

Belevingskern

Een meditatie voor bodhisattva's

3 augustus 2023, door Ad van Dun (Dharmoebe),
gepubliceerd op [Dharmoebe.nl](https://www.dharmoebe.nl)

*Het meest romantisch is de plek
waar geen romantiek heerst.¹*

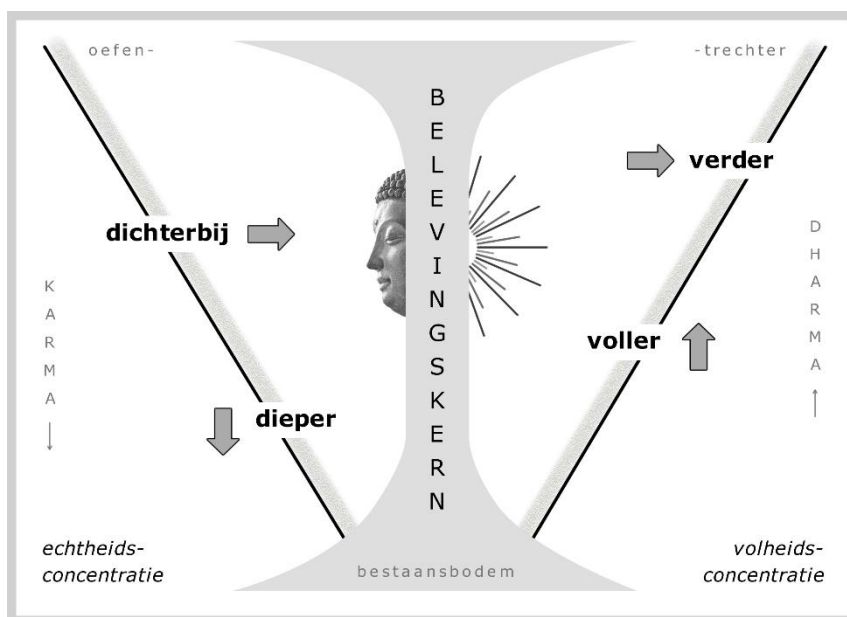
Rijpe beoefenaars waarderen de elementaire hartskwaliteiten echtheid en volheid. Je kunt ze inzetten als 'bevrijdingsgedaantes' om je te ontdoen van egoïsme en dualisme. Grofweg corresponderen zij met de linker- en rechterpoot van de [oefentrechtter](#): zij stellen ons in staat karma (conditionering) los te laten en dharma (potentieel) toe te laten.²

Een centrale faciliteit in de trechter vormt de belevingskern, te vergelijken met de pupil van het wijsheidsoog. Hij fungeert als een verticale koker die hemel en aarde verbindt; er heerst daar oerqualiteit van leven. Je vindt er geen speciale geschiedenis, geen taken en connecties, geen vervuiling of hechting.

Dit is de plek waar je je vestigt in de echtheidsconcentratie, met de twee aspecten 'dichterbij' en 'dieper'. Je kunt deze faciliteit benutten als een tijdelijke compressie die je creëert in dienst van zuiverheid en kracht: je reduceert je beleving bewust tot een enkelvoudig, verticaal doorwasemd worden in de belevingskern.

Hiermee vestig je de juiste houding van eenpuntige overgave: de dharma kan vrij werken door elke cel, in alle adem, in al wat zich voordoet. Deze gecomprimeerde ruimte van de belevingskern laat ons wennen aan het dharma-lichaam waar al wat leeft onvoorwaardelijk door wordt gedragen en gevoed in synchrone samenhang met alle andere levende wezens.

Eenmaal gelouterd door de echtheidswerking heb je vervolgens alle ruimte om de ultieme voltooiing van de volheidsgedaante te exploreren via de 'concentratie-van-voller-en-verder'. Want gaandeweg heft de compressie zich vanzelf op en dan blijken we te zijn thuisgekomen in de onbegrensde *bodhimanda*, de eindplek van verwerkelijking.³



De belevingskern

DICHTERBIJ

Je betreedt de belevingskern via het laten versmelten van jouw weefsel met de kernwand. Met andere woorden: je laat het stoffelijke cellenspul transparant worden en voelt hoe huid en wand identiek worden op het subtiele punt waar zij elkaar waarnemen en raken.

Intuïtief gewaarzijn stelt ons in staat objecten te doordringen en te transformeren tot ruimte van beleving, tot ruimte van levende dharma-werking. Dit heet ook wel 'het wijsheidssoog': alle activiteit wordt hier gedeeld en begrepen - oftewel: rechtstreeks doorzien.

Met deze dichterbij-stap geef je concreet gehoor aan het eerste deel van Boeddha's dubbele uitnodiging:

*Kom vriend,
waarheid is hier betrouwbaar verkondigd;
leid vanaf nu het edele leven,
dan wordt lijden voorgoed opgelost.⁴*

De verbinding met Boeddha is een waardevolle, onmisbare inspiratie voor de beoefenaar. Hij levert ons de wijsheid van het onderricht dat ons zicht geeft op universele wetmatigheden en inzetbare harts kwaliteiten. Samen met het innerlijke kompas van ons geweten zorgt betrouwbaar onderricht voor een veilig en succesvol verloop van de menselijke pelgrimage.

Vertrouwen in Boeddha - die als belichaming van geslaagd menszijn staat voor alle integere leraren - leert ons onszelf kennen en vertrouwen. Via de connectie met zo'n leraar kunnen we zowel de intrinsieke goedheid van menszijn herkennen, dat wil zeggen, de puurheid zien van definitieve, behoefteloze vervulling, alsook de bevrijdende kracht en expressie waarmee we anderen tot steun kunnen zijn op hun tocht.

Boeddha benaderen via de dichterbij-stap betekent jouw veronderstelde isolement en begrenzing loslaten en beseffen dat anonieme, menselijke identiteit op hartsniveau wezenlijk geen verschil kent.

Eenmaal koersend op dit eenheidsbesef komt jouw eigen boeddha-natuur zelfs lijflijk tot leven. In dit licht verliezen oude gehechtheden en kleingeestigheden per saldo hun aantrekkelijkheid; in plaats daarvan krijgt verlangen naar bevrijding (*bodhicitta*) een steeds centralere plek in ons bestaan.

Nu je voldoende vertrouwd bent met de boodschap en potentie van het wijsheidsonderricht oriënteer je je naar de tweede stap waartoe de belevingskern ons uitnodigt, namelijk 'dieper' zakken in de dharma-bron, zoals ook Boeddha heeft gedaan.⁵

DIEPER

'Dieper' staat voor zakken in de bestaansbodem van oerbedoeling, de reële werking van menselijk hartsbewustzijn. Die werking doorwasemt ons als een serum van wijsheid en liefde. Dit is de eigenlijke, niet-geconditioneerde - in feite ongeboren en doodloze - geesteskracht die ons lichaam en onze adem verzorgt.

De intrinsieke bedoeling daarvan is het blijvend realiseren van alle hartspotentieel: de vervulling van menszijn. Activeren van potentieel is zijn continue, natuurlijke bedoeling, werkzaam in ieder van ons omdat ons hart voorzien van een onverwoestbare druppel van dit spul, waarneembaar in de vorm van geweten en waarheidsbesef.

Je zakt in deze bron en laat de werking als een serum jou doordringen totdat er nergens meer iets anders voelbaar is dan actieve dharma-werking.

Maak er niets bijzonders van; het laat je enkel vertrouwd raken met onze ware aard, de authentieke kwaliteit van bewustzijn die alles beweegt en in stand houdt.

Zoals jijzelf voorheen in de dichterbij-stap huid en wand transparant hebt gemaakt, zo laat je nu zakkenderwijs de echtheidsgloed jou transparant doordringen en oplossen. Hoe completer je loslaat, des te eenvoudiger deze kracht jou kan opschonen en bedienen.

Met deze bevrijdende beleving - de ommekeer die een einde maakt aan egoïsme - kom je thuis in de vormloze bodhimanda, de eindplek van alle verwerking.

Deze plek ga je in feite niet meer verlaten: de geest, grenzeloos en alomvattend, hoeft niet meer te bewegen. Zuiver, groot en open leer je te werken hier als bodhisattva in het transcendente volheidsterrein.

Tot slot: heel dit oefenen kent geen tijdsbestek. Alles hangt af van jouw authentieke voelen en herkennen. Elke stap is eenvoud van [totaalbestaan](#).



¹ Regel uit een gedicht van zen-leraar Hongzhi: Leighton, Taigen Dan: Vruchtbare leegte; de stille verlichting van zenmeester Hongzhi. Bloemendaal 2002, p. 100.

² Zorg alvorens met deze oefening aan de slag te gaan dat lichaam en adem vertrouwd zijn met de basiselementen van meditatie: ontspanning, gerustheid, juiste motivatie. Maak geen amusant visualisatiespul ervan.

³ Bodhimanda betekent letterlijk: de plaats van verlichting (in het Japans: *dojo*); het was ook Boeddha's eindplek waar hij verlichting vond. In het dharma-pad is bodhimanda het eindpunt van bevrijdende transformatie: alle karmische obstakels zijn overwonnen en je opent je voor de mededogende hartskwaliteiten van boeddhenschap. De bestaansbodem verheldert en zuivert ons met dharmische echtheidsgloed; geleidelijk verruimt de vredige lichtheid van deze beleving zich en verbindt zich met de dharma-druppel in ons hart. Dit maakt het hart van elke serieuze beoefenaar voorgoed tot een bodhimanda.

⁴ Bron van dit citaat: Kohn, Sherab Chödzin: *The awakened one; a life of the Buddha*. Boston 1994, p. 48. Dit is de standaardformule die Boeddha gebruikte voor het verwelkomen van nieuwe leerlingen op het pad. Twee elementen zijn hierin te vinden:

1. Bevrijding is in mij gerealiseerd ('...is betrouwbaar verkondigd');
2. Ook voor jou is overwinnen van lijden mogelijk ('...wordt opgelost').

⁵ Een canonieke uitspraak van Boeddha luidt: 'Ik baseer me op de Dharma, respecteer en vereer de Dharma en neem de Dharma als mijn autoriteit.' (Breet, Jan de & Janssen, Rob: *Anguttara Nikaya - De verzameling van numeriek geordende leerredes 1*. Rotterdam 2016, p. 217)