

Je openbaren

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



*Het juiste inzicht is dat de geest alles omvat.
Wanneer je denkt dat er iets van buitenaf verschijnt,
wil dat alleen maar zeggen dat er iets in je geest verschijnt.¹*

De praktijk laat ons drie soorten beoefenaars onderscheiden:

- in het verleden afgehaakt
- in het heden zoekende
- in de toekomst opgenomen

Nu staan vormen en patronen niet vast, elk moment kun je wisselen van scenario. Maar dit drievoudig onderscheid kan behulpzaam zijn als je je eigen kwaliteit van leven wilt onderzoeken.

Verleden-beoefenaars zijn ooit in aanraking gekomen met spiritualiteit en hebben geproefd van zelfonderzoek (de Weg, oefening, bewustwording) zonder dat dit geleid heeft tot een bewuste weging van hun bestaansfactoren of een definitieve bezinning op hun identiteit.

Dat wil zeggen, deze ontmoeting is door hen toegevoegd aan het arsenaal van condities waaruit hun leven bestaat. Er heeft geen betekenisvolle ordening plaatsgevonden, zij werden in hun innerlijkheid niet wezenlijk geraakt of gewekt omdat herkenning van wetmatigheid en bewust ontwaken zijn uitgebleven.

Heden-beoefenaars zijn volop bezig hun bestaan na te voelen en te wegen. Vaak komt dit in de praktijk neer op een turbulent fluctueren tussen karma en dharma, regelmatig wisselen van perspectief, aangaan en loslaten van vertrouwen, aftasten van eigen en andermans gezag, etc.

Deze weging - het wennen aan dit wegen² - is van het grootste belang: je kwaliteit van leven wordt erdoor bepaald, voor nu en voor de toekomst.

Weging is een concreter woord voor bewustwording: je onderzoekt wat de dingen waard zijn, wat je echt wil, wat je kunt geloven en wat de bedoeling is van jouw bestaan en van alle bestaan. In de oefencontext is het ook een ander woord voor zakken naar de bodem, zakken uit de karmische verwarring en zwakte; verantwoordelijkheid nemen, open leren kijken naar alles, gaan staan voor wie je bent, voor wat je kunt en wilt zijn.

Voor *toekomst-beoefenaars* tenslotte heeft dit innerlijke wegen geleid tot een stabiele, toetsbare helderheid. Zij hebben in hun afwegingen niet alleen de intentie van onvoorwaardelijkheid weten mee te nemen, maar ook het eindperspectief van "afheid", dus van procesloosheid en doelloosheid. De toekomst is door hen al ingenomen: elk moment is als het ware belichaming van eeuwig leven.

De tijdloze wijsheid van het leven zelf zorgt ervoor dat ons onderzoek tot een einde komt. Het opruimen van de onzin verheldert en verfijnt alle zin, en dat schenkt ontspanning. De aanvankelijk veelsoortige vragen vinden rust in een uit zichzelf voortkomend gezaghebbend en dus betrouwbaar antwoord. De verwarrende, oneigenlijke wereldse oriëntatie (vervulling zoeken via condities) keert gaandeweg om tot een stevige opstelling van binnenuit, een authentiek leven vanuit hartsbewustzijn.

De bodhisattva-diamant weet zijdezacht te opereren.
Een krijger is stevig én ontspannen.

Ontwaken begint dus in het heden met wennen aan andere informatie, met toelaten van bestaansaspecten die we tot nu toe genegeerd hebben, met innemen van opstellingen en houdingen die we tot nu toe nooit ervaren hebben.

Zodra deze horde eenmaal genomen is en het bange ego (kleine ik) voelt dat de nieuwe gezagvoerder (grote ik) precies weet wat hij doet, kan het innerlijk terrein vlug ingenomen worden en zul je snel voelen dat verticaal in het leven staan veel rustiger en opener voelt dan horizontaal dolen, veel minder aanleiding tot processing oproept.

De realiteit is dat wij leren en groeien, helemaal aanwezig worden, dankzij oefening - en waarom zou je leven niet oefening noemen en leren niet vervolmaking?
Het onontkoombare, continue omgaan met alle verschijnselen doet mij de waarde en werking van innerlijkheid beseffen; de kwaliteit van mijn gewaarzijn verheldert dus dag in dag uit het zintuiglijke, wereldse bestaan.

Illusie is wat contrasteert met deze natuurlijke, grote werking, het is een stagnatie van natuurlijke bewustwording. Kleinheid (conditionering, egoïsme) mag weliswaar via droomopeningen allerlei contouren krijgen en maakbaarheid suggereren - zó zelfs, dat menigeen gelooft dat mysterie niet bestaat - maar per saldo smaakt het naar brakke soep.

De ik-waan is een willekeurig, fluctuerend recept, niet liefdevol gekookt op het vuur van waarheid maar gretig gestoomd in de vluchtige damp van beeldvormend denken. Vervulling hoef je dus niet te verwachten via het kookboek van wereldse condities en persoonlijke constructies. Dat is bij voorbaat al een aanpak die vervreemdend gaat werken en de honger niet stilt.

Mijn hart laat zich niet kennen in externe vormen.
Ik zal op die manier niet anders kunnen dan mezelf vreemd blijven.

Maar waarheid is zichzelf nooit vreemd.
Pure beleving vergelijkt niet, vermeerdert of vermindert niet, werft niet en wijst niet af. Waarheidsliefde toelaten voelt daarom geruststellend, verbindend, bevrijdend en bekrachtigend. Waarheid laat zich ook niet toeëigenen, wordt noch blij van erkenning noch teleurgesteld van veronachtzaming.

Er bestaat daarom geen particuliere waarheid - klassiek geformuleerd: 'Er is geen ik.'
Al mijn resterende neigingen tot interpretatie en al mijn opgehoeste procesvorming zijn slechts hulp, hopelijk heilzame, bij het ontmantelen van waan.

En aangezien karma in wezen deel uitmaakt van de grote dharmawerking, zou je dan ook niet in karmisch opzicht kunnen zeggen, parallel aan bovengenoemd inzicht: in de kern is er geen particulier lijden? Er is slechts het universele fenomeen van lijden, blindheid, onafheid, onrust waarmee we te maken hebben.

Zintuiglijkheid, wereldlijkheid, de drievoudige aandoening van begeerte, haat en onrust - deze menselijke conditie gaat ons allemaal aan. Zij raakt ons zo subtiel en existentieel dat geen enkel functioneel instrument deze ziekte van conditionering kan helen. Slechts hartsbewustzijn, als een zuiver waarheidsserum, verschaft ons de genezende helderheid en gemoedsrust.

Hartsbewustzijn heeft heel direct met ons vermogen tot geloven te maken, met het bewust en wijselijk erkennen van de ontoereikendheid van bewijsbare identiteit. Zolang het zintuiglijk waarneembare en benoembare ons boeit, zullen we geen dwingend appèl hoeven te doen op wijsheid, liefde of gemoedsrust. En voor wie nog gelooft in troost en compensatie: jazer, een mens kan het inderdaad geruime tijd uithouden zonder veel diepgang, adel of betrouwbaarheid.

De kenbare omgeving van interactie nodigt ons stervelingen niet noodzakelijk uit tot geloven en opereren in onvoorwaardelijkheid of tot inzetten van onze totale identiteit. Integendeel, het contrast tussen mezelf en iets anders (of een ander) stimuleert juist het manoevreren, speling zoeken, positie kiezen, d.w.z. een voortdurend aanpassen van mijn conditionering. We zullen in deze context weinig aanleiding vinden de zintuigen te wantrouwen; daarom voelen we ons slechts sporadisch genoodzaakt op zoek te gaan naar onze diepere bronnen van echtheid, van vertrouwen en geloof.

Mysterie echter, het onbekende en onkenbare terrein van innerlijkheid, maakt zich juist via geloven beleefbaar, via een diep oer-weten. Want wat wij geloof noemen in de zin van belevingskwaliteit is de echo van een oud, intuïtief weten, een hartsbesef dat soms zelfs heel praktische signalen afgeeft op momenten dat ons geweten opspeelt.

Geloven in waarheid ontmantelt geloven in illusie.

Of andersom geformuleerd: geloven in illusie moet ontmaskerd worden en losgelaten worden om te kunnen geloven in werkelijkheid - en toe te komen aan verwerkelijking.

De grootste illusie en moeilijkst te overwinnen conditie, namelijk de dood, is meteen ook het meest instructieve voorbeeld, en de krachtigste ingang.

Voor alle duidelijkheid, ons fysieke sterven is weliswaar geen illusie - integendeel, besef van sterfelijkheid is juist een van de krachtigste bewustwordingsfactoren - maar onze geest die ernaar moet kijken en ermee moet omgaan geeft blijk van een wezenlijk onbegrip, van een illusoir begrip.

Er zijn twee oorzaken voor onze blindheid ten aanzien van sterfelijkheid: we miskennen en negeren onze geestelijke realiteit, d.w.z. de geestelijke gaardheid van de mens, waardoor we blind blijven voor onze "onsterfelijkheid", onze vormloosheid, transcendentie - spiritualiteit dus. En in het verlengde van dit manco ontgaat ons hoe subtiel en frequent die geest een vervangende, beperkte identiteit weet te scheppen, waardoor onze blinde gesteldheid normaal gaat voelen en zelfs de bedoeling lijkt te zijn.

Zoals sommige mensen moeten leren - via inzicht krijgen, moed verzamelen en noodzaak voelen - om naar buiten te treden en hun ware genetische aard kenbaar te maken, zo moeten bewuste beoefenaars leren staan voor hun ware aard en deze diepste menselijkheid gaan belichamen en uitdrukken.

Onze geest, ons hart, ja ons beleven zélf verdraagt geen ontkenning of loochening.

Als ik nu dát aspect van mijn identiteit dat mij de meeste moeite kost, namelijk vergankelijkheid (dood, ongrijpbaarheid, transcendentie) centraal durf te stellen in mijn leerintentie en oefening, dan wordt het grootste obstakel verwijderd en kan zelfkennis en -expressie definitief gerealiseerd worden.

Dit moeilijkste aspect was trouwens ook Boeddha's motief voor zelfonderzoek.

De onbetrouwbaarheid van de zintuigen zette hem ertoe aan zijn verzorgde thuissituatie te verlaten en op zoek te gaan naar waarheid; en diezelfde wereldse vluchtigheid deed hem op zijn doodsbed nog zeggen: 'Al het geconditioneerde is vergankelijk, besef dit [visie] en doe je best [oefening].'

Het is de oude wekzang van álle echte spiritualiteit: 'Staar je niet blind op wat je ziet, kijk wezenlijker, onderzoek wat jouw kijken eigenlijk is.'

We openbaren en belichamen - maken kenbaar - wat ons helder is.

Of je het wilt of niet, je bent voortdurend expressie, een levend krachtveld, in welke vorm of in welke staat dan ook. Jouw kracht bestaat uit wat jou bezielt, wat jou helder is - het licht dat jij bent.

Dankzij deze geesteswerking zijn we in staat te groeien: zolang de helderheid ontoereikend is zal ons functioneren (onze openbaring) haperen en worden we uitgenodigd ons te bezinnen en bewust te worden van wat er werkelijk gebeurt.

Wat gebeurt er werkelijk - als zintuiglijke impulsen bedrieglijk zijn, elk moment veranderlijk?

Wie ben ik werkelijk - als beeldvorming van het breintuig slechts illusoire identiteit levert, een geconstrueerd zelfbeeld?

Wat is de zin van dit bestaan - als vergankelijkheid niet begrepen wordt en zorgt voor ondermijning en onrust?

Het helpt als je de term "dood" vertaalt met "vergankelijkheid".

Dan stopt het projecteren naar de toekomst ('Ooit sterft een mens') en kun je toelaten dat je daadwerkelijk elk moment een sterveling bent.

Vergankelijkheid (*anitya*) is een universele wetmatigheid in ons bestaan: geen enkele vorm staat vast, innerlijk en uiterlijk is alles voortdurend aan het transformeren, op allerlei niveau's, in allerlei verbanden en in allerlei doseringen.

Je hiervan concreet bewust zijn en deze waarheid op een natuurlijke manier belichamen, is het toepassen van 'vorm is leegte'. Bewustzijn zélf heeft geen vorm, is niet waarneembaar voor zichzelf (voor jou dus), is groter en wonderlijker dan ons waarnemings- en begripsvermogen: de werkelijkheid ervan is ondenkbaar (*acintya*), zegt het onderricht. Daarom spreekt zen over "leegte" als bewustzijn wordt bedoeld: vormloze, ruimtelijke werking waarin elke veranderlijke vorm aanvaard kan worden.

Oefenen is de ruimte en lichtheid van bewustzijn realiseren die recht doet aan de ruimte en lichtheid van het leven.

Anders gezegd: oefenen is realiseren dat leven en bewustzijn één en hetzelfde zijn.

De levensstroom waarin wij spoelen, geestelijk, energetisch én fysiek, is van een enorme intensiteit én subtiliteit. In karmische, blinde ruwheid komen we nooit toe aan het compleet, stabiel en continu beleven van die volheid van leven. We hebben daarom geen notie van ons totaalbestaan, ons hart voelt kwetsbaar en gesloten.

De volgende onderrichting van Boeddha schept wat meer duidelijkheid.

Een monnik vroeg aan de Boeddha: 'Hoe snel gaat een levend wezen door de verandering van geboorte en dood?'

De Boeddha zei: 'Het is alsof vier uitmuntende boogschieters rug tegen rug staan, klaar om te schieten met hun pijl en boog. Dan komt een snelle hardloper naar hun toe en zegt: "Schiet jullie pijlen maar allemaal ineens af. Ik zal ze alle vangen zonder er ook maar een op de grond te laten vallen." Wat denk je: is die man snel of niet?'

De monnik antwoordde: 'Jazeker, heer, zo iemand is heel snel.'

De Boeddha zei: 'Die man is echter niet zo snel als een demon die zich verplaatst over de grond. Die demon is niet zo snel als een demon die zich door de lucht verplaatst. Die vliegende demon is niet zo snel als de vier godenkoningen. Deze godenkoningen zijn niet zo snel als de cirkelbewegingen van zon en de maan. De twee wielen van zon en maan wentelen niet zo snel als de goden die het voertuig bewegen waar zon en maan de wielen van zijn. Ook al zijn dit toenemend snellere bewegingen, het verschijnen en verdwijnen van de levensstroom is nóg sneller dan die goden. Het is een onophoudelijke kracht, ogenblik na ogenblik.' ³

De schepping, het universum is een enorme, alles veranderende kracht.

Op grondniveau, existentieel, omvat deze kracht leven én dood.

Waar de dood staat voor het wegvallen van uiterlijkheid (lichaam, omgeving), staat leven voor de werking van innerlijke kracht (bewustzijn).

Geest en lichaam, waarheid en illusie, leven en dood.

De oude koan, laaiend actueel.

We hebben de neiging dit soort bezinning te mijden en te compenseren.

Alle leraren stimuleren ons echter die neiging te onderkennen en te bestrijden en in plaats daarvan onze energie te richten op het aangaan van ons grondconflict, op het wakker worden uit de droomstaat: hoe overwin je de angst voor de dood?

Hoe bevrijd ik me van valse zekerheid, verkeerde wapening? Hoe ontwaakt een mens?

*Wees je hiervan bewust:
leven en dood vinden plaats
vlak voor je neus;
al zou je je willen terugtrekken,
de vijand veroorlooft het niet.⁴*

In bovenstaand citaat geeft Morihei Ueshiba niet alleen een concrete bevestiging van onze existentiële strijd maar ook een bruikbaar aanknopingspunt voor de oplossing ervan: "de vijand veroorlooft het niet".

Er is een permanente strijd gaande in ons.

Voor wie de moed heeft om waardig en eerlijk te kijken is de grote levensstroom geen voorspelbaar, braaf klusje maar eerder een woeste maalstroom.

De krijger-bodhisattva, in dienst van de edelste heer en werkend voor de grootste orde, staat in die maalstroom en is zich bewust van zijn of haar opdracht: ontwaken.

De vijand immers is blijkbaar in staat, ondanks al onze vermogens, ons op een wezenlijk niveau te bepalen: hij heeft het gezag ons al dan niet iets toe te staan.

In dit geval staat hij niet toe dat ik me onttrek aan bewustwording. Of ik wil of niet, hij zal me blijven wekken met winst en verlies, met komen en gaan, met leven en dood.

Waar ik ook ben, wat ik ook doe, welke condities ik ook koester, de vijand is sterker dan dat. Ik zal iets anders, iets onvoorwaardelijkers, moeten openbaren om deze klus te klaren. Ik zal dieper - ongeboren - tot leven moeten komen om de dood te overwinnen.

Ontdek hoe je je totaalbestaan kunt innemen, zodat jouw vijand zich gezien weet als een aspect van het vormloze zelf dat hij en jij zijn.

Laat waarheid heersen.



¹ Shunryu Suzuki: Zen-mind, beginner's mind. New York 1970, p. 34.

² Tijdens een training kwam aan de orde hoeveel motieven ons niet dagelijks kunnen bezighouden. De vraag was: wat doe je daarmee? Iemand antwoordde: opletten. Bij nadere beschouwing bleek bewust wegen zinvoller te zijn dan enkel opletten. Dit is het verschil tussen mindfulness en truthfulness.

³ Citaat uit de Abhidharma-mahavibasha-shastra. Bronnen: Tanahashi, Kazuaki (ed.): Treasury of the true Dharma eye; Zen master Dogen's Shobo Genzo. Boston 2010, p 659 e.v. en Nishijima, G. W. and Cross, C.: Master Dogen's Shobogenzo, book 3. Dogen-sangha 1997, p. 229

⁴ Leerdicht (japans *doka*, lett. "wegzang") van Morihei Ueshiba Osensei (Morihei Ueshiba: The heart of aikido. Tokyo 2010, p. 115)