

# Onze vier doodsheden

## *Ego's omvang*



15 juli 2017, door Ad van Dun,  
gepubliceerd op [Stiltijdharma](#)

*Zen is meer dan alleen maar oefenen.<sup>1</sup>*

De vreugde van bevrijding openbaart zich organisch, conform de completering van het wijsheidspad. Ideeën en ervaringen die aanvankelijk houvast en perspectief schenken, blijken relatief en houden geen stand. Onze geest verlangt naar een steeds verfijnder samenvallen met de wetten van het bestaan, totdat er geen verschil meer is.

Niet alleen de grove verschillen lossen op, zoals wisselende gemoedstoestanden, fluctuerende interesses, betrouwbare en valse woorden en daden; dat zijn de wereldse conditioneringen. Maar ook de meest innerlijke conflicten worden geharmoniseerd: twijfel, hebzucht, angst, kwaadheid - alle aspecten van het ik-verhaal vallen op hun plaats in het licht van wijsheid en waarheidswerking.

Maar dit is geen simpel trucje, het leven is geen kwestie van slimheid of kunde. Onze conditioneringen, vooral de meest verborgen en subtiele, zijn oud en taai; er is inzet en onderzoek nodig om ons bewust te worden van dit feit.

Alleen al ons verblijf in de dagelijkse routine van zintuiglijke processing (werk, vrije tijd, relaties) willen we niet graag relativiseren, want hier wordt heel wat volheid en identiteit gesuggereerd. Die moeite blijkt wel zodra we er letterlijk afstand van gaan (reis, retraite, bezinning) of moeten nemen (ontslag, scheiding, ziekte).

Maar ook onze overdadige waardering ervan en alle beloning die we eraan ontleen tonen dat we ons, ondanks alle complicaties, stevig voeden met externe factoren.

Wijsheid heeft tot doel dit gevangen-zijn en de daarmee samenhangende pijn te onderzoeken en te vervangen door een vrijere en betekenisvollere levenshouding, zodat we kunnen toekomen aan waar we ten diepste naar verlangen als mens: de beleving van totale en spontane hartskwaliteit. Want tot nu toe zijn alle pogingen om die kwaliteit via externe factoren te ervaren, min of meer verdampt en zonder resultaat gebleven.

Een gelukkig en vervuld leven is een lovenswaardig motief, maar welke methode hanteer ik daarvoor - en geldt die alleen voor mezelf of voor alle mensen?

Zoek ik het antwoord in mijn zintuiglijke vermogens dan zal ik het moeilijk krijgen, want hoe hard ik ook duw of trek aan dit lijf, hoe mooi of sterk ik het ook maak, het zal daarvan nooit geest worden. En hoe druk ik me ook maak over anderen, ze zullen mijn eigen volheid nooit kunnen vervangen. En vooral: hoe graag ik ook droom en afleiding zoek, mijn onafheid, vervreemding en angst zullen er niet door verdwijnen.

Er is iets anders, iets definitievers en completers nodig - want wijzelf zijn ook definitief en compleet bedoeld. Om de bestaande stagnatie en onmacht te doorbreken heb ik in elk geval het verlangen nodig om te veranderen.

Dat betekent: erkennen dat mijn huidige staat gebrekkig voelt en weten dat hier een zo

goed als onaangeroerd innerlijk potentieel beschikbaar is.

We willen wel echtheid en diepgang beleven, maar we zitten ook vast in een ik-verhaal.

De ingang naar herstel van onze kracht is te vinden in een juiste visie.

Mijn visievermogen doet me immers nu ook al beseffen dat er meer mogelijkheden en betere bedoelingen bestaan dan de huidige? Maar diezelfde visie is vervuild door belangen en misverstand en karmische conditionering, en dat maakt ons zwak en doet ons haperen.

Gelukkig is er ook visiemateriaal te vinden op andere plekken, met name in het wijsheidsonderricht, waar mensen die ditzelfde motief hebben gevolgd, ons op basis van hun eigen ervaring kunnen inspireren en adviseren.

*Doorwaseming vanuit onze ware aard is de primaire bron;  
doorwaseming vanuit het onderricht is de vruchtbare voorwaarde.<sup>2</sup>*

Een van de meest basale onderrichtingen, terug te vinden in vrijwel alle wijsheidstradities, luidt: wil je jezelf definitief leren kennen, onderzoek dan je sterfelijk-zijn.

Dit advies is niet bedoeld als een recept voor depressiviteit; de bekende spreuk "Memento mori" ("Gedenk het sterven") is geen domper op onze levensvreugde - vreugde en ernst zijn van oudsher vrienden - maar het is een welbewuste aansporing om de mogelijkheden van je leven serieus te nemen en de zin en waarde ervan volledig recht te doen.

Diezelfde intentie had Boeddha toen hij zijn toehoorders steeds opnieuw eraan herinnerde: "Al wat ontstaat is vergankelijk; staar je niet blind op alle dingen, maar gebruik ze juist om wakker te worden."

Sterfelijkheid is ons grootste probleem, moeilijker nog dan eenzaamheid of verveling.

Maar we beseffen niet hoe belangrijk het is om er serieus naar te kijken, en áls we dat al doen, valt het ons moeilijk er iets van te begrijpen of er een zin aan te geven.

Dit gegeven op zich al, zegt dat hier het nodige valt te ontdekken.

Je zou het als volgt kunnen formuleren: de onafheid van ons bestaan is recht evenredig met ons onvermogen om de dood te begrijpen.

Oftewel: onze onwijsheid en kleingeestigheid (egoïsme) is een rechtstreekse weerspiegeling van ons bevangen zijn, ons verkrampd zijn, ons uitgeschakeld zijn door de dood.

We zullen een stap verder moeten gaan, voorbij de grenzen van onmacht, gemak of schijnzekerheid, zodat we kunnen ontdekken hoeveel er allemaal te leren valt.

Als de dood zomaar een incidentele gebeurtenis was, zouden we er dan net zo bang van worden en zou dit onderwerp dan zo'n impact hebben? Sterven is goed beschouwd een heel wonderlijke en enorm krachtige gebeurtenis, en wij zullen die intensieve en intieme transformatie nét zo betekenisvol of betekenisloos ervaren als wij ons leven nú ervaren.

Maar het kan inderdaad een angstwekkende kracht zijn - zeker als je er weinig naar omkijkt - want hij kan mij, ondanks mijn huidige levenskracht, elk moment volledig uitschakelen; en dat voelt als een permanente existentiële dreiging, een ondermijnd en zinloos mechanisme van degeneratie en vernietiging. Maar het is niet anders: de dood laat zich niet

agenderen - tenzij je je dit wonder toeëigent en er iets anders, iets kleiner van maakt: een rituele enscenering van pompeuze uitvaarten bijvoorbeeld of opzichtige zelfdoding.

Sterven is geen louter fysieke beleving; we kunnen ons niet van die problematiek ontdoen via hygiëne, voedsel of medicijnen, hoe fanatiek de populaire wetenschap dit ook propageert. In sommige geesten die nogal vervreemd zijn van dit mysterieus aspect van ons bestaan, wekt de ongrijpbare aard en het totaal karakter van ons sterven vooral verzet en onbegrip - en nauwelijks nog respect en interesse.

Blind voor de achterliggende samenhang, achten wij onszelf belangrijker dan het leven en dus vertrouwen wij het leven niet: de dood levert niets zinvols op, het gaat mijn bevattingsvermogen simpelweg te boven.

Totdat we, vanuit een grotere wijsheid en een dieper vertrouwen, gaan begrijpen wat dit mechanisme van sterven, dat zo intiem met het mechanisme van leven verweven is, eigenlijk is of doet. Daarvoor moeten we wat zorgvuldiger te werk gaan, zoals we dat ook zo vaak doen in belangrijke dagelijkse kwesties die we niet direct begrijpen.

Misschien kunnen de volgende twee aspecten ons verder helpen:

1. dood en leven zijn wezenlijk niet verschillend
2. sterven en egoïsme zijn synoniemen voor uitgeschakeld zijn

Het laatste is het meest concrete aspect en biedt de beste ingang.

Boeddha's leerweg kan ons hierbij tot voorbeeld dienen, want die liet hem Mara ontmoeten, de machtige godheid (lees: geesteskracht, in feite een aspect van ons bewustzijn) die onder andere begoocheling en sterfelijkheid in zijn portefeuille heeft.

Tijdens zijn diepe meditatie kon Boeddha, op grond van zijn oprechte motivatie, alle heftige verleiding en bedreiging weerstaan die zijn geest nog vatbaar maakten voor Mara's bedrieglijke, zo moeilijk te doorgronden manipulaties.

Dankzij deze uiteindelijke overwinning en de moeite die dit hem had gekost, begreep Boeddha hoe groot Mara's macht in feite was en dat deze strijd veel meer betekende dan enkel raken aan de moeite van een fysiek, dierlijk doodgaan.

Hij voelde de pijn van een veel structureler lijden in zijn eigen geest, en in de geesten en harten van alle levende wezens. En hij zag ook, hoe niet alleen dit ene moment, maar hoe zijn héle bestaan zich tot dan toe in de greep van Mara had bevonden.

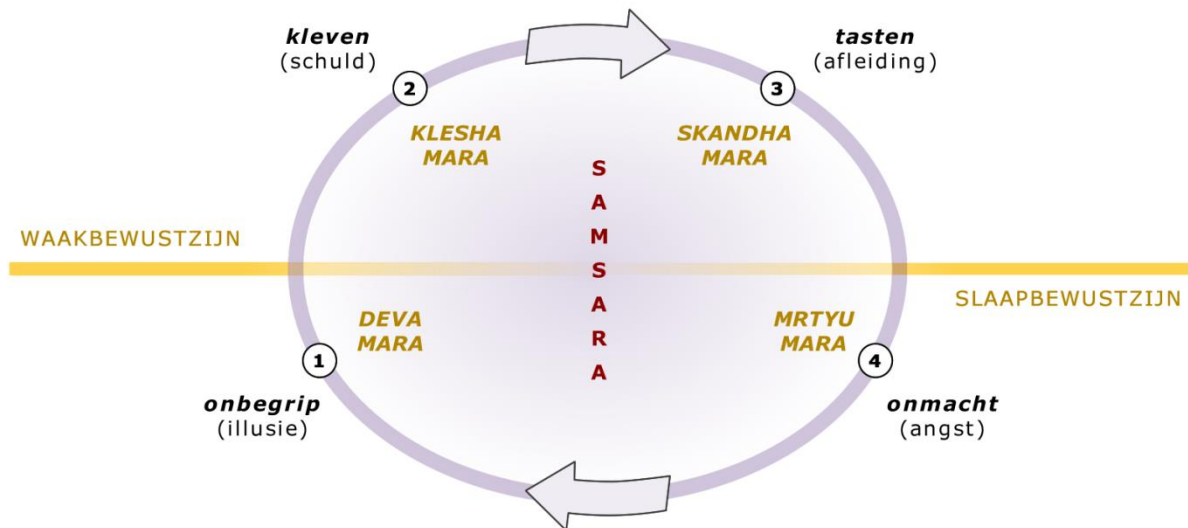
Dat geeft deze overwinning, dit definitief bevrijd worden uit een levenslange hechting aan het lichaam, zijn universele waarde.

Later onderrichtte Boeddha, als gevolg van deze verworven helderheid, dat er in feite vier soorten Mara zijn, vier invloedssferen of effecten van Mara, waarmee de onvrijheid en onafheid, de doodsheid dus van ons bestaan verklaard kan worden:

- blindheid (*deva-mara, de kracht van het verblindingsvermogen*)
- hechting (*klesha-mara, de kracht van karmische vervormingen*)
- afleiding (*skandha-mara, de kracht van het psychofysieke systeem*)
- transformatie (*mrtya-mara, de kracht van actueel sterfelijk-zijn*)

In deze reeks zijn alle fasen en facetten van ons ego-bestaan vervat: geboorte (blindheid), opgroeien (hechting), volwassenheid (afleiding) en sterven (transformatie).

Onze door egoïsme bevangen geest is, op welk moment of in welke omstandigheid dan ook, niet in staat om ruimer of dieper te gaan dan blindheid, hechting, afleiding en transformatie. We operen binnen de grenzen van het geconditioneerde terrein en worden bewogen door de mechanieken van karma: in de actievere karmische werking (waakbewustzijn) zijn dit de giftige effecten van de *klesha's* en het disfunctioneren van de *skandha's*, en in de passievere, meer transcendente sfeer (slaapbewustzijn) zijn dit blindheid en transformatie.



Figuur 1: De vier doodsheden (vier manifestaties van Mara)

Als ego-geest maak ik dus, ondanks alle dynamische maakbaarheid en bewegingsvrijheid, in wezen niets anders mee dan Mara-werking.

Dit is waarom de tweepoligheid van onze identiteit zo belangrijk is: dankzij onze ándere pool, onze ongeconditioneerde niet-ego-pool van innerlijk potentieel, dat wil zeggen, dankzij onze ware aard die niet opereert binnen de illusies van Mara, kunnen we ons bevrijden van die oude, beperkende fixatie op lichaam-zijn, wereld-zijn, een ik cultiveren - en sterven...

Vanuit de ego-optiek zijn leven en dood synoniemen van onwetendheid en onmacht. We vullen het leven kunstmatig in en zoeken er vergeefs houvast en zingeving.

De dood wordt gemeden als een vijand van ons houvast, of wordt juist gesublimeerd als een bijzonder interessant of bruikbaar fenomeen.

In beide gevallen vinden we geen wezenlijke rust en komen we niet toe aan ons ware potentieel van wijsheid en mededogen; we laten ons slechts bewegen, negatief of positief beleefd, door Mara's machtige conditionering die we sterfelijkheid noemen. Ons dieper potentieel blijft hierdoor uitgeschakeld.

Op deze manier fungeren leven en dood als eenzelfde kracht, zij vormen de kernaspecten van onze wereldse identiteit, ons zintuiglijk, relatief nietszeggend ego-bestaan.

Dat mensen de dood of een destructief bestaan (drugs, criminaliteit) kiezen als een vitaler alternatief voor een als dood ervaren leven, wordt dan ook wat begrijpelijker.

Boeddha's overwinning heeft aangetoond dat Mara, dat wil zeggen, onze uitgeschakelde, geconditioneerde bestaanswijze, niet de laatste stem heeft. We kunnen het échte leven ontdekken en belichamen, als een geesteskracht die Mara voorgoed zijn plaats wijst. Onze boeddhanatuur doorziet en overstijgt alle kleingeestigheid; onze intrinsieke wijsheid garandeert dat de menselijke geest alle angst kan overwinnen en in staat is vrij en soeverein zich te ontdoen van de valse, door onwetendheid gestimuleerde identificatie met het lichaam, de zintuigen en de wereld.

Leven en sterven zijn niet verschillend omdat ze beide in werkelijkheid niet bestaan. Het zijn tijdelijke concepten waarvan we leren dat zij verwijzen naar een diepere kracht, een diepere bedoeling die wij in ons dragen. Die grotere werkelijkheid zal nooit zijn volheid vinden in zintuiglijke beleving of wisselende, sterfelijke identiteit.<sup>3</sup>

Wijsheid of waarheidswerking (dharmium) is niet iets tijdelijks, geen particulier bezit, geen processpul. Onze ware aard is een absolute identiteit waarin alle vormen en elk verschijnsel worden geïntegreerd én overstegen.

Een innerlijke kwaliteit die dit weet te realiseren en te belichamen in de concrete mens die we zijn, toont de kracht en bedoeling van spiritualiteit.

*Deze twee dingen gelden elk moment tegelijkertijd:  
het doet er niet toe wat jij ervan vindt;  
het ligt aan jou, als het niet lukt.  
Beide voortdurend bedienen, zorgt voor ons ontwaken.<sup>4</sup>*



---

<sup>1</sup> Shunryu Suzuki roshi: <http://suzukiroshi.sfzc.org/dharma-talks/march-13-1966/#more-462>

<sup>2</sup> Fa-tsang: Commentary on the Awakening of Faith (An English Translation by Dirck Vorenkamp). New York 2004, p. 55. De term "doorwaseming" is de vertaling van het Sanskriet "vasana"; ons Nederlands "wasem" is daarmee etymologisch verwant. Bewuste mensen worden doorwasemd door waarheidsbesef, goedheidswerking, puurheid. Het onderricht kan ons doorwasemen omdat het afkomstig is van wijze mensen die dit besef zelf ook belichamen; ons eigen hart en het hart van leraren vormt in wezen eenzelfde, pure substantie.

<sup>3</sup> Wat wij leven noemen is eigenlijk "een organisme zijn", en wat wij dood noemen is "mijn organisme verliezen". Dit organisme staat voor het psychofysieke apparaat (*namarupa*: letterlijk "naam en vorm", intellect en materie) waarmee we ons als personage, als ego volledig identificeren. Maar wij zijn veel dieper verweven met levenskracht; op hartsniveau of in de geest zijn wij mensen allemaal gelijke wezens: bewustzijnsdragers, die beschikken over een persoonlijkheid waarmee dit bewustzijn zich zinvol kan uitdrukken. De persoon is onze karmische jas, maar de mens die wij zijn vormt onze bestaansbodem, onze kern-identiteit. We zijn geen organisme, we zijn substantie.

<sup>4</sup> Stiltij-overleg 13 juli 2017: zie [Stiltijdharma.nl](http://Stiltijdharma.nl).