

Hartsintentie

9 december 2015, door Ad van Dun,
gepubliceerd op [Stiltij-weblog](#)



Enkel een boeddha is in staat talloze levende wezens te bevrijden door zich in elk van hen precies op de juiste manier kenbaar te maken.¹

De bewuste beoefenaar maakt dagelijks werk van zichzelf: bevrijden van conditionering en wakken van innerlijk potentieel. Bewustwording is onze dagelijkse voeding, het grondwerk van de bodhisattva, de wijsheidswerker.

Van al de vele oefenvormen - en in feite is er geen beleving die niet als oefenvorm of leermoment kan fungeren - is meditatie de meest wezenlijke: je zit in functieloze anonimiteit, rechtstreeks verbonden met het leven zelf, volop in beleving.

Zonder meditatie blijft onze spiritualiteit hangen in beeldvorming en romantiek.

We hebben die diepte van loslaten nodig om echt thuis te zijn in 'leegte', in transcendentie; en we hebben de eerlijke toetsing nodig van de echtheid die meditatie biedt om waarheid te kunnen belichamen in de wereld van vormen en zintuiglijke functies.



De bodhisattva schoolt zich dus permanent in het omgaan met de totale werkelijkheid; we willen het hele terrein bestrijken van innerlijk en uiterlijk, zonder ergens een grens te hoeven trekken of een voorkeur te koesteren. Dit kan alleen als je beschikt over een stevige, rustige innerlijke volheid en tegelijkertijd in alle situaties een lichte, belangeloze opstelling inneemt.

Zo leer je niet bang te zijn om ook de moeilijke aspecten van je bestaan te leren kennen: de drie vergiften van wens, woede en waan, de krachten van liefde en vrijheid, het besef van je eigen sterven.

Wil ons bestaan werkelijk waarde hebben en een heilzaam verloop krijgen, dan moeten we ons bevrijden van kleinheid en egoïsme, door in plaats daarvan een edeler en grootmoediger kracht te vinden die ons dieper vervult dan

de vluchtige signalen van behoefte en onrust die het ego uitzendt. Naarmate grote-ik het gezag gaat innemen, verliezen de tics van kleine-ik vanzelf hun aantrekkelijkheid.

Grote-ik is een ander woord voor boeddhachap, zoals kleine-ik het synoniem is voor ego. Deze tweepolige kijk op onszelf voelt in eerste instantie wellicht wat vervreemdend of exotisch, maar als didactisch instrument blijkt het in de praktijk heel bruikbaar.

Zelfonderzoek en wijswording heeft voor een groot deel het karakter van vertalen; dat geldt ook voor termen als klein-ik en grote-ik.

We worden uitgenodigd om onze eigen kijk op de dingen te vinden, om alle oude plaatjes los te laten en een frisse, open blik te bewaren, steeds opnieuw. Een van de meest pregnant gestolde, in conditionering vastgeroeste plaatjes is het ik-idee, naast vele andere

labels als 'de wereld', 'de ander', 'het lichaam', 'mijn verleden': allemaal cliché's, invulling, beeldvorming, en dus bedrieglijke - want nooit echt onderzochte - vormen van houvast.

*Dit lichaam is een verzameling van verschijnselen [dharma's; de vier elementen van aarde, water, vuur en lucht].
Als het ontstaat, ontstaan er enkel verschijnselen; als het vergaat vergaan er enkel verschijnselen. Deze verschijnselen zijn zich niet bewust van elkaar, ze kennen elkaar niet onderling.
Als ze ontstaan, denken ze niet 'Ik ontsta', en als ze vergaan denken ze niet 'Nu verga ik'.²*

Boeddhaschap (grote-ik) is een andere naam voor onze ware aard.

Als Suzuki-roshi zegt: 'Zitten is expressie van onze ware aard', dan wil hij ons daarmee eraan herinneren dat wij boeddha's zijn, dat we beschikken over boeddha-natuur en belichaming zijn van bewustzijnswerking, dus van wijsheid en liefde in essentie.

Dit is iets wat je aanvankelijk ergens in het onderricht leest of te horen krijgt; maar later, in de praktijk van het oefenen, ga je dit ook steeds concreter en preciezer en duurzamer toetsen aan de dagelijkse werkelijkheid.

Wat is dat precies: boeddhaschap?

Hoe kan ik gerust vertrouwen op wat ik werkelijk ben?

Hoe raak ik de diepe onrust kwijt, veroorzaakt door mijn fundamentele onduidelijkheid over wat ik ben?

Het antwoord op de eerste vraag is eenvoudig: boeddhaschap is de kwaliteit van leven zoals die door een boeddha wordt belichaamd.

Maar dan luidt natuurlijk de volgende vraag: wat is een boeddha?

Ook dat is eigenlijk eenvoudig te beantwoorden: kijk naar de historische mens Shakyamuni. En luister dan meteen goed naar wat hij zélf zegt: 'Jij bent een boeddha.'³

Een rijpe, bewuste zoeker kiest zijn of haar referenties heel bewust: 'goed gezelschap' is cruciaal.⁴ Het verloop van ons onderzoek wordt immers bepaald wordt door enerzijds de criteria (wensen, motieven) die we hanteren, en anderzijds door de referenties (voorbeelden, bewezen methodes) waaraan we onze kwaliteitscriteria toetsen.

Als er geen referenties of perspectieven zouden zijn, dan zouden we als mens niet in staat zijn te groeien en te ontdekken; we zouden slechts consumeren en vegeteren.

Mens-zijn is over bewustzijn beschikken, besef en voeling hebben, bewogen worden, keuzes maken, inspiratie en creatie belichamen.

We zijn vitale krachtvelden, bronnen van een kostbaar potentieel.

We zijn betekenisgevers, richtingschenkers, geruststellers, vertrouwenspersonen, ruimtebieders, steunverleners, waarheidsvinders.

En alle geestelijke vermogens stromen permanent in ons, zijn ongelimiteerd beschikbaar: vertrouwen, inzet, helderheid, rust, kracht, mededogen, vreugde...

Boeddha's zijn zulke waardevolle referenties omdat zij zich ten volle bewust zijn van deze vermogens; zij laten zich door deze natuurlijke levenskracht volledig dragen en vullen, zij laten zich onvoorwaardelijk belichamen door innerlijke werking, zozeer, dat zij niets anders zijn dan directe expressie van hartsintentie. Dat maakt hen in alle opzichten tot een belangeloos en betrouwbaar centrum, van binnen vervuld en naar buiten beschikbaar.

*De ware leerling van de Weg klampt zich niet vast
aan Boeddha, noch aan bodhisattva's of arhats.
Hij klampt zich aan niets vast dat in de wereld voor verheven doorgaat.⁵*

Maar ook een leraar als Shakyamuni heeft dit moeten leren en aan den lijve beoefenen. Zes jaar lang heeft hij intensief gezocht naar de juiste manier van leven - om aan het einde van die zoektocht te besluiten: ikzelf ben niet in staat me via denken en oefenen te bevrijden uit het moeras van verwarring. Daarom zal ik nu een plek gaan kiezen waar ik voorgoed blijf zitten, zodat het leven zich aan mij kan openbaren. En als de directe werking daarvan niet in staat is mij te redden, dan is het ook niet de moeite waard er nog langer naar te zoeken. Ik geef me in onvoorwaardelijk vertrouwen over aan het leven.

Boeddha werd bezield door liefde voor het leven. Hij ervoer een diep verlangen naar vervulling, maar wat minstens zo belangrijk is, hij bezat ook de moed en het vertrouwen om die blijvende vervulling daadwerkelijk mogelijk te maken.

Realisatie is precies de vereniging van deze twee factoren: de bestaande werkelijkheid (dharma) die ons aantrekt, en een bestaande belichaming (karma) die luistert naar waar die diepe aantrekking vandaan komt.

Liefde, kracht, vrijheid: het trekt ieder van ons - maar niet altijd op de diepste manier.

Dat is waarom we moeten oefenen: om de volle werking ervan te kunnen voelen, zodat er vervulling gaat heersen en er geen verlangen naar hoeft te blijven bestaan.

Om deze kostbare kwaliteit te kunnen realiseren moeten we weigeren (dit is een belangrijke functie van oefenen: loslaten wat het niét is) om nog langer gebruik te blijven maken van de valse invulling, de halfslachtige varianten, de bedrieglijke imitaties en compensaties. Goedkope liefde is teleurstellend.

*Enkel wat niet verloren gaat of verworven wordt,
is de ware werkelijkheid.⁶*

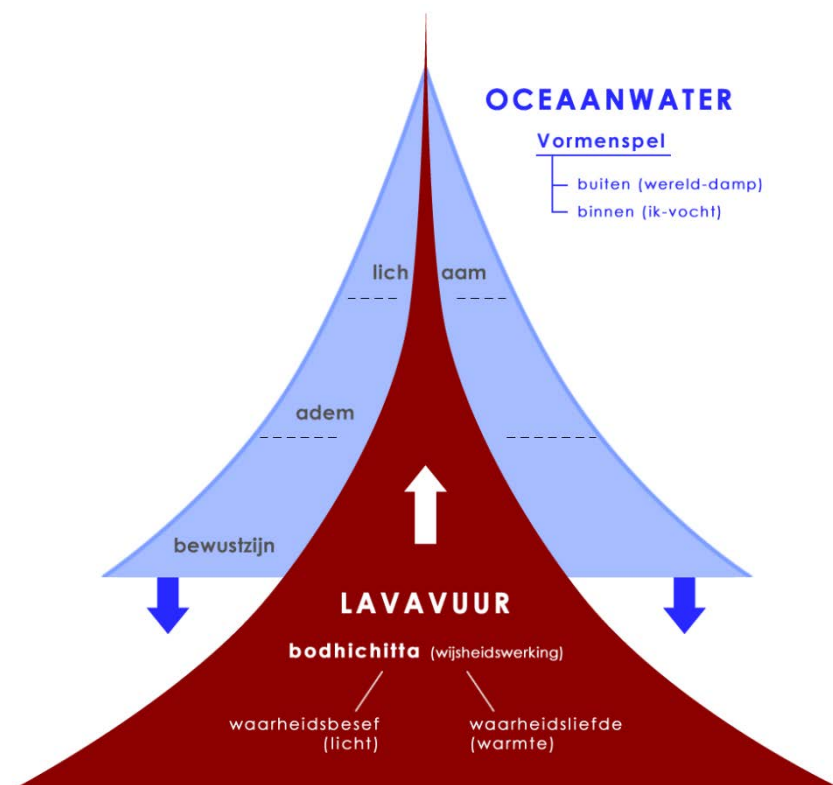
Daarom is het fijn dat er inspirerende voorbeelden zijn van liefdevol leven; het leert ons wat échte liefde is, en wat ervoor nodig is. En inderdaad, dat begint vaak met enige ontzuivering: liefde blijkt geen spectaculaire of dramatische romantiek, geen onderlinge afhankelijkheid, geen invulling van behoeftes, geen koesteren van speciale ervaringen. Liefde is om te beginnen een dienende, lerende, schenkende houding vinden en deze dan blijven innemen, als een gunnende intentie van goedheid - naar alles, ook naar jezelf.

Inspirerende voorbeelden stimuleren ons alles ervoor over te hebben en echt ons best te gaan doen dit te realiseren. Je voelt je bewogen om uit liefde en wijsheid de strijd aan te gaan met hebzucht en blindheid, net zoals ook al die leraren dit gedaan hebben. Zonder inspiratie bloedt alle inzet dood; dat is net zo zwak als moraal zonder inzicht: alles strandt dan al snel in de nikszeggendheid van goede bedoeling en onmacht. Maar échte kracht, totale aanwezigheid en diepe betrokkenheid - gewekt op grond van een eigen, vrije keuze - dat geeft aan ons oefenen de vruchtbare bodem en een stevige context om bevrijdend te kunnen werken, zowel voor onszelf als voor anderen.

In het klassieke onderricht bestaat er een oude term waar ál deze oefen kwaliteiten in samen komen: *bodhichitta*.

Bodhichitta is het bloed en de adem van de bodhisattva, het is de centrale, bezielende factor van elke beoefenaar: een diep en levendig besef van en verlangen naar wijsheid en mededogen. Dit is wat alle boeddha's beweegt, en dit is ook wat ons beweegt.

In meditatie kun je voelen hoe Shakyamuni Boeddha's intentie en werking in geen enkel opzicht verschilt van je eigen beleving: bewustzijn is geen particuliere substantie en ook geen anekdotisch breingepruttel, maar oceaانwerking op de bodem van mijn bestaan.



De bedoeling van meditatie is het oplossen van alle waan, van blindheid [*avidya*].

De meest pregnante blindheid die ons parten speelt is eigenwaan: de illusie een vaststaand ik te zijn. Deze illusie, vergelijkbaar met een tweede hoofd, construeren we permanent tot een zo stabiel mogelijk zelfbeeld, een subjectief ik. Maar in de mate waarin we ons hechten aan allerlei speciale aspecten, deformereren we juist onze oprechtheid, ons open, natuurlijk potentieel. Deze dualistische vervreemding maakt ons tot een afhankelijk en kwetsbaar object, onderhevig aan talloze condities. Daarop reageren we met de koorts van egoïsme.

Deze koorts wordt in het dharma-onderricht de drievoudige aandoening [*klesha*] genoemd, veroorzaakt door het koortsverwekkend gif van wens, woede en waan. De eerste twee (wens en woede) fungeren als de actievare varianten van het centrale gif (waan, onbegrip, verwarring). Ons grote probleem is dat we vanwege deze koorts niet de totaliteit zien die we zijn, dat we niet beseffen wat er in ons en om ons heen werkelijk plaatsvindt.

Dit gegeven veroorzaakt een diepe innerlijke onrust en onzekerheid, met parallel daaraan, als maatregel tegen alle ongewisheid, een overdosis koestering en invulling en toeëigening.

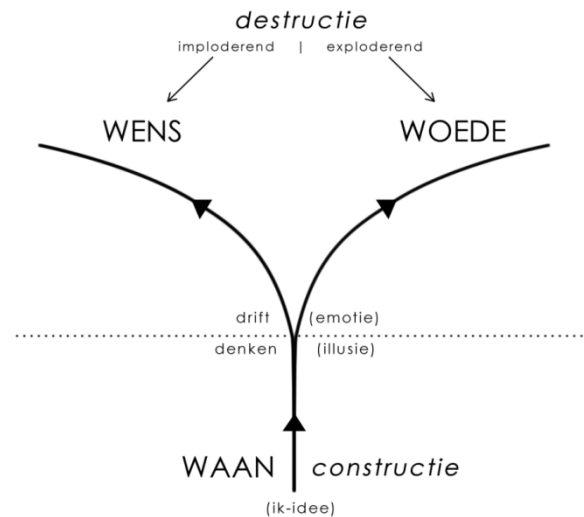
We verkeren als individu in een verwarde, onaffe staat, en deze onhelderheid vormt de eigenlijke bron van alle collectieve maatschappelijke conflicten.

Zolang we ons niet verbonden weten met onze natuurlijke hartskwaliteiten, besteden we onze energie vooral aan anticiperen, interpreteren, projecteren, legitimeren. We processen ons suf, voortdurend zijn we bezig onszelf waar te maken: wereldbeeld, zelfbeeld, status, verwachtingen...

Al die belangrijk gewaande condities, met omgevingsfactoren als werk, relaties, lichaam of toekomst, vragen constant onze aandacht omdat ze uit zichzelf nooit vaststaan: mensen, dingen en omstandigheden zijn steeds aan het veranderen. Dag in dag uit staat ons moeizaam verworven leventje op het spel, en daarmee ook onze identiteit.

Wijze, liefdevolle en vrije mensen - of je ze nu beoefenaars noemt of bodhisattva's of boeddha's - begrijpen en doorzien de moeite en pijn van dit dagelijks belangenspel. Zij staan rustig en open in het leven omdat zij zich definitief verbonden voelen met datzelfde leven, niet gescheiden ervan. Zij hebben leren inzien hoe egoïsme in feite het gevolg is van een heel oud, elementair en wijd verbreid misverstand, en hoe dit steeds weer dezelfde pijn oplevert, zowel in onszelf als in onze omgeving.

Definitief werk maken van jezelf is een eigen keuze: niemand kan dit voor ons doen, en zonder keuze gebeurt er niets. Wil je graag de status quo handhaven, dan zullen routines en rituelen bruikbaar blijven. Maar wil je je egoïsme oplossen, gooi jezelf dan in de oven van het onderricht: je zult er als goud weer uit tevoorschijn komen.



*Moge de Dharma verhelderen al wat bestaat.
Moge de Dharma bevrijden al wat bestaat.
Moge de Dharma verbinden al wat bestaat.⁷*



¹ Pabongka Rinpoche, Trijang Rinpoche: Liberation In The Palm Of Your Hand; A Concise Discourse on the Path to Enlightenment. London 2006, p. 17

² Uit de Vimalakirti-soetra. Zie Lamotte, Etienne: The teaching of Vimalakirti. Oxford 1976, p. 122

³ Ter illustratie een citaat van Zen-meester Dogen

Boeddha zei: 'Wil je boeddha-natuur begrijpen, dan moet je nauwkeurig onderzoeken hoe oorzaak en gevolg werken door de tijd heen. Als de tijd rijp is, openbaart zich boeddha-natuur.'

[The Buddha said: 'If you want to understand buddha nature, you should intimately observe cause and effect over time. When the time is ripe, buddha nature manifests.']

(Bron: Tanahashi, K.: Treasury of the true Dharma eye; Zen master Dogen's Shobo Genzo. Boston 2010, p. 237; Dogen citeert hier een fragment uit de Mahaparinirvana-soetra, hoofdstuk 28)

⁴ 'Goed gezelschap' is een bekende onderrichtsterm; het is de vertaling van *kalyanamitra*, een goede vriend, de traditionele aanduiding voor de leraar. Dit is de tegenhanger van 'slecht gezelschap' dat ons negatief beïnvloedt. Zolang we niet in onze volheid en authenticiteit kunnen opereren, is de keuze van juiste contacten een belangrijke factor voor het verloop van je geestelijke ontwikkeling. Ook als het gaat om profane, persoonlijke ontwikkeling van mensen is dit een heel basaal opvoedkundig principe.

Op goede contacten kun je je beroepen, ze geven een indicatie van je gezag, van je vermogens en ambities. In zekere zin kwalificeren de referenties die we hanteren onze identiteit: ze schetsen wat we willen zijn.

⁵ Schloegel, Irmgard: Zen leer van Rinzai. Katwijk 1979, p. 67

⁶ Sheng Yen: Complete Enlightenment. Boston 1999, p. 163

⁷ Tekst van het Stiltij- lied 'Vestiging':

Am Fj7 Bb E7 Am ♩ = 80

Mo-ge de Dhar-ma ver-hel-d'ren al wat be-staat.