

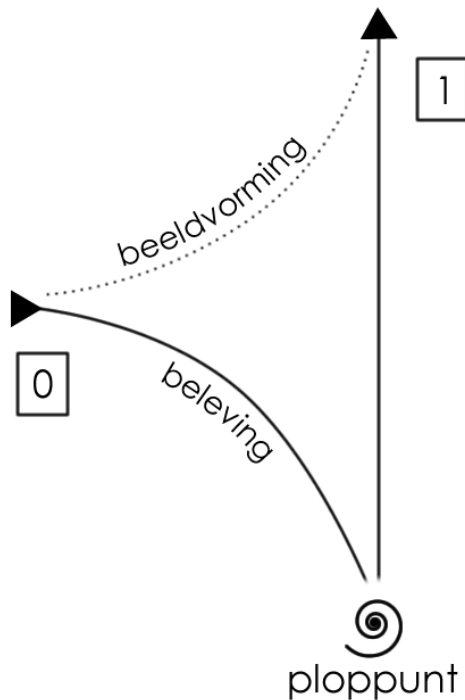
Van nul naar een

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



*Al wat zich niet meer spiegelt is gelogen
en al wat hier in spiegelt ben ik zelf.¹*

We starten met bewustwording bij nul, en we eindigen bij een - meer is er niet. "Nul" is de nood van niks-zeggendheid, het lijden aan ik-waan: onzekerheid, geen verbinding, geen rust maar onwaardigheid en verwarring. "Een" is de heldere geest van volledige visie, een open en gevestigd hart, gedragen door diepe bewogenheid, bereid en in staat om subtiele eenheidsbeleving uit te drukken.



De brug slaan tussen deze twee polen van uiterlijke gevangenschap (karma) naar innerlijke vorstelikheden (dharma), van egoïsme naar liefde, van beeldvorming naar beleving, noemen we oefenen. Praktisch gezien betekent dit juiste visie en juiste houding. Je ontwikkelt een helder inzicht en dit inzicht zul je gaandeweg belichamen en laten toetsen in een stevige houding. In de oefenpraktijk spreken we dan van overleg en meditatie.

Een oude, algemene term voor overleg is "satsang". "Sat" is waarheid, goedheid, en "sang" (van de kern "sama" waarvan ons woord "samen" is afgeleid) is hetzelfde als "sangha", gezelschap, gemeenschap. Satsang is een samenkomst waar waarheid onderzocht wordt, een wijsheidsplek waar men overlegt over wezenlijke vragen van het bestaan. Dus ook een concrete gelegenheid om zicht te krijgen op het totale verloop van nul naar een.²

Er zijn meerdere factoren die bepalen op welke manier jouw bevrijdend onderzoek, jouw wijswording verloopt, maar een belangrijk element is de intentie waarmee jij als beoefenaar alles onderzoekt. Is er een grondig verlangen, een echte identiteitsvraag, of zoek je tijdverdrijf, prettig gezelschap of ander houvast?

Is het eerste het geval - en dat is feitelijk het enig zinvol, niet-therapeutisch motief om te oefenen - dan is de vraag: heb je de moed om dit verlangen belangrijker te maken dan je ijdelheid, je verwaandheid? Is er voldoende vertrouwen in je om de bestaande onzekerheid te overwinnen, niet alleen nu maar ook in de toekomst?

Onze existentiële onzekerheid is het nulpunt. Wij stervelingen dwarrelen als blaadjes in het vele gewervel dat het zintuiglijk bestaan elk moment veroorzaakt. Alle verzet en compensatie in de geconditioneerde sfeer verstevigen slechts onze afhankelijkheid van dit mechanisme. We raken alleen maar verder verward in wereldse beslommeringen en persoonlijke conditioneringen, zolang we karma met karma blijven bestrijden, zolang je je egoïsme probeert te veredelen, zolang je je hartsonzekerheid tempert via fysieke verbindingen en functies.

Wij bodhisattva's bevragen de Tathagata [Boeddha], ten einde de onzekerheden van alle levende wezens te kunnen wegnemen. Wijzelf, heer, willen bevrijd worden van onzekerheid en dan, bevrijd van onzekerheid, willen we de waarheid kenbaar maken aan alle wezens zodat ze hun onzekerheden loslaten. ³

Onze identiteit, ons ware gezag en de zin van ons bestaan, dus ook onze diepste gerustheid, werkt veel dieper en is veel verfijnder dan alle fluctuerende zintuiglijkheid. Je hart raakt niet vervuld van een zoveelste beloning of van een goed gevulde voorraadkast, en evenmin van een dynamisch netwerk of van maatschappelijk relevante acties en projecten. Alle drukte die we maken is vaak compensatie, een vlucht voor eenzaamheid en innerlijke onbestemdheid, een vermijden van de pijn in de kern van onszelf. In werkelijkheid voel je je niet zoals je je naar buiten toe toont, niet de assertieve of kwetsbare, geslaagde of mislukte, dominante of gedweëe persoonlijkheid maar ben je gewoon een onwetend, onzeker en onaf mens die zichzelf en het leven niet kent en die zich dus ook niet ongecompliceerd en onvoorwaardelijk kan uitdrukken.

Om die pijn, die beknelling te kunnen oplossen moet je op de eerste plaats inzien dat je inderdaad verkeert in deze tweeslachtige staat (grote ik en kleine ik, waarheid en illusie): 'Ik ben onderhevig aan allerlei mechanismen die niet kloppen, die niet vrij zijn, niet waardig en echt. Om de weg te kunnen volgen zoals die van oudsher bedoeld en beschikbaar is, moet ik op zijn minst dit eerlijk erkennen en niet langer willen gehoorzamen aan ijdel gemanipuleer en gemakzucht.'

Zodra je je leven serieus begint te onderzoeken ga je de vraag stellen naar de bedoeling ervan. Dat is de oude waarheidsvraag: 'Wat is de zin van dit leven?' of 'Wie ben ik eigenlijk?' Daarmee vindt een eerste verschuiving plaats: niet langer oriënteer je je op de zelf bepaalde contouren van een behoeftig ik, maar je gaat verder kijken, zonder meteen conclusies te trekken en routes te bepalen. Je raakt bewust geïnteresseerd - dus niet enkel cerebraal - in het leven als geheel. De totale levende werkelijkheid wordt voelbaar interessanter dan de exclusieve, doodse routines van "eigen werkelijkheid", het gesloten wereldje van zelfbehoud en eigendunk, van schijnveilig en schijnheilig niet-aangaan.

Jazeker, je kunt allerlei eigen bedoelingen geven aan dingen, we kunnen ons bestaan invullen met allerlei eigen doelen. Maar de vraag is of al dat gedoe, al die invulling ook echt nodig en zinvol is - voorzover je je in je hart eigenlijk niet al schaamt voor de drukte,

overlast of zelfs schade die je in de loop der tijd veroorzaakt. Niet alles wat je kunt doen, móet ook per se gedaan worden.⁴ Er zijn heel wat dingen die volslagen heilloos zijn om te doen, ongewenst en schadelijk. Daarom selecteren we vanzelf dagelijks wat er allemaal wél kan en moet. Op zijn wezenlijkst en efficiëntst gebeurt dit selecteren via de oprecht gestelde hartsvraag: 'Wat is de bedoeling?'

Alles komt voort uit bedoeling, alle vorm vindt zijn oorsprong in een geestelijke impuls, een "idee". De Hartsoetra giet deze wet in de formule: 'Vorm is leegte'. De dingen worden ontworpen vanuit een initieel concept dat de grondbedoeling ervan in zich draagt. Een fiets bijvoorbeeld is ontworpen als benenwagen, met de bedoeling je peddelend te kunnen voortbewegen. Nu kun je van alles gaan doen met een fiets - omkeren, ophangen, verkopen - maar dat is niet de grondbedoeling ervan, je voegt er dan iets aan toe. Je koppelt er je eigen bedoeling aan en voor je het weet waan je je kunstenaar of verkoper.

De fiets is wellicht geen ideaal voorbeeld, maar hij voelt wél heel concreet. En dat laatste is nodig als we eenzelfde overweging toepassen op andere aspecten van ons bestaan. Stel bijvoorbeeld eens de vraag naar de bedoeling - niet jÓuw bedoeling, maar dé bedoeling - van werken, of van een relatie, of van je lichaam, of van denken, of van sterven. Het zijn stuk voor stuk grote structurele thema's die direct en concreet te maken hebben met dagelijkse beleving en bestaanskwaliteit. Daarom zijn dit ook de steeds terugkerende gespreksonderwerpen van regulier overleg tijdens trainingen of van persoonlijk overleg. Zij bieden onuitputtelijk materiaal voor geïnspireerde bevraging.

Als een bodhisattva [in een vorig leven] deze diepe vervolmaking van wijsheid heeft gehoord zonder er vragen over te hebben gesteld, en later, wanneer hij geboren is onder de mensen en het diepe onderricht van vervolmaking van wijsheid hoort, als hij dan aarzelt, met stomheid geslagen is en ontmoedigd wordt, dan kan men er zeker van zijn dat hij ook in het verleden een van hen was die geen vragen wilde stellen.⁵

De beoefenaar die neutraal en met gepaste ruimte kijkt naar zijn of haar eigen leven en zo'n juistere, minder bevangen, minder ingevulde en dus ook belangelozer houding weet in te nemen, die zal vanzelf komen tot betrouwbare conclusies en bruikbare inzichten in de achterliggende dharmische wetmatigheden. De uitkomst, of zelfs de aanzet tot bevraging alleen al, mag dan wellicht confronterend zijn of onwennig voelen, maar je maakt op deze manier wél een kernachtig begin met het loslaten van je karmische boeien.

Eerlijk in de innerlijke spiegel kijken leert je niet bang te zijn voor waarheid. Je ontdekt het verschil tussen de haastige breinreacties en grondiger hartsresponsen, tussen beeldvorming en beleving. Het gretig, primair reagerend brein, als extern georiënteerd zintuig, schetst je acuut de meest voordelige of nadelige scenario's met schijnbaar zekere maar op termijn teleurstellende beloning. Je wijsheidshart daarentegen wacht rustig en geduldig, ontvankelijk als het is voor zekerheid en betrouwbaarheid; je wilt

geen goedkope troost maar een werkelijk, krachtig antwoord.

Aan werk bijvoorbeeld, kun je van alles ontleen. Het kan allerlei motieven wekken, maar wat is eigenlijk, neutraal gezien, de bedoeling ervan? Antwoord: brood op de plank, een passend levensonderhoud, zorgen voor noodzakelijke voorzieningen. Maar kijk eens wat we geïnvesteerd hebben op dat vlak: hele rituelen en complexe zingevingsproblematiek worden eraan opgehangen. Een woud van collectieve doelen en afgeleide bedoelingen is gaan woekeren eromheen: status, macht, bezit, zekerheid en wat niet.

Op eenzelfde manier kun je je ook rustig en neutraal bezinnen op relaties, al dan niet van vaste aard: waartoe is de verbinding met een ander bedoeld, in zijn potentiële volheid maar ook met alle verantwoordelijkheid? Is hij of zij, als dagelijkse spiegel van onszelf, niet vooral een waardevolle steun in ons groeien naar volwaardig mens-zijn? Leren anderen ons niet vooral intiem, tolerant en waardig onszelf te zijn?

Zo ook zijn er ook voor ons lichaam, ons denken, ons sterven en voor al die andere aspecten van onze dagelijkse werkelijkheid diepere, oprechtere en betekenisvollere lagen te ontdekken. Want zolang we gewoontegetrouw volgens vaste patronen invulling blijven geven aan wat we tegenkomen, zal het moeilijk zijn om toe te komen aan het verlangde potentieel dat ons steeds uitnodigt. En nóg moeilijker valt het ons dan om de dingen en mensen zélf zorgvuldig recht te doen, los van ons eigen welbevinden.

Dit laatste, dat we alle verschijnselen in een persoonlijk gekleurd licht bekijken en niet in het licht van de dingen zélf, is de essentie van egoïsme, van blindheid.

Het je bewust worden van de subtiliteit en omvang van dat mechanisme doet je op enig moment onthutst wakker worden, laat je vragen gaan stellen en schaamte voelen en op zoek gaan naar een kloppender visie en houding.

Zo vorderend in wijsheid, zijn we weer terug bij waar we begonnen: innerlijke oriëntatie en overleg zijn onontbeerlijk. Het benutten van juiste hulp in dit onderzoek is van levensbelang.⁶ We kunnen onszelf nu eenmaal niet aan de haren uit het moeras trekken. Laat ook hier je verlangen groter zijn dan je ijdelheid, laat het verlangen naar hulp groter zijn dan de aanname dat er geen hulp is of dat je toch alles zelf moet doen. Dat argument is een potentiële egotruc, een makkelijke bocht om maar af te zien van verwerkelijking.

Is eenheid - of harmonie, zoals dat in aikido heet - jou dierbaar en neem je je verlangen ernaar serieus, dan besef je dat je in wezen niet verschilt van leraren en medeleerlingen en andere wezens. Dat inzicht nodigt je steeds opnieuw uit om je te openen voor leermogelijkheden en je dankbaar te voelen voor alles wat jou tot nu toe al heeft geholpen. Alleen zó kun je groeien, je openend. Anders zul je aan de zijlijn blijven mokken en wrokken, en uiteindelijk zul je in je vastgelopen betweterigheid of cynisme slechts jan en alleman vervloeken, inclusief je eigen ik.

Er zijn mensen die zelfs na zes, zeven jaar oefenen nog steeds niet van harte kunnen zeggen of ze wel de weg bewandelen, d.w.z. of waarheid wel een centrale plaats inneemt. En zelfs als de vraag ernaar bevestigend wordt beantwoord, kan de daaropvolgende vraag - hoe voelt het om de weg te bewandelen - hun ook nog rauw op het dak vallen.

Waarmee gezegd wil zijn: je ontdoen van het ego-spook is geen sinecure.

We zijn grondig ondermijnd, diep onzeker, moeilijk in staat tot onvoorwaardelijk deelnemen en des te sneller bereid gehoor te geven aan argwaan en ongeloof. Je moet echt van goeden huize komen om te durven koersen op waarheidsliefde (*bodhicitta*) en de werkelijkheid te herkennen van transcendentie, van innerlijk gezag en intuïtieve wijsheid.⁷

"Van nul naar een" is een klein, intiem maar cruciaal stapje dat steeds opnieuw gezet moet worden, een schakel of verschuiving die steeds noodzakelijker voelt en met toenemend enthousiasme steeds vanzelfsprekender wordt uitgevoerd.

Het is de brug naar volheid, het aangaan van leven, de herontdekking van jezelf.



¹ Gerrit Achterberg: Verzamelde gedichten. Amsterdam 1963, p. 306 ("Slaapliedje II").

² De eerste fase van "karma loslaten" is achterwaarts gericht leren leunen in de branding van de schepping; de tweede fase van "dharma toelaten" is voorwaarts gericht je laten dragen door verticale bronwerking. Zie ook het model in de brochure van de oefenperiode ([HIER](#) pdf).

³ Conze, Edward: The short Prajnaparamita Texts. London 1973, p. 3. Ook op andere plaatsen (p. 18, 22, 37) maakt deze soetra duidelijk dat onzekerheid en daaruit voortvloeiende onrust een groot obstakel vormt:

- Zelfs degenen die alle dingen als gelijkwaardig beschouwen [zij dus die karma doorzien] blijven onzeker over de waarheid [zien daarmee nog niet de dharma].
- Het is een wet dat bodhisattva's zich verzamelen waar waarheid wordt getoond. De bodhisattva-scholing die alle onzekerheid wegneemt is de reden voor een dergelijke samenkomst.
- Bodhisattva's hebben het vermogen ontwikkeld om de verwarring van alle wezens te ontwortelen. Zij zijn vrij van onzekerheid over alle verschijnselen, zij hebben alle onzekerheid overschreden.

⁴ Zie ter illustratie de [Kan-moet-scan](#) op het Stijl weblog.

⁵ Conze, Edward: The perfection of wisdom in eight thousand lines. Bolinas 1973, p. 184

⁶ Elke ochtend buig ik dieper voor mijn leraren. Twijfel je aan het gezag van leraren, zie [De grote kwestie](#).

⁷ Over hoe moeilijk ontwaken is en hoe belangrijk geloof (interesse, liefde) is, valt te lezen in de Prajnaparamita soetra (Conze, Edward: The perfection of wisdom in eight thousand lines, Bolinas 1973, p. 197, 259 & 59):

- Verlichting is zo moeilijk te realiseren omdat het zich onmogelijk aan je kan voordoen, omdat het in werkelijkheid nergens bestaat, omdat het op geen enkele manier te onderscheiden is, omdat het door niets anders wordt geconstrueerd [...] Als verlichting eenvoudig te realiseren was, zouden er niet zoveel bodhisattva's zijn die ervoor terugdeinzen.
- Dat bodhisattva's de voltooiing niet realiseren is niet het moeilijkst voor hen. Wat het moeilijkste is voor hen, werkelijk het moeilijkst, is dat zij zich toerusten met de onverschrokkenheid om alle wezens naar nirvana te leiden, terwijl diezelfde wezens in absolute zin niet werkelijk bestaan.
- De bodhisattva die resoluut gelooft in het onderricht van deze transcendente wijsheid, bevindt zich op een betrouwbaar spoor.