



Boeddha windt geen doekjes om een zinloos bestaan.

Vanuit zijn integere waarheidsliefde en zijn rechtstreeks verworven wijsheidservaring is hij niet te beroerd om onechtheid en blindheid – verborgen of zichtbaar - helder aan te wijzen als oorzaken van ons lijden.

Maar hij doet dit steeds opnieuw in een vredige, liefdevolle context.

Dat schept een inspirerend, bevrijdend perspectief.

Hierdoor besef je dat alle bestaande verwickeling uiteindelijk wordt opgelost: de Dharma transformeert ons van geconditioneerde stervelingen tot bewuste schepsels.

De bekende metafoer die dit menselijke bevrijdingsproces van oudsher symboliseert is die van een brede stroom met twee oevers.

Aan de gangbare oever - het strand van oorzakelijkheid<sup>1</sup> - lopen we druk dralend rond: fysieke entiteiten die de tijd verdrijven temidden van de talloze anderen.

Zelfgenoegzaam of kwetsbaar, al naar gelang de staat of stemming waarin we verkeren, leunen we zo goed en zo kwaad als het gaat op de voortdurend wisselende karmische condities die het verloop van ons leven dag in dag uit stutten en sturen.

*“Uitzonderlijk zijn de mensen  
die aankomen bij de andere oever.  
Talrijk zijn de mensen  
die rondrennen langs deze oever.”*

*Fronsdal, G.: The Dhammapada. London 2005, p. 22*

Dit is het domein van lijden.

Maar ieder van ons bezit het vermogen om zich hiervan voldoende bewust te worden en resoluut op zoek te gaan naar het antwoord op alle vragen die met lijden samenhangen. Zo begeef je je op de Weg – oefening, zelfonderzoek, inzicht, transformatie...

Op weg gaan<sup>2</sup> betekent concreet: in de werkelijkheidsstroom stappen.

Je laat leugen en schijnzekerheid op de oude oever achter je en je begroet het eeuwig nieuwe, momentane leven, inclusief alle ongewisheid die deze stap met zich meebrengt. Vroegere doodsheid wordt levende, bewuste sterfelijheid; toenemende bewustwording wekt het verlangen om het grote leven dat jij bent daadwerkelijk te belichamen.

Je stapt op het vlot en wordt een actief Dharma-vat, dobberend in de bewustzijnsstroom, voorwaarts gestuwd richting overzijde, ieder moment volledig belevend en lerend.

*“Bedelaar,<sup>3</sup> maak de boot leeg.  
Zonder ballast vervoert hij jou lichtjes.  
Ontdoe je van voorkeur en afkeer,  
dan koers je naar Nirvana.”*

*Fronsdal, G.: The Dhammapada. London 2005, p. 95*

<sup>1</sup> Onderhevig aan de 3 merktekens van voorwaardelijk, geconditioneerd bestaan: lijden (*duhkha*), onbestendigheid (*anitya*), onwezenlijkheid (*anatman*).

<sup>2</sup> Ook wel "huisverlaten" genoemd in de klassieke onderrichtingen – de basis van alle pelgrimeren.

<sup>3</sup> Vertaling van "*bhikshu*" (in Pali: "*bhikkhu*"), traditioneel vertaald met "monnik" maar etymologisch is de kern "*bhiks*" gelijk aan "bedelen" en "to beg".

De last van karma, de keten van oorzaak en gevolg, wordt jou al snel duidelijk op deze tocht. Oefenen maakt ons helder (Zen spreekt niet voor niets van "verlichting"). We worden "verlicht" dankzij de eerlijke intentie om werkelijk te zien en te voelen wat er gebeurt – zonder invulling, voorkeur, oordeel, verwachting en andere persoonlijke conditioneringsmechanismen.

Gaandeweg ga je alle oude beelden en waarden bijstellen: de dingen blijken anders te zijn dan je dacht. En verdorie: als het al mogelijk is om anders te gaan kijken naar jezelf, waarom zouden er dan ook geen grotere veranderingen mogelijk zijn?

Je wordt je ervan bewust hoezeer jouw leven door jezelf in elkaar getimmerd is en hoe het dagelijks braafjes onderhouden wordt met behulp van alle maatschappelijk goedgekeurde oorzaak- en gevolg-gereedschap.

En dus besef je op enig moment: zo'n constructie kan ik ook zelf weer afbreken...

Dat is oefenen: eerlijk gaan kijken naar jezelf.

Ten tweede: weigeren onzin (oneigenlijkheid, overbodigheid etc.) te blijven hanteren.

En als laatste: het toelaten van wat noodzakelijk en waar is - onvoorwaardelijk jezelf zijn.

Zo laat je de ballast achter je.

Je leert loslaten – daardoor ga je onthechting waarderen: een lichte en directe houding.

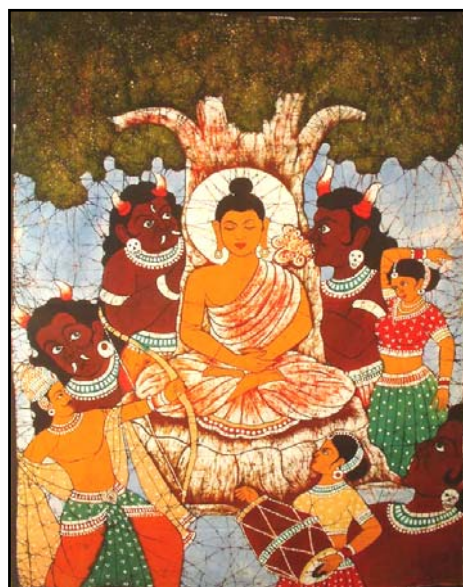
De Dharma-weg is "goed in het begin, goed in het midden en goed aan het eind".

*"Als vredig van hart en helder van geest  
de wijze de andere oever bereikt,  
dan komt er voor die alwetende  
een eind aan elk geketend zijn."*

*Fronsdal, G.: The Dhammapada. London 2005, p. 99*

Vergeet alle romantiek: Boeddha's adviezen zijn geen willekeurige slagen in de lucht. Wijze en liefdevolle leraren weten wat zij zeggen omdat het voortkomt uit eigen ervaring en dagelijks getoetst wordt aan de krachten van het leven zelf.

De poort naar vervulling – anders gezegd: de bevrijding uit onvervuldheid – hoeft niet per se gemakkelijk te zijn. Sterker nog: waarschijnlijk zal het je links en rechts nogal moeilijk vallen om eerlijk te zijn, te vertrouwen, te ontspannen, te delen, je te openen...



*Boeddha, bedreigd en verleid  
door Mara's demonen en dochters*

Dat gold ook voor Shakyamoeni Boeddha. De lastigste beproevingen kreeg hij pas aan het eind van zijn jarenlange dobertocht, vermoeid van de eenzame tocht op het oefenvlot: eerst via heftige doodsbedreigingen van Mara's<sup>4</sup> demonische woestelingen, en daarna via de minstens zo heftige hemelse verleidingskunsten van Mara's beeldschone dochters.

Uiteindelijk lost alles op in stilte, Leegte – enkel het doodloze, het ongeborene<sup>5</sup> heerst. Als de ogen zich vanzelf weer openen, tintelt alles van leven.



<sup>4</sup> Mara betekent letterlijk "moord, verwoesting". Hij regeert als hoogste god over het Rijk van verlangen (*kama-loka*). Boeddha laat Mara's dochters verschrompelen tot aftandse, lelijke heksen; hij snoert Mara de mond door met behulp van een *moedra* de aarde als zijn getuige aan te roepen.

<sup>5</sup> "Amata" (het doodloze) en "Ajata" (het ongeborene) zijn klassieke synoniemen voor het absolute of onvoorwaardelijkheid in het vroege Boeddhisme.