
d h a r m u s e

nummer 14 - april 2021



INHOUD

- Oefenweg (artikel)
- Anonieme Oefening (video)
- Publicatie vertaling Ad
- Video overleg
- Impressies
- Poëzie podcast
- Verslag retraite
- Sodeju
- Verdiepingsweekend
- Colofon

OEFENWEG

door Yf

De zoveelste keer dat ik ben gecrasht op de oefenweg. En dat gebeurt vaker naar aanleiding van het schrijven van teksten als deze.

De intentie om eerlijk te zijn (binnen) en de sterke prestatiedrang naar de wereld (buiten) vormen zo'n grote kloof dat ik als het ware 'knock-out' ga.

De eerste fase van ontreddering, frustratie, onmacht en het gevoel van complete zinloosheid van het bestaan is – plat gezegd – uitzitten geblazen. Maar eigenlijk komt het steeds meer neer op bewust beleven van alles wat er voorbijkomt, acceptatie dus. Dat zorgt er ook voor dat ik gespook en onheilzame gedachten steeds eerder aan de kant kan zetten.

Het is in ieder geval niet de bedoeling om mijn wereldse identiteit te blijven voeden. Gelukkig behoedt het leven me daarvoor met dit soort toetsingen.

In de ruimte die er ontstaat tijdens het overleg met Ad heerst altijd een frisse wind, een lichte, verhelderende sfeer om het bestaan opnieuw te onderzoeken. Deze connectie met het onderricht is een noodzakelijk aspect; dat kan ik zelf ook niet zomaar ophoesten. Maar wat kan ik zelf dan wél?

Al de verschijnselen die oppoppen: moeheid, een lijf dat raar doet, slecht slapen. Al wat ik erop zet, hoe ik ook probeer alles te managen en te verbeteren omwille van me goed voelen: het haalt allemaal niets uit. Ze (die verschijnselen) vragen er niet eens om, dat is slechts wat ik mezelf blijf voorhouden. Ik zie nu beter hoe ik dingen daarmee juist in stand houd: de onrust die ik ermee creëer, de zinloosheid ervan, de verkeerd bestede energie. De zelfzuchtige gedachte dat ik nodig ben, dat ik weet hoe de dingen verzorgd moeten worden.

Het enige wat ik doe is bij gebrek aan een beter, voelbaar perspectief een identiteit in stand houden. Het antwoord op mijn gevoel van isolement is niet nog harder mijn best doen.

Er is een ander perspectief dat ik aan het leren kennen ben, dat ik steeds interessanter vind en dat aansluit bij mijn verlangens. Dat werkt niet met zo'n gefragmenteerd en gecodeerd bestaan als wat ik nu onderhoud.

Daar wordt gesproken over totaalbestaan, volheid, vervulling. Ik weet dat hier de oplossing ligt. Dat dit onbekend terrein om vertrouwen vraagt, om de verkeerde investering in ik-componenten los te laten. Maar het is ook geen eenvoudig terrein om vertrouwd mee te raken, gezien de tijd die ik er ondertussen mee bezig ben. Tegelijkertijd is het de toenemende lichtheid en natuurlijkheid ervan, die me vraagt om geduld te hebben, geen doelen of termijnen te stellen.

Anonieme Oefening

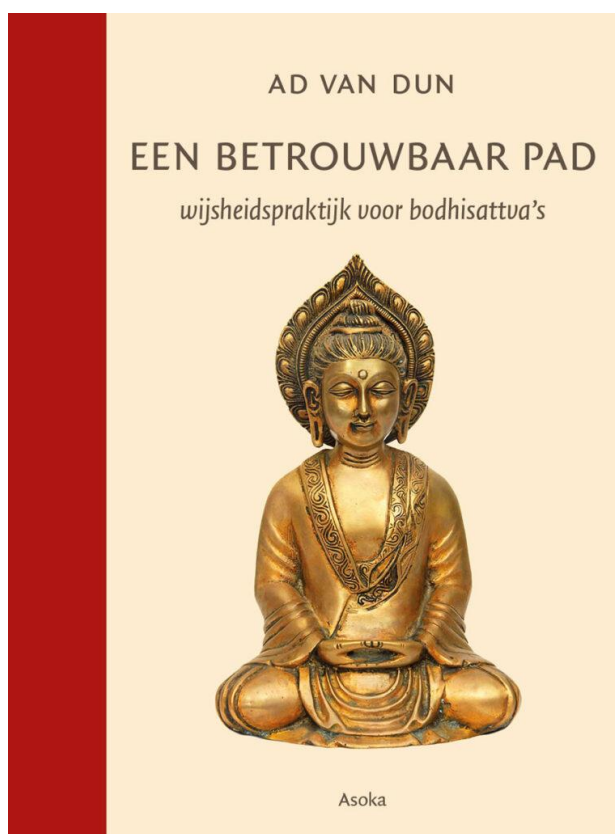


Deze video is te vinden op de webpagina van [Wiswerk – training in wijsheid en mededogen](#).
Je vindt er ook een [audio](#) waar stap voor stap wordt uitgelegd
hoe je een juiste meditatiehouding inneemt – via lichaam, adem naar geest.

De Anonieme Oefening is een complete meditatie. Je start met een tweetal recitaties om een juiste intentie te wekken, je gevoel te openen en je zo op een natuurlijke manier te verbinden met de grotere context van het leven. De kern is het stilzitten in de meditatiehouding. Het bewust afsluiten van je oefening helpt je de overgang naar het dagelijks leven te maken.

PUBLICATIE VERTALING AD

Asoka heeft met enthousiasme Ad's vertaling van 'The Awakening of faith' ontvangen en gaat deze waardevolle tekst publiceren. De verschijning van het boek met de Nederlandse titel 'Een betrouwbaar pad – wijsheidspraktijk voor bodhisattva's' wordt in **februari 2022** verwacht.



Tekst achterkant:

"Het staat vast dat dit werk een van de meest invloedrijke teksten is geweest voor de ontwikkeling van het Chinese boeddhisme, hetgeen tevens de voedingsbodem vormde voor de daaropvolgende ontwikkeling van de Koreaanse en Japanse vormen van boeddhisme."

-Peter N. Gregory, Inquiry into the origin of humanity-

De titel van dit werk, Dasheng qixin lun (Sanskriet: Mahayana-shraddhotpada-shastra), betekent letterlijk: Verhandeling over het ontwaken van vertrouwen in het Mahayana [Grote voertuig], in het Engels bekend als The Awakening of Faith.

Deze tekst werd traditioneel toegeschreven aan de Indische auteur Ashvaghosha [ca. 2e eeuw], maar tegenwoordig wordt algemeen aangenomen dat hij rond de 6e

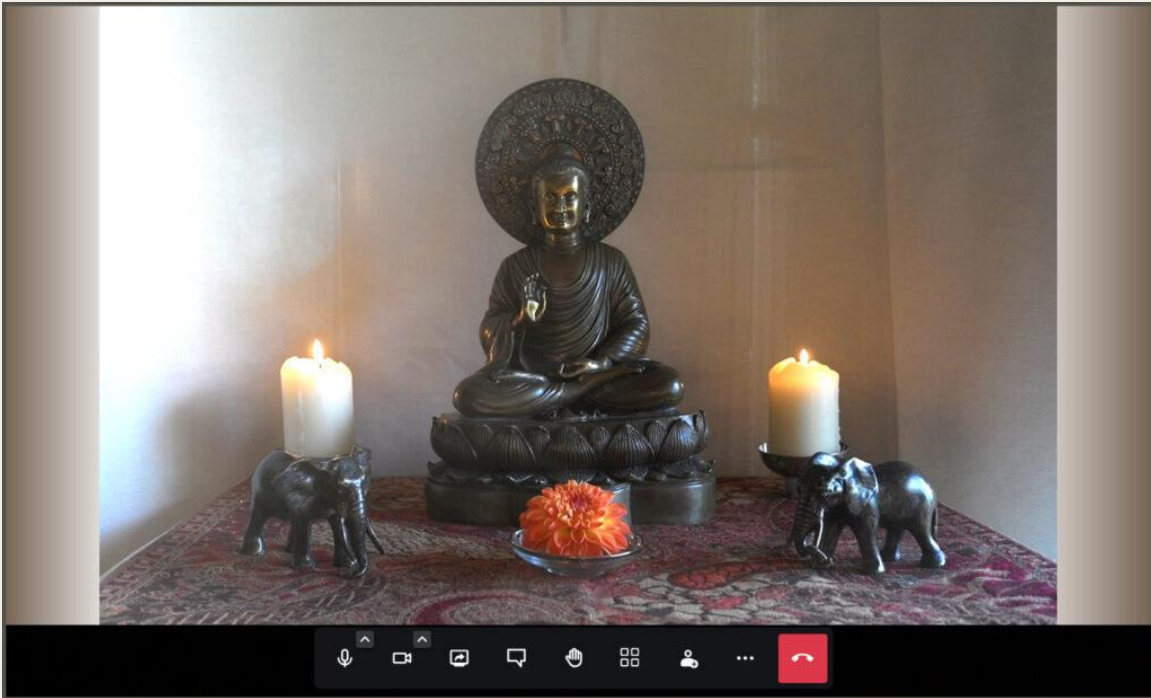
eeuw in China is ontstaan. Sindsdien is deze verhandeling een van de meest invloedrijke teksten van het Oost-Aziatisch boeddhisme gebleven.

Het boek beschrijft onze geest als bestaande uit twee verschillende maar elkaar aanvullende aspecten: pure zodanigheid (tathata) en het ontstaan en vergaan van verschijnselen (samsara). Deze aspecten corresponderen respectievelijk met absolute waarheid en conventionele waarheid.

De oude controverse tussen "directe" en "geleidelijke" verlichting krijgt hier een organische samenhang: boedha's en wijze mensen beschouwen de ingeboren zuiverheid van de onze ware aard als een intrinsiek gegeven; gewone stervelingen beschouwen het als iets dat via oefening gerealiseerd moet worden.

Video-overleg

Voor mensen die met de Wiswerk-training bezig zijn of die zich hierop willen oriënteren is het mogelijk om via video-contact te overleggen. Je kunt er vragen stellen, feedback geven of elk onderwerp dat je interessant vindt inbrengen. Het is bedoeld voor zowel individueel als gezamenlijk overleg.



Op de webpagina [Wiswerk-overleg](#) vind je meer informatie en kun je je aanmelden.

IMPRESSIES – RETRAITE

“Verwachtingen had ik niet, hoewel het me wel duidelijk was dat ik veel had los te laten.”

“Dit navoelend beaam ik mijn angst voor het geven van gezag aan iets buiten mezelf. Dit wil ik temperen door gezag te verleggen naar het onderricht. Maar hoe doe ik dat?”

“Maar het moest gebeuren, ik voelde de noodzaak, de spagaat waarin ik continue verkeer, en ergens ging mijn mond open en sprak het hart.”

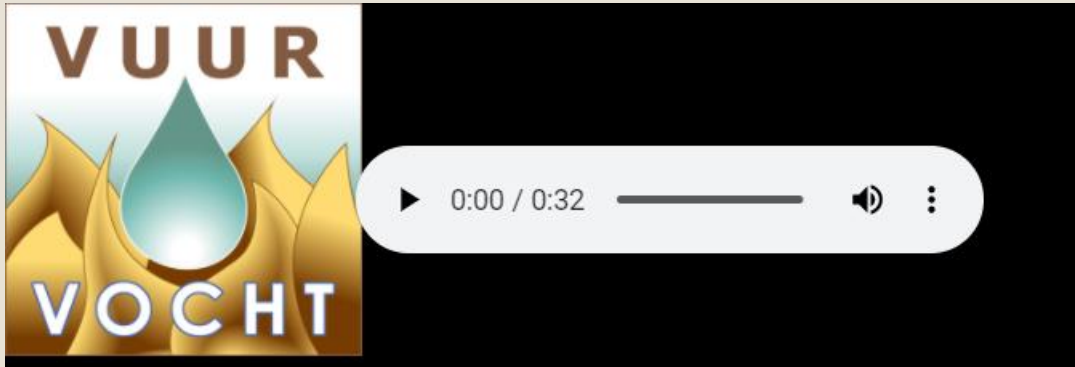
Hier de foto's en volledige verslagen van de voorjaarsretraite 2021.

Poëzie podcast

Op de website van Dharmium is bij het menu-item [serumcircuit](#) een nieuwe sectie toegevoegd: [Vuurvocht – poëzie](#).

Vuurvocht bevat een vijftigtal audio's die chronologisch zijn geselecteerd uit de verzamelde gedichten en vertalingen '[Wisrag](#)' van Gedel.

Hier het gedicht **Overzang**:



VERSLAG RETRAITE

door Birgitta

De werkelijkheid werkt anders dan ik denk.

Moet ik dan anders gaan denken?

Nee, ik moet gaan voelen. Vóelen hoe werkelijkheid werkt. Beseffen dat werkelijkheid gaande is vóór alle beelden, gedachten en projecties, en ook vóór alle profielen die ik erop na houd als identiteit. Mij ook niet meer willen laten aanspreken als gedaante of profiel, maar als de werkelijkheid die ik ben. (In het overleg kwam dit ook een aantal keer voorbij: De Boeddha zei: als je mijn gedaante ziet, dan zie je me niet. En hij zei ook: je kunt me niet aanspreken als 'vriend', ik ben de ontwaakte.)

Hoe serieus ga ik hier eindelijk werk van maken? Wat is het me waard?

Ik blijf nogal makkelijk op te geven, de moeite die verschijnt blaas ik snel op. Of verschijnt die moeite binnen dat begrensde idee van een ik, en levert het daarom dat onmachtige en onwillige gevoel op?

Vanuit dit punt ben ik al zo vaak vertrokken; wat is dit voor saai en zwak gedoe? Terwijl ik anders wil en voel dat het klopt dat er een grotere werkelijkheid bestaat. Ik ben dus niet vrij als dit mij zo parten speelt en het mij de meeste tijd ontgaat hoe ik daar (in die penibele situatie) weer beland. Steeds als ik me verdiep in onderricht of als Ad mij iets aanreikt, herken ik het meteen en voelt het kloppend. Alleen houd ik die hartsverbinding niet levend.

Sterk opspelende fysieke effecten blijken gevolg van jarenlang investeren in profielen en het nu sterker wordend besef van de loochening van waarheid. Oftewel: het geweten speelt op en meldt zich fysiek.



In het zitten komen deze inzichten en gewaarwordingen bij elkaar. De adem vrij latend en volgend voel ik hoe dit nog plaatsvindt binnen door mij bedachte grenzen. Waarom houdt mijn werkelijkheid ergens op? Aangespoord om alles los te laten zak ik in lichaam en adem. Wanneer ik mij herinner dat werkelijkheid anders, eerder, sneller en groter werkt dan ik kan bedenken of zien, kan ik de adem écht vrij laten en verdwijnt de interesse in opkomende gedachtes. Ik kom terecht in een grote, natuurlijke, ontspannen ruimte waarin alles kan verschijnen.

Alles wordt aangereikt door het leven zelf – hier word ik ook aan herinnerd en ik neem het serieus, ook wanneer er weer profielwerking of spanning op komt, of hartkloppingen: dit is afkomstig uit het leven zelf. Zo verdwijnt het verschil tussen die locatie waar moeite wordt ervaren (de gedaante Birgitta) en de waarneming in de grote bewegingloze ruimte.

De beleving is helder en naturel en vrij. Nu heb ik duidelijk waar ik voor vecht: spontaniteit, hartelijkheid, open en vrije beleving. Precies en sensitief zijn. Algemener: de zuiverheid van dit veld en ongehinderd belichaamd kunnen worden door waarheid.

Sterfelijkheid als thema in het overleg en onderzoek gaf mij op een zeker moment de schok van dat ik met zekerheid aan de beurt zou komen, alsof we één voor één van tafel zouden opstaan om te verdwijnen. Teleurstelling over niet gerealiseerde dromen en het ophouden van het spel flitsen door me heen. Er loopt iets leeg. Dit toont me de verslaving, het vasthouden aan plezierige omstandigheden, het kleine, begrensde bestaan. Ook in de expressie oefening waarin ik een gedicht schrijf doet zich iets dergelijks voor: ik wil de stroom van het leven overvleugelen met mijn eigen capaciteiten, het onnodig kracht bij zetten door profilering en valse stevigte. Flinterdun en zonder zeggingskracht, maar ik laat mezelf imponeren door de pompeuze vorm. De correctie leidt eerst weer tot een scheut van teleurstelling, vermoeidheid, opgeven.

Alle moeite wordt door het leven aangereikt, om mij tot leven te wekken, de grotere werkelijkheid te belichamen. Ik voel waardering voor elke oefening en toelichting en begeleiding door Ad; dit faciliteert het tot bloei komen. Er wordt de hele retraite door alle deelnemers serieus gewerkt en er worden moeilijke dingen aangegaan, en toch blijft de sfeer licht en ontspannen. Ad werkt als een blaasbalg die gestaag het vuur aanblaast tot het uit zichzelf blijft branden: alles wat interesse kan wekken (en dus levendigheid, aanwezigheid) wordt benut. Dit toont me enerzijds hoeveel terrein nog braak ligt in mij en hoeveel doodsheid er is in mijn systeem, maar moedigt me ook aan en inspireert me om een diepe en ruime kwaliteit van leven te gaan innemen.

Sodeju

*Kom maar op
Mens zijn
Kom en laat je zien*

*Zonder gezien te worden
Toon je gezicht.*

Ted van den Thillart
(geschreven tijdens een expressie-oefening – retraite maart 2021)



Meditatie-verdiepingsweekend

Vrijdag 21 t/m maandag 24 mei organiseert Stiltij
een extra lang verdiepingsweekend (Pinksteren)
in château Cortils te Blégny – België.
We starten op vrijdag om 19.00 uur
en sluiten het weekend af op maandag om 14.00 uur.

Iedere waarheidszoeker is van harte welkom!
Ben je nieuw op dit terrein of wil je het eerst verkennen,
bel of mail dan voor een oriëntatiegesprek.

Meer informatie en de overige agenda-items vind je op stiltij.nl.
Bij de aanmeldingsprocedure hoort ook een COVID-sneltest.

Colofon

Dharmuse is een uitgave van **Dharmium**, een wijsheidspodium dat door **Stiltij** is geïnitieerd. Het doel van Dharmium is het bevorderen van wijsheid in visie en praktijk.

Reacties, vragen, ideeën:
contact@dharmium.nl

© Dharmium 2020

