

De bedoeling

3 augustus 2016, door Ad van Dun,
gepubliceerd op [Stiltijdharma](#)



*Stel enkel deze twee problemen centraal:
niet weten waarvandaan we komen bij onze geboorte, en niet weten waar de dood ons brengt!*¹

'Wat bedoel je hiermee?' Iedereen kent die vraag. Meestal reageren we dan in de trant van 'Dat betekent dat ik dit [of dat] wil aangeven, ik wil [met deze woorden of met die gebaren] weergeven dat iets mij helder is en dat ik dit belangrijk vind.'

Maar stel dat de vraag zou luiden: 'Wat bedoel je eigenlijk met jouw bestaan?' Ervan uitgaand dat je op zo'n moment niet afhaakt of uitwijkt naar cliché's als 'iets betekenen voor anderen' of 'lekker genieten van het leven': ben je in dat geval niet geneigd te antwoorden met 'Ja maar, een realiteit van zo'n omvang - mijn totale bestaan - zoiets kun je toch helemaal niet bepalen?'

Is dat wel zo?

Zijn we dan niet verantwoordelijk voor ons bestaan?

Natuurlijk gaan we geen ongefundeerde of sociaal wenselijke antwoorden geven. Maar anderzijds: je doet de dingen toch ook niet voor niks? Ons leven verloopt toch niet zomaar, zonder het geringste benul van oorzaak en bedoeling?

Wat zorgt hier voor alle verband en voor de constante samenhang van alles? Wat bepaalt mijn identiteit in dit geheel? Daar wil ik zicht op krijgen, want dit tijdelijk verblijf hier op aarde voelt te waardevol om te laten verdampen in slaafsheid of onverschilligheid.

Oefenen, in de zin van bewust willen leven, helpt me te begrijpen wat de bedoeling is van alle bewogen worden, in mezelf en in mijn omgeving. Constant wisselende condities genereren telkens nieuwe functies en doelen. Dit maakt dat ik het leven soms ervaar als snel, soms als traag, als plezierig of moeilijk, helder of verwarrend, vervullend of vervelend.

En intussen nodigt mijn omgeving mij dagelijks uit om op een juiste, betrokken manier aandacht te schenken aan wat mensen en processen van me vragen.

Maar er speelt nog iets interessanter: het leven zélf lijkt ook overal en altijd iets van mij te vragen. Voortdurend rijst de vraag naar de bedoeling in de dingen die ik doe, alsof het leven via deze hartsroute kwaliteitsbesef wil promoten: 'Is dit [of dat] wel de bedoeling?'

We zijn blijkbaar ontvankelijk voor de zin, voor de bedoeling van wat er gebeurt. En mijn wens om die zin te bepalen zou wel eens net zoveel te maken kunnen hebben met hóe ik de dingen doe, als met wát ik zo al doe.

Deze identiteitsbedoeling of bestaansbedoeling lijkt, in tegenstelling tot de vele door mijzelf gecreëerde doelen, niet veelsoortig en niet aan verandering onderhevig. En het is ook niks speciaals, van mij alleen. In elk mens klinkt de ene bedoeling: jezelf zijn, gelukkig zijn.²

MOTIEF

Wat is dat dan, een levenshouding die niet gebaseerd is op de waan van de dag, of op toevallige omstandigheden? Wat is vervulde hartsqualiteit - onvoorwaardelijk? Hoe ga ik zó om met alles, dat er geen wrijving of afstand of behoefte ontstaat?

De ervaring heeft me tot nu toe geleerd dat externe condities een tamelijk relatieve betekenis hebben. Geluk zoeken in uiterlijkheden is een populair recept voor teleurgesteld worden; de wet van verandering (onbestendigheid, vergankelijkheid) ontmoedigt al mijn illusies over houvast of toeëigening. Dingen die nu belangrijk lijken, zijn morgen alweer anders. Identiteit plannen voelt dus nogal willekeurig en kunstmatig.

Zhaozhou vroeg zijn leraar Nanquan oprecht: 'Wat is de Weg?'

De meester antwoordde: 'De dagelijkse geest is de Weg.'

Zhaozhou vroeg: 'Moet ik mezelf erop richten of niet?'

Nanquan: 'Als je probeert je erop te richten, ga je er tegen in.'

Zhaozhou: 'Maar als ik dat niet doe, hoe weet ik dan of het de Weg is?'

Nanquan: 'De Weg heeft niks te maken met weten of niet-weten; weten is een illusie, niet-weten is afwezigheid.'

Dit soort nuchtere overwegingen zijn me vertrouwd; ze zijn mijn natuurlijk verweer tegen een gammele, door toeval en driften gestuurde levenshouding. Maar minder verklaarbaar is mij de frequente constatering dat ik dagelijks een groot deel van mijn geestelijke vermogens onbenut laat. Mijn potentieel aan harts- en geestesqualiteit kan nooit op volle kracht draaien zolang ik blijf kiezen voor de afgeleide energie van externe voeding en connectie.

Ondanks alle investering in het bestrijden van mijn conditioneringen en ondanks het benutten van alle maakbaarheid blijft zich de diepere pijn van onafheid, van onvervuldheid steeds aandienen. Regelmatig vang ik de signalen op van onvrede en gemis.

Ik kan steeds moeilijker ontkennen dat de behoefte die heeft geleid tot verwikkeling en vatbaarheid vooral iets zegt over mezelf en niets over de omstandigheden.

Op de serieuze momenten waarop ik me afvraag waar ik mee bezig ben en wat me éigenlijk beweegt, blijken de vroegere, goedkope antwoorden niet meer te functioneren.

Ik hoor mezelf zeggen: ik geloof niet meer in het vervullingsvermogen van zintuiglijke verzadiging, van kinderlijke romantiek, of van sociaal, creatief of moreel succes.

Wat ik werkelijk verlang is bewustwording (helderheid), de kracht om met moeite om te gaan (sterfelijkheid), mijn hart te openen, helemaal mezelf te zijn, niks nodig te hebben, me verbonden én vrij te voelen - kortom: ik wil de héle bedoeling belichamen.

Zo heroriënteert zich mijn motivatie: het verwerven en uitbaten van externe condities voelt minder boeiend of uitnodigend dan het faciliteren van de individuele, existentiële volheid. Langzaam daagt het inzicht dat waarheidsliefde inderdaad iets anders is dan welbevinden.³ Deze verschuiving van zwaartepunt laat me al een behoorlijke innerlijke stabilisering ervaren; alleen al deze completere visie lost veel onrust en verwarring op.

Maar uiteindelijk moet die kloppende visie natuurlijk op een vanzelfsprekende manier in praktijk gebracht worden, anders blijft er van dit totaalperspectief niet veel meer over dan loze, niet leefbare theorie. Hoe faciliteer ik dus mijn gewenste kwaliteit?

Hoe realiseer je volheid van leven?

METHODE

Een eerste, meest eenvoudig antwoord luidt: door de hindernissen weg te nemen. Per saldo betekent dit het onderzoeken van en het grondig leren werken met fysiek ontspannen en mentaal-emotioneel loslaten.

Dit laatste kan ik meteen al inbrengen naar mijn huidige visie op verwerkelijking, door bestaande, op gewoonte gebaseerde noties van doelvorming en processing te laten voor wat ze zijn. Daarmee voorkom ik dat mijn volheid - concreter: de realisatie van mijn potentieel - toch weer een conditie wordt via invulling, beeldvorming en interpretatie.

Volheid moet uit zichzelf kunnen heersen en nooit afhankelijk zijn van mijn eigen, kleine maakbaarheid. Volheid moet niet bewaakt hoeven te worden en hoeft nergens anders aan te voldoen dan aan zichzelf, anders verdient het de naam volheid niet.

Er spelen hier twee aspecten die elk gelijktijdig en op de juiste manier bediend moeten worden door de beoefenaar:

1. er bevindt zich in mij een reëel, dat wil zeggen, een gewenst en bedoeld wijsheidspotentieel dat voldoende kenbaar is geworden om me op hartsniveau uit te nodigen en me als het ware te dwingen er serieus gebruik van te maken;
2. ik beschik over een geconditioneerd apparaat van psychologie en biologie dat gecorrigeerd moet worden (ontspannen en geïntegreerd) om efficiënt te kunnen fungeren als werk- en expressie-instrument van wijsheidskwaliteit.

Deze tweepoligheid van de huidige ontwakende identiteit voelt bruikbaar, samenhangender en overtuigender dan de vroegere, schijnbaar eenpolige maar wezenlijk vervreemde en steeds wisselende identiteit van een dolende ego-wolk.

Bewustwording begint dus met het inzicht: er is in mijn mens-zijn een oorspronkelijke kern van kwaliteitspotentieel (*dharma*), maar die kracht kan niet volop werken vanwege de buffer van uiterlijke, zintuiglijke condities (*karma*). Klassieker geformuleerd: we dragen waarheid in ons hart, maar we belichamen veel illusies. Ik verlang naar liefde, vrijheid en gemak, maar ik ben onderhevig aan egoïsme, onrust en behoefte.

Nu ik deze diagnose herken en onderschrijf, verwelkom ik alle beschikbare hulp die mij sterkt in het oplossen van resterende fixaties.

Wijsheidsmateriaal kan hierin helpen: nuchtere, inspirerende boeken en onderrichtingen.

Juiste omgeving kan helpen: invoelende mensen, bruikbare voorzieningen.

En vooral oefening zal helpen: meditatie, krijgskunst, expressie, werken, poetsen, wandelen, juiste verzorging van alles.⁴

Het maakt geen verschil of een mens de wijsheidsweg bewandelt via de conventionele, formelere weg van de kloosterling door lid te worden van een instituut of religieuze orde, of dat je dit doet als wereldling of leek in een wereldse context. Beide routes geven je de ruimte om spiritualiteit volledig te onderzoeken, te beproeven en te belichamen.⁵

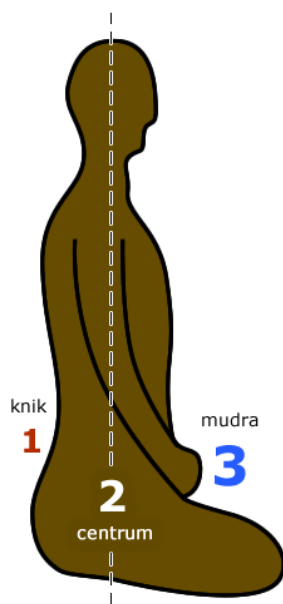
MEDITATIE

Als wijsheidsonderricht de basis is van betrouwbare visie, dan is eigen meditatie de basis van betrouwbare praktijk. Een regelmatige meditatiepraktijk, doorgaans uitgevoerd in de anonimiteit van je individuele omgeving, raakt aan alledrie de aspecten van het bestaan: lichaam, adem en geest. Daarom verloopt het je vestigen op je zitplek in drie stappen.

LICHAAM (zuiver)

Een betrouwbare aanpak vraagt om een voelbare, nuchtere basis, een tastbare connectie met de realiteit. Dat is precies wat het lichaam ons perfect kan bieden: op deze behapbare, relatief kleine schaal kun je gemakkelijk voelen wat er gebeurt.

Het veld van je aandacht wordt hier niet meteen te omvangrijk en te veeleisend op de proef gesteld en je kunt er de verbinding met jezelf eenvoudig blijven monitoren.



Zorg voor een stevige en ontspannen lichaamspositie die je het gevoel schenkt waardig aanwezig te zijn. Een stabiele, duurzaam gevestigde houding geeft je de rust langduriger te blijven zitten, in een meer tijdloze sfeer.

Via een stevig gedragen onderstel (stuit en benen) en een krachtig opgericht bovenstel (schouders en kruin) verzorg je de natuurlijke, open verbinding met de ruimtelijkheid van hemel en aarde.

Leun met de stuit omlaag naar de aarde, en rek de kruin omhoog naar de ruimte boven je, om te voorkomen dat je je enkel een geïsoleerd ik-objectje blijft wanen, dat moeizaam zoekt naar zijn of haar verticale balans.

Kantel je bekken voorwaarts totdat er een lichtjes holle onderrug voelbaar wordt, als steun voor je verticale wervelkolom. Daarmee vermijd je dat je inzakt vanwege een bolle, zwakke rug; bovendien versterkt die kanteling de vrije werking van de ademhaling in je onderbuik.

Rond de houding af met wat details: schouders los en open; hoofd recht, met de kin niet uitgestoken; de handen cirkelvormig bijeengebracht in je schoot, als een bewust gebaar (een *mudra*, letterlijk: zegel of symbool), een actieve bezegeling van je intentie.⁶

Heb je op deze manier je positie ingenomen en voelt die stevig en ontspannen, dan kun je met heel je aandacht in je lijf kruipen om de werking van deze vleesvrucht nog concreter en preciezer na te voelen: cellenspul, orgaanwerking, bloedstroom - prikkels, impulsen en signalen, overal en onophoudelijk, in elke plek waar je naartoe gaat.

Ons lichaam blijkt een intens actief fenomeen te zijn; op een onmiddellijke en acute manier zijn we elk moment schepping in actie.

Dit directe waarnemen van permanent levendige activiteit, dit beleven van jouw eigen 'in werking zijn,' voorkomt dat je terugvalt op oude interesses en op beeldvorming over je lichaam als een uiterlijk object, met definieerbare contouren en bewegingsmogelijkheden; dat laatste is een zwakke, want indirecte, afgeleide en trage vorm van zelfbeleving.

*Bewustwording is de volle bedoeling van mijn bestaan ontdekken,
niet mijn bestaan voorzien van allerlei mogelijke invulling of betekenis.*

ADEM (groot)

Zit je in je lijf, dan voel je hoe de ademhaling beweegt temidden van alle andere vitale bewogenheid. De kracht ervan voelt ruimer én verfijnder dan het vlees; ons lichaam wordt doordrongen door én opgenomen in een grote, wonderlijke energiewerking.

Het deinend bewegen van de adem in het buikgebied is het gevolg van de ontmoeting van de twee verticale krachtstromen van hemel- en aardepool.

Deze beide magnetische polen genereren in hun verticale samenhang een lichte compressie in ons centrum (onderbuik) tijdens de inademing.

Tijdens het uitademen ontlaadt die compressie zich als een horizontaal stuwend naar buiten treden vanuit het centrum door het vlees en door de huid heen, 360 graden zich verspreidend in de ruimte om ons heen.

Leun vooral mee op de uitademing (de inademing is wat korter), dan heb je veel gelegenheid om je te voeden aan de kracht én aan de ontspannende werking van deze levensenergie. Bovendien verbindt zo'n van binnen naar buiten leunende intentie ons op een natuurlijke manier met alle externe elementen.

Vermijd het toevoegen van enige functionaliteit of sturing of interpretatie aan dit geademd worden.

Maak er geen beelden van, creëer geen interessante, esoterische circuits en verwacht geen spectaculaire voorvallen of vermogens; allemaal slechts voer voor mogelijk misverstand en hechting.

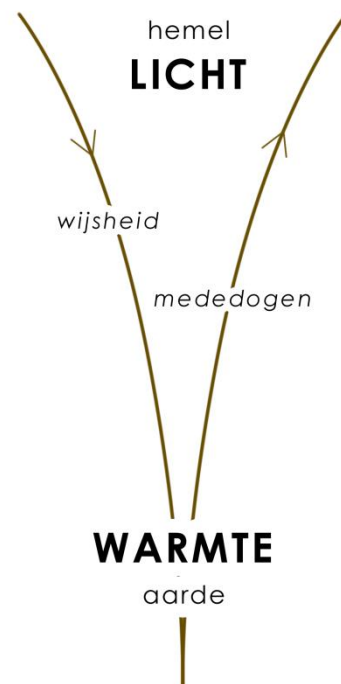
Laat je simpelweg ademen, dragen, reinigen, versterken, verruimen en verbinden.

Voel hoe je leeft; leer de krachtige volheid van een organische ademing kennen, zodat die betrouwbare werking jou in elk opzicht kan geruststellen en jou tot in elke cel kan vullen.

Het is niet zo gemakkelijk om niks te verwachten, om geen beelden te maken van het lichaam of van de ademstroom en om je van harte over te geven aan rechtstreekse beleving. Niet alleen zijn we snel afgeleid door allerlei onverwerkte motieven en actief gekoesterde interesses, maar we zijn vooral bang om ons gezag, of erger nog, onze identiteit te verliezen, bang om niet te weten wat er gaat gebeuren als we alles loslaten.

Deze moeite om volledig te ontspannen is onze fundamentele bestaansknop; het is ons existentiële - maar wezenlijk illusoire - houvast aan een ego-idee.

Gebruik de adem daarom bewust om die grondspanning in je te verzachten; laat je masseren door de levensadem, elke heilzame teug opnieuw volledig toelatend, alsof de regenererende werking ervan opwelt uit de diepte van de aarde zelf.



Je kunt elke ademing maar eenmaal benutten, maak er dus goed gebruik van.
Geef alle vertrouwen aan de adem; het is de brug tussen lichaam en geest, de drager en verdeler van alle werkelijke functionaliteit en bedoeling.

Lichaam = werklichaam zijn (aanvaardend)
Ademlichaam = voelingslichaam zijn (doordringend)
Geestesademlichaam = bedoelingslichaam zijn (voltooiend)

GEEST (open)

Natuurlijk is het onze geest die alle lichaams- en ademwerking voortbrengt en verzorgt. Zonder bewustzijn wordt ons psychofysieke apparaat onherroepelijk (letterlijk!) gereduceerd tot een levenloos hoopje stof, een stoffelijk overschot. Vertrouwd raken met het lichaam en gezag geven aan de adem is dus goed beschouwd niets anders dan een steeds verfijnder je scholen in het leren kennen van de geest.

Via de ruwere, makkelijker waarneembare kanten van lijf en adem krijgen we geleidelijk oog voor de meest intieme, meest vormloze kant van ons leven: spiritualiteit, innerlijkheid, geesteswerking of hoe je dit nauwelijks benoembare aspect ook wilt aanduiden. Dit is de laatste factor, de moeilijkst waarneembare maar ook de belangrijkste factor die meespeelt in onze meditatie: aandacht, voeling, concentratie...

In de voorgaande fasen heb je jezelf leren beheersen (lichaam), en je hebt jezelf, dat wil zeggen alle drukte in jezelf, overbodig leren maken (adem). Nu krijg je de ruimte jezelf als idee of beeld of commentator (geest) te gaan vergeten.⁷

Bewustzijn omvat heel wat meer dan cerebraal denken. Maar juist in oordelen en speculeren hebben we zóveel geïnvesteerd dat er zelfs de suggestie van een geaccepteerde identiteit uit is ontstaan. Voor veel mensen is hun bestaan - veelal onbewust - uitgedraaid op een zelf bedachte constructie, conform zelf geïnitieerde en zelf uitgevoerde scenario's.

Het wijsheidsonderricht beschouwt zo'n eenzijdige, neurotische gebruikmaking van het intellect als een ongezonde toepassing, in zijn aard vergelijkbaar met een koorts of verslaving. Een daarop gebaseerde identiteit mondt uit in illusie, zelfbedrog, verwarring.

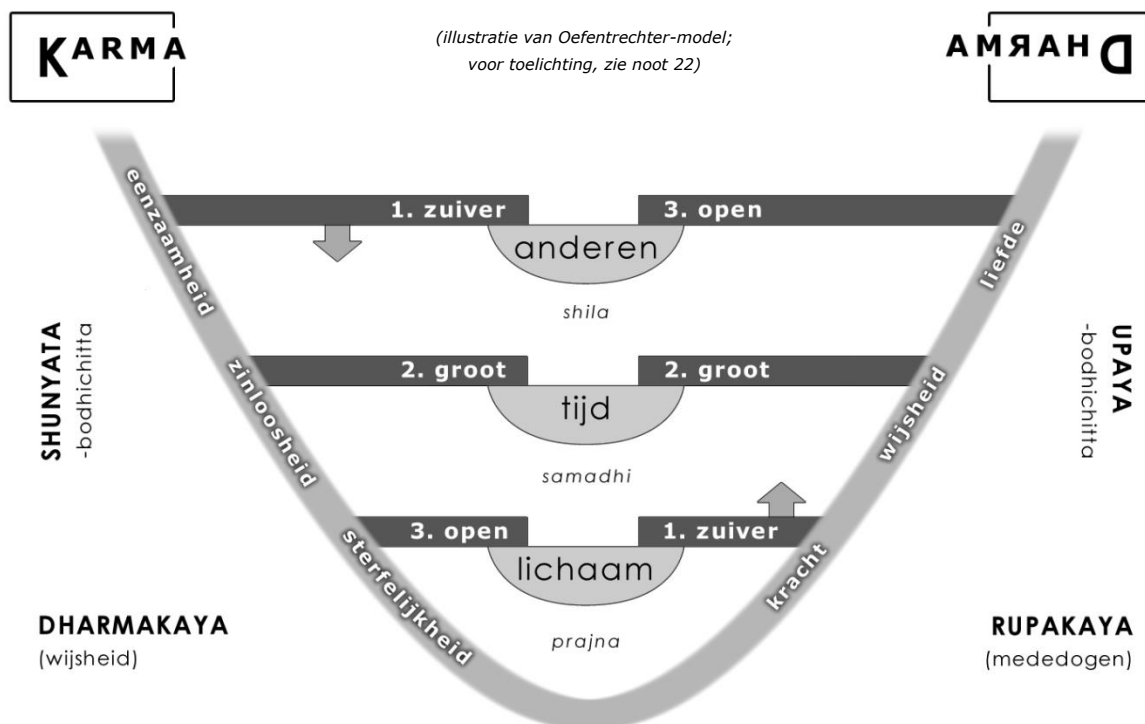
Wie bewust toevlucht neemt tot meditatie heeft uit eigen ervaring de bedrieglijke aard van het ego voldoende leren kennen om het serieus en in alle vrijheid te willen loslaten. De pijn van ons subtiele lijden aan egoïsme - met alle effecten en complicaties, voor mezelf en voor mijn omgeving - valt moeilijk nog met pleisters te camoufleren.

Hoe bewuster we dit bevrijdingsmotief doorvoelen, hoe krachtiger onze geesteshouding zal zijn in meditatie. Het is een volkomen terecht motief en het verdient een centrale plaats, als een zuivere, kernachtige vlam in het hart, niet te doven door welke moeite dan ook.

Twijfel, pijn, tegenslag, angst, verveling: ze doen zich talloze malen aan ons voor, op allerlei manieren. Maar steeds opnieuw beschouw ik ze als door het leven aangereikte toetsing van motivatie, dus juist als stimulans van mijn leren en groeien.

Wat zou je je laten verleiden om je intentie te gaan aanpassen vanwege onverwachte moeite of onaangename consequenties? Dat zou opportunisme zijn, een toegeven aan de oude conditioneringen van voorkeur en tegenzin die ik juist dankzij dit oefenen wil oplossen. Integendeel, laat ik het leven een grenzeloos vertrouwen schenken dankzij waarheidsliefde en me oprecht wijden aan al wat ik doe. Zo versterkt het mijn innerlijkheid.

Gelukkig beleven we niet alleen de obstakels van conditionering en de naijlende effecten van egoïsme. Dieper in ons pulseert het centrale, onvergankelijke potentieel van onze ware menselijke aard die wezenlijk goedheid is: de helderheid, verbondenheid, rust en kracht van leven zelf. Meditatie is heel concreet me steeds opnieuw herinneren aan de pure volheid van hartskwaliteit en me steeds constanter gedragen weten door de natuurlijke wetmatigheid van zuiver, groot en open aanwezig zijn.



Om het vestigen definitief te voltooien brengen we de geest tot rust in onze handen.⁸ Plaats de aandacht in je mudra, als een weinig omvangrijke maar heel ruimtelijke locatie.

Het lichaam is gevestigd in pure vleselijkheid ('vleesvracht'); de adem rust in de grote pompwerking, de diepe oceaandeining van je buik; en de geest tenslotte markeert zijn aanwezigheid met een vredig, zorgvuldig handgebaar dat je voor je centrum plaatst. Deze mudra is de bezegeling van je intentie, het zegel van kloppendheid, dat wil zeggen, van de niet-bewegende, vormloze eenheidswerking waarin alles geademd en bedoeld wordt.

Vergeleken met het lichaam dat zich verticaal verbindt met hemel en aarde, en vergeleken met de adem die diep uit de buik het lavavuur van levensenergie verspreidt, heeft de mudra nauwelijks enige meetbare functie. Dit finzinnig gebaar is niet bedoeld als een stevig, veelbelovend begin van speciale beleving; het is juist een sluiting, een afscheid van illusies en een completerende, afrondende verbinding (concreet voelbaar door het bijeenbrengen van de twee handen) met je totaalbestaan: de actualisatie ervan, het faciliteren ervan.⁹

Leg je geest voorgoed in je handen, stel hem daarmee gerust: 'Dit is de grens van je persoonlijke inbreng, verder kun je niet gaan dan dit punt waar binnen en buiten in elkaar overgaan.'¹⁰ Dit is geen kleine rustplek voor de ik-geest maar een grote, geruststellende plek waar de geest van waarheidswerking leeft: een vorstelijk terras van de geest.¹¹

De pure hartsintentie en reële aanwezigheidsbeleving die Boeddha ervoer verschilt op geen enkele manier van mijn eigen intentie en beleving hier en nu. Alle eerlijke waarheidszoekers worden gevoed door eenzelfde gemeenschappelijke bronsubstantie; die substantie is hun ware identiteit, hun ware kracht. Ongrijpbare waarheidswerking is hun thuis-zijn.

Deze geest beweegt niet, hij zoekt niets, maar is vormloos aanwezig, vóór het denken.¹² Je neemt hier plaats zoals de Boeddha plaatsnam op zijn plek van ontwaken (*bodhimanda*): 'Eerder nog zal mijn lichaam hier verdorren en mag mijn huid, vlees en gebeente vergaan, dan dat ik opsta van deze plek van ontwaken.'¹³

Het leven openbaart zich hier in zijn meest elementaire, zijn puurste samenhang en bedoeling: wezenlijk goed. Het is niet aan mij om nog iets te construeren, te benoemen, te verwachten. Al wat er vanaf nu gebeurt, is niet-veroorzaakte eenheidswerking, dat wil zeggen: ongeboren, doodloze beleving. Rust hierin, vertrouw hierin; laat de werkelijkheid toe. Volkomen aanwezig in lichaam, adem en aandacht wijd ik me aan de oefenvorm.¹⁴

*Zeg EEN in je eenzame woning.
Al het overige liefhebben is je nestelen
in een leugen.¹⁵*

Meditatie is expressie van onze ware aard, zegt Suzuki-roshi.

Ons lichaam is als een pure druppel in de grote levensoceaan. De adem is verbinding met en doordringing van levensvuur, is de koppeling met blijvende warmte. En de geest is als een zich verfijnd verspreidende, alles genezende geur van volheid.

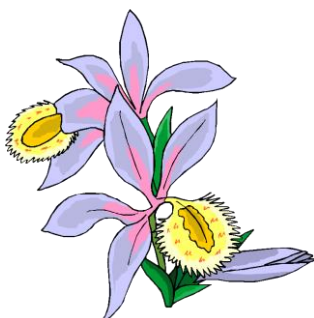
Zo smelt en transformeert onze aanvankelijk nogal stugge en trage oefenvorm tot een aldoordringende kracht. De werkelijkheidsbries van Hongzhi blijkt hier volop te waaien.¹⁶ Waarheid is gaande: 'Gate, gate, paragata...'

TRANSFORMATIE

*De analyse stopt
het houvast stopt
de begrenzing stopt*

*zwaarte lost op
gemis lost op
beeldvorming lost op*

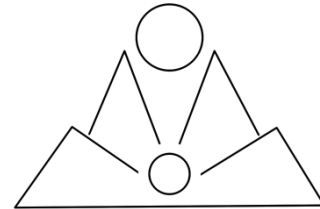
*leven stroomt
kracht stroomt
bedoeling stroomt.¹⁷*



COMPASSIE

Meditatie is de eenvoudigste discipline: je zit in de volheid van het leven, helder en gerust. Maar hoe bedien je de onvoorspelbare dynamiek van het dagelijks leven met zijn wisselende vormen en omgevingen? Hoe verbind je je met anderen? Hoe gedraag je je in veeleisende processen? Ontstaat er daar geen twijfel, geen competitie, geen moeite?

Vertrouwd raken met leegte (vormloosheid, innerlijkheid) is niet het hele verhaal. Het transcendent karakter ervan legt weliswaar de noodzakelijke, belangeloze basis¹⁸ voor de diepte en warmte van compassie die ons met alle bestaansvormen verbindt. Maar we moeten als bodhisattva ook over de vaardigheden (*upaya*) beschikken om anderen daadwerkelijk te kunnen bereiken en helpen.



Onze geest heeft twee basisfuncties: er is het levend besef van pure ruimtelijkheid (leegte) en er is een helder, direct gewaarzijn van verschijnselen (vorm).

Anders geformuleerd, we beleven de werkelijkheid op twee manieren: via een absolute, niet-veranderende, wetmatige dimensie (tijdloosheid), en tegelijkertijd via een intrinsiek veranderlijk en daarom wezenlijk ongrijpbaar zich ontvouwen ervan (tijd).

Als beoefenaar leer je gaandeweg de eenheid herkennen en uitdrukken van deze twee bestaansaspecten, leegte en vorm. Er is de transcendente luwte van leegte waarin zich geen enkel dualisme voordoet en waar niemand vraagt om speciale waardering. En er is de manifeste hectiek van het zintuiglijk vormenspel dat onophoudelijk appelleert aan ons vermogen om liefdevol, aandachtig en adequaat daaraan deel te nemen.

Efficiënt opereren in de menselijke wereld - of zelfs in de meer geestelijke werelden van goden en hellewezens - vraagt om ons totale betrokken zijn en om de inzet van al onze vermogens. Wij stervelingen kunnen nooit voldoende kwaliteit bezitten en vaardigheden verwerven om álle lijden op deze aarde te verzachten, laat staan te stillen.

Dit wekt een diepe leerintentie (*bodhichitta*¹⁹) en een groot verfijningsvermogen, welke resulteren in de beoefening van de zes transcendenties (*paramita*²⁰).

Shakyamuni Boeddha, de grote bodhisattva, sprak bij zijn overlijden de laatste woorden: 'Al wat ontstaat is onderhevig aan condities; wees je hiervan helder bewust, en doe je uiterste best!' ²¹

Boeddha zelf heeft in alle opzichten getoond wat er concreet wordt bedoeld met spiritualiteit beoefenen: eerst Mara (doodsangst, de verblinding die onze kleinheid veroorzaakt) leren doorzien en overwinnen; en dan de rest van je leven blijven werken in de wereld om anderen te helpen diezelfde grote kwestie aan te gaan en tot een goed einde te brengen.

Opstaan uit meditatie en actief worden in de wereld verandert uiteraard niet wat we zijn. De bedoeling van ons bestaan verandert niet als we ons gaan bewegen. Waarheid - per definitie niet-bewegend - gaat niet opeens ergens naartoe omdat ons lichaam ergens naartoe gaat; noch blijft hij ergens bij achter, want dat zou een remmend bewegen zijn.

OPDRACHT

*In dienst van wijsheid / liefde / kracht
beloof ik te overwinnen
in mezelf en om mij heen
elke vorm van houvast / afstand / gemis.*

Onze functionele vermogens bieden juist een gelegenheid tot verdere expressie en inbreng van onze beschikbare kwaliteit. We starten daarmee in onze kleinste actieradius (inactief) van het eigen psychofysieke apparaat (*namarupa*), in de vorm van een onaangetast en zuiver beschikbaar zijn.

In het verlengde daarvan kunnen we dan ditzelfde apparaat van psyche en zintuigen mobiliseren in de twee ruimere actieradii van privé-omgeving en publieke omgeving: respectievelijk groot (actief) en open (interactief) aanwezig zijn.

De *dharmakaya*, het waarheidslichaam dat altijd in alles werkzaam is, bevat alle kracht en kwaliteit die we nodig hebben. Maar de wijsheids- en liefdeswerking ervan moet breder en veelsoortiger getoetst kunnen worden dan enkel in meditatie. Integratie van het dagelijks leven is belangrijk, met alle functionaliteit en interactie van onze apparatuur (*rupakaya*).²²

HARTSINTENTIE

*Mogen alle wezens
vrij zijn van vijandigheid,
droefenis en onrust,
en leven in vervulling.*

Bovendien wil ik graag optimaal vertrouwd raken met alle instrumenten (*upaya*) die ik kan inzetten ten dienste van anderen. Want bodhisattvaschap is niet alleen maar thuis zijn in leegte of transcendentie, maar ook mededogend hulp bieden in het vormenterrein, via de kracht van *bodhichitta*.

Naarmate onze integrale oefenwijsheid²³ zich vestigt en openbaart zal die ons vanzelf in staat stellen deze te gaan uitdrukken in het dagelijks leven (verzorging) en te gaan delen met anderen (samenwerking). De draak die zo lang op de oceaanbodem heeft liggen luiëren, gaat zich eindelijk wijden aan het oplossen van alle lijden.



¹ Advies van de 12e eeuwse Chinese Zen-leraar Dahui (Cleary, J. C.: *Swampland Flowers; the letters and lectures of Zen Master Ta Hui*. Boston 2006, p. 43)

² Het leven lijkt ons op deze manier van binnenuit te roepen, uit te nodigen, ons bewust te maken. Op cruciale momenten ervaren we een dergelijk verlangen als een herinnering aan wat de bedoeling is, als een soort 'roeping' vanuit het leven zelf. Bij de Boeddha gebeurde dit, toen hij in zijn omgeving zag hoe mensen oud en ziek werden en uiteindelijk overleden. De ontmoeting met een monnik die veel innerlijke vreugde en kracht bezat, deed hem voelen dat enkel je druk maken om lijfsbehoud en welbevinden niet het hele verhaal is. Daarmee kreeg hij oog voor de bedoeling van zijn bestaan; hij begreep dat er ergens een diepere verbinding te vinden is dan in uiterlijke omstandigheden. (Zie Kohn, Sherab Chodzin: *De boeddha; het verhaal van zijn leven*. Cothen 1993).

³ Waarheidsliefde en welbevinden sluiten elkaar niet uit - sterker nog: in absolute zin verschillen ze niet van elkaar. Maar op de momenten waarop dat wél het geval is, dat wil zeggen op de momenten dat je werkelijk een praktische keuze moet maken (omdat jouw menselijke waardigheid in het geding is) waarvan je weet dat die geen welbevinden gaat opleveren (omdat jij iets waardevols gaat verliezen), zal jouw gehechtheid aan en jouw waardering voor welbevinden je alleen maar in de weg staan.

Beginners zijn gebaat bij extra ruimte geven aan waarheidsliefde, omdat welbevinden in deze regio (het welvarende Westen) vaak al meer dan voldoende voorzien is. Waarheidsliefde - oftewel waardering van innerlijke kwaliteit - is het serieus nemen van je eerlijkheid, wetend dat oprechtheid de intiemste uiting, de kleinste actieradius is van waarheidswerking. Eerlijkheid is een zuiveringskracht, een remedie tegen valsheid, tegen de woekering van illusie, belangenspel - tegen blindheid dus.

Aangezien blindheid (valsheid, onechtheid, waan) de grondoorzaak is van alle lijden, moet eerlijkheid de centrale grondkwaliteit zijn van alle spiritualiteit. Eerlijkheid doet je beseffen: er speelt egoïsme in mijn bestaan. Maar het doet je ook beseffen: een dergelijke kleinheid is niet de bedoeling, want daarin ligt niet mijn grootste en volste vermogen, mijn volwaardigheid. Ik wil dus belangeloos vol kunnen zijn; dat kan ik alleen realiseren, als ik werkelijk geloof in belichaming zijn van waarheidswerking.

Om waarheid goed te belichamen en niet ontmoedigd te raken door ongeloof of verzet, moeten we een menselijk grondprobleem begrijpen: de zin van lijden - en in het verlengde daarvan de valse volheid (zelfzuchtige liefdesintenties, amusement zoeken, gemaakte zekerheid) die het gevolg is van het niet begrijpen daarvan. Hoe verklaar ik het bestaan van illusie en egoïsme, van lijden dus?

Dit is niet de vraag naar het ontstaan ervan - een vraag die zich zelfs voor Boeddha onttrok aan beantwoording - maar naar de functie ervan in ons reële bestaan. Verklaren betekent in dit verband: welke betekenis geef ik eraan, welke rol speelt dit, hoe hanteer ik dit?

Het leven als lijdensweg - met de dood als hoofdrolspeler - is een van de grote mysteries van de wijsheidstradities. De talloze vragen van de monniken aan hun leraar in de Zen-koans bijvoorbeeld hebben daarmee te maken; en ook Boeddha's eigen beginmotief ontstond in het waarnemen van structureel lijden. Hoe kun je als mens een onvoorwaardelijke, dharmische kwaliteit van leven (verwerkelijking) realiseren temidden van een karmische wereld van gemis, afhankelijkheid en onrust?

Een antwoord valt slechts te ontdekken via de hoogst persoonlijke - maar universeel menselijke - weg van transcendentie, verinnerlijking. Door de totale werkelijkheid van jezelf te leren kennen (lichaam, adem, geest) ontdek je dat de dingen in werkelijkheid niet zo vast staan als je denkt en dat de onderlinge samenhang van alle elementen veel subtieler en verwevener is dan jij in je waarnemen meekrijgt.

Alle onafheid en illusie die mij dagelijks doen lijden, dwingt me ernaar te kijken. Zo ontdek ik juist hoe er op dieper niveau in me een afheid en echtheid werkt die ik altijd al vermoedde. Misschien is dat de functie van lijden: een instrument in dienst van bewustwording, een hulpmiddel om onze diepste vermogens te activeren, onze grootste kracht te vinden, namelijk eerlijk zijn.

Eerlijk zijn, als grondkracht, is puur zijn, enkel zijn waar je werkelijk uit bestaat in je volheid. Je zoekt geen bevestiging of versterking meer en je hebt ook geen eigen ruimte, geen speling (afstand nemen) meer nodig. Die volheid is de garantie van belangeloosheid, van niks hoeven, niks nodig hebben, niks zoeken.

Bodhisattva's mogen niet het lijden nodig hebben als zingevingfactor of voeding; enkel dharmabezieling voldoet: een verfijnde vormloosheid die het mogelijk maakt om alle vormen - ook andere mensen - te integreren in jezelf, door ze deel te laten uitmaken van je dharmalichaam.

De niet-veroorzaakte, uit zichzelf bestaande innerlijke volheid beweegt niet, naar binnen noch naar buiten.

Dit in tegenstelling tot fysieke volheidsbeleving die een tijdelijk karakter heeft vanwege ons veranderlijk metabolisme en vanwege de externe factoren die ons fysieke bestaan mee beïnvloeden. Die incompleetheit geldt ook voor de volheid van adem of energie; hoewel dit aspect subtieler werkt dan het fysieke en de beleving ervan dus vervullender voelt, werkt er nog steeds een beweging, een samenspel van factoren of condities.

Indrukwekkende symbolen van onvoorwaardelijke waarheidsliefde zijn Socrates' vrijwillig aanvaarde gifbeker en Christus' kruisweg; voor beiden was er immers toch ook de vrijheid om een minder rigoureuze route of minder confronterende houding te kiezen?

Waarheidsdienaren als zij zijn in staat de diepste toetsing, wanhoop of moeite te aanvaarden en te doorstaan. Van eenzelfde innerlijke kracht geven grote bodhisattva's blijk door - zonodig bestaan na bestaan - hun bezittingen of zelfs hun leven te offeren wanneer dit een ander kan bevrijden van lijden.

Het kunnen aanvaarden van eigen lijden ('onrecht verdragen') is een basisprincipe in de Zen-traditie; zie het onderricht van Bodhidharma (Bodhidharma: De oorsprong van Zen. Amsterdam 1993, p. 17 e.v.; hier een [engelstalige versie](#)).

4 Affiniteit met onderricht, een faciliterende omgeving en de eigen oefenrijpheid zijn de drie belangrijkste factoren die de oefenweg mogelijk maken. Onze beginsituatie wordt in de wijsheidstraditie als volgt geschetst: 10% onderricht, 10% juiste faciliteiten en 80% eigen rijpheid (verlangen, inzet, eerlijkheid, moed etc.). Orale bron van deze wijsheid: [Kokyo Henkel](#). Het is hierbij van belang te begrijpen dat de beoogde 100% realisatie niets anders is dan de totaliteit van jouw bestaan; onderricht en omgeving moeten we dus leren beschouwen als natuurlijke onderdelen van onze identiteit.

5 Als klassiek voorbeeld van geslaagde lekenspiritualiteit in het Mahayana-boeddhisme geldt de bodhisattva Vimalakirti, wiens leven en werkzaamheid indrukwekkend geschetst wordt in de Vimalakirti-soetra. Enkele vertalingen hiervan (drie engelstalige en een nederlandstalige):

- Lamotte, Etienne: The teaching of Vimalakirti. Oxford 1976 (grondig en gedetailleerd)
- Thurmann, Robert: The Holy Teaching of Vimalakirti. Pennsylvania 1990 [[PDF](#)]
- McRae, John: The Vimalakirti sutra. Berkeley 2004 [[PDF](#)]
- Luk, Charles: De Vimalakirti Nirdeśha Soetra; het pad van een bodhisattva in onze gewone wereld. Emst 2005

6 De rugknik is een denkbeeldig zacht steuntje in de onderrug dat de verticale lichaamshouding stabiliseert. Dit werkt vergelijkbaar met het van binnen naar buiten uitademend leunen tegen de buikwand waarmee je steun geeft aan de adem en deze stabiliseert. Rugknik ① en buikleun ② wijzen in de richting van de mudra ③.

Wat de ogen betreft: sommige leraren adviseren de ogen 'geloken' te houden, anderen prefereren gesloten ogen. Zitten met je ogen dicht betekent niet het vermijden van kijken, maar helpt je juist om verder te kijken en 'alles' te zien, het nabije en het verre. Je zit als een vorst wiens blik goedkeurend zijn rijk overschouwt door te kijken in de (denkbeeldige) verte. Het kan ook zijn dat de ogen zich op enig moment vanzelf weer openen, als een natuurlijk integratie-facet. Zorg er in elk geval voor dat de kin niet naar voren gaat uitsteken maar ingetogen blijft rusten op je adamsappel.

7 'Jezelf vergeten' is een inspirerende formulering die ook door Dogen wordt gebruikt in zijn beroemde tekst Genjokoan (Okumura, S.: Realizing Genjokoan; the key to Dogen's Shobogenzo. Somerville 2010):

Leven bestuderen, is jezelf bestuderen.

Jezelf bestuderen, is jezelf vergeten.

Jezelf vergeten, is verlicht worden door alle dingen.

8 Conform Rujing's advies en Hakuin's waardering voor deze oefenvorm:

Dogen set out with his teacher Myozen in a trading vessel bound for distant Sung China. At the monastery on Mount T'ien-t'ung he requested and was granted an interview with zen master Ju-ching [= Rujing]. He made three bows to the master and said, 'Although I am but an insignificant young monk from a far-off country, I rejoice that karma from my past lives has enabled me to be admitted into your Dharma assembly. Please, master, in your great pity and compassion, teach me the true essentials of the Way.'

Ju-ching lit a stick of incense, placed his palms together in gassho, and said, 'Ever since our Zen school began the direct, undeviating transmission of the authentic Dharma from master to disciple, it has always had as its fundamental principle never leaving the training hall, and has had zazen alone (shikan taza) as the authentic way of practice. Today Zen students in temples throughout the land may sit many hours in meditation without lying down to sleep, but because they do not encounter an enlightened master, they never learn the way of entering true dhyana. Because of that, the zazen they practice differs not in the least from that espoused by the heretical teachers. Even if they continued performing such practice until the end of time, they would never be able to

enter the great dhyana of the Buddhas.'

Dogen performed three bows, and said, 'In your great pity and compassion, please teach me the correct way to enter dhyana.' Ju-ching lit incense, performed gassho, and said, 'Brother Gen [Dogen], when doing zazen, you should place your mind above the palm of your left hand.'

Dogen performed three bows and withdrew. Some days later he entered Ju-ching's chambers, made three bows, and said, 'I placed my mind above the palm of my left hand as you instructed. Now, both my hands have totally disappeared. There is nowhere to place my mind.'

Ju-ching lit incense, performed gassho, and said, 'Dogen, you should make your mind fill your entire body. Make it reach each of your three hundred and sixty bones and joints, each of the eighty-four thousand pores of your skin, so that not a single place is left empty.'

A few days later Dogen entered Ju-ching's chambers, made three bows, and said, 'I did as you instructed, placing my mind throughout my body. Now both my mind and body have fallen away. It is like a brilliant sun illuminating the vast heavens, although its round shape cannot be seen.'

This time Ju-ching lit incense, performed gassho, and said with a smile, 'Brother Gen, for kalpas on end you have been revolving in the cycle of birth and death. Today you have entered the great and true dhyana where defilements do not arise. Preserve and protect this. Never let go of it.'

Dogen performed three bows, three additional bows, then withdrew with tears in his eyes.

[Hakuin:] This is one of the secret teachings of Soto Zen. I learned about it long ago from an old priest when I was staying at the Inryo-ji in Izumi province. I have obtained many good results from practicing it, but I have not readily taught it to others. I thought I would wait until I found monks whose minds were deeply committed to the Way.

(Bovenstaand citaat betreft een informele onderrichting van Hakuin. Bron: Waddell, N.: Poison blossoms from a thicket of thorn; Hakuin zenji. Berkeley 2014, p. 42-43)

9 Paradoxaal genoeg, want contrasterend met de lichtheid en openheid van het handgebaar zelf, kun je de mudra waarderen als een drievoudige afsluiting, in de zin van 'voltooiing', van volheidsbevestiging:

1. fysiek: precisie van zuivere, nergens lekkende volheid
2. energetisch: ruime, actieve verbondenheid; werking van resonantie (het wensvervullend juweel: *chintamani*)
3. mentaal: niet bewegende, vormloze openheid; onverklaarbare eenheid van vorm (handen) en leegte (lucht)

Bovendien kan de mudra je extra ondersteunen via een drietal visualisatiemomenten:

1. fysiek: eenheid van interne en externe stoffelijkheid (handen en lucht)
2. energetisch: wensjuweel (licht); membraan (eenheidsresonantie); geur (werkelijkheidsbries)
3. mentaal: sluitend gebaar; verbinding met alles

Je kunt jezelf zien als een levende oceaan van waarheidswerking waarin de mudra fungeert als een soort dompelaar (verwarmingselement) van een waterkoker. De mudra symboliseert op deze manier de heilzame verbinding met onze ware aard, en zuivert ons via warmte, licht (ruimte) en klank (trilling).

De mudra-beleving, desgewenst gevisualiseerd als wensjuweel, doortrilt alles in een fijnst navoelbare, niet meetbare resonantie: de adem wordt stil, het lichaam wordt licht en de ruimte helder.

Daarom kun je ook vóór het denken blijven en vóór de woorden: omdat de trilling van het leven zélf altijd sneller is en altijd eerder.

Er is hier een verwantschap met de aandacht die je schenkt aan de Hart-soetra, wanneer deze wordt afgesloten met de mantra-herhaling 'Een'. Jouw stem die dan klinkt is de stem van de directe werkelijkheid, een stem die nergens liegt, nergens breekt en nergens hecht.

Onderzoek voor jezelf de mate waarin dit soort adviezen, modellen of verbanden bruikbaar zijn voor je.

Je kunt de mudra simpelweg een vredig vervuld gebaar laten zijn, gedragen door een actieve, krachtige intentie,

net als spontane fysieke gebaren; de levendigheid daarvan stimuleert volheid van beleving.
Hoe je de mudra waardeert, hangt mede samen met de door jou gekozen oefenvorm (zie noot 14).

- 10** De overgang van binnen naar buiten staat gelijk aan de drempel van leven en dood.
Dit herinnert aan Boeddha's wijsheid:

*Op een dag kwam er een vreemdeling die een levende mus in zijn hand verborgen hield.
Hij vroeg aan Boeddha: 'Is de mus in mijn handen dood of levend?'
Boeddha ging schrijlings boven de drempel staan, en vroeg: 'Ben ik aan het vertrekken, of kom ik nu aan?'
(Cleary, T. vert.: *Book of serenity (Shoyo Roku)*. Hudson 1990, p. 97)*

- 11** Het terras van de geest is een term die door Huangpo wordt gebedigd:

*'Ach, konden jullie er maar voor zorgen dat geen enkele gedachte zich meer aandiende, dan zouden de Achttien Zinnerijken [zes zintuig-organen, zes zintuig-objecten en zes zintuig-vermogens] in rook opgaan! Hoe goddelijk zou je lichaam dan zijn, en hoe weids het weten dat in jullie bewustzijn zou gloren! Zo'n bewustzijn zou het Terras van de Geest genoemd kunnen worden. Maar zolang jullie je blijven verliezen in gehechtheden, maken jullie kadavers van je lichaam, levenloze behuizingen voor demonen!'
(Huang Po: *In eenheid zijn*. Heemstede 1996, p. 187-188) [[PDF](#)]*

- 12** Uit Dogen's [Fukanazengi](#):

Once you have adjusted your posture, take a breath and exhale fully, rock your body right and left, and settle into steady, immovable sitting. Think of not thinking. Not thinking - what kind of thinking is that? Nonthinking. This is the essential art of zazen.

Vóór het denken blijven (zie ook noot 14) is de interesse verleggen van het ik-apparaat (*namarupa*) naar de totale belevingswerkelijkheid. Dit is wat er bedoeld wordt met 'je wijden aan de oefenvorm'.

Om de levende kracht te voelen die je bent, moet je het apparaat 'uitzetten'; en om die kracht te leren belichamen, moet je het apparaat zuiveren. Hoe zet je het apparaat uit? Door te beseffen dat de pure kracht al veel directer, intenser en constanter werkt dan ons apparaat van commentaar en functies detecteert. Dus: niet denken, maar voelen. De [Stiltij-wisgids](#) geeft achtergrond-informatie over meditatie (teksten, oefeningen).

- 13** Bays, G.: *The Voice of the Buddha (Lalitavishtara Sutra)*. Berkeley 1983, p. 439

- 14** Drie eenvoudige oefenvormen voor *zazen* (lett.: zitten in zen) zijn: adem tellen, adem volgen, adem horen.
In dienst van het oplossen van karma kun je deze koppelen aan zuiver (lichaam), groot (adem), open (geest).

De adem tellen of volgen is een universele en beproefde oefenvorm die je steeds als basis kunt gebruiken.

Tel de uitademingen, elke uitademing een tel, van 1 tot en met 10; of eenvoudiger nog: tel tot 1.

Als de aandacht en rust voldoende aanwezig zijn, kun je de adem gaan volgen zonder de hulp van het tellen.

Je maakt op deze heel eenvoudige en organische manier verbinding met het leven via adem-overgave; het leven zelf kan jou dan gaan ademen, dat wil zeggen, kan het ademen van jou overnemen zodat je niet langer het gevoel hebt zelf te ademen. De geest in de handen leggen kun je zien als geestesovergave: geen eigen processing meer; de geest bepaalt alle beleven. De adem is nu vormloos geworden, niet meer waarneembaar. Qua oefenvorm kun je dit typeren als 'luisteren' naar de actuele werking van het leven.

Adem horen is luisteren hoe eenheid bewegingloos werkt in de adem; je kunt hiervoor de klank 'Een' gebruiken. Een-zijn (zie ook Huang Po's 'In eenheid zijn') staat voor ons diepste verlangen en ons diepste vermogen: volheid en verbondenheid beleven, bewogen worden, intimiteit en anonimiteit waarderen, overgave, intens en open aanwezig zijn, je opgenomen voelen, doorstroomd van leven. Kortom: nergens grenzen, enkel kracht.

Verwante termen die naar deze ervaring verwijzen zijn vervoering, of trance, of 'extase' (in de mystieke traditie ook 'enstase'). Er bestaat een nauwe connectie tussen ons diepste verlangen en de vreugdevolle beleving van

sexualiteit: het orgasme maakt een diepe biologisch-energetische kracht vrij. Sommige scholen, m.n. de meer esoterische (Tantra o.a.), integreren dit aspect zelfs in hun methodiek.

De relevantie van deze connectie met jouw eigen oefenen wordt bepaald door het motief vanwaaruit je deze kracht onderzoekt en het perspectief waarin je deze plaatst: fysiek-emotioneel welbevinden ('therapie') of duurzame, wetmatige belichaming ('spiritualiteit').

Deze overweging is van toepassing op alle energetisch ontstane voldoening.

In het licht van ego-oplossen is het ontwikkelen van speciale vermogens eerder afleidend of stagnerend dan wezenlijk waardevol; rijpe bodhisattva's kunnen er wel voor kiezen die te hanteren als *upaya*.

Het is niet aan te raden doelen te maken van geïsoleerde, vreugdevolle ervaringen. Het verzamelen van ervaringen (veelheid) levert niet dezelfde volheid als innerlijk vervulde beleving (eenheid).

Vreugde, de vrucht van geestelijke verdienste (*punya*), is een structureel bestanddeel van het bodhisattvapad. In de boeddhadharma spreekt men van een vreugdes- of zaligheidslichaam: de *sambhogakaya*. (zie noot 22)

Tot slot, negeer in het je wijden aan de door jou gekozen oefenvorm elke neiging tot betekenisgeving ('stem', 'bedoeling', 'eenheid' etc.) en energie-ontwikkeling (juweel, klank, warmte, ruimte, kracht). Laat het puur adem of klank blijven, net als bij de koan Mu, anders verschuift je oefenen ongemerkt richting trance of autosuggestie. Bewaar steeds de organische en hiërarchische samenhang: lichaam is adem, adem is klank (levende bedoeling, waarheidswerking). Zakken in het fysieke lichaam ① wekt het adembeleving (vreugdlichaam: *sambhogakaya*), zakken in de adem ② wekt geestesbeleving (waarheidslichaam: *dharmakaya*) ③, onze ware aard.

Zoals de adem zich openbaart in en doorheen het voelbare lichaam, zo openbaart zich de geest in en doorheen de voelbare adem; zakkenderwijs ontspannend in de oefentrechter krijgen we voeling met de werkelijkheid.

Blijf enkel verbinding bewaren met de werking van adem en klank zelf: de stille klank van Een wordt E-resonantie en lost op in de fijnste, ruimtelijke trilling die alles doordringt. Dit maakt dat alle beleving identiek wordt; overal werkt ditzelfde leven, alles is gevuld door hetzelfde. Alles komt bijeen, alles lost op.

15 Uit onderstaand gedicht van Rumi:

*Jij zit hier dagenlang
en zegt:
'Dit is een vreemde kwestie.'
Jijzélft bent de vreemde kwestie.
Je draagt de energie van de zon in je,
maar je blijft hem oppotten
op je bekkenbodem.*

*Je bent een raar soort goud
dat in de oven gesmolten wil blijven
om maar geen munt te hoeven zijn.*

*Zeg EEN in je eenzame woning.
Al het overige liefhebben is je nestelen
in een leugen.*

*Je bent van zoveel wijnsoorten zat geweest.
Proef dit.
Het zal je niet doen steigeren.
Het is vuur.
Geef maar op,
als je nu nog niet begrijpt dat
jouw leven brandhout is.*

*Deze woorden gaan zwellen.
Beter dan een gesprek*

is innerlijke groei.

(Barks, C. en Green, M.: The Illuminated Rumi. New York 1997; vertaling: [Gedel](#))

- 16** Als onderdeel van een reeks gedichten die geïnspireerd zijn op de Soetra van Volmaakte Verlichting heeft Hongzhi de volgende ode aan bodhisattva Manjushri geschreven (bron: Leighton, Taigen Dan: Vruchtbare leegte; de stille verlichting van zenmeester Hongzhi. Bloemendaal 2002, p. 86 - [PDF](#)):

Gedicht opgedragen aan Bodhisattva Manjushri

*Het Grote Wezen Manjushri wekt de werkelijkheidsbries.
Wijsheid doorziet de waan en verdrijft het lang slepend duister.
Oogaandoeningen zijn uitgezikt, fantoomboeketten verwelken vanzelf.
Het bewustzijnslicht straalt eenvoudig; terugkerende onechtheid lost op.
De houten man loopt rond, en keert langzaam terug naar zijn plaats;
De jade vrouw wentelt en draait, en verwerft daarmee verdienste.
Hij staaft het kernprincipe om bloot te leggen wat er speelt.
In alle poorten heerst transformatie, zo groot is zijn goddelijke kracht.*

Voor de Soetra van Volmaakte Verlichting, zie: Muller, Charles A.: The Sutra of Perfect Enlightenment; Korean Buddhism's Guide to Meditation; Albany 1999, en Sheng Yen: Complete Enlightenment; Boston 1999.

- 17** Toen Shakyamuni Boeddha, gezeten op de *bodhimanda*, de ochtendster zag, vond hij verlichting. Hij sprak: '*Ik en de grote aarde en alle levende wezens bereiken samen de Weg.*' (Cook, F. Dojun: The Record of Transmitting the Light; Zen Master Keizan's Denkoroku. Somerville 1996, p. 29)

Dankzij oefen-verwerkelijking worden we opgenomen in of vallen we samen met de grote bedoeling die alles draagt ('dharma' betekent letterlijk: het dragende).

Je kunt de grote bedoeling traceren via contrast met de kleine bedoeling.

De kleine bedoelingsvraag luidt: 'Wat wordt er hier van mij gevraagd?' (vergelijkbaar met de vraag aan het begin van dit artikel: 'Wat bedoel je hiermee?'). Dit geeft je de ruimte voor betekenisgeving en keuzes maken conform de eigen voorkeur, dus conform het kader van je geconditioneerde identiteit.

De grote bedoelingsvraag luidt: 'Wat wordt er hier van waarheid gevraagd?' (vergelijkbaar met de tweede vraag aan het begin van dit artikel: 'Wat bedoel je eigenlijk met jouw bestaan?').

Daarmee verplaats je je in de grotere context van de hele werkelijkheid en positioneer je je in je totaalbestaan. Het maakt je tot een directe, neutrale belichaming van waarheidswerking.

Zo verbind je je eigen eerlijkheid (geweten) met de wijsheid en liefde in je hart. Oprechtheid is immers nauw verwant met waarheid; je zou kunnen zeggen: het is een individuele expressie ervan.

- 18** Wil je werkelijk onbaatzuchtig en betrouwbaar kunnen helpen, dan is het noodzakelijk om eerst als bodhisattva individueel door de poort van leegte te gaan: de belangeloosheid realiseren die de vrucht is van de volheid en eenvoud van meditatie. Dit noemt Zen: de grote kwestie oplossen, de grote dood sterven. Als beoefenaar word je inderdaad uitgenodigd alles uit de kast te halen, en niets achter te houden.

Ter illustratie de volgende twee citaten:

You have to pull it out bit by bit as it flows from your own heart, so that it fills heaven and earth.

(bekende spreuk van Yantou, uit: Torei, Enji: Discourse on the Inexhaustible Lamp of the Zen School. London 1996, p. 483; ook in [De grote kwestie](#), p. 97)

Even the martial arts [budo] must come second: Mind Master [de Geestesheer, bewustzijn dus] comes first, before all else; without it, you're merely a vacant house.

(Hakuin, in: Waddell, N.: Hakuin's precious mirror cave. Berkeley 2009, p. 120)

19 Voor de studie en beoefening van *bodhichitta* (lett.: verlichtingsgeest) geldt Shantideva's 'Het pad van de bodhisattva' als standaardwerk (Shantideva; tr. Padmakara Translation Group: The way of the bodhisattva. Boston 2008; zie ook het [artikel Realisatie](#), noot 1). De eerste acht verzen ervan luiden:

*Hen die in zaligheid gaan, die het waarheidslichaam bezitten, en al hun erfgenamen,
Al degenen die hoogachting verdienen, groet ik met diep respect.
Overeenkomstig de geschriften zal ik nu in het kort beschrijven
De beoefening van het bodhisattvapad.*

*Er zal hier niets gezegd worden dat niet al eerder is gezegd,
En bekwaamheid in de dichtkunst is mij vreemd.
Ik koester daarom niet de gedachte dat dit iemand ten goede komt;
Ik schrijf dit enkel om mijn geest eraan te laten wennen.*

*Op deze manier zal ik een tijdje gesterkt worden in mijn geloof
Dat ik vertrouwd kan raken met deze heilzame weg.
Maar mochten anderen onverwachts op mijn woorden stuiten
Dan kunnen zij, net zo gezegend als ik, er ook baat bij hebben.*

*Hoe moeilijk te vinden zijn de vrijwaringen en de voorzieningen
Waarmee menselijke vervulling bereikt kan worden.
Als ik nu verzuim er mijn voordeel mee te doen,
Hoe zou ik zo'n gelegenheid nogmaals kunnen krijgen?*

*Net zoals in een duistere nacht vol pikzwarte wolken
De plotse bliksem oplicht en alles helder zichtbaar maakt,
Net zo onregelmatig zorgt Boeddha's kracht ervoor
Dat er in de wereld een heilzaam besef ontstaat, kort en vluchtig.*

*Deugdzaamheid is daarom zwak; en steeds weer
Is de kracht van het kwade omvangrijk en overweldigend.
Welke andere deugd dan volmaakte bodhichitta
Is er om hier een einde aan te maken?*

*Eeuw op eeuw, in diepste bezinning,
Hebben de grote wijzen de waarde hiervan begrepen;
Het is hierdoor dat ontelbare aantallen wezens
Moeiteloos de hoogste vreugde kregen geschonken.*

*Wie het vele bestaansverdriet wil smoren,
de pijn van levende wezens wil wegnemen,
en een overvloed aan vreugde wil beleven,
laat hij zich nooit afwenden van bodhichitta.*

20 De zes *paramita's* die bodhisattva's beoefenen - onbaatzuchtigheid, discipline, geduld, inzet, concentratie en wijsheid - zijn ik-overschrijdende (vandaar 'transcendente') kwaliteiten. Het woord *paramita* wordt ook vertaald met 'vervolmaking' (Engels: perfection), maar 'transcendente kwaliteit' is een preciezer vertaling van *para-mita* (lett.: over-gegaan, of voorbij-gegaan). Het levenswerk van Edward Conze - vertalingen van de Prajnaparamita-soetra's - levert basismateriaal op dit terrein.

21 De grote kwestie, pag. 51 [[PDF](#)]

Een Engelse vertaling luidt: '*Decay is inherent in all component things! Work out your salvation with diligence!*' (Maha Parinibana Sutta vi. 10. T.W. Rhys Davids, trans., Buddhist Suttas. The Sacred Books of the East, Vol. XI,

Oxford: The Clarendon Press, 1881, p.114.)

Een klassieke Nederlandstalige versie: *'Welaan, monniken, ik zeg jullie, wat de mens bezielt, is aan verandering onderhevig. Streeft niet aflatend!'*

(Breet, J. de & Janssen, R.: De verzameling van lange leerredes (Dhiga-Nikaya). Rotterdam 2001, p. 374)

Boeddha's leven wordt mooi beschreven in Kohn, S.C.: De boeddha; het verhaal van zijn leven. Cothen 1993.

22 Illustratie bij onderstaande toelichting: de oefentrechter op pagina 7.

Voor de bodhisattva die zich wijdt aan het bevorderen van de dharma (rechterpoot van de oefentrechter) corresponderen de drie gelaagdheden van ons sterfelijk bestaan (een puur, neutraal lichaam, een grote adem en een open geest) met zijn of haar drie actieradii of rijpingsgraden: respectievelijk een zuivere innerlijkheid (*dharmakaya*), een ruime, wonderlijke fijnstoffelijkheid (*sambhogakaya*) en een open, zich aanpassende zintuiglijkheid (*nirmanakaya*).

Sambhogakaya (lett.: vreugdeslichaam) en *nirmanakaya* (lett.: veranderingslichaam) worden samen ook aangeduid als de *rupakaya* (lett.: vormlichaam), de combinatie dus van energie en zintuiglijkheid.

De *dharmakaya* is vormloze, transcendentale belichaming (*kaya*) van waarheid (*dharma*), de betrouwbare basis.

In het licht van karma bestrijden - de linkerpoot van de oefentrechter - staat de *dharmakaya* voor de meest open eindkwaliteit, te danken aan het daaraan voorafgaand overwinnen van 'de anderen' en 'de tijd'.

In het licht van dharma bevorderen - de rechterpoot van de oefentrechter - vormt de *dharmakaya* de basis van de zich verfijnende bodhisattva-apparatuur (*upaya*) die *sambhogakaya* en *nirmanakaya* zijn.

We doorlopen dus tweemaal de reeks zuiver-groot-open: eenmaal voor onszelf, en eenmaal voor anderen.

Bij de tweede keer (het rechterspoor van 'dharma bevorderen') valt de eerste stap min of meer samen met de laatste, derde stap van het karmaspoor (linkerpoot). Dit stevig vertrekpunt, geborgd door je transformatie ('ploppen', 'binnenstebuiten keren') van karmastrijd naar dharmadienst, garandeert jouw zuiverheid in de wereld. Vervolgens voorzien de twee andere *kaya's* je gedurende de tweede stap en de derde stap van toenemende vaardigheid op energetisch (*skandha*) en zintuiglijk (*dhatu*) terrein.

Tenslotte: de termen *shila*, *samadhi* en *prajna* in de illustratie op pag. 7 zijn de traditionele aanduiding (*trishiksha*, lett.: de drie disciplines) van de drie rijpingsfasen van de beoefenaar: beheersing (discipline), meditatie (concentratie) en wijsheid (transcendentie). Als je *shila* ziet als verzamelnaam voor de eerste vier *paramita's* (zie noot 20), dan omvatten deze drie disciplines tevens alle zes *paramita's*.

Zie voor de *paramita's* ook het [artikel Dagelijkse oefenaspecten](#).

Gerelateerd materiaal, bijvoorbeeld gebaren bij de drievoudige reeks zuiver-groot-open, is te vinden in het artikel [Sproeinevel-oefening](#).

Een uitgebreider model ('[Innerlijke kwaliteit](#)') van de oefentrechter geeft de Oefenperiode-brochure.

23 De term 'praktijk-verlichting' of 'oefen-verwerkelijking' (Engels: 'practice-enlightenment'; hier vertaald met 'oefenwijsheid') is door Dogen in het leven geroepen om er de principiële, onlosmakelijke eenheid van oefening en verlichting (*satori*) mee aan te duiden:

Those who have great realization of delusion are buddha's;

those who are greatly deluded about realization are sentient beings.

(Tanahashi, K., ed.: Treasury of the true Dharma eye; Zen master Dogen's Shobo Genzo. Boston 2010, p. 29)

Conveying oneself toward all things to carry out practice-enlightenment is delusion. All things coming and carrying out practice-enlightenment through the self is realization.

(Okumura, S.: Realizing Genjokoan; the key to Dogen's Shobogenzo. Somerville 2010, p. 1)

Vanuit een verwante intentie benadrukt ook Hakuin dat verlichting en dagelijks leven (lees: oefening) niet los staan van elkaar. Een of meerdere verlichtingservaringen zijn op zichzelf niet voldoende voor een betrouwbaar, definitief belichamen van de dharma. Hij geeft aan dat er een soort 'post-satori-training' noodzakelijk is.

Zie de vertalingen van Norman Waddell, via de bronnen in noot 8 en noot 18 bijvoorbeeld.