

De omgekeerde wereld



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

Nadat het aanvankelijk enthousiasme op grond van nieuwigheid en speciaalheid bevredigd is, wordt meditatie door veel mensen als moeilijk ervaren.

Vooraf concentratie en discipline, twee basale aspecten van meditatie, vallen moeilijk op hun plaats of worden pas na langere tijd begrepen.

Het voelt snel kunstmatig om je bewust te gaan concentreren of moeite te doen.

We zijn er wel toe bereid, maar alleen als het niet anders kan of als het gekoppeld is aan iets dat we heel interessant vinden. Het moet dus al een stevig, duidelijk doel hebben, willen we hiertoe over gaan.

Maar meditatie is van oorsprong juist bedoeld als uitnodiging om alle doelen (resultaatmotief) los te laten zodat werkelijkheid (belevingsmotief) kan heersen. In zijn kernachtigste vorm is meditatie simpelweg expressie van onze ware aard. Deze definitie is alleen al belangrijk om te voorkomen dat verwerking iets speciaals wordt en daarmee potentieel voer voor houvast en kleinheid.

Met andere woorden, meditatie in de oorspronkelijke spirituele zin is iets heiligs: niet iets speciaals dat we tot stand brengen, niet een proces dat door het ik wordt onderhouden, maar een beleving die zijn eigen volheid bewijst en in staat is de beoefenaar volledig te dragen en te vervullen. Net als de werkelijkheid zelf is meditatie een onvoorwaardelijke grootheid, de directheid van het leven dat we zijn.

Dit doelloos karakter contrasteert met de doelgerichte associatie die we hebben bij het begrip concentratie. Maar deze tegenstelling wordt verhelderd als we beseffen dat we in onze huidige, geconditioneerde staat eigenlijk een onnatuurlijke natuurlijkheid hebben gecultiveerd die ervoor zorgt dat we heel wat materiaal onterecht afwijzen als onnatuurlijk - enkel omdat het niet past bij wat we als prettig ervaren of bij wat we gewend zijn, met andere woorden: omdat het niet strookt met onze conditionering.

Eerlijk bekeken zijn de meesten van ons als identiteit niet echt geconcentreerd, vormen we geen stabiel, coherent centrum vanwaaruit we met alle verschijnselen vredig en vrij omgaan. We zijn beïnvloedbaar, kwetsbaar en afhankelijk; er spelen in ons allerlei externe factoren mee die het veld dat we zijn, onze identiteit, continu fragmenteren. Dit is de aard van conditionering: het zet ons vast, tekent ons, bepaalt ons.

Vanuit dit begrip ontstaat er de ruimte voor het inzicht dat concentratie wel eens een omschrijving kan zijn van een natuurlijke staat die ongeconditioneerd functioneren mogelijk maakt.

En hetzelfde geldt voor discipline: het zou wel eens gewoon heel natuurlijk kunnen zijn om aandachtig en betrokken te zorgen voor een taak die op dit moment gevraagd wordt.¹

Zo spoken er allerlei aannames, invullingen, misverstanden in ons bestaan.

In het licht van de werkelijkheid bestaat alle voorkeur en tegenzin, het hele belangenspel

van het ik, uit een veelheid van onterechte, illusoire veronderstellingen.

Wil je je bevrijden en je onafhankelijk maken van dit soort mechanismen, wil je niet langer onderhevig zijn aan het lijdensverhaal van egoïsme, dan is het uitnodigend om te beseffen dat je als persoonlijkheid eigenlijk veel te veel doet, veel overbodigs hebt ontwikkeld dat simpelweg losgelaten kan worden, zodat je kunt toekomen aan de ware aard van de mens die je bent.

Wie de moed, nuchterheid en eerlijkheid bezit om zichzelf en het leven neutraal tegen het licht te houden, zal snel de eigen invulling detecteren die geleid heeft tot onze actuele verwarring en onafheid. Je zult de innerlijke conflicten voelen, de onafheid, de angst en vragen. Dan is het fijn om te weten dat dit geen vreemde of onoplosbare, 'nu eenmaal menselijke' aandoeningen zijn maar een tijdelijke vervorming of kramp, in stand gehouden door onze karmische blindheid en conditionering.

Oefenen is herstellen van deformatie, van verkeerde (letterlijk: omgekeerde) aannames en houdingen. Dit herstel zal jou vaak verbaasd doen waarnemen hoe haaks je oude overtuigingen en ervaringen staan op de wetmatigheden van het leven die jou geleidelijk duidelijk worden. Uiteindelijk kun je verwerkelijking zien als toekomen aan 'ploppen': wat buiten is blijkt binnen, wat binnen is, blijkt buiten.² Klassiek geformuleerd: het hart wordt geopend, bevrijd van afbakening en bagage.

De onvoorwaardelijke intentie en oriëntatie mag wat wennen vergen.

Daarom blijven we soms stilstaan bij wat we lezen, horen en denken, zodat het licht kan vallen tussen de stugge aankoeking van eigen neigingen en gewoontes.

Maar zodra het je duidelijk wordt dat dit een begrijpelijke werking is die alle onrust en verwarring helpt oplossen, zul je opgelucht herademen. En dat er een definitieve oplossing, een kloppend perspectief, bestaat zal zelfs nóg geruststellender voelen, inspirerend en bevestigend ook: alle moeite en zoeken heeft dus inderdaad een diepe zin.

Dit heilzame inzicht krijgen we geschonken dankzij juiste visie en praktijk.

Dus als je de volgende keer weer gaat zitten, besef dat concentratie juist een liefdevolle, natuurlijke, uit de centrale bron stromende rust is.

En dat discipline niks anders is dan de wijsheidskracht om open en ontvankelijk gehoor te geven aan wat elk moment de bedoeling is: rechtstreeks beleven.

*Laat me waardig werking zijn
kracht die sterfelijks bestiert*

*groot mysterie van verdwijn
is mens die vormtoever viert.³*



¹ Eenzelfde bezinning op wat 'natuurlijk' (in de zin van 'werkelijk') is kan ook toegepast worden op de relatie tussen volheid en behoefte: vervulling is onze ware aard, onvrede is het resultaat van bedrieglijke zintuigwerking.

² De wetmatige aard van onvoorwaardelijke ommekeer ('transformatie') wordt op een haast identieke manier verwoord in de laatste alinea's van Sengcan's [Vertrouwen in bewustzijn](#).

³ <http://www.gedel.nl>