Nummer 25 29 mei 2010

D H A R M A B E R I C H T

HET NUT VAN TRANSCENDENTIE

"De Dharma in diepste zin is door de Voleindigde (lees: Boeddha) volledig doorgrond.
En op basis daarvan komt het antwoord ter plekke bij hem op." [1]

Stiltij is geen proces - zoals onze ware aard ook geen proces is.
Enkel kracht, wonderlijke werking.
Die werking creëert talloze processen, verschijnselen, bedoelingen.
Als we het vertrouwen in het mysterie van deze innerlijke werking uit het oog verliezen, raken we de verbinding met de bron kwijt.

Onze aandacht wordt snel gevangen door allerlei fysieke indrukken en signalen, intern of extern. Die zintuiglijke connectie biedt korte-termijn resultaat, grijpbare vervulling, tastbare zekerheid - en op een subtieler niveau: de troost van momentane vergetelheid waarmee we sluimerende eenzaamheid en zinloosheid dempen.
Daarom verliezen we ons graag op allerlei manieren in zintuiglijke ervaring.

Maar tegelijkertijd veroordelen we ons hiermee tot een beperkt verblijf, een gesloten systeem van conditionering, bewaking, management: de constructie van het ik-verhaal.
Het lichaam maakt ons tot object, lichaamsidentificatie leidt tot ego-beleving.
"Ik ben een zintuiglijk verschijnsel," denkt breintje…

Hoe machtig ook als dagelijks instrument of als voertuig van culturele ontwikkeling: ons brein is in werkelijkheid niets anders dan een zintuig, een processor van gedachten.
Alle geslotenheid en krampachtigheid van ons object-zijn (inclusief binnenwereld) in een vreemde buitenwereld is te herleiden naar het vergeefs zoeken van identiteit en zingeving in de zintuiglijkheid die ons overspoelt.

Niet voor niets waarschuwen alle wijsheidstradities ons voor de ontoereikende en bedrieglijke werking van de zintuigen, met name van het denken (brein): "De wolven van het hongerige, jachtige denken dringen zelfs door de vloer van mijn meditatieplek."[2]
Dit is waar transcendentie ("overschrijden") nuttig wordt.

---

[1] Citaat uit De dialoog van Shakyamuni Boeddha met prins Abhaya (Jan de Breet en Rob janssen: De verzameling van middellange leerredes; deel II. Rotterdam 2004, p. 89).
[2] Een uitspraak van Zen meester Hakuin: "Het verwarde denken is inderdaad afschrikwekkender dan tijgers of wolven. Deze dieren kunnen niet binnenkomen door de gesloten deuren en vensters, maar de wolven van de bedrieglijke ideeën kunnen door de vloer van de meditatieruimte heen kruipen." (Ontwaken uit dagdromen. Amsterdam 1979, p. 38)

Wijsheid, gemoedsrust, toewijding - het zijn onze natuurlijke kwaliteiten, spontaan voortkomend uit de werking van een open hart.
In het Sanskriet heet deze kwaliteit "*prajna*": transcendente wijsheid - dat wil zeggen: niet wereldse maar innerlijke wijsheid, niet kennis maar inzicht.
Binnen de Zen-praktijk wordt deze wijsheid in de vorm van een korte tekst (soetra) bewust geprezen en gehanteerd als sleutel naar kwaliteit van leven; de "soetra van overschrijdende wijsheid" (*prajna paramita soetra*) is een basistekst van deze school.[3]

"Vorm is niets dan leegte,
leegte niets dan vorm."

Waarom overschrijden?

Waartoe dient de beoefening van innerlijkheid, die we hier "overschrijden" noemen?
Om toe te komen aan de realiteit van innerlijkheid.

Zonder de realisatie van innerlijke kwaliteit blijft ons leven onvervuld, gebrekkig, onaf.
En die onafheid maakt zich kenbaar en voelbaar in talloze varianten van "lijden", zowel in de individuele, anonieme beleving als in het publieke, wereldse verkeer.

Wie zich niet blind staart op ego-charisma maar de beschamende pijn ervan ervaart, wie niet langer koerst op toekomstmuziek maar hier en nu wil dansen, wie het ongebruikte potentieel dierbaarder is dan alle beschikbare condities - zo iemand is rijp voor beoefening.

Zelfonderzoek begint waar egoverdwazing eindigt.
Illusie eindigt waar werkelijkheid[4] begint.

"Weet dat deze wijsheid dan
de meest verheven lofzang is,
de ongekende mantra,
***welke elke vorm van lijden wegneemt**."* [5]

Het wegnemen van alle lijden is dus het doel van overschrijden, van verinnerlijking en beoefening.
Dit wegnemen van conditioneringsballast maakt de weg vrij voor het toelaten van vreugde.
Kortweg: het doorzien van illusie maakt beleving van werkelijkheid mogelijk.

Wat overschrijden?

Traditioneel wordt de term "transcendentie" geassocieerd met onthechting: je ontstijgt de wereld, je bevrijdt je van het juk van de zintuigen.
Nog iets verder, en je verkeert in hemelse sferen: fijnstoffelijke vervoering (*samadhi*), magische vermogens, engelachtige ontmoetingen…

Niet dat er iets mis is met hemelse bestaansgebieden - ook Boeddha erkende de realiteit van allerlei werelden en levensvormen - maar dit is niet de beste manier om gebruik te maken van ons vermogen tot transcenderen.
En in het slechtste geval is het simpelweg een vlucht of compensatie.

---

[3] Voor tekst en context zie: http://www.stiltij.nl/meditatie/verdieping/visie/boeddhistische-soetras/hart-soetra
[4] Waarheid en werkelijkheid zijn volledig synoniem - net als leugen en illusie.
[5] Een vers uit de Hart soetra.

Transcendentie is middel tot doel: vervulling, kwaliteit van beleving.
Bewuste kwaliteit van beleving is een ander woord voor onze compleetste, onze natuurlijkste manier van funktioneren: van binnenuit voeling hebben, onbevangen, waardig, stevig en ontspannen geworteld in het leven.

Bewust, globaal gewaarzijn is alle uiterlijkheid zien vanuit je innerlijk oog, je hart.
Dan pas besef je dat de wereld vorm krijgt (en heeft gekregen) vanuit innerlijkheid.

Alle bestaande krakkemikkigheid in de wereld is een weerspiegeling van de krakkemikkige (lees: onaffe, kinderlijke) geestesgesteldheid in de vele personen die er leven.
Zonder bewuste bewoners is deze planeet een restpost, een zwerfsteen, een doolhof - nalatenschap van roofbouw en verwaarlozing.
Maar het kan ook anders: bewuste mensen dragen vanzelf bij aan de bloei van elke plek.

Oefenen is de grofheid van roofbouw (ook naar onszelf toe) overschrijden dankzij de verfijning van aandacht, compassie, tolerantie, belevingskwaliteit: lucide en warm.

"Bodhisattva Mededogen,
diep in wijsheid overschrijdend,
***zag de leegte der vijf delen**.*
Zo vond hij verlossing." [6]

Dat is het reële karakter van transcendentie: de vormloosheid ("leegte") van innerlijkheid begrijpen, realiseren en belichamen als basis voor je identiteit.
De vijf delen (*skandha's*) van kleine ik werken dan niet langer belemmerend, maar vormen het natuurlijk instrumentarium voor heilzaam opereren.
De gewichtige persoonlijkheid is een lichte jas geworden, een bewust flexibel werktuig.

Hoe overschrijden?

"Overschrijden" is slechts een bruikbare term om aan te duiden wat er uit zichzelf plaatsvindt in juiste, doelloze beoefening.[7]

Juiste oefening is "steeds opnieuw beginnen": loslaten van fixatie, behoeftigheid, invullen, optreden, ik-drang…
Dit loslaten is slechts mogelijk wanneer het geen doel op zich is (onthechten) maar wanneer het een uitnodigend groter doel dient: eenheidsbeleving, gedragen worden door werkelijkheid. Het vertrouwen in en gezag geven aan dit groter geheel (*Dharma*) vormt de basis voor toegewijd oefenen.
Heldere, bewuste visie inspireert vanzelf tot een invoelende, betrokken praktijk.

"Weet dan dat de bodhisattva,
niet gehecht aan iets bijzonders,
***en gerust** in wijsheid overschrijdend,*
vrij is van de banden der misleiding." [8]

---

[6] Een vers uit de Hart soetra.
[7] In dit verband is het motto van Shunryu Suzuki roshi bruikbaar: "Zazen (meditatie) is expressie van onze ware aard".
[8] Een vers uit de Hart soetra.

Overschrijden van onze kleinheid en gehechtheid vindt niet voorwaarts plaats, niet in de richting van een doel (de zoveelste conditionering), maar in achterwaartse richting.
Vredig ("gerust, niet gehecht aan iets bijzonders") leun je in de branding van de schepping, en voelt de werking van het mysterie dat we leven noemen.

We begonnen met "lijden" als grondmotief voor overschrijden.
Gaandeweg daagt het inzicht dat innerlijkheid een heel ander facet van ons bestaan belichaamt dan uiterlijkheid, en dat dit innerlijke gebied op een heel andere manier werkt dan ons zintuiglijke (uiterlijke) functioneren.
Je wordt je bewust van de tweepoligheid in je bestaan: kleine ik en grote ik, relatieve werkelijkheid ("vorm", de wereld) en onvoorwaardelijke werkelijkheid ("leegte", de Weg).

Dit onderscheid maakt het mogelijk te begrijpen waarom de Hart soetra ons liefdevol en begripvol tot bevrijdende verbijstering probeert te brengen met de woorden:

Er is geen lijden en geen aanleiding tot lijden,
ook geen einde aan het lijden en geen pad.
Men kan hier inzicht niet verwerven of verzaken.

Met andere woorden: werkelijk inzicht (transcendente wijsheid) kan niet toegeëigend ("verwerven") of geloochend ("verzaken") worden door een ikje.
Het universum bekommert zich niet om wat jij vindt van haar wetten en werking.

Echte wijsheid werkt spontaan, van binnenuit, op eigen gezag.
Daarom kon Boeddha zeggen: "Alle antwoorden komen ter plekke bij mij op." [9]

Je moet echt kunnen vertrouwen op je ware aard - niks hoeven hooghouden, achterhouden of bewaken.
Alleen dán is er sprake van echtheid, hartelijkheid en direkte efficiëntie.
Alleen zó kun je je menselijke sterfelijkheid én doodloosheid bewust aangaan.

Als je deze houding durft in te nemen - de subtiele mix van inzet en overgave - dan vormt dit meteen een dagelijkse toets voor onvoorwaardelijkheid.
Met andere woorden: het bewust beoefenen van transcendentie (de oriëntatie vanuit innerlijkheid) is de beste garantie dat er geen ik mee op de loop gaat.

Bewustwording is het enige medicijn tegen lijden.

Doe je best.
Eerst je kleine best: persoonlijk materiaal (gebrekkigheid, teleurstelling, afwijzing).
Dan je grote best: oefenmateriaal (eenzaamheid, verveling, sterfelijkheid).

Tenslotte, als je dit geklaard hebt, komt de vraag: en nu?
Antwoord: …

[9] Zie citaat aan het begin van dit Dharmabericht.