

Volheid van leven

6 mei 2016, door Ad van Dun,
gepubliceerd op [Stiltijdharma](#)



*Geliefden ontmoeten elkaar niet uiteindelijk ergens,
al die tijd bevinden zij zich al in elkaar.¹*

Wat ieder van ons beweegt is het realiseren van ons totale potentieel. Zolang we dit niet beleven, blijven we ernaar zoeken. Vervulling is onze diepste, meest terechte drijfveer. Maar omdat de aard van dit vervuld zijn ons niet duidelijk is, steken we onze energie dagelijks in allerlei zinloze ondernemingen om dit motief te realiseren.

Wat drijft ons eigenlijk?
Wat is dat dan, volheid van leven?
Wat is het motief, de zin van mijn bestaan?

Volheid is een kwaliteit van leven waarin geen gemis, geen behoefte wordt ervaren. Je staat op zo'n natuurlijke manier in je kracht dat die kracht zelfs niet bewaakt hoeft te worden - anders zou je je nog zorgen moeten maken, en dus niet vol zijn. Met andere woorden: vervulling is voorgoed belichaamd worden door de volle kracht van pure beleving.

Dit toekomen aan ons totale realiteitspotentieel omvat zowel de zintuiglijke als de geestelijke functies. We spreken dus over de realisatie van lichaam, adem en geest, dat wil zeggen, over een manier van leven waarin alle menselijke functies begrepen en gehanteerd worden. Gevoel én verstand, verleden én toekomst, ik én de ander. Geen bangelijke uitsluitingen, geen overbodige koesteringen.

De blijk van echte realisatie is een blijvende, ongecompliceerde volheid van leven: een diepe, vrije eenvoud die getoetst kan worden in alle omstandigheden, in vreugde en leed, in moeite en gemak.

Dit is ons volheidsmotief, het eindperspectief van alle bewuste beoefenaars.
Maar hoe doe je dit, wat is de methode, wat is de juiste oefenweg?

Kán waarheid of geluk wel beoefend worden?

In absolute zin niet. Verwerkelijking kan nooit het resultaat zijn van een proces, omdat alle processing een aaneenschakeling is van oorzaak en gevolg. Zolang mijn volheidsbeleving het gevolg is van welke oorzaak dan ook, zal het verloren gaan zodra die oorzaak van karakter verandert of ophoudt te bestaan.

Als er al een betrouwbare oorzaak is, moet dat een oorzaak zijn die zelf nergens door veroorzaakt wordt en toch blijft bestaan. Dat betekent: hij is zichzelf genoeg, beoogt uit zichzelf niets meer en zoekt geen resultaat. Hij wordt ook niet door andere factoren veroorzaakt of bepaald, want anders zou hij beïnvloed worden en dus weer veranderen. Bovendien zal de volheid die hij in mij veroorzaakt in niets verschillen van die ene oorzaak zelf - een situatie waarin er dus feitelijk helemaal niets veroorzaakt wordt.

Dit soort filosofische bespiegelingen kom je in alle wijsheidtradities tegen.

De zoektocht naar geluk maakt ons al snel duidelijk dat al het geconditioneerde, alles wat van externe factoren afhankelijk is, geen echte hulp kan bieden.

In het klassieke onderricht koppelt men deze bewustwording² aan het reële besef dat onthechting noodzakelijk is: ik zal de gehechtheid aan allerlei uiterlijke condities moeten verminderen, wil ik me echt vrij kunnen voelen en kunnen toekomen aan wat ik ben.

Maar naast deze meer verstandelijke impulsen die ons in de juiste richting keren, zijn er ook ingangen naar onze bevrijdingswens die een meer gevoelsmatiger karakter hebben en een directere reactie oproepen. Denk aan de diepe ervaringen - pijnlijk of vreugdevol - die het leven ons schenkt in de verbinding met iemand anders. Of denk aan de intense belevingen die we opdoen als we reizen maken, kunst beoefenen of allerlei vaardigheden ontwikkelen.

We creëren veelsoortige leergelegenheden die we - al dan niet bewust - benutten om te ontdekken wat volheid van leven werkelijk betekent. Zolang volheid niet heerst, zal onafheid ons doen zoeken. Karmische conditionering (blindheid) doet ons verlangen naar blootleggen van alle potentieel (waarheid). Dit is het bevrijdingsmotief dat ons drijft.

Realisatie van dit motief behelst het vinden en hanteren van de juiste, passende methode. En ja, we hebben inderdaad concrete methodes nodig om zoiets ongrijpbaars als waarheid, vrijheid of echtheid betrouwbaar en duurzaam te kunnen belichamen. Want waarheid mag absoluut gezien dan wel nergens door veroorzaakt worden, maar we hebben in de praktijk wél te maken met krachtige factoren die een zuivere beleving van waarheid verhinderen.

Het overwinnen van egoïsme, klassieker geformuleerd: het oplossen van karmische conditionering, is geen sinecure. Je zult aan de bak moeten met heel je hebben en houden. Maar gelukkig beschikken we als mens over twee grote voedingsbronnen voor ontwaken: liefde en wijsheid, twee geurige ranken van een en dezelfde geneeskrachtige wortel.

Als beoefenaar, als iemand die bewust de weg van zelfonderzoek en waarheidsvinding bewandelt, krijg je deze twee terreinen - liefde en wijsheid - aangereikt als hulp in het realiseren van je potentieel. Die hulp is zo efficiënt en wezenlijk omdat ons hartspotentieel in essentie uit niets anders bestaat dan precies deze twee hartskwaliteiten.

Eenvoudiger gezegd: alle onderricht doet niets anders dan ons via haar liefdevolle en wijze expressie voelbaar maken hoe vervullend liefde en wijsheid zijn. Omdat ons hartsbewustzijn (interesse, inspiratie, voeling etc.) niet verschilt van het hartsbewustzijn van alle leraren die ons onderrichten, wekt hun krachtige expressie een identieke intentie in ons eigen hart. We zullen dan vanzelf op onze eigen manier diezelfde vervullende intentie gaan uitdrukken in ons doen en laten, en worden zodoende zélf expressie ervan. Missie geslaagd ;-)

Liefde en wijsheid zijn: devotie (visionaire belichaming) en meditatie (belichaamde visie). Ieder van ons zal wel iets van deze twee componenten herkennen in zijn eigen bestaan, al is het zelfs maar dunnetjes of incidenteel, of in de meer wereldse varianten als liefde voor je huisdier, toewijding aan je werk, zicht op je doelen etc. We hebben allemaal ons pakketje karma, dat wil zeggen, onze specifieke conditioneringspatronen. De som van al die opgeslagen informatie bepaalt de staat van onze huidige belevingskwaliteit: veel of weinig verbinding, heldere of verwarde visie, zuivere of afgeleide identiteit.

Maar hoe we er op dit moment ook aan toe zijn, in welke staat we ook verkeren: het licht van bewustzijn verandert nooit, de bedoeling van waarheid in ons hart verandert nooit. Deze wetmatigheid is iets dat de beoefenaar mettertijd gaat voelen.³ Je beseft op enig moment: 'Dit hele verhaal dat ik "het leven" noem gaat helemaal niet over mijn particuliere leventje, over mijn al dan niet geslaagd pakketje karma. De kwaliteit van leven zélf is de interessante en inspirerende factor - los van wat ik ervan maak of vind.'

Waarheid werkt liefdevol en verhelderend; oriëntatie op waarheidswerking maakt ons mededogend en wijs. Realisatie is niet bezig blijven met karma, je druk blijven maken over jezelf. Een oprechte levenshouding bevordert overgave, bescheidenheid, ontvankelijkheid, dienstbaarheid. Je leert je te verbinden met en op te gaan in ál wat er gebeurt, binnen en buiten. Dat schenkt direct vervulling - zonder belang, scheiding, doel, meting, houvast.

Zuiver, groot, open leven, van binnen uit, door alles heen, doorheen elke notie van afstand, onmacht of sterfelijkheid, elk verschijnsel opnemend in de grote ruimte van beleving. Dat is de kwaliteit van leven waaraan de bodhisattva zich committeert.



¹ Rumi, in: Barks, C: The essential Rumi. Edison 1997, p. 106

² Bewustwording in dit verband betekent inzicht krijgen in de twaalfvoudige keten van het voorwaardelijk bestaan (*pratitya-samutpada*) die de kringloop van geboorte en dood (*samsara*) tot gevolg heeft. De eerste en belangrijkste schakel of keten is blindheid (*avidya*, letterlijk: niet-zien, onwijsheid).

³ Het ontwaken van waarheidsbesef en waarheidsliefde heet in de Mahayana-traditie: *bodhichitta*. Wijsheid (*shunyata*, 'leegte') en liefdevolle beschikbaarheid (*upaya*, geschikte hulp) zijn de respectievelijk absolute en relatieve bestanddelen van bodhichitta. Een bodhisattva dankt zijn kracht aan de bodhichitta-intentie.