

# Zinkrijging

31 maart 2013, door Ad van Dun,  
gepubliceerd op [Stiltij-weblog](#).



*Je denkt dat je geest in je hoofd zit, maar waar is het dan? Niemand weet het.  
Daarom betekent oefenen: je met alles verbinden. <sup>1</sup>*

Het kan even duren voordat je het helder hebt, maar als de betekenis ervan eenmaal daagt ben je blij met dit inzicht: communicatie is van levensbelang. We worden gered door de juiste verbinding (communicatie) en we raken verloren vanwege het gebrek eraan.

Nu zijn er natuurlijk heel wat vormen van communicatie en niet elke vorm is even wezenlijk, niet elke vorm is bruikbaar voor bewustwording.

Je kunt zelfs zeggen: heel wat vormen van communicatie creëren eerder hindernis dan hulp. Denk aan allerlei gewoonteconnecties of compensatiecontacten of aan de meer functionele communicatievormen (boodschappen doen bijv.), maar ook aan de vele belangen in commercie en politiek die ons visueel en verbaal zo fraai weten in te pakken.

Interessant wordt het pas als de betreffende verbinding in ons gemoed een bewuste<sup>2</sup> belevingskwaliteit wekt.

Neem als voorbeeld een persoonlijke relatie, of een hartelijk contact waarbij diepe affiniteit voelbaar is. Het levert doorgaans intense beleving, vaak prettig, soms ook deprimerend. Maar hoezo levensreddend?

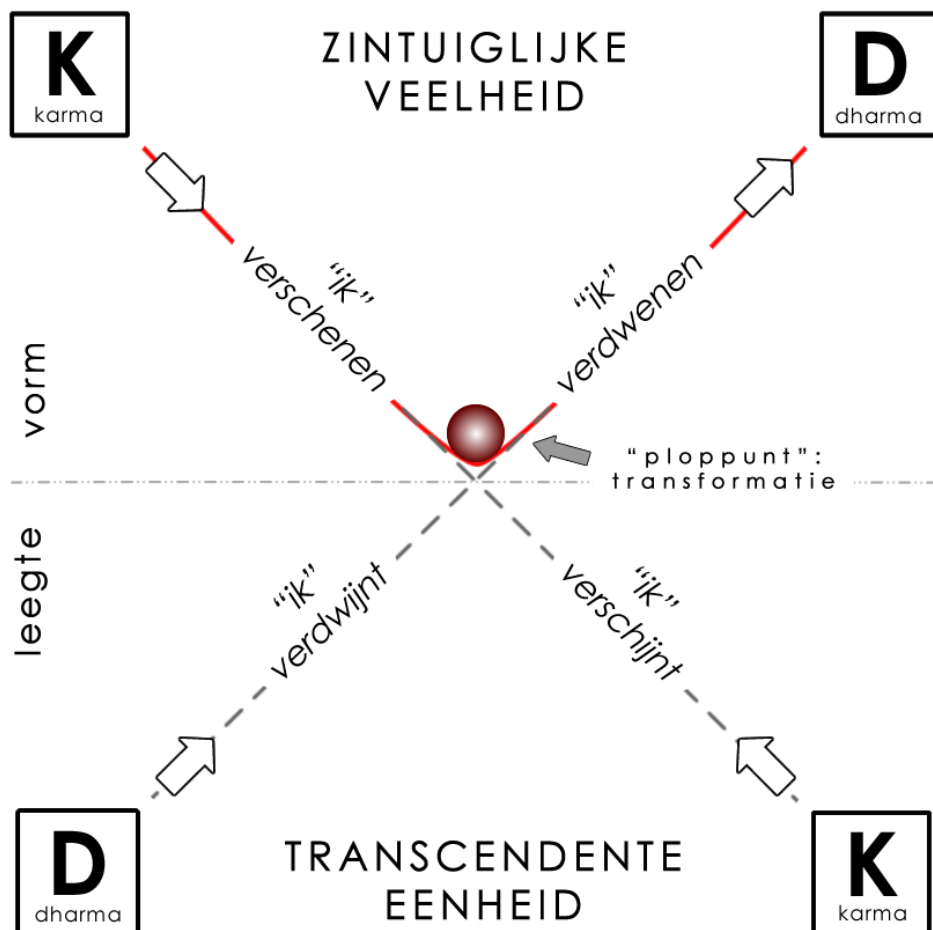
*Want in de trouweloze dood  
is er niemand die u noemt,  
in de stomme engte niemand  
die dankliederen zingt.<sup>3</sup>*

Een dolende geest, verstrikt in eigenwaan, heeft een grondiger en betrouwbaarder oriëntatie nodig dan afleiding of houvast. Op existentieel niveau hebben we als individu een diepere verbinding met het leven nodig: een connectie met een ander waarbij je je onvoorwaardelijk kunt identificeren met elkaar, in een welgemeende bereidheid je volledig en ongedwongen te openen voor elkaar. Dit is zelfs binnen een evenwichtige relatie niet vanzelfsprekend: je vertrouwt je ziel en zaligheid niet zomaar toe aan een ander.

In het onderricht nu - niet de maatschappelijke scholing maar wijsheidsonderricht - wordt dit juist wél mogelijk, en is dit ook de bedoeling.

De verbinding leraar-leerling staat of valt met een niet-ingevuld, existentieel motief en een wederzijdse houding die zo open is dat hierdoor elke notie van 'een ander' of 'het andere' uiteindelijk kan oplossen in de natuurlijke eenheidsbeleving die we zo gewoontjes aanduiden met 'helemaal jezelf zijn'.

Zo'n existentieel motief waarbij de ware aard van onze identiteit meegewogen wordt, is van een wezenlijk andere, meer transcendente orde dan wereldlijke vriendschap of persoonlijke of familiale banden. Dit is geen particulier terrein meer waar zelfgeschapen condities de dienst uitmaken maar universeel dharma-terrein: innerlijke kwaliteit en wetmatigheid worden er op een vanzelfsprekende, niet-toegeëigende manier gedeeld en beleefd.



Het contact met een leraar kan ons werkelijk tot leven brengen.

Een goede leraar beoogt niets anders dan onze kernkracht bloot te leggen via het realiseren van innerlijke kwaliteit, op basis van een diep, zuiver en eigenlijk voor de hand liggend motief: leven vanuit menselijke waardigheid in plaats van zelfzuchtige kleinheid.

Wat maakt het dan mogelijk om je zo open en neutraal, maar tegelijkertijd zo definitief vervuld, verbonden te voelen?

- aan den lijve voelen - geruststellend en bekrachtigend - hoe innerlijke oriëntatie alle aspecten van ons bestaan integreert (*de intentiekant van beoefening*)
- weten dat hartskwaliteit geen eigen verdienste is, van de leraar noch van de leerling, maar een wetmatige, ingebouwde werking van menszijn
- beseffen dat het vermogen om innerlijke kwaliteit te realiseren op ditzelfde moment in ieder van ons ongerept voorhanden is

- in staat zijn de ander als een betrouwbare factor te ervaren, goedheid als een reële, dagelijks beleefde kracht te zien
- beseffen dat inzicht en intentie pas daadwerkelijk voltooid raken via de toets van concrete belichaming en praktische beschikbaarheid
- actief verbinding maken, je actief gaan opstellen en uitdrukken temidden van alle onvoorspelbaarheid en verandering (*de expressiekant van beoefening*)

Jazeker, we zoeken allemaal naar de zin van ons bestaan, naar een betekenisvolle invulling ervan. Maar welk perspectief je daar ook aan koppelt, welk beeld je er ook van hebt: zonder toepassing blijft het slechts loze theorie, een zoveelste droomscenario - en op termijn, vanwege ontmoediging of frustratie, mogelijk zelfs voedsel voor wrok en negativiteit.

De zin van mijn bestaan verwerkelijken is eerlijk voelen hoe diep ik verlang naar een niet verspild leven. Maar net zo eerlijk betekent dit ook een helder beseffen hoe bedrieglijk mijn egoïsme opereert en hoe pijnlijk en onwenselijk de gevolgen daarvan zijn.

Een pseudobestaan, hoe sociaal bewogen of hoe kleurrijk creatief het ook mag zijn, berooft me niet alleen van authentieke vervulling, het bezorgt me ook nog extra verwikkeling.

Maar er ontstaat ruimte dankzij loslaten van valsheid.

Thuisverlaten is thuiskomen...

Werkelijke volheid van beleving is een geschenk dat we van binnenuit krijgen, door ontvankelijk te worden voor het mysterie dat leven is, voor het onbekende.

En dit laatste gebeurt via oefening, d.w.z. via het innemen en toepassen van een levende, kloppende visie (intentie) die in staat is alle oude en subtiele zelfbedrog op te lossen en te vervangen door een diepe, kloppende, oorspronkelijke expressie.

Een mooie zenspreuk luidt: 'Een kind van vijf kan het begrijpen, maar een grijsaard van tachtig weet het niet toe te passen.'

Inzicht en perspectief zijn kostbare geschenken.

Maar als we er niet naar gaan leven, als lichaam en gevoel niet meeprofiteren van alle oprechte inzichten, dan zal de wetmatigheid ervan ons leven niet beïnvloeden en zal ons bestaan niet de bedoelde gloed krijgen.

Oefenen is loslaten, is zakken naar je bestaansbodem, naar de bodem van definitiefheid. Niet langer genoeg nemen met de vele willekeurige, optionele invullingen (zin-'geving') van het leven - inclusief 'spiritualiteit' - geen lauwe kwaliteit meer, geen lafheid, valse troost of korte-termijn opportunisme.

Dus: valkuilen vermijden, makkelijke oplossingen weigeren, de kracht van verleiding goed beseffen. Niet voor niets waarschuwt het onderricht voor de bekoring van roem en succes - en op kleinere schaal kun je dat vertalen naar: de ijdele hang naar bevestiging.

Maar niet alleen waarschuwen leraren ons voor die karmische verblinding, zij wijzen ons ook nog eens expliciet op de noodzaak van anonimiteit, van oefenen zonder gezelschap, zonder functies en condities.

Dit betekent: zij nodigen ons uit om te wennen aan een belevingskwaliteit die niet afkomstig is van een externe voeding - zelfs niet van onderricht of leraar - maar die rechtstreeks komt uit de intimiteit van het eigen hart.

In deze meest wezenlijke verbinding, de communicatie met onszelf (vergelijk de oude term 'geweten'), werkt het leven zelf dat wijzelf zijn helemaal vanzelf. Op bodemniveau wordt geen informatie meer verwerkt, er bestaat hier zelfs niet eens zoiets als transformatie.

Wennend aan deze profieloze bodemruimte wordt de leerling dus uitgenodigd een tweevoudige intentie te hanteren:

- karma loslaten (bevestiging vermijden)
- dharma toelaten (anonimiteit verwelkomen)

Wie eenmaal gewekt is voor de bedoeling van het leven - je hoeft slechts het verschil te zien tussen waarheid en welbevinden - zal een diepe kracht voelen stromen, een sterk motief ervaren.

Het voelt alsof je leven hiermee de juiste bestemming heeft gevonden.

Niet langer leef je onbestemd, gemangeld door de golven van innerlijke en uiterlijke omstandigheden. En dankzij die heldere hartsgerichtheid kun je nu ook veel duidelijker waarnemen, veel rustiger en ruimer bewegen.

Het is met name dit laatste dat een veel diepere verbinding met anderen mogelijk maakt. Want zolang je wervelt in een maalstroom van kleine, zelf veroorzaakte opties en belangen is het maar afwachten vanuit welk motief, in welke vorm en met welke omvang jouw identiteit zich elk moment gaat manifesteren.

En dat geldt net zo goed voor elke ander die onderhevig is aan deze zelfde conditioneringen. Echte hartsverbinding is daarom een zeldzame gebeurtenis.

Maar heb je dankzij je bewuste intentie een helder besef van de mogelijkheden en bedoelingen van je bestaan en onderschrijf je dit besef onvoorwaardelijk zodat die intentie ook vanzelf een duurzame, dagelijks expressie krijgt, dan zal jouw hart een open ruimte zijn waar een verfijnde trilling heerst en waar je ook andermans trillingen goed voelt.

Dit alles kan slechts vorm aannemen 'ondanks' onszelf, ondanks de kleine neigingen en onzekerheden. Maak daarom alle persoonlijke, karmische condities tot lichte, perifere factoren, als evenzovele pluisjes in de werkelijkheidsbries.

Dan kun je vanuit je centrale kracht gaan functioneren, vanuit je ware aard die weliswaar onpersoonlijk is maar ten diepste menselijk: wijs en liefdevol. Zo zul je de oefenweg actief gaan verwelkomen en waarderen, inclusief alle confrontaties die het leven je aanreikt.

Want denk niet dat dit gemakkelijk is. Soms zul je je zelfs afvragen of je door dit beoefenen van innerlijkheid er niet slechter aan toe bent: je twijfelt, voelt je bezwaard door het contrast tussen het dharmisch eindperspectief dat jou duidelijk is en de karmische staat die jou net zo duidelijk is.

Op zo'n moment lijkt het leven van iedereen om je heen zo ongecompliceerd te verlopen dat je wilde dat je nooit begonnen was aan zelfonderzoek of waarheidsvinding.

Iedere zoeker kent wel de periodes van verwijdering en toenadering, van zwakte en kracht. Kijken of oefenen wel echt nodig is stimuleert afstand nemen, maar voelen hoe onrust en onvrijheid je ondermijnen maakt de waarde van bewustwording des te duidelijker. Zo wervelt de trechter nu eenmaal waarin we schoongespoeld en verfijnd worden: van illusie naar waarheid en weer terug, steeds opnieuw, steeds verfijnder, totdat de geest zo rustig en helder wordt dat je ziet hoe jij zelf die dagelijkse trechter bedient.

Voor de bewuste beoefenaar is moeite als brandhout, bedoeld als gelegenheid tot dieper en harder branden, levendiger betrokken zijn, completer investeren.

Mobiliseer dus ál je geduld en laat groot vertrouwen heersen. Dan mag je, zodra bevrijding aan de deur klopt, heel terecht verzuchten: 'Ik heb ook altijd pech.'



---

<sup>1</sup> Shunryu Suzuki: Not always so; practicing the true spirit of zen. New York 2002, p. 114.

<sup>2</sup> Met de term 'bewust' wordt hier iets anders bedoeld dan 'intens' (of 'prettig'): 'bewust' is neutraler, niet positief of negatief gekleurd. Het verschil tusen 'bewust' en 'intens' is van eenzelfde orde als tussen 'beleving' en 'beeldvorming', of 'waarheidsliefde' en 'welbevinden', of 'bedoeling' en 'passie'. Deze paren verwijzen naar de wetmatige samenhang in ons bestaan tussen 'binnen' en 'buiten', tussen 'leegte' (gewaarszijn, werkelijkheid) en 'vorm' (verschijnsel, illusie).

<sup>3</sup> Norman Fischer: Opening to you; zen-inspired translations of the psalms. New York 2002, p. 9