

nummer 8 – april 2019



INHOUD

- Waar zoek ik mijn heil?
- Zuiver geweten
- Boek Dharmium
- Schudding
- Groet
- Van spoor wisselen
- Kwetsbaar
- Wat is
- Impressies retraite
- Vertel maar
- Colofon

Waar zoek ik mijn heil?

door Laura Haast

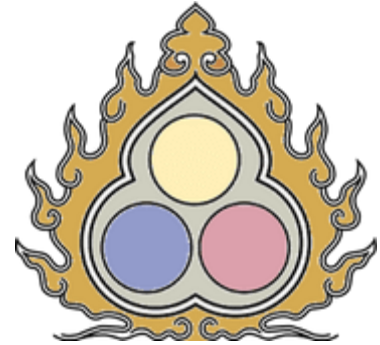
De Boeddha leert ons dat geboorte, ouderdom, ziekte en dood lijden is. Hij leert ons ook dat de oorzaak hiervan, onze verblinding, kan worden opgelost. Een serieuze stap in dit oplossen, is het nemen van toevlucht tot het drievoudig juweel: de boeddha, de dharma en de sangha. Het moge duidelijk zijn dat de boeddha belangrijk is als wijsheidsbron; we kunnen ons met hem identificeren en tevens laten inspireren. Via zijn dharma-onderricht worden we verhelderd, daarin geholpen door de sangha ofwel door wijze leraren en bodhisattva's.

Lezend in 'The Platform Sutra' van Hui-neng, kom ik een andere uitleg tegen. Hui-neng is consequent in zijn leer dat er niets is wat zich buiten ons bevindt. Vandaar dat hij oproept toevlucht te nemen tot 'the three-bodied buddha within you' [1]. Gefascineerd blijf ik in deze paragraaf hangen. De boeddha, dharma en sangha bevinden zich volgens hem in 'my own material body', in mijn eigen stoffelijke lichaam dus. Wat wordt hier eigenlijk gezegd?

Verder lezend leer ik hoe de termen zijn bedoeld. De dharma is het meest wezenlijke en verwijst naar de werkelijkheid van oneindig veel nog niet gemanifesteerde verschijnselen, terwijl de sangha de gemanifesteerde verschijnselen omvat, de voortdurend aan verandering

onderhevig zijnde gedachten, woorden en daden. Ik begrijp dat met de boeddha realisatie wordt bedoeld, het werkelijkheidslichaam dat als het ware ongehinderd zindert en beleeft. Uiteraard ook verwijzend naar zuiverheid: onvervormd is er geen scheiding meer tussen de lichamen, je valt samen met wat je wezenlijk bent.

In het boek worden de drie lichamen en hun onderlinge samenhang nog uitgebreider beschreven, maar ik ben eigenlijk niet alleen geïnteresseerd in de visie. Ik vraag me af: hoe werkt dat dan hier en nu in 'my own material body'? Waarop doet dit een appèl in mij?



Meer en meer voel ik het belang van het serieus nemen van deze boodschap. Alleen als ik werkelijk geloof en vertrouwen op de aanwezigheid en werking van deze lichamen in al hun echtheid, zuiverheid en goedheid, kan ik worden bevrijd uit mijn voorwaar aangenomen gevangenis. Pas nu ik het daadwerkelijk serieus begin te nemen, beseft ik dat ik dat voorheen niet deed. Best een rare gewaarwording, want wat was dan mijn motivatie om de weg te bewandelen?

Het zal je niet vreemd voorkomen als ik zeg dat voorheen de dharma volledig door mijn ik-verhaal werd geconfisqueerd. Ik dacht natuurlijk van niet en ik probeerde het niet te doen, maar het gebeurde wel. Dat kan ik pas zien nu er een beetje blindheid is opgeheven, want zolang je het zelf (nog) niet ziet, zit je erin gevangen. En dit is precies waar het toevlucht nemen wat mij betreft over gaat: te rade gaan bij de dharma en niet bij je eigen onbetrouwbare ik-verhaal.

Ik word hierin gesterkt doordat ik er steeds dieper van doordrongen raak, dat ik het echt niet zelf kan. Ik kan mezelf niet opheffen; mijn ego kan mijn ego niet uitschakelen. Alleen de dharma kan me zuiveren en bevrijden.

Het valt niet mee om een ik van zijn zeggenschap te ontdoen en het is een lastig gevoel nergens houvast aan te kunnen ontlennen, dat wil zeggen: aan niets wat vorm heeft. Maar anderzijds groeit juist hierdoor het besef dat er maar één oplossing is: volledig vertrouwen op de dharma.

De tweepoligheid van dharma en karma is door het bewandelen van de weg inmiddels wel duidelijk geworden; welke pool centraal dient te staan ook. Laat ik dan nu in alle ernst gaan strijden voor dié pool. Laat ik die goedheidspool het volle gezag geven; uiteraard niet één keer, nee, nee, telkens weer. Niet langer vluchten in maakbaarheid, maar integendeel me overgeven aan het alomvattende enig betrouwbare wat er is!

Al wat je te doen hebt, is je inwaarts te wenden tot Mij. [2]

Langzamerhand hoor ik de bedoeling kloppen in mijn hart, de bedoeling die bepalend is voor de richting waarin ik bewogen word. Daarbij weet ik me gezegend door een leraar-bodhisattva, die zachtjes maar niet aflatend in m'n oor fluistert: laat los... laat los... laat los... vertrouw je hart.

1. Pine, Red: *The Platform Sutra; the zen teaching of Hui-neng*. Berkeley 2006, p. 152 e.v.
2. Dun, Ad van: *Bronkracht; thematische citatenverzameling ten dienste van innerlijk leren*. Moorveld 2006, p 114

ZUIVER GEWETEN

Subtiele onderscheidingen tussen goed en kwaad onderzoek ik niet, ik streef er niet naar de wereldse stof van roem en rijkdom te vergaren; deze vochtige avond, onder het veilige dak van mijn rieten woning, laat ik mijn benen zich strekken met een volkomen zuiver geweten.

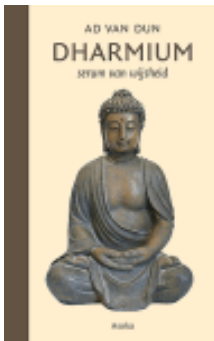


Bron: Nobuyuki Yuasa: *The Zen poems of Ryokan*. Princeton 1981, p. 59
Illustratie: replica van Ryokan's hut.

Boek Dharmium – Ad van Dun

door redactie

Wijsheid – een ander woord voor zelfkennis – is de redder van onze samenleving. Hoe werkt dat concreet? We geven ons leven vorm conform onze individuele visie: we werken aan hetgeen waarin we geloven. Hoe completer dit zicht op een wenselijke kwaliteit, des te schrijnender tekent de huidige staat van mijn bestaan zich af. Maar ik voel ook des te meer dat ik werk wil maken van mijzelf. Is het mij echt ernst met de wereld, dan zal ik moeten zorgen dat ik haar niet nodig heb voor mijn welbevinden. Integendeel, belangeloos geven van alles waar ik over beschik is alleen mogelijk als ik mijn vrijheid, echtheid en goedheid centraal stel. Wijsheid is de sleutel naar het innemen van zo'n onconventionele opstelling; ook wel bodhisattvaschap genoemd.



In *Dharmium, serum van wijsheid* word je meegenomen in een grondig herkennen en beleven van het pijnlijke contrast, de afwezigheid of uitvergroete aanwezigheid van 'jezelf', het dagelijkse wringen, en de diepere oorzaak van al deze effecten. Intuïtief kun je de wetmatigheden herkennen die je steeds in de penarie brengen. Maar je krijgt ook gevoel voor de grotere samenhang, die als een vertrouwde omgeving werkt waarbinnen je veilig werk kunt maken van een structurele oplossing van de pijn. Ad laat je in dit boek voelen dat het gaan van deze weg niet zomaar iets is, en alleen maar werkt als je dit vanuit je hart aangaat.

Alle oude concepten van vreugde of geluk kunnen bij het grofvuil, want deze weg gaat over een diepe en blijvende vreugde die met onze huidige maniertjes niet verworven kan worden. Toch kan ik er zelf aan bijdragen door mijn huidige staat goed te leren zien en voorgoed los te laten. Stap voor stap kom ik door het boek heen steeds dichterbij het beleven van vervulling als de kwaliteit die het leven van nature heeft. Langzaam leer ik hoe dit bestaan bedoeld is. Ad heeft al meer dan veertig jaar ervaring op dit pad waarin hij vele, overwegend boeddhistische, teksten heeft bestudeerd en in praktijk gebracht. Daarom kan hij dit materiaal zo levendig verwoorden en voelbaar maken. Voor de meesten van ons zijn Sanskriet-termen geen alledaagse kost, maar Ad geeft ze een vertaling die meteen helder maakt waar het om gaat. Het boek is zo opgezet dat je bij het lezen de ervaring kunt hebben alsof je bij een training of overleg aanwezig bent. Dit stimuleert de bevraging in jezelf, en het stil staan en ontvankelijk worden.

Het boek *Dharmium* is te verkrijgen via uitgever [Asoka](#), de boekhandel of via info@dharmium.nl
Op de website dharmium.nl vind je meer informatie en een preview.

SCHUDDING

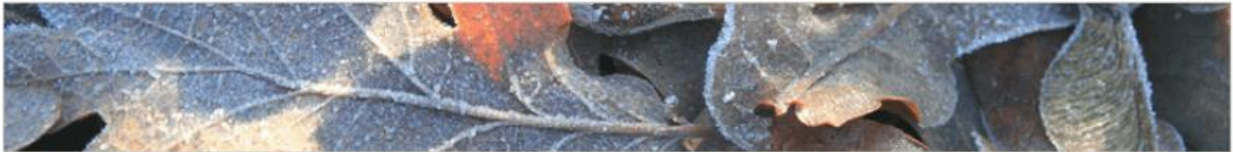
De muis floot zijn deuntje
dat hij altijd floot
tussen het ochtendmaal
en de ontlasting van half tien
vandaag direct bij het opstaan
in de war als hij was
door het plotselinge besef
van zijn eigen bestaan
dat ineens niet meer vanzelf sprak
nu de kat alleen nog maar oog had
voor haar zeven jongen.

Birgitta

Groet

Kaart verzonden naar netwerkcontacten

*In eenvoud en diepgang ontvouwt zich de Dharma
met een kracht die behoedt en bemoedigd.*



Zen-meester Zhaozhou had echt niets nodig. Hij had niks te makken, alles was kapot, en hij liet het zo. Maar armoe is toch geen doel op zich? Waarom niet wat meer verzorgen, optimaliseren? Maar Zhaozhou hanteerde een ander punt van waarneming. Vanuit dit punt is alles wat door de zintuigen komt sowieso al 'kapot'. Vervormd door onzuiverheid, een blik vertroebeld door gretigheid of afkeer.

Zhaozhou had dus geen enkel werelds belang. Zijn hart was zijn tempel, en koningen hoefden bij hem niet te rekenen op ontzag. Hij hoefde dan ook niet op toernee om gelden in te zamelen voor een sjiek centrum, en hij hoefde zijn woorden niet aan te passen om in de gunst van zijn publiek te blijven. Keizer Wu liet hem vervolgen, maar dat leerde Zhaozhou niets nieuws over het menselijk lijden (samsara). Hij zocht een rustige plek en zette zijn werk voort.

Krachtig, jazeker. Je komt het maar zelden tegen. De meeste eenlingen die zo absoluut en authentiek te werk gingen, hebben niets neergezet en niets nagelaten. Ze zijn opgelost. En dat vinden we altijd moeilijk, want we willen inspireren en geïnspireerd worden. Maar gaat dat wel zo per se via boeken, centra en goeroes? Waarderen we anonimiteit en zuiverheid wel genoeg als het gaat om het vinden van onze vrijheid?

De stilte van ons huidige oefenen lijkt een teken dat we dit steeds meer waarderen. Het gezag van een werelds instituut maakt plaats voor innerlijk onderzoek. Het volgen van een programma maakt plaats voor het werkelijk innemen van onszelf.

De Boeddha zegt: 'Jij bent je eigen meester. Wie anders zou jouw meester kunnen zijn?' Wie dat niet eenvoudig vindt, kan leren dankzij de opgetekende wetten van het leven. En de werkelijk vrije, belangeloze mensen van alle tijden zijn de bakens op dit pad.



Kwetsbaar

door Birgitta Putters

Flink verdoofd en verdwaasd ruim ik de rommel snel op. Het is niet eens veel rommel en ik hoef niet eens naar de winkel om de voorraad aan te vullen. Maar de rommel in mijn hoofd is des te groter. Weer heb ik Mara zijn gang laten gaan. Er moet wel iets ontzettend pijn doen dat ik mijn ziel wil verkopen om die pijn maar niet te voelen. Ik weet nu dat het echt wel kwaad kan en ik weet ook op welk terrein dit bestreden moet worden. Ik voel eigenlijk ook dat ik er best dicht bij ben. Wat ontbreekt er dan?

Er is een ontvlammen op de verkeerde manier. Wordt mij de kracht van eindkwaliteit aangereikt, dan is dit vrijwel direct toegankelijk voor me. En een triljoenste picoseconde later roept Mara: "dat is sjiek man, dat ben jij!" Het hart sluit, en zo bouwt het ik zijn wankele toren verder. Steeds val ik voor die truc. Blijkbaar voelt dat erg stevig.

Wordt mij de twijfel aan mijn gezag aangereikt, dan krimp ik meteen. "Alles verkeerd gedaan, iedereen tekort gedaan" – het voelt zwaar, maar het is vooral zelfbeklag. En is dat niet ook Mara die daar spreekt? Die fijn op zijn troon kan blijven zitten zolang ik kleintjes houvast blijf zoeken in mijn onzekerheid? Hoezo vertrouwen in de dharma?

Kwetsbaar zijn, zo werd mij onlangs aangereikt, is een vorm van openheid, ontvankelijkheid. Het lukt mij niet meer om zo'n begrip weg te zetten als een code. Zonder codering, dat wil zeggen, cerebraal een plaats geven, blijk ik weinig besef te hebben van kwetsbaarheid. Eigenlijk val ik zo'n beetje in een beangstigende ruimte van onzekerheid. En dit is nou net de diepere onzekerheid die, als ik hem toelaat, ervoor zorgt dat ik niet die valse stevigte zal blijven

waarden. Dat kan ik voelen, in de veilige vertrouwde omgeving van het persoonlijk overleg met Ad.

Ik vind dat rete-moeilijk om in mijn 'dagelijkse' geest te integreren. Maar nu ik een beetje zie hoe het werkt, weet ik dat ik die diepere tegenkracht centraal moet stellen. Ik prijs me gelukkig dat ik kan oefenen.

WAT IS

Drukke is compensatie. Compensatie is vluchten. Vluchten is laf.
Lafheid vraagt moed. Moed doet stilstaan. Stilstand onthult onrust. Onrust van grijpen.
Grijpen door onvervuldheid. Onvervuldheid door isolement.
Isolement is scheiding. Scheiding door gedachten.



Stop gedachten!

Geen gedachten is voelen. Voelen is aanwezigheid. Aanwezigheid is kracht.
Kracht is eenpuntigheid. Eenpuntigheid is eenvoud. Eenvoud is helderheid. Helderheid is rust.
Rust maakt zacht. Zachtheid opent. Openheid verbindt. Verbinding verruimt.
Verruimen laat integreren. Integratie is samenhang.
En dat is vrijheid!

Yvonne

Impressies retraite

Hieronder enkele citaten uit de verslagen van de voorjaars-retraite 2019 te Cortils:

- Mijn hele leven heeft tot nu toe in het teken van onjuistheid gestaan en dat heeft grote gevolgen gehad op alle terreinen waar ik me begeven heb, innerlijk en uiterlijk. Het is een tanker op ramkoers die gekeerd moet worden; daar is wel wat voor nodig. In elk geval staat er nu iemand aan het roer.
- Helpend hierbij en inspirerend was om te zien hoe de andere beoefenaars tasten en zoeken naar de zuivere en absolute werking van de geest. Soms verward, soms verhelderd. Hoe meer ik me met hen identificeer, des te minder contrast is er, of beter gezegd: je bent steeds minder bezig met je eigen kleinheid.
- Fijn om hierbij de beschikking te hebben over een leraar die niet alleen diep verankerd is in de materie en dat ook belichaamt, maar die ook onvoorwaardelijk gelooft in mijn eigen mogelijkheden om een werkelijk goed mens te worden.
- Met vreugde in mijn hart keer ik huiswaarts. Ja, ik zal mijn best doen me iedere keer opnieuw te openen voor de werkelijke stem van het leven. Ja, ik zal dit net zo lang herhalen tot het blijvend geopend en geïntegreerd is.

Vertel jij mij hoe ik mijn leven moet leiden?



'Vertel maar' – Maurice Schelling

Colofon

Dharmuse, expressieblad voor wiswerkers, is een uitgave van Dharmium, een wijsheidsnetwerk dat door Stiltij is geïnitieerd. Het doel van Dharmium is wijsheidsbevordering in visie en praktijk.

Reacties, vragen, ideeën: info@dharmium.nl

Redactie: Yvonne Stamps
Techniek: Maurice Schelling

Website Dharmium	RSS Stiltijdharma	YouTube-kanaal Stiltij
----------------------------------	-----------------------------------	--

Copyright © Dharmium 2019

