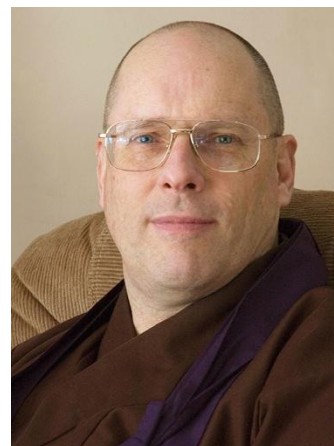


De Waarheid van Zijn (deel 1)

Eerwaarde meester Haryo Young, Hoofd van de Order of Buddhist Contemplatives

(Toen men mij vroeg of ik bereid was om het volgende artikel, dat ik ongeveer 16 jaar geleden schreef, opnieuw te laten publiceren, herlas ik het en vond de stijl nogal stroef vergeleken met hoe ik de dingen tegenwoordig zou verwoorden. Ik zag ook dat als ik het opnieuw zou schrijven, er thema's waren waarover ik meer (of minder) dan oorspronkelijk zou zeggen. Hoewel mijn kijk op de dingen in de loop van de tijd is verfijnd, verheugt het me dat het artikel weer wordt gepubliceerd, want ik ben nog steeds tevreden over de essentie van wat ik heb geschreven.

Ik gebruik termen als Waarheid en verlichting niet in de veronderstelling dat er een gemeenschappelijk opvatting is over wat deze termen betekenen, en ik wil die hier ook niet bieden. Het is mijn bedoeling om te wijzen op de waarachtige menselijke religieuze ervaring die het leven volledig kan veranderen, ongeacht de naam die eraan wordt gegeven. HY, maart 2012)



De Waarheid van het Zijn

Ik heb delen van dit artikel herhaaldelijk herschreven in een poging om het onvermogen te boven te komen, om wat ik wil zeggen zowel zo nauwkeurig als zo beknopt mogelijk te zeggen. De huidige versie is een compromis tussen analyse in de zoveelste gradatie en de noodzaak van bondigheid, en ik hoop dat de lezer het mij vergeeft dat ik ideeën introduceer waarover zo veel meer gezegd kan worden.

*

Het is jammer dat de meeste religies de ervaring van hun stichter, in verschillende mate, op een niveau hebben geplaatst dat schijnbaar buiten het bereik van de meeste mensen ligt. In het christendom, in zijn populaire vorm, wordt Christus voorgesteld als heel anders dan een mens en kan zijn relatie met de Waarheid, per definitie, onmogelijk worden geëvenaard door een man of vrouw van vlees en bloed. In het boeddhisme werden de begrippen nirvana en verlichting te vaak beschouwd als dermate verheven en onbereikbaar, dat de inspanningen die leiden tot de verwezenlijking ervan worden uitgesteld tot 'toekomstige levens wanneer de omstandigheden gunstiger zijn'. Daar staat tegenover dat diepe religieuze Waarheid ook onbereikbaar kan worden omdat we ons tevreden stellen met een conceptueel begrip van die Waarheid; of omdat we vasthouden aan een beperkte ervaring van het Werkelijke alsof het het geheel was. Beide gevallen verhinderen, tenzij ze worden overstegen, dat we dat leren 'kennen' wat voorbij de individuele geest ligt.

Het bestaan van de Waarheid vormt een grootse uitdaging. Eenmaal gezien, oefent deze uitdaging een inwendige druk uit die op termijn pijnlijk wordt als hij niet wordt verlicht. Als we proberen de druk te verlichten door onze aandacht af te leiden met andere dingen of door het toe te dekken met rationalisaties, dan is dat heel bedroevend, want iedereen is in staat datgene te ervaren wat ons innerlijk verlangen, dat ons de grote levensvragen doet stellen, tot rust brengt. Een dergelijk inzicht is het natuurlijke resultaat van het volharden op de weg van de Waarheid, ongeacht hoe vaag het licht is of hoe groot de verleiding om onderweg te blijven hangen en genoegen te nemen met iets waarvan we diep in ons hart weten dat het niet het antwoord is dat we zoeken. Je kan zeggen dat deze weg bestaat uit vier fasen en je kan haar vergelijken met een letterlijke route die door vier landen voert. Eenmaal stevig verankerd in een van deze vier fasen, wordt het kenmerkende van die fase het volledigst verwezenlijkt, net zoals het kerngebied van een land het unieke van dat land het meest tot uitdrukking brengt. De grensgebieden tussen deze fasen hebben echter, net als bij landsgrenzen, zowel kwaliteiten van het gebied waar men vandaan komt als van dat waar men heen gaat. Deze vier fasen kunnen als volgt worden benoemd: (1) onbewuste non-dualiteit, (2) dualiteit, (3) verlichte dualiteit en (4) verlichte non-dualiteit.

Onbewuste Non-dualiteit

Onbewuste non-dualiteit is de staat waarin we worden geboren. Onze zintuigen ontwikkelen zich snel en werken zonder vooroordeel of berekenend eigenbelang. Er is een eenheid van onszelf met onze zintuiglijke ervaring en de buitenwereld. Die dingen bestaan niet afzonderlijk in onze gedachten, net zo min als het concept van hun eenheid. De elementaire geest en het nog onbedorven gebruik van de zintuigen produceren geen dualistisch wereldbeeld, maar de verdienste van deze heldere visie kan niet op waarde worden geschat omdat ze feitelijk onzichtbaar voor ons is. We zijn als een blindgeborene die de duisternis die hem omgeeft niet kan zien, omdat het zien zelf geen betekenis voor hem heeft. Zou hij tijdelijk het vermogen om te zien krijgen, dan zou hij bekend raken met de betekenis van zien. Zou hij dan opnieuw blind raken, dan zou hij de duisternis kunnen ervaren die hem daarvoor onbekend was. Op dezelfde manier is onze oorspronkelijke non-dualistische geest in het begin voor ons onbekend en heeft deze geen bewuste betekenis, omdat betekenis zelf nog niets betekent. Het is pas door het mentaal creëren van en het binnentreden in het domein van de betekenis, dualiteit, dat we de ervaring verwerven die een context geeft waarin non-dualiteit betekenis kan krijgen. Zowel de dualistische ervaring als de onvermijdelijke ervaring van het lijden in dualiteit zijn daarom uiterst belangrijk en noodzakelijk. Het ene maakt de waardering van de verlichting mogelijk en het andere geeft de impuls om verlichting te zoeken.

De vooruitgang in de richting van verlichting mag echter niet worden gezien als een poging om een infantiele of kinderlijke staat van zijn terug te halen. In onbewuste non-dualiteit zijn we passieve ontvangers van de onschuld en zelfvergetelheid, waarvan we kunnen genieten omdat het dualistische ego nog niet is opgedoken en zijn invloed nog niet doet gelden, niet omdat het perspectief dat erdoor wordt gecreëerd is overstegen en zijn macht en werkelijkheid heeft verloren. Onze rust is de tijdelijke en vaak ongemakkelijke stilte voor de storm en niet de

kalme vrede die zijn intrede doet nadat de storm is uitgeraasd en zijn oorzaken niet langer gelden.

De progressie in de richting van Dualiteit

Het is slechts een kwestie van tijd voordat we de grens tussen onbewuste non-dualiteit en dualiteit passeren en sommige mensen kunnen zich zelfs herinneren wanneer hun gevoel van zelf 'inschakelde'. Deze transformatie is geen bewuste keuze van onze kant. Ze kan niet worden toegeschreven aan een gebrek aan ervaring of falen van maatschappij of ouders, hoewel deze daarbij een rol kunnen spelen. Het is een vrijwel onvermijdelijke ontwikkeling die wordt voortgebracht door machtige invloeden in onze menselijke aard, versterkt door de gevolgen van onze ervaring en ons gedrag.

Een basiskennis van deze krachten verklaart niet alleen hoe we beperkt raken door het dualistische denken, maar biedt ons ook een belangrijk inzicht in hoe we ons eraan kunnen onttrekken. Je kan een structuur doeltreffender demonteren als je weet hoe ze is samengesteld, vooral als de sterkste verbindingen van een heel subtiele en moeilijk te onderkennen aard zijn. Zonder aandacht voor deze nuances kan een religieuze praktijk verworden tot iets dat oppervlakkig werkt, iets starrig of mechanisch, een traditie omwille van de traditie. Dan wordt het zicht op het oorspronkelijke doel ontnomen en blijven de diepste noden van het individu onbeantwoord. Als dat gebeurt kan je nog zo oprecht veel tijd en moeite in je beoefening steken, maar blijven de vorderingen waar je hart naar uitging uit.

De krachten die ik in dit artikel wil beschrijven zijn die met de grootste oorzakelijke werking op onze manier van zijn. Het gaat om de krachten die het meest zichtbaar zijn en zich bij iedereen op dezelfde manier voordoen, en die moeten worden onderscheiden van invloeden die minder zichtbaar zijn, die individueel sterk kunnen verschillen en waarvan oorsprong en betekenis voor meerdere uitleg vatbaar zijn. Als men zich van zulke invloeden bewust wordt, bijvoorbeeld de notie van ervaringen uit vorige levens, is het aan te raden om advies van je spirituele begeleider te zoeken.

De invloeden die het onderwerp van deze verhandeling zijn en die het ontstaan van de normale dualistische werkelijkheidsbeleving grotendeels bepalen, kunnen worden onderverdeeld in twee categorieën: ongeconditioneerd en geconditioneerd.

De ongeconditioneerde krachten zijn de krachten die het natuurlijke, biologische element van onze menselijke natuur vormen. Ze zijn diep geworteld en instinctief, en lichamelijke verlangens zijn hun meest duidelijke expressie. Ze komen voort uit het verleden en predisponeren ons voor bepaalde percepties en acties. Hoewel de ongeconditioneerde krachten veel effecten hebben, zou je kunnen stellen dat hun meest opmerkelijke effect de rol is die zij spelen in de vorming van de waarneming van onszelf als afzonderlijke wezens. Vrijwel alle levende wezens vertonen een bepaalde vorm van levenswil, zonder welke hun soort aan de omstandigheden ten onder zou gaan. Zelfs indien gebaseerd op iets dat vals of illusoir is, zal datgene dat dienstbaar is aan die levenswil in de natuur van voordeel zijn. Zo hebben

sommige motten vlekken op hun vleugels die lijken op grote ogen waarmee vijanden worden afgeschrikt. Hoewel misleidend en onecht, is het natuurlijke proces bereid om zulke onwaarheden te gebruiken als een schepsel daardoor overleeft en zich voort kan planten. Net zo biedt het opsplitsen van een onverdeelde werkelijkheid in een zelf en dat wat niet zelf is – een standpunt dat in religieus opzicht uiteindelijk beperkt en onwaar is – een wezen een wereldbeeld met een voordelige mate van verfijning voor het overleven. Dat die gescheidenheid in uiteindelijk opzicht onwaar is, is ondergeschikt aan het feit dat het werkt alsof het waar is. Daardoor heeft het een waarde en wordt gehandhaafd, want het biedt een werkend referentiekader voor het gemakkelijk herkennen van voedsel, gevaar, vijanden, een partner, enz.

Aangezien deze illusie door de eeuwen heen steeds verder wordt verfijnd, wordt het bewustzijn, dat in wezen transcendent is, ten onrechte geïdentificeerd met het lichaam en nemen wij lichaam en geest waar als zijnde vergankelijk, geïsoleerd en geïndividualiseerd en noemen ze ‘mijn lichaam’ en ‘mijn geest’. We zijn dan geworden als een viezige glazen pot met een helder licht binnenin. Hoe dikker de aanslag op de wanden van de pot, hoe meer het licht daarin alleen de pot en de inhoud verlicht en niet wat er buiten de pot is. Als de wanden van de pot helemaal schoon zijn, wordt het licht niet gehinderd en wordt alles verlicht; er is dan geen verschil meer tussen binnen en buiten – het onderscheid valt weg. Dat er verschil lijkt te zijn, komt zo goed als zeker door de macht van de overgeërfde ongeconditioneerde krachten die, als ze aan de oppervlakte komen, in wezen voorbeschikken dat we als een ‘zelf’ ronddwalen tussen de tegenstellingen van voorkeur en afkeer, bestaan en niet-bestaan, goed en slecht, enz.

Dit ronddwalen wordt versterkt door de geconditioneerde krachten die ons van moment tot moment vormen. De geconditioneerde krachten zijn de effecten van ervaring, waartoe ook de gevolgen van ons eigen gedrag behoren. Ze dragen niet zozeer bij aan het ontstaan van de dualistische geest als aan de kracht en veranderlijke aard ervan. Door bijvoorbeeld in interactie te treden met ons erfelijk menselijk vermogen tot ‘begeerte’, dwingen ze ons om bepaalde dingen te willen hebben en manieren te bedenken om ze te krijgen. In tegenstelling tot de relatief inflexibele ongeconditioneerde krachten, die resistent zijn tegen verandering omdat ze diep zijn verankerd, ontleen de geconditioneerde krachten hun kracht aan hun veranderlijkheid en aanpassingsvermogen.

Zodra deze geconditioneerde krachten hebben bijgedragen om het latente zelf in de wereld van de tegenstellingen te doen verschijnen, versterken ze zowel dit zelf als de dualistische wereld waarin het leeft, door het herhaaldelijk activeren en bevredigen van onze mechanismen van grove en subtiele begeerte. De werkingen van contemplatieve meditatie helpen de greep van deze ontoereikende en in wezen ingebeelde en geprojecteerde werkelijkheid te doorbreken. Wanneer we aan de ongeconditioneerde en geconditioneerde krachten hun gebruikelijke uitdrukkingskraft onthouden, wordt hun werking geleidelijk verminderd en wordt de door hun gecreëerde valse werkelijkheid ook beter als zodanig herkenbaar.

Dualiteit

Ik wil hier wat dieper ingaan op het concept van 'dualiteit' omdat ik denk dat vaak ten onrechte wordt aangenomen dat de lezer weet waar dit begrip voor staat. Ik heb het zelf vaak gebruikt in dit artikel, maar niet zonder enige bedenkingen. Wat is dualiteit precies en wat is er mis mee? Waarom is een dualistische geest een probleem? Ik hoop dat uit mijn antwoord op die twee vragen mijn begrip van de term dualiteit goed naar voren komt.

De dualistische wereld (dualiteit) is de wereld die is geschapen en wordt bewoond door de dualistische geest. Het wordt ook wel de wereld van de tegenstellingen genoemd. De dualistische geest is de geest die aan dat wat hij waarneemt een bestaan (of niet-bestaan) en een afgescheidenheid (dat wil zeggen, individualiteit) van andere, op dezelfde wijze waargenomen dingen toekent. Zo wordt een universum gecreëerd van afzonderlijke objecten, gevoelens, ideeën, mensen, enz., waarvan het individuele bestaan als absolute werkelijkheid wordt opgevat. Na verloop van tijd legt een dergelijke visie een zich versterkende beperking op aan ons begrip en onze acties. Na het verschijnen van de dualistische geest uit de achtergrond van de non-dualiteit, versterkt hij zichzelf door middel van de objectivering van zelf-en-ander en eigent zich de zintuigen toe voor eigen doeleinden. Hij plaatst zich tussen ons en dat wat we ervaren en fungeert vervolgens als tolk van die ervaring. We worden geconfronteerd met deze subjectieve, geconditioneerde interpretaties en verwarren die met rechtstreekse ervaring. We beleven niet de ervaring van de dingen zoals ze werkelijk zijn, maar ervaren ze zoals we denken dat ze zijn. In wezen ervaren we alleen onze eigen geest.

Het daaruit voortkomend gevoel van te leven in een universum omgeven door talloze andere dingen is 'normaal' en lijkt best zinnig. Ik wil een glas water, ik pak een glas, vul het met water – praktische bewijs dat zowel glas als water bestaan! Ik drink het, dus ik besta, en ik ben zeker niet dat glas of dat water. Maar dat iets in functionele zin werkt, betekent niet dat een dergelijk begrip van de werkelijkheid vanuit een ander perspectief niet als onvolledig kan worden gezien. Wellicht is er een andere zienswijze die, voordat deze wordt ervaren, ondenkbaar of althans onlogisch lijkt. Denk bijvoorbeeld aan de mensen met een eenvoudiger technisch ontwikkelingsniveau die, toen ze voor het eerste door westerlingen werden gefotografeerd, heel ongerust raakten omdat ze dachten dat hun ziel door de foto's gevangen raakte. Het ontbrak hen gewoon aan de ervaring om dingen te zien vanuit een ander gezichtspunt. Als we dat in het achterhoofd houden, kunnen we misschien de eeuwenoude vermaning van leraren uit alle tradities, dat de gebruikelijke visie op het zelf beperkt is, als iets zien dat verder gaat dan filosofische speculatie. Als we vasthouden aan het standpunt van een gescheiden zelf als ultiem uitgangspunt, als we ons lichaam en onze geest blijven gebruiken om deze visie te versterken, als we de hierbij behorende opvatting handhaven dat wat buiten onszelf staat alleen de werkelijkheid heeft die we kunnen zien, dan zullen we de wereld van de verschijningen nooit overstijgen. Dan zullen we nooit ons geconditioneerde persoonlijk bestaan en geconditioneerde persoonlijke geest overstijgen. Dan zullen we nooit méér zijn dan wat we denken te zijn.

Anders dan de dualistische geest houdt de non-dualistische geest niet vast aan een al dan niet bestaan van de dingen. Hij houdt zich niet bezig met de vraag of het zelf echt is of onecht. Hij bekijkt de dingen niet als zijnde al dan niet gescheiden van zichzelf. Hij ziet zichzelf niet als dat wat een ander waarneemt. De non-dualistische geest is gewoon. Hij staat los van speculatie en hoeft geen waarde toe te kennen aan wat hij waarneemt. Hij ziet dan ook 'geen-ding'. Het universum bestaat voor de non-dualistische geest niet meer dan voor het lichaam van iemand die dood is, of voor iemand die bewusteloos is. In feite kan je iemand met een niet-dualistische geest omschrijven als zijnde tegelijkertijd bewust en bewusteloos. Zo iemand is tegelijkertijd wel én niet. Voor zover de non-dualistische geest kan worden ervaren, kan je die omschrijven als de bewuste afwezigheid van de subjectieve ervaring. Dit is als ervaring minder raadselachtig dan het klinkt, en ik verzeker de lezer dat het niet mijn opzet is om raadselachtig te zijn, maar juist helder en duidelijk. Ook wil ik niet de indruk wekken dat de non-dualistische geest iets anders zou zijn dan terdege bewust van zijn omgeving, vol aandacht en energiek betrokken bij elke taak die zich aandient.

De visie van de dualistische geest van een afzonderlijk zelf en afzonderlijke anderen wordt in de dagelijkse praktijk zelden in twijfel getrokken. Dat soort waarnemingen komt voort uit het deel van onze natuurlijke aard dat sterk is gericht op het behoud van ons fysieke bestaan. Terwijl Inzicht behoort tot een domein waarin de tegenstellingen van bestaan en niet-bestaan zijn overstegen, is het pad van het natuurlijke zelf, als zodanig, beperkt en zal waarschijnlijk niet tot verlichting leiden. De natuur heeft ons echter voorzien van lichaam en geest, de middelen waarmee verlichting kan worden gevonden als de lessen van het leven de wens in ons wekken om de Waarheid te kennen. Maar deze wens zal tot niets leiden, tenzij we actief doen wat de werking van de genoemde krachten tegengaat. Ik vind dat de beslissing om die strijd aan te gaan heel mooi geïllustreerd wordt in het levensverhaal van de Boeddha, toen Hij, volgens de legende, zijn lege bedelkom in de rivier de Neranjara plaatste en de volgende woorden sprak: "Als ik in staat ben om verlichting te vinden, moge deze schaal dan stroomopwaarts drijven". Dat de schaal vervolgens op wonderbaarlijke wijze stroomopwaarts dreef, voorspelde zijn uiteindelijke verlichting.

Hier staat de lege kom voor de meditatieve geest en de stromende rivier voor de passiviteit van wereldse verlangens en de dualiteit in ons en om ons heen. De stroomopwaartse beweging staat voor standvastigheid die vereist is om te kunnen ingaan tegen de stroom die ons wil meevoeren.

Als we kiezen om ons deze standvastigheid eigen te maken, dan moeten we niet beginnen ons kleinerend tegenover het zelf op te stellen. Het zelf is in wezen onschuldig en vanaf een afstand bezien best opmerkelijk. Hoewel beperkt, als een trein die niet aan de rails kan ontsnappen, heeft het ons niettemin heel ver gebracht. Het is geen kwaad dat moet worden overwonnen of vernietigd, maar iets dat moet worden begrepen en omgevormd. Bij zijn verlichting zei de Boeddha: "Je bent nu gezien, huizenbouwer" (als in doorzien) en niet "Je bent nu gedood, huizenbouwer". Een grondige zelfstudie kan onder andere de onderliggende redenen van onze fouten in heden en verleden aan het licht brengen en het inzicht bieden om herhaling te voorkomen.

We moeten ook van meet af aan beseffen dat de weg die ons wacht niet eenvoudig is. Het uiterste zal van ons worden gevraagd, en dat zal soms ondraaglijk lijken en aanzienlijke innerlijke kracht vergen. Het zinvolle van onze tocht op het spirituele pad moet ons meer gaan dragen dan het oppervlakkige gevoel van persoonlijk geluk, dat gezien de aard van zelfverloochening soms heel ver weg zal lijken. Maar als we volhouden zullen we ontdekken dat wat van ons wordt gevraagd klein is in vergelijking met wat wordt gegeven. We moeten beseffen dat alleen wijzelf het vereiste dagelijkse innerlijke werk kunnen verrichten. Natuurlijk moeten we de goede raad van anderen zoeken en die ook naar eer en geweten opvolgen, zelfs als dat advies moeilijk of pijnlijk is; maar we moeten niet al te afhankelijk van anderen worden of uit het oog verliezen dat we uiteindelijk zelf verantwoordelijk zijn voor onze eigen beoefening. Niemand anders kan de Waarheid voor ons vinden noch kan iemand anders of diens mening voorkomen dat wij de Waarheid vinden, als wij doen wat nodig is om die te vinden.

Een model van beoefening

Bij het doen wat nodig is om boven de tegenstellingen uit te stijgen kan een model van beoefening als referentiekader heel behulpzaam zijn. We zullen regelmatig moeten handelen op een manier die ingaat tegen onze natuurlijke neiging en de daaraan verbonden moeilijkheden kunnen de vraag oproepen: Wat ben ik aan het doen en wat wil ik bereiken? Het is belangrijk om hierop duidelijke en nuchtere antwoorden te hebben, vooral wanneer de emotionele component van wat ons aanvankelijk motiveerde en inspireerde afneemt.

De beschrijving die ik wil bieden van beoefening en de vruchten daarvan klinkt misschien wat analytisch en misschien niet heel 'religieus'. Dat is een bewuste keuze omdat ik mezelf in dit artikel wilde uitdrukken op een manier die ook toegankelijk is voor iemand die niet vertrouwd is met het boeddhisme. Als we aannemen dat er een onderliggende Waarheid is die we met behulp van religie kunnen ontdekken, dan dateert die Waarheid van voor het ontstaan van elke religie die naar deze Waarheid verwijst. Omdat die Waarheid niet aan een religie gebonden is, moeten we in staat zijn erover te spreken zonder al te esoterisch te worden. Omdat ze universeel is, verbindt deze Waarheid ons onder een gemeenschappelijke noemer die overweldigend is als we ermee bekend raken. Religieuze conflicten kunnen niet gaan over deze Waarheid. In het beste geval gaan ze over onze interpretatie van deze Waarheid. Dat is zo omdat zelfs een waarachtig begrip van een ervaring van Waarheid uiteindelijk ook slechts een interpretatie van een reflectie in de geest is. Wie verblijft in Waarheid heeft geen begrip: hij of zij *is* de Waarheid. Het is een staat van zijn, niet een toestand van weten. Met verklaringen gebaseerd op weten kan de Waarheid niet worden doorgegeven aan een ander, maar ze hebben wel een relatieve verdienste, als we maar onthouden dat woorden onvolledig en misleidend zijn. Ze doen ons vaak in een verkeerde richting kijken, maar als ze dat al doen, laten we dan hopen dat ze ons in een richting doen kijken die minder verkeerd is dan waar we eerst zochten.

Met dit in het achterhoofd, hangen de voor mij behulpzaamste elementen van ons oefenmodel samen met hoe we onze zintuigen gebruiken en hoe we reageren op sensorische informatie, en daar horen de denkende geest en zijn gedachten ook bij. Dit zijn bepaald geen nieuwe ideeën, zeker niet binnen het boeddhisme, maar ik hoop toch dat mijn kijk op het onderwerp voor anderen nuttig is.

Eerder in dit artikel wees ik op het elementaire aspect van onze geest. Deze elementaire geest is de altijd aanwezige, onderliggende aard van wat wij kennen als onze gewone individuele geest. De elementaire geest heeft een transparantie en terughoudendheid waardoor hij gemakkelijk wordt overschaduwd door de andere aspecten van onze mentale opmaak. Je kunt het vergelijken met een heldere lens waar gekleurde lenzen voor zitten. Kijk je naar een licht door die reeks lenzen, dan verandert het heldere beeld van het licht naar gelang de eigenschappen van de gekleurde lens. Ze vertekenen een beeld dat, indien gezien door de heldere lens, simpelweg zou worden gezien zoals het is. De gekleurde lenzen in deze analogie zijn vergelijkbaar met het dualistische wereldbeeld van het ego (dat losstaande entiteiten ziet), dat het gevolg is van de eerder genoemde geconditioneerde en ongeconditioneerde invloeden. De elementaire zintuigen van zicht, gehoor, enz. hebben ook een onderliggende elementair niveau van 'zuivere' werking die om dezelfde redenen wordt vertroebeld. Als de filters wegvallen, geleidelijk of abrupt, valt ook hun werking weg en verandert onze ervaring van het bestaan dramatisch. Dan beseffen we ook dat de betekenis en het belang van het vertrouwde 'ik' in ons is veranderd. Als de omstandigheden gunstig zijn en de omvorming diepgaand is, dan kan het bewustzijn zelf fysiek losraken van haar wereldse zetel in het lichaam, oprijzen en weer plaatsnemen in een nieuwe spirituele zetel. De beoefening houdt daarmee niet op, maar komt ongetwijfeld in een nieuw perspectief te staan.

Deze veranderingen, waarop ik nog verder zal ingaan, kunnen worden bewerkstelligd door middel van tal van oefenvormen; maar ik zal het hier hebben over de praktijk van stille belichting-meditatie in combinatie met het naleven van de ethische leefregels. Stille belichting-meditatie, ook wel serene reflectie-meditatie genoemd, is hetzelfde als Shikantaza-meditatie ('gewoon zitten') binnen Sōtō-Zen. Deze vorm onderscheidt zich van andere vormen van meditatie waarbij je doelgericht aan iets bepaalds denkt of de geest op andere manieren gericht gebruikt – dat is waar de meeste mensen bij de term meditatie aan denken. In stille belichting-meditatie zie je af van het met opzet denken en ook van opzettelijk niet te denken. Er is een vriendelijke maar ferme houding van onthechting ten opzichte van de geest en zijn inhoud. Zowel het denkproces als de zintuiglijke indrukken worden gewoon losgelaten zodra ze zich van nature en onvermijdelijk voordoen, zonder te worden nagestreefd, onderdrukt of beoordeeld. Deze inspanning is in wezen een in volkomen helderheid vrijwillig sterven ten opzichte van je hele wereld aan ervaring. Het klinkt bedrieglijk eenvoudig, maar de verdiensten van het 'slechts' afzien van de uitoefening van de dualistische geest moet niet worden onderschat. Elke keer dat we niet kiezen om deze op zijn beloop te laten, verzwakken we zijn werking, al is het minimaal. Na verloop van tijd wordt die werking zwakker en zwakker. De filters van de illusie worden lichter en lichter en het vermogen om de werkelijkheid duidelijker waar te nemen groeit. Met 'niets doen' doen we in feite heel veel. Naar mijn

mening is het het belangrijkste wat we kunnen doen, omdat het ons op zo'n fundamenteel niveau verandert en omdat de verreikende gevolgen hiervan de vele andere aspecten van onze beoefening vergemakkelijken. Overigens moet mijn korte beschrijving van meditatie hier niet worden gezien als een vervanging voor de formele meditatie-instructie.

Toch zal de vooruitgang die we tijdens perioden van zitmeditatie maken verwateren, als we met ons gedrag in ons dagelijks leven tegengestelde effecten bewerkstelligen. Dit is de reden waarom de leefregels zo belangrijk zijn. Onze dagelijkse handelingen moeten niet bestendigen wat we met onze formele meditatie willen doen oplossen. De dagelijkse handelingen moeten juist een verlengde vormen van de fundamentele meditatieve houding van onthechting (niet-grijpen). We hoeven niet bang te zijn dat dit ons als mens kwetsbaar en minder effectief zal maken. Je kunt en moet leren hoe je een contemplatief innerlijk handhaaft en tegelijkertijd helder denkend, besluitvaardig en verantwoordelijk bent, dat is niet aan elkaar tegengesteld. Wat bijna onmogelijk is om volledig naar waarde te schatten, behalve achteraf, is de aandacht die we moeten schenken aan zelfs de kleinste van onze gedachten, woorden en daden. Als je namelijk oefent om een 'opgesplitst' universum weer tot een geheel te maken, dan zaait een gemakzuchtig negatieve opmerking over een 'smerige' politicus of een 'waardeloos' restaurant juist weer diepe verdeeldheid. In spiritueel opzicht kan je nog beter je arm of been afhakken dan de geesteshouding cultiveren die achter zulke opmerkingen schuilgaat. Er zijn natuurlijk ook niet-polariserende manieren om meningen te uiten, maar ook daarvoor geldt: oefening baart kunst.

De zintuigen moeten ook met grote zorgvuldigheid worden gebruikt. Als we op ervaring jagen door middel van de zintuigen, dan bestendigen we het dualistische isolement. Het verenigen van de tegenstellingen zal ons ontglippen en de onvrede over het bestaan als een afgescheiden zelf dat gevangen zit in een vluchtig moment van de tijd zal aanhouden. Als we kunnen leren om te zien zonder te kijken, te horen zonder te luisteren, dan kunnen we de beweging stoppen die van onszelf weg beweegt op grond van het verlangen om vervulling te zoeken via de in wezen onschuldige zintuigen. Pas als de zintuigen tot bedaren komen en hun respectieve objecten worden vergeten, kan je binnentreden in de schitterende kwaliteit van de dingen zoals ze zijn en kan de bedrieglijke realiteit van dualiteit worden overstegen. Dit brengt een veel beter begrip van de betekenis van dualiteit en van misleiding voort. Voordat dit gebeurt is ons begrip van dualiteit, misleiding en Waarheid gebrekkig en nogal vaag. Om dezelfde redenen dat we niet moeten proberen om de Waarheid intellectueel te benaderen, moeten we afzien van te veel nadenken over de aard van waan en dualiteit. Hun aard is net zo ontoegankelijk voor het intellect als de aard van de Waarheid, en hun essentie wordt tegelijkertijd met de Waarheid, en wel als een integraal onderdeel van de betekenis van Waarheid, geopenbaard. Hoewel zowel misleiding als dualiteit uiteindelijk opgaan in non-dualiteit, moeten ze worden gezien als facetten van één begrip, en daarom zijn ze zo moeilijk afzonderlijk te begrijpen.

De geest van de non-dualiteit is in feite de geest die we in de beoefening van contemplatieve meditatie trachten te evenaren. Dit proces van evenaren kan je vergelijken met de manier waarop we in de auto de snelweg oprijden. Op de oprit trachten we net zo te doen als de

mensen die op de snelweg rijden. In zekere zin doen we ook precies hetzelfde als zij, maar op een andere plaats. Hoe meer we dit evenaren perfectioneren, hoe vloeiender we uiteindelijk met hen samensmelten. Dit samengaan is gewoon een kwestie van tijd en komt tot stand als we onze aandacht op de weg direct voor ons gericht houden en nergens anders. Net zo is het meditatieve ideaal dat we nastreven in feite datgene wat we elke keer dat we mediteren demonstreren. Uiteindelijk zal het ideaal worden gerealiseerd en zullen we begrijpen hoe dat het al is vervat in onze huidige inspanningen, al zien we dat nu niet. Contemplatieve meditatie is niet een middel om een doel te bereiken, wat zou inhouden dat we anders mediteren als we het doel hadden bereikt. De beste manier om gestaag vooruitgang te boeken en uiteindelijk te ontwaken, is om onze aandacht te houden bij waar we nu zijn en barmhartig maar met vaste hand de beoefening toe te passen in het huidige moment. Zo'n ontwaken zal echter niet plaatsvinden als we ons laten afleiden en ergens onderweg van de hoofdroute afslaan en gaan rondtoeren in een aantrekkelijke streek. Op sommige momenten zullen we streng voor onszelf moeten zijn om dat te voorkomen. Het zelf wil zich hechten aan dingen en de praktijk van niet-hechten kan daarom heel bedreigend zijn. Het zelf stelt zich als resultaat van onthechting een afschuwelijke, eenzame leegte voor, maar dat is niet wat zal gebeuren als we doorgaan en ons niet laten afleiden, ook niet als het moeilijk wordt.

Een drijvende kracht achter onze neiging om afgeleid te raken is onze drang om ervaringen op te zoeken. Vanaf de geboorte, zo niet al eerder, leren we over de wereld door middel van een continue stroom van ervaringen. We ervaren zoiets als een hete kachel en hebben vervolgens nieuwe kennis over kachels, warmte, handen en pijn. De volgende keer dat we een kachel zien en de betekenis van die zintuiglijke indruk oproepen, heeft dat een extra dimensie. Ervaring wordt een voorwaarde voor kennis en zo raken we op ervaring gericht, waarbij het proces van het toekennen van interpretatieve betekenis aan een ervaring de manier wordt waarop kennis wordt gewonnen uit de basiservaring. Deze ervaringsgerichte aanpak zal niet werken voor het vinden van verlichting, maar zal deze alleen op een afstand houden. De vrijheid van verlichting is niet afhankelijk van ervaring. De ervaring van Vrijheid is de ervaring van vrijheid van ervaring. Het ervaren zelf moet worden overstegen. Dit kan niet gebeuren door binnen of buiten onszelf te zoeken naar een ervaring van Waarheid of door het blijven toekennen van interpretatieve betekenis aan wat via de zintuigen tot ons komt. Dat is de reden voor de houding van vriendelijke onthechting in contemplatieve meditatie. De onderliggende 'betekenis' van het bestaan zal duidelijk worden wanneer deze niet wordt toegedekt door subjectieve menselijke betekenis. Onze zintuigen hoeven niet extra te worden aangescherpt noch hoeft werkelijkheid zich te openen om iets dat verborgen is te onthullen. We zien Het direct voor ons. We kunnen nergens naar kijken zonder Het niet te zien. We zien de Waarheid te allen tijde, maar 'kennen' de Waarheid niet, niet omdat ons de ervaring ontbreekt, maar omdat we moeten veranderen hoe we ervaren. Degene die ervaart moet veranderen, niet onze elementaire ervaring. Je ogen weten hoe ze kunnen zien zonder jouw hulp. Je oren weten hoe ze moeten horen, zelfs je geest weet hoe te denken zonder jouw hulp. Laat alles los wat je meent dat jij bent, zonder voorbehoud. Laat je lichaam en je geest wegvallen. Je gaat niet dood. Wat verder leeft, is de echte jij, je Ware Zelf, de Meester der Meesters.

Alvorens over te gaan tot het volgende deel, wil ik graag nog twee laatste punten bespreken. Ten eerste is de wil om te trainen veel belangrijker voor een succesvolle beoefening dan het intellect. Zonder de wil om te trainen is zelfs het meest accurate intellectuele begrip van de concepten van beoefening en verlichting maar van beperkt voordeel. Als de Waarheid kennen het resultaat van het denken zou zijn, dan zou iemand met een scherp verstand een voordeel hebben, maar dat is niet het geval. Vaak is het intellect nuttig om obstakels te verwijderen die het intellect zelf heeft gecreëerd. Maar je kunt ook rechtstreeks naar de Bron gaan, en het intellect is zeker niet deze Bron. In feite ondergaat het intellect bij rechtstreekse confrontatie met de Waarheid en ten overstaan van haar ongrijpbare aspecten diverse kwellingen, net als een fysiek oog dat wordt gepijnigd door te fel licht. Maar een afwijzing van het intellect is ook niet het antwoord, want er is niets echt mis mee en het zou onrealistisch zijn om het intellectuele deel van ons wezen te ontkennen. We moeten onszelf bestuderen en leren hoe we het intellect op een manier kunnen inzetten die heilzaam in plaats van schadelijk is.

Ten tweede is het zo dat religieuze ontwikkeling geen formule met een voorspelbaar tijdschema is. Mensen zijn niet als bomen in een boomgaard, die in rijtjes geplant in dezelfde periode hun vruchten afwerpen. Wij moeten proberen om dag in, dag uit ons best te doen, met een welwillend geduld dat opweegt tegen elke neiging om teleurgesteld te raken omdat alles te langzaam lijkt te gaan. We doen wellicht al alles wat van ons wordt gevraagd en we moeten beseffen dat er, in het donker, een persoonlijke gereedheid voor elk van ons groeiend is, met een heel eigen tempo, iets dat in elk geval mijn vermogen om het volledig te begrijpen of te voorspellen te boven gaat. Laat we ons geduldig en trouw aan onze taak wijden, ons zo min mogelijk zorgen maken, en dan zullen we allemaal, ieder op zijn eigen passende moment, tot bloei komen.

* * * * *