

Jezelf geven

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



Voor een trotse, kwetsbare of behoeftige persoon is de gevende houding niet aantrekkelijk of voor de hand liggend. Je associeert iets geven al snel met verlies of zwakte, en anders ga je wel op zoek naar het voordeel dat geven je zal opleveren: 'Voor wat, hoort wat.'

'Geven' is een van de zes paramita's: ¹ kwaliteiten die het transformatieve vermogen van de bodhisattva aanduiden en die samengaan met de realisatie van bodhisattvaschap.

De gevende intentie helpt ons om te leren enerzijds hoe we kunnen bijdragen aan het verbeteren van specifieke condities (karma) en anderzijds hoe we tegelijkertijd beschikken over een in wezen onbegrensd en vrij besteedbaar innerlijk potentieel (dharma).

Het geven van materiële dingen binnen het geconditioneerde terrein - spullen of informatie - is een relatief gangbaar gebaar. Bij tijd en wijlen geeft ieder van ons wel eens iets aan een ander, al voelt het wellicht onbeduidend of vluchtig. Vaak ook doen we het als vanzelfsprekend, vanuit een basisgoedheid in ons. En soms ook vanuit een subtiel belang, omdat we een of andere positieve reactie verwachten, maar dan is de hartelijkheid van het geven al goddeels verschoten.

Geven wordt betekenisvoller naarmate wijzelf erbij betrokken zijn, d.w.z. het kan gemeten worden aan de gevoelswaarde die het gegevene voor ons heeft. Dit blijkt bijvoorbeeld uit de grotere moeite die het de meesten van ons kost om iets wezenlijkers dan uiterlijkheden te schenken. Zodra onze tijd, aandacht en betrokkenheid gevraagd worden - persoonlijker componenten op het geconditioneerde vlak - verschijnen er ook grondiger afwegingen in ons en treden er meer existentiële, emotioneel geladener belangen naar voren.

Maar zelfs in het laatste geval staan we nog niet echt op het spel, al neigen we al vlug ertoe dit te vrezen en reageren we daarom gereserveerd op de uitnodiging om te geven. Er wordt nog steeds slechts een deel of een specifiek aspect van ons persoonlijk gevraagd; dit geven vereist geen volledig investeren van onszelf. Er wordt weliswaar een behoorlijke bijdrage gevraagd die ons moeite kost of die onontkoombaar voelt of die in andere gevallen uitnodigend lijkt, maar dit is nog ver verwijderd van onvoorwaardelijke overgave, van belangeloos beschikbaar zijn.

Pas wanneer we doorzakken naar het niet-geconditioneerde terrein van menselijk hartsbewustzijn en bereid zijn ons daar te laten toetsen in ons vermogen tot loslaten, tot overgave dus, komen we echt in aanraking met onszelf, met de vanouds stevig bewaakte identiteit. Deze komt in het geding wanneer je wordt uitgenodigd om niet enkel te investeren in je eigen bestaan maar je daarnaast ook te openen voor alle vormen van bestaan, in je en om je heen.

Zonder invulling en puur koersend op betrouwbare wetmatigheid en waarheidsliefde - niet vasthoudend aan kleine voorkeuren - word je uitgenodigd het leven oningevuld tegemoet te treden en je rechtstreeks en moedig beschikbaar te stellen.

De realisatie van deze onvoorwaardelijke opstelling zal eerst in je eigen oefenen plaatsvinden: de onwenselijkheid om je leven te blijven construeren in een afgesloten, particuliere sfeer van egoïsme scheidt het verlangen naar bevrijding.

Daarom zoek je vanzelf naar spontane beleving van momentane werkelijkheid en voel je gaandeweg hoe je als mens een kern van onvoorwaardelijke hartskwaliteiten in je draagt die ten diepste uitnodigt om geopend en ingezet te worden.

Zelfonderzoek schenkt ons het inzicht dat het noodzakelijk is om jezelf als geheel te gaan inzetten en je niet langer veilig, zelfgenoegzaam of laf te blijven beperken tot het geconditioneerde terrein, dus de dingen niet langer uitsluitend aan te gaan met het oog op welbevinden. In het oefenen, met name in meditatie, wordt dit concreet mogelijk gemaakt doordat je kunt starten met het loslaten - of slijk gezegd: prijsgeven - van je kleine ik (egoïsme): je draagt die als het ware over, je schenkt die aan je grote ik (boeddhanatuur, ware aard). Dit is wat er gebeurt wanneer je je tijdens meditatie met hart en ziel wijdt aan de door jou gekozen oefenvorm.

Meditatie kent twee aspecten: eerst moeten we ons centrum innemen, d.w.z. connectie maken met en ontvankelijk worden voor de centrale, verticale levensstroom die ons van binnenuit draagt en voedt.

Daarna kunnen we ons vanuit deze connectie stevig en open manifesteren en inleven in de horizontale, wereldse functionaliteit van het bestaan: denken, spreken, handelen.

Deze twee aspecten, intentie en expressie (ook: kracht en ontspanning) worden in de zen-traditie leegte en vorm genoemd.

De aikido-traditie omschrijft ze wat praktischer, namelijk als **centrum** (verbinding met het universum: *chinkon kishin*) en **extensie** (leunen, doordringen, verspreiden: *misogi*).

1. Centrum vestigen

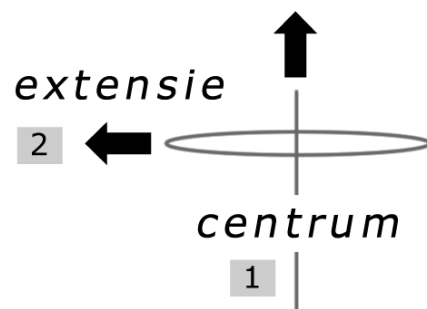
Voordat we alles gecentreerd kunnen beleven vanuit ons authentieke zelf, zwerven we in dromenland; daarom spreekt men in spiritualiteit over 'ontwaken'.

De zintuigen suggereren ons allerlei realiteiten die bij onderzoek feitelijk beeldvorming blijken te zijn: fata morgana's, illusies.

De (schijn)voeding daarvan wakkert het reeds bestaande (schijn)vuur van geconditioneerde beeldvorming in ons aan en verstevigt zo ons karma.

Al onze ervaring wordt gekleurd door sympathie, antipathie of onverschilligheid en op deze manier wordt de bedrieglijke ik-identiteit voortdurend in stand gehouden. Zolang er innerlijk geen centrale kern voelbaar is, zullen de zintuigen zo blijven zoeken naar vervangende stevigte (identiteit) op uiterlijk terrein.

Het denken - ons brein is ook een zintuig - speelt in deze interactie tussen personage en omgeving een coördinerende rol. Dit hele ritueel heeft een wervend karakter, vanwege onze existentiële behoefte: we hopen dat de identiteit door het verworvene in stand gehouden of geoptimaliseerd zal worden.



Tegenover dit geconditioneerde, zuigende kleefspul van de zintuigen staat de onvoorwaardelijk schenkende werking van hartsbewustzijn, de levende bestaansgrond die onophoudelijk schept, ademt, bezielt.

Pure, directe beleving vindt niet via de zintuigen plaats maar vanuit de centralere plek in ons hart² (in krijgskunst is dit het verschil tussen fixatie en globale visie).

Zodra je vanuit innerlijkheid kijkt, functioneer je in verbinding met de krachtbron van leven, en die zorgt voor onze basale aanwezigheid, voeling, verbondenheid, rust, echtheid. Want al die harts kwaliteiten zijn innerlijk voorhanden en hoeven slechts gehonoreerd en geactiveerd te worden.

Het je oriënteren naar je centrum is de eerste fase van ontwaken: niet langer drijven in het perifere illusiemoeras maar betrouwbaar voeling hebben met de actuele, intieme werkelijkheid die schepping heet. Wie dankzij deze verschuiving het verschil ervaart tussen beleving (hart) en beeldvorming (zintuigen) kan ervan verzekerd zijn dat bewustwording mogelijk is - en zodra jou de echtheid van 'geademd worden' voldoende is aangereikt zal die ervaring jou leren dat dit geen sprookje is.

2. Extensie oefenen

Gezag geven aan de innerlijke levensbron is één ding, maar dit vertalen naar het je verbinden met alle leven vereist een verdere substantiële verdieping of bevrijding: je transcendeert hiermee de grenzen van je veronderstelde particuliere bestaan op een definitieve, onvoorwaardelijke wijze.

In de praktijk van meditatie wordt dit transcenderen bewerkstelligd doordat je je via lichaam en adem laat zakken ('de achterwaartse stap') naar de bestaansgrond van gewaarzijn, bewustzijn.³

Bewustwording is geen act van het ego maar de grondwerking, de intrinsieke motivatie van onze ware aard. Wanneer we door de tijdelijke bodem van de ik-emmer heen zakken, komen we terecht in deze ongeconditioneerde werkelijkheid, in onze ingeboren, diepste kracht: wijze, liefdevolle en vervulde menselijkheid.

Menselijk hartsbewustzijn is onze vitaalste substantie en ons ruimste lichaam.

In principe is er niets dat er niet in thuishoort: alle beleving die we meemaken vindt plaats binnen deze grenzeloze krachtwerking.

Raak je eenmaal vertrouwd met de aard ervan, dan ontnemt dit je alle reden voor wantrouwen, onzekerheid, eigen houvast: je voelt enkel uitnodiging tot toenemende overgave. Gehoorgeven aan deze uitnodiging is het toelaten van extensie: je leunt van binnenuit naar alles wat zich voordoet, hebt voeling met alle verschijnselen, voelt je betrokken bij alles, raakt toenemend geïnteresseerd. Waarheidsliefde overwint de drang naar welbevinden.

Samenvattend, in het oefenen is er een kant waarin het *toelaten* (visie) wordt benadrukt, maar er is ook een kant waar *toepassen* (praktijk) wordt gevraagd.

Is de duidelijkheid eenmaal gevestigd dan zal de integratie naar buiten toe aan de orde komen: de dharma, de ware aard (boeddhanatuur) die ons belichaamt, wil zich kunnen toetsen in de meest concrete omstandigheden.

Wil je waarheid dienen, dan zal het bewijs van de echtheid en diepte (onvoorwaardelijkheid) van dit dienen blijken uit de manier waarop je alle resterend, naijlend karma aangaat. Met andere woorden, slechts als geest, woord en gebaar samenvallen en jij je onvoorwaardelijke intentie (hart, geest) vertrouwt, zul je daadwerkelijk (woord en gebaar) innerlijkheid belichamen en korte metten maken met resterende kleinheid door openheid en grootmoedigheid te beoefenen.

In ons bewandelen van de weg is de juiste intentie onmisbaar.

Hoe steviger wij ons vestigen in het grote hart, 'de schatkamer van het ware Dharma-oog', des te directer ons denken, spreken en gedragen dit zullen uitdrukken.

Dit is de eenheid waarvan in alle spiritualiteit sprake is: lichaam en geest, vorm en leegte, innerlijk potentieel en uiterlijke condities zijn uiteindelijk één.

Maar zolang je dit nog als argument voor jezelf moet gebruiken, zolang het enkel nog op intentieniveau speelt, is de meest grondige, meest definitieve eenheid niet gerealiseerd en kan enthousiasme niet stromen. De concreetheid, de voelbare belichaming ontbreekt, omdat je nog niet alles uit de kast haalt, niet volledig in de kracht van expressie staat, niet helemaal gewekt bent, niet kijkt vanuit vertrouwen en openheid.

Pas als je alles investeert in het je best doen om je ene, diepste intentie liefdevol en wijs te belichamen, zal er geen ik meer zijn. Ongemerkt zul je in overgave gaan opereren.

Is er dan nog iemand die zich afvraagt of hier iets verloren ging of nog te winnen valt?



¹ *Paramita*: letterlijk 'overschrijdingen', transcendente kwaliteiten die de bodhisattva in staat stellen alle condities te overwinnen. De zes paramita's zijn: *dana* (geven), *sila* (discipline), *kshanti* (geduld), *vīrya* (inzet), *dhyana* (meditatie) en *prajna* (wijsheid). Laatstgenoemde, *prajnaparamita*, vormt de basis van een uitgebreide soetra-literatuur, waartoe ook de Hart-soetra behoort.

² Met hart en hartsbewustzijn wordt niet bedoeld het fysieke hart, ook niet het energetische hartcentrum, de hartchakra. Net als bij het fysieke lichaam en het energetische lichaam beschikt ook ons spirituele lichaam, de *dharmakaya*, over een connectiepunt dat we hart noemen. Volgens Ramana Maharshi, de grote (*maha*) ziener (*rishi*) van Tiruvannamalai, bezitten we drie harten: links het fysieke, in het midden het energetische en rechts het spirituele hart. Deze laatste krachtbron is wat in Zen (door Dahui o.a.) genoemd wordt de Schatkamer van het Ware Dharma-oog.

³ Vestiging in meditatie verloopt in drie stappen: lichaam, adem, geest. Eerst wordt het lichaam getranscendeerd door de vleesvracht bewust in te nemen (eerst houding, dan behuizing) en de adem erdoorheen te voelen werken. Daarna wordt de persoon getranscendeerd door de adem vrij spel te geven ('geademd worden'). Tenslotte geef je je onvoorwaardelijk over aan het werkelijkheidsgezag van vormloze scheppingskracht (bewustzijn).