

Dagelijkse oefenaspecten

10 april 2015, door Ad van Dun,
gepubliceerd op [Stiltij-weblog](#).



*Als je één bent met je koan [oefenvorm],
dan is er niemand die aan de koan werkt en geen koan waaraan gewerkt wordt.¹*

Visie en praktijk zijn twee kanten van de menselijke medaille. Je kunt die twee kanten ook noemen: geest en lichaam - of in zen-termen, leegte en vorm.

Als het goed is, dat wil zeggen in het licht van onze eindkwaliteit, ervaren we weinig onderscheid tussen beide aspecten. Maar voor de meesten van ons geldt dat het actuele bestaan weinig natuurlijke volheid kent, weinig vanzelfsprekende beleving of liefdevolle en wijze opstelling. En dus merken we regelmatig hoe het lichaam een eigen leven lijkt te leiden, hoe oefening en dagelijks leven uiteenlopen of hoe geest en gevoel af en toe ontembaar lijken te zijn.

Lijden en blindheid - in wezen synoniemen - zorgen voor verwarring en botsing en stagnatie. Er ontstaan vragen, twijfels, besef van tekortkoming en gemis, en daarmee ook de notie van vervulling, bevrijding.

Beoefenaars kennen deze tweepoligheid van het bestaan: enerzijds het geconditioneerde materiaal van het illusoire ik-verhaal dat koerst op welbevinden, anderzijds het niet-veroorzaakte hartspotentieel van je ware aard dat voelbaar wordt dankzij waarheidsliefde. Oprechte, grondige weging van deze twee polen maakt ons uiteindelijk duidelijk of we werkelijk geloven in de ontplooiing van ons potentieel. Is het antwoord een betrouwbaar 'ja', dan voel je verlangen naar, interesse in, enthousiasme voor wat van oudsher genoemd wordt 'de grote kwestie'.

Dit is het begin van de weg. Visie is ontbrand en je merkt gaandeweg hoe het innerlijk aspect van je bestaan, verbazingwekkend langdurig verborgen, eindelijk in je aan bod komt en hoe de kwaliteit van leven meer ruimte krijgt, hoe je hart begint te herademem.

Af en toe vallen er wat munten: nee, ik hoef niet altijd en overal alleen maar braaf te zijn; mijn leven kent geen voorspelbaar scenario; anderen zijn niet beter of slechter dan ikzelf; het is verstandig om hulp en ondersteuning te benutten; en inderdaad, het is niet allemaal even fraai wat ik in het verleden heb verzonnen en uitgespookt.

Maar hoe wezenlijk het ontwaken van je visie ook is - want zonder bewuste visie blijft alle oefening en methodiek tamelijk willekeurig of krachteloos - met visie alleen komen we er niet. Wat heb je aan een fraaie boodschap als die niet standhoudt in de concrete realiteit? We leren dus onszelf toetsen, corrigeren, opschonen en inzetten. Wie verwerkelijking en eenheid echt waardevol vindt, wenst alles of niets, 100% - geen half werk meer.

Er is zoveel dat we als beoefenaars dagelijks kunnen doen om het oefenen zinvol en nabij te doen voelen. We hoeven niet machteloos af te wachten of een defaitistisch laat-maar-waaien-standpunt in te nemen. Er zijn veel meer dingen die je kunt doen dan af en toe mediteren; je kunt de weg tot levenshouding maken en bevrijding je diepste motief.

Leven op basis van zo'n oprechte en complete intentie betekent dat alles wat je doet belangrijk wordt, alles vraagt om aandacht, draagt bedoeling en biedt beleving. Dit is dus wat je zonder problemen als eerste kunt doen: de juiste, continue intentie wekken.

DINGEN OM TE DOEN

LICHAAM (zintuiglijkheid):

*voeding, rust, kleding, inrichting, werkzaamheden,
hygiëne, gezondheid, conditie*

ADEM (energie):

*wandelen, bad/douche, maaltijd, expressie,
communicatie, creativiteit*

GEEST (beleving):

*meditatie, overleg, studie, intentie, openheid,
aanwezigheid, identificatie*

Al geldt verwerkelijking als het moeilijkste dat je kunt doen,² er zijn allerlei manieren om je hart te committeren aan deze weg en een harmonische levenshouding te vinden.

Een bekende en eenvoudige manier bijvoorbeeld is het geluidloos of hardop reciteren van de drie toevluchten, de vier geloften en/of de Hart-soetra in je dagelijkse oefening.³

Een andere krachtig, praktisch hulpmiddel is het je vertrouwd maken met de zes *paramita's*, de hartskwaliteiten van een bodhisattva. Zij bieden een onuitputtelijke schat aan leer- en groeimateriaal, zowel in werelds als in transcendent opzicht.

Een serieuze leerling weet zich met deze zes kwaliteiten volledig voorzien.⁴

1. Geven (*dana*)

- niet hechten of grijpen
- betrokken zijn, aandacht schenken
- vriendelijkheid, begrip opbrengen
- waardering en respect betuigen
- vertrouwen, gezag schenken
- onbaatzuchtig steun bieden
- bijdragen, samenwerken
- ruimte bieden

2. Beheersing (*shila*)

- jezelf en anderen goed verzorgen
- een dagrooster integreren
- perspectief en context hanteren
- keuzes maken
- uitwassen en zwakheden bestrijden
- heilzaam taalgebruik
- consequent en betrouwbaar opereren
- niet veel nodig hebben

3. **Geduld** (*kshanti*)

- tolerantie beoefenen naar anderen
- moeite niet ontwijken
- mededogen, geen wrok koesteren
- beperkingen van je lichaam aanvaarden
- ontspannen, geen druk zetten
- niet bij voorbaat invullen
- geen verwachtingen koesteren
- gemoedsrust waarderen

4. **Inzet** (*virya*)

- je best doen met alles
- volledig aanwezig zijn
- toewijding en betrokkenheid
- energie en kracht ontwikkelen
- blijven leren (studie) en verfijnen
- continuïteit hanteren
- volharding en doorzettingsvermogen
- actieve bereidheid

5. **Meditatie** (*dhyana*)

- niet denken maar aandacht schenken
- je ten diepste verbonden weten
- open geest, overgave
- warme, vitale beweging (adem)
- rusten temidden van verandering
- gerustheid, onbevangingheid
- helder, neutraal gewaarzijn
- oceaanbeleving

6. **Wijsheid** (*prajna*)

- onvoorwaardelijkheid
- transcendentie beseffen
- wonderlijkheid, mysteriebesef
- hartsbewustzijn
- tijdloze werking
- waarheidsliefde
- sereniteit, gelijkmoedigheid
- ongeboren beleving

Al deze levendige, subtiele maar heel reële aspecten helpen je te beseffen hoe dagelijkse oefening inderdaad het karakter heeft van een wensvervullend juweel (*cintamani*).



¹ Kirchner, Thomas Yuho: Dialogues in a dream; tr. of Muchi mondo, by Muso Soseki. Kyoto 2010, p. 127

² Dat je het beoefenen van de weg niet zomaar op een namiddagje doet, mag blijken uit volgend citaat:

Meester Ruli sprak: Besef dat het realiseren van je ware aard uiterst moeilijk is. De geest wekken is gemakkelijk, maar het is moeilijk om de geest te wissen. De persoon innemen is gemakkelijk, maar het is moeilijk om de persoon los te laten. Vormen creëren is gemakkelijk, maar het is moeilijk om leegte te beleven. Weet dus dat diepe realisatie onpeilbaar is en dat het niet gemakkelijk is om één te worden met het mysterie.

Morinaga, Soko: The ceasing of notions; an early Zen text from the Dunhuang caves. Boston 2012, p. 92

³ Voor meer mogelijkheden en details, zie Stiltij-wisgids: <http://info.stiltij.nl/publiek/wisgids.pdf>

⁴ Er is ook een uitgebreidere lijst van 10 *paramita's* (lett.: 'vervolmakingen'); daarbij wordt het hier genoemde zestal aangevuld met hulpmiddelen (*upaya*), geloftes (*pranidhana*), vermogens (*bala*) en kennis (*jnana*). Op deze manier corresponderen de 10 *paramita's* met de 10 *bhumi's* (lett.: 'gronden'), tien stadia van bodhisattva-rijping:

1. **De grond van VREUGDE** (*pramudita*)
Hier ervaart de bodhisattva een eerste directe realisatie van leegte (*shunyata*); door alle eigendom beschikbaar te stellen schoolt hij zich in de vervolmaking van geven (*dana-paramita*).
2. **De grond van ZUIVERHEID** (*vimala*)
De bodhisattva ontwikkelt alle edele karaktertrekken die een boeddha kenmerken; dit is mogelijk dankzij het zich eigen maken van de vervolmaking van discipline (*shila-paramita*).
3. **De grond van STRALING** (*prabhakarī*)
De bodhisattva maakt zich vertrouwd met alle soorten meditatieve ervaring; door middel van de vervolmaking van geduld (*kshanti-paramita*) is hij in staat alle moeite te verdragen.
4. **De grond van ZINDERING** (*arcismatī*)
Het vuur van oefening is intens genoeg om alle hindernissen en aandoeningen te zuiveren; de bodhisattva bezit de energie om zich de vervolmaking van inzet eigen te maken (*virya-paramita*).
5. **De grond van VESTIGING** (*sudurjaya*)
De bodhisattva begrijpt alle werking van waarheid, waaronder de vier edele waarheden; hij maakt zich vertrouwd met de vervolmaking van meditatie (*dhyana-paramita*).
6. **De grond van DIRECTHEID** (*abhimukhī*)
Op deze overgang van samsara naar nirvana krijgt de bodhisattva rechtstreeks inzicht in karma naar dharma; de vervolmaking van wijsheid (*prajna-paramita*) is hier aan de orde.
7. **De grond van GRENZELOOSHEID** (*durangama*)
De bodhisattva laat de vier verkeerde visies (*viparyasa*) achter zich en bekwaamt zich in de vervolmaking van hulpmiddelen (*upaya-paramita*) om de ontelbare levende wezens te helpen.
8. **De grond van STANDVASTIGHEID** (*acala*)
De bodhisattva kent de aanvaarding van het niet-onstaan der dingen (*anutpattikadharmakshanti*) en kan zijn verschijningsvorm (*nirmanakaya*) transformeren; hij ontwikkelt de vervolmaking van geloftes (*pranidhana-paramita*).
9. **De grond van UITMUNTENDHEID** (*sadhumatī*)
De eenvoudige kennis van onderscheid (*pratisamvid*) openbaart zich en resterende illusies inzake bovennatuurlijke vermogens (*abhijna*) lossen op; de bodhisattva verwerft volledige autonomie van handelen via de vervolmaking van vermogens (*bala-paramita*).
10. **De grond van DHARMAWOLK** (*dharmamegha*)
Op deze laatste 'grond' doet de bodhisattva de aldoordringende kennis op die hem laat functioneren als een wolk van dharmaregen die de wereld voedt; zoals de hemel zich vult met wolken, zo vult de bodhisattva zich met innerlijke kwaliteit; hij verwerft de vervolmaking van kennis (*jnana-paramita*).

Bron: Buswell, R. and Lopez, D.: The Princeton dictionary of buddhism. Princeton 2014, p. 218 e.v.
Zie ook: Fischer-Schreiber, I. e.a. (red.): The encyclopedia of eastern philosophy and religion. Boston 1994, p. 35
(ook te vinden in de Begrippenlijst van [De grote kwestie](#))