

Realisatie

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



Moge het onderricht, de enige remedie tegen lijden, niet verloren gaan.¹

Alle mensen zoeken naar innerlijk geluk. Sommigen zijn zich niet bewust van dit permanente, intrinsieke motief; zij baseren de kwaliteit van hun leven op plezierige omstandigheden. Anderen zijn zich wel bewust ervan en raken hierdoor betrokken in de zoektocht naar wat geluk dan is. Nóg anderen tenslotte hebben daadwerkelijk vervulling gerealiseerd; hun verdere leven vindt vorm in het licht daarvan.

Je zou kunnen zeggen: wij zijn barbaren, worstelaars of overwinnaars.

Voor barbaren is het leven vooral een wachten op lichtstraaltjes in hun onwetendheid zodat zij hun eigen bestaan serieus kunnen gaan nemen en inzien dat mens-zijn niet slechts bestaat uit het verwerven van prettige uiterlijke condities.

Worstelaars daarentegen zijn zich al ervan bewust dat de kwaliteit van hun leven op de eerste plaats met hun zelf te maken heeft, maar het ontbreekt hun aan de innerlijke rijpheid om dit inzicht werkelijk te belichamen en toe te passen. Dat is hun worsteling: de tweestrijd van een innerlijk wel-weten en een uiterlijk niet-kunnen.

Reduceren van actieradius

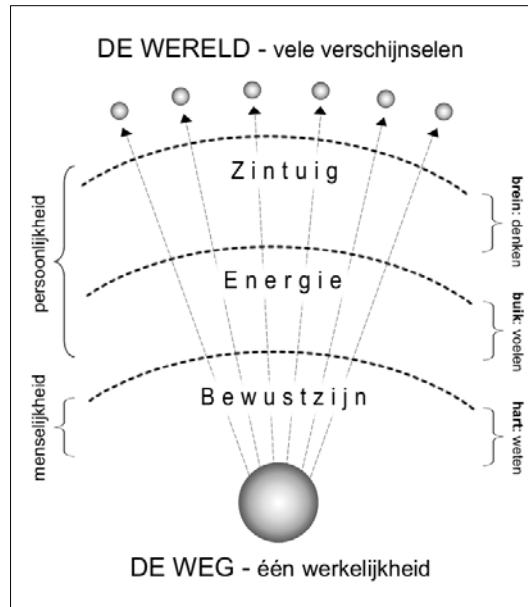
Het leven als dagelijkse worsteling is een continue strijd met, om, voor of tegen iets. Dit iets wisselt voortdurend: nu weer dit, dan weer dat, soms groot, soms klein, intens of zeurend, korte of lange termijn.

Ook het strijdperk waar we worstelen varieert: werk, relaties, lichaam, geest, gevoelens. En dan staan wijzelf als krijger in deze strijd ook nog eens niet al te vast in onze schoenen: de motivatie fluctueert, de zingeving ontbreekt, het eigenlijke doel staat ons - ontvankelijk als we zijn voor allerlei concurrerende doelen² - niet altijd even helder voor ogen.

Een eerste stabilisatie vindt plaats wanneer je het strijdperk reduceert en dichter naar jezelf toe verplaatst, zodat je minder energie hoeft te besteden aan omgevingsfactoren. Zo'n beweging is een bewuste keuze, op basis van het inzicht dat vervulling nu eenmaal met onszelf te maken heeft en nooit duurzaam ontleend kan worden aan externe factoren, hoe waardevol of dierbaar ze ons ook mogen lijken.

De vrucht van deze vrijwillige reductie is een passender actieradius, waardoor je makkelijker kunt zien wat er allemaal speelt en wat de onderlinge samenhang is van de diverse aspecten in je dagelijkse functioneren.

Het laat je een elementair onderscheid maken tussen lichaam, adem en geest, waardoor je niet langer zo onverklaarbaar eenzijdig of gefragmenteerd hoeft te opereren en er meer rust en ruimte komt in je waarnemen. Bovendien voelt deze gelaagde zelfbeleving heel organisch (want verticaler ge-oriënteerd) en compleet: het perspectief van heelheid, van een natuurlijk en consistent totaalbestaan dat je bent, komt erdoor tot leven.³



Afbeelding:
de drievoudige gelaagdheid
van ons bestaan.

Stabiliseren van centrum

Als we onszelf hebben teruggebracht tot een bewuste, gecentreerde entiteit in plaats van een willekeurig uitwaaierende blindganger, dan ontstaat er weliswaar meer stevigte en rust maar er is ook nog steeds een gevoel van steriliteit en oppervlakkigheid.

Onze innerlijke onafheid wordt des te voelbaarder naarmate de uiterlijke compensaties en afleidingen worden weggenomen. Irritatie, onrust, gemis: dankzij het bestrijden van gemakzucht en vrijblijvendheid komen de contouren van onze existentiële onervuldheid veel concreter in beeld.

De confrontatie met kleinheid wordt langzamerhand onontkoombaar.

Regelmatige oefening doet je beseffen hoezeer de staat waarin je verkeert een geconditioneerde staat is. Je constateert een pijnlijke discrepantie tussen die huidige staat (actueel) en het innerlijk potentieel waartoe je je feitelijk in staat weet (reëel).

Dit maakt het aangaan van de strijd des te noodzakelijker maar ook des te moeilijker: je lijkt steeds meer jezelf te worden, maar tegelijkertijd lijk je steeds dwingender op het spel te komen staan. Dit is waarom het onderricht spreekt over 'lijden'.

We leven in de spanning tussen waan en werkelijkheid, suggestie en substantie, illusie en wijsheid, eigenbelang en liefde, onrust en vrede, kleinheid en adel - en altijd en overal worden we gemangeld door de kracht van die twee identiteitspolen.

Zulk een zwenkend bestaan noodzaakt ons te kiezen, d.w.z. te erkennen wat echt onmisbaar is en los te laten wat onwenselijk of overbodig is. Op zulke keuzemomenten wordt je uitgenodigd je waarheidsbesef (*bodhicitta*, lett.: verlichtingsgeest) in te zetten. Kiezen voor waarheidsliefde is staan voor wat je bent, bereid zijn moeite te doen voor wat elk moment 'de bedoeling' is. Deze opstelling laat geen ruimte voor de kleingeestigheid van tijdelijke invulling, van eigen doeltjes stellen, van verborgen agenda's, opties, speling of opportunisme. Je weigert de vage sluier te blijven dragen van patronen en aannames, je bent voldoende gerijpt om als persoonlijkheid en als mens betrouwbaar te koersen op wat het leven jou kan leren. Dit is de bevrijde en bevrijdende levenshouding van een beoefenaar, een bewandelaar van de weg, een *bodhisattva*.

Maar het gevecht is niet ten einde zolang de gezagsverhoudingen tussen grote-ik en kleine-ik niet definitief gevestigd zijn, d.w.z. zolang kleine-ik niet bereid is grote-ik te gaan dienen en grote-ik niet in staat is kleine-ik hierin te begeleiden.

Onze dualistische identiteit moet geharmoniseerd worden tot een organische eenheid.

Zo'n harmonisatie wordt ook zelfoverwinning⁴ genoemd, een zelfoverwinning die behaald wordt via oprechte, toegewijde oefening, via ruimte en tijd nemen voor grondig zelfonderzoek, ook wel 'bewustwording' genoemd. Dit is waarom meditatie nodig is.⁵

KLEINE-IK (<i>karma</i>)	GROTE-IK (<i>dharma</i>)
<ul style="list-style-type: none"> • veelheid • beweging • betekenis • controle • processing • afbakening • sturing 	<ul style="list-style-type: none"> • werking • vormloos • doelloos • ongrijpbaar • vredig • open • integraal
<p>= <i>projectie-modus</i> (categorisch denken van kleine-ik)</p>	<p>= <i>realisatie-modus</i> (intuïtief navoelen van grote-ik)</p>

Verschuiven van modus

De kern van meditatie is je oefenvorm, en een kernachtige oefenvorm is 'Een'.

Via het tellen van de ademhaling (tot tien tellen of tot een tellen) en het volgen van de adem (in één, ononderbroken overgave aan de werkelijkheid van geademd worden) verfijnt de oefenvorm zich tot een soort luisteren naar de substantiële, aldoordringende zang van onze ware aard: hartsbewustzijn, eenheid, leegte.⁶

Gaandeweg doorzie je de betrekkelijkheid van het denken, de willekeur van maakbaarheid, de onrust van belang en hechting. Alle onderscheid die je blijft maken zal slechts fungeren als stimulans voor kleinheidsvoeding, voor voortbouwen aan de artificiële ik-constructie. Het oplossen van alle oude of nieuwe strijd en gemis zal nooit te vinden zijn in particuliere bijzonderheden maar juist in de basale gemeenschappelijkheid, in de universele wetmatigheden van het leven. Daarom voelt elke beoefenaar zich op hartsniveau ten diepste bewogen om in alle wisselende veelheid steeds de eenheid te blijven zien.

Dit kan natuurlijk enkel als je zelf ook echt eenheid wordt, zodat alles beweegt vanuit eenzelfde bron, eenzelfde oorsprong.⁷

Hiermee is de kernopdracht geformuleerd voor waarheidsdienaren: verdwijnen als kleine-ik in de pure, uit zichzelf werkende, geen commentaar of betekenis behoevende kracht die ons elk moment draagt, bezielt, vervult.

De meditatie-oefening 'veelheid tot eenheid maken'⁸ betekent: alle verschijnselen laten samenvloeien en zich laten verbinden in hun eenheidsaspect, dus precies in dát aspect waarin ze samenhangen. Dit wordt gerealiseerd dankzij ontspannen concentratie (*samadhi*).

Door het toepassen van deze bewuste intentie - niet langer gedachten en verschijnselen meten in hun verschillen maar ze plaatsen in de context van gemeenschappelijkheid - worden de specifieke contouren van je beleving instant losgelaten: ze lossen letterlijk op, omdat je ze niet langer creëert. Daarmee verliezen ze hun kenbaarheid, bieden ze niet langer meer allerlei suggestieve aanknopingspunten voor processing.

Dankzij dit oefenen voorkom je de ongebreidelde diversificatie van gedachten en blijf je vóór het denken, vóór de woorden met al hun betekenisgeving.

Je komt tot rust in de bron van beleving zelf, door te 'luisteren' naar eenheidswerking.

Bedenk: 'Als er een betrouwbare werkelijkheid (*dharma*) bestaat en als ik deel uitmaak van die tijdloze, ongeboren en dus doodloze werkelijkheid, dan zal diezelfde werkelijkheid mij ook moeten kunnen dragen en vullen en instandhouden'.

Deze overweging wekt een diepe grondtoon van vertrouwen: 'Nee, het leven heeft mij echt niet nodig als controleur of commentator.'

Zo laat je de veelheid van kenmerken (brein) varen en maak je verbinding met de subtielere, diepere werking (buik) van integraal aanwezig zijn, als een wonderlijk krachtig en vredig beleven dat door de wijzen vergeleken wordt met een stralend juweel (*cintaman*).⁹

Lichaam, adem en geest spoelen in een continu transformerende levensstroom.

Dit existentieel te ervaren, maakt dat de smalle, veelsoortige, door jezelf kunstmatig op gang gehouden productiestroom op een natuurlijke manier verschuift naar een brede, oceanische, nergens naar toe bewegende, ruimte van pure beleving.

Ademteug na ademteug wordt onze waarneembare, zintuiglijke realiteit onderhouden en van zin voorzien door een onbegrijpelijk grotere, innerlijke realiteit.

Zie hoe dit reële mysterie ons gezag verdient.

Laat het je belichamen.

PELGRIMAGE

*Nee, niets neem ik mee,
ben met beleving tevree.*

*Ja, waar ik ook ga,
werking van boeddhadharma.¹⁰*



¹ Shantideva: The way of the bodhisattva. Boston 2008, p. 286.

In dit standaardwerk spoort Shantideva zichzelf aan, en daarmee ook ons, om te beseffen hoe kostbaar dit bestaan is en dat we de bedoeling ervan dus bewust moeten realiseren (vers 4, p. 52):

*Moelijk is het om het gemak en de rijkdom te vinden
die maken dat alle wezens hun doel kunnen vinden.
Als ik er niet in slaag hiervan goed gebruik te maken,
hoe zou ik zo'n gelegenheid nogmaals kunnen vinden?*

Noot (van de engelse vertaler) bij 'gemak en rijkdom' (regel 1):

Om verlichting te realiseren is het noodzakelijk te beschikken over *acht vormen van gemak of vrijheid en tien vormen van rijkdom of voorziening*.

De eerste bestaan uit de **vrijheid** niet geboren te zijn:

- 1) in een van de hellesferen
- 2) als een preta, een hongerige geest
- 3) als een dier
- 4) in de goddelijke contreien
- 5) temidden van barbaren die onderricht en beoefening van de boeddhadharma niet kennen
- 6) als iemand die er verkeerde ideeën op na houdt omtrent karma etc.
- 7) in een tijd en plaats waar een boeddha niet is verschenen
- 8) in een ernstig geestelijk of fysiek gehandicapte staat

De tien vormen van **rijkdom** of voorziening zijn onderverdeeld in vijf intrinsiek te begrijpen en vijf extrinsiek te begrijpen varianten. De vijf intrinsieke voorzieningen zijn:

- 1) te zijn geboren als mens
- 2) te wonen in een 'centraal land', d.w.z. waar de dharma wordt verkondigd
- 3) te beschikken over normale vermogens
- 4) iemand te zijn die niet karmisch neigt tot grote negativiteit
- 5) vertrouwen te hebben in de dharma

De vijf extrinsieke voorzieningen bestaan uit het feit dat:

- 1) er een boeddha is verschenen in het universum waarin men leeft, en op een geschikt tijdstip
- 2) die boeddha het onderricht heeft verkondigd
- 3) zijn onderricht nog steeds beschikbaar is
- 4) het onderricht beoefend wordt
- 5) men door een spiritueel leraar aanvaard is als leerling

² Alle met innerlijke vervulling concurrerende doelen zijn te bundelen in ons idee van 'de wereld'.

Met zijn veelsoortige, vrij beschikbare aspecten vormt dit idee een aantrekkelijk alternatief voor het confronterend en veeleisend 'werk maken van jezelf' (wijsheid, zingeving). De vaagheid van het begrip 'wereld' zorgt voor het in stand houden van de meest uiteenlopende illusies, omdat de gesuggereerde veelheid van mogelijkheden nergens duidelijk door begrensd wordt en ook geen duidelijke samenhang kent.

Ons verward raken en versluierd zijn door de wereld kan worden aangepakt door het veelheidsidee van uiterlijke verschijnselen te reduceren tot één entiteit, alsof je de wereld vervangt door een persoon die jij allerlei boeiende eigenschappen toedicht. Ondanks de potentiële aantrekkelijkheden van die persoon zul je makkelijk blijven inzien dat de zin van jouw eigen bestaan door jezelf zal moeten worden gevonden en dat die andere persoon (lees: de wereld) daar nooit in zal kunnen voorzien.

De wereld is in realiteit een extensie van onze zintuiglijke vermogens (incl. brein), een uitbreiding van ons lichaam. We gebruiken het in onze onwetendheid voornamelijk als jachtgebied voor het ik, voor onze biologische en psychologische functies. De kleinste wereld die we kennen is ons ego, het eigen wereldje. Dit ego (kleine-ik) is het eerste wereldse werkterrein van de bodhisattva die we zijn (grote-ik). Naarmate we rijpen, d.w.z. onze natuurlijke kwaliteit herstellen dankzij het leren kennen van en het kunnen omgaan met egoïsme, verruimt zich onze actieradius vanzelf. We blijken de wereld te belichamen vanuit innerlijkheid.

³ Verdere details zijn te vinden in de Stiltij-wisgids (<http://info.stiltij.nl/publiek/wisgids.pdf>).

⁴ Zelfoverwinning is een centrale term in het aikido-onderricht. Een favoriet motto van Morihei Ueshiba, grondlegger van aikido, was: '*Masakatsu, agatsu, katsuyabi!*' (Ware overwinning is zelfoverwinning, zegeglorien!). In het boeddhisme is 'Jina' (lett.: overwinnaar) een van de traditionele erenamen van de Boeddha, als degene die Mara (de god van blindheid, sterfelijkheid) heeft overwonnen.

⁵ De Heer zei: 'Je kunt je eigen gelaatstreken niet leren kennen door te kijken in een emmer met vuil water of in een bevlakte spiegel of een ruw vijveroppervlak; maar dat is wél mogelijk met hun tegendeel. Zo ook kan de geest van hen die niet mediteren de werkelijkheid niet kennen zoals die is, terwijl zij die vertrouwd zijn met meditatie dat wél kunnen.'

(Powers, J.: *Wisdom of Buddha; the Samdhinirmochana sutra*. Berkeley 1995, p. 187)

⁶ Voor meer informatie, ook over ondersteunende oefeningen (zandbuiging, sproeiveveloefening, recitatieteksten), zie de Stiltij-wisgids (<http://info.stiltij.nl/publiek/wisgids.pdf>)

⁷ Zie de diverse 'records' (verslagen, optekeningen) van zen-leraren als Huangpo of Hongzhi bijvoorbeeld. In Philip Kapleau's 'De Drie pijlers van Zen' is een krachtige, korte tekst van Bassui opgenomen die hier mooi op aansluit. [HIER](#) de volledige tekst (ook te vinden in [De grote kwestie](#)).

⁸ Of ook: goedheid zien in het slechte; recht maken wat krom is; duurzaamheid realiseren in het vluchtige; menselijkheid herkennen in personen; bedoeling begrijpen van woorden.

⁹ De zen-traditie weet de kostbaarheid van deze schat ('het familiejuweel') ook te waarderen, getuige bijvoorbeeld onderstaande dialoog tussen twee pelgrimerende vrienden-beoefenaars:

Xuefeng zei tegen Yantou: 'Meester Deshan gaf me een mep, en het was alsof de bodem uit de emmer viel.'

Yantou zei: 'Ken jij het gezegde niet: "Als het door de voordeur komt, zijn het niet de familie-juwelen"?'

Je moet het uit je eigen borstkast laten stromen en hemel en aarde laten vullen; dan pas zul je een beetje verwerkelijking kennen!' Plotseling ervoer Xuefeng grote verlichting.

(Cleary, T. & Cleary J.C.: *The Blue Cliff Record*. Boston 1992, p. 32)

¹⁰ Expressie-lied; zie Stiltij-weblog: <http://www.stiltij.nl/weblog/weblog/expressie/intern/2015/pelgrimage-lied>