

# Zoek de Zengeest

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



Nu het oude onderscheid tussen therapie en spiritualiteit steeds grootschaliger wordt vertroebeld door mindfulness moeten we op zoek naar hernieuwde helderheid.

De verwarring zal niet zozeer te wijten zijn aan de leraren die binnen die branche werkzaam zijn en die - althans degenen die ik tot nu toe gesproken heb - erkennen dat mindfulness een vorm van therapie is. Het is vooral een gevolg van de explosieve groei van de markt. Het succes ervan, d.w.z. de functionele bruikbaarheid ervan, lijkt beoefenaars van spiritualiteit te verlokken de daar gebruikte methodes en termen te gaan herwaarderen of zelfs over te nemen. En ja, wereldlijk succes is verleidelijk, zoals Boeddha al aangaf.

Recentelijk verschenen er enkele publicaties uit de zen-hoek<sup>1</sup> die aanleiding geven om de noodzaak van onvoorwaardelijkheid stevig te bepleiten. Ik kreeg niet de indruk dat deze beschouwingen de reeds bestaande begripsverwarring tussen therapie (energiewerk, vaardigheidsontwikkeling) en spiritualiteit (ontwaken, bevrijding) uit de wereld gaan helpen. Inbreng uit de oude wijsheidstraditie is wellicht bruikbaar.

In het licht van het dharma-onderricht, zowel uit boeddhistische als uit niet-boeddhistische bronnen, kent ons bestaan drie lagen, ook lichamen genoemd:

1. vleeslichaam (zintuigen) - stoffelijk (externe vormen)
2. energielichaam (adem, gevoel) - fijnstoffelijk (interne vormen)
3. hartslichaam (bewustzijn) - onstoffelijk (vormloos)

De eerste twee beslaan onze persoonlijkheid (*namarupa*), de derde onze menselijkheid. Persoonlijkheid en menselijkheid worden ook wel kleine-ik en grote-ik genoemd: ego en ware aard. Dit onderscheid komt terug in wereldlijkheid en transcendentie, grofheid en verfijning, lichaam en geest, behoefte en vervulling, etc.

Het is van oudsher bekend in de Oosterse en Westerse filosofie als de dualistische 'condition humaine': fysica (lichaam) en metafysica (geest).

In het verlengde van onze drievoudige gelaagdheid komen ook in de spirituele oefening (zelfonderzoek, bewustwording) deze drie aspecten terug:

1. functionele eenheid (aandacht schenken - aanwezig zijn - zintuiglijk geluk)
2. belevingseenheid (spontaan zijn - volledig zijn - emotioneel geluk)
3. zijkseenheid (niets nodig hebben - belangeloos zijn - existentieel geluk)

Het realiseren van onze echtheid en compleetheid (de natuurlijke eenheid van alle lagen) behelst het inzien en het beoefenen van dit totale bereik met behulp van juiste visie (gezag geven aan het onderricht, oog krijgen voor wetmatigheid) en juiste praktijk (je met hart en ziel wijden aan de door jou gekozen oefenvorm - zie [Stiltij-wisgids](#)).

Waar therapie helpt - en in de breedste zin kan een welgemeende groet al therapeutisch fungeren - om onze persoonlijkheid te stabiliseren en te centreren, zijn de vele werkvormen ervan heilzame condities die bijdragen aan menselijk welzijn.

Samen met alle andere positieve invloeden rijpen zij het individu zozeer dat het de vraag naar zichzelf en naar de zin van zijn bestaan serieus kan gaan stellen en in alle vrijheid kan aangaan - als bewuste mens, niet langer als behoeftig persoon.

Spiritualiteit daarentegen wordt niet voor niets transcendent wijsheid (*prajna*) genoemd: onze ware aard (boeddhanatuur) is hartsbewustzijn: vóór het kenbare (*pra-jna*).

Enkel deze niet-geconditioneerde grondkracht van ons bestaan is in staat de diepste conditionering te ontrafelen: onze sterfelijkheid, de aanname van een ik, vervreemding.

Echte wijsheid heeft het potentieel - en dus ook de bedoeling - om deze existentiële problemen te helpen oplossen. In alle spiritualiteit gaat het om blootleggen van ons menselijk potentieel aan liefde, wijsheid en vrede - helemaal los van hoe dat genoemd wordt of op welke manier dat gerealiseerd is: 'De Weg kent geen noordelijke of zuidelijke meesters' (zenmeester Shitou).

We volgen als mens slechts een universele, intrinsieke aandrang die we 'geluksverlangen' of 'zingeving' of 'motivatie' noemen maar die niet ons eigendom is en die ons beweegt vóór alle waarnemen en benoemen. Zo begrepen is ons leven altijd al af en gaan we nergens heen: 'Niets ontstaat er', 'De wijzen opereren vanuit het ongeboorene (*anitya*)'.<sup>2</sup>

Het terrein van spiritualiteit onttrekt zich dus principieel aan instituties, termen, processen, doelen etc. Al die dingen kunnen helpen ons ontwaken op gang te brengen via kaders en herkenbaarheid, maar voor de oprechte en bewuste beoefenaar blijft er uiteindelijk niets anders over dan zich volledig over te geven aan het leven zelf.

Schuivend van het specifieke (zintuiglijke condities) naar het vormloze (onvoorwaardelijk potentieel) verschuift ook gaandeweg onze 'natuurlijke' hang naar welbevinden in de richting van een veel centraler en in biologische zin veel onnatuurlijker notie die je waarheidsliefde zou kunnen noemen: *bodhicitta*.

Spiritualiteit is samenvallen met je hartsintentie, je diepste bewogenheid realiseren: authentiek zijn is een bruikbaar in steek dan aangenaam zijn<sup>3</sup>, de werkelijkheid (synoniem voor waarheid) is een gezaghebbender context dan de wereld.

Diezelfde wereld die ons vroeger zo vastzette blijkt op grond van eerlijk zelfonderzoek uiteindelijk niets anders dan je eigen, vrije geest te zijn.

Ga je vanuit dit standpunt als bodhisattva daadwerkelijk aan de slag, dan zul je de bestaansreden van alle moeite gaan begrijpen die jij ooit via therapie meende te moeten overwinnen.



---

<sup>1</sup> In de [nieuwsbrief](#) van [Zen Centrum Amsterdam](#) van 27 augustus 2012 citeert Nico Tydeman uit een interview met Thich Nhat Hanh ([Trouw, 24 augustus 2012](#)): "Geluk is maakbaar". Daarnaast was er een iets ouder [interview](#) met Rients Ritskes en een [verslag](#) van zijn boekpresentatie, plus [radiointerview](#), die me deden afvragen of deze behoorlijk academische insteek niet beter een variant van mindfulness genoemd kan worden.

<sup>2</sup> "Niets ontstaat er" is het basisinzicht voor de bodhisattva: leegte; de bodhisattva beschikt over een grenzeloos geduld (*kshanti*), aanvaardingsvermogen (*anutpattikadharmakshanti*).

"De wijzen opereren vanuit het ongeborene": het ongeborene (*anitya*) is een standaardterm in de soetra's; zie bijvoorbeeld de Diamant soetra (Red Pine: The diamond sutra; the perfection of wisdom. Washington 2001, p. 6)

<sup>3</sup> Eerst moeten we echt worden (zintuiglijke laag: "zuiver"), dan de platheid daarvan oplossen door verruiming (emotionele laag: "groot") en tenslotte diepgang en verfijning optimaliseren (bewustzijnslaag: "open"). Zo worden onze "drie lichamen" dankzij bewuste oefening op een natuurlijke manier verenigd en geactiveerd.