

# Dans en beoefening, beoefening en dans

**“Het goede doen, het kwade laten, en zo het hart zuiveren”, dat is wat de wijze monnik antwoordt op de vraag van de Chinese Keizer wat zijn boeddhistische leer nu precies inhoudt. “Is dat alles?”, vraagt de keizer verbaasd. “Dat is zo simpel, dat begrijpt zelfs een kind!” De monnik antwoordt: “Het is zo simpel dat ieder kind het kan begrijpen, maar tegelijkertijd zo moeilijk dat een oude man van 80 het nog niet in praktijk kan brengen.”**

Dat is wat mij aanspreekt in boeddhisme, het gaat om doen en ervaren, om het in de praktijk brengen van de dharma. Je kunt boeken lezen over vriendelijkheid, maar metta iedere dag in de praktijk brengen is andere koek.

Hetzelfde geldt voor mijn andere passie: ballet en dans. Ook in dans draait het geheel en al om ervaring en om oefenen en doen. Je kunt boeken vol lezen over ballet en foto's of filmpjes bekijken van de posities en de pasjes, maar dat betekent nog niet dat je in staat bent om zelfs maar een simpele plié of tendu te maken, laat staan om een pirouette te draaien. Ballet leer je alleen door te oefenen, oefenen en nog eens oefenen. Zo oefenden we vorig jaar tijdens mijn zomerdanscursus anderhalf uur per dag een piepklein stukje repertoire uit een ballet van Jiří Kylián. Steeds opnieuw de pasjes, sprongen en overgangen herhalen die niet goed gingen, en eindeloos het geheel nog een keer from the top (vanaf het begin). Na vijf dagen oefenen hadden we drie minuutjes dans min of meer onder de knie.

Dans is voor mijn beoefening essentieel, weet ik inmiddels, omdat het mij helpt om te 'voelen wat ik voel'. Na een uurtje ballet weet ik vaak beter hoe het er met mij voorstaat dan wanneer ik een uur mediteer. Ben ik in balans, dan is stabiel op mijn tenen staan een fluitje van een cent. Emoties of stress? Het is allemaal te voelen in het lichaam; stress hoopt zich op in mijn kuit, bepaalde emoties voel ik in mijn onderrug. Vermoeid? Ik merk waar en hoe als ik dans. Voor dans is lichaamsbewustzijn essentieel en 'met bewustheid en opmerkzaamheid, zuiver ik de geest'. Geen wonder dat zoveel dansers en dansdocenten die ik ken op de een of andere wijze bezig zijn met meditatie, beoefening of spiritualiteit.

Dans helpt goed tegen gedachten. Volgens schattingen van wetenschappers heeft de mens zo'n 40.000 tot 70.000 gedachten per dag. Wat mijzelf betreft vermoed ik dat die schatting aan de lage kant is. Ik lijd aan een overmatig actief brein, dat zich maar moeilijk laat vertragen. Mijn beroep helpt ook niet bepaald; mijn werk bestaat geheel uit ingewikkeld denkwerk. Lang heb ik geprobeerd om de repeterende gedachtestromen te onderbreken door regelmatige zitmeditaties. Maar na acht uur typen en nadenken achter een computer, trekt zittend mediteren me niet heel erg. De laatste jaren val ik stevast in slaap zodra ik ga zitten en mijn gedachtestroom vertraag. Jarenlang al worstel ik met zitmeditatie, en al jaren schrijf ik regelmatig in mijn meditatieschrift dat lichaamsbewustzijn voor mij de sleutel is, om vervolgens toch iedere keer weer – vruchteloos – te gaan zitten en in denken of slapen te vervallen.



Foto: Hans van Oostrum



Foto: Hans van Oostrum

Als ik dans val ik nooit in slaap en denk ik weinig. Ik concentreer me op de beweging. Wie met bewustheid beweegt heeft weinig tijd voor gedachten. Een van mijn dansdocenten zegt dat dansen de dualiteit tussen lichaam en geest opheft, en van Gabrielle Roth (een beroemde dansmeditatie docent) is de quote: 'The fastest way to still the mind is to move the body'.



Sinds kort is mijn leven anders. Ongelukkig van al het denken, ben ik twee jaar terug parttime gaan werken op de Zuidas, om meer tijd te maken voor dans, beweging en beoefening. Sinds anderhalf jaar volg ik in de nieuw verworven vrije tijd de opleiding Beweging, Dans en Spel in begeleiding en hulpverlening. Tot mijn verbazing heeft dat meer betekend voor mijn beoefening dan het lezen van welk boeddhistisch boek dan ook. De hele opleiding gaat over lichaamsbewustzijn, het positief benaderen van jezelf en anderen, over communicatie en het doorbreken van (bewegings-)patronen. De opleiding heeft letterlijk mijn kijk op de wereld veranderd. Vooral sinds de speldocent mij – na een oefening waardoor ik er op pijnlijke wijze achter kwam veel meer te letten op de ruimte tussen mensen, dan op mensen zelf – het advies gaf om een connectie te maken tussen mijn kin en mijn hart. Sindsdien trek ik mijn kin wat in als ik loop (en dans). Het voelt nog steeds raar; mijn focus ligt lager, ik zie mensen en ben veel beter in contact met mijn eigen lichaam en emoties. Het blijft oefenen. Je horizon verlagen doe je niet zomaar, mensen echt zien is confronterend, en omgaan met emoties die ik eerder gemakkelijk kon negeren of wegdrücken met repeterende gedachten is evenmin gemakkelijk.

Sinds begin dit jaar mag ik (eindelijk) van mijzelf een andere vorm geven aan mijn beoefening. Ik doe vrijwel alleen nog maar loopmeditatie en heb daarvoor een klein programmaatje ontwikkeld. Dat begon met alleen staan en lopen, maar bevat inmiddels ook wat oefeningen, die me helpen om mijn lichaam te voelen als ik afgeleid ben. Varamitra stuurde me een boek over lichaamsbewustzijn en boeddhisme (The Body in Practice), dat ik inmiddels verslonden heb. Mag het wel, deze manier van beoefenen? Die vraag speelt nog regelmatig door mijn hoofd. Dan houd ik mezelf het verhaal voor over de tante van de Boeddha. Nadat zij van verschillende monniken steeds een ander verhaal over de dharma had geleerd, vroeg ze wanhopig aan de Boeddha wat nu precies zijn leer was. De Boeddha antwoordde: “Wat werkt voor jou is mijn leer”. Dat biedt mij troost en sterkt me in mijn zoektocht naar een eigen vorm.

Als ik mijn afstudeerproject goed doorloop ben ik eind dit jaar ‘jurist, gespecialiseerd in Beweging, Dans en Spel’; een absurde combinatie, die me zeer aanspreekt. Ik moet dan nog wel een eigen programma van tien proeflessen ontwikkelen, een groep vormen, de lessen daadwerkelijk geven en een verslag schrijven. Mijn cursus gaat heten Boeddhisme in Beweging, en mijn doel is te pogen een lesprogramma voor mijzelf en anderen te ontwikkelen dat inzet op het ervaren van de boeddhistische leer in en door Beweging, Dans en Spel.

Pauline

*Zie voor meer informatie over de cursus achterop deze nieuwsbrief.*