



De afgelopen zomerschool was een prachtige gelegenheid voor bevrijding en verfijning. Want dat is hoe we het verwerkelijsingsproces ervaren: als eindeloos zich ontvouwende verruiming (ontspanning) en tegelijkertijd als toenemende intensivering (kracht).

We lossen volledig op, zowel naar buiten ("vorm") als naar binnen ("Leegte").

Aanvankelijk vergt dat de nodige inspanning: de Weg dient zich weliswaar aan als een aantrekkelijk perspectief van bevrijding, vreugde, echtheid etc., maar zodra je dit serieus gaat nemen ontkom je niet aan de confrontatie met alle bestaande conditioneringen.

Het loslaten daarvan, het verschuiven van je waarderingen en het openen van andere mogelijkheden kost in het begin heel wat inspanning.

Concrete strijd zelfs kan er gemoed gaan met dit bevrijdingsproces: stoppen met excuses, minder nodig hebben, meer ruimte naar anderen scheppen, grotere verantwoordelijkheid voelen, niet zo kleinzerig zijn, eerlijk je fratsen erkennen, moed vinden, etc., etc.

Praktischer nog: minder rotzooi laten slingeren, de dingen goed verzorgen, geen onnodige aanschaf doen, anderen respecteren en niet lastig vallen, regelmatig oefenen.

Maar zo begint de Weg nu eenmaal, en de bereidheid om die praktische stappen te zetten weerspiegelt onze bereidheid en intentie om ook mentaal-emotionele stappen te zetten. Anders gezegd: uiterlijke identiteit is een afspiegeling van innerlijke identiteit.

Uiteindelijk gaat het om het definitief (be)vestigen van de juiste identiteit: "Jezelf zijn", het realiseren van je ware aard, je menselijkheid–boeddhaschap–goddelijkheid.

Dit is de meest fundamentele verandering¹ die een mens kan doormaken.

Door bewust afstand te nemen van egoïsme en door onvoorwaardelijkheid toe te laten in je beleving, zet je (aanvankelijk zonder het te weten) je hele hebben en houwen op het spel. Maar het daagt jou al snel: een grondiger toets van wat je werkelijk bent bestaat er niet.

Wie hier werkelijk voor kiest (omdat je inziet dat bewust mens-zijn geen andere optie toelaat dan je openen voor de héle werkelijkheid) verwelkomt verandering, want je weet dat dit – vanwege je oprechte, belangeloze intentie - alleen maar ten goede kan zijn.

Dit tijdloze oefenproces zal inderdaad al gauw betrouwbaar blijken te zijn: het voelt goed en het doet je goed, en alle nieuwe informatie erover wordt gemakkelijk herkend.

Je gaat de vrijheid en verantwoordelijkheid (jazeker, dat gaat samen ;-)) voelen om het oefenproces op je eigen manier te optimaliseren, zodat het niet langer een braaf, passief consumptieverhaal blijft maar een zelfstandig en krachtig creatief expressieproces wordt.

Wat jij vroeger belang noemde, verander je vanaf nu in verlangen.

Wat jij vroeger doel noemde, verander je vanaf nu in bedoeling.

¹ De transformatie die we zelfverwerkelijsing noemen (simpeler: bewustwording) verloopt vanuit onnatuurlijkheid naar natuurlijkheid en is daarom een heel organische en vanzelfsprekende sanering. We maken korte metten met conditionering en illusies waardoor betrouwbare werkelijkheid overblijft.

Zo verinnerlijkt zich jouw oriëntatie en beleving, d.w.z. je vindt een steeds dieper en duurzamer punt om vanuit te opereren: je centrum (in plaats van vele perifere impulsen). En daarmee samenhangend: naarmate je centrum zich vestigt word jij vanzelf vrijer om je omgevingsprocessen licht en flexibel te hanteren: je ontleent er immers niets meer aan.

Waarheid wordt onontkoombaar en waarheidsvinding onomkeerbaar.

Naarmate de Dharma een levend draagvlak vormt, verliest ego-gezag zijn aantrekkelijkheid en zeggingskracht.

Waar ooit de oversteek naar de andere oever een hopeloos verre onderneming leek, is die nu elk moment gaande: met elk bewogen worden verwerkelijkt zich het "overschrijden".²

Kijk eens hoe jouw leven begon: vanuit een cocon van condities opent zich geleidelijk je bewustwordingsproces. De hele tocht leert jou tot nu toe dat er ontdekkingen plaats vinden, dat je innerlijk groeit en verandert: rustiger, krachtiger, wijzer, toleranter...

Dat gaat alleen maar verder: als je waakt, als je slaapt, als je sterft, als je herboren wordt. Richting vervulling, verwerkelijking, bewustzijn zelf...

En alle condities die jou ooit een belemmering toeschenen omdat zij zo bedrieglijk tastbaar suggereerden dat ego-bestaan de enig denkbare menselijke bestaansvorm zou zijn – zozeer zelfs, dat je bij tijd en wijlen de moed verloor en haast niet meer leek te bestaan: "ik ben niets" – diezelfde condities komen in een volkomen ander licht te staan zodra je van binnenuit het juiste standpunt, de juiste houding hebt gevonden: "leven schept alles".

DHARMA		Condities	KARMA	
vreugde	3. alles	De ander	ik 1.	eenzaamheid
vrijheid	2. schept	De tijd	ben 2.	ongrijpbaarheid
vrede	1. leven	De dood	niets 3.	sterfelijkheid

Geef regelmatig oefenen (lees: bewustwording) een centrale plek in je leven.

Vermijd premature koppeling met externe factoren: wies eerst rustig en degelijk je eigen tuintje, dan blijkt dat er uiteindelijk helemaal niets bestaat van een heg of een pad of een weg of een huis of een zelf...

Nadat Ch'in-shan samen met Yen-t'ou en Hsueh-feng had zitten mediteren, bracht de meester hen thee. Ch'in-shan hield zijn ogen gesloten.

"Waar bevind jij je?" vroeg de meester.

"Ik ben in samadhi gegaan," zei Ch'in-shan.

"Samadhi heeft geen ingang, hoe ben je dan binnengegaan?" vroeg de meester.³



² "Overschrijden" verwijst naar "paramita", de zes oefenkwalleten van een bodhisattva waarmee hij of zij alle karmische conditionering overschrijdt (transcendeert). De zesde paramita is "prajna", wijsheid; de andere zijn: onbaatzuchtigheid, beheersing, geduld, inzet en meditatie. Tijdens trainingen wordt deze intentie dagelijks gereciteerd in de vorm van de *Prajna paramita hridaya* soetra (lett.: soetra van het Hart van Overschrijdende Wijsheid).

³ William F. Powell: The record of Tung-shan. Honolulu 1986, p. 45.