

Een wijze strijd

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



*In elk object dat het oog waarneemt,
zijn er ontelbare ogen werkzaam.¹*

Vrede en onrust zijn twee krachten die elk mens kent. We beschouwen ze als contrasterend en het lijkt alsof ons leven fluctueert tussen die twee polen: soms vredig, soms onrustig, met een vage onbestemdheid als middenpool.

Wie grondiger kijkt kan die tweepoligheid ervaren als een continue bewogenheid die van kleur verandert, als een stroom die soms kalm, soms heftig verloopt. Je kunt dit beeld, troostrijk of ontmoedigend, aanvaarden als een metafoor voor hoe het leven nu eenmaal vorm aanneemt. Maar je kunt ook bewust en rijp genoeg zijn om met regelmaat te constateren dat jij zélf een groot aandeel hebt in die kleuring.

Hoe wakkerder je leeft, hoe helderder je kunt zien dat innerlijkheid (motivatie, intentie, betekenisgeving) bepalend is voor het verloop van de concrete dagelijkse beleving. Als jouw innerlijkheid bijvoorbeeld de neiging heeft tot grijpen, of invullen en je bewijzen, dan zal de beleving er heel anders uitzien dan wanneer jij je open opstelt en op je gemak waarneemt wat de bedoeling is van wat er allemaal verschijnt.

STRIJDEN

Dit kleuren en invullen noemt het wijsheidsonderricht karma: geconditioneerde patronen die een groot aandeel hebben in hoe we ons gedragen en hoe we denken. Onrust kan zo'n conditionering zijn, maar ook vrede kan geconditioneerd zijn, d.w.z. geen definitieve vrede want afhankelijk van omstandigheden, door oorzaken teweeggebracht.

Gelukkig beschikken we als mens over een omvangrijker vermogen dan enkel het inzetten en navolgen van codes en patronen of het ontwikkelen van vaardigheid en conditionering. Er is een dieper, authentieker punt in ons, een ingeboren vermogen van hartsbewustzijn dat ons wekt en behoedt, dat ons laat herkennen wat klopt of niet klopt, dat ons bezielt met vreugde, kracht, vertrouwen.

In de kern van onze geest ademt levensvreugde en ruimte. Dit permanent werkzame, heel basale maar nauwelijks gewaardeerde hartsbewustzijn werkt verfijnder, doordringender en omvattender dan het fysieke hart of het energetisch hart (chakra) die beide onze persoonlijkheid voeden.

We kunnen dus relatieve vrede of onrust ervaren naar aanleiding van omstandigheden. Die beleving is geconditioneerd, is karmisch gekleurd. Maar we kunnen ook van binnenuit een grondiger vrede of onrust voelen die een diepere herkomst en bedoeling heeft, die meer gezag vraagt, meer aandacht. Hoe dieper de signalen, hoe dichter ze bij onze identiteit liggen, en dus hoe betekenisvoller ze zijn.

De echte strijd voor ieder van ons speelt op hartsniveau: je diepste bestaansconflicten. Jezelf en anderen niet echt kennen en dus vaak moeten loochenen of geweld aandoen zelfs, te maken hebben met verwarring, hebzucht, irritatie, vervreemding, verslaving - noem ze maar op, de verborgen vijanden, de wanen en angsten die je verdoezelt, de wetmatigheden die je negeert. Kortom, ons egoïsme, als verzamelnaam voor alle kleinheid en onwenselijkheid, vreet aan ons, zet ons vast, maakt ons zwak.

Al mijn lijden en al mijn uiterlijke strijd waarmee ik op dit moment te maken heb is verwikkeling die voortkomt uit een nog altijd niet opgelost innerlijk conflict.

OPLOSSEN

De waan van het ego, met alle pijn van dien, is de blindheid die mij doet aannemen dat ik een onaf, behoeftig iets ben, een geïsoleerde entiteit.

Die ijdelheid of blindheid is een stevige kracht, anders zouden we er niet zo door bepaald worden. Sterker nog, zelfs al besef je dat je vrij bent, zelfs al wil je dat daadwerkelijk zijn, dan ben je daarmee nog niet van je blindheid af.

De subtiele, veelsoortige werking van karmische blindheid wordt in het boeddhisme verzinnebeeld door Mara, de god van de dood.

Het idee van een door sterfelijkheid begrensde bestaan voedt onze blindheid.

Die vaste karmische overtuiging zorgt ervoor dat we allerlei lichtere uitingen van zwakte excuseren en legitimeren en normaal gaan vinden: waarom niet af en toe genoeg nemen met suggestie en vergetelheid, waarom moeilijk doen met goed kijken, waarom oefenen? Mara (blindheid) heeft zo welhaast vrij spel in ons.

*Je denkt dat het lichaam bestaat uit huid, vlees, been en merg,
maar als je het zorgvuldig onderzoekt, zul je zelfs niet
het geringste deeltje vaststellen. ²*

Wie werkelijk zichzelf wil zijn en anderen eenzelfde waardigheid en volheid gunt, die wil om te beginnen zichzelf goed kennen - alleen al om niet hypocriet maar betrouwbaar te zijn.

Wil je jezelf leren kennen, kijk dan naar alles met het besef dat er naast de intrinsieke echtheid van je hart een flinke portie blindheid in dat kijken meespeelt.

Als je een bezielde onderzoeker bent, word je hierdoor gestimuleerd om zorgvuldig, eerlijk, duurzaam te kijken en neem je geen genoeg met half werk en goedkope oplossingen.

Enthousiaste beoefenaars voelen zich door het besef dat er veel te leren valt gesterkt in hun interesse. Oefenen is loslaten en afleren, maar bovenal eindeloos veel ontdekken.

Meditatie-oefening begint met karma oplossen, conditionering doorzien, onzin loslaten.

De strijd met Mara zal hierin onafwendbaar blijken te zijn: je zult je eigen zwakheden en behoeftes tegenkomen, erdoor verleid worden, in verwarring raken, je gewoontes, aannames, eigenschappen - alle gezag zal wankelen.

Mara zal jou net zo weten te bespelen als hij dit met Boeddha deed.

Onze conditioneringen zijn oud, talrijk, grondig gezaaid in ons onderbewustzijn, en Mara weet alle lekkage en koestering feilloos te vinden.

Besef dat karma, de opgelopen conditionering waarin je je beweegt, een ten onrechte vertrouwd geworden kracht is geworden die veel, veel grondiger begrepen moet worden. Jouw rijpheid blijkt uit de mate waarin jij dat begrip realiseert. ³

Oplossen van karma verloopt van buiten naar binnen (dankzij de bevrijdende werking van de dharma die van binnenuit werkt). We bestaan namelijk uit drie "fronten", drie aspecten of lagen: lichaam, adem, geest - ook wel de "drie lichamen" genoemd.

Eerst leren we het fysieke lichaam goed kennen en opnieuw innemen; daarmee herstellen we het in zijn natuurlijke functie, zonder ondermijning van roefbouw of sublimering.

Ook de noodzaak van een juiste, neutrale verzorging wordt duidelijk. Maar vooral alle zintuiglijke mechanismen vragen een goede, bewuste opstelling in ons lijf.

De vele subtiele en snelle zintuigsignalen van oog, oor, neus, tong, lijf en brein houden ons continu bezig; als je niet oppast, verkleur je tot een schichtig, protserig of nikszzeggend schijnwezen. Daarom is dit het eerste front waar we bevrijdend aan het werk gaan.

In het verlengde van dit ontspannend en versterkend fysieke herstelproces heradem je geleidelijk en ga je lichter bewegen. Je gemoed, de psychologie, herstelt zich van alle drukke oordeelsvorming en projectie, van neurotische, obsessieve processen.

Er ontstaat vanzelf de ruimte om niet meteen iets te hoeven, om directer te voelen, je eerder en op ieder vlak te uiten. Ook de diepere werking van droom en creativiteit zal gewekt worden; je hele gevoelsleven wordt bevrijd en komt beschikbaar.

Tenslotte is er als laatste aspect de geest van ons ikkie die langzaam wint aan helderheid en voeling krijgt met hoe het leven werkt. Je krijgt steeds minder behoefte aan de oude compensatie van illusie en invulling. De voorspelbaarheid ervan alleen al voelt saai.

Toenemende oprechtheid maakt je waardig en betrouwbaar, en ja, er is een diepere vrede bespeurbaar, grotere kracht, ruimere tolerantie, duurzamer geduld, liefdevollere betrokkenheid - en met dit alles een verrassend bevrijdende én bindende belangeloosheid.

Oude spinsels worden opgeschoond.

Uiteindelijk overwint de werkelijkheid alle illusie. Directe beleving vult de ruimte die voorheen gevuld was met beeldvorming. Echtheid doordringt schijn, dharma overwint en annexeert karma, net zoals Boeddha dit met Mara deed. Want waarheid (dharma) is sterker en boeiender dan bedrog, is levensechter, doordringender en omvattender - logisch ook, omdat illusie niet bestaat, omdat niet-bestaan de aard van illusie blijkt te zijn geweest.

Maar we hebben inderdaad oefening nodig om wakker te worden en te ontdekken wat werkelijk is. Oefenen leert ons te wennen aan verlichting, vrij te zijn, volledig je grote zelf te zijn, in alle onvoorwaardelijkheid en innerlijke werking.

Naarmate karma wordt doorzien en losgelaten komt dharma vanzelf steeds dichterbij, als een zich ontvouwende bloem die eindelijk voldoende water krijgt.

Tijd om de tweede fase van de wijze strijd te beschrijven: de strijd van de bodhisattva.

BELICHAMEN

De bevrijdingsstrijd begint met karma loslaten, het kwaad in onszelf overwinnen. Maar hoe edel en noodzakelijk ook, het is in feite nog een relatief kleine strijd, een tamelijk zelfzuchtige of kleingeestige strijd, aangegaan op een dualistisch toneel, afgebakend door ik-contouren. Plagend zou je dit een therapeutisch proces kunnen noemen.

Deze karmische bevrijdingsstrijd lijkt onszelf echter groot toe, veelomvattend, avontuurlijk. Het je ontdoen van de betoveringsmachinerie (invloed van condities) betekent immers het herstellen van gezag, keuzes, inzichten, spirituele vermogens. Allemaal imposant, krachtig spul, behulpzaam medicijn om de kramp en zwakte van egoïsme te verhelpen.

Maar intussen is er in je hart een wérkelijk grote strijd gaande, continu en nooit eindigend, al lijkt die strijd ons juist klein en bescheiden. Hier vind je geen grote gebaren want alles luistert er nauw. Je werkt er met nuchter, zintuiglijk materiaal en bent daartoe in staat dankzij jouw vertrouwd raken met het ware karakter ervan, d.w.z. met transcendentie en veranderlijkheid, met leegte en vorm.

In ons aangaan van kleinheid en moeite, in ons bewust worden van sterfelijkheid maar ook in ons begrijpen en aanvaarden ervan, in ons navoelen van de diepte en ongrijpbaarheid van dit bestaan en in onze groeiende waardering voor het oefenen worden we vanzelf ontvankelijk voor het gezag van dharma-realiteit.

Innerlijke kwaliteit heeft je helpen kijken naar de ruwe, vijandige werking van misleiding, begeerte en agressie. Dit leerde jou beter omgaan met de krachten van karma: de oude tegenstanders gedragen zich gaandeweg beheersd, rustig, vriendelijk zelfs.

Dharma bevrijdt ons, stervelingen, zo van alle karmaboeien en schoolt ons, bodhisattva's, in het gebruik van heilzame "wapens"⁴: *upaya*, geschikte middelen, bevrijdende instrumenten die praktische hulp kunnen bieden.

Deze dubbele dharmawerking vindt elk moment plaats in ons, simultaan en op alle vlakken. In werkelijkheid bestaan er daarom geen twee fases of drie lichamen, al hebben we in onze traagheid en ruwheid aanvankelijk veel baat bij zulke modellen als tegenwicht tegen de vele ondermijnende en verwarrende beelden.

Karma of dharma: de werkelijkheidssubstantie is hetzelfde. Dood of geboorte: als sterveling overwin je de dood, als bodhisattva neem je een lichaam in - niet blindelings, maar bewust, niet zomaar een willekeurig lichaam, maar het ene waarheidslichaam (*dharmakaya*)⁵. Dit instant totaalbestaan is het werkerterrein van de bodhisattva, de rijpe beoefenaar. Via alle uiteenlopende, niet vaststaande vormen belichaamt je de levendige realiteit van substantiële bewustzijnswerking.

Eerst schoolt de bodhisattva zich via visie, intentie en oefening om karma steeds verfijnder te kunnen loslaten. Uiteindelijk wordt alle particuliere karma in de poort van leegte getranscendeerd tot neutrale dharmawerking.

Onze grondoriëntatie (identiteit) verschuift van geconditioneerd naar onvoorwaardelijk. Waar in het begin vooral je intentie gezaghebbend is, wordt dit vanzelf expressie, d.w.z. echt belichamen van waarheid, niet enkel vertrouwen hebben erin of weet hebben ervan.

We koesteren beelden van groei en ontwikkeling, van rijping en bevrijding. Maar die beelden dekken de volle werkelijkheid niet: die draait al volop vóór alle beelden. Het is te vergelijken met hoe je een boek leest. Het verloop van het leesproces levert een bepaalde waardering op, een indruk (beeld); maar intussen heeft een goed boek ons op talloze momenten weten te transformeren op hartsniveau. Zelfs de hoogste waardering voegt niets toe aan wat er werkelijk gebeurt.

Hier schieten alle modellen tekort, en woorden gaan botsen.

Je raakt de kluts kwijt: wat blijft er over van mijn controle, zeggenschap, inbreng? Alle initiatief blijkt ineens dharmawerking, alle lijden dieper bedoeld, alle vorm geheiligd in leegte en alles en iedereen niets anders dan mezelf.

Dit is *bodhicitta*: verlichtingsbesef, waarheidsliefde.

Deze waarheid is de diepste realiteit, verbluffend dichtbij en intiem, wonderlijk ongrijpbaar, geruststellend belangeloos, een grote kostbaarheid.

Je wordt er stil van en het bezielt je, het doordringt je en neemt je op.

En spoedig, zodra je eraan went, zet het je aan het werk en laat je je erdoor bewegen.

TOEPASSEN

Verwerkelijking vindt niet zonder slag of stoot plaats.

Dit blijkt wel uit de biografieën van vele leraren uit de diverse tradities.

Welk pad je ook bewandelt - zen, mystiek, soefi, tantra, vedanta - je wordt beproefd en getoetst tot op de bodem. De essentie van alle strijd, d.w.z. de grootste (en oudste ⁶) waarde ervan, is zelfoverwinning - een actieve en praktische variant van wat in de algemene spirituele tradities zelfkennis of zelfverwerkelijking wordt genoemd.

Wat betekent zelfoverwinning?

Dat niets in jou nog langer in staat zal zijn een illusoir gezag tot eigen actie te wekken. Dat er niets anders bestaat dan dienstbaar zijn aan de volle werking van direct leven.

Hoe vertaal ik dit naar een werelds bestaan?

De wereld maakt, als platform van de geest, onherroepelijk deel uit van mijn beleving. Anders gezegd, de wereld is mijn lichaam, niet verschillend van mijn vlees. En alle vlees moet nu eenmaal verzorgd worden, heeft voeding nodig, reiniging, licht, warmte, onderdak en draagvlak.

Niet alleen dit: alle vlees wordt ook bewoond door geest, is intelligente schepping.

Alle geest wil bewust maken, wakker, aanwezig, vrij, krachtig en ontspannen zichzelf zijn.

Waar de geest verduisterd of verkrampt is, kun je die verhelderen en ontspannen door jouw aanwezigheid op de juiste manier ermee te verbinden.

Dit geldt voor elke geestesvorm, voor elk levend wezen dus, intern of extern, stoffelijk of energetisch, oud of jong, mooi of lelijk, wenselijk of verwerpelijk.

De dharmische bevrijdingsstrijd - het activeren van hartswerking - wordt ook wel de vredeskunst genoemd, een andere naam voor *aikido*.⁷ Deze krijgskunst leert ons hoe we, zwetend en zuchtend, twee principes kunnen belichamen: centrum en extensie.

Centrum is ontvankelijkheid voor innerlijke werking, verbinding (de weg) met het universum. *Extensie* is het uitstromend ademleunen in de volle, substantiële omgevingsruimte (de wereld) met ontelbare vormen waarmee je die werking deelt.⁸

Elk mens en elk levend wezen wordt gedragen door deze gelaagd opererende levenskracht, dit ene bewustzijn; we worden gevoed en bewogen vanuit deze ene bron.

Waar nog mogelijk moeite resteert of verschijnt zul je die kunnen hanteren als een hernieuwde uitnodiging om de bestaande verbinding kwaliteit te beleven en daarmee vrijheid te vieren en te bekrachtigen.

Destructieve intenties zijn tijdelijke en locale verhardingsplekken.

Het zijn sluimerende signalen van onafheid, afgeschreven verlangens eigenlijk die vragen om alsnog gehoord te worden, geraakt te worden, tot leven gebracht te worden.

Zo kan de uitzender van die signalen - in jezelf of om je heen - herinnerd worden aan de gewenste maar onbenutte mogelijkheden van innerlijkheid, aan de aanwezigheid van een groot, niet-particulier potentieel, aan belevingsvolheid, vervulling dus, vrede.

Uiterlijke dwang om een goed mens te zijn is altijd slechts een tijdelijke noodmaatregel, blijkt van individuele onmacht of collectieve preventie van onbeheersbare situaties.

Maar er is een innerlijke dwang - noem het drang of uitnodiging - die veel overtuigender en duurzamer is en die de centrale drijfveer vormt van ieder mens: oprecht gelukkig zijn.

SLOT

Vervulling gunnen aan jezelf en anderen (in wezen identiek) getuigt van innerlijke kwaliteit. Die kwaliteit wordt gerealiseerd dankzij het overwinnen van alle concurrerende elementen, dus dankzij het aangaan van de strijd met ongelof, behoefte en gemakzucht.

Vertrouwd zijn met adem en lichaam is onontbeerlijk voor efficiënt opereren in die strijd. Oefenvormen als expressie en krijgskunst zijn daarom welkom ondersteuningsvormen voor de rijpe beoefenaar. Niet eens zozeer voor jezelf, maar veel concreter voor de taken die je verricht, voor alles dat gebaat is bij jouw ondersteunende inbreng.

Daadwerkelijke hulp is nodig, mededogende ondersteuning bij ziekte, nood of moeite, onbaatzuchtige bijdragen, hartverwarmend gezelschap, tijdige waarschuwing of een opbeurend gebaar. Welke vorm op enig moment ook vruchtbaar voelt of bedoeld wordt, de bodhisattva zal er zo goed mogelijk werk van maken.

Honoreer dit waarheidslichaam, dit boeddhaveld, dit weefsel van voorziening en verzorging. Besef de reële waarde van stimulans en bescherming.

Niet iedereen kent de juiste aanpak. Een mens kan zijn geduld verliezen, vertrouwen kwijt zijn, geen zicht hebben; dan voel je je al snel kwetsbaar, behoeftig, geïrriteerd, en op lange termijn verstart dit tot een hebzuchtige of agressieve verdediging.

Wees dus een krachtveld en geef je volledig.

Je kunt wonderen verrichten.



¹ Cleary, T.: The flower ornament scripture [Avatamsaka sutra]. Boston 1993, p. 939

² Citaat uit de Denkoroku van zenmeester Keizan. (Tanahashi, Kazuaki, red.: Treasury of the true Dharma eye; Zen master Dogen's Shobo Genzo. Boston 2010, p. 920 en Cleary, T.: Transmission of light; by Zen master Keizan. San Francisco 1990, p. 224)

³ Ons *karma* vormt als het ware een uiterst verfijnd raster waarop we onze identiteit aanbrengen. Maar onder het karmaraster (*alaya*) waait de werkelijkheidsbries van onze ware aard. Alle ik-vonkjes op het raster worden egaal opgebrand door de permanent zuiverende brieswerking. Het karmaraster kun je ook je betekenisgevingsjas noemen, geweven uit de talloze betekenisvolle momenten die jij in het verleden hebt meegemaakt en die als gloeipunten je identiteit steeds wisselend doen oplichten.

Alaya: een klassieke term voor de bodem van onze geconditioneerde geest, het onderbewustzijn waar de *skandha*-resultaten als zaden liggen opgeslagen; ons karmisch zaadbewustzijn.

Skandha: de seriële proceswerking van de zintuigen (oog, oor, neus, tong, lijf en brein), waarbij het cognitieve denken (brein) als een soort zintuigcentrale de vele subtiele impulsen registreert en beheert. Het beeldvormend vermogen van onze geest schept uit dit verzameld materiaal een betekenis suggererende ik-identiteit (de jas). Langdurige investering erin en voeding ervan zorgen ervoor dat de werkelijkheid die we zijn (*dharma*) geleidelijk verstart en wordt ingeruild voor een dagelijks, illusoir gezag van deze conditioneringscyclus (*karma*) en voor structurele blindheid op bestaansniveau: egoïsme.

Dharma: de ene werkelijkheid die ons in staat stelt ons te bevrijden van verwarrende mechanismen.

⁴ Strijd, fronten, wapens: het zijn termen die met de nodige voorzichtigheid, d.w.z. bewust gebezigd moeten worden; strijd gaat heel vlug een doel op zich worden en leidt snel tot verwikkeling. Bovendien is vrede het doel, niet strijd. En dit doel is zelfs al voorhanden, is al werkzaam en hoeft slechts gediend te worden. Maar verwerkelijking is nu eenmaal geen vierkant receptje of een braaf geharkt paadje. We zullen al onze kracht nodig hebben en dankzij de inzet ervan kunnen we ontdekken dat vrede en kracht wezenlijk dezelfde substantie zijn. Tenslotte is er ook altijd nog het voorbeeld van Manjushri met zijn vlamvend zwaard, of Jezus met zijn ontruimingsactie tegen woekeraars in de tempel. Of ook Osensei's visie: 'Budo is een vorm van bidden.' Bewust gehanteerde kracht gehoorzaamt aan wijsheid, niet aan blinde negativiteit en destructiedrang. (zie ook noot 6)

⁵ Zie illustratie van bodhisattvaschap in het artikel Ommkeer van 16 april 2013:

<http://www.stiltij.nl/weblog/weblog/stiltij/onderricht/2013/ommekeer>

⁶ Krijgskunst (budo) kent een eerbiedwaardige geschiedenis, met talloze inspirerende leraren wier leven toont hoe deze weg hen heeft gelouterd tot vredige, betrouwbare en evenwichtige mensen. Bewuste budo-beoefenaars kennen uit eigen ervaring de nadelen van kleingeestigheid maar al te goed: onrust, trots, luiheid of hebzucht zijn dodelijke openingen die een vaardige vijand - dus ook je eigen ego - onherroepelijk zal weten te benutten.

⁷ Zie de documentatie over Morihei Ueshiba, de grondlegger van aikido, bijv. in de boeken van John Stevens. Dat budo (krijgskunst) in wezen een vredeskunst is geldt voor alle klassieke vormen ervan: karate, kendo, judo... Het Japanse ideogram voor het woord budo betekent letterlijk "het stoppen van geweld", het handhaven dus van de maatschappelijke en universele orde. Dit vermogen om te handhaven zul je eerst op jezelf moeten kunnen toepassen (vandaar oefening) om het betrouwbaar te kunnen inzetten naar anderen. Anders blijft er in jezelf onrust en agressie aanwezig en daar wordt een conflict nooit beter van; jouw inbreng zal dan storend of dwingend voelen of onbevredigend op zijn minst, als het al niet vernederend wordt of openlijk bruuft en zelfzuchtig.

⁸ Centrum en extensie zijn in feite de twee scheppingsaspecten van ons menszijn: kracht en ontspanning, de twee aders waarvan het leven gebruik maakt om alle vormen te beheren. Dit artikel begon met de tweepoligheid van vrede en onrust. Maar die tweepoligheid is slechts (tijdelijk bruikbare) schijn: vrede en onrust zijn eigenlijk de ene werking van ontspanning en kracht. Doorzien van blindheid, doorzien van de geconditioneerde onrust en vrede, betekent herkennen van de organische eenheid, het helend verband van vrede en onrust, kracht en ontspanning, centrum en extensie, leegte en vorm.