

# Zelf laten doen

14 januari 2014, door Ad van Dun,  
gepubliceerd op [Stiltij-weblog](#).



*'Deze kant is jou nu duidelijk gemaakt;  
het andere stuk moet jij zelf bewandelen.'* <sup>1</sup>

Je willen bevrijden van ik-verwikkeling (misverstand, aannames, verwachting, hebzucht, gewoontes, argwaan, isolement) wekt het verlangen om je te oriënteren op het relatief onbekende terrein van spiritualiteit.

"Spiritualiteit" verwijst in dit verband niet naar energetische new-age activiteiten en ook niet naar een therapeutische vaardigheid als mindfulness, maar wel naar de anonieme wijsheidstraditie waar ons totale bestaan bevraagd (en beantwoord) wordt.

Deze eeuwenoude, in feite tijdloze traditie kent allerlei scholen (boeddhisme, hindoeïsme, soefisme, mystiek) en daarbinnen weer talloze concrete methodieken en personages. Al die invalshoeken bieden toegang tot eenzelfde, diep menselijke levenshouding. Ongeacht uit welke stroming en hoe gering ook hun aantal: per saldo zijn wijze mensen authentiek en betrouwbaar, doortastend maar zachtmoedig, onbaatzuchtig en betrokken, beschikbaar maar belangeloos.

## **LEVENSHOUDING**

Het concreet belichamen van menselijke hartskwaliteit en van kwaliteit van leven noemen we een stabiele "levenshouding". Dat is op zichzelf al een bruikbare term voor wie - uit moeheid of onvermogen of welk motief dan ook - geneigd is het leven domweg op zijn beloop te laten. Hoezo een houding innemen, dat is toch onnatuurlijk? Vrij zijn is toch juist ontdaan zijn van elke houding?

In het wijsheidsonderricht speelt "de juiste houding" een belangrijke rol, zeker in het begin waar je strijd moet leveren met de nog ruwe hectiek en wildgroei van kleine ik, het ego. De juiste houding ontdekken - fysiek en mentaal - is dan een waardevol element en een grote steun. Traditioneel opereer je hiermee op het gebied van *shila*: discipline ontwikkelen, beheersing toepassen, keuzes maken, opschonen, etc. Wie daar oprecht werk van maakt zal ook op de twee andere oefengebieden de vruchten plukken: *samadhi* (meditatie) en *prajna* (wijsheid).

Maar het is voor de meesten van ons niet zo eenvoudig om de zin van zelfbeheersing te begrijpen, laat staan gewillig toe te passen in de praktijk van alledag. Zelfkritiek is niet meteen iets waartoe het ego zich geroepen voelt en moeite aangaan en zelfs welbewust mogelijkheden laten liggen, dat zal toch echt een duidelijk voordeel moeten opleveren willen we daartoe bereid zijn.

Wie de waarde van innerlijke kwaliteit desondanks inziet en serieus neemt, die is goed voorzien en zal snel vertrouwd kunnen raken met spiritualiteit als innerlijke weg.

De weg van bevrijding begint dus met een zekere rijpheid van inzicht, met bewuste visie.

Lezend, luisterend of overwegend herken je de achterliggende wetmatigheden en perspectieven die jouw eigen ontplooiing mogelijk maken. Tegelijkertijd besef je en voel je dat diezelfde wijsheid die jou in het oefenen wordt aangereikt eigenlijk altijd al in jezelf werkzaam is en jou voortdurend stilletjes aanspoort tot belichaming en expressie ervan.

### **GEESTESSTAAT**

Een betrouwbare, levendige en inspirerende visie die elk moment en in alle omstandigheden getoetst kan worden, zo'n visie is goud waard. Wie vertrouwd is met een kloppende visie en deze ervaart als een stabiele oriëntatie, die beschikt daarmee over het basismateriaal voor een juiste levenshouding. Want onze houding en bewogenheid, onze woorden en gebaren zijn niets anders dan de zichtbare weerspiegeling van een diepere intentie, van onze werkelijke geestesstaat dus.

Maar in de actuele omstandigheden, in onze existentiële situatie heerst er dualiteit: ik en de ander, leven en dood, geluk en verdriet, innerlijk en uiterlijk, ja of nee.

Deze tweeslachtige beleving heeft zijn weerslag op onszelf, of eigenlijk nog, komt voort uit onze eigen, onaffe, gespleten staat: enerzijds leeft er het besef en de intentie van goedheid en waarheidsbesef, innerlijke kwaliteit dus; maar anderzijds is er de vatbaarheid voor en gehechtheid aan zintuiglijke impulsen, uiterlijke, wereldse invulling, persoonlijke voorkeur, kleinheid dus.

Dit eerlijk, neutraal gegeven is het karmisch vertrekpunt van de bewuste beoefenaar.

Als mens beschik je over een diep en kostbaar potentieel aan innerlijke kwaliteit: moed, rust, vertrouwen, inzet, helderheid, mededogen. Maar we zijn niet rijp genoeg, niet volwassen en wakker genoeg om de waarde ervan te kunnen benutten.

En zolang wij niet groeien en bewustwording weinig gezag blijven geven, zal al die potentie slechts hypothese blijven, onbenut kapitaal. Want je mag dan wel weten hoe het zou kunnen of moeten, zolang je het niet dóet, ontbreekt er toch echt nog iets.

Vanuit dit gevoel van onvrede - wél weten, maar niét beleven - ga je op zoek en kom je tot oefenen. Je begeeft je op de weg van waarheid.

"De weg" is een oeroud symbool voor verwerkelijking; het schenkt ons perspectief en zicht op voltooiing, en praktisch gezien schenkt het ons een betrouwbare bedding voor zingeving en inspiratie, bruikbare middelen waarmee je werk kunt maken van jezelf, in visie en praktijk. De oefenweg heeft tot doel onze gespleten staat te genezen, d.w.z. ons te herstellen in onze natuurlijke eenheid: een open, niet ingevulde zelfbeleving, hartelijk en op je gemak. Wijsheid leert ons zien hoe alle schijnbare tegenstellingen verenigd kunnen worden in de levende werkelijkheid die we zijn.

### **OEFENTRAJECT**

Ons ontwaken, onze beginnende bevrijding start op het terrein van karma.

De pijn en onrust van een blind ik (egoïsme) doet ons op zoek gaan naar echtheid, vrijheid, waarheid. Je dominante motief hier is verwarring oplossen, loskomen uit alle problemen en toekomen aan dieper welbevinden - beseffend dat je dan ook pas werkelijk iets voor anderen kunt betekenen.

Dit traject van "karma bestrijden" verloopt in drie steeds innerlijker fasen, conform de gelaagde aard van ons personage (lichaam, adem, geest), van ruw [C] naar verfijnd [A]. Bijgaande illustratie kan dit wat verder verduidelijken.



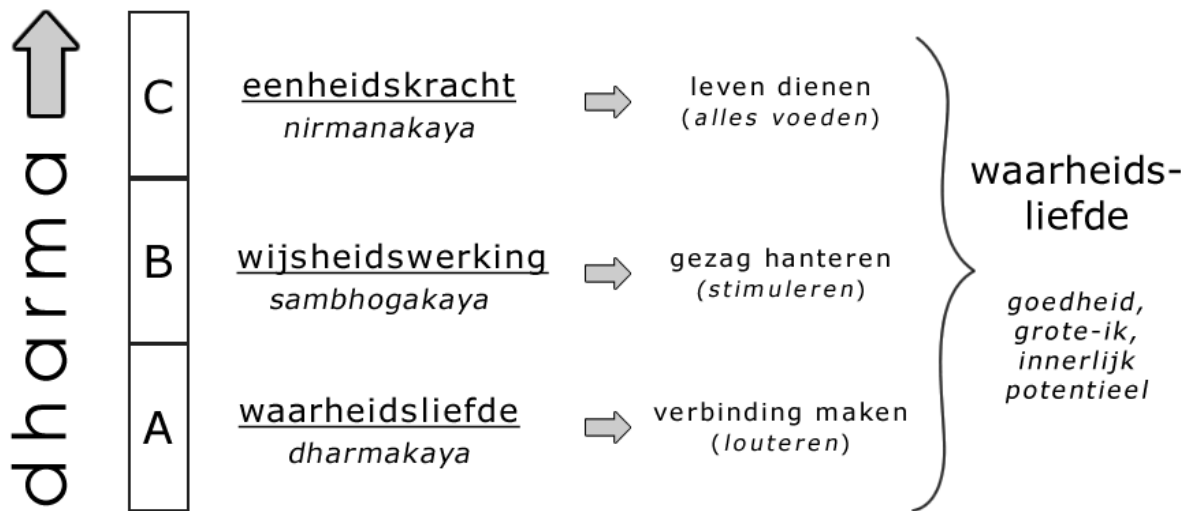
Het karmisch aspect van ons oefentraject - het integrale traject betekent karma én dharma aangaan - behelst vooral een relativeren van alle ik-gedoe: doorzien hoe je jezelf voor de gek houdt, hoe blind je bent en hoeveel reden er wel niet is om alle lekkage en aankoeking zo snel mogelijk te behandelen met het geruststellend licht van kloppendheid. Aanvankelijk komt er dus de nodige inspanning bij kijken: beheersing, keuzes maken, andere houding - het werd al genoemd.

Al oefenend zak je vanuit de ruwe, fysiek-biologische, wereldse oriëntatie die onze zintuiglijke identiteit is [C], via de fijnere, subtielere laag van onderbewustzijn, droom, creativiteit en gevoel [B] naar de bodemlaag van hartsbewustzijn [A] waar de grondknoop van onze blindheid, het hardnekkigst zaad van onze ik-waan losgelaten kan worden dankzij de voelbare helderheid en warmte van het leven zelf dat we zijn.

Daar aangekomen, op de bodem van je bestaan, zul je niet anders kunnen dan oprecht jezelf zijn. Alle ik-toevoeging voelt daar vals, onleefbaar, te gekunsteld om serieus te nemen. Dus krijg je, dankzij jouw bereidheid om het oneigenlijke los te laten, voeling met spontaan jezelf zijn, met je ware aard, de natuurlijke kracht van innerlijkheid die onvoorwaardelijk en elk moment zijn werk doet.

Dit je wezenlijk gedragen voelen door het leven vormt de verbinding met het "dharma-deel" van het oefentraject (zie volgende illustratie).

Via dit ploppunt of kantelpunt schakel je op identiteitsniveau van karma-intentie naar dharma-intentie, dus van kleine-ik (ego) naar grote-ik (ware aard), van conditionering naar potentieel. Er gaat een ander soort gezag in je leven, minder gezocht of afgedwongen, vanzelfsprekender en betrouwbaarder - alleen al vanwege het feit dat je het niet zelf maakt of in stand houdt.



Nu is het vooral zaak je te wijden aan overgave, volledig te ontspannen en je onvoorwaardelijk te verbinden met innerlijke werking (die ook universumwerking is). Waar voorheen vanuit de karmische oriëntatie je energie en beleving via de zintuigen vooral stroomde van buiten (wereld) naar binnen, stroomt het leven nu van binnen naar buiten. Je voelt je vanzelf in dienst staan van deze wetmatigheid die zich op hartsniveau heeft geopenbaard: geest [A] wekt adem (woord) [B] en adem wekt lichaam (handeling) [C].

### **ACHTERGRONDEN**

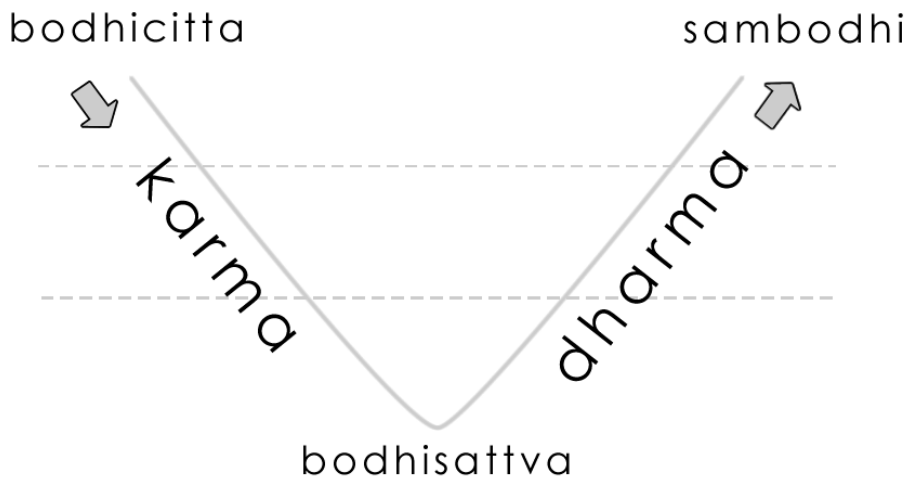
Het hier geschetste traject kan in al zijn grofheid hopelijk bruikbaar zijn als model. Natuurlijk is elk model slechts een verwijzing, een hulpmiddel - maar al wat helpt is welkom. Dit is een van de adviezen die bruikbaar zijn in je oefenpraktijk: leer vertalen. Het leven reikt ons veel leermateriaal aan; waardeer al wat bruikbaar is (vaak zal dat pas achteraf plaatsvinden) en vertaal het naar je oefenen, verbindt het met het onderricht, zie de gemeenschappelijkheden: er zijn verbindingen, parallellen en overeenkomsten tussen eigen beleving en wetmatige waarheidswerking.

Jouw verlangen naar vervulling bijvoorbeeld kun je verbinden met *bodhicitta* (letterlijk: besef van verlichting; waarheidsliefde dus).

De weg bewandelen doe je vanzelf steeds duidelijker en reëler als *bodhisattva*; waar je begint met een behoeftig ego-idee (probleembestrijding, welbevinden) groei je al snel naar een vollere opstelling, een krachtiger en kloppender intentie die verder reikt en belangelozer werkt dan de beperkte, illusoire ik-context. Je leert luisteren, geven, aanvaarden; mededogen en voeling werken veel krachtiger dan eigen gelijk en voordeel.

Het traject van karma naar dharma bewandelen voelt voor de *bodhisattva* als een zich innerlijk ontvouwen van onbegrensd potentieel, als het openvallen van een geurige bloem, beginnend bij *bodhicitta* en eindigend bij *sambodhi* (letterlijk: weergaloos volmaakte verlichting), intiemste en ruimste eenheidswerking.

Onderstaande illustratie geeft dit weer, inclusief de samenhang van karma en dharma, als integraal bevrijdingstraject (stippellijnen: lichaam, adem, geest).



Een ander goed voorbeeld van vertalen betreft de relatie met het onderricht.

We komen er niet met braafjes passief voldoen aan voorschriften en rituelen, maar zeker ook niet door het onderricht te ontkennen of te verwaarlozen. Iedere beoefenaar zal zijn of haar eigen, natuurlijke plek moeten vinden, de juiste positie tussen eigenheid (inspanning, *jiriki*) en overgave (ontspanning, *tariki*), de harmonie van centrum en extensie.

Globaal kun je zeggen dat inzet vooral gevraagd is tijdens het karma-traject en dat het dharma-traject vooral onvoorwaardelijkheid vraagt, dus overgave.

Maar altijd en overal ben jij zelf aan de orde; en wat is dat dan, dat zelf van jou?

Verschilt dat ergens van, is het definieerbaar, heeft het vorm en kenmerken?

Maar ook: hoeft het dan niet belichaamd te worden, verschilt het soms van andere verschijningsvormen? Leef je in onverschilligheid, wil je geen moeite meer doen?

Onze rijpheid zal allicht vanzelf blijken uit de manier waarop we ons inzetten: karmisch (behoefte intentie, zwakheid) of dharmisch (schenkende intentie, kracht).

Een laatste achtergrondaspect mag niet ongenoemd blijven: transcendentie.

De hartsoetra zingt ervan ('in wijsheid overschrijdend'), de *bodhisattva* ademt erin.

Ook dit begrip transcendentie vraagt om vertrouwd raken en vertalen.

Transcendent beleven, d.w.z. leven op basis van intuïtieve wijsheid (*prajna*), werkt tegelijkertijd bevrijdend en verbindend: de wereld ("vorm") wordt in zuiverheid gezien, niet langer in beeldvorming of belangenspel, en innerlijkheid vormt een reële substantie, een permanent werkzame kracht die alle hartskwaliteit onbeperkt doet stromen en die zelfs in staat is ons vrij te laten omgaan met onze eigen sterfelijkheid ("leegte").

### **TOEWIJDING**

Deze beknopte schets zal waarschijnlijk meer vragen dan antwoorden wekken. Of misschien zal de een of ander ook zeggen: al met al niet zo moeilijk, dit bewandelen van de weg, dit toekomen aan je ware aard en leven vanuit je potentieel.

Maar de fysieke praktijk is altijd anders en veel weerbarstiger: karma werkt er heel subtiel, het kleine ik heeft er een hardnekkig gezag verworven, we zijn labiel en vatbaarder dan we willen toegeven, en Mara, de god van bedrog, is machtig.

Bovendien: de weg blijkt zich gaandeweg te onttrekken aan elke vorm van beoordeling, bevestiging of toeëigening. Er is geen snelle beloning te vinden, geen concrete greep, geen makkelijke verklaring - dus volop ruimte voor twijfel, onmacht, tegenzin, projectie etc.

Wie bevrijding echt wil realiseren - d.w.z. wie wil ervaren hoe innerlijke realiteit een grotere feitelijkheid is dan uiterlijke realiteit - ontkomt niet aan moeite, toetsing, confrontatie. Existentiële afwegingen zijn noodzakelijk; denk bijvoorbeeld aan de symbolische term "thuisverlaten", als verwijzing naar loslaten van houvast en overbodigheid.

We moeten zelfs wijselijk in staat en liefdevol bereid zijn om desnoods te sterven voor waarheid, zoals Boeddha dat zelf concreet toonde door aan het einde van zijn jarenlange bespiegeling en ascese te gaan zitten op een geschikte plek met de definitieve intentie: 'Ófwel ik sterf hier, óf ik zal duidelijkheid vinden hier; als ik niet meer opsta, zal wel blijken welk van beide de bedoeling is.'

Het is niet voor niks dat veel mensen halverwege afhaken omdat ze behoefte krijgen aan ademruimte, eigen speelruimte, opnieuw willen wegen of dit is wat zij werkelijk willen. Jarenlange oefenervaring is op zichzelf geen enkele garantie: dharma en karma spoelen ons op een veel dieper, veel subtieler niveau dan wij kunnen waarnemen.

Maar wat wij er ook van mogen vinden en hoe verbijsterend het soms ook werkt: heel precies gedoseerd en heel liefdevol gedragen worden wij tot bewustwording gebracht. Dat is in het verleden steeds het geval geweest (kijk maar hoe je dankzij je leervermogen gegroeid bent als mens), en dat zal in de toekomst niet anders zijn.

Wie zich open en eerlijk blijft opstellen zal vanzelf optimaal toekomen aan de realisatie van alle potentieel en bedoeling. Dit is wat we vooral doen in *zazen* (meditatie): plaatsnemen in het grote, wonderlijke leven en je volledig laten opnemen erin. Een juiste begeleiding en een passende methode zijn hierbij cruciaal: er is niets dat nauwer luistert dan ons hart.

Je wijden aan de weg, onvoorwaardelijk betrokken en oprecht leergierig, bevrijdt je van alle waan. En wie zichzelf een beetje kent en wie voldoende mensenkennis heeft opgedaan, die weet dat "verwaandheid" veel treffender kan werken als graadmeter van zelfkennis dan als aanduiding van een aan zelfoverschatting lijdend personage.

## **TOTAALBESTAAN**

Zelfonderzoek en beoefening raken ons totale menselijke bestaan.

We worden blootgelegd - en in wezen willen we niet anders - tot op het bot en in alle uithoeken. Maar niet alleen dát, want dit is pas het opschonen van ons karma.

De diepere uitnodiging die zich geleidelijk openbaart is het onvoorwaardelijk toelaten van dharmawerking, d.w.z. je héle bestaan als niet gescheiden beleven van álle bestaan, zonder een eigen werkelijkheid te maken, zonder aparte identiteit.

Zo'n idee is voor een grijpgraag, gekaderd en ingevuld ik zo moeilijk te vatten dat het angst en weerstand wekt. Niet verwonderlijk dus als jouw oefenen voelt als een toenemende toetsing, een steeds onontkoombaarder ontmanteling van al wat ooit zo wenselijk leek maar bij nader inzien heel wat illusie blijkt te bevatten.

Gelukkig verloopt onze dagelijkse werkelijkheidsbeleving ieder moment op een organische manier. Elke ochtend ontwaak je in een nieuwe dag, stap voor stap denk, adem en beweeg je in de context van een groot, levend geheel, een universum dat wetmatig en gezaghebbend werkt - zoals je ook elke avond weer te ruste legt in diezelfde schoot (*tathagata-garbha*).

Alle ideeën en drukte over wat ons existentieel te wachten staat blijken vooral zorgelijke balonnetjes die nog sneller leeglopen dan ze gevuld worden. Het is niet zo moeilijk om hierin de parallel te zien met de talloze, veelal onbewuste commentaren (zaadjes voor het karmaveld) waarmee we vloekend of fluitend de vele profane bezigheden begeleiden.

Wat als je hier en nu eens nuchter stilstaat bij jezelf en het leven, als je alle functies even laat voor wat ze zijn en alleen maar het leven laat heersen? En als je nu voelt hoe je aanwezig bent en hoe er pure beleving heerst - hoe voelt dat dan: bevrijding?

Dichtbij of ver weg?

Natuurlijk of kunstmatig?

Overbodig of elementair?

Hoe hanteer je illusies?

Hoe belichaam je realiteit?

Zelf doen of laten doen?

*Zoek geen argumenten of een redelijk antwoord.  
Laten we sterven, en stervend antwoord geven. <sup>2</sup>*



---

<sup>1</sup> Zenleraar Yuanwu (in Cleary, T. and J.: The blue cliff record. Boston 1992, p. 248)

<sup>2</sup> Barks, C. en Green, M.: The illuminated Rumi. New York 1997, p. 122 - voor meer van Rumi, zie [www.gedel.nl](http://www.gedel.nl) (link 'vertalingen')