

Ommekeer

16 april 2013, door Ad van Dun,
gepubliceerd op [Stiltij-weblog](#).



*Ik raad je aan geen begrijpelijke taal te gebruiken;
begrijpelijke taal maakt het des te moeilijker om er vanaf te komen.¹*

Bescheidenheid is in het algemeen een teken van innerlijke kracht; specifiek binnen spiritualiteit geldt het als een teken van rijping van de leerling. Zelfonderzoek begint voor de meesten van ons op een punt dat we ons bewust worden van onze waan, onze verwaandheid in allerlei aannames, houdingen, woorden. Dit maakt je voorzichtig en doet je beseffen: de staat waarin ik me gemanoevreerd heb vraagt om bezinning; mijn leven klopt niet zomaar vanzelf, er zit ruis en blindheid in.

Alarmerend voelt vooral het gegeven dat wij dit zélf gedaan hebben, in alle (veronderstelde) vrijheid en gezag. Blijkbaar is er nog een ándere factor in ons werkzaam die zorgt voor een onbestemd verloop, met een andere uitkomst dan wij verwachten of ons voorstellen. In hoeverre ben ik dan daadwerkelijk de baas over mijn leven?

Als je deze verontrustende vraag aangaat, leer je al vlug dat er zoiets als *karma* bestaat: conditionering die te maken heeft met de instant werkzame wetmatigheid van oorzaak en gevolg. Met al ons kleine gedoe van voorkeur en tegenzin, goed en fout, aangenaam en verwerpelijk, hebben we zélf ons levensspoor verengd tot een troebel - want bedacht en verbeeld - bestaan: een ik-kasteeltje (denk aan Boeddha's allegorie van de aan het strand spelende kinderen met hun zandkastelen)².

De eerste fase van ons oefenen beslaat het doorzien en loslaten van deze kinderlijke aanpak. Je herkent steeds openlijker je eigen egoïsme en ziet de ruwheid ervan.

Bestaat de eerste fase vooral uit 'jong' karma (vandaar ruw), in de tweede fase maak je korte metten met alle 'oud' karma dat zich genesteld heeft in je onderbewustzijn. Dit is een soort mentaal zaadspul, fijnstoffelijk droommateriaal dat zich veel lastiger laat kennen dan ons wereldse, zintuiglijke vastzitten. Het zal de geïnteresseerde onderzoeker niet moeilijk vallen om de verwantschap met de oude menselijke mythen en sprookjes te ontdekken die deze laag van ons bewustzijn kenmerkt.³

De eerste fase, het loslaten van conditionering (*karma*), is het overwinnen van het ego. De tweede fase, het je verbinden met de vormloze realiteit van innerlijkheid (*dharmā*), is wat in alle spirituele onderricht bekend staat als het overwinnen van de dood.⁴ Uiteindelijk veroverft de bodhisattva, als een steeds edeler en vaardiger krijger, het doodloze dharmajuweel ('het ongeborene') op alle karma-belagers.

De verbindende schakel tussen ego en dood is het lichaam. De fysieke zintuigen beroven ons van helderheid, waardigheid en gemoedsrust, als we niet oppassen. 'Het vlees is zwak', luidt een oud gezegde. Omdat we via het lichaam onze identiteit in de wereld bouwen, gaat het al snel een soort burcht vormen vanwaaruit het ego als een verborgen heerser regeert.

Later, enkele illusies armer maar nog steeds te weinig gewekt om de geconditioneerde staat van het lichaam te doorzien, levert die ik-identiteit ook nog eens een hevige doodstrijd om dat inmiddels armzalige vlees toch nog te behouden. Dit alles wordt in het boeddhisme gezien als het werk van Mara, de heer van het dodenrijk en personificatie van het ego.

Het is dan ook een goed teken wanneer je desondanks licht en soepel met je karmische moeites weet om te gaan. Je bent in staat ze mee te nemen in de kern van je oefenen waar ze geen eigen leven kunnen gaan leiden en geen concurrerende identiteit gaan suggereren. Maar de ijdelheid en lauwe waarheidsliefde van het ego - wat in feite simpelweg niets anders is dan gebrek aan werkelijkheidszin - moet ondertussen wél opgelost worden. De vraag is dan: hoe?

Om te beginnen door de adel en urgentie van je motivatie te voelen, d.w.z. door je heel intiem en anoniem te committeren aan waarheid, aan de kloppendheid van je eigen innerlijke beleving. Als je zo je diepste bestaan durft aan te gaan, sluit je als het ware een verbond het met universum: ik beloof mijn kleinheid op te lossen door gebruik te maken van de grootheid die mijn hart mij onophoudelijk schenkt.

JUWEELWOORDEN

*Als je je omkeert en je kijkt in je lichaam,
mediteer dan zonder te verlangen naar genot.*

*Als je je omkeert en je kijkt in je mond,
mediteer dan zonder geluid en drukte.*

*Als je je omkeert en je kijkt in je geest,
mediteer dan zonder uitwaaiërend denken.*

*Houd lichaam, mond en geest vrij van afleiding
en wijd je aan je oefening, zonder te oefenen.⁵*

De ware aard van het leven (of boeddhanatuur, waarheid, God, leegte, universum) is bewustzijnswerking, is werkzame intelligentie, is instant informatieverwerking. Dit is de meest verfijnde maar ook meest basale werkelijkheid die we zijn, onze grondsubstantie, in de meest fysieke zin van het woord.⁶

Er is niets in, aan of om ons heen dat verschilt van deze substantie.

Zelfs het lichaam komt, zoals dat geldt voor alle organische vormen, eruit voort en wordt erdoor gedragen. Zo ook ons ademen: de adem is gekanaliseerde kracht, het vlees is gestolde werking. Wij zijn in een heel reële zin waarheidswerking.

Maar laat 'waarheid' niet degenereren tot de vroegere, kinderlijke interpretatie van een baas ergens in de wolkenhemel. En ook niet tot allerlei surrogaatvormen, bijvoorbeeld in modernere varianten van oerknal, quantumfysica en nanotechniek, of de kleurrijke versies die in esoterische en artistieke omgevingen de ronde doen. Natuurlijk kan men op dit soort specifieke terreinen geraakt worden en zich ontwikkelen - maar is dat waarheid?

Alle dualistische, aangeleerde of toegeëigende identiteit is in feite beeldvorming. In plaats van waarheidswerking beleef je abstractie, afstand, onvermogen, processing. Spiritualiteit vervaagt dan tot een verre innerlijkheid en dit laat op zijn beurt weer ruimte voor het juist zo onwenselijke, kleine standpunt van een benoembare, hanteerbare en uitbaatbare uiterlijkheid die zijn gezag ontleent aan onze zintuiglijke vermogens.

Ontwaken is langzaam oog krijgen voor wat er écht gaande is, niet je leven verbeelden. Met en met worden we gewekt, krijgen we oog voor detail en samenhang en bedoeling. Dit oog krijgen (inzicht) noemen we verinnerlijking of bewustwording, maar beter zou zijn: herstel van compleetheid, sanering van alle fixatie en verwaarlozing.

Maar om dit echt te begrijpen moet jou duidelijk zijn dat je deze weg enkel helemáál kunt volgen, niet ten dele of onder voorbehoud. En met 'helemaal' wordt niet alleen bedoeld 'de hele weg', maar vooral 'ik als totaliteit'.

De werkelijkheid - en bedenk, daar is er maar één van - is één totaal, en jij hoort daarbij. Zelfverwerkelijking, in de zin van belichamen van en voeling hebben met álle bestaan, is dus toekomen aan totaalbestaan. Geen schurend of potsierlijk ik-bootje in een smal kanaaltje met wanden vol wereldtaferelen, maar een grote, open levensoceaan die deint en zingt en spoelt. Dat is hoe de levensadem voelt in alle echtheid en diepgang. Dat is ook wat ons hart altijd verlangt.

Wat wij realiteit plegen te noemen is in feite verkeerd begrepen of gereduceerde, verruwde spiritualiteit. Als je zegt: spiritualiteit is óók een realiteit, heb je de aard ervan niet begrepen. Dan maak je het zintuiglijke nog steeds los van spiritualiteit en handhaaf je het kernprobleem van dualiteit, de scheiding tussen geest en lichaam.

Ga eens onderzoeken of je jouw realiteit niet kunt ervaren als een ander soort, een tot nu toe niet ervaren soort spiritualiteit: alsof de wereld de binnenzijde is van jouw geest. Zoals de grote Nagarjuna zegt: '*Nirvana* verschilt niet van *samsara*, niet in het geringste.'⁷

Surrogaatspiritualiteit (moraal, wetenschap, kunst, esoterie) is het gevolg van verruwing, van verblinding door het vormenbestaan dat ons verleidt tot toeëigening. Zodra zulke onnodige en misplaatste identificatie optreedt, vergeten we de verbinding met het universum. Dit betekent: de grondvoeding ervan bereikt ons niet langer, we verstarren, staren ons blind. Ons organisch totaalbestaan verwordt tot een biologisch-mechanische constructie, een functioneel bedenksel: ik en de wereld.

Verward door de complexiteit zullen we de tijdloze wetten van de levende werkelijkheid relativeren en abstraheren tot concepten, mythen, beelden: achterhaalde 'oude verhalen' die niet echt relevant zijn. Maar hoe irrelevant kan waarheid ooit zijn? Of is waarheid soms ondergeschikt aan interpretatie?

De existentiële heroriëntatie die de oefenweg ons aanbiedt is misschien nog makkelijker te verduidelijken via de twee aspecten vorm en inhoud (of condities en potentieel). In plaats van te blijven aannemen dat ik een object ben, kan ik mezelf de ruimte geven om pure inhoud en bewogenheid te zijn en kan ik gehoor geven aan de bedoeling in mijn hart; dan zal mijn leven veel directer en betrouwbaarder en gericht vorm krijgen.

Want andersom werkt het veel moeilijker en blijft het een veelsoortig en verwarrend woud van suggestieve maar vrijblijvende, nooit gerealiseerde opties.

Ik, de blinde inhoudzoeker, verwacht inhoud te vinden in een vooringevulde oriëntatie naar buiten toe, naar lichaam en wereld. Maar in werkelijkheid zal ik die daar nooit kunnen vinden omdat geen enkele vorm een inhoud bezit, tenzij ikzelf die eraan geef.

Dit gegeven maakt me direct bewust van de grote waarde en betekenis van mijn hart en geest, van mijn innerlijkheid.

Als ik voel hoe we ons ongehinderd bewust kunnen worden van alles, kan ik ook inzien dat bewustzijn de grootste ruimte is die we zijn, onze fijnste substantie: alles vindt erin plaats. Ik kan er niet naartoe, ik kan er niet vandaan; we vallen elk moment precies samen met de onbegrijpelijke werking van deze scheppingskracht.

Maar zolang ik dit mysterie ⁸ nog wantrouw, omdat ik bang ben voor gezagsverlies, bewegingsvrijheid of welke waan dan ook, houd ik de oude pijn van ik-illusie in stand. Anderzijds, zodra bewust vertrouwen het mogelijk maakt me te verbinden met het ene, grote bestaan dat ik wonderlijk genoeg zelf ben, zal alles op zijn plaats vallen.

Je kunt deze visie toetsen aan de concrete realiteit van je eigen lichaam, adem en geest. De intrinsieke samenhang van de totale werkelijkheid die jij bent valt niet te ontkennen als je serieus oefent. Maar voordat het zover is zul je - noodgedwongen, vanwege karmische verblinding - de leraren nog moeten teleurstellen, het leven nog blijven kleineren en de waarheid nog willen loochenen.

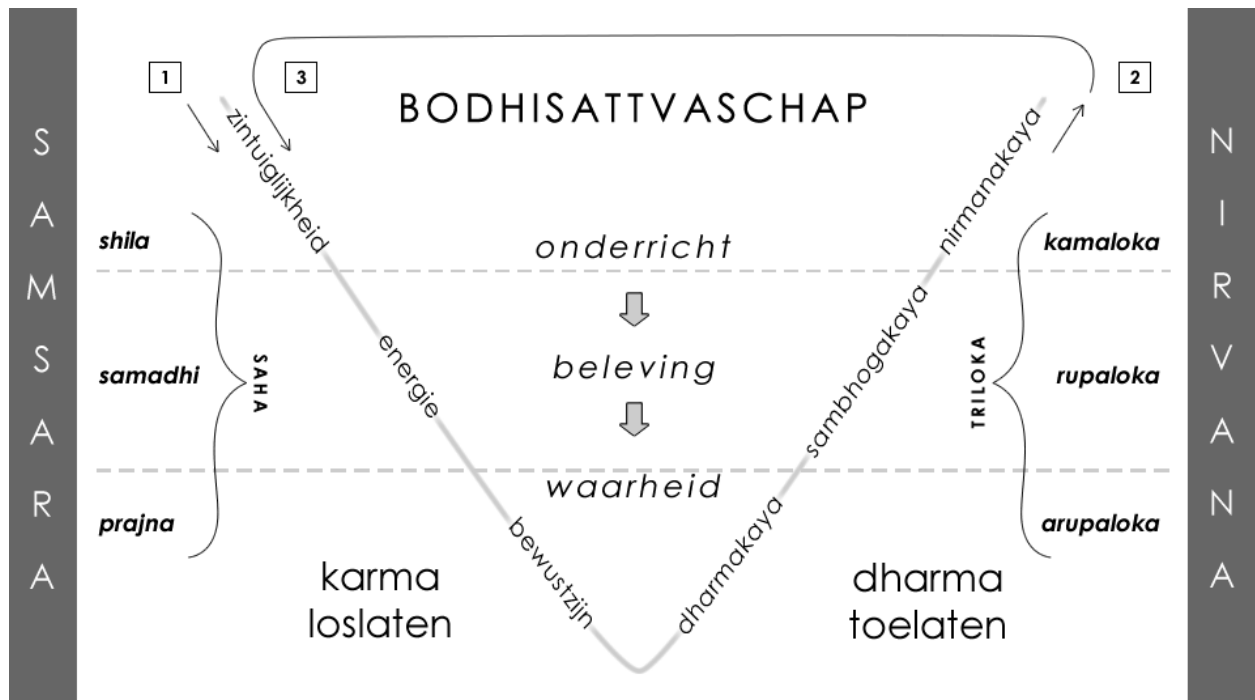
Zodra echter het oefenen een intiem gezag krijgt en jij de waarde van zowel dagelijkse belichaming alsook tijdloos perspectief voelt, zul je je idee van onvermogen en je neiging tot excuseren gaan vervangen door het praktische dharmavermogen van de toegewijde beoefenaar. Dan zul je de zes *paramita's* ⁹ waaruit het pad van de bodhisattva bestaat herkennen als je eigen hartskwaliteiten en zul je blij zijn dat ze eindelijk tot leven komen.

Hier vind je de ommekeer: in het loslaten, in het oplossen, in het je overgeven aan het grote, onloochenbare gezag van transcendentie.

In de woorden van Yongjia: 'Laat de grove elementen los, grijp niets: op basis van gemoedsrust kun je eten en drinken naar behoefte. Alle activiteiten zijn onbestendig, alles is leeg; dit is het grote ontwaken van de verwerkelijkte wijzen.' ¹⁰

Nu kan jouw oefenvorm - tellen, volgen of horen van de adem - zijn volle werking krijgen. Het tellen van de adem schenkt voldoening vanwege het vertrouwen in de leraar en de inspiratie van onderricht; het volgen van de adem vanwege de verbondenheid met het leven, met zuivere, grote, open kracht; en het luisteren naar eenheidswerking vanwege fijnste waarheidsliefde, intiemste voeling met alles.

Zo lost karma op in onze drie steeds subtielere geledingen van lichaam, adem en geest. Langzaam komt de eindintentie van de bodhisattva in zicht: boeddhaschap. Het toelaten van de dharma stelt ons als beoefenaar steeds soepeler en uitgebreider in staat om waarheid te belichamen: *dharmakaya* (waarheidslichaam), *sambhogakaya* (vreugdelichaam) en *nirmanakaya* (veranderingslichaam).



(toelichting zie noot 11)

Mocht transcendentie je nog steeds wat onwennig in de oren klinken: er is geen wijsheidstraditie die ons stimuleert te geloven in wereldse belangen en verwickeling, er is geen serieuze spiritualiteit die zegt: ach, negeer de dood gewoon. Integendeel, het onderricht mobiliseert ons, we worden gemaand wakker te worden. Boeddha noemde zijn eerste edele waarheid niet voor niets: lijden.

De concrete plek hier die wij onze wereld noemen, onze planeet, wordt getypeerd als moeilijk werkterrein, een lastig boeddhaveld (*buddhakshetra*):

'Het Saha-universum waarvan wij deel uitmaken is een goed voorbeeld van een onzuiver universum. Alle bronnen schetsen het als een gevaarlijke, beroerde plek. Bodhisattva's worden gewaarschuwd als ze erheen gaan: Let goed op, als je onderweg bent in dat universum.' ¹²

Maar aangezien onze grondsubstantie bewustzijn is, zou het vreemd zijn als diezelfde substantie (onze ware aard) niet zou weten hoe het ons, verstandige mensen, kan bewegen en bezielen en voorzien van wat we nodig hebben.

We kunnen ons dus beschermd weten: 'Het is werkelijk ongekend, heer, hoe de Tathagata, de arhat, de volledig ontwaakte onvoorwaardelijk steun biedt en vertrouwen schenkt aan moedige bodhisattva's.' ¹³

Sta gerust toe dat je gezien wordt, dat je begrepen wordt en opgenomen bent. Besef dat jouw bewogenheid ten diepste gedragen is in goedheid en zich voltrekt op de meest betrouwbare manier - al is dat nog zo onverklaarbaar en onbegrijpelijk (*acintya*). Ooit zal vertrouwen in het leven toch daadwerkelijk gezag moeten krijgen?

Laat transcendente wijsheid (*prajna*) jouw meest efficiënte manier zijn om de tweevoudige modi van groot en klein, van plus en min, waar de sterveling continu tussen wisselt, definitief met elkaar in verband te brengen en daarmee het hart rust te schenken.

Dit is geen moeizame onthechting, maar welkome bevruchting.

Je volgt het kloppend scenario van grootheid (inhoud), zodat je het kleine rolletje van jouw personage (vorm) in alle omstandigheden licht en soepel kunt spelen.

Iedereen die jou ontmoet zal dan enkel baat hebben bij jouw aanwezigheid en elke vorm die jij tegenkomt zal bevrijd en gevierd kunnen worden in zijn of haar eigen authenticiteit, dankzij jouw nergens aan ontleende, belangeloze volheid.

De vier bodhisattva-geloften

*Levensvormen ongeteld, ik zweer hen te behoeden.
Wensen onverzadigbaar, ik zweer hen te bedaren.
Bronnewerking onbegrensd, ik zweer hem te bevatten.
Eenheidswegen eindeloos, ik zweer hen te begaan.*



¹ Zenleraar Wansong (Cleary, Thomas: Book of serenity. Hudson, 1990, p. 255)

² Kornfield, Jack: De leringen van Boeddha. Haarlem 2000

³ De bekende psycholoog Carl-Gustav Jung bijvoorbeeld heeft hierover het nodige gezegd en geschreven.

⁴ Heeft ook te maken met het verschil tussen de arhat (Hinayana-ideaal) en de bodhisattva (Mahayana ideaal): de arhat bevrijdt zich van particulier ego-karma (Sanskriet: *pudgala-nairatmya*), de bodhisattva bevrijdt alle neutrale vorm-karma (Sanskriet: *dharma-nairatmya*). Sterfelijkheid is gevangen zijn in vorm.

⁵ Garma C.C. Chang: The hundred thousand songs of Milarepa. Boston 1999, p. 560

⁶ Bewustzijn is de basiskracht in alle leven; zonder bewustzijnswerking (d.w.z. zonder innerlijke beweging, zonder een ware bedoeling of betekenis) stopt ons ademen en stopt het lichaam.

Wij zijn veel meer geesteskracht dan we beseffen. Daarom leert het onderricht ons te wennen aan het feit dat het fysieke lijf ons kleinste 'lichaam' is en bewustzijn juist ons grootste 'lichaam' (*dharmakaya*).

Ook het energielichaam (fijnstoffelijkheid, ademwerking), de tussenlaag tussen vlees en geest, is groter en werkt ruimer door en om ons heen dan het grofstoffelijke apparaat waar we ons zo blind op staren. Geesteswezens (fijnstoffelijke bewustzijnsvormen als demonen, asura's, dakini, engelen) lijken slechts zo weinig realiteit te bezitten en zo ver weg te zijn voor ons, omdat wij onze eigen geestelijke geaardheid (boeddhanatuur) zo weinig ervaren. Het primaat van materie (grofstoffelijkheid) maakt ons ongevoelig, vervreemd van totaalbestaan.

⁷ Namyal, Dakpo Tashi: Mahamudra, the moonlight; quintessence of mind and meditation. Delhi 200, p. 234

⁸ Zenleraar Linji zegt: 'Je ware aard: hoe meer je hem najaagt, hoe verder hij zich verwijdert, en hoe harder je hem zoekt, hoe sterker hij zich afkeert; dit noemt men "het mysterie".'

(Sasaki, Ruth Fuller; red. Kirchner, T.: The record of Linji. Honolulu 2009, p. 199)

⁹ Oefenkwaliteiten (lett.: "overschrijdingen") van de bodhisattva: 1. *dana* - geven; 2. *shila* - discipline; 3. *kshanti* - geduld; 4. *vīrya* - inzet; 5. *dhyana* - meditatie; 6. *prajna* - wijsheid

¹⁰ Citaat van zenleraar Yongjia, leerling van de zesde patriarch Huineng en auteur van het Lied van verlichting (Cleary, Thomas: Book of serenity. Hudson, 1990, p. 192). Voor zijn Lied, zie [De grote kwestie](#).

¹¹ Triloka (ook wel *tridhatu*: de drie werelden):

1. *kamaloka* (de wereld van begeerte - waartoe ook ons Saha-universum behoort)
oefening: de *skandha*'s (vorm, gevoel, denken, wens en besef)
elementen: aarde, water, vuur, lucht, ruimte en bewustzijn
2. *rupaloka* (de wereld van vorm)
oefening: de 4 *dhyana*'s
elementen: lucht, ruimte en bewustzijn
3. *arupaloka* (de wereld van vormloosheid)
oefening: de 4 *samapatti*
element: bewustzijn

(Bronnen: Chang, Garma C.C.: The hundred thousand songs of Milarepa. Boston 1999, p. 673 en Lamotte, Etienne: Suramgamasamadhisutra. Delhi 2003, p. 13 e.v.; zie ook [model Saha-universum](#))

¹² Lamotte: The teaching of Vimalakirti. Oxford 1994, p. 277

¹³ Woorden van Subhuti, een van Boeddha's meest toegewijde leerlingen, geciteerd uit de Diamant soetra (Conze, Edward: Buddhist wisdom books; the Diamond and the Heart sutra. London 1988, p. 22 & Pine, Red: The diamond sutra. Washington 2001, p. 2)

Vergelijk ook Suzuki roshi: 'Oplossen in leegte kan je doen voelen alsof je aan je moeders borst ligt; je hebt dan het gevoel dat zij voor je zal zorgen. Zorg ervoor, ogenblik na ogenblik, dat je dit oefenen niet verliest.'

(Shunryu Suzuki: Not always so. New York, 2002, p. 7)