

Reddend onderricht

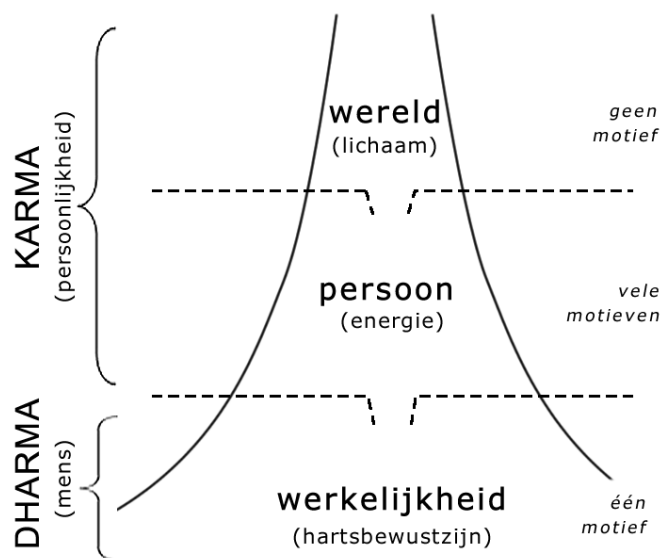
12 augustus 2012, door Ad van Dun,
gepubliceerd op [Stiltij-weblog](#).



Bevrijding bestaat uit: ten eerste je bewust worden van karma (illusievorming, conditionering), en ten tweede gezag geven aan dharma (werkelijkheid, waarheidsbesef). Naarmate je karma doorziet en aanvaardt zal dharmabeleving toenemen.

Karma loslaten - de ego-prop laten smelten - verloopt achterwaarts in twee fasen, door twee poorten of achterdeuren, gebruikmakend van de 'drie lichamen'.¹

Het is de tegenbeweging van karma toelaten (conditionering ontwikkelen) dat in twee fasen zijn beslag vindt, namelijk via invulling van de subtiele, fijnstoffelijke energielag (persoon, adem) en via invulling van de materiële, grofstoffelijke zintuiglaag (wereld, lichaam).



Je bevrijden van karma betekent zakken (onthechten) zowel uit je ruwe als uit je subtiele constructies. In meditatie-oefening ervaar je dit als zakkend doorheen lichaam en adem toekomen aan woordloze hartsbeleving (leegte, bewustzijnswerking).

Maar er is niet alleen dit algemeen wetmatig verloop van bewustwording.

Elke sterveling kent diverse specifieke kleuren of persoonlijke karmapatronen, gerelateerd aan de soorten vervorming die we hebben ontwikkeld en die onze conditionering tekent.

Er zijn drie hoofdsoorten van vervorming - traditioneel aangeduid als 'vergiften' (*klesha*): wens (hebzucht), woede (afkeer) en waan (onbegrip).

Waan is onze meest hardnekkige aandoening, de wortel van alle lijden.

Heel in het algemeen kunnen we dus drie karmaprofielen onderscheiden, elk gekenmerkt door een dominante neiging (vervorming, vergiftiging).

Deze profielen zijn werkzaam in beide genoemde conditioneringsterreinen van wereld en persoonlijkheid die we in onze blindheid als belangrijkste zingevingaspecten construeren.

In het eerste terrein (de fysieke laag van lichaam en wereld) is de werkzaamheid van jouw specifieke karmaprofiel het makkelijkst te herkennen omdat dit het gebied is van lichaam en wereld: zintuiglijk waarneembaar vormenmateriaal, biologische verschijnselen.

Een voorbeeld van herkenbare conditionering is hoogmoed, trots, eigengereidheid. Deze relatief oppervlakkige houding laat ons gewichtig verbeelden en bewegen, en dat geeft je een gevoel van houvast, recht van spreken, gezag. Maar zie hoe het is ingevuld, zelf onderhouden, geconstrueerd op basis van allerlei particuliere elementen, condities. Andere relatief grove conditioneringen zijn bezitsdrang, jaloezie, roddelen.

De keerzijde is dat deze mechanismes ons afsluiten. Zij maken ons ongevoelig voor de diepere, meer betekenisvolle kanten van het leven en blokkeren een juist waarnemen en ontvankelijk zijn voor wat de bedoeling is

Voor de wereldse mens, opererend op basis van zelfbehoud, is het daarom vrijwel onmogelijk om kwaliteiten als gemoedsrust, openheid en directheid ten volle te beleven.

In een bevangen staat zal 'de wereld' ons stevig bezighouden, als een levendig spokend concept in ons brein, een voedingsbron voor vele pijnlijke misverstanden.

Maar wat we 'de wereld' noemen dient in eerste instantie begrepen te worden als een extensie van onze krachtig functionerende zintuigen, waartoe ook het brein behoort.

Fixatie op de zintuiglijke, wereldse aspecten van ons bestaan wordt in alle spirituele tradities met reden ontmoedigd, en dat geldt zeker voor de uitwassen of woekeringen ervan: roem, succes, bezit. Het zijn de klassieke ingrediënten voor hoogmoed en misbruik, geen begerenswaardige attributen maar valkuilen en ketenen.²

Maar er speelt nog veel subtieler karma in ons dan dit.

In de tweede laag, die van adem- en gemoedsbeweging (psyche, persoonlijkheid), werken onze fijnste, ouste, meest onderbewuste drijfveren.

Op dit vlak vervaagt de waarneembaarheid al snel omdat dit weefsel door haast etherisch karmazaad gevoed wordt en als een jas van betekenisgeving en waardebeleving geweven is uit de oudste, meest precieze ik-draadjes.

Het is lastig om de bedrieglijke invloed te erkennen van deze diepere, onbewuste impulsen: droom, creativiteit, bezieling, magie, emoties. Voor het ik voelt dit persoonlijker materiaal zeker niet willekeurig of neutraal en aanmerkelijk dierbaarder dan de vele externe, wereldse attributen die in ons bestaan voorhanden zijn.

Waar in de eerste laag ons karmaprofiel vooral vorm vindt via interactie met zintuiglijke waarnemingen, vindt het in deze tweede laag kernachtiger vorm (als een soort ik-knoop, de ik-wortel) als tegenreactie op veel grondiger, onvoorwaardelijk klinkende signalen uit ons dharmisch potentieel, ons hartsbewustzijn waar slechts één motief leeft.³

Innerlijk luistert alles nauw.

Je maakt er wezenlijker afwegingen dan op werelds terrein.

Gevoed vanuit fijnere bronnen zijn relatief grove gedragingen als hoogmoed of bezitsdrang vooral in wereldse processen lonend, maar uit innerlijk oogpunt zijn ze niet het meest relevant.

Op het grondniveau van onze innerlijkheid worden we karmisch bepaald door de uiterst verfijnde werking van waan: angst, bedrog, twijfel - materiaal van een uiterst ongrijpbaar en moeilijk bewust te worden soort.

Al ons subtiele karma heeft uiteindelijk één gemeenschappelijke herkomst: blindheid. Dit betekent: het niet kennen van de aard der werkelijkheid, een illusoir ik erop nahouden, in waan verkeren.

Een ik hanteren betekent mijn beleving begrenzen en profileren, dat wil zeggen, permanent bezig zijn met mijn leven invullen en uitbaten.

Onze neiging daartoe komt voort uit een diepe levens- en doodsangst, angst voor het onbekende, voor de waarheid dat wij in wezen een onkenbaar mysterie zijn, voor het verbijsterend karakter dus van onze ware aard: vormloze werking, leegte.

Ter compensatie zoeken we houvast in condities.

We kunnen ervoor terecht bij drie grote bronnen: anderen, tijd en lichaam.

Dagelijks hebben we ermee te maken, sterker nog: ze spelen ons dagelijks parten want tegelijk met de profijtelijk steun die we eraan ontlenen ondermijnen ze ons ook.

Hoezo?

Alle condities zijn in wezen aspecten van onze eigen beleving, materiaal van ons eigen bestaan en zijn dus innig verbonden met onze eigen existentie.

Doorheen de beleving van anderen, tijd en lichaam voelen we steeds ons onaffe zelf schemeren, steeds zoemt het oneigenlijk en dus ondermijnend karakter van deze condities mee in de vorm van eenzaamheid, zinloosheid en sterfelijkheid.

Dat boezemt ons angst in, herinnert ons eraan hoezeer wij feitelijk op het spel staan.

Des te meer nog, naarmate nuchtere eerlijkheid ons steeds bewuster maakt van de fragiele, onbestendige aard van alle condities.

Maar we proberen zolang het kan de bedreigende kracht ervan te compenseren door condities te gaan koesteren, verfraaien, cultiveren, met andere woorden, door er meer van te maken dan ze uit zichzelf zijn: sociale activiteiten, tijdverdrijf en lichaamscultuur.

*Openheid ontstaat niet door weerstand te bieden
aan onze angsten maar door ze goed te leren kennen.⁴*

Redding in deze uitzichtloosheid komt uit ons innerlijk potentieel, uit de reële bewustwording dat er meer is dan enkel de psychosomatische functionaliteit van biologie en psychologie, dat het leven iets zinvollers behelst dan lekker eten en een aai over de bol. Gelukkig herbergt de werkelijkheid ook spiritualiteit.

Zodra je als zoeker gaat voelen dat waarheidsliefde interessanter en gezaghebbender is dan eigenliefde (egoïsme) begint je concrete bevrijding.

Wijsheid en liefde zullen ook je diepste angst en bedrog doen smelten.
Proberen een karmische ego-constructie (ik-fantoom) in stand te houden voelt dan vooral als een overbodigheid of een onwenselijke energieverpilling.

Dit voltooide, definitieve herstel van onze compleetheid komt beschikbaar doordat je onvoorwaardelijk gezag leert geven aan het onderricht.
We danken waarheidsliefde en inzicht rechtstreeks aan onderricht; zonder die connectie bezaten we geen ingang naar bewustwording, zouden we dobberen in blindheid.
In welke traditie een leraar ook actief is en op welke manier die zich ook manifesteert, zijn of haar hartsbewustzijn bestaat uit niets anders dan vormloze waarheidswerking, niets anders dan oudste, tijdloze wijsheid.

In de meest letterlijke, meest onvoorwaardelijk zin leven en spreken echte leraren altijd en overal vanuit waarheid. Dat zal de normale insteek zijn van een integere zoeker.
Hoe vreemd het ook klinkt: de beschrijvingen van wat mens-zijn ten volle betekent, zoals we die in het onderricht vinden, verdienen zelfs meer gezag dan wat de eigen beleving ons zegt op basis van direct zintuiglijk gewaarzijn.
Anders gezegd, de verwijzing naar een niet-ingevuld, onvoorwaardelijk bestaan is waardevoller dan de beleving van een ingevuld, geconditioneerd bestaan.

In de karmische staat waarin we verkeren vormt de visie van het onderricht een betrouwbaarder werkelijkheid dan onze eigen illusoire praktijk.
Laat dit een bruikbaar, heilzaam inzicht zijn: de mogelijkheid bestaat dat kwaliteit reëler beschreven wordt dan hij beleefd wordt (en verwijst niet al een simpel doktersrecept naar betrouwbaarder werkelijkheidspotentieel?).

Vind je eenmaal vertrouwen in de beschrijving-verwoording van waarheid zoals kloppend onderricht dit steeds weer voelbaar maakt, dan zal dit het werkzame kanaal worden dat jou gaat openen. Want ál je eigen overwegingen, ideeën, evaluaties en interpretaties zullen volkomen onbeduidend gaan voelen in het licht van reddend ontwaken: al probeer je het nóg zo hard, je zult er met je verstand nooit bijkomen...

Bewustwording heeft met het ontdekken van gezag te maken, met inzicht in de aard ervan.
Bewust leven is in wezen een natuurlijke vorm van optimale gezagsuitoefening.
Bewuste beoefening is niets anders dan directe beantwoording aan innerlijke gezag.
We zijn gezagsdragers, daarom zijn onze keuzes en inzichten zo bepalend: een mens kan zijn gezag goed besteden maar ook jammerlijk verknoeien.

Het vuur van gezag dat het leven ons schenkt komt volledig tot ontbranding als het contact maakt met de rijke inbreng van het onderricht en de actieve hulp van leraren.
Zodra we ons gaan identificeren met het leven als een universele wetmatige kracht - of substantie zelfs⁵ - en ons best doen om de geldigheid daarvan onvoorwaardelijk toe te laten, zullen we datzelfde potentieel in onszelf ook wijs en liefdevol willen besteden.

Kleinere egocomponenten verliezen gaandeweg de aandrang om nog langer te concurreren met het onderricht, en kleine-ik beseft dat jij, grote-ik, je leven niet onnodig blind wilt verspillen, dat je jezelf niet onzinnig sterfelijk wilt blijven ontlopen.

Zo gerijpt, zal het dharmisch eindperspectief - leven in de volheid van verwerkelijking - reëler, vertrouwder en dierbaarder gaan voelen dan elke karmische staat.

Alle leraren hebben deze weg afgelegd en kennen het keerpunt.

Ze zijn allemaal bescheiden begonnen bij het begin: de juiste mentale houding.

'Vorm is leegte, leegte is vorm', zegt het onderricht.⁶

Om daadwerkelijk in de geest van deze verbijsterende waarheid te kunnen leven moeten we eerst 'vorm is leegte' beoefenen, anders heeft het veel moeilijker te begrijpen 'leegte is vorm' nauwelijks of geen betekenis.

Met andere woorden: als bundel vormenmateriaal (karma) moeten we beginnen met onderzoeken wat leegte is. Je verkent zo het gebied van innerlijkheid, went aan opereren vanuit je ware aard en durft die werkelijkheid ervan eindelijk serieus te nemen.

Dat is de noodzakelijke intentie, de ware beginnersgeest.

En om dit op een dagelijks niveau toe te passen moeten we bewust aansluiten bij de concrete omstandigheden waarin we verkeren, concreet vertrekken dus bij je eigen karma.

*Wanneer je iets probeert te realiseren, dan is dat de fase van 'vorm is leegte'.
Maar nadat je het realiseert [...] moet je ontdekken dat alles boeddha [boeddhatuur,
dharma-aard] is. [...] Dat is 'leegte is vorm.'*⁷

Dit is het vertrekpunt voor elke serieuze leerling.

Als je daadwerkelijk gemotiveerd bent en een diep verlangen voelt, dan committeer je je aan deze weg en is er niets dat je zult nalaten om je doel te verwerkelijken.

Wil je zo snel mogelijk onveranderlijkheid realiseren, begin dan met begrijpen van het veranderlijke dat zich elk moment in je aandient.

Zonder deze praktische, kritische insteek - je eigen karma eerst aanpakken - blijft alle praten en lezen en dromen over verwerkelijking slechts geneuzel, borrelpraat, schrale troost of op zijn best: goede bedoeling. Maar hoeveel goed bedoelende mensen zijn er wel niet, en hoe groot en hardnekkig is niet hun verborgen en zichtbare lijden?

*'Allereerst dien je te weten in welke staat je feitelijk verkeert. Dat is heel belangrijk.
Ben je een leraar, handel dan als een leraar; ben je een leerling, handel dan als een
leerling. Dus om te beginnen moet je weten wat je positie is, anders zul je
verwerkelijking van waarheid niet ervaren.'*⁸

Het advies om te starten bij bewustwording van je karma lijkt illusie te bevestigen of kleinheid onnodig te accentueren.⁹

Maar het gaat op de wijsheidsweg nooit om wat je ziet, maar steeds om hoe je kijkt.

Zolang je blijft kijken met een gehecht, ingevuld oog blijf je zwak en gevangen in de eigen geconditioneerde koestering.

Dankzij concrete beoefening en gehoorzamend aan alle wijsheidsonderricht leer je onthecht te kijken naar wat je bent en naar de bedoeling van dit leven.

Dat maakt je sterk en vrij, echt en betrouwbaar.

Op een heel natuurlijke manier gaan we, doordat we ons leren voegen, delen in hetzelfde gezag dat ons in eerste instantie zo vreemd of bedreigend voorkwam.

Dit lijkt wellicht paradoxaal, want hoe kan gehoorzaamheid gezag opleveren?

Omdat dit een liefdesverhaal is, en geen machtsverhaal.

Hoe zouden anders grote jongens als Huangpo, Hongzhi, Zhaozhou of Suzuki hun leraren jarenlang, met toenemende dankbaarheid, zo toegewijd hebben kunnen dienen?¹⁰

Dus ben niet bang om te onthechten, los te laten: het is het spirituele basisrecept, de basiskracht van de dienende krijger, van de enthousiaste, vaardige bodhisattva.

Uiteindelijk laat je ook het loslaten los¹¹ en geef je bewust alles prijs.

In mystieke kringen zegt men: 'Geef, en ge zult ontvangen.'

Denk ook aan de zen-koan die je recht voor de raap uitnodigt om de allerlaatste strohalm waaraan je je vastklampt los te laten, hangend boven de afgrond.

Vallen bevrijdt...

Een leraar als Boeddha heeft getoond hoe de transcendente kunst van het innerlijk vallen levenslang in praktijk gebracht kan worden.¹²

Laat je dus vallenderwijs scholen in onvoorwaardelijke overgave, dan leg je de laatste, definitief bevrijdende verbinding met het mysterie dat we 'leven' noemen.



¹ Lichaam, adem, geest zijn de drie aspecten waaruit wij bestaan. Deze verdeling komt in allerlei varianten terug in de leringen van alle religies en wijsheidsscholen. In Zen spreekt men van de dharmakaya, de sambhogakaya en de nirmanakaya. In het onderricht van Morihei Ueshiba, grondlegger van aikido, zijn er 'the manifest, the hidden and the divine'. (<http://info.stiltij.nl/vervolg/krijgskunst/vlakken/>)

² Ga eens na of er veel verschil is tussen de extreme vormen en ons reguliere gedrag?

Roem loont omdat je 'weet' (dat men je kent), bezit loont omdat je 'hebt', succes loont omdat je 'kunt'.

Hoeveel weet en heeft en kan ieder van ons intussen niet allemaal op deze aarde?

³ Er is een soetra van Boeddha met de mooie titel 'Iemand die gezegend is met één passie'; dit verwijst naar het ene motief op hartsniveau. In die soetra (Breet, J. de; Janssen, R.: Majjhima Nikaya; de middellange leerredes, deel III. Rotterdam 2005, p. 292) staat het volgende vers:

*Wie steeds de actuele toestand ziet
laat hij zonder erin verstrikt te raken
en zonder van zijn stuk te raken
hem kennen en altijd erbij blijven.*

*Vandaag moet men zich inspannen;
wie weet is men morgen dood.
Met de dood en zijn grote leger
valt niet te onderhandelen.*

Iemand die zo vol overgave leeft,

*niet-aflatend bij dag en bij nacht,
hem waarlijk noemt de Vredige Wijze
iemand die gezegend is met één passie.*

[vergelijk [het absolute moment](#)]

⁴ Pema Chödrön: The places that scare us. Boston 2002, p. 11

⁵ Spiritualiteit wordt door de meeste mensen nog altijd beschouwd als een optioneel luxe-artikel, maar ze beseffen niet dat elk gebouw in de wereld, elk gebaar en elk proces ooit is gestart in de geest van een mens en gedragen wordt door de bezieling van mensen. Innerlijkheid is de grondsubstantie van ons bestaan en verdient een centrale plek in onze samenleving.

⁶ Uit de Hart-soetra (Prajnaparamita), m.a.w. de wereld is onze geest en onze geest scheidt de wereld. Het absolute en het relatieve, dharma en karma, zijn wezenlijk één.

<http://www.stiltij.nl/meditatie/verdieping/visie/boeddhistische-soetras/hart-soetra>

⁷ Shunryu Suzuki: When you are trying to seek for some attainment, it is the stage 'form is emptiness.' But after you attain - you start the practice of 'form is emptiness,' you know - you should find out that everything is buddha. Buddha is everything. So that is 'emptiness is form.'

(<http://suzukiroshi.sfzc.org/dharma-talks/?p=931>)

⁸ Shunryu Suzuki: 'First of all, you must know under which condition you actually are. This is very important. If you are a teacher, you should behave like a teacher; when you are a student, you should behave like a student. So first of all you should know what your position is, or else realization of the truth will not happen to you.'

(<http://suzukiroshi.sfzc.org/archives/index.cgi/670820A.html>)

⁹ Zoals dat ook geldt voor het advies om je identiteit eerst te onderscheiden in twee componenten (kleine-ik en grote-ik) alvorens jezelf als eenheid te gaan zien. Of ook voor het onderscheiden van visie en praktijk: 'Is dat niet onnatuurlijk?' Maar wat in een onnatuurlijke staat natuurlijk voelt, is te vergelijken met wat voor een verslaafde aantrekkelijk voelt. We willen moeite ontlopen en minimaliseren onze eigen vervorming graag. Maar aan het eind van het verhaal komt alles neer op 'ik': ik zelf ben de oorzaak van alle problemen, niemand anders.

¹⁰ Raadpleeg bronnen als [de Grote Kwestie](#) of [The roaring stream](#).

¹¹ Boeddha was een meester in het loslaten, in het opheffen van afhankelijkheid: 'Zie jij, Udayin, een keten, subtiel of grof, waarvan ik niet het opgeven verkondig?' ([Stiltij-weblogitem](#))

Maar absolute formuleringen geven snel aanleiding voor misverstand: 'Als ik dat loslaten toch ook moet loslaten hoef ik niet zo goed niet te beginnen met loslaten?' Bij de formulering 'Alles is leegte' wordt al snel overwogen: 'Waarom moet ik dan nog oefenen?' Besef dat loslaten van loslaten het laatste aan de beurt is: oefenen is in wezen doelloos, want het is een expressie van onze ware aard. Om dit te realiseren is eerst het loslaten van alle doelen en belangen nodig.

¹² Zie Stiltij-weblog: <http://www.stiltij.nl/weblog/weblog/leraren/meditatie/historisch/boeddha/2012/verwijlen-in-leegte>