

Eenvoud

De oefenpraktijk van een wijsheidsplek



10 maart 2015, door Ad van Dun,
gepubliceerd op [Stiltij-weblog](#).

Wat heb je aan prutsen (denken) en suffen (slapen)?

Voor wie de wijsheidsweg bewandelt zal oefening dagelijks heilzaam voelen, maar anderen ervaren het werk maken van jezelf op identiteitsniveau niet direct zo eenvoudig en zinvol. Je wilt immers gewoon kloppen, niet gebrekkig zijn - niet moeilijk doen.

Maar als zelfs filosofen de beperking beginnen te voelen van hun nogal eenzijdige eredienst aan de wijsheidsgodin Sophia moet er wel wat aan de hand zijn. De bekende filosoof Peter Sloterdijk lijkt het begrip 'oefenen' toenemend te waarderen: 'Het refrein van "Je moet je leven veranderen" [motto van Sloterdijk's filosofie] is "üben, üben üben" [oefenen].'¹ Het wordt tijd ook - wat zou je je nog veel poespas veroorloven?

AANGAAN

Door ons blind te staren op uiterlijkheden hebben we ons leven laten gijzelen door illusies. Innerlijk conflict en de dagelijkse spanning van pijnlijk egoïsme zijn het gevolg.

Gammele ik-waan heeft onze geest langdurig geïnfecteerd en zich daardoor diep kunnen nestelen in ons leven, als een soort maniakale aanname.

Maar zodra je er wat nuchterder naar gaat kijken - en beoefenaars doen dit dagelijks - dan zie je hoe ons ego in feite niks anders behelst dan een door onszelf onderhouden constructie, een suggestief bedenkfel, een ingesleten misverstand.

Spirituele ontwikkeling start met een helder en verantwoord aanvaarden van deze verwikkeling op identiteitsniveau. Bewust zie je de tweepoligheid - de echtheid en de gemaaktheid - van je huidige staat onder ogen. In eerste instantie werkt dit verwarrend maar per saldo herwin je hiermee je totaalbestaan. De kracht van jouw oprechtheid zal het kunstmatige ik er stilletjes toe brengen zijn ontslagbrief te tekenen.

Wie begint met de wijsheidsweg, heeft te maken met twee contrasterende vertrekpunten:

1. er heerst in mij een oprechte dharmische vraag naar verwerkelijking (wat is echt mezelf zijn?)
2. er spelen, vanwege invulling, allerlei onterechte karmische antwoorden in me (ik ben een verward geval)

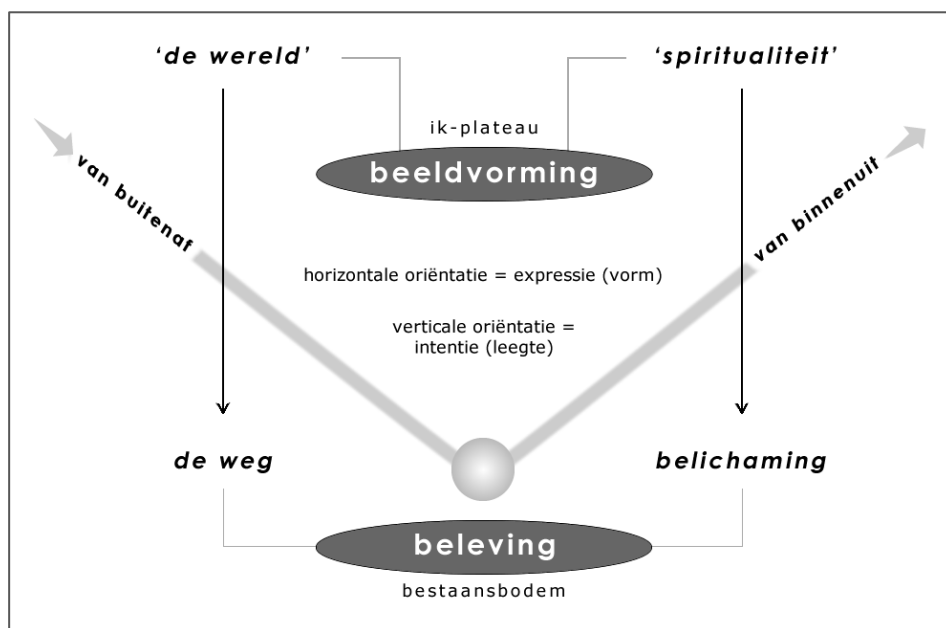
Van beide polen - dharma (potentieel) en karma (conditionering) - kun je je bewust worden. Gaandeweg leer je ze beter kennen en het verband ertussen helder begrijpen. Uiteindelijk zul je als hartelijk mens je natuurlijke eenheid manifesteren.

Het is ons diepste verlangen om volledig en voorgoed overal onszelf te zijn. Intuïtieve oerwijsheid laat ons inzien dat we deel uitmaken van een intieme eenheidswerking waarin

alle leven elk moment in onderlinge samenhang vorm vindt. Verlangen naar vervulling is verlangen naar een continu thuis zijn in die eenheid.

Wijsheidsvisie doet ons de onderliggende, reële eenheidswerking in ons leven beseffen. Oefenpraktijk laat ons er voeling mee krijgen, vertrouwd raken ermee.

Dit concreet herstel van eigenheid ervaren we als thuiskomen in een kernachtige, geruststellende eenvoud. Het is niet de vrucht van een voorwaarts, doelgericht proces maar van een achterwaartse oriëntatie op de innerlijke kwaliteit die in ieder van ons voorhanden is: onze boeddha-natuur. De eenvoud van deze beleefbare waarheid voelt zo betrouwbaar en gezaghebbend, zo natuurlijk en vanzelfsprekend, dat er nergens nog enige aanleiding ontstaat voor oude onrust en complexiteit van ik-vorming.



Illustratie 1: Beeldvorming en beleving

Meditatie is de krachtigste manier om onze natuurlijke eenheid en compleetheid te herstellen. Die eenheid is verbrokken tot een gefragmenteerde en illusoire beleving van onszelf en onze omgeving. Herstel daarvan vindt plaats via een geleidelijke, organische inbreng van respectievelijk lichaam, adem en geest - de totaalaanpak die meditatie heet.

Een gangbare associatie nu bij de term 'meditatie' is: het denken loslaten. Maar dat blijkt in de meeste gevallen een frustrerende en haast ondoenlijke opdracht. De drukte in het hoofd wordt er enkel groter van. Wat wordt er dan mee bedoeld?

Om die vraag zinvol te kunnen beantwoorden is het belangrijk goed te blijven beseffen wat ons oorspronkelijk probleem is: de aanleiding voor alle onderzoek en oefening is egoïsme, de ondermijnende, vervreemdende ik-waan.²

Nu mag ons ego zich wel manifesteren als obsessief, neurotisch denken, maar denken is slechts een middel, een faciliterende activiteit - die uiteraard behoorlijk uit de bocht kan vliegen als hij oneigenlijke functies moet vervullen, zoals bijvoorbeeld zingeving genereren. Maar de ware oorzaak van ons probleem ligt elders, namelijk in het ontbreken van inzicht in de heelheid die ik-woeking overbodig maakt; concreter: in ons blind zijn voor de grotere samenhang. Blindheid, onwetendheid is ons grondprobleem.

Wil je het 'ik' overbodig maken en vervangen door een integer en integraal 'zelf', dan zul je eerst willen weten wat dit 'ik' nou feitelijk is dat losgelaten moet worden. Een handig model hiervoor is de drievoudige gelaagdheid van lichaam, adem en geest - het onderricht spreekt van de drie lichamen [zie ill. 3]. Bedenk hierbij wel dat er een wezenlijk verschil is tussen denken (zintuiglijk, proces-gerelateerd) en bewustzijn (niet-zintuiglijk). Denken is een zintuiglijke handeling, namelijk het verwerken van gedachten; die activiteit hoort bij de functionele kant van lichaam (brein) en adem (emotie). Laten we dit wat verder toelichten.

Spirituele tradities in het oosten gebruiken, als ze het hebben over de persoonlijkheid, de term '*namarupa*': letterlijk naam (*nama*) en vorm (*rupa*), dus psychologie en biologie; je zou ook kunnen zeggen droomfuncties en waakfuncties. Die twee aspecten vormen samen onze particuliere, onze karmische identiteit, het 'ik'.³

Namarupa is dus een synoniem voor 'ego'. Wat we nu in meditatie loslaten is lichaam en adem (*namarupa*), zodat we vanzelf zakkenderwijs en loslatenderwijs connectie maken met ons ruimste lichaam: hartsbewustzijn, ons meest verfijnde aspect, het 'niet-ik'.

Maar om lichaam en adem te kunnen loslaten moet het lichaam wél eerst zijn ingenomen. Anders gezegd: zolang we vooral via beeldvorming, beoordeling en identificatie bezig zijn met allerlei externe condities buiten ons lichaam, zal alle loslaten niet veel meer zijn dan een zoveelste idee, concept of wens. De ik-zaden die zo subtiel tot in onze cellen verankerd zijn zullen dan ongestoord hun werk blijven doen. Niet voor niets is het lichaam ons zo heilig en is sterven zo'n publiek taboe: het lijf is de burcht van ons ego, een stevig toegeëigende uitvalsbasis naar de zintuiglijke wereld.

The diagram illustrates a meditative posture. It features a grey triangular shape representing the body, with a green oval inside representing the breath. A red circle with a yellow center is positioned at the bottom right of the green oval, representing the inner form. Labels include: 'lichaamsstolp (belevingsveld)' at the top, 'armcirkel (ademschacht)' in the middle, 'handjuweel (oefenvorm)' at the bottom right, and 'innerlijke gestalte' at the bottom. A vertical label 'rugzijde' is on the left side. Dotted lines connect the bottom of the triangle to the center of the red circle.

Meditatie en het lichaam

Het lichaam kan, als onmachtig of verslavend zintuiglijk apparaat, een ingang naar verderf zijn. Maar het kan ook een ingang zijn naar bevrijding - en dat laatste is het geval in meditatie. Nuchtere beleving van vleesvrucht en cellenwerking is het reddend tegengif tegen de begoocheling van eigenwaan. Het lijf liegt niet, is niet maakbaar; het lichaam is simpelweg universum in actie.

Zitten op je kussen is plaatsnemen in de werkelijkheid die geen commentaar nodig heeft. Je vestigt je in de volheid van het leven zelf, via drie stappen: lichaam, adem, geest. De lichaamsstap kun je verdelen in buiten (contouren) en binnen (vleesvrucht). Eerst neem je de juiste houding in, recht en ontspannen; daarna voel je in de behuizing ervan de werking van leven, de intense activiteit die hier plaatsvindt.

Zo leer je voelen - direct - in plaats van interpreteren en projecteren. Voelend besef je dat deze wonderlijke substantie wordt onderhouden op een veel subtieler en samenhangender manier dan jij ooit zelf zou kunnen. Je gaat het leven vertrouwen, gezag geven, je er intiem mee verbinden. Dankzij het ontspannen dat hiermee samengaat zul je de verfijning van de adembeweging kunnen waarnemen en zo de tweede stap zetten.

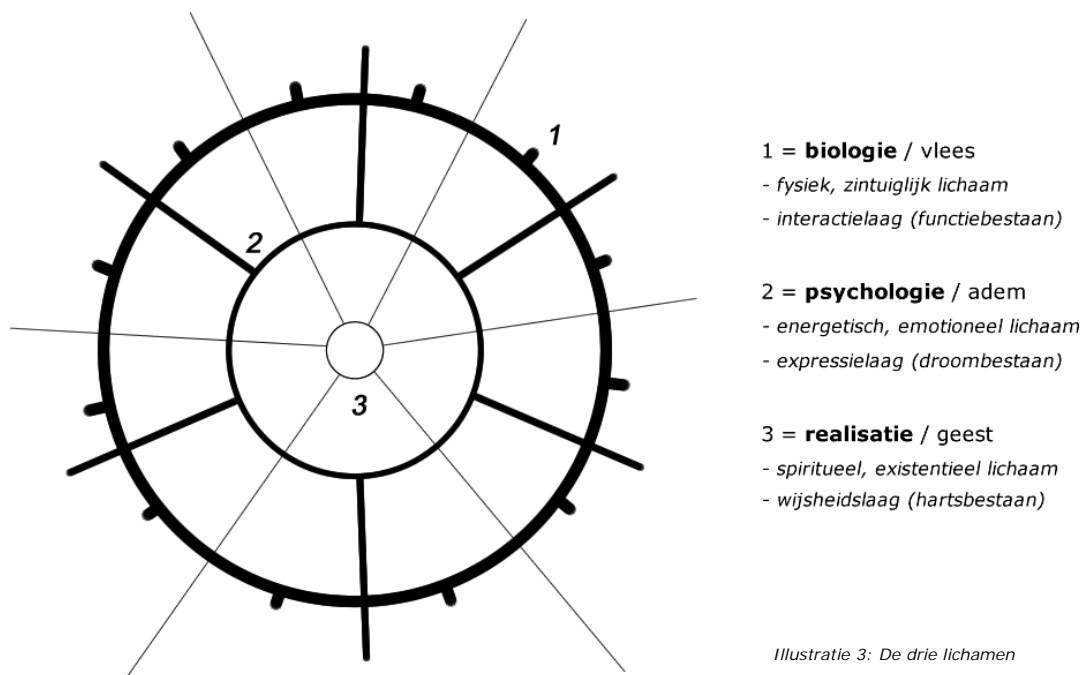
Illustratie 2: Meditatiehouding

Kom je eenmaal toe aan het herstel van lichaamsgevoel, d.w.z. aan de concrete beleving van houding (contouren) en behuizing (vleesvrucht) - en er zijn allerlei aanvullende methoden en hulpmiddelen die desgewenst van dienst kunnen zijn, zoals lichaamswork, krijgskunst, yoga - dan kun je werk gaan maken van het neutraal leren omgaan met de biologische kant van ons bestaan. Je blijft het lichaam niet langer blind koesteren en toeëigenen maar gaat het wijs waarnemen en verzorgen, als een waardevol instrument in dienst van bewustwording. Fysieke pijn en moeite zullen van nu af aan een andere betekenis krijgen, je zult er vrijer mee kunnen omgaan.

LOSLATEN

Ons karmisch personage (*namarupa*) is niet alleen een lichaam van grofzintuiglijke functies maar ook een fijnstoffelijk energielichaam van emotie, droom, creativiteit, magie, drijfveren, bewogenheid. Deze tweede laag is subtieler van aard en ruimtelijker, verfijnder dan het vlees. Adem-energie (*ki; ch'i; prana*) houdt ons lichaam in leven, het voedt en transformeert alle cellen, zuivert het bloed en onderhoudt orgaanfuncties.

Van oudsher kent de mensheid allerlei modellen om dit energiesysteem te duiden; denk aan chakra's, kabbala, taoïstische technieken, yoga-ademhaling etc. Elke spirituele en religieuze traditie heeft zijn esoterische scholen die dit materiaal hanteren.



Illustratie 3: De drie lichamen

Zoals onze wereldse identiteit (biologie) wordt gedekt door het fysieke lichaam, zo wordt onze droom-identiteit (psychologie) gedekt door ons ademlichaam.

Hier op dit moeilijker waarneembare en minder meetbare terrein zijn we doorgaans eerlijker en dieper onszelf dan in het werelds waakbestaan waar we participeren in talloze patronen die het leven relatief stuurbaar en hanteerbaar maken en waarmee we de omstandigheden kunnen beïnvloeden. In deze droomgeest vinden onze karmische conditioneringen hun oorsprong, hier worden alle onverwerkte ervaringen opgeslagen, als een voorraadschuur voor het ego-materiaal. Deze functie is te vergelijken met wat we ons onderbewustzijn noemen; in het boeddhistisch onderricht wordt dit het *alaya*-bewustzijn genoemd.

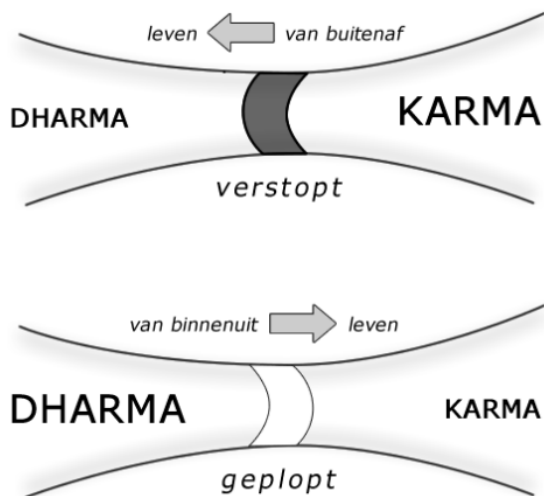
Je kunt de werking van deze subtiele ademlaag bijvoorbeeld ervaren in de kracht van emoties of in de onvoorspelbare bewogenheid van stemmingen of in voorgevoelens, intuïtie etc. Ook creative inspiratie vindt hier haar voeding, net als de meer existentiële vatbaarheden en verlangens. Ons ademlichaam is dus veel meer dan zuurstofvoorziening. Kijk maar eens wat er met de adem gebeurt zodra je die serieus gaat loslaten en zijn eigen gang laat gaan.

LOSLATEN

Je denkt: ik ga alles verliezen als ik loslaat. Maar alles blijft gewoon beschikbaar. Je stopt alleen met verkeerd hanteren ervan, met onnodig toeëigenen.

Het geheel van bewegingsapparaat en gemoedsbewogenheid vormt tesamen onze wereldse identiteit, het geconditioneerde bestaan van de sterveling die we zijn. Loslaten hiervan voelt beangstigend voor wie zich eraan gehecht heeft en er levenslang houvast aan ontleende. De wijsheidsvisie werkt in eerste instantie confronterend voor 'kleine ik'.

Het onderricht werpt licht op allerlei aspecten en wetmatigheden in ons bestaan die we tot nu toe liefst niet al te serieus nemen: een lichaam dat verzorgd moet worden, ziek en zwak kan worden, ja, sterfelijk is; omstandigheden die telkens zullen veranderen, denk aan werk- of woonsituaties; relaties die een subtiel, vaak fragiel en ingewikkeld verloop hebben met allerlei wendingen en consequenties; en vooral, een diep in ons aanwezige bedoeling of zingevingsvraag die in de vorm van hartsverlangen of gewetenswerking ons telkens weer blijft aansporen werk te maken van onszelf, ons te ontwikkelen, eerlijk te worden.



Illustratie 4: Het ploppunt

Hoe meer de realiteit hiervan jou duidelijk wordt, hoe nauwer alles gaat luisteren. Gaandeweg kun je niet meer heen om de gebrekkige feitelijkheid van je huidige staat en kun je de waarheid die jij nu beseft niet langer loochenen. Er zal een concrete weging in je gaan plaatsvinden die enige tijd kan duren, afhankelijk van je rijpheid en moed. Maar uiteindelijk zal de innerlijke spagaat van een tweepolige identiteit onhoudbaar blijken en zul je voelen in welke richting de oplossing ligt: terugschieten in de kramphouding van kleine-ik, of loslaten en 'ploppen' [zie ill. 4] in de echtheid van het leven dat je bent.

Kenmerken van hartsbewustzijn:

- vóór het denken
- onbeweeglijk
- reële substantie
- aldoordringend
- permanent
- dragend
- grenzeloos
- niet veroorzaakt
- goedheidswerking
- verticaal
- bodembron
- oorspronkelijk

Kies je eenmaal bewust voor volheid van leven, voor vervulling dus, dan zal jou de ernst van het oefenen snel duidelijk worden. Want loslaten is niet vrijblijvend en werkt niet slechts ten dele of voorlopig. Het gaat nu om je totaalbestaan, d.w.z. om onvoorwaardelijk leven, vanuit de bodem van je bestaan, zó dat er uiteindelijk nergens nog een loslaten meer mogelijk is. Het zal je niet koud laten, je adem zal erdoor veranderen, zal dieper, lichter en ruimer worden; je opstelling en houding zullen veranderen en je zult de inrichting van je omstandigheden willen herschikken, in harmonie willen brengen met wat jij werkelijk belangrijk vindt. Allemaal elementen die heilzaam werken en bevorderlijk zijn, zowel voor jezelf (authenticiteit, betrouwbaarheid) als voor je omgeving (tolerantie). Het zal niet steeds gemakkelijk zijn om dit te realiseren, maar gelukkig besef je al dat deze weg niet gaat om welbevinden en dat moeite of tijdsduur geen criterium zijn voor de waarheidszoeker.

WIJSHEID BEVRIJDT VAN:

- luxezucht, compensatie
- conflict, onrust
- eigenwaan, geldingsdrang
- verzamelwoede, verslaving
- besluitenloosheid, zelfmeelij
- verwarring, beïnvloeding

Bij dit innerlijke kantelen van karma (kleinheid) naar dharma (vrijheid) zal een juiste, passende oefenvorm ons goed kunnen helpen.

In meditatie werkt de oefenvorm zowel behoedend (beschermt je tegen verleiding en bedreiging van karmische conditioneringen) als bemoedigend (stimuleert je om in de kracht te staan van je dharmisch potentieel).

Je kunt jouw oefenvorm beschouwen als een wensvervullend juweel, een oud boeddhistisch symbool: *cintamani*.⁴ Het tellen, volgen of horen van de adem heeft de potentie ons te doen ontwaken in een bevrijdende vervulling. Natuurlijk is er aanvankelijk enig onderzoek en proeven nodig: wat is het, hoe werkt het? En ook heb je, net als bij alle andere initiatieven, een stevig vertrouwen nodig en de oprechte inzet van al je vermogens.

De oefenvorm is je krachtigste eenvoudspunt: geen extra's, geen doel, geen afleiding, geen proces, geen denken - enkel natuurlijke verbondenheid, toewijding, aanwezigheid.

In de dagelijkse praktijk nodigt de oefenintentie ons steeds verfijnder en vanzelfsprekender uit tot overgave, tot aangaan en je openen voor directe beleving. Je voelt hoe overbodig en irrelevant het zou zijn om nog veel eigen gezag op te eisen. Diepte en volheid van beleving is gewoon wat jij bent - en altijd zult zijn, waar je je ook bevindt. Waarheidsliefde wordt voelbaar als liefde voor alle leven, voor alle vormen van bestaan.

De concrete oefenvorm:

- korte Een (tellen)
- lange Een (volgen)
- stille Een (horen)

Oefenvorm is aandacht voor de adem:

- als bestaansbron (tellen)
- als scheppingskracht (volgen)
- als wijsheidswerking (horen)

[alledrie zijn groter dan ik]

Het vestigen van de oefenvorm:

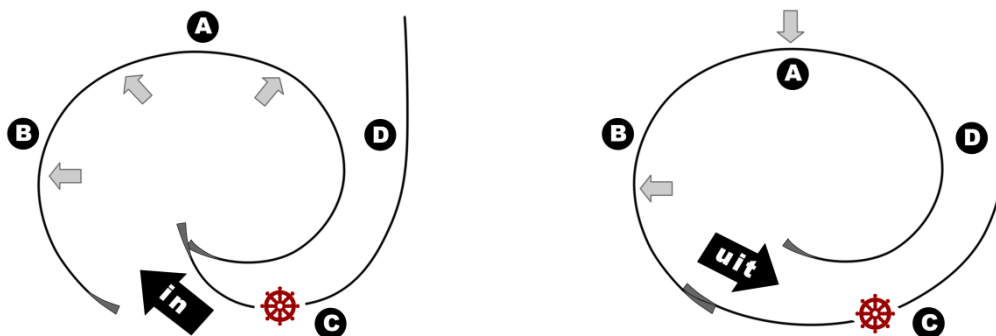
1. *Lichaam loslaten: lichaam niet zelf spannen tot hard en dicht object*
2. *Adem loslaten: niet zelf ademen maar levensadem je laten bewegen*
3. *Geest toelaten: niet zelf denken en verbeelden maar zuiver beleven*

Meditatie en de adem

Als je voldoende ontspant wordt voelbaar hoe de adem werkzaam is in het buikgebied. Niet ruwweg als zuurstofmachine maar vooral als energieleverancier en niet zozeer van bovenaf (hijgen van longen) maar van onderop (zuigpuls op bekkenbodern). Met elke inademing wordt zuivere levensenergie opgenomen; tijdens de uitademing verspreidt zich deze energie door je hele systeem, tot in alle cellen en zelfs door de huid naar buiten. Van deze subtiele, krachtige voeding is het fysieke lichaam volledig afhankelijk, daarom kan het ademlichaam de functies van ons vleeslichaam geleidelijk gaan vervangen: jezelf-als-object-beleven wordt jezelf-als-veld-beleven. Het voelt alsof het grove fysieke lichaam wordt doordrongen door en opgenomen in het energielichaam. Of andersom geformuleerd: het energielichaam voelt minstens zo substantieel als je fysieke lichaam, zij het ruimer, lichter, samenhangender.

Voorkom dat je het ademproces gaat sublimeren, d.w.z. gaat benutten voor andere doeleinden dan dit ene oefendoel: ontwaken. Je kunt via ademkracht diverse circuits activeren (*chakra's*) en vermogens ontwikkelen (esoterie, magie, nlp-technieken). Het kan ook aanleiding vormen voor droom- en trance-toestanden of gemoedsbewegingen van allerlei aard, creatief of destructief. Dit alles wordt in de zen-traditie gerelativeerd als niet-relevant en als potentiële voeding voor begoocheling (*makyo*).

Leun bij het uitademen de buikwand lichtjes naar buiten; bij de inademing vindt dit vanzelf plaats. Laat de adembeweging volledig uit zichzelf plaatsvinden, zonder toevoeging of inmenging, zonder doel of functie. Voel enkel hoe jijzelf elk moment transformerend leven bent, permanent verzorgd, verzadigd deinend in de onnaspeurbare, innerlijke oceaanderking van eb en vloed. Steeds verder en dieper ontspannen, in steeds grotere overgave kun je het leven vrij laten werken, niks hoog houdend, niks beogend. Zo voltooi je alle loslaten, tot en met het loslaten zelf. Dit is de overgang naar 'toelaten', de derde en laatste stap.



Illustratie 5: Buikademhaling

A = middenrif, B = buikwand, C = stuit, D = ruggengraat

Voordat we verder gaan naar de derde laag, bewustzijn, is het wellicht zinvol de term 'lichaam' iets anders te gaan begrijpen. De meest reële factor die ons bestaan mogelijk maakt is pure geesteskracht, bewustzijnswerking: adem en vlees zijn er rechtstreeks van afhankelijk. Zo bezien is de geest ons meest gezaghebbend orgaan.

Geestelijk functioneren we ook het ruimst: bewustzijn werkt in wezen onbegrensd. Dit maakt de geest tot ons grootste lichaam, als een heel ruimtelijke substantie die de beide andere substanties (lichamen) draagt, omgeeft en doordringt.

Beoefenaars doen er goed aan de krachten van adem en vlees te beschouwen als gestolde of gecomprimeerde varianten van bewustzijnswerking. Zo went ons fysieke lichaam eraan niet langer de dominante prioriteit te hoeven zijn en kan het rustig fungeren als laatste, zwakste en minst omvangrijke factor in ons bestaan, als een steeds momentane expressie van de tijdloze hartsintentie van ons waarheidslichaam (bewustzijn).

VESTIGEN

Wat is er eenvoudiger dan voorgoed gaan zitten en niks nodig hebben?

Anders gezegd, niets is eenvoudiger dan het aanvaarden van je eigen volheid, de echtheid van jezelf zijn. Dit is de essentie van *zazen*, van meditatie: onvoorwaardelijk verbonden zijn met het leven in zijn pure werking.

Tot nu toe hebben we het vooral gehad over het loslaat-aspect. We hebben gezien hoe karmische conditionering kan worden begrepen, aanvaard en losgelaten.

Wat nu nog rest is de definitieve vestiging in datgene wat toegelaten moet worden.

Anders gezegd: wil je jezelf zijn, dan wil je niet alleen geen vreemd spul meer meedragen (vandaar het voorgaande loslaten), maar je wilt ook toekomen aan de volheid van een vanzelfsprekend, kloppend bestaan. Zolang je je nog druk maakt om een 'ik' dat je aan het loslaten bent, blijkt alleen daaruit al dat jouw gevestigd zijn nog geen feit is.

Wat we als laatste vestigen is ons *bodhisattvaschap*.

Dit betekent: het oefenen nodigt je ten diepste uit om te wennen aan een direct en permanent leven vanuit je ware aard en op basis daarvan je beschikbaar te stellen naar je omgeving.

De *bodhisattva* staat model voor de volheid van mens-zijn: vervuld, belangeloos, ondersteunend, flexibel, krachtig en betrouwbaar. Hij⁵ wordt bewogen door de dharma, door waarheidsliefde (*bodhicitta*; lett.: verlichtingsbesef) en transformeert zodoende zijn omgeving tot een wijsheidsplek (*buddhakshetra*; lett.: boeddhadomein). Hartskwaliteiten als edelmoedigheid, discipline, geduld, toewijding, aandacht en wijsheid⁶ helpen hem alle situaties te harmoniseren en in een heilzaam perspectief te plaatsen. Bevrijdend leven is zijn gelofte, in dienst ervan hanteert hij vrijelijk geschikte middelen (*upaya*) van de meest uiteenlopende aard.⁷ In de klassieke soetra's worden bodhisattva's geschilderd als helden of krijgers, gevorderd op de weg, gelouterd door verdiensten en gewaardeerd door boeddha's, goden en overige aanwezigen.

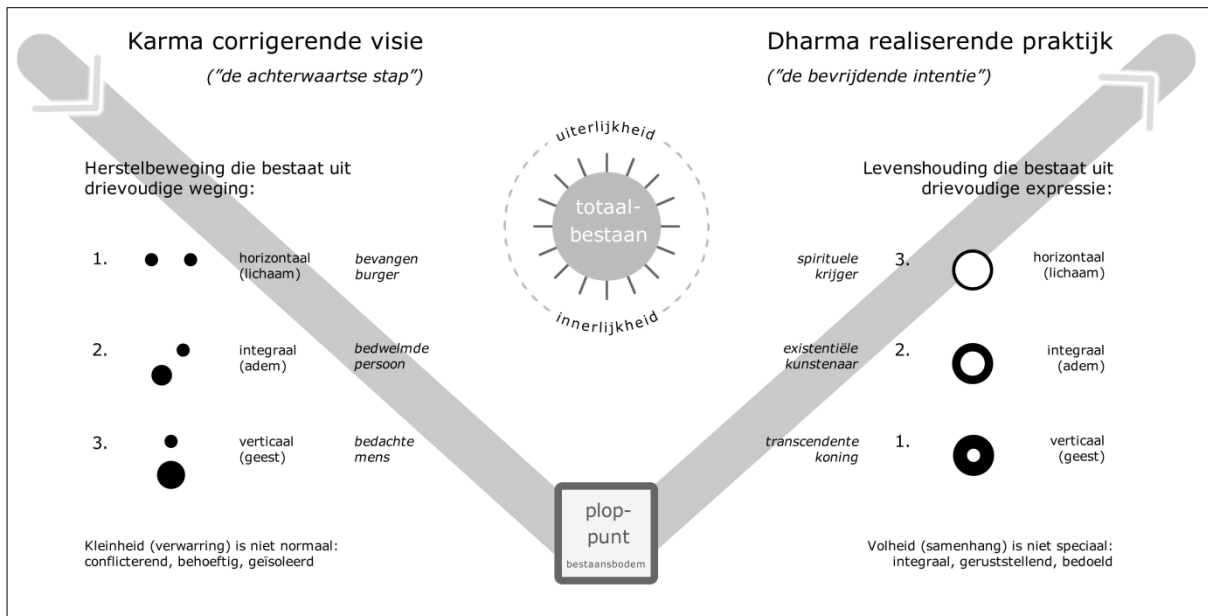
Een van de twee basiskenmerken van deze waarheidsdienaren is het vermogen van transcendentale wijsheid (*prajna*). Samen met liefdevol mededogen (*karuna*), de andere basiseigenschap, stelt het hen in staat de moeilijkste tegenslagen te overwinnen, de meest veeleisende verdraagzaamheid te hanteren en een onuitputtelijk arsenaal aan transformatie-technieken in te zetten ten behoeve van het oplossen van alle lijden.

Hier betreden we het domein van overgave, waar onvoorwaardelijk jezelf zijn samenvalt met elk moment rechtstreeks uitdrukking geven aan de grondbedoeling van het leven. Op dit punt aangekomen besef je dat er een eind is aan alle therapie, methodiek en processing. Om werkelijk in totale gemoedsrust en authenticiteit te kunnen leven, moet alle eigen inspanning definitief losgelaten kunnen worden. Het juiste oefenen laat ons de dingen niet teleurgesteld of ontevreden loslaten maar juist dankbaar en verzadigd, omdat je weet dat ze hun functie vervuld hebben en vervangen worden door iets beters: hartskwaliteit.

GEBOORTE

De sterveling wordt geboren
via de conditionerende werking
van karma;
de bodhisattva wordt geboren
via de bevrijdende werking
van zijn of haar gelofte.

(uitspraak van Shunryu Suzuki roshi)



Illustratie 6: Van visie naar praktijk

Maar wees je er goed van bewust dat de realiteit van eenheidswerking - winst en verlies, lichaam en geest, ik en de ander - wél concreet getoetst moet kunnen worden, zodat er nergens nog een vonkje eigenbelang te bespeuren is. Alle houvast en invulling heb je inmiddels losgelaten, nu is enkel een groot, onwankelbaar vertrouwen vereist, en de moed om aanwezig te blijven in al wat gebeurt. Goede begeleiding die ons behoedt en bemoedigt is uiteraard van grote waarde. Samen met je eigen oefening maakt de begeleiding van onderricht het ons mogelijk te komen tot onvoorwaardelijke toewijding.⁸ Stevig en ontspannen - dat is het motto van de leerling. Stap voor stap...

Stabiele rust, openheid, compassie, wijsheid - temidden van het steeds wisselend vormenspel. Hartsbewustzijn bezit deze innerlijke kwaliteiten. Door goede leraren worden zij voortdurend belichaamd en getoetst aan de praktijk van alledag. Zulk een onvoorwaardelijke kwaliteit van leven is de vrucht van diepste meditatie: ons hart wordt geopend in een vervulling die wonderlijk heilzaam voelt en een einde maakt aan alle behoeftigheid. Meditatie is je hele leven toevertrouwen aan de werking van bewustzijn, de grondkracht van ons bestaan.

Op je bestaansbodem, daar waar het weefsel nauwelijks nog vorm heeft en de adem nauwelijks nog beweegt, verbind je je met het vuur van leven zelf. Dat gebeurt dankzij oprechte toewijding aan de oefenvorm. Aanvankelijk, in de twee voorgaande fasen van loslaten, ervoer je als bewuste beoefenaar die oefenvorm als een functioneel instrument. Nu echter blijkt het een belangeloos, liefdevol attribuut van het leven zelf te zijn dat jou op deze manier wekt, opent, opneemt. Zo kom je toe aan leven van binnenuit. Je oriëntatie wordt omgekeerd:⁹ nooit meer ergens naartoe, maar enkel ergens vandaan.

WELKOM

*Van leraren ontbonden, verwelkom ik het stroomland;
met adem gezegend, betreed ik het lichtruim;
in eenheidsbezieling, vervult zich het zelf.¹⁰*

Meditatie en de geest

Zen beoefenen is het pad bewandelen van de *bodhisattva*, de waarheidsdienaar (lett.: verlichtingswezen).

Het pad van de bodhisattva is wezenlijk het pad van transcendentie: het overschrijden van alle obstakels en belangen dankzij de bezielende kracht van wijsheid en mededogen in ons hart.

Hoe eenvoudig kan transcendentie zijn?

Transcendentie is de innerlijke werking van liefde (hart) en wijsheid (geest) die niet meetbaar is, niet te vangen met zintuigen, begrippen of verstand. Hartsbewustzijn overstijgt de mogelijkheden van ons zintuiglijk apparaat (lichaam en adem). Ons meest wezenlijke bestaansaspect is van transcendente aard. Wijze mensen zoals de oude zen-leraren komen voort uit, opereren in en lossen op in transcendentie.

Juist omdat wij transcendente wezens zijn, zullen wij ook nooit vervulling vinden in een niet-transcendent leven, dus in een werelds bestaan dat enkel biologische of psychologische betekenissen kent.

En het volstaat ook niet om zo'n onaffe en verwarde identiteit te voorzien van troost (godsbeelden, romantiek) of contrast (speciaal zijn, vechten tegen misstanden). Hoe verbeterd en vaardig je het ook probeert, het sublimeren van condities zal de ontbrekende inbreng van jouw potentieel nooit goedmaken.

In tegenstelling tot zo'n gecompliceerd mensbeeld is de transcendente oriëntatie heel eenvoudig: niet uitgaan van behoefte maar van volheid, geen afscheiding propageren maar verbondenheid, niet nalatigheid cultiveren maar alerte aanwezigheid. Je bent er al: vervang 'doelvorming' door 'bedoeling'. Vervulling is de blijvende vrucht van bewogen worden door waarheidswerking.



¹ Carel Peeters, 4 juli 2014: 'Peter Sloterdijk, de elastische conservatief'

(<http://www.vn.nl/Litteraire-kroniek-2/Litteraire-kroniek/Peter-Sloterdijk-de-elastische-conservatief.htm>)

² Bewustwording en spiritualiteit is ego-deconstructie: het loslaten van aancoeking, toevoeging, invulling, overbodigheid etc. Hierdoor kunnen aandoeningen als onrust, afhankelijkheid en vervreemding oplossen.

³ De term '*namarupa*' komt sterk overeen met een ander basisbegrip uit het boeddhisme, namelijk de vijf *skandha*'s of 'verzamelingen, bestanddelen': vorm, gevoel, denken, wens en besef (creëren, signaleren, categoriseren, projecteren en identificeren).

Zie deze illustratie: <http://info.stiltij.nl/vervolg/modellen/images/namarupa-1040.png>

Net als *namarupa* bieden ook de *skandha*'s een didactisch model voor de procesmatige functies van onze persoonlijkheid, ons zintuiglijk apparaat. 'Vorm', het stoffelijk aspect van de vier elementen aarde, water, vuur en lucht, is identiek aan '*rupa*', van '*namarupa*'. De overige vier *skandha*'s zijn mentale functies die actief zijn in het gebied van '*nama*', geest. Je zou dit laatstgenoemde gebied onze karmische, geconditioneerde 'werkgeest' kunnen noemen, ter onderscheiding van de dharmische, niet-veroorzaakte 'heersgeest' die we hartsbewustzijn noemen, de plek waar *bodhicitta* (waarheidsliefde) werkt.

⁴ De anonieme oefenvorm van *zazen* (zen-meditatie) kent drie stappen, om lichaam, adem en geest duurzaam te vestigen; zij zijn de praktische vertaling van de klassieke drie oefeningen (*trishiksha*): discipline (*shila*), meditatie (*samadhi*) en wijsheid (*prajna*). Zie voor details: <http://info.stiltij.nl/publiek/wisgids.pdf>
Concreet betekent dit dat je eerste oefenvorm 'Tot een tellen' is; later wordt dit 'Volgen van de ene adem', om tenslotte op te lossen in 'Luisteren naar Een'. Ter ondersteuning kun je een sfeer of locatie gebruiken waarin je werkt: eerst de buikgrot (betrouwbare bodem), dan de ademstroom (levendige blaasbalg) en tenslotte het hartsoog (wensvervullend juweel - *cintamani*).

⁵ 'Hij' verschilt uiteraard niet van 'zij'. Bodhisattva's, goden, mensen, dieren en planten: het universum heeft hen zowel in mannelijke als in vrouwelijke gedaante ontworpen.

⁶ De zes *paramita*: de transcendente oefeningen van een bodhisattva. Een bekende soetra waarin bodhisattvaschap kleurrijk geschetst wordt is de Vimalakirti-soetra. Robert Thurman heeft er een mooie, toegankelijke engelse vertaling van gemaakt, met inleiding, woordenlijst en noten:

<http://info.stiltij.nl/publiek/meditatie/soetras/vimalakirti.pdf>

Wie geïnteresseerd is in meer uitleg over en voeling met transcendentie, kan terecht bij Etienne Lamotte's Surangamasamadhisutra (engelse vertaling, inclusief uitgebreide, interessante inleiding en voetnoten):

http://info.stiltij.nl/publiek/meditatie/soetras/Surangamasamadhisutra_Lamotte.pdf

Diezelfde vertaler had drie jaar eerder al een vertaling gemaakt van bovengenoemde Vimalakirti-soetra:

<http://www.stiltij.nl/weblog/weblog/wijsheid/studie/lamotte/vimalakirti>

⁷ Een elementaire gelofte van een bodhisattva zou kunnen luiden:

'Als waarheidsdienaar beloof ik plechtig dat waarheidsliefde mijn centrale intentie zal zijn in welke omgeving het leven mij ook zal brengen', oftewel 'Waarheidsliefde, waar dan ook' (*bodhicitta*, *buddhakshetra*).

De klassieke, viervoudige bodhisattva-gelofte zoals die bij Stiltij wordt geciteerd, luidt:

- 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.

De oorspronkelijke tekst van de gelofte:

- Ik zweer alle levende wezens te behoeden.
- Ik zweer alle gehechtheid weg te nemen.
- Ik zweer alle dharma-onderricht te leren.
- Ik zweer de sublieme boeddhaweg te verwerklijken.

⁸ Als je je niet laat adviseren en steunen raak je onnodig verstrikt in eigen brouwsels van invulling, twijfel, doelvorming, afleiding en omwegen. Bovendien is er de reële kans dat je je eigen blindheid onvoldoende beseft en terecht komt in verwarring, onvermogen, doodsheid. Tenslotte hebben we ook feedback nodig om compensatieneigingen te bestrijden als trots, luiheid en zelfbeklag.

De behoedende en bemoedigende functie van een leraar wordt door Subhuti verwoord in de Diamant soetra:

'Het is werkelijk ongekend, heer, hoe de Tathagata, de *arhat*, de volledig ontwaakte onvoorwaardelijk steun biedt en vertrouwen schenkt aan moedige bodhisattva's.' (Bronnen: Conze, Edward: Buddhist wisdom books; the Diamond and the Heart sutra. London 1988, p. 22 en Pine, Red: The diamond sutra. Washington 2001, p. 2)

⁹ In zijn commentaar op een klassieke soetra zegt de hedendaagse zen-leraar Hsuan Hua: 'Het beëindigen van dood en wedergeboorte is eenvoudig: je hoeft je alleen maar om te keren. Ga je gewoon door dan beweeg je je rechtstreeks richting dood en wedergeboorte, maar ga je terug dan beëindig je dood en wedergeboorte.' (The Surangama sutra. Ukiah 2009, p. 46)

¹⁰ Recitatietekst uit de anonieme oefenvorm: <http://www.stiltij.nl/meditatie/verdieping/praktijk/anonieme-oefening>