

Innerlijke kracht

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



'Een vlam ontsteken is beter dan het duister vervloeken.' ¹

De mens is als een kaars: een fysiek lichaam als een weefsel van was, een ademhaling als een lont dat brandstof aanvoert, en een geestesvlam die het geheel zijn functie geeft. Een kaars die niet brandt is levenloos, overbodig. En een klont was zonder lont mag niet eens een kaars heten.

Maar wat is het eigenlijk, dat ons doet branden?

Waar vind ik het daadwerkelijke vuur in de hectiek van alle objecten en processen die mijn zintuigen zo bezighouden?

En wat is al mijn moeite waard, als dit hart niet voluit brandt?

Wil je weten of er vuur is in je hart nu, laat dan eens alle bijeengesprokkelde brandhout los en kijk of je het koud krijgt en behoeftig wordt.

Blijft het warm en licht, dan brand je kernachtig. Maar ontstaat er gemis en onrust dan weet je dat de voeding die jou tot nu toe bewoog niet de juiste was, niet van binnenuit stroomde maar afkomstig was van externe condities.

Voor moedige en nuchtere kaarsen is meditatie een onwrikbare maar steeds betrouwbare toets. Het regelmatig gaan zitten in onvoorwaardelijkheid, dus zonder doel, zonder invulling of meting, biedt de beste gelegenheid om je bewust te worden van je bestaanskwaliteit. Je wordt als het ware uitgenodigd op het vervullingsfeest en laat alle besognes varen - voorgoed, niet als een vluchtig tussendoortje, niet als compensatie zodat je straks weer beter 'ertegen kunt'.

Om definitieve kracht te wekken en in te nemen helpt het als je inziet dat alle ik-gerelateerde denken en sturing voortkomt uit eenzelfde lekkage. De grond van onze gespannenheid (een bezorgde of opgewonden staat) heeft eenzelfde kleur, namelijk de kleur van onafheid en behoeftigheid, van een pertinent ik-gevoel, egoïsme.

Dit gevoel is het gevolg van een oude gedachte in ons subtiële bewustzijn, namelijk het idee - ooit aangenomen en vastgezet - dat we een omljnd, particulier en concurrerend 'ik' zijn. Deze primitieve ik-constructie, ingezet als een schild in dienst van overleving, is als een knoop in ons bestaan die ons denken, spreken en handelen blijft omknellen. Onze rijpere en rijkere natuur wordt erdoor gestremd, het brengt ons uit evenwicht en houdt ons klein, verdwaasd en begoocheld.

'Een beetje werkelijkheid is beter dan een berg illusies.' ²

Besef hoe uiteenlopend we bekneld kunnen raken. Dat geldt voor relaties met anderen die onvoorspelbare en heftige vormen kunnen aannemen - bedenk hierbij wel dat individueel karma zó subtiel is verankerd in de constellatie van eigen condities dat het nooit werkelijk gedeeld kan worden; enkel dharma is deelbaar, echt beleefbaar.

Maar ook binnen ons eigen veld bestrijken we heel contrasterende terreinen.

De meest uitbundige acties verraden juist het sterielste innerlijk, de hardste schreeuwers zijn het onzekerst, de meest bedeesde afwachters zijn de veeleisendste dromers.

Karma (conditionering) kent talloze vormen. En al die vormen zijn afkomstig uit één bron, namelijk bewustzijn. In ons innerlijk dragen we een enorme kracht, een onbenut potentieel. Die kracht beweegt en bezielt ons dag in dag uit. Voor de meeste stervelingen is wat we de wereld noemen (de binnen- en buitenwereld van interne psychologie en externe biologie) een heksenketel van onontwarbare en onvoorspelbare krachten, voorzover hun blik hen al toestaat ernaar te kijken.

Wie langzaam zichzelf leert kennen als een geconditioneerd personage start in feite met de ontrafeling van de karmische knoop, met de deconstructie van de ik-aanname en met het wennen aan wijs omgaan met alle krachten van het bestaan.

Dit doen we bij voorkeur niet via de specifieke ingang van het verstand maar op basis van een completer gevoel: hartsbewustzijn, intentie. Je gaat zien dat veel van wat je beschouwde als duurzaam identiteitsspul simpelweg toegeëigende maar veranderlijke condities zijn: namen, beelden, ervaringen, herinneringen, wensen, personen, plaatsen.

Wát je ook maar kunt verzinnen aan verschijningsvormen, positief én negatief, het is voor ons ego allemaal aanleiding tot houvast en inzetbaar als bezielings- en zingevingsmateriaal, bouwmetaal voor de ik-constructie.

Dagelijks teren we op diverse vormen van voeding: er is het ruwe biologisch voedsel, het fijnere energetische, en er is vormloze hartsvoeding.

De eerste twee voedingsbronnen worden relatief eenvoudig geprocest en gebruikt door ons in de vorm van woorden en gebaren en we maken allen voortdurend gebruik ervan om ons bestaan te onderhouden en in gewenste banen te sturen.

Hartsvoeding daarentegen procest juist óns - en dan enkel nog als we eraan toe zijn, als we er rijp voor zijn, d.w.z. zodra we niet meer genoeg beleving en bezieling ontleen aan de zwakkere voeding van beide andere bronnen.

Oefenen is tot leven komen, volheid van leven definitief gaan belichamen.

Blindheid, de dwangmatige fixatie die we egoïsme noemen, heeft ons gereduceerd tot een klein, zintuiglijk-biologisch object, een propje in het universum. In de meest primitieve staat teert het ego vooral op fysieke energie omdat het zich daarmee ook het meest identificeert (overleven, gezondheid, bezit, aantrekkelijkheid).

We zijn ons er in deze staat simpelweg niet van bewust dat er veel meer valt te beleven, dat het leven veel rijker en zinvoller kan zijn dan fragiele inteeltcultuur.

De kwaliteit van onze huidige identiteit valt af te lezen aan de kwaliteit van onze interesse.

Gaat de interesse vooral naar veelsoortig grofstoffelijk metaal, dan is dat omdat we onszelf vooral zien als een zintuiglijke entiteit, opererend in een wezenlijk vreemde, bedreigende of veelbelovende wereld.

Er is weinig ruimte voor innerlijke belevingskwaliteiten als gemoedsrust, wijsheid, deelname, echtheid, vertrouwen. Intrinsieke waardigheid zal nauwelijks gevoeld worden en zal al snel geloofwaardig worden omwille van opportunistische motieven.

Maar dit ik-propje lijdt - al dan niet bewust.
En dat is een teken dat de zaak niet klopt, dat je bestaan niet af is, niet natuurlijk vervuld.
Op het moment dat je dit lijden in zijn fijnere nuances gaat voelen en begrijpen - niet de momentane moeite maar existentieel gemis, diepe onvrijheid - ontstaat er een bewust verlangen in je hart, als uiting van waarachtige en gezaghebbende kracht.

Dit verlangen is een signaal naar het universum waarmee propje aangeeft dat hij of zij zich wil openen, zich ontvankelijk maakt, zich voller wil zuigen met leven.
Zo komt de stroom op gang (B) die uiteindelijk ook alle wanden zal doen smelten en wijken (C).³

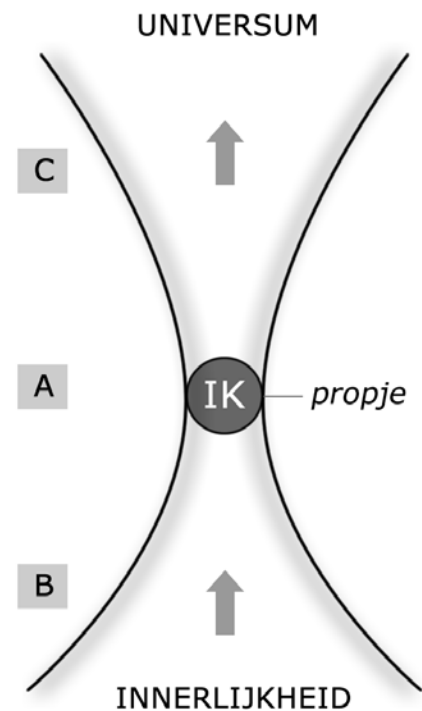
De intentie om werk te maken van jezelf - niet van je omstandigheden maar van je zélf, door egoïsme op te lossen - getuigt van actieve interesse in innerlijkheid.
Je zou kunnen zeggen, dit is het begin van verwerkelijking want deze intentie verbindt ons met een grotere adem, een krachtiger voeding: je energielichaam ontwaakt.

De verlichtingsintentie (*bodhicitta*) is de meest centrale kracht in ons hart, de bron van alle bewustwording, van alle leervermogen en zelfs van alle echte belevingskwaliteit.
Het is onze diepste menselijke drijfveer, de kern van al ons bewegen worden.
Uit deze tot leven gekomen hartsintentie blijkt dat je je totale menselijke potentieel en alle aspecten van de werkelijkheid serieus wilt nemen.

Aanvankelijk ervaren we dit verlangen, dit groeimotief, als iets dat door ons eigen toedoen de ruimte krijgt, maar gaandeweg wordt duidelijk dat dit een bewegenheid is die van veel dieper komt en feitelijk de essentie belichaamt van bewustzijn (of transcendentie, 'leegte'), d.w.z. directe, onvoorwaardelijke scheppingswerking.

Het is niet zo moeilijk om in te zien dat deze innerlijke kracht waarin we ontwaken een wetmatig karakter heeft, verwijzend naar de vormloze eenheid van alles.
Om je bestaan tot vanzelfsprekende, oorspronkelijke eenheid te herleiden zul je je steeds verfijnder bekwaamen in het herkennen van deze wetmatigheid (visie) en in het dienen ervan (praktijk).

Zo gaan we innerlijke kracht beleven en belichamen, dankzij de notie van centrum-zijn, verbonden met de bron van leven, bewust van een alles doordringend en omgevend centrale principe.⁴



Een minuscuul maar wetmatig vlammetje wakkert in ieder hart.

Bewustwording is als een weidse, liefdevolle hand die deze vlam eerst bescherming biedt tegen tocht, regen en windvlagen.⁵

De warmte van die hand gaat even vertrouwd voelen als het vuur van onze eigen vlam. Uiteindelijk krijgen we alle ruimte om de oude, bekende kaars een wonderlijke, onbekende kracht te laten zijn, die zélf voorzien is van lichte, warme en vredige handen.

Licht, warmte en rust - wijsheid, liefde en vrede - zijn de definitieve ontstekingstekens, werking van de grote gloed die leven is.

*'We hanteren termen als 'boeddhalichaam' en 'transcendentie',
maar zulke moeilijke woorden zijn eigenlijk helemaal niet nodig.
De enige vereiste is dat je alle aspecten van je geest
smeedt in het vuur.'*⁶



¹ Oud Keltisch gezegde. Bron: Waal, E. de: The Celtic way of prayer. New York 1997, p. 119.

² Citaat van Zen-meester Yunmen. De werkelijkheid waarvan hij hier spreekt is niet de incomplete en door beeldvorming vervormde werkelijkheid van het zintuiglijk, werelds bestaan. App, U.: Master Yunmen; from the Record of the Chan Teacher "Gate of the Clouds". New York 1994, p. 46.

³ Deze schets komt ook terug in de oude zen-metafoor van het dorp en de berg: je komt stil te staan in de wereldse drukte van het dorp; je trekt je terug naar de berg ter bezinning; en wijswording laat je, bevrijd en vredig, weer terugkeren naar het dorp. Afgeleiden hiervan zijn terug te vinden in de huidige wellness-cultuur.

⁴ *Ekanaya*: het ene of enkelvoudige principe. Zie Lamotte, E.: The teaching of Vimalakirti. Oxford 1976, p. 109: "The assertion of an *ekanaya* in no way involves a monistic view of things. The single principle being no other than the inexistence of all dharma's [verschijningsvormen]."

⁵ Dat we beschermd worden op het pad van verwerkelijking blijkt alleen al uit de toenemende verdieping die de beoefenaar ervaart en de toenemende herkenning van de mogelijkheden van mens-zijn, mede dankzij de complete belichaming ervan door leraren.

Ook praktischer worden we beschermd: minder overbodigheden en een bewustere houding zorgen voor een betrouwbaarder ontwikkeling en voor vermijden van ondermijning.

In fijnstoffelijk opzicht (energielichaam) wordt een goede intentie herkend en beantwoord door geestelijke krachten: zelfs goden en bodhisattva's bemoedigen en versterken ons, getuige ook Shakyamuni Boeddha's vertrouwelijke omgang met goden. Dogen Zenji geeft een concreet voorbeeld in zijn Shobogenzo (Continuous practice II): "The spirit who had spoken to Huike was the guardian spirit for his endless practice of the way." (Tanahashi, Kazuaki (ed.): Treasury of the true Dharma eye; Zen master Dogen's Shobo Genzo. Boston 2010, p. 363).

Goden kun je beschouwen als in het tussengebied gereïncarneerde mensen met goed karma, en dus steunend; demonen kun je beschouwen als in het tussengebied gereïncarneerde mensen met slecht karma, en dus toetsend. Al deze bestaansvormen zijn werking van leegte, van bewustzijn.

Niet alleen voor Boeddha of Dogen, ook voor Morihei Ueshiba, de grondlegger van aikido, was de innerlijke wereld geen steriel, abstract verhaal maar een natuurlijk en noodzakelijk operatieterrein, qua werking enigszins vergelijkbaar met het droomdomein, maar dan bewust beleefd en aangegaan.

Naarmate we vertrouwd raken met de werkelijkheid van onze geest - door de schijnbare tegenstelling tussen zintuiglijkheid en innerlijkheid te transcenderen - zullen we lichter omgaan met moeite en met het subtiele emotionele en mentale krachtenspel van de geest. Ons energielichaam is een flexibeler variant van het werelds vleeslichaam. In bovengenoemd geschrift zegt Dogen ook (p. 365): "Wees mededogend met moeilijke krachten als roem en bezit. Denk niet dat het fantomen of illusies zijn, maar beschouw ze als levende wezens."

⁶ Morihei Ueshiba: The heart of Aikido. Tokyo 2010, p. 51