

instroomgids



INHOUDSOPGAVE

VOORAF	4
STILTIJ	6
<i>Waarom zoek je?</i>	6
<i>Zelfonderzoek</i>	8
<i>Gelaagdheid van jezelf</i>	10
PRAKTIJK	12
<i>HET LICHAAM</i>	12
Geconditioneerd	12
Gerealiseerd	13
<i>DE ADEM</i>	14
Geconditioneerd	14
Gerealiseerd	17
<i>DE GEEST</i>	18
Geconditioneerd	18
Gerealiseerd	19
STUDIE	21
<i>Biografie</i>	23
<i>Terminologie</i>	25
<i>Historie</i>	26
BEGRIPPENLIJST	28
ETYMOLOGIE	33
PUBLICATIES	36



VOORAF

Ons menselijk bestaan is een zoektocht, een ontdekkingsreis.

Niet alleen zoeken we naar vele soorten "iets", maar ook naar "hoe":

- hoe realiseer ik kwaliteit van leven, helderheid, gemoedsrust en toewijding in alle processen?
- hoe kan ik tegenslag en moeite aanvaarden, onverwachte gebeurtenissen, verlies en eindigheid begrijpen?
- hoe vind ik mijn diepste kracht, het betrouwbaarst perspectief, een wijze en liefdevolle houding?

Dit zijn oude, universeel menselijke vragen die aangeven waarom wijsheid in alle culturen gewaardeerd wordt. Juiste inzichten en wetmatigheden stellen ons in staat om isolement en gebrekigheid te doorbreken.

Wijsheid doet ons de kwaliteit van leven beseffen die we verlangen.

Dat ook de wereld gebaat is bij bewuste, betrokken mensen hoeft nauwelijks betoog. De tekens van ruwheid en verwarring zijn talrijk en prominent aanwezig in de hectiek van alledag.

Hoe eerder ik als individu zélf het centrum van mijn identiteit weet in te nemen, hoe efficiënter mijn omgeving kan profiteren van het door mij belichaamde en beschikbaar gestelde potentieel.

Om een inspirerend krachtveld te worden hoeven we slechts te stoppen met investeren in compenserende externe factoren.

In ruil daarvoor krijgen we zicht op het interne kapitaal dat in ieder van ons van nature ruim voorhanden is maar dat we gewoonlijk slechts mondjesmaat inzetten.

Zo wordt ons de essentie van zelfonderzoek en spiritualiteit duidelijk.

Wil je graag praktisch gaan werken met jouw menselijke mogelijkheden en wil je jouw hartsintentie concreet vorm gaan geven, dan zullen de volgende twee ingangen nuttig zijn:

- informatie uit authentieke wijsheidstradities
- zelf ervaren van je wijsheidspotentieel

Precies deze twee ingangen worden je aangeboden in het programma voor instromers. We hebben deze onderdelen "studie" en "praktijk" genoemd en ze hebben een vaste plek gekregen in het weekrooster van Stiltij. In deze gids vind je meer details hierover.

Moge het hart, dat jou dit doet herkennen, jou ook de herkenning schenken van je diepste, nooit eindigende bezieling.

Veel plezier!



*De tocht naar de top
van je kunnen
gaat door de dalen
van je falen.*

■ STILTIJ ■

Duurzaamheid, zingeving en spiritualiteit worden snel modewoorden, termen waar steeds meer mensen mee vertrouwd raken.

Maar wat betekenen ze nu precies? En waar kun je concreet werk maken van jezelf? Wat is daarvoor nodig? Heb je eigenlijk wel vaardigheden of omstandigheden nodig om je duurzaam gelukkig of vrij te voelen?

De paradox van het zoeken naar datgene wat je in essentie al bent komt in alle spirituele tradities uitvoerig aan bod.

Ooit konden we terecht bij kerken en scholen voor deze zoektocht naar de innerlijke mens. Daar lijken we echter steeds minder voeding uit te kunnen halen, maar intussen blijven de vragen wél bestaan.

Stiltij biedt mensen de gelegenheid zichzelf te openen voor deze vragen van het hart en biedt middels het trainingsaanbod en individuele overlegmogelijkheden ingangen tot zelfonderzoek en zelfverwerkelijking. Daarom noemen we Stiltij een wijsheidsplek (een wis), dat wil zeggen: een plek waar je kunt toekomen aan echtheid en waar je je wijsheids- en liefdesvermogen kunt leren kennen en realiseren.

Waarom zoek je?

Het verlangen om te willen veranderen – lees: te streven naar optimale kwaliteit van leven – komt voort uit de ingeboren menselijke drijfveer om gelukkig te willen zijn. In de praktijk blijken we echter behoorlijk vast te houden aan dat wat ons bekend is. Daardoor komen we niet toe aan de volledige potentie die we in ons dragen.

Deze discrepantie komt voort uit een innerlijke strijd tussen ons onvoorwaardelijk hartsverlangen en onze geconditioneerde aard. Beiden beogen eenzelfde doel (vervulling/geluk), maar vanuit een totaal ander motief en met heel verschillende middelen.

Het toelaten van veranderen betekent, naast het onderzoeken van je motief, het doorzien en loslaten van conditioneringen. Dit zijn neigingen, overtuigingen, gedragingen en beelden die je hebt ten aanzien van jezelf, je leven en de wereld.

Door zelfonderzoek ontstaat er ruimte om het potentieel van je mens-zijn te leren kennen. Je schuift van je geconditioneerde staat steeds meer naar je ware aard:

- van verkrampd naar ontspannen
- van egocentrisch naar liefdevol
- van afhankelijk naar vrij
- van zoekend naar vervuld
- van schichtig naar vertrouwend
- van klein naar waardig

Dit is een ontdekkingstocht op een nieuw terrein dat uiteindelijk o zo vertrouwd en vervullend blijkt te voelen als je je erin begeeft.

Zelfonderzoek nodigt je uit om bewust het bekende terrein te verlaten en jezelf met al je aannames over wat mens-zijn is tegen het licht te houden. Het nodigt je uit het punt in jezelf op te zoeken waar je:

- de wens hebt om antwoorden te vinden
- de moed hebt om eerlijk te kunnen zijn
- de wijsheid hebt om met de juiste ogen te kunnen kijken

Je zou kunnen zeggen dat er twee polen in ons werkzaam zijn: een innerlijke pool en een uiterlijke pool.

Innerlijkheid is een onveranderlijke, altijd aanwezige pool die onafhankelijk draait, met belangeloosheid als uitgangspunt (omdat vervulling al heerst). *Uiterlijkheid* is een fluctuerende pool die geconditioneerd functioneert, met persoonlijke belangen als vertrekpunt (omdat behoefte nog heerst).

De eerstgenoemde kant is waar spiritualiteit om draait: directe en volledige expressie van het leven dat je bent, je ware aard, met de ingeboren, niet-geconditioneerde hartskwaliteiten als integriteit, vrijheid, echtheid, gemoedsrust, kracht, waardigheid, innerlijke vreugde, etc.

Spiritualiteit is simpelweg het meest basale aspect van mens zijn: toekomen aan je ware aard.

Dit is wat leraren als Boeddha en Christus (en alle goede leraren) hebben verkondigd en belichaamd: innerlijke kwaliteit is de essentie.

Zelfonderzoek

“Alle levende wezens hebben het volgende gemeen: we zouden altijd probleemloos gelukkig willen zijn; alles wat we doen, doen we uit liefde voor onszelf; we kunnen alleen liefhebben wat ons gelukkig maakt; geluk is onze ware aard. Als geluk onze ware aard is, waarom zijn we dan niet altijd gelukkig?”¹

Om bovenstaande vraag te kunnen beantwoorden is het noodzakelijk onszelf te leren kennen. Willen we onszelf leren kennen dan ligt de volgende vraag voor de hand: wie ben ik?

Onze identiteit - wie we zijn - kunnen we bezien vanuit drie niveau's:

- **Biologisch** niveau (*persoonlijkheid - zintuigen*)

Op dit niveau wordt onze identiteit bepaald door onze zintuiglijke waarnemingen. We functioneren vanuit geconditioneerd dierlijk instinct, wat zich uit in de drang tot directe behoeftenbevrediging (honger, aantrekkingskracht, angst, agressie etc.).

- **Psychologisch** niveau (*persoonlijkheid - emotie/betekenis*)

Op dit niveau wordt onze identiteit ontwikkeld door aangeleerde patronen (bijv. persoonlijkheid [karakter], relaties, verlangens, projecties, herinneringen, gezin, opvoeding, moraal, werk etc.). We functioneren bewuster, maar binnen allerlei geconditioneerde maatschappelijke maatstaven die bepalend zijn voor ons zelfbeeld en gevoelsleven. Je wereldbeeld is een reflectie van je zelfbeeld.

- **Spiritueel** niveau (*menselijkheid - ware aard*)

Op dit niveau komen we volledig toe aan onze kern-identiteit (onze ware aard). Aspecten hiervan zijn oprechtheid, waardigheid, vertrouwen, helderheid (wijsheid), mededogen (liefde), rust, hartelijkheid, eigenheid (oprechtheid, integriteit), onbevangenheid. We leven bewust, en onze kwaliteit van leven wordt niet primair bepaald door wát we waarnemen, maar door hóe we waarnemen. Dit betekent: niet-geconditioneerd functioneren.

Pas als je je bewust bent van de staat waarin je verkeert, kun je de juiste waarden gaan bepalen die belangrijk zijn voor jouw kwaliteit van leven. Aan de slag gaan met spiritualiteit lijkt al snel speciaal: een welkom tegenwicht tegen heersende alledaagsheid, voorspelbaarheid, sleur, pijn en gemis. Dat heeft zijn voordelen in het begin: kleurrijke, nieuwe aspecten in ons leven boeien ons makkelijk, we worden geïnspireerd, we gaan op onderzoek, ruiken mogelijkheden, etc.

Maar het is zaak om na het aanvankelijke enthousiasme snel de nadelen van deze ophemeling (sublimering, romantisering, idealisering) te gaan zien, anders verzandt het proces onherroepelijk in een zoveelste compensatietruc of troostmechanisme.

Daarom is het heilzaam om, zoals zo vaak, de zaak gewoon óm te draaien en te beseffen: bewust leven is de normaalste zaak van de wereld.

Zelfonderzoek is in feite wennen aan “verlichting” (wijsheid): basale menselijke hartskwaliteiten als vrede, mededogen, hartelijkheid, vrijheid of echtheid voelen nogal onwennig omdat we zo vastzitten in onze beeldvormingen en neigingen.

Maar al zijn we geconditioneerd, dat betekent niet dat we daarmee meteen ons ingeboren potentieel aan hartskwaliteit kwijt zouden zijn!

Vruchtbaar zelfonderzoek valt of staat met het innemen van een juiste onderzoekshouding. Zelfreflectie betekent letterlijk het overwegen van je eigen handelen: het doorgronden en herkennen van processen die bewust en onbewust plaatsvinden binnen jezelf. Stevig en ontspannen wil je meekrijgen wat er allemaal gebeurt.

Het bewust worden van onze neigingen, overtuigingen, aannames en gewoontes is een belangrijke stap in dit leerproces en veranderingstraject. In dienst van bewustwording werkt een ontvankelijke, onderzoekende houding als een katalysator.

De juiste houding opent je heel direct voor innerlijke werking, maakt beleving rechtstreeks voelbaar en brengt daardoor bewustwording in een stroomversnelling.

¹ Citaat van Shri Ramana Maharishi, een leraar uit de Vedanta-traditie.

Gelaagdheid van jezelf

Onze totaalbeleving bestaat "binnen" en "buiten".

We ervaren uiterlijke signalen en innerlijke gewaarwordingen: er zijn zintuiglijke impulsen zoals geluiden, beelden, aanrakingen, en er zijn emotioneel-mentale stemmingen, overwegingen, dromen, inzichten.

Dit hele krachtenspel is een organisch geheel dat van binnen naar buiten uitdrukking geeft aan de werking van het leven dat we elk moment zijn. We zijn "schepping in actie". Hoe helderder we ons bewust zijn van de totaliteit die we belichamen als mens, hoe betekenisvoller we zullen functioneren.

Die helderheid ontstaat dankzij zicht krijgen op je menselijke gelaagdheid (spiritueel niveau, psychologisch niveau en zintuiglijk niveau) en daar concreet mee werken via geest (spiritualiteit), adem (psychologie) en lichaam (biologie).

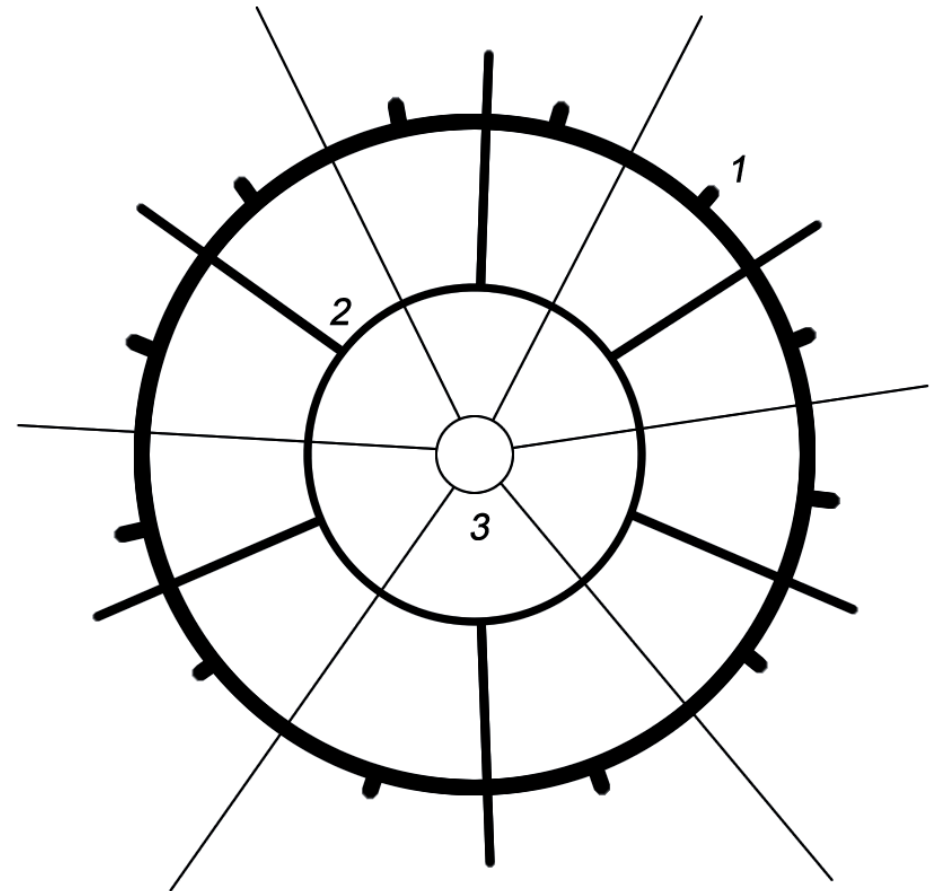
Deze drie aspecten dekken alle functies waarover we beschikken. Om onze gelaagdheid goed te leren kennen en efficiënt te hanteren kun je ze als volgt typeren:

- het lichaam symboliseert je krijgerschap
- de adem symboliseert je kunstenaarschap
- de geest symboliseert je koningschap

Dankzij het gebruik van deze "identiteiten" kunnen we zicht krijgen op het geheel dat we zijn, op onze totale identiteit.

Aanvankelijk kun je het hanteren van deze gelaagdheid ervaren als een onnodige complicatie, maar in de praktijk blijkt dit onderscheid juist een enorme hulp bij het herstellen van de natuurlijke eenheid in ons bestaan.

Tijdens de praktijktrainingen voor instromers (en beoefenaars) zullen we deze aspecten concreet onderzoeken. Dat zal ook allerlei materiaal opleveren dat je in het dagelijks leven kunt gebruiken.



DE DRIE LICHAMEN

1 = krijgerschap

2 = kunstenaarschap

3 = koningschap

biologie (lichaam)

psychologie (adem)

spiritualiteit (geest)



■ PRAKTIJK ■

Praktijk is de doe-module voor instromers en beoefenaars, zoals studie de zicht-module is (basismaterialen hiervoor komen uit de Zen-traditie).

Via praktische beleving maak je je vertrouwd met de werking van lichaam, adem en geest. Je hoeft hiervoor niks speciaals te doen, want deze drie aspecten zijn al continu volop werkzaam elk moment.

Door tijd en ruimte te nemen om deze werking te beleven voorkom je dat jouw energie en kwaliteit lekt en onvolledig benut wordt. Het maakt je ook bewust van onafheid en belemmering, van onnauwkeurigheid en verwarring, van neiging en voorkeur. Dit je bewust worden van "kleinheid" in je systeem legt de basis voor verruiming en "grootheid".

Belangrijker nog is het feit dat beleving ons doet beseffen dat er mogelijkheden braak liggen, dat wil zeggen, dat elk van deze aspecten nog krachtiger kan functioneren en dat mijn huidige staat een beperkte weergave is van wat ik werkelijk kan. De praktijk leert dat aandacht en oefening het lijf soepeler maken, de adem rustiger, de geest opener.

HET LICHAAM

Geconditioneerd

Waargenomen door de bril van beeldvorming en behoefte lijkt het lichaam niet veel meer dan een object, een apparaat dat soms bruikbaar en soms lastig is, aantrekkelijk of afstotend.

Er zit een vreemde tweeslachtigheid in onze relatie met het lichaam. Enerzijds identificeren we ons gretig ermee en sublimeren we het tot een cosmetisch en gespierd ideaalbeeld. Anderzijds voelen we ons niet echt vertrouwd ermee en verwaarlozen we het met een verbazingwekkende ruwheid en onnauwkeurigheid (eetpatroon, verslaving, moeheid).

Deze tweeslachtige omgang met onze dagelijkse behuizing komt voort uit onwetendheid: we zien de ware aard van onze vleesvracht niet, waarden de verfijnde, wonderlijke cellenwerking niet die gaande is.

LICHAAM / Krijgerschap = zicht krijgen op: <ul style="list-style-type: none"> • ik versus de ander: eenzaamheid (besef van verbondenheid) • momentbeleving versus de tijd: onbestendigheid (meegaan met de stroom) • bewustzijn versus het lichaam: sterfelijkheid (besef van bewustzijnswerking) Oefeningen: gewaarzijn - ontspanning, lichaamswerk, waarneming				
KLAAR voor... Beschikbaar potentieel (intentie):		 ...de KRACHT Inzet temidden van condities (expressie):		
Lichaam: goed verzorgen: schoon, gezond, ontspannen	Zintuigen: goed hanteren: sereen, integraal, transparant	Opricht: oplossen van conflict	Instrument: continue aandacht	Terrein: de wereld (zintuigen, functies, taken)

Bovendien ontgaat ons de subtiele connectie tussen lichaam en geest, tussen onze fysieke conditie en ons mentale welzijn.

We beleven het lichaam niet rustig van binnenuit maar zijn gewend er van buitenaf naar te kijken, gespiegeld als een object. Maar zo begrenzen we ons lijf en gaan we het beschouwen als een particuliere kwestie waarover je naar believen beschikt.

Kortom, onze omgang met het fysieke bestaan is niet echt evenwichtig: in één en dezelfde persoon fungeert het fysieke materiaal als speelgoed én als heilig huisje - we zijn blij met lekkernijen, verfraaiing en vertier, maar tegelijkertijd zijn we bang voor ziekte, ouderdom en dood.

Gerealiseerd

Een bewuste, realistische omgang met ons lichaam is óók mogelijk. Dankzij voeling en nuchtere waarneming kun je je lijf adequaat verzorgen. Er ontstaat een respectvol besef van de grote kracht die dit fysieke functioneren onderhoudt en mogelijk maakt.

De zintuigen hoeven niet te worden opgescheept met allerlei uitputtende opdrachten en koortsachtig effectbejag vanuit een onzeker, jachtig brein.

Als we ons lichaam zien zoals het is, kunnen de zintuigen op een open, natuurlijke manier fungeren als poorten voor directe, betrouwbare beleving.

Zo wordt het lijf bevrijd van het juk van beeldvorming en kan er complete, intense beleving plaatsvinden, in alle rust en diepgang, niet gekoppeld aan een klein doel of aan specifieke condities.

Hiermee bevrijden wij onszelf van de verborgen druk die een overbelast, verwaarloosd lichaam elk moment met zich meebrengt. Eenmaal bevrijd kan het lichaam gaan fungeren als een waardevol leerinstrument en kleurrijk expressiemiddel.

Wil je als krijger - in het boeddhisme kent men de term "spirituele krijger": bodhisattva - kunnen werken met een bruikbaar lichaam, dan zul je om te beginnen de storende blindheid (conditioneringsmechanismen) uit je systeem willen verwijderen.

Concreet betekent dit: denken vervangen door aandacht schenken, ingevulde beeldvorming vervangen door open beleving, consumptieve genotzucht vervangen door innerlijke tevredenheid.

Lichaam en geest blijken uiteindelijk twee kanten van de ene werkelijkheid te zijn. Bewust thuis zijn in je lichaam - niet dwalend in bedenksels - is van oudsher de eerste ingang naar verwerkelijkking.

DE ADEM

Geconditioneerd

In de wijsheidstradities wordt adem de brug tussen lichaam en geest genoemd. Hoeveel mensen ervaren de adem ook werkelijk zo? Wie kent de overgave van diep, volledig ontspannen geademd worden?

Voor de meesten is de adem simpelweg een natuurkundig, biologisch gegeven: zuurstofvoorziening.

Zoals het functioneren van ons lichaam grotendeels voor lief wordt genomen, zo geldt dit ook voor de adem. Waarom we ademen en hoe we ademen wordt op die manier een gemiste beleving, gevolg van onze onbewuste omgang ermee.

ADEM / Kunstenaarschap = exploreren van:

- lichaam: zintuiglijke werking
- adem: gemoedswerking
- geest: motivatiewerking

Oefeningen: gevoelsbeleving - adem, visualisatie, klankwerk, expressie

KLAAR voor..

Beschikbaar potentieel
(intentie):



...de LIEFDE

Inzet temidden van condities
(expressie):

Adem: bronwerking beleven: licht, warm, zacht	Expressie: bronwerking belichamen: direct, eerlijk, sterk	Opdracht: uiten van je kracht	Instrument: directe voeling	Terrein: de psyche: voorstelling, invoeling, betrokkenheid
---	--	--	--	---

Zolang onze adem op een laag pitje blijft draaien zal hij hoogstens kunnen fungeren als ventilatiesluis voor overtollig denken en voelen.

Dit komt soms zichtbaar of voelbaar tot uiting in moeizaam gezucht en haastig gehijg, in een hoge keel- en borstademhaling, in de scherpe of hese stem, de luide of timide spraak, de harde of aangepaste toon.

Adem is een heel organische expressie van leven, directe blijk van scheppingskracht: onze klank en verwoording worden gedragen en gevuld door adem.

Ons spreken is gestolde, waarneembare adem - en we spreken niet alleen met de mond: in alle kunstuitingen (taal, schilderen, muziek, beweging) speelt de adem een belangrijke rol, zij vormt de basis van expressie, is het energiekanaal voor betekenisvolle bezieling en beweging.

De adem is veel prominenter verweven met ons dagelijks functioneren dan wij beseffen; alle gedachten, woorden en gebaren hebben hun effect op de ademhaling.

Bij sombere gedachten ademen we heel anders dan wanneer we monter gestemd zijn. Bij agressie versnelt de adem, maar ben je op je gemak dan werkt de adem vanzelf rustig.

Deze directe koppeling tussen adem en gemoedstoestand kan in de omgekeerde richting benut worden als stimulans van ontspanning en bewustwording.

Zoals de geest ons ademen beïnvloedt, zo kunnen we met de adem ook onze geest beïnvloeden, getuige de vele disciplines (kunst, sport, geneeskunde, therapie, spiritualiteit) waarbij ademhaling gebruikt wordt, hetzij als hulpmiddel, hetzij als algemene ondersteuning.

Maar bepalend voor de werking en betekenis van de adem op het spirituele vlak is onze mate van bewustheid. Genegeerd of voor lief genomen blijft er van de adem niet veel meer over dan een fysiek bijproduct.

Op dat moment laten we een groot potentieel braak liggen, want de adem kan ons veel leren over onszelf.



Hotei, incarnatie van Maitreya-bodhisattva en archetype van de vervulde mens.

Gerealiseerd

Wie de kracht van de adem ooit heeft ervaren zal voorgoed anders in het leven staan: dieper, ruimer, steviger. Adem is een intiem aspect van leven, de adem leren kennen betekent dus ook het leven beter leren kennen. De adem kan ons naar binnen voeren en verbinding doen maken met de subtielere kant van ons beleven, d.w.z. met ons energielichaam.

Naast de grove, materiële waarnemingen ervaren we immers voortdurend innerlijke, emotioneel-psychologische beweging.

Veel van dit verfijnde en moeilijk in kaart te brengen materiaal is niet direct te herleiden naar onze dagelijkse omstandigheden maar lijkt vanwege zijn intuïtieve karakter eerder op de droomervaring.

In de deining van ons ademen werkt het wonder van de maan- en oceaanwerking. Dit is de magie die kunstenaars bezielt, het terrein waar sjamaan, yogi en magnetiseur zich thuisvoelen.

Ons onderbewuste, de "schaduwkant" met zijn vreemde motieven, zegt vaak wezenlijker wat we bedoelen dan ons functionele, fysieke systeem. Onder de dunne laagjes opvoeding, zelfbewustheid en brave bedoeling werkt het ruwe, diepere materiaal van het échte leven dat we zijn, met de universele, existentiële wetmatigheden van liefde, dood, tragiek en dromen die elk mens meemaakt.

De adem nu ligt zo dicht bij de bron van leven dat hij ons kan helpen dit interne en externe krachtenspel een reëler gezag te leren geven en vertrouwd te raken met de existentiële aspecten die ons onduidelijk zijn, zodat zij ons niet langer bewust of onbewust angst blijven inboezemen.

Uiteindelijk zal onderzoek en oefening duidelijk maken dat zelfs dit ademen niet de basislaag van ons bestaan is, maar dat we gedragen en doordrongen worden door een nóg grondiger werkelijkheid: bewustzijn.

Het is deze verfijnde werkelijkheid die wordt aangeduid met de zo moeilijk te vatten term "waarheid" - en het is diezelfde werkelijkheid die we ervaren op de intiemere momenten van oprechtheid en waarheidsliefde.

DE GEEST

Geconditioneerd

We leven als beschaafde, werelds georiënteerde stervelingen met een serieuze handicap: het is ons onvoldoende duidelijk dat denken en bewustzijn fundamenteel verschillend werken.

Kijkend vanuit het brein naar de vele uiterlijke condities waarmee we ons omringd wanen, dagdromend of gericht sturend, vullen we onze tijd vooral met initiatieven in de biologische, psychologische en sociale sfeer. Eenvoudiger gezegd: we zijn gefixeerd naar buiten toe - en komen daar niet zomaar vanaf.

Onze automatismen zijn het gevolg van een eenzijdige kijk op mens-zijn. Functionele aspecten (gezondheid, werk, relaties) hebben de bewuste beleving van zingeving verdrongen, innerlijke waardigheid is verdrongen door maatschappelijke conventies. Wijsheid mag nóg zo belangrijk lijken, per saldo koersen we op logica, moraal of vierkant eigenbelang.

In onszelf heeft deze verarming geleid tot vervreemding en verwarring. Niet voor niets overvalt ons bij tijden het gevoel dat we onszelf kwijt zijn: welk gezag heb ik, wat is echte bezieling, wat moet ik met mijn leven?

Gedachten spoken in ons als ongeleide projectielen vol emotielading, twijfel ondermijnt onze hartelijkheid en zeggingskracht. Ter compensatie zoeken we troost in afleiding, bevestiging of verdoving. Gaandeweg voelt het steeds moeilijker om uit deze tredmolen te stappen, want toelaten van conditionering vergroot het suggestieve gezag ervan.

De broodnodige confrontatie met jezelf lijkt steeds zinlozer te worden - of steeds verder weg te ebbem. Maar van uitstel komt afstel, en opgeven is verloren zijn. Intussen blijft de echo in je hart zich zachtjes roeren en jou wekken om eindelijk te gaan geloven dat ook jouw bestaan - hier en nu - beweegt richting bewustwording.

GEEST / Koningschap = gezag geven aan:

- voeling: openheid
- verruiming: oordeelloosheid
- verfijning: zuiverheid

Oefeningen: beleving - vertrouwensoefeningen, volgoefeningen, meditatie

KLAAR voor..

Beschikbaar potentieel
(intentie):



...de WIJSHEID

Inzet temidden van condities
(expressie):

Intentie: genieten van beschikbaarheid: altijd, overal, echt	Bewustzijn: genieten van overvloed: zuiver, groot, open	Opdracht: waarborgen van samenhang	Instrument: juiste intentie	Terrein: het hart: bewustzijn, waarheidsbesef, wetmatigheid
--	--	--	--	--

Gerealiseerd

Ons hart (besef, geest) kan in potentie alles zien, kan begrijpen hoe de dingen werken, kan voeling hebben met processen en kan doordrongen zijn van mededogen, inzicht en beweging.

Jij bent als bewustzijnsdrager een bepalende factor - voor jezelf en voor je omgeving. Als jouw oorspronkelijk licht helder schijnt is alles duidelijk, maar brandt in jouw hart slechts een zwak, geconditioneerd vlammetje dan kom je niet toe aan jouw ware potentieel, jouw sterkste werking.

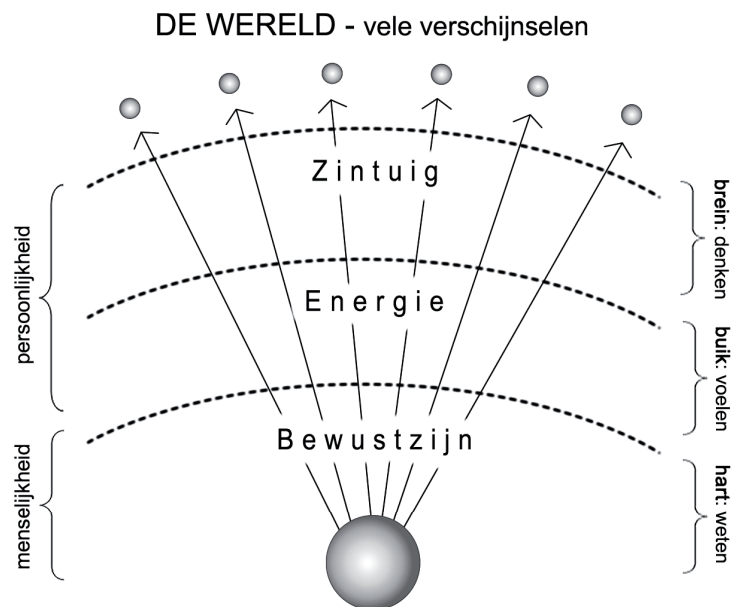
Dit is waarom spiritualiteit - als motief en als methode - zo belangrijk is. Oog krijgen voor innerlijke kwaliteit legt de bronnen bloot die ons leven duurzaam kunnen vullen. Als ieder van ons dankzij de harmoniserende werking van innerlijkheid de volheid weet te realiseren van zijn of haar bestaan, dan zal er geen reden meer zijn om de eigen beleving niet ten volle te waarderen en dan zal die beleving ook vredig en krachtig voelen.

Vervulling is vooral goed voelbaar in meditatie waar geen externe signalen of functies zijn die ons afleiden: er is hier alle tijd en ruimte om oprecht en waardig de vorstelbaarheid van dit bestaan te ervaren.

Via lichaam en adem vestig je je in een steeds verfijnder beleven van innerlijkheid: van cellenprikkelers via ademdeining naar hartsintentie.

Je kunt eenvoudig zien, op basis van eigen ervaring, hoezeer bewustzijn (aandacht schenken) verschilt van conceptueel denken, hoe denken eigenlijk een fysieke impuls is, een zintuiglijk fenomeen (gedachten zijn voor het brein-zintuig wat geluiden zijn voor het oor-zintuig).

Bewust gewaarzijn is vredig voeling hebben met alles, gezag geven aan de momentane werkelijkheid waarmee alles in eenheid verbonden is. Zonder oordeel of beeldvorming, niet langer iets zoekend of makend, is er niets dat het kleine ik nog bekookstooft. En tegelijkertijd is er niets anders dan de ene, grote, kloppende waarheid die je elk moment bent: pure intentie, grenzeloze beleving, wonderlijke werking.



■ STUDIE ■

Visie- en intentie-ontwikkeling is een waardevolle, noodzakelijke ingang naar nieuwe ontdekkingen, naar ontwakken, naar verwerkelijking. Echte bewustwording begint met het besef van de mogelijkheid en wenselijkheid om ánders, bewuster, in het leven te staan.

Kennismaken met verhelderende visies, het vinden van relevante informatie hierover en ontmoetingen met inspirerende leraren die deze kwaliteit van leven belichamen - dit alles heeft studie ons te bieden.

Alle spirituele tradities kennen wel hun vorm van studie, hun specifieke manier om de levende traditie beter te leren kennen, de herkomst ervan te proeven, de werkwijze ervan te onderzoeken en de expressie ervan via het onderricht van de vele leraren te leren kennen.

Alle kloosters, ook de boeddhistische, hebben hun bibliotheken, hun schrijvers en commentatoren.

Ook binnen de op eenvoud en directheid georiënteerde Zenschool is men zich ervan bewust dat wijsheid niet uit de lucht komt vallen: heel wat koans ("zenverhalen") bevatten verwijzingen naar de soetra's, vaak zelfs in de vorm van letterlijke citaten.

Die kaalkoppen suggereren maar al te graag dat ze slechts simpele schoonmakers zijn, maar intussen weten ze wél waarom Bodhidharma uit het Westen kwam.

Studie heeft, net als oefening, op allerlei manieren te maken met openbaring; een term als "inzicht" verwijst al hiernaar.

Visie-ontwikkeling, het doel van ons studeren, gaat niet over kennis verzamelen of concepten ontwikkelen (informatie), maar over de wijsheid van je verbonden weten, voeling hebben, identificatie mogelijk maken, thuisraken in de transcendente aspecten van ons bestaan (transformatie).

Onze innerlijke groei begint met visie, met het zien van perspectief en het erkennen van de mogelijkheden om toe te komen aan ons potentieel. Studie is de praktische aanpak van de ziener die zijn visie voedt.

	Boeddha <i>biografie (lichaam)</i>	Dharma <i>terminologie (tijd)</i>	Sangha* <i>historie (anderen)</i>
India - oorsprong	<u>Kohn, S.</u> : De boeddha; het verhaal van zijn leven. Cothen 1993 <u>Schumann, H.</u> : De historische Boeddha. Nieuwerkerk 1998 <u>Byrom, T.</u> : De dhammapada. Heemstede 1994	<u>Conze, E.</u> : Buddhist wisdom books. London 1988 <u>Thurmann, R.</u> : The Holy Teaching of Vimalakirti. Pennsylvania 1990 <u>Chang, G.</u> : A treasury of Mahayana sutras. Dehli 1991 <u>Kornfield, J.</u> : De leringen van Boeddha. Haarlem 2000	<u>Lamotte, E.</u> : History of Indian Buddhism. Leuven 1988 <u>Schumann, H.</u> : Boeddhisme; stichter, scholen en systemen. Nieuwerkerk a/d IJssel 1996
China - vestiging	<u>Ferguson, A.</u> : Zen's Chinese Heritage; the masters and their teachings. Boston 2000 <u>Pine, R.</u> : The Platform Sutra; the Zen teaching of Hui-neng. Emeryville 2006	<u>Huangpo (J. Blofeld)</u> : In eenheid zijn. Heemstede 1996 <u>Leighton, D.</u> : Vruchtbare leegte; de stille verlichting van zenmeester Hongzhi. Bloemendaal 2002	<u>Dumoulin, H.</u> : Zen Buddhism - a history. New York 1988 & 1989 <u>Cleary, T.</u> : Book of serenity (Shoyo Roku). Hudson 1990 <u>Aitken, R.</u> : The gateless barrier. New York 1995
Japan - actualiteit	<u>Kapleau, P.</u> : De drie pijlers van Zen; leer, oefening en verlichting. Deventer 1980 <u>Chadwick, D.</u> : Kromme komkommer; leven en zenonderricht van Shunryu Suzuki. Rotterdam 2002	<u>Braverman, A.</u> : Mud and water; the collected teachings of zen master Bassui. Boston 2002 <u>Suzuki, S.</u> : Zen-mind, beginner's mind. New York 1970 (Ned. vert.: Zen-begin)	<u>Loori, J.</u> : The true Dharma eye; Zen master Dogen's 300 koans. Boston 2005 <u>Fields, R.</u> : How the swans came to the lake. Boston 1992
<p>HANDBOEK: <u>Fischer-Schreiber, Ingrid e.a.</u>: The Encyclopedia of Eastern Philosophy and Religion. Boston 1994. De Nederlandse vertaling (Lexicon Boeddhisme. Rotterdam 2008) is een tot het boeddhisme beperkte selectie, minder compleet dan de originele uitgave.</p> <p>MEER INFO: www.stiltij.nl/weblog/weblog/wijsheid/studie/aanraders-studie</p>			

* Boeddha (realisatie), dharma (expressie) en sangha (verbondenheid) worden "de drie juwelen" genoemd.

Door middel van studie kunnen we de drie grondconditioneringen van ons bestaan beter begrijpen: het lichaam, de tijd en de anderen (via het leren kennen van respectievelijk biografie, terminologie en historie).

Kennis van de Engelse taal is trouwens wel heel zinvol, want veel bronnen zijn niet beschikbaar in een Nederlandse vertaling.

Biografie

Wat je al snel zult tegenkomen zijn namen van leraren als Bodhidharma en Huineng. Zij zijn vanwege hun manier van leven een inspiratiebron geworden voor anderen. Voor beoefenaars vormen goede leraren zelfs een concreet referentiepunt voor identificatie, d.w.z. je kunt in zo iemand gemakkelijk jouw eigen vervullingspotentieel herkennen omdat je voelt hoe je als mens, ondanks alle particuliere verscheidenheid, beiden eenzelfde identiteit (ware aard) bezit.

Leraren zijn praktische en onontbeerlijke instrumenten voor onze eigen verwerkelijking. Door hun voorbeeld vertrouwen en gezag te geven, geef je in feite jezelf vertrouwen en gezag. En dan praten we niet over een krachtige, wereldse persoonlijkheid, maar over een vrij, wijs en liefdevol mens die alle egocentrisme heeft overwonnen.

Tijdens zijn talrijke pelgrimages weigerde Bassui hardnekkig om de nacht door te brengen in een tempel. Hij gaf te kennen liever in een afgelegen hut op een heuvel of berg te verblijven, waar hij uren achter elkaar in zazen zat, ver weg van de tempeldrukke. Om wakker te blijven klom hij vaker in een boom, nestelde zich tussen de takken en verzonk tot laat in de nacht diep in zijn natuurlijke koan: "Wie is de meester?", zonder notie van wind of regen. 's Morgens ging hij dan, nauwelijks geslapen of gegeten, naar de tempel of het klooster voor een onderhoud met de meester.

Bassui (Grote kwestie, p. 177)

Het lezen van biografieën geeft heel direct toegang tot kennismaking met "goed gezelschap". Al lezende bevind je je als het ware in de tijd en plaats die de betreffende personages ook beleefden.

De manier waarop de hoofdpersoon omgaat met alle condities weerspiegelt in woord en daad ons eigen potentieel: "Zo kan een mens dus ook leven." Al lezende wen je aan dit perspectief en besef je dat zo'n betekenisvolle manier van leven (en sterven!) ook voor jou mogelijk is.

Van alle studie-onderwerpen is het biografisch materiaal het beste geëigend om ons te bevrijden van de lastigste conditionering: het lichaam. Want er blijken gelukkig mensen te bestaan, niet verschillend van onszelf, die waardig en licht hun lichaam als instrument hanteren en die tot het uiterste getoetst kunnen worden in hun vrij-zijn van gehechtheid. Dat geeft de burger moed, schenkt ruimte, stimuleert om - zoals ook zij gedaan hebben - regelmatig te oefenen.



Zen-leraar Huineng (638-713) verscheurt soetra's om de waarde van eigen beleving te tonen.

Terminologie

Vreemde begrippen voelen wellicht wat lastiger of abstracter dan personages. Toch is ook dit studie-onderdeel uiterst nuttig en vruchtbaar. Een van de redenen hiervoor is dat het vertrouwd raken met nieuwe termen ons doet wennen aan de vrijheid en de noodzaak van "vertalen". De noodzaak om termen te vertalen (ook in de eigen taal) dient zich vanzelf al snel aan, denk maar aan een term als "leegte" of simpelweg "illusie". Wat wordt hiermee eigenlijk bedoeld, oftewel: hoe moet ik dit voor mezelf vertalen?

Dwingender nog speelt dit wanneer de tekst in een vreemde taal is gesteld. Veel technische termen worden herleid naar hun oorspronkelijke taal, vaak Sanskriet, Chinees of Japans. Het traceren van de grondbetekenis (ook in de etymologische zin trouwens) is meestal heel lonend en boeiend.

Maar er is ook zoiets als de vrijheid om te vertalen, een moeilijker aspect om bewust te hanteren. Dit soort vertalen gaat pas relevant worden zodra jijzelf je eigen weergave gaat uitdrukken van spiritualiteit, innerlijke kwaliteit of zingeving. Op dat moment kun je niet zomaar een kopie ophoesten van wat je geleerd hebt maar zul je je hart moeten laten spreken en op een eigen, natuurlijke manier verwoorden wat jij de moeite waard vindt.

*"Je moet je ware aard zien om verlichting te verwerkelijken.
Wat is het zien van je ware aard? Dat betekent je eigen
oorspronkelijke natuur zien. Welke vorm heeft die natuur? Als je je
eigen oorspronkelijke natuur ziet, is er geen concreet object te zien.
Dit is moeilijk te geloven, maar alle boeddha's realiseren het."*

Xuefeng (Grote kwestie, p. 100)

Het hanteren van begrippen vergt een bewust wege van hun inhoud. Dit helpt ons om zicht te krijgen op hun "boodschap", op de wijsheid waar het uiteindelijk om draait. Zo krijg je een notie van de onvoorwaardelijke wetmatigheden van ons bestaan. En dit laatste is een betrouwbaar medicijn tegen de ondermijnende werking van het tijdsconcept (verleden, heden, toekomst) met al zijn conditionerende uitwassen.

Historie

Tenslotte hebben we als derde studiegebied "historie" gedefinieerd. Dit onderzoeksterrein kan fungeren als afronding of integratie van de beide andere gebieden. Historisch onderzoek is bruikbaar vanwege de context die het ons verschaft: je krijgt concreet begrip en levendige voeling dankzij de aanvullende informatie die dit soort materiaal oplevert.

Historie is in dit verband paradoxaal genoeg de meest vorm-gerelateerde, zintuiglijke benadering van de werkelijkheid, terwijl spiritualiteit zich meer oriënteert vanuit de vormloze, transcendente kant.

Allerlei concrete omstandigheden van economische, sociale, religieuze of politieke aard waren - en zijn nog steeds - een concrete factor in het leven van alle zoekers. Zelfs de meest afgelegen kloosters hadden te maken met overheidsmaatregelen, en ook asceten en kluizenaars ervaren honger, dorst en weersomstandigheden.

Op 10 november 1157 keerde Hongzhi terug in de Jingde Tempel en de volgende ochtend nam hij een bad, trok schone kleding aan en ging naar de Dharma-zaal (ruimte voor onderricht) waar hij een afscheidsrede hield voor zijn monniken. Hij vroeg zijn assistent om een penseel en schreef een brief aan zijn collega en criticus bij tijd en wijlen, de Zen leraar Dahui Zonggao (1089-1163), om hem te vragen de leiding van de tempel op zich te nemen.

Vervolgens schreef hij:

*Droombeelden, bloemenwaan -
zevenenzestig jaren.*

*Een witte vogel verdwijnt in de mist,
herfstvocht versmelt met de hemel.*

*Daarop overleed hij, gezeten in meditatie.
Zijn lichaam, zegt men, vertoonde zeven dagen lang geen teken van
ontbinding op de lijkbaar.*

Hongzhi (Grote kwestie, p. 127)

Kennismaken met andere tijden en plekken leert je wat het betekent om vrij in de wereld te staan, zonder je te hechten aan de mechanismen ervan maar ook zonder je te distantiëren van zijn vluchtigheid.

De vele details en specifieke bezigheden van het dagelijks bestaan zijn de beste toetsen van onze rijpheid als Weg-bewandelaar. Want je kunt wel veel mompelen en bedenken, maar wat is dat allemaal waard zolang jijzelf de oplossing niet grondig en nuchter belichaamt?

Zodra leegte (binnen) en vorm (buiten) in eenheid worden gerealiseerd ga je tijdelijke verschijnselen tijdloos hanteren en ben je doelloos inzetbaar voor alle doelen (bedoelingen) die elk moment ontstaan.

Misschien kan dit een mooi afsluitend inzicht zijn met betrekking tot het nut van studie: de praktijk van het studeren (de interesse, het plezier, de precisie, het perspectief) helpt ons een dienstbare bodhisattva te worden. Als bevolgen beoefenaar ben je zó thuis op de Weg - in jezelf dus - dat je nergens meer "iets anders" zoekt of ziet.



*Bodhidharma, grondlegger van Zen
(20e-eeuwse schildering)*



■ BEGRIPPENLIJST ■

BODHISATTVA [lett. verlichtingswezen]

De bodhisattva beoefent de zes *paramita's* [zie aldaar] op grond van een gelofte, als expressie van het vaste voornemen om verlichting te bereiken en alle schepselen daarin te helpen. Uit mededogen en wijsheid ziet hij af van definitief opgaan in *nirvana*.

Shunryu Suzuki: "Stervelingen komen ter wereld op grond van karma, boeddha's op grond van een gelofte."

Enkele bekende bodhisattva's zijn:

- *Manjushri* [lett. Nobel en Zacht]; wijsheid [prajna].
- *Avalokiteshvara* [lett. Vernemer der Wereldgeluiden]; mededogen [karuna]; helper van Amithaba, zijn spirituele vader.
- *Samantabhadra* [lett. De Alom Goede]; eenheid absoluut-relatief; verbonden met Vairocana; zijn naakte blauwe lijf symboliseert shunyata; vaak met partner in yab-yum [lett. vader-moeder] afgebeeld.

BOEDDHA ["ontwaakte", "gewaarzijn"]

"Wie zijn eigen aard ziet is een boeddha, wie deze niet ziet is een sterveling."
(Bodhidharma)

De historische boeddha was genaamd Siddharta (voornaam) Gautama (familienaam) Shakyamuni (wijze uit Shakya-stam, heersers over Kapilavastu in Noord India, huidige Nepal).

DHARMA [van "dhri": vasthouden, dragen]

Wet, waarheid, onderricht, werkelijkheid (letterlijk "het dragende").

Bodhidharma zegt: "De sublieme dharma-melk van de drie oefeningen".

En Shunryu Suzuki: "Dharma is de bron van onbegrensde potentie".

ELEMENTEN (5) [mahabhuta; vier dhatu + akasha]

1. aarde - het vaste: bodem, basis
2. water - het vloeibare: aanpassingsvermogen, continuïteit
3. vuur - het verwarmende: helderheid, waarneming
4. lucht - het bewegende: beweeglijkheid, verandering
5. ruimte - het doordringende: onbegrensdeheid (*akasha*)

GELOFTEN (4), de Vier Grote - [pranidhana]

Deze bodhisattva-formule, die in kloosters regelmatig tijdens de oefening gereciteerd wordt, luidt:

1. Alle wezens, talloos, beloof ik plechtig te bevrijden
2. Eindeloos blinde hartstochten beloof ik plechtig uit te roeien
3. Dharma-poorten, talloos, beloof ik plechtig door te gaan
4. De Grote Weg van Boeddha beloof ik plechtig te bereiken.

Stiltij-versie:

1. Levensvormen ongeteld, ik zweer hen te behoeden
2. Wensen onverzadigbaar, ik zweer hen te bedaren
3. Bronnewerking onbegrensd, ik zweer hem te bevatten
4. Eenheidswegen eindeloos, ik zweer hen te begaan.

KARMA

"Moreel equivalent van de natuurkundige wet van oorzaak en gevolg."
(Red Pine: Bodhidharma, p. 133).

Geactiveerd door lichaam, spraak en geest; deze drie manifestaties (voortkomend uit de drie vergiften: hebzucht, woede en onbegrip) kunnen via oefening [zie aldaar] getransformeerd worden tot de drie lichamen.

KOAN [Chin.: gongan]

Japans, letterlijk: "openbare kennisgeving"; in oorsprong verwijst de term naar een juridische kwestie die als precedent kon dienen.

Net als het tellen of volgen van de adem, is de koan een oefen- en concentratie-instrument binnen de Zen traditie, verregaand vergelijkbaar met een mantra.

Is vaak één zin of woord, verwijzend naar de waarheid.

Kan citaat zijn, of uitspraak van leraar, of een levende eigen vraag.

Voorbeelden: "Wie ben ik?", "Mu", "Niets heiligs", "Wat is de klap van één hand?", "(Alles is) Een".

Er zijn drie grote Chinese koan-verzamelingen in gebruik, bestaande uit overgeleverd historisch materiaal:

1. *Verslag van de Blauwe Rots* (Chin: Pi-yen-lu, Jap: Hekigan-roku), bevat 100 koans [Blue Cliff Record]

2. *De Poortloze Poort* (Chin: Wu-men-kuan, Jap: Mumonkan), bevat 48 koans [Gateless Gate]
3. *Het Boek van Sereniteit* (Chin: Ts'ung-jung-lu, Jap: Shôyô-roku), bevat 100 koans [Book of Serenity]

LICHAMEN (3) [tri-kaya]

Zijnsniveau's; transformaties van de manifestaties geest, spraak en lichaam (zie ook "karma").

1. *dharmakaya* (waarheidslichaam): het wezenlijke - essentie, ruimte, leegte, vrede, naamloos
2. *sambhogakaya* (zaligheidslichaam): het energetische - bezieling, licht, vreugde, liefde, tijdloos
3. *nirmanakaya* (veranderingslichaam): het waarneembare - manifestatie, werking, wijsheid, spontaniteit, vormloos

OEFENING, DRIEVOUDIGE BODHISATTVA- (3) [trishiksha]

Door Bodhidharma ook bevrijdingen genoemd, "voorschriften" (disciplines). Tegengif tegen de drie vergiften: hebzucht, woede en onbegrip. Correspondentie met lichaam, adem, geest.

1. *shila* - moreel gedrag: einde maken aan alle kwaad. Geen hebzucht/begeerte (stap 3-5 van 8-voudig pad).
2. *samadhi* - meditatie: deugdzaamheid ontwikkelen. Geen woede/vorm (stap 6-8 van 8-voudig pad).
3. *prajna* - wijsheid: alle levende wezens bevrijden. Geen onbegrip/zelf (stap 1-2 van 8-voudig pad).

PAD, ACHTVOUDIG (8) [ashtangika marga]

1. juiste visie [*samyak-ditthi*]
2. juiste intentie [*samyak-samkalpa*]
3. juiste spraak [*samyak-vach*]
4. juiste handeling [*samyak-karmanta*]
5. juiste levensonderhoud [*samyak-ajiva*]
6. juiste toewijding [*samyak-vyayama*]
7. juiste aandacht [*samyak-smriti*]; vgl. pali "satipatthana".
8. juiste concentratie [*samyak-samadhi*]; vier meditatievormen [*dhyana*].

PARAMITA (6)

"Wat de andere oever heeft bereikt" (*param* = voorbij, over; *ita* = gegaan), vervolmakingen. Deze oefenkwaliteiten (intenties, deugden) zuiveren de bodhisattva via transformatie van de zes zintuig-dieven. Zij roeien ons over:

1. *dana* - geven
2. *shila* - discipline
3. *kshanti* - geduld
4. *virya* - inzet
5. *dhyana* - meditatie
6. *prajna* - wijsheid

SKANDHA (5) [groepen, verzameling, bestanddelen]

Creëren en/of bestendigen de ego-illusie. Van buiten naar binnen:

1. *rupa skandha* - elementen, stoffelijkheid, zintuiglijkheid, vorm
2. *vedana skandha* - gevoel, sensatie
3. *samjna skandha* - waarneming, perceptie, denken
4. *samskara skandha* - mentale impulsen, wens, onderscheid
5. *vijnana skandha* - besef, bewustzijn via de zes zintuigen

TOEVLUCHTEN (3) [trisharana]

Letterlijk: "drievoudige toevlucht".

Ook "juwelen" genoemd (kostbaarheden).

Traditioneel geformuleerd als:

1. Ik neem mijn toevlucht tot de Boeddha
2. Ik neem mijn toevlucht tot de Dharma
3. Ik neem mijn toevlucht tot de Sangha

Stiltij-versie:

1. Leven is een warme bron, reine vrede van ontvang.
2. Wijsheid is een lichtend veld, grote vrijheid van verspreid.
3. Eenheid is een zachter oord, open vreugde van gedoog.

ZAZEN

Japans, letterlijk: "zitten in Zen": Zen meditatie.

ZINTUIGEN (6) [shadayatana]

Ook "bekoringen" genoemd: oog, oor, neus, tong, lijf en brein. Eerste zes vormen van bewustzijn. Te transformeren tot 6 *paramita*.

MEER: www.stiltij.nl/meditatie/verdieping/visie/studie-hulpmiddelen/termen



Manjushri, de bodhisattva van wijsheid (zilver, Tibet, 18e eeuw)

■ ETYMOLOGIE ■

ADEM

Ook *asem*; **oudindisch** *atman* (het zelf, de ziel).

ASCESE

Onthechting. **Grieks** *asketes* is zowel atleet als asceet: "iemand die oefent". Van **Indogermaanse** basis die (weg)snijden betekent.

BESEFFEN

[smaken, proeven, gevoelen, ondervinden, in zich waarnemen].

Latijn: *sapere* = smaken, proeven, inzicht hebben; **frans**: *savoir* = weten.

Engels: *savvy* = gesnopen?

Besef: **oudhd.** *intseffen* [inzien]; **oudeng.** *sifa* [zin, gemoed].

CONDITIE

Latijn *con-dicio* = afspraak, overeenkomst, omstandigheid. *Con* = samen, *dicio* = verwant met **hoogduits** *zeigen* en **nederlands** *(aan)tijgen*.

DEMON

[boze geest] **Grieks** *daimon* [goddelijke macht, geest van dode], verwant met *dais* [deel, portie], *dainumi* [ik deel uit], dus eig. die de mensen hun lot toedeelt. Verwant met **Grieks** *demos* [volk, land - vgl. democratie] en **Latijn** *dare* [geven].

DOOD

Verwant met *dooien* en *verdwijnen* (**engels** *dwindle*).

GEEST

[ziel, onstoffelijk wezen] **Oudhd.** *geist*; **eng.** *ghost*; **gotisch** *usgeisnan* [verschrikken]; woord voor geestesverschijning is hier gebruikt voor het christelijke begrip *spiritus*, gezindheid (van *spirare*: blazen, ademen).

GOD

Oorspronkelijk onzijdig (dus: het goddelijke), maar o.i.v. christendom

mannelijk geworden. Vgl. **oudiers** *guth* [stem].

ILLUSIE

Latijn: *in* (in, naar, op in) + *ludere* (spelen). Dus: met iets spelen, bespotten, bedriegen.

INTEGRITEIT

[integraal, integratie] Van **latijn** *in-tangere* (niet-raken, ongerept). Betekenis: rechtschapenheid (goed-zijn; gezindheid ten goede).

MYSTIEK

[geheim] Van **grieks** *muein* = sluiten (lippen), zwijgen (vergelijk **sanskriet** *muna*: wijze). *Myste* = ingewijde.

POTENTIEEL

Van **latijn** *potens, posse* = zich meester maken van, bezitten - van *potis* = in staat, machtig.

SAMEN

Afgeleid van *zamelen* (bijeenbrengen). **Latijn** *similis* = gelijk; **grieks** *homos* = eender; **oudiers** *som* = zelf; **oudindisch** *sama* = gelijk, dezelfde.

Sanskriet (oudindisch): *samadhi* [from *sam* (together or integrated), *a* (towards), and *dha* (to get, to hold)]; *samsara* [from *samsr*, to flow together, to go or pass through states, to wander].

Anuttara Samyak Sambodhi = "Hoogste, weergaloos volmaakte verlichting": geen hoger (*uttara* = hoger), geen ander (*samyak* van *sama* = gelijk, zelfde), geen wijziging (*sam* ook van *sama*).

[Edward Conze: Buddhist wisdom books. London 1988]

TRANSCENDENT

[bovenzinnelijk]. Van **latijn** *transcendere*: naar iets anders overklommen, overschrijden, passeren. Van *trans* [over] + *scandere* [klimmen, opstijgen].

TWIJFEL

Net als het woord *twist*, is twijfel afgeleid van *twee*; **oudindisch** *dva*. *Advaita* = niet-twee (eenheid dus).

WAAR

1. koopwaar; wat men verzorgt, bewaart.
2. echt; **latijn** *verus*; **grieks** *èra* [waarlijk]; **oudiers** *fir*; **oudkerkslavisch** *vèra* [geloof].

WAARNEMEN

Ware [hoede, bewaking] *nemen*; vgl. *waarschuwen*.

WAKEN

[niet (gaan) slapen] **Oudengels** *wac(i)an*; **gotisch**: *wakan*; **latijn** *vigil* (waakzaam), *vigere* (levendig zijn); **oudindisch** *vajas* (kracht, snelheid), *vajra* (Indra's bliksem).

WANEN

[verwachten, menen, geloven aan] Verwant aan *wonen* (ergens graag vertoeven), dat weer verwant is aan *wonne* (genot) en *gewinnen* (winnen, bereiken).

WETEN

Oudnederfrankisch *witon*, **gotisch** *witan*, **oudnoors** *vita*; buiten het germaans **latijn** *videre* [zien], **grieks** *oida*, **oudkerkslavisch** *vede*, **oudindisch** *veda* [ik weet]. Verwant met "weten" zijn o.a. *druide*, *wijten* en *wet*. Afleidingen: *wijs*, *wis* [zeker].

WIJZEN

[aanduiden (met de vinger)] **oudhd.** *wisen*, **oudnoors** *visa* [tonen]; afgeleid van *wijs* [verstandig], dat oorspronkelijk "wetend" betekende, *wijzen* is dus: wetend maken.

ZIN

Komt voor in *zingeving*; *zin hebben in*; *gezindheid*; *zintuig*; *gezin*. Grondbetekenis: richting. *Gezin* = reisgezelschap. *Zinvol* = gericht op doel.

MEER: www.stiltij.nl/meditatie/verdieping/visie/studie-hulpmiddelen/etymologie

Bron: Van Dale: Etymologisch woordenboek. Zwolle 1991.



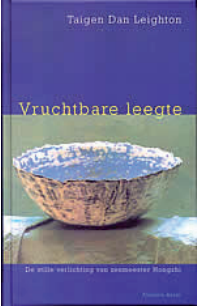
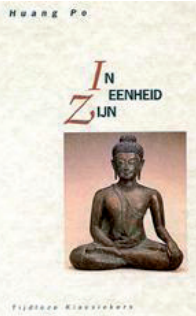


■ PUBLICATIES ■

INFO & DOWNLOAD: www.stiltij.nl/weblog/publiciteit/publicaties

 <p>DE GROTE KWESTIE STAMBOOM VAN ZEN ONDERRICHT</p>	<p>Ad van Dun: De Grote Kwestie biografisch-didactisch materiaal van 100 Zen leraren</p>
<p>Ad van Dun: Thema's ter Verwerkelijking verontrusting, verwelkoming, verdwijning</p>	<p>THEMA'S TER VERWERKELIJKING</p>  <p>AD VAN DUN</p>
<p>BRONKRACHT</p>  <p>INNERLIJK LEREN</p>	<p>Ad van Dun: Bronkracht inspirerende citaten uit diverse tradities, thematisch geordend</p>
<p>Ad van Dun: De Basale Mens overwegingen over kwaliteit van leven</p>	<p>DE BASALE MENS</p>  <p>LEVEN IN ONVOORWAARDELIJKHEID</p>

EIGEN UITGAVES

VERTALINGEN

 <p>Taigen Dan Leighton Vruchtbare leegte De stille verlichting van zenmeester Hongzhi.</p>	<p>Taigen Dan Leighton: Vruchtbare Leegte; de stille verlichting van zenmeester Hongzhi. Bloemendaal 2002</p>
<p>Huang Po (J. Blofeld): In Eenheid Zijn; Scholing in Zen- bewustzijn. Heemstede 1996</p>	 <p>Huang Po IN EENHEID ZIJN Tijdschrift Klassiekers</p>
 <p>ASHTAVAKRA'S ZANG Tijdschrift Klassiekers</p>	<p>Anoniem: Ashtavakra's Zang - klassieke Vedanta tekst van anonieme meester. Heemstede 1995</p>
<p>Sri Sadhu Om: Vrij Zijn; de Weg van Sri Ramana Maharshi. Haarlem 2001</p>	 <p>VRIJ ZIJN Een gracieuze handtekening SRI SADHU OM</p>



John Stevens:
Levende Vrede; biografie van
Morihei Ueshiba, grondlegger van
aikido.
Koedijk 1992

Morihei Ueshiba:
Vrede als Kunst; teksten van grondlegger
van aikido.
Heemstede 1993



Cyril Scott:
De Ingewijde; schets van een
grootmoedige ziel.
Oudendijk 1994

A. Westbrook en O. Ratti:
Aikido en haar dynamische werking.
Heemstede 1999

