

Je rust vestigen

8 november 2013, door Ad van Dun,

gepubliceerd op [Stiltij-weblog](#) en [Boeddhistisch Dagblad](#).



*Kom, breek de spiegel, dan kunnen we elkaar ontmoeten.*¹

Rust is een hartskwaliteit, net als vreugde, echtheid, toewijding of helderheid. Hartskwaliteit wordt niet veroorzaakt maar heerst uit zichzelf, het is de ingeboren werking, het meest elementaire, meest natuurlijke potentieel van ons menselijk bewustzijn. Maar niet iedereen komt toe aan de beleving van die ingeboren, existentiële rust. Twee onrustbronnen spelen ons parten: verstoring en onbegrip. Nog niet volledig gevestigde rust kan verstoord worden door allerlei factoren, en we kunnen een verkeerd idee erop na houden over wat rust is.

In zijn diepste betekenis is rust een ander woord voor vervulling, gemoedsrust, volheid van beleving, vrede in je hart, "nirvana". Dit is de meest grondige rust die je als mens kunt verlangen: duurzaam, uit zichzelf werkend, krachtig en ontspannen. Op de juiste manier begrepen en concreet getoetst aan alle aspecten van oefenen, is echte rust een actieve en intensieve beleving, geen passiviteit, geen af zijn van onrust maar een alleen maar gesterkt worden door rust.²

In de geconditioneerde, onrustige staat manifesteren we woeking en aandoening; we worden er getekend door wens, woede en waan, de drie basale existentiële "vergiften" die ons maken tot een verwarde, onvrije sterveling.

In vroeger tijden werden deze drie karmische vertekeningen aangeduid met melancholie, agressie en hysterie. Uiteraard komen zulke onrustige gemoedsgesteldheden voor in allerlei gradaties, combinaties en doseringen, maar het optreden ervan verwijst altijd naar opgelopen spanning, naar onafheid.

Geen cel in ons lijf trilt rustig, zolang bewustwording onvoldoende ruimte en gezag krijgt. We komen blind en moeizaam ter wereld; als we niet toekomen aan oefenen en wakker worden, zullen we er weer net zo blind en moeizaam vandaan gaan. Boeddha zei het al: leven is lijden, zolang mijn woekerende behoefte niet wordt opgelost. Maar dat laatste is nog niet zo eenvoudig want we bevinden ons in een lastig parket: we worden omgeven door een hoop drukte van zintuiglijkheid en decennia lang al zijn we opgezadeld met de bedrieglijke werking van een onaffe en ingevulde geest. Deze stoorfactoren zorgen voor onrust, binnen en buiten ons.

Nu zul je dit niet altijd zo direct ervaren.

Er is een grote kans dat jouw onrustbeleving getemperd wordt door verworven condities, persoonlijk of maatschappelijk van aard, die rustgevend werken en die een tegenwicht vormen tegen de diepere onrustbarende wetmatigheden van het bestaan. We hebben ons gewapend, hanteren gericht maatregelen, weten gepaste houdingen in te nemen, koesteren specifieke waarden - maar vooral: we hebben geleerd om soepele grenzen te trekken: voldoende ruim om te ademen en te opereren, maar ook voldoende strak om angst en onzekerheid buiten de deur te houden.

Dus geven we niet thuis als het leven ons nogal hartelijk, onverwachts of pertinent uitnodigt om onszelf helemaal te vertrouwen en ons onbekommerd kenbaar te maken, d.w.z. onvoorwaardelijk en zonder grenzen te leunen in de bron van leven die we zijn.

Zazen (meditatie) is je overgeven aan het leven, leunend in de branding van de schepping. Daarom is zitten:

1. *zonder bewegen, roerloos*
2. *zonder geluid, geruisloos*
3. *vóór de woorden*
4. *vóór het denken*
5. *voeling hebben*
6. *waarheid vertrouwen*
7. *leven gezag geven*
8. *adem laten ademen*
9. *bedoeling toelaten*
10. *eenheid belichamen* ³

De gereduceerde, starre en zelf gecreëerde versie van bestaanszekerheid op basis van ik-houvast is het gevolg van ons verkeerd idee over wat rust is. We zien het verschil niet tussen tijdelijke, geconditioneerde rust (procesrust) en onvoorwaardelijk gevestigde rust (gemoedsrust, levenshouding).

De rust die een voortdurende inspanning vraagt om stand te kunnen houden is geen ware rust.

De zekerheid die steeds opnieuw bevestigd en beargumenteerd wil worden is geen betrouwbare zekerheid.

Kleine ik pulseert in een continue staat van onzekerheid - de scheve relatie met ons lijf (opgeblazen of verwaarloosd) getuigt ervan - en die onzekerheid is de grondoorzaak van onrust.

Ons tastend en grijpend bestaan lijkt zekerheid te creëren maar op de bodem van ons bestaan heerst ongewisheid. Daarom hebben we zo goed geleerd ons leven in te vullen.

Ongewisheid doet je je heil zoeken in verlokkelijke vermogens van maakbaarheid.

Alle middelen die je in huis hebt ga je gebruiken om het leven in de meest wenselijke vorm te gieten. Maar zodra je hieraan toegeeft verlies je je relatie met het leven zelf uit het oog; je mens-zijn, de totaliteit van de grote werkelijkheid en de kleurrijke beleving ervan die jij belichaamt: alle adellijkheid wordt verruild voor hachjebewaking en zelfpromotie.

Korte-termijn welbevinden en opportunisme hebben jou voor zich weten te winnen en de waarheidsliefde die jou voorgoed kan bevrijden heeft het nakijken.

Omdat de verblinde, uit onrust geboren opstelling noodgedwongen gebruik maakt van beeldvorming en illusie (interpretatie, voorkeur, sturing) is er altijd een factor bedrog in het spel - alleen al omdat waarheid genegeerd wordt en niet bewust wordt meegewogen.

Dit blijkt onder andere uit alle strategie en manipulatie die je hanteert, bijvoorbeeld in je omgang met familie en collega's. Maar veel wezenlijker nog blijkt dit uit de manier waarop je met jezelf omgaat. Je blijkt ertoe te neigen jezelf goed te praten, je verzamelt argumenten, vergelijkt, projecteert - dagelijks gaat de meeste energie naar het managen en optimaliseren van alle aannames temidden van de reële onbestendigheid.

Deze subtiele vorm van zelfbedrog is een onophoudelijke en diepe bron van onrust.

Het hierboven geschetste mechanisme laat zich praktisch het beste typeren met de droge term "egoïsme". Wijzen van alle tijden en tradities starten in hun onderricht bij de beperking en pijn van ego-waan. Zij wijden hun leven aan het loslaten ervan en aan het openen en bevrijden van een dieper en substantiëler vermogen: harts kwaliteit.

Zelfs al gaat hun oefenweg, net als de onze, vaak met de nodige moeite gepaard, de oprechte, betrouwbare intentie ervan schenkt hun uiteindelijk de diepste kracht.

Wie wijsheid vooropstelt, begint met eerlijk worden en stopt met indruk willen maken. Je bewijzen tegenover jezelf en anderen is geen rustgevende activiteit, is slechts oponthoud, een onzinnige zijweg. Vervuld leven heeft geen bevestiging nodig, net zoals een werkelijk geïnspireerde kunstenaar geen notie van omgeving of doelstelling erop na houdt. Als volheid van beleving eenmaal is blootgelegd, stelt dit je zó krachtig gerust dat bevestiging irrelevant en verder zoeken oninteressant gaat voelen. Je beseft en weet uit ervaring: echte kwaliteit van leven werkt alleen maar hier en nu, en volledig uit zichzelf. Dit is een intiem inzicht en tegelijkertijd een grote wetmatigheid; het gezag ervan, eenmaal gevestigd, geeft je instant vertrouwen en rust.

Twijfel je soms nog? Kijk dan eens nuchter hoe het kleine scenario je voor de gek houdt. Met al zijn denken en verbeelden en suggereren doet het ego niks anders dan indruk maken, vooral op zichzelf, als strelende bevestiging van goed bezig zijn. Maar zodra iemand ánders net zo opzichtig bevestiging zou komen zoeken en indruk komt maken bij ons, wijzen we hem of haar zonder veel omhaal af. Met zoveel zichtbare ijdelheid of gekunsteldheid willen we liever niet geconfronteerd worden, het herinnert ons te openlijk aan ons eigen onwaardige gekokstoof.

De verborgen onruststoker, de bron van ons egoïsme, die dit hele spel, dit continu fluctueren tussen macht en onmacht, rust en onrust, ergens in onszelf organiseert en voedt en gaande houdt, wordt in het boeddhisme Mara genoemd: de god van bedrog, van schijn, van dood. Hij is de verpersoonlijking van ons kleine ik, van dát aspect van ons bewustzijn dat een eigen leven is gaan leiden. Losgeweekt van de universele, wetmatige context is het ik zich onaf en geïsoleerd gaan voelen, en sindsdien maakt het zich met een potsierlijke ijdelheid wijs dat het wezenlijk maakbaar en leefbaar is.

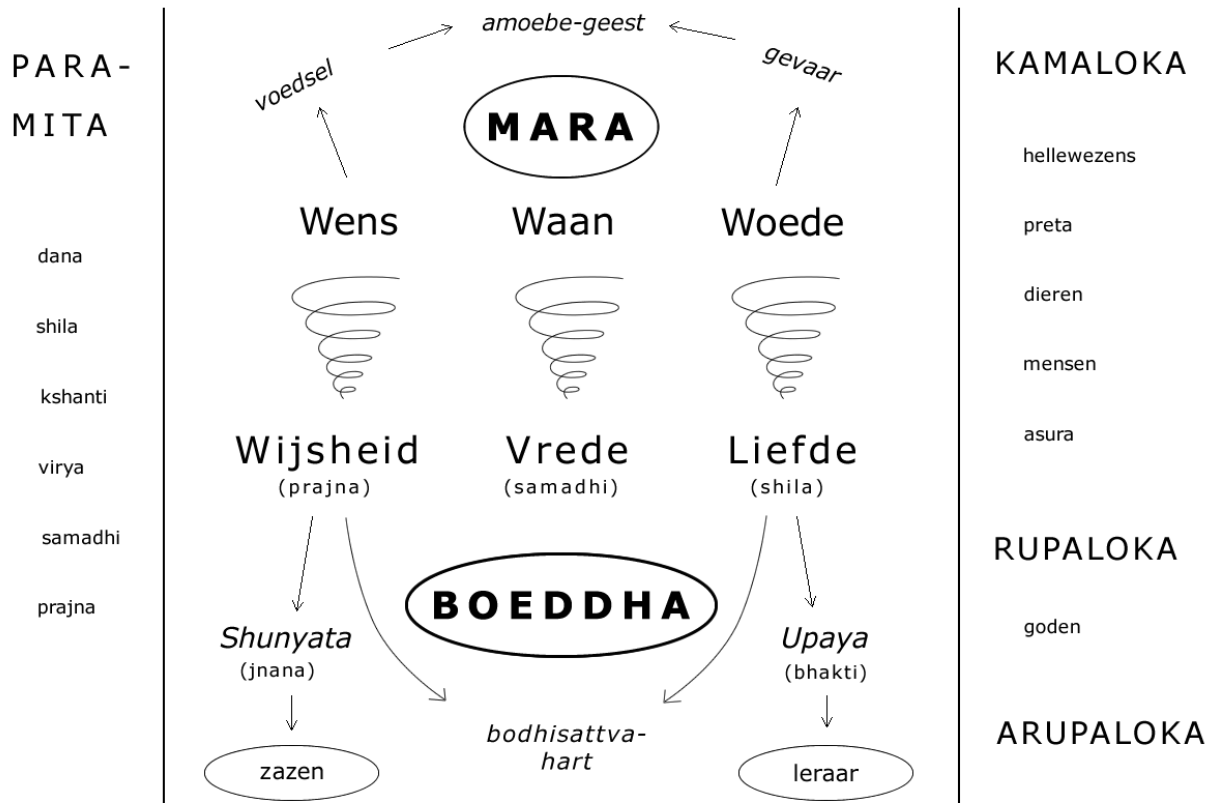
Maar de actuele realiteit die ik maar al te vaak vaststel luidt: er is altijd nog onrust in me. Na al die jaren die ik geïnvesteerd heb in oprecht onderzoek en vrij gekozen, maakbare groei schenkt Mara geen rust hier. En intussen heeft mijn innerlijkheid, mijn niet-maakbare boeddhanatuur onvoldoende realiteit gekregen en is nog steeds niet gevestigd. Dit is de gespletenheid van ons existentieel dualisme: grote ik (Boeddha) én kleine ik (Mara), vertrouwen én argwaan, rust én onrust. Hier begint mijn feitelijke bewustwording: ik ben de belevingsruimte waarin zowel boeddhanatuur (potentieel) als maracultuur (conditionering) aanwezig zijn, dharma én karma werken hier tegelijkertijd. Maar er is toch maar één werkelijkheid? Hoe zit dat?

Twee zelden is op den duur onleefbaar.

De oplossing van ons innerlijk conflict is te vinden in bewust afwegen, op hartsniveau navoelen wat beide polen werkelijk behelzen en te bieden hebben.

Je zult ze gaan verhelderen en onderscheiden, je gaat beide een eigen plek geven en wel zó, dat dharma de stevige, onwrikbare kern vormt en karma een steeds lichter en ruimtelijk werkende periferie. Dit is ook de manier waarop Mara door Boeddha op zijn nummer werd gezet toen hij - kleine ik dus - probeerde het gezag van Boeddha's geest te ondermijnen. Mara's dreigende demonen en verleidelijke dochters, de symbolen van onze karmische agressie en begeerte, legden het af tegen Boeddha's niet stuk te krijgen hartsjuweel, d.w.z. tegen de kracht van zijn heldere, stevig gevestigde innerlijkheid.

Het loont om je wat te verdiepen in Mara's aard en invloedssfeer, zoals het ook loont om Boeddha goed te kennen.⁴ Mara heerst over het rijk van behoeftigheid (*kamaloka*). Hij zaait onrust en verwarring, hebzucht en haat, wekt angst, stimuleert houvast en begrenzing. Hoe kleiner jij wordt, hoe groter hij zich zal voelen.



De weg van ontwaken verloopt van je verward voelen door omslachtig maar ongrijpbaar maragedoe (egoïsme), via het herwinnen van je oorspronkelijke helderheid (de fase van "Boemara": je weet dat je een boeddha bent maar je strijdt nog met conditioneringen), naar een definitief bevrijd inzetten van je innerlijk potentieel (bodhisattvaschap). Uiteindelijk zal ons oefenen rust vinden, er zijn immers geen onrustige boeddha's, geen gedeprimeerde boeddha's, geen blinde boeddha's. Een boeddha leeft vreugdevol en krachtig, vorstelijk gezeten op een verfijnd geurende lotusbloem, het symbool van onze open, bloeiende innerlijkheid, een wijs en mededogend hart.

Denk niet: dit is een sprookje, of: leuk en aardig, maar niet voor mij bedoeld. Hoezo zou je dat denken? Wat maakt jou verschillend van alle leraren en boeddha's die de oefenweg hebben bewandeld? Ook zij zijn allemaal gestart temidden van zwakte en onrust (denk aan losbol Shakyamuni's jeugdijaren in materiële overvloed maar in geestelijke nood). Ook zij hebben moeten zoeken en strijden, hebben vertrouwen moeten vinden temidden van twijfel, dapper steun gezocht op momenten van angst en tegenslag - net als jij.

Besef je hoe je jezelf voor de gek kunt houden?
Zonder dat je het beseft kun je je leven zomaar verloren laten gaan.

Vóór je het weet sta je aan het eind van dit korte bestaan en vraag je je verbijsterd - maar te laat - af wat er in godsnaam aan de hand is. De bedoeling van wat er op dat moment gaande is ontgaat je volkomen, net zoals dat zelfs nu, terwijl je toch in je kracht staat, in grote lijnen het geval is.

Wie gelooft in karma (Mara dus) propageert een leven van probleemloos plezier, vol onnadenkendheid, steeds kinderlijk de korste weg kiezend naar gemak.

Maar de dharma (je geweten, werkelijkheidsbesef) tapt uit een heel ander vaatje; het leert ons juist dat lijden en moeite niet vermeden maar overwonnen moeten worden, via mededogend toelaten en wijs hanteren.

Hartsbewustzijn, je centrale bestaansplek en krachtbron, is niet te misleiden met goedkope praatjes en maniertjes. Hoezeer je je ook bombardeert met ondermijning of camoufleert met ophemeling, de rustige puurheid van je hart wordt er niet geraakt: *bodhicitta* (waarheidsliefde, je vervullingswens) is niet stuk te krijgen. De intrinsieke goedheid ervan blijft je altijd wekken, want niemand kiest vrijwillig voor wrok, voor vastzitten, voor pijn, honger, ongeluk. In ons hart werkt de drang naar geluk en dat motief vindt zijn rust en voltooiing bij daadwerkelijke levenskwaliteit.

| | | | |
|--------------|---|---|---|
| VERLOOP | verward | helder | vrij |
| LASTIGVALLEN | blind: iedereen | bewust: leraar | ontwaakt: niemand |
| BELEVING | ik-waan (geïsoleerd) | tweepoligheid (fluctuerend) | eenheid (verbonden) |
| GEDAANTE | ego (Mara) | beoefenaar | bodhisattva (Boeddha) |
| PELGRIMAGE | sterveling (krijger) | kluizenaar (kunstenaar) | wijze (koning) |
| FASEN | karma bestrijden | ploppunt (ommekeer) | dharma bevorderen |
| ASPECTEN | lichaam | adem | geest |
| OEFENING | shila (discipline) | samadhi (beleving) | prajna (transcendentie) |
| KARAKTER | eindig ("De weg leidt naar het einde van de weg.") | transformatief ("Vorm is leegte, leegte is vorm.") | eindeloos ("Eenheidswegen eindeloos, ik zweer hen te begaan.") |

Het perspectief van de weg...

Zie dus het gezagsverschil: grote ik verdient alle gezag in me.

Kleine ik mag nóg zo bedrieglijke snippers strooien of verlokkelijke deuntjes fluisteren, ik zie helder hoe dit slechts suggestief, onbetrouwbaar maaksel is dat elk moment opnieuw wisselt van toon en kleur en inhoud.

De noodzaak van spirituele hygiëne is me volkomen duidelijk: oefenen is simpelweg een basale levensnoodzaak op deze behoeftige plek, een natuurlijke voorziening voor de ontvankelijke bewustwordingswezens die wij mensen zijn.

MEDITATIE

*Geen proces maar beleving,
geen greep maar overgave,
geen beweging maar ruimte.⁵*



¹ Cleary, Thomas & Cleary J.C. (vert.): The Blue Cliff Record (Hekigan Roku). Boston 1992, p. 184

² Zoals ook de ontspanning die door wegvallen van spanning een geconditioneerde vorm van ontspanning is, tegenover de onvoorwaardelijke ontspanningskwaliteit die zich openbaart dankzij het toelaten van kracht.

³ Het valt de meesten van ons moeilijk om meditatie als een natuurlijke beleving te zien en te hanteren. Maar als jouw nood, de zoektocht van je hart, oprecht is en jij de valkuilen ziet van compensatie, zelfbedrog, afleiding etc., dan zul je dankzij oefenen helemaal kunnen thuiskomen in jezelf, in het leven. Je leert je lichaam opnieuw kennen (openbarend hoe interessant levend vlees kan zijn), je durft je te laten zakken in de ademoceaan (je laten ademen door het leven, ademwater worden) en je ontdekt de transcendente bodem van alle bestaan: hartsbewustzijn dat als een bron zorgt voor alle kwaliteit (je wordt verhelderd en gerustgesteld, gedragen in dharmawerking [het Sanskriet woord "dharma" betekent letterlijk: het dragende; ook etymologisch verwant]).

⁴ Mara's werking wordt o.a. uiteengezet in de volgende Mahayana-soetra's: Prajnaparamita (vertaald door Edward Conze: Perfect wisdom; the short Prajnaparamita Texts. London 1973 & The perfection of wisdom in eight thousand lines. Dehli 1994 & The large sutra on perfect wisdom. Berkeley 1975), Vimalakirti en Suramgamasamadhi (vertaald door Etienne Lamotte: Suramgamasamadhisutra. Delhi 2003 & The teaching of Vimalakirti. Oxford 1976). Maar ook in de Theravada-soetra's (Pali-teksten) is er de nodige aandacht voor de capriolen van Mara. Er is zelfs een "boek van Mara" (Breet, Jan de & Janssen, Rob: Samyutta Nikaya - De verzameling van thematisch geordende leerredes 1. Rotterdam 2009, p. 179).

⁵ Laat het leven je rust geven. Zet tijdens zazen je wekkertje op een vaste, door jou gekozen tijdsduur en sta pas op als de tijd verstreken is. Zo geef je gezag aan de neutrale werking van wijsheid; kleine ik kan hierdoor leren zich te beheersen, geduld te oefenen, rust te vinden. Waardeer je vermogen om los te laten en wees kritisch op je neiging tot optreden en invullen. Jouw oefentijd is een heilige periode waarin je geen enkele functie hebt, waarin er niets is dat stoort of nodig is en waar alle ruimte heerst voor louter beleven. Details: zie de [Stiltij-wisgids](#) (pdf).