

Tussen wal en schip



15 april 2012, door Ad van Dun,
gepubliceerd op [Stiltij-weblog](#).

Als beoefenaar kennen we de neiging om van twee walletjes te eten. Het is lastig om onvoorwaardelijk de stem van je hart te volgen en te staan voor, d.w.z. te spreken en te handelen naar wat je oprecht voelt en denkt. Dus 'vergeten' we af en toe wat we eigenlijk allang weten en bedekken we onze misstappen met de mantel der (eigen)liefde. Zo blijven er voortdurend lekken ontstaan in onze beleving en is het niet verwonderlijk dat onze vervulling traag vordert.

Om de tweestrijd tussen de wereld en de weg - korte-termijn bevrediging en lange-termijn perspectief, conditionering en potentieel, karma en dharma - directer te kunnen aangaan en sneller op te lossen, kun je in plaats van twee walletjes beter het beeld van wal en schip hanteren. Want die twee walletjes lijken nog wat veel op deze en gene oever, de oevers van samsara en nirvana, waarover Boeddha het heeft in de soetra's. Maar in hun belevingswerkelijkheid bevinden de meesten van ons zich op dit moment gewoon op de bekende oever van het psychosomatische ik-domein.

Hier spelen we, naast allerlei andere spelletjes, ook het walletjesspel: hoe kan ik de voordelen benutten en hoe vergroot ik het welbevinden van mijn twee bestaanscomponenten geest en lichaam, psychologie en biologie?

Zodra 'de wereld' als extensie van ons zintuiglijke apparaat - inclusief breinwerking - te onrustig voelt, zoeken we onze toevlucht in innerlijkheid; maar voelt innerlijkheid te beangstigend of nikszzeggend, dan geven we weer gezag aan eigen bewegingsvrijheid en betekenisgeving, kortom, dan laten we ons weer voortbewegen in dromenland. Maar beide bewegingen vinden plaats binnen de 'veiligheid' van het niet-aangaan, het vermijden.

Lastig om de bedrieglijke gezaghebbendheid en aannames van het ik-idee te doorzien, lastig om de bron van de ondermijnende onrust te traceren; lastig om de tweepoligheid van houvast (karma) en overgave (dharma) te beteugelen en te herstellen tot een harmonische eenheid. Gelukkig zijn er onderricht en oefengelegenheid: de betrouwbare echtheid van hartsbeleving en de liefdevolle realisatie van wijze leraren.

Voel eens hoe je feitelijk met je gepieker en gedoe dagelijks tussen wal en schip bengelt en hoe je de dierbaarste keuzes ontloopt en hoe dit hangen god-weet-hoelang al gaande is. Dan zal jou de aard van wal en schip al snel duidelijk worden. De wal is de oever van functionele wereldlijkheid waar we dag-in-dag-uit vergeefs zoeken naar betrouwbare identiteit of zingeving op hartsniveau. Het schip is het vlot van oefening dat ons definitief brengt naar de innerlijke oever waar je je bevrijdend laat dragen door bewustwording.

Dit is geen voorwaarts (toekomstig) perspectief, maar een achterwaartse gerichtheid, het is een grondig herinnerd worden aan je intrinsieke hartskwaliteit, aan de kern van menselijkheid temidden van alle persoonlijkheidscultuur. Anders gezegd, het beeld van een andere oever verwijst feitelijk naar de vergeten of veronachtzaamde bodem van je eigen bestaan. Daarom voelt het spirituele perspectief zo uitnodigend en werkt alle oefenen als thuiskomen in jezelf.

Natuurlijk vraagt het moed en vertrouwen en oprechtheid om de achterwaartse stap te zetten, om van wal te steken, bekend terrein achter je te laten en een tocht op het onbekend terrein van innerlijkheid te ondernemen. Je denkt dat je van alles op het spel gaat zetten, dat je zelfs kunt sterven - maar dat is toch allang gaande? In werkelijkheid is dit juist de stap wég van het onbegrepen sterven, wég uit de doodsheid van zintuiglijke invulling en obsessieve verstarring en eindelijk toekomen aan de bedoelde bloei die je zolang al zoekt. Trouwens: hoe bekend is jou eigenlijk je huidige bestaan? Glijt niet alle veronderstelde houvast en oriëntatie steeds opnieuw als zand door je vingers?

Vanwege onze conditionering bewegen we ons grotendeels onbewust door het leven. Blindelings oriënteer je je op de steeds wisselende houvastpunten die we 'wereld' noemen. Daarbij hanteer je vooral beelden en interpretaties van wat er gebeurt of van wat wijzelf en andere mensen zo al kunnen betekenen. Ach, dat bedrieglijke verlangen om iets in de wereld te willen betekenen kun je gevoeglijk loslaten: je wordt immers door de andere mensen, zolang zij net als jij vooral uit eigenliefde bewogen worden, nooit werkelijk gezien. We maken ons slechts onnodig druk, koesteren een beschamende berg overbodigheid.

En wat de angst voor verlies en sterven betreft: het weigeren om innerlijkheid daadwerkelijk aan te gaan en definitief van wal te steken richting andere oever ('nirvana') is de beste garantie voor verlies van levenskwaliteit, is een contractverlenging van je eigen afsterven. De dood is geen verwaarloosbare bijzaak maar een enorme kracht op de achtergrond, een continu mysterie dat niet zomaar ooit eens uit de lucht komt vallen, net zo min als jouw geboorte eertijds willekeurig heeft plaatsgevonden. Alles - geest en lichaam, verleden en toekomst, leven en dood - hangt ten nauwste samen en werkt in een permanente, subtiele, levende verwevenheid.

Neem je de wonderlijkheid en wetmatigheid van dit bestaan serieus en begrijp je dat het leven niet vraagt om koersen op 'probleemloos' consumeren (fysiek, emotioneel en mentaal), dan kun je niet anders dan serieus stilstaan, wakker worden en werk gaan maken van dit kostbare geschenk. Wie kiest voor bewust leven, verwelkomt oprechtheid, bescheidenheid, inzet.

Richt je schreden dus - of je roeipanen, als je het ruime sop nu al kiest - stap voor stap op kloppendheid. Corrigeer je koers zodra daar aanleiding toe is en hoed je voor overbodige bagage; laat het oude waar het thuishoort: op de oude oever. Heradem vrijelijk en open je voor pure, directe, volle beleving, dat wil zeggen: voor absolute echtheid. Zulke een bewust gekozen en belichaamde bodhisattva-intentie leidt onomkeerbaar naar zelfoverwinning.

*'Reiziger, maak de boot leeg.
Zonder ballast vervoert hij jou lichtjes.'*¹



¹ Citaat uit Boeddha's Dhammapada.