

# Ego is bodhisattva



17 november 2011, toelichting op onderricht - deel 3  
door Ad van Dun, gepubliceerd op [Stiltij-weblog](#).  
[HIER](#) deel 1, [HIER](#) deel 2. Voor technische begrippen, zie [Termen](#).

Van alle klussen die een mens kan ondernemen is zelfverwerkelijking de moeilijkste, maar tegelijkertijd ook de natuurlijkste, de vanzelfsprekendste.

De innerlijke bewustwording die we ontwaken of bevrijding noemen komt in wezen neer op continue, momentane beoefening, d.w.z. op de pure expressie van je ware aard. De 'grote kwestie', zoals men dit in de zen-traditie noemt, is simpelweg een kwestie van definitief gezag geven aan de onderliggende eenheid van leven, aan de onvoorwaardelijke kracht die alles zo secuur doet wervelen.

## DE DRIE TOEVLUCHTEN<sup>1</sup>

*Leven is een warme bron, reine vrede van ontvang.  
Wijsheid is een lichtend veld, grote vrijheid van verspreid.  
Eenheid is een zachter oord, open vreugde van gedoog.*

## BLINDHEID DOORZIEN (avidya)

Hulpmiddel: *trilakshana* - de drie kenmerken

In het begin is er blindheid (*avidya*), de onmacht van egoïsme. Zodra hier een eerste lichtstraal van serieuze zelfreflectie in doordringt ontstaat er bewustwording. Door onbevangen naar jezelf te durven kijken besef je het reële contrast tussen je huidige staat (condities) en je eindperspectief (potentieel). Vanuit deze staat van verwarde persoon start jouw oriëntatie, de zoektocht van de instromer.

De kracht waarmee je in deze fase moet afrekenen heet *avidya* (letterlijk 'geen inzicht': blindheid, onwetendheid). Dat doe je in de praktijk van alledag door een voortdurend nauwgezet en eerlijk afwegen van twee polen:

- 'therapie' (condities, persoonlijke vaardigheden) - eigenliefde, de wereld
- 'spiritualiteit' (potentieel, innerlijke kwaliteit) - waarheidsliefde, het hart

Deze weging leidt uiteindelijk tot een keuze voor de meest wenselijke, meest duurzame pool als basis voor je identiteit en levenshouding.

Het kiezen krijgt een definitief karakter dankzij inzicht in de *trilakshana* (de drie kenmerken): 1. onbestendigheid, 2. behoeftigheid en 3. zaveloosheid.

Deze inzichten, de drie kenmerken van geconditioneerd leven, openen ons de ogen.

Zij blijken namelijk te gelden voor alle facetten van ons sterfelijk bestaan, d.w.z. voor de totale drievoudige gelaagdheid van lichaam, adem en geest (*trikaya*).

Zie voor *trilakshana* en *trikaya* de [vorige toelichting](#) (De drievoudige werking).

Door de wetmatigheid van de drie inzichten te toetsen en te herkennen op alle vlakken van je bestaan - fysiek, energetsich, mentaal - wordt duidelijk: ego is gebaseerd op illusie

(conditionering, aannames, onbegrip) terwijl betrouwbare belevingskwaliteit voortkomt uit een veel intiemere kant van ons bestaan, nl. onze ware aard, echtheid, bewustzijn.

Als jouw interesse en enthousiasme om verder te onderzoeken blijft toenemen zul je al vlug gaan beseffen dat je een grondiger instrument nodig hebt dan enkel lezen of denken.

Daarom besluit je op zeker moment om daadwerkelijk te gaan oefenen.

Het geeft je de concrete mogelijkheid om de realisatie van je eindperspectief en van je ware aard te kunnen toetsen aan de eigen ervaring en aan de ervaring van anderen die hier al eerder op een vergelijkbare manier werk van hebben gemaakt.

## **CONDITIES OPLOSSEN (karma)**

*Hulpmiddel: trishiksha - de drie oefeningen*

De oriëntatiefase van zelfreflectie heeft geleid tot het besluit om serieus te gaan oefenen. Je bent nu een helderder persoon, want de ruwste verwarring is alvast behoorlijk ontrafeld. Blindheid is doorbroken en daardoor is karma scherper in beeld gekomen als een subtiele kracht die jou ongewild conditioneert - en die hiermee ook de wens in je genereert om je ervan te bevrijden.

Verheldering van de drievoudige gelaagdheid (*trikaya*) blijkt intussen steeds bruikbaar: ik ben in feite een niet zichtbaar grondlichaam van bewustzijn (*dharmakaya*) waarin alle hartskwaliteiten opereren van de mens die ik ben. En daardoor worden mijn twee persoonlijkheidslichamen gedragen: energie (*sambhogakaya*) en zintuiglijkheid (*nirmanakaya*). Karma manifesteert zich in deze twee zichtbare kanten die de meest wereldse lagen van mijn bestaan uitmaken: **biologie** en **psychologie**.

De biologie van onze fysieke zintuigen werkt geconditioneerd en conditionerend door de vele 'tekens' (*ayatana*) waarmee ze ons onafgebroken bestoken.

En de psychologie van ons cerebraal-emotioneel gemoed werkt geconditioneerd en conditionerend door alle 'merken' (*lakshana*) die we in ons leven hebben opgelopen.

Dit geheel van subtiele krachten manifesteert zich in drie aandoeningen (*klesha*): wens, woede en waan. Zij zorgen ervoor dat we dagelijks 'vergiftigd' en dus koortsachtig functioneren: onrust, gemis, irritatie, enzovoort.

Gelukkig kunnen we ons hiervan bewust worden.

De drie oefeningen (*trishiksha*) die ons wekken en bevrijden van alle kleinheid zijn:

1. discipline (*shila*), 2. meditatie (*samadhi*) en 3. wijsheid (*prajna*).

Zij laten ons voelen dat het leven in zijn oorspronkelijke werking intrinsiek betrouwbaar is: pure **existentie**.

Vertaald naar de concrete meditatiepraktijk betekent dit:

- de betovering der tekens wordt ontzuurd via *shamata* (ontspannen)
- de vergiftiging door de merken wordt genezen via *vipashyana* (concentratiekracht)

Dankzij het zich steeds verdiepend vertrouwen in de oefenvorm en door zich de juiste intentie steeds weer te herinneren - de oefenvorm laten oefenen - zakt de beoefenaar gaandeweg terug uit een zwevend maakselbestaan in de directe echtheid van beleving (*dhyana, samadhi*) die zijn voltooiing vindt met ontwaken (*bodhi*).

Oprechtheid is de heilige draad die ons op deze tocht veilig thuisbrengt.

## WAARHEID BELICHAMEN (dharma)

Hulpmiddel: *trimukha* - de drie poorten

Je thuisbasis nu is bewustzijn, innerlijkheid - de bron van leven. Vanhieruit laat je alle bewogenheid en functionaliteit stromen. Echtheid, waardigheid en verfijning is oneindig veel gezaghebbender en veelzeggender dan optionele invulling, sturing, strategie en manipulatie. Conditionering trekt niet meer, in je hart heb je definitief gekozen voor de onvoorwaardelijke opstelling, verticaal verbonden én autonoom.

Hiermee heeft een fundamentele verschuiving plaatsgevonden: er zit geen ik meer aan het roer, het leven zelf voert nu het gezag. Het 'tweede hoofd' van kunstmatige zelfbewustheid is vervangen door directheid, vredige diepgang en echte hartelijkheid.

Beeldvorming is ingeruild voor open beleving, en de drievoudige gelaagdheid (*trikaya*) biedt volop expressiegelegenheid in plaats van beperking en problemen.

De bewuste mens die je blijkt te zijn gebruikt de zintuigen en energie van zijn of haar persoonlijkheid primair als hulpmiddel (*upaya*) om anderen van dienst te kunnen zijn. Je voelt je op een natuurlijke manier gedragen door het leven, in alles voel je je leerling van een steeds subtielere en intensievere werkelijkheid. Alle dagelijkse bewogenheid is waarheidswerking, niets heeft nog een speciaal belang of doel - in alles heerst wezenlijke goedheid en lichtheid.

Dankzij jouw genezend oefenen functioneren lichaam, adem en geest nu gelouterd en getransformeerd als drie poorten van bevrijding (*trimukha*):

1. leegte (*shunyata*), 2. onkenbaarheid (*animitta*) en 3. wensloosheid (*apranihita*).

Zij zijn als verfijnde, verreikende geuren die zich onophoudelijk verspreiden.

De onbenoembare werking ervan verbindt zich met allen die ermee in aanraking komen.

Als bodhisattva ken je deze geur van binnenuit.

Je weet: ik ben belichaming van eenheidswerking (*nirvana*). Alles vindt elk moment plaats in één groot beleven. Wát zich ook voordoet, licht en vredig of heftig en beladen: het wordt geborgd door de dharma. Niets ontbreekt hier en niets is hier teveel. Bevrijding werkt als bevestiging van onze ware aard, als levende blijf van menselijke bewustwording.

*Bodhi* is viering - de poorten van bevrijding staan van oudsher wijd open.

Zo realiseer je de compleetheid van de rijpe beoefenaar.

### DE VIER GELOFTEN<sup>2</sup>

*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.*



<sup>1</sup> De kerntekst van de traditionele drie toevluchten luidt:

Ik neem mijn toevlucht tot de boeddha (*Buddham saranam gachchhami*)

Ik neem mijn toevlucht tot de dharma (*Dharmam saranam gachchhami*)

---

Ik neem mijn toevlucht tot de sangha (*Samgham saranam gachchhami*)

<sup>2</sup> De eerste regel verwijst naar de tekens (*shamata*), de tweede regel naar de merken (*vipashyana*). De eerste en de tweede regel staan samen voor *shila*. De derde regel staat voor meditatie (*samadhi; dhyana*). De vierde regel bezingt wijsheid (*prajna; bodhi*).

De oorspronkelijke tekst van de vier geloften luidt: "Ik zweer alle levende wezens te behoeden. Ik zweer alle gehechtheid weg te nemen. Ik zweer alle Dharma-onderricht te leren. Ik zweer de Boeddhaweg te verwerkelijken."