

Over de dood

15 juni 2017, door Ad van Dun,
gepubliceerd op [Stiltijdharma](#)



*Een volledig inzicht in geboorte en dood:
dat is de centrale kwestie voor elke dharma-beoefenaar.¹*

We ontleen substantie aan de dood - of andersom: de dood verleent ons substantie. Dat is het antwoord van de meesten van ons als we stilstaan bij onze eigen sterfelijkheid: "Eruit halen wat erin zit; zorgen dat je iets wezenlijks nalaat."

Voor wie niet meteen zo dynamisch reageert is er de glijdende schaal van onduidelijkheid, desillusie, materialisme, cynisme, zinloosheid.

Maar hoe je dit ook ervaart en welk commentaar je ook geeft: de dood is een fysiek feit waar we als mensen allemaal mee te maken hebben. Dat niet alleen: het gezag ervan is ook nog eens groter dan ons eigen wilsvermogen.

We kunnen de dood niet kiezen of uitstellen, tenzij schijnbaar en kunstmatig: elk moment kan het einde van ons leven zich aandienen. Je zou zelfs kunnen beweren dat de dood, als beheerder van ons leven, de macht heeft te bepalen welke fluctuerende mate van gezondheid we bezitten, welke mentale weerbaarheid, welke identiteit. Met andere woorden: de dood bepaalt de marge van ons leven; we bestaan binnen de dood.²

Zouden we het eeuwig leven hebben, dan zou dat leven een vastgestelde vorm moeten zijn: we zouden fungeren met een bepaalde leeftijd, met een bepaald lichaam, een bepaalde capaciteit, etc. Er zou geen sprake zijn van substantiële toename of verval, geen geboorte en dood, geen winst of verlies. Dat voelt vrij willekeurig en zelfs levenloos - en paradoxaal genoeg ook: relatief, in de zin van vaststaand, bepaald.

"Het eeuwig leven" klinkt absoluut, maar de invulling ervan voelt relatief en weinig vervullend, als variant van ons huidig bestaan.

Dit is waarom pogingen om ons fysiek bestaan kunstmatig te verlengen, tot en met karikaturale invriesprocedures, niet bepaald uitnodigend of zinvol voelen. Het zijn steriele initiatieven van iemand die zich niet neerlegt bij zijn wetmatige survival-nederlaag.³

In biologisch opzicht zullen we onze overlevingsdrang niet snel kwijtraken: een energie die we in feite danken aan de dood. De vraag is alleen: zegt ons basale overlevingsmotief ook iets over de substantie van ons bestaan, over de zin en kwaliteit van ons leven?

Of de dood jou nu beklemmt of koud laat, in beide gevallen is er de noodzaak en ruimte om je leven in te richten met behulp van interne en externe condities. En ook de manier waarop we omgaan met deze condities wordt niet bepaald door ons overlevingsmotief: een doodsbang iemand kan een deugdzaam en betekenisvol leven leiden, net als een koelbloedig iemand - en omgekeerd.

Maar er is in ons ook een innerlijk aspect werkzaam dat niet stuurt op condities en dat juist het meest bepalend is voor de kern van onze identiteit. Het is juist die geestelijke plek waar we ons bewust zijn van onze sterfelijkheid en waar we onze verhouding tot dat gegeven bepalen: blind of bewust.

Dit is ons centrum, de plek van innerlijke kwaliteit, van zelfbeleving, van intentie, bezinning, integriteit, gemoedsrust, kortom: ons zelfbewustzijn.

Die term, zelfbewustzijn, is wellicht enigszins misleidend en vraagt om toelichting. Ruwweg zijn er twee interpretaties mogelijk: een uiterlijk georiënteerde, aan ons imago en aan functionaliteit gerelateerde interpretatie (het ik; de persoon); en een innerlijker en dieper speurende notie van authenticiteit, waardigheid, creïteit, moraliteit en waarheidsbesef (het zelf; de mens).

De eerste variant is hier niet aan de orde. Je serieus bezighouden met de dood vindt plaats op integraal bestaansniveau, met inbegrip van alle vermogens tot begrijpen, beseffen, invoelen, etc.; weinigen maken zich op het moment van sterven druk over hun imago.

Me bewust worden van sterfelijk zijn is de vraag stellen of mijn identiteit volledig samenvalt met de zintuiglijke kant van mijn bestaan, met mijn lichaam, inclusief de geestelijk-functionele capaciteiten van het daarin zetelend brein-zintuig.

Ben ik alleen maar een brein-lichaam?⁴

De mogelijkheid om ons te bevrijden van de beperking van het lichaam - in de spirituele tradities ontwaken of verwerkelijking genoemd - houdt in: een aspect in ons bestaan kennen en hanteren dat niet door behoefte wordt bepaald. Want dat laatste, behoefte ("lijden"), is het kenmerk van ons fysieke bestaan.

Identificatie met de zintuigen heeft van oudsher onze blik vertroebeld; we zijn geconditioneerd door het waarneembare en het maakbare.

Vertaald in traditioneel boeddhistische termen: Mara, de god van de dood, houdt ons al lange tijd in betovering via de illusie dat we behoeftig zijn en dat er altijd wel iets meer of iets beters te halen valt. Blijvende vervulling is een illusie, suggereert Mara ons: jouw psychofysieke systeem zal nooit blijvend stabiel en aangenaam kunnen functioneren, er zal tenslotte altijd ziekte, ouderdom en verval richting de dood zijn.

Onze eenzijdige fixatie op het fysieke bestaansaspect maakt ons behoeftig en houdt ons gevangen in dromen (investeren) en slapen (regenereren).

In zo'n suffe, brave staat zullen we nooit wakker worden: de illusie dat we te weinig hebben is een te zwakke drijfveer om ons te doen ontwaken.

De juiste drijfveer zal pas ontstaan als we gaan beseffen dat we in feite helemaal niets bezitten - alleen al vanwege de realiteit van onze sterfelijkheid die de grond onder alle particuliere en wereldse zingeving weghaalt.

En hoe kun je op dagelijks belevingsniveau aanspraak maken op een werkelijk, betrouwbaar bezitter-zijn van objecten, functies of relaties? Hoogstens tijdelijk en met instemming van anderen zijn we de eigenaar van iets; daar komt bij dat al dat iets voortdurend fluctueert en transformeert - om van mensen maar te zwijgen: van die onvoorspelbare, eigengereide velden kunnen we ons al helemaal geen eigenaar van noemen.

Als beheerders of verzorgers van dit tijdelijk, psychofysieke bestaan hebben we ook nog eens een behoorlijk beperkt inzicht in de werking en bedoeling van al onze zogenaamde eigendommen en relaties. Wezenlijk bezitten we niets, zelfs niet ons lichaam; de intuïtieve notie van dit feit is de achterliggende reden voor onze wankele identiteit.

Gelukkig is er aanvullende informatie over het geheel waaruit wij bestaan. We zijn lichaam, adem en geest, een drievoudig gelaagd wezen⁵ waarvan de verschijningsvorm gedragen en doorademd wordt vanuit de bodemwerking van bewustzijn.

Zonder geest stoppen lichaam en adem acuut. Het lichaam is gestolde geesteswerking, alle cellen gehoorzamen aan bewustzijnsimpulsen en functioneren elk moment in een wonderlijk totaalverband. Zelfs externe voedingsbronnen worden hierbij betrokken: voeding, warmte, licht, magnetisme - factoren die door datzelfde bewustzijn benut worden voor de totaalcoördinatie van ons apparaat.

Voor onze adem geldt een soortgelijk scenario, maar in een fijnstoffelijke variant, dus minder grijpbaar of zichtbaar en moeilijker verklaarbaar.

Waar het lichaam nog relatief mechanisch gehanteerd en verklaard kan worden, onttrekt de adem zich grotendeels aan analyse en sturing; niet in de biologische sfeer natuurlijk (zuurstof) maar wel energetisch.

Als identiteitscomponent, dus als tussenlaag die lichaam en geest verbindt, staat de adem voor ons gevoelsleven, voor de zwenkingen van het gemoed, voor de verfijning van invoeling en verbondenheid, voor de krachten van wil, verantwoordelijkheid en inzet, voor de vermogens van droom, magie en visualisatie, kortom, voor het minder bekende gebied van ons onderbewuste, onze binnenwereld.

Lichaam en adem vormen, als buiten- en binnenwereld, ons particulier, persoonlijk, karmisch geconditioneerd bestaan: het ik. Eerstgenoemde factor is onze meest stoffelijke substantie, de tweede is onze energetische substantie; in meer spirituele termen vormen zij respectievelijk ons manifestatielichaam en ons lichtlichaam. Beide worden gecombineerd door de niet-wereldse, dus transcendente geestessubstantie van het derde lichaam, ons werkelijkheids- of waarheidslichaam (*dharmakaya*).

Deze derde laag is de meest krachtige van alledrie de substantievarianten.

Bewustzijn moet goed onderscheiden worden van het denken dat vooral een functionele, fysiek-energetische component is; ons brein fungeert als coördinator van onze grof- en fijnstoffelijke vermogens, als de manager van ons tweevoudig voorgrondlichaam die binnen- en buitenwereld beheert.

Maar het meest wezenlijke aspect van onze identiteit en de meest interessante krachtbron voor onze kwaliteit van beleving is te vinden in ons waarheidslichaam, het achtergrond- of bodemlichaam van de derde laag, onze geestessubstantie: bewustzijn.

Hier bevinden zich alle grondkwaliteiten, alle essentiële elementen die onze identiteit bij elkaar houden omdat zij niet vatbaar zijn voor condities, met andere woorden, omdat de wereld niet in staat is ons zo centraal en intiem te raken, te kleuren, te conditioneren. Deze geestelijke kernsubstantie is zuiver van aard, niet persoonlijk ingevuld of belast, dat wil zeggen, niet afhankelijk van lichaam of psyche (gemoed, denken), altijd beschikbaar, alles-doordringend en intens werkzaam in dienst van harmonie en samenhang, en in staat om beide voorgrondlichamen permanent te ondersteunen in hun actuele functies.

Onze identiteit is ons nooit echt helder geworden, we ervaren onszelf niet echt als iets vaststaands - niet voor niets zijn we op zoek naar onszelf.

Totdat we inzien en ervaren dat we een organisch totaalbestaan zijn dat ten dele innerlijk actief is; dan stopt het zoeken en begint het wennen aan belichaming daarvan.

Dit is wat spirituele oefening in eigenlijke zin betekent: expressie van onze ware aard, dus van de oorspronkelijke en gehele werkelijkheid die we zijn.

Omdat we komen uit een vervormd zelfbeeld en een eenzijdige invulling, moeten we eraan wennen die totaliteit te herstellen en in te nemen. Tijdelijk zijn we vervreemd geweest en hebben ons naar hartelust kunnen blindstaren op illusie; oefening en meditatie laat ons thuiskomen in de werkelijkheid en leert ons die grondwerking dagelijks te belichamen.

Leven van binnenuit - dat is wat de wijsheidsweg ons leert.

Beseffen dat je waarheidslichaam (of innerlijkheid) veel substantiëler is dan je fysieke lichaam, doet Mara wanhopen; de Shrimaladeva-soetra⁶ zegt: "Er is geen krachtiger middel om Mara te bestrijden dan het eenvoudig aanvaarden van de ware werkelijkheid."

Mara, onze neiging tot ego-vorming, wordt ontwapend: illusies van behoeftigheid en maakbaarheid en zintuiglijke verblinding houden ons niet meer in de greep.

Dankzij Mara's leerschool, dankzij het bewust aangaan van onze sterfelijkheid, boren we een grote kracht in onzelf aan en leren we onze ware, geestelijke substantie kennen. Zo doorzien we zelfs de hardnekkigste en pijnlijkste illusies.

Ons hart voedt zich met waarheidswerking (dharmium) en komt definitief toe aan de beleving van het ongeborene, het niet-veroorzaakte, onvoorwaardelijke, absolute.

We hoeven niets meer hier: niets te verwerven en niets achter te laten.

Wat valt hier te verlaten, wat valt er nog te bewijzen?

Prachtig zodanigheidsweefsel is dit leven: zuiver, groot en open.

In deze directe, betrouwbare beleving is er geen geboorte of dood, geen nihilisme of eeuwig bestaan. Wij zijn tijdloos, vormloos, naamloos.

Moge ik dit nooit vergeten.



¹ Dogen Zenji, openingszin van Shushogi: [http://info.stiltij.nl/publiek/meditatie/leraren/dogen/Shushogi-\(Masunaga-Reiho\).pdf](http://info.stiltij.nl/publiek/meditatie/leraren/dogen/Shushogi-(Masunaga-Reiho).pdf)

² We worden uit de dood geboren in dit leven, en we vertrekken ook weer uit dit stoffelijk bestaan naar de dood. De dood omgeeft het leven; de dood is sterker dan het aardse leven. Dit wordt des te duidelijker bij bestudering van de twaalfvoudige kringloop van geboorte en dood (*pratityasamutpada*).

³ De dood als wetmatigheid is des te lastiger te aanvaarden voor pleitbezorgers van "survival of the fittest" die met hun overwinning - zelfs al gaat dat ten koste van anderen - de verlenging van hun bestaan hopen te realiseren.

⁴ Brein-lichaam of geest-lichaam is de vertaling van "*nama-rupa*" (letterlijk: naam-vorm), de oude Sanskriet aanduiding voor onze persoonlijkheid (het ik).

⁵ "Verdienste (*punya*) en wijsheid (*jnana*) verzamelen (*sambhara*) betekent het realiseren van de drie lichamen (*trikaya*) van een boeddha door je continu te wijden aan de zes vervolmakingen (*paramita*): vrijgevigheid, discipline, geduld, inzet, meditatie en wijsheid." (Asanga: *The Bodhisattva Path to Unsurpassed Enlightenment*; A Complete Translation of the *Bodhisattvabhumi*. Boston 2016, p. 129, n. 417)

⁶ Paul, Diana Y.; McRae, John R.: *The Sutra of Queen Srimala of the Lion's Roar, and The Vimalakirti Sutra*. Honolulu 2006, p. 26