

De ingebouwde dood



12 mei 2012, door Ad van Dun,
gepubliceerd op [Stiltij-weblog](#).

Het doel van alle spiritualiteit en wijsheid is de zin van ons bestaan te verhelderen. Gezien de groeiende belangstelling voor spiritualiteit bestaat er serieuze aanleiding voor verheldering: ons leven kent factoren die verwarring en duisternis scheppen. De oudste en meest gezaghebbende factor die de zin van ons leven verduistert - en zelfs voorgoed lijkt te ontkennen - is het besef van ons aanstaande, onontkoombare sterven.

Dat dit geen nieuw inzicht is blijkt o.a. uit de centrale plek die dit thema inneemt in de filosofie.¹ Vergankelijkheid (*anitya*) wordt door een leraar als Boeddha beschouwd als de sleutel tot bewustwording en bevrijding. Het overwinnen van ziekte, ouderdom en dood was zijn motief (*devaduta*), zijn verwerkelijking (*mara*), zijn onderricht (*nirvana*) en zijn levenshouding (*shunyata*).

Verdwijnen, ongrijpbaarheid, verval is het grondprobleem van ons bestaan: wat voor zin heeft alle inspanning, waarom nog investeren in allerlei processen als zij nooit een definitief karakter krijgen, nooit echt houvast bieden? Zen spreekt in dit verband over 'de grote kwestie': het onbegrijpelijke mysterie van ons bewegen, ademen en bezield worden.

De pijnlijk vergankelijke aard van ons bestaan ('lijden') wekt mettertijd een steeds levendiger veranderingsbesef: ideeën, dingen, processen - zij komen en gaan. Niets, tot en met onze eigen identiteit, geen enkele benoembare en/of waarneembare vorm is bestendig. De meest recente, zojuist nog geldige inschattingen moeten we aanpassen, ons zorgvuldig onderbouwde oordeel moeten we bijstellen. Leren is daarom van cruciaal belang, zowel op individueel (mens) als op collectief (cultuur) niveau. Niet langer willen leren en in plaats daarvan wegkijken of negeren is je neerleggen bij stagnatie en verval.

Van alle leeropdrachten is ons eigen sterven de lastigste. De dood is de grootste verandering in ieders leven, de minst ontkenbare (paradoxaal geformuleerd: de definitiefste) onbestendigheid. Maar we gaan ermee om alsof juist dit aspect van het bestaan het hardst ontkend moet worden. Door het tot een taboe te reduceren en de feitelijkheid van het fysieke verdwijnen te relativieren zullen we nooit begrijpen wat dit verbijsterend verschijnsel eigenlijk betekent. Waarom doen we dit?

Blijkbaar koesteren we houvast, zekerheid en illusie boven waarheidsliefde en werkelijkheidszin. Ogenshijnlijke probleemloosheid op de korte termijn is ons liever dan het oplossen van de meest noodzakelijke vraag. Geef je daarbij ook nog eens rijkelijk ruimte aan gemakzucht, afleiding en compensatie - serieuze zelfkritiek valt de meesten van ons niet echt gemakkelijk - dan is het geen wonder dat je god-weet-hoelang-al aan het betalen bent voor de gevolgen van al die lekkage.

Maar zodra het tot je doordringt dat je nooit bent toegekomen aan de volheid van je bestaan omdat kleinheid en egoïsme jouw leven verkrampen en vernauwen, zodra je je wél durft af te vragen hoe het leven werkelijk in elkaar zit - inclusief het nog braakliggende terrein van sterfelijkheid - dan zul je op zijn minst twee interessante ontdekkingen doen:

1. existentiële problemen zijn afgeleiden van het negeren van de dood
2. toelaten van sterfelijkheid is toegelaten worden tot onsterfelijkheid

ad 1: Sterfelijkheid ontkennen is problemen creëren

Als je de menselijke problematiek die je tegenkomt in therapeuten- en filosofenland zou willen typeren, dan kun je die terugbrengen tot de existentiële pijn van eenzaamheid, zinloosheid en sterfelijkheid. En parallel daaraan: als je de motieven die kunst en cultuur domineren zou willen typeren, dan kun je ze herleiden tot het verlangen naar liefde, creativiteit, eeuwig geluk - het romantisch nastreven én het tragisch mislukken ervan. Dit universeel menselijk grondpatroon kan ons helpen om de illusoire aard te herkennen van de grondovertuiging die ons drijft: verbind je met juiste condities, dan voorkom je pijn en verwerf je geluk.

Maar als je in alle nuchterheid de beperkte werking van alle biologische en psychologische condities erkent en zodoende het hartspotentieel van innerlijkheid serieus gaat nemen, word je je al snel bewust van de tweepoligheid in ons bestaan en van de fundamentele verschillen tussen deze twee polen: condities en potentieel, lichaam en geest, vorm en leegte, beeldvorming en beleving, functionaliteit en transcendentie.

Als gevolg van het negeren van dit structurele onderscheid, of anders gezegd, als gevolg van eenzijdig wereldse oriëntatie (inclusief psychologie en fijnstoffelijkheid) heb je te maken gekregen met een steeds terugkerende frustratie en verwarring over het niet realiseren van je diepste, niet wereldse maar existentiële drijfveer: verwerkelijking, onvoorwaardelijk leven. Je leven lang al doe je je best om gelukkig te zijn maar tot nu toe is dat via het koersen op juiste condities nog steeds niet gerealiseerd.

Die realistische constatering schept ruimte om te begrijpen dat het wel eens helemaal niet de bedoeling zou kunnen zijn - we zijn er niet op ingericht - dat wij onze hartseenzaamheid oplossen via de inbreng van een ander; dat wij onze innerlijke onrust stillen via invulling met allerlei externe activiteiten; dat wij onze sterfelijkheid compenseren met tot in het ridicule aangereikte hulpmiddelen als voeding, medicijn en chirurgie.

Dit is geen morele vaststelling, maar een feitelijke constatering vanuit bekendheid met wetmatigheden. Verwerkelijking kan alleen maar betrouwbaar gerealiseerd worden zolang dat gebeurt op basis van een uit zichzelf functionerende, duurzame realiteit. Danst er nog een tweede realiteit als processor doorheen (het ik, een ander), dan blijft de organische, transparante eenheid - waar de term verwerkelijking op doelt - slechts een sprookje.

De geconditioneerde ik, afkerig van eigen verval en sterven, leert gaandeweg, dankzij het eerlijke, realistische oefenen (visie en praktijk), dat de wetmatigheid van de eigen vergankelijkheid aangegaan moet worden, d.w.z. bewust erkend en onderzocht moet worden. Dit onderzoek maakt duidelijk dat dood en verlies te maken hebben met ons lichaam en met onze psyche, dus met het geconditioneerde, psychosomatische deel (de twee buitenste lagen) van ons bestaan. Ook de wereld behoort tot dat domein van uiterlijke zintuiglijkheid: de wereld fungeert simpelweg als verlengstuk van ons lichaam, als extensie van onze zintuigen, als breinbalkon. Elke 'ander' wordt door ons waargenomen als onderdeel van onze buitenwereld (zintuigen) en wordt van betekenis voorzien vanuit onze eigen binnenwereld (psyche).

Omdat alle uiterlijkheid vergankelijk is - getuige Boeddha's laatste woorden: 'Al het geconditioneerde is vergankelijk' - loop je steeds weer tegen dezelfde wetmatigheid op zodra je gezag geeft aan de kinderlijk vertrouwde illusie dat iets anders dan jijzelf zal zorgen voor vervulling. Op de hevigste, intiemste momenten van beleving (verbonden met een ander, versmolten in beleving), waarin vervulling zelfs voelbaar beleefd lijkt te worden, is er altijd weer een begrenzing die optreedt, altijd weer het ik dat zich bewust wordt, beloning of bevestiging waardeert, maar ook achterblijft met de zoete of zoute nasmaak.

En ook de opluchting over overleefd ongeluk of over doorstane moeite en aantasting is eerder een blijdschap over niet langer ongelukkig zijn dan een positief gerealiseerd geluk. Want werkelijk overwonnen is de met alle bedreiging verbonden existentiële angst nog steeds niet zolang je je kracht zoekt in tegenwicht en compensatie.

In feite blijkt hieruit dat jouw zoektocht naar vervulling nog steeds niet gestild is, nu een zojuist beleefde vervulling of zojuist doorstane moeite meteen weer tot herinnering blijkt te worden (gestorven). Je verlangen naar geluk is nog niet gedoofd; wat we verlangen is nog steeds niet tot werkelijkheid geworden.

Zo zien we ons geconfronteerd met een voortdurende tekortschieten, met een schijnbaar onlesbare dorst en behoefte. Met een beetje geluk constateer je ontnuchterd dat je elk moment onderhevig bent aan een soort verborgen sterven.

'Niemand anders dan ikzelf veroorzaakt en onderhoudt dit mechanisme.' Dit inzicht zorgt ervoor dat je jouw oude conditioneringen niet langer blijft stimuleren via compensatie en zelfbedrog, dus via illusievorming. Liever ga je op zoek naar definitief betrouwbare werkelijkheid en vermijd je voortaan heel bewust de subtiele verwickelingen die de inmiddels bekende pijn slechts opnieuw zouden voeden.

ad 2: Sterfelijkheid aanvaarden is onsterfelijkheid ontdekken

Het is niet zo dat uiterlijke condities op zichzelf slecht zouden zijn of kwaad kunnen doen. Ze zijn alleen niet in staat ons te voorzien van vervulling, want ze vormen slechts een deel van wat we zijn. Verschijnselen - intern of extern - zijn niet de kern, noch de totaliteit van ons bestaan. En als ze dan ook nog eens door een onwetend ik overbelast worden met zingevingsfuncties waar ze helemaal niet voor bedoeld zijn - de ander, de tijd en het lichaam zijn geen bouwstenen voor gemoedsrust of identiteit - dan trekken die uiterlijke verschijnselen scheef en gaan fungeren als vluchtgangen en verzetshaarden. Zo zetten we onszelf overdadig processend en eigengereid sturend steeds opnieuw vast.

Concreet veranderingsbesef daarentegen - in essentie het besef dat sterfelijkheid in alles werkzaam is - is heilzaam voor onze waardigheid, gemoedsrust en levenskwaliteit omdat we hierdoor in een reëlere context fungeren. Dat is waarom Zen de waarde van 'leegte' verkondigt; het is niets anders dan de in alle religie en spiritualiteit gehanteerde term 'transcendentie'. Concreet: het besef van de wezenlijk vormloze aard der werkelijkheid.

De moeite die we hebben met die niet-zichtbare, vormloze kant van het leven is dat zij lijkt te verwijzen naar levenloosheid, abstractie, theorie. Maar het is van groot belang te beseffen dat wij vanuit de 'ingevulde' staat waarin we nu verkeren helemaal niet

gemachtigd zijn de onbestemde, niet-in-te-vullen aard van innerlijkheid betrouwbaar te definiëren. Je legt dan de brave, functionele meetlat van zintuiglijkheid langs de razende, niet te traceren scheppingswerking - alsof je een kopje koffie zet in een kolkende vulkaan.

Eerst zullen we dus onze geconditioneerde manier van waarnemen moeten herstellen, de verkleuring, verenging en invulling eruit moeten halen. Dat is waarom oefenen noodzakelijk is: in meditatie leer je alle extra toevoeging te doorzien en kom je toe aan echte, directe beleving. Dán pas, dankzij de ontstane rust, verruiming en verfijning, kan het leven in zijn volle omvang tot je doordringen. Meditatie is een onverwacht actieve en intensieve discipline: in je kleinheid, moeite vermijgend, vrees je helemaal stil te vallen, maar in je grootheid, werkelijkheid navoelend, kom je juist helemaal tot leven.

Concreet kun je het zitten (*zazen*) typeren als een vorm van ontspannen, loslaten, zakken: terugkomen uit de vaart van beeldvorming (denken), door de gelaagdheid van lichaam, adem en geest heen de bodem van je bestaan voelen, gevestigd in de grote, levende werkelijkheid die je elk moment onloochenbaar bent.

Dit loslaten van conditioneringen is een bewust toepassen van je besef van onbestendigheid. Je gaat simpelweg mee met de waarheid dat niets standhoudt en wil slechts opereren op basis van echtheid. Dus ben je vastbesloten te onderzoeken wat de basis is van de werkelijkheid die je bent: wat ben ik écht?

Zo krijg je voeling met je volledige bestaan, niet alleen op de uiterlijke, functionele, geconditioneerde kant ervan, de wereldlijkheid die ook het lichaam kenmerkt. Er is immers ook een wereld aan innerlijkheid werkzaam en het wordt je duidelijk dat die hartsdimensie veel bepalender is voor je identiteit en levenskwaliteit dan alle uiterlijke condities bij elkaar. Je beseft: 'Ik ben niet een historische, momentane of toekomstige verzameling van vaardigheden, waarden en omstandigheden. Binnen al die persoonlijke facetten is er een bindend element dat voortdurend betekenis geeft aan dit alles. Dát is wat ik ben: de ene beleving, de betekenisgeving, de voeling in dit alles.'

Als dan tenslotte de heel concrete ervaring van het zitten je leert dat de aard van deze innerlijke werking (geest, hartsbewustzijn) door geen enkele grens of vorm vastgelegd kan worden en geen enkele beweging vertoont, begint er langzaam iets te dagen van de verbijsterende diepte en omvang van de kracht die je bent. Je voelt hoe de oude, door beeldvorming geconstrueerde contouren van het ik steeds verder inboeten aan gezag en vanzelf vervangen worden door een veel fijnere, ruimere, kloppender 'zelfbeleving'.

De betekenis van zo vaak gehoorde en moeilijk te vatten term 'onvoorwaardelijkheid' wordt eindelijk herkend en gaat dankzij oefenen en onderricht daadwerkelijk belichaamd worden door je. Werkelijkheid is niet aan voorwaarden gebonden en wordt dus niet veroorzaakt (door een andere werkelijkheid). En wat niet veroorzaakt wordt kan ook niet verloren gaan.

Conclusie: innerlijke, spirituele kwaliteit wordt niet via oorzakelijke processen verworven, in tegenstelling tot persoonlijke en wereldse kwaliteiten die de vrucht zijn van ingezette vermogens en aangeleerde vaardigheden. Menselijke hartskwaliteit - waardigheid, vertrouwen, voeling, helderheid - heerst simpelweg in ons. Naarmate de persoon dit realiseert zal hij of zij deze grotere kwaliteit gaan opzoeken en innemen.

Verinnerlijking stopt niet bij een verschijnsel als angst voor sterven, voor verlies van lichamelijkeheid. Is alle angst eenmaal doorzien en overwonnen dan ben je verschoven van de kleine, beperkte identiteit, gebaseerd op de stoffelijke en fijnstoffelijke zintuigen, naar de centrale, alles doordringende identiteit van bewustzijnsbeleving.

Deze beleving werkt vóór het denken. Vóór het woord al is werkelijkheid volop gaande. Belichaam je de werkelijkheid van harts- of bewustzijnswerking, dan ervaar je je adem- en vleesbestaan licht en vrij, niet langer obsessief.

Dit is de transformatie van 'vleesvracht' naar het 'ongeborene', het 'doodloze'.²

Wees niet bang
niks gaat gebeuren

wat waar is
gebeurt allang.

[Gedel](#)

Sterfelijkheid is het laatste en lastigste van onze drie grote existentiële problemen: eenzaamheid, zinloosheid en sterfelijkheid. Het is het moeilijkst te plaatsen en op te lossen. Immers, van de drie conditioneringen waardoor deze problemen veroorzaakt worden - de anderen, de tijd en het lichaam - is de laatste, meest hardnekkige illusie.

Gelukkig is er de wijsheid van het onderricht dat licht werpt op de achterliggende wetmatigheid en bedoeling van onze drie bestaansaspecten lichaam, adem en geest: *duhkha* (onvervuldheid), *anitya* (onbestendigheid) en *anatman* (zelveloosheid).

Wordt dit in praktijk gebracht dan blijkt dat we deze aspecten, en daarmee de genoemde problemen, daadwerkelijk kunnen transformeren tot verbondenheid (eenheidsbeleving), intensiteit (momentbeleving) en onsterfelijkheid (leegtebeleving).

conditionering	← probleem →	oplossing
de anderen	eenzaamheid	verbondenheid met leven
de tijd	zinloosheid	intensiteit van moment
het lichaam	sterfelijkheid	bewustzijnslichaam

bestaansaspecten	lichaam	adem	geest
wijsheidsonderricht	<i>duhkha</i>	<i>anitya</i>	<i>anatman</i>



¹ Voor Montaigne was de dood als het laatste bedrijf van een toneelstuk; dan pas wordt de clou geopenbaard als toets van je innerlijke kwaliteit en wijsheid. Zie ook het inspirerend voorbeeld van Socrates' omgang met zijn eigen sterfelijkheid (G. Wijdeveld: Plato - verdedigingsrede van Sokrates. Amsterdam 1974).

² 'Anutpada': het niet-ontstaan (ongeborene), ook wel 'acintya' (het onvoorstelbare) genoemd; zie R. Thurman: The holy teaching of Vimalakirti. London 1990, p. 158 (birthlessness) en 161 (inconceivability).

Dit is een aanduiding voor de onvoorwaardelijke werking van innerlijke kracht (hartsbewustzijn).

Het 'niet-ontstaan' verwijst, net als de term 'leegte', niet naar een afwezigheid, maar juist naar de meest subtiële levenskracht. Deze is echter niet onderhevig aan voorwaarden, dus niet waarneembaar voor de zintuigen.

Bewustzijn verschijnt, verdwijnt of beweegt niet, maar is simpelweg als hartspotentieel voorhanden, net als de vele kleuren ervan: liefde, vertrouwen, echtheid, etc. Deze ene geest is het aldoordringend en alomtegenwoordig Dharma-principe dat ons stoffelijk en psychologisch bestaan (*namarupa*) draagt. Dharma betekent letterlijk: 'het dragende'; dit is de kernbetekenis van wat later werd gezien als wet, onderricht, waarheid of werkelijkheid.