

## Wat kan de dharma in ons leven betekenen?

**A**n het eind van de jaren zestig, toen ik in het Westen kwam, heerste hier een openheid voor nieuwe ideeën en levensstijlen, waardoor een ontvankelijkheid voor bepaalde aspecten van het boeddhistisch onderricht werd bevorderd. Sedertdien is de belangstelling voor de dharma sterk toegenomen, maar de aard van die belangstelling is veranderd. Vandaag de dag worden spirituele waarden in toenemende mate overschaduwd door de verlokkingen van het materialisme, een sterkere behoefte aan zekerheid en aan een bevredigende carrière alsook een fascinatie voor technologie. Wie op dit moment de dharma opzoekt wil waarschijnlijk weten hoe de leer van de Boeddha kan worden toegepast - in de wetenschap, in de psychologie, in het werk of in de omgang met alledaagse problemen als stress en spanning.

Deze wereldse, nuchtere benadering van het boeddhisme kan heel waardevol zijn, maar creëert een aantal obstakels voor het verdiepen van de spirituele beoefening. Het probleem is niet dat een wereldse kijk strijdig is met de godsdienst, maar eerder dat een overmatige behoefte aan materiële waarden veel tijd en energie kost en weinig gelegenheid overlaat voor reflectie over de zin en betekenis van het leven. Wanneer dergelijke vragen geen rol meer spelen zullen niet alleen godsdienst, maar ook filosofie, psychologie en tal van andere terreinen van kennis en onderzoek al spoedig irrelevant gaan lijken.

Het boeddhisme kan helpen deze potentiële breuk tussen wereldse zaken en spiritueel of existentieel onderzoek te over-

bruggen. In de traditie van de dharma heeft de nadruk altijd gelegen op de toepasbaarheid van de leer. Het doel van het pad is niet om tot een of ander theoretisch begrip van de menselijke situatie te komen (de *condition humaine*), maar om menselijke wezens te bevrijden van de last van karmische verplichtingen en de geest te bevrijden van zelfopgelegde beperkingen. Volgens de dharma moet kennis het hele scala aan menselijke behoeften en belangen dienen. In feite moeten wereldse en religieuze belangen en waarden eenworden, wil de ware betekenis van de dharma verwezenlijkt worden.

Soms beweren critici dat mensen die zich tot de dharma aangetrokken voelen, niet in staat zijn de harde werkelijkheid het hoofd te bieden en een makkelijke manier zoeken om hun door de conventie opgelegde verantwoordelijkheden te ontlopen. Maar zodra het verband tussen de belangen van alledag en de leer van de Boeddha duidelijk wordt, verliest zo'n beschuldiging zijn relevantie. Ook past zij niet bij de realiteit van de dharma-beoefening, want een veeleisender roeping is moeilijk denkbaar - zowel intellectueel en ethisch als in termen van het nemen van verantwoordelijkheid op dagelijkse basis.

Op tal van punten ondersteunen de wereldse waarden en de westerse mentaliteit de dharma-beoefening. Op een basisniveau betekent het principe van godsdienstvrijheid dat studenten van het boeddhisme zonder bemoeienis van buitenaf hun eigen pad kunnen volgen. In praktische termen: de vergevorderde communicatie in de moderne maatschappij geeft, samen met de idealen van de vrijheid van het individu en de gelijkheid van kansen, vrijwel iedereen snelle toegang tot informatie over het boeddhisme. En ten slotte: het Westen heeft onderwijs en kennis hoog in het vaandel staan, hetgeen beide fundamentele boeddhistische waarden zijn, ook al vat de westerse samenleving die begrippen heel anders op dan de boeddhistische traditie.

Op een subtieler niveau kent de moderne wereld een aantal trends die waardering voor essentiële elementen van het onder-

richt bevorderen. De talloze veranderingen die de technologie heeft gebracht, de innovatie en de eindeloze stroom informatie en amusement dragen alle bij aan het besef dat er tal van manieren bestaan om de geest te gebruiken, en talloze vormen van kennis. We leven tenslotte in een maatschappij waarin kennis het leven compleet heeft getransformeerd. En aangezien dit transformatieproces nog steeds doorgaat is de kracht van de geest altijd zichtbaar, vlak voor ons, en beïnvloedt ons onbewust en soms zelfs bewust.

Vandaag de dag, nu mensen uit alle lagen van de samenleving beseffen dat kennis uit onverwachte bronnen kan komen, kan de potentiële waarde van de dharma worden erkend en gewaardeerd. Deze belangstelling kan op haar beurt helpen de bereikbaarheid en overdracht van de leer te bevorderen. Als omstandigheden op de juiste manier samenkomen - in boeddhistische termen: als het karma rijp is - is bewustwording niet zo moeilijk te bereiken of op anderen over te dragen.

#### *Traditioneel boeddhisme en moderne ideeën*

Volgens de Boeddha is het antwoord op onze moeilijkheden te vinden in de geest, een boodschap die heel goed past in de huidige manier van denken. In een maatschappij waar nieuwe technologieën gevestigde gewoonten stelselmatig ontwrichten en waar culturele invloeden van de hele wereld voortdurend op elkaar inwerken, is de centrale rol van de geest bij het vormen van de ervaring haast boven twijfel verheven. Al zijn we gewend de geest routinematig te gebruiken, toch ligt het inzicht voor de hand dat de geest verborgen diepten bevat. Op een bepaald niveau lijkt het makkelijk zich voor te stellen hoe verkenning van die diepten een pad kan openen dat rechtstreeks naar verlichting voert.

De sociale en intellectuele tendensen van deze tijd zorgen op een ander niveau voor openheid voor de dharma. Men gaat in-

zien dat het soort kennis dat de laatste paar honderd jaar in het Westen is ontwikkeld, hoe bijzonder ook, vol zit met een soort vergif dat onnoemelijk veel schade heeft veroorzaakt. Vandaag de dag zitten we meer dan ooit vast in samsara. Je zou kunnen zeggen dat samsara onze enige toevlucht is geworden, waarmee we in feite zeggen dat we geen enkele toevlucht hebben. Velen die de schadelijke gevolgen van onze levenswijze zien, zijn op zoek gegaan naar een alternatief. Zelfs als dit er niet toe leidt dat men zich als monnik of non uit de wereld terugtrekt, gaan we eerder inzien hoezeer we verstrikt zijn geraakt in onze eigen verwarring en 'niet-weten', en hoe dikwijls we de problemen waarmee we kampen zelf hebben veroorzaakt.

Het zou als volgt geformuleerd kunnen worden: de materialistische waarden die de moderne samenleving dient en stimuleert, hebben het vervullen van de verlangens van het zelf tot doel. Maar dit doel lijkt onbereikbaar, tenminste in termen van vervulling en langdurige bevrediging. Zou er dan een manier zijn die de verlangens van het zelf echt bevredigt - die nieuwe zin en vervulling geeft aan ons leven? De dharma biedt een mogelijk antwoord op deze vraag, maar dat houdt niet in dat we verlangens en genoegens moeten uitbannen, en op een andere basis moeten leven. De leer van de Boeddha vraagt ons niet langer uit te gaan van de geest die altijd iets wil, maar ons af te vragen hoe verlangen ontstaat. De Boeddha leert ons de kennis van de geest te ontwikkelen, zodat we op een nieuwe manier kunnen omgaan met verlangen.

De geest is bijzonder wisselvallig. Hij kan wegzinken in loomheid, onze tijd verdoen met trivialiteiten, of verhalen bedenken die de waarheid over onze situatie verdoezelen. Maar de geest kan ook heel creatief zijn en het leven plezierig en betekenisvol maken. Zodra we accepteren dat beide alternatieven binnen ons bereik liggen - dat de geest zoals hij nu is, de geest kan vervullen - beseffen we dat de wereldse geest boven zijn eigen beperkingen kan uitstijgen. De deur staat open naar een vre-

de die dieper is dan het verzadigde gevoel van een bevredigd verlangen, en naar een zekerheid die meer houvast geeft dan bezit.

De dharma in verband brengen met het hedendaagse leven en streven, is naar mijn mening van fundamenteel belang. De boeken die ik heb geschreven in de Nyingma Psychologie-serie vormen slechts een eenvoudige introductie op bepaalde boeddhistische onderwerpen en thema's, niettemin zijn ze een poging om deze verbinding te leggen. Evenzo bevorderen de boeken uit de Ruimte, Tijd en Kennis-serie (RTK) een stijl van onderzoek die geschikt is voor de studie van de dharma en ook van wereldse aangelegenheden. Voor bepaalde mensen, onder wie intellectuelen en wetenschappers die uiterst sceptisch staan tegenover alle religies, kunnen deze werken, die niet dogmatisch zijn en verder losstaan van geloofssystemen, als ingang dienen tot kennis die verder gaat dan de alledaagse geest.

De RTK-visie kan worden gezien als een reactie op een dynamiek die uniek is voor deze cultuur. Nu de geloofssystemen die ooit deze samenleving hebben beheerst, steeds meer in twijfel worden getrokken door een wereldse denkwijze, hebben zich twee belangrijke reacties daarop voorgedaan. De eerste (overwegend in bepaalde religieuze groeperingen) is een zich terugtrekken uit contacten met mensen van buiten de kring gelovigen. Maar er zijn ook denkers en beoefenaars die ernaar streven hun eigen overtuigingen in harmonie te brengen met de inzichten en overtuigingen van de samenleving waarvan ze deel uitmaken. Aan de ene kant worden de scheidslijnen tussen wedijverende geloofssystemen scherper gedefinieerd; aan de andere kant begeven steeds meer mensen zich in de grote open ruimtes tussen deze smalle enclaves, in een poging overtuigingen en waarden te formuleren die als universeel kunnen worden beschouwd.

RTK kan worden gezien als onderricht voor deze open ruimtes. Het legt geen nadruk op morele principes, er worden geen tempels opgericht, geen priesters ingewijd en het berust op niets dat lijkt op gebed of aanbidding. De openheid waaraan

RTK vorm geeft, opereert in een andere dimensie, RTK verwerpt de tweedeling tussen 'open' en 'gesloten', en de scheiding tussen 'binnen' en 'buiten'. Vanuit RTK-perspectief ontstaat een overtuiging niet om aan de realiteit vorm te geven vanuit een ontoegankelijk bevoorrecht gebied. Kennis is al beschikbaar, en is vrij om zich voor te doen in welke vorm dan ook.

Voor wie moeite heeft met aanspraken op 'hogere' kennis, kan deze benadering zulke zorgen wegnemen door voor te stellen kennis 'van' met al haar tegenstrijdige aspecten, te vervangen door een meer globale kennis 'in'. En deze benadering lokaliseert de bron van deze kennis niet ergens anders, maar in een speels onderzoek van de kennis waarmee we al vertrouwd zijn. In de praktijk betekent dit dat het individu niet gebonden is aan enige hiërarchie. Met evenveel gemak kan het de rol van leraar of student, waarnemer of deelnemer op zich nemen.

#### *Onafhankelijkheid van gezag*

De boeddhistische leer is op allerlei manieren consistent met een wereldse oriëntatie, maar er zijn ook potentiële conflictpunten. Het belangrijkste is dat mensen die zijn opgegroeid in een wereldse cultuur geneigd zijn iedere vorm van gezag te verwerpen. Studenten van het boeddhisme, of ze nu zijn opgegroeid in een agnostisch of atheïstisch gezin, of zich hebben afgewend van het geloofssysteem van de godsdienst waarmee ze zijn opgegroeid, vertonen nogal eens anti-autoritaire trekken. Als gevolg daarvan menen ze dat ze de vrijheid moeten hebben om hun eigen opvatting van het boeddhisme te ontwikkelen, zelfs al is die in conflict met de traditie. Ik heb hier veel over nagedacht. In deze context wil ik er specifiek op ingaan in termen van persoonlijke autonomie: het recht van het individu om zijn of haar eigen weg te vinden, en niet domweg na te volgen wat anderen in het verleden hebben gedaan of geloofd.

Er schuilt iets zeer waars in deze manier van denken, die het open onderzoek centraal stelt. Maar ook is het mogelijk dat mensen die erop staan hun persoonlijke geloofssystemen en persoonlijke waarden te volgen, de ziel van het onderzoek precies daar afsnijden waar de dharma zegt dat ze het energiek moeten voortzetten. Want hoewel ze alle blootgelegde waarden en waarheden uitdagen, vergeten zij degene die uitdaagt uit te dagen. Geen onderzoek naar de geest vanuit boeddhistisch perspectief kan zich veroorloven een zo centraal element in de ervaring ononderzocht te laten. Misschien is het nuttig om in detail te schetsen hoe zo'n onderzoek in zijn werk kan gaan.

De moeilijkheid van de overtuiging dat ieder individu vrij moet zijn om te beslissen wat waarde heeft en wat nagevolgd dient te worden, is dat die de motivaties van het zelf ontziet. Het komt erop neer dat de geloofsovertuigingen van het individu immuun worden gemaakt voor onderzoek. Het recht op 'onafhankelijk' onderzoek wordt het recht afhankelijk te zijn van 'mijzelf: mijn motieven en mijn overtuigingen, mijn meningen en mijn vooronderstellingen. Maar waar komen die vandaan? Zijn het eenvoudig uitingen van mijn voorkeuren en afkeuren? Zo ja, kan ik dan de bron van dergelijke emotionele reacties opsporen, of moet ik concluderen dat 'onafhankelijk zijn' uiteindelijk betekent willekeurig handelen, alleen omdat het 'mijn' manier is?

Wanneer ik ervoor kies te handelen volgens mijn persoonlijke waarden en overtuigingen, lijkt ik eigenlijk te zeggen dat ik gehecht ben aan mijn eigen wijze van denken en voelen. Maar waarom geloof ik dat mijn gedachten en voorkeuren meer 'waar' of betrouwbaar zijn dan die van anderen? Waarom stem ik ermee in van deze bron als leidraad afhankelijk te zijn? Ben ik, door dit standpunt in te nemen, op een ander niveau niet toch een volgeling geworden?

Wanneer ik beweer dat het zelf zijn eigen weg moet kiezen, lijkt ik me gedeeltelijk te baseren op een splitsing die ik creëer

tussen het zelf als handelende instantie en het zelf als de bron van waarden. Maar wie is deze 'ik' die overtuigingen vasthoudt en opdringt, als het de handelende instantie niet is? Wanneer ik mezelf tot de autoriteit maak waarop ik bouw, is dit afzonderlijke zelf dan wel echt?

Dit is de kernvraag: is de kennis die door een zelf wordt verkondigd, betrouwbaarder dan andere kennis? Zo niet, dan zouden de beslissingen die ik op basis van die kennis neem weleens de verkeerde besluiten kunnen zijn. Als ik het belangrijk vind te weten of mijn beslissingen goed of fout zijn, of zij waarde hebben voor mezelf en anderen, lijkt dit een onacceptabel resultaat. Misschien verkies ik om 'mijn' inzichten te volgen, omdat ik er ten diepste van overtuigd ben dat uiteindelijk geen enkele bron van kennis betrouwbaar is. Maar in dat geval sluit mijn geest zich al af voor de fundamentele wijsheid van de dharma, dat een hogere en diepere kennis binnen ieders bereik ligt. Kunnen we op zo'n wankele basis werkelijk een nieuwe versie van het boeddhisme bouwen?

Wellicht kunnen we het vraagstuk van de autonomie opnieuw doordenken, op een manier die een alternatief biedt voor deze uitzichtloze opties. Wanneer we op onszelf vertrouwen als bron van kennis, gaan we ermee akkoord verantwoordelijkheid te nemen voor die kennis, die onveranderlijk van 'mij' is. In dat geval ben 'ik' verplicht 'mijn' kennis zo grondig mogelijk te onderzoeken. Hoe weten we dat onze inzichten juist en betrouwbaar zijn? Hoe kunnen we zekerheid krijgen daaromtrent? Is het voldoende om ons handelen met redenen te omkleden, of moeten we een betrouwbaarder soort kennis ontwikkelen, die zich baseert op een dieper begrip van hoe 'mijn' geest opereert? Weten we hoe we met zo'n onderzoek moeten beginnen?

Theoretisch kunnen we autonomie hoog in het vaandel dragen, maar de verantwoordelijkheid voor eigen kennis en handelen verwerpen. Dan zeggen we dat we kunnen doen wat we willen, en aan niemand verantwoording schuldig zijn. Misschien



zeggen we dat uit naam van de persoonlijke vrijheid en gelijkheid. Maar wat gebeurt er als onze keuzes leiden tot vernietiging van vrijheid - de onze en die van anderen? Kunnen we die mogelijkheid gewoon accepteren, vanuit de zekerheid dat het niet zo was bedoeld? En wat als verder onderzoek, niet gebaseerd op 'mijn' overtuigingen, zou bewijzen dat ons gedrag hierop aanstuurt? Zouden we kunnen weigeren die koers te kiezen?

Als tegenargument kunnen we aanvoeren dat kennis nooit aan het zelf en zijn motieven voorbij kan gaan; of we kunnen stellen dat een betrouwbaarder kennis niet beschikbaar is. We hebben al gezien dat deze laatste bewering tegen het fundamentele onderricht van de Boeddha lijkt in te druisen, en ook tegen de manier waar-op we in de wereld functioneren. Dikwijls hebben we kennis nodig die betrouwbaarder is dan onze eigen ongefundeerde overtuigingen: daarom zijn er bijvoorbeeld artsen en piloten. Waarom zouden we een andere regel hanteren wanneer het gaat om het beheersen van ons leven, vooral wanneer we daardoor telkens weer in moeilijkheden komen? Waarom zouden we onze kennis speciale privileges gunnen en haar boven twijfel stellen?

Als we desondanks toch vinden dat de verlangens en motivaties van het zelf boven twijfel en rechtvaardiging verheven zijn, hebben we wellicht meer weggegeven dan we denken. De boeddhistische analyse van de geest suggereert dat de manier waarop wij ons als een zelf manifesteren, niet kan worden gescheiden van de andere manieren waarop we weten. Het zelfbeeld, bijvoorbeeld, is verweven met de zintuigen: het is als een zelf dat we zien en horen, en als ons zelfbesef verandert, zal wat we zien en horen ook veranderen. Evenzo zal wat we als rationeel en eerlijk beschouwen de orde en waarden weerspiegelen die het zelfbeeld bedenkt. Dus als we het zelf vrijwaren van onderzoek, doen we hetzelfde met de wereld die zich aan onze zintuigen voordoet en de waarden die we juist en belangrijk vinden. Wat blijft er dan nog over? Wat is er terechtgekomen

van onze inzet voor onderzoek, die de grondslag is van de dharma-beoefening?

Door op het zelf als ultieme scheidsrechter te vertrouwen, beperken we het domein van wat weerlegbaar is tot die gebieden die geen werkelijke betekenis hebben voor het zelf. Als ik maar één kant op kijk, heb ik geen basis voor een onafhankelijk standpunt. Als ik één bepaalde handelwijze kies, sluit ik de toegang af tot die plek in mijn onderbuik die misschien zegt: 'Kijk nog eens!' Door te staan op autonomie van het zelf, door te garanderen dat de zoon altijd loyaal zal zijn jegens de vader, doen we meer (of minder) dan onszelf bevrijden van autoriteit. We bevestigen de heerschappij van onwetendheid.

#### *Een nieuwe bron van kennis*

Door ieder gezag te verwerpen uit naam van het zelf, leveren we ons over aan het meest tirannieke gezag dat denkbaar is. In plaats van naar betrouwbare kennis te zoeken, nemen we genoegen met wat 'ik' wil, om geen betere reden dan omdat 'ik' het zeg. We bepalen onze eigen hiërarchie, onze eigen 'Kerk van het Zelf'. Zelfs al vermoeden we dat de besluitvormer niet het laatste woord heeft op het gebied van kennis, ligt de structuur al vast. De waarneming is compleet, de identificatie absoluut. Tegenstribbelen heeft geen zin.

Stel dat we proberen de heerschappij van een tiranniek zelf te omzeilen door volstrekt spontaan te handelen. De moeilijkheid met deze benadering is dat de waarnemingen waar zelfs de meest spontane actie van uitgaat, bij voorbaat onder het regime van het zelf vallen. Want tenzij ik het laat aankomen op het gooien van kop of munt, welke basis kunnen de spontane acties van het zelf hebben, behalve de sym- en antipathieën van het zelf? Als we handelen volgens sympathieën en antipathieën is onze keuze uiteindelijk niet spontaan, want sympathieën en

antipathieën ontstaan op basis van vroegere ervaring van het zelf. Uiteindelijk vervangen we, door de autoriteit van het zelf uit te roepen, 'ik wil' door 'ik weet'. Zulke aanspraken op onafhankelijkheid blijken de kleren te zijn waarin het zelf zich hult om zijn naakte verlangen te bedekken.

De enige rechtvaardiging voor het vasthouden aan het zelf als absolute autoriteit, is dat dit een reactie is op het idee dat niemand anders macht over ons mag hebben. Maar deze benadering geeft te veel macht aan de gefantaseerde onderdrukker, want hierdoor wordt macht en niet kennis de definitieve rechter. Het is moeilijk een standpunt te bedenken dat meer strijdig is met de wijsheid van de dharma.

Dit lijkt misschien wat overtrokken, maar mijn ervaring in dit land heeft me van het tegendeel overtuigd. Het idee van persoonlijke autonomie is in westerse dharma-studenten zo diep geworteld, dat ze zich nauwelijks bewust zijn wat de gevolgen ervan zijn in hun leven. De ene dag dient een student de dharma, omdat dit zijn wens is; de volgende dag keert hij de dharma de rug toe, omdat dat zijn wens is geworden. Het zelf als grillige meester is de schaduw die iedere verdienstelijke daad op de voet volgt.

Wanneer we van zo'n meester afhankelijk zijn, is ons leven onveilig en onbestendig. We kunnen niet met overtuiging zeggen dat onze daden in overeenstemming zullen zijn met onze hoogste waarden, noch kunnen we erop rekenen dat we alles op alles zullen zetten om een geest te ontwikkelen die stabiel en geconcentreerd is. Maar zonder die stabiliteit is het onmogelijk om effectief de kracht van contemplatie te ontwikkelen, of om effectief kennis te verwerven. Wanneer de geest zich in verschillende richtingen splitst, leven we met een voortdurend gevoel van conflict. Hart en hoofd raken uit balans en we blijken niet in staat te zijn de dynamiek op gang te brengen waarmee we de valstrikken van samsara onschadelijk kunnen maken.

De dharma leert ons een andere manier. Menselijke kennis

hoeft niet automatisch te worden toegeschreven aan de autoriteit van het zelf. Zonder op kwesties als eigendom en autonomie in te gaan, kunnen we gewoon besluiten ons te trainen in meer kennis en groter gewaarzijn. We kunnen leren horen en observeren, en de omstandigheden waarin we ons bevinden analyseren. Voordat we handelen, voordat we de aanspraken van het zelf accepteren, hebben we de kans ons af te vragen waar we mee bezig zijn en ons op een dieper niveau af te vragen uit welke kennis ons handelen voortvloeit. Zelfs een kleine opening is genoeg om mee te beginnen. Geleidelijk aan brengen we onszelfkennis bij en krijgen we een steviger basis voor wat we doen.

Deze mogelijkheid ligt op elk moment binnen bereik. Wanneer we een poging doen om op een meer samenhangende manier ons leven betekenis te geven, kunnen we kijken naar de verhalen die we vertellen. We kunnen ons doen en laten evalueren om te zien wanneer we succes hadden en wanneer niet, en de terugkerende patronen van positief-negatief en omhoog-omlaag herkennen. We kunnen ons afvragen welke kennis gewoonlijk onze beslissingen inspireert en hoe we onze beslissingen betrouwbaarder kunnen maken. In plaats van ons automatisch te wenden naar 'ik', 'mijn' en 'zelf', kunnen we een evenwichtiger benadering ontwikkelen ten aanzien van het leven, vrij van alle vormen van autoriteit. Zodra we uit de achtbaan van het zelfbeeld stappen, kan onderzoek naar kennis een deel van ons werk worden, van onze studie, onze oefening en ons zijn. We kunnen stabiliteit ontwikkelen en het onderricht uitnodigen ons hart en onze geest te transformeren.

Als westerlingen kunnen leren de sterke hang naar persoonlijke autonomie los te laten, heeft de dharma een pad te bieden dat gebaseerd is op het weten wie we zijn en hoe we functioneren. Zodra dit duidelijk is, worden de zaken betrekkelijk eenvoudig. Als we de dharma rechtstreeks bestuderen en beoefenen, zonder ons te veel zorgen te maken over de vraag of we ons uitleveren aan een leraar of aan een traditie die haar wortels

heeft in andere historische omstandigheden, kunnen we ook het zelf bestuderen - de allerbelangrijkste studie. Door het zelf te bestuderen gaan we begrijpen wat we doen, en waarom. We vinden de helderheid en de vastberadenheid om dwars door de excuses en de smoesjes heen te zien waarmee we onszelf en anderen voor de gek houden. De stem van de dharma weerklinkt in ons hart en brengt een boodschap van vreugde en inzicht.

Voor een dharma-student die dit soort begrip heeft bereikt, verdwijnen vragen over de juiste plaats of de juiste bezigheid, en thema's als autoriteit en autonomie, als sneeuw voor de zon. Of we nu studeren, werken, mediteren of zorg dragen voor het welzijn van anderen, we hoeven niet iets na te jagen dat we niet hebben, of ergens anders heen te gaan. Voor zo'n student wordt het steeds vanzelfsprekender zich te richten op projecten die de dharma dienen, en de religieuze en godsdienstige aspecten van de dharma lijken steeds meer passend. Begrip gebaseerd op directe ervaring vibreert door hart, hoofd en onderbuik, en het doel waar we allemaal naartoe werken wordt steeds helderder.

#### *Het onderricht belichamen*

Zolang we de dharma nog niet belichamen, blijft onze relatie tot de wijsheid afstandelijk en in allerlei opzichten niet helemaal bevredigend. Al studeren we met veel respect, uiteindelijk kunnen we slechts gissen naar de betekenis van de teksten die we bewonderen en waarop we vertrouwen.

De manier om het onderricht te belichamen is: de traditie binnengaan. Sommige studenten zouden het graag anders wensen, zodat we op onszelf kunnen staan en regelrecht een sprong maken naar het hart van bewustwording. Maar als we die koers kiezen, lopen we het zeer reële risico dat we slechts onze eigen onwetendheid en verwarring kopiëren (en aan anderen doorgeven).

De traditie binnengaan betekent dat we er niet langer op staan dat het boeddhisme zich conformeert aan de wijzen van begrip waartoe de alledaagse geest en conventionele kennis in staat zijn. Het betekent dat we beginnen met een diepgaande studie en beoefening van de geschriften en commentaren die in de loop van eeuwen in de boeddhistische traditie zijn geschreven, en dat we geduld hebben totdat studie en beoefening hun vruchten afwerpen.

Tot dat punt is bereikt, kunnen mensen die de dharma beoefenen beter niet te uitgebreid commentaar leveren op de traditie of het onderricht, zelfs al worden ze gemotiveerd door een groot respect voor de waarde van de leer en voor de rol van de lijnen van overdracht. Want hoe kan de geest die nog steeds misleid wordt, zijn eigen aard kennen? En als hij zijn eigen aard niet kent, hoe kan hij dan de ervaring beoordelen of de innerlijke betekenis van de dharma overbrengen? Als de 'rationele' geest, met zijn vele oordelen, eropuit is zijn eigen conditionering te handhaven, hoe kan hij dan aanspraak maken op het recht andere vormen van kennen en weten te accepteren of te verwerpen? Hoe kan hij zijn eigen waarden en normen toepassen op een andere vorm van begrijpen?

De alledaagse, 'rationele' geest werkt door een object van waarneming te evalueren, of het nu een fysiek object is, een persoon, of een abstractie. Door zich naar buiten toe te richten, naar het object van aandacht, keert die zich af van het begrijpen van het subject, die de oordelen velt en het begrip ontwikkelt. Maar de dharma zegt dat we, totdat wij het subject goed begrijpen, geen toegang hebben tot betrouwbare kennis. Prajna, de hoogste wijsheid, is onafscheidelijk van kennis van de geest die weet en kent; sterker nog, prajna is de belichaming van deze kennis. Als prajna werkzaam is, verlicht haar helderheid alles wat de geest ziet; wanneer zij afwezig is of wordt genegeerd manifesteert de geest slechts misleiding.

Aan dit onderscheid ligt een zeer reële moeilijkheid ten

grondslag. Als kennis afhangt van geest, en geest onderzoekt kennis, hoe kunnen we dan ooit de juistheid van onze kennis testen of ons verlaten op de oordelen van de geest? Het traditionele beeld dat wordt gebruikt om dit probleem te illustreren is de lijder aan geelzucht, voor wie alles om zich heen geelgekleurd is. Wanneer de geest het orgaan van waarneming is nemen we alleen waar wat de geest in staat is waar te nemen, en interpreteren we het alleen op manieren die de geest goed en betrouwbaar vindt. En als de geest zich vergist in zijn inzichten of gebrekkig is in zijn werking, kunnen we dat nooit weten.

De beste oplossing voor dit dilemma is te bestuderen hoe de geest werkt. De Soetra's, het Abhidharma-onderricht, en de sastra-traditie leren ons over de geest en doen een diepte-onderzoek naar de soorten mentale gebeurtenissen die opkomen in de stroom van ons bewustzijn: hoe die functioneren en op elkaar inwerken. Met dergelijke kennis kunnen we leren zien hoe we in misleiding en verkeerde inzichten terechtkomen. Hoe meer we ons verdiepen in zulke studies en oefenen volgens hun wijsheid, hoe meer we leren van het juiste inzicht waarover de Boeddha sprak en hoe nader we komen tot begrip van de betekenis van de dharma. Naarmate deze kennis zich in ons wezen vestigt, wordt de geest zelf getransformeerd.

Het is moeilijk om deze bewering te doorgronden, want vandaag de dag zijn we er misschien meer dan ooit van overtuigd dat de geest maar op één manier kan werken (tenminste als hij goed werkt). Ook al erkennen we de mogelijkheid van een verlichte geest, het concept ervan staat te ver van ons af om betekenis te hebben. Maar dit is niet wat de Boeddha heeft gezegd. De dharma leert ons dat de geest werkelijk anders kan functioneren, en reikt de methodes aan om deze verandering tot stand te brengen.

Dit onderricht en deze procedure zijn niet esoterisch. Zij zijn al vervat in het Edele Achtvoudige Pad dat de Boeddha onthulde tijdens zijn eerste onderricht in het Hertenpark te Sar-

nath. Maar het feit dat dit onderricht fundamenteel is en de basis vormt, betekent niet dat we het ons kunnen veroorloven erlangs te lopen, alsof het te simpel en te voor de hand liggend is om ons mee bezig te houden. Juist deze kennis kan door de patronen van de samsarische geest heen breken en ons helpen ons af te keren van samsara, en ons te wenden tot de dharma.

Naarmate we leren lichaam, spreken en geest op de dharma af te stemmen door middel van geduld, eerlijkheid en gedisciplineerd onderzoek, zal kennis zich openbaren in nieuwe domeinen die oneindig veel groter zijn dan we nu voor mogelijk houden. Al zijn we soms nog in de greep van de alledaagse geest, het besef dat deze geest en zijn functioneren bedrieglijk zijn, helpt ons helderheid en orde te verkrijgen, in samsara. Dit ligt ten grondslag aan iedere bewustwording. Het is de manier om het pad te belichamen.

In zekere zin is het niet makkelijk deze manier van begrijpen te ontwikkelen of in stand te houden. Maar waar we ook zijn op het pad, we kunnen onze waardering verdiepen en de groei van inzicht bevorderen. De beste manier hiervoor is de complete reeks lessen van de Boeddha, in de Nyingma-traditie bekend als de negen voertuigen of yana's, stuk voor stuk te bestuderen en te beoefenen. Door zorgvuldig een overzicht van het geheel te cultiveren, gaan we begrijpen hoe de universele waarheden van de dharma op verschillende manieren en voor verschillende doeleinden kunnen worden uitgedrukt, en aan de behoeften van verschillende individuen tegemoet te komen - dit alles zonder de leer van de Boeddha geweld aan te doen.

We kunnen nu, op dit moment, beginnen onze verbinding met de dharma te verdiepen. Als we de ogen openen voor de waarheid die in onze eigen ervaring besloten ligt en ons hart openen voor de waarde van het onderricht dat de Boeddha bereikbaar heeft gemaakt, kan de lijn van bewustwording zich manifesteren - zo eenvoudig en rechtstreeks dat deze bijna tastbaar wordt. Laten we nooit vergeten hoe bevoorrecht we zijn



dat we toegang hebben tot al het dharma-materiaal, en hoe gezegend we zijn met de kans te leven in omstandigheden die geconcentreerde studie, werk en beoefening bevorderen. Vanuit dharma-perspectief is het feit dat aan al deze voorwaarden is voldaan, een droom die werkelijkheid wordt.

Voor hen die leven en werken in de Nyingma-gemeenschap, zijn al deze vereisten aanwezig. Het essentiële dharma-onderricht is beschikbaar; de omgeving die studie en beoefening ten goede komt - de uiterlijke vormen en symbolen van de mandala van verwezenlijking - is in de loop van dertig jaar gecreëerd. Nu deze vormen er zijn hoeven wij ze slechts in ons op te nemen en hun betekenis in ons hart te laten manifesteren. Alleen onze eigen geconditioneerde inzichten weerhouden ons ervan te leren volgens de dharma te leven en contact te maken met ware verlichte kennis.

Nu, op dit moment, kunnen we de zegeningen van Padmasambhava binnenlaten in ons hart, en ons voeden met onze eigen gevoelens van dankbaarheid. We kunnen de Sangha der Verlichten visualiseren, nadenken over de betekenis van de dharma, of in stilte mantra's zingen. Naarmate ons leven door een sterkere hartconnectie met de dharma rijker en productiever wordt, kunnen we met meer creativiteit een richting geven aan ons lot.

Hoe beter we leren dit pad te volgen, hoe meer we de dharma belichamen. Onze studie krijgt een nieuwe betekenis en ons leven wordt een ontvouwen van de leer. Elke dag is een geweldige reis, en iedere nieuwe kans om te lezen en te reflecteren over de dharma maakt onze ervaring rijker. Met de kennis die we opdoen kunnen we elk project dat we ondernemen tot een goed einde brengen, en de kracht vinden om nieuwe obstakels te overwinnen. Wat we scheppen wordt ons pad; vaardige middelen (skillful means) ter verdieping van het begrip, voor onszelf en voor alle wezens. Naarmate kennis zelf groter wordt, beseffen we dat we binnen in kennis zijn: we zijn één met de symbolen die we hebben gecreëerd en met de wijsheid waarvan ze een uiting zijn.