

Niet veroorzaakt

16 maart 2013, door Ad van Dun,

gepubliceerd op [Stiltij-weblog](#) en [Boeddhistisch dagblad](#).



*Je weet wel hoe je moet gaan,
maar je weet niet hoe je moet komen.¹*

Welkom in de kraamkamer van transcendentie.

Blijf niet te lang hangen in je aanvankelijke verbazing hierover, maar wen er zo snel mogelijk aan dat je jezelf tot leven aan het brengen bent. Verbazing is slechts het begin; we moeten zó vertrouwd raken met innerlijke belevingskwaliteit dat we deze uiteindelijk in volle overgave kunnen uitdrukken als een dagelijkse vervulling.

Het is normaal dat een mens stevig bewogen wordt; het leven laat ons niet koud maar vervult ons, we lopen er juist warm voor want we verlangen naar geluk.

Maar de meesten van ons doen dit nogal ruw en onhandig, te gehaast en eigenwijs - verblind genoeg in elk geval om er ook zelf last van te hebben, pijn te lijden en vast te lopen in het krachtenspel van mogelijkheden en bedoelingen.

Maar temidden van ons gestruikeld vinden we goddank voldoende ruimte voor besef van innerlijkheid en voor herkenning van een stilletjes gekoesterd perspectief dat ons altijd weer uitnodigt om te leven vanuit onszélf, in plaats van te denken dat we van alles moeten worden of verwerven.

Dit zal jou inmiddels voldoende duidelijk zijn: mijn bestaan heeft twee kanten, binnen en buiten, en die twee kanten lijken op dit moment wezenlijk verschillend, voelen wezenlijk anders en werken elk op hun eigen manier. Er is de buitenwereld van lichaam en zintuigen, en er is de binnenwereld van besef en gevoel.

Het eerste gebied (*karma*) is een continu veranderend vormenspel van onderling verbonden condities: gedachten, objecten, processen, relaties - alle waarneembare verschijnselen in verleden, heden en toekomst verkeren voortdurend in interactie. Zij worden op een subtiele manier veroorzaakt op het moment dat ze in mij verschijnen, voortgebracht in aansluiting op andere in mijn geest werkzame condities (omgeving, herinnering, vatbaarheden, etc.).

De lading of betekenis die ik geef aan elk van deze optredende verschijnselen is op zichzelf natuurlijk ook weer een veroorzaakte (en veroorzakende) factor. Hoe blinder ik ben voor dit feit, d.w.z. hoe hardnekkiger ik mijn conditioneringsroutines negeer, hoe pregnanter die vormen zich in mij zullen nestelen en mijn identiteit zullen kleuren.

Enigszins gechargeerd kun je zeggen: ons ego is niets anders dan geprofileerde blindheid.

Zodra die scheve lading niet langer gehonoreerd of automatisch gevoed wordt, omdat je beseft dat dit niet meer vruchtbaar of zinvol is, vervluchtigt het gewicht van de ik-constructie en zak je terug in de directere beleving van wat je echt bent. Dit is de richting die het oefenen inneemt: terugstappen uit alle vervreemdende illusie, greep en toeëigening, achterwaarts thuiskomen in een dieper en betrouwbaarder verbonden zijn met leven.

Vindt dit thuis komen ('ploppunt') eenmaal plaats, dan zal vanzelf onze expressie geleidelijk veranderen. De aankleding immers van ons bestaan vormt, net als het interieur van onze leef- en werkomgeving, een weerspiegeling van ons zelfbeeld, ons waardenpatroon.

Hoe vormlozer en vrijer ons innerlijk is, des te flexibeler werkt elke verschijningsvorm. Deze wetmatigheid (*dharma*) geldt ook voor ons mens- en wereldbeeld, de varianten van ons zelfbeeld: aanvankelijk krijgen zulke concepten bij gebrek aan belevingswerkelijkheid allerlei suggestieve invulling, maar die verdwijnt prompt zodra directe, kloppende beleving de plaats ervan inneemt.

Op een of andere manier gaan beeldvorming en beleving niet samen, d.w.z. ze zijn zó wezenlijk verschillend, dat we niet tegelijkertijd in beide modi kunnen opereren. Het is te vergelijken met liefde en egoïsme, of vrijheid en afhankelijkheid, of leven en dood, allemaal bekende existentiële thema's die van oudsher een vruchtbare voedingsbodem bieden voor kunst en wetenschap. Maar wat veel meer zegt: ditzelfde dualisme vormt nog steeds, dag in dag uit, een actuele, voelbare bron van lijden voor vele mensen.

Spiritualiteit biedt ons een oplossing voor die dagelijks ondermijnende dilemma's, doordat lichaam en geest (de twee basiscondities van ons dualisme) in het oefenen concreet en organisch bijeengebracht worden. Zelfonderzoek leert ons namelijk - uit eigen ervaring, niet uit externe bron - dat lichaam en geest bestaan uit een en dezelfde substantie. Dit 'zelfspul' heeft geen particulier karakter maar valt samen met het leven zelf, met de momentane scheppingswerking van het universum dat alles draagt, omgeeft en doordringt.

Deze intieme, betekenisvolle ontdekking schenkt je geen vluchtige troost en romantiek maar duurzame inspiratie en een praktisch vertrouwen in je verwerkelijkingspotentieel. Maar dit geschenk van transcendentie zal niet herkend kunnen worden, zolang we niet investeren in zelfonderzoek en genoeg nemen met een relatief betekenisloos en opportunistisch overleven waarin we onze onafheid en gespletenheid domweg accepteren.

Blijf je de pijn, de verwickeling en oneigenlijkheid voor lief nemen of compenseren, dan baseer je je leven op illusie, je koerst op een zinloos bestaan. Steeds weer blijf je de oude beeldvorming hernieuwen, de oude, enge kanalen verversen, die saaie, uitgekauwde rituelen en formules die we door ons subtiële zelfbedrog zo vaardig - braafjes of juist zo pompeus mogelijk - in stand hebben leren houden.

Als het bruikbaar voelt om deze diagnose van 'de kleine-ik aanpak' wat te neutraliseren door hem uit de psychologische sfeer te halen en hem te plaatsen in een grotere context, dan kan de volgende, iets traditionelere uitleg interessant zijn voor je. Ook het neutralere, universele standpunt van de mythische visie leert ons dat egowaan, d.w.z. een zelfbeeld dat uitgaat van verwerving en toeëigening, een teken van misleiding is en een vergiftigend effect heeft op ons leven. Dit inzicht wordt o.a. gepersonifieerd in de boeddhistische godheid Mara, de heer van de dood, de belichaming dus van alle sterfelijks, van alle vergankelijkheids dat onderhevig is aan de wet van oorzaak en gevolg.

Mara, de hoogste macht van het maakbare bestaan (de geïsoleerde ik), en Boeddha, de hoogste macht van menselijk potentieel (eenheidsbeleving), zijn beiden aanduidingen voor de twee primaire bewustzijnspolen in ons: begoocheling en waarheidsliefde.

Dat die twee conflicterende krachten niet zo eenvoudig zijn op te lossen blijkt niet alleen uit het haperend en onmachtig verloop van de menselijke geschiedenis, maar vooral ook uit de intense individuele leerschool van alle leraren en beoefenaars.

Zonder je hele hebben en houden te investeren, zonder jezelf volledig op het spel te zetten, zal het universum haar subtielste licht niet in je kunnen laten schijnen.

We moeten, als het erop aankomt, bereid zijn te sterven voor waarheid.

Alle spiritualiteit cirkelt rond het thema van 'de dood overwinnen', en serieuze beoefenaars zullen dit moeilijkste, meest transcendente thema niet kunnen vermijden.

Onze menselijke bevrijding en bewustwording is gelegen in een definitief doorzien van het illusoire karakter van lichamelijke en wereldlijke, en daarmee van sterfelijke.

Alleen jouw ware aard (innerlijkheid) zal het in deze diepe identiteitsstrijd kunnen winnen van alle subtiele eigenwaan en zelfbedrog (wereldlijke).

De sleutel tot deze overwinning is helder inzicht in de intrinsieke samenhang tussen materiële geconditioneerdheid en geestelijke onvoorwaardelijke, d.w.z. de transcendente wijsheid van het hart die ons leert dat leegte en vorm, binnen en buiten, één zijn.

De mens die regelmatig de vonken van een innerlijk vuur voelt, die geraakt wordt door echte, wijze woorden en bedoelingen en die voelt hoe hij of zij onderhuids nog steeds niet vervuld is en daarom zoekt naar diezelfde volheid waarvan het onderricht rept, voor zo iemand zou het tijd kunnen zijn om de deur daadwerkelijk te openen en eigen stappen te gaan zetten, onwennig misschien, maar in elk geval waardig en betekenisvol.

Dit innerlijk ontwaken schept ruimte in onze stugge geconditioneerdheid en werpt een krachtiger, authentieker licht op de dingen die we tegenkomen.

Het maakt je rustig en betrouwbaar, en hoe meer je toekomt aan zo'n niet-veroorzaakte, uit zichzelf voortkomende opstelling, des te duidelijker je zult voelen - ook al wist je dit nóg zo lang al met je verstand - dat innerlijkheid (besef, inzicht, voeling) inderdaad de bepalende factor is voor je kwaliteit van leven, en nooit meer dat wisselvallige, suffe sprookje van omstandigheden.

De mens die jij, temidden van alle twijfel en onmacht, toch vredig, wijs en liefdevol bent, kan zien hoe dat eigengereide en bange persoontje ondanks zijn psychologische en biologische ankermechanismen zich geleidelijk laat bewegen en raken door het grotere, vrijere leven. Je leert stilaan jezelf te aanvaarden en je probeert niet langer een eigen leventje gaande te houden, andere mensen op te zadelen met jouw besognes of je op allerlei onzinnige manieren te blijven bewijzen.

Zodra de werkelijke connectie is gelegd met de diepgang en directheid van leven, met de tijdloze werking en verfijnde samenhang en ondoorgrondelijke wetmatigheid van het bestaan, voelt een geconstrueerd en onbetrouwbaar ik-bestaan niet langer boeiend.

Als de waarheid die jij hier en nu bent jou voldoende duidelijk is geworden kun jij, als drager van die waarheid, als *bodhisattva*, die waarheid niet langer loochenen en jezelf op allerlei oneigenlijke manieren voor de gek blijven houden.

Eenmaal volwassen zul je geen puber meer spelen, want je hebt ruimer zicht op de werkelijkheid, je bent minder vatbaar voor onzin, bent een stabielere mens geworden.

Hoe verder je dit alles toelaat en hoe opener je je laat opnemen door het leven, des te voelbaarder het leven je vult, en tegelijkertijd: des te bescheidener je wordt. Totdat er weinig of niets oorzakelijks meer over is dat ons nog kan beïnvloeden of aanleiding kan vormen voor een wezenlijke verandering van identiteit. Het verschil tussen een zelf geconstrueerde identiteit en een door het leven bedoeld krachtveld is dan zó duidelijk en zó vertrouwd, dat er geen sprake meer is van afscheiding of gespletenheid, geen aanleiding meer voor innerlijke strijd.

In waarheid wordt er niets nieuws veroorzaakt.

Zelfs elke denkbare vluchtigheid maakt deel uit van onze geestelijke beleving, danst in de ruimte van dit grote, onvoorwaardelijk werkend en nooit veranderend ('ongeboren') bewustzijnshart dat we delen met alle leven.

De naam die Boeddha geeft aan deze grondsubstantie van ons bestaan luidt: hoogste, weergaloos volmaakte verlichting (*anuttara-samyak-sambodhi*).

We zijn verzorgd, we worden gedragen. De kraamkamer heeft zijn doel gediend.

Je kunt gerust zijn: de waarheid die jij bent was er altijd al.

***Het vestigen van de drievoudige,
niet-veroorzaakte oefenvorm***

(adem tellen, volgen of horen):

1. laat de **fysieke** werkelijkheid jou **dragen**:

- aardbodem
- zonlicht

2. laat de **ademende** werkelijkheid jou **spoelen**:

- doordringend
- opnemend

3. laat de **heersende** werkelijkheid jou **raken**:

- puntsgewijs
- overal



¹ Powell, William F.: The record of Tung-shan. Honolulu 1986, p. 50