

Bevrijding

1 augustus 2013, door Ad van Dun,
gepubliceerd op [Stiltij-weblog](#).



*Wil je de doodloze mens leren kennen in deze zenuw,
wijk dan niet van je vleesvrucht hier en nu. ¹*

Realisatie betekent heel concreet: het voorgoed belichamen van realiteit. Oefenen is het ontdekken van deze realiteit, de aard ervan gewaarworden. De intentie om de aard te leren kennen van de werkelijkheid, van het leven dus, brengt me bij de bedoeling van het leven zelf - die niet verschilt van mijn eigen bedoeling en die mij mijn intentie schenkt mezelf te willen zijn. Mijn zelf en het leven zelf is hetzelfde zelfspul.

Meditatie geeft je het gevoel dat zelfonderzoek en oefening je doet zakken in het leven: vanuit het lichaam via de adem tot en met de geest verdiepen we ons en vallen we open. Zo althans ervaar je als beoefenaar op een subjectieve manier het toekomen aan de integratie van je bestaan, aan het herstel van een innerlijk bloeiende heelheid.

Maar wellicht vindt er in werkelijkheid niet zozeer een kleine beweging plaats vanuit onszelf maar eerder een grotere, organische beweging vanuit het leven zelf, ons bevrijdend van binnen naar buiten. In meditatie laten we weliswaar alle karmische ballast los en voelen we ons zakken naar de bestaansbodem, maar tegelijkertijd stijgt levenskracht als een soort substantie (hartsbewustzijn) in ons omhoog, verfijnt en verruimt zich vanuit zijn subtielste herkomst. We worden opgenomen, ingenomen door wat in feite het grootste en fijnste, het meest reële aspect is van ons bestaan: een kracht die adem en lichaam doet smelten en alle karmische stolling of aankoeking oplost. Zo drukt zich in ons steeds directer uit wat we écht zijn, door alle condities heen maakt innerlijke kracht zich in ons kenbaar.

De intentie van leven is dus: beleven,² tot leven brengen, zich schenken aan alles. Leven is volheid, geen afwezigheid maar volle aanwezigheid van beleving: permanente hartswerking. En die continue innerlijke kwaliteit kent verschillende belevingskleuren: kracht, rust, helderheid, ruimte, voeling, directheid. Dit is het centrale zingevend potentieel van een mens: wijsheid (helderheid, ruimte), liefde (voeling, directheid) en echtheid (kracht, rust) - in één woord, spiritualiteit.

WETMATIG

Leven stroomt van binnenuit.

Leven is groter dan ikzelf.

Leven overwint sterfelijkheid.

Innerlijk werkzame levenskracht heeft een gevend karakter: ieder van ons wordt continu en zonder onderscheid beziel, als door een instant, aldoordringende en alomvattende werking. Een mooi oud woord voor deze vitale werking is: schepping.

Wij zijn schepping in actie, we zijn specifieke, kenbare expressie van een niet-specifieke, onbekende levensbron.³

Dankzij de gevende werking van het leven kunnen we ook vol vertrouwen erin leunen en kunnen we genezen, groeien, sterker worden en niet alleen op allerlei manieren steun en stimulans ontvangen maar dit op onze beurt ook weer delen en geven.

Je langzaam bewust worden hiervan is het ontwikkelen, het geleidelijk ontwaken van een juiste, realistische totaalvisie waarin zowel het eigen innerlijk krachtenspel alsook alle denkbare uiterlijkheid op zijn plaats valt. Deze visie, dit besef van de integrale en integrerende aard van ons bestaan wekt tevens de concretere wens tot realisatie ervan. Het vervullingspotentieel en de belevingskwaliteit ervan is zo aantrekkelijk en zo voelbaar dat het ondoenlijk is de realiteit ervan te blijven negeren of miskennen. Maar kleine ik moet eraan wennen en valt haast dood bij zo'n machtige uitnodiging van het leven.

In het boeddhisme wordt deze tot leven gekomen visie, dit bewust geworden spiritueel motief, *bodhicitta* genoemd: verlichtingsbesef, waarheidsliefde (*bodhi*: verlichting, bevrijding, ontwaken; *citta*: geest, besef, verlangen). De weg bewandelen begint met het verwelkomen ervan. Je geeft een vanzelfsprekend gezag aan *bodhicitta*, blij als je bent dat je op deze manier je diepste vermogen herkennen en benoemen kunt.

Later zullen er nog momenten genoeg zijn waarop je getoetst wordt, waarop je je diepere angsten tegenkomt, je taaiste knoop. Maar de vreugde en helderheid van het beginmotief en de steeds weer betrouwbare context van het oefenen zelf zullen doorslaggevend blijven. Wat we werkelijk zijn kan nooit verloren gaan - terwijl alles wat we niet zijn zo vlug mogelijk mag verdwijnen voor de spirituele realist.

Het volledig toekomen aan ons innerlijk potentieel heet *sambodhi*, volledige verlichting (*sama*: samen, verenigd, hetzelfde; en *bodhi*). *Bodhicitta* en *sambodhi* zijn onafscheidelijk werkzaam in ons oefenen, het zijn de twee facetten van de ene werkelijkheid die we zijn: motief en methode, leegte en vorm, intentie en expressie. Bevrijding is het natuurlijk gevolg van je vertrouwen in het leven, van gehoor geven aan je hartsverlangen naar vervulling en je niet neerleggen bij doodsheid, onafheid, uitgeschakeld zijn.

Bevrijding of verlichting is niet een particulier moment van vervulling waardoor je ontslagen lijkt van problemen en inzicht ervaart in de samenhang der dingen, om dan verder te gaan als een bevrijd, superieur ik dat zich een speciale ervaring herinnert. Zolang er ik-gevoel heerst, er afbakening of toeëigening optreedt, zolang we condities formuleren en doelen stellen, ons druk maken over van alles - zó lang is er geen werkelijk bevrijd zijn en heeft er geen definitief transcenderen plaatsgevonden: waarheidsliefde is nog niet echt tot leven gekomen in lichaam en geest.

De term "transcenderen" klinkt misschien wat hoogdravend of ver weg, vaag, abstract. Maar laat je niet misleiden door je associaties: de innerlijke oriëntatie die ermee gepaard gaat is geen zwaktebod, geen vlucht voor moeite, geen verlies van functies, geen mentale constructie of incidentele actie. Transcendentie (het transcenderen van je beperkingen) - of in een andere vertaling: vervolmaking (het perfectioneren van je vermogens) - is een centrale term in de zen-traditie en heeft juist alles te maken met de reële werking van bewustzijn en met de voltooiing, de vervulling van ons bestaan.

De essentie van innerlijke kracht is *prajna*, transcendente wijsheid, het puurste vermogen van een bodhisattva. Wijsheid is helderheid van hart en geest: het is onze grondkracht, bron van diepste menselijkheid, van echte waardigheid en gemoedsrust. Dit vermogen is een actuele kracht, autonoom (niet van conditioneringen afhankelijk) werkzaam in en door ons heen. Het oefenen laat het ikje dat we zijn zich hiervan bewust worden - al beschouwt ditzelfde ikje dit aanvankelijk als eigen verdienste, alsof het wijsheid kan beheren.

Maar zoals gezegd, wat er eigenlijk gebeurt is dat helderheid ons inneemt, dat er verheldering in ons plaatsvindt: bewustzijnswerking is de grotere realiteit die de kleinere realiteit van een conceptuele ik-aanname (*namarupa*) opneemt, vervangt, integreert. Het steeds duidelijker waarnemen in meditatie van wat er echt plaatsvindt in jezelf leert je alle commentaren en constateringingen te laten verdampen nog vóór je bezig gaat met waarderen en interpreteren. De werkelijkheid werkt al veel eerder en sterker en dieper in onze geest; wat voor zin heeft het daar een tweede werkelijkheid aan te willen toevoegen?

Dit soort inzicht en besef wordt ons steeds opnieuw geschonken.⁴

We verwerklijken onszelf niet, we trekken ons niet aan ons eigen haar uit het moeras: we worden verwerklijkt door het leven zelf, door de waarheid die we zijn, we worden bewust gemaakt. Het vormloze, nergens door veroorzaakte leven - leegte, zegt het onderricht - leert ons, wekt ons, bezielt ons doordat het groter is dan wijzelf. Geleidelijk ontspant de veelsoortige kramp van egoïsme, verdampt het onrustige misverstand en smelt alle persoonlijke hardheid en kilte: verdediging, ongeloof, vastgrijpen, het hele ik-verhaal blijkt grotendeels overbodig te zijn geweest en dat is een heel verheugend, helend gegeven.

Zo leren we loslaten wat niet nodig is en toelaten we wat nodig (noodzakelijk) is. Het lichaam als houvast, als identiteitsvorm wordt losgelaten en zelfs de adem, inclusief alle ermee samenhangende emotie en gemoedsbeweging, mag zijn eigen gang gaan en krijgt vrij spel in en door het lijf. Beweging en bewogenheid worden bevrijd van ik-functionaliteit en in ruil daarvoor ontstaat er directe beleving, echte bedoeling, licht plezier, open ruimte. Deze voorgoed bevrijde werking te mogen ervaren geeft je een notie van wat er met "eeuwig leven" wordt bedoeld: een nergens aan vastzittend, één en al kloppend bestaan.

Een monnik vroeg aan Hsiang Yan: 'Wat is de Weg?' Hsiang Yan zei: 'Drakengemompel in een dode stronk.' De monnik vroeg: 'Wat is een mens van de Weg?' Hsiang Yan zei: 'Oogbollen in een doodshoofd.'

Later vroeg de monnik aan Shih Shuang: 'Wat is "drakengemompel in een dode stronk"?' Shih Shuang zei: 'Nog steeds vreugdevol.' De monnik vroeg: 'Wat zijn "oogbollen in een doodshoofd"?' Shih Shuang zei: 'Nog steeds vol bewustzijn.'

De monnik vroeg ook aan Ts'ao Shan: 'Wat is "drakengemompel in een dode stronk"?' Ts'ao Shan zei: 'De stamboom wordt niet beëindigd.' De monnik vroeg: 'Wat zijn "oogbollen in een doodshoofd"?' Ts'ao Shan zei: 'Niet opgedroogd.'

De monnik vroeg: 'Wie kan dit horen?' Ts'ao Shan zei: 'Er is in de hele wereld geen mens die dit niet hoort.' De monnik vroeg: 'Uit welk boek is dit "drakengemompel" afkomstig?' Ts'ao Shan zei: 'Ik weet niet uit welk boek het komt, maar eenieder die het hoort sterft.'⁵

Uiteindelijk gaat alle loslaten definitief plaatsvinden, niet als een moment in de tijd maar als definitieve intentie, als bewuste opstelling en juiste manier van omgaan met alles.

Daadwerkelijke bevrijding is de onvoorwaardelijk gunnende levenshouding van een bodhisattva, niet een behoeftig kwijtwillen van moeite ten einde te kunnen genieten van probleemloze zintuiglijkheid of imposante fijnstoffelijkheid. Ook ons gebrekkig, moeizaam lichaam wil en moet bevrijd worden,⁶ anders zal het geen expressie-instrument zijn en zullen we niet onthecht kunnen opereren, niet vrij transformeren vanuit doodloze kracht.

Onze eigen sterfelijkheid leert ons deze levenshouding te realiseren.

In de oefenpraktijk komt er het moment dat we moedig, niet aflatend dit meest mysterieuze aspect van ons bestaan moeten onderzoeken. De dood is nu eenmaal een onontkoombare metgezel (*Mara*) en je kunt ervan op aan dat hij jou op het juiste moment weet te vinden. Bovendien, zolang we bang zijn te sterven, zijn we niet vrij omdat we niet begrijpen hoe die kracht werkt. Dus moeten we ernaar kijken, ons ervoor openen, er vertrouwd mee raken.

Maar hoezo dan toch die vreemde term "doodloos"?

Wat is precies de realiteit ervan zoals dat in het onderricht is te vinden?

Bestaat er dan een vorm van leven waarbij ik niet aan sterven onderhevig ben?

En hoe moet ik me die werkelijkheid voorstellen die alle leraren, bodhisattva's en boeddha's in staat stelt soeverein te leven doordat zij opereren in het ongeboorene (doodloze)?⁷

Elke boeddha is bereid te sterven, hij laat eigen lichaam en geest los en vertrouwt volledig op het grotere leven dat hem (net als ons) draagt: dharmawerking, de betrouwbare werking van innerlijkheid. Verwerkelijking is de ommekeer van "stervende zijn" naar "tot leven komen". Dit gebeurt paradoxaal genoeg via het toelaten van mijn eigen sterven,⁸ via het loslaten, het me niet langer identificeren met lichaam, adem en geest.

De bereidheid om alles los te laten is noodzakelijk en lovenswaardig als afscheid van het karmisch maakselbestaan, maar het is slechts het begin. Want naast onze eigen bereidheid moeten we ook ergens het vermogen aanwezig weten waardoor dit daadwerkelijk gaat plaatsvinden: willen is één ding, kunnen is iets anders.

Dit vermogen tot realisatie nu is dharmawerking, de werking van bewustzijn zelf, niet het initiatief of gezag van een karmisch personage. Alle verwerkelijkte leraren laten hun personage achter zich, leggen het af als een huid of jas, om toe te komen aan de ware aard van innerlijk bezielde leven, stromend uit de bron van hartsbewustzijn, de eenheidsgeest.

We blijken een boeddha te zijn, boeddhanatuur te bezitten: onze aard is boeddhaschap.

Jij, concrete en veranderlijke bestaansvorm, bent tegelijkertijd ongeconditioneerde bewustzijnswerking die nooit komt of gaat, niet ontstaat of vergaat: 'Vorm is leegte.'

Is er eenmaal deze dharmische verbinding of integratie, dan staan we in een stroom van intrinsieke goedheid⁹ waar geen strijd meer geleverd wordt tussen binnen en buiten, tussen verwerven en loslaten, karma en dharm.

Er is geen sprake meer van een dualisme tussen ik en iets anders. De boeddha of bodhisattva is een gecentreerd, niet geconditioneerd krachtveld van pure, gevende beschikbaarheid - omdat hij of zij samenvalt met het leven zelf zoals het elk moment werkt. "Eeuwig leven" blijkt in werkelijkheid de levende continuïteit van deze ongrijpbare momentwerking.

Zo kun je als beoefenaar navoelen hoe je gezien en begrepen wordt door verwerkelijkte leraren die deze geestesstaat belichamen. Of zij zich nu hier bevinden of elders in plaats of tijd, d.w.z. ook al hebben zij hun lichaam verplaatst of afgelegd, steeds leeft er in hen op hartsniveau eenzelfde ondersteunende gerichtheid, eenzelfde bevrijdende intentie die ook henzélf tot ontwaken heeft gebracht.

En zelfs al zouden ze jou fysiek waarnemen, hun zien zou plaatsvinden vanuit hun neutraler, diep menselijke hartsoog, voorbij aan [transcenderend] allerlei situationele, geconditioneerde kenmerken.

Deze kwaliteit van omgaan met alles is ook de manier waarop de bewuste leerling aanwezig is in al wat hij of zij tegenkomt. Het is de manier waarop je altijd en overal waarneemt: niet afgeleid of lekkend, maar volop verbonden met het innerlijk hartsoog waar het leven zélf het gezag voert en zorgt voor alle betekenis en bedoeling.

Zo'n zuivere, intieme, gevulde verbinding met het leven, "achterwaarts leunend", voorkomt vanzelf oordeelsvorming en verblinding, laat geen ruimte voor alle ijdele effecten van waan, woede of wens.

Net als verwerkelijkte leraren willen wij bewogen worden door onvoorwaardelijkheid. Hun voorbeeld en aanwezigheid, materieel of immaterieel, sterkt ons in de realisatie van deze intentie: grofheid herleiden naar verfijning, engte naar ruimte, het vele naar het ene. Deze ene intentie wekt bevrijding, wekt expressie van hier en nu aanwezig zijn, nodigt uit tot continu je best doen - ook in de moeilijkste omstandigheid waar zelfs ons lichaam in het geding is. De bodhisattva houdt nergens aan vast, hij of zij is in staat alle bestaansvormen hun vrijheid te schenken, en daartoe behoort ook het eigen lichaam.

Omwille van waarheid laten de bodhisattva's hun eigen leven los en wijden zich aan oefening. ¹⁰

Langzaam kunnen we gaan inzien dat we niet slechts bestaan uit één enkele vorm maar uit ontelbare vormen, en daaruit blijkt heel concreet hoeveel groter het leven is dan wijzelf. Niet alleen dit huidige psychosomatisch instrument, grofweg "mijn lichaam en geest" genoemd, is ons eigen: álles wat ik tegenkom is werkvorm (*upaya*) voor mij, bodhisattva, die nergens eisen aan stelt en slechts tot doel heeft bevrijdend dienstbaar te zijn. Dharmadienaren staan in dienst van de intentie van het leven zelf: tot leven brengen, vol maken, afheid en kloppendheid laten heersen.

Onderricht en oefening verwijzen mij steeds concreter naar dit totaalbestaan: een open, verbonden krachtveld, 360° rondom, instant pure, onophoudelijke en grenzeloze werking die beschikbaar is, nergens gehinderd door voorkeur, blokkade, sturing - enkel voeling die ondersteunt, die begrijpt en ziet vanuit de levende verbondenheid, de natuurlijke werking van onpersoonlijk hartsbewustzijn.

Alles mag veranderen in "de werkelijkheidsbries" van waarheid.

Er is niets wezenlijks dat hier werkelijk verdwijnen kan of verloren kan gaan.

Wat als eerste mag (en moet) veranderen zijn hardnekkig illusoire concepten als "lichaam" of "ik". En dit wordt bewerkstelligd door de steeds hernieuwde openbaring die dagelijks oefenen ons schenkt: in werkelijkheid zijn we geen object maar samenhangende beleving, minutieus, intens, wonderlijk, consistent, verzorgd, dragend, verruimend, bevrijdend.

Alle leraren belichamen deze kracht, zij tonen zich doodsbestendig, transcendent, niet zwaar maar licht, niet werelds georiënteerd, laat staan egoïstisch of kleingeestig.

Leraar en leerling verschillen niet in deze opstelling.

Je kunt waarheid of wijsheid niet speciaal maken of claimen - enkel erkennen, begrijpen, toelaten. Dan pas zal liefde voor het onderricht en voor leraren alle ruimte krijgen in je hart. En dan verliest waarheidsliefde zijn abstracte vaagheid en wordt het een bron van vreugde, een betrouwbare oriëntatie die werkelijker is dan alle houvast.

OPENBARING

*De opening die weer dichtsloeg
is niet de ware openheid.*

*De opening die ergens ontstond
is niet de volle openheid.*

*De opening die functioneel wordt
is niet de bevrijde openheid.*



¹ Shitou: Lied van de strodakhut (Leighton, T.D.: Vruchtbare Leegte; de stille verlichting van zenmeester Hongzhi. Bloemendaal, 2002, p. 116)

² In de zin van "beleving schenken"; vergelijk beademen, bezielen, bewegen, bedoelen.

³ We zijn schepselen, begiftigd met leven. Maar we zijn gestold en hebben vergeten dat we ooit vormloos waren en wonderlijkerwijs lichaam werden middels de ontmoeting van zaad- en eicel. Dit mysterieus maar daarom niet minder reëel gegeven is te herkennen in de zen-koan: "Wie was je voordat jouw vader en moeder geboren waren?"

⁴ 'Geloof betekent vertrouwen hebben in het spirituele. Het is een geschenk van het universum, maar wij moeten het aanvaarden en ernaar handelen.' (Morihei Ueshiba: The heart of aikido, Tokyo 2010, p. 71)

⁵ Een mogelijk alternatieve vertaling van "dragonmurmur" (drakengemompel) zou kunnen zijn: drakengeneurie. Citaat is afkomstig uit: Cleary, T. & Cleary J.C. (vert.): The Blue Cliff Record (Hekigan Roku). Boston 1992, p. 15.

⁶ Vrij omgaan met het lichaam is iets anders dan er vanaf zijn.

⁷ Een afwezig lichaam kan aanwezige geest zijn, zoals een aanwezig lichaam maar al te vaak afwezige geest is.

⁸ Zie de woorden van Shitou, als motto gebruikt aan het begin van dit artikel.

⁹ *Waar liefde is, stopt de kwade impuls.*
Waar gemoedsrust is, stopt ondermijning.
Waar weldaad is, stopt bedrog.
Waar bemoediging is, stopt intimidatie.

Bron: Maitreyanatha/Aryasanga (Thurman): The Universal Vehicle Discourse Literature (Mahayanasutralamkara). New York 2004, p. 172.

¹⁰ Citaat uit de Prajnaparamita soetra (Conze, E.: The perfection of wisdom in eight thousand lines and its verse

summary. Bolinas 1973, p. 40). Hieronder nog een aantal citaten (bron idem, p. 51, 54, 67, 69, 93 & 201):

- *Zoals iemand die denkt dat hij vergiftigd is ineen kan storten, ook al heeft geen gif zijn maag bereikt, zo ook wordt de dwaas die de ik-aanname in zichzelf heeft toegelaten gedwongen door deze volkomen irreële notie keer op keer geboorte en dood te ondergaan.*
- *Als de wijzen een onvoorwaardelijke intentie bezitten, zich dag en nacht bewust van de waarde van wijsheid, de hoogste hartskwaliteit, dan worden hun lichamen, gedachten en woorden zo vrij als een vogel in de lucht.*
- *Wanneer iemand heel respectvol en liefdevol een mand sandelhoutpoeder zou strooien over een bodhisattva en een ander zou gloeiende kolen over zijn hoofd gooien, dan zou de bodhisattva naar beiden eenzelfde geesteshouding moeten bewaren.*
- *Degene die begrijpt dat de van oorsprong pure aard van alle verschijnselen leeg is en zonder een zelf, die is bereid zijn eigen vlees op te geven, zonder erdoor bedrukt te raken.*
- *Iemand die opereert vanuit een idee van moeite is geen bodhisattva. Zo iemand is immers niet in staat te werken in dienst van talloze levensvormen. Een bodhisattva daarentegen creëert de notie van gemak, de notie dat alle levensvormen, man of vrouw, als zijn eigen ouders en kinderen zijn en met deze instelling bewandelt hij het pelgrimspad van verwerkelijking. Een bodhisattva moet daarom alle wezens zien als zijn eigen ouders en kinderen, ja zelfs als zichzelf, beseffend: "Zoals ik zelf alle lijden helemaal wil oplossen, zo willen ook alle andere wezens helemaal vrij zijn van lijden."*
- *Elke bestaansvorm die de bodhisattva waarneemt wordt door hem herleid naar de ware aard van alle bestaan.*