

Totaalbestaan

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



*Zij die geen vertrouwen hebben in anderen
zullen niet in staat zijn de eigen volheid te beleven.¹*

In welke stroom sta jij? In een grote stroom of in een kleine stroom, in een zuivere of in een aangetaste, in die van vertrouwen of van achterdocht? Sta je in kracht of in zwakte, sta je duurzaam of wisselend in het leven, ben je beïnvloed of sta je authentiek?



Denk je dat je levenshouding vanzelf op zijn plaats valt? Waarom is dat dan tot nu toe niet ten volle gebeurd? De krachten die ons leven elk moment bepalen zijn diepgaand en omvangrijk, subtiel en intens. Maar wereldse bedrijvigheid is ruw en vluchtig. Wie komt echt toe aan onderzoeken, laat staan aan grondig afhandelen van wezenlijke, existentiële vragen?

Intussen worstelen we met goddelijke én demonische elementen: bedwelmende verlokkingen, ontvullende confrontaties, verborgen drijfveren. Dromend of wakend, voortdurend worden we verleid, bedreigd en beïnvloed. Is het vreemd dan dat we op zoek zijn naar onszelf?

Hoe staat het dus met je innerlijke kracht? Blijf je je bewust van wat er gebeurt, ook op moeilijke momenten? Doe je ondanks alles je best om te doen wat je moet doen?

En wat is dat dan precies: 'wat je moet doen'?

Of ga je mee in de zo breed beschikbare stroom van gemakzucht en gewoonte?

Kies je voor de oude, troostende beelden en voor de bekende reacties van trots, woede, macht of verzet? Laat je je zo tóch weer wegvoeren in de stroom van blindheid?

De meesten van ons weten inmiddels wel hoe een leven voelt dat in kleinheid verloren gaat of verkrampt raakt door belangen en behoefte. En we weten evengoed dat bewustwording moed vraagt en kracht en strijd: staan voor het goede, voor jezelf zijn, is vechten voor waarheid, voor oprechtheid, voor de echtheid en waardigheid van je hart.

De weg van oefening maakt ons gewetensvol naar onszelf, waarheidsbesef (*dharma*) stelt ons in staat de mechanismen van kleinheid (*karma*) te zien werken, nu en in het verleden. Bewust kijken doet ons bewust voelen. Je krijgt gelegenheid om te voelen wat leven echt is en wat jij echt bent. Goed kijken is de rust nemen voor betrouwbare conclusies.

Hiermee vestigt zich je centrale intentie (*bodhicitta*): 'Ik bewandel de wijsheidsweg bewust, omdat ik besef dat een stabiele, bewuste levenshouding de basis is van geluk.'

Echtheid, gemoedsrust, betrokkenheid, vertrouwen, lichtheid, vreugde - het zijn de kleuren van kloppendheid, de natuurlijke volheidsaspecten van onze levensoceaan.

Visie op samsara

Levensvormen ongeteld, ik zweer hen te behoeden.

Nee, wij zijn geen hulpeloze, verdwaasde drenkelingen. We zijn niet enkel wat dobberend drijfhout dat slechts probeert bij te komen van alle botsing en golving waarin het zich voortdurend bevindt: komen en gaan, winst en verlies, idealen en teleurstellingen, onzekerheid en verlangens, vrijheid en verantwoordelijkheid.

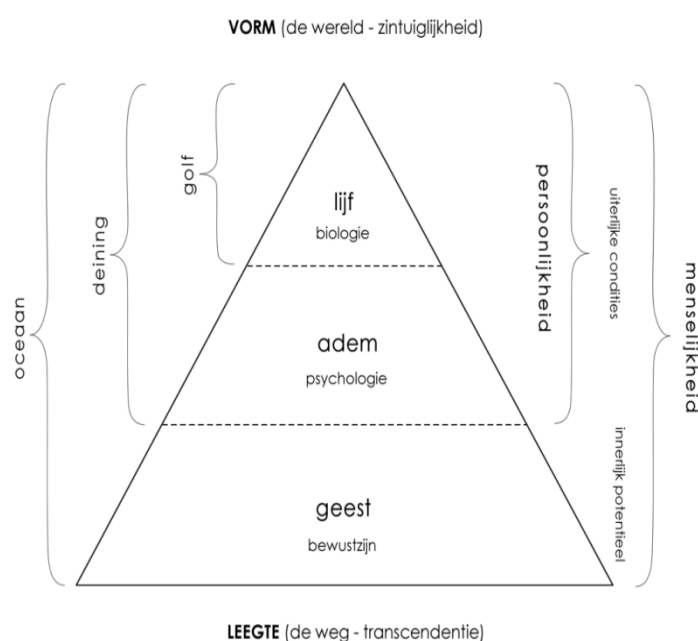
We zijn geen loos object of zelfs subject dat niets beters weet dan houvast te ontlenen aan de ik-zwemband, aan het relatievlot of de samenlevingstanker - al die eilanden van houvast die nooit bestendig blijken, al die wereldse voorzieningen die niet geschikt zijn om als eigendom² te fungeren, zeker niet voor de waterwezens, de oceaandraaken die we zijn.

De werkelijkheid is dat we elk moment ademend, voelend, waarnemend leren zwemmen in een oceaan van levendige, permanent beschikbare vermogens.

We maken deel uit van een immens krachtenspel waarin we spelen en bewogen worden.

Ons lichaam is waterweefsel; gedachten en gevoelens zijn als de vochtige dampen van ontluikende mogelijkheden en bedoelingen. Je hiervan bewust worden is gaan beseffen hoe we verbonden zijn met een grote samenhang, met een subtiele maar onvoorstelbaar actieve context die ons voortbrengt, draagt, doet groeien en ook weer laat oplossen.

Evenwichtige mensen ontlenen aan deze wetmatigheid juist hun diepste levensvreugde: zij delen elk moment in de totale werking van deze universele samenhang.



Jezelf leren kennen en waarheid onderzoeken is het werk van de duiker, van de bodemverkenner die weet dat in de bron van ons bestaan, daar waar het leven haar oorsprong vindt, het antwoord is te vinden op de belangrijkste vragen en problemen waarmee we in de dagelijkse oppervlaktecultuur te maken hebben.

De centrale vraag naar onze identiteit - verkrampt drijfhout of vrije duiker? - kan slechts betrouwbaar en definitief beantwoord worden door mensen die de tocht naar de diepte maken.

Je zult zicht krijgen op je totaalbestaan door het juiste standpunt, de juiste positie in te nemen. Vanuit het centrum, of vanaf het bodempunt, kun je de reikwijdte bepalen en de dynamiek waarnemen van de samenhang in wat er gebeurt; van buitenaf observerend zie je enkel vorm en omtrek en verplaatsing, maar geen verfijnde werking en gerichtheid. Dit is het verschil tussen fixatie en gewaarzijn, tussen zintuiglijke blik en wijsheidsblik.

Samsara³, de oceaan waarin we zwemmen, is een gelaagde wereld, bestaande uit de drie onderling samenhangende golfstromen van actiestroom, droomstroom en bodemstroom. In deze drie stromen vind je alle existentiële functies van mens-zijn: zintuiglijkheid en interactie (actiestroom), gevoelsbeleving en creativiteit (droomstroom) en bewustzijn, hartskwaliteit (bodemstroom).⁴ Het geheel van deze stromen vormt ons totaalbestaan.

Zolang we aan blindheid onderhevig zijn ontgaat ons de werking en bedoeling van dit totaalbestaan, omdat we eenzijdig gefixeerd zijn op en gebiologeerd zijn door het fysieke aspect van ons bestaan. Dwangmatig investeren we in overleven en welbevinden en we zoeken houvast in de stroom van wereldse actie. En omdat deze meest oppervlakkige laag nogal ruw beweegt en makkelijk waarneembaar is, biedt zij talrijke aanknopingspunten voor functionele processing: inrichting, betekenisgeving, gebruikmaking, uitbating. Precies die maakbaarheid maakt de wereldse actiestroom zo aantrekkelijk - én bedrieglijk.

De droomstroom schenkt aan de erboven liggende actiestroom het stuwend vermogen en het voedend materiaal voor alle zwemmers. Het is een wonderlijke, minder functionele, minder voorspelbare laag, vol onverwerkte, niet volledig verzonken ervaringselementen.

In deze iets diffuser tussenlaag, te beschouwen als de binnenwereld (psychologie) van ons personage zijn we, bewogen door de adem, wezenlijker onszelf dan in de actiestroom; we gehoorzamen er aan diepere drijfveren, oudere motieven en directere responsen. Droom, creativiteit, mythe en magie schenken ons hier de nodige verwondering en ademruimte om niet helemaal kopje onder te gaan in alle uiterlijke drukte en functionaliteit. Adem schenkt ons een zuiverder energie en betrouwbaarder kracht dan de fysieke zintuigen omdat de herkomst ervan dichterbij ligt bij de bron van het leven dat we zijn.

Maar het is de bodemstroom die ons definitief doet voelen en beseffen wat volheid van leven inhoudt. Vertrouwd raken met dit gebied doet je inzien hoe lang en hoe ver je feitelijk al aan het zoeken bent en hoezeer je jezelf en anderen verwaarloosd hebt. Je ziet de pijn die je onderweg ongewild en ongemerkt veroorzaakt hebt, de illusies, de invulling, aannames, gewoontes en neigingen - alle karmische geconditioneerdheden worden je vanzelf duidelijk in de heldere, neutrale eenvoud die heerst hier, op de bodem van je bestaan, in de directe, open intimiteit van je hart.⁵

De zuiverheid en ruimte van ons innerlijk hart (hartsbewustzijn) kent geen beweging.⁶ Er heerst alleen maar een natuurlijk gewaarzijn, een oningevuld, rechtstreeks beleven van al wat zich voordoet.

De drievoudige samsara-stroom met zijn blinde vaart blijkt dus op de bodem alle functionele beweging te verliezen en over te gaan in een wonderlijke, vormloze lichtheid. Daarom spreekt de wijsheidstraditie over 'verlichting': thuiskomen in wat ook genoemd wordt leegte, of wijsheid, of transcendentie, of 'de schatkamer van het ware dharma-oog'.

*Op de bodem van je eigen geest verspreidt de boeddha van gewaarzijn
[die jij bent] een overvloedig licht dat door de zes zintuigen heen
de omgeving verheldert en met haar puurheid de hemelen doordringt.⁷*

Visie op nirvana

Wensen onverzadigbaar, ik zweer hen te bedaren.

Van buitenaf gezien lijken we slechts functionele, psychosomatische wezens die hun heil zoeken in het creëren van een zo prettig mogelijke omgeving.

Maar in ons en door ons heen werkt er zoveel meer dan de biologie en intelligentie die nodig zijn om te kunnen vegeteren en consumeren zoals planten en dieren dat doen.

We zijn als mensen voorzien van doelbesef, van eigenwaarde, van creatieve vermogens, van compassie en wijsheid, van hartskwaliteiten en eindeloos groeipotentieel.

Doorheen alle complexe bevangenheid en verwikkeling van de existentiële wervelingen die ons verwaasd doen tuimelen, is er een weg naar de oever, naar de bevrijdende oever van ontwaken (*nirvana*). Over de bodem van de karmische blindheidsoceaan waar wij als stervelingen een tastend en struikelend bestaan leiden, loopt een pad van bewustwording. Rijpe zoekers worden naar dat wijsheidspad bewogen vanuit een diep verlangen.

Een intuïtief waarheidsbesef, dat wil zeggen, ons ingeboren gevoel voor waarheid, brengt ons ertoe dit oefenpad op te zoeken en te bewandelen.

Wetend wat er achter je ligt, wetend dat stagnatie of onafheid nooit de eindbedoeling kan zijn, wetend dus dat je de benauwde sfeer van kleinheid achter je wilt laten, oriënteer je je op wat wél de bedoeling is. De perspectieven en de levende voorbeelden die je tegenkomt toets je aan je oude eigen identiteit; zo ga je steeds duidelijker het verschil voelen tussen grootmoedigheid en eigenbelang, tussen gemoedsrust en neurose, tussen angst en moed, een open geesteshouding en voorspelbare invulling.

Wie eenmaal het wijsheidsdomein betreedt, ervaart een gevoel van thuiskomen, van aankomen in definitieve rust, in kloppendheid en levenskracht.

Dit is de sfeer van nirvana⁸, de eigenlijke verblijfplaats van alle ware beoefenaars, van alle meesters, bodhisattva's en boeddha's. Het is de open ruimte van bewustzijnskwaliteit waar je niets meer hoeft te weigeren en niets meer hoeft te wensen.

*Boeddha zei: 'Ik verklaar, monniken, dat er hier [in nirvana] geen komen en gaan is, geen blijven, verdwijnen of verschijnen. Het is niet iets dat vaste vorm heeft, het beweegt nergens naartoe, het is nergens van afhankelijk. Dit is waarlijk het einde van lijden.'*⁹

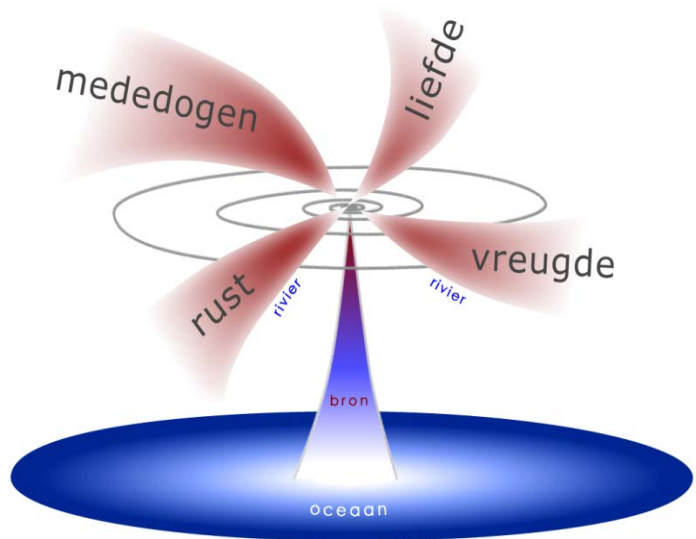
Alledaagse, anekdotische drukte verdooft onze ontvankelijkheid voor wat er werkelijk gebeurt. Er werken veel waardevoller, veel duurzamer kwaliteiten in ons dan degene die we, gretig of bedeesd, etaleren met de gebrekkige instrumenten van onze zintuigen.

In ons zijn er ingeboren hartskwaliteiten werkzaam - denk aan de zes *paramita's* waarin elke bodhisattva zich bekwaamt: vrijgevigheid, beheersing, geduld, inzet, aandacht, wijsheid - kwaliteiten, die als een pure bron ons steeds zuiveren en vervullen.

Deze werking van hartsbewustzijn is als een vitaal serum voortdurend bezig ons te voorzien op een veel grondiger manier dan we in onze blindheid zelfs maar kunnen vermoeden.

Expressie van onze ware aard, zoals zenmeditatie genoemd wordt door Suzuki-roshi, doet ons dit ten diepste ervaren.

Wie regelmatig werk maakt van bijvoorbeeld de sproeineveloefening (met name het eerste deel, de vier onmetelijkheden [*brahmavihara*]), zal ervaren hoe rijk en krachtig het leven ons voorziet: een permanente aanvoer, in steeds sterkere pulseringen (bron, rivier, oceaan) van liefde, mededogen, vreugde en gemoedsrust.¹⁰



Als individu merk je elk moment hoe je handelt en werkt in de actiestroom, maar wat je nauwelijks merkt is hoe je tegelijkertijd ook zélf in werking verkeert: fysiek, emotioneel, energetisch, mentaal en sociaal - overal en altijd vindt er werking van het universum in ons plaats, tot op celniveau. Deze innerlijke werking van het leven zelf genereert, in de vorm van bedoeling en vermogens, de grond-energie voor al onze wereldse werkzaamheden.

De essentie van wat we zijn is altijd al gaande, is steeds in werking, nog vóórdat je er iets mee doet of iets van vindt, vóór taalvorming en denken.¹¹ Elke tijdelijke vorm, alle karma, ontstaat binnen de context van deze onderliggende, nooit veranderende wetmatigheid. Dit is het dharma-aspect van 'leegte' (*shunyata*) of 'zodanigheid' (*tathata*) waar alle waarneembare vormelementen, en zelfs illusies, een onderdeel van zijn.

Maar hoe mooi of vreemd dit ook klinkt en hoe kloppend het ook allemaal mag zijn, wil je echt toekomen aan de beleving van dit totaalbestaan, dan moet deze bevrijdende totaalvisie, voortkomend uit de verlichtende wijsheidswerking (*prajna*) van het leven zelf, wél daadwerkelijk en onvoorwaardelijk belichaamd worden - niet door anderen, maar door deze ene bewoner van dit ene lichaam: jijzelf.¹²

Eenieder die dit wil realiseren krijgt zijn of haar oefenweg ter beschikking, zodat hij of zij zich kan ontdoen van hindernissen en de totaliteit van het bestaan kan proeven. Geef dus het totaalbestaan, de levende werkelijkheid in en om je heen, alle gelegenheid om je te raken, je te wekken, op te nemen, je te laten delen in de grote werking.

Signaleer elke neiging om, op welk moment dan ook, een contrasterende, geïsoleerde of afgeleide positie in te nemen, een speciale identiteit te willen creëren, elk motief dus om je iets toe te eigenen of aan te matigen. Laat je aandacht hiervoor nooit verslappen want verwaarlozing daarvan voedt de zaden van kleinheid en egoïsme, van lijden dus.

*Wil je kennismaken met de sterveloze persoon in deze hut,
wijk dan niet van je vleesvrucht hier en nu.¹³*

Praktijk van karma

Bronnewerking onbegrensd, ik zweer hem te bevatten.

Oefenen begint met doorzien en loslaten van eigen kleinheid. Dankzij je wijsheidsoog¹⁴ kun je je conditioneringen leren zien, als effecten van naijlende karmische vatbaarheden.

Globaal gesproken zijn er op de oefenweg twee grote obstakels (*avarana*), twee vormen van blindheid die we tegenkomen en die uiteindelijk overwonnen moeten worden:

1. blind zijn voor pijn (*kleshavarana* - het obstakel van *klesha*)
2. blind zijn voor verschijnselen (*jneyavarana* - het obstakel van *jneya*)

Klesha zijn de pijnlijke aandoeningen van de drie vergiften (wens, woede en waan) die leiden tot onheilzame mentale en fysieke acties. Als het onderricht de term 'lijden' gebruikt, dan worden daarmee deze aandoeningen bedoeld. Zij hebben zich genesteld in ons systeem op grond van niet bewust beleefde ervaringen, van niet compleet beleefde situaties, niet open toegelaten krachten, niet waargenomen invloeden, behoeftes, nalatigheden etc.



Al dit karmisch opgeslagen materiaal, verankerd in ons onderbewustzijn (*alaya-vijnana*), bepaalt en beperkt ons nu. Ons heden wordt getekend door het verleden: dit is hoe de wet van oorzaak en gevolg werkt, al staan slechts weinigen hier bewust bij stil. Karmische conditionering - gedachte na gedachte, wens na wens, daad na daad, leven na leven - kleurt onze expressie, begrenst onze actieradius, visie en bezieling. We hebben ons met allerlei verkeerde keuzes en reacties vastgezet, we hebben ons laten vergiften door allerlei signalen en suggesties. Geen wonder dat we verward zijn geraakt en niet vrij kunnen beschikken over ons totaalbestaan.

Dit obstakel van *klesha* manifesteert zich in ons dagelijkse functioneren als behoefte en voorkeur (wens), agressie en tegenzin (woede) en onmacht en verwarring (waan).

Dit is wat je als beoefenaar het eerst moet inzien: de valse identiteit van het ik-idee, zich uitend in egoïsme. Op basis daarvan kun je beginnen met het loslaten en oplossen ervan.

Loslaten begint, paradoxaal genoeg, met discipline (*shila*); daarop volgt de innerlijke verdieping via meditatie (*samadhi*). Discipline en meditatie zijn het eerste en tweede oefengebied van de bodhisattva; het activeren van deze twee gebieden schenkt je de genezing van het eerste obstakel: vergiftiging (*klesha*). Het derde oefengebied, wijsheid (*prajna*), is dan vereist om het tweede obstakel te overwinnen: gebrek aan inzicht (*jneya*).

Deze drie oefengebieden *shila*, *samadhi* en *prajna* vormen een standaardelement in de boeddhistische oefenpraktijk; zij staan bekend als de *trishiksha* ('drie oefeningen') en grofweg gezien kun je ze laten corresponderen met lichaam, adem en geest.

Welbeschouwd zijn deze 'drie oefeningen' - discipline, meditatie en wijsheid - niets anders dan de grondfuncties van onze geest, de natuurlijke expressie van ons mens-zijn.¹⁵

Laten we nu eerst wat preciezer kijken naar discipline en meditatie, daarna naar wijsheid.

• Discipline (*shila*)

Om alles los te kunnen laten en vrij te kunnen leven vanuit je hart moet je de kracht vinden om de actuele onvrijheden te overwinnen. Dat is wat we discipline noemen: een krachtig instrument om schoon schip te maken met conditionering.

Luiheid, willekeur, afhankelijkheid, desinteresse, afleiding, hebzucht, irritatie - allemaal vervuiling die ontstaan is en dus weer opgeschoond kan worden, woekering die we de ruimte hebben gegeven en dus ook kunnen beheersen.

Je ontdekt hoe je zwakheden kunt vervangen door kracht; je gaat je best doen, niet uit kleine prestatiedrang maar uit kwaliteitsbesef, in alle vrijheid. Overbodigheden kunnen worden losgelaten, ze kosten je slechts energie. Illusies, aannames en routines worden vervangen door een nuchtere, bewust ingenomen opstelling en aanwezigheid.

Verder is er de praktische bruikbaarheid van discipline in de zin van regelmaat qua oefening en studie, of ook qua slaap, voeding, werk en relaties. Een rooster of dagindeling maken kan heel geruststellend en verruimend werken, zeker als je je zwak, verward of gespannen voelt.

Bewuste levenshouding:

- *eerlijk zijn*
- *veranderen*
- *verbondenheid*
- *interesse*
- *je best doen*
- *vertrouwen*
- *onconventioneel*
- *zachtheid*
- *kracht*
- *precisie*
- *directheid*
- *stabiliteit*
- *flexibiliteit*
- *levensvreugde*
- *gevoeligheid*
- *geduld*
- *ontspanning*
- *waardigheid*
- *eenvoud*

Tenslotte kun je grondig aan kracht winnen door je te committeren aan de klassieke vijf basisregels van moraliteit: niet doden, niet stelen, geen misbruik, geen bedrog en geen verslaving.¹⁶ Pas deze regels niet alleen toe in je handelen maar ook in je denken: koester geen negatieve, destructieve gedachten, dat scheidt onheilzaam, onverdienstelijk karma.

• Meditatie (*samadhi*)

Discipline schenkt voeling met de wetmatigheden van het leven. Je gaat de betekenis beseffen van de drie grote kenmerken van het voorwaardelijk bestaan (*trilakshana*): onbestendigheid (*anitya*), behoefteigheid (*duhkha*) en zelveeloesheid (*anatman*) - niet als theorie, maar als dagelijkse realiteit en als waardevolle bevestiging van je intuïtieve besef.¹⁷

In jezelf en om je heen zie je hoe deze wetmatigheden - een van de betekenissen van het woord *dharma* is wet - bepalend zijn voor het gedrag van mensen. Je ziet hoe het negeren of bestrijden van onbestendigheid leidt tot zoeken naar houvast, hoe behoefteigheid misbruikt wordt als legitimatie voor grootschalige toeëigening, en hoe de verbijstering over zelveeloesheid ons angst bezorgt voor eenzaamheid, zinloosheid en sterven.

Dit maakt je duidelijk hoe diep blindheid (*avidya*) zich heeft genesteld in onze identiteit.

En dat inzicht doet je nog dieper verlangen naar reële verandering, en dus naar meditatie. Waar discipline ons vooral helpt in de juiste omgang met de buitenwereld, daar herstelt en verheldert meditatie ons functioneren in de binnenwereld van onze psychologie.

En dat is nodig, want in het verborgene van het privé-domein speelt blindheid ons des te prominenter parten; kijk alleen al naar de vele motieven en thema's van je nachtelijke droomtochten: zij zijn een levendige weergave van wat er zich zo al afspeelt in jouw geest. Gaandeweg hebben we als ikkie een interne vrijhaven gecreëerd waar datgene waaraan we buiten niet toekomen volop de ruimte krijgt. Maar al lijkt die vrijheid aanvankelijk nóg zo authentiek, al lijken de thema's vaak betekenisvol, in wezen bevestigt het onze blindheid.

Meditatie is de enige manier om zicht te krijgen op de aard, herkomst en zin van al dat materiaal, al die bewogenheid. Zo wordt het mogelijk om je eigen egoïsme te begrijpen. Hoe beter je je wezenlijke onvrijheid, dus je eigen veroorzaaktheid en gemaaktheid beseft, hoe sneller je je kunt bevrijden. En datzelfde geldt naar je omgeving: hoe meer je het lijden van blindheid om je heen ziet woekeren - niet verschillend van de woekering in jezelf - hoe dieper je iedereen bewustwording gunt.

Meditatie wordt wel vergeleken met het verenigen van lucht en wolken, of zon en regen: voorgrondverschijnselen treden op als momentane regendruppels in de blijvende achtergrond-aanwezigheid van zonnewerking. Zonnewerking staat voor de perfectie van wijsheid (*prajna*), regen voor de perfectie van meditatie (*dhyana*).¹⁸

In het zitten verbind je je met de diepte, de omvang en de intensiteit van alle leven. Als je je eenmaal bewust bent van die kostbare realiteit, dat wil zeggen, als innerlijke werking voldoende voelbaar is in lichaam, adem en geest, zul je steeds makkelijker overal jezelf kunnen zijn. Op die basis voelt het niet meer dan natuurlijk en noodzakelijk om in alles zo bewust mogelijk je keuzes te maken.

Juiste keuzes maken doe je op grond van innerlijke kwaliteit: helderheid, betrokkenheid, bereidheid etc. Die hartskwaliteiten stellen ons in staat om steeds zorgvuldiger de bedoeling te volgen in alles wat er gebeurt, in je en om je heen. Zo leer je bewust te leven en een stevige, betrouwbare levenshouding te ontwikkelen.

Draken-houding ➔	Oceaan-beweging ➔	Spoel-techniek
<ul style="list-style-type: none"> • Fysiek: ontspannen (centrum) en vol (extensie) • Gevoel: ja zeggen, goedheid, geruststellen • Mentaal: in dienst van en verbonden met waarheid 	<ul style="list-style-type: none"> • Bron van beweging: intern & extern • Materiaal van beweging: adem & lichaam • Ruimte van beweging: aarde & lucht 	<ul style="list-style-type: none"> • Liggende acht van bekken (as-wending) • Onderstel-balans (deining, verplaatsing) • Bovenstel-compressie (leunen, contact)

Dus bouw tijd en ruimte in voor meditatie. Maak rechtstreeks verbinding met de kern van het leven dat je bent: je geest, hartsbewustzijn. Als je oprecht bent en je schenkt het leven vertrouwen,¹⁹ dan zal jouw dagelijks zitten in *zazen* de poort openen naar bevrijding.

In de loop der tijd is men in het Mahayana-onderricht meditatie gaan omschrijven als drie poorten (*trimukha*) van bevrijding (*vimoksha*): leegte (*shunyata*) onkenbaarheid (*animitta*) wensloosheid (*apranihita*). In de bewonderenswaardige vertaling van de Vimalakirti-soetra door monseigneur Etienne Lamotte is onderstaande toelichting te vinden, als voetnoot bij de passage waar Vimalakirti de lof zingt op 'de wet' (dharma):

Het betreft hier [waar Vimalakirti het heeft over de drie poorten van bevrijding] de *samadhi's* die in beide voertuigen [Hinayana en Mahayana] beoefend worden en die men beschouwt als de drie poorten naar bevrijding (*vimoksha-mukha*). *Shunyata* kijkt naar de dingen vanuit het aspect van leegte (*shunya*) en zelveeloesheid (*anatman*) en bestrijdt zo het geloof in een zelf; *animitta* heeft met *nirvana* te maken en hanteert een perspectief dat vrij is van elk kenmerk of teken (*nimitta*); *apranihita* is de *samadhi* die geen bedoeling dient, geen wens koestert betreffende enig verschijnsel in de drievoudige wereld.²⁰



Nog kernachtiger voortkomend uit de oefenpraktijk klinkt het volgend citaat van Nagarjuna (fig.), een beroemde leraar en zen-stamhouder uit de 3e eeuw:

Als men nog ver verwijderd is van *nirvana*, dan zijn er vele [meditatie]paden; maar is men dicht bij *nirvana*, dan is er slechts één enkel pad: *shunyata*, *animitta* en *apranihita*. De andere *samadhi's* leiden allemaal naar deze drie poorten van bevrijding.²¹

De recente Princeton Dictionary of Buddhism geeft onder het lemma 'Nirvana' vergelijkbare informatie:

Als de traditie *nirvana* probeert te omschrijven in positieve termen [als aanvulling op de gewoonlijk negatief geformuleerde standaarddefinities als 'uitblussing' etc.], wordt *nirvana* wel aangeduid als doodloos (*amrta*), onvergankelijk (*acyuta*), ongeboren (*abhuta*), vrede (*upashama*), zaligheid (*suhka*) etc. Het begrip *nirvana* wordt wellicht wat toegankelijker vanuit een soteriologische benadering, d.w.z. als eindpunt van het boeddhistisch oefenpad (*marga*). In de hoogste stadia van dit pad moet de beoefenaar gaan door de drie 'poorten van bevrijding' (*vimokshamukha*) die de overgang markeren van het voorwaardelijke (*samskrta*) domein van *samsara* naar het onvoorwaardelijke (*asamskrta*) domein van *nirvana*.

In het belichamen van *nirvana* gaat de leerling eerst door de poort van het lege (*shunyata*), die verduidelijkt dat *nirvana* zich nergens laat verbinden met een ik-idee. Vervolgens komt de poort van het tekenloze (*animitta*), die verduidelijkt dat er in *nirvana* niets te vinden is dat waargenomen kan worden. Tenslotte komt de poort van het wensloze (*apranihita*), die verduidelijkt dat realisatie van *nirvana* slechts kan blijken uit het feit dat verlangen naar of gehechtheid aan *nirvana* zich op geen enkele manier meer aandient.²²

Er is een oud gezegde: 'Als jouw inzicht gelijk is aan dat van je leraar,
 bezit je slechts de helft van zijn of haar kracht;
 enkel als jouw inzicht groter is dan dat van je leraar ben je klaar
 om de dharma te ontvangen en door te geven.' ²³

Praktijk van dharma

Eenheidswegen eindeloos, ik zweer hen te begaan.

De *kleshavarana* vormde het eerste obstakel dat we als beoefenaar tegenkwamen:

- ◆ 1^e & 2^e *klesha* (wens, woede) > oplossing: *shila* > besef: *trilakshana*
- ◆ 3^e *klesha* (waan) > oplossing: *samadhi* > besef: *trimukha*

De *jneyavarana* nu kun je beschouwen als laatste en meest 'gevorderde' obstakel voor de bodhisattva op zijn of haar weg naar boeddhachap. Deze hindernis omvat de subtielste vervormingen in ons hanteren van de geest, dus in onze manier van waarnemen.²⁴

Zij worden getypeerd als cognitieve obstructies en zijn gerelateerd aan de vijf *skandha*, de geledingen van onze persoonlijkheid; daarover later meer.

Deze subtiele *avarana* verwijst naar de meest elementaire vatbaarheden of lekkages in onze geest die ooit geleid hebben tot het ontstaan van *klesha* en die nog steeds niet helemaal doorzien zijn. Dit centrale knooppunt houdt rechtstreeks verband met ons kernprobleem: het fundamenteel miskennen van de aard van de werkelijkheid.

We hebben in 'Praktijk van karma' al gezien dat transcendent wijsheid (*prajna-paramita*) vereist is om dit obstakel te overwinnen. Je maakt een begin daarmee zodra je de realiteit van transcendentie toelaat in je oefenen: de liefdevolle wijsheidsgeest centraal stellen in plaats van koersen op behoeftig welbevinden via je fysieke of fijnstoffelijke zintuigen.²⁵

WAARHEIDSLIEFDE	WELBEVINDEN
Waarheid (geestelijkheid): de <i>geest</i> is bepalend voor je identiteit; het <i>lichaam</i> (als symbool, instrument) staat in dienst ervan -> grote geest	Welbevinden (materialisme): het <i>lichaam</i> is bepalend voor je identiteit; de <i>geest</i> (intellect, emotie, vaardigheid) staat in dienst ervan -> kleine geest

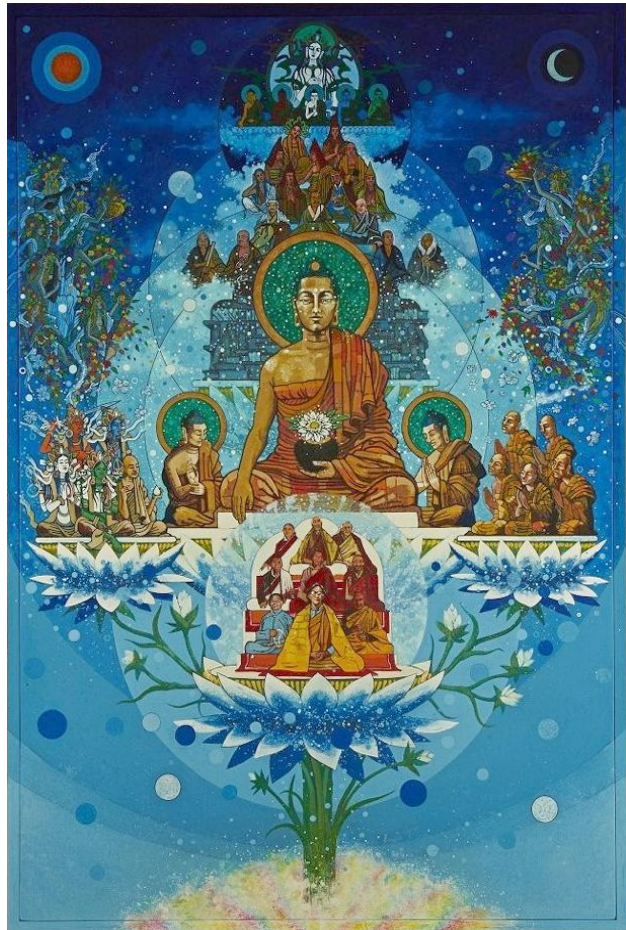
Welbewust geef je onvoorwaardelijk vertrouwen en gezag aan je ware aard, je boeddhanatuur. Daarbij speelt de ernst van je viervoudige bodhisattva-gelofte een belangrijke rol: de diepe intentie ervan laat je een bewuste opstelling innemen tegenover optredende twijfel (kan ik wel vertrouwen wat ik allemaal geloof en belooft?)

Net als wij hanteren ook boeddha's en bodhisattva's een gelofte.²⁶ Hun motief is alle levende wezens via bewustwording tot bevrijding te brengen. In dienst daarvan activeren zij een vrij en open boeddhaveld (*buddhakshetra*): hun grenzeloos vermogende geest.

Ook dit verschilt in wezen niet van wat wijzelf doen.

In meditatie realiseren en actualiseren wij ons grootste lichaam, ons waarheidslichaam (*dharmakaya*). Binnen dit zuiver, groot en open 'geesteslichaam' zijn ons energielichaam (adem) en ons actielichaam (zintuigen) als onderdeel daarvan werkzaam. Dit is het initiëren van je beginnende, embryonale boeddhaveld. Mettertijd zal zich dit steeds verder verruimen en verfijnen.

Opstaan uit meditatie betekent niet dat je dit boeddhaveld verlaat en dat je opnieuw 'de wereld' betreedt, maar juist dat je de openheid van hart en geest bewaart, deze natuurlijke staat handhaaft en in onveranderlijke - want transcendentale - wijsheid de bedoeling van jouw leven blijft bedienen en uitvoeren, in al zijn praktische, dagelijkse energie- en actie-aspecten.



Je zou ook kunnen zeggen: zo wen je aan opereren als bodhisattva in het onbegrensde boeddhaveld van Shakyamuni Boeddhya; jouw tijdloze visie laat zich zo vertalen naar het dagelijks leven. Nog anders gezegd, zo wen je eraan je te oriënteren vanuit je ware aard en recht te doen aan je totaalbestaan, welke vorm of omvang het momenteel ook mag hebben.

Wáár je je ook bevindt, je laat je dragen door innerlijke kracht, je geeft ruim baan aan je vermogens en je volgt je hart in het voorgoed bedienen van bevrijd en bevrijdend leven. Dat dit jou ernst is zal blijken uit het feit dat jouw doen en laten - te vertalen als het beoefenen van de *paramita* - in alles overeenstemt met je gelofte, je hartsintentie.

Elke bodhisattva schoolt zich onophoudelijk in de zes basale, transcendentale oefen kwaliteiten, de zes *paramita*: *dana* (geven), *shila* (discipline), *kshanti* (geduld), *vīrya* (inzet), *samadhi* (meditatie) en *prajna* (wijsheid).²⁷

Dus begint jouw pad met geven (*dana*): vertrouwen, gezag, ruimte, liefde, aandacht. Je stelt je beschikbaar aan het leven, schenkt vertrouwen en gemak, je bent een vriendelijke, openhartige, ondersteunende, verhelderende factor.

Naarmate je je met hart en ziel committeert aan het beoefenen van alle paramita, zal de dharma je definitief doen schuiven van de nemende naar de gevende levenshouding.

Onthecht en gevend in het leven staan betekent niet het verzamelen van 'bewustheden', maar kernachtig beseffen en belichamen hoe kostbaar en bevrijdend bewustzijnswerking is. Betrouwbare wijsheid komt voort uit geesteskracht, niet uit vleesvrucht.

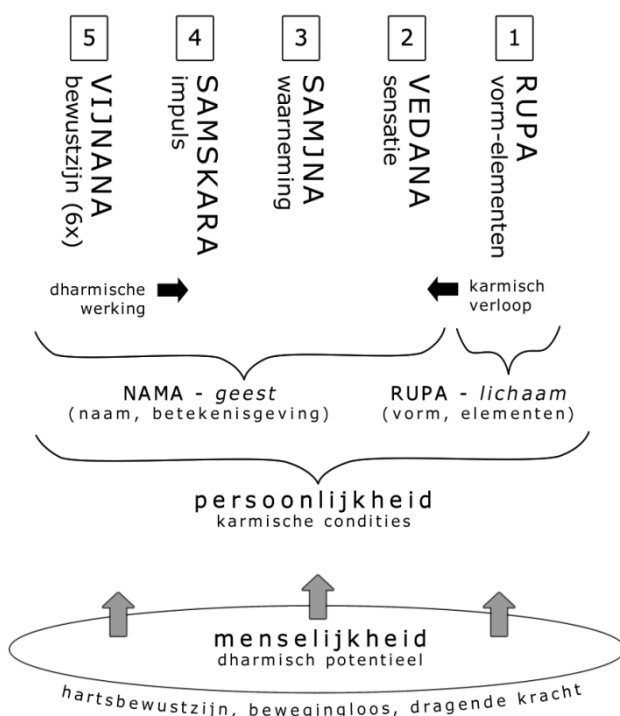
Zodra we de grootste grens doorbreken, de ingebeelde vleesgrens van een sterfelijk ik, zullen alle verschijnende contouren geen echte grenzen meer zijn, want als er geen vlees wordt herkend kan de ik-angel zich niet hechten. Dankzij het dagelijks inzetten van je geestelijke vermogens wordt de eenzijdige dominantie van zintuiglijkheid verbroken. Omdat het operatieterrein van onze zintuiglijke functies zich bevindt in de vijf geledingen van de persoonlijkheid, de vijf *skandha*, zal onze aandacht nu daarnaartoe moeten gaan.

De klassieke formulering van het onderricht zegt: zolang wij ons identificeren met de bestanddelen van onze persoonlijkheid, daarop steunen en eraan hechten, zal vrijheid en wijsheid niet mogelijk zijn, individueel noch collectief.

Die persoonlijkheid, in het sanskriet *nama-rupa* (vergelijk nederlands: 'psycho-somatisch'), kunnen we verdelen in vier mentale functies (*nama*, etymologisch verwant met het nederlands woord 'naam') en een fysieke functie (*rupa*), tezamen de vijf *skandha*:

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

DE SKANDHA'S ("ophopingen")



'Monniken, wat niet van jullie is, geeft dat op. Als dat door jullie opgegeven is, zal dat jullie tot heil en geluk strekken.

En wat, monniken, is niet van jullie?

Het lichaam, monniken, is niet van jullie, geeft het op! Als het door jullie opgegeven is, zal dat jullie tot heil en geluk strekken.

Het gevoel, de cognitie, de drijfveren en gewaarwording zijn niet van jullie, geeft die op. Als die [skandha] door jullie opgegeven zijn, zal dat jullie tot heil en geluk strekken.

Stel, monniken, dan mensen het gras, het dode hout, de takken en de bladeren in dit Jetavana zouden wegnemen of verbranden of er mee zouden doen wat ze wilden.

Zouden jullie dan denken: "De mensen nemen ons weg of verbranden ons of doen met ons wat ze willen"?'

'Zeker niet, Heer. En waarom? Dit is niet ons zelf of wat tot ons zelf behoort.' ²⁸

Loslaten ('opgeven') is het centrale advies in alle spiritualiteit. Loslaten is de liefdevolle opdracht. Loslaten is de grote, vervullende paradox: stop met verwerven van wat er al is. Begin het leven te dienen en te steunen in plaats van te blijven uitbuiten of verwaarlozen. Aanvaard jouw leven als één geheel, zonder in te vullen of voorkeur te koesteren. Het universum dat onze cellen ontworpen heeft, weet echt wel waartoe een en ander dient.

Wat denk je: is sterfelijkheid een vergissing van het universum of onbegrip van onszelf?
Als het laatste het geval is, schenkt je dit een stevige ingang naar zelfonderzoek.

In meditatie voel je hoe de werking van het leven zelf alle bedoeling bepaalt en dat jouw eigen doelen daarbij in het niet vallen, niet ertoe doen. Eén aspect van die grote bedoeling is dat het lichaam losgelaten moet worden, dat ons lichaam niet toegeëigend bedoeld is. Dus de grondtoon van alle wijsheidsonderricht is: laat los wat teveel is, wat niet van jou is, wat verkeerd begrepen is. Toelaten zal dan overblijven, toelaten wat echt is en helder en levendig: grote, elk moment onderling samenhangend transformerende eenheid.

Op momenten van moeite, bedenk: als de confrontatie met je kleinheid het grootst is, bevind je je het dichtst bij bevrijding. Boeddha vond bevrijding in de confrontatie met Mara. Onze blindheid, ons ego, inclusief de concrete componenten (*skandha*) die ons vastzetten, moet gekend worden in wat het is; zó alleen kan het aanvaard en overwonnen worden. Vervolgens mag het ons 'braaf' vergezellen, zoals Boeddha ook door Mara vergezeld bleef.

Verwerkelijking is de levende realiteit honoreren; illusies, behoefteigheid, projecties - ze blijken, zolang ze verkeerd begrepen worden, nooit relevant voor wat we echt zijn. Leef dus in harmonie met de levenschenkende schepping, belichaam universumwerking. Karma is nu gezuiverd en doorzien, het zal geen substantiële voeding meer leveren voor suggestie en verblinding. Heel je interesse en intentie, heel je identiteit is dharmisch verbonden... Realisatie is geen proces maar een feitelijkheid, permanent gaande.

In je hart zal er niets meer zijn dat de dharmische realiteit in twijfel trekt of ondermijnt. Maar in het omgaan met concrete verschijnselen, in de expressie en belichaming van werken in de wereld, kan er moeite ontstaan. Niet aflatend oefenen is daarom nodig. Laat dit iets heel natuurlijks zijn, niks speciaals; het zorgt er slechts voor dat we geen verandering meer zoeken, zelfs niet in onze diepste inzichten en verlichtingservaringen.²⁹ Normaal oefenen rijpt vanzelf tot viering en beleving van volheid in alles, elk moment.

Zo is de cirkel compleet: gestart in (vastgelopen) vorm hebben we de kracht van hartsbewustzijn (leegte) opgezocht, een kracht die ons leert alle (bevrijde) vorm te integreren in permanente volheid van beleving.

Eindconclusie: oefening werkt altijd geruststellend.

Laat alle dharmadruppels maar vonken, er is eenvoudigweg geen houden aan.

Tijdens zijn eerste pelgrimage ontmoette Tung-shan een oude vrouw die water sjouwde. De meester vroeg of hij wat water mocht drinken.

De oude vrouw zei: 'Ik zal je niet tegenhouden, maar eerst wil ik je iets vragen. Zeg me eens: hoe vuil is dit water?'

'Het water is helemaal niet vuil,' zei de meester.

'Ga weg, jij! Je bevuilt mijn emmers,' antwoordde de oude vrouw.³⁰



¹ Sheng Yen: Dharma Drum; the life and heart of Chan practice. Boston 2006, p. 101

² Er is duidelijk onderricht gegeven door de Boeddha over het toevlucht zoeken bij juiste of verkeerde eilanden:

'Monniken, jullie moeten in je leven jezelf tot eiland zijn, jezelf tot toevlucht zijn en niemand anders tot toevlucht hebben; laat de Dharma jullie tot eiland zijn, laat de Dharma jullie tot toevlucht zijn en niets anders.'

(Breet, Jan de & Janssen, Rob: Samyutta Nikaya - De verzameling van thematisch geordende leerredes 3. Rotterdam 2012, p. 92; inleidend commentaar van de vertalers: 'Als men zichzelf en de Dharma tot richtsnoer neemt, is het aanstellen van een leider van de Sangha niet nodig - zo valt uit de context op te maken.')

Niet alleen materiële eigendommen, ook immateriële voorzieningen kunnen ons vastzetten of corrumperen, getuige bijvoorbeeld misbruik door spirituele leraren. Eigendom is een oude hardnekkige koestering van stervelingen die in de de waan verkeren dat uiterlijke voorzieningen de eigen innerlijke behoefte kunnen compenseren. Leren kennen en reduceren van de behoefte is de eigenlijke, wijzere oplossing. De illusie van eigendom en toeëigening, een afgeleide van het ik-idee, ligt ten grondslag aan alle persoonlijke en maatschappelijke conflicten. Het is niet voor niets dat monniken, kluizenaars en kloosterlingen in alle religieuze tradities en wijsheidsscholen hun levenshouding baseren op een centrale regel, publiekelijk bevestigd in de gelofte van armoede, onthechting. Zie in dit verband Boeddha's advies in de Dhammapada: 'Reiziger, maak de boot leeg - zonder ballast vervoert hij jou lichtjes', of het beroemd fragment uit de Diamant-soetra dat Huineng tot ontwaken bracht toen hij in het voorbijgaan iemand dit hoorde reciteren: 'Zoek de geest die zich nergens aan hecht.'

³ *Samsara* betekent letterlijk 'zwerfen, dolen, dwalen'. Vaak wordt *samsara* gesymboliseerd als een eindeloos wentelend wiel van de tijd (*kalachakra*); volgend citaat illustreert dit enigszins:

'Met de twaalf schakels [van voorwaardelijk bestaan (pratyasamutpada)] die voortdurend cirkelen rondom de drie vergiften [klesha, gesymboliseerd door varken, haan en slang], wordt de natuur van het [menselijk] bestaan beschreven. Deze toestand werd door de Boeddha samsara genoemd.'

(David Ross Komito: Nagarjuna; boeddhistische psychologie van de leegte. Kunchab Publicaties 2001, p. 28)

Hier een ander toelichtend citaat:

'Als we over onze ervaringen op een verwarde manier nadenken, dan is dat in wezen wat samsara is. Maar de Boeddha onderrichtte ook dat wij vrij van lijden kunnen zijn en de ware aard van onze geest kunnen realiseren, zodra we onze ervaringen gaan zien met wijsheid in plaats van met blindheid.'

(Khenpo Tsultrim Gyamtso: Stars of Wisdom; Analytical Meditation, Songs of Yogic Joy, and Prayers of Aspiration. Boston 2010, p. 5)

⁴ Boeddha's wijsheid leert ons deze bestaansaspecten te zien als concrete lichamen (*trikaya*: drie lichamen) die in toenemende mate ruimer en wezenlijker zijn: het actielichaam (*nirmanakaya*), het energielichaam (*sambhogakaya*) en het waarheidslichaam (*dharma-kaya*), ons grootste en wezenlijkste lichaam. Zenleraar Huineng bijvoorbeeld maakte er gebruik van bij het formuleren van drie transcendentale toevluchten (Pine, Red: The Platform Sutra; the Zen teaching of Hui-neng. Emeryville 2006 p. 15; Yampolski, P.B.: The Platform Sutra of the Sixth Patriarch. New York 1967, p. 141):

- *Ik geef me over aan de zuivere waarheidslichaam-boeddha in mijn eigen fysieke lichaam.*
- *Ik geef mij over aan de myriadevoudige transformatielichaam-boeddha in mijn eigen fysieke lichaam.*
- *Ik geef mij over aan de komende volmaakte verlichtingslichaam-boeddha in mijn eigen fysieke lichaam.*

De formulering van de drie traditionele toevluchten (ook wel de drie juwelen genoemd) luidt:

- *Ik neem mijn toevlucht tot de Boeddha*
- *Ik neem mijn toevlucht tot de Dharma*
- *Ik neem mijn toevlucht tot de Sangha*

De afbeelding van de 'toevluchtsboom' op pag. 11 (bron: <http://www.padmalo.org.uk>) toont, net als de meeste afbeeldingen van de boeddha, het actielichaam van Shakyamuni Boeddha, inclusief aanduidingen van zijn energielichaam (aureool, lotusbloem, chakra's).

⁵ Een bruikbaar artikel in dit verband kan zijn 'De oefentocht: tot leven komen' (een visualisatie): <http://info.stiltij.nl/publiek/onderricht/2013/13-02-18-tot-leven-komen-visualisatie.pdf>

⁶ Hongzhi weet deze onveranderlijke waarheid altijd zo mooi uit te drukken:

'Leegte heeft wezenlijk geen kenmerken; spiritualiteit kan niet worden nagebootst. Op eigen gezag treedt verlichting tevoorschijn vanachter oorzaken en voorwaarden. Stamhouder zijn betekent een leven leiden dat onveranderlijk los staat van oppervlaktewerking. Erken dit eenvoudigweg en vereenzelvig je ermee; je kunt het niet krijgen geschonken. Alle boeddha's komen hierin thuis en beschouwen dit als het hoogste goed.'
(Leighton, T.D.: Vruchtbare leegte; de stille verlichting van zenmeester Hongzhi. Bloemendaal 2002, p. 65)

De Boeddha zegt in de Soetra van Volmaakte Verlichting:

'Met het verdwijnen van illusie is verlichting helemaal volmaakt, want de verlichte geest is immer bewegingloos.'
(Lu K'uan Yu: Ch'an and Zen teaching - series III. London 1962, p. 183 en Sheng-Yen: Volmaakte verlichting; een commentaar op De Sutra van Volmaakte Verlichting. Den Haag 1999, p. 25)

⁷ Huineng, in: Cleary, Thomas (vert.): The sutra of Hui-Neng; with Hui-neng's commentary on the Diamond Sutra. Boston 1998, p. 28. Meer van Huineng in: Yampolski, P.B.: The Platform Sutra of the Sixth Patriarch. New York 1967 en Pine, Red: The Platform Sutra; the Zen teaching of Hui-neng. Emeryville 2006.

⁸ *Nirvana* betekent letterlijk 'uitdoving', tot rust komen, 'zoals een vlam door de wind gedoofd wordt.'
In de nirvanische geest zijn de drie vergiften (*klesha*) van wens, woede en waan geneutraliseerd, conform de derde edele waarheid: 'Het lijden kan worden opgelost.'

De Mahayana-traditie hanteert twee 'soorten' nirvana: nirvana met nawerking ('nirvana van de *klesha*') en nirvana zonder nawerking ('nirvana van de *skandha*'). Het eerste doelt op de verlichtingservaring, het tweede op de stervenservaring (*parinirvana*).

⁹ Buswell, Robert & Lopez, Donald: The Princeton Dictionary of Buddhism. Princeton 2014, p. 589

¹⁰ Voor de sproeiveeloefening, zie <http://www.stiltij.nl/weblog/weblog/stiltij/onderricht/2012/sproeiveeloefening/>

¹¹ Over de rijpe beoefenaar zegt de Boeddha:

'Ten aanzien van wat hij hier ziet, hoort of denkt, vormt hij zelfs niet het geringste denkbeeld.'
(Breet, Jan de & Janssen, Rob: Samyutta Nikaya - De verzameling van thematisch geordende leerredes 3. Rotterdam 2012, p. 22)

En zenleraar Huangpo meldt het volgende over onze neiging tot conceptualiseren en rationaliseren:

'De Geest is niet de geest van het verstandelijk denken en heeft in geen enkel opzicht iets met vorm te maken. Boeddha's en levende wezens verschillen dus helemaal niet van elkaar. Je hoeft je alleen maar los te maken van oordeelsvorming, dan heb je alles verwezenlijkt. Maar als jullie, leerlingen van de Weg, je niet in een oogwenk vrijmaken van het verstandelijk denken, dan zul je het nooit bereiken, al blijf je eeuw na eeuw ernaar streven.'
(Huangpo: In eenheid zijn. Heemstede 1996, p. 55)

¹² Boeddha verwoordt de geestelijke inspanning van de individuele beoefenaar kernachtig in onderstaande aansporingen (Breet, Jan de & Janssen, Rob: Samyutta Nikaya - De verzameling van thematisch geordende leerredes 3. Rotterdam 2012, resp. p. 61, 85, 92 en 210):

'Monniken, jullie moeten een inspanning leveren in eenzame meditatie. Teruggetrokken in meditatie ziet een monnik de dingen zoals ze zijn.'
'Weest zo goed, heer, om mij in het kort de Dharma uiteen te zetten. Wanneer ik de Dharma van de verhevene gehoord heb, kan ik alleen, teruggetrokken, niet-nalstig, ijverig en vastbesloten leven.'

'Terwijl je zo leeft, moet de oorsprong onderzocht worden:

"Waaruit worden verdriet, weeklagen, pijn, terneergeslagenheid en vertwijfeling geboren, waar worden ze door voortgebracht?"

*'Laat hij leven als met een brandend hoofd,
verlangend naar de onvergankelijke plaats.'*

¹³ Shitou: Lied van de strodakhut (zie: [De grote kwestie](#))

¹⁴ Deze vijf ogen zijn de instrumenten van onze subtielere vermogens (*abhijna*): fysiek oog (*mamsa caksus*), goddelijk (*divya caksus*), wijsheid (*prajna caksus*), waarheid (*dharma caksus*) en verlichting (*buddha caksus*).

¹⁵ Voor verdere details, zie het artikel 'Ego is bodhisattva': <http://info.stiltij.nl/publiek/onderricht/2011/ego-is-bodhisattva.pdf>

¹⁶ Dit zijn de *panca-shila*, de vijf meest elementaire voorschriften voor lekenbeoefenaars. Binnen een formeler organisatieverband gelden er voor monniken meestal veel uitgebreider regels.

¹⁷ Citaat van zenleraar Sheng-Yen:

'Regelmatig contempleren op dit principe [binnen de context van het totale, onvoorwaardelijke bestaan is er geen ontstaan of vergaan] is de ware beoefening. Ontwaken tot deze bewegingloze staat van geest is ontwaken tot de zuivere geest.'

(Sheng-Yen: Volmaakte verlichting; een commentaar op De Sutra van Volmaakte Verlichting. Den Haag 1999, p. 102).

Meer details over de *trilakshana* geeft het artikel 'Drievoudige werking':

<http://info.stiltij.nl/publiek/onderricht/2011/drievoudige-werking.pdf>

¹⁸ Voor de wezenlijke eenheid van wijsheid en meditatie, zie materiaal van Huineng. Een voorbeeld:

Goede vrienden, op welke manier zijn meditatie en wijsheid hetzelfde?

Ze zijn als de lamp en het licht dat hij schenkt.

Als er een lamp is, is er ook licht; als er geen lamp is, is er geen licht.

De lamp is de bestaansvorm van licht; het licht is de functie van de lamp.

Al hebben ze twee verschillende namen, in wezen zijn ze niet twee.

Dat geldt ook voor meditatie (oefening) en wijsheid (verlichting).

(Yampolski, P.B.: The Platform Sutra of the Sixth Patriarch. New York 1967, p. 135)

¹⁹ Twee componenten zijn onontbeerbaar om zinvol te opereren op het dharmaterrein: de bereidheid van je houding (oprechtheid) en de betrouwbaarheid van het onderricht (vertrouwen).

De bereidheid van je houding is het actieve aspect van de weg, de praktijk van aandacht en compassie, inclusief het vaardig hanteren van geschikte didactische middelen (*upaya*). De betrouwbaarheid van het onderricht is het niet-bewegend, 'ongeboren' achtergrondaspect van transcendente wijsheid, stromend uit je eigen hart en uit dat van de leraar of leraren die jou begeleiden via overleg en studie.

Deze twee componenten vormen ook de twee aspecten van bodhisattvaschap: vertrouwd zijn met transcendente dharma-werelden (*bodhicitta*) en vertrouwd zijn met functionele karma-werelden (*upaya*).

²⁰ Lamotte, E.: The teaching of Vimalakirti. Oxford 1976, p. 48 noot 16

²¹ Citaat van Nagarjuna, een leraar en zen-stamhouder uit de 3e eeuw. (Lamotte, E.: Suramgamasamadhisutra. Delhi 2003, p. 32)

²² Bron: zie noot 9

²³ Daibi, in: Torei Enji: The discourse on the inexhaustible lamp. London 1989, p. 415

²⁴ Je kunt de *kleshavarana* en de *jneyavarana* koppelen aan de eerste twee van de vier *mara* (demonische verblindingen, helpers van de godheid Mara). De vier *mara* zijn: *klesha-mara*, *skandha-mara*, *mrtyu-mara* en *devaputra-mara*; de laatste twee zijn 'situationeler' verblindingen van sterven (*mrtyu*) en goddelijke trance

(*devaputra*). Voor subtiele *jneyavarana*, zie Arya Maitreya, Arya Asanga: *Buddha Nature; The Mahayana Uttaratantra Shastra with Commentary*. New York 2000, p. 398 e.v.

²⁵ Hsü-t'ang (1185-1269), een belangrijke inspiratiebron voor Hakuin, zei:

'De dharma van de Boeddha bestaat uit doen wat juist en kloppend is, niet uit welvaart.'

(Waddell, Norman: *The Essential Teachings of Zen Master Hakuin*. Boston 2010, p. 82)

²⁶ 'Bodhisattva's komen ter wereld op grond van een gelofte, stervelingen komen ter wereld op grond van karma.' (Shunryu Suzuki, in *WindBell Volume VIII*, Nos. 3-4, spring 1969, p. 9). Zie ook Hakuin's vers in noot 29. De bodhisattva wordt bezielt door de verlichtingswens (*bodhicitta*) en legt de gelofte af alle levende wezens te bevrijden. Deze viervoudige bodhisattvagelofte (*pranidhana*) kan in de praktijk zowel door leken als door kloosterlingen worden afgelegd:

- *Levensvormen ongeteld, ik zweer hen te behoeden.*
- *Wensen onverzadigbaar, ik zweer hen te bedaren.*
- *Bronnewerking onbegrensd, ik zweer hem te bevatten.*
- *Eenheidswegen eindeloos, ik zweer hen te begaan.*

De klassieke formulering van deze vier grenzeloze geloften luidt (Yampolski, P.B.: *The Platform Sutra of the Sixth Patriarch*. New York 1967, p. 143):

- *Ik zweer alle wezens te behoeden, hoe talrijk dan ook.*
- *Ik zweer alle behoeftes te bedaren, hoe veelsoortig dan ook.*
- *Ik zweer alle leringen te beheersen, hoe uitgebreid dan ook.*
- *Ik zweer boeddhenschap te verwerkelijken, hoe volmaakt dan ook.*

²⁷ Zie het artikel: <http://info.stiltij.nl/publiek/onderricht/2015/15-04-10-dagelijkse-oefenaspecten.pdf>

²⁸ Breet, Jan de & Janssen, Rob: *Samyutta Nikaya - De verzameling van thematisch geordende leerredes 3*. Rotterdam 2012, p. 83.

Zie ook de soetra "De grote leerrede bij volle maan" (uit Breet, Jan de; Janssen, Rob: *Majjhima Nikaya; de verzameling van middellange leerredes III*. Rotterdam 2005, p. 109 e.v.) waar Boeddha uitleg geeft over de werking en betekenis hiervan: <http://info.stiltij.nl/publiek/meditatie/boeddha/maan-over-skandhas.pdf>

²⁹ De post-satori-pleidooien van Hakuin en zijn leerlingen spreken in dit verband boekdelen. Zie Norman Waddell's uitstekende vertalingen van Hakuin's werken, bijvoorbeeld 'Hakuin's precious mirror cave' (Berkeley 2009). In de daarin opgenomen biografie van Hakuin door zijn leerling Torei komt dit thema expliciet aan de orde. Ook de introductie op p. xiv verwijst hiernaar, net als het motto van het boek dat ontleend is aan een kalligrafie van Hakuin. Waddell zegt hierover: 'Je kunt zeggen dat deze kalligrafie, die gedomineerd wordt door een enkel, groot ideogram *Ma* (Mara, de Duivel of Vernietiger; de vijand van dharma-beoefening) het wezen van Hakuin's onderricht in een notendop weergeeft.' De tekst van dat motto luidt:

DUIVEL

*Zelfs al treed je de poort van nondualiteit binnen, als het je ontbreekt aan bodhi-besef,
zul je vervallen tot demonische gedragingen. Wil je je zoektocht naar de dharma tot voltooiing
brengen, zorg dan dat je het wiel van de Vier Geloften stevig blijft draaien.*

³⁰ Powell, William F.: *The record of Tung-shan*. Honolulu 1986, p. 33