

DHARMIUM

Ad van Dun

Dharmium

serum van wijsheid



Eerste druk, april 2019
© Milinda Uitgevers 2019
Alle rechten voorbehouden
Asoka is een imprint van Milinda Uitgevers bv

www.milinda.nl

Figuren en illustraties: Stiltij
Boekverzorging: Studio Milinda
Productie: Wilco

Uit deze uitgave mag uitsluitend iets verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze dan ook, na voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. *No part of this book may be reproduced in any form by print, microfilm or any other means without written permission from the publisher.*

ISBN 978 90 5670 392 9 • NUR 739

Waar water, aarde, vuur en lucht
geen vaste voet vinden,
vandaar keren de stromen om.
Daar cirkelt de cirkel niet meer.

Uitspraak van Shakyamuni Boeddha

*(Breet, Jan de & Janssen, Rob: Samyutta-Nikaya – De verzameling van
thematisch geordende leerredes, deel 2. Rotterdam 2011, p. 67)*

OPDRACHT

*In dienst van wijsheid
beloof ik te overwinnen
in mezelf en om mij heen
elke vorm van houvast*

*in dienst van liefde
beloof ik te overwinnen
in mezelf en om mij heen
elke vorm van afstand*

*in dienst van kracht
beloof ik te overwinnen
in mezelf en om mij heen
elke vorm van gemis.*

INHOUD

| | |
|-----------------------------------|-----|
| VOORAF | 12 |
| OVERZICHT | 14 |
| ORIËNTATIE | 16 |
| Individuele insteek | 16 |
| Dualistisch bestaan | 19 |
| De wijsheidsweg | 20 |
| Verwerkelijking | 23 |
| | |
| I. OPENING | 28 |
| | |
| II. KARMA | 34 |
| II-A Bestaanspijn | 40 |
| II-A.1 Eenzaamheid | 46 |
| II-A.2 Zinloosheid | 54 |
| II-A.3 Sterfelijkheid | 60 |
| II-B Geesteswond | 70 |
| II-B.1 Wens | 78 |
| II-B.2 Woede | 84 |
| II-B.3 Waan | 92 |
| II-C Vatbaarheid | 100 |
| II-C.1 Lichaam | 106 |
| II-C.1 Adem | 112 |
| II-C.1 Geest | 120 |
| | |
| III. VESTIGING | 126 |
| De oefentrechter (louteringsfase) | 134 |
| De actieradii (bloefase) | 139 |

| | |
|--|-----|
| IV. DHARMA | 142 |
| IV-A KRACHTBRON | 150 |
| IV-A-1 Visie | 158 |
| IV-A-2 Motivatie | 172 |
| IV-A-3 Praktijk | 184 |
| IV-B HARTSKWALITEIT | 200 |
| IV-B-1 Discipline | 206 |
| IV-B-2 Meditatie | 218 |
| IV-B-3 Wijsheid | 226 |
| IV-C LEVENSHOUDING | 238 |
| IV-C-1 Koningschap | 246 |
| IV-C-2 Kunstenaarschap | 256 |
| IV-C-3 Krijgerschap | 264 |
| | |
| V. WIJDING | 276 |
| | |
| SAMENHANG | 279 |
| | |
| BIJLAGEN | 289 |
| Ware overwinning is zelfoverwinning | 290 |
| Universele autobiografie | 294 |
| Lied van de strodakhut (Shitou) | 296 |
| Het Hart van Overschrijdende Wijsheid (de Hart soetra) | 298 |
| Drievoudige oriëntatie van bodhisattva (leven van binnenuit) | 300 |
| Boeddha's wijsheid (Dhammapada) | 301 |
| Synchrone in- en uitademing | 304 |
| | |
| LITERATUUR | 305 |
| OVER DE AUTEUR | 313 |
| NOTEN | 315 |
| REGISTER | 339 |

FIGUREN

| | |
|--|-----|
| Figuur 1: Karma en dharma | 27 |
| Figuur 2: Tweevoudige visie | 33 |
| Figuur 3: Vervreemding en vervulling | 51 |
| Figuur 4: Levenswiel, of rad van wording | 67 |
| Figuur 5: Drie lichamen | 72 |
| Figuur 6: Bodhisattva Manjushri | 83 |
| Figuur 7: Identiteit fluctueert tussen potentieel en condities | 91 |
| Figuur 8: Vuur en water (hemel en aarde) | 98 |
| Figuur 9: De wereld en de weg | 116 |
| Figuur 10: De oefentrechter en de drie actieradii | 138 |
| Figuur 11: Dharma-druppel | 157 |
| Figuur 12: Geesteswerking | 183 |
| Figuur 13: Meditatiehouding | 190 |
| Figuur 14: In- en uitademing in buikgebied | 195 |
| Figuur 15: Namarupa (psychofysiek systeem) | 204 |
| Figuur 16: Zenleraar Shunryu Suzuki (1904-1971) | 210 |
| Figuur 17: Aikidoleraar Morihei Ueshiba (1883-1996) | 211 |
| Figuur 18: De zes paramita's en de drie oefengebieden | 215 |
| Figuur 19: Wijsheid is: wetmatigheid beseffen | 234 |
| Figuur 20: Wijsheid is: hartskwaliteit belichamen | 235 |
| Figuur 21: Vierarmige Avalokiteshvara | 243 |
| Figuur 22: "Elke dag is een goede dag" (door Keido Fukushima) | 266 |
| Figuur 23: Vers uit de Diamant-soetra | 267 |
| Figuur 24: "Blinden steken een brug over" van Hakuin (1686-1769) | 274 |
| Figuur 25: "Ware overwinning is zelfoverwinning" (Morihei Ueshiba) | 293 |
| Figuur 26: Drievoudige oriëntatie van bodhisattva | 300 |
| Figuur 27: Synchrone in- en uitademing (groot en klein) | 304 |

TABELLEN

| | |
|---|-----|
| Tabel 1: Identiteit en ware aard | 77 |
| Tabel 2: Innerlijkheid is de ruimste dimensie | 125 |
| Tabel 3: Omkeerbaarheid van onze concepten | 129 |
| Tabel 4: Valse meesters en ware principes | 149 |
| Tabel 5: Bodhisattvaschap en boeddhaschap | 154 |
| Tabel 6: Facetten van het dharma-traject | 163 |
| Tabel 7: Skandha-samenhang | 177 |
| Tabel 8: Tweevoudige volheid van wijsheid | 237 |
| Tabel 9: Waarheden, pad, oefengebieden en verzamelingen | 251 |

TEKSTVAKKEN

| | |
|--|-----|
| Tekstvak 1: Gedicht van soefileraar Rumi (1207-1273) | 59 |
| Tekstvak 2: Citaten van aikidoleraar Morihei Ueshiba | 99 |
| Tekstvak 3: Twee citaten van zenleraar Huineng (638-713) | 119 |
| Tekstvak 4: Snelheid van geboorte en dood | 133 |
| Tekstvak 5: Lied van vedantaleraar Ramakrishna (1836-1886) | 156 |
| Tekstvak 6: De drie eenheidsfactoren van dharmium | 187 |
| Tekstvak 7: Onderrichting van zenleraar Dongshan (807-869) | 255 |
| Tekstvak 8: Lied van zenleraar Hakuin (1686-1769) | 263 |
| Tekstvak 9: Woorden van de Boeddha | 275 |

VOORAF

Wijsheid heeft een kleurrijke, universele bruikbaarheid maar bezit tegelijkertijd een intiem en eenvoudig karakter. Het gezag ervan is geldig voor ontelbare verschillende mensen, maar tegelijkertijd raakt het ons allemaal op eenzelfde innerlijke plek.

De lezer die hier wijsheid wil verkennen hoeft maar tot drie te kunnen tellen: één werkelijkheid, twee polen en drie lagen.

1. Er is één werkelijkheid en daarin worden we geconfronteerd met het dualisme van leven en dood ('de grote kwestie'). Naarmate we ons bewust worden van dit verband, gaan wij die werkelijkheid belichamen en raken we erin thuis.
2. We krijgen inzicht in de tweepoligheid van dit verband: er is een geconditioneerde pool (kleine-ik) die ons doet kleven aan wereldse horizontaliteit. De behoefte daarvan wekt het verlangen naar vervulling en vrijheid, en daarmee komt het besef van de pool van ons potentieel (grote-ik) tot leven.
3. De diepte van het potentieel aan harts- en belevingskwaliteit, onze verticale dimensie, bestaat uit de drievoudige gelaagdheid van geest, adem, lichaam. De organische werking daarvan lost alle verwikkeling op en schenkt ons de volheid.

De kern van dit boek bestaat uit negentwintig reeksen van steeds acht verzen waarin het basismateriaal is verwerkt. De verzen zijn expressie van de oefenpraktijk; commentaren en illustraties fungeren als verdere uitwerking daarvan.

De onderdelen Overzicht (vooraan) en Samenhang (achteraan) bieden de lezer gelegenheid zich te blijven oriënteren op het geheel, te midden van alle omzwervingen.

Wat de verdeling in *karma* (illusie) en *dharma* (realiteit) betreft: didactisch gezien is het zinvol om iets kritischer te staan tegenover karma en iets ontvankelijker tegenover dharma.

Identificatie met karma-materiaal heeft ervoor gezorgd dat we zijn gaan geloven in de valse zekerheid van conditionering. Een stevige toon en visie kunnen ons het heilloze karakter daarvan doen inzien; dan zal in de vervolgschets de waarde van ons dharma-potentieel des te duidelijker begrepen kunnen worden.

Op basis van mijn eigen achtergrond hanteer ik visie-elementen en oefenmethodes uit de boeddhistische traditie. Dit kan enige gewenning vragen, maar het is op geen enkele manier bedoeld als een aanduiding van voorkeur of exclusieve interpretatie.

Wijsheid is te vinden via vele invalshoeken; voor elk zoekend mens is er een ingang naar bewustwording. Uitleg en methodiek zijn bedoeld als middel, niet als doel op zich. Het doel is volheid van leven, een leven dat recht doet aan ons totale mens-zijn.

Tot slot: grote dank gaat naar de medebeoefenaars, die met hun inbreng mijn onbesuisde ingevingen tot een enigszins behapbaar en samenhangend geheel hebben gemaakt.

Mijn diepste waardering geldt alle leraren die me behoeden en bemoedigen op een nooit voorziene, levensreddende manier.

Moge eenieder, gezond of verzwakt, zich gesterkt voelen door de intentie en de potentie van dit boek.

Ad van Dun (Dharmoebe)

Geulle, Het hok

OVERZICHT

- *OPENING*



KARMA (conditionering)

achterwaartse oriëntatie:
uiterlijkheden loslaten via inzicht;
waarheidsbesef – van vorm naar leegte

Bestaanspijn (signalen)

| | | |
|------------------------------|---|-------------------------|
| eenzaamheid (de ander) | } | werelds lijden (moeite) |
| zinloosheid (de tijd) | | |
| sterfelijkheid (het lichaam) | | |

Geesteswond (werking)

| | | |
|----------------------|---|----------------------------|
| wens (= hebzucht) | } | emotioneel lijden (onrust) |
| woede (= agressie) | | |
| waan (= onzekerheid) | | |

Vatbaarheid (oorzaken)

| | | |
|-------------------------------|---|--------------------------|
| lichaam (vervreemd) – houvast | } | mentaal lijden (illusie) |
| adem (verzwakt) – beperking | | |
| geest (verblind) – onmacht | | |

- *VESTIGING* – *louteringsfase*

- **VESTIGING** – bloeifase



DHARMA (potentieel)

voorwaartse oriëntatie:

innerlijkheid toelaten via vertrouwen;

waarheidsliefde – van leegte naar vorm

Krachtbron (besef)

| | | |
|-------------------------------|---|---|
| visie (verlicht) – wijsheid | } | oorspronkelijke wijsheid (transcendentie) |
| motivatie (vervuld) – liefde | | |
| praktijk (verbonden) – kracht | | |

Hartskwaliteit (beleving)

| | | |
|---------------------------|---|----------------------------------|
| discipline (= vertrouwen) | } | organische wijsheid (existentie) |
| meditatie (= moed) | | |
| wijsheid (= toewijding) | | |

Levenshouding (belichaming)

| | | |
|----------------|---|-----------------------------|
| koningschap | } | wereldse wijsheid (functie) |
| kunstenarschap | | |
| krijgerschap | | |

- **WIJDING**

ORIËNTATIE

*Ik hoop dat diegenen van jullie die de wijsheidsweg bewandelen
een diep vertrouwen hebben in jullie geest.¹*

Ik wil proberen te beschrijven hoe ons mens-zijn ten volle geleefd kan worden op basis van directe eigen ervaring én met behulp van betrouwbare bronnen. Beide ingrediënten zijn noodzakelijk voor het bewandelen van de wijsheidsweg: een eigen, innerlijke ontvankelijkheid, maar ook het perspectief en de inspiratie uit het onderricht. Zij bevruchten en toetsen elkaar gedurende het hele verloop.

Eigen ervaring staat centraal: elk inzicht zal slechts kunnen aansluiten bij de rijpheid van onze ervaring, anders wordt het een kunstmatig of slaafs navolgen. Anderzijds, betrouwbaar onderricht dat qua inhoud overtuigend is en qua expressie herkenbaar, maakt ons bewust van ons potentieel en biedt de aantrekkelijke volheid van kloppende eindkwaliteit.

Individuele insteek

Voordat ik dit rijpingsproces verder toelicht, moet de noodzaak van het individuele karakter ervan worden verduidelijkt.

Er zijn twee urgente doelen die om aandacht vragen: wijzelf die we 'ik' noemen, en onze omgeving die we 'de wereld' noemen. In ons eigen bestaan zijn er legio argumenten voor onderzoek: mijn zelfkennis is gebrekkig en dus zal ook mijn functioneren niet optimaal zijn. In de praktijk leidt dit steeds weer tot wrijving en een gevoel van onvervuldheid: fysiek, emotioneel, mentaal en sociaal.

Dit komt uitvoerig aan de orde in de loop van dit boek.

Het andere doel, de wereld, roept vaak onduidelijkheid op: wat heeft de wereld nou, met al zijn problemen, aan zelfonderzoek en meditatie; kunnen we de tijd niet nuttiger besteden? Met iedere escalatie van maatschappelijke onvrede lijkt die vraag aan relevantie te winnen; onze sociale en economische problematiek is blijkbaar niet zo eenvoudig op te lossen, ondanks alle initiatieven en investeringen op werelds vlak.

Zou dat laatste eigenlijk niet juist een reden zijn om te onderzoeken wat het nut is of de efficiëntie van de bestaande maatregelen om de grote problemen van armoe, honger, oorlog, milieu, uitbuiting of ongelijkheid tegen te gaan? Zouden beleidsmakers en verantwoordelijken niet meer ruimte kunnen geven aan alternatieve en niet-conventionele benaderingen of zienswijzen? En zou men zich niet iets voorzichtiger (lees: wijzer) mogen opstellen, gegeven de gebleken onmacht?²

Om tot de kern te komen van dit thema (zelfkennis versus wereldverbetering): er zijn twee belangrijke overwegingen die mij ertoe brengen de eigen individuele kwaliteit te accentueren.

Ten eerste, de wereld is niet het doel van ons mens-zijn. En ten tweede, elk individu is een bouwsteen van deze wereld, kleinschalig of grootschalig; in essentie ben ik dus ook verantwoordelijk voor de kwaliteit daarvan.

Het eerste argument zal niet meteen op zijn plaats vallen; de vraag naar het doel van ons bestaan is immers een van de lastigste filosofische kwesties, en voor velen is de wereld de enige en vanzelfsprekende context. Laten we daarom het tweede argument wat verder toelichten, dan zal wellicht meer ruimte ontstaan voor ieder van ons om toe te komen aan de eerste vraag (verheldering van de zingevingsvraag).

Onze samenleving, waar ook ter wereld, is het fluctuerende resultaat van ontelbare individuele bijdragen. Dat die individuen hun gezag deels afstaan of overdragen aan collectieve structuren en hun lot afhankelijk maken van politieke of sociale systemen, doet niets af aan dit grondfeit.

Het basale gegeven dat 'de wereld' per saldo enkel bestaat voor zover elk individu die momenteel waarneemt, accentueert het belang van de kwaliteit van dit waarnemen. Zonder bewust participerende burgers degenerereert cultuur tot een benevelde biotoop waar verwarde wezens elkaars bestaansrecht bestrijden.

Cultuur weerspiegelt wat alle bewoners van deze wereld beweegt. Waar men gelooft in macht, hiërarchie of stamverband zal dit de overheersende structuur worden. Als mensen geloven in samenwerking, persvrijheid en democratie, dan zal dát het juist zijn wat op termijn gerealiseerd wordt.

Mettertijd leren we de mogelijkheden van ons mens-zijn kennen. Dankzij scholing en ontwikkeling verschuift de kortstondige, kleinschalige actieradius van eigenbelang en zelfbehoud stilaan naar een mondiale langetermijn-actieradius van samenwerking – al kan het even duren voordat dit voor iedereen herkenbaar is.

Zoals deze maatschappelijke bewustwording zich stap voor stap aan het ontwikkelen is, zo geldt dit ook voor onze geestelijke ontwikkeling. Waar individuen geloven in egoïsme en doodsangst, zal dit hun levenshouding en beleving bepalen. Als mensen geloven in goedheid en menselijke waardigheid, dan zal dit een heel andere opstelling en inbreng tot gevolg hebben.

Kortom: we zijn wat we geloven, we leven conform de betrouwbaarheid van onze individuele visie.

Dualistisch bestaan

Zelfkennis is noodzakelijk voor een vreedzame, duurzame en harmonische wereld. Omgekeerd: dat de wereld er zo beroerd aan toe is hangt rechtstreeks samen met onze gebrekkige zelfkennis – een gebrekkigheid die onder andere blijkt uit het feit dat we zelfkennis op existentieel niveau nauwelijks serieus nemen, getuige de povere status ervan binnen opvoeding en onderwijs.

Wijsheid – een ander woord voor zelfkennis – is de redder van onze samenleving; wijze individuen bewijzen keer op keer hun waarde. Maar mensen die de waarde daarvan niet zien en in plaats daarvan grijpen naar instantoplossingen om hun behoeftes te vervullen, dragen daarmee onbewust bij aan de instandhouding van hebzucht, uitbuiting, agressie en machtsmisbruik – van lijden dus. Daar staat tegenover dat elke bewuste mens die zich dagelijks inzet voor integrale ontplooiing en voor algemeen welzijn, een krachtveld vormt dat een verfijnde, heilzame invloed uitoefent.

Constant opereren we in het licht van de grote wetten van leven en sterven, van goed en kwaad, van lichaam en geest.

Deze permanente existentiële context vormt de achtergrond van alle individuele en collectieve maakbaarheid en bewegingsvrijheid.

Een levenshouding die niet samenvalt met de wetmatigheden van het leven, komt moeilijk toe aan menselijke kernkwaliteiten als tolerantie, wijsheid en liefde.

Wat mijn eigen bestaan mij al vroeg leerde – en ik zal daarin geen uitzondering zijn geweest – is het conflicterende gegeven van goed en kwaad, van nu eens gelukkig zijn en dan weer bedrukt, van een structureel besef van eigenwaarde en vermogens, maar ook van een onvoorspelbaar bestookt worden door het krachtenspel van innerlijke en uiterlijke condities.

Dit dualisme – ‘la condition humaine’ – levert het traditionele grondmateriaal voor wijsheidsonderzoek en vormt tevens het noodzakelijke leermateriaal voor individuele bevrijding.

Het christendom spreekt van God en duivel, als aanduidingen van dit menselijk bestaansdilemma; en in de ethiek onderzoekt men hoe goed en kwaad enigszins in balans gehouden kunnen worden.

Ook het boeddhisme kent deze strijd: Boeddha vond bevrijding via het overwinnen van de demonische krachten van Mara, de vorst van de dood en personificatie van onze onvrijheid.

Het uitnodigende van alle spiritualiteit is dat deze aanvankelijk problematische en pijnlijke tweepoligheid in onze identiteit organisch wordt opgelost via rechtstreekse bewustwording.

De ene, totale werkelijkheid waarvan wij deel uitmaken heeft het vermogen alle gespletenheid, conflict en verwarring blijvend te vervangen door inzicht, mededogen en gemoedsrust.

De grote werkelijkheid is als een wijsheidsoceaan waarin alle rivieren, stroompjes, watervallen en draaikolken van tijdelijke misleiding uiteindelijk samsmelten en tot rust komen in de grote, vitale substantie die zij steeds zijn. Wij mensen zijn de belichaming van dit oceanische krachtenspel: wij worden bewogen en gedragen door de pure en levendige werking van onze geestes-substantie, in dit boek *dharmium*³ genoemd.

De wijsheidsweg

Wat is onze beginsituatie? Wat drijft mij om op zoek te gaan naar waarheid, naar innerlijke kwaliteit van leven?

Om interesse te kunnen voelen voor een leven waarin vervreemding en onver-

vuldheid zijn opgelost, moet ik niet alleen over enig besef van lijden beschikken maar ook over een zekere mate van integriteit en authenticiteit.

Bovendien zal die interesse zich langdurig moeten kunnen voeden aan mijn stevig verlangen om me daadwerkelijk te verbeteren, mede ten behoeve van mijn omgeving.

De meesten van ons beseffen wel dat compensatie en opportunisme, of illusie en uitstel, geen echte oplossing bieden. Dit is toch ook wat een normaal persoonlijk ontwikkelingstraject ons al leert: ik kom niet verder als ik steeds opnieuw verveeld raak of in conflict, geïsoleerd, teleurgesteld, afhankelijk en verward in wezen, doordat ik me disproportioneel blijf identificeren met interne en externe condities en mezelf niet leer kennen.⁴

Mijn innerlijke onafheid en uiterlijke geconditioneerdheid voelt onwenselijk of onwaardig, en op identiteitsniveau voelt het huidige perspectief – in het licht van mijn totale bestaanspotentieel – nogal nietszeggend en misschien zelfs enigszins verontrustend.

In deze situatie spelen er twee grondmotieven die mij ertoe brengen op zoek te gaan:

- geluksdrang (welbevinden, vervulling);
- waarheidsdrang (waarheidsbesef en -liefde).

Laten we ze, vanwege hun urgente karakter, de twee dringendheden noemen. Beide komen voort uit onvrede, uit een actief verstoord worden in onze kwaliteit van leven.

Geluksdrang is het antwoord op de onderliggende behoefte die in mij leeft vanwege alle conditionering; waarheidsdrang is het antwoord op mijn diepste, existentiële angst en ongewisheid.

Als ik op een juiste manier werk maak van de eerste dringendheid, dan ontstaat

blijvende vreugde; in het tweede geval: blijvend inzicht.

Het in onderlinge samenhang realiseren van deze twee motieven, liefde en wijsheid, herstelt mijn natuurlijk belevingspotentieel en maakt mij tot een vredig vervuld krachtveld.⁵

De grote waarde van spiritualiteit ligt in dit blijvend oplossend vermogen: zelfonderzoek herstelt onze oorspronkelijke zingeving en kracht, het herstelt onze verbinding met de grotere context en samenhang van het bestaan.

In meerdere wijsheidstradities wordt dit hersteltraject van oudsher aangeduid met 'de weg', en mensen die zichzelf en het leven onderzoeken 'bewandelen' deze weg.

Dit wandelen heeft twee aspecten: visie (onderricht) en praktijk (onderzoek), oftewel inzicht (studie) en oefening (meditatie).

Om zinvol op pad te kunnen gaan, hebben we een juiste motivatie nodig. Je maakt een begin daarmee, door je af te vragen waar de tocht naartoe gaat; dit is het begin van visieontwikkeling.

De contouren van een eindperspectief hebben we hierboven al geschetst via de grondmotieven, de twee dringendheden: geluksdrang en waarheidsdrang. Hoe langer we ons onvervuld voelen, hoe meer ons hart streeft naar substantieel welbevinden, naar geluk. En omdat we daarnaast verstrikt zijn geraakt in verwarring omtrent goed en kwaad, in egoïsme en dualisme, verlangen we in ons hart ook naar betrouwbare werkelijkheid of waarheid.

Geluksdrang en waarheidsdrang zijn de bronnen voor een vervuld totaalbestaan, voor voltooid mens-zijn; volledig tot bloei gekomen, noemen we ze liefde en wijsheid. Iemand die dit totale bestaan aangaat, wordt in het boeddhisme een *bodhisattva* genoemd, letterlijk een 'verlichtingswezen', een bewust mens die leeft vanuit zijn of haar⁶ ware aard (boeddhanatuur).

Een bodhisattva bezit twee hoofdkwaliteiten, wijsheid en liefde:

- Wijsheid is vertaalbaar naar transcendentie. Wat is transcendentie? Het is vertrouwd zijn met de vormloze aard en met het oplossend vermogen van waarheid; op basis daarvan kan ik de directe volheid van het leven ervaren.
- Liefde, of ook mededogen, is vertrouwd zijn met het eenheidskarakter van waarheid, het universele aspect dat mij verbindt met alle vormen en wezens; op basis daarvan kan ik me beschikbaar stellen en steun bieden in de wereld.

Bewandelaars van de wijsheidsweg voelen steeds concreter hoe wijsheid en liefde (leegte en vorm) een eenheid zijn.

In heel ons doen en laten worden we uitgenodigd deze twee aspecten tot leven te brengen, maar dat is nog niet zo eenvoudig te realiseren. Het bestrijken van zulk een breed, uiteenlopend terrein dat de volledige reikwijdte van innerlijk en uiterlijk omvat, is zo ongeveer het moeilijkste wat een mens kan doen.

Verwerkelijking

‘Vorm is leegte, en leegte is vorm’, zegt de Hartsoetra, een korte, kernachtige tekst die in oefencentra regelmatig geciteerd wordt.⁷

Enkele varianten van die uitspraak zijn: buiten weerspiegelt binnen, en binnen weerspiegelt buiten; een ander-zelf is gelijk aan mijn ik-zelf, en mijn ik-zelf is gelijk aan elk ander-zelf; goed is niet simpelweg goed, en kwaad is niet simpelweg kwaad.

Om dit soort paradoxale uitspraken zinvol te kunnen plaatsen (visie) en bewust te kunnen belichamen (praktijk), hebben we baat bij wijze informatie en inspiratie – en bij de praktische ervaring van ons eigen oefenen. Uiteindelijk zal het inzicht dagen dat geen enkel dualisme bepalend kan zijn voor onze identiteit en dat een basaler, natuurlijker eenheidswerking de feitelijke werkelijkheid is.

Deze eenheidswerking noemen we waarheid, of *dharma*, en in het begin contrasteren we dit met illusie, of *karma*.

Maar voor een wijs mens, voor een bodhisattva, is dit contrast slechts een tijdelijke, didactische weergave van de werkelijkheid. Want alle karma en moeite maken in ultieme zin deel uit van de ene dharmische werkelijkheid.

Met andere woorden: de manier van begrijpen en hanteren van verwerkelijking kan grondig verschillen. Waar wij, verwarde stervelingen, allerlei tegengestelde krachten ervaren, daar beleven rijpe wegbewandelaars een grote, samenhangende stroom van leven waarin het vroegere 'goed' geneutraliseerd is tot wijsheid en waarin het vroegere 'kwaad' naar liefde wordt herleid.

Voor beginners is er een eenvoudig motto: mezelf bevrijden van begoocheling begint met nuchtere ontgoocheling.

De wijsheidsweg komt tot leven via een eerlijk inzicht in de eigen ontoereikendheid, in het ongemak van ons onvervuld zijn.

Ik besef vanwege alle vervorming hoe onwetend ik in feite ben (begoocheld), en ik voel hoe mijn illusoire investering in externe condities me uiteindelijk steeds teleurstelt (ontgoocheling).

Hoewel dit nog niet direct een aanlokkelijk perspectief is – 'Het wordt er niet beter op!' – is dit een bruikbaar vertrekpunt; het getuigt van een neutrale zelfbeleving, en daardoor krijg ik de ruimte om 'normaal' (minder bevangen) te kijken naar mijn doen en laten. Vervolgens kan ik dan de twee stappen onderzoeken die de oefenweg ons adviseert: het loslaten van illusoire conditionering (karma) en het toelaten van werkelijke substantie (dharma).

We hoeven niet bang te zijn voor het absolute karakter van deze weg, of beter gezegd, van het leven. Waarheidsvinding is de eenheid ontdekken in de absolute en relatieve kanten van ons bestaan: 'Vorm is leegte, en leegte is vorm'.

Zelfonderzoek beslaat ons hele bestaan, en daartoe behoren ook alle wereldse aspecten, zoals werk, relaties, vrije tijd.

Onze dagelijkse beleving vindt altijd haar basis in de kwaliteit van onze geest. Welke functie we ook vervullen in de wereld: substantiële, betekenisvolle inbreng is altijd waardevol.

En wat onze problemen betreft, de onrust en drukte, de momenten van vreugde en van verdriet: ze zijn er niet voor niets. Elke ervaring draagt bij aan bewustwording; we groeien en leren.

Mijn huidige onwetendheid en behoefte zijn geen zinloze, willekeurige tekortkomingen, maar noodzakelijke verbeterpunten:

- onwetendheid wekt waarheidsbesef in mij;
- behoefte doet me ten diepste verlangen naar gelukkig zijn.

Intuïtief begrijpen we wel dat die twee dringendheden – wijsheid en vervulling – een plek verdienen in ons bestaan.

KRACHT VAN WIJSHEID

- *verbindend (schenkt samenhang in eenzaamheid);*
- *bevrijdend (schenkt bedoeling in zinloosheid);*
- *genezend (schenkt inzicht in sterfelijkheid).*

Op basis van dit begrip kunnen we de problemen van karmische conditionering of van momentaan optredende verwarring aanvaarden en we kunnen hun moeite zelfs gaan waarderen als leer- en transformatiemateriaal. Het voltooien van die leerklus wordt dan heel vanzelfsprekend de meest centrale en meest urgente kwestie in ons leven.

