

Het pad van leerlingschap



1 juni 2021, door Ad van Dun (Dharmoebe),
gepubliceerd in [Stiltijding nr. 20](#)

1. Werkelijke moeite: **lijden**
 - a. ervaren
 - b. oorzaak
2. Werkelijke oplossing: **inzicht**
 - a. vertrouwen
 - b. vestigen
3. Werkelijk oefenen: **belichamen**
 - a. concentratie
 - b. identificatie

Wij zijn allemaal leerlingen: het leven leert ons niet alleen hóe wij moeten leven maar ook waaróm.

Het eerstgenoemde is doorkrijgen hoe ik mijn psychofysieke apparaat hanteer in de maakbare wereld.

Een antwoord op de tweede vraag - waarom wij leven - is nergens te vinden in de wereld noch in ons lichaam. Het is iets subtielers waar wij ons geleidelijk bewust van worden, iets dat ons duidelijk wordt naarmate wij groeien als mens.

Je zou kunnen zeggen: de waarom-vraag is een diepere variant van de hoe-vraag. Waar de functionele, wereldse hoe-vraag ons leert hoe zintuiglijkheid werkt, daar leert de existentiële vraag "waarom?" ons hoe de geest op identiteitsniveau werkt.

Als ik me afvraag wat de zin is van menszijn, dan onderzoek ik gericht wat het meeste de moeite waard is en wat mij ten diepste beweegt. Nu zijn er vele thema's en motieven die de revue passeren maar wat me in dit alles centraal beweegt is de wonderlijke kracht die we geest of bewustzijn noemen.

Krijg je, dankzij informatie en eigen ervaring, eenmaal voldoende connectie met deze innerlijke kracht, dan zul je waarschijnlijk niet meer zo geïnteresseerd zijn in het waarom ervan - die geest blijkt met al zijn vermogens veel te interessant en gezaghebbend en vervullend daarvoor. Je wilt dan die werking alleen nog maar soepel faciliteren.

Dat laatste, het faciliteren van je geest en lichaam op zo'n manier dat de kwaliteit en volheid ervan ongehinderd beleefd wordt, zowel in jezelf als naar je omgeving, is het dagelijks werk van de Dharma-leerling.

Dit is een edele klus want zelfs de Boeddha ervoer zichzelf als leerling van het leven; hij noemde dit leven de Dharma, het ongeborene, de kern van alle realiteit:

*"Ik baseer me op de Dharma, respecteer en vereer de Dharma
en neem de Dharma als mijn autoriteit." [1]*

Wie eenzelfde bevrijdende levenskwaliteit hier en nu wil realiseren zal uiteraard de bijbehorende bevrijdende oefencomponenten willen opnemen in zijn of haar agenda, te weten: 1. lijden, 2. inzicht en 3. belichaming.

Ten eerste moeten we een voldoende reële notie hebben van de aard van lijden - niet in de vorm van een incidenteel of persoonsgebonden risico, maar als een structureel, diep menselijk probleem. En bovendien moet ik intuïtief kunnen begrijpen dat ikzelf onbewust bijdraag aan dit zo lastig waar te nemen mechanisme (hoe neem je misleid misleiding waar?). Als ik daar niets aan doe zal dit onverwerkte materiaal steeds opnieuw ondermijnende conditionering creëren. Dan houd ik de problematiek ervan in stand met al mijn wens-, woede- en waanspul.

Ons lijden is een continu werkelijke moeite, een pijnlijke doorn in ons vlees, een zorgwekkende barst in ons bestaan, een onbedoeld lek in ons hart.

Het is de ongrijpbaarheid, de eenzaamheid, de onafheid, de vluchtigheid, het isolement, de onvrede, onzekerheid en onechtheid - alles wat niet strookt met ons menselijk potentieel en met de diepere bedoeling van dit bestaan.

Niet voor niets krijgen we dagelijks signalen uit ons geweten: zij wekken een terechte twijfel in ons over de staat waarin we verkeren maar tegelijkertijd maken zij meteen ook duidelijk wat ons elk moment te doen staat.

DISCIPLINE

Discipline heeft twee basisfuncties: opruimen en ordenen.

Opruimen is om te beginnen schoon schip maken met het kleefspul van overbodigheden, koesteringen, sentimentaliteit, gewoontes etcetera.

Op fysiek vlak: levensbehoeften baseren op noodzaak; niks zoeken in rijkdom of luxe of comfort; voorkomen van verslaving (genotsmiddelen, voedsel, kleding, media); reduceren van onzin. In het algemeen: je innerlijke en uiterlijke omgeving niet laten verslonzen.

Ordenen is structuur aanbrengen in tijdsbesteding, werkzaamheden, connecties, waarden. Concreet helpt dit je om beter de samenhang te zien in alles: wat is prioriteit en wat is perifeer materiaal? Het betekent ook bewust een vaste plek in je leven geven aan Dharma-materiaal: onderricht, oefenplek, overleg, expressie.

Mentale discipline kun je vertalen naar het voorkomen van wangedrag en het bevorderen van heilzaam denken, spreken en handelen. Ook een juiste sociale omgang valt hieronder: tolerantie, vriendelijkheid, respect, aandacht.

Ten tweede hebben we het nuchtere inzicht nodig dat de terugkerende gewetenssignalen inderdaad betekenisvol zijn en waardevol. Zij wekken ons niet zomaar, maar sporen ons aan om actief gebruik te maken van perspectieven en alternatieven. Onze ware aard, dat wil zeggen onze innerlijke wijsheid, gunt ons de best mogelijke bestaanskwaliteit.

Raak je enigszins vertrouwd met de intrinsieke goedheid en echtheid van je ware aard, dan moet dit vertrouwen ook getoetst kunnen worden op momenten waarop je geconfronteerd wordt met twijfel of angst, met verleiding en bedreiging, met onoplettendheid of gemakzucht. Een rijpe leerling bewaart juist op zulke momenten bewust de verbinding met de twee altijd aanwezige bronnen: de stevige basis van eigen motivatie en het ingebed zijn in de wetmatige context van onderricht.

Geruststellend inzicht is de werkelijke oplossing voor ons lijden; het is een toenemende helderheid die ons onderweg steeds efficiënter zal behoeden en bemoedigen. Ons vertrouwen wordt erdoor verdiept en wanneer de toenemende, tastbare bewijzen - uit visie en praktijk - van een eigen kloppende innerlijkheid niet meer zijn te ontkennen, vestigt het zich uiteindelijk onwrikbaar.

MEDITATIE

Meditatie is het faciliteren van ontspanning en inzicht, op basis van oprecht verlangen.

Ontspanning weerspiegelt de behoedende kant van de Dharma, en inzicht de bemoedigende, versterkende kant ervan.

Ontspanning is letterlijk het mentaal, emotioneel en fysiek loslaten van spanning, dat wil zeggen van karmische conditioneringen en de gevolgen daarvan. Dit is de linkerpoot van de oefentrechter waar "loslaten" het motto is; de rechterpoot faciliteert dharmische kracht en heeft "toelaten" als inspirerend motto.

Een juiste fysieke en mentale houding is cruciaal; de beste houding is een directe en complete expressie van jouw motivatie en intentie. Meditatie is uitdrukking van je ware aard, van je intrinsieke adel, je boeddhanatuur. Dit besef helpt je om alle oneigenlijks los te laten en je te vestigen in diep vertrouwen.

Het dagelijkse stilzitten schenkt ruimte voor concentratie en laat je met hart en ziel, op leven en dood je wijden aan de oefenvorm: adem uit, adem in. De innerlijke ruimte van beleving biedt je rechtstreeks voeling met wat er plaatsvindt en wat er in je leeft. Onrust en drukte lossen geleidelijk op en je gaat helderheid ervaren en verbinding met het grote leven dat jij bent.

KARMA-ROUTE	DHARMA-ROUTE
ECHTHEID zelfbevrijding	VOLHEID wereldbehoud
Egoïsme oplossen: vervuiling, vervorming	Dualisme oplossen: vervreemding
Obstakels: wens en woede (<i>klesha-avarana</i>)	Obstakel: waan (<i>jneya-avarana</i>)
VOORWAARDELIJK (oorzaak en gevolg; condities)	ONVOORWAARDELIJK (ware aard; potentieel)
Aspiratie- <i>bodhicitta</i> : visie & praktijk	Applicatie- <i>bodhicitta</i> : motivatie & inzet
WIJSHEID (remedie voor affectieve subject-illusie)	MEDEDOGEN (remedie voor cognitieve object-illusie)
Arhat	Boeddha
<i>Skandha</i> 's: de 5 geledingen	<i>Pratitya-samutpada</i> : de 12-voudige keten
<i>Tri-lakshana</i> : lijden, verandering, onwezenlijkheid	<i>Tri-mukha</i> : leegte, ongrijpbaarheid, wensloosheid

Ten derde bevordert de kracht van leven die jij inmiddels hebt blootgelegd een integraal belichaamd en uitgedrukt worden in lichaam, adem en geest. Je wijdt je daarom steeds vanzelfsprekender aan de beoefening van concentratie en identificatie. Die laatste term staat voor het je verbonden voelen met de bevrijdende voeding uit het onderricht, terwijl de eerste staat voor het steeds dieper en ruimer laten stromen van je eigen harts kwaliteit als een ononderbroken gecentreerd aanwezig-zijn.

Zelfs temidden van externe of interne dynamiek leren wij een stabiele, integere openheid van beleving te bewaren waarin elk verschijnsel aanvaard en begrepen kan worden. Hoe directer en grondiger meditatie zijn werk kan doen, des te levendiger besef ik hoe de ware mens die ik ben in geen enkel opzicht verschilt van het menszijn zoals dit door leraren en onderricht wordt belichaamd en uitgedrukt. Op deze manier verdampt elk idee van een speciaal ik-verhaal en ontstaat er spontaan de natuurlijke, volwaardige verbondenheid op hartsniveau met alle leraren en beoefenaars.

Het concreet belichamen van wijsheid en mededogen is de adel van onze menselijkheid en geeft blijk van geestelijke rijpheid. Eigen vervulling fungeert als een onvoorwaardelijke, niet-particuliere gezagsfactor, integer en stabiel.

En omdat je je in die volheid oprecht verbonden weet met alle andere wezens, stel je je vanzelf beschikbaar op en ben je elk moment inzetbaar en behulpzaam, waar er ook maar een vraag of nood mag ontstaan.

WIJSHEID

Wijsheid, belichaamd dankzij discipline en meditatie, is het verhelderend en integrerend functioneren van onze ware aard, hartsbewustzijn. Wijsheid wordt niet zozeer verworven maar blootgelegd, erkend en uitgedrukt in heel ons doen en laten. Je kunt wijsheid intiem voelen werken in waarheidbesef en waarheidsliefde, maar evengoed in creatieve taken of in communicatie en relaties of ook in huishoudelijk werk, in de vorm van zorgvuldigheid, lichtheid, betrokkenheid, rust.

Voor het belichamen ervan is er de directe en permanente stroom van onze eigen geesteskwaliteit: concentratie, aandacht, een zuivere, grote en open aanwezigheid. Het uitdrukken ervan wordt mede bevorderd door de ons omringende oceaan van onderricht, gepersonifieerd door de vele contemporaine of historische leraren. En wijsheid wordt ook niet zozeer overgedragen maar feitelijk innerlijk gedeeld als een gemeenschappelijk hartsverband, een menselijke grondkracht die, eenmaal herkend, de blijvende basis vormt voor alle verdere leren.

Wijsheid is de intuïtieve wijsheid van hartsbewustzijn waar waarheidbesef en waarheidsliefde leven. Besef is wijsheid, liefde is mededogen; dit zijn de twee levensaders van ontwaken. Je kunt hier vijf jaar of vijftig jaar voor nodig hebben, maar dat is volkomen onbelangrijk: het leven bepaalt wel hoe wij tot bloei komen, dit is niet iets wat wij kunnen afdwingen of maken. Toegewijd oefenen en hartelijke overgave is op zich al het beleven van eindkwaliteit. Elk moment loslaten en toelaten: meer kan ik niet doen.

Een door dagelijkse oefening gegroeide, getoetste en gesterkte leerling is klaar om de definitieve stap in onvoorwaardelijkheid te zetten en voorgoed te kiezen voor de bodhisattva-weg.

Wie deze "Weg die leidt naar het einde van de Weg" volgt, zal steeds beter begrijpen waarom de Boeddha - die precies ditzelfde pad heeft bewandeld - zich dagelijks geïnspireerd voelde om de tweevoudige voeding van een bodhisattva tot zich te nemen: wijsheid en mededogen.

"Monniken, om twee redenen zoek ik afgelegen onderkomens op, eenzame bosplekken in de wildernis. Om welke twee?

Omdat ik voor mezelf een gelukkig verblijf in dit leven nastreef en omdat ik mededogen heb met latere generaties." [2]

1. Breet, Jan de & Janssen, Rob: Anguttara Nikaya - De verzameling van numeriek geordende leerredes 1. Rotterdam 2016, p. 217

2. Breet, Jan de & Janssen, Rob: Anguttara Nikaya - De verzameling van numeriek geordende leerredes 1. Rotterdam 2016, p. 156

