

# Dharmium-netwerk

## Wijsheid als identiteit



1 maart 2017, door Ad van Dun,  
gepubliceerd op [Stiltijdharma](#)

*Een werkelijk goed mens is iemand die diep vertrouwen bezit  
en die anderen inspireert tot het verkrijgen van diep vertrouwen. <sup>1</sup>*

### INHOUD

<a href="#">VISIE ~ de aandoening</a> .....	1
<a href="#">1. Overbodigheid</a> .....	3
<a href="#">2. Gewoonte</a> .....	4
<a href="#">3. Verslaving</a> .....	5
<a href="#">VISIE ~ de remedie</a> .....	6
<a href="#">1. De wereld doorzien</a> .....	6
<a href="#">2. Het ik doorzien</a> .....	7
<a href="#">3. Het leven vertrouwen</a> .....	8
<a href="#">PRAKTIJK ~ het traject</a> .....	8
<a href="#">1. De beoefenaar</a> .....	10
<a href="#">2. De leerling</a> .....	11
<a href="#">3. De bodhisattva</a> .....	12
<a href="#">PRAKTIJK ~ de ingrediënten</a> .....	14
<a href="#">1. Meditatie</a> .....	15
<a href="#">2. Onderricht</a> .....	17
<a href="#">3. Netwerk</a> .....	20

Wijsheid is hard nodig om ons steeds duidelijker wordend probleem op te lossen: identiteit.<sup>2</sup>

Een verkeerd begrepen, incomplete en daardoor ingevulde en verkrampde identiteit ligt aan de basis van alle persoonlijke en maatschappelijke problematiek.

Alle ongewenste mechanismen in ons zijn terug te voeren op onwetendheid, een individuele geestesstaat die onvoldoende besef heeft van samenhang, onvoldoende zicht op de realiteit: blinde veronderstelling, automatische routine, overbodige behoefte, pretentieuze ambitie, zinloze drukte, structurele compensatie, opportunisme en manipulatie.

Gebrek aan wijsheid geeft aanleiding tot gekleurde beeldvorming en waanideeën.

Vanwege de daardoor ontstane onduidelijkheid zoek ik mijn heil in allerlei irrelevante invulling en aannames.

Ik zie de dingen niet in hun juiste perspectief, ik voel niet wat essentieel is en wat vluchtig, en ik besef niet hoeveel potentieel er onbenut blijft in mezelf vanwege de "troostende" gewoonte om genoeg te nemen met de kruimels van uiterlijke zekerheid, sociale conventie en psychologische romantiek.

### **VISIE ~ de aandoening**

*De oceaan van roem, de zon van succes:  
het is allemaal veronderstelling, overdrijving.<sup>3</sup>*

Wij mensen zijn verfijnde belevingswezens, geen banale productie- en consumptiemachines. De kern van onze identiteit ligt in de structurele, levenschenkende achtergrondcapaciteit die we de geest of hartsbewustzijn noemen: een subtiel waarneembaar, innerlijk soort substantie die permanent actief is op hartsniveau, veel authentiek en betekenisvoller dan onze fysieke stofwisseling (vlees) en energieuishouding (adem).

Vanuit deze bezielende, innerlijke belevingsruimte die ons overal diep-voelend en bewust aanwezig laat zijn en alles laat waarnemen, kunnen we spontaan, betrouwbaar en creatief recht doen aan de talloze momentane verschijnselen die zich onophoudelijk voordoen in onze particuliere binnenwereld en publieke buitenwereld.

Maar als we, onverschillig of strategisch, voorbijgaan aan de subtiele aard van dit beleven en als we een eigen identiteit proberen te ontlenen aan innerlijke of uiterlijke condities, dan vernauwen we de verbinding met de authentieke ruimte waarin we leven en dan stagneert de rechtstreekse aanvoer van kernkwaliteit. Op zo'n moment wordt de oorspronkelijke, onbevangen geest gecorrumpeerd door afgeleide, karmische sturing in de vorm van kortetermijn belangen en ongefundeerde afwegingen.

Ons van oorsprong pure, ruimtelijke gewaarzijn kan dus bezet en zelfs gekaapt worden. We kunnen daar zélf in blindheid voor kiezen; of het kan ons vanuit dezelfde blindheid onbewust overkomen. In beide gevallen veroorzaakt het in de regel een kortstondig gevoel van maakbaarheid of zelfs van tijdelijke volheid of vrijheidservaring, maar op een dieper niveau genereert het effecten als onzekerheid, afhankelijkheid, stress, verslaving, onwaardigheid, vervreemding enzovoort.

Hoe vaak niet dromen wij van een ongekunsteld, niet-geconstrueerd geluk?

Maar zolang we onze identiteit enkel afmeten aan hoe we ons voelen, aan tijdelijk welbevinden dus, blijft zelfs een schijnbaar directe en complete bestaansbeleving steeds plat en onbevredigend voelen. Natuurlijk voelt het beter om enige echtheid en vrijheid en directheid te beleven, vergeleken met de doodse staat van onvermogen of van volgzaam conventionaliteit en moraal. Maar realiseer ik op deze manier wel de door mij verlangde duurzame wijsheid, liefde en rust? Brengt dit me dicht bij de waarheid die ik zoek?

*Hoevelen bereiken de thuishaven van volheid?  
Daar moeten geen aandoeningen meer bestreden hoeven te  
worden, geen meditatiepad meer onderzocht.<sup>4</sup>*

Een bewust aanwezig belevingsmens is de baas over de functionele maakbaarheidsmachine die we vanwege onze stoffelijkheid óók enigermate moeten zijn.

Bewustwording leert ons deze lastige tweepoligheid in harmonie te brengen: wijsheid harmoniseert impulsiviteit; lange-termijn-perspectief harmoniseert onrust; potentiebesef harmoniseert behoefteigheid; waardigheid harmoniseert opportunisme.

Met andere woorden: de spirituele mens die we zijn harmoniseert zijn of haar stoffelijke persoonlijkheid; het wijze individu harmoniseert de omgeving; de intuïtieve geest harmoniseert het lichaam. Op deze manier wordt kleine-ik (egoïsme; *karma*) ontlast en verlicht, en in feite dus bevrijd door grote-ik (wijsheid; *dharma*).

Dit is de essentie van spiritualiteit, dit is hoe innerlijke adel werkt.

Voor de wereldse, stoffelijk georiënteerde mens zijn er in wezen maar twee scenario's: onbewust verloederen of zinloos cultiveren.

In beide gevallen kom je niet toe aan je ware identiteit; je zou kunnen zeggen: het eerste is onmacht, het tweede overmacht. In onbewust verloederen besef je niet hoezeer je je eigen ongeluk aan het creëren bent door ruimte te geven aan allerlei behoeftige driften en ongecontroleerde verslavingen. En in het verkeerd cultiveren van maakbaarheid zie je niet dat je met al jouw ingenieuze analyseren en projecteren per saldo naast de oppermachtige werkelijkheid loopt; je laat je met zo'n opstelling niet volledig door het leven voeden en doorwasemen, en in plaats van een betrouwbaar, geruststellend gezag belichaamt je slechts een zelf geconstrueerd, sterfelijk machtje van gemis en teleurstelling.

Zulk een door de zintuigen misleide manier van leven wordt in het boeddhisme *samsara*<sup>5</sup> genoemd: een uitzichtloze kolk van komen en gaan, van plezier en pijn, van winst en verlies, vreugde en verdriet. Maar gelukkig is dit aanhoudend gespoeld en bespeeld worden door gebrekkige karmische condities geen onontkoombaar gegeven, geen onveranderlijke wet waarvan we een lijdzaam slachtoffer moeten zijn. Want wijzelf zijn mede bepalend voor het creëren en in stand houden van dit lijden.

Een reëler besef van de universele wet van karma maakt die eigen verantwoordelijkheid al snel duidelijk en voorkomt dat ik steeds opnieuw stuit tegen teleurstelling of strand in zelfmeelij. Karma is geen predestinatie, geen willekeurige lotsbestemming. De wet van karma is simpelweg de geestelijke versie van de natuurwet van oorzaak en gevolg: al wat ik doe, geestelijk en lichamelijk, genereert invloed, is van belang, is nooit vrijblijvend.

In het verleden heb ik met al mijn denken en doen ontelbare sporen getrokken, omgevingen betreden, initiatieven uitgezet, verwachtingen gewekt en beloftes gedaan, keuzes bepaald en waarden gedeeld die mij gemaakt hebben tot wat ik ben: een gammele verzameling effecten van eigen aannames en inbreng, bijeengehouden door precies dezelfde gammele geest die mijn huidige staat veroorzaakt heeft en in stand houdt.

Mijn identiteit is het instabiele gevolg daarvan, verward en verwarrend, verre van rustig en betrouwbaar en vanzelfsprekend. Ik ben onderhevig aan eigen, oncontroleerbare mechanismen en beïnvloedbaar vanuit externe gebeurtenissen en personen. Bovendien heb ik naast verleden en toekomst ook te maken met mijn actuele beleving waarin motieven spelen als verlangen, besef, twijfel, moeite en mogelijkheden. Als het onderricht dus rept over karmische aandoeningen of vervuilingen (conditionering), dan weet ik waar het op doelt: op mijn dagelijks betoverd worden door deze wereld.

De wereld confronteert ons met onontkoombare existentiële noden; alleen al ons lichaam is een dagelijkse bron van fysieke, emotionele, mentale en sociale zorg. Hoe vindt een mens volheid in dit naakte, behoeftige bestaan?<sup>6</sup>

Als misplaatst antwoord op deze terechte bestaansvraag creëren we schijnwerelden van overbodigheid, gewoonte en verslaving. Deze verkeerde aanpak, met zijn breed aanvaarde suggestie van kloppendheid, moet als eerste worden opgelost; het is dan ook het eerste aspect dat door wijsheidsbeoefenaars wordt doorzien en losgelaten.

### **1. Overbodigheid**

De etymologische betekenis van "karma" is "handelen, doen." Het is niet ondenkbaar dat ons woord "kraam" verwant is met dit sanskriet woord. Karma is "het maaksel" - zoals "dharma" (waarheid) letterlijk "het dragende" is. Met ons fysieke, verbale en mentale handelen veroorzaken we continu ontelbare effecten, we leggen relaties met dingen en mensen, veranderen verhoudingen, eigenen ons dingen toe of verwijderen ze juist - alles grotendeels onbewust en in de veronderstelling dat dit alles deel uitmaakt van onze vrijheid.

We kramen wat af, en we kramen er wat uit, elke dag. Maar hoe noodzakelijk is dat allemaal? Als alle overbodige producten en routines in de wereld een afspiegeling zouden zijn van mijn eigen functioneren, dan zou ik acuut ademnood krijgen vanwege zoveel drukte en energieverlies, zoveel onwaardigheid en onmacht.<sup>7</sup>

Wie zit er nou werkelijk te wachten op de nogal kunstmatige en kleingeestige wereld die commercie en reclame ons voorhouden als zijnde wenselijk en gelukkig makend?

Als we de helft van alle marketing niet langer serieus zouden nemen, dan nog bleef er meer dan voldoende speelgoed over om alle kinderlijke behoefte aan dromen en amusement en overdadige verzorging te verzadigen.

Maar we zijn onverzadigbaar. En dat is waarom we ons laten misbruiken en waarom we ons gezag verliezen, onze waardigheid, onze gemoedsrust.

Om dezelfde reden zijn we bereid onze morele normen opportunistisch te laten vervagen en waarheid voor lief te

nemen. Alles omwille van het instant bevredigen van de vluchtige driften en lusten van het dier dat we zijn. Slimmere dieren echter, aandeelhouders in kapitaal en consumptie, lachen in hun vuistje en profiteren van onze lichtzinnigheden.<sup>8</sup>

Los van alle patronen, wat is er nou echt nodig...

- ...van al die spullen die ik heb (verschil tussen luxe en noodzaak)?
- ...van al die activiteiten die ik heb lopen (verschil tussen structureel en incidenteel)?
- ...van al die contacten die ik onderhoud (verschil tussen menselijke hartsverbinding en functioneel verkeer)?
- ...van al die ideeën die ik erop na houd (verschil tussen "bedoelde", waardevolle inzichten en persoonlijke opties of belangen)?

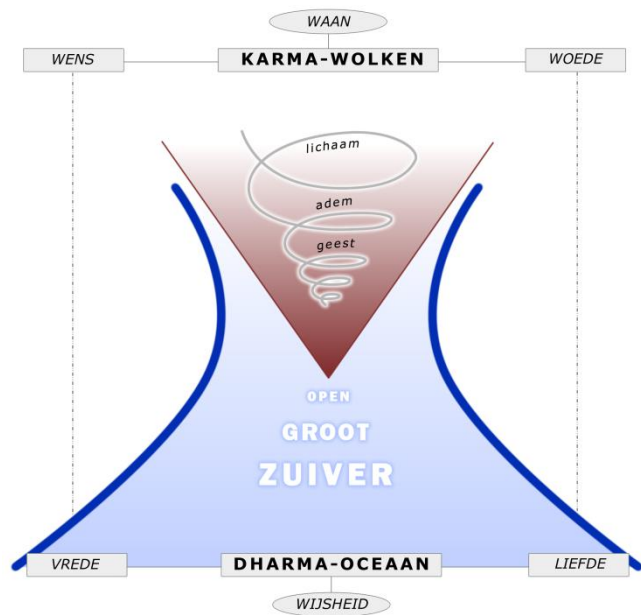
Betaal ik niet een veel te hoge prijs voor mijn halfhartigheid: het verlies van vrijheid en waardigheid, mijn werkelijke vervulling? Moet ik niet eens serieus stil gaan staan (of zitten) bij die vragen in plaats van de zaak op zijn beloop te laten en daarmee onverschillig en nalatig te blijven?

Spiritualiteit nodigt ons uit om dit kostbare leven goed te gebruiken en niet blindelings te verkwanselen. Het herinnert ons steeds aan heilzame perspectieven en vermogens, het voedt ons verlangen naar openheid en verbondenheid en echtheid - wezenlijke geluiskwaliteiten die je in geen winkel zult aantreffen en die geen beurs kan kopen.

## 2. Gewoonte

Maar ach, het leven gaat zijn gang, en het is nu eenmaal niet anders: we zijn gewoontedieren. Het kuddeleven weet ons netjes te dressereren, en op den duur krijgt het onbarmhartig wentelend rad van de tijd zelfs de sterkste mens wel murw.

En mocht dat niet genoeg zijn, dan fluistert ons altijd nog een klein ikje gewillig alle oude argumenten in het oor om toch vooral te blijven koersen op zwakte en ongelooft.



Figuur 1: Wijshedssocean en waanwolken

Ongemerkt reduceren we onze vrijheid tot routineuze schijnbewegingen, want ach, de dingen wegen niet zo nauw. Zo - vals verzekerd en niet echt betrokken - leiden we een uitgeschakeld bestaan. Zelfs de aanvankelijk zo aantrekkelijke, kleurrijke compensaties als kunst, relaties of reizen degraderen uiteindelijk tot nikszzeggende gewoontes, wanneer daar geen wezenlijk motief aan ten grondslag ligt, wanneer er geen wijs en liefdevol hart garant staat voor de levendige zin en noodzaak ervan.

En nee, het is niet zo moeilijk om onszelf goed te praten, om het maatschappelijk nut van patronen, procedures, gewoontes en rituelen te verklaren. Bovendien, de meesten van ons zitten vol goede bedoelingen. Maar op deze manier red je het niet, dit is niet voldoende om je te bevrijden van het diep geworteld egoïsme dat ons bestaan zo grondig vervormt.

Pas wanneer we serieus onderscheid kunnen maken tussen publieke verzorgingstaken en individuele levenskwaliteit, dus tussen een afgewogen moreel besef (waaraan nergens een identiteit valt te ontlenen) en de directe, existentiële volheidsbeleving (waarin onze ware identiteit zich manifesteert), dan pas zullen we eerlijk alle compensatie kunnen herkennen en in staat zijn ons te gaan inspannen om de effecten van alle opgelopen oneigenlijkheid voorgoed kwijt te raken.

### **3. Verslaving**

De grootste inspanning zal onze ontwakende wijsheidsintentie moeten leveren zodra onze stevigste knopen en hardnekkigste koesteringen in beeld komen. In de meest verborgen nissen van ons innerlijk, als genetisch gemanipuleerde zadjes die op de kritische momenten ontkiemen uit de geestesbodem, heeft het ik (Mara) zijn krachtigste toverspul opgeslagen: de diepste overtuigingen, de langst verworven en dus meest vanzelfsprekende vrijheden, de oudste afspraken en rechten, de meest lonende belangen en doelen.

We zijn betoverd door illusies, begoocheld door veronderstelde eigen vermogens - en zetten onszelf daarmee gevangen: ik wil invloed uitoefenen, ik ben een individu, ik zal slagen, ik ben mislukt, wij zijn een speciale groep, dit lichaam is belangrijk...

Hoeveel vormen van onvrijheid en verslaving spelen ons niet parten - in verleden, heden of toekomst? Wie van ons kent er een mens die werkelijk nergens dwingend aan gehecht of zelfs verlaafd is, die in alle opzichten volledig vrij en licht door het leven gaat, volkomen onbekommerd in zijn of haar kracht en dus elk moment klaar om te sterven?

Boeddha heeft niet voor niets zijn hele onderricht gebaseerd op de sleutelterm "lijden". Hij wist uit eigen ervaring, dankzij de vier boodschappers, dat we als stervelingen karmisch vergiftigd zijn door het virus van wens, woede en waan en dat alle bestaansproblemen die we ervaren de effecten daarvan zijn.

Hoezeer maakt verslaving op dit moment niet deel uit van onze samenleving?

Werk, gokken, voedsel, sex, kunst, drugs, internet, geld, relaties, bezit, macht - dit alles is zó legitiem dat we pas geneigd zijn maatregelen te nemen als het openlijk destructief wordt. In verdraaglijke mate gehanteerd schijnt verslaving zelfs een gezond of interessant teken te kunnen zijn - maar daarmee honoreren we verkrampte gehechtheden en vormen van toeëigening (kunstmatige identiteitsvorming feitelijk) als normale tekens van vitaliteit en betrokkenheid, terwijl ze op hun best slechts voorlopige leeraspecten zijn in ons zoeken naar een evenwichtig vervulde, duurzame levenshouding.

Er is een basisregel: zodra er onvrijheid in het spel is, kan men niet spreken van een volgroeide houding of omgang. Onze intrinsieke vorstelbaarheid kan niet tot bloei komen in onvermogen of voegzaamheid. Je kunt de schijn lange tijd ophouden, je kunt jezelf en anderen veel wijs maken, maar linksom of rechtsom zal de werkelijkheid ons inhalen. Onze verslavingen zullen steeds opnieuw ontmaskerd worden - al was het maar door je eigen geweten - en in het verlengde daarvan zullen vrijheid en waardigheid zich des te uitnodigender manifesteren als de wenselijke eindkwaliteit.

### ***VISIE ~ de remedie***

Het domweg koesteren van een vrijblijvende en feitelijk onbevredigende ego-ruimte betekent dat je je niet werkelijk committeert aan de grotere samenhang van het leven zelf; hierin ligt de achterliggende oorzaak van onze maakbaarheidsobsessie.

We willen onze schijnvrijheid, ons kleine persoonlijke gezag niet opofferen aan grotere samenhangen, diepere wetmatigheden, structurelere doelen; en het daaruit voortvloeiend gemis aan innerlijke volheid, ruimte en bezieling in ons leven compenseren we gemakshalve door een overdadige toeëigening van uiterlijke, materiële en immateriële attributen (beloning en bevestiging).

Dit verkeerd idee van vrijheid dat voortkomt uit een gebrekkige zelfkennis en een misleid zelfbeeld, moet actief losgelaten worden als ingang naar het pad van wijsheid.

Eerlijk en nuchter doorzien van "de wereld", dat wil zeggen, van onze zelfzuchtige, contra-productieve omgang met de uiterlijke condities, vormt de basis van het herstel van onze identiteit. Deze bewuste stap getuigt van inzicht en van motivatie; het is het begin van een autonome visie die zicht heeft op de juiste bedoeling, en van een doortastende energie die zich committeert aan het realiseren van die visie.

Hiermee zijn de twee voedingsbronnen benoemd die zorgen voor een duurzame belichaming en dus voor werkelijke realisatie: besef en vertrouwen.

*Ik ken geen middel dat Mara zozeer pijn doet,  
als het eenvoudig aanvaarden  
van waarheid [dharma].<sup>9</sup>*

### **1. De wereld doorzien**

Deze eerste van de drie elementaire bevrijdingsstappen (de wereld doorzien, het ik doorzien, en het leven vertrouwen<sup>10</sup>) is de meest voor de hand liggende stap, en de minst moeilijke. Sterker nog, voor velen voelt het proeven of toelaten van het eigen innerlijk domein dat we aanduiden met de vage term spiritualiteit als een welkome verrijking en verdieping van hun bestaan. Voelde je je voorheen min of meer een struikelende slaapwandelaar, een blinde sterveling die worstelt met de wereld, dankzij kennismaking met wijsheid kun je je eigen bestaan eindelijk ter hand nemen en de directere beleving ervan je actief laten uitnodigen om er grondig werk van te gaan maken.

Deze bekrachtiging maakt je tot een stabiele en betrouwbare beoefenaar van het leven, een bewuste onderzoeker, betekenisgever, keuzemaker - een interessant leerveld.

In deze fase krijg je gelegenheid te proeven van alle mogelijkheden en alle perspectieven te leren kennen, zodat het innerlijk potentieel waarover je beschikt en dat zo lang heeft gesluimerd, optimaal tot ontwikkeling kan komen. Dit geeft je, ondanks (of juist: dankzij) alle geromantiseerde beeldvorming, een enorm gevoel van vrijheid en rijkdom.

Maar het is niet alleen jubel en feest: samen met je toenemende vrijheid en keuzeruimte groeit ook het risico van een verkeerd gebruik maken hiervan. Je beseft nog niet goed hoe geest en gevoel werken, en vaak negeer je nog de grotere samenhang, waardoor het risico ontstaat van overmoed en instabiliteit, van zwenkingen in je beleving.

Dit is een noodzakelijk en zinvol groei-aspect: we leren geleidelijk realistisch te worden en alle extremen bijeen te brengen tot een sterk innerlijk gevestigd geheel. Stabilisatie is waar je in deze fase toe uitgenodigd wordt: niet langer willekeurig divergeren maar bewust gaan convergeren richting innerlijkheid.

Praktisch gezien is het belangrijk te beseffen dat je weliswaar je oude, onbewuste "verloedering" hebt overwonnen, maar dat je nu naast het verheugende uitzicht op allerlei nieuwe genoegens ook de keuze krijgt om desgewenst bewust te gaan verloederen. Dat wil zeggen: houd er rekening mee dat de toenemende helderheid over je beperkingen en de teleurstellende uitwerking daarvan jou zal doen neigen terug te vallen op de relatief ongecompliceerde en dus aantrekkelijke mechanismen van wereldse zintuiglijkheid.

Zulke onevenwichtige patronen horen bij de kennismaking met wijsheid. Ze fungeren ook als toetsing van je vertrouwen en rijpheid. Het noodzaakt je om keuzes te gaan maken en discipline te gaan waarderen, en dat is een essentieel aspect van spiritualiteit.

Op deze manier ontdek je onder andere dat kiezen niet zozeer te maken heeft met voordeel zoeken ("welbevinden"), maar met het vermogen om in elke situatie de juiste bedoeling te leren bedienen. Met andere woorden, je leert ervan dat kiezen geen willekeur is, maar juist - paradoxaal genoeg - gebaseerd is op wetmatigheid. Zo krijgt een metafoer als "de dharmadruppel" in ons hart, die enigszins te vergelijken is met de oude term "ons geweten", ineens een reële betekenis en een bruikbare functie.<sup>11</sup>



Figuur 2: Dharmadruppel

## **2. Het ik doorzien**

De tweede stap of fase is: het ik doorzien. Dit is een subtieler aspect dan enkel de wereld doorzien, al valt dit laatste ons niet altijd even gemakkelijk.

Door de bank genomen ervaren we ons eigen personage als één geheel, zij het vaag en oncontroleerbaar: onze identiteit is ons niet echt duidelijk, maar omdat we onszelf permanent afmeten aan de nog veel ruwere wereld van steeds wisselende condities, lijken we daarmee vergeleken een eenduidige, relatief stabiele entiteit te zijn.

In werkelijkheid is dit een conceptuele illusie (zoals dat ook geldt voor de hierboven genoemde beeldvorming over "de wereld") en in de mate waarin we werkelijk in die illusies geloven is het een verbazingwekkend hardnekkige vorm van zelfbedrog.

Want er hoeft niet zoveel te gebeuren om dit construct te doen wankelen en ons de bedrieglijke aard ervan te tonen: een nieuwe ontmoeting, een onverwachte wending, een ziekte, ontslag, sterfgeval - of een scheutje nuchtere eerlijkheid.

Gegeven de grote existentiële onduidelijkheid waarin we verkeren lijkt het verstandig om onszelf voorlopig te leren aanvaarden als een tweepolig wezen dat zoekt naar integratie. Het complexe, subtiele krachtenspel van binnen en buiten, van "de weg" en "de wereld," laat ons dagelijks zoeken naar de samenhang tussen de twee polen van innerlijk potentieel en uiterlijke condities, van therapie en spiritualiteit.

Het verschil herkennen dus tussen de proces-gerelateerde conditioneringen van onze persoon en het dieper werkend potentieel van de mens die we zijn, is in deze fase cruciaal. Dit zorgt ervoor dat je jezelf op een nuchtere, onbevooroordeelde manier kunt gaan zien en begrijpen: als een wezen dat nog nooit is toegekomen aan de beleving van zijn of haar totaliteit en wellicht nog nauwelijks benul heeft van de ruimte en verfijning die de grote, achterliggende eenheidswerking in ons te bieden heeft.

*Eén bewustzijn is alle dingen,  
alle dingen zijn één bewustzijn.<sup>12</sup>*

### **3. Het leven vertrouwen**

Dit laatste, eenheidsbeleving, is de grondkwaliteit waarin alles tenslotte intuïtief op zijn plaats valt en waarin alle innerlijke en uiterlijke vermogens de natuurlijke ruimte krijgen om te bloeien. In deze laatste fase van versmelten met het leven oefenen we ons in het continu honoreren van de inmiddels onvoorwaardelijk gevestigde intentie (*bodhicitta*).

Maar dat niet alleen: vooral het concreet toepassen, het daadwerkelijk belichamen van die intentie, is nu noodzakelijk om totaal betrouwbaar te zijn. Dit alles maakt ons tot *bodhisattva's*: bewuste mensen die weten hoe belangrijk het is om altijd en overal wijs en mededogend aanwezig te zijn, als een vanzelfsprekende levenshouding.

Onvoorwaardelijk in het leven staan is enkel mogelijk dankzij onvoorwaardelijk gezag geven aan datzelfde leven, dat wil zeggen: volledig vertrouwen in alle aspecten ervan, helemaal thuis zijn in de werking en samenhang ervan. Dit is niet iets wat we als kwetsbare stervelingen gewend zijn of geleerd hebben. Integendeel, we halen juist alles uit de kast om dat leven te controleren, te sturen en te kneden naar onze kleine verbeeldingswensen. Daarom is er een bewuste wens nodig om de héle werkelijkheid te leren kennen - leven én dood, lichaam én geest, ik én de ander - willen we in het reine komen met onszelf en met de mysterieuze kracht die we leven noemen.

#### **PRAKTIJK ~ het traject**

De voorgaande schets maakt hopelijk duidelijk dat er serieuze redenen zijn om werk te maken van onszelf, en dat er ook concrete mogelijkheden zijn om dit te doen.

Dit laatste wil ik graag wat verder uitwerken, zodat resterende misverstanden of belemmeringen kunnen worden weggenomen.



Daartoe zal ik twee aspecten beschrijven: het traject van beoefenaar-leerling-bodhisattva, dat wil zeggen, het praktisch verloop van onze bewustwording; en de diverse ingrediënten die daarin een rol spelen, met name de elementaire rol van waarheidswerking.

Iedereen die de wijsheidsweg gaat beoefenen zal dit doen op basis van een grondig inzicht: niet de uiterlijke condities, maar mijn eigen innerlijk schenkt de kwaliteit van leven die ik zoek, de helderheid en de zin van mijn bestaan. Dit initiële, intuïtieve hartsmotief is het ontwaken van *bodhicitta*,<sup>13</sup> de wens van verlichting.

Natuurlijk zijn er rijpheidsgradaties: er is de ontluikende bodhicitta, de actieve bodhicitta en de volwaardig werkzame bodhicitta. Maar allemaal - beoefenaars, leerlingen en rijpe bodhisattva's - worden we bewogen door eenzelfde diepe wijsheidswerking.

Dit maakt elke wijsheidswerker, groen of rijp, tot een bodhisattva: een boeddha in de dop.

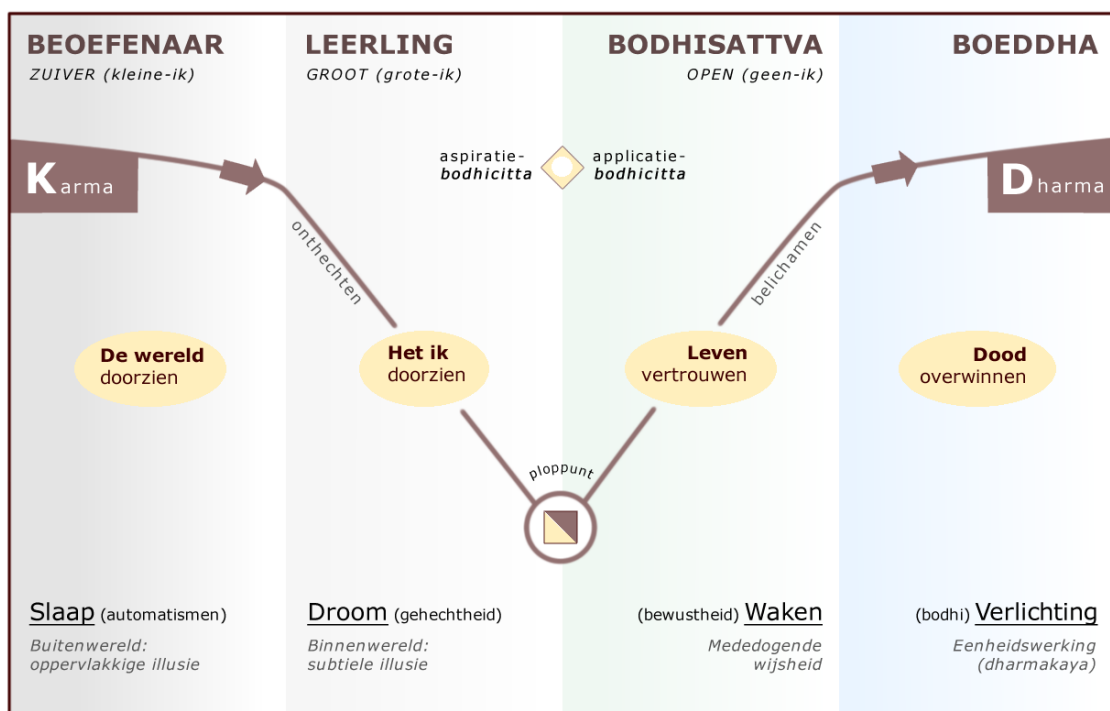
Op deze achterwaartse route van verinnerlijking oriënteren we ons naar de aanwezige, intrinsieke hartskwaliteit die we aanvankelijk ervaren als potentieel (dharmadruppel), daarna als expressie, en uiteindelijk als permanente, complete belichaming.

Onze rijping en bewustwording is in feite een zich openbaren van waarheidswerking in ons, een steeds intiemer thuiskomen in het leven zelf. Om ons die organische ontplooiing te laten herkennen hanteert het onderricht metaforen als "de weg" en "een vlot", als hulpmiddelen bij het overwinnen van *samsara*.

De innerlijke tocht, die een soort anonieme pelgrimage is, kent een aantal stadia.

Een klassiek voorbeeld daarvan is de drievoudige indeling van discipline (*shila*), meditatie (*samadhi*) en wijsheid (*prajna*) die in de 5e of 6e eeuw ook bekend was bij de oude Indische Zen-stamhouder Bodhidharma.<sup>14</sup>

Laten we deze drievoudige oefenweg (*trishiksha*) naar de huidige situatie toe vertalen met: beoefenaarschap, leerlingschap en bodhisattvaschap. Elk van deze drie fasen heeft zijn specifieke accenten en kenmerken.



Figuur 3: Totaalperspectief van de oefenweg

## **1. De beoefenaar**

Waarom is oefening nodig? Is mijn bestaande goedheid dan niet voldoende: iets betekenen voor anderen, een beschaafd mens zijn?

Als je voldoende helder en eerlijk bent om je onderhuidse egoïsme te voelen knagen en om te beseffen dat jouw blikveld behoorlijk klein en geconditioneerd is, en als je daarnaast een beetje op de hoogte bent van de aantoonbare fragiliteit van wat we beschaving noemen, dan zul je - mede in dienst van die beschaving - het verlangen kennen om completer en dieper te gaan leven, om meer te gaan belichamen dan enkel welbevinden en goedkeuring.

Willen we een diepere capaciteit in onszelf aanboren, dan hebben iets stevigers nodig dan enkel het sociaal-moreel patroon van welwillend gedrag en goede bedoelingen. Om de ego-jas voorgoed af te leggen en echt in wijsheid te gaan leven, moeten we oefenen.

Het tegendeel van egoïsme is een vervuld en mededogend bestaan vanuit ons totale potentieel, onze authentieke aard: een pure, open geest, harts kwaliteit, waarheidswerking. Alle religie, filosofie en spiritualiteit gaat hierover en werkt daarmee.

Steeds gaat het hierbij over de essentie van individuele geesteskwaliteit.

En gelukkig zijn er in alle culturen voorbeelden te vinden van wijze, liefdevolle mensen (bodhisattva's) die deze kwaliteit belichamen en door de eeuwen heen levend houden en niet verloren laten gaan. Elk van deze leraren spoort ons steeds opnieuw aan om werk te maken van innerlijke kwaliteit en thuis te raken in de visie en praktijk ervan, dat wil zeggen, om ons te verdiepen in het wijsheidsonderricht (studie) en vertrouwd te raken met waarheidswerking via meditatie (oefening).

Hiervoor zijn twee kwaliteiten onontbeerlijk: discipline en vertrouwen.

- Discipline is nodig om je te ontdoen, je te zuiveren van opgelopen vervuiling en verstarring, met andere woorden, om je te bevrijden van de karmische effecten van de langdurige blindheid waarin je geleefd hebt.
- Vertrouwen is de vruchtbare kracht die je toenemend doet voelen hoe je gevoed wordt door waarheidswerking; zonder te gaan vertrouwen in een ruimere context en samenhangender bedoeling, zal kleinheid en onrust steeds blijven opspelen en de boventoon voeren in je.<sup>15</sup>

Zuiver worden is op de eerste plaats eerlijk worden, niet bang of bevooroordeeld belangen koesteren maar neutraal waarnemen en beseffen wat er in je en om je heen plaatsvindt. Met zo'n oprechte intentie elimineer je al een groot deel van je kleinheid en wen je aan het hanteren van de permanente onderzoekshouding, de eindeloos actieve leerhouding van de bodhisattva. En natuurlijk word je ook uitgenodigd om die zuiverheid toe te passen in je woorden en handelingen; het zal discipline vragen om alle ingesleten mentale, verbale en fysieke automatisen bij te stellen, te versoepelen en los te laten waar nodig.<sup>16</sup>

Egoïsme is voor een groot deel een kwestie van verslaving, en als je je wilt ontdoen van je obsessieve, neurotische vervuiling (in feite: oneigenlijkheid), dan krijg je vanzelf te maken met de effecten van ontwenning, twijfel, verzet, terugval etc. Maar dankzij jouw mobiliseren van aandacht, zorgvuldigheid en inzet, ervaar je al snel de voldoening van een krachtiger en vrijer omgaan met alles: een zuiverder, edeler levenshouding.

Natuurlijk zal jouw discipline niet lang duren als er geen perspectief is en jij geen authentieke bezieling ervaart die jou je waardigheid schenkt en die je kunt vertrouwen. Een werkelijk waardevol, inspirerend motief (*bodhicitta*) dat op identiteitsniveau speelt en dat ten diepste betrouwbaar voelt, stelt mensen in staat om zware inspanningen te verrichten, grote moeite te overwinnen en zichzelf daadwerkelijk te overstijgen.

Maar wat is die kracht die ons zo diep raakt? Wat is het waarop ik kan vertrouwen? Op twee in wezen identieke dingen: op de woorden van betrouwbare, wijze leraren en op de kracht van je eigen pure hartsbewustzijn, niet verschillend van al die leraren.

In jouw oefenen herken je wellicht iets van de "drie juwelen" - de boeddha, de dharma en de sangha (gemeenschap van beoefenaars), als bronnen van vertrouwen, als "toevlucht". Boeddha's, zoals de historische boeddha Shakyamuni, zijn de belichaming van menselijke verwerkelijking; zij herinneren ons eraan dat het mogelijk is om innerlijke volheid te realiseren. De dharma is het voedsel en de adem van elke boeddha: waarheidswerking maakt geestelijke bevrijding mogelijk. En de sangha is de grote, belangeloze hartsexpressie van die werking waar alle beoefenaars onderling in verbonden zijn.

Maar dit alles is meestal niet, waar je als beginnend beoefenaar mee te maken krijgt. Veeleer zul je in een innerlijke tweestrijd belanden tussen adel en kleinheid, geloof en wantrouwen. Hoe ontrafel ik de verwarring in mezelf en de verwikkeling met wereldse condities: werk, relaties, zintuiglijke vermogens, creatieve mogelijkheden?

Hierbij zal hulp jou goed van pas komen: de inspirerende, steeds weer verhelderende hulp van je eigen meditatie; en de permanent beschikbare ondersteuning van leraren en mede-beoefenaars in de vorm van studie, contacten en persoonlijk overleg.

## **2. De leerling**

Op enig moment ga je als beoefenaar beseffen dat je niet verder komt: ik koppel alles veel teveel aan het gesloten circuit van mijn eigen beleving, van ikke, ikke... Wereldse condities doorzie ik weliswaar al beter, maar ik heb nog onvoldoende zicht op het kleefspul van de eigen kleinheid. Nog al te vaak probeer ik mijn existentiële grondprobleem - identiteit - op te lossen via eigen interpretatie en initiatieven; maar dat is roeren in karmamoeras.

In het onderricht lees en hoor je regelmatig: het is behoorlijk relatief en onbeduidend wat jij allemaal vindt van de dingen, of wat je elke dag zo al meemaakt.

Wat veel interessanter is, is het leven zélf, de levende werkelijkheid die intussen in ons en om ons heen voortdurend knettert. En was dat niet ook precies de reden waarom je wilde oefenen: om een ruimer blikveld en een rijkere beleving te vinden dan een door jezelf opgehoest, voorspelbaar ik-verhaal?

Bodhicitta, de wens van verlichting,<sup>17</sup> is het voelbaar ontwaken in je hart van het verlangen naar een leven in het volle licht van waarheid. Meditatie heeft je intussen wel geleerd dat uiterlijke condities en het opgaan in de wereld niet het hele verhaal zijn, dat wil zeggen, ze raken nergens aan de diepte en levendigheid van je identiteit.

Daarom verlang je naar een reëler en duurzamer innemen van de totale potentie waarover je beschikt, omdat je kernachtiger werk wilt maken van jezelf en van het leven.

Hierin speelt het contact met je leraar een belangrijke rol: via hem of haar kun je op een directe manier je eigen kwaliteit spiegelen en toetsen. Dit geeft je steeds beter zicht op je groeipotentie én op je leernoodzaak. Want zo'n regelmatige ontmoeting maakt goed voelbaar dat beiden, leraar en leerling, als mens eenzelfde hartskwaliteit delen; bovendien maakt het je duidelijk hoe volheid van leven praktisch belichaamd kan worden en waar er nog ruimte is om die volheid als een completer geheel te realiseren.

Het is geruststellend en bevrijdend om deze onpersoonlijke maar diep-menselijke en uiterst dierbare verbinding een plaats te geven in je leven. Daarmee verbreek je de uniciteitsillusie, deze zo verleidelijke maar bedrieglijke gewoonte om uniek en speciaal te willen zijn, om je te profileren en het idee te koesteren van een particulier veld, een privé-werkelijkheid.

De levende connectie met het wijsheidsonderricht opent ons hart en onze geest voor het compleet en betekenisvol beleven van ons totale bestaan.

De bereidheid en het vermogen om leerlingchap op een juiste, nuchtere manier te hanteren heeft te maken met je rijping als beoefenaar; je wordt uiteraard niet zomaar leerling. Hierin ligt ook een rol voor de leraar, die zorgvuldig zal toetsen of jij inderdaad bewust ervoor wilt en kunt kiezen om onvoorwaardelijk te gaan leven.

Grootmoedigheid en vastberadenheid zijn vereist hier: de oprechte intentie om waarheid belangrijker te laten zijn dan welbevinden, om leven sterker te laten spreken dan dood.

Daarom legt de leerling een intentie-geloofte af tegenover de leraar; hieruit blijkt de aspiratie van de leerling om bodhicitta daadwerkelijk te onderzoeken en te beoefenen.

De leraar zal die aspiratie dan stimuleren door de leerling zoveel mogelijk te herinneren aan zijn of haar intrinsieke kracht en de leerling te laten ontdekken hoe er in laatste instantie geen processen of voorwaarden meer nodig zijn om volheid van leven te belichamen.

### **3. De bodhisattva**

Het hele praktijktraject dient ertoe eenieder die de wijsheidsweg bewandelt aan te sporen de sluimerende, intrinsieke verlichtingswens en -bedoeling definitief te realiseren.

Feitelijk was je als beoefenaar al, zonder het te beseffen, een bodhisattva; en ook als leerling committeerde je je aan bodhisattvaschap via de informele geloofte naar je leraar. Maar wanneer je intreedt in de orde van bodhisattva's laat je alle speling of opties verder achter je. Je maakt hiermee kenbaar dat deze weg jouw levensweg is.

Het gaat nu niet langer over intentie of aspiratie, maar over het volledig uitdrukken en onophoudelijk toepassen van je verlichtingspotentieel (*applicatie-bodhicitta*).



Figuur 4:  
"Elke dag is een goede dag"  
(Zen-calligrafie, brightdawn.org)

Dit is de laatste fase van het oefentraject; je zou kunnen zeggen: hier opereer je op de oceaانبodem, volledig in dienst van de dharma.

Je beseft hoe beoefening van wijsheid, met zijn accent op de wetmatigheid van leegte (*shunyata*), natuurlijkerwijs samengaat met de beoefening van mededogen (*karuna*).

Dus verwelkom je de mogelijkheden om je te verbinden en je in te leven, om verfijnde voeling en begrip te ontwikkelen voor al wat leeft. Je opent je voor het terrein van zintuiglijk vormenspel - zo schijnbaar tegengesteld aan leegte - waar er in elke situatie een beroep wordt gedaan op je belangeloze beschikbaarheid en hulpvaardigheid.

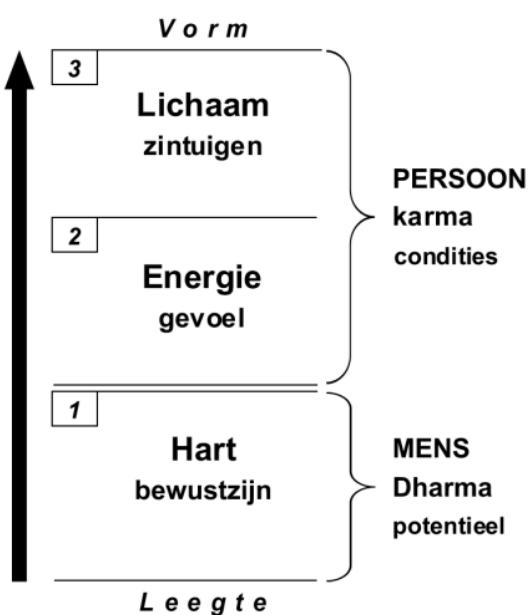
Was de zintuiglijke wereld in het begin juist iets waar je als beoefenaar vandaan moest bewegen om de valse, verslavende betovering ervan te doorbreken, nu ben je vrij en sterk genoeg om diezelfde wereld open te aanvaarden als leer- en werkterrein (*buddhakshetra*). Omdat je uit eigen ervaring weet hoe moeilijk het is om tolerant en vrijgevig te zijn in deze complexe wereldomgeving, voelt het des te waardevoller om via het stimuleren van je goedheids capaciteit te kunnen bijdragen aan een harmonisch bestaan.

De bodhisattva volgt zijn of haar hartsmotief, door alle moeite heen.

Dagelijks geef je dit vorm via transcendent visie (*dharmakaya*) en mededogende, bevrijdende praktijk (*buddhakshetra*).

Beide aspecten komen samen in de zes basiskwaliteiten waarin je je schoolt, de zes *paramita's*: vrijgevigheid, discipline, geduld, inzet, meditatie en wijsheid. Deze oefenvormen waren je niet onbekend, maar hun bruikbaarheid en heilzame werking worden je nu pas goed duidelijk: "Elke dag is een goede dag."

De geest komt stap voor stap tot leven: het blijkt het grondweefsel te zijn van alle zintuiglijke functies van lichaam en wereld. Steeds intiemer en continuer doortrekt het ons hele doen en laten. Ons hart is een soort ontvangst- en verdeelstation van bedoeling en bezieling, en al wat niet daarvandaan komt of zich niet daaraan koppelt zal serieus nagevoeld worden op zijn zin en noodzaak.



Figuur 5: Drievoudige gelaagtheid

Adem en geest vormen de enigszins verborgen maar structurele bodemlagen van ons relatief onbeholpen fysieke lichaam.

Als het onderricht ons aanreikt dat we eigenlijk een drievoudig lichaam bezitten, bestaande uit cellenspul (lichaam), energie (adem) en bewustzijnswerking (geest), dan valt die informatie dankzij regelmatig zelfonderzoek gemakkelijk op zijn plaats.

En de toenemend completere kwaliteit van leven die ik ervaar bewijst dat mijn bestaan voorheen incompleet verliep; ik zocht vergeefs naar substantiële identiteit in de niet-substantiële aard van een dunne, wisselvallige buitenkant van wereldse verschijnselen.

Hoe meer de essentie van ons bestaan een geestelijk karakter blijkt te hebben en hoe bepalender innerlijkheid is voor onze werkelijkheidsbeleving, des te zinvoller het voelt om te spreken over onze geest als een waarheidslichaam (*dharmakaya*).

En als je dan nog weet dat deze term afkomstig is van de Boeddha en gehanteerd wordt door alle latere leraren, dan dringt het tot je door dat het oude idee van jezelf als een zintuiglijk object in een zintuiglijk-functionele wereld veel te armoedig en eenzijdig is geweest en zeker geen geschikte basis voor een inspirerend en vervuld bestaan.

De levens van alle wijsheidsleraren, met Shakyamuni Boeddha als lichtend voorbeeld,<sup>18</sup> geven blijk van een diepe, spontane en belangeloze harts kwaliteit, voortkomend uit een zo oprecht en neutraal mogelijk zelfonderzoek, waarin alle bestaansfactoren minutieus en langdurig tegen het licht zijn gehouden.

Dit besef stimuleert me steeds opnieuw om me met hart en ziel te identificeren met deze liefdevolle en wijze krachtvelden; hun informatie en inspiratie is me dierbaarder dan welke imposante verworvenheid dan ook.

### **PRAKTIJK ~ de ingrediënten**

De schets van het oefentraject bracht het verloop in beeld van onze intrinsieke groei, van de menselijke bewustwordingstendens en verlichtingspotentie (*bodhicitta*).

<b>Bodhicitta (<i>dharmakaya</i>)</b>	<b>Dharmium (<i>buddhakshetra</i>)</b>
1. beoefenaar	1. meditatie
2. leerling	2. onderricht
3. bodhisattva	3. netwerk

Zo ook kan een beschrijving van de ingrediënten waarover we beschikken ons helpen te proeven van de instrinsiek stromende kracht van waarheidswerking (dharmium<sup>19</sup>).

En waar bodhicitta wordt geactualiseerd via discipline (beoefenaar), aspiratie (leerling) en applicatie (bodhisattva), daar wordt - parallel daaraan - dharmium geactualiseerd via meditatie, onderricht en netwerkparticipatie.

Bewuste mensen zijn in de kern waarheidsdragers: we hebben besef van goed en kwaad, en in ons hart pulseert de dharmadruppel, de onverwoestbare, atomaire geesteskracht van zuiverheid (integriteit), eigenheid (autonomie) en groeivermogen (creativiteit).

Dit grondkapitaal is niet ons particulier bezit maar is de vruchtbaarheid van het leven zelf, in een oceanische overvloed beschikbaar en werkzaam in mensen op hartsniveau, maar verborgen achter oude sluiers van verblinding.

Geestelijk ontwaken is je bewust worden: er is hier in mezelf en om me heen een diepe grondkracht aanwezig en dit grote leven heeft een intrinsieke, samenhangende bedoeling. Daarentegen zijn kortzichtigheid, begeerte en agressie de blijk ervan dat ik me van deze context te weinig bewust ben, dat ik willekeurig invulling geef aan mijn bestaan, zonder rekening te houden met het wonderlijk verband en de diepere wetmatigheid ervan.

Wie zich bewust wordt van de achterliggende eenheid der dingen wil die eenheid ook reëel faciliteren en integreren als een innerlijke kwaliteit en als een uiterlijke levenshouding. Dat is wat ons beweegt om spiritualiteit beter te onderzoeken, via meditatie en onderricht. En dat is nodig ook, want we worden wakker vanuit een karmisch geconditioneerde, illusoire droom- of slaapstaat, en alle daarmee samenhangende suggestieve identiteitsmateriaal zijn we niet zomaar even kwijt: er spookt een diep dualisme als een koorts door ons systeem, de tweepoligheid van tijdelijke condities en van eeuwige potentie.

Als de geest ontwaakt krijg je het niet meteen gemakkelijker; verdieping en verinnerlijking brengt grotere verantwoordelijkheid met zich mee, je zult wel degelijk iets moeten doen om het beschikbaar perspectief daadwerkelijk te kunnen belichamen.

We zullen moeten laten zien wat innerlijkheid ons waard is, en we moeten bereid zijn oude patronen los te laten en achterhaalde waarden en verworvenheden te vervangen door meer verfijnde, duurzamer en breder inzetbare kwaliteiten.

Oefenen is in een heel wezenlijke zin: leren begrijpen waarom het zo belangrijk is je best te doen.

### **1. Meditatie**

*Het belangrijkste is hebzucht [houvast] kwijt te raken.  
Om dit te bereiken moet je jezelf eerst ontdoen van egoïsme.  
En om vrij te zijn van egoïsme moet je een diep begrip hebben  
van vergankelijkheid.<sup>20</sup>*

"Meditatie is expressie van onze ware aard", zoals Suzuki-roshi het zo kernachtig formuleert. Wijsheid en meditatie zijn onafscheidelijk; in de Zen-traditie worden zij beschouwd als synoniemen.<sup>21</sup> Deze koppeling herinnert ons eraan dat meditatie niet mag vervlakken tot een kosmetisch ik-element, maar dat de transformatieve kracht en functie ervan gebruikt moet worden zoals zij bedoeld is: om ons tot leven te wekken, onze existentie op orde te brengen, de grote kwestie van leven en dood te doorgronden - ons identiteitsprobleem.

Dit is waarom vergankelijkheid het meest elementaire thema is van Boeddha's onderricht. Hij startte én eindigde zijn carrière met een verwijzing naar de wezenlijke ongrijpbaarheid van al het samengestelde, dus van alle stoffelijk en zintuiglijk geconditioneerde elementen. Lijden is het voorspelbaar en waarneembaar effect van verkeerde verwachtingen, van misvattingen over hoe de dingen werken en van de actieve verwarring waarin we leven.

De nuchtere waarheid is dat de dingen niet altijd meetbaar zijn en niet gegarandeerd beschikbaar, dat ze niet autonoom en controleerbaar functioneren; processen en objecten hangen onderling samen en worden permanent door elkaar beïnvloed en veroorzaakt. Alles verandert voortdurend: je lichaam, adem en omgeving, je beleving, ideeën, waarden, contacten, activiteiten, je zelfbeeld en wereldbeeld... winst en verlies, komen en gaan.

Dit is geen loze theorie of abstractie: het grijpt ons aan, het beangstigt ons dat ons lichaam zo kwetsbaar is, dat de energie van gemoed, van emotie en creativiteit zo wisselvallig is, dat de geest zo beperkt en verward functioneert en dat we zo diepgaand en langdurig al onderhevig zijn aan wens, woede en waan (*klesha*).

Onze identiteit is niet stabiel maar fragiel; dat is waarom we er zo fanatiek in investeren en er zo'n stevige constructie van willen maken. Ons leven is onvoorspelbaar; dat is waarom we ons blind staren op zekerheid of juist verslaafd raken aan risico en gevaar.

Eigenlijk, als we eerlijk zijn, hebben we er geen idee van wie we werkelijk zijn, wat er in onszelf en om ons heen gaande is, en waar alle drukte feitelijk toe dient.

Iemand die de fragiliteit intuïtief aanvoelt en die voldoende wijsheid bezit om te zien hoeveel kunstmatige tegenmaatregelen we - individueel en collectief - hebben ontwikkeld om deze ondermijnende bestaansonzekerheid te bestrijden, zo iemand beseft waarom meditatie en wijsheid de beste ingang zijn naar het realiseren van een zinvolle levenskwaliteit.

Gegeven de hardnekkig gecultiveerde egoïstische staat waarin we verkeren en de confronterende aard van ons menselijk bestaan,<sup>22</sup> is er simpelweg geen ander alternatief dan mezelf te scholen in wijsheid en liefde. De rest is uitzichtloos energieverlies, een hopeloos overgeleverd zijn aan het verlamdend mechaniek van lijden.

*Men moet leven [oefenen] alsof het hoofd in brand staat.  
Er is geen ontkomen aan de dood.<sup>23</sup>*

Dus ga je op een dag zitten op een stoel of kussentje. Je ademt eens diep, en voelt een eerste, heel voorzichtig teken van subtiele ontspanning en gerustheid, van een licht vertrouwen dat deze simpele activiteit - het loslaten van overbodige drukte en invulling - jou de verbinding gaat schenken met leven zoals het bedoeld is.

Lichaam, adem en geest voelen werken, is de eenheid voelen die we zijn.

Het is een wonderlijk, niet verklaarbaar of controleerbaar, levendig geheel dat ik ben: elk moment opnieuw zowel waarnemend als waargenomen.

Wat wordt hier door wie waargenomen - en hoe?

Wat gebeurt hier?

Waar word ik toe uitgenodigd?

Loze conceptualisatie biedt uiteraard geen soelaas bij dit soort vragen en levert slechts voer voor angst en ontmoediging. Daarom is het raadzaam je fysieke lichaam te gebruiken als instrument voor vestiging en stabilisatie. Vergeleken met adem en geest is ons lichaam een heel concrete, waarneembare factor, en dus een heel bruikbare connectie met de werkelijkheid die we zijn: hier en nu onloochenbaar noodzakelijk aanwezig.

Je weet wat het is om verzeild te raken in allerlei nikszzeggende verbeelding en illusie, en dan is het fijn dat de directe beleving van ons lichaam weinig aanleiding biedt voor verwarrende invulling en maaksel, en juist veel ruimte voor eerlijke beleving.

Het lijf is universele vleesvrucht, cellenspul, bloedstroom, orgaanwerking, microbecultuur. Elke poging om enige identiteit te ontlenuen aan zo'n subtiel en complex, maar vooral zo'n gezaghebbend, uit zichzelf functionerend geheel,<sup>24</sup> leidt al snel schipbreuk - dit in tegenstelling tot de voorstelling van onze uiterlijke lichaamsvorm die juist wél veel aanknopingspunten biedt voor identiteitsvorming en maakbaarheidsillusie.

Ga zitten in het vleesweefsel, zo letterlijk mogelijk, en voel hoe hier alleen maar leven actief is op een zuivere, wonderlijke manier. Als die verbinding met je lijf van binnenuit goed voelbaar is, kun je naar de adem in je buik gaan als een fijnere variant van dat weefsel: de grote, oceanische spoeling ervan, die we delen met alle leven om ons heen, de meest verfijnde voeding, de permanente bronwerking en krachtverspreiding.



Adem is de dynamische energie van leven. Maar de diepste kracht en bedoeling van ons bestaan is te vinden in de geest. Dit is de derde en laatste oriëntatie die je kunt toelaten in het zitten: de notie van menselijke hartskwaliteit, van je elementaire geluksintentie, van intrinsiek waarheidsbesef.

Alle karmische correctie (momentbewustzijn) eindigt in dharmische rust (tijdloosheid). In deze stille, niet bewegende realiteit, nergens door veroorzaakt of geconditioneerd, heel direct en open navoelbaar - net zo nabij en echt als je je lichaam en adem voelt - kom je tot een tijdloos beleven van een allesbepalende, heersende bedoeling die we zelfkennis of waarheid noemen.

Onderweg leer je alle hindernissen (*Mara*<sup>25</sup>) overwinnen dankzij het consequent en vastberaden toepassen van "loslaten", de praktische vertaling van onthechting.



Figuur 6: Shakyamuni Boeddha

Om je niet te laten grijpen door afgeleide motieven, door karmisch spul dat jou alleen maar weer vastzet in oude beelden en patronen, ga je zitten vóór het denken en vóór de woorden. Plaats geen filters (*skandha's*) in de oceaan van gewaarzijn; laat alles in een oogwenk los en voel hoe het mysterie van werking in alles plaatsvindt. Dogen Zenji noemt dit: "oefenrealisatie", de eenheid van meditatie en verlichting.<sup>26</sup>

In het zitten (*zazen*) ervaar je de anonieme, heilige kern van je bestaan. Geef deze zuiverende oefening, die per saldo altijd disciplinerend en vertrouwenwekkend werkt, een vaste plek in je dagelijks rooster temidden van je eigen huiselijke omgeving. Als het enigszins kan, hanteer dan een vast tijdstip waarop je oefent en kies er een mooie geschikte plek voor in je woning. Tot slot: zorg dat je ook voldoende toekomt aan verdiepingsgelegenheid via deelname aan weekenden, retraites etc.

## **2. Onderricht**

Kun je nog dichter bij je ware identiteit komen dan via de intieme, oprechte beleving van meditatie? Ja, het zitten laat je herstellen van vervreemding en gekunsteldheid, het zuivert je van aancoeking en ondermijning, maar het kan ook een relatief beperkte aanpak blijven, zolang het de veronderstelde contouren van een particulier bestaan niet overstijgt en jij daardoor niet in staat bent je transcendent aard en je verbondenheid met alle wezens te erkennen en te voelen.

Bodhisattvaschap is zowel beoefenen van transcendent wijsheid (*prajna*) en realiseren van leegte, alsook de liefdevolle beoefening van mededogen en het vaardig kunnen inzetten van hulpmiddelen (*upaya*), dat wil zeggen, het heilzaam kunnen hanteren van alle vormenspel in daad, woord en gedachte.

Om deze rijpe kwaliteit sterk en soepel te kunnen belichamen, moeten we tot in ons merg doordrongen raken van het besef dat de dharma geen particulier spul is, zodat we definitief afscheid kunnen nemen van elk ik-idee. Een juiste relatie met leraar en onderricht zal ons dit inzicht grondig kunnen schenken.

De zuiverende werking van meditatie heeft de basis gelegd voor een levendige connectie met onderricht. De noodzaak om je te openen, om je kenbaar en deelbaar op te stellen, wordt vanzelf voelbaar, en net zo vanzelf ga je op zoek naar een leraar.

Studie en persoonlijk contact laten je je wezenlijke, onpersoonlijke goedheidscapaciteit voelen, en mettertijd rijpt er het verlangen in je om die uitnodigende potentie ook ten volle te realiseren. Dit is het ontwakken van bodhicitta op intentieniveau: de aspiratie van verwerkelijking.

Verbinding met een leraar gaat veel verder dan je behoorlijk thuis voelen in meditatie. Dit soort hartscontact leert je niet alleen de wereld maar ook jezelf onvoorwaardelijk los te laten. Het zorgt voor substantiële verdieping en voor het je werkelijk committeren met waarheid. Wáár je je ook bevindt: als je eenmaal een leerling van de weg bent geworden, ben je voortaan - geestelijk gesproken - ófwel een kluzenaar, ófwel een pelgrim. Immers, als beoefenaar ben je een pelgrim-zoeker, als leerling vestig je je in geestelijk kluzenaarschap, en je eindigt je zoektocht als een vierende pelgrim-bodhisattva.

*Door te reizen kan het einde van de wereld nooit bereikt worden.  
Toch is er zonder 's werelds eind te bereiken  
geen verlossing van het lijden mogelijk.<sup>27</sup>*

De verstandige kluzenaar die je bent zoekt in het begin wijsheid en steun bij leraar-kluzenaars om de kunst van het verdwijnen te leren, dat wil zeggen, om vrij te komen van wereldse waan en valse invulling en zodoende de ware volheid van leegte te vinden: licht, rustig, hartelijk vervuld te leven. Daarmee elimineer je potentiële risico's, zodat je de innerlijke weg vol vertrouwen en inspiratie kunt aangaan.

Je bent een zuiver, groot en open krachtveld waarin steeds minder frequent verwarring optreedt over de wetten van het bestaan en waar resterende behoefte en conflict steeds natuurlijker wordt opgelost in wijsheid en vervulling.

Leraren weten hoe dit mogelijk is - dankzij de vruchtbare verbinding met hun eigen leraar. Deze wijsheidstraditie is zo oud als de mensheid; de spirituele expertise die schuilgaat in het onderricht staat bekend als uiterst kostbaar: zelfs vorsten wierven om de gunsten en verdiensten van wijze mensen, niet alleen in de Aziatische maar ook in de Westerse cultuur. Boeddha had tijdens zijn leven talrijke ontmoetingen en gesprekken met gezagsdragers, zowel aardse vorsten als fijnstoffelijke godheden.

In de geschriften wordt het onderricht "een onbetaalbaar juweel" genoemd; dat is geen loze kreet maar een realistische aanduiding van de grote waarde die het vertegenwoordigt. Datzelfde onderricht wordt gesymboliseerd door de "drie juwelen" die ons als beoefenaars zo stilletjes tot steun zijn: de belichaming (*boeddha*), de inhoud (*dharma*) en de expressie (*sangha*) ervan.<sup>28</sup> Wijsheidsonderricht fungeert als hoogste toevlucht voor eenieder die de vervreemding en de verdwazing kent van een mondain bestaan.

Anders gezegd: kostbare wijsheid behoedt ons niet enkel voor pijn en verlies, hij schenkt ons vooral de werkelijke volheid waar wereldse creaties slechts naar verwijzen. Volwaardige spiritualiteit is niet enkel een ontsnappen aan zinloosheid; het feit dat wij daardoor in staat zijn alle onrust en lijden definitief achter ons te laten en te gaan leven vanuit ons diepste menselijk potentieel, dát maakt deze leerweg zo kostbaar.

Niet alleen schenkt het onderricht de onbetaalbare verbinding met leraren, het voorziet ons ook van zeldzame informatie over de structurele aspecten van ons innerlijk functioneren. Die informatie is niet gemakkelijk te vinden omdat zij slechts ontleend kan worden aan levende ervaring van rijpe beoefenaars en leraren; dit soort materiaal laat zich in laatste instantie niet vangen in woorden en verbanden.

Waarheidswerking, hartskwaliteit en diepste wetmatigheden overstijgen nu eenmaal de vermogens van ons intellect - vandaar ook het gebruik van termen als intuïtie, leegte, transcendentie etc.

Alle uitleg en verwoording is slechts verwijzing, is symbool en metafoer ("vingers die wijzen naar de maan"). De werkelijke beleving vindt steeds plaats vóór de naam- en betekenisgeving waartoe wij via de *skandha's* in staat zijn.<sup>29</sup>

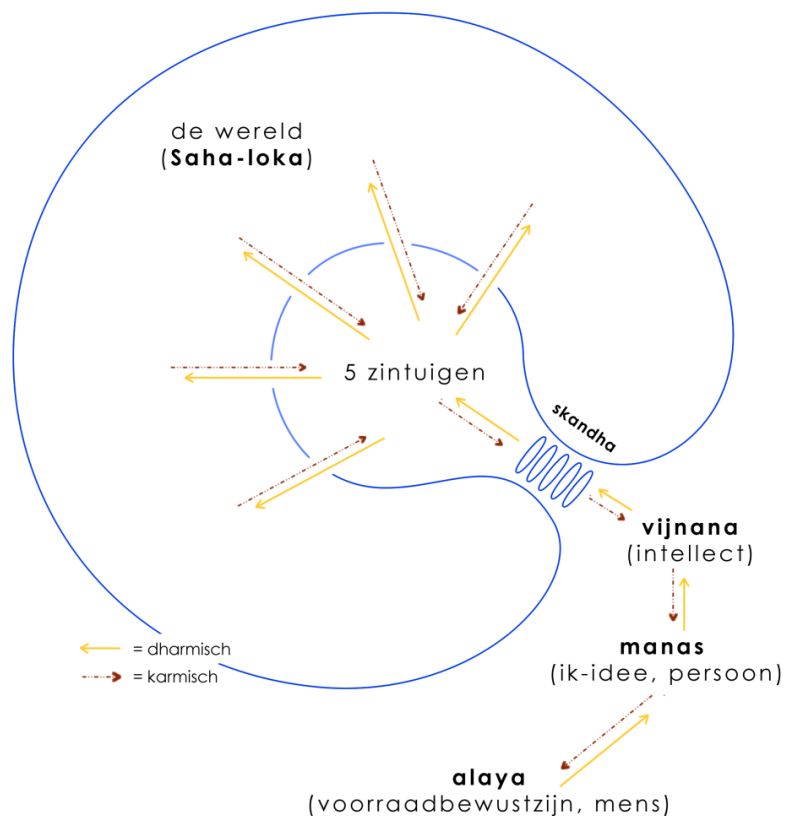
Wij zullen deze meest nabije maar hoogst ongrijpbare werkelijkheid zelf moeten ontdekken en zelf moeten leren belichamen in een natuurlijk, rechtstreeks beleven, in diepe overgave en vertrouwen.

Maar alvorens we zover zijn is het heel verheugend dat er geschikte middelen (*upaya*) te vinden zijn in de vorm van oefening en onderricht, die ons in staat stellen dit overgavepunt te bereiken.

Zo kunnen we het hele pad betrouwbaar bewandelen: van verward denken, via helder denken, naar voorbij het denken.<sup>30</sup>

Samenvattend kun je zeggen dat het onderricht ons als een liefdevolle en krachtige vroedvrouw bijstaat in het tot leven brengen van onze "doodloosheid".

Ter ondersteuning daarvan zijn zowel studie (historie, biografie en terminologie) als onderricht (behoeden en bemoedigen) prachtige instrumenten voor vitale bodhisattva's.



Figuur 7. Bewustzijnsaspecten

### 3. Netwerk



Figuur 8: Tekst van de dichter Lucebert (bron: <http://www.bkor.nl/kunstwerken/alles-van-waarde-weerloos>)

Wat werkelijk waardevol is, is altijd te herleiden naar onze intrinsieke goedheidscapaciteit. Daar doorwasemt dharmawerking ons onophoudelijk met fijnste kracht en diepste potentie. Als synoniem voor dharmawerking gebruikt het onderricht vaak de term "zodanigheid" (*tathata*), vergelijkbaar met even klassieke termen als leegte (*shunyata*) en transcendente wijsheid (*prajna*) - aanduidingen van het ondenkbare (*acyntia*).<sup>31</sup>

We zijn allemaal bodhisattva's, we beschikken allen over boeddhanatuur, de intrinsieke wijsheidspotentie die bewustwording en ontwaken mogelijk maakt. Maar velen van ons beseffen dit niet vanwege de prominente en dominante werking van zintuiglijke identificatie: de externe oriëntatie (*skandha-mara*) doet ons vergeten wat de eigenlijke bedoeling is van ons bestaan en hoe we die ten volle kunnen beleven.

Uiteindelijk blijkt dit een tijdelijk vergeten te zijn: wat werkelijk is en echt waardevol, dus wat niet genegeerd of geloofchend kan worden - onze ware identiteit - komt steeds terug, totdat de waarde ervan ons definitief duidelijk wordt. Vanaf dat moment komt er in ons een diepe, blijvende verbondenheid en authenticiteit tot leven.

Goedheidswerking, innerlijke rust en volheidsbeleving, een wijsheid die zelfs kan uitmonden in alwetendheid<sup>32</sup>: deze ingrediënten zijn steeds latent aanwezig in ons functioneren. Bodhisattvaschap beoefenen laat ons die kwaliteiten volledig aanboren en benutten, in dienst van eigen en andermans bevrijding. Deze leerweg wordt vaak verdeeld in een tiental fases (*bhumi*), van het initieel aangaan van innerlijkheid, via een diep aanvaarden van het niet-ontstaan der dingen (*anutpattikadharmakshanti*) en een onomkeerbaar gevestigd raken (*avaivartika bhumi*), tot en met de verlichting van volwaardig boeddhaschap (*bodhi*).

Hoe meer we leren loslaten - eerst de ruwste hindernissen (*kleshavarana*) en tenslotte de subtielste knoop van ik-waan (*jneyavarana*)<sup>33</sup> - des te beter zijn we in staat ons te verbinden met alle wezens. Anders gezegd: hoe definitiever we in de zuivere verticale stroom staan, des te ruimer en sterker kunnen we in de breedte leunen en horizontaal actief kunnen zijn. Nog anders gezegd: hoe beter jij je individuele karmische correcties op orde hebt, des te betrouwbaarder ga jij je wijden aan het helpen oplossen van andermans lijden.

Zoals wij als stervelingen in de kern meer gemeenschappelijks dan verschillends bezitten, zo geldt dit ook voor ons als beoefenaars. In alle groeifases die we meemaken zijn we steeds op een heel wezenlijke manier verbonden met elkaar: op hartsniveau maken we ten diepste deel uit van een tijdloze boeddhafamilie (*tathagata-gotra*).<sup>34</sup>

Dit geldt net zo goed voor de beginnende beoefenaar die zich nog maar net oriënteert op geestelijk terrein, als voor weldoeners die via het ondersteunen van wijsheidsplekken hun verdiensten bevorderen: eenieder kan van meet af aan participeren in deze netwerk-verbondenheid. Zelfs al is jouw insteek aanvankelijk vooral gericht op het oplossen van eigen karma en is waarheidswerking nog niet reëel voelbaar voor je, dan tóch is jouw aanwezigheid op grond van je dharma-waardering net zo kostbaar als die van de meest transcendente boeddha's en bodhisattva's.



In de dharma zelf is er nergens kwaliteitsverschil: waarheid is waarheid. De oceanische dharmadruppel is door en door puur, welke omvang die ook bestrijkt en met welke kracht die zich ook verspreidt in ons. Het is als met muziek: de noten van het muziekstuk zelf zijn allemaal in volmaakte harmonie, maar wij als krakkemikkige instrumenten zijn aan het leren hoe we die compositie dagelijks mooi tot klinken brengen.

De levende stroom die ons innerlijk verlicht, soms stilletjes en soms stralend, is dharmium: de meest wezenlijke substantie voor onze identiteit, het grondelement van de menselijke geest.

Voelen we deze verfijnde stroom niet, dan wanen we ons geïsoleerd, incompleet en behoeftig. Maar maken we ons - via vertrouwen en discipline - ontvankelijk voor de aanwezigheid ervan en voor het gevoed worden erdoor, dan ontvlamt niet alleen betrouwbare echtheid en hartskwaliteit in onszelf, maar dan gaan we ook ervaren hoe er een heilige verbondenheid heerst in alle leven.

Dharmium-wijsheid gegoten in een netwerk-structuur bekrachtigt en faciliteert onze innerlijke groei op een heel organische manier.

Verticaal worden we erdoor gezuiverd en bekrachtigd, via onderricht en meditatie; horizontaal worden we verder gefaciliteerd in onze rijping via een toenemend vermogen om alle beschikbare materialen en methodes efficiënt te benutten in elke situatie.

Je kunt het netwerk zien als twee onderling samenhangende ringen die de twee werkerterreinen van bodhisattvaschap weerspiegelen - de weg en de wereld - als de boven- en onderzijde van eenzelfde organisme (zie fig. 9).

De karmische bovenzijde of buitenring is vooral het terrein van de beoefenaar-bodhisattva's die wereldse verwickeling onderzoeken; vanuit de binnenring opereren de rijpere leerling-bodhisattva's die zich vestigen in het dharmadomein en zich sterken om de uiteenlopende karmacontreien te kunnen bedienen en anderen daarmee tot steun te zijn.

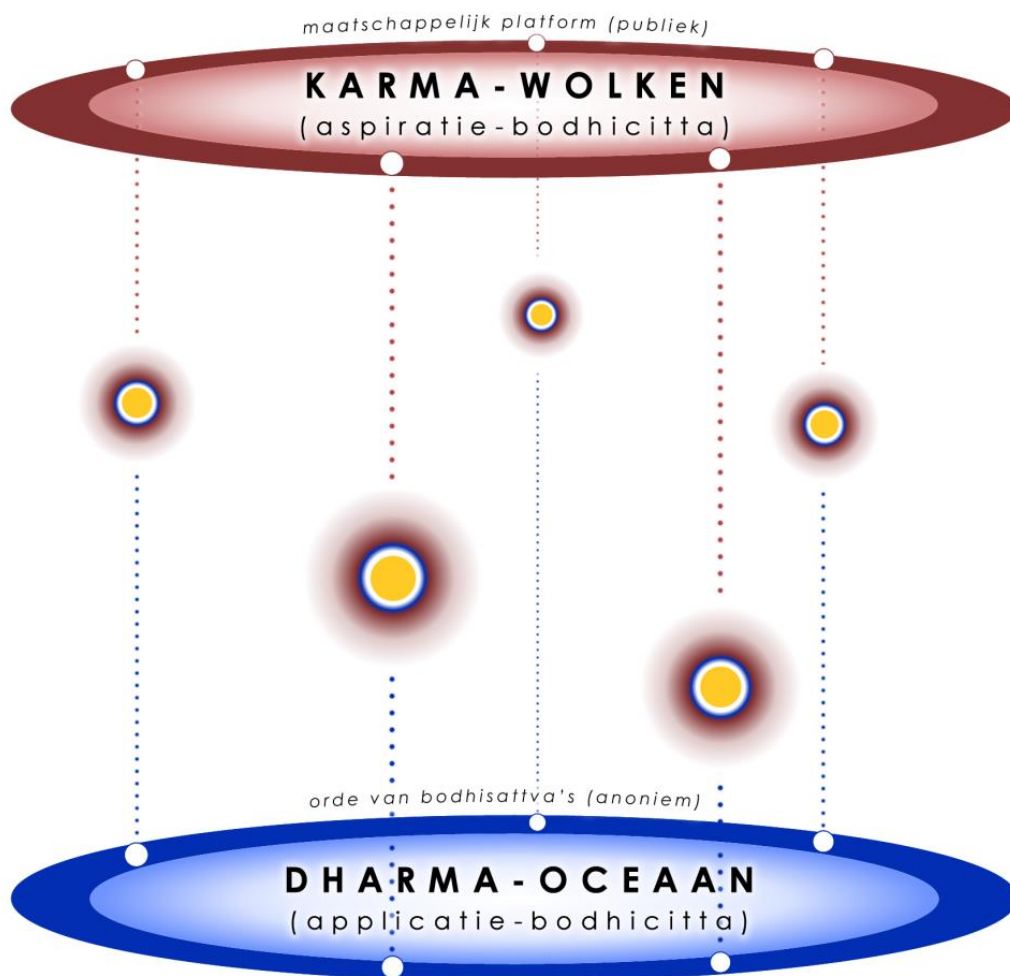
Als bodhisattva's "dansen" wij allen, dalend en stijgend (zie ook de trechtervorm van fig. 3), in deze levenschenkende, oceanische ruimte, als ontwakende dharmadraakjes, bewogen door diepste kracht en edelste motieven.

In de bovenste ring, te associëren met karma en uiterlijke vormen, beschikken we over allerlei passende hulpmiddelen die ons helpen snel en efficiënt toe te komen aan onze kwaliteit. Er zijn talloze visie- en praktijkinstrumenten, elk specifiek aanpasbaar en inzetbaar voor individuele condities. Persoonlijk overleg is hier heel nuttig; je krijgt op maat gesneden begeleiding, waarbij jijzelf altijd de laatste stem bewaart.

Wat studie en meditatie hier betreft: je kunt die bronnen nooit genoeg benutten; onderzoek dus op je gemak alle geschriften die jou verder helpen op je innerlijke weg.

De binnenring heeft veel minder uiteenlopende didactische materialen nodig, want hoe meer we ons oriënteren naar innerlijkheid en transcendentie, des te vormlozer we leren opereren. Ook de verbinding met leraren en mede-beoefenaars wordt lichter en ruimer en krijgt veel meer het karakter van hartsverbinding; we verbinden ons met hen door tijd en ruimte heen, de fysieke aanwezigheid wordt vervangen door geestelijke verbondenheid.

De kunst van het loslaten, meditatie dus, verdiept zich hier vanzelf naar een enkelvoudig, objectloos beleven, een doelloos toelaten van niet-bewegende waarheid: dharmium.



Figuur 9: Dharmium-netwerk

Licht en ruimte zijn we: meditatieve werking (licht) en onderrichtsvisie (ruimte). Ons meest substantiële lichaam, het waarheidslichaam (*dharmakaya*), bestaat uit die twee krachten: de werking van talloze schitterende, waarneembare kwaliteiten (vorm, licht), en één, grenzeloze, vormloze maar verbindende werking van zodanigheid (leegte, ruimte).



Alle verdere kenbaar maken hiervan, alle vorm aannemen hiervan, is mededogend actief worden in het boeddhadomein (*buddhakshetra*) van je actuele omgeving, dat wil zeggen: van de concrete wereld waarin je hier en nu bevindt.

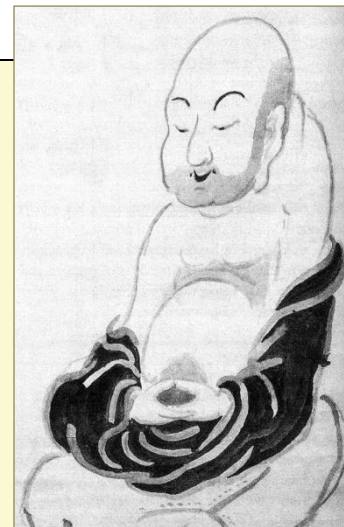
### **GEBED VAN HAKUIN** <sup>35</sup>

*Zelfs al zou het hemelruim uiteenspatten,  
mijn gelofte kent geen eind.  
De verdienste van dit wijsheidslied gaat naar allen  
die verlangen naar het zodanigheidsverblijf.*

*Aan de boeddha's van de drie werelden,  
aan zen-stamhouders en wijze thuisverlaters wijd ik me,  
aan elke deva, naga en demon die de wet hoedt  
en alle goden in dit rijk voorziene land.*

*Mogen alle broeders hier bij mij verzameld  
met onwrikbaar gemoed en diamanten visie  
zich doeltreffend wijden aan het slechten van de wand,*

*en moge hun vervolmaking van het stralend goedheidsjuweel  
en hun opschoning van alle blindheidsfantomen  
permanent tot steun zijn de onafzienbare menigte lijdenden.*



Figuur 10: Hotei (bodhisattva Maitreya), als zelfportret van Hakuin (bron: Yoshizawa, K.; Waddell, N.: The Religious Art of Zen Master Hakuin. Berkeley 2009, p. 84)



<sup>1</sup> Citaat van Boeddha (Breet, Jan de & Janssen, Rob: Anguttara Nikaya - De verzameling van numeriek geordende leerredes 2. Rotterdam 2016, p. 273).

<sup>2</sup> Uit recent interview ([De Groene](#), 1 maart 2017) met Pankaj Mishra, auteur van Age of Anger, A History of the Present :

*Ziet u politici die de ban van angst en woede kunnen doorbreken? En hoe dan?*

'Ik denk dat we de woede die we voelen niet in politieke termen kunnen doorgronden. Politici – maar ook intellectuelen, journalisten, academici – hebben de laatste drie decennia de simplistische ideologie van de vrije markt als grote goedmaker omarmd, en nu we over meer dan welvaart moeten praten missen we de juiste woorden. Ik ben ervan overtuigd dat we een oud vocabulaire moeten terugvinden, en moeten spreken over dingen als de menselijke ziel. Niemand praat nog over spiritualiteit in het openbaar – dat doe je maar thuis, als niemand meeluistert – maar dat is een grote fout. Deze crisis die we nu meemaken toont ons dat de mens zich door veel meer laat leiden dan hyperrationele argumenten over economische

---

groeit. De mens streeft naar waardigheid, de menselijke ziel voedt zich niet met financiële plaatjes. De enige publieke figuren die daar nu over durven te praten zijn de paus en de dalai lama. Pas als politici durven te spreken over vragen als "wat maakt ons een mens?" zullen ze in staat zijn onze woede te temperen.'

<sup>3</sup> Zenmeester Wansong [1166-1246], in zijn bespreking van koan 67 uit Hongzhi's koanverzameling, *Book of serenity* (Cleary, T.: *Book of serenity*, Hudson 1990, p. 284).

<sup>4</sup> Cleary, T.: *Book of serenity*. Hudson 1990, p. 297.

<sup>5</sup> *Samsara* wordt gedefinieerd als een eindeloze cyclus van geboorte en dood, in de soetra's verder uitgewerkt als de twaalfvoudige keten van het voorwaardelijk bestaan (*pratityasamutpada*).

De eerste en meest bepalende van deze twaalf condities is blindheid, onwetendheid (*avidya*). Hoe meer we investeren in deze blindheid en hoe harder we proberen ons geconstrueerde ik in stand te houden of te doen slagen, des te weidser ons identiteitsprobleem zich vertakt in illusie en zinloosheid.

Zie ook noot 14, voor samsara-citaat.

<sup>6</sup> De Boeddha werd zich bewust van zijn diepere identiteitsprobleem doordat hij een ontmoeting had met een bejaard, gebrekkig iemand, een zieke en een gestorvene. Het erkennen van deze drie bestaansfeiten (ouderdom, ziekte en dood), gecombineerd met zijn daaropvolgend waarnemen van een vredige monnik, opende hem de ogen voor het bestaan van waarheid. Deze ontmoetingen, als metaforen voor deze vier existentiële wetmatigheden, worden in de soetra's "de vier boodschappers" genoemd.

<sup>7</sup> De vele overbodige producten en routines vormen inderdaad een afspiegeling van ons collectief functioneren; het feit dat wij zo weinig (zichtbare) ademnood en lijden ervaren bewijst onze opgelopen verharding en geslotenheid. Bewustwording zet ons ertoe aan deze situatie niet langer als normaal te blijven beschouwen.

<sup>8</sup> Blindheid scheidt gelegenheid voor misbruik; onnadenkendheid en naïviteit immers verplicht anderen ertoe zorg te dragen voor ons. Als dan velen van die zorgverleners - ondernemers, opvoeders, politici - zelf niet stevig in hun schoenen staan, ontstaan er talrijke gelegenheden voor onbegrip, suggestie, voordeel zoeken etc.

Illusie maakt ons tot melkkoeien van anderen; het is deze zwakte waar de media- en reclamewereld, als herauten van een geprivatiseerd bestaan, heel uitgekiend gebruik van maakt.

In vele landen schijnen verkiezingspolls verboden te zijn, om onwenselijke beïnvloeding van de keuze te voorkomen. Naar analogie daarvan zou het wellicht geen slecht idee zijn om promotie en reclame (die per saldo uitingen zijn van behoeftig werven voor eigen voordeel, en dus eigenlijk een zwakheid die verzorgd moet worden) niet langer te beschouwen als onvermijdelijke of aanvaardbare tekens van beschaving.

<sup>9</sup> Boeddha, in de Shrialadevi-soetra (Paul, Diana Y.; McRae, John R.: *The Sutra of Queen Srimala of the Lion's Roar, and The Vimalakirti Sutra*. Honolulu 2006, p. 26).

*Dharma* is een oude sanskriet-term voor waarheid of werkelijkheid (letterlijk: het dragende principe).

*Mara* is de personificatie van dood en bedrog; hij was de laatste en grootste hindernis in Boeddha's verwerkelijking. Zie ook noot 25.

<sup>10</sup> Zie figuur 3: "Totaalperspectief van de oefenweg"; voor een digitale printversie:

<http://info.stiltij.nl/vervolg/modellen/images/dharmium-visieperspectief-print.jpg>

<sup>11</sup> Voor Dharmadruppel, zie pag. 1 van Stiltij-nieuwsbrief nr. 91, december 2015:

<http://stiltijdharma.nl/nieuwsbrieven/nieuwsbrief-archief/>

<sup>12</sup> Dogen Zenji [1200-1255], in zijn *Shobogenzo* (Tanahashi, K.: *Treasury of the true Dharma eye; Zen master Dogen's Shobo Genzo*. Boston 2010, p. 46).

<sup>13</sup> In noot 17 vind je meer over bodhicitta.

<sup>14</sup> Uit een tekst die wordt toegeschreven aan Bodhidharma [ca. 500 n.C.], een van de vele leraren die de dharma van India naar China brachten (bron: *Bodhidharma: De oorsprong van Zen*. Amsterdam 1993, p. 61):

"*Samsara* is hebzucht [wens], woede en misvattingen [waan]; het verlaten van samsara betekent teruggaan van wens, woede en waan naar moreel gedrag [discipline], meditatie en wijsheid."

<sup>15</sup> "Vertrouwen is een van de basisvoorwaarden voor verwerkelijking, vanwege zijn cognitieve dimensies: helderheid van geest, vastberadenheid en bezielende werking. [...] Vertrouwen is in zijn affectieve dimensie de antidote voor kwaadwillendheid en negativiteit."



---

(Buswell, R. & Lopez, D.: The Princeton Dictionary of Buddhism. Princeton 2014, p. 847)

Hieronder een fragment uit "De kracht van vertrouwen," een recente vertaling van de *Mahayana-shradhotpada-shastra* (The awakening of faith; de volledige vertaling van de grondtekst is beschikbaar als download:

<http://info.stiltij.nl/publiek/vertaal/Asvagosa-De-kracht-van-vertrouwen-grondtekst.pdf>):

Er zijn vier soorten vertrouwen:

1. het vertrouwen in de oorspronkelijke bron (de **ene-geest**); dit vertrouwen brengt ons ertoe met vreugde te mediteren over het principe van zodanigheid [*tathata*].
2. het vertrouwen in de ontelbare hoogstaande kwaliteiten van de **boeddha's**; dit vertrouwen brengt ons ertoe altijd weer over hen te mediteren, hun nabijheid op te zoeken, hen te eerbiedigen en te respecteren, onze goedheidscapaciteit te vergroten en te streven naar alwetendheid.
3. het vertrouwen in de grote waarde van de **dharma** (onderricht); dit brengt ons ertoe de verschillende disciplines (*paramita's*) die naar verlichting leiden constant en consequent te beoefenen.
4. het vertrouwen in de **sangha** (gemeenschap), met zijn leden die in staat zijn zich toegewijd te oefenen in het dienstbaar zijn aan zichzelf en aan anderen; dit vertrouwen brengt ons ertoe om voortdurend en enthousiast verbinding te maken met alle bodhisattva's en hen te vragen onderricht te geven over de juiste manier van oefenen.

**16** Er zijn talrijke oefeningen die je helpen je te zuiveren van fysieke, energetische en mentale aandoeningen.

Allerlei vormen van ontspanning, energiewerk, lichaamswerk, expressie, etc. zijn beschikbaar.

Een specifiek voorbeeld zijn de misogi- en adem oefeningen uit de aikido-traditie. Ook recitatie en visualisatie (de zandbuiging en de sproeiveel oefening bijvoorbeeld - zie [wisgids](#)) zijn in dit opzicht heel behulpzaam.

Het is belangrijk al die vormen niet tot doel op zich te laten worden, maar als instrument te laten fungeren in dienst van het wegnemen van blokkades en hindernissen, zodat het eigenlijke doel concreet kan worden gerealiseerd: de wijsheid die ons onze complete menselijke identiteit laat belichamen en uitdrukken.

**17** Bodhicitta is het besef (*citta*) of de wens of het motief van verlichting, verwerkelijking, ontwaken (*bodhi*).

Hieronder een fragment uit de Avatamsaka-soetra, waaruit de waarde blijkt van een juiste, krachtige intentie en een actief wensvermogen, dus van bewust kiezen voor het inzetten van je goedheidscapaciteit.

De 145 verzen van dit hoofdstuk hebben allemaal dezelfde formule: "Wanneer jij je als bodhisattva bevindt in deze of deze wereldse [karmische] situatie, wens dan voor alle wezens de oplossende transcendentale [dharmische] kwaliteit." Dit fragment bevat de eerste drie en de laatste drie verzen (bron: Cleary, T.: The Flower Ornament Scripture; a translation of the Avatamsaka Sutra. Boston 1993, p. 312; n.b.: de afwijkende persoonsvorm in de vertaling is ontleend aan Tanahashi, K.: Treasury of the true Dharma eye. Boston 2010, p. 49):

[Manjushri zei:]

Bodhisattva, als jij je thuis bevindt,  
wens dan dat alle wezens  
inzien dat de aard van "thuis" leegte is  
en dat zij de spanningen ervan kwijtraken.

Als jij je ouders verzorgt,  
wens dan dat alle wezens  
de Boeddha verzorgen  
door iedereen te behoeden en te bemoedigen.

In het gezelschap van partner en kinderen,  
wens dan dat alle wezens  
belangeloos zijn naar iedereen  
en gehechtheid voorgoed opgeven.

Wanneer je je voeten wast,  
wens dan dat alle wezens  
toekomen aan hun geestelijke vermogens  
en op geen enkele plek belemmerd worden.

Als je 's avonds gaat slapen,  
wens dan dat alle wezens  
lichamelijke rust verkrijgen  
en een geest die niet verstoord wordt.

Zodra je uit de slaap ontwaakt,  
wens dan dat alle wezens  
alwetendheid wekken  
en helder gewaarzijn in elke richting.

**18** Zie De grote kwestie: <http://info.stiltij.nl/publiek/schrift/kwestie.pdf>

**19** De term "dharmium" is als neologisme concreter dan "dharma", stoffelijker zoegezgd, en dat voorkomt een onnodig cerebrale oriëntatie; ook maakt het de associatie mogelijk met concrete werking, dus met een actueel, transformatief vermogen. Natuurlijk is de dharma de bron van deze werking, maar didactisch voelt dharmium wat dichterbij en bruikbaar. Bovendien benut je hiermee het opwekkend effect van een nieuwe of iets modernere klinkende term en stimuleer je de mogelijkheid om studie te hanteren als een individuele vorm van "vertalen" -

---

hopend natuurlijk, dat dit alles nooit ten koste gaat van de interesse voor tijdloos onderricht en van het onwrikbaar gezag van de boeddhadharma.

N.b.: een bundel gedichten van Gedel is getiteld "Dharmium"; die bundel bevat o.a. de reeks Pelgrimage: <http://gedel.nl/dharmium/pelgrimage/>

**20** Dogen Zenji (Reiko Masunaga: A Primer of Soto Zen; A translation of Dogen's Shobogenzo Zuimonki. London 1972, p. 8)

**21** Twee citaten van Huineng [638-713], een belangrijke schakel in de Zen-traditie (bron: Yampolski, P.B.: The Platform Sutra of the Sixth Patriarch. New York 1967, p. 135 - 137)

"Goede vrienden, mijn onderricht van de Dharma heeft meditatie [*dhyana*] en wijsheid [*prajna*] tot basis. Maak alsjeblieft nooit de fout om te zeggen dat meditatie en wijsheid verschillend zijn; zij vormen een eenheid, het zijn niet twee dingen. Meditatie is de bestaansvorm van wijsheid; wijsheid is het functioneren van meditatie. Op hetzelfde ogenblik dat er wijsheid is, is er ook meditatie aanwezig in wijsheid; op hetzelfde ogenblik dat er meditatie is, is er ook wijsheid aanwezig in meditatie. Dat wil zeggen: meditatie en wijsheid zijn hetzelfde."

"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)."

**22** Deze aardse plek waar wij mensen leven heet in de geschriften *Sahaloka*, letterlijk de wereld (*Ioka*) van beproeving (*saha*), een lastig universum dus, met veel obstakels en talloze steeds wisselende condities - dit in tegenstelling tot minder vervuilde leefwerelden waar men zich zonder veel moeite beweegt en verzorgt. Binnen de drie soorten universa - de pure, de onzuivere en de gemengde - wordt onze wereld geclassificeerd als behorend tot een onzuiver universum.

Uitvoerige toelichting in Lamotte, E.: The teaching of Vimalakirti. Oxford 1976, p. 277 e.v. ([HIER](#) een pdf; te bestellen als paperback bij de Pali Text Society: <http://www.palitext.com/palitext/pbacks.htm#pbk47>).

**23** Citaat van Boeddha (Breet, Jan de & Janssen, Rob: Samyutta Nikaya - De verzameling van thematisch geordende leerredes 1. Rotterdam 2009, p. 197)

**24** Zó gezaghebbend is ons fysieke systeem, dat het zelfs tegen onze wil in staat is zichzelf uit te schakelen.

**25** De vier soorten hindernis die ons parten spelen zijn de vier facetten van de god Mara (wiens naam letterlijk betekent "schepper van sterfelijkheid") die ons bestaan grondig bepalen:

1. de *skandha's* (geest en lichaamsattributen van stervelingen)
2. de *klesha's* (karmische aandoeningen: wens, woede en waan)
3. de dood (de transitie van het sterven zelf, als ervaringsfeit)
4. de god Mara (die probeert te verhinderen dat wij de vorige drie hindernissen overwinnen)

**26** In het hoofdstuk Bendowa van zijn levenswerk, Shobogenzo (Tanahashi, K.: Treasury of the true Dharma eye; Zen master Dogen's Shobo Genzo. Boston 2010, p. 12). Zie noot 21 voor de eenheid van meditatie en wijsheid.

**27** Citaat van Boeddha (Breet, Jan de & Janssen, Rob: Samyutta Nikaya - De verzameling van thematisch geordende leerredes 1. Rotterdam 2009, p. 132)

**28** Twee liederen waarin de drie juwelen bezongen worden zijn Eregroet (<http://stiltijdharma.nl/podcast/eregroet/>) en Wijding (<http://stiltijdharma.nl/podcast/wijding-audio/>); hieronder de tekst van Eregroet:

Edele boeddha's en pure bodhisattva's, maak me vertrouwd met dit boeddhadomein; laat mijn lichaam, adem en geest ontvangen de bevrijdende werking van dharmaverband	de wens van verlichting schenkt mij tot toevlucht juwelen van boeddha, dharma en sangha; al wat ik denk en doe in verdienste kome ten goede alle levende wezens.
--	---

**29** De vijf *skandha's* zijn: vorm, gevoel, denken, wens en besef. De eerste verzorgt ons primaire fysiek-zintuiglijke aspect; de andere vier dekken alle mentaal-emotionele functies.

**30** Voor de analogie met Zuiver-groot-open, zie figuur 3.

**31** Termen als doorwaseming en goedheids capaciteit zijn, net als de genoemde klassieke sanskriet-begrippen, ook

---

te vinden in De kracht van vertrouwen (zie noot 15).

**32** Alwetendheid (*sarvajnana*) is een kenmerkende kwaliteit van boeddha's: voeling hebben met en besef hebben van al wat er plaatsvindt in heden, verleden en toekomst. De vervolmaking van kennis (*jnana-paramita*) is de belangrijkste deugd van de tiende bodhisattva-bhumi die overgaat in boeddhaschap.

**33** Voor iets meer context van *kleshavarana* en *jneyavara*, zie model "bodhisattva-training":  
<http://info.stiltij.nl/vervolg/modellen/pages/bodhisattvatraining.htm>

**34** Lamotte, Etienne: The teaching of Vimalakirti. Oxford 1976, p. 303-307 (voor meer details over dit onvolprezen boek met zijn onuitputtelijke rijkdom aan informatie en inspiratie, zie noot 22)

**35** Gedicht van Hakuin [1685-1768], de innemende, koekjes etende en pijp rokende Zen-reus (bron: Waddell, N.: Zen words for the heart; Hakuin's commentary on the Heart sutra. London 1996, p. 87; Waddell, N.: Poison Blossoms from a Thicket of Thorn. Berkeley 2014, p. 411. Vertaling: Gedel; <http://gedel.nl/vertalingen/divers/>).