

# Bevrijdend leven

7 juni 2015, door Ad van Dun,  
gepubliceerd op [Stiltij-weblog](#).



*Een cultuur die wijsheid niet tot centrum heeft,  
verwordt tot compensatiekermis.<sup>1</sup>*

Onbegrip, afwijzing en veroordeling zijn toetsingsmechanismen die je als beoefenaar van de weg, als waarheidszoeker, zult tegenkomen - en niet zelden uit onverwachte hoek. Maar daar staat tegenover dat je je op gezette tijden kunt laven aan de herkenning, bemoediging en geruststelling die het leven je te bieden heeft, met name via het onderricht. Ojee of joepie: twee elementaire manieren waarop we reageren als we via afwijzing of bevestiging getoetst worden in onze kwaliteit van leven, onze levenshouding.

We bevinden ons in ontwikkeling, op allerlei vlak en allerlei niveau. Dagelijks kom je je beperkingen tegen, maar tegelijkertijd leer je je potentieel en mogelijkheden kennen. Leven is leren, oefenen, groeien - ieder van ons is een vitale kern, een bron die zich gaandeweg verbreedt en uitstroomt in de oceaan van eindkwaliteit. Vertrouwd raken met deze innerlijke werking heet bewustwording. Je wordt je bewust van alle bedoeling elk moment, niet alleen van je eigen bestaan maar van elke vorm van bestaan: de zin van leven en sterven, het onophoudelijk komen en gaan, de wezenlijke ongrijpbaarheid.

Beoefening van spiritualiteit heeft tot doel deze bewustwording te faciliteren (te doen herkennen) en te bevorderen (te laten bloeien). Een bruikbaar woord in dit verband is 'waarheidsbesef': we komen tot besef, we gaan beseffen wat werkelijk waar is en wat per saldo illusie is. En dan niet weggezet als een vrijblijvende hypothese of als een filosofisch construct, maar heel concreet en praktisch onderzocht als levensnoodzaak: wat is echt (waarachtig) mezelf zijn? Wat is dit lichaam? Wat is vrij zijn, kracht hebben, vertrouwen?

Het is natuurlijk niet voor niks dat dit soort vragen ontstaan in ons; niemand verlangt naar moeilijk doen of overbodig gezwets. We beginnen ons voor waarheid te interesseren omdat we grondige oplossingen nodig hebben voor de dingen die niet goed voelen.

Diverse aspecten of condities in mijn bestaan kunnen onaf of scheef of onduidelijk gaan voelen, en wellicht besef je zelfs dat dit al geruime tijd zo is. Het voelt alsof je geleidelijk vervreemd bent geraakt van jezelf, alsof het geloof in jezelf je ontglipt, alsof je een identiteit hebt ontwikkeld die deels naast de werkelijkheid loopt: tegen beter weten in koester ik een irreëel zelfbeeld, een vaag, verward of gemaakt verhaal.

In feite heeft er in plaats van ontwikkeling juist verwikkeling plaatsgevonden.

Zonder het te merken ben ik vast komen te zitten in mijn eigen bedenksels, aannames en gewoontes, zonder het te merken heb ik gezag gegeven aan allerlei externe condities (personen, situaties, waarden), zonder het te merken ben ik beetje bij beetje mijn waardigheid, mijn openheid, hartelijkheid en enthousiasme kwijtgeraakt en ben ik stilaan concessies gaan doen, compensatie gaan zoeken. Dit is wat men in het onderricht 'blindheid' noemt: jezelf verliezen in behoefte, in kwaadheid, in onmacht en frustratie.

Om het spoor van onze natuurlijke ontwikkeling weer te vinden, moeten we eerst dit verwikkeld-zijn aanpakken. Zodra je hier serieus mee begint, zul je je in je kracht voelen staan en een veel levendiger verbinding gaan voelen met je eigen innerlijk, met je kwaliteiten en potentieel. De rust en helderheid daarvan zullen je doen begrijpen dat de meest wezenlijke ontwikkeling van een mens zich niet zozeer voorwaarts oriënteert maar eerder achterwaarts.<sup>2</sup> Een andere, meer klassieke formule om dit besef te verwoorden luidt: vervulling is een innerlijke kwestie is en niet iets uiterlijks.

Wat maakt het mogelijk dat we ons zo bevrijdend kunnen ontwikkelen?

Ten eerste, het voorhanden zijn van een krachtbron; en ten tweede, het vermogen om die kracht te hanteren. Wat het eerste betreft: wie voldoende voeling heeft bewaard met zichzelf zal niet vergeten zijn welke pure bezieling je als kind hebt ervaren, los van alle wisselende omstandigheden die moeite of steun opleverden. De verbinding met deze zuivere krachtbron kan ons een universele wetmatigheid openbaren: zoals de plant zich richt naar licht en warmte, zo pulseert er in ons een hart<sup>3</sup> dat niet aan tijd gebonden is, een geluksmotief, een bewogenheid die ons door alles heen doet streven naar vervulling. Die drang naar geluk hebben de meesten van ons als kind relatief onbelemmerd en ongefilterd kunnen ervaren. Maar diezelfde drang is, ondanks alles, nog volop werkzaam.

Blijkbaar valt het ons tot nu toe moeilijk om het vermogen te vinden die innerlijke kracht, opdracht of uitnodiging recht te blijven doen. Het valt ons niet gemakkelijk om een stabiel centrum te blijven temidden van allerlei veeleisende contacten, gebeurtenissen en omstandigheden. Er zijn maar weinig mensen die hun oorspronkelijke, onvoorwaardelijke authenticiteit en vertrouwen in volle omvang en diepte hebben weten te realiseren. De meesten verruilen in de loop der tijd hun diepste waardigheid, hun zelfvertrouwen - het vertrouwen in het leven zelf - voor uiteenlopende vormen van veroorzaakt (voorwaardelijk) vertrouwen. Anders gezegd, we neigen ertoe gezag te geven aan relatief kenbare en betrouwbare omgevingsaspecten, zowel in de externe sfeer van relaties, werk etc. alsook in de zo grif gekoesterde interne omgeving van eigen particuliere biologie en psychologie.

Geleidelijk dient zich een bruikbaar en geruststellend inzicht aan: er is een vertrouwen dat veroorzaakt wordt (je vertrouwt omdat...), maar er bestaat ook zoiets als een intrinsiek of onvoorwaardelijk vertrouwen dat veel edeler is, niet kleingeestig maar juist grootmoedig.<sup>4</sup> Allerlei dingen zijn te vertrouwen - of te wantrouwen - op grond van bange of gretige afweging en beoordeling, gekoppeld aan eigen voorkeur of afkeer. Maar hoe kun je bepalen of iets vertrouwen verdient dat niet begrepen of zelfs waargenomen kan worden? Overweeg eens op je gemak de grote, alle filosofie overstijgende thema's als vrijheid, waarheid, liefde, leven en sterven. Hoe vertrouw je het mysterie dat leven heet en dat jij zelf bént? Hoe vertrouw je je diepste zelf dat niet kenbaar is? Wat valt er te zeggen over een plek waar zich geen kenner bevindt, d.w.z. waar je geen toegang toe hebt?

Zijn dit de vragen van een onschuldig kind? Of rijzen dit soort vragen juist in iemand die de verbinding kwijt is met innerlijkheid, met de kracht van vertrouwen? Wellicht is dit soort bevraging een eerste noodzakelijk herstel van onze verbinding, een tasten naar het bestaan ervan, het geloof erin. Des te meer nog, als je beseft hoe de kwaliteit die alle veroorzaakte betrouwbaarheid jou tot nu toe heeft geboden verbleekt bij de ruimere, niet-veroorzaakte belevingskwaliteit die zich steeds levendiger, steeds reëler aandient.

Al oefenend verheldert zich het pad op een heel natuurlijke manier. Stap voor stap herstelt zich ons vermogen tot onvoorwaardelijkheid. We krijgen opnieuw voeling met de diepere, intuïtieve wijsheid van ons hart, de werking van hartsbewustzijn. Jazeker, het brein is in staat om via waarneming en meting de meest uiteenlopende vormen van functionele kennis te verwerken. Maar op een heel andere, een veel directere en lichtere manier bespeuren we op hartsniveau voortdurend de gewetensvolle signaalwerking van wijsheid, liefde en echtheid, ons ingeboren menselijk kapitaal.

Oefenen is in wezen niets anders dan je herinneren aan de volheid die je bent. Komt dit besef tot leven, dan zul je dagelijks steeds intiemer, steeds bekwaamer het vermogen hanteren van de wonderlijke kracht die ons bedoelt, beweegt en behandelt.

### **TOEVLUCHT**

*Leven is een warme bron,  
reine vrede van ontvang.*

*Wijsheid is een lichtend veld,  
grote vrijheid van verspreid.*

*Eenheid is een zachter oord,  
open vreugde van gedoog.<sup>5</sup>*



---

<sup>1</sup> Onderricht 3 juni 2015.

<sup>2</sup> Vergelijk de volgende uitspraak van de existentialist Kierkegaard: 'Het leven kan alleen achterwaarts begrepen worden, maar het moet voorwaarts worden geleefd'. [[nl.wikiquote.org/wiki/Søren\\_Kierkegaard](http://nl.wikiquote.org/wiki/Søren_Kierkegaard)]

<sup>3</sup> Corresponderend met de drievoudige gelaagdheid van ons bestaan (lichaam, adem, geest) functioneren we op basis van drie onderling samenhangende centra, drie 'harten': een fysiek hart, een energetisch hart (hart-chakra) en een wijsheidshart (hartsbewustzijn). Een variant van deze visie is te vinden in de vijf ogen [*caksus*] die de boeddhistische traditie ons mensen toedicht: een fysiek oog, een goddelijk oog, een wijsheidsoog, een dharma-oog en een boeddha-oog (zie bijv. Conze, E.: *The large sutra on perfect wisdom*. Berkeley 1975, p. 77 e.v.)

<sup>4</sup> Het onderscheid van geconditioneerd en onvoorwaardelijk (kleingeestig en grootmoedig, relatief en absoluut, of ook: artificieel en authentiek) is niet alleen van toepassing op vertrouwen maar op alle andere harts kwaliteiten zoals echtheid, vreugde, moed etc.

<sup>5</sup> Bron: de [Stiltij-wisgids](#).