

De diagnose

20 oktober 2016, door Ad van Dun,
gepubliceerd op [Stiltijdharma](#)



*Alles ontstaat en alles vergaat.
Wel of geen laatste vers? Wat een gepraat! ¹*

Dokter, ik ben blij dat u tijd vrijmaakt voor me, des te meer, omdat u een van de weinige artsen bent die niet op afspraak maar op afroep werkt. Dat geeft me de fijne gerustheid dat u de tijd zult nemen die nodig is om dit geval hier een beetje op de rit te helpen.

Want ja, zo voelt het wel: mijn leven stagneert of loopt scheef, ik voel me niet in mijn kracht staan. Constant is er een onderhuidse bestaanspijn voelbaar, terwijl er aan de buitenkant niets wezenlijks ontbreekt. Ik ben materieel verzorgd, heb een redelijke baan, ik eet en beweeg verantwoord, heb mijn hobbies en interesses; er is ook geen sprake van een specifieke ziekte of aandoening, en ik weet me omgeven door redelijke en vriendelijke mensen: familie, vrienden, werkkring. Nergens kan ik in al die condities een levensbedreigend of serieus ondermijnend element ontdekken.

Toch is er pijn, onmacht, een zeurend verdriet dat lijkt op gemis of onrust; en zelfs een portie kwaadheid speelt mee. Het is misschien de frustratie hierover, over dit vreemde gedoe: dat ik alle mogelijkheden bezit om me een vervuld mens te voelen, maar dat ik op een of andere manier niet toekom aan de beleving ervan.

Natuurlijk zijn er de momenten waarop alles koek en ei lijkt. Een fijn gesprek, een leuke ontmoeting, een boeiende bezigheid, lekker eten of wat wandelen, een huisdier, een reis, vakantie. Je zou je haast schuldig gaan voelen, bij zoveel rijkdom en voorzieningen. Ben ik dan zo'n kluns? Of doe ik gewoon te moeilijk?

Dat ik een speciaal geval ben, kan ik ook niet echt zeggen, want overal om me heen herken ik dezelfde symptomen: drukte en haast, irritatie, behoefteigheid, desinteresse of afleiding - en altijd ook de pogingen om iets definitiefs te vinden, iets van houvast, rust of zingeving. Alles wat we doen lijkt te wervelen in een ongewisse vluchtigheid, rond een as van kracht en samenhang waar we maar geen zicht op krijgen of connectie mee kunnen maken.

Dit werkt verwarrend; af en toe duizelt het me letterlijk. Wat moet je hiermee, met zoveel onduidelijkheid temidden van alle dagelijks optreden? Het voelt alsof ik lijd aan verdwazing, als een koorts die zich steeds moeilijker laat onderdrukken of ontkennen.

*zoekers beseffen zelden het verschil
tussen het tijdelijk dempen
van de geestesdrukke en
het je permanent bevrijden ervan.²*

* * *

Lief mens, hoelang kennen we elkaar nu al? Ik heb je geboren zien worden en heb je zien opgroeien, als doldwaze peuter. Later kwam je bij me met de nukken van volwassenwording en met alle reguliere kwalen van een geordend bestaan. En tenslotte zag ik je komen, opgewonden en nauwelijks te bedaren, vanwege alle kansen en successen, je verliezend in het sociale spel en in de beloningen van zinnelijk genot. Maar net zo vaak ook toonde je je ontmoedigd door een of andere tegenvaller op relationeel of zakelijk terrein.

De laatste keer dat we elkaar zagen, leek het je trouwens niet slecht te gaan. Je had het over een verdiept gevoelsleven, over verfijning in de relaties, over dankbaarheid en rijkdom. Ja, even meende ik dat onze rollen zich omkeerden. Met verbazing hoorde ik de ene na de andere wijsheid uit je mond rollen, en zelfs je lichaamstaal leek te kloppen: zacht, warm, glimlachend. Wat is er met al die zaligheid gebeurd?

Wees gerust, je bent niet de eerste die zich bij me meldt met deze boodschap. En je hoeft je ook niet schuldig of verplicht te voelen omdat jouw karma je over gunstige omstandigheden laat beschikken. Je zei het zelf al: 'Ik ben geen speciaal geval.' Inderdaad, mensen uit alle lagen van de bevolking komen hier vanwege deze ene, minst opvallende maar meest pijnlijke en lastig te genezen kwaal. Het is een stille klacht, deze bestaanspijn die jij zojuist treffend 'verdwazing' noemde.

Wees juist blij dat je voldoende bij zinnen bent om te signaleren dat er iets fundamenteel niet klopt in je bestaan. Niet iedereen is zich hiervan even helder bewust, de meeste mensen gaan domweg op in de dagelijkse dynamiek van functionaliteit en zintuiglijkheid. Zij beseffen ternauwernood wat hen drijft en beweegt, wat de context van hun beleving is of waar de bedoeling en kwaliteit van die beleving vandaan komt. Zulk functioneren heeft haast dierlijke trekken: een verbeterd jacht op verzadiging en tegelijkertijd een even dagelijkse strijd tegen de moeite ervan. We beantwoorden vooral aan ongecontroleerde behoeftigheid en angst: het zijn de primitieve drijfveren van de eencellige amoëbe.

'Ach,' zeggen we dan, 'we bewegen toch zeker bewuster en verantwoordder dan dit? Wij zijn cultuurdragers: kijk naar onze verworvenheden.'

Jawel, maar hoe belangrijk zijn al onze verworvenheden, ik bedoel: hoeveel ervan is werkelijk noodzakelijk? Is er niet enorm veel overbodigs, dat we intussen met zijn allen óók moeten onderhouden? En hoe goed slaagt onze bejubelde cultuur erin om degeneratie en corruptie te voorkomen, milieuschade, massale geestelijke en lichamelijke verslaving?

Dichterbij dan: hoe serieus stimuleert cultuur jou je bestaanspijn werkelijk te genezen? Je hebt intussen toch alle mogelijkheden ervan onderzocht en ingezet? En alle informatie is beschikbaar en bekend dankzij alle media. Wat valt er van die kant veel te verwachten dan?

Zie je, hoe er eigenlijk iets veel wezenlijkers aan de hand is?

Je komt toch niet voor niks hierheen, met je incompleetheid en gemis? Als je eerlijk bent, dan kun je concluderen dat je zo'n beetje aan het eind bent van je eenzijdige cultuur-latijn en van alle maakbaarheid. Je kleine, tijdelijke ik-energie is al ver opgesoupeerd: het lijkt me dat je toe bent aan een diepere krachtbron en aan een ruimere bestemming.

Jij, ervaren levensbeoefenaar, voel je hoe het je aan kracht ontbreekt of hoe jij jouw kracht niet goed benut? Besef je hoezeer jouw doelen slechts korte-termijn behoeftes dekken? Welke kwaliteit van leven, welk perspectief zal dit ooit opleveren?

Of wou je soms dat ik je alleen maar wat oplap, zodat je er weer een beetje tegen kunt? Wil je niet op zijn minst dat ik je laat zien hoe je in de toekomst zulke verzwakking voorkomt en hoe je op termijn je echte kracht kunt vinden?

Om je gezondheid blijvend op orde te krijgen, moet je gaan begrijpen dat iedere waardige sterveling ooit voor de keuze komt te staan: erop of eronder.

Dit belangrijk moment wordt van oudsher 'de grote kwestie' genoemd - dat wist je toch?

En het is precies omdat je die kwestie hebt ontweken en niet echt aangaat, dat je je nu in deze onbevredigende staat bevindt. Dus hiermee begint je bevrijding: met het serieus nemen van je centrale bestaansvraag, met toelaten en erkennen dat er iets wezenlijkers moet gebeuren dan domweg consumeren en wat bevestiging verzamelen als troost.

Laten we moedig zijn, en deze kwestie je sterfelijkheid noemen.

Dat geeft je iets substantieels waamee je in het reine zult moeten komen, en de moeite daarvan zal je helpen om je uiterste best te gaan doen.

Want zeg zelf: wat is de waarde van dit bestaan, als alle waardevols elk moment kan verdwijnen, nee, sterker nog, zál verdwijnen; of reëler geformuleerd: aan het verdwijnen is, dat wil zeggen, ongrijpbaar en onontkoombaar verschuift naar zwakheid, verval en uitdoving. Misschien is jouw klacht over verdwazing zelfs al een symptoom van ditzelfde mechanisme; laat het dan een uitnodiging zijn richting wakker worden.

Als arts die volop in dienst staat van het leven, adviseer ik je van harte: kijk naar de dood. Met open blik, onderzoekend, waarnemend, in je en om je heen, stel de vraag: bestaat er in deze immense hoeveelheid interne en externe condities ook maar iets dat niet bezig is te ontstaan, te veranderen, te verdwijnen? Is er in of om mij heen ook maar iets te vinden dat werkelijk vaststaat: mijn lichaam, gedachten, anderen, geschiedenis, toekomst...?

Zo nee, wat ben ik dan eigenlijk? Wat blijft er van me over, als ik eerlijk erken dat al mijn invulling, opportunisme en vergetelheid eigenlijk neerkomt op vluchtgedrag?

Intussen is mij zóveel duidelijk: dit lichaam is niet ons wezenlijkst noch ons betrouwbaarst bezit. Ik moet me hierin anders gaan opstellen: nuchterder, bescheidener, aanwezig. Wat ik hiervan leer is dat mijn geest, die zorgt voor alle beleving - inclusief deze leerervaring met het lichaam - dat die geest mij veel te weinig bekend is en blijkbaar veel meer te bieden heeft aan kwaliteit en vermogens dan ik tot nu toe besepte. Want op dit moment voel ik me, vreemd genoeg, veel grondiger belichaamd door mijn waarnemende en voelende geest dan door mijn behoeftige en nukkige vleesvracht. Herken je dit misschien?

Luister je nog? Voel je wat dit concreet kan betekenen voor je?

Als je goed luistert en gebruik maakt van deze informatie, zullen de dingen snel en grondig op hun plaats vallen. Want dat is hoe genezing werkt: als respons op vitaliserende inbreng. Via het wegnemen van belemmerende factoren mik ik op jouw complete herstel, op het herstel van jouw natuurlijk totaalbestaan van geest, adem en lichaam.

Deze oude, beproefde methode werkt in drie eenvoudige stappen:

1. luisteren: de grondigste en in zekere zin de meest bepalende stap
2. overwegen: de mobilisatiestap, de fase van stabiliseren, bevestigen, kiezen
3. toepassen: de laatste en moeilijkste stap, vanwege de inzet van alle vermogens

Wanneer jouw conclusie eenmaal duidelijk is en je voelt dat je, als oplossing van alle zintuiglijke verblinding en verzwakking, nu een diepe, existentiële keuze moet maken voor het onvoorwaardelijk realiseren van innerlijke kwaliteit, dan schenk je je daarmee de reële gelegenheid om eindelijk constante volheid te ervaren.

Met hart en ziel, ten diepste gerust en vertrouwend, enthousiast, betrokken en leergierig, ga je de weg bewandelen, de oude, tijdloze weg van verwerkelijking.

Van nu af aan wordt heel je doen en laten een permanent belichamen van kloppende dharmawerking, van innerlijke kracht dus. Dagelijkse meditatie en oefening is directe, praktische realisatie, zonder zelfzuchtige meting of processing, zonder dualisme.

Je wordt in feite wat je van oorsprong bent: individuele expressie van universele intentie. Dit is waar de klassieke term 'dharmakaya' naar verwijst: waarheid belichamen, de fijnste, meest vormloze en grenzeloze bewogenheid van het leven zelf.

Het beste recept dat ik je kan meegeven ten behoeve van jouw definitieve genezing luidt: 'Vergeet houvast'. Volheid van leven is niet bedoeld om te verwerven of toe te eigenen. Nou denk je wellicht: waar is er dan nog menselijk geluk en vervulling hier? Wat kan hiervan de bedoeling, dat er geen doel zou zijn?

Het antwoord is heel eenvoudig: alle wezenlijke doelen zijn in realiteit al voorzien. Om dit zelf te ervaren hoef je alleen maar naar het geheel te leren kijken en je blik niet langer exclusief naar buiten te blijven fixeren. Leer leven van binnen uit, onbezorgd. Mens-zijn is niet leren afzien van mogelijkheden, maar leren inzien hoe we de aanwezige mogelijkheden op de juiste manier kunnen benutten. Dat is ook wat alle wijze genezers zeggen: volheid is niet buiten jezelf te vinden, maar binnen in je - liefdevol, wonderlijk.

Welnu, je begint onderhand dat terrein toch al een beetje te kennen?

Mag ik dit consult beëindigen met een afscheidswens?

Mocht je ooit lijken te stagneren onderweg en menen dat er geen verdere bloei is en dat het onderricht jou niet bereikt, weet dan dat jij als bodhisattva het verkeerde ontvangststation hanteert voor dit soort informatie, namelijk de breinprocessor die als functioneel schakelraster nu eenmaal geen zingeving en vervulling kán beleven.

Verwerkelijking komt vanuit ons hart tot leven, als een rijke, organische en open tuin waar alle vruchtbare werking wordt ingezet om jou te laten rijpen.

Steeds dus als je onderricht hoort of leest, laat de informatie ongestoord en onvervormd resoneren in je hart. En elke keer als je oefent, neem soeverein plaats in die innerlijke tuin. Word levende aarde, belichaming van kracht!



¹ Doodsgedicht van Zen-leraar Dahui. (Cleary, Jonathan C.: *Swampland Flowers; The Letters and Lectures of Zen Master Ta Hui*. Boston 2006, p. xvii)

² Citaat van Vedanta-leraar Ramana Maharshi. (A.R. Natarajan: *A practical guide to know yourself; conversations with Sri Ramana Maharshi*. Bangalore 1996, p. 121)