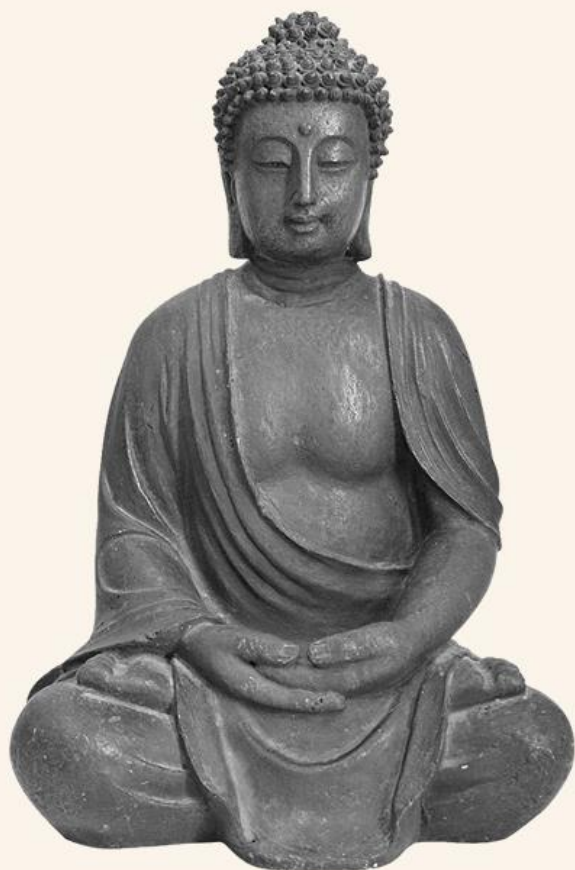


# DHARMIUM

serum van wijsheid

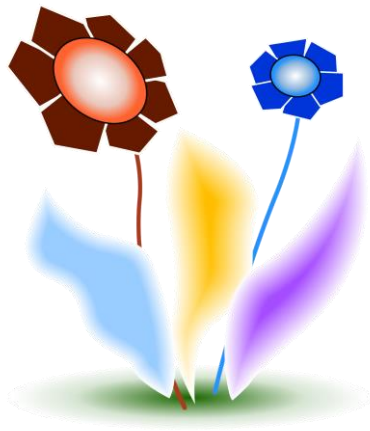


Ad van Dun

*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

<b>VOORAF</b>	<b>10</b>
<b>OVERZICHT</b>	<b>12</b>
<b>ORIËNTATIE</b>	<b>14</b>
<b>I. OPENING</b>	<b>26</b>
<b>II. KARMA</b>	<b>32</b>
<i>II-A. BESTAANSPIJN</i>	38
II-A-1. Eenzaamheid	44
II-A-2. Zinloosheid	50
II-A-3. Sterfelijkheid	58
<i>II-B. GEESTESWOND</i>	66
II-B-1. Wens	76
II-B-2. Woede	82
II-B-3. Waan	90
<i>II-C. VATBAARHEID</i>	98
II-C-1. Lichaam	104
II-C-2. Adem	110
II-C-3. Geest	118
<b>III. VESTIGING</b>	<b>124</b>
De oefentrechter (louteringsfase)	132
De actieradii (bloiefase)	137
<b>IV. DHARMA</b>	<b>140</b>
<i>IV-A. KRACHTBRON</i>	148
IV-A-1. Visie	156
IV-A-2. Motivatie	170
IV-A-3. Praktijk	182

<i>IV-B. HARTSKWALITEIT</i>	198
IV-B-1. Discipline	204
IV-B-2. Meditatie	216
IV-B-3. Wijsheid	224
<i>IV-C. LEVENSHOUDING</i>	236
IV-C-1. Koningschap	244
IV-C-2. Kunstenaarschap	255
IV-C-3. Krijgerschap	263
<b>V. WIJDING</b>	<b>275</b>
<b>SAMENHANG</b>	<b>279</b>
<b>BIJLAGEN</b>	<b>290</b>
<i>Ware overwinning is zelfoverwinning</i>	291
<i>Universele autobiografie</i>	295
<i>Lied van de strodakhut (Shitou)</i>	297
<i>Het Hart van Overschrijdende Wijsheid (de Hart soetra)</i>	299
<i>Drievoudige oriëntatie van bodhisattva (leven van binnenuit)</i>	301
<i>Boeddha's wijsheid (Dhammapada)</i>	302
<i>Synchrone in- en uitademing</i>	305
<b>LITERATUUR</b>	<b>306</b>
<b>OVER DE AUTEUR</b>	<b>317</b>
<b>REGISTER</b>	<b>318</b>
<b>NOTEN</b>	<b>333</b>

## AFBEELDINGEN

Figuur 1: Karma en dharma	25
Figuur 2: Tweevoudige visie	31
Figuur 3: Vervreemding en vervulling	49
Figuur 4: Levenswiel, of rad van wording	65
Figuur 5: Drie lichamen	70
Figuur 6: Bodhisattva Manjushri	81
Figuur 7: Identiteit fluctueert tussen potentieel en condities	89
Figuur 8: Vuur en water (hemel en aarde)	96
Figuur 9: De wereld en de weg	114
Figuur 10: De oefentrechter en de drie actieradii	136
Figuur 11: Dharma-druppel	155
Figuur 12: Geesteswerking	181
Figuur 13: Meditatiehouding	188
Figuur 14: In- en uitademing in buikgebied	193
Figuur 15: Namarupa (psychofysiek systeem)	202
Figuur 16: Zen-leraar Shunryu Suzuki (1904-1971)	208
Figuur 17: Aikido-leraar Morihei Ueshiba (1883-1996)	209
Figuur 18: De zes paramita's en de drie oefengebieden	213
Figuur 19: Wijsheid is: wetmatigheid beseffen	232
Figuur 20: Wijsheid is: hartskwaliteit belichamen	233
Figuur 21: Vierarmige Avalokiteshvara	241
Figuur 22: "Elke dag is een goede dag" (door Keido Fukushima)	265
Figuur 23: Vers uit de Diamant-soetra	266
Figuur 24: "Blinden steken een brug over" van Hakuin (1686-1769)	273
Figuur 25: "Ware overwinning is zelfoverwinning" (Morihei Ueshiba)	294
Figuur 26: Drievoudige oriëntatie van bodhisattva	301
Figuur 27: Synchrone in- en uitademing (groot en klein)	305

## TABELLEN

Tabel 1: Identiteit en ware aard	75
Tabel 2: Innerlijkheid is de ruimste dimensie	123
Tabel 3: Omkeerbaarheid van onze concepten	127
Tabel 4: Valse meesters en ware principes	147
Tabel 5: Bodhisattvaschap en boeddhaschap	152
Tabel 6: Facetten van het dharma-traject	161
Tabel 7: Skandha-samenhang	175
Tabel 8: Tweevoudige volheid van wijsheid	235
Tabel 9: Waarheden, pad, oefengebieden en verzamelingen	249

## TEKSTVAKKEN

Tekstvak 1: Gedicht van Soefi-leraar Rumi (1207-1273)	57
Tekstvak 2: Citaten van Aikido-leraar Morihei Ueshiba	97
Tekstvak 3: Twee citaten van Zen-leraar Huineng (638-713)	117
Tekstvak 4: Snelheid van geboorte en dood	131
Tekstvak 5: Lied van Vedanta-leraar Ramakrishna (1836-1886)	154
Tekstvak 6: De drie eenheidsfactoren van dharmium	185
Tekstvak 7: Onderrichting van Zen-leraar Dongshan (807-869)	254
Tekstvak 8: Lied van Zen-leraar Hakuin (1686-1769)	262
Tekstvak 9: Woorden van de Boeddha	274





## 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 negenentwintig 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, temidden 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 kan 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**

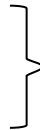


### K A R M A (conditionering)

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

#### *Bestaanspijn* (signalen)

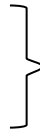
eenzaamheid (de ander)  
zinloosheid (de tijd)  
sterfelijkheid (het lichaam)



*werelds lijden*  
(*moeite*)

#### *Geesteswond* (werking)

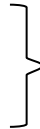
wens (= hebzucht)  
woede (= agressie)  
waan (= onzekerheid)



*emotioneel lijden*  
(*onrust*)

#### *Vatbaarheid* (oorzaken)

lichaam (vervreemd) - houvast  
adem (verzwakt) - beperking  
geest (verblind) - onmacht



*mentaal lijden*  
(*illusie*)

- **VESTIGING** - louteringsfase

● **VESTIGING** - bloeifase



**D H A R M A** (potentieel)

voorwaartse oriëntatie:  
innerlijkheid toelaten via vertrouwen;  
waarheidsliefde - van leegte naar vorm

*Krachtbron* (besef)

visie (verlicht) - wijsheid  
motivatie (vervuld) - liefde  
praktijk (verbonden) - kracht

} *oorspronkelijke wijsheid  
(transcendentie)*

*Hartskwaliteit* (beleving)

discipline (= vertrouwen)  
meditatie (= moed)  
wijsheid (= toewijding)

} *organische wijsheid  
(existentie)*

*Levenshouding* (belichaming)

koningschap  
kunstenaarschap  
krijgerschap

} *wereldse wijsheid  
(functie)*

● **WIJDING**

## ORIËNTATIE

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

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 armoede, hongersnood, 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?<sup>2</sup>

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 fluctuerend 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 voorzover elk individu die momenteel waarneemt, accentueert het belang van de kwaliteit van dit waarnemen. Zonder bewust participerende burgers degenereert 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 dít 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 lange-termijn, mondiale 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 instant oplossingen 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 conflicterend 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 samensmelten en tot rust komen in de grote, vitale substantie die zij steeds zijn.

Wij mensen zijn belichaming van dit oceanisch krachtenspel: wij worden bewogen en gedragen door de pure en levendige werking van onze geestessubstantie, in dit boek dharmium<sup>3</sup> 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 onvervuldheid 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.<sup>4</sup>

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 nikszeggend 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 urgent 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.<sup>5</sup>

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 visie-ontwikkeling.

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 haar<sup>6</sup> ware aard (boeddha-natuur).

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 Hart-soetra, een korte, kernachtige tekst die in oefencentra regelmatig geciteerd wordt.<sup>7</sup> 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 aantrekkelijk 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 absoluut 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 zijn 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 zomaar 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.

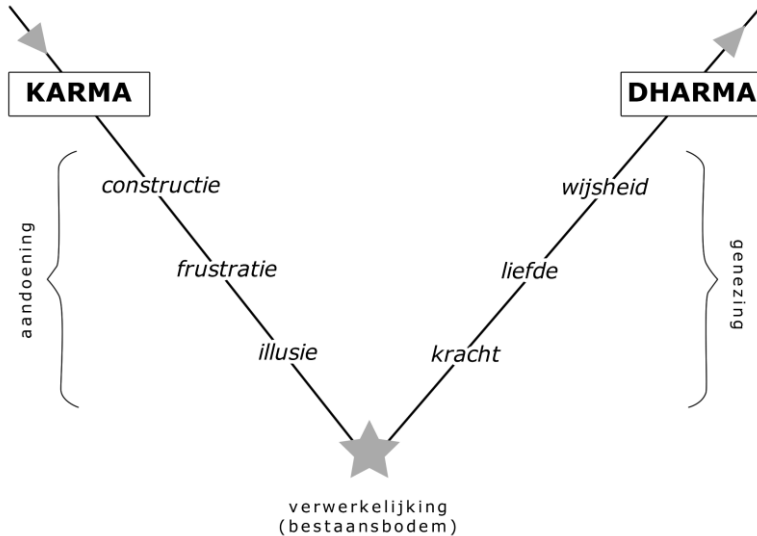
#### *Kracht van wijsheid*

- *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.





Figuur 1: Karma en dharma; bevrijding van lijden en beleving van volheid  
[zie ook Overzicht].

TOELICHTING bij figuur 1.

*Bewustwording komt niet uit de lucht vallen; de bevrijdingsweg verloopt via het herkennen van de onderlinge samenhang tussen de wereldse (karma) en de innerlijke dimensies (dharma) van ons bestaan.*

*De karma-kant is het vertrekpunt waar we de pijn voelen van conditionering die de wijsheidstradities een koorts noemen, een aandoening of vergiftiging. De dharma-kant vormt de oplossing van die aandoening, de bevrijdende genezing van alle onmacht en vervorming.*

*De wijsheidsweg maakt ons - via visie en praktijk - bewust van de nog onbenutte vermogens waarover we beschikken: ons innerlijk potentieel. In een drievoudige beweging zakken we uit de begoocheling van invulling en aannames; dankzij die grondige bewustwording raken we vertrouwd met de volheid van mens-zijn.*

~ ~ ~



## I. OPENING

De ene wet borgt in waarheid en illusie  
de tweepoligheid die bewustwording wekt;  
leeft dit besef gezaghebbend genoeg  
dan wordt alle moeite methode.

Echte bevrijding is innerlijk werkzaam  
als een alles transformerende kracht;  
geen tweede bestaat er buiten die werking  
en dit vormt de kiem van alle goedheid.

Elke boeddha opende zich ooit  
voor het hartspotentieel van mens-zijn;  
hun leerweg vervolmaakte het tot medicijn  
voor wie verlangt naar blijvende volheid.

Dit is wat dharmium zijn naam geeft:  
het wijsheidsserum van hartskwaliteit;  
alle wijzen herinneren ons aan de waarde  
van een bewust belichaamde levenshouding.

Nu kunnen wij dankzij dit onderricht hier  
ons ontdoen van eeuwenoud lijden;  
ware leraren zijn als juwelen  
die ons hart als nieuw doen gloeien.

Want hoe pijnlijk ontgaan mij de wetten,  
van innerlijk vermogen of diepste bedoeling;  
en hoe moedeloos maakte mij hebzucht,  
conflict en onafzienbaar gemis.

Maar in vormlozer werking betrouwbaarder steeds  
tonen zich wijsheid en liefde;  
geruststellend heeft sindsdien de weg mij geleid  
naar lichte scholing in eenvoud.

Onophoudelijk wordt dit ons geschonken  
als stille verbinding met eindperspectief;  
ik wil dit edels nooit anders waarderen  
dan door zuivere, grote en open inzet.



## I. OPENING

Dankzij de ruime, diepe context van innerlijkheid kunnen we onze zelfbeleving (identiteit) en ons omgaan met de wereld herstellen van afhankelijkheid en verwarring.

Dit is wat alle zelfonderzoek, wijsheid, filosofie of religie beoogt: de natuurlijke integratie van buiten en binnen.

"De wereld en ik" staat voor: lichaam en geest, leven en dood, goed en kwaad, beperking en vermogen, de roes en de rouw.

Dergelijke varianten van dualisme nodigen ons uit - en in veel gevallen dwingen zij ons zelfs ertoe - om te zoeken naar de achterliggende samenhang en naar de organische context waarin de vele aspecten van het leven in onszelf bij elkaar komen.

De ingang voor ons onderzoek en de basis van de daarmee samenhangende visie- en praktijk-ontwikkeling is het innerlijk conflict dat ons dagelijks parten speelt op identiteitsniveau.

Er opereren in ons twee polen: de grote pool van potentieel (*dharma*) en de kleine pool van conditionering (*karma*).

Onophoudelijk fluctueren we tussen deze twee polen van mogelijkheden en beperking, van authenticiteit en afhankelijkheid.

Zolang ik denk dat ik geen stem heb in mijn fluctueren en denk dat ik er niets aan kan doen, blijf ik kleven aan de kleine pool.

Maar zodra mij iets begint te dagen van echtheid of vrijheid of liefde, dus van hartskwaliteit, of zodra ik voel dat de staat waarin ik verkeer dringend vraagt om een keuze, wordt de andere pool in mij geactiveerd, de structurele pool van innerlijke vermogens.

Omdat we in onze geconditioneerde staat te maken hebben met een zekere mate van uitgeschakeld zijn, houdt ons in het algemeen