

Van ego naar bio

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



*In een enkel moment word je geboren, verouder je, sterf je,
ga je weer verder en word je herboren.¹*

De lerende mens verdient lof.

De lerende mens die waarheid zoekt, verdient hoogste lof.

De lerende mens die waarheid gerealiseerd heeft, is voorbij alle lof.

Wie wijs wil leven voelt zich niet ongemakkelijk bij het herinnerd worden aan de kostbare aanwezigheid van een eigen innerlijk bewustwordingspotentieel.

Die mens zal niet twijfelen of afhaken bij het horen of lezen van een stevig, uitnodigend maar ook confronterend onderricht. Zo iemand aanvaardt de concrete tweevoudige realiteit van ons menszijn: transcendentie en zintuiglijkheid.

Het volle leven vindt heel natuurlijk uitdrukking in de beoefening van spiritualiteit.

Wijs leven vanuit spiritualiteit is niet een leren stoppen van ongewenste condities of zelfs van oorzakelijkheid, niet het verwerven van een soort steriele onaantastbaarheid, een levenloze staat van gelukzaligheid.² Dit soort interpretaties - spiritualiteit als houvast of contrast - wordt in zen de stinkende put van verlichting genoemd.

*Als je gewaar bent voorbij de grenzen van je schedel,
kan het centrum [van je bestaan] zich eindelijk vullen
en kun je verrijzen uit het vergankelijke.
Dan dient zich de gelegenheid aan om je om te keren,
de wereld binnen te gaan en te reageren op de omstandigheden.
Alle stoffelijkheid is helemaal van jou; alle dharma's
[verschijnselen] zijn niet van iemand anders.³*

Van illusie wordt geen mens beter. Sterker nog, de wereld werkt zo moeizaam en voelt zo lastig vanwege de ruimte die we geven en gegeven hebben aan vele vormen van illusie. De grondillusie is de aanname dat egoïsme (het onderhouden van de ik-waan) geen kwaad kan - zoals ook een leugentje om bestwil toch niet desastreus zal zijn?

Tja, het is maar hoe grondig, hoe eerlijk en hoe moedig je wilt kijken en hoezeer de dingen jou aan het hart gaan.

Maar hoe voelt het intussen als je al je besognes eens loslaat en je jezelf in alle rust de eindvraag (koan) kunt stellen: waar sta ik eigenlijk voor, wat belichaam ik werkelijk?

Dus hoe ruim is mijn blikveld, hoe helder mijn beleving, hoe direct mijn koers?

Hoe dierbaar is mij dit unieke leven dat me geschonken is, hoe belangrijk vind ik het om mezelf en alles waarmee ik te maken heb helemaal recht te doen?

Tenslotte: ben ik dan vanzelfsprekend bereid tot veranderen of verbeteren of leren, wanneer dit levensmotief me daartoe aanspoort?

Door deze vragen heen ademen steeds twee aspecten: de diepere aanwezigheid van een betekenisvol, aansporend, sprekend motief, en de continue momentanere verbinding ermee en ontvankelijkheid ervoor die ons in staat stelt dit motief uit te drukken en daadwerkelijk te belichamen. In eenvoudiger termen: visie en praktijk, de twee basisaspecten van spiritualiteit, van bewust menszijn.

Visie en praktijk - of geest en lichaam, motief en methode - zijn de twee kanten van ons menselijk bestaan; dat is een vertrouwd gegeven.

Maar ditzelfde integrale bestaan van mij kan óók nog eens kloppen of niet, voelt pijnlijk of vervuld, zinvol of verward. Het leven dat ik ben kleurt mijn geest én lichaam en maakt zich zo kenbaar, zichtbaar, voelbaar. Geest en lichaam zijn twee namen voor dezelfde ondeelbare, organische eenheid, twee aspecten van dezelfde grondkracht waarmee we onszelf bedoelen maar waarmee we in feite verwijzen naar het leven dat we zijn.

Hoe is die grondkracht eraan toe op dit moment? Hoe bespeelt het leven mij?

Krijgt het alle gezag, vertrouwen, ruimte? Wordt het gekend, aanvaard en ontvangen?

Kan het zich uitdrukken, vorm aannemen, zich verbinden met alles?

Of zit er een ik-filter tussen innerlijk en uiterlijk, en verwatert alle directe bedoeling en heldere wijsheid ergens in het troebel weefsel van onze breinspons?

Ego is geen werkelijke entiteit, zelfs geen identiteit: het is een cluster van conditioneringen die we er op nahouden en die we gemakshalve, slaperig dus, aanduiden met "ik", zonder werkelijk te weten - vaak zelfs zonder het te willen weten - wat we eigenlijk zeggen daarmee. Logisch dan, dat het niet zo eenvoudig is om aan te geven waar je echt voor staat, als die vraag zich weer eens onverwachts aandient.

Maar zelfs als je hem wél verwacht - elk verstandig mens heeft ooit wel stilgestaan bij die vraag - zal het je moeilijk vallen een sluitend, geruststellend antwoord te geven zolang lichaam en geest nog onderhevig zijn aan onzekerheid, verwikkeling, belangenspel: aan karmsiche conditionering dus. Wie de werkelijkheid van het leven naar zijn of haar hand wil zetten, die zal per definitie geloven en investeren in illusie en projectie, en die zal werken binnen maakbaarheid, sturing, invulling.

Nu is dit weliswaar wat ons wereldse bestaan dagelijks met zich meebrengt - het lichamelijke en sociale bestaan vereist immers verzorging - maar dat wil niet zeggen dat daarmee onze kernidentiteit verzorgd is. Dit soort functionele voorzieningen spelen helemaal niet op existentieel niveau, zijn niet relevant voor het realiseren van wijsheid, vrijheid, liefde, gemoedsrust en bieden geen oplossing voor ons grondprobleem.

Verblind worden door de wereld (vanwege het gezag dat ik aan de zintuigen geef) en mijn leven inkaderen, invullen met condities, reduceert mijn leervermogen tot de kaders van het door mij gekozen scenario. Als reguliere sterveling hanteer ik dan mijn vertrouwde zelfbeeld (en mens- en wereldbeeld) en daarbinnen geef ik vorm aan mijn bestaan.

Zelden zal ik dit kader op het spel kunnen of willen zetten door buiten de grenzen te treden van mijn gewenning, mijn aangenomen identiteit, tenzij 1. ik erkennen moet dat mijn leven op deze manier te beperkt is, te kunstmatig en te pijnlijk, en 2. ik beseft dat er veel meer te ontdekken is, iets veel kostbaarder te beleven valt dan het suffe zintuigensprookje dat ik me door het ego laat influisteren.

In de bevangen, karmische staat waar illusies de scepter zwaaien heb je geen nuchter, reëel zicht op hoe de volle werkelijkheid echt werkt: in welke ruimte, dynamiek, diepgang, betekenis en samenhang je je elk moment bevindt.

De ware aard van je bestaan, d.w.z. de totale context van innerlijkheid en uiterlijkheid, boeit je gewoonweg niet zolang je vanwege de ik-waan bezig bent met overleven, verwerven of bestrijden - de drie vergiften (vervuilingen) waar de illusoire identiteit door gekleurd wordt, de drie basale kenmerken van egoïsme: onbegrip, hebzucht en agressie.⁴

Totdat waarheidsliefde ergens voelbaar wordt temidden van de zintuigenkermis en de oervraag naar jezelf weer eens in alle noodzakelijke hevigheid door de beschaafde buffers van presentatie en compensatie heen weet te dringen.

Dissonante cognitieve gesteldheden [*klesha*]

De wezenlijk pure aard van de geest wordt vertroebeld en verward door allerlei soorten psychologische vervuiling.

Die smetten worden dissonante mentale staten genoemd; zij verstoren de gemoedsrust en balans van onze geest.

*Het klassieke onderricht [*abhidharma*] onderscheidt de volgende zes belangrijkste dissonante mentale staten:*

*basale onwetendheid [*onbegrip*], gehechtheid [*hebzucht*], aversie [*agressie*], trots, onzekerheid en geconditioneerde overtuigingen.*

De wortel van al die psychologische aandoeningen vormt onze basale onwetendheid waardoor we de ware aard der werkelijkheid miskennen.⁵

Beter opletten wordt het motto, eerlijker kijken en steviger leren staan, zodat je beter in staat bent het volledige terrein te bestrijken van het momentane krachtveld dat jij waarnemend, ademend, bewegend bent. Zelfs je dromen kun je beter leren kennen en anders gaan begrijpen, niet meer zo oppervlakkig romantisch of verwaand nikszzeggend blijven wegzetten. Wijs worden betekent wetmatigheid gaan begrijpen, onderlinge samenhang beseffen, verantwoordelijkheid voelen, zorgvuldig willen handelen.⁶

Hoe enthousiaster je oefent, hoe beter je beseft dat karma aanvaarden en hanteren de moeilijkste klus is voor een door datzelfde karma geconditioneerd persoontje.⁷

Maar tegelijkertijd beseft je dat het daadwerkelijk moet gebeuren, wil je de onechtheid en kleinheid van je beperkende, bedrieglijke ego-kaders kwijtraken en toekomen aan duurzame, ongeconditioneerde hartsbeleving.

Ego-karma is de karmische conditionering die een mens stelselmatig doet geloven in de notie van een ik (ego) en hem of haar doet handelen ernaar (egoïsme).

Een mens die dit mechanisme van ik-vorming niet kent of bij wie dit is vervangen door de directe beleving van werkelijkheid, zonder notiefilters van het denken, bezit net zo goed een lichaam en karakter en zintuiglijke functionaliteit, maar dat fungeert niet als identiteitsmateriaal en is geneutraliseerd tot vormenspel, zonder belangenverwikkeling.

*Overschrijdende wijsheid laat alle denken achter zich.
In de transparante helderheid van de oorspronkelijke aard van een
gedachte, in de volmaakte zuiverheid van zijn oorspronkelijke aard,
vindt er geen ontstaan van denken plaats.⁸*

Dit neutrale functioneren van lichaam en geest kun je neutraal karma of bio-karma noemen. Zolang wij als sterveling hier rondlopen hebben we met vormen te maken: er is bewustzijn en er is materiaal dat we waarnemen. Dat is wat klassieke teksten uitdrukken: 'Vorm is leegte, leegte is vorm', of 'Eenheidswegen eindeloos, ik zweer hen te begaan',⁹ d.w.z. karma en dharma zijn een levende eenheid, wijsheid wil belichaamd worden.

Je zou kunnen zeggen: bio-karma is getranscendeerd ego-karma, is dharmisch karma. We rijpen als beoefenaar door eerst het grove ego-karma te doorzien en los te laten. Naarmate dit plaatsvindt verschuift onze beleving naar een steeds centraler, vormlozer en neutraler plek, hetgeen ons in staat stelt dieper of completer onszelf te zijn en daardoor ruimer en directer te zien wat er gebeurt, innerlijk en uiterlijk.

Hoe neutraler je gaat functioneren, hoe intiemer je je verbonden voelt met het oningevulde leven dat je bent, het mysterie dat jou wekt en ademt en draagt.

Gaandeweg ervaar je alle verschijnselen als lichte, open, wonderlijke dharmawerking en niet langer als onderdeel van een statische, gewichtige, toegeëigende karmaconstructie.

Oorzaak en gevolg zijn dus altijd werkzaam: karma, onze functionele oorzakelijkheid, maakt deel uit van dharma, onze doelloze volmaaktheid.

Mysterie verschijnt definieerbaar, definitie verdwijnt onhoudbaar: dit is hoe het leven verloopt, dit is hoe alle transformatie werkt.

Nergens in het universum is er afwezigheid of stilstand of dood, de schepping is één groot krachtenspel, een gigantische maar tegelijkertijd onnaspeurbaar verfijnde bron waarin alles zwemt en spoelt en deint.

Zoals dharma de krachtiger variant is van karma, zo is innerlijkheid de krachtiger variant van uiterlijke beleving.

In een mens die ruw ego-karma transcendeert tot verfijnd bio-karma, d.w.z. tot dharmawerking, krijgt het leven des te directer en verfijnder toegang tot alle vermogens en functies. Het is alsof jij als instrument des te beter gestemd wordt zodat de onvoorspelbare, magische muziek die het leven is volwaardig tot klinken kan komen.

*We moeten ons bewust zijn van oorzakelijkheid.
Yongjia, een leerling van Huineng, zei: 'Gemakzuchtige ideeën over leegte negeren oorzaak en gevolg, en dat nodigt uit tot eindeloos onheil.' ¹⁰
Het is waar dat het negeren van oorzakelijkheid uitnodigt tot rampspoed. Zij die zich buiten de boeddhaweg bevinden geloven blindelings dat levende wezens na hun dood terugkeren naar de bron van eeuwig leven of naar het grote zelf. Omdat zij oorzaak en gevolg ontkennen, ontkennen zij hun huidige en toekomstige levens. ¹¹*

In de bio-realiteit is alles één substantie; alle aspecten van leven, stoffelijk of geestelijk, zijn substantieel verbonden werkzaam. En als een groot deel ervan, innerlijk of toekomstig, voor ons niet waarneembaar is, wil dat nog niet zeggen dat het geen realiteit is. De realiteit omvat het totaalbestaan: lichaam, energie en bewustzijn - het zichtbare, het verborgene en het goddelijke, zoals Morihei Ueshiba dat noemt. ¹²

De wezenlijk dharmische werking die jij bent en die jouw vormen (lichaam en karakter) genereert, kan nergens verdwijnen omdat hij alles doordringt en omvat. Je zult dus niet verdwijnen, noch klein (dood), noch groot (niets). Jij bent en blijft kracht, blind of bewust.

Dit is wat oefenen zo waardevol maakt.

De kracht die wij zijn blijkt steeds betrouwbaarder, constanter, soevereiner inzetbaar.

Dat maakt de weg zo dierbaar voor de bodhisattva: je leert dat het potentieel van leven heilig is en onuitputtelijk. Hoe meer je benut, hoe meer je ontvangt.

Zo ontstaat wellicht enig zicht op wat onze boeddhanatuur wordt genoemd, onze ware aard. Het is niet gemakkelijk, noch in visie, noch in praktijk, recht te doen aan het tijdloos potentieel van leven dat je als mens belichaamt en waar je voor kunt staan. Maar de soetra's en koans uit de zentraditie laten sprankelend zien hoe we ons hierin kunnen bekwamen, oningevuld en grenzeloos, maar strontnuchter. Luister naar alle liefdevolle onderricht, uit lerarenmond of hartegrond, en je zult vanzelf gaan zingen.

De bodhisattva moet onafgebroken aandacht, inzet, wilskracht en interesse ontwikkelen; hij moet niet lui zijn en zich beheersen, geen onzin praten; hij moet zijn best doen aanwezigheid te beoefenen en veel te leren; met grote toewijding moet hij zich inzetten om al die kwaliteiten te vervullen. Als hij onverschillig wordt, op zijn lauweren gaat rusten, zijn dynamiek verliest en laksheid vertoont, dan zijn dat niet de vruchten van een juist luisteren. Dat zou betekenen dat hij dit onderricht niet gehoord heeft. ¹³



¹ Uitspraak van Shakyamuni Boeddha, aangehaald door Vimalakirti (Etienne Lamotte: The teaching of Vimalakirti. Oxford 1994, p. 88)

² Dogen zegt: 'Onverdeeld zijn [hoogste wijsheid belichamen] betekent niet dat je krampachtig probeert intentie en onderscheid uit te sluiten, of dat je een staat vestigt die boven intentie uit gaat.' (Tanahashi, Kazuaki, ed.: Treasury of the true Dharma eye; Zen master Dogen's Shobo Genzo. Boston 2010, p. 877)

³ Leighton, T.D.: Vruchtbare leegte; de stille verlichting van zenmeester Hongzhi. Bloemendaal 2002, p. 58

⁴ Zie ook de kadertekst hieronder waar de drie vergiften genoemd worden als eerste van de zes *klesha* (vervuilingen).

⁵ Gyume Dorje, Graham Coleman: The Tibetan book of the dead; introductory commentary by the Dalai Lama. London 2005, p. xxvi en 460

⁶ Ter illustratie de eerste woorden van de Blue Cliff Record: 'Drie begrijpen als er een wordt genoemd, in een oogwenk nauwkeurig inschatten - dat is het dagelijks eten en drinken van de voddenpijmonnik.' (Cleary, Th. en J.C.: The blue cliff record. Boston 1992, p. 1)

⁷ Zie Yunmens terechtwijzing van minister-president Ch'en Ts'ao: 'Een echte monnik laat de drie geschriften en vijf leringen voor wat ze zijn en gaat een klooster binnen; na tien of twintig jaar oefenen is hij nog steeds niet in staat zelf iets te doen. En u, minister-president, zou in staat zijn de waarheid te begrijpen?' (Cleary, Th. en J.C.: The blue cliff record. Boston 1992, p. 207)

⁸ Citaat uit de Prajnaparamita soetra [Suvikrantavikramin] in 2500 verzen (Conze, Edward: Perfect wisdom; the short Prajnaparamita Texts. London 2002 [oorspr. ed. 1973], p. 73

⁹ Citaten uit respectievelijk de Hart-soetra en de vier bodhisattvagevolften.

¹⁰ Citaat uit Yongjia's Lied van de verwerklijkingsweg, zie [De grote kwestie](#), p. 199.

Ook te vinden in Foster, Nelson & Shoemaker, Jack: The roaring stream; a new Zen reader. Hopewell 1996, p. 27: 'If you cling to emptiness, denying cause and effect, your confusion and carelessness bring disaster all around.'

¹¹ Tanahashi, Kazuaki (ed.): Treasury of the true Dharma eye; Zen master Dogen's Shobo Genzo. Boston 2010, p. 853-855

¹² Zie de Stiltij-website: <http://info.stiltij.nl/vervolg/krijgskunst/vlakken/>

¹³ Citaat uit de Prajnaparamita soetra [Suvikrantavikramin] in 2500 verzen (Conze, Edward: Perfect wisdom; the short Prajnaparamita Texts. London 2002 [oorspr. ed. 1073], p. 59-60