

Wijsheid als noodzaak

20 februari 2020, door Ad van Dun (Dharmoebe),
gepubliceerd op [Stiltijdharma](#) en [Boeddhistisch Dagblad](#)



Alle maatschappelijke drukte (politiek, media, huishouding) doet ons haast vergeten hoe belangrijk innerlijkheid is in het leven van een mens. En zet je dan ook nog eens stevig in op het promoten van culturele verworvenheden (kunst, wetenschap, technologie) en op de onderbouwing van het belang daarvan (filosofie, psychologie, sociale moraal), dan is het misschien niet zo vreemd als je ongemerkt het geheel uit het oog verliest.

We menen wellicht voldoende te hebben aan een zintuiglijke, psychofysieke, wereldse invulling van ons bestaan. Maar vóór alle invulling is de vulling van het leven zelf al volop werkzaam, in de vorm van een universeel vermogen dat geest of bewustzijn heet.

Het is deze substantiële kracht waar ieder van ons elke ochtend door gewekt wordt en die ons in staat stelt alle dagelijkse functionaliteit te organiseren.¹

We hebben het hier dus niet over een vrijblijvend, zijdelings aspect.

Het hanteren van dit bewustzijnsvermogen dient per definitie bewust te gebeuren.

Met andere woorden: bewustzijn vraagt van mij als gebruiker me te voegen naar de aard en bedoeling ervan. Doe ik dit niet, dan zijn de resultaten van mijn doen en laten ongewis, beperkt of vertekend. Er ontstaat een discrepantie tussen wat er werkelijk gebeurt en wat je denkt dat er gebeurt.

Zelf geconstrueerde interpretaties van de werkelijkheid verhinderen ons open en onbevooroordeeld te functioneren. Dat hoeft niet meteen pijnlijk te voelen en het kan zelfs geslaagd of zinvol lijken in onze eigen of in andermans optiek.

Maar gemeten aan de context van een duurzaam vervullend totaalbestaan maakt deze aanpak, die in feite een vorm van zelfbedrog is, ons vatbaar voor verleiding, suggestie en waan. Onze geest opereert dan niet vanuit een diepere authentieke beleving maar vanuit vluchtige geconditioneerde beeldvorming. We hechten ons aan grillige en vaak conflicterende elementen uit de eigen voorstellingswereld.

Zelfkennis is bewustwording

De ouderwetse term 'het geweten' is in dit verband bruikbaar – mits gevrijwaard van morele connotaties - als brug tussen enerzijds de wetmatige, organische werking van bewustzijn en anderzijds onszelf als intelligente maar deels onbewuste gebruikers ervan.

De aard van ons geweten is verwant met wat in het sanskriet *karma* wordt genoemd.

De etymologische betekenis van dat woord is 'doen' of 'handelen'. Elk mens is de vrucht of optelsom van het eigen handelen, in fysieke, emotionele en mentale zin. We veroorzaken voortdurend van alles, maar tegelijkertijd hebben we ook met de gevolgen ervan te maken. Dit is waarom we verantwoordelijkheid voelen, of juist liever die moeite willen ontlopen.

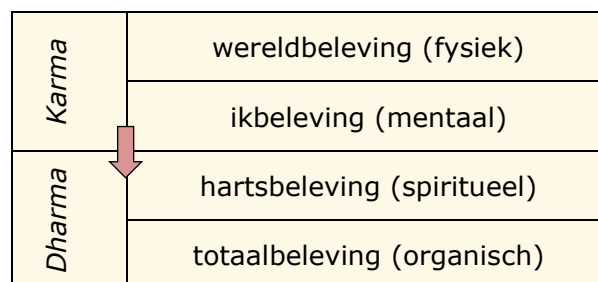
Met een zuiver geweten, dat wil zeggen, relatief licht en gewetensvol gebruikmakend van alle beschikbare invulling, zal ik naar verhouding weinig last hebben van vervorming of ondermijning. Maar in de mate waarin ik mezelf en de wetten van het bestaan loochten en overmoedig, blindelings of onverschillig vooral mijn persoonlijk voordeel vooropstel, zal ik linksom of rechtsom de daaruit voortvloeiende gevolgen onder ogen moeten zien.

De snelheid waarmee je vordert in wijsheid is afhankelijk van inzet of luiheid. Het verschil tussen inzet en luiheid wordt bepaald door overtuigingskracht, de wil om de weg te zoeken. Een zwakke overtuiging komt voort uit een gebrek aan inzicht in vergankelijkheid. Elk ogenblik sterft er iemand; dit proces gaat eindeloos zo door, zonder te stoppen. Besteed je tijd niet zinloos in dit korte bestaan.²

Is mijn intentie elk moment eerlijk, transparant en met een open oog voor de context of bedoeling van het leven, dan treedt er weinig aankoeking of vervuiling op in mijn bewustzijn. Ik functioneer dan in principe integer en verdienstelijk, en verwerf 'positief karma'. In het tegengestelde geval zal ik minder evenwichtig, minder bewust leven of zelfs belanden in gewetenloosheid, waarmee ik ongemerkt het zaad strooi voor onheilzame consequenties.

Kwaliteit van leven, gelukkig zijn, een vrij, vervuld en verbonden bestaan: dit alles hangt rechtstreeks samen met zelfkennis en bewustwording, dat wil zeggen, met de mate waarin en de manier waarop wij onszelf en onze omgeving begrijpen.

De rijping van ieder mens naar inzicht en zelfkennis heeft een organisch verloop. Via de stadia van kinderlijke afhankelijkheid, jeugdige avontuurlust en sociale bevestiging groeien we tot een relatief stabiel, volwassen individu. Naarmate onze groei vordert en onze visie zich verdiept, krijgen we zicht op wezenlijker aspecten en op basale levensvragen. Zingeving komt steeds centraler te staan, je zoekt steeds bewuster naar antwoorden.



Vier rijpingsstadia van belevingskwaliteit

In de loop van dit traject wordt ons geleidelijk de achterliggende samenhang duidelijk tussen lichaam en geest (zintuiglijkheid en zingeving).

Als het gaat om mijn algehele uiterlijke en innerlijke belevingskwaliteit, dan blijkt de staat van mijn geest bepalender te zijn, dat wil zeggen, van groter waarde te zijn dan de staat van mijn fysieke lichaam. En de individuele en collectieve levenservaring leert ons ook dat zelfs de kleurrijke en subtiele energie-aspecten als adem, emotie, droom of creativiteit niet opwegen tegen de grotere context en de diepere bedoeling van een bewust beleefde, niet ingevulde en alles doordringende geesteskracht.³

Nu bevinden wij ons, gewone stervelingen, al een leven lang in de maalstroom van goed en kwaad. Dit gegeven, tesamen met ons subtieler persoonlijk karma, heeft ervoor gezorgd dat ieder van ons, elk in zijn of haar specifieke proporties, getekend is door de krachten van hebzucht, agressie en onzekerheid. Mijn expressie in woord en gebaar wordt gekenmerkt door de grotendeels onbewuste tekenen van afhankelijkheid, verwarring en onrust, als onderdeel van de dagelijkse zintuiglijke interactie.

Al deze vormen van 'karmische vervuiling' maken op existentieel niveau deel uit van mijn identiteit, mijn waarden en gewoontes, en heel mijn gevoelsleven is ervan doortrokken. Het is me zozeer vertrouwd en ik ben er zozeer aan gewend, dat het me moeite kost de aanwezigheid ervan op te merken en de werking ervan te begrijpen, laat staan deze openlijk te aanvaarden en wijs te leren hanteren.

Karma, de wet van oorzaak en gevolg, kan niet zomaar worden uitgeschakeld of genegeerd. Maar ik kan me gelukkig bewust worden van deze belangrijke existentiële factor - dankzij de complementaire, corrigerende wet van bewustwording, de bevrijdende dharma-pool in ons bestaan: ons wijsheidspotentieel.⁴

Grote pool en kleine pool

Het eenheidsverband tussen de twee polen van potentieel en conditionering, van dharma en karma, is ons niet meteen duidelijk. Daarom kan ik mijn menselijke bewustwording op dit moment praktisch beschouwen als een dualistisch proces, een innerlijke strijd tussen goed en kwaad, tussen ideaal en illusie. Het is juist dit dualistisch karakter van onze beleving dat ons opwekt tot onderzoek en dat oefening noodzakelijk maakt: het slaat de brug tussen beide bestaanspolen van edelmoedigheid (integriteit) en kleingeestigheid (egoïsme).

If my heart could do the thinking, and my head begin to feel
I'd look upon the world anew and know what's truly real.

Van Morrison - I Forgot That Love Existed (Poetic Champions Compose)

Kiezen voor oefening stelt ons in staat een eind te maken aan ondermijnende misvattingen en pijnlijke vervormingen van actief, naijlend karma. Parallel daaraan bevordert het de blijvende levenskwaliteit – gemoedsrust en verbondenheid - die wij zo lang al nastreven.

Diverse wijsheidstradities, elk met hun eigen materiaal en methodiek, faciliteren geschikte ingangen naar geestelijke oefening. Als het goed is, gebeurt dit principieel op basis van respect voor de keuzevrijheid van elk individueel mens. De Mahayana-traditie, een boeddhistische wijsheidsschool waartoe ook Zen behoort, werkt met de figuur van de *bodhisattva*, als model voor een geslaagde en complete levenshouding.

Bodhisattva's zijn leergierige, oefenende mensen die, gemotiveerd door besef van een grondig boeddhachap (*bodhicitta*), zich vertrouwd maken met alle aspecten van dit bestaan. Zij zijn zich bewust van hun eigen resterende onafheden en gebreken, maar hebben daarnaast een heel levendig besef van het diep menselijk vervullingspotentieel in elk individu.

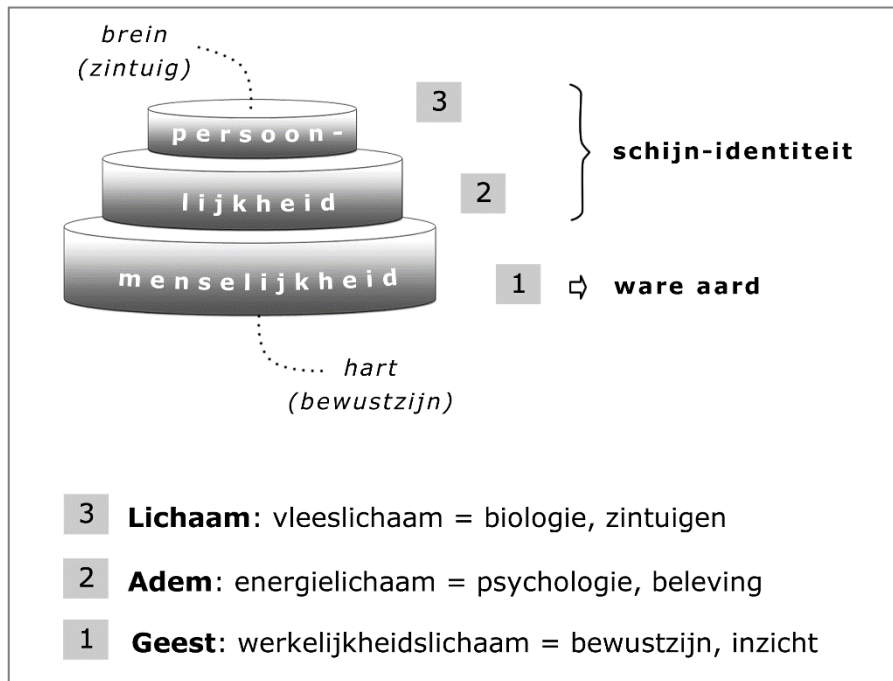
De boefenaar-bodhisattva opereert op basis van twee intrinsieke vermogens: wijsheid en mededogen. Dit zijn geen uiterlijke vermogens, geen wereldse vaardigheden, maar innerlijke, geestelijke kwaliteiten. En het zijn ook geen persoonlijk aangeleerde opstellingen of karaktertrekken; helderheid en liefde zijn universeel menselijke kwaliteiten.

Een algemene term voor dit innerlijk potentieel is hartskwaliteit of hartsbewustzijn. Deze vredige en open grondsubstantie⁵ manifesteert zich in diverse belevingskleuren: echtheid, rust, helderheid, moed, kracht, verbondenheid, etc. Het is belangrijk dat we zo'n structurele, intuïtieve wijsheidswerking kunnen onderscheiden van het meer persoonlijke, cognitieve en conceptuele functioneren van ons brein dat vooral geschikt is om de materiële verzorging en de interactie met onze omgeving te bedienen.⁶

Nuchtere soevereiniteit

In het licht van mijn totaalbestaan, de totale werkelijkheid onderzoekend, is het zintuiglijk apparaat (stoffelijk) slechts één aspect van wat ik ben. Naast dit fysieke instrument, waartoe ook onze hersenen behoren, beschik ik over een fijn-zintuiglijk (energie) en een niet-zintuiglijk (bewustzijn) instrumentarium.

Wijsheid en mededogen behoren tot het intuïtief beleefbare, niet-zintuiglijke hartsdomein van bewustzijn. Al het kenbare daarentegen - het functioneel benoembare, ordenbare, maakbare - wordt geïnterpreteerd door de verstandelijke werkzaamheid van het brein.



Wanneer ik mijn drievoudige gelaagdheid en hiërarchie (lichaam, adem, geest) niet erken, dat wil zeggen, wanneer mijn geest onvoldoende in staat is om te fungeren als basis van identiteit en zelfbeleving, dan zullen de andere twee lagen op een incomplete en verzwakte manier mijn belevingsrealiteit bepalen.

In de context van totaliteit en kwaliteitspotentieel leid ik dan een gereduceerd want geconditioneerd bestaan als een sterveling die veronderstelde ik-belangen (psyche) probeert te verzekeren in een buitenwereld (fysica) die zich voortdurend onttrekt aan zijn controle.

Als ik de rust neem om met een onbevooroordeelde blik naar mezelf te kijken, dan constateer ik dat het bevragend en zoekend individu dat ik ben feitelijk in een veel onzekerder, veel kwetsbaarder staat verkeert dan ikzelf altijd heb verondersteld of bereid was te erkennen of naar buiten toe wil tonen. En dan zie ik ook dat het voornamelijk vanwege twee externe factoren is dat mijn leven enigszins consistent lijkt te verlopen.

Ten eerste maak ik gebruik van talloze omgevingscondities (sociaal, materieel, creatief) die een tegenwicht bieden tegen mijn onderhuidse vervreemding, onafheid en lekkage. Externe condities – positief of negatief - geven contouren aan mijn bestaan, zij zorgen voor interactie. De interactie met anderen bijvoorbeeld, hoe moeizaam vaak ook, kan mijn eenzaamheid enigszins verzachten. Zaken als voeding, huisvesting of eigendom dempen de angst voor tegenslag en schenken momenten van troost en tevredenheid. En energie gaat stromen bij vooruitzichten op een reis, een project, een bezoek, een idee.

Als tweede factor is er het gegeven dat we met zijn allen de criteria van mens-zijn en van vervulling nogal eenzijdig hebben geformuleerd in utilitaire, materieel georiënteerde termen (gezondheid, relaties, bezit). In het verlengde daarvan hebben we ook de beleving van deze mens-visie dominant werelds gefaciliteerd en georganiseerd via instituties die deze beleving stimuleren en in stand houden (onderwijs, commercie, technologie).⁷

Er is een zekere nuchtere soevereiniteit nodig om onconventionele maar noodzakelijke conclusies te kunnen trekken, en niet te blijven hangen in de constructies van sentiment of anekdote. Bewustwording is gebaat bij ruimte scheppen in de bestaande gewenningspatronen en sociale structuren.

Bovendien nodigt zo'n existentiële heroriëntatie ons uit tot openstaan voor aanvullend onderzoek, voor veelzijdiger inbreng en betekenisvollere mogelijkheden.

Anoniem wijsheidswerk

Eerlijke, oningevulde en moedige zelfreflectie – in zekere zin confronterend, gemeten aan de klassieke raadgevingen in het wijsheidsonderricht – toont heel direct en intiem hoe we onszelf voor de gek houden, hoe we afleiding en spelletjes hanteren, hoe selectief we gebruikmaken van condities en hoezeer we geneigd zijn anderen als niet-gelijkwaardig te ervaren.

In de regel vergt het dan ook enige rijpheid, of beter, bewustheid om neutraal te kunnen aanvaarden dat ik op vele momenten onderhevig ben aan de koortsachtige aandoening die doorgaans egoïsme (eigenwaan, ik-waan) wordt genoemd.

En een actieve rijping is des te noodzakelijker vanwege bestaande maatschappelijke structuren die op allerlei vlak de realisatie bemoeilijken van een optimaal ingerichte samenleving, een inrichting die heel andere prioriteiten stelt dan concurrentieprincipes of carrièredrift.

Om dit te begrijpen moet men weten dat de ziel intenser leeft waar zij liefheeft dan in het lichaam dat zij bezielt.

Joannes van het Kruis: Mystieke werken. Gent 1992, p. 313

De ervaring leert: zoals we in onszelf behoorlijk rigoreuze stappen kunnen zetten via existentieel onderzoek - identiteit bevragend en perspectieven bijstellend - zo kunnen we ook op collectief vlak stevige stappen leren zetten.

Zelfbevrijding is wereldbehoud, want elke samenleving is niets anders dan de totale gemeenschap van al zijn bewoners, en ik ken geen efficiënter middel om de ontwikkeling van een harmonische wereld te bevorderen dan individueel gevestigde innerlijke kwaliteit.

Het verantwoord beheren van onze planeet vraagt om de authentieke en betrokken geest van mensen die leven vanuit innerlijke rijkdom, vanuit de volheid van niets-nodig-hebben.⁸

Rijpe beoefenaar-bodhisattva's verwachten niets van de hen omringende wereld; zij stellen zich simpelweg beschikbaar. Innerlijke kwaliteit maakt uiterlijke bevestiging overbodig, en zintuiglijke functies bieden geen zingevend doel zolang zij geen antwoord kunnen geven op onze vragen over identiteit of sterfelijkheid.

Elk werkelijk overtuigend antwoord, welk het ook mag zijn, is slechts te vinden in de levende bewogenheid van mijn eigen geest, zoals dit geldt voor de wijzen van alle tijden. Deze geest, onze authentieke aard, verschilt in de kern niet van de geest van alle andere levende wezens. Dit te leren voelen, uitdrukken en belichamen is de essentie van alle oefenen.

Laat ik daarom beginnen met me op een heel eenvoudige manier te wijden aan het leren kennen van mijn geest in dagelijkse meditatie. Dan kan ik - via de eigen beleving en in mijn eigen tempo - concluderen dat deze knetterende vleesvrucht nergens verschilt, nergens gescheiden is van tijdloos hartsbewustzijn. Die ervaring komt vast en zeker van pas in het mededogend wijsheidswerk waartoe wij in de praktijk van alledag continu worden uitgenodigd.



-
- ¹ Voor achtergronden, zie dharmium.nl en het boek Dharmium, serum van wijsheid (Asoka 2019).
- ² Zenleraar Dogen Zenji, in Masunaga, R: A primer of Soto zen; translation of Dogen's Shobogenzo Zuimonki. London 1972, p. 106
- ³ Denk bijvoorbeeld aan de onvoorwaardelijke kwaliteit van onbevreesdheid en invoelingsvermogen die nodig is om anderen werkelijk betrouwbaar en efficiënt van dienst te kunnen zijn. In het onderricht worden rijpe beoefenaars kwaliteiten toegedicht als open beleving, spontane expressie, belangeloze tolerantie, toetsbaar vertrouwen, gunnende intentie, stabiele rust, authentieke puurheid, soevereinde waardigheid, kernachtige moed en natuurlijke goedheid.
- ⁴ "Er is iets dat volledig moet worden begrepen en losgelaten moet worden [*karma*], en er is iets dat rechtstreeks moet worden beleefd [*dharma*]." Openingswoorden van een klassiek tekst van Asanga, grondlegger van de boeddhistische Yogacara-school (Maitreya; Asanga: Distinguishing Phenomena from Their Intrinsic Nature; Maitreya's Dharmadharmatavibhanga with Commentaries by Khenpo Shenga and Ju Mipham. Boston 2013, p. 7)
- ⁵ Zie noot 1.
- ⁶ "We verwarren bewustzijn nog wel eens met intelligentie." (interview met cognitief neurowetenschapper Simon van Gaal in VK van 9 feb. 2020: <https://www.volkskrant.nl/wetenschap/kan-het-internet-bewustzijn-krijgen-niemand-weet-het~ba95e3ab/>) Zie ook het boeiend interview met historicus en meditatie-beoefenaar Yuval Noah Harari van 4 februari 2020: https://www.npostart.nl/de-wereld-draait-door/04-02-2020/BV_101396079
- ⁷ Opgegroeid in een dergelijke context heb ik aanvankelijk zelf weinig aanleiding ervaren om mijn bestaan tegen het licht te houden. In de beginfasen van onze rijping zijn het toch vooral de materiële en sociale aspecten die onze agenda vullen.
- ⁸ Geestelijk zingevend en inspirerend voedsel zorgt voor gemoedsrust en verbondenheid. Zulk op hartsniveau vervullend voedsel tempert onze neiging om overbodigheden te koesteren en compensatie toe te laten. De zintuigen zullen gaandeweg vanzelf steeds eenvoudiger koersen op noodzaak en urgentie wanneer we innerlijk geen gebrek of behoefte ervaren.