

# DE BASALE MENS

Werkelijk jezelf zijn



A d v a n D u n



*De basale mens*

© 2001 Ad van Dun

Schildering op omslag: Miriam Mennens

# I N H O U D

Vooraf	8	<i>De veilige beperking</i> .....	78
		<i>Vrijheidsdrang</i> .....	80
		<i>Niet te lokaliseren kracht</i> .....	83
Overzicht	10	7. Het innerlijk Oog	86
<i>Conditie</i> .....	11	<i>De werkelijkheid van dromen</i> .....	87
<i>Motivatie</i> .....	14	<i>Intuïtief leven</i> .....	89
<i>Identiteit</i> .....	15	<i>Moed tot wijsheid</i> .....	91
<i>Bewustwording</i> .....	17	<i>Jezelf zijn</i> .....	93
<i>Visie</i> .....	19	8. Het ware Lichaam	97
<i>Karma</i> .....	21	<i>Zintuiglijkheid: begrenzing en</i>	
<i>Oefenen</i> .....	24	<i>verruiming</i> .....	98
1. De grote Hartslag	27	<i>Lichamelijkheid: consumptie en</i>	
<i>Hartsbewustzijn als kern-identiteit</i>	30	<i>expressie</i> .....	100
<i>Jezelf vinden door besef van</i>		<i>Waarheid: waan en werkelijkheid</i>	102
<i>sterfelijkheid</i> .....	35	9. Het wensvervullend Juweel	106
2. De heilige Adem	39	<i>De ene wens</i> .....	108
<i>De vreugde van onbevangenheid</i> ..	41	<i>De laatste wens</i> .....	109
<i>Noodzakelijke expressie</i> .....	44	<i>Over liefde</i> .....	110
3. De zachte Bodem	48	<i>Over vrijheid</i> .....	112
<i>De leerling: intrinsieke kwaliteit</i> ..	49	<i>Over eerlijkheid</i> .....	113
<i>Anoniem meesterschap</i> .....	50	<i>Over vreugde</i> .....	115
<i>Zachtheid als wetmatigheid</i> .....	53	<i>In eenheid zijn</i> .....	118
4. Het juiste Gezelschap	57	10. De onkenbare Kracht	121
<i>Leraren als voorbeelden</i> .....	57	<i>Onbekend braakland</i> .....	122
<i>Eigen volheid</i> .....	60	<i>Verkenning van nieuwland</i> .....	124
<i>Hulp en inspiratie</i> .....	61	<i>Onkenbaar leegland</i> .....	127
5. De onbeweeglijke Tijd	64	<i>De kracht van vertrouwen</i> .....	129
<i>Verloop en indeling</i> .....	64	Bronnen	132
<i>Oud of nieuw, alles verandert</i> .....	65	Over de auteur	137
<i>Het grote nu: moment en eeuwigheid</i>		Noten	138
<i>.....</i> .....	68		
<i>Een leerzame dood</i> .....	69		
<i>Onvermijdelijk loslaten, overbodig</i>			
<i>grijpen</i> .....	72		
6. De vormloze Ruimte	75		
<i>Moeite met gemak</i> .....	76		

## LIJST MET AFBEELDINGEN

Figuur 1 Drievoudig juweel .....	31
Figuur 2 De totale mens .....	45
Figuur 3 Gelaagdheid .....	51
Figuur 4 Avalokiteshvara .....	106
Figuur 5 Integratiematrix.....	129

## LIJST MET TABELLEN

Tabel 1 Absoluut en relatief .....	20
Tabel 2 Bestaansvlakken .....	30
Tabel 3 Intrinsieke kwaliteiten .....	49
Tabel 4 Excuses .....	93
Tabel 5 Innerlijke vijanden.....	94
Tabel 6 Drieëenheid .....	98
Tabel 7 Hiërarchie.....	128

*Elke gebeurtenis in ons brein  
heeft een definitieve spatio-temporele locatie.*

*Daniel C. Dennett  
(Het bewustzijn verklaard. Amsterdam 1999, 3e druk, p. 192)*

*Wanneer zal ik gedaan hebben met de uiteenzetting van die voortdurende gisting  
en wentelingen van mijn gedachten,  
welk onderwerp ze ook aanroeren?*

*Montaigne  
(Essays. Amsterdam 1993, p. 1115)*

*Al weet niemand wie het hen oorspronkelijk geleerd heeft,  
toch denken de mensen dat het bewustzijn gedachte en onderscheidingsvermogen  
is;  
als je hen vertelt dat bewustzijn gras en bomen is,  
geloven ze je niet.*

*Dogen Zenji  
(Thomas Cleary: Timeless Spring. New York 1980, p. 104)*

## Vooraf

Motief voor deze verhandelingen is "waarheid", d.w.z. intrinsiek betrouwbare kwaliteit van leven, zo herkenbaar mogelijk te maken. Met andere woorden, eenvoudig en helder verwijzen naar de bedoeling en mogelijkheid van mens-zijn temidden van de vaak als beperkend of pijnlijk of verwarrend ervaren omstandigheden.

Omdat de overtuiging dat wij geconditioneerd zijn wel eens de meest fundamentele conditionering zou kunnen zijn, is het noodzakelijk om een degelijk alternatief daartegenover te stellen: onvoorwaardelijkheid. Niet als theoretische optie of speculatie, maar als onze meest intieme en wenselijke en voor de hand liggende levenshouding.

Hierbij zal ik geen gebruik maken van specifiek wetenschappelijke materialen of methoden. De simpele reden hiervoor ligt in het feit dat ik geen wetenschapper ben, iemand die systematisch gericht kennis vergaart, opslaat en toepast. Ik wil of kan dat ook niet zijn, omdat ik denk dat wetenschap - hoe loflijk en nuttig en aangenaam (en riskant) ook - niet ontworpen is en derhalve niet geschikt is voor existentiële kwaliteit van leven, noch voor het blootleggen van immateriële of spirituele wetmatigheden.

Welk gezag blijft er over als je je niet beroept op wetenschappelijkheid? Helder verstand en een oprecht hart. En daarbij: rechtstreekse ervaring, het eenvoudig en universeel menselijk mechanisme in ons dat wel hart of ziel of bewustzijn of intuïtie wordt genoemd. Hierin huizen de noodzakelijke ingrediënten voor volwaardig, integraal leven: directheid, openheid, waarneming, enthousiasme, aandacht, verbondenheid, zelfstandigheid, vitaliteit, inzicht, creativiteit, verwondering, etc.

Het boek valt met de deur in huis: het inleidend overzicht vormt feitelijk een samenvatting. Wellicht is het voor sommigen wennen aan het taalgebruik of aan de achterliggende visie die vanwege de (meta-logische)



aard van het onderwerp niet altijd strikt logisch verwoord wordt. Qua woordkeus, beschrijving en vormgeving heb ik geprobeerd bondig en compact te blijven. Die aanpak doet een beroep op de zelfstandige onderzoekende impuls en de innerlijke wijsheid van de lezer. Als daarmee tevens een trager leestempo wordt bevorderd, is dat een prettige bijkomstigheid.

Een diepe buiging van dank en respect gaat naar de vele leraren, o.a. Paul in Vézelay, Shunryu Suzuki, Morihei Ueshiba, Ramana Maharshi, Ji Kwang, John Stevens, Nico Tydeman en Miriam.



# Overzicht

Als er één component in ons leven is die de grondslag vormt voor onze gemoedsrust en vervulling, voor waardigheid en integriteit, dan is het wel onvoorwaardelijkheid. Als wij niet dagelijks ervoeren of vermoedden dat onze complexe werkelijkheidservaring - hoe vreemd of pijnlijk of bedreigend ook - plaatsvindt in een achterliggende samenhang, dan zouden wij ter plekke aan waanzin ten prooi vallen.

Nu heeft onvoorwaardelijkheid voor veel mensen - vanwege de levenslange gewenning aan het gezag van condities - nauwelijks een praktische betekenis, als het al bestaansrecht heeft. En daarin ligt precies de oorzaak voor de ervaring van vervreemding, voor het ontstaan van verwarring en conflict, en voor het verlies van doelbesef, zingeving, motivatie en identiteit.

Zorg voor gezondheid en welzijn, de waarde die we hechten aan werken, het algemene belang van relaties, de vele keuzes, de massa's indrukken en ervaringen die we verwerken - al deze interne en externe verschijnselen (condities) houden ons permanent bezig. Maar er is iets dat hierin zorgt voor samenhang en dat een achtergrond biedt aan de verwarrende dynamiek van ons dagelijks bestaan.

Deze achterliggende samenhang geeft inhoud aan het begrip onvoorwaardelijkheid. Voor alle duidelijkheid: het gaat hier niet om theorie, maar om feitelijkheid, werkelijkheid. De grondstelling van dit boek luidt: het menselijk bestaan bezit in zijn meest universele en kernachtige vorm een absoluut karakter dat de basis vormt voor alle zinvol handelen.

Als we zeggen "in zijn meest universele en kernachtige vorm", dan betekent dit dat ons bestaan (onze werkelijkheidsbeleving, onze levende, bewuste ervaring) zich dus ook minder kernachtig of universeel kan manifesteren.

Het zal niemand vreemd zijn: onze beleving van de dingen en van onszelf fluctueert. Nu eens duidelijk, dan weer verward; betekenisvol en inspirerend, of betekenisloos en saai; kleinschalig of veelomvattend; vreemd of vertrouwd, enzovoort. Was ik gisteren nog enthousiast, vandaag voel ik me onzeker; had ik gisteren veel contact, vandaag voel ik me gesloten; leek gisteren niets te lukken, vandaag gaat het vanzelf.

Dit fluctueren neemt alleen maar toe naarmate onze beleving zich vermengt met verwachtingen, functies en belangen. De beleving wordt dan als het ware verzaagd door de betekenis die de dingen hebben voor ons, en die verzwaring maakt optredende schommelingen des te heftiger.<sup>1</sup>

We ervaren stabiliteit (duurzaamheid) en fluctuatie (veranderlijkheid), onvoorwaardelijkheid (potentieel) en voorwaarden (condities), absoluut en relatief, leegte en vorm.

Maar hoe werken die twee kanten van ons bestaan precies?

### ***Conditie***

Laten we eens kijken waarom condities zowel belangrijk alsook onbevredigend voor ons zijn. Want enerzijds zijn ze van levensbelang voor ons behoud en onderhoud: zonder voedsel, onderdak en medemensen zag het er slecht uit. Maar anderzijds zijn ze niet krachtig genoeg om onze diepste behoeften te vervullen: innerlijke rust, echte liefde, volledig jezelf zijn.

Conditie zijn bestaansvoorwaarden, voorwaarden die vormen mogelijk maken, voorwaarden om te kunnen bestaan. Als lichaam bijvoorbeeld heb ik voedsel nodig, lucht en licht om mijn lijf in stand te houden. Als burger heb ik geld en werk nodig, een plek om te huizen. Als persoon heb ik een identiteit nodig, een geschiedenis, een milieu, een functie. Als mens heb ik bewustzijn nodig, waardigheid, keuzevrijheid, zingeving, bezieling, verbondenheid, etc.

Er bestaat een oude, waarschijnlijk op Darwins evolutietheorie terug te voeren indeling van zogeheten motivatiefactoren: welke condities zijn primair en welke zijn secundair of zelfs facultatief?

Uitgaand van de mens als beest dat uit is op "survival" - geloof het of niet, zelfs heden ten dage spreken mensen op verantwoordelijke posities in junglejargon<sup>2</sup> over het leven - zijn de fysieke factoren (fysiologische behoeften, materiële voorzieningen) het belangrijkste. Daarna volgen de meer emotionele behoeften (erkenning, respect, contact) en zelfverwerkelijking komt aan het eind, tenminste, als het ooit zover komt.<sup>3</sup>

Gezien vanuit de bewuste mens die niet op condities maar op kwaliteit en zingeving koerst, is dit de omgekeerde wereld. Maar ook voor hen die hun gewenste conditioneringen hebben gerealiseerd - veiligheid, vrienden, bewegingsvrijheid - blijft er een knagend besef van onvoldaanheid, vaak een gevoel van innerlijke leegte: ook de gevierde artiest of de succesvolle zakenman kent verveling, eenzaamheid of angst. Vervulling is blijkbaar niet zomaar een kwestie van voldoende condities verzamelen.

Dit overwegende, rijst de vraag naar onze identiteit: wat beantwoordt aan ons diepste verlangen? Hoe realiseren we wat we zijn?

Zijn we dan niet wat we zijn?

Het lijkt in eerste instantie een vreemde vraag, maar het zou wel eens ons meest noodzakelijk inzicht kunnen worden. Want we zijn niet wat we zijn omdat we niet vanzelf spreken, omdat we twijfels hebben over onszelf en ons behoeftig of gebrekkig voelen, omdat we onvrede en verwarring ervaren, omdat we onszelf onophoudelijk beoordelen. We beleven een voortdurend dualisme (ik en de ander, lichaam en geest, komen en gaan), en wellicht vermoeden we zelfs twee "zelden", een grote ik (ons potentieel) en een kleine ik (onze geconditioneerdheid).

De verschijnselen die ons leven bepalen bestaan op grond van condities.

Enigszins cru geformuleerd: ons lichaam wordt verwekt, gevoed en verwijderd. Onze maatschappelijke functie wordt bepaald door opleiding en kennis. Onze gemoedsrust ontleen we aan een scala van zeer persoonlijk gekleurde en vaak periodiek wisselende factoren.

Zou het niet mogelijk zijn - en wie weet wenselijk of zelfs ten diepste bedoeld - dat wijzelf, als centrum, géén geconditioneerde bestaansvorm zijn en dat wij niet te definiëren zijn als gevolg van een aantal conditionerende oorzaken?

Is het mogelijk dat onze identiteit geen meetbare of verklaarbare vorm heeft, ook al beschikt hij over allerlei bestaansvormen - zoals leven herkenbaar is aan de meest uiteenlopende aspecten, maar zélf geen aspect is?

Het staat ons vrij om condities te scheppen al naargelang wens en vermogen. Wij kunnen onze identiteit construeren. We kunnen beelden vormen en houdingen aannemen. We kunnen betekenis geven aan bepaalde elementen uit onze ervaring of onze geschiedenis. We kunnen verwachtingen koesteren en idealen nastreven. We kunnen relaties aangaan en onderhouden: met mensen, met voorwerpen, met functies, met onszelf. We kunnen er een wereldbeeld, een mensbeeld, een zelfbeeld op nahouden.

Maar al die processen scheppen slechts functionele en in zingevingsopzicht broze identiteiten, omdat ze tijdelijk en veranderlijk zijn. Steeds blijft iets ons na verloop van tijd ertoe aanzetten om verder te zoeken en blijvende vervulling te realiseren: volheid, geluk, vrede, vrijheid. Er huist in ons een diep verankerd besef van potentie, van intrinsieke bedoeling. De potentiële, achterliggende vrijheid van het ongeconditioneerde blijft ons trekken.

Wellicht is het - op grond van dit existentiële gericht zijn op verbetering, en dus op vervulling - inderdaad nuttig onderscheid te maken tussen wat wij onvoorwaardelijk zijn (ons potentieel) en wat wij links en rechts

denken en doen (onze condities). Het hoeft goed beschouwd slechts een kwestie van deconditionering te zijn, van wennen dus, om onszelf zo absoluut te gaan zien, zo nieuw en direct, zonder afhankelijkheid van bestaansvormen en verschijnselen.

### ***Motivatie***

Waarom ontmoeten wij elkaar hier en nu?

Wat raakt ons, trekt ons, motiveert ons?

Wat beweegt en bezielt ons om vragen te stellen, om te onderzoeken?

Is het niet vanwege de notie van vervulling, het ruiken van de mogelijkheid om gelukkig(er) te zijn, de wil om te groeien - vanuit de ervaring van reeds beleefd of voorstelbaar geluk, of vanuit een onderliggend gevoel van onvrede met al zijn gistende ondertonen?

Wij voelen hoe onze potentie met zijn vele kwaliteiten ergens sluimert: het vermogen tot vrijheid, gemak, vreugde, creativiteit, kracht, wijsheid en liefde in ons. We voelen tevens de drang om er uiting aan te geven, om die potentie te realiseren. Dit motief is de essentie van zelfverwerkelijking.

Nu kun je op twee manieren innerlijk bewogen zijn: vanuit zwakte (gemis, afhankelijkheid) op zoek naar kracht en soevereiniteit, of vanuit kracht (vervulling) uitdrukking gevend aan jezelf, je vitaliteit. De eerste manier wordt gesymboliseerd in de krijger die bevrijding en overwinning van beperkingen zoekt: de bewuste onderzoeker die zijn of haar vragen beantwoord wil zien. De tweede manier wordt gesymboliseerd in de kunstenaar: de gevoelige mens die zijn of haar inspiratie volgt, direct uiting gevend aan visie en bezieling.

Maar deze weergave is bedrieglijk onvolledig. Want de krijger geeft er ondanks lijden of tegenslag of zwakte niettemin blijk van de kracht te bezitten om op weg te gaan, om ruimte te scheppen en inzicht te verwerven. En de kunstenaar anderzijds loopt het heel reële risico om op

grond van conditionering het inspiratieproces te verzwakken door de inbreng van allerlei afgeleide, persoonlijke elementen (zie hoofdstuk 9).

Wat zegt dit? Dat kracht de doorslaggevende factor is: iets trekt ons (de krijger) of raakt ons (de kunstenaar). En deze kracht is groter dan wijzelf, niet door onszelf te bepalen, op te roepen of te negeren. Het is deze de onpersoonlijke component, het onvoorwaardelijke geloof in of de onvoorwaardelijke verbinding met iets groters dan onze actuele staat dat ons ertoe beweegt het leven te veranderen en te baseren op iets dat intrinsiek beter is dan de heersende verwarring of nietszeggenheid.

En uiteindelijk, aan het einde van de weg, kan deze bewogenheid getransformeerd worden tot een diepe innerlijke aanwezigheid en een breed menselijk mededogen. Krijger en kunstenaar kunnen koning zijn (zie figuur 3).

### ***Identiteit***

Wat zijn we dan? Wie ben ik? Wat is werkelijk, en wat is illusie? Wat staat er vast? Wat vormt de basis van mijn functioneren?

Ik voel de aantrekkelijke en door velen beaamde waarde van allerlei uiterlijke condities, maar tegelijkertijd voel ik de innerlijke drang om mijn waardevolle kwaliteiten en vermogens te ontplooiën.

Misschien benaderen we waarheid of de levende werkelijkheid het dichtst wanneer we beide kanten - innerlijk en uiterlijk, absoluut en relatief - kunnen integreren tot één geheel, één identiteit. Immers, de werkelijkheidsbeleving of het bewustzijn dat we elk moment ervaren is één, samenhangend, duurzaam geheel. Dit ben ik zelf, het bewuste wezen dat ik ben, bewust van innerlijk en uiterlijk. Deze achterliggende eenheid is onze geestelijke, existentiële grondwet. Het is niet mogelijk om tegelijkertijd twee werkelijkheden te beleven, twee wezens te zijn.

Laten we dat inzicht aanvaarden als onze onvoorwaardelijkste kant, onze kern-identiteit. Ik ben Een. De werkelijkheid die ik ben of ervaar of

waarvan ik deel uitmaak, is één geheel. Dit is mijn permanente achtergrond, mijn zekerste bestaansgrond.

Als we even uitgaan van de andere kant, de vele condities, de vele verschijnselen en kenmerken waarmee we te maken hebben: in hoeverre bepalen zij mijn identiteit, mijn integriteit? Ben ik de vader of moeder van mijn kinderen - of de zoon of dochter van mijn ouders? Ja, dat zijn tijdelijke en betekenisvolle relaties, maar zij definiëren niet wat ik ben. Zodra ik er mijn identiteit aan ontleen, ontstaat er scheefgroei en kortsluiting; dan doe ik niet alleen mijzelf maar ook alle betrokkenen tekort: ik ben niet volledig mezelf, ik geef me niet waarachtig of ten volle, maak me afhankelijk van anderen.

Hetzelfde geldt voor de ontelbare overige functionaliteiten, betekenissen en rollen: ben ik de vriend of vriendin, de werknemer of werkgever, de huisbezitter, de wandelaar, de schrijver, de hobbyist? Ben ik geschiedenis, verwachtingen, vermogens, gevoelens of waarneming? Mijn lichaam dan, mijn woorden, dromen of gedachten? Nee, het zelf dat ik ben is minstens de som van al die delen. Maar zelfs die definitie doet de werkelijkheid hopeloos tekort: we zijn immers geen verzameling onderdelen.

Achter al onze functies ligt een ik, dat veel subtieler, intiemer, wijds en krachtiger is dan al die aspecten en uiteindelijk onttrekt het zich zelfs aan waarneming en definitie. Zodra ik me ga verklaren, objectiveer en verklein ik me al tot voorwerp, schep ik een beeld van mezelf dat ik al niet meer ben - in die zin blijf ik definitief ongrijpbaar voor mezelf, letterlijk niet te vatten: een hand die alles kan pakken, behalve zichzelf.

De werkelijkheid oftewel het wonderlijk proces dat wij leven noemen is vanwege haar eenheidskarakter wezenlijk duurzaam, blijvend. Een permanente basis. Daarom zal ik ook elke identiteit die louter op tijdelijke functie of betekenis is gebaseerd als willekeur beleven, voorlopigheid, verloren energie. Ik ben geen echtgenoot meer als het



huwelijk wordt ontbonden, ik ben geen collega meer als de werkplek verandert, ben geen vriend meer als de ander verdwijnt, ben geen persoon meer als ik de dood onder ogen zie.

Dit soort inzichten of ervaringen maakt onze identiteit kwetsbaar. Het is een veelvoorkomend verschijnsel en wordt in pathologische zin vaak omschreven als de ongrijpbaarheid van het leven, als vervreemding, zinloosheid. Omdat de integrerende achtergrond ontbreekt.

Om mezelf, het leven dus, te beleven als één geheel, moet er een samenhang heersen waarin zowel plaats is voor absolute als ook voor functionaliteit. Bovendien, om de noodzakelijke eenheidsbeleving daadwerkelijk te kunnen realiseren of herstellen, is er een hiërarchie vereist tussen beide aspecten van mijn leven: het duurzaam-noodzakelijk werkelijke (onvoorwaardelijkheid) is mij eigener en dierbaarder dan het tijdelijk-maakbaar functionele (condities). Alleen zo zal uiteindelijk elke scheiding kunnen verdwijnen.<sup>4</sup>

### ***Bewustwording***

Samengevat: onvoorwaardelijkheid is onze innerlijke kracht, ons bezielend potentieel, onze wezenlijke aard en onze eigenlijke identiteit. Zodra wij dat onvoorwaardelijk standpunt, die integrerende plek innemen en daarmee ons persoonlijk gezag (het gezag dat wij toekennen aan onze persoonlijkheid) vervangen door een onpersoonlijke (maar menselijke) factor die groter is dan wijzelf, ontstaat er samenhang en perspectief. Deze verschuiving van onze perifere, geconditioneerde en wisselende identiteiten naar onze centrale, duurzame identiteit die onvoorwaardelijk is, herstelt de organische relatie tussen innerlijk en uiterlijk. Daarmee is natuurlijke eenheid gegarandeerd.

Misschien maakt een concrete illustratie de samenhang duidelijker.

De volgende uitspraak zal men in zekere mate als een wetmatigheid herkennen: hoe ouder een mens wordt, hoe vrediger, wijzer en toleranter

(liefdevoller) hij of zij is. Natuurlijk, uitzonderingen zijn er te kust en te keur, zeker in vercommercialiseerde en gemechaniseerde omgevingen waar productienut en consumptiepret hun wissel trekken op de geestelijke gezondheid. Maar in de regel zal een mens naarmate hij ouder wordt zich bewuster worden van samenhangen, van wetmatigheden, oorzaak en gevolg leren kennen. Volwassenwording wordt niet voor niets omschreven als het komen tot de jaren des onderscheids, d.w.z. onderscheid kunnen maken tussen wat wezenlijk is en wat vluchtig.

Deze natuurlijke tendens tot wijswording, deze verschuiving naar een evenwichtig centrum, is het vanzelfsprekend gevolg van dagelijkse ervaringen die leiden tot het doorzien en loslaten van condities (gehechtheden), en parallel daaraan, tot het toelaten van grotere verbanden en waarden die de grondslag vormen voor onze kwaliteit van leven. De belangrijkste functies in alle culturen - wetgeving, besluitvorming, advies - worden dan ook als vanzelf vervuld door oudere, ervaren personen.

Leert de ervaring ons niet steeds opnieuw dat het leven (mensen, gebeurtenissen) in essentie onverklaarbaar is; dat wij niet geïsoleerd kunnen bestaan en een passende context nodig hebben; dat er krachtige innerlijke processen in ons actief zijn die ons blijven aanzetten tot het zoeken naar een juiste omgeving en naar bevredigende antwoorden? Dit geldt niet alleen voor de bewuste zoeker (iemand die de eigen barsten onder ogen durft te zien); ook de zoete slaper (iemand die vertoeft in zalige onwetendheid) zal te gelegener tijd ontwaken uit zijn of haar dromen.

De mens is wezenlijk leerling, onderhevig aan een leerproces en ontvankelijk voor zelfkennis: bewustwording. In alle wijsheidstradities gebruikt men hiervoor van oudsher het symbool van een pad: wij volgen een spoor dat ergens toe leidt. "De Weg leidt naar het einde van de Weg," zo luidt een woord van Boeddha.<sup>5</sup> Dat wil zeggen: zelfverwerkelijking is

het doel, de realisatie van onze potentie.

Maar zolang de leerling het leerproces naar buiten projecteert en daar de antwoorden zoekt op zijn of haar innerlijke aandrang, zal er slechts oponthoud en misverstand zijn. Hij onderzoekt ziekteverschijnselen om gezondheid te begrijpen; hij gebruikt het kleine om het grote te vullen; hij gaat voorbij aan zichzelf, de centrale factor die alles waarneemt en betekenis geeft aan alle verschijnselen. Dat is de verblinding, waan, illusie waarover wijzen en filosofen spreken, de conditionering of verslaving die wij hier trachten te ontrafelen.

### **Visie**

Uitgaande van de noodzaak en het vermogen om onvoorwaardelijkheid te erkennen, rijst de vraag: hoe werkt dat dan in de praktijk?

Wat moet ik met al die tegengestelde impulsen, al die verwarrende signalen en uitnodigende of bedreigende mogelijkheden? Hoe maak ik een einde aan het gezag van al die ingesleten gewoonten, overtuigingen en neigingen? Hoe ben ik meester over mezelf en kom ik toe aan mijn menselijk potentieel? Oftewel: wat betekent "onvoorwaardelijk leven" feitelijk in de dagelijkse realiteit?

Allereerst is er de verbinding nodig met de onvoorwaardelijke kracht in ons die wij zijn. Voorzover die verbinding aanschouwelijk is gemaakt, betekent dit dat we de intentie bevestigen om te leren, te veranderen en geen genoegen te nemen met onvoldaanheid, half werk, overbodigheid of oneigenlijkheid. De motivatie die door deze intentie wordt gegenereerd is de eerste vereiste.

Deze gerichte bezieling en centrale intentie worden noodzakelijkerwijs gedragen en gevoed door bewuste visie: het inzien en daadwerkelijk erkennen dat een leven zonder context en zingeving niet compleet is, niet in harmonie, en dat er een innerlijk kapitaal sluimert dat ontdekt of ontgonnen kan worden.

Visie is essentieel. Visie is een uiting van bewustzijn, en ligt als zodanig heel dicht bij de onvoorwaardelijke kracht die wij zijn. Want bewustzijn zelf heeft geen kleur, geen vorm, geen betekenis. Maar bewustzijn biedt wel de vrije ruimte om alle verschijnselen direct en ongefilterd vorm te laten vinden en om alle ervaringen onbevangen tegemoet te treden.

Je zou kunnen zeggen: bewustzijn (zuivere beleving, diep besef) is onze onvoorwaardelijkheid, met alle intrinsieke kwaliteiten als helderheid, echtheid, directheid, openheid; en de objecten van ons bewustzijn (datgene wat zich aan ons voordoet, innerlijk en uiterlijk) zijn onze condities, met al hun kenmerken, mogelijkheden en functies.

Dit is het totaalmodel, de eenheid die wij zijn.

**Kracht:** *onvoorwaardelijk*

**Conditie:** *fluctuerend*

het grote **IK**  
(het zelf, het wezen):

het kleine **IC**  
(de persoon, het ego):

**Innerlijke Kracht van  
Intrinsieke Kwaliteiten**

**Illusoire Constructie van Instabiele  
Conditie**

**Kern**  
van vormloze, duurzame,  
onveranderlijke en coherente  
potentie,

**Complex**  
van functionele, tijdelijke,  
veranderlijke en fragmentarische  
aspecten,

van binnenuit werkzaam

in de periferie van ons bestaan

bezielt geest, adem en lichaam

krijgen betekenis die wij eraan geven

biedt menselijke kwaliteiten:  
wijsheid, liefde, vreugde, gemak,  
verbondenheid, etc.

bieden procesmatige vaardigheden:  
inschatten, benoemen, verbeelden,  
bewegen, vormgeven, etc.

*Tabel 1 Absoluut en relatief*

Waarom kost het nu zo'n moeite om onze identiteit te verschuiven naar de kern, om bewust aanwezig te zijn, om niet gegrepen te worden door momentane verschijnselen en ons gezag en onze soevereiniteit niet te verliezen?

We hebben - niet alleen individueel maar ook collectief - veel geïnvesteerd in onze verslavingen (meer daarover in hoofdstuk 1). We zijn veel waarde gaan hechten aan al die condities. En wat we zo hebben opgebouwd en hebben leren meedragen zal weer zijn juiste plaats moeten krijgen, door elk moment opnieuw vanuit onze echtheid en gemoedsrust - hetgeen niet altijd moeiteloos gaat - aandacht te schenken. Dat kan een gevoel van ontwenning met zich meebrengen. Maar in werkelijkheid is het gewoon ontwaken, wakker worden, oog krijgen voor de werkelijke volheid van het leven. En per saldo betekent het bevrijding, thuiskomst, gemak: weten en voelen dat alles klopt.

Conditionering is in zijn vele gedaanten altijd een aantasting van onze waardigheid, een gezagsaandoening: het ondermijnt onze integriteit en de zeggenschap over onszelf. En die aandoening is des te hardnekkiger omdat onze eigen blindheid het virus aanmaakt dat de ziekte in stand houdt. Onwetendheid doet ons steeds weer opnieuw dingen waarderen die niet werkelijk waardevol of wezenlijk zijn.<sup>6</sup>

Niettemin, het is slechts een aandoening. Bovendien, een zelf geschapen aandoening. En dat zegt iets over het enorme creatieve vermogen van onze geest: hij kan ons verblind doen dwalen, armzalig doen wanhopen maar ook torenhoog doen jubelen. Onze geest is het instrument dat ons in staat stelt hele werelden te benoemen, te bedenken en te scheppen, en er vervolgens in te huizen zelfs.

Maar wie kiest ervoor om te leven in een constructie?

## ***Karma***

Geconditioneerd leven betekent in de praktijk een geïsoleerde identiteit

ervaren; je bent enkel een persoonlijkheid of beperkter nog, een ego. Dat wil zeggen: je leeft op basis van een vermeende autonomie.

De persoonlijkheid meent zich in stand te moeten houden, het ego meent zich in stand te kunnen houden en meer te kunnen verwerven. Het meent verantwoording te kunnen afleggen voor wat het doet en denkt, rechten te kunnen ontlenen aan het feit dat het bestaat, oordelen te kunnen vellen over medemensen. Ik ben beter, ik ben belangrijker - denken net als ik miljoenen andere ikken.

Is het werkelijk nodig voorbeelden aan te dragen van ons ingesleten egoïsme? Afgezien van de dagelijkse belangenstrijd (liever dit dan dat, beter zus dan zo): vergelijk alleen al eens de hoeveelheid tijd en energie die je besteedt aan zelfkennis (de basisvoorwaarde voor integriteit en verantwoordelijke keuzes) met de tijd en energie die gaat naar talloze andere zaken. Kijk eens hoezeer we geneigd zijn ons eigen denken en handelen voor lief te nemen, en hoeveel excuses - te moe, te jong/oud, te druk, te lastig - we geneigd zijn te hanteren (zie ook hoofdstuk 7). En dan zijn er natuurlijk alle mechanismen als afgunst, hebzucht, onverdraagzaamheid, trots, onvrede, etc.

Maar precies de (vanwege hun conditionering) beperkte waarden - bezit, uiterlijk, eigendunk, profijt - die de persoonlijkheid of het ego zijn positie verlenen, maken het tot een tijdelijke factor, een illusie, een onvolledigheid. Want het ego kan vanwege zijn geconditioneerde blikveld en actieradius geen rekening houden - tenzij op straffe van corruptie<sup>7</sup> - met grotere factoren, met blijvender en liefdevoller krachten dan natje en droogje. De universele achtergrond van menselijkheid ontbreekt.

Wat is onze persoonlijkheid dan eigenlijk?

De persoonlijkheid is in feite een vleesgeworden (denk)beeld.

"Denkbeeld" is misschien wat eng geformuleerd. Het gaat hier, in het geval van een onbewuste, op condities koersende persoonlijkheid, om een geconstrueerd zelfbeeld, samengesteld uit gestolde of repetitieve waarden en betekenissen. Die waarden zijn uit velerlei ervaring

gedistilleerd en met elkaar verweven, en ze worden in stand gehouden door een in de tijd geprojecteerd groeiproces. De persoon is, om een aan het boeddhisme ontleende term te gebruiken, in feite een bundel karmisch materiaal.

Het begrip "karma"<sup>8</sup> verwijst naar de wet van oorzaak en gevolg, maar dan in geestelijke zin. Zoals de appel op zeker moment van de boom valt (omdat de vrucht gehoor geeft aan het rijpingsproces), zo valt ons op zeker moment het resultaat van onze intenties ten deel (omdat bewustzijn rekening houdt met alle bedoeling en bezieling).

In al ons denken en handelen speelt motivatie: iets beweegt ons, veroorzaakt ons. We worden gedreven door waarden, door betekenissen die dingen of gebeurtenissen voor ons hebben. De gevolgen van de daaruit voortvloeiende gedachten en handelingen zijn niet zonder betekenis voor ons: zij scheppen op hun beurt weer perspectieven en mogelijkheden, brengen gevoelens van waardering of afkeer teweeg, worden dus tot drijfveer. Bovendien hoeven de consequenties niet altijd door onszelf waargenomen te worden als ze ons leven via anderen bijvoorbeeld opnieuw beïnvloeden. Zo worden de gevolgen dus zelf weer tot oorzaken. Deze keten van oorzaak en gevolg vormt een kringloop van bestaansvormen - waarvan temidden van alle uiteenlopende beelden en gebeurtenissen ook onze zogenaamde persoonlijkheid er een is.

Een mens wil gelukkig zijn. Zolang onvoorwaardelijkheid niet gerealiseerd of zelfs onbekend is, zoekt ons zelf, ons hartsbewustzijn (of ziel, zo je wil) naar condities die het waardeert. Want ons diepste verlangen wil beantwoorden aan onze diepste potentie: geluk, vrede, ruimte, liefde, eenheid. Maar wij zoeken het verkeerd: buiten onszelf, in condities, aspecten, relaties, vaardigheden. En daarmee houden we het bovengeschetste karmische proces van identificatie gaande: wij vereenzelvigen ons tijdelijk met de geliefde die we ontmoeten, we herkennen ons tijdelijk in de droom die ons aanspreekt, wij reizen tijdelijk naar de plek die ons boeit, herkennen ons tijdelijk in het werk

dat we doen, enzovoort.

Zo worden we de persoon die we nu zijn. We hebben een beeld van onszelf gevormd waarin alle waarden belichaamd worden die we ons hebben toegeëigend - niet alleen op grond van positieve, maar ook van negatieve en van onbewuste ervaringen. En naar dat beeld gedragen we ons en uiten we ons.

Maar deze identiteit is nog steeds niet in staat om ons te vervullen, juist vanwege zijn gefragmenteerd karakter dat ontleend is aan de vele condities. De geconstrueerde persoonlijkheid die we zo vaardig bedenken beantwoordt niet aan de levende potentie die wij werkelijk zijn. Ons zelfbeeld strookt niet met de werkelijkheid.

Dit inzicht, deze visie opent de weg naar onvoorwaardelijkheid.

## **Oefenen**

Visie is de grond waarop oefening kan gedijen. Onze intentie om de kracht die wij zijn, onze ware aard, te realiseren en om ons te bevrijden van het onwaardig juk van conditionering, zal daadwerkelijk praktisch en concreet vorm moeten vinden. Daarmee wordt visie definitief en rechtstreeks getoetst aan de realiteit.

Maar hoe beoefen je onvoorwaardelijkheid, als die geen voorwaarden bezit? Er zijn immers geen instrumenten voorhanden die onvoorwaardelijkheid als resultaat kunnen bewerkstelligen.

Door er eenvoudig uitdrukking aan te geven.

De werkelijkheid, de werkelijke kracht die we zijn, vraagt niet om toevoeging of inbreuk of oordeelsvorming, maar enkel om onvoorwaardelijke intentie en expressie. Leren luisteren ernaar, leren bewogen worden erdoor, leren handelen ermee, leren spreken ervan - maar vooral: leren zwijgen erin, thuis zijn erin. Stilte is de directste expressie van onze ware aard: "Zwijgen is de grootste welsprekendheid."<sup>9</sup> In de volgende hoofdstukken is daarover meer te vinden.



Wie werkelijk overtuigd is van de centrale, noodzakelijke en allesdoordringende kracht van onvoorwaardelijkheid, zal niets overbodigs doen, niets hoeven toevoegen of in stand houden dat geen eigen kracht bezit. Hij of zij koerst enkel op wat echt is.

Het tijdloos recept voor zelfverwerkelijking luidt dan ook: laat alle persoonlijke bewogenheid en beweging los, ten einde alle ruimte te bieden aan werkelijk, blijvend menselijk bewogen zijn.

Dit is de moed die onvoorwaardelijkheid vraagt, en tegelijkertijd het vertrouwen dat eruit voortvloeit: de moed om mijn visie consequent in praktijk te brengen, en het vertrouwen dat mijn praktijk uitdrukking is van deze visie.



*"Je voelt je niet tevreden met de werkelijkheid, en je voelt een voldoening die niet echt is. Zoals Dogen Zenji zei: 'Wij mensen hechten aan wat niet echt is, en we vergeten helemaal wat echt is.' Dat is wat we feitelijk doen. Wanneer je dit eenmaal doorziet, zul je je volledig op je gemak voelen en kun je jezelf vertrouwen."*

*Zen leraar Shunryu Suzuki  
(Wind Bell vol. XXX no. 1, p. 5)*

*"Wanneer je diep buigt voor het universum, buigt het terug."*

*Aikido grondlegger Morihei Ueshiba  
(Vrede als kunst. Heemstede 1993, p. 111)*

# 1. De grote Hartslag

*Brengt het je dichter bij de oplossing van de grote kwestie,  
als je wijd en zijd op zoek gaat?*

*Huangbo*<sup>10</sup>

In de oude wijsheidstradities wordt de kracht die we zijn, onze ware aard, vergeleken met een volledig intact en direct beschikbaar juweel dat reageert op wie van binnenuit door de intrinsieke straling ervan gevoed wil worden.

Voeding is inderdaad een prominente menselijke conditie. Zonder voedsel loopt ons bestaan al snel ten einde. Je zou onze hele levensloop zelfs kunnen zien als een vorm van gevoed worden: van de foetus in de baarmoeder tot de regeringsleiders in hun limousines, we worden allen op de meest uiteenlopende manieren gedragen, in stand gehouden, gevoed door het universum.

Daar komt bij dat de kwaliteit van onze voeding nauw, zo niet rechtstreeks, samenhangt met de kwaliteit van ons presteren. Laten we daarom eens nader bekijken met welke soorten voeding wij als mens te maken hebben voor ons levensonderhoud.

In eerste instantie denken we bij voedsel aan eten en drinken, het dagelijks onderhoud dat noodzakelijk is voor een gezond fysiek systeem. Dit is, met alle respect voor de verfijning en cultivering die onze voeding in de loop der tijd heeft ondergaan, onze meest grove energievoorziening. Dat geldt in tweërlei opzicht: het is zeer bewerkelijk, en het is het minst urgent.

De eerste classificatie, bewerkelijkheid, zal snel beaamd worden. Denk alleen al aan de enorme industriële machinerie die nodig is om graan en water te bereiden. Of zie de droeve moeite die we hebben om wereldwijde hongersnood uit te bannen, of de prijs die het milieu betaalt voor ons

luxueus onderhoud. En als we insteken op individueel niveau, dan blijkt dat we elke dag meerdere procedures moeten afwerken om onze stofwisseling op peil te houden - waarbij we de effecten die het consumeren van de diverse producten met zich meebrengt maar buiten beschouwing laten. Eten is een moeizame aangelegenheid, die we dan ook graag omgeven met rituelen en bezegelen met een dutje.

De tweede classificatie echter, dat eten en drinken het "minst urgent" zou zijn, zal vragen oproepen. De bewering lijkt haaks te staan op ons gezond verstand en tart onze overlevingsinstincten. Nu wordt hier de klaarblijkelijke waarde van water en brood natuurlijk niet ter discussie gesteld. "Minst" geeft eenvoudigweg aan dat er ook andere, "urgentere" voedingsbronnen zijn, noodzakelijker zijnsvoorwaarden. Waaraan moeten we dan denken?

Ons lichaam bestaat niet alleen uit stoffelijke elementen, wij zijn niet alleen vlees (aarde) en bloed (water). Wij zijn ook warmte (vuur) en adem (lucht). Dat wil zeggen: wij maken ook gebruik van subtielere energievormen. In en door ons stoffelijke lichaam werken verfijnde energieën waarvan onze ademhaling slechts de meest waarneembare uiting is. De adembeweging is niet alleen blijk van "luchtvoeding", maar duidt onder meer ook op warmtevoorziening: het is de blaasbalg van ons verbrandingssysteem, elke cel wordt ermee gevoed.

Ademhaling is een levend wonder: onverklaarbaar in zijn werking (wat is de herkomst van die puls, wat zijn de effecten en samenhangen?) en onmeetbaar in zijn omvang (wat is de grens van mijn ademhaling, hoe ver naar binnen en naar buiten reikt die kracht?).

De adembeweging doordringt ons hele lichaam, letterlijk: hij komt van buiten naar binnen, wordt daar opgenomen en doorgestuwd naar alle cellen tot en met de huid waardoorheen hij weer naar buiten verdwijnt. Zonder voedsel kunnen we enkele dagen overleven, maar zonder adem slechts enkele minuten. Hoe zou zo'n kracht, met zijn permanente karakter, zijn frequente activiteit en zijn raadselachtige werking ons niet substantieel vormen - wezenlijker en omvattender allicht dan de ruwe

zintuiglijke voeding?

Ademkracht verbindt ons voelbaar met het universum: een stroom van lucht, licht, warmte en vitaliteit trekt door ons heen. In feite worden we geademd. Als individu kun je je slechts onderwerpen aan de werking ervan - zodra je probeert je adembeweging zelf vorm te geven of te manipuleren (scheppen of stoppen ervan vergeten we maar), word je geconfronteerd met een hevige beperktheid die de grootsheid en de intieme verwevenheid van dit proces des te duidelijker maakt. Alleen iemand met veel ervaring en respect - een krijger, yogi of zanger - kan de adem in zekere mate verantwoord beheersen.

In de wijsheidstradities en oefenwegen spreekt men in dit verband van een energielichaam of ademveld dat de behuizing vormt van deze levensstroom. Daarmee wordt te kennen gegeven dat het vleeselijk lichaam zeker niet onze exclusieve bestaansgrond vormt, en dat het energetisch systeem met al zijn subtiele, verborgen functies (kanalen, winden, druppels, innerlijk vuur, stroombanen, verdeelcentra)<sup>11</sup> een organisch en compleet geheel is dat als het ware een edeler soort voedingsbodem vormt voor ons fysiek opereren.

En zoals onze ademkracht, als een groter en - paradoxaal genoeg - tegelijkertijd verfijnder veld, structuur biedt en voeding verschaft aan ons fysieke bestaan, zo vormt onze geesteskracht tenslotte een derde voedingsbron: de meest kernachtige en de minst begrensde. En tevens de meest noodzakelijke.

Bewustzijn is onze urgentste voeding: één moment uitgeschakeld, en we zijn er niet meer. Bezieling of bewustzijn, de kracht die ons hart harder of juist stiller doet kloppen, is de grondvoorwaarde voor ons bestaan: zonder bewustzijn is er niets. En ook hier geldt: onze mentale gezondheid - of zieleheil, om een oudere term te gebruiken - wordt bepaald door de kwaliteit van onze geestelijke voeding. "Je bent wat je denkt." Daarover later meer.

Zo kan onze identiteit in vogelvlucht gezien worden als een concentrisch patroon van drie cumulatieve voedingsvelden (lichamen) of bestaansvlakken. Van functioneel naar structureel kunnen we onze eenheid onderscheiden als:

1. het *zintuiglijke* bestaan  
(het aardeveld, het fysieke lichaam)  
- onze grofste, kortstondigste en vluchtigste expressie
2. het *subtiële* bestaan  
(het ademveld, het energielichaam)  
- onze gevoeligste, kleurrijkste en creatiefste expressie
3. het *wezenlijke* bestaan  
(het aandachtveld, het bewustzijnslichaam)  
- onze duurzaamste, ruimste en intensiefste expressie

*Tabel 2 Bestaansvlakken*

Dit is het drievoudig juweel van eenheid dat we zijn: een hart van onvoorwaardelijke, alles omvattende ruimtelijkheid; een middenring die er kleur en levendigheid aan schenkt; en een zintuiglijke mantel die ons in staat stelt dit juweel dat we zelf zijn vorm te geven, te leren kennen en uit te drukken.

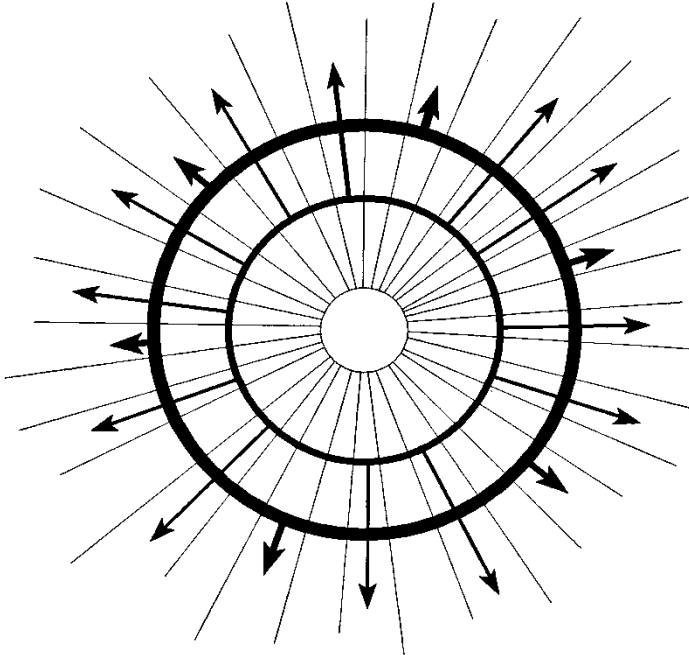
***Hartsbewustzijn als kern-identiteit***

We hebben de basis gelegd voor verder onderzoek. Deze visie die getuigt van inzicht in onze ware aard en die ons vermogen tot bezielend en vervuld functioneren honoreert, vormt het uitgangspunt voor elk verder formuleren.

Ons besef van onvoorwaardelijkheid kan elk moment spontaan worden getoetst: in de mate waarin je je herkent in dit beeld van onszelf laat je het vanzelf toe, onvoorwaardelijk.

Anders - dat wil zeggen: zonder deelname (of overgave) - is waarheid niet

mogelijk en vindt zelfverwerkelijking niet plaats. In positieve zin: alles wat waar is, wordt welkom geheten vanwege de intrinsieke verbetering die daarmee plaatsvindt.



*De kracht stroomt van binnen naar buiten via 3 aspecten,  
in volgorde van onderlinge afhankelijkheid  
en in afnemende mate van verfijning en intensiteit:  
BEWUSTZIJN (bezieling) - ADEM (energie) - LICHAAM (zintuigen)*

*Figuur 1 Drievooudig juweel*

Daadwerkelijk herstel van onze identiteit is de primaire en laatste voorwaarde die vervuld moet worden om eenheid in ons leven te realiseren. Deze definitieve oriëntatie geeft ons de kracht, wijsheid en liefde om grondig alle conditionering te doorzien: verwardheid, conflict, vervreemding, onrust, gemis, verlangen, leugen, bezetenheid, pijn, woede,

schaamte, onmacht, verdriet, angst, waan, overdaad, inbreuk, schuldgevoel, irritatie, verveling, afgunst, onachtzaamheid, luiheid, achterdocht, ballast, afhankelijkheid...

Hartsbewustzijn staat voor de kern van ons bestaan waarin al onze intrinsieke menselijke kwaliteiten liggen opgeslagen, de schatkamer van onze natuurlijke vermogens tot wijsheid, gemak, echtheid, verbondenheid etc. Wij beschikken over een tijdloze en feilloze intuïtie vanwaaruit we direct kunnen signaleren wat "de bedoeling" is. Het is ditzelfde hartsbewustzijn dat Socrates in staat stelde om zich tijdens zijn pleidooi tegenover de burgers van Athene te beroepen op zijn innerlijk of goddelijk "teken", en op grond daarvan te kiezen voor een vrijwillige, soevereine gang naar de dood.<sup>12</sup>

Misschien helpt het ons, wanneer we eerlijk beseffen hoezeer we onszelf beperken door onze overwaardering voor uiterlijkheden, en hoe weinig we daardoor toekomen aan werkelijke kwaliteit van leven.

Waarom zijn condities, uiterlijkheden, toch zo aantrekkelijk en waardevol? Omdat ze aanknopingspunten, bevestiging, zekerheid bieden.

Je kunt je snel en gemakkelijk identificeren en profileren aan de hand van allerlei condities - waarvoor je bovendien nog eens gratis beloond wordt met een universelere grondconditie: bevestiging door of op zijn minst herkenbaarheid voor anderen. Zonder interessante condities ben je anoniem, saai, verwaarloosbaar.

Conditie zijn de bouwstenen voor ons persoonlijk bestaan. De oneindig gedetailleerde en uiterst diverse waarden en betekenissen ervan kunnen we reduceren tot enkele algemeen erkende grondcondities, zoals daar zijn: vrijheid, het lichaam en de ander.

Zonder vrijheid voelen we ons geen zelfstandig "ik", geen persoonlijkheid. Ik ontleen mijn autonomie en gezag aan mijn vrijheid van denken. In de praktijk wordt dat vertaald als het recht om me vrij te kunnen bewegen, om zelf te kiezen. Zonder keuzevrijheid en zelfbeschikkingsrecht voelen we



ons een pion, ontdaan van persoonlijke waardigheid: we verliezen recht van spreken.

Wat het lichaam betreft: het plaatst ons in tijd en ruimte, geeft ons een gezicht, handen en voeten, een mond waarmee we ons uiten.

Lichamelijkheid staat voor zintuiglijkheid: alle sensaties die ons letterlijk raken en boeien zijn hiertoe te herleiden. Zoals vrijheid ons stempel van waardigheid is, zo is het lichaam ons stempel van ervaring.

En de ander dan? Wat is daaraan nog zo interessant, gezien de rijkdom van vrijheid en lichaam? De ander is onze verzekering, onze referentie. We willen graag weten dat we ons niks wijsmaken, dat we er zijn, dat we een rol spelen, dat ons bestaan een betekenis heeft. Met andere woorden: we willen gekend en erkend zijn. Omdat we daartoe zelf onvoldoende in staat zijn, verlenen we de ander het twijfelachtig voorrecht ons te mogen beoordelen en van betekenis te mogen voorzien.

Vrijheid, lichaam, de ander: niet alleen in individueel opzicht zijn dit essentiële waarden. Zij worden door de geschiedenis heen beschouwd als "hoekstenen van onze samenleving". Men hanteert ze als sleuteltermen bij het formuleren van basisprincipes voor democratische wetgeving: vrijheid, gelijkheid, broederschap.

Je zou zeggen: dit soort hoogstaande condities verrijken ons bestaan. Hoezo beperken we ons er dan mee? Zoals gezegd: door de overwaardering ervoor.

Het zijn niet de condities die een probleem vormen. Er is niets mis met vrijheid, met ons lichaam, met anderen of met welk verschijnsel dan ook. Het gaat om onszelf, de scheppers, waarnemers, gebruikers ervan. Wij cultiveren de dingen, maken er meer van dan ze zijn, verwachten meer van de wereld en van anderen dan zij ons ooit zullen kunnen bieden. We staren ons blind: sublimeren, projecteren, manipuleren, construeren - we doen van alles in ons streven naar zo gunstig mogelijke condities.

Maar onderhuidse onvrede en onrust worden dáár niet minder van.  
We lijden dieper dan we beseffen, zijn blinder dan we denken.

Is geconditioneerde vrijheid werkelijk vrijheid?

Hoe vrij is de werknemer, de manager, de verkeersdeelnemer, de vakantieganger, de student, de kunstenaar, de huisvrouw of -man?  
En wat is vrijheid eigenlijk? Is het de gelegenheid nemen om aan alle lusten en drften gehoor te geven, of is het eerder door geen enkele vorm van beperking gehinderd te worden? Als het laatste de voorkeur krijgt, kunnen we zo'n vrijheid (d.w.z. ongebondenheid, onafhankelijkheid, onvoorwaardelijkheid in feite) dan ook aan?

Is het lichaam zo vanzelfsprekend?

Vraagt dit samenraapsel van condities niet een enorme zorg: hygiëne, voeding, oplettenheid. En kent het niet heel wat minder prettige momenten: moeheid, ziekte, kwetsbaarheid, ongeluk, irritatie, zwakheid, lelijkheid, traagheid, onvoorspelbaarheid en wat al niet? Blijf ik op zo'n moment dan mijn lichaam trouw, of neem ik afstand, wens ik verandering, zoek ik mijn toevlucht bij een krachtiger identiteit? Maar welke dan?

Is een ander in staat om mij werkelijk te kennen?

Als ik niet eens in staat ben mezelf te kennen, hoe kan ik dan in staat geacht worden een ander te kennen? En hoe integer en loyaal ben ik in mijn ontmoetingen en relaties, hoe open en oprecht communiceer ik? Wat delen we werkelijk, wat hebben we echt gemeenschappelijk?

Vanwaar trouwens dat fluctueren in mijn waardering voor die ander: zag ik diezelfde mens het ene moment nog als mijn vriend, het volgend moment ervaar ik hem als bedreigend; de ene dag vind je iemand attractief, de volgende dag irritant.

Uiterlijkheden - bovengenoemde zijn enkele voorbeelden - vervullen een compensatiefunctie bij het in stand houden van onze persoonlijkheid. We ontlenen er onze identiteit aan bij gebrek aan innerlijke identiteit. Men

zou verwachten dat een geconstateerd gebrek aan zelfkennis zou leiden tot gericht en intensiever zelfonderzoek teneinde dat gemis op te heffen, maar in de praktijk kiezen we ervoor ons af te wenden van deze verantwoordelijkheid en de hoogstnodige confrontatie niet aan te gaan.

In deze zin zijn wij verslaafd. We kunnen en willen ons niet voorstellen (d.i. bewust worden) dat het zonder vast te zitten aan al die dominante condities een eind prettiger leven is. Daarom is het ook zo moeilijk om de mythe van legitiem egoïsme te doorbreken: "Het ego doet me goed voelen, wat is daar op tegen?"

Dus hebben we een stevig tegengif nodig: de wijsheid, liefde en innerlijke vreugde van onvoorwaardelijkheid. Wie eenmaal van dat serum geproefd heeft, weet voor altijd beter. En waarempel, ieder van ons beschikt over een kostbare beker waaruit dit onbetaalbaar elixer zich laat serveren: de levenschenkende beker van sterfelijkheid.

In de woorden van Shitou, een achtste eeuwse Zen-meester: "Wil je kennismaken met de sterveloze persoon in deze hut, wijk dan niet van je vleesvracht hier en nu." <sup>13</sup>

### ***Je zelf vinden door besef van sterfelijkheid***

Wat ons het meest bekend is, zijn wij in werkelijkheid het minst; en wat ons het minst bekend is, dát zijn we juist het meest. De reden: we hebben ons leren identificeren met uiterlijke condities, terwijl dit op de zintuigen gebaseerde materiaal onze vluchtigste identiteit vertegenwoordigt. Wij kennen onszelf niet, of hooguit zeer oppervlakkig. Alle filosofen en leraren attenderen ons eeuw na eeuw steevast op de centrale eis van zelfkennis.

We zeggen "ik", maar we luisteren niet naar onszelf. We richten ons leven liever in naar de condities die bij ons zelfbeeld passen, zodat we de gewenste ik lijken. Via kennis van en waardering voor onze condities (eigenschappen, vaardigheden, omstandigheden) menen we onszelf steeds opnieuw te kunnen definiëren en ons leven enige stabiliteit te schenken.

Maar zelfs de schijnbaar basale bestendigheid die we aan onze zo werkelijk lijkende fysieke gestalte ontleen is per saldo illusoir, omdat we beseffen dat een van de weinige zekerheden die we kennen juist gelegen is in het feit dat we sterfelijk zijn, dat wil zeggen: in de hoogstpersoonlijke wetenschap dat we ditzelfde lichaam op enig moment zullen verliezen.

Deze wetenschap heeft een diep ondermijnende consequentie: het besef dat we ons eigen bestaan fundamenteel niet beheersen. Alle overwaarding en steunmaatregelen ten spijt blijven condities wezenlijk ongrijpbaar.

Niet alleen is er de knagende ongewisheid van ons eigen sterven, maar ook de voortdurende veranderlijkheid die werkzaam is in alle dingen. Dat verleent aan ons bestaan een "ondraaglijke lichtheid" <sup>14</sup> en ontkracht heel wat goed bedoelde ondernemingen en betekenisvol geachte perspectieven.

Een dergelijk ontworteld en moeizaam bestaan kan nooit de bedoeling zijn. Zo'n geïsoleerd en schichtig functioneren lijkt ook op geen enkele manier in harmonie met het grote wetmatig verloop van het universum zoals we dat dagelijks om ons heen ervaren. Wat doen we fout?

Het is de beperkende, exclusieve identificatie met ons lichaam die ons degradeert tot stervelingschap. Maar hebben we niet al gezien dat die materiële behuizing geen kern-identiteit is en dat er diepere lagen zijn?

Ons stoffelijk weefsel is per slot van rekening een tijdelijke constructie, door de juiste condities in stand gehouden. In het licht van onze ware aard, je zou concreter kunnen zeggen: in het licht van ons ware lichaam, is sterven slechts een van de vele belevingen die wij meemaken - zij het een potentieel cruciale beleving, omdat het een schaarse en kostbare gelegenheid biedt ons bewust te worden van wat we werkelijk zijn.

Laten we de dood benoemen tot onze innerlijke leraar, de meester op de achtergrond, die ons onvermoeibaar begeleidt met de vraag: "Wie ben je?" Hij zal niet met zich laten sollen, maar ons elk moment opnieuw met zijn staf als gezaghebbend symbool van zijn dwingende werkelijkheid

rechtstreeks terugverwijzen naar onszelf, naar ons hart, de naakte  
waarheid van ons bestaan. Wanneer wij de dood begrijpen als een  
positieve, bewust te hanteren zingevingfactor in ons leven, als een vorm  
die machtiger blijkt dan alle biologische vitaliteit, dan kan onze  
sterfelijkheid gaan fungeren als laatste conditie die voorzien moet worden:  
een levende schakel naar onvoorwaardelijkheid en vrijheid.

## WETMATIGHEID 1

*Wij zijn een enkelvoudig wezen,  
niet gespleten, vervreemd of gefragmenteerd.  
Want wij maken deel uit van één werkelijkheid,  
en die is groter dan wijzelf.*

*De waan "ik ben sterveling"  
kan vervangen worden door  
de waarheid "ik ben kracht".*



## 2. De heilige Adem

*Soms leef ik hier, soms leef ik daar.*

*Daoxin*

In de periferie van ons bestaan functioneren de zintuigen, als poorten naar de wereld; daarbinnen doen ademkracht en, kernachtiger nog, bewustzijn hun werk. Oog (gezicht), oor (gehoor), neus (geur), tong (smaak), lijf (handeling) en brein (betekenis) stellen ons in staat ons leven in te richten. Elk van deze zintuigen vormt een signalecentrale, met het brein als hoofdcentrale; dankzij dit ingenieuze samenwerkingsverband kunnen wij bewegen en reageren. Loze signalen worden genegeerd, interessante signalen worden opgenomen, gefilterd en verwerkt. De zintuigen helpen ons zo om te overleven, het zijn de primaire instrumenten van ons krijgerschap.

De kwaliteit nu waarmee het zintuiglijk proces zich voltrekt, wordt bepaald door de kwaliteit van ons bewustzijn. Ons persoonlijk functioneren - want dat is waartoe onze zintuigen dienen - kan neurotisch zijn of heel ontspannen, kan kleingeestig zijn of ruimhartig, resultaatgericht of waardegericht, kan getuigen van brede visie of van korte termijn denken. In al deze gevallen geldt: zelfkennis maakt het verschil tussen meester of slachtoffer. Niet het waargenomene maar de waarnemer bepaalt zijn of haar vrijheid.

Voor een goed begrip van onszelf is het belangrijk om het substantiële verschil te zien tussen brein en bewustzijn, tussen denken en aandacht. Je kunt aandacht schenken aan gedachten, hetgeen al iets zegt over de onderlinge verhouding tussen beide grootheden. Bovendien, je kunt kiezen voor (het schenken van) aandacht, niet voor gedachten. Gedachten hebben we in de regel eerder te veel, zij hebben de neiging ons te bestoken. Aandacht daarentegen is er meestal te weinig en kan er haast nooit genoeg zijn, zij heeft de neiging ons te ontglippen.

Het brein met zijn denken maakt deel uit van ons biologisch-energetisch systeem, aandacht vormt als bewustzijnsvermogen onze structurele essentie. Denken werkt als het ware met innerlijke objecten (namen, beelden, begrippen): verschijningsvormen die wezenlijk niet verschillen van uiterlijke verschijnselen. Beide soorten objecten, innerlijke en uiterlijke, kunnen onder onze aandacht komen en vormen dan voorwerp van waarneming, van gewaarzijn: bewustzijn. Zoals gezegd, we kunnen aandacht schenken aan gedachten.

Teneinde nu de vraag naar de basis van ons menselijk meesterschap nauwkeuriger te kunnen onderzoeken, dienen we eerst een fenomeen te honoreren dat de brug vormt tussen de zintuiglijke vermogens van ons lichaam en de immateriële kracht van onze geest: de adem, blijk van ons kunstenaarschap.

Adem betekent leven: een lichaam dat niet ademt is slechts een verzameling botten en vlees, een stoffelijke rest, zoals dat zo mooi heet. Lucht is leven, kracht, beweging. Ruimte die niet ademt ervaren we als verstikkend, kleding die niet ademt benauwt ons. En schone lucht is ons terecht een centje waard. Maar dat is slechts de min of meer mechanische kant van de zaak, de kant van het lichaam.

Op een persoonlijker niveau is de adem nauw vervlochten met onze gevoelens en raakt hij aan onze intimiteit. Dat geldt in tweeërlei richting: aandacht voor de ademhaling roept onbekende emoties op; anderzijds vertalen sluimerende of heftige emoties zich in ons adempatroon. Als iemand ons nabij komt, gaan we anders ademen. Als we rustige muziek horen, wordt onze adem vredig. Als we onzeker zijn, verraadt ons onze stem. En als we het zwaar hebben, vinden we baat bij een zucht van verlichting.

Nauwkeuriger bezien vertegenwoordigt de adem het domein van expressie, waar adem teken van aandrang en bezieling is en waar gesproken taal (het ademend woord) een hoorbaar teken van bewustzijn is. Wij zijn niet alleen moleculen en cellen van het universum, maar ook tekens ervan - in de zin



van erdoor getekend, maar ook van betekenend. Dit betekenis geven vindt grotendeels vanuit diepere impulsen plaats, die verankerd zijn in ons onderbewustzijn. Een continue, langdurige, subtiele bezieling beweegt ons al van vóór de moederschoot, en diezelfde bezieling brengt ons dagelijks in meerdere of mindere mate tot vervoering. Elk spreken of huilen of zuchten maakt mij tot zanger, geïnspireerd verwoordende boodschapper, medium.

Maar daar blijft het niet bij. Via het activeren van subtiele geestesvermogens - hetzij binnen de bewuste context van oefening, therapie of onderzoek, hetzij op autonomere momenten - verbindt de ademstroom ons continu met naar de ijlere bestaansgebieden van slaap, droom, voorgevoel, entiteiten (gidsen, geesteswezens), een vorige leven, etc. In dit opzicht is gebleken dat de adem een belangrijk hulpmiddel kan vormen bij het gebruik van ontspanningstechnieken, trance-toestanden, regressieprocessen, concentratie of visualisatie binnen de intuïtievare kennisgebieden.

Het is een onthutsende en leerzame ervaring: zodra we onze geconditioneerde breincontrole loslaten, d.w.z. zodra we door te ontspannen het gezag van ons denkend en daardoor bedacht personage verruilen voor het directer en groter gezag van onze levensadem, blijken we ons pas bewust te worden van de kracht die we zijn. Dan pas voelen we in elke vezel hoezeer onze beleving afkomstig is uit een ander vlak dan het fysiek-cerebrale, en dat de volgestouwde en overgewaardeerde breinkamer wel eens vervangen zou mogen worden door een luchtiger, ruimer en transparanter verblijf.

Zo'n moment van onvoorwaardelijke overgave is een heilig geschenk.

### ***De vreugde van onbevangenheid***

De drie bestaansvlakken waarmee we te maken hebben, de drie aspecten van de kracht die we zijn, worden ook wel omschreven als het materiële, het energetische en het spirituele vlak. Daarbij staat het eerste voor ons

fysieke bestaan, en het laatste voor bewustwording, ons vermogen tot zelfverwerkelijking. Tussen deze beide velden beweegt zich onze energetische identiteit, ons vermogen tot zelfexpressie, dat belichaamd wordt in de adem.

Het energetisch karakter van ons leven is interessanter dan de specifiek materiële kenmerken omdat het ons meer mogelijkheden biedt onszelf tot uitdrukking te brengen. Consumptie, bezit, aankleding - het is allemaal prima, maar het is niet alles. Het kan ten enenmale niet volledig voorzien in onze behoefte aan zelfexpressie en zelfverwerkelijking.

Anderzijds is het spirituele karakter vaak te onduidelijk of te weinig concreet. Veel mensen die de ontoereikendheid van materiële voorzieningen ervaren maar die tegelijkertijd reserve voelen ten aanzien van een absolute benadering van hun leven, vinden in het energetisch vlak daarom een welkome verruiming en verdieping van hun bestaan. Het is prettig om niet alleen functionaris te hoeven spelen maar ook op een natuurlijke en volwaardige manier mens te mogen zijn, met ruimte voor gevoelens, bezieling, humor, creativiteit en onvoorspelbaarheid. Rationele systematiek is goed voor een sluitende jaarrekening, maar voor avontuur en levenslust moet je elders terecht.

Volledig tot leven komen, hoe doe je dat?

Op de eerste plaats natuurlijk door erop te vertrouwen dat er zoiets als volledig leven is. Door erop te vertrouwen ook dat het de bedoeling is en dat het mogelijk is om volledig te leven. Tenslotte door de moed te hebben die gewenste volledigheid consequent te blijven onderzoeken en realiseren.

Naast volledigheid noemden we het element leven, en dat laat zich niet zo eenvoudig herleiden tot een intentie. Vreemd, maar waar: ons leven is te complex geworden, te gecorrumpeerd misschien, te verwarrend om de eenvoud van zijn bedoeling te vatten.

Wat dan is de bedoeling van leven?

Het kan niets anders, niets minder zijn dan leven zelf. Want net als

bewustzijn heeft leven in de oorspronkelijke zin geen speciale kenmerken. Wie zegt dat leven gekenmerkt wordt door een lichaam, beperkt zich tot fysiek leven. Maar dat dekt de lading niet van wat we zijn. Anders zouden we maar naar een steen hoeven te kijken om te weten wat volledig leven is - wat in absolute zin inderdaad klopt, maar dat is voor de meesten van ons waarschijnlijk wat veel gevraagd.

Volledig tot leven komen doe je, door al je vermogens te ontplooiën. Daarom voelt het ook zo goed om grenzen op te zoeken, uitdagingen aan te gaan, ons potentieel te ontdekken. Dat verrijkt ons, maakt ons sterker. Maar beantwoordt dat de vraag volledig? Nee, want ben je inmiddels volledig tot leven gekomen?

Misschien laten we mogelijkheden onbenut.

Misschien is het nog eenvoudiger...

Leven heeft wellicht in wezen niets nodig.

Inderdaad, vervuld leven, volledig leven heeft niets anders nodig. Wie gelukkig is, denkt niet aan toekomst of doel. Je hebt dan geen verklaring of bevestiging nodig, geen beveiliging, geen toevoeging, met andere woorden: geen condities. In deze staat van zijn ontbreekt het ons aan niets, we hebben alles wat nodig is: puur geluk.

Geluk is de diepste beleving van onze grootste kwaliteit, het toekomen aan ons grootste vermogen: onvoorwaardelijkheid. Onvoorwaardelijke vreugde, onvoorwaardelijke overgave, onvoorwaardelijke vrijheid, onvoorwaardelijke liefde, onvoorwaardelijk jezelf zijn.

Deze ongecompliceerdheid, deze eenvoudige en tegelijkertijd volledige kwaliteit maakt dat jonge kinderen zo'n aanstekelijke innerlijke vreugde uitstralen: ze denken niet voor- of achteruit, en leven van ogenblik op ogenblik, volledig onbevangen zichzelf.

## ***Noodzakelijke expressie***

Om jezelf te kunnen geven - en geven is de essentie van expressie - moeten we kunnen ontvangen. En om te kunnen ontvangen moet je weten waar de bron is: binnen in onszelf, niet ergens in de buitenwereld. Elk moment leven we van binnenuit, de energie stroomt van binnen naar buiten. Dat maakt ons ook tot levenskunstenaars.

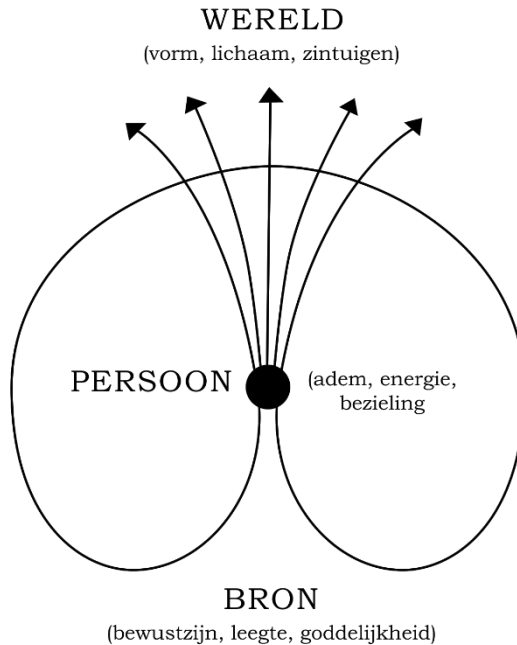
Wij worden beziend en geademd, en in zekere zin worden we zelfs gedacht: want ben jij in staat om vrijelijk je volgende gedachte te kiezen? En wordt jouw denken niet elk moment beïnvloed door de wisselwerking met allerlei dynamische omgevingssignalen die je niet in de hand hebt?

We ontvangen ieder moment het geestelijk (karmisch<sup>15</sup>) materiaal en de hoeveelheid energie die op dat moment het meest relevant zijn. En als we niet tussenbeide komen kan alle materiaal en energie zich ook het snelst oplossen en verbinden, omdat er geen vervormende en vertragende persoonlijke belangen zijn waaraan het kan hechten.

Deze bronwerking is heel concreet voelbaar. In ons centrum, in de omgeving van je bekkenbodem, bevindt zich een krachtpunt dat de adembeweging genereert en reguleert. Als je op je gemak de uitademing laat wegebben en zonder ingrijpen waarneemt hoe de inademing ontstaat, zal dat punt vanzelf voelbaar worden. Het bezit zowel zuigkracht (opname van pure, nieuwe energie) als stuwkracht (doorstroming naar lichaam en omgeving), en daarmee activeert het de blaasbalg in onze buik waarvan het middenrif de deksel vormt.<sup>16</sup>

Onze ademhaling - en in extenso onze totale energievoorziening - vormt een organisch doorstromende circulatie, een door het universum gedragen stroom van opname en doorgave. Fysiek gezien worden zo vanuit de buik alle cellen gevoed. Energetisch gezien worden vanuit dat krachtpunt op onze bekkenbodem via de staartwervel van de ruggesgraat alle subtiele, fijnzintuiglijke centra en kanalen geactiveerd.

Een dergelijk op innerlijke ervaring gebaseerd beeld staat in schrille tegenstelling tot de gesimplificeerde voorstelling van een long die men volzuigt en weer laat leeglopen, en die elk moment kan stilvallen, als een machine.



*Figuur 2 De totale mens*

We zijn dus niet alleen een ontvangende, versterkende adem maar ook een uitgaande, oplossende adem. Niet alleen ontlene we voeding en inspiratie aan het universum - en met universum wordt ons grootst en meest verfijnd bestaanvlak bedoeld, de subtielste substantie en ruimte die wij zijn - maar we dragen het ook weer af, we schenken het terug in de vorm van dagelijkse expressie. Daarom voelt expressie als bevrijding, vrijheid.

Er vindt niet alleen vervulling, maar ook lediging plaats. Dit is wat er gebeurt op energetisch vlak: tussen de scheppende bron en de wereld die eruit voortvloeit is onze menselijke bestaansvorm, de persoon dus, het ademend medium. Bewogen geven wij uiting aan de grote innerlijke kracht en scheppen al functionerend elk moment opnieuw onze wereld (zie figuur 2). Dit is de totale mens die we zijn, onze volledige menselijkheid. En de puurheid van deze werkzaamheid bepaalt de structurele leefbaarheid van de wereld.

Zo worden uiteindelijk ook ons lichaam en alle condities pure instrumenten van expressie, expressievormen in plaats van overlevingsmiddelen en -technieken, geschenken in plaats van belangen, spel in plaats van resultaat. Een ontspannen thuis zijn in het innerlijk krachtenspel van beleving, gevoel, drijfveren, neigingen, vermogens en kwaliteiten leidt tot een speelsere kijk op de wereld, een lichtere en directere aanpak. Je laat je niet zo snel meer gek maken door uiterlijke gebeurtenissen, en je maakt jezelf ook niet zo gemakkelijk meer iets wijs.

Adem en expressie zijn dus allerm minst vrijblijvend. Werkelijke ontspanning is gebaseerd op een bewuste intentie en op heldere aandacht. Als er innerlijke noodzaak aan de orde is - niet in een dramatische zin van nood of lijden, maar van existentiële feitelijkheid - heeft men niets meer aan ontspanning op grond van condities, omdat die te vluchtig is en slechts oppervlakkig werkt. Echte ontspanning is de vrucht van diep vertrouwen, is thuis zijn in kracht.

Innerlijke noodzaak vind je altijd terug in onze meest basale expressievorm: spirituele oefening. Het intensief zelfonderzoek dat daarin plaatsvindt is onlosmakelijk verbonden met de hoogste kwaliteit van ontspanning. Resultaatgerichtheid en een idee van iets willen bereiken, werken dan enkel contraproductief. Hier is overgave gevraagd, openheid, directe voeling met wat werkelijk is. Meditatie, stilte, is de puurste en meest actieve expressie van ons zijn: je laat je ademen, je laat je bewogen worden, je laat je los. Totdat er niets meer is om te worden losgelaten, en niemand die loslaat.

## WETMATIGHEID 2

*Wij hoeven onszelf niet te scheppen  
of in stand te houden  
- als dat al wenselijk of mogelijk was.  
We worden door het universum verzorgd:  
gedragen, gevoed, gevormd.*

*De waan "ik ben zinloos"  
kan vervangen worden door  
de waarheid "ik ben bewogenheid".*



### 3. De zachte Bodem

*De grote kwestie van geboorte en dood wacht nooit.*

*Yongjia*

Het spel dat ons speelt is verbijsterend. Elke ochtend ontwaken we in verwondering. We blijken er weer te zijn. Maar wáár zijn we dan weer, en wie zijn we ook weer? Waar was ik in mijn slaap en dromen? Hoe weet ik nu eigenlijk wat werkelijker is: waken of dromen? Is droom een deel van mijn waken, of droom ik dat ik waak? Zijn de dingen die ik waarneem echt, of maak ik er zelf wat van? Wat is dit voor wonderlijk, groot proces. Waar ben ik eigenlijk mee bezig?

Alles wat je waarneemt is voedsel voor leerlingenschap. Leerlingenschap is onze vorstelijkste hoedanigheid. Het is een ander woord voor onze laatste en grootste identiteit: koningschap, het onbaatzuchtig heersen van ons hartsbewustzijn, kern van het drievoudig juweel dat we zijn.

Elke leerling van het leven is expressie van menselijke waardigheid, elk bewust lerend mens - in de zin van zichzelf ontplooiend, verwerkelijkend, oprecht onderzoekend - getuigt van intrinsiek koningschap.

Ik herinner me dat ik, op een rustig moment, me bewust was van een diepe wens om niets meer hoog te hoeven houden, niks overbodigs meer vast te houden, niet meer te leven op basis van kunstmatigheid en constructie. Omdat het vertrouwen en de bereidheid groot genoeg waren om me - ongeacht de consequenties - te laten vallen, liet ik mezelf los en voelde mijn lichaam, de zwaarte ervan, letterlijk vallen. Het leek alsof ik viel in een put of schacht, en het vallen was, ondanks het ongewisse gevoel ervan, niet onaangenaam.

Toen het vallen verminderde en ophield - de landing die ik verwacht had, vond op een onverklaarbare manier nooit plaats - bevond ik me op de bodem van mijn leven: donker, kaal, vreemd. Maar stabiel, en vooral: zacht, de zachte bodem van ontluikend hartsbewustzijn. Ik was niet buiten mijn lichaam terechtgekomen, integendeel: alles was er juist in



opgenomen, op een ongekennde, ruime, transparante manier, alsof elke waarneming vanzelf integreerde in mijn eigen, grenzeloos bestaan. Alles wat ik ervoer, was ikzelf. En ik besepte dat men hiervandaan nergens meer kon vallen.

### ***De leerling: intrinsieke kwaliteit***

Wij zijn leerling van onszelf, onze ware aard (boeddhanatuur), ons hartsbewustzijn, hetgeen in laatste instantie betekent: het moederlijk universum, dat ons voorziet van alle benodigdheden voor vervulling middels haar/onze intrinsieke kwaliteiten.

Intrinsiek wil zeggen: in ons aanwezig, verankerd, niet van buitenaf aangebracht door allerlei condities (niet voorwaardelijk dus); het zijn geen vaardigheden die we hebben aangeleerd of karaktertrekken die we vanuit ons karmisch of genetisch verleden hebben meegekregen. Ook worden zij niet van binnenuit beperkt, want zij fungeren als een bron die onuitputtelijk van toepassing is op elk gebied waarop wij werkzaam zijn.

Welke zijn deze kwaliteiten?

- *wijsheid:* helderheid, innerlijk weten, besef van eenheid
- *gemak:* gemoedsrust, vrede, vertrouwen
- *vreugde:* energie, frisheid, lichtheid, schoonheid
- *aandacht:* aanwezigheid, nauwkeurigheid, concentratie
- *vrijheid:* ruimte, beschikbaarheid, openheid
- *kracht:* brongevoel, expressie van innerlijk vermogen
- *echtheid:* oorspronkelijkheid, eigenheid, directheid
- *liefde:* goedheid, onbaatzuchtigheid, verbinding

*Tabel 3 Intrinsieke kwaliteiten*

Wellicht moeten we spreken van één grootheid, namelijk ons stralend hartsbewustzijn dat zich manifesteert in al deze ingeboren kwaliteiten.

Hoe dan ook, dit is de vorstelijke potentie waarover we beschikken, het vermogen dat we kunnen inzetten. En deze kwaliteiten vormen de tijdloze bodem waarop we kunnen vertrouwen en waaruit we putten. Zij vormen de zingevende achtergrond in ons dagelijks doen en laten.

Deze koninklijke schatkamer biedt dus het materiaal waarmee de leerling werkt, referentiepunt en uitvalsbasis voor alle expressie van zijn persoon (kunstenaarschap) en al zijn functionaliteit in de wereld (krijgerschap).

Maar laten we verder naar binnen gaan om te onderzoeken wat deze wetmatigheid van de zachte bodem precies te bieden heeft.

### ***Anoniem meesterschap***

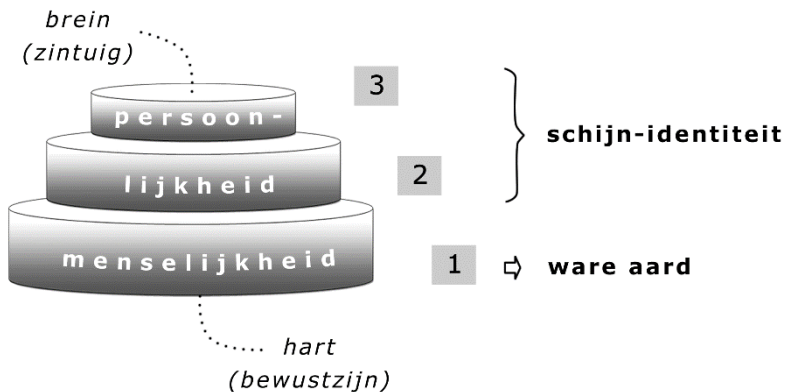
Hoe moeten we de paradox begrijpen dat leerlingschap gelijk staat aan koningschap, dat wil zeggen, aan meesterschap? Hierboven werd geopperd: elk bewust lerend mens getuigt van intrinsiek koningschap. Natuurlijk is een loutere leerintentie als zodanig al prijzenswaardig, maar hoezo getuigt deze van koningschap, meesterschap?

Om deze schijnbare ongerijmdheid te begrijpen, moeten we ons bestaan weer in volle omvang zien. Er is binnen en buiten, leegte en vorm, waarheid en wereld - althans, zo ervaren we ons leven, want uiteindelijk zijn ze één en hetzelfde, net als ons leerling- en meesterschap; hetgeen tevens de achterliggende reden is voor raadselachtige uitspraken, vaak in verband gebracht met zogeheten mystieke ervaringen, als: "Leegte is vorm", "God is overal", "Alles is een".

Omdat we die achterliggende eenheid uit het oog zijn verloren, zal die weer hersteld moeten worden. Ter inspiratie kan ons het gegeven behulpzaam zijn dat, uitgaand van onze dualistische ervaring, de waarheid (leegte) en de wereld (vorm) twee samenhangende grootheden zijn, als twee identieke, elkaar spiegelende vleugels van een vlinder. Maar een mens zal, om die vleugels synchroon te kunnen bewegen, die vlinder moeten zijn.

Er is een andere ingang naar begrip van deze twee kanten van ons

bestaan. Je kunt binnen en buiten, leerlingchap en meesterschap, beschouwen als eenzelfde fenomeen, maar bezien vanuit twee verschillende posities. Zoals een boom aan de zonzijde kleurig en droog verschijnt en aan de schaduwzijde donker en vochtig. Leerlingchap staat dan voor ons innerlijk functioneren, en meesterschap voor ons uiterlijk functioneren.



- 3 **Lichaam:** vleeslichaam = biologie, zintuigen
- 2 **Adem:** energielichaam = psychologie, beleving
- 1 **Geest:** werkelijkheidslichaam = bewustzijn, inzicht

*Figuur 3 Gelaagdheid*

Het gaat er nu om te zien dat het realiseren van deze potentie - of we het nu leerlingchap of meesterschap noemen - alleen maar van binnenuit mogelijk is, dat wil zeggen via de weg van leerlingchap. Leerlingchap (actieve verbinding, eigenheid) is voorwaarde voor leraarschap (toegevoegde functie, werkzaamheid). Dat geldt op elk gebied:

meesterschap zonder leerlingschap is een onmogelijkheid. Wie meester wil zijn, zal eerst leerling moeten worden, anders wordt het een hol verhaal, een constructie.

Kiezen we eenmaal deze weg van leerlingschap dan zal daarmee ons koningschap vanzelf worden aangeboord. Dat wil zeggen, door de bereidheid leerling van het universum te zijn, krijgen we vanzelf de beschikking over onze universele kwaliteiten, in de mate waarin dat zinvol is. Door steeds dieper door te dringen in ons leerlingschap, opent zich de schatkamer steeds meer.

Concreet betekent dit het volgende. Op grond van ons inzicht en onze ervaring - ik vind niet wat ik zoek - relativieren we alle uiterlijkheden en conditioneringen, we zien er het relatieve van in. We beseffen dat we iets absolute wensen, echte kwaliteit van bestaan, en dat we die in onszelf kunnen vinden. Dus laten we alle overbodigheden, alle verwachtingen en beelden, alle illusoire betekenissen varen - met andere woorden, we laten alle mogelijke ideeën en geneigdheden los. Daarmee zakken we vanuit ons hoofd in ons hart, vanuit ons brein in onze buik, vanuit de periferie naar het centrum.

Aan de periferie van ons bestaan fluctueren onze identiteiten. Nu eens lijkt dit belangrijk, dan weer lijkt dat ons iets op te leveren. Elke waarneming is doortrokken van ons verlangen naar meer, het zoeken naar een meerwaarde. Dit verlangen toetsen we aan iedere gelegenheid die ons vervulling lijkt te beloven: de vrouw of man die ons aantrekt, het kind dat zo dierbaar is, een plaats die ons boeit, een herinnering die ons ontroert, de opleiding die ons verrijkt, het werk dat ons bevestigt. En al die fluctuerende indrukken - want zij wisselen sneller dan wij met ons verstand kunnen bijbenen, en ze weigeren bovendien zich ooit definitief te vestigen - dwarrelen als fantomen om ons heen, verwarren ons, houden ons bezig, dag in dag uit.

Maar zoals gezegd: op de bodem, in het centrum van ons bestaan, zetelt leerlingschap. In deze anonimiteit schuilt onze ware, onvervreembare

identiteit en onze grootste schat. Want als je weet hoe je kunt leren, bezit je de sleutel tot onvermoede kapitalen.

### ***Zachtheid als wetmatigheid***

Elk streven heeft de neiging te verharderen. Hoe zinlozer het streven (niet gezien in de tijd, maar gezien vanuit de innerlijke intentie), hoe heillozer de verharding. Streven naar uiterlijkheden veroorzaakt in de regel nogal wat verharding. Dit verschijnsel is niet alleen op individuele schaal waarneembaar, maar ook collectief. Veel maatschappelijke problemen zouden kunnen diagnostiseren als symptomen van verharding.

Hoe bestrijd je verharding? Niet met verharding. Dat leidt slechts tot groeiende stapels dossiers bij de instanties die gaan over hulpverlening en ordehandhaving. En ook niet door het probleem te ontkennen of te bagatelliseren.

De enige manier om verharding op te lossen is inzicht in de onzinnigheid van het streven dat eraan ten grondslag ligt. En dat inzicht kan alleen overtuigend aanvaard worden en als duurzame factor een plek krijgen, wanneer het gekoppeld is aan het perspectief dat het onderliggend verlangen waaruit het streven voortkomt vervuld zal worden. Want mensen kunnen afzien van foutieve methoden, maar nooit van een rechtmatig motief.

Er is dus een verschil tussen streven en verlangen, tussen de methode en het motief. Het terechte motief is het diep menselijk verlangen naar vervulling, gelukkig zijn, maar de foutieve methode is - vanwege zijn conditionering en buitenwaartse gerichtheid - vervreemdend, verhardend, pijnlijk. Door zelf de mogelijkheid te onderzoeken dat het verlangde wellicht op een andere manier wél te realiseren is, namelijk door het serieus nemen van je eigen innerlijke bronnen, lever je de directste bijdrage aan structurele maatschappelijke verbetering.

Hoe het ook zij, zachtheid zal aantrekkelijker en succesvoller moeten zijn dan hardheid, wil dit proces slagen. Misschien moet daarom het precieze karakter van zachtheid nog beter onderzocht worden. We hebben gezien dat het leren leren te maken heeft met loslaten van overbodigheden en belemmeringen, en met je kunnen openen voor nieuwe informatie, voor het onverwachte, kunnen omgaan met verandering, het onbekende. Nu rijst de vraag: wat is zachtheid precies, en ook: wat is het niet?

Ter oriëntatie enkele voorbeelden.

Voel je adem: een uiterst zachte stroom, maar met vitale effecten.

Of voel je hart: zacht kloppend, door de heftigste belevingen niet kapot te krijgen.

En je lichaam: werkt het niet het beste op basis van ontspanning, zachtheid?

Of neem een diepe droom of ambitie die je koestert: zo'n sluimerend vermogen is in staat jou door de grootste tegenslagen heen te loodsen.

Hoe kalm en vasthoudend vervolg je je doel niet, als je eenmaal aan een taak begonnen bent?

Voel hoe dierbaar iemand jou kan zijn: je gaat voor zo'n ongreepbare kracht door het vuur.

Kijk wat jouw creativiteit voortbrengt: heel je omgeving heb je ingericht door gebruik te maken van die vormloze bron.

Neem het verschil tussen de gefixeerde controle van een harde blik en de globale waarneming van open aandacht.

En bezie jezelf eens rustig en eerlijk, bewust van hoe je jezelf ziet of zou willen zien: is de kern van dat zelfbeeld niet positief en liefdevol, als een diamant die ontspannen straalt en niets extra's nodig heeft?

Dit zijn allemaal ingrediënten van mentale kracht, het kenmerk van de doortastende, flexibele, slagvaardige krijger. Deze kracht is vele malen essentiëler en effectiever dan puur fysieke kracht. We beschikken over magistrale vermogens, maar staren ons blind op machtsvertoon. De agressieve hardheid die we zozeer hebben leren aanbidden, is een masker. Of een harnas. Of een schuilplaats. Het kan zelfs een symbool zijn: macht, aantrekkelijkheid, zekerheid. Maar in wezen is het slechts een

veroordeling van jezelf. In laatste instantie legitimeer je er de wreedste gruwelen mee.

Agressie is misschien het beste te begrijpen als een extreme manier om vrede te zoeken, een explosieve vraag om liefde - zoals bewuste verloedering een implosieve poging is. Je zoekt de grens op en in jouw zoeken naar geluk daag je het universum op deze destructieve manier uit om jou iets overtuigends te tonen, om jou iets te doen ervaren waar je je aan kunt overgeven. Het is daarom de ultieme uitdaging voor een krijger om agressie tegemoet te treden met vredeskracht, met welbegrepen liefde in plaats van met geweld. Zo'n benadering laat de agressor inzien dat je niets nodig hebt buiten jezelf, dat vrede machtiger is dan onvrede, dat men gezag kan uitstralen zonder poespas en dat zelfs geweld begroet kan worden als een leersignaal.

Vrede is, net als liefde of inzicht, een actieve vorm van zachtheid, een kracht dus. Dit soort kwaliteiten wordt vaak misverstaan: ofwel men ziet het als vlucht uit de "rauwe" werkelijkheid (iets voor dromers), ofwel als eindresultaat van een select en particulier ontwikkelingsproces (een monnik of kluizenaar). Maar daarmee blijft de werking ervan onbegrepen: praktisch beoefende vrede, liefde of wijsheid halen het beste uit ons - niet in een verre toekomst of voor enkele uitverkorenen, maar overal en elk moment, voor ieder van ons.

Hoe je het ook wendt of keert: hardheid is als levenshouding niet leefbaar. Omdat het botst met de intrinsieke kwaliteiten van onze menselijke natuur: "Het zachte overwint het harde." <sup>17</sup>

Daar staat tegenover dat bewuste zachtheid moed vraagt. Zodra je deze ongrijpbare kracht toelaat, verdwijn je erin. Maar denk niet dat dit verlies betekent...

### WETMATIGHEID 3

*Wij zijn leerlingen van het universum,  
opererend op een zachte basis  
van intrinsieke kwaliteiten.*

*De waan "ik ben dwalend"  
kan vervangen worden door  
de waarheid "ik ben thuis".*





## 4. Het juiste Gezelschap

*Er is een voedingsbodem voor spirituele scheuten,  
maar groot ontwaken heeft geen leraar.*

*Qinglin*

Met dit soort materiaal loop je het risico dat je af en toe met open deuren lijkt te slaan. Maar daar troost ons de leraar die het verwijt "Dat weet toch elk kind!" beantwoordt met: "Een kind mag het dan misschien weten, maar zelfs een eerbiedwaardige grijsaard slaagt er niet in het toe te passen." <sup>18</sup> Waarmee gezegd wil zijn: je moet dieper gaan, het volstaat niet om allerlei waarheden te kennen, je moet het aan den lijve ervaren.

Iets dergelijks overkwam mij, toen ik voor het eerst, in 1974, het boek "Zen-mind, beginner's mind" van Shunryu Suzuki in handen kreeg. In de loop der jaren had ik behoorlijk wat literair, filosofisch, psychologisch en religieus materiaal verorberd, en dat ging regelmatig gepaard met scheuten van bevrijdende inspiratie of met vruchtbare perspectieven en antwoorden. Maar er was een directere stem voor nodig die zei: "Niet lezen, maar oefenen!" om mijn leerproces te integreren en basis te geven.

"Recepten vullen de maag niet"; weetjes raken het hart niet. Er is meer vereist om te leven dan theorie: verwerkelijking namelijk. De waarheid is geen object dat opgepakt kan worden, bekeken of uitgedeeld. Niemand kan ons leven voor ons invullen en betekenis geven, dat zullen we in alle bescheidenheid echt zelf moeten doen.

Als je het zo resoluut formuleert, dan moet je wellicht de conclusie trekken dat we niet wezenlijk gebaat zijn met menselijk gezelschap, dus ook niet met leraren. Maar dat is slechts ten dele waar.

### ***Leraren als voorbeelden***

Waarheid leeft, de werkelijkheid werkt - en hij werkt in ons. Wij staan in

een rechtstreekse en ononderbroken verbinding met het universum. Het leven voedt ons elk moment, maar we maken er onvoldoende gebruik van. Geconditioneerde oriëntatie naar buiten toe heeft onze blik vertroebeld. Onze geest is verhard en verwaand; we menen eigenmachtig te kunnen overleven, zonder rekening te houden met universele wetmatigheden (milieu bijvoorbeeld). Ook ons gevoel raakt afgestompt: we voelen slechts beperkte binding met het lot van anderen. Zonder het te beseffen manoevreren we ons in een staat van isolement, en om de daarin heersende zelfgenoegzaamheid, verveling en zinloosheid te verdrijven zijn er steeds sterkere impulsen nodig om ons onze ellende te doen vergeten.

Maar waarheid leeft, de werkelijkheid werkt - en hij werkt in ons, want wij staan in verbinding met het universum. Wat er ook gebeurt, hoe ver we ook de mist ingaan: wij worden gevoed. Het universum is als een moeder die haar kinderen nooit laat vallen, omdat haar liefdesvermogen groter is dan zichzelf.

Het universum is niet enkel wat we buiten zien, maar ook en vooral de kracht die ons lichaam, onze energie en onze geest doordringt, en die daardoor in ons leeft en ons beademt en bezielt.

In onze kern, in deze fijnste substantie waar wij universeel zijn - daar waar zich alle intrinsieke menselijke kwaliteiten bevinden - zijn we in onze zuiverste vorm onaangetast. En omdat onze belangen en vervormingen daar niet zijn doorgedrongen, zijn we ontvankelijk voor de werking van die kwaliteiten.

Omdat het universum in haar alomvattende en onverklaarbare eenheidswerking weet wanneer we moeite hebben met zelfkennis, met het herkennen dus van onze eigen kwaliteiten, biedt het ons de gelegenheid die kwaliteiten te herkennen via anderen die deze kwaliteiten in bredere of sterkere mate belichamen dan wijzelf op dit moment kunnen. Wie eerlijk genoeg is, vindt zo'n leraar.

Dit is wat leraren - in een rechtstreekse ontmoeting, of via een boek bijvoorbeeld - voor ons kunnen betekenen: herinneringsbakens die ons in

woord en daad verwijzen naar onszelf, naar de onaangetaste potentie achter al onze geconditioneerdheid. Hun pure kwaliteit van leven verbindt zich vanzelf met onze eigen intrinsieke kwaliteit omdat zij éénzelfde substantie vormen, en zo worden we herinnerd aan wat we zijn. Dat maakt iets wakker in ons, leraren maken ons attent op onszelf.

In zekere zin kan iedereen in een bepaalde situatie fungeren als leraar voor mij, ook al hoeft hij of zij dat zelf niet te weten. Een goede vriend of vriendin kan mijn leraar zijn, een huisdier kan leraar zijn, een object of een gedachte (sterfelijkheid bijvoorbeeld) kunnen leraar zijn - alles kan onze leraar zijn, omdat die innerlijk waargenomen leraren op dat bewuste ogenblik als spiegel fungeren voor ons eigen verlangen, onze eigen geesteskracht en hartsbewustzijn, waardoor de waarde van deze gezochte kwaliteit voor ons opnieuw voelbaar wordt.

Spirituele leraren zijn er in alle soorten en maten, wijze mensen in alle windstreken: van verlegen tot extravagant, van prive tot publiekelijk, van veeleisend tot meegaand. Maar ze vervallen nooit tot een stereotype, ze zijn niet vast te pinnen. Omdat hun intrinsieke kwaliteiten door alle expressievormen heen werken, is de ware mens altijd voelbaar in hun persoonlijk functioneren. En die ware mens is niet in vorm te vangen: de echte leraar zie je niet. Hij maakt zichzelf zo snel mogelijk overbodig, door ons rechtstreeks terug te verwijzen naar onszelf.

Zodra ik zo iemand ontmoet - in levende lijve, of in de geest - kan ik me ongelimiteerd laven aan de inspiratie die stroomt. Ik voel me inderdaad herinnerd aan en bevestigd in mijn diepste vermogen, en voel me uitgenodigd om aan dat appel gehoor te geven. Dit delen in eenzelfde bezieling en het universele karakter ervan, schenkt een ongekend vertrouwen. Zo'n ervaring leert me steeds opnieuw heel direct en onomkeerbaar hoe alle conditionering wordt doorbroken, elk moment, onvoorwaardelijk.

Zoals ons hartsbewustzijn fungeert als een liefdevolle moeder, zo fungeren

onze leraren als stimulerende, wijze vaders in ons leven: spiegels van ons menselijk potentieel.

### ***Eigen volheid***

De laatste leraar zijn wijzelf, niet zozeer het fysieke lichaam (al brengt die aanwezigheid het leerproces op gang), maar ons ongeconditioneerde, sterveloze zelf, het hartsbewustzijn dat we zijn.

In onze oorspronkelijke, tijdloze kern beschikken we over alle wijsheid, liefde en gemak die je maar kunt wensen. Deze volheid maakt uiteindelijk elke uiterlijke bijstand of toevoeging overbodig. Wie deze bron heeft aangeboord, kan fundamenteel - als via een veiligheidskoord - nooit vervreemd raken van zichzelf.

Dit aanboren vindt gewoonlijk vorm via oefening: een bewust loslaten van alle functionaliteit, en ruimte bieden aan momentane, complete werkelijkheid. Een weldadig gevoel van gedragen worden door en opgenomen zijn in het leven dient zich aan, en alle kleuren van hartskwaliteit lijken om voorrang te strijden in hun natuurlijke drang tot onderling versmelten. Zodat er uiteindelijk enkel heldere, lichte ruimte overblijft, de ruimte van bewust gewaarzijn, waarin alles welkom is en niets ontbreekt.

In deze verstilling die in eerste instantie confronterend kan lijken, worden we heel organisch gevormd, als in een heilzame oven die exact de juiste temperaturen weet te vinden. Daarin worden ons de diepste, meest verhelderende inzichten aangereikt, en we beschikken er over de grootste kracht om het leven zoals zich dat op dit moment aan ons voordoet - al is het misschien nóg zo bedrukkend of onbegrijpelijk - te aanvaarden als een noodzakelijk aanknopingspunt.

Het is een bekend gegeven: de mens heeft de neiging zich te conformeren aan zijn omgeving. Onze omgeving fungeert op vele momenten als een spiegel - of vervormd: als compensatie - temeer waar er onzekerheid heerst over eigen waarden en identiteit. Wie in goed gezelschap verkeert, mag

zich gezegend weten. Jouw zwakheden worden dan niet uitgebuit of bestendigd, maar ze worden op een respectvolle manier getoond tegen het licht van jouw ware potentie.

### ***Hulp en inspiratie***

Zonder enige vorm van hulp uit interne en externe bron zouden we hopeloos verloren zijn, we zouden verdrinken in de onafzienbare woelingen van ons bestaan. Er zou geen enkele referentie zijn om fluctuerende belevingen te plaatsen en te weten hoeveel (of hoe weinig) waarde we moeten hechten aan wat ons overkomt. Op de moeilijkste momenten hebben we een achtergrond nodig, de juiste hulp en inspiratie die ons ervan overtuigt dat ons lijden zin heeft en overwonnen kan worden.

Dagelijks maken we gebruik van hulpmiddelen om ons bestaan vorm te geven. Alleen al een beschermd onderdak is geruststellend. Maar ook betrouwbare mensen, zinvol werk, leerzame ervaringen. En natuurlijk zijn er vele vaak rare, bizarre of verrassende persoonlijke gewoontes of voorwerpen die ons als kleine rituelen of fetisjes helpen onze identiteit te vestigen en bewaren.

Maar deze hulpbronnen reiken niet ver genoeg als we werkelijk in nood zijn of als we plots scherp en helder doordrongen worden van de existentiële ernst van onze situatie. De "grote kwestie" kan niet uit de losse pols beantwoord worden, die neemt geen genoegen met overbruggingsregelingen. Dan beseffen we hoe ontoereikend de troost is, het vluchtig plezier, de vele weetjes, tijdelijke maatregelen of loze speculaties.

Hoe onverklaarbaar worden we niet verrast door verdriet, door ongeluk, door zinloosheid; door verwarring, waan, domheid; door verblinding, frustratie, woede; door angst, weemoed, verlangen?

En het is steeds maar afwachten hoe we ons eruit redden, welke kracht we daartoe aanboren en hoe ver die kracht ons brengt. Maar is dat niet

juist waarom we hier zijn: om te ontdekken wat menselijk lijden is?

Als sterveling heb ik hulp nodig, daarom ook wil ik leerling zijn, wil ik onderzoeken. Voor mijn onderzoek moet ik kunnen steunen op betrouwbare bronnen, op informatie die me inderdaad verder helpt, die me daadwerkelijk laat begrijpen wat er gebeurt.

Want dit is allerm minst een theoretisch probleem, ons eigen leven staat op het spel, de kwaliteit van ons bestaan: verwarring of klaarheid, gemak of zwaarte, vrijheid of afhankelijkheid, eigendunk of mededogen. Je gaat te rade bij mensen waar je je onvoorwaardelijk in kunt herkennen, die vanuit hun eigen persoonlijke ervaring weten wat de dingen waard zijn en die je kunnen vertellen welke wegen er zijn om je onderzoek met succes af te ronden.

Misschien zijn dergelijke ingangen niet zo talrijk of niet zo gemakkelijk te vinden. Maar ook dit hangt primair van jezelf af. Zoek je serieus genoeg, dan hoef je alvast niet onnodig te investeren in allerlei aantrekkelijk maar afgeleid materiaal - dat zou alleen maar oponthoud zijn: interessante cursussen, diploma's, persoonlijkheidsverbetering, genezingsrituelen, magische of energetische vermogens, wereldreizen. En anderzijds maak je met jouw eerlijke intentie en houding kenbaar wat jou werkelijk bezielt, en daarmee ben je des te herkenbaarder voor potentiële hulpverlening.

De innerlijke leraar wacht altijd op je, is altijd beschikbaar: wijsheid is op hartsniveau altijd voorhanden, en wie inziet dat die hulp onontbeerlijk is, neemt geen genoegen met minder. Het doet er niet toe hoe lang je moet wachten en hoeveel geduld het kost: het is een consequentie van je bewuste keuze, van je inzicht in het noodzakelijk verloop van jouw weg.

Alle keuzes, ook de keuze voor juist gezelschap en voor oefening, zijn een toets van onze onvoorwaardelijkheid. Hoe meer je aan deze intentie om onvoorwaardelijk te leven beantwoordt, hoe waardevoller elk ontmoeten is. Omdat het je leert jezelf te zijn.

#### WETMATIGHEID 4

*Wij zijn in goed gezelschap.  
Alle vruchtbare ervaring bevestigt en activeert  
- als een geschikte leraar -  
onze intrinsieke kwaliteiten.*

*De waan "ik ben alleen"  
kan vervangen worden door  
de waarheid "ik ben verbondenheid".*



## 5. De onbeweeglijke Tijd

*De donder rolt en de aarde schudt -  
binnen in de kamer is geen geluid te horen*

*Xuefeng*

Tijd, ruimte en functie vormen drie nauw verstrengelde voorwaarden voor een conventioneel betekenisvol bestaan, een bestaan waarvan de betekenis ontleend wordt aan conventies of afspraken: tijd, ruimte, betekenis.

Is ons tijdsbegrip dan een overeenkomst, iets dat via een afspraak tot stand is gebracht? In enge zin mag dat zo zijn (bepaling van uren, kalender, e.d.), maar zodra we het in iets groter verband bekijken, blijkt de tijd óns meer te bepalen dan andersom. Alleen al de natuurlijke opeenvolging van dag en nacht en van de seizoenen, leveren een verplichtend patroon waarmee we noodzakelijkerwijs moeten rekenen.

Omdat dit patroon van een kosmische orde is en een allesoverheersende invloed heeft op behoud en kwaliteit van onze bestaansmiddelen (kleding, voeding, gezondheid, etc.), hebben we vanzelfsprekend geleerd er grondig rekening mee te houden en ons ernaar te voegen. De tijd is een niet weg te denken factor geworden in ons leven.

### ***Verloop en indeling***

Wat maakt tijd zo onontkoombaar en betekenisvol?

Twee elementen dienen zich aan, opmerkelijk contrasterend met elkaar: verloop en indeling. Verloop is natuurlijke verandering; indeling is vaststelling, ordening.

Het idee van verloop verleent perspectief, maakt verleden en toekomst mogelijk, groei en afname. Maar het biedt tegelijkertijd de mogelijkheid een rechtstreekse connectie te maken met de intensiteit van verandering zelf, namelijk met het veranderend moment dat we heden noemen.



Tijdsverloop is ook een zingevende factor, waarin alles wat dringt - ten goede of ten kwade - met geduld kan en moet aanvaard worden. Zonder het perspectief van verloop zouden de meeste mensen onherroepelijk en onverwijld exploderen door de verzamelde druk van alle onopgeloste condities die spelen in hun momentane situatie.

Wat indeling betreft, dat lijkt een functionele en praktische factor die het ons mogelijk maakt om alle verloop te reguleren en te preciseren, waardoor we onze inbreng zodanig kunnen doseren dat tijdsbepaalde processen zo goed mogelijk tot hun recht komen.

Hoewel met name het indelingselement de meest zichtbare problemen oproept (planning, organisatie van ons leven, en de stress en neuroses die het gevolg zijn van deze druk), heeft het verloopselement een wezenlijk interessanter eigenschap: hij lijkt namelijk beweging te suggereren.

Nu is het inderdaad zo dat wij, van binnenuit ervarend, de indruk hebben dat we door de tijd bewogen worden, niet alleen in de vorm van fysieke veroudering. De tijd staat ons toe ons mentaal alvast naar morgen te verplaatsen of terug naar gisteren. Ook stellen we ons een interne klok voor die elk uur vanaf onze conceptie onverbiddelijk richting overlijden tikt.

Maar niet alleen deze vormen van tijdsbeleving, feitelijk pleiten al onze waarnemingen ervoor geplaatst te worden in een context van beweging, gezien het immanent veranderlijk karakter van al wat we ervaren.

Maar wát beweegt er nu eigenlijk?

Waardoor leven we met het gevoel in een stroom te staan of te dobberen?

### ***Oud of nieuw, alles verandert***

Dingen kunnen oud zijn of nieuw, ouder worden en nieuwer blijken - steeds afgezet tegen het tijdstip waarop gemeten wordt. Als ik dadelijk, vijf

minuten later bijvoorbeeld, weer hierbij stilsta - hetgeen ik nu doe - heeft de tijd me dan bewogen, heb ik de tijd bewogen, heeft de tijd zich bewogen? Moeilijk te zeggen, wat moet ik me daarbij voorstellen? Je zou misschien kunnen zeggen dat het leven me bewogen heeft of zich bewogen heeft, maar de tijd blijft vanuit mijn directe ervaring een statische categorie, een concept dat weinig gezag lijkt te hebben.

Maar misschien ligt er een aanknopingspunt bij een eerdere opmerking, namelijk dat verloop ook rechtstreeks verband houdt met verandering zelf, met het veranderend moment. Daarmee brengen we het begrip tijd terug tot moment, het levend ogenblik. Nu is het moment een grootheid die niet te meten is naar zijn duur, omdat de intensieve en subtiële kracht die leven is zich onttrekt aan zelfs de minuscuulste tijdsindeling; een seconde is al een onmetelijke reeks momenten. Dus levert ook dit weinig meer op dan de vaststelling dat elk moment als veranderlijk wordt ervaren, en in die zin als beweeglijk. Hetgeen neerkomt op de dooddoener: alles verandert.

Maar waarin zit hem nu die kracht van veranderlijkheid, beweging? Wat is dan dat "alles" dat verandert? Zijn wij het niet zélf in feite? Want wat kunnen we met zekerheid meer vaststellen dan het feit dat wij alles als zijnde in beweging waarnemen? Deze vaststelling reduceert de bewegende factor tot ons waarnemen zelf, en maakt het een onderdeel van ons onderscheidingsvermogen, ons denken dus. Dat zou betekenen dat de tijd geclassificeerd moet worden als een gedetailleerd uitgesponnen denkbeeld, een concept dat blijkbaar een gezaghebbende rol is gaan spelen in onze werkelijkheidsbeleving en in ons identiteitsbesef.

Hoe werkt dat dan? Net als alle andere natuurlijke fenomenen die seizoensgebonden komen en gaan, is ook ons lichaam onderhevig aan universele natuurwetten. Alles wat de zintuigen waarnemen rijpt en vervalt, verandert - inclusief ons eigen lichaam. We zien voor onze ogen hoe andere lichamen (mens, dier, plant) in de loop der tijd ontstaan en vergaan, en hoezeer ze tijdens dat proces bepaald worden door het ritme van de seizoenen. Hoezo zou ons eigen lichaam daarin verschillend zijn en

de tand des tijds kunnen weerstaan?

Dergelijke betekenisvolle en alomtegenwoordige zintuiglijke indrukken, gepaard aan de dagelijkse zorg om lijfsbehoud, maken dat we ook onszelf primair zijn gaan zien als een natuurgebonden object, dat zijn gezag probeert te vestigen door het eenmaal gegeven "tijdelijke" zoveel mogelijk naar eigen hand te zetten. Wij zijn een tijdelijke identiteit geworden, stervelingen.

En dit overwegend fysiek gekleurde zelfbeeld is ook onze werkelijkheidsbeleving gaan kleuren. In die mate zelfs, dat we nauwelijks meer in staat zijn om ons op een natuurlijke manier - zonder kunstmatige hulpmiddelen - tijdloos te voelen: onbezorgd en ongepland, zonder functies, zonder geschiedenis, zonder doel. We kunnen niet meer onbekommerd zijn, want ons ingesleten tijdsbesef levert bewust of onbewust permanent spanning op. Dat dit vanuit het collectief versterkt wordt door de negatieve morele lading die ledigheid (nietsnutten) heeft gekregen, maakt het er niet makkelijker op.<sup>19</sup>

Twee oorzaken, namelijk het feit dat ons denken een autonoom schakelmechanisme is geworden (als component van ons fysiek georiënteerd zelfbeeld) en het feit dat de tijd een elementaire gedachte is geworden (als instrument van datzelfde zelfbeeld), zorgen ervoor dat het tijdsidee is ingebrand in ons hele functioneren.

Het spoor van de tijd waarmee we begonnen zijn en de vraag naar beweging blijken dus te leiden naar ons denken: wij hebben leren denken dat wij tijdelijk en tijdsgebonden zijn. Tijdsbesef verengt ons, brengt ons terug tot hanteerbare eenheden.

Hoog tijd om dit denken verder te onderzoeken.

## ***Het grote nu: moment en eeuwigheid***

Wat gebeurt er op momenten dat je niet denkt? Is er dan nog sprake van tijdsbesef? Nee, onze intensiefste momenten, de piekmomenten waarop alles klopt, worden juist gekenmerkt door het wegvallen van elk idee van tijd. Op existentiële momenten - een sereen ontwaken, plotse angst, hevige verliefdheid, inspiratie, een cruciale keuze, een adembenemend schouwspel, woede of verontwaardiging, intens verdriet, een intieme aanraking, geconcentreerd bezig zijn, een onverwachte confrontatie, diepe voldoening, bewuste ontspanning, acute pijn - op al die momenten heerst er enkel "nu", spontane en volledige aanwezigheid.

Vreemd genoeg - want vanuit een rationele optiek zou je verwachten dat het ontbreken van een tijds kader verwarring en hinder veroorzaakt - betekent dit geen belemmering van ons functioneren, maar juist een verdieping en verbreding en opening waaruit al onze kwaliteiten op een ongekende manier, als herboren haast, lijken voort te stromen. Het gewoonlijk fragmentarisch en aangeleerd functioneren maakt dan ruimte voor de synergie van al onze vermogens. Momentbewustzijn verruimt ons, maakt ons groter in plaats van kleiner: het genereert een vorm van globaal gewaarzijn waarbinnen oog voor details blijft bestaan; het voegt de wezenlijke achtergrond toe en laat het functioneren van de voorgrond onverlet.

Een voor de hand liggende conclusie luidt: actief bevorderen van conditieloosheid - een onvoorwaardelijke levenshouding - zal deze diepe potentie nog verder blootleggen.

De synergie die tijdens piekervaringen optreedt wordt immers enkel bewerkstelligd dankzij momenten van doorbroken conditionering. De kracht van ons diepste zijn bedient in zo'n situatie niet langer het uitvoerig gezag van onze geautomatiseerde, grotendeels bedachte ego-conditionering, maar werkt rechtstreeks en verscherpt in een levende selectie van enkele specifieke condities, en weet daar zelfs doorheen te breken. Deze spontane concentratie (niet naar binnen toe, maar van

binnenuit) veredelt ons tot een pure vlam, en we ervaren zo'n moment als een opereren vanuit het leven zelf, vanuit conditieloosheid, onvoorwaardelijkheid. Zodra we echter als persoon ook maar het geringste willen ontlenen hieraan of ons gaan hechten aan dit nieuwe gevoel, verdwijnt de wonderlijke cohesie meteen en worden we terugverwezen naar ons beperkt, gefragmenteerd patroon.

Actief bevorderen van onvoorwaardelijkheid betekent zo ver doordringen in het "nu", dat we het onbeweeglijk eeuwigheidskarakter ervan definitief blootleggen; hetgeen gelijk staat aan: zo ver doordringen in onszelf, dat we ons onpersoonlijke eenheidskarakter definitief blootleggen. Dan pas kan het juweel dat we zijn in volle glans stralen.

### ***Een leerzame dood***

Tijdelijkheid impliceert sterfelijkheid. Daarmee doelen we op juist die aspecten van ons bestaan die we onvermijdelijk los moeten laten.<sup>20</sup> Dat geeft het begrip tijd ineens een heel ander gezicht, een veel urgentere lading; we hebben maar een beperkte tijd ter beschikking, en we willen die tijd zo goed mogelijk besteden. Want elk ogenblik is kostbaar, niets is vrijblijvend, en alles vraagt om aandacht.

Dit roept meteen twee vragen op. Ten eerste: als het toch onvermijdelijk moet gebeuren, waarom dan niet meteen die aspecten loslaten? En vervolgens: wat bedoelen we met "ons leven zo goed mogelijk besteden?"

Laten we vooraf beginnen met de ondubbelzinnige constatering dat we het hier expliciet over specifieke aspecten hebben, niet over ons bestaan als zodanig. Juist omdat dit thema (de dood) zo'n urgent karakter heeft, moeten we er helder van doordrongen zijn dat wijzelf op geen enkele manier op het spel staan (al kan onbewuste vereenzelviging met een of meerdere aspecten ons flink beangstigen). Beschouw dit loslaten van persoonlijk aspecten als een noodzakelijk en natuurlijk genezings- of louteringsproces waaruit je des te gezonder en vrijer tevoorschijn treedt.

Als oprechte leerling sluit je je ogen niet voor wetmatigheden, voor de realiteit. Je beseft dat alle verschijnselen een specifieke zin hebben omdat zij deel uitmaken van één samenhangend proces, en het gaat jou erom dat proces en die eenheid ervan concreet te leren kennen en te doorzien. Dat betekent met name dat je je ervan bewust wil worden hoe het meest nabijge verschijnsel dat je kent, jijzelf namelijk, zich verhoudt tot dat proces, of korter: hoe jijzelf deel uitmaakt van dat geheel.

Eén van de wetmatigheden waarmee we te maken hebben is de klaarblijkelijke vergankelijkheid van ons lichaam; in bredere zin: het vergankelijk karakter van de fysieke aspecten van ons bestaan. Deze wetmatigheid belaaft ons dagelijks (honger, pijn, ouderdom, ziekte, moeheid, verlies, ongelukken), en zowel in onszelf als rondom ons zien we de bloeiende en kwijnende bewijzen ervan.

Nu raken wetmatigheden ons zelden persoonlijk: we nemen er kennis van, en leren ermee te leven. Maar de wet van vergankelijkheid raakt ons blijkbaar in de kern, want geen andere wetmatigheid levert ons zoveel moeite op. Het zit ons zelfs dermate hoog dat we de waarheid ervan niet willen aanvaarden. Het is niet zo dat we twijfelen aan die waarheid - we weten dat we zullen sterven - maar we raken er vertwijfeld van. Waarvan dan? Niet van zijn onontkoombaarheid, zijn definitief karakter, want dat is nu eenmaal eigen aan alle wetmatigheden. De radeloosheid kon wel eens te maken hebben met de nabijheid ervan - we vertwijfelen bij het vooruitzicht dat deze waarheid juist betrekking heeft op wat ons het meest dierbaar is: eigen en andermans lichaam.

Is het niet vervreemdend om te beseffen dat er dag na dag in deze unieke fysieke behuizing een kracht werkt, sterker dan alle biologische vitaliteit, die dit wonderlijke lichaam niet alleen afbreekt en verzwakt maar zelfs ongenietbaar, onbewoonbaar dreigt te maken en ons levenslang ontheemd doet zoeken naar een werkelijke woning?

De dichter Hans Faverey<sup>21</sup> heeft er in zijn verzen woord na woord aan gewijd.

*Verdriet, dat zich meedeelt  
nu eens aan deze, dan weer aan gene,  
erkent oorsprong noch bestemming.*

*Een reiziger, om zijn toekomst verlegen,  
kan, eenmaal aangekomen bij zijn bron,  
opeens zoveel gedronken willen hebben,  
dat hij, nauwelijks nog op weg*

*door zichzelf, al verlangde*

*naar het einde van dit eenzelvig hier,  
deze aanhoudend brekende ogen, daarin telkens  
zich afspeelt het exempel hoe de spin*

*wevend is zijn wereld, hoe de heer des huizes  
met zijn bezem alles wegveegt, wegvaagt, en  
hoe ten slotte iets, alle ramen en deuren wijd  
open, meeslepend haast, zich in brand zingt.*

De eerste reactie is: hulp zoeken.

We gaan te rade bij de tijd: geef me uitstel, geef me vergetelheid. Of we zoeken anderen op: geef me steun, waardering en verbondenheid. We werken, sporten, reizen, lezen: geef me betekenis, afleiding, plezier... Maar intussen verandert er niets aan de waarheid van onze vergankelijkheid. Het enige dat we doen is er niet naar kijken en de dagelijkse werking ervan compenseren door ons, als armzalige blijk van symptoombestrijding, te voorzien van extra gemakken en te omgeven met dagelijkse zekerheden.

Totdat we de kracht (vertrouwen, moed, wijsheid, eerlijkheid) vinden om niet langer op de loop te blijven gaan en deze wetmatigheid de aandacht te schenken die een wetmatigheid nu eenmaal verdient. Dat moment vormt

een ommekeer in ons leven.

### ***Onvermijdelijk loslaten, overbodig grijpen***

Het onderzoek van de eerste vraag die zich hierboven aandienende - waarom niet meteen die aspecten loslaten? - levert een duidelijk inzicht op: we zijn niet zomaar in staat om meteen werk te maken van loslaten. Daarvoor is een leerproces nodig (langdurig of kortstondig) van inzicht, moed, geduld, eerlijkheid etc. verzamelen, dat wil zeggen, van aanboren van onze intrinsieke kwaliteiten, van oefening.

Of dit leerproces veel of weinig tijd in beslag neemt is irrelevant. Het gaat erom te zien dat het om een onontkoombare wetmatigheid gaat. Het doel bevindt zich in feite niet voor ons maar achter ons: lerenderwijs, loslatenderwijs, zakken we achterwaarts terug, komen we thuis in onszelf.

De ommekeer die dan plaatsvindt kan men omschrijven als een bevrijdende wending, een louterend inzicht: het tot dan toe in een fictieve toekomst geprojecteerde "moeten loslaten" wordt vervangen door een in het heden leefbaar "niet hoeven grijpen".

Deze visie is op tweeërlei wijze te interpreteren.

De wet van vergankelijkheid - het tijdelijk complement van de wet van onvergankelijkheid - leert ons hoe we om moeten gaan met het concrete moment van sterven. Dat stelt ons in staat goed voorbereid en bewust deze laatste fysiek-persoonlijke ervaring tegemoet te treden en te ondergaan. We dragen geen overbodigheden met ons mee, want de vele illusies hebben we leren doorzien en alle echtheid hebben we leren integreren in ons hart. In lichtheid en vertrouwen beleven we op een directe, open manier deze transformatie, helder gewaar.

Maar diezelfde wet van vergankelijkheid leert ons ook hoe we moeten omgaan met elk concreet moment van leven. Want dezelfde inzichten en leerprocessen die ons onze dood betekenisvol en bevrijdend doen ervaren, verlenen ook aan ons leven exact dezelfde betekenisvolle kwaliteiten. Het leerproces (wijzelf) is immers een en hetzelfde. Sterker nog, zelfs het



toepassingsgebied (leven en dood) is een en hetzelfde: beide ervaringsgebieden, leven en sterven, worden in hun veranderlijke aard gekenmerkt door fundamentele ongrijpbaarheid. Er is niets dat we duurzaam kunnen vasthouden of grijpen of weten zelfs, niets dat een vruchtbare of betekenisvolle basis biedt voor hechting.

Positief geformuleerd: als totaliteit gezien en in zijn directe ervaring is het leven te vol voor toevoeging of verrijking en te hecht en te sterk voor verlies. We hoeven niets te grijpen of na te streven, omdat we niets missen en nergens iets tekortkomen. De werkelijkheid vindt vanzelf vorm, tijdloos, doelloos - vóór alle betekenisgeving.

En dan pas daagt wellicht de bevrijdende potentie en bedoeling van het zo spoedig mogelijk loslaten van alle overbodigheden, illusies en oneigenlijkheid. Het puurt je uit, het ontlast je en stelt je steeds beter in staat op eigen kracht, in alle vrijheid, volledig beschikbaar hier en nu aanwezig te zijn. Dit zal alles en iedereen ten goede komen.

Leven in harmonie met universele wetmatigheden kan nooit anders dan leerzaam zijn, en welbested.

## WETMATIGHEID 5

*Wij leven in verandering  
- zonder zelf te veranderen.*

*Wij zijn bewustzijn, tijdloze substantie  
die ruimte biedt aan alle wetmatige beweging.*

*De waan "ik ben veranderlijk"  
kan vervangen worden door  
de waarheid "ik ben altijd nu".*



## 6. De vormloze Ruimte

*Waarom ga je niet naar een plaats die geen kou of hitte kent?*

*Dongshan*

Ruimte is een tastbare factor, geen concept, maar een elementair en actief bestanddeel van ons leven. Dag na dag brengen we door met ruimte bieden of verwerven, of we ons hiervan bewust zijn of niet.

Ieder van ons zal bekend zijn met het aangename gevoel alles onbevangen en ongestoord zijn gang te kunnen laten gaan - genietend van niets hoeven doen. Of juist met het tegendeel: vastzitten, geen kant op kunnen.

Ruimte bieden wordt, opmerkelijk genoeg, gecompliceerder naarmate ons eigen leven zijn gang wil gaan, naarmate het ons uitnodigt om onbaatzuchtig ruimte te bieden aan wat zich aandient op onze weg. Dan treden er allerlei wensen en verwachtingen aan het daglicht, voorkeur en tegenzin. En al helemaal moeilijk valt ons het moment waarop we worden uitgenodigd om het lichaam waarmee we ons zo lichtzinnig identificeren los te laten en zijn laatste gang te laten gaan. Sterven, in fysieke of in spirituele zin, tart ons gezag mateloos.

Maar wie geleidelijk geleerd heeft de illusoire identificaties die we op het leven plakken te doorzien en zich liever baseert op wat er werkelijk te beleven valt, heeft niets te vrezen van zo'n wetmatige uitnodiging. Er zijn vele voorbeelden van mensen - man of vrouw, jong of oud - die deze weg bewust bewandeld hebben. Door in liefde en wijsheid bewust ruimte te leren bieden aan alle innerlijke en uiterlijke verschijningsvormen, zelfs de meest beangstigende of verleidelijke, zijn zij een voorbeeld en een bewijs geworden van menselijke kwaliteit: open, betrokken, flexibel, stimulerend, dienstbaar, zorgeloos, vredig en vol energie.

Hoe meer je alle condities ontrafelt en hoe radicaler je alle elementen ontleedt, des te duidelijker wordt het welke cruciale rol de factor ruimte speelt. Het is de grootst of laatst denkbare conditie, de puurste conditie

die alle overige condities mogelijk maakt; of anders bekeken, de net nog te bevatten weergave van het absolute die zowel in uiterlijk-macrocosmische richting als in innerlijk-microcosmische richting fungeert als basis voor alle leven.

Een ander woord voor ruimte als ultieme levensvoorwaarde is leegte, een term die je met name in de boeddhistische traditie veelvuldig tegenkomt. Ook de soefi-leraar en dichter Jelaluddin Rumi geeft diezelfde term een centrale rol, getuige zijn prachtige uitspraak "Leegte maakt liefde vredig".<sup>22</sup> Leegte is een synoniem voor onze ware natuur, ons hartsbewustzijn: puur gewaarzijn. En het zij meteen gezegd: leegte staat voor compleetheid, niet voor gemis.

Leeg worden, een ander woord voor de vaak misverstane term onthechting,<sup>23</sup> is alle bemoeienis loslaten, je niet inmengen: niet uit onverschilligheid of onmacht, maar juist uit de diepst mogelijke betrokkenheid en identificatie dankzij het eigen vervuld zijn. Ruimte krijgt vanuit deze invalshoek de lading van respect, dat wil zeggen, besef van volwaardigheid, en toegepast naar anderen, gelijkwaardigheid. Je biedt alle ruimte teneinde gelegenheid te scheppen de intrinsieke kwaliteiten aan bod te laten komen - een aandachtige houding die zowel eigen als andermans kracht bevordert.

Natuurlijk hebben we het hier over een grondhouding. Zoals alles kan ook deze intentie verkeerd begrepen worden. Ruimte bieden is iets anders dan desinteresse of verwaarlozing. Een mens in nood moet geholpen worden, zoals je je ook niet bedenkt wanneer je zelf een verwonding hebt opgelopen. Sterker nog: het juiste toedienen van de geschikte middelen is van oudsher een toets van meesterschap: lucide visie, doortastend handelen.

### ***Moeite met gemak***<sup>24</sup>

We zagen al dat ruimte geen onverdeeld genoeg hoeft te zijn: ruimte bieden kan moeite kosten. Ruimte kan heel beangstigend zijn, hij neemt je

de grond onder je voeten weg, of vult zich met onvoorspelbare gebeurtenissen. Maar ruimte kan je ook doen herademen, kan je energie geven, beweging mogelijk maken. Ruimte is vrijheid, maar tegelijkertijd verantwoordelijkheid. Het vergt moed om een onbekende ruimte te betreden; maar ruimte kan ook uitnodigend zijn, ons het vertrouwen schenken dat we opgenomen zijn en deel kunnen nemen.

Ruimte in zijn vrijheidsaspect confronteert ons met een verbazingwekkend fenomeen: de angst om vrij te zijn. Dit paradoxaal fenomeen kent diverse gedaantes: onvermogen of onwil om je te uiten, de moeite om zelfstandig te zijn, de neiging om je te verantwoorden, begrenzing van overgave, argwaan tegenover eenvoud.

Wat is er zo verbazingwekkend aan de angst om vrij te zijn? Omdat vrijheid wordt beschouwd als een vanzelfsprekend grondrecht waarvan men zonder meer - onvoorwaardelijk dus - gebruik wenst of zegt te willen maken. Laten we eens kijken hoe vanzelfsprekend vrijheid is, en waarom er anderzijds zoveel voorbehoud omheen hangt.

Hier een voorbeeld uit de praktijk.

Iemand die op zoek was naar een geschikte baan beaamde tijdens ons gesprek het eenvoudige, basale principe dat leven belangrijker is dan werken: werk is een onderdeel van het leven, niet andersom - al zal menigeen dat niet zo ondubbelzinnig ervaren. In essentie betekent dit dat leven op zich al zingevend is en niet afhankelijk is van werk. Maar getoetst aan de praktijksituatie bleek een leven naar dit principe niet zo vanzelfsprekend als verwacht was: als je de gelegenheid krijgt om de hele dag niets anders te hoeven dan alleen maar op je gemak te leven, zoals dat op dit moment voor hem het geval was, dan blijkt ineens hoezeer een mens kan hangen aan werk, hoe onvrij een mens kan zijn, hoeveel moeite gemak kan kosten.

Onze voorlopige conclusie luidde: van tweeën één. Ofwel de uitspraak "leven komt voor werken" klopt niet (wat ons beiden niet erg waarschijnlijk

leek), ofwel je wordt uitgenodigd om te onderzoeken wat leven feitelijk zingevend en wat werken zo aantrekkelijk maakt.<sup>25</sup>

### ***De veilige beperking***

Bij ruimte en bewegingsvrijheid denken we normaliter aan de beschikbare wereld van vormen, de bewoonbare wereld: ruimte om te wonen en te werken, "Lebensraum". Onze dagelijkse omgeving dus. Werk is een van de vele mogelijkheden (condities), naast relaties, woning, uiterlijk, vrijetijdsbesteding, cultuur, etc., om invulling te geven aan deze omgeving.

Nu kan die invulling (vormgeving, zingeving) op twee manieren tot stand komen: in vrijheid, of uit behoefte. We zullen de laatste van deze beide fundamenteel verschillende werkelijkheidsbelevingen nader onderzoeken - mede in de hoop te ontdekken wat de eerste inhoudt.

Vanuit een behoeftige staat van zijn - op basis van een onvolledig of verward zelfbeeld - is alles dat bijdraagt aan completering en ondersteuning welkom. De ingebrande overtuiging dat wij vooral lichaam zijn (vorm) en dat werkelijkheid vooral tastbare, waarneembare verschijnselen (vormen) betekent, gekoppeld aan de wetenschap dat al die vormen op willekeurig welk tijdstip gedoemd zijn te verdwijnen, doet ons buiten onszelf zoeken naar houvast. Dat die welkome bijdrage wel eens in onszelf voorhanden kon zijn, is vanuit deze gekleurde visie niet goed te bevatten; ons kijken wordt ten enenmale begrensd door de bril van conditionering.<sup>26</sup>

Deze beperkte, uiterlijk georiënteerde opstelling die tot werkelijkheidsbeleving is geworden, maakt een constant rustpunt onmogelijk. We hebben namelijk geen enkele referentie (lichaam, milieu, geschiedenis, werkzaamheden) waaraan we onszelf definitief kunnen meten. Elke betekenis wordt ontleend aan fluctuerende uiterlijkheden, kortstondig of langduriger. Onafgebroken zijn onze zintuigen aan het detecteren welke signalen van belang kunnen zijn. Het brein, ons centrale zintuig, opereert hoofdzakelijk als commandopost van de persoonlijkheid

en verkeert niet zelden in staat van oorlog, een continue, subtiele zenuwenoorlog.

Als het om onze structurele bestaanszekerheid gaat, dan zijn stabiele signalen welkom: vormen die langdurig en uitputtend gebruikt kunnen worden. De eerste vereiste voor stabiliteit is betrouwbare herkenbaarheid. Alle signalen moeten in elk geval voldoende herkenbaar blijven, willen ze de steun en veiligheid opleveren die we zoeken.

Dus gebruiken we namen en begrippen, smeden we identiteiten en werken we graag met typeringen die we kunnen vatten: lichamelijke, kennis, werk, anderen, moraal, bezit, rituelen en symbolen. Ons brein is een machtig netwerk van classificatie, prognose, koppeling, inventarisering, documentatie, enzovoort.

Informatieverwerking is intussen voor iedere burger een dagelijks klus geworden waarmee complexe processen worden vertaald tot reproduceerbare of hanteerbare eenheden, al wordt het steeds moeilijker iets terug te vinden - laat staan jezelf - in heel die schaalbaar uitdijende datamassa. Parallel hieraan daarentegen lijken inhoudelijk georiënteerde processen - onderwijs, welzijn, kunst, religie - intussen te versmallen tot fabriek of festival, tot commerciële rituelen, met als resultaat vervlakking, desintegratie en kwijnende menselijke waardigheid.

Maar deze manier van voorzien in behoeften heeft, niet geheel onverwacht, averechtse effecten. De inspanning die het dagelijks onderhoud van de talloze steun-elementen (werk, relaties, kinderen, hobbies) met zich meebrengt, werkt eerder ondermijnend dan opbouwend.

De toename van het aantal procedures dwingt ons tot toegenomen handhaving, maar vanwege de hoeveelheid wordt zo'n immense controle steeds moeilijker. En groei van het aantal keuzemogelijkheden levert niet alleen meer gemak en vrijheid op, maar ook meer verantwoordelijkheid en complexiteit. Intussen verdwijnt de stabiliteit en herkenbaarheid die we juist hoopten te vinden steeds verder uit zicht.

Daar staat tegenover dat deze ontwikkeling bewustwording bevordert: wie machtige middelen hanteert, zal moeten weten waartoe ze dienen. Dankzij globale informatievoorziening vindt er een integratie van machtsstructuren en een grote sociale nivellering plaats met een bredere deelname aan het maatschappelijk verkeer. Democratisering (ontkrachten van vooroordelen) en objectivering (inzicht in processen) kunnen reële verworvenheden worden. Maar dat zal afhangen van de moed en wijsheid van alle individuen.

Het is onze menselijke waardigheid die leidt tot een waardige mensheid.

### ***Vrijheidsdrang***

Een haast exclusieve of dominante identificatie met de vormenwereld, de wereld van condities, maakt ons niet echt vrijer. De betekenis die we hechten aan attributen als werk, geld, status, relaties, faciliteiten en toekomstperspectief lijkt omgekeerd evenredig met de betekenis die we eraan ontlenen in ons eigen bestaan, d.w.z. met de duurzame vervulling die we zelf ervaren. En de angst voor vrijheid die we met behulp van alle rituelen waarover we inmiddels beschikken trachten te bezweren, wordt er niet minder om.

Angst voor vrijheid en drang naar vrijheid: twee drijfveren die om voorrang strijden.

Angst voor vrijheid is angst voor onszelf, het is de angst van het ego voor de ware mens die wezenlijk nooit zintuiglijk te vatten zal zijn, dus ongreepbaar en onvoorspelbaar voelt. We zijn bang voor de onbekende kracht die we zijn. Daarom herleiden we die kracht zo snel mogelijk tot vormen, en scheppen er een imposante schijnvrijheid mee, geconditioneerd en averechts. Maar de beste manier om angst te bestrijden is ernaar te kijken, en de aanleiding tot angst te doorzien.

Wij zijn onszelf niet bekend, en juist die onbekende, nooit in kaart gebrachte kant van onszelf, de kracht van onze verwaarloosde innerlijkheid, wekt angst. Maar stel je voor dat je geen enkele verplichting



hebt, niets om rekening mee te hoeven houden, geen uiterlijke verbinding: alleen jezelf. Naast een mogelijk gevoel van verlies laat je ook de eventuele opluchting los dat je eindelijk nergens meer last van hebt. Totdat er niets meer is dat je met buiten verbindt: geen uiterlijke condities, geen zintuiglijke signalen, geen geestelijke betekenis.

Hier en nu ontdoe je je zo van alles waarmee je je tot nu toe hebt geïdentificeerd. Deze wellicht onbekende procedure kan even tijd vragen, misschien onwennig zijn, of ook angst oproepen of weerstand - maar ook dat laat je gewoon in groot zelfvertrouwen los. Alle geconditioneerde gezag van een bangelijke, historisch gegroeide persoonlijkheid geef je nu over aan het natuurlijke en rechtstreekse gezag van je meest oprechte zelf, in totale ontspanning.

Neem de tijd, stel het je helder voor en laat het goed tot je doordringen. Alleen jij zelf, volledig op je gemak.

Verplaats nu je aandachtsvermogen, het punt van waaruit jij aandacht schenkt, naar de kern van het lichaam (hartstreek of bekkenbodemp), zodat je vanuit dit centrale vestigingspunt ook je innerlijke beleving kunt betrekken in je waarnemen. Voel van hieruit je lichaam: warm of koel, stevig of zacht, prikkelend, tintelend, kloppend, drukkend, huid, vlees, bloed, organen, cellen, één groot gebied waarbinnen je de kleinste plekjes voelt leven. Dit is directe fysieke waarneming, je ervaart steeds een nieuwe werking op elke plaats: ruim of nauw, duidelijk of vaag, kalm of actief. Levende kracht van het lichaam, een dynamisch veld.

Merk dan hoe er binnen deze grote behuizing adembeweging plaatsvindt, hoe je adem vanzelf functioneert in dit lichaam, als een deining, een permanent stuwende stroom. Voel het zwellen en zakken van je adem, met name in buik en bekkengebied. Bekijk het zorgvuldig, en volg deze beweging op je gemak. Je hebt er alle tijd voor, er is immers niets buiten jezelf dat je verder bezighoudt.

Dan ga je met aandacht op zoek naar de aanzet van dit stijgen en dalen door mee te gaan met de eerstvolgende uitademing: laat die rustig

wegvloeien en blijft deze uitstroming volgen, zonder enige ingreep of verwachting, totdat de adembeweging vanzelf eindigt in volkomen rust, in leegte. Stel je zo goed mogelijk voor dat je bereid bent te sterven. Gebruik zonodig meerdere uitademingen om dit na te voelen. Neem er bewust de tijd voor om te voelen hoe jouw uitstromende adembeweging eindigt in leegte.

Uit de leegte die na je laatste uitademing is overgebleven dient zich - je hoeft er niets voor te doen - wonderlijkerwijs een nieuwe inademing aan, als een geboorte: laag in je buik, van onder op de bekkenbodem zwelt een minuscuul zuigpunt aan tot een waarneembaar begin van energie-opname. Je onderbuik zet uit, je middenrif stijgt lichtjes en in die zwelling wordt verse energie aangezogen en opgenomen.

Dan, wanneer deze opnemende inademing voltooid is, stuwt de daaropvolgende terugzakkende uitademing, als een blaasbalg waarvan je middenrif de deksel vormt, alle verzamelde kracht van onderop je lichaam in via de bekkenbodem die fungeert als verdeelpunt. Je voelt hoe deze reinigende lading vanuit je bekkencentrum in elke richting stroomt, alle cellen hernieuwend met leven, tot en met je huidcellen, tot en met de kleinste haartjes op je huid. Zelfs in de warmte die je uitstraalt verdeelt zich deze uitstromende ademkracht, om zich steeds verder verspreidend en verfijnd uiteindelijk op te lossen in ruimte.

Deze vitaliserende ademkracht vervult niet alleen biologische functies, maar heeft ook subtielere taken. Als drager van de levenskracht activeert deze stroom je fijnzintuiglijke vermogens via een teer stelsel van zenuwpulsen en, kleiner nog, energiebanen en verdeelcentra (chakra's). Op je uitademing stroomt energie via het stuitbeen, vlakbij je centrum, de basis in van je ruggegraat. Van hieruit stijgt deze kracht omhoog en onderhoudt de primaire functies van elk van deze centra: overlevingsdrang, scheppingsvermogen, wilskracht, affiniteit, interactie, informatieverwerking, intuïtie.

Zoals de adembeweging de meest fysieke of dikste blijk is van de universele kracht die we zijn, zo is geestelijke bezieling met al zijn kleuren en beelden de meest innerlijke, de dunste blijk van deze zelfde kracht. We

worden gevoed - op wonderbaarlijke wijze.

Besef hoe dit beleven jou je gestalte, je uiterlijk object-zijn, heeft doen vergeten, dus hoe grenzeloos dit alles jou maakt: geen afscheiding bij het binnenkomen en geen afscheiding bij het naar buiten toe verspreiden. Dit open, levendige en verfijnde veld dat je bent is in staat om waar te nemen, aandacht te schenken aan alle mogelijke gevoelens en gedachten die zich kunnen aandienen, krachtig of traag, vaag of scherp. Zie bijvoorbeeld of deze uitnodiging om je adem te volgen en de ervaring die dit met zich meebrengt je soms aan het denken zet, of het prettig of positief voelt, of er onzekerheid omheen hangt, of het vragen oproept of juist heel vanzelfsprekend is, of het misschien verlangens oproept of tegenzin; misschien emoties die zich nooit eerder hebben voorgedaan.

Misschien ook verschijnen er gedachten die met heel andere dingen samenhangen, prettige of minder prettige, belangrijk of futiel - mogelijk in de vorm van beelden, of een sfeer of een omgeving, een associatie, of kleuren of andere gewaarwordingen; wellicht koppel je het aan geluiden die je hoort of geuren of beelden. Misschien vind je het interessant om bewust de innerlijke ruimte te exploreren en willekeurig op reis te gaan door je mentaal te verplaatsen naar andere plekken. Zie hoe ruim en licht en snel dat gebeurt, hoe helder en gemakkelijk. Neem het waar, kijk ernaar zonder erop in te gaan of erbij te blijven stilstaan, zonder erover te gaan oordelen: enkel gewaarzijn, schouwen, ruimte bieden.

Dit is wat je reëler bent: een groot, verfijnd krachtveld, waar geen verschil heerst tussen binnen en buiten. Dit is wat we zijn: vormloze ruimte van bewustzijn, intrinsieke en onbeperkte levenskwaliteit waarin alles welkom is. Ik ben een vrij, onaantastbare centrum van grenzeloze beleving. Vanhieruit leef ik, en werk ik, onvoorwaardelijk.

### ***Niet te lokaliseren kracht***

We zagen hierboven hoe er geen afscheidingen zijn aan te geven in de

werking van onze levenschenkende kracht - begin of eind verdwijnen in niet te traceren verfijning die je ruimte kunt noemen of bewustzijn, het maakt in werkelijkheid geen verschil.

In dit subtiele, heldere aanwezig zijn - dat jij zelf bent - is er een puur, stralend gewaarzijn, zonder enig verder kenmerk: geen plek of tijdstip, geen naam of geschiedenis, geen plannen, niets.

Elk van deze fenomenen kan zich in duizenden geledingen aan jou voordoen, want er is alle ruimte dankzij de aandacht die je bent - maar die fenomenen ben jij niet zelf, zij zijn een gedachte, of gevoel, een waarneming, een conditie.

Achter deze permanente stroom van fenomenen die zich innerlijk of uiterlijk voordoen werkt alomvattend en aldoordringend ons wezen, het hart van onveranderlijk menselijk bewustzijn. Onze menselijkheid is groter dan onze persoonlijkheid, zoals leven (adem) groter is dan werken (lichaam). Zo ook is het hart (onze spirituele kern, hartsbewustzijn) groter dan de adem. Ons hart ligt verder terug dan de adem, dichterbij onze oorsprong: met de adembeboorte stapte de persoon op de voorgrond, terwijl het hart - voorzien van de dharma-druppel - als een kiemcel al klopt.

De ware mens die wij zijn - diep, dierbaar, helder hartsbewustzijn - biedt ruimte aan elke denkbare vorm, zonder zelf tot vorm te worden. Wij zijn in ons wezen niet te lokaliseren, zo groot en verfijnd zijn wij. Ook zijn we niet te benoemen of aan te wijzen, zo eigen en verbonden zijn wij. De werkelijkheid die wij zijn heeft geen namen nodig, geen bevestiging: deze volheid ontbreekt het aan niets. Alles is beschikbaar, en kan zich vrijelijk aandienen en vorm vinden.

In deze directe beleving biedt ruimte de grootst mogelijke geruststelling: wát er ook verschijnt, het kan nooit ruimte (bewustzijn) zélf zijn. Immers: "Het oog kan het oog niet zien." Positief geformuleerd: alles dat zich voordoet is expressie van mezelf.

## WETMATIGHEID 6

*Wij zijn intens verfijnde, wonderlijk werkzame ruimte,  
noch naar binnen, noch naar buiten afgescheiden.  
Al wat zich wil manifesteren hierin is welkom.*

*De waan "ik ben beperkt"  
kan vervangen worden door  
de waarheid "ik ben vrij".*



## 7. Het innerlijk Oog

*Ik heb niets te zeggen, er valt hier niets te zien.*

*Je zult dit op eigen gezag moeten oplossen.*

*Yunmen*

Het innerlijk oog is ons spirituele hart, onaantastbaar hartsbewustzijn. Dit waarheidsoog signaleert eerlijkheid, bedoeling, kracht. Het maakt zich niets wijs, ziet wat er klopt, voelt wat er speelt, weet wat de bedoeling is. Haar moeiteloze aandacht veroordeelt niet, sluit niets uit, ook geen condities; lichaam en wereld, geschiedenis of vooruitgang, kunst en wetenschap, alles neemt zij op in haar liefdevol verzorgen.

De grootsheid van ons leven is overweldigend, in welke vorm zij zich ook manifesteert, in haar onaanzienlijkste eenvoud en onbeduidendheid of in haar angstaanjagendst onheilstenu: avontuur, intensiteit, directheid van risico, een kunstwerk, een reis, een visioen, verliefdheid. Geurig, vers gras, een bloem, vruchtbare aarde, een kleurrijk panorama, het uitdijend universum, atomaire wonderen, een machtige aardbeving of vulkaanuitbarsting, helse donderbuien, een stille zonsondergang. Of een betekenisvolle ontmoeting, een waardevol inzicht, een opwellend verlangen, besef van onbegrensde mogelijkheden, maar ook grote teleurstelling, angst, een deprimerend vooruitzicht, een conflict, zinloosheid, je radeloos verloren voelen. Onze meest existentiële ervaringen gaan, ongeacht de kleur ervan, steevast gepaard met een diep ervaren van levendigheid, een onontkenbare waarachtigheid van leven.

Dit is de intensiteit die wij zélf zijn: die levendigheid komt uit onszelf voort, pure kracht. Aandacht, interesse, ruimte - wij schenken het zelf. Verwondering, ontzag, betrokkenheid - alles komt uit onszelf voort. Wijzelf zijn het grote avontuur, in al zijn nuances. En stilte, rust en bezinning laten ons oog hiervoor krijgen en verbinding maken met de herkomst van deze intensiteit. In laatste instantie is oefening en meditatie de genade van intiemste vervoering.

## ***De werkelijkheid van dromen***

Authentieke kunstenaars werken vanuit dit innerlijk oog, vertalen hun aandrang en visioenen in zichtbare of hoorbare vormen. In ons kunstenaarschap zijn wij mediums, boodschappers van het droomdomein.

In mijn scheppen heb ik geen weet van de wereld, ben ik in een roes, me nergens van bewust. Dit je verliezen in inspiratie is juist de aantrekkingskracht van creativiteit. En die aantrekkelijkheid neemt exponentieel toe - meditatiebeoefenaars kunnen dat bevestigen<sup>27</sup> - naarmate ik niet alleen het medium maar juist het doel vorm van die scheppingskracht en daarmee tot levend kunstwerk word als het ware, expressie van het universum. Hoe het ook zij, er is iets dat me drijft om uitdrukking te geven, zonder dat ik weet of zelfs hoeft te weten wat daarmee bedoeld wordt of voor wie dat bedoeld is. Ik teken, schrijf, componeer, beweeg en werk al luisterend naar het leven, me ontvankelijk verklarend en beschikbaar stellend voor bezieling.

Zoals mijn gaan slapen het dromen mogelijk maakt, zo maakt mijn in trance gaan bezieling mogelijk. Kunst is in oorsprong een heilige aangelegenheid, expressie van onze verbinding met het goddelijke. Scheppen is bezweren: het bezweren van wezens en objecten betekent hen onder je hoede brengen, erover kunnen beschikken. Dit is de primaire, magische functie van grottekeningen, rituele zang en dans: een viere van de wonderlijke krachten van het universum, het wonder van geboorte en dood, van lente en herfst, zaaien en oogsten, ochtend en avond, zon en maan, man en vrouw.

De sjamaan (priester-kunstenaar) leeft in deze werkelijkheid, heeft oog voor de grotere samenhangen en onderbewuste achtergronden, de positieve en negatieve krachten die ons bezielen. Heel reële werelden bevinden zich in en om ons: hemelse staten waarin men gelukkig vertoeft en mateloos geniet van overvloedige condities, maar ook helse oorden waar men onvoorstelbare beproevingen ondergaat, ondraaglijke

dorheid, uitzichtloze eenzaamheid, permanente pijn, verdriet, wanhoop, gekweldheid. En daartussen bewegen zich bestaansvormen in al hun uiteenlopende schakeringen: verveeld, jaloers, welgezend, behulpzaam, wraakzuchtig, hongerig, lui, agressief of vreedzaam.

Alle uiterlijke verschijnselen die zich aan ons voordoen zijn, vanwege de betekenis die wij aan elk ervan geven, gegeven hebben of zullen geven, het karmisch gevolg van innerlijke oorzaken en dus uitdrukkingen van ons zieleleven. In dit opzicht is er geen enkel verschil tussen waken en dromen: in beide bewustzijnsstaten reflecteren wij materiaal dat betekenis heeft voor ons, beziel wordt door ons. De droomwereld vertegenwoordigt in haar subtiele, directe beleving zelfs een vrijere, rijkere en intensievere werkelijkheid dan de waakwereld met haar interpretatieve, vaak weifelachtige en vervreemdende zintuiglijke signalen.

Zoals er in het waakleven vrienden en vijanden zijn waarmee je als vanzelf te maken hebt, zo zijn die er ook in de droomwereld - totdat we uiteindelijk met alles en iedereen harmoniseren en ons verzoenen in zuiver hartsbewustzijn, onze vormloze essentie.

Achter de droomwereld rust tenslotte het slaapdomein, blijk van onze puurste vorm van bewustzijn: de allesdoordringende substantie van lege ruimte, het minst afstandelijk en het meest verenigd en eigen. Elk slapen gaan is totale overgave, is opname in het onbekende, is sterven in zekere zin, maar wezenlijker nog: thuis zijn. En de ochtend schenkt ons mogelijk - want ontwaken is geen wetmatige garantie - weer een persoonlijkheid, en de daarbij behorende wereld om in te leven en te werken.

Maar deze hiërarchie komt pas goed tot haar recht wanneer zij gezien wordt in eenheid, in de juiste samenhang, van binnen naar buiten: de waakwereld wint aan betekenis doordat zij gekoppeld is aan een bewuste achtergrond van het droomdomein. En beide werelden, waken en dromen, kunnen optimaal in vrede en vrijheid beleefd en beziel worden, als we ons bewust zijn van onze vormloze, functieloze maar dierbare en vitaliserende achtergrond die in ons slapen haar klaarblijkelijkste uitdrukking vindt.



Je zou kunnen zeggen: waken heeft dromen en slapen nodig, dromen heeft slapen nodig maar geen waken, en slapen heeft niets nodig - zoals materie (lichaam) wel energie (adem) en bewustzijn (geest) nodig heeft, en energie wel bewustzijn maar geen materie nodig heeft, en bewustzijn tenslotte niets nodig heeft omdat zij genoeg heeft aan haar allesdoordringende zelf. Alle dromen, inclusief alle tijdelijke zintuiglijke impressies, vinden hun einde in de droomloze slaap - in de bewustzijnsstaat die geen lichaam nodig heeft en geen bewegingen of energie. Deze wonderlijke, wie weet onsterfelijke staat is niets anders dan zichzelf. Hier ligt onze herkomst, dit is ons wezen: pure leegte.

### ***Intuïtief leven***

Het innerlijk oog is geen uiterlijk, fysiek zintuig dat een poging doet naar binnen te kijken. Het is een geestesvermogen en functioneert vanzelf van binnenuit. Doordat dit vermogen in onze kern is gevestigd, vallen alle innerlijke en uiterlijke processen binnen haar gezichtsveld. Je zou het ook waarheidsverlangen of verwerklijkingsdrang kunnen noemen: een mens wil weten waar hij of zij aan toe is, en zoekt daartoe de juiste middelen. We gaan dagelijks opnieuw te rade bij onszelf.

Je kunt jezelf niet ontkennen. We blijven net zo lang zoeken totdat we vinden wat ons tevreden stelt en wat ons verlangen vervult. Zo ook blijven we net zo lang onderzoeken - al lijken bestaande condities nóg zo kloppend - totdat we onszelf en onze situatie volledig helder hebben, en ons leven volkomen transparant voelt. Je kunt jezelf niet voor de gek blijven houden of leven op basis van oneerlijkheid, onvolledigheid. Dat levert zo'n grote splijting op in jezelf, zo'n innerlijke vervreemding, dat elke dag door toenemende last en wroeging steeds ondraaglijker wordt.

Zo werkt bewustzijn nu eenmaal - of we het leuk vinden of niet. De werkelijkheid heeft ons commentaar niet nodig, het universum gaat gewoon haar gang. In en om ons leeft de schepping, in al haar rijkdom. En wij zijn haar expressie-instrumenten, begiftigd met het wonderlijk

vermogen om ons hiervan bewust te zijn en volledig te delen in deze ondoorgrondelijke, ongenaakbare wetmatigheid.

Wie zichzelf zo ziet, zal alle middelen inzetten in dienst van deze werking en dan zullen zelfs de subtielste vermogens geactiveerd worden: onze fijnste voelsprietten, ons ruimste veld, ons hele intuïtieve arsenaal. Hoe vitaler we aanwezig zijn, des te werkelijker de werkelijkheid zich verwerkelijkt: "Oefenen is het zelf dat het zelf tot het zelf maakt".<sup>28</sup>

Het is heel eenvoudig: hoe minder vooroordelen je erop nahoudt (enge blik), hoe meer je zult kunnen waarnemen (brede blik). Hoe minder oordeel, hoe meer aandacht: oog voor wat er werkelijk gebeurt, in plaats van wat je ervan vindt. Belangeloosheid is als intentionaliteit niet een ondoordachte kreet of een onleefbaar motto voor toekomstige heiligheid, maar een simpele noodzaak voor volledig en eerbaar leven - zoals de intentie om onvoorwaardelijk te leven een dagelijkse bereidheid tot overgave impliceert, dat wil zeggen, een voortdurend voeling houden met de innerlijke bedoeling. Zonder de primaire laag van universele menselijkheid verliezen we ons in belangenspel, in een rusteloos managen van oorzaak en gevolg, niet rekening houdend met de achtergrond.

Het vraagt moed om eenvoud serieus te nemen, om juist wél te tornen aan het gezag van onze complexe persoonlijke controlemechanismen en machtsmiddelen, onze interessante en niet zelden als traumatisch bestempelde problematieken, ons historisch en toekomstig uitgewaaierd zelfbeeld. Maar daar gaat het wel om: je eigen individuele bestaan aan de orde stellen. Want alle maatschappelijke waarden (wereldbeeld) zijn een natuurlijke afgeleide van de individuele waarden (mensbeeld), die op hun beurt weer gebaseerd zijn op innerlijke, menselijke waarden (zelfbeeld).

Universele mensenrechten, basis voor een leefbare wereld, zijn tot stand gekomen via persoonlijke inzichten van individuen in universele wetmatigheden in de mens, basis voor een bezielde en integer bestaan. Het is een bekend beeld van zelfverwerkelijking: je komt jezelf tegen in de wereld; je trekt je terug, verdiept je in jezelf en leert jezelf kennen; en je keert gelouterd terug in de wereld. Eerst zijn bomen bomen; vervolgens

zijn bomen geen bomen meer; en uiteindelijk zijn bomen weer bomen. Waarheid en wereld, twee vleugels van dezelfde gerealiseerde vlinder.

Wijzelf, als mens (wezen) en persoon (expressie van ons wezen), scheppen de samenleving en houden haar in stand. Wijzelf vormen het bepalend draagvlak: in de mate waarin we verblind en geconditioneerd zijn, in die mate zal er eerder aanleiding ontstaan voor gebrek, conflict, onvrede, machtsstrijd, misverstand, etc. Anderzijds, hoe bewuster wij de visie delen dat onze wereld een spiegel is van onze intrinsieke kwaliteiten, des te meer zullen deze universele kwaliteiten ook daadwerkelijk bepalend kunnen zijn voor de vorm die deze wereld krijgt. Dan pas zal ook de pijnlijke kloof tussen leven en werken, tussen ik en de anderen overbrugd kunnen worden.

### ***Moed tot wijsheid***

Waarheid levert niets op - mag ook niets opleveren, anders zou het geen waarheid zijn en varbaar worden voor corruptie. Uiteindelijk is het ontdekken of toelaten van dit besef ook een voorbijgaande sensatie. Elk verschijnsel lost vanzelf op in het leven zelf, keert terug naar waar het vandaan komt: bewustzijn, ruimte, leegte, onszelf.

Wijsheid is zo eenvoudig, maar we zijn zo complex geworden, zo geconditioneerd door onze steun-elementen, dat het moed vergt om onszelf te confronteren met die eenvoud. Een van de eerste daden die we kunnen stellen is het primaat van moraal inruilen voor het primaat van wijsheid, dat wil zeggen: laat innerlijke motieven de basis zijn voor uiterlijke handelingen. Daarmee is natuurlijk niet gezegd dat morele normen moeten vervallen, maar wel dat moraal een natuurlijke expressie is of behoort te zijn van levende wijsheid. Anders gezegd: ons handelen is een natuurlijk gevolg van ons denken; wijs denken leidt tot wijs handelen.

Ter illustratie: de boeddhistische traditie kent een globaal model voor verantwoord leven. Dat model bestaat uit drie onderdelen, door de oude

Zen-patriarch Bodhidharma de drie bevrijdingen genoemd: shila (gedragsregels), samadhi (oefening) en prajna (wijsheid).<sup>29</sup> In tegenstelling tot wat men zou denken - het volgen van gedragsregels leidt tot zuiver leven, zuiver leven leidt tot oefening, oefening leidt tot wijsheid of verlichting - dient de samenhang van binnenuit begrepen te worden: het licht van onze intrinsieke wijsheid brengt ons tot oefenen, hetgeen vanzelf verantwoord functioneren oplevert. Shila wordt op deze manier geen van buitenaf opgelegde morele verplichting (discipline, geduld, inzet, etc.) maar een permanente beleving en belichaming van universele wetmatigheid, voortkomend uit een persoonlijk ervaren innerlijke noodzaak.

Normaal gesproken verstaan wij onder moraal een stelsel van gedragsregels. Die regels kunnen vastliggen in wetten of kunnen ook stilzwijgend verondersteld worden, in welk geval ze des te vatbaarder zijn voor eigen interpretatie en oneigenlijk gebruik.

Het is goed mogelijk dat wetten ontstaan als uitdrukking van wijsheidsbesef (respect voor anderen bijv.), maar dat het zicht op de achterliggende wijsheid in de loop der tijd aan erosie onderhevig is en dat wetgeving een steeds vernuftiger en uitgebreider formulering vereist om het gezag te handhaven dat de oorspronkelijke wijsheid als vanzelf bezat. Levensvormen kunnen fossielen worden.

Hoe meer regelgeving, hoe minder innerlijk besef.

Een leven dat strikt op moraal is gebaseerd zonder achterliggend inzicht, is een levenloos leven, risicoloos leven, doodgeregeld. Regels doen geen beroep op verantwoordelijkheidsbesef maar op volgzzaamheid. In deze zin is moraal slechts een compensatie voor gebrek aan wijsheid. Moraal biedt aanleiding tot verzet, wijsheid biedt reden tot bescheidenheid; moraal is kennis, wijsheid is inzicht; moraal werkt correctief en passief, wijsheid werkt preventief en actief.

Excuses voor gebrek aan wijsheid zijn er vele, en geen ervan snijdt werkelijk hout. Om de confrontatie met ons wezen te ontwijken, grossiert het ego in eindeloze rationalisaties:

- wie zegt dat
- zelfonderzoek is asociaal
- niet moeilijk doen
- wat heb je eraan
- andere dingen belangrijker
- is onnatuurlijk
- anderen doen het ook niet
- heb ik nooit geleerd
- is te riskant
- niets doen levert niets op
- heeft tijd nodig
- is niet wetenschappelijk
- gaat vanzelf
- de mens is zwak

*Tabel 4 Excuses*

Maar je kunt jezelf, je ware aard, niet ontkennen. Onze ingeboren wijsheid zegt ons dat het onzinnig is ons te excuseren tegenover wijsheid - alsof je tegen de zon zegt: "Sorry, dat ik niet wat meer licht gebruik". Onze zonnewijsheid zal er geen moment minder om stralen. Je weet wie je bent, en je weet wanneer je je iets wijs maakt.

***Jezelf zijn***

Waar vind je de moed om jezelf te zijn? Daar, waar jij jezelf bent, want jezelf zijn staat gelijk aan moedig zijn: moed is een intrinsieke kwaliteit van ons wezen, samenhangend met directheid en zuiverheid en verbondenheid. De directste en eenvoudigste manier om jezelf te zijn, maar tegelijk ook de meest confronterende dus moed vergende, is nietsdoen - ook wel "meditatie" genoemd.

Een goede manier om fysiek je balans te bewaren, is je voor de geest te halen hoe jij deel uitmaakt van de jou omringende, allesvullende ruimte,

hoe je er één mee bent en hoe de moluculen ervan jou als het ware omsluiten en jou in staat stellen ertegen te leunen. Hetzelfde beeld is van toepassing op je mentale balans: besef hoezeer je in horizontale lijn (naar buiten toe) met alles om je heen samenhangt en hoe jouw grote aandachtsveld alles insluit. Daarbij voeg je het besef dat jij in verticale lijn (van binnenuit) verbonden bent met het leven zelf, de bron die jou haar onomkeerbare kracht en richting schenkt.

Heb de moed om in dit gecentreerd zijn stil te staan, om alle functionaliteit te stoppen, alle gekoesterde ideeën of verwachtingen los te laten. Je hoeft niet ver weg te gaan, blijf gewoon bij jezelf, in je midden; kijk en luister niet naar je omgeving, maar blijf bij jezelf; denk niet onnodig, zoek niet vergeefs, construeer geen overbodigheden, maar wees enkel jezelf. Laat zo alle activiteit varen, ook beoordeling; vervang denken door aandacht.

Neem je gemak en gun jezelf alle tijd en ruimte. Vertrouw en weet dat jouw eerlijke niets-doen de beste manier is om zonder oponthoud of omwegen zicht te krijgen op wie je werkelijk bent en wat er werkelijk speelt. Want de strijd gaat niet om uiterlijke factoren (vriend of vijand, voordeel of verlies), maar om het overwinnen van je innerlijke aandoeningen, je zelf geschapen vijanden die jou je koninkrijk afhandig maken en jou niet toestaan jezelf te zijn:

- gewoonten, neigingen
- hebzucht, woede, onbegrip
- vooropgesteld idee van blijvende identiteit
- voor lief genomen beperking, negativiteit
- compensatie, sublimatie, projectie
- verveling, doelloosheid
- indrukken, signalen, stimuli
- oordelen, bedenksels

*Tabel 5 Innerlijke vijanden*

Onvoorwaardelijke visie laat jou dit hele vormenpalet doorzien, en het zwaard van gewaarzijn laat jou uiteindelijk korte metten maken met elk idee van vijandschap. Wie vanuit zijn eigen rustpunt leert kijken, ziet beweging en kracht, en daar omheen en doorheen eindeloze ruimte.

Ons innerlijk oog schenkt vrede, een koninklijk geschenk, beheerd door krijgers in dienst van liefde.

## WETMATIGHEID 7

*Wij dragen in ons het besef van goed en kwaad.  
Bewust opereren op basis van dit weten  
dat dieper gaat dan moraal, bevordert vrede.*

*De waan "ik ben blind"  
kan vervangen worden door  
de waarheid "ik ben wijsheid".*





## 8. Het ware Lichaam

*Hoe wil je al die geluiden en vormen beheersen,  
als je je er niet rechtstreeks van bewust bent?*

*Dizang*

De gelaagdheid van ons bestaan is een oud gegeven: wij zijn niet zomaar verklaarbaar, geen platte waar. Het leven is diepte en beweging en wonderlijk verschijnsel. Dat komt tot uitdrukking in het drieëenheidsbegrip dat in vele culturen een belangrijke rol speelt. Enkele voorbeelden van onze driedelige geaardheid zijn van binnen naar buiten (van links naar rechts) geordend in onderstaande tabel - zonder volledigheid na te streven:

<b>Bestaansvlakken</b>	bewustzijn bron denken diepte slapen leven koning	energie persoon spreken breedte dromen oefenen kunstenaar	lichaam wereld handelen verte waken werken krijger
<b>Christendom</b>	Vader geloof hemel	Geest hoop vagevuur	Zoon liefde hel
<b>Hindoeïsme</b>	Vishnu sattva jnana sat	Brahma rajas bhakti chit	Shiva tamas karma ananda
<b>Boeddhisme</b>	Dharmakaya boeddha prajna waan	Sambhogakaya dharma samadhi woede	Nirmanakaya sangha shila wens
<b>Tantra</b>	geest	spraak	lichaam

	mandala	mantra	mudra
	meditatie	contemplatie	luisteren
<b>Esoterisch</b>	causaal	etherisch	stoffelijk
	zon	maan	aarde
	kind	vrouw	man
<b>Aikido</b>	centrum	extensie	techniek
	kamae	sabaki	waza
	chinkon kishin	misogi	keiko
	goddelijk	verborgen	zichtbaar

*Tabel 6 Drieëenheid*

Behalve als "vleesvracht" wordt het menselijk lichaam in de wijsheidstradities weergegeven als "tempel van de ziel", "vlot over de oceaan" of "elixer van onsterfelijkheid". Dat zijn geen geringe kwalificaties, integendeel: zij geven aan dat ons lichaam een belangrijke rol speelt, een waardevol instrument kan zijn.

Alvorens echter de rol van ons lichaam als instrument verder te onderzoeken, moeten we ruimte bieden aan de meer consumptieve betekenis die ons lichaam voor veel mensen heeft, hetgeen zich uit in een lichaamsbeeld en -beleving die overwegend zintuiglijk georiënteerd zijn en een lichaamswaardering die eveneens stoelt op onze zintuiglijke mogelijkheden.

### ***Zintuiglijkheid: begrenzing en verruiming***

Gegeven de veronderstelling dat wij een relatief geïsoleerd, door tijd en ruimte begrensde object zijn, bieden de zintuigen ons de mogelijkheid om die tijd en plaats enigszins zinvol en aangenaam te beleven. De herkomst van deze veronderstelling laten we hier verder buiten beschouwing, indachtig de raadgeving van een groot geneesheer: "Als je getroffen bent door een giftige pijl moet je maatregelen nemen en niet gaan informeren naar de maker van het gif of de schutter van de pijl." <sup>30</sup>

De zin van ons menselijk lijden is een groot mysterie en tegelijkertijd een basaal gegeven. Het aards bestaan is doordeesemd van lijden, want in onze behoefte zijn we onderworpen aan het gezag van condities. Wat we het liefst willen krijgen we niet (voorgoed), en wat we het liefst kwijt willen speelt ons (steeds opnieuw) parten. In deze benarde positie geven onze zintuiglijke vermogens ons in elk geval de kans ons leven zoveel mogelijk in eigen hand te nemen en zo goed mogelijk verweer te bieden tegen alle dreiging en verleiding.

Zonder zintuigen - oog, oor, neus, tong, lijf en brein - is een fysiek bestaan niet denkbaar, het zijn de instrumenten om te kunnen opereren in de wereld. De signalen die we ermee opvangen helpen ons vorm te geven aan ons leven. Alleen al voor ons eten zijn we ervan afhankelijk. Maar denk ook aan bewegen en communiceren. De zintuigen zijn onze meest biologische, onze dierlijkste componenten; zelfs het brein helpt mee alle signalen te coördineren tot beslissingen en handelingen die ons doen overleven.

We verzorgen ons lichaam, regelen een verblijfplaats en onderhouden de contacten met anderen via onze zintuigen. Op een minder primitief niveau zijn we middels onze zintuigen, met name dankzij de hoge staat van intellectuele scholing en de centrale rol van ons brein, in staat om onszelf en de wereld gericht te cultiveren, dat wil zeggen, een creatieve ordening op grotere schaal en op hoger peil toe te passen. Daarmee gaat ook een betekenisverruiming en bewustwording gepaard: banaal overleven wordt comfortabel leven - althans, voor een bevoorrecht deel van de bevolking. In zijn edelste vorm leidt cultuur tot zelfbewuste deelnemers en tot hoogst denkbare conclusies: menselijke waardigheid wordt de centrale norm, en dat betekent in laatste instantie een tolerante gemeenschap die opereert op basis van universele wetmatigheden.

Toch is het belangrijk om de directe relatie tussen zintuiglijkheid en conditionering te blijven zien. Want alle technische verworvenheden en sociale vaardigheden (de grootse culturele voortbrengselen van ons

zintuiglijk vermogen) zijn uit eigen kracht niet in staat om onze wezenlijkste behoeften te beantwoorden. Zij kunnen niet dienen als vervangers voor onze intrinsieke belevingskwaliteiten of als pijlers voor onze geestelijke existentie. Wel kunnen zij dienen als leermiddelen om te ontdekken waartoe zij wel en niet in staat zijn, en wat zij ons al dan niet kunnen bieden.

Onze zintuiglijkheid is beperkt omdat zij werkt aan de buitenkant van ons bestaan en zich richt op de buitenwereld. Om onszelf en innerlijke beleving in het algemeen (gevoelens, drijfveren, afwegingen) waar te nemen, moeten we gebruikmaken van andere middelen: onze fijnstoffelijke instrumenten bijvoorbeeld, de subtiele zintuigen van ons energielichaam, en als het om zelfkennis gaat, het directe gewaarzijn van ons bewustzijn.

### ***Lichamelijkheid: consumptie en expressie***

Ons lichaam: bron van genot en bron van ellende. Stop een pilletje in dit biochemisch complex, en het danst naar natuurkundige wetten - al vormt juist de cruciale keuze voor het gebruik van welk preparaat dan ook een bewijs en toets van onze geestelijke rijpheid.

Anderzijds, bezie het lichaam met welgemeend respect, en het wordt een grandioos instrument van vormgeving en ontwikkeling. We bouwen er hele werelden mee en maken kennis met al wat er in en om ons leeft.

De weldaad van warme en voedzame lichamelijkheid of juist het gebrek eraan (de pijn van hardheid, misbruik, verwaarlozing of ziekte) vormen bepalende ervaringen in onze jonge jaren. Voeding, contact en verzorging geven zo'n directe voldoening, niet alleen fysiek maar ook emotioneel, dat zij als vanzelf vaste bestanddelen gaan vormen van ons psychologisch behoeftenpatroon. En het ontbreken van die ervaringen levert zo'n evident gemis op dat de symptomen ervan ons des te dringender het belang doen voelen van menselijke aandacht en affectie.

Het is dan niet verwonderlijk dat wij in moeilijker tijden terugvallen op deze zekerheden en ernaar op zoek gaan. En het ligt ook in de lijn der

verwachting dat we in ons streven naar vervulling deze ervaringen tot leidraad en uitgangspunt nemen voor completering van ons geluk.

We proberen ons lichaam, inclusief de al dan niet illusoire beloftes die het in zich draagt, te cultiveren tot een zo stabiel en aangenaam mogelijk belevingsapparaat. En hoe meer de beleving van ons lichaam zich op een natuurlijke manier verinnerlijkt, des te verfijnder en meeromvattend kunnen wij er gebruik van maken. Het wegvallen van grove begrenzingen maakt zelfs eenheidservaring tussen mensen mogelijk - denk aan de liefdevolle omgang tussen ouder en kind, of tussen twee geliefden.

Zintuiglijk genot levert piekervaring, de kick. Maar deze vorm van genot is niet alleen een geconditioneerde maar vaak ook een gecorrumpeerde ervaring, vanwege de ontorende procedures die ermee gepaard gaan. We wringen ons in vreemde bochten voor het welbehagen dat geld, sex, drugs en verslavingen als alcohol, tabak, gokken, medicijnen of zelfs gangbaarder ingrediënten als uitgaansleven, tv-cultuur en vakanties ons bieden. Die prijs betalen we schaamteloos, massaal en grif, omdat we ons in ons gebrek aan wijsheid mede gelegitimeerd wanen door de gelijkgerichtheid van alle "medeverslaafden" en door een terughoudende, relatief onbetrokken overheid. Het vraagt een grote mate van persoonlijke verantwoordelijkheid en rijpheid om niet ten prooi te vallen aan het bombardement van zintuiglijke signalen waarmee de moderne burger dagelijks moet leven.

Ondanks de maatschappelijke risico's en het individuele misbruik echter worden we op deze manier wel in de gelegenheid gesteld om letterlijk aan den lijve te ervaren welke voldoening de consumptieve fixatie van onze zintuigen oplevert. Dat is een waardevol leerproces, want niets overtuigt beter dan eigen ervaring: wie eenmaal weet wat de dingen waard zijn, maakt het niet mooier dan het is.

Dit gegeven komt bijvoorbeeld tot uiting in de geleidelijke verschuiving van waardenbeleving die zich voordoet in de manier waarop mensen voor hun werk beloond willen worden. Geld en status alleen voldoen al snel niet meer als zingevende factoren. Gaandeweg hecht men steeds meer belang

aan verruiming van faciliteiten, mogelijkheden om kwaliteit van leven te verbeteren: interessante taken, verantwoordelijkheid, samenwerking, kinderopvang, flexibele verdeling, stimulerende bedrijfscultuur, vrije tijd, thuiswerk, etcetera.

Werken wordt in toenemende mate een expressie van ons leven in plaats van saaie plicht, plezier in plaats van dwang. En daarmee stemt het ook beter overeen met onze intrinsieke motivatie, onze drang naar zelfontplooiing. Tevens schenkt deze ontwikkeling ons de kans om niet alleen het fysieke lichaam maar ook het emotionele en mentale lichaam op een evenwichtige manier ten nutte te maken.

### ***Waarheid: waan en werkelijkheid***

Tegenover alle positieve mogelijkheden die onze lichamelijke behuizing ons biedt - tot en met levenslust en zelfs oprechte vervoering - torenen de levensgrote beperkingen van ons fysieke bestaan. Ons lijf vergt dagelijks een enorme dosis onderhoud en zelfs de duurste maatregelen vrijwaren het niet van ziekte, pijn, moeheid, ongeluk, last. En steeds is er de gewisheid van aanstaande aftakeling, de naderende ouderdom met zijn verzwakking en teloorgang. Hele industrieën zijn actief op dit gebied: voeding, chemie, sport, genetica, zelfs de jacht naar verjongingsmogelijkheden en toekomstige herleving van ingevroren lijken vindt voldoende financiers.

Elk voorwerp dat er zo miserabel aan toe was en dat zoveel investering vergde zouden we zonder veel omhaal aan de kant schuiven of afschrijven. Als we de keuze hadden qua lichaamsbehuizing, dan zouden er waarschijnlijk heel wat bruikbaarere prototypes te bedenken zijn dan het labiele geval waarover we nu beschikken.

Maar op een of andere manier, afgezien van de eenmaal gegeven universele noodzaak, is dit lichaam ons dierbaar en lijkt het toch ook aan andere behoeften te voldoen dan de puur fysieke. Misschien is juist wel, hoe vreemd het ook klinkt, het kwetsbaar karakter ervan ons zo sympathiek: het maakt ons verantwoordelijk, maakt ons tot eigenaar en

beheerder. Onze fysieke kwetsbaarheid verhoogt onze mentale weerbaarheid. In andere termen: ons lijden doet ons ontwaken, geeft ons oog voor de ware kracht die we zijn.

Een accepteren van de reële beperktheid van ons fysieke lichaam en het inzicht in de fluctuerende kwaliteit ervan ontslaan ons niet alleen van vergeefse reddingspogingen, zij stimuleren ons met name - en dat is de beloning voor ons lijden - om de dominante identificatie ermee te heroverwegen.

Ik, die zo samenhangend functioneer, die nauwgezet en zorgvuldig door alle omstandigheden heen mijn koers bepaal, en ruimte en middelen benut; ik, die zo integer en consistent mogelijk probeer om te gaan met mezelf en anderen; ik, die al zo lang dezelfde dromen en verlangens koester; ik, die weet over welke kwaliteiten en mogelijkheden ik beschik - hoe zou dit beleven van mijn lichaam afhankelijk zijn?

Ik, die zoveel genegenheid voel voor degenen die ik liefheb, zoveel aandacht schenk aan wat me boeit en dierbaar is; ik, die kan ontvlammen van enthousiasme, die kan krimpen van schaamte, die kan barsten van woede en verontwaardiging of me intens kan verheugen; ik, die dagelijks verdwijnt in mijn dromen en slapen, dagelijks verbaasd sta van mezelf - hoe zou dit beleven van mijn lichaam afhankelijk zijn?

Ik, die over mezelf kan nadenken, kan voelen hoe iets niet klopt of juist perfect is; ik, die in staat ben hele levens en universa, mensen en landen voor mijn geest te halen, veraf of dichtbij, innerlijk en uiterlijk; ik, die me zo gemakkelijk kan verliezen in mijn werk, in mijn hobby of studie; ik, die me betrokken voel bij wat er om me heen gebeurt, bij wat er omgaat in anderen mensen; ik, die vrijheid koester, en waardigheid en respect - hoe zou dit beleven van mijn lichaam afhankelijk zijn?

Deze heroverweging vormt het begin van de fundamentele en herstellende verschuiving van periferie naar centrum. Het is een existentiële

heroriëntatie, een herordening van onze waarden en van ons standpunt. Dit integratieproces waarin geest, gevoel en lichaam "in lijn" komen te liggen, maakt ons fysieke lichaam tot een zintuiglijk waarneembaar expressie-instrument van de achterliggende krachtiger en duurzamer lichamen (energie en bewustzijn).

Het vleselijk bestaan blijkt in vele opzichten onwerkelijk te zijn: een ongrijpbaar fenomeen omdat we - ondanks alle bezweringsprocessen - er geen gezag over hebben. Ondanks alle tastbare signalen blijkt het eerder een vage constructie te zijn dan een vastomlijnd feit.

Wat kan ik met zekerheid zeggen over deze lijflijke behuizing?

Ik kan er een naam aan geven, er kenmerken in zien, ervaringen mee opdoen, vaardigheden mee ontwikkelen, handelingen verrichten, bewegen, praten, denken. Maar elk moment veranderend: ik kan eenzelfde jas dragen, maar voel me steeds weer anders, onvoorspelbaar. En wie is de baas over deze processen, wie is de baas over wat ik zeg of doe of denk? Wat is de werkelijke kracht die hier huist? En vormt die kracht dan geen eigenlijker lichaam?

In dit soort vragen krijgt ons fysieke lichaam zijn nuttigste functie: onbelast door foute verwachtingen of compensatiegebruik, kan het heel rechtstreeks en ongecompliceerd dienst doen als instrument van bewustwording.

En het mooie is: als we als het ware afstand hebben gedaan van het lichaam, beter gezegd: als we dankzij een wijzere, neutralere opstelling stoppen met ons lichaam te blijven lastigvallen, dan krijgen we het des te prachtiger terug als een wonder van pure scheppingskracht - mooi of lelijk, zwak of sterk, het doet er niet toe, want die criteria verbleken in de volheid en directheid van beleving die dan heerst.



## WETMATIGHEID 8

*Wij wonen in ons vleeselijk lichaam  
om te ontdekken wie of wat we werkelijk zijn.  
Met de ontdekking van onze gelaagdheid  
opent zich onze ware woning.*

*De waan "ik ben materie"  
kan vervangen worden door  
de waarheid "ik ben bewustzijn".*



## 9. Het wensvervullend Juweel

*Wat heb je aan iemand die een nederlaag aanvaardt?*

*Fengxue*

Op mijn zitplek bevindt zich een schitterend, goud-zilverkleurig bronzen beeld van Sadaksari-Lokeshvara, een van de vele verschijningsvormen van bodhisattva Avalokiteshvara. Hij/zij zit op een zelfreinigende lotusbloem en twee van de vier armen<sup>31</sup> rusten met gevouwen handen voor de borst. De palmen van die handen zijn lichtjes voorwaarts geopend naar de wereld toe, en door die opening wordt zichtbaar dat die handen liefdevol een ovaalvormig voorwerp omsluiten: cintamani, het wensvervullend juweel.



*Figuur 4 Avalokiteshvara*

Cintamani is een oude Sanskriet term die zowel in de hindoeïstische als in de boeddhistische geschiedenis bekend is. Het begrip heeft zoals vele antieke termen diverse interpretatiemogelijkheden of betekenislagen: mystieke edelsteen die het diepste verlangen vervult, benaming voor God, attribueert van diverse boeddha's en bodhisattva's, symbool voor verlicht bewustzijn.

Het is het juweel dat al meerdere malen werd aangeroerd: onze hartegeest. De term hartsbewustzijn of hartegeest kan hier misschien iets verder toegelicht worden. Hij geeft twee belangrijke aspecten weer. Ten eerste: bewustzijn is iets anders dan denken. En ten tweede: dit bewustzijn hangt samen met ons (spirituele) hart en komt voort uit de kern van ons wezen.

Over het eerste aspect kunnen we kort zijn. Denken (brein) is een compartiment van ons bewustzijn (geest), een hoog ontwikkelde specifieke faciliteit waarover we beschikken, een potentiële activiteit, die in veel gevallen zelfs koortsachtige dimensies aanneemt. Bewustzijn is wat we zélf zijn, is de ruimte waarbinnen zich alles afspeelt in ons leven, een staat van zijn dus, die met name tot uiting komt in ons vermogen tot aandacht schenken.

Het tweede aspect valt onmogelijk te beschrijven. Het hart moet in dit verband niet begrepen worden als zetel van onze emoties (dat heeft als energie-aspect specifiek met de chakra's te maken).

Ons spirituele hart staat voor intrinsieke eenheid: onze zuiverheid, wijsheid en mededogen. Het is de plek vanwaaruit het bewustzijnslicht werkt - zoals ons ademcentrum de plek is vanwaaruit de levensenergie verdeeld wordt. Natuurlijk is zo iets subtiels niet echt te lokaliseren in ons fysieke lichaam, alleen al omdat het veel groter en verfijnder is dan onze stoffelijkheid. Maar een dergelijke voorstelling (als hart) kan ons brein en onze persoon zondig helpen er een plaats aan te geven en er verbinding mee te maken.

Ons bewustzijn als wensvervullend juweel - zoals het soms ook een

zwaard of een spiegel genoemd wordt. Wat moet je je daarbij voorstellen?

Misschien geven de volgende aanduidingen wat aanknopingspunten:

- dit juweel is geen uiterlijk verworven object maar een innerlijk aanwezig vermogen, ons kernvermogen zelfs
- het vervult niet zomaar wat wensen, maar ons diepste verlangen - de ene wens die alle andere wensen vervult
- de vervulling vindt niet in de toekomst plaats maar op dit moment, in de mate waarin we ons bewust zijn van onszelf
- vervuld zijn is geen uiterlijke staat, maar innerlijk heersende werkelijkheid: zicht op, voeling met, beleving van eenheid.

### ***De ene wens***

De ene wens die alle andere wensen vervult: kan een wens wensen vervullen? Ja, vanwege het dierbare karakter van verlangen.

In ons streven naar vervulling richten we ons op wat ons het krachtigst lijkt, niet alleen aan de kant van de antwoorden maar ook aan de kant van de wensen. Zodra er zicht is op een dierbaarder (dieper) verlangen, vervangt dit verlangen de minder essentiële verlangens en wordt tot prioriteit.

Alle relatief oppervlakkige verlangens zijn terug te brengen tot één centraler, innerlijker verlangen. Dat komt mede doordat veel wensen zijn geprojecteerd in herkenbare symbolen. Een werkelijk verlangen naar vrijheid bijvoorbeeld wordt vertaald in vakantie, in eigen woning, in reizen of persoonlijker uitingsvormen.

Zodra dit doorzien wordt kunnen alle beelden die met dit verlangen naar vrijheid samenhangen verenigd worden tot een bewuster en innerlijker verlangen, dat dichterbij realisatie ligt, dichterbij jezelf, en derhalve in zekere zin veelbelovender is. Dat heeft het heilzame effect dat de uiterlijke projecties hun oneigenlijke compensatie-waarde verliezen. Die ene, dierbaarder wens naar vrijheid heeft dan de vele kleinere wensen naar

vrijheid alvast vervuld.

Zo vindt er een "achterwaarts" bewustwordingsproces plaats, een verhelderen en afwegen waarin alle afhankelijkheden of overbodigheden en doublures geëlimineerd worden. Dit is, in ruwe vorm, wat men bedoelt met het "mystieke" transformatieproces dat plaatsvindt: zelfonderzoek is als het ware een oven van verwerkelijking waarin alle ruwe grondstoffen vanzelf gereinigd worden. Uiteindelijk - niet in tijd, maar in kwaliteit - resteert er puur, onvoorwaardelijk goud: de vervulling van onze laatste wens is een feit.

### ***De laatste wens***

Als je jezelf beziet, de manier waarop je leven verloopt: is er dan sprake van blijvende tevredenheid en vervulling, of ervaar je behoefte, incompleetheid, verlangen dus.

Is het eerste het geval, dan ben je klaar. In het tweede geval kun je je afvragen: waar verlang ik ten diepste naar, wat mis ik feitelijk?

Het antwoord op die vraag zal voor ieder mens verschillend zijn, dat wil zeggen: de verwoording zal verschillen, al naargelang de karmische kleuren van onze persoon.

Maar het verlangen zélf zal wezenlijk neerkomen op de existentieel menselijke drang tot zelfkennis en zelfverwerkelijking. Anders gezegd: de een noemt het verlangen naar liefde, de ander naar vrijheid, weer een ander naar kracht of welke intrinsieke kwaliteit dan ook, maar allen zeggen we in feite hetzelfde: ik verlang naar mijn diepste potentie, ik wil mezelf zijn.

De waarheid heeft vele namen, er zijn vele ingangen naar onszelf. Hoe dierbaarder ons een waarde of kwaliteit van leven is, hoe gemakkelijker die ons kan brengen naar onszelf, omdat die kennelijk een nauwe relatie met ons hart onderhoudt. Het is daarom van belang om die waarde een zo juist mogelijke naam te geven, dat wil zeggen, die waarde of

kwaliteit van leven zó te benoemen dat we bij het horen of denken van die naam meteen herinnerd worden aan en verbinding maken met die kwaliteit zelf. Symbolen of namen voor de waarheid, voor ons wezen, kunnen hele traditionele zijn, zoals God, Boeddha, leegte, licht, liefde, maar ook bijvoorbeeld overgave, eenvoud, vreugde, kracht.<sup>32</sup>

Laten we dit mezelf-zijn, de volheid van ons bestaan dus, enigszins aanschouwelijk proberen te maken aan de hand van tenminste twee essentiële kwaliteiten die door de meeste mensen als een persoonlijk, existentieel doel herkend zullen worden: liefde (solidariteit) en vrijheid (tolerantie), de twee pijlers van onze persoonlijkheid.

### ***Over liefde***

Liefde en vrijheid ervaren we als essentiële componenten van ons leven, maar ook als twee tegenstrijdige waarden. We streven ernaar beide zoveel mogelijk te realiseren, maar bemerken dat zij elkaar in de praktijk nogal eens bijten: ik hou wel van je, maar dat moet niet teveel van me vragen; ik wil wel vrij leven, maar ik kan het niet alleen. Zij lijken op communicerende vaten die goed gedoseerd in evenwicht blijven staan, maar wordt een van beide vaten teveel gevuld, dan zal de druk van de andere zijde snel toenemen. Teveel liefde slaat om in verlangen naar vrijheid, en vice versa. Maar hebben we het hier niet over het wereldlijke functioneren van liefde en vrijheid, met andere woorden, over uiterlijke toepassingsvormen van liefde en vrijheid?

Als we het hebben over liefde, dan dient zich al snel het beeld van relatie aan, liefde tussen twee mensen. Dat kan weliswaar een krachtige, zelfs innerlijk oprecht gevoelde expressie van liefde betekenen, maar daar ligt niet de essentie van liefde.

Eenvoudige, pure liefde (onvoorwaardelijke liefde) is een bron in onszelf die geen bedoeling en bestemming heeft, maar enkel een hartverwarmend geven is waar ieder zich aan laaft. Juist vanwege deze uitnodigende en vervullende potentie van liefde is het zo'n allesoverheersend en tijdloos boeiend thema in alle culturen. En zelfs in de specifieke verliefdheid naar

een ander kun je - wanneer jouw liefde oprecht is - voelen hoe jouw hart zich opent voor die persoon en zich verliest in een stroom van diepe genegenheid voor die ander, zonder enig spoorje hebzucht of belang.

Maar ook hier werkt conditionering als potentiële spelbederver die de eigenlijke bedoeling en mogelijkheden van dit prachtig geschenk corrumpeert. Wat we zo snel geneigd zijn liefde te noemen, blijkt bij nader onderzoek vaak een verkapte vorm van egoïsme te zijn: behoefte aan bevestiging, angst voor eenzaamheid, middel tot zingeving, bestrijding van verveling. Ons gehaaide ego beschikt over de prachtigste vermommingen, hoe edelmoediger, hoe bedrieglijker; de filosoof Nietzsche rept in dit verband zelfs over de religie van medelijden<sup>33</sup>: hulpverlening omwille van eigen zingevingsbehoefte. Niets is veilig, daarom is alert bewust zijn en eerlijk zelfonderzoek zo belangrijk. Alleen een oprechte, frontale confrontatie met onszelf stelt ons in staat om zulke geraffineerde motieven en neigingen te doorzien en te ontcrachten. Want nogmaals, echte liefde heeft niets nodig: verlangt niets en gunt alles.

Het gaat hier om de waarheid van liefde, de grootste kracht van liefde en niet om afgeleide vormen ervan (goede bedoelingen, tedere gevoelens of speciale banden): het vermogen tot en de drang naar liefde als een louterende bron, een centrale, levende en inspirerende kracht in ons hart, die onloochenbaar is en steeds waarachtiger lijkt te kunnen worden.

Als deze gezegende feitelijkheid eenmaal bespeurd wordt, dan kon het wel eens een alles verterende stroom blijken te zijn waaraan je je slechts volkomen onthand en voldaan kunt overgeven.

Er bestaat een oude maar veelzeggende metafoor: wij arme stervelingen zijn als zoutpoppen - suikerpoppen desgewenst - die zo goed en zo kwaad als het gaat op weg zijn naar de oceaan van liefde om ons daar in haar golven te kunnen werpen en volledig op te lossen.<sup>34</sup>

Dit is het wensvervullend juweel van liefde.

## **Over vrijheid**

Natuurlijk geldt eenzelfde verhaal ook voor uiterlijk begrepen vrijheid: doen waar je zin in hebt, middelen verwerven die jou de mogelijkheden bieden om je gang te gaan. Kortom: vrij zijn dankzij negatieve (geen rekening houden) of positieve (werken, sparen) condities. Kleine-ik weet hier wel raad mee.

Maar geconditioneerde vrijheid - is dat wel vrijheid, hoe vrij ben je dan werkelijk? Wat gebeurt er met je vrijheid als condities zich wijzigen? En los daarvan: hoe onvrij moet je je niet maken om de middelen te vergaren die jij nodig hebt voor je zogenaamde vrijheid? En tenslotte: is het niet voor een groot deel dankzij het onvrij zijn van anderen dat jij van jouw vrijheid kunt genieten - al was het maar dankzij de kelner die jou op je wenken bedient, of pijnlijker, de vele dieren die elke dag ellendig verkommeren in dienst van onze menukeuze, onze levensangst, onze welvaartseisen?

Een interessante, bondige definitie van vrijheid kan luiden: niets als hindernis ervaren.<sup>35</sup> Daarmee wordt meteen een concreet beroep gedaan op onze bereidheid getoetst te worden in onze vrijheidskwaliteit. Deze definitie is in twee opzichten interessant.

Ten eerste in didactische zin: als je al iets als hinderlijk of problematisch ervaart, zie het dan niet als een obstakel maar als een leermiddel, een uitnodiging om je vermogens aan te spreken. Besef dat we de vrijheid hebben om op verschillende manieren te kijken naar wat ons overkomt: een voor de helft gevuld glas kan half vol of half leeg zijn - het verschil tussen dankbaarheid en deceptie. Onze visie (bewustzijnslichaam) is bepalend voor de kracht (energielichaam) die we ontvangen: veranderingsbereidheid of resigatie.

En ten tweede: je kunt deze definitie gebruiken als intentie om onbevangen te leven en de dingen onvoorwaardelijk onder ogen te zien, in het bewuste besef en vertrouwen dat alles uiterst precies vorm aanneemt



en dus uiterst liefdevolle aandacht verdient. De soevereiniteit en ruimte die deze intentie genereert, is onze eigenlijkste vrijheid.

Niets als hindernis ervaren is de vrijheid nemen alles onbevooroordeeld te aanvaarden en welkom te heten in jouw grenzeloos veld van aandacht, van woordloos hartsbewustzijn.

Zo'n open benadering zal jou elk moment opnieuw rechtstreeks openbaren wat de bedoeling van elk verschijnsel is.

Dit is het wensvervullend juweel van vrijheid.

### ***Over eerlijkheid***

Dat het niet gemakkelijk is om jezelf te zijn, leert ons de moeite die we hebben met alle condities waarmee we te maken krijgen.

Jezelf zijn ervaar je natuurlijkerwijs op de rustigste of intiemste momenten, wanneer er alle ruimte heerst en je in totale openheid kunt laten zijn wat zich aandient, zonder extra's, zonder plussen of minnen. Niet jezelf zijn betekent: beperkt functioneren of oneigenlijk functioneren. Als we het hebben over oneerlijkheid, dan doelen we niet zozeer op onze potentiële beperktheid (al zou je bewuste beperking ook een vorm van oneerlijkheid kunnen noemen), maar op het feit dat we, vreemd genoeg, oneigenlijk kunnen zijn.

Het is inderdaad een vreemd fenomeen dat we onszelf voor de gek kunnen houden (hetgeen iets anders is dan bewust je anders voordoen). Er treedt een moment van onbewustzijn op, waardoor we niet meer weten dat wijzelf het voorwerp zijn van onze machinaties. Oneigenlijk functioneren, niet jezelf zijn, kan dus bewust of onbewust plaatsvinden. Met name de eerste vorm associeren we met oneerlijk denken en handelen: je doet je anders voor dan je bent, je wekt een valse indruk; dit doet zich vooral voor in interactie met anderen en in wereldse verwickelingen.

Maar ook de tweede vorm, een moment van onbewustzijn, zou gezien kunnen worden als oneerlijkheid, in de mate namelijk waarin dergelijke momenten bewust worden ingebouwd en aanvaard als persoonlijke beperking. Slechts wanneer we onszelf bedriegen ondanks alle oprechte intentie om dat te voorkomen, heeft het geen zin meer te spreken van oneerlijkheid en kan het beschouwd worden als karmische afwikkeling.

Terug naar de eerste vorm: je anders voordoen dan je bent.

Dagelijks maken we dingen fraaier of lelijker dan ze zijn, laten we informatie achterwege, kiezen we geschikte tijdstippen, etc. In de praktijk is het ondoenlijk of zelfs ongewenst om volkomen eerlijk te leven - als persoon, wel te verstaan. Want dit is een essentieel inzicht: je kunt je slechts anders voordoen als persoon, niet als wezen; onze ware aard kan niet liegen, alleen gelochend worden door de persoon. Ongewenste persoonlijke eerlijkheid is ongepast intiem of ongepast opdringerig - we worden geacht als volwassenen onze persoonlijke expressies geïntegreerd te hebben in een onpersoonlijker achtergrond (van intrinsieke kwaliteiten). En juist in die achtergrond is de herkomst gelegen van integriteit, van werkelijke eerlijkheid.

De wens om integer te kunnen leven is een heel authentiek en breed verlangen. Niets is zo verscheurend als het besef wezenlijk oneerlijk of onvolledig te leven, jezelf en anderen voor de gek te houden, of je te moeten beperken en niet toe te komen aan het grote gemak van onbevangenheid en vertrouwen. Hoe vervreemdend is het bijvoorbeeld niet voor veel mensen om dagelijks een kloof te moeten ervaren tussen hun zuivere intentie tot leven en de complexe concessies van hun werksituatie of relatieperikelen?

Hoe voorkom je die pijn, en hoe stil je je verlangen?

Door de wetmatige samenhang te zien tussen innerlijk en uiterlijk, en daarmee te erkennen dat jouw intrinsieke kwaliteit van integriteit onvoorwaardelijk gehonoreerd moet worden alvorens je eerlijk vorm kunt geven aan je persoon en je wereld.

Dit gaat niet zonder slag of stoot. Je kunt met deze intentie niet sjoemelen - dan verval je al tot oneerlijkheid. Je zult werkelijk ervoor moeten kiezen, prioriteiten moeten stellen, dierbaarheden vervangen, verlangens afwegen, etc. En het levert niet eens zoveel op: je krijgt jezelf gewoon terug, zij het ontdaan van alle poespas, voorgoed ontzuurd.

Dit is het wensvervullend juweel van eerlijkheid.

### ***Over vreugde***

Er is een vreugde die onbeschrijflijk is: je hart is open, de adem vredig en je lichaam volkomen grenzeloos. Hier komen we vandaan, dit is wat we zijn, de basis van waaruit we stevast vorstelijk opereren: een innerlijke vreugde die geen oorzaken heeft.

Dit is volmaakt leven in de vervulling van het moment: ervaren dat niets stoort en niets tekort schiet. Het is heerlijk te voelen en te weten dat dit onze potentie is, dat we kunnen toekomen aan wat de bedoeling is: leven zonder iets nodig te hebben, kwaliteit die geen gemis kent, geen verandering, geen oordeel.

We kunnen deze vreugde het gemakkelijkst ervaren als we niet in actie treden, als we alle actie overlaten aan het universum dat er onmetelijk verfijnd en doordringend vorm aan geeft. Dus ga je rustig zitten, zonder plussen: geen ik plus werk, ik plus hobby, plus toekomst, plus relatie, etc. Alleen jezelf, vrij van besognes en poespas.

Nu alles op orde is, wetend dat alles geregeld en verzorgd is, zal jouw aandacht vanzelf bij jezelf terecht komen, omdat aan alle uiterlijke taken en functies is voldaan. In de open aandacht die dan heerst, in de open, heldere, eerlijke spiegel van bewustzijn zie je het vanzelf plaatsvinden: onrust, verlangen, zoeken, afwegen, ongenoegen, angst, oordelen... Je ziet hoe gedachten ontstaan en je ziet hoe ze oplossen. En als op deze manier, door ze de ruimte te geven, alle impulsen tot rust komen, voel je pas het leven zelf: weidse, transparante, vertrouwenwekkende kracht.<sup>36</sup>

Hoe minder je gebruik maakt van het leven, hoe meer het leven jou gebruikt; hoe minder je het kanaliseert door gerichte acties te ondernemen, hoe vrijer het kan stromen, werken.

Deze soevereine kwaliteit doordringt van binnenuit ook onze expressievormen, voorzover we ons niet tezeer laten vervormen door functionaliteit en belangen. Dagelijks scheppen we ons bestaan en onze wereld, en de energie die we daartoe benutten is op zich al een bron van vreugde. Het is heerlijk om de mogelijkheden te voelen en de creativiteit van ons kunstenaarschap. Welk materiaal wij ook gebruiken voor onze inspiratie - existentieel lijden of gelukzalige beleving, het scheppen zelf is een dankbare bezigheid.

Maar wat als de inspiratie stagneert?

Vreemd genoeg lijken tijden van voorspoed niet bevorderlijk voor een artiest. Door de eeuwen heen vormen armoe en conflict een vruchtbare bodem voor grote werken.<sup>37</sup> Zozeer zelfs, dat men bij afwezigheid van lijden op zoek gaat naar geschikt materiaal om het vuur mee aan te wakkeren. Lukt dat niet, dan is zelfs verloedering een reële optie om grenservaringen te genereren. Voorspoed dooft blijkbaar beleving, de volle maag werkt slaapverwekkend. Deze geromantiseerde visie lijkt in andere tijden gevaar te lopen door te slaan naar het tegendeel: kunstenaars als koele professionals, goed betaalde, vaardige dienstverleners.

De koning is in principe boven corruptie verheven, maar een kunstenaar moet waken voor zijn of haar integriteit. Er is het risico van afgeleide bezieling (inspiratiebeperking), getuige bovengenoemde zoektocht naar inspirerend materiaal. Daarnaast is er het risico van afgeleide functionaliteit (presentatiebeperking), van functioneren ten behoeve van een bepaald doel. Het vraagt een onvoorwaardelijke instelling - en besef van oorspronkelijke vreugde - om geen rekening te houden met beoordeling, waardering of beloning zelfs.

Als we tenslotte naar de arbeidswereld kijken, als grootste werkveld voor kunstenaarschap en krijgerschap, dan zien we een nog groter verschil tussen inspiratie en presentatie, tussen intentie en resultaat, tussen leven

en werken.

Werk is primair expressie: uitdrukking van mijn levenslust en creativiteit; plezier in bewegen, communiceren, organiseren; solidaire hulpverlening, samenwerking. Wat werk zo waardevol maakt - naast het elementaire feit dat het brood op de plank levert - is het beroep dat het doet op al mijn vermogens. Dat maakt het tot een potentiële oefenweg, een ontwikkelingstraject, een mogelijkheid tot zelfverwerkelijking. Dagelijks krijg ik de kostbare gelegenheid om me volledig te geven, fysiek, energetisch, mentaal, zonder enig voorbehoud. Dat is mijn basale intentie: ik leef ten volle en wil die levenskracht onbegrensd inzetten.

Helaas doet ook hier de corruptie haar intrede, niet alleen materieel (zelfverrijking, wetsontduiking, vriendendiensten) maar vooral geestelijk: arbeid wordt geïsoleerd tot norm op zich, waardoor werken losraakt van de achtergrond van leven.

Dat heeft werkelijk - al lijkt het vaak slechts verborgen leed - desastreuze gevolgen. In het zwartste scenario worden mensen gesaneerd tot productiekapitaal, weggerukt van de achtergrond van bewustzijn en beleving. De samenleving krijgt het decor van een pretpark, waarbij het lijdensbesef wordt overgeschilderd met taboe-vriendelijke tinten. We degraderen onszelf tot obsessieve malloten die de kostbare bedoeling van leven en werken verkwanselen tot bezitsdrang, competitie en statussymbool.

Hoe is het gesteld met onze vreugde?

Komen we toe aan wat we ons ooit voorgesteld hebben, aan werkelijke kwaliteit van leven: rust, vrijheid, liefde, echtheid, gemak?

Ja natuurlijk, maar het ligt aan onszelf.

We komen eraan toe als we bewust de rust en ruimte nemen om te leven en te werken vanuit onszelf, vanuit de innerlijke vreugde waarin we niets hoeven of moeten. We komen eraan toe als we onze natuurlijke waardigheid en wijsheid bewaren, en ons werelds optreden zien als

expressie daarvan, als integere belichaming van onze menselijkheid.

Onze ware aard is intrinsiek zuiver,<sup>38</sup> kent geen condities en kan nooit geconditioneerd worden. Dus ook ons vreugdesvermogen is onverlet intact en beschikbaar. In het licht van onze permanente eigenheid, onze intrinsiek volmaakte kwaliteit die het hart doet stromen, verbleekt alle voorwaardelijke, tijdelijk veroorzaakt geluk. Een persoonlijk ervaren van dit verschil tussen geconditioneerde blijdschap en onvoorwaardelijke vreugde is de beste manier om leven en werken te harmoniseren.

Dit is het wensvervullend juweel van vreugde.

### ***In eenheid zijn***

Liefde en vrijheid, eerlijkheid en vreugde, alle kwaliteiten komen voort uit en lossen op in dezelfde wezenlijke achtergrondsubstantie die we zijn: eenheid. Deze basale staat van zijn kent geen persoonlijke beperking.

In het inleidend overzicht kwam het al naar voren: "De werkelijkheidsbeleving of het bewustzijn dat we elk moment ervaren is één, samenhangend, duurzaam geheel. Dit ben ik zelf, het bewuste wezen dat ik ben, bewust van innerlijk en uiterlijk. Deze achterliggende eenheid is onze geestelijke, existentiële grondwet. Het is niet mogelijk om tegelijkertijd twee werkelijkheden te beleven, twee wezens te zijn. Laten we dat inzicht aanvaarden als onze onvoorwaardelijkste kant, onze kern-identiteit. Ik ben Een. De werkelijkheid die ik ben of ervaar of waarvan ik deel uitmaak, is één geheel. Dit is mijn permanente achtergrond, mijn zekerste bestaansgrond."

Eenheid is mijn zekerste bestaansgrond - en zelfs mijn enige bestaansgrond: valt de eenheidsachtergrond weg, dan val ikzelf weg, mijn identiteit desintegreert.

Door me te richten op bewustzijn, door me dus bewust te richten op bewustwording, met andere woorden: door te willen weten wat ik (of leven, of waarheid) werkelijk ben, ontdek ik dankzij praktisch, aan ervaring

getoetst onderzoek mijn feitelijke bestaansgrond, mijn werkelijke potentie. In dit proces verdwijnen vanzelf - en pijnloos - alle illusies of onzinnige verwachtingen, alle kleinheid en beperking, alle woede en strijd. Alles wordt echt: direct en ondubbelzinnig.

Maar onderzoek is een vereiste. Zolang eenheid niet heerst en niet vanzelfsprekend is, moeten we ons richten op en openstellen voor universeel geldige inzichten en inspiratie, en dit materiaal verwerken en opnemen. De weg van leerlingenschap, van toegewijd oefenen.

In anonieme oefening schittert het wensvervullend juweel op haar mooist.

## WETMATIGHEID 9

*Wij worden gedreven door verlangen naar geluk.  
Wanneer we dit verlangen serieus onderzoeken,  
blijken we te beschikken over een wensvervullend juweel.*

*De waan "ik ben onvermogen"  
kan vervangen worden door  
de waarheid "ik ben bron".*





## 10. De onkenbare Kracht

*Zoals hij her en der scheert over het pad der vogels,  
hoe rangschik je hem?*

*Hongzhi*

Morihei Ueshiba, grondlegger van de krijgskunst Aikido ("de weg van eenheidskracht"), gaf rigoureuus te kennen dat we juist aan onze verbinding met het universum alle vermogens ontlenu: "Je moet één worden met het universum - al het andere is onvoldoende." <sup>39</sup>

Met andere woorden: al het andere (effectieve technieken, lucide inzichten, imposante rituelen, boeiend gezelschap) stilt je wezenlijke verlangen niet, het schenkt je geen vrede en vervulling, het houdt je gebrekkig omdat het niet beantwoordt aan je werkelijke vermogen, je eenheidskracht.

Eén worden met het universum: het klinkt ver weg, maar is uiterst dichtbij bedoeld, en onverwacht eenvoudig. Realisatie ervan vraagt slechts twee dingen:

1. het inzicht dat eenheid een wetmatige noodzaak is en in zichzelf dus een actieve drang bezit om verwerkelijkt te worden.
2. het inzicht dat het universum wezenlijk (dat wil zeggen, als bewustzijnskracht) betrouwbaar is omdat het ons immers voortbrengt en onderhoudt.

Dat ontnemt je eigenlijk elke keus: innerlijke eenwording vindt al plaats, je hoeft je er slechts aan toe te vertrouwen, en te leren leven vanuit deze bron. Dat is wat oefenen inhoudt: niet bijleren, maar afleren; niets willen toevoegen, maar juist loslaten. Bewustwording is wennen aan meesterschap, wennen aan verlichting.

Veel mensen zijn vanwege hun geconditioneerde visie - ik moet me handhaven, ik heb van alles te verliezen - bang voor leegte, zinloosheid,

onverklaarbaarheid, sterven, het onbekende. Die angst weerhoudt hen ervan te kijken naar en rekening te houden met deze fundamenteelste kant van hun leven. Maar niet alleen is die angst misplaatst (getuigend van hoogmoed in feite), hij is ook volkomen overbodig. Door ernaar te kijken vereffen je weliswaar het aanzien van je leven door een onjuist beeld van jezelf weg te nemen, maar de werkelijkheid zelf verandert niet omwille van onze angst, noch omwille van ons zogenaamde inzicht.

Het is waar: hoe kernachtiger en eenvoudiger je wordt, hoe krachtiger en raadselachtiger het leven wordt - er is in wezen geen touw vast te knopen aan wat er gebeurt en aan hoe alles gebeurt.<sup>40</sup> Ons brein kan hier niet meer volgen, kan het wonder niet bevatten.

Dat is geen vrijbrief voor willekeur of onverschilligheid, maar integendeel een uitnodiging tot aandacht en zo bewust mogelijke omgang met wat wél waarneembaar is. Je weet immers niet wat je mogelijkwijs veroorzaakt. Het vraagt je om steeds zorgvuldiger te leren volgen wat je voelt zonder vooraf te weten welke vorm dat aanneemt, zonder extra streven en beoordelen. Dit vereist naast heldere aanwezigheid grote moed, en onvoorwaardelijk vertrouwen, overgave.

### ***Onbekend braakland***

We moeten in alle helderheid en eerlijkheid erkennen dat we in feite niets weten, dat we niet bekend zijn met de werking of herkomst van de kracht die we zijn. Al onze kennis valt volkomen weg op het moment dat je beseft dat er iets bestaat dat zich onttrekt aan jouw waarneming en beoordeling.

Je raakt plots alle verhoudingen kwijt, want je weet met geen mogelijkheid hoe groot of hoe sterk dat iets is, noch wat het allemaal uitspookt. Ofwel je voelt je dan klein en bang, en je laat je terugwerpen op het schijnbaar veilig maar doods terrein van het bekende. Ofwel je voelt je klein maar moedig en vol vertrouwen, en je wilt onderzoeken wat je wezenlijk bent. Ofwel je voelt je groot, en herademt.

Maar laten we eens nagaan of het inderdaad zo is dat we ondanks alle

kennis in wezen niets weten - en zelfs niets kunnen weten, of hoeven te weten.

De hoeveelheid kennis die we bezitten, d.w.z. het aantal betekenissen dat we beheersen, is fenomenaal. Alle culturele verworvenheden getuigen ervan, in die mate zelfs dat we er een diep verankerd vooruitgangsgeloof aan ontlenen. De dagelijkse collectieve omgang met alle techniek bezegelt deze indruk alleen maar: we worden steeds slimmer, leren steeds meer, krijgen steeds meer inzicht in de wetten der natuur. Dat geeft ons een weergaloos gezag. De publieke concensus luidt: het menselijk verstand, motor van alle beschaving, is in staat ons te voorzien van uiterst aangename - zij het uiterst riskante - condities.

Maar ook hier geldt: we hebben het over uiterlijkheden, over leefomstandigheden - hoe belangrijk die op zichzelf ook mogen zijn. Het gaat erom te zien en te onderkennen dat er een terrein bestaat waar we met alle verworvenheden niet aan toekomen, waar alle kennis niet aan kan raken. En dit cruciale, meest innerlijke aspect van de werkelijkheid ligt braak, wordt verwaarloosd, niet of nauwelijks benut, zeker niet op collectieve schaal. Het feit dat we, als het erop aankomt, er zo weinig oog voor hebben, zegt al iets over de waarde die we eraan toekennen: het vormt de sluitpost van ons bestaan.

Ons innerlijk leven is er deerlijk aan toe. We kwijnen weg in onrust, verwarring en onachtzaamheid, en we sluiten ons af of verharden. Een schepsel dat uitsluitend gefixeerd is op zintuiglijke signalen, zonder voelbare verbinding met zijn of haar eigen bezieling, veroordeelt zichzelf tot een fantoombestaan, een leven in permanente paranoia, vergeefs zoekend naar houvast. Totdat het te voorziene einde de onderhuids beleefde zinloosheid tenslotte alleen maar bevestigt.

Dit is geen prettige staat van zijn. Daarom hebben we, in onze vindingrijke onmacht, allerlei pijnstillers ontworpen. We erkennen de behoefte aan zingeving, aan innerlijkheid - ons lijden dwingt ons tenslotte dit in te zien.

Maar vertalen we dit inzicht ook werkelijk in innerlijk leven, of houden we onszelf niet misschien voor de gek en zijn de middelen die we hanteren om de pijn te bestrijden wellicht niet grotendeels compensatie, substitutie, symptoombestrijding, lapmiddelen, doekjes voor het bloeden?

Want waarom maken we anders zo weinig ruimte vrij voor reflectie, zelfonderzoek, innerlijke waarden, menselijkheid, intrinsieke kwaliteiten, achtergrondbesef? En waarom blijven we ons anders zo druk maken om het verwerven van allerlei materiële en immateriële condities waarvan we blijkbaar nog steeds zoveel heil verwachten?

Even zwart-wit gesteld (grijs is pas mogelijk als zwart en wit gerealiseerd zijn): alle zingeving die voortkomt uit of gerelateerd is aan uiterlijkheden is niet in staat onze innerlijke pijn op te lossen, laat staan onze innerlijke rijkdom te ontsluiten. Het kan hoogstens als leermiddel fungeren om ons te laten onderzoeken en ontdekken wat al die condities feitelijk betekenen en wie degene is die er gebruik van maakt en er waarde aan hecht.

### ***Verkenning van nieuwland***

Bewuste innerlijkheid is nog geen gemeengoed, maar de vraag ernaar zal altijd blijven klinken. Een overwegend materieel gericht bestaan lijkt inmiddels wel al achterhaald; uit vele signalen blijkt de groeiende behoefte aan verdieping en verrijking van kwaliteit van leven.

Er is een verschuiving merkbaar, zeker qua belangstelling, naar het energetisch bestaansvlak, getuige de publieke vraag naar informatie over de minder zichtbare kanten van ons bestaan, en getuige ook het toenemend officiële gebruik van methodieken uit "de zwevende sector" (new age circuit). Waar vroeger management-trainingen vergezeld gingen van dikke handleidingen en moeilijke spreadsheets, worden empowerment en excellency nu regulier nagestreefd met behulp van energetischer en intuïtiever materiaal. Enneagram, NLP, visualisatie, engelenkaartjes, ki-training, zweethutten, rollenspel en bewegingsvormen: vanwege hun transformerend vermogen zijn dit soort methodieken gemeengoed

geworden.

Geleidelijk wordt de drempel overschreden en zetten we de eerste gemeenschappelijke stappen op het nieuwland van innerlijkheid. Het gezag van aangeleerde gewoontepatronen wordt vervangen door het gezag van zelfstandige leergierigheid.

Dit brengt onder andere met zich mee dat we oog krijgen voor de beperktheid van kennis op zich en voor de waarde van het leren omgaan met die kennis. Er vindt een verschuiving plaats van kennisopslag naar kennisomgang, en met die verschuiving wordt er een veel groter beroep gedaan op de intuïtieve menselijke vermogens. Werkers worden kunstenaars met visie, initiatief, invoelingsvermogen en verantwoordelijkheid ten behoeve van pro-actieve en creatieve informatie-overdracht.

Dit is de tendens aan de wereldkant, een collectieve maatschappelijke ontwikkeling die steeds meer ruimte biedt voor en aanleiding geeft tot bewustwording en zelfontplooiing.

Maar we moeten beseffen dat deze beschrijving hier niet meer kan zijn dan een (uiterlijke) situatieschets, een inventarisatie van signalen, heersende waarden en ontwikkelingen; hij verschaft ons geen wetmatigheid. Al bieden zij nóg zulke kleurrijke en betekenisvolle waarnemingen: condities vormen geen wetmatigheid. Aan de (innerlijke) universumkant werkt men niet met berekening.

Wetmatigheden zijn geen gevolg, ze zijn niet veroorzaakt door waarnemingen en overwegingen, door conclusies of besluiten.

Wetmatigheden zijn blijvende, universeel werkzame feiten. Daar kun je je alleen maar bewust van worden: je kunt ze niet zien, je kunt er wel oog voor krijgen.

Een wet kan beschreven worden (in bewijsvoeringen zelfs), en men kan er gebruik van maken, ten goede of ten kwade. Maar je kunt een wet nooit beïnvloeden in zijn bestaan of verklaren in zijn ontstaan, dat wil zeggen, je kunt een wet niet scheppen of vernietigen of negeren. Universele wetten

zijn er, we zijn aan de werking ervan onderhevig, of we ons ervan bewust zijn of niet.

Eén zo'n wetmatigheid is dat wij mensen zelf betekenis geven aan alles, middels ons bewustzijn, van binnenuit. Wij zijn zingevers. We bestemmen doelen, ordenen onze omgeving en vormen onszelf. Gedurende dit proces waarin we onszelf steeds beter leren kennen, herschikken we veel waarden, want dingen veranderen van betekenis: hoe ouder, hoe wijzer. Dit toepassen van ons vermogen tot betekenisgeving (waarderen) leidt tot het ontstaan van hele kennisgebieden en ervaringsterreinen die ons persoonlijk in staat stellen vorm te geven aan ons leven en die ons als gemeenschap in staat stellen de wereld via informatie en communicatie enigszins te sturen.

Maar hoe meer we de betekenis naar onszelf verleggen - en betekenisvol leven is onze innigste wens - des te moeilijker wordt het om die betekenis te benoemen en te herkennen. We kunnen karaktereigenschappen, psychologische processen en mentale functionaliteiten onderscheiden en er enigszins mee stoeien, maar dan komen we al snel aan een grens. Voor onze werkelijke drijfveren, voor onze fijnste stemmingswisselingen, voor de feitelijke zin van ons leven is geen definitie te vinden. Hoe innerlijker, hoe werkelijker, hoe wonderlijker. Daarom ook leidt verinnerlijking tot verwerkelijking - en de ervaringskwaliteit daarvan is zo vanzelfsprekend, dat hij geen definitie nodig heeft.

We zijn aan de grens van ons onderscheidingsvermogen gekomen: zelfkennis is een contradictio in terminis. Je kunt jezelf geen betekenis geven, alleen al vanwege de dwaze kunstmatigheid van zo'n poging. Maar bovendien zouden we onszelf daarmee per definitie tekort doen: je zou iets toevoegen aan jezelf (een beeld), en je zou jezelf kleiner maken (door beoordeling). Ons verstandelijk vermogen faalt hier met zijn methodische betekenisgeving - daarvoor is het blijkbaar niet ontworpen of toegerust.

We zullen onze innigste wens - betekenisvol, vervuld leven - anders moeten benaderen, niet met verstand maar met wijsheid.

En een eerste blijk van wijsheid is de erkenning van eigen onwetendheid, aanvaarding van de beperktheid van het denken.

### ***Onkenbaar leegland***

Besef van onwetendheid is begin van wijsheid.

Wijsheid is oog hebben voor grotere samenhangen, oog voor universele herkomst en bestemming, oog voor de onpeilbare achterliggende ruimte waarin alle veranderlijke schepping plaatsvindt.

Wijsheid is in alle eenvoud onze natuurlijkste bewustzijnskwaliteit.

Je hoeft niets te weten, niets te bezitten, niets te bewijzen om wijs te zijn. Integendeel, hoe meer je weet, bezit of bewijzen moet, des te meer zul je een beroep op je wijsheid moeten doen om goed om te kunnen gaan met die condities en er niet in verloren te raken. We hebben het al eerder gezien: vervulling heeft niets nodig.

En trouwens: maakt de onkenbaarheid en onvoorspelbaarheid van ons bestaan het leven niet juist boeiend?

Is grenzeloosheid niet juist de factor die integratie mogelijk maakt, die ruimte biedt aan alle menselijke zin en onzin, aan al ons leren? Hoe hard we ook knoeien, onze universele substantie wordt niet aangetast.

Dit herinnert ons aan de hiërarchie; er is een wetmatig verschil en tegelijkertijd een samenhang tussen onvoorwaardelijkheid en condities:

- achtergrond en voorgrond
- menselijkheid en persoonlijkheid
- wijsheid en kennis
- aandacht en denken
- spiritualiteit en therapie
- kwaliteit en vaardigheid
- leven en werken

### *Tabel 7 Hiërarchie*

Onvoorwaardelijkheid is de absolute achtergrond waar het verstand niets te zoeken heeft; condities zijn de voorgrondverschijnselen waar we met onze intrinsieke kwaliteiten op reageren. Dat is de universele hiërarchie. Je treedt nooit uit de achtergrond, wel kunnen er voorgrondfuncties aan worden toegevoegd.

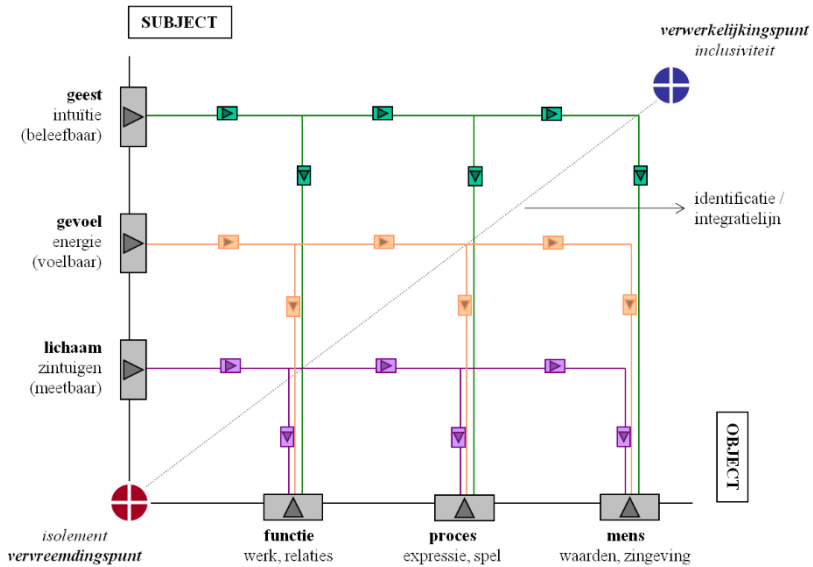
In een concrete vertaling: de relatie tussen kwaliteiten (achtergrond) en vaardigheden (voorgrond) is heel relevant in onze werksituatie. Als mens beschik je over je basale kwaliteiten: integriteit, aandacht, beschikbaarheid, inzet, plezier, etc. Daar voeg je door middel van opvoeding, scholing en ervaring heel wat specifieke vaardigheden aan toe: persoonlijke, sociale, functionele, technische, creatieve, kunstzinnige. Zodra die toevoeging in de dagelijkse praktijk ten koste gaat van onze kwaliteiten, kun je spreken van corruptie, vervreemding of zelfs perversie: we verliezen de verbinding met het geheel, met onszelf, en gaan rollen spelen, identiteiten aannemen.

De dominante rol die de voorgrond heeft gekregen, doet ons de achtergrond vergeten. Maar is die achtergrond daarmee ook verdwenen? Natuurlijk niet. Mensen kunnen zichzelf niet ontkennen, en je kunt het leven niet loochenen. Dus ontstaat er wrijving, innerlijk conflict, verwarring, en dat uit zich ook in fysieke-emotionele klachten: stress, burn-out, demotivatie. Het is het verziekend effect van (zelf)verwaarlozing, en geen psychofarmacotherapeutisch spasmolyticum kan deze diagnose verzachten.

Het genezend perspectief - een goed perspectief kan al genezend werken - is ruimte bieden aan meer menselijkheid, bredere inzet van en waardering voor kwaliteiten in plaats van louter kale functionaliteit, zodat mensen kunnen toekomen aan zichzelf binnen de werksituatie. Dan zal men werk als expressie ervaren en zullen mensen hun tot dan toe sluimerende kracht kunnen inbrengen. In plaats van fragmentarische en fluctuerende inzetbaarheid zal men vanuit het eenheidspunt op de achtergrond over het



hele scala van vermogens beschikken: mentaal, energetisch en fysiek (zie figuur 5). Meer is niet mogelijk, meer kun je niet wensen.



Figuur 5 Integratiematrix

### **De kracht van vertrouwen**

De notie van een onkenbare achtergrond in ons bestaan doet een beroep op ons vertrouwen en nodigt ons uit om de zo vertrouwde kritische geest van beoordeling uit te breiden met een nog vertrouwder (want hartelijker) open geest van gewaarzijn. Op dit terrein is er geen persoonlijk houvast, geen voorkeur, geen belang. Daartegenover schenkt het ons inzicht in onze persoon, respect voor wetmatigheid, grotere samenhang, verbondenheid, de rust van oprechtheid, spontaniteit, dienstbaarheid.

Maar dit universeler vertrouwen komt pas tot bloei als je werkelijk werk maakt van deze visie en ernaar gaat leven - zoals een viool pas muziek maakt als erop gespeeld wordt. Ons leven wil beoefend worden, getoetst worden, belichaamd worden, anders blijft het dode theorie, zinloze illusie, een ononderzochte hypothese.

Uiteindelijk komt het neer op ondubbelzinnig geloof in jezelf, zelfvertrouwen. Iemand die zijn of haar waardigheid onvoorwaardelijk serieus neemt, kan niet anders dan integer en integraal willen leven.

En dat betekent: werk maken van zelfkennis, er tijd en ruimte voor vrij maken. Oefenen dus...

*May the long-time sun shine upon you,  
all love surround you,  
and the pure light within you  
guide your way on. <sup>41</sup>*

## WETMATIGHEID 10

*Wij beschikken over een fenomenale voorgrondkennis,  
maar die komt pas tot zijn recht  
in verbinding met onze blijvende achtergrondwijsheid.*

*De waan "ik ben verklaarbaar"  
kan vervangen worden door  
de waarheid "ik ben het onbekende".*



## Bronnen

- Ashtavakra's Zang. Heemstede 1995
- Ashton, Dore: A fable of modern art. London 1980
- Barks, Coleman & Green, Michael: The illuminated Rumi. New York 1997
- Beeren, Wim: Beeren over Lucebert (rede t.g.v. expositie). Amsterdam 1995
- Blackman, Sushila: Waardig heengaan; verhalen over het afscheid van verlichte meesters. Utrecht 1998
- Bodhidharma: De oorsprong van Zen. Amsterdam 1993
- Boey, Koen e.a. (red.): Om de waarheid te zeggen; over filosofie en literatuur. Kampen 1992
- Brennan, Barbara Ann: Licht op de aura; healing via het menselijk energieveld. Haarlem 1991
- Brooks, Charles W.: Sensory awareness; the rediscovery of experiencing. New York 1986
- Byrom, Thomas: De Dhammapada; de woorden van Boeddha. Heemstede 1994
- Carter, Forrest: Zoon van de bergen, de bomen en de zon. Utrecht 1992
- Castaneda, Carlos: Het innerlijk vuur. Katwijk aan Zee 1985
- Chadwick, David: Crooked cucumber; the life and Zen teaching of Shunryu Suzuki. New York 1999
- Cleary, Thomas: Book of serenity. Hudson NY 1990
- Cleary, Thomas: The essential Tao. New York 1992
- Cleary, Thomas: Timeless spring; a Soto Zen anthology. New York 1980
- Cleary, Thomas en J.C.: The blue cliff record. Boston 1992
- Conze, E.: Buddhist wisdom books; the Diamond and the Heart Sutra. London 1988 (4e)
- Draeger, Donn F.: Modern bujutsu and budo (the martial arts and ways of Japan III). Tokyo 1983 (3e)
- Dumoulin, Heinrich: Zen Buddhism: a history; vol. I & II. New York 1988

- Duyvendak, J.J.L.: Tau-te-tsjing; het boek van Weg en Deugd. Amsterdam 1980 (3e)
- Easwaran, E.: Op de goede weg; meditatie in 8 stappen. Deventer 1993
- Faverey, Hans: Verzamelde gedichten. Amsterdam 1993
- Ferguson, Andrew E.: Zen's Chinese heritage; the masters and their teachings. Boston 2000
- Gaarlandt, J.G.: Het verstoorde leven; dagboek van Etty Hillesum. Amsterdam 1993
- Govinda, Lama Anagarika: De weg der witte wolken; een pelgrimstocht door Tibet. Amsterdam 1978
- Green, James: The recorded sayings of Zen master Joshu. Boston 1998
- Gyatso, Geshe Kelsang: Clear light of bliss; Mahamudra in Vajrayana Buddhism. London 1982
- Hakuin: Ontwaken uit dagdromen. Amsterdam 1980
- Hazeu, Wim: Gerrit Achterberg; een biografie. Amsterdam 1988
- Heckler, Richard Strozzi (ed.): Aikido and the new warrior. Berkeley 1985
- Het Onpersoonlijke Leven. Deventer 1992
- Hirshfield, Jane: Nine gates; entering the mind of poetry. New York 1998
- Huang Po: In eenheid zijn; scholing in Zen-bewustzijn. Heemstede 1996
- Huxley, Aldous: De eeuwige wijsheid. Utrecht 1995 (5e)
- James, William: De varianten van religieuze ervaring. Utrecht 1995
- Ji Kwang Dae Poep Sa Nim: One dust particle swallows heaven and earth. Brussel 1990
- Johannes van het Kruis: Mystieke werken. Gent 1992
- Judith, Anodea: Chakra werkboek; chakra-systeem als sleutel tot kennis en geestelijke groei. Haarlem 1989
- Kapleau, Philip: De drie pijlers van Zen; leer, oefening en verlichting. Deventer 1980

- King, Ursula (ed.): Turning points in religious studies; essays in honour of G. Parrinder. Edinburgh 1990
- King, Winston L.: Death was his koan; the samourai-zen of Suzuki Shosan. Berkeley 1986
- Kloppenborg, R.: Theratherigatha - Verzen van monniken en nonnen. Nieuwerkerk 1997
- Kopland, Rutger: Het mechaniek van de ontroering. Amsterdam 1995
- Kristensen, W. Brede: Inleiding tot de godsdienstgeschiedenis. Bussum 1976.
- Leighton, Taigen Dan: Vruchtbare Leegte; de stille verlichting van Zen-meester Hongzhi. Haarlem 2002
- Lowen, A. & L.: Bio-energetische oefeningen. Amsterdam 1978
- Lucas, Winifred B.: Regression therapy; a handbook for professionals (vol. I & II). Crest Park CA 1993
- Mann, John & Short, Lar: Het lichaam van licht. Amsterdam 1992
- Meester Eckhart: Waar God naamloos is. Den Haag 1994
- Meister Eckhart: Over God wil ik zwijgen. Deel 1: tractaten. Deel 2: preken. Groningen 2001
- Millard, J.: Edgar Cayce, profeet in trance. Deventer 1987
- Millman, Dan: De weg van de vreedzame krijger. Groningen 1990
- Montaigne: Essays. Amsterdam 1993
- Mooijweer, Marianne: De Amerikaanse droom van Frederik van Eeden. Amsterdam 1996
- Mulder-Schalekamp, W.A.H.: Emed; zijn leven aan gene zijde. Naarden 1971
- Natarajan, A.R. (ed.): A practical guide to know yourself. Bangalore 1996 (5e)
- Nisargadatta, S.: Ik Ben; gesprekken over onze oorspronkelijke natuur. Deventer 1987 (2e)
- Osborne, Arthur: The collected works of Ramana Maharshi. Tiruvannamalai 1979
- Peters, Tom: Handboek voor revolutionair management. Utrecht 1988
- Plato: Verdedigingsrede van Socrates (vert. G. Wijdeveld). Amsterdam 1974
- Prabhavananda, Swami: De bergrede in het licht van de Vedanta-leer.

Amsterdam z.j.

- Prabhavananda, Swami: Narada's way of divine love. Madras 1972
- Ramakrishna: Gesprekken, opgetekend door M. Den Haag 1987
- Ramdas, Swami: God ervaren. Deventer 1972
- Reynolds, J. M.: Self-Liberation through seeing with naked awareness. Barrytown NY 1989
- Richmond, Lewis: Work as a spiritual practice. New York 1999
- Rilke, Rainer Maria: Briefe. Wiesbaden 1950
- Röling, B.V.A.: Vredeswetenschap; inleiding tot de polemologie. Utrecht 1981
- Roquemore, Kathleen: Numerologie; de invloed van getallen op uw leven. Utrecht 1994 (7e)
- Saraswathi, S.: Talks with Sri Ramana Maharshi. Tiruvannamalai 1994 (9e)
- Saraswathi, S.: Tripura Rahasya; the mystery beyond the Trinity. Tiruvannamalai 1989 (5e) (Nederlandse vertaling: De wijsheid van een godin)
- Schumann, H.W.: The historical Buddha. London 1989
- Scott, Cyril: De ingewijde; schets van een grootmoedige ziel. Oudendijk 1994
- Shabkar Lama: De vlucht van de garoeda. Amsterdam 1994
- Sogyal Rinpoche: Het Tibetaanse boek van leven en sterven. Cothen 1994
- Sri Sadhu Om: Vrij zijn; vertaling-bewerking van The path of Sri Ramana part 1 & part 2. Haarlem 2001
- Stevens, John: Levende vrede; biografie van Morihei Ueshiba. Koedijk 1992
- Stevens, John: Budo; teachings of the founder of aikido. Tokyo 1991
- Stone, Irving: Het leven van Vincent van Gogh. Utrecht 1989
- Suzuki, Shunryu: Zen-mind, beginner's mind. New York 1970 (vertaald bij Ankh-Hermes onder de titel Zen-begin)
- Tellegen, Toon: Gedichten 1977-1999. Amsterdam 2000
- Tenzin Gyatso, de veertiende Dalai Lama: Vriendelijkheid en helder

inzicht. Den Haag 1986

- Thubten Yeshe, Lama: Introductie in tantra; een visie van heelheid. Emst 1993
- Tohei, Koichi: Ki in het dagelijks leven. Koedijk 1990
- Tweedie, Irina: De brandende afgrond; zelfbevrijding volgens de leer van een soefi-meester. Deventer 1986
- Tydeman, Nico: Zitten, de praktijk van Zen. Amsterdam 1998 (4e)
- Uchiyama, Kosho: Approach to Zen. Tokyo 1977 (3e)
- Ueshiba, Morihei: Vrede als kunst. Heemstede 1993
- Venkatesananda, S.: Vasishta's yoga. Albany 1993
- Vledder, W.H. van: Het mysterie van het Zelf - Upanishaden. Deventer 2000
- Waddell, Norman: The Unborn; life and teaching of Zen master Bankei, 1622-1693. San Francisco 1984
- Wallace, Amy & Henkin, Bill: De geest geneest. Deventer 1985
- Whyte, David: The heart aroused; poetry and the preservation of the soul in corporate America. New York 1994
- Wie doet mij de tekens verstaan; Wim de Haan 1913-1967 (catalogus). Amsterdam 1985
- Wilhelm, Richard & Jung, Carl: Het geheim van de gouden bloem; een Chinees levensboek. Deventer 1985
- Wittling, T.: Modigliani, prins van Montparnasse. 1964
- Worthington, Vivian: A history of yoga. London 1982
- Yamada, Koun: Gateless gate. Tucson 1990 (2e)
- Yamamoto, Tsunetomo: Hagakure; the book of the samurai. Tokyo 1979
- Yang, Jwing-Ming: The root of Chinese chi-kung; the secrets of chi-kung training. Jamaica Plain 1989
- Yatiswarananda, S.: Beschouwingen over vedanta, yoga en religie. Deventer z.j.
- Zöllner, Josephine: De Tao van levenskracht; de Chinese weg van innerlijke geneeskunst. Utrecht 1989



## **Over de auteur**

Ad van Dun (geb. 7 juni 1952) beoefent Zen sinds 1977 en Aikido sinds 1978. Hij leidde van 1983 tot 1996 aikidovereniging Ma-Ai en Oefenschool De Kier in Maastricht.

Van 1988-1994 was hij voorzitter van de Aikido Renmei Nederland. Daarnaast verzorgde hij cursussen over spiritualiteit voor HOVO-Limburg, en is vertaler van levensbeschouwelijke literatuur en leverancier van poëzie onder de naam Gedel.

Vanaf 2000 werkt hij voor wijsheidsplek Stiltij.

Voor meer informatie: [www.stiltij.nl](http://www.stiltij.nl).

## Noten

---

<sup>1</sup> Schijnbare bestendigheid verklaart mede het gezag van een wetenschappelijker, "onpersoonlijker" benadering. Wetenschappelijke waarnemingen zijn in de regel relatief lang geldig en vormen daardoor een leidraad voor maatschappelijke strategieën. Voor de juiste persoonlijke "strategie" daarentegen, d.w.z. voor zelfkennis, kunnen we uiteindelijk enkel bij onszelf te rade gaan; waar anders vind je zelfkennis dan bij jezelf?

<sup>2</sup> Uit een mailtje d.d. 26-03-2000 van een vooraanstaand organisatieadviseur: "Topmensen willen niet graag herkend worden als zwak etc. Tijd nemen voor jezelf is een schaars artikel in die kringen behalve als het te laat is en dan bestaan er reparatiemogelijkheden als de Ark van Ter Haar of nog erger. De meeste mensen die daar geweest zijn willen daar niet over praten buiten een kleine kring. Ik vrees dat de categorie waar we het hier over hebben onderdeel is van een soort jungle fight of charmanter gezegd topsport: wie niet fit is valt af."

<sup>3</sup> Maslow's ordening van motiefactoren is feitelijk een situatieschets of diagnose, geen integrale wetmatigheid. Het is het voor de hand liggend resultaat van een inventarisatie van meningen, een weergave van bestaande individuele condities die hij onderzocht. Zie ook hoofdstuk 10, Onbekend braakland.

<sup>4</sup> Om de bestaande, praktisch ervaren verwarring te kunnen verhelderen, is het eerst noodzakelijk om zicht te scheppen op beide kanten van ons bestaan: onvoorwaardelijkheid (het absolute) en condities (het relatieve). Zodra men deze twee vlakken naast elkaar kan zien, kunnen ze ook in verband geplaatst en in perspectief

---

(hiërarchie) gezien worden: het innerlijke als achtergrond en het uiterlijke als voorgrond. Is het innerlijk zwaartepunt eenmaal erkend, dan wordt vanuit dat punt eenheid gerealiseerd door ook alle verschijningsvormen te begrijpen als eigen waarneming, dus als expressie van het absolute.

<sup>5</sup> Afkomstig uit de Dhammapada (zie Bronnen).

<sup>6</sup> In dit verband is de volgende tekst wellicht bruikbaar (van Portia Nelson, in Sogyal Rinpoche: Het Tibetaanse boek van leven en sterven):

*Ik loop door een straat.  
Er is een diep gat in het trottoir  
Ik val erin.  
Ik ben verloren... ik ben radeloos.  
Het is mijn schuld niet.  
Het duurt eeuwig om een uitweg te vinden.*

*Ik loop door dezelfde straat.  
Er is een diep gat in het trottoir  
Ik doe alsof ik het niet zie.  
Ik val er weer in.  
Ik kan niet geloven dat ik op dezelfde plek ben.  
Maar het is mijn schuld niet.  
Het duurt nog lang voordat ik eruit ben.*

*Ik loop door dezelfde straat.  
Er is een diep gat in het trottoir  
Ik zie dat het er is.  
Ik val er weer in... het is een gewoonte.*

---

*Mijn ogen zijn open.  
Ik weet waar ik ben.  
Het is mijn schuld.  
Ik kom er direct uit.*

*Ik loop door dezelfde straat.  
Er is een diep gat in het trottoir  
Ik loop eromheen.*

*Ik loop door een andere straat.*

<sup>7</sup> Als het ego al kijkt naar grotere wetmatigheden, dan doet het dit per definitie uit angst of eigenbelang: om te zien hoe het zijn hachje kan redden of er beter van kan worden. Die kijk corrumpeert de wetmatigheden door ze kleiner te maken of ze in dienst te stellen van persoonlijke doelen. Juiste (onbaatzuchtige) visie is enkel mogelijk door te kijken vanuit je wezen, door verschuiving van identiteit: van kleine ik naar grote ik.

<sup>8</sup> De doorgaans beladen verklaring van de term "karma" als zijnde een door vorige levens opgebouwde schuldenlast doet geen recht aan de wetmatig proces dat eraan ten grondslag ligt. De oorspronkelijke betekenis is "handeling", in de ruimste zin van het woord. De term verwijst naar de kwaliteit van ons handelen of actief zijn; laat die kwaliteit te wensen over, dan zal dat zijn gevolgen hebben. Anderzijds: leef je hier en nu volledig transparant, dan creëer je geen nieuw karma en worden oude karmische neigingen vanzelf opgelost.

<sup>9</sup> Een mooie uitspraak van Ramana Maharshi, de grote (Advaita) Vedanta-leraar uit het Zuid-Indiase Tiruvannamalai; voor informatie, zie Bronnen. De 12e eeuwse Chinese Zen-leraar Hongzhi zegt exact hetzelfde in diens gedicht Richtlijn voor Stille Verlichting: "Alleen

---

stille is soevereine welsprekendheid." (zie Taigen Leighton's Vruchtbare leegte).

<sup>10</sup> De citaten aan het begin van de hoofdstukken zijn afkomstig uit Andy Ferguson: *Zen's Chinese heritage*, met uitzondering van Hongzhi's citaat aan het begin van hoofdstuk 10 dat afkomstig is uit Taigen Leighton: *Vruchtbare leegte*.

<sup>11</sup> Zie bijvoorbeeld (bij Bronnen) A. Judith: *Chakra werkboek*, of J. Mann: *Het lichaam van licht. Of Sogyal's Tibetaanse boek van leven en sterven*.

<sup>12</sup> Plato: *Verdedigingsrede van Socrates*.

<sup>13</sup> In bijlage van Taigen Leighton: *Vruchtbare leegte*.

<sup>14</sup> Milan Kundera: *L'insoutenable légèreté de l'être*. Parijs 1984. Nederlandse vertaling: *De ondraaglijke lichtheid van het bestaan*.

<sup>15</sup> Zie inleidend Overzicht, onder Karma.

<sup>16</sup> Voor een gedetailleerder beschrijving van de adembeweging, zie hoofdstuk 6, onder Vrijheidsdrang.

<sup>17</sup> Lao-Tzu (Duyvendak: *Tau-te-ching*, p. 213).

<sup>18</sup> Zen-meester Ikkyu (1394 - 1481) werd gevraagd een inspirerende tekst te calligraferen, en hij gaf hieraan gehoor door tot driemaal toe hetzelfde karakter te schrijven, namelijk "aandacht".

<sup>19</sup> Over het verschil tussen wijsheid en moraal, zie hoofdstuk 7, onder Moed tot wijsheid.

---

<sup>20</sup> Deze bruikbare omschrijving dank ik aan Sogyal Rinpoche. Voor achtergronden zie diens leerzame Tibetaanse boek van leven en sterven.

<sup>21</sup> Hans Faverey: Verzamelde gedichten.

<sup>22</sup> Uit de prachtig vormgegeven vertaling van Coleman Barks en Michael Green (The illuminated Rumi).

<sup>23</sup> "Ware onthechting is altijd volkomen pijnloos." (Cyril Scott: De Ingewijde, p. 127)

<sup>24</sup> Zie voor een gedegen lofzang op de kunst van het niets-doen het anonieme Vedanta-geschrift Ashtavakra's zang (p. 66):

*Als het ogen opslaan en weer sluiten  
de grootste kwelling voor je vormt,  
ben je een ware nietsnutmeester,  
heersend in verrukking.*

<sup>25</sup> Een aanduiding van werk als zingevingfactor is te vinden in het volgend citaat, over de schilder Modigliani: "Als er iets was dat de fatale schil kon breken die hem van de wereld der levenden gescheiden hield, zou het alleen zijn werk zijn." (T. Wittling: Modigliani, p. 258)

<sup>26</sup> Die conditionering maakt ons blind voor een eenvoudige waarheid: als iets niet waarneembaar is, wil dat niet zeggen dat het daarmee ook niet bestaat. Innerlijke kwaliteit van leven mag voor iemand niet waarneembaar zijn, maar gemak, helderheid, vrijheid etc. zijn wel degelijk voorhanden; het omgekeerde is wellicht verontrustender: een uiterlijke waarde mag waarneembaar zijn, maar het is zeer de vraag hoe lang of hoe diep die bestaat.

---

<sup>27</sup> "Voor mensen die bewust oefenen geldt: hoe langer de zit-periode duurt, hoe meer je ervan geniet." Dogen-zenji in R. Masunaga: A primer of Soto-Zen. London 1978, p 47.

<sup>28</sup> Geciteerd in Kosho Uchiyama, Approach to Zen, p.26.

<sup>29</sup> In Bodhidharma: De oorsprong van Zen, p. 99; of ook Jonathan C. Cleary: Zen dawn; early texts from Tun Huang. Boston 1986.

<sup>30</sup> Een uitspraak van Boeddha (zie de Dhammapada, Heemstede 1994).

<sup>31</sup> De vele armen van Avalokiteshvara duiden op de talloze manieren waarop hij/zij kan helpen. In figuur 4 toont de linkerhand een lotusbloem als verwijzing naar inherente wijsheid (zuiverheid) en de rechterhand een mala (gebedssnoer) die verwijst naar de expressie van oefening. Wijsheid en oefening zijn de beide vleugels van de verwerkelijkingsvlinder.

<sup>32</sup> Het gebruik van de meest sprekende naam voor de waarheid (jezelf) ligt heel dicht bij het gebruik van een mantra of van een koan in de spirituele oefenpraktijk. Zie bijvoorbeeld Swami Prabhavananda: Narada's way of divine love, p. 85: "Omdat er verschillende namen bestaan, zijn er ook verschillende mantra's, afhankelijk van welk specifiek aspect van God de beoefenaar wenst te vieren." Vergelijk ook Zen-meester Hakuin's uitspraak: "Maar bedenk dat al deze namen slechts staan voor het Ene Bewustzijn." (Hakuin: Ontwaken uit dagdromen, p. 52). En tenslotte de grondlegger van aikido, Morihei Ueshiba, in diens Vrede als kunst (p.111): "Wanneer je diep buigt voor het universum, buigt het terug; wanneer je God's naam uitspreekt, weerklinkt die binnen in je."

---

<sup>33</sup> Koen Boey e.a. (red.): Om de waarheid te zeggen, p. 185. Met de bestrijding van de "religie van medelijden" (schijnheiligheid, oneigenlijke motivatie) pleit Nietzsche voor echtheid, een zaak die evenzeer wordt voorgestaan door het Boeddhisme, de religie van medelijden (mededogen) bij uitstek.

<sup>34</sup> Een verwijzing naar Ramakrishna's levendige praktijkgeoriënteerde devotie.

<sup>35</sup> Met dank aan Suzuki-roshi.

<sup>36</sup> "Rust is geen stilstand, maar een niet-verhinderen van de vrije stroming van bewustzijn." Lama Govinda: De weg der witte wolken, p. 48.

<sup>37</sup> "Die Armut, ohne die sein Leben nicht denkbar wäre." Rilke over het belang van armoede in diens Rodin-biografie, p. 25. Meer ook over bewuste armoede in Irving Stone's biografische roman over Van Gogh (zie Bronnen).

<sup>38</sup> Het onaantastbaar pure karakter van onze inherente wijsheid is een basisgegeven in de spirituele literatuur. Een klassiek symbool voor deze zuiverheid is de lotusbloem; het bladoppervlak van deze plant heeft een unieke structuur die ervoor zorgt dat zich geen vuil eraan kan hechten. Uit de (Hindoeïstische) Kaivalya Upanishad: "Vestig je in de lotus van het hart, en mediteer daar." (Prabhavananda: Narada's way of divine love, p. 108). Vergelijk ook de wijd gebruikte (Boeddhistische) mantra "Ohm mani padme hum": het Juweel in de Lotus.

<sup>39</sup> Richard Strozzi Heckler (ed.): Aikido and the New Warrior, p. 23.

<sup>40</sup> "Filosofie is zoeken naar echte motivatie. Dat betekent bereid zijn



---

de marge van aarzeling te vergroten. Wij leven in een onvoorstelbare onduidelijkheid." De filosoof Peter Sloterdijk in een tv-interview.

<sup>41</sup> Deze waarschijnlijk oud-keltische zegening hoorde ik rond 1970 op een lp van The Incredible Stringband (Wee Tam & The Big Huge meen ik). Verrassenderwijs kreeg ik deze prachtige tekst zo'n 15 jaar later geschonken door een bevriende calligrafe, Heleen Franken.

*Moge de tijdloze zon u verlichten,  
alle liefde u omringen,  
en het pure licht van binnenuit  
u leiden op uw weg.*