

Vorm en leegte.

Fer de Deken,
zomer 2012.

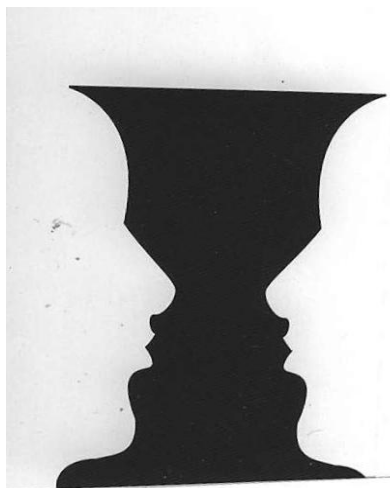
Er bestaat een lied waarin het hele boeddhisme beknopt in wordt weergegeven. Dat is de Soetra van Grote Wijsheid. Hierin staat:

“O Shariputra, vorm is niet anders dan leegte, leeg is alle vorm, er is dus niets hier buitenom. Want wat vorm is, is leegte en wat leegte is, is vorm.”

Nou was dit abacadabra voor mij en heb ik in het voorjaar een wandelvakantie van een paar honderd kilometer benut om dit helder te krijgen. Hieronder vindt je mijn het verslag.

Lego

Als mijn zoon vroeger met Lego speelde dan had hij eerst een mooi kasteel van al die blokjes gemaakt tot hij er genoeg van kreeg waarna hij het tot stukjes demonteerde. Die berg losse stukjes Lego werd dan, door mij als ouder, ervaren als een chaos, als lelijk, ongemakkelijk en die opgeruimd moest worden. Pas als hij uit die chaos een nieuwe vorm maakte, bijvoorbeeld een schip, dan werd dat als mooi en aangenaam ervaren en mocht het in de huiskamer blijven staan. Het ego maakt uit de chaos van losse stukjes (de leegte) een schip (een vorm) en voelt zich daar wel bij.



Zien

Zien is een waarneming van losse delen, en het ego probeert voortdurend van die losse delen een betekenisvol geheel te maken. Op de tekening hiernaast kan je twee vormen zien; of een vaas of twee gezichten die naar elkaar kijken. Omdat dit beeld voor het ego niet stabiel is, zie je dat je beeld steeds switcht van het ene naar het andere. Het beeld is onrustig. Dat komt omdat het ego niet beide vormen tegelijk kan zien. (Dit kan alleen in de intuïtieve ‘zijn modus’.) Het ego zoekt steeds naar één vaste vorm, ook wel een gestalt*, waar men zich aangenaam bij voelt. Het klampt zich als het ware vast aan een vorm omdat daarmee onrust wordt voorkomen én omdat het ego (subject) alleen maar kan bestaan dankzij

vorm (object). Dat vastklampen aan één beeld, de gehechtheid aan één vorm, geeft veel mensen houvast in de wereld.

Zie-je-wel-isme

Op mijn werk had ik een collega die, als iemand zich zeer vast klampte aan hoe die vond hoe de wereld in elkaar zat, dat vastklampen ‘zie-je-wel-isme’ noemde, een manier om alle informatie te filteren zodat men altijd gelijk krijgt en alles binnen die éne vorm past.

Alles wat strijdig is met die éne vaste vorm of hun beeld wordt ontkend zodat zij altijd met triomf kunnen roepen “Zie je wel dat ik gelijk heb!” (bijvoorbeeld: “Alle mannen zijn niet te vertrouwen”, gezegd door een vrouw die een paar mislukte relaties had). Je ziet datzelfde proces bij sommige politici als het over Marokkanen gaat. Als een Marokkaan een inbraak pleegt roepen ze “Zie je wel dat alle Marokkanen criminelen zijn!” Maar als hij leest dat er bijna net zoveel Marokkaanse meiden naar het HBO gaan als autochtonen en dus niet crimineel zijn, dan wordt die info weggefilterd omdat dat niet past in zijn wereldbeeld of vorm en hij dan niet kan roepen “Zie je wel!”. Deze vaste vorm geeft overzicht, is aangenaam door zijn gevoel van controle door het ego. Het wiel draait van leegte naar vorm door middel van het ego dat niet verdraagt en niet kan bestaan zonder een vorm.

De volgende draai van het wiel

Hierboven heb ik laten zien hoe het wiel van leegte naar vorm draait. Maar hoe draait het nu verder als het vanuit de vormstand naar leegte draait? Daar gaat het eigenlijk in de hele Zentraining om, dat we leren ons niet vast te klampen aan de vorm die ons ego zo prettig vindt, maar los te laten en de dingen meer ‘los’ waar te nemen en niet in een vaste gestalt.

Regen

In deze wandelvakantie waarin dit mij langzaam helder werd, regende het veel. Nu heeft elk nadeel zijn voordeel en kon ik dus goed oefenen wat er met me gebeurde tijdens de regen. Het eerste wat ik opmerkte was dat ik niet kon accepteren dat het regende, ik wilde zon hebben. De vorm van ‘bij wandelen hoort zon!’ was dwingend. Dat verzet blokkeerde me om waar te nemen wat er met me gebeurde. Pas toen ik dat verzet opgaf (met hulp van compassie naar wat is) kon ik ervaren wat de verschillende druppels met me deden. Van een koele aanraking en dan lopend langs je gezicht, tot wat er gebeurt met de wind vlak voordat het gaat regenen, de paar vette druppels die dan tikken tegen je poncho, de geur die dan vrijkomt. Door dat waarnemen van wat is, en me daarin over te geven, kon ik de vorm ‘alleen zon is fijn’ loslaten en daardoor genieten van het lopen in het nu.

Creativiteit

Bij creativiteit gebeurt dat ook. Hier rechts zie je een foto van het monster van de Gévaudan, dit stond verderop aan het pad dat wij liepen. Het is opgebouwd van oude landbouwwerktuigen. Wil je zoiets kunnen maken, dan moet je elk werktuig ontdoen van onze ego-kijk, of waar het altijd voor gediend heeft. Dus je moet een ketting niet meer zien in de gestalt van iets waarmee de eg wordt vastmaakt aan de tractor maar los daarvan zien in zijn eigenheid, ongekleurdheid en klaarte. Dat los zien zonder ego-kijk of besmetting door het zelf, dat kan je zien als leegte. Pas daarna kan je het plaatsen in een nieuwe vorm. Hier als staart van het monster. In het Zenboeddhisme gaat het natuurlijk om hoe dit uitwerkt in het dagelijkse leven, oftewel op de ‘markt’. Hieronder volgt een voorbeeld.



Buren

In de drie weken dat we met deze loopvakantie waren, pasten onze buren op de poes. Toen wij onverwacht eerder terugkwamen zagen we een enorme kamervullende plant in de serre staan. De buurvrouw had een plant gekocht die na plaatsing veel te groot bleek en die had zij geparkeerd in onze serre. Ze schaamden zich toen ze onze thuiskomst bemerkten want in de omgangsvorm is de regel dat je eerst toestemming moet hebben om privéterritorium te mogen gebruiken. Ze dachten dat wij later zouden komen en het niet zouden merken.

Compassie laat de bestaande omgangsvorm los en ziet de losse onderdelen, zoals plant, schaamte, eigen irritatie, enz. Compassie creëert vanuit de 'leegte' van de losse onderdelen een nieuwe vorm. Ik maakte ervan: "De logé heeft zich netjes gedragen, geen herrie gemaakt, netjes zijn bakje leeg gedronken, gezorgd voor frisse lucht. Hij mag nog een keer logeren". Met het bieden van een nieuwe vorm, een 'logé' in plaats van 'misbruik kamer', wordt het pijnlijke van de situatie opgelost en kan ieder er zich in vinden. Dit werkt veel krachtiger dan heelmakers als: "Het geeft niet hoor". Want dan wordt de bestaande omgangsvorm alleen ontkend doch blijft in stand terwijl bij een nieuwe vorm deze de oude verdringt naar de achtergrond – het ego kan niet in twee vormen tegelijk leven, zie de vaas –, zeker als er veel voordelen aan zitten. Zo ook in geval met mijn buren, die opgelucht adem haalden en in de nieuwe geboden vorm – de plant is een logé – mee grappen konden maken. Let wel, hier definieer ik leegte niet als een absoluut niets, maar als een relatieve leegte waarin de op dat moment relevante vorm wordt losgelaten en in alle losse onderdelen wordt waargenomen. Het is zoals je een Legokasteel kan zien, als allemaal losse steentjes. Vanuit de vorm kan je middels de faciliterende compassie leegte ervaren. Dat maakt de cirkel van vorm en leegte rond.

Wat is het belang van dit thema in onze training

Als je je niet vastklampt aan vormen en ze als tijdelijk ervaart, dan wordt je vloeiend. Dit maakt het mogelijk om in het nu te leven want in het nu is alles tijdelijk en begeef je je steeds in een andere nieuwe situatie. Met als gevolg dat als je meer vloeiend wordt, je grenzen met de omgeving dunner worden waardoor je je meer één voelt en verbonden met de omgeving en het grotere geheel waardoor onder andere je empathie naar de ander groeit en je angst (deels) verdwijnt.

Er is nog een andere belangrijke ervaring: op het moment dat je de vorm los kan laten wordt ook, heel subtiel, iets van 'doodgaan' beleefd. Immers, omdat het zelf zo met de vorm is verknocht en alleen maar bestaat dankzij vorm, 'sterft' op het moment dat de vorm wordt losgelaten ook het zelf een beetje om vervolgens weer opnieuw geboren te worden in een nieuwe vorm. Zoals bij het maken van het beest van landbouwwerktuigen. Het was een riek, dan zie je het zoals het is en laat je die vorm los – het ego 'sterft' een beetje – waarna je het toepast in een nieuwe vorm. Hier in dit voorbeeld wordt de riek losgelaten en worden het de haren in de nek van het beest. Op het moment dat je een vorm loslaat zit je even in de leegte. Ook al duurt dat maar een fractie van een seconde, het is dan leegte en 'dood' ineen. Als je opmerkzaam bent tijdens dit ervaren, dan kan je jezelf hierdoor vertrouwd maken met leegte in de meditatie.

* * * * *

) **Gestalt is een begrip, vooral gebruikt in de psychologie, dat staat voor 'een totaalbeeld', waarbij het geheel meer is dan de som van de samenstellende delen. Zo is een tafel meer dan vier balken en een plank, en is de menselijke persoonlijkheid meer dan de som van de afzonderlijke beschrijfbaar en meetbare eigenschappen.*