

Drievoudige werking



10 november 2011, toelichting op het onderricht - deel 2
door Ad van Dun, gepubliceerd op [Stiltij-weblog](#).
Voor technische begrippen, zie [Termen](#); verdere referentie: [Numeriek-tabel](#).

Ons bestaan kent drie geledingen die elk hun eigen karakter hebben:

1. lichaam (materie, zintuiglijkheid, inclusief breinwerking), 2. adem (energie, emotie, beweging) en 3. geest (hartsbewustzijn, zelfbesef).

In het onderricht staan deze drie aspecten bekend als de drie lichamen (*trikaya*).

De eerste twee aspecten, lichaam en adem, dekken het kenbare terrein van **condities** (*karma*). Zij zorgen voor de 'maakbaarheid' van ons leven, schenken ons waarneembare vormen, dus ook keuzes en invulmogelijkheden.

Tezamen vullen deze aspecten onze persoonlijkheid (ego). In het Sanskriet wordt de persoon vanouds aangeduid met een veelzeggend begrip: *namarupa*. Letterlijk betekent dit naam (*nama*) en vorm (*rupa*), psychologie [B] en biologie [A] dus.

Het derde aspect, bewustzijn (niet te verwarren met de breinfaculteit 'denken', vandaar wellicht beter 'hartsbewustzijn'), dekt het niet-kenbare terrein van ons innerlijk **potentieel** (*dharma*). Dit is het gebied van oprechtheid, waardigheid, besef van bedoeling, waarheidsvinding, zingeving, hartskwaliteit, onpersoonlijke motieven als liefde en wijsheid, geluksverlangen, transcendentie, levensmoed, etc.

Hartsbewustzijn vormt de bodem van ons bestaan, van hieruit werkt de mens die we zijn (de *bodhisattva* die we kunnen zijn) steeds doelloos en belangeloos: een permanente, levende bron van vormloze kracht, pure existentie [C].

- A. Biologie wordt gedomineerd door de '(ken)tekens' (*ayatana*), de onophoudelijke zintuiglijke signalen (inclusief gedachten) die we opvangen en verwerken via de connectie met oog, oor, neus, tong, lijf en brein. Dit is een tamelijk vrijblijvend, vluchtig gebeuren als het om identiteit gaat; de condities op dit vlak zijn het makkelijkst te beheersen (je controleert je lichaam makkelijker dan je geest).
- B. Psychologie wordt gedomineerd door de '(ken)merken' (*lakshana*), d.w.z. door de kleuring en lading die onze persoonlijkheid vanwege karmische conditionering toekent aan alles wat zich aan hem of haar voordoet. De subtiele, moeilijk te beheersen aard van dit mechanisme zorgt ervoor dat we voortdurend blijven werken met en investeren in 'de drie vergiften': wens, woede en waan [zie onder].
- C. Existentie komt voort uit onze meest innerlijke substantie (bewustzijn) en bestaat uit de vrije, totale werking van onze drievoudige gelaagdheid.
De 'ware mens zonder functie' - zo wordt de *bodhisattva* getypeerd door Zen leraar Linji - weet dat alle vormen voortkomen uit vormloze innerlijke scheppingskracht. Dat is het grondlichaam van wijsheid, het waarheidslichaam (*dharmakaya*). Deze ingeboren wijsheid schenkt ons het verlangen om te leren en te oefenen, d.w.z. de werking van het energielichaam (*sambhogakaya*), onze natuurlijke psychologie. En dat brengt op zijn beurt het functionele transformatielichaam (*nirmanakaya*) voort, onze natuurlijke biologie, waarmee we dagelijks zo wijs en liefdevol mogelijk werken, steeds ons aanpassend aan wat er gevraagd wordt.

Bevrijding van dit totale menselijk potentieel betekent de blindheid van conditionering doorzien en innerlijk gezag toelaten, d.w.z. het grote leven werkelijk gaan voelen en belichamen. De eerste noodzakelijke stap is het loslaten van conditionering (voorwaardelijk opereren, verblind door egoïsme): niet langer gefixeerd blijven op eigen beeldvorming en belangen, maar open en neutraal kijken hoe je werkelijk functioneert. Dit vindt plaats via wijsheid en oefening.

Het eerste inzicht waardoor onze verblindings (*avidya*) zal barsten is een direct en duidelijk besef van eigen conditionering, d.w.z. je krijgt zicht op het door jezelf gecreëerde voorwaardelijke verloop van je leven: inkadering, sturing, afhankelijkheid, reactiepatronen, neigingen, beoordeling.

Je gaat inzien hoe je jezelf voortdurend construeert, hoe je er een identiteit op nahoudt die onderhoud vergt en hoe dit in feite een maaksel is, een bedenksel zelfs. Het 'ik' blijkt bij serieus onderzoek vooral een heel broze, vluchtige en steriele aanname, al heeft het gezag en de werking van die aanname enorme gevolgen in de vorm van woekerend egoïsme.

Maar los van alle interpretatie en misverstand toont de werkelijkheid ons voortdurend hoe alle verschijnselen (gedachten, indrukken, processen, waarden) elk moment opnieuw weer veranderen, geen stand houden, niet uit zichzelf blijken te bestaan maar ontstaan dankzij jou - dankzij de betekenis die jij eraan geeft.

Geen enkel ding heeft betekenis of lading uit zichzelf: alles wordt door ons geladen.

Dit inzicht doet je steeds duidelijker beseffen hoe belangrijk onze manier van kijken en denken is, hoe bepalend onze mate van bewustheid is.¹

TRILAKSHANA - de drie Kenmerken (*Avidya doorzien*)

Ons blind-zijn (*avidya* - lett.: geen zicht) voor het niet grijpbare, steeds veranderende karakter van ons bestaan komt dagelijks tot uiting in de werking van de drie aandoeningen (*klesha*): wens (hebzucht), woede (afkeer) en waan (verwarring)- vanwege hun onheilzaam karakter ook wel de drie vergiften (*akushala*) genoemd.

Het tegengif hiervoor danken we aan inzicht in de drie kenmerken (*trilakshana*) van het voorwaardelijk bestaan. Zij helpen ons om alle ervaringen die het universum ons presenteert wijs en liefdevol aan te gaan, vanuit een diepere menselijke waardigheid en kracht. De wetmatigheid waaraan ons geconditioneerde bestaan onderhevig is, wordt verwoord in deze drie kenmerken:

1. *anitya* (onbestendigheid)
2. *duhkha* (behoefte)
3. *anatman* (zelveelooheid)

Elke ervaring met de pijnlijke onafheid van het onbevredigend biologisch-psychologisch apparaat (*namarupa*) dat we 'persoonlijkheid' noemen wekt in ons het besef van en het verlangen naar innerlijke kwaliteit. Je wilt niet langer investeren in saaie conditionering en voorspelbaar lijden, maar toekomen aan de kleurrijkere, betrouwbaardere beleving van je directe, spontane potentieel. Verblindings voelt als een achterhaalde routine.

Wie nuchter de balans opmaakt zal de keuze maken om te gaan oefenen (*trishiksha*).

TRISHIKSHA - de drie Oefeningen

(Karma loslaten)

Het oude instrument van de drievoudige oefening kun je hanteren als variant van *het achtvoudig pad* en van de *zes paramita*. Dit heilzame (*kushala*) tegengif tegen de drie vergiften (*akushala*) werd al door Bodhidharma aangeraden en bestaat uit een drievoudige beoefening:

1. *shila* (discipline)
stap 3-5 van achtvoudig pad; *paramita* 1, 2, 3
2. *samadhi* (oefening)
stap 6-8 van achtvoudig pad; *paramita* 4, 5
3. *prajna* (wijsheid)
stap 1-2 van achtvoudig pad; *paramita* 6

Prajna is een weergave van eindperspectief, d.w.z. van onze existentiële grondbedoeling, ons kernpotentieel: verlicht leven in wijsheid en liefde. Beginners herkennen dit perspectief en schenken er vertrouwen aan. Dankzij *shila* en *samadhi* kan men *prajna* belichamen.

Shila (functionaliteit, ethiek, dienstverlening) kan in laatste instantie gezien worden als doelloze en belangeloze, bevrijdende werkzaamheid van de *bodhisattva* in de wereld, via inzet van *upaya* (geschikte middelen).

Maar als onderdeel van het pad van bevrijding en dus als oefeninstrument kan *shila* beoefend worden in de vorm van *shamata-vipashyana* (ontspanning-concentratie), d.w.z. loslaten van *karma* en toelaten van *dharma* (zie [deel 1: Ingrediënten van oefening](#)).

Samadhi is onvoorwaardelijke overgave aan de werkelijkheid dankzij toegewijde meditatie (*dhyana*). Het komt neer op actief gezag geven en invoelen van de werking van het leven zelf, de meest verfijnde grondsubstantie van ons bestaan (*dharmakaya* - het waarheidslichaam, onze ware aard). Een je daadwerkelijk verliezen in *samadhi* is mogelijk dankzij de beoefening van *dhyana* (*zazen*). Zo zul je ervaren dat de drie poorten van bevrijding (*trimukha*) in werking treden en vanzelf opengaan.

TRIMUKHA - de drie Poorten

(Dharma dienen)

Tri is 'drie', *mukha* is 'deur, poort'; *trimukha* is dus 'de drie poorten'. Officieel worden deze drie krachten aangeduid als *vimokshamukha* ('de poorten van bevrijding' - *vimoksha* is 'bevrijding'):

1. *shunyata* (leegte)
2. *animitta* (onkenbaarheid)
3. *apranihita* (wensloosheid)

Nagarjuna, een leraar uit de 3e eeuw, duidt hun waarde als volgt aan:

'Als men nog ver verwijderd is van *nirvana* dan zijn er vele paden, maar is men dicht bij *nirvana*, dan is er slechts één enkel pad: *shunyata*, *animitta* en *apranihita*. De andere *samadhi's* leiden allemaal naar deze drie deuren van bevrijding (*vimokshamukha*).'

De bodhisattva kan, dankzij de poorten van bevrijding, vrij gebruik maken van alle facetten van het bestaan, zonder geconditioneerd te raken: gedragen door de Dharma. Beoefenen van de *trimukha* is leven in het licht van *bodhi* (verlichting).

Met het belichamen van *bodhi* is de cirkel rond: begint de sterveling aarzelend met het onwennig perspectief van drie lichamen (*trikaya*), de bodhisattva maakt uit mededogen bewust gebruik van diezelfde drie lichamen als geschikte middelen (*upaya*) om eenieder van dienst te kunnen zijn.

De negatief geformuleerde (karmische) *trividya* vinden hun vervulling in de positief geformuleerde (dharmische) *trimukha*:

- leegte (*shunyata*) is het antwoord op zaveloosheid (*anatman*)
- onkenbaarheid (*animitta*) is het antwoord op onbestendigheid (*anitya*)
- wensloosheid (*apranihita*) is het antwoord op behoefte (*dukkha*)

Laat Hongzhi, de meester van het hartsoog, ons tot slot vergezellen:

'Alle boeddha's en alle stamhouders bewijzen zonder uitzondering dat zij allen dit toevluchtsoord hebben bereikt waar verleden, heden en toekomst ophouden te bestaan en waar de tienduizend veranderingen worden gestild. Door het kleinste atoom niet weerhouden dringt de inherent verlichte boeddha-geest op subtiele wijze rechtstreeks door tot de oorspronkelijke bron. Wanneer deze geest grondig is herkend en verwerkelijkt treedt hij vanzelf naar buiten en reageert op situaties. De zintuigpoorten fonkelen en alle wezens aanschouwen de glans. Dan begrijpen zij dat uit deze plek vervuld Zelf naar buiten stroomt. De honderden grashalmen rondom mij vormen nooit enige aanleiding of conditionering. Van boven tot onder gaat het hele lichaam vreedzaam zijn gang.'

SCHETS VAN DE DRIEVOUDIGE WERKING

Van trikaya (als fragmentatie van het ego) via

1. **Trilakshana:** *klesha* doorzien (*shamata/vipashyana*)
2. **Trishiksha:** *samadhi* oefenen (*dhyana*)
3. **Trimukha:** *nirvana* belichamen (*bodhi*)

naar trikaya (als integratie van de bodhisattva)



Bronnen:

- Pine, Red: The heart sutra; the womb of buddhas. Emeryville 2004, p. 90 (*trilakshana*, daar '*trividya*' genoemd)

-
- Lamotte, Etienne: The teaching of Vimalakirti. Oxford 1976, p. 48 noot 16 (*trimukha*)
 - Lamotte, Etienne: Suramgamasamadhisutra. Dehli 2003, p. 32 (*trimukha*)
 - Fischer-Schreiber, I. e.a. (red.): The encyclopedia of eastern philosophy and religion. Boston 1994, p. 380 (*trishiksha*)
 - Conze, Edward: Buddhist wisdom books; the diamond and the heart sutra. London 1988, p. 107 (*lakshana, klesha*)
 - Leighton, T.D.: Vruchtbare leegte; de stille verlichting van zenmeester Hongzhi. Bloemendaal 2002, p. 58

¹ Ter ondersteuning hiervan is er de kan-moet-scan (<http://info.stiltij.nl/vervolg/modellen/pages/kan-moet-scan.htm>): A en B beslaan het gebied van 'kan', C is het wetmatig terrein van 'moet'.