

Omgaan met egoïsme



1 september 2016, door Ad van Dun,
gepubliceerd op [Stiltijdharma](#)

De onterechte hechting aan een verondersteld idee van een 'zelf', 'ego' of 'eeuwige ziel' is het kernprobleem waar de boeddhistische leer en praktijk zich op richt.¹

Het lichaam is een kostbaar geschenk voor ons, stervelingen. Deze gecompliceerde en subtiele vleesvrucht leert ons hoe we dit menselijk bestaan vrij en licht kunnen innemen. Dankzij het lichaam worden we ons bewust van onszelf. En dankzij de zintuigen kunnen we alle innerlijke en uiterlijke omgevingsfactoren op de juiste manier leren bedienen.

Gaandeweg ontvouwen we ons als bewuste wezens. Barbarij voelt onwenselijk; we leren dat primitieve houdingen en doelen niet zaligmakend zijn, dat ruwe interactie niet efficiënt is en dat een open waarneming per saldo meer oplevert dan een oogkleppen-aanpak. Dankzij dit individuele en geleidelijke ontwaken helpen wij de wereld ontwaken.

Met mijn individuele levenshouding bepaal ik mede het reilen en zeilen van de wereld: kleingeestig ben ik ballast en creëer ik schade; wijs en grootmoedig draag ik bij aan bevrijding en vervulling. Dat is de reden waarom er in alle wijsheidstradities en religies dit éne thema centraal staat: het overwinnen van de destructieve werking van egoïsme.

Egoïsme is veel meer dan een voor lief genomen en actief gelegitimeerd aspect van een overlevende bestaanssoort. Het is ook geen onschuldige, vrij te kiezen opstelling, als een expressie van assertief zelfbewustzijn. Nee, het maakt je innerlijk bezwaard en schuldig; je kiest het niet vrijelijk want je bent eraan onderhevig; en er is in de verste verte geen sprake van diepgaand, volledig zelfbewustzijn. Egoïsme is een kwaadaardige, destructieve mentale koorts, een virus dat op termijn bedreigender is dan welk biologisch virus ook.

DE WERELD ALS SPIEGEL

Als individu ervaren we onszelf binnen de context van een gezamenlijke wereld, maar als je wat bewuster kijkt, dan ontdek je dat er niet zoiets als 'de wereld' bestaat. Wij werken allemaal met een particulier zelfbeeld en wereldbeeld; ieder hanteert zijn of haar eigen, geconditioneerde wereldbeeld en opereert op een specifieke locatie in die wereld. Maar er zijn wel enkele kermerken te formuleren waar wij als mensen mee te maken hebben.

Vanuit spiritueel oogpunt is wellicht het belangrijkste kenmerk: ons intrinsieke verlangen naar vervulling, geluk. Het herkennen van dit grondmotief ook in andere mensen heeft er - naast alle pragmatische overwegingen - allicht toe bijgedragen dat we nog enig besef van beschaving hebben bewaard. Dit oermotief is tevens het centrale richtpunt voor de verdere ontwikkeling van ons potentieel.

Maar om echt werk te gaan maken van ons eigen vervullingspotentieel (*dharma*) zullen we niet alleen moeten beseffen dat dit een reële mogelijkheid en zelfs de ultieme bedoeling is, maar vooral ook dat we nog steeds slechts mondjesmaat toekomen aan het realiseren ervan: 'Leven is lijden.'² En om dit besef goed voelbaar te krijgen is het noodzakelijk om te kijken naar de pijnlijke staat (*karma*) waarin wijzelf en de wereld verkeren op dit moment.

Als overdadige zelfzucht en zelfmeelij onze ziekte is, dan is een grondige maar liefdevolle zelfkritiek het medicijn. Het voelt in de regel niet prettig om je een egoïst te voelen; het is een teken van zwakte en kwetsbaarheid, en getuigt van de behoefte je te willen afschermen en je te willen meten aan anderen. Egoïsme is in essentie niets anders dan een banale overlevingsstrategie. En overleven is nou niet bepaald het hoogste criterium van mens-zijn.

We zouden als eerste stap een juister criterium voor levenskwaliteit kunnen kiezen, een vervullender perspectief, aansluitend bij ons diepste potentieel. Laten we de bedoeling van ons bestaan voorlopig volheid van leven noemen, of simpelweg vervulling.

Nou mag het inspirerend voelen om onze oriëntatie te verleggen van innerlijke beperking naar rijkere mogelijkheden, maar het in praktijk brengen van deze heroriëntatie is nog niet zo eenvoudig. Want egoïsme overwinnen is het centrale doel van alle spiritualiteit, maar de beoefening daarvan blijkt een van de moeilijkste dingen te zijn die een mens kan doen: het raakt aan je identiteit, aan het bestaan zelf. Niet voor niets zijn we zo vatbaar voor lusten en lasten, voor afleiding, compensatie, troost etc.; we kiezen eerder voor gemak dan voor moeite, liever de korte-termijn oplossing dan lange-termijn moeite.

Maar juist dit vermogen om iets over te hebben en moeite te doen voor iets waardevols hebben we heel hard nodig om de bestaande zwakheden uit de wereld helpen.

Gelukkig is ieder van ons wel bekend met het vermogen om ergens je best voor te doen, met name voor de talloze dingen waarvan je voordeel verwacht.

We hoeven slechts te gaan inzien dat een permanent insteken op de vele wisselende voordeeltjes van uiterlijke condities ons niet het ene, grotere voordeel oplevert waar werken aan onszelf wél toe leidt, namelijk blijvende vervulling.

Dit vraagt om eerlijk zelfonderzoek: hoe zinvol zijn de vele dingen die ik doe nou werkelijk? Wat verwacht ik van al mijn interesses en investeringen? Hoe bedrieg ik mezelf met illusies, manoeuvres etc.? Waarom maak ik me zo druk over mezelf en anderen; waarom doe ik steeds zo moeilijk en vertrouw ik zo weinig?

BEHOEFTE ALS OORZAAK

De wereld weerspiegelt onze onafheid. Het ontbreken van de heldere conclusies van eerlijk zelfonderzoek heeft dagelijks nadelige gevolgen voor onze omgeving.

Hebzucht, irritatie en desinteresse krijgen onnodige ruimte en gezag. De inrichting van onze voorzieningen verloopt onnodig gebrekkig: we vragen ons niet af wat de markt nodig heeft, nee, we onderzoeken hoe de consument het beste verleid kan worden zich te identificeren met onzinnige en geestdodende producten en diensten. Niet alleen firma's en overheden opereren zo, ook wijzelf als individu stellen ons zo op: onze blinde behoefte vervormt de omgeving tot een profijtelijke voedingsbron en de anderen tot lastige concurrenten.

Hierin toont zich de concrete aard van onze blindheid: onderscheid maken tussen jezelf en de anderen is de essentie van egoïsme. We zien niet hoe we elkaar zo de das omdoen, want elk ander mens doet op dit ene moment hetzelfde naar mij als wat ik doe naar hem of haar. Maar is dat op zich niet al een bewijs van onze wezenlijke gemeenschappelijkheid?

Je zegt met een zekere mate van bewustheid 'ik', terwijl elk ander mens om je heen precies hetzelfde doet, met precies hetzelfde gevoel van terechtheid.

Waarin verschillen we dan zoveel?

Zijn het niet veel meer de detailsaspecten (lichaam, karakter) waarin we verschillen, maar delen we, wanneer we op identiteitsniveau exact hetzelfde blijken te doen allemaal, daarmee niet ten diepste iets gemeenschappelijks (menselijkheid, waardenbesef) ?

Zoals elke aandoening heeft ook egoïsme een oorzaak: het vage idee van behoeftigheid. De notie van onszelf als kwetsbare en verdoemde - want sterfelijke - wezens heeft ons verkrampt, verzuurd, vergiftigd. We staan permanent onder spanning, voortdurend zijn we maatregelen aan het nemen om toekomstige stevigte te vinden en opgelopen zwakte te verminderen. Onze hele cultuur is getekend door dit virus; de koorts doordringt al onze uitingen en functies, we offeren ons leven aan een blinde overlevingsfixatie.

Niet kapitalisme of socialisme, geen nationalisme of liberalisme, geen enkel maatschappelijk stelsel is de oorzaak van de huidige instabiele situatie, maar individueel egoïsme, gekleed in rituelen en onderbouwd met de vele fraaie woorden en gebaren die onze cultuur rijk is. Het is tijd dat we een grondige diagnose en consequente criteria leren hanteren en op basis daarvan een betrouwbaar perspectief creëren en kiezen voor een werkelijk duurzaam beantwoorden van ons diepste motief (vervulling), inclusief de daarbij behorende middelen.

INDIVIDU ALS CORRECTIE

Hoevelen van ons verschuilen zich niet achter het collectief van gezin, werk, samenleving? Wie is er sterk en vrij genoeg om op eigen gezag, innerlijk gedragen, de keuzes en handelingen te bepalen, naar eer en geweten, zonder concessie, belang, voorkeur, etc.? Wie heeft het niet langer nodig deel uit te maken van een stamverband, zij het in een eenvoudige dagelijkse context (familie, voetbal, hobbyclub) of op een gewichtiger niveau (politieke instituties, zakenloges, academisch circuit)?

Hoe kun je, stevig verwickeld in externe condities, voorkomen dat subtiel belangenspel jou bepaalt en jou innerlijk in conflict brengt met authenticiteit en vrijheidsbesef?

Dus geven we egoïsme collectief de ruimte via regelgeving, via het aanvaarden, beveiligen en vastleggen van persoonlijke voordelen. Maar dat lost het probleem niet op: procedures en moraal zijn noodmaatregelen; de grondiger aanpak van wijsheid is gevraagd nu.

De huidige, conventionele benadering bevestigt slechts de ego-doctrine: 'egoïsme is een ingeboren eigenschap van de menselijke soort.' Maar dit mensbeeld heeft zijn langste tijd gehad: uitbaten van zintuiglijkheid heeft onze bestaansomgeving al veel teveel schade berokkend. En bovendien schenkt het ons geen werkelijke, duurzame voldoening - omdat het lichaam op zichzelf nu eenmaal geen betekenisvol element is, maar slechts een functioneel instrument. Zingeving (betekenis, bedoeling) is een capaciteit van onze geest; de keuze voor lichaam, relatie of werk als zingevingfactor is een geestelijke handeling.

Natuurlijk zijn er praktische regels nodig voor een ordelijk verkeer en er zijn bruikbare wetten vereist die de basale verzorging en verdeling van middelen garanderen.

Maar de uitvoering hiervan wordt bepaald door hoe elk mens hierin staat: vrij of bevangen, dienstbaar aan het geheel of juist profiterend ervan, innerlijk vervuld of gedreven door onwetendheid. Zolang we onszelf niet autonoom gaan opstellen, vanuit een soevereine individuele verantwoordelijkheid die de basis vormt van betrouwbaar samenleven, zal er zuiverheid noch kracht zijn in de realisatie van al onze motieven en methodes.

Er is dus een materiële, zintuiglijke omgeving die bediend moet worden; en er is een geestelijke, innerlijke opstelling die ingenomen moet worden. Dit zijn de basisaspecten van ons bestaan: lichaam en geest, vorm en leegte, de wereld en de weg. Het harmoniseren van dit existentieel dualisme vormt de crux van alle spiritualiteit: 'de grote kwestie.'

TOTAALBESTAAN ALS PERSPECTIEF

Serieuze spiritualiteit vervult een belangrijke rol in het stabiliseren van ons bestaan. Het verband zien tussen structurele werkelijkheid (wetmatigheden) en fluctuerende omstandigheden (functies) is een elementair kenmerk van wijsheid.

Zicht op achtergrond en voorgrond in ons bestaan bepaalt het verschil tussen diepgang en oppervlakkigheid. Dat geldt ook naar onszelf: zelfkennis komt voort uit interesse voor de totale samenhang, niet uit het vermogen een allegaartje van psychofysische aspecten te kunnen beschrijven of uitbaten, conform een willekeurig zelfbeeld.

Wij mensen opereren als geestelijke wezens vanuit een innerlijke ruimte die we bewustzijn of geest noemen. Die ruimte is het eigenlijke thuis van onze identiteit. Ieder mens woont in deze innerlijkheid en haalt er zijn kracht vandaan. Het is de ongelimiteerde bron van alle werkelijke, betekenisvolle hartskwaliteit, geesteswerking en bewogenheid.

Deze grootste ruimte die wij zijn wordt in het boeddhisme verzinnebeeld met de term boeddhadomein (*buddhakshetra*). Als geestelijke wezens die van nature beschikken over het potentieel van boeddhachap, ademen en bewegen wij primair vanuit deze ruimte. Hier, in dit innerlijk hartsbewustzijn zijn wij verbonden met alle andere wezens en verschijningsvormen: mensen en goden, bodhisattvas en demonen, dieren en hellewezens. Dit is hoe we de wereld beleven, als een samenhangende bestaansgemeenschap (*sangha*).

Dagelijks groeien we als mens in onze innerlijke ruimte: beleving vindt er plaats en de geest wordt er verhelderd en verrijkt door directe, continue waarheidswerking (*dharma*). De kern, het zingevend krachtpunt van deze innerlijke ruimte, is onze boeddhanatuur,³ een andere naam voor ons hartsbewustzijn met zijn centrale kwaliteiten: liefde, wijsheid, kracht. Alle bewoners hier, alle levende wezens die over bewustzijn beschikken, delen in deze hartswerking; zij worden - net als wijzelf - innerlijk gewekt, versterkt en verbonden.

Bevrijding van onszelf en van alle verwarde wezens begint met bewustwording van dit werkzaam innerlijk potentieel: verlichtingsbesef (*bodhichitta*).

Dit realiseren is dagelijks werk maken van thuis zijn in innerlijkheid en steeds makkelijker eraan wennen via visie en praktijk. In de uiteindelijke beleving van innerlijkheid zal er geen behoefte meer zijn aan benaming, aan didactische termen en processen in dienst van identiteitsvorming. Dan ontstaat er ook geen vraag meer naar persoonlijke profilering of positionering; wat je waardeert is de volheid van pure, volledige werkelijkheidsbeleving.

Niet uiterlijke herkenbaarheid maar inhoudelijke betrouwbaarheid is de bedoeling.

Deze is op vele manieren en via vele wegen te vinden voor ieder mens. Als de druppel waarheidsliefde in ons hart eenmaal gaat geuren, wordt de oceaan van oorspronkelijke innerlijkheid vanzelf voelbaar. Deze druppel is de kiemcel van ons oceanisch bestaan.



¹ Tagawa Shun'Ei: Living Yogacara; an introduction to Consciousness-Only Buddhism. Somerville 2009, p. X (citaat uit het voorwoord van de vertaler, Charles A. Muller)

² De eerste van de vier 'edele waarheden' die Shakyamuni Boeddha heeft geformuleerd.

³ Om te voorkomen dat dit een exclusief boeddhistisch verhaal wordt én om de toepasbaarheid ervan te waarborgen, is een juist begrip van de term boeddhanatuur van groot belang. Een eenvoudige en universele vertaling ervan, zoals die ook door Shunryu Suzuki roshi wordt gebruikt, luidt: onze ware aard. Een andere aanduiding, die enige bekendheid veronderstelt met de totale, uit drie 'lichamen' samengestelde gelaagdheid van ons bestaan, luidt *dharmakaya* (letterlijk: werkelijkheidslichaam, waarheidslichaam). Onze innerlijke realiteitsbeleving zou je kunnen typeren als de werking van hartsbewustzijn (een term die ruimte biedt voor intuïtie, ter onderscheiding van het cognitiever breinbewustzijn). Elk mens is levende uitdrukking en belichaming van deze geesteswerking. Het leven dat wij zijn werkt als een innerlijke, grenzeloze grondsubstantie die zich via adem (energetische functies) en lichaam (zintuiglijke functies) manifesteert als individueel weefsel.