

Wandeltips

15 november 2014, door Ad van Dun,
gepubliceerd op [Stiltij-weblog](#).



Werkelijk boeddhisme beperkt zich niet tot boeddhisme. ¹

Elke stap die ik zet - of juist niet zet - heeft een bedoeling, elk woord dat ik spreek, elke gedachte die in me opkomt, alles maakt deel uit van 'de grote bedoeling'. Als ik lees of luister naar anderen probeer ik de bedoeling te voelen van wat er staat of gezegd wordt. Als ik spreek en gebaar laat ik de bedoeling die in me leeft zich volledig uitdrukken.² Soms ervaar je hoe groot het verschil kan zijn tussen je bedoeling en de beleving ervan door anderen. Dan is het zaak om ontstane misverstanden zo grondig mogelijk te helpen corrigeren: 'Nee, niks guru of academicus, laat mij maar een struikelende wandelaar zijn die zich een weg baant door de doorns en bramen.'

Zelfonderzoek speelt in ons hele doen en laten, als een gewetensvraag: 'Is dit hier nu wel de bedoeling zo?' Doorgaans zijn we ons nauwelijks bewust van die vraag, of we gaan juist op de loop met de subtiele signalen ervan, door er eigen doelen of verklaringen van te maken. Zo'n incomplete aanpak getuigt van bestaande onrust en verwarring.

Pijnlijke effecten als teleurstelling, wrok of onverschilligheid maken voelbaar hoe weinig we vertrouwd zijn met de organische samenhang van ons bestaan en hoe weinig ons gelegen is aan kloppendheid. Onze eigen interpretaties zijn ons dierbaarder, dus hebben we in de dagelijkse beleving weining context om rekening mee te houden. Maar is het niet juist die universele samenhang die ons behoedt voor destructieve waan en verloedering? In elke cultuur of traditie heeft die samenhang een betekenisvolle naam. In spiritualiteit heet zij waarheidsliefde, in religie godsbesef, in humanisme menselijkheid en in wetenschap leven. We noemen het ook ons ware zelf of simpelweg wijsheid, bewust leven. Het woord 'bedoeling' verwijst naar deze centrale kracht in ons bestaan: een diep, samenhangend, elk moment werkzaam, innerlijk bewogen aanwezig zijn.

Helaas werkt een geconditioneerd ego bij voorkeur met praktische middelen en vermogens. Ik geef weinig gezag aan tijdloze wetmatigheden: in de regel besef ik zelfs niet eens dat er zoiets bestaat als een intrinsieke bedoeling. Algemeen menselijke motieven boeien mij minder dan de eigen constructies van mijn dagelijks doen en laten, inclusief de zintuiglijke prikkels en veelsoortige invullingen. Zelfs al weet ik dat ik tot veel meer in staat ben, dat ik edeler kan leven en grootmoediger kan opereren: dit besef heeft onvoldoende kracht om constant voelbaar te zijn en als stimulerend uitgangspunt te fungeren.

Het is alsof ik op mijn levenstocht beland ben in een groot magazijn. Gretig ga ik met alle spullen aan de slag, zonder eerst eens rustig te kijken wat er zo al voorhanden is of te onderzoeken hoe de dingen precies werken en hoe ik dit krachtig goedje het liefste zou willen gebruiken. Blindelings verheug ik me, gretig doe ik me tegoed, opgelucht benut ik de voordelen die er te vinden zijn. Omdat ik me vooral laat leiden door mijn eigen ideeën en impulsen ben ik nogal onverschillig voor de herkomst en bedoeling van al dit materiaal.

Dit magazijn? Ach, dat is er gewoon? En die anderen? Ach, die zijn hier toch ook maar allemaal bezig met hun eigen zorgen en belangen, net als ik?

Bij vlagen, als alle gedoe te onbevredigend of onrustbarend wordt, vraag ik me af: wat is er nog over van mijn jeugdige puurheid en volheid, waar zijn je idealen gebleven die de geest vleugels konden geven, wat is er gebeurd met alle openheid en spontaniteit? De mix van spanning en verwarring, voortkomend uit gebrek aan vertrouwen en inzicht, zorgt voor overbodige bedenksels en heilloze initiatieven. Ik probeer maar wat, roep maar wat, denk maar wat. Rust en ruimte voor overleg, perspectief en reflectie is er weinig in mijn wereld. Productie en consumptie geven de toon aan: alle activiteit, ook de creatieve en spirituele, gaat door de molen van commercie, d.w.z. wordt gelegd langs de meetlat van profijt.

Deze wereld ben ik zelf, ieder van ons maakt deze wereld: 'Je wordt wat je denkt.'³

Concreter: de wereld is extensie van mijn geest, is uiterlijke vormgeving van wat mij innerlijk bezielt en voor ogen staat. Blijkbaar staat mij weinig edels of inhoudelijks voor ogen; ik maak me vooral druk om het korte-termijn-belang van kosten-baten en ben overbezorgd egocentrisch. Anders zou de wereld er toch heel anders uitzien?

Hoe dan kan ik die wilde, neurotsiche duw- en trekmoelen die we wereld noemen lichter en zachter laten wentelen, hem een passender, rustiger plek geven in mijn leven?

Om te beginnen kun je simpelweg overwegen wat er zou gebeuren wanneer je als individu zo bewust mogelijk gaat leven. Is het niet mogelijk om iets consequenter vanuit mijn eigen gezag en op basis van eigen inzicht vorm te geven aan dit bestaan? Door die intentie zal ik alvast minder afhankelijk willen zijn en meer authenticiteit willen bewaren. Het zal me vanzelf doen voelen waar ik voor warmloop, waar ik iets in zie, wat me trekt of juist weerhoudt en wat de mogelijkheden en bedoelingen zijn van alles wat ik tegenkom. Kortom, er zal veel ruimte zijn voor eigen helderheid en afweging, ik zal stevig staan, dicht bij mezelf, niet onverklaarbaar vervreemd of verward of onrustig.

Een authentiek, wijs en liefdevol mens, vertrouwd met boeddha's en leraren, is een welkom krachtveld. Zo iemand heeft verbinding met het leven zelf en beseft dat volheid van bestaan onze ware aard is, dat vervulling onze natuurlijke belevingskwaliteit is. Hartelijk aanwezig zijn en helder je licht laten vallen op de dingen: het zijn vanzelfsprekendheden, geen moeizame verworvenheden. Het is vreemd dat we onszelf ergens ver weg moeten gaan zoeken, dat we onrust en verwarring wekken, dat we dingen selecteren op grond van kleingeestige, opportunistische criteria, er vervolgens houvast in zoeken en ernaar blijven grijpen en vanwege dit alles maar mondjesmaat tolerant en mededogend kunnen zijn.

Nee, het is niét normaal als het leven zinloos voelt, als eenzaamheid ons ondermijnt en vervreemdt, als angst en hebzucht onze dominante drijfveren zijn. Welke oude of jonge, mannelijke of vrouwelijke wijze heeft dit ooit verkondigd? Ja, filosofen en wetenschappers wellicht die vanuit een wereldse context formuleren en voor hun identiteit afhankelijk zijn van wereldse interactie en functie. Maar een beetje wijs mens erkent dat beschaafd samenleven voortkomt uit een bewuste, integere innerlijkheid. En weten we niet allang dat een wereld waar mensen hun innerlijkheid, hun geestelijke volwassenheid loochenen of negeren, een wereld is waarin menselijke kwaliteit ver te zoeken is, een wereld die nooit de kwaliteit van leven kan bieden waar intussen wél iedereen hartstochtelijk naar verlangt?

Wie heeft er ooit van depressieve boeddha's gehoord of van afgunstige meesters?

Ja, er zijn altijd uitzonderingen, valse meesters en leraren die hun eigen theater maken van de weg. Maar wie met name koerst op dit soort 'bewijzen van feilbaarheid', wie vooral gezag geeft aan de influisteringen van Mara en diens bataljon advocaten van de duivel, die zal gebaat zijn bij een helderder inzicht in de eigen verdedigingsmechanismen.

Wil je werkelijk de waarheid negeren omwille van incidentele misverstanden en tijdelijk belangenspel? Wil je je innerlijke beleving baseren op willekeurige invulling? Voel je niet jouw diepere wens om de bedoeling van je hart serieus te kunnen nemen en in alle waardigheid op je gemak werk te maken van je leven?

De meeste mensen kunnen de betrekkelijkheid inzien van materiële, sociale of intellectuele bijdragen. Maar zie je ook de noodzakelijkheid van een veel kostbaarder inbreng: jezelf? Je bent een bron van rijkdom die in soevereine lichtheid kan leven, diep verbonden met alles zonder er iets aan te ontlenen, als een heldere baken temidden van de verwarring.

***Echte liefde heeft geen belang,
echte wijsheid heeft geen verklaring.***

Natuurlijk, karma (de verklaarbare oorzakelijkheid van het zintuiglijk waarneembare) lijkt tastbaarder dan dharma. Illusies zijn op het eerste oog aantrekkelijker en inzetbaarder identiteitsspul dan universele wetmatigheden. Ze zijn op afroep beschikbaar, naar wens interpreteerbaar en steeds opnieuw maakbaar; bovendien leveren ze ook nog eens op korte termijn resultaat. Wat zou je daar geen gebruik van maken, welk kwaad steekt daarin? Dus investeer ik actief in karmische condities: lichaam, relaties, voorzieningen, eigendom, werk, toekomst. Mijn behoeftige onvervuldheid schreeuwt toch dagelijks om maatregelen? Maar zijn het ook wel de juiste? Hoe onderbouwd veronderstellen we, projecteren we, conceptualiseren we, suggereren we... dat we weten waarmee we bezig zijn?

Dharma (waarheidsbesef, waarheidsliefde) voelt vager, innerlijkheid is ongrijpbaar, niet manipuleerbaar en lijkt daarmee minder reëel, minder relevant of lonend, bruikbaar wellicht als vage troost op de achtergrond. Maar op basis van deze halfslachtigheid ontgaat ons intussen dag na dag de totale zin van ons bestaan. Zelfs al lijkt het abstract, ook al voelt het ver weg en ook al zegt men dat het nu eenmaal niet anders kan: als jij jezelf en het leven integer en integraal onderzoekt - en wijsheidstradities doen niets anders - dan ontdek je dat de realiteit van dharma minstens zo secuur en verfijnd beschreven kan worden als karma. Lees de soetra's, proef de onderrichtingen van de liefdevol bulderende zen-draken.⁴

Daarmee is de klus nog niet geklaard natuurlijk, want het kennen van waarheid is heel wat anders dan het realiseren ervan: 'Afbeeldingen van voedsel stillen de honger niet.' Directe belichaming en expressie zijn nodig.⁵ Wat heb ik dan nog aan omgevingsfactoren? Waarom zoveel aandacht voor extern gezag? Waarom zo weinig vertrouwen in eigen kunnen, in eigen volheid? Overweeg eens: als ik me volledig vervuld zou voelen, zou ik dan net zo hard in karma blijven investeren? Inderdaad, het is niet de zintuiglijke wereld die jou zo hard doet investeren, het is je eigen onafheid, je eigen behoeftigheid. En als die conclusie klopt, moet je je dan niet in alle nuchterheid afvragen of een externe oriëntatie wel het juiste antwoord biedt op je openstaande vragen?

Je zult ontdekken hoe jijzelf je omgeving - inclusief de eigen innerlijke - kunt stabiliseren door gerust te opereren, door je lichtjes te manifesteren in plaats van behoefte en onrust te zaaien vanuit je verwardheid. Dit betekent: niet steeds speciaal of anders willen zijn,⁶ niks extra's zoeken, direct en betrouwbaar waarnemen, spreken, handelen. Begin je omgeving bewuster te hanteren, ga voorzichtiger en belangelozer om met alle middelen; geleidelijk zul je ook innerlijk steeds meer toekomen aan eenvoud en rust.

En concretiseer deze uitnodiging dan meteen door je minder op te hangen aan uiterlijk vertoon. Voel je vrij om bijvoorbeeld eigen varianten van monniksdracht te onderzoeken, een setje kleren dat bij je past en dat voldoet, zodat je niet onophoudelijk je kleerkast hoeft te blijven aanvullen. Weeg ook de inrichting van je woonplek eens opnieuw, en je voeding, activiteiten en relaties. Stabiliseer je leven, word tevreden en waardeer hoe het universum je verzorgt. Door onszelf te stabiliseren, stabiliseren we de wereld.

Dit vereenvoudigingsmotief, deze opschoning (*misogi*)⁷, geldt uiteraard ook voor ons oefenen: stabiliseer je oefening, laat alle elementen ervan organisch voelen. Je anonieme oefenvorm weerspiegelt je diepste gelofte, je levendigst motief, je volste verlangen.

***Hoe bewuster je verdwijnt,
hoe krachtiger je verschijnt.***

Tot slot, een werkelijk vredig mens bezit de kracht om eigen en andermans onvrede te overwinnen. De basis voor een werkelijk betrouwbare overwinning is zelfoverwinning, het oplossen van egoïsme. Dit is wat de wereld nodig heeft: bodhisattva's, door de wol geverfde dienaren dus, en geen leiders met schijnoverwinningen van roem en macht.

Op welk niveau je ook werkt, je kunt altijd en overal bewust, betrokken en beschikbaar je diensten inzetten voor de juiste bedoeling, de actuele taak, de aanwezige mensen. Moge dit inzicht jou doen besluiten tot een ommekeer van je ambities: geen erkenning maar toewijding, niet verwerven maar gunnen, niet denken maar aandacht schenken.

Doe het nú, want zoals het er gister niet van kwam, zo zal het er morgen niet van komen. Dus hoe staat het met je, wandelaar? Ben je de strijd aan het winnen of aan het verliezen? Zeg je: 'Er is geen strijd'? Dan heb je de strijd verloren, of je begrijpt de vredige aard van deze strijd niet.⁸ Voelt jouw oefenen soms als het je sterk maken voor een komende strijd? Mm, ben je dan misschien niet al ongemerkt aan de verliezende hand?

Zie hoe waan ons bestookt. In ieder van ons spoken de giftige koortsdemonen van hebzucht, woede en onbegrip. Hoe ga je zulke vijanden overwinnen? Heb je de juiste houding gevonden, de juiste visie, de juiste uitrusting? Zo ja, dan sta je waardig in de strijd, dan is je hart vredig: gevestigd in kracht. Ga deze grote kracht dienen, dan is de eerste slag gewonnen.

***Masakatsu agatsu katsuhayabi!
Ware overwinning, zelfoverwinning, overwinningslicht!***⁹



¹ Fischer, Norman: *Opening to you; Zen-inspired translations of the psalms*. New York 2002, p. VII

² 'In het begin was het woord...' (Johannes, 1:1)

³ Een uitspraak van de Boeddha (zie de *Dhammapada*)

⁴ Enkele literatuurtips: <http://www.stiltij.nl/weblog/weblog/wijsheid/studie/aanraders-studie/>

⁵ 'Aiki' [letterlijk: 'de energie van harmonie', dus eenheidskracht, universele samenhang] is het innerlijk principe van leven. We moeten actief overtuigd zijn van deze waardevolle lering en het niet alleen maar passief aanvaarden. Je moet het 'stelen', zó kostbaar is het.

(*Ueshiba, Morihei: The secret teachings of Aikido*. Tokyo 2007, p. 45)

⁶ Verwerkelijking is geen speciale ervaring maar duurzaam herstel van juiste, natuurlijke verhoudingen: de geest verlicht het lichaam, en niet het lichaam verduistert de geest.

⁷ *Misogi* verwijst naar de spirituele waarde van reiniging; zuiveringsoefeningen (via adem, klank, teksten etc.) vormen een structureel element binnen de aikido-traditie.

⁸ Ik bezoek veel dojo's [oefenruimtes] in heel Japan, maar er zijn slechts enkele die een gewijde plek [*kamiza*] bezitten. Bijna alle krijgskunst-scholen negeren dit aspect. De mensen schijnen tegenwoordig te denken dat men krijgskunst of de technische vaardigheden ervan kan leren door alleen maar te bewegen. Als ik hen zo bezig zie voel ik een onbeschrijflijke droefheid en tegelijkertijd een enorme eigen verantwoordelijkheid. Het woord 'dojo' bestaat uit twee ideogrammen, de ideogrammen 'pad' en 'plaats', en samen betekenen zij: 'de plek waar men de levensweg beoefent.' Maar de dojo's van tegenwoordig kan men beter fabrieken noemen.

(*Ueshiba, Kisshomaru: A life in aikido*. Tokyo 1999, p. 230; fragment uit *Osensei's artikel in tijdschrift 'Budo'*, okt. 1932)

⁹ '*Masakatsu agatsu katsuhayabi*' was een favoriete kreet (mondeling en schriftelijk) van Morihei Ueshiba Osensei, de grondlegger van aikido. Een vertaling die John Stevens geeft: 'True victory is self-victory, right here, right now' (*Ueshiba, Morihei: The heart of aikido*. Tokyo 2010, p. 32 & 136). Een iets letterlijker vertaling luidt: 'True victory, self-victory, swift day of victory' (*Sunadomari, Kanshu: Enlightenment through aikido*. Berkeley 2004, p. 118).

Toelichting van http://en.wikipedia.org/wiki/Aikido_concepts:

Masakatsu agatsu (正勝吾勝?, lit. "true victory (is) self victory") is a 4 character compound expressing a concept in Japanese martial arts, particularly aikido, referring to the true victory of self-mastery. It was a common saying of aikido founder Morihei Ueshiba which emphasizes that aikido is not a competitive martial art like judo or taekwondo.

Katsu hayabi (勝早日?, "victory at the speed of light") is a highly developed state in which an aikido practitioner has reached spiritual and moral perfection, and becomes immune to violence. "Victory" occurs at the speed of light -- meaning instantaneous—because an opponent cannot even begin an attack.