

# Karma-Zen en Dharma-Zen



10 juni 2017, door Ad van Dun,  
gepubliceerd op [Stiltijdharma](#)

*All the teaching is just within yourselves, not without.  
The spirit that started Buddhism is the spirit to solve everything as your own problem.<sup>1</sup>*

Onze individuele bevrijding uit de karmische verdwazing correspondeert met allerlei maatschappelijke faciliteiten; zij fungeren als instrument en expressie van onze leerweg. Door de eeuwen heen zijn er ontelbare tradities, centra en groepen ontstaan waar de dharmische kern van ons bestaan onderzocht en beoefend wordt. Spiritualiteit is een vitale, maar relatief verborgen en anoniem functionerende voedingsbron.

Het doel van de wijsheidsweg is verwerkelijking van ons menselijk potentieel, door middel van het overwinnen van alle conditionering. Wijsheid, liefde en kracht openbaren zich in ons naarmate we korte metten maken met wens, woede en waan.

Je zou kunnen zeggen: een verkeerd hanteren van de natuurlijke totaliteit van ons geest-adem-lichaam veroorzaakt verkramping en misverstand; het herstellen van een juist verband in ons bestaan zorgt voor een integrale zelfbeleving, inclusief een mededogende omgang met onze omgeving.

De moeite die we ervaren om karma en dharma te verenigen tot een organische identiteit wordt van oudsher gesymboliseerd in het mythische thema van de strijd tussen goed en kwaad. In veel verhalen en sprookjes - tot en met de moderne romans en films - vormt deze strijd een structureel achtergrondelement.

En datzelfde thema maakt deel uit van ons eigen bestaan: in ons innerlijk speelt zich een soort achtergrondstrijd af ("lijden"), terwijl we op het voorgrondtoneel van wereldse omstandigheden zoveel mogelijk tegenwicht daartegen proberen te bieden ("vermaak").

Je bewust worden hiervan is een centrale factor in ons bestaan.

Voortdurend fluctueren we tussen karma en dharma, vorm en leegte, lichaam en geest, wereldse functies en innerlijke kwaliteit: alle oefenen is het erkennen van deze existentiële tweepoligheid in jezelf - je wijsheid en je willekeur - om dan via verheldering en integratie de pijn van dat dualisme te kunnen oplossen.

Vreemd genoeg blijkt onze pijn in wezen illusoir van aard te zijn: gaandeweg wordt ons duidelijk hoe onwerkkelijk en bedrieglijk de kleine pool van conditionering werkt.

De zo dominante kleur van egoïsme in ons werelds bestaan en de vele, vaak heftige vormen van lijden waar elk mens mee van doen heeft, zijn voor een belangrijk deel het gevolg van ons gebrek aan zelfkennis en zelfdiscipline. Enigszins gechargeerd uitgedrukt: je druk maken over jezelf is merendeels een vorm van fantoompijn.

Maar met die blindheidsdiagnose, zelfs al wordt die onderbouwd met de beschikbare klassieke en moderne wijsheidsliteratuur, is het probleem niet zomaar opgelost.

Visie en bewustwording zijn belangrijk, zij vormen de basis voor herstel; maar uiteindelijk moeten we onze innerlijke kwaliteit waarmaken in ons dagelijks bestaan, met al zijn drukte, conflict en verleiding.

Voor de rijpe beoefenaars wordt zintuiglijkheid gaandeweg een toets voor hartskwaliteit, in plaats van een veelbelovende maar steeds teleurstellende vervullingsmogelijkheid. En bodhisattva's hanteren adem en lichaam als neutrale instrumenten van hun dharmische inzetbaarheid: zintuigen bieden geen meerwaarde, werelds bestaan vormt geen doel.

Dit laatste heeft natuurlijk alles te maken met een kloppend besef van de werkelijkheid die we zijn. Je kunt alleen maar bevrijdend onthechten en loslaten als het aspect van je identiteit dat je loslaat vervangen wordt door een vervullender aspect: uiterlijkheden op zichzelf worden minder waardevol dan je innerlijke vermogens die juist de betekenis en waarde aan alle uiterlijke dingen verlenen.

Met andere woorden: leegte blijkt een structureler aspect te zijn dan vorm; de geest weerspiegelt iets wezenlijkers dan ons lichaam. Dit is de traditionele boodschap van alle religie en spiritualiteit en geen exclusief boeddhistische oriëntatie.

Verwerkelijking op identiteitsniveau is een reële transformatie. Het begin ervan is een oprechte intentie of gelofte, en hij mondt uit in een permanente, vrije expressie.

Je kunt moeilijk betrouwbaar en diepgaand bevrijd raken, als dit niet overeenkomt met je intentie en als je je niet bewust oefent in het loslaten en bestrijden van alle hindernissen. Bevrijding behelst dus twee dingen: ten eerste de intentie om tot op de bodem van je bestaan te gaan en geen halve of schijnoplossingen te aanvaarden; en ten tweede het vermogen om de realisatie van die intentie goed te bedienen zodat die niet belemmerd wordt. Motief en methode: de kwaliteit daarvan is bepalend voor wat er gebeurt.

Je motief helder krijgen is het belangrijkste; hoe helderder het ons is, hoe soepeler we de beschikbare methodes kunnen onderzoeken en hanteren. Blijft de motivatie vaag of halfslachtig, dan blijven we hangen ergens in de tussenstaat van pijn en compensatie. Normaal gesproken beschouwen onze motivatie als iets dat we zelf kunnen bepalen, dus als optioneel en invulbaar naargelang de voorkeuren of omstandigheden. Maar op dit terrein van waarheidsonderzoek werken karmische concessies niet. Het motief staat hier gewoon vast: bevrijding is het centrale, tijdloze motief van de wijsheidstradities, en aan jou de keuze om uit diverse methodes dat ene motief te realiseren.

Dit schept een groot probleem voor onze kleine ik-geest: ik mag toch zeker in alle vrijheid mijn identiteit bepalen en invullen en beleven? Ja, zeker mogen we dat - maar of je daar echt goed aan doet en of je dat ook werkelijk bewúst wilt, valt te betwijfelen.

Die reactie zou wel eens een van de vele voorspelbare reflexen kunnen zijn, afkomstig uit onze geconditioneerde geest, uit de bodem van ons onderbewuste waar het ik zijn wortels heeft en zijn of haar gehechtheden koestert.

Maar in vrijheid en wijsheid opnieuw kijkend naar die vraag, voel je wellicht - na de aanvankelijke weerstand en verontwaardiging - dat we als mens te maken hebben met een universele context waarin we beziel, geademd en bewogen worden; en met wetmatigheden waaraan we allemaal voldoen, ongeacht de miljarden individuele, particuliere verschillen die ons momenteel typeren.

Het kleinere is deel van het grotere - niet andersom.

Universele wetten scheppen het kader voor dagelijkse functies; onze menselijkheid maakt de wereld leefbaar voor onze kleurrijke personages; ons lichaam vormt een bruikbaar instrument voor geestelijke zingeving; enzovoorts.

Zo ontstaat er langzaam een notie van organische samenhang waarmee we onze neiging tot onverschilligheid en zelfzucht kunnen bestrijden.

Het besef van een totaalbestaan is van grote waarde voor wijsheidsbeoefenaars. Karma en dharma, of vorm en leegte, moeten ons volkomen duidelijk worden, tot en met hun concrete werking en bedoeling.

Karma is vooral het aspect van conditioneringsrisico; zelfs spiritualiteit kan verkeerd begrepen worden en degenereren tot een karmisch, dus tijdelijk en zelfzuchtig motief. Dharma daarentegen is het aspect van potentieel, en wie die kracht eenmaal goed leert kennen of vertrouwen, beseft dat er op dit terrein in wezen nooit sprake kan zijn van deformatie of verval.

Een van de essentiële kenmerken van de dharmische werkelijkheid is zuiverheid, "zodanigheid" (*tathata*), een intrinsiek zichzelf-zijn. Dat wil zeggen: ons leven is een authentieke kracht die ons draagt, doorstroomt en beweegt nog vóór onze doelvorming en sturing en commentaar. Dit is waarin Zen-beoefening ons vestigt en waarin we plaatsnemen tijdens meditatie. Oefenen op identiteitsniveau is je laten zuiveren door het leven zelf en erin opgenomen worden. Hoe meer en hoe langer we hiermee vertrouwd raken, des te meer ons oefenen een vierend, expressief karakter krijgt. En als dat laatste eenmaal voelbaar is, zul je het ook niet meer kwijtraken in je dagelijks doen en laten.

Bodhisattva's zijn dharmadienaren, thuis in innerlijkheid en beschikbaar in uiterlijkheid - zonder houvast of afstand of gemis. Ons juiste oefenen smelt alle gestolde illusie-opslag en verheldert de reële bedoeling van een "grote kwestie" die dit bestaan vormt.

Dat vormt de graadmeter voor een rijpe bewandelaar van de wijsheidsweg: zolang we nog moeite tegenkomen, nog voorkeur en tegenzin of desinteresse ervaren, en zolang we die moeite proberen te ontkennen, te vermijden of te sublimeren, valt er nog iets te leren hier.

Toenemend word je je bewust van de wonderlijke aard van je dharma-potentieel: boeddhaschap is belichaming zijn van waarheidswerking, dus van een zuivere, grote en open werking op hartsniveau. De levenskwaliteit van ware leraren bewijst dat dit geen illusie is, maar onze meest reële, nooit meer veranderende identiteit.

*Mogen alle wezens  
vrij zijn van vijandigheid,  
droefenis en onrust,  
en leven in vervulling.<sup>2</sup>*



---

<sup>1</sup> Shunryu Suzuki roshi, teisho audio d.d. 66-01-21; zie <http://suzukiroshi.sfzc.org/dharma-talks/january-21-1966/#more-443>

<sup>2</sup> Lied "Hartsintentie" (vertaling van fragment uit: Buddhaghosa [vert. Bikkhu Nanamoli]: The path of purification; Visuddhamagga. Onalaska 1991, p. 302)