ontwikkelen. Het is een soort ontspannen kracht, en als je goed naar een baby kijkt, zie je dat zijn kracht uit een andere bron komt dan uit de spieren van zijn hand of arm. De baby concentreert zich van nature op de hara – met andere woorden, de kracht manifesteert zich vanuit de hara. Daarom is er geen spanning in de arm of schouder van een baby.

Zelfs als een baby huilt of kraait, komt de kracht van zijn stem voort uit concentratie op het hara-punt. Als hij voor het eerst zijn hoofd optilt of kruipt is het concentratiepunt opnieuw duidelijk de hara. Een vriendin die toekeek hoe haar nichtje voor het eerst probeerde te gaan staan, zei dat het kind zich zo sterk concentreerde op haar evenwicht, dat ze volkomen in die poging

opging. Toen ze erin slaagde om te gaan staan, krijste ze van blijdschap en klapte in haar handen. Daardoor werd de concentratie op haar natuurlijke punt van aandacht, de hara, verbroken. Onmiddellijk plofte ze weer terug in haar stoel.

Maar de concentratie op hara krijgt steeds minder nadruk naarmate we ouder worden en volwassen manieren aanleren. Dit natuurlijke punt van evenwicht wordt verwaarloosd en uiteindelijk vergeten we dit natuurlijke centrum van innerlijk evenwicht en innerlijke rust. Maar als volwassenen gaan we opnieuw op zoek naar dit punt van evenwicht in onszelf – het punt dat ooit zo vanzelfsprekend was.

Leven vanuit hara is een natuurlijk proces dat vrij is van gekunsteldheid. We zien het nog in een baby, en het is onze taak om te proberen terug te keren naar dat innerlijke evenwicht van hara. Om dat te doen moeten we dat deel van onszelf opnieuw ontdekken dat we ooit zo vrijelijk gebruikten – dat deel waar we uit zijn 'gegroeid' om de beperkte mens te worden die we zijn. We moeten leren hoe we vanuit hara kunnen groeien, en zo wezenlijk open, natuurlijke wezens worden. Al doende kunnen we dit natuurlijke en oorspronkelijke punt van innerlijk evenwicht en innerlijke rust opnieuw ontdekken, en zullen we de kunst van hara hebben bereikt.

## Literatuur


Anesaki, Masaharu, *History of Japanese Religion*, Charles E. Tuttle Company, Tokio 1963.

*Buddha, Truth, and Brotherhood*, The Federation of All Young Buddhist Association of Japan, Japan 1934.

Castile, Rand, *The Way of Tea*, Weatherhill, New York 1971.

Conze, Edward, *Buddhist Meditation*, Harper and Row Publishers, New York 1956.

Draeger, Donn F, *Modern Bujutsu and Budo*, Weatherhill, New York 1974.

Durckheim, Karlfried, *Hara; het dragende midden van de mens*, Ankh-Hermes, Deventer 1990.

Haguri, Gyodo, *The Awareness of Self*, General Printing Co. Ltd., Yokohama 1967.

Herrigel, Eugene, *Zen in de kunst van het boogschieten*, Driehoek, Amsterdam.

Inagaki, Zuiken, *Tannisho no Shinzui*, Hyakkaen, Kyoto 1961.

*Jodo Shinshu*, Universiteit van Otani, Kyoto 1961.

Joya, Mock, *Things Japanese*, Tokyo News Service Ltd., Tokio 1960.

Kaibara, Ekiken, *Yojokun – Japanese Secret of Good Health*, Tokuma Shoten Publishing Co., Tokio 1974.