

Ingrediënten van oefening



*5 november 2011, toelichting op het onderricht - deel 1
door Ad van Dun, gepubliceerd op Stiltij-weblog.
Voor technische begrippen, zie [Termen](#).*

STUDIE

Voor de meesten van ons begint de weg van zelfonderzoek (innerlijke kwaliteit, spiritualiteit) met het bestuderen van de diverse perspectieven zoals die in de [literatuur](#) geschetst worden: stromingen, geschiedenis, biografieën, termen, methodes, etc.

Op grond hiervan ontstaat een inspirerend besef van mogelijkheden, een gevoel van affiniteit en een eerste herkenning van betekenis.

Hiermee verwezenlijk je het eerste doel van studie: duidelijk krijgen welke weg het meest geschikte materiaal biedt om te kunnen realiseren wat je zoekt.

Heb je eenmaal je weg gekozen dan gaat studie van lieverlee andere functies vervullen:

- detaillering van het perspectief
- concretisering van het pad
- intensivering van je betrokkenheid
- verfijning en toetsing van je visie
- toetsing van onvoorwaardelijkheid
- openen van je invoeling, beleving
- stimuleren van identificatievermogen
- verruiming van je expressie-instrumenten
- vertrouwd raken met transcendentie

Ook het sóort studiemateriaal kan van belang zijn. Daarom maakt de onderzoeker steeds een zo bewust mogelijke keuze uit het grote aanbod:

1. Kies zoveel mogelijk materiaal 'van' en zo min mogelijk materiaal 'over' de weg; speculaties van vreemden hebben weinig te bieden, informatie van ervaringsdeskundigen des te meer.
2. Relativeer de waarde van recent materiaal, ook al lijkt het actuele karakter een subtiele meerwaarde te hebben. Besef dat waarheid in essentie een universeel en tijdloos gegeven is; het bewust onderzoeken van tijdloos materiaal (soetra's en koans bijvoorbeeld) werkt op een minder geconditioneerd niveau in onszelf en wekt daardoor dieper vertrouwen, grotere kracht.
3. Sluit aan bij jouw staat en behoefte van het moment, maak bewust gebruik van de verschillen tussen concreet en abstract materiaal, tussen eenvoudig en complex materiaal, vertrouwd en onbekend materiaal, devotie en uitleg, poëzie en proza, etc.
4. Neem ruim de tijd om niets-doen te leren kennen, d.w.z. wen eraan dat alles in feite al bekend is in je hart (gebruik dit niet als excuus om niet te hoeven kijken naar je kleinheid). Dan zul je op de momenten dat je tot studeren bewogen wordt des te bewuster en efficiënter werken.

OVERLEG

Overleg betekent visie-ontwikkeling via dialoog, als aanvulling op studie en praktijk-oefening. Dit aspect kan op twee manieren invulling krijgen: collectief en persoonlijk.

Collectief overleg

Gezamenlijk overleg vindt plaats tijdens het eerste deel van de trainingsbijeenkomsten, voorafgaand aan de concrete beoefening van meditatie, expressie en krijgskunst.

Doel ervan: wekken van de individuele bewustheid, besef van kloppendheid, herkennen van mogelijkheden, voorkomen van misverstand, stimuleren van aanwezigheid, bereidheid, vertrouwen, inzicht.

Wanneer deze gelegenheid door leraar en leerling (kloek en kuiken) goed wordt benut, kan de beleving ervan een grote transformerende werking hebben. Bovendien, het procesloos en onpersoonlijk karakter ervan voorkomt de conditionerende aanname dat er iets nodig zou zijn of dat er sprake zou zijn van een traject.

Je kunt niet vaak genoeg aanwezig zijn bij collectieve trainingen.

Persoonlijk overleg

Persoonlijk overleg vindt plaats in een besloten omgeving en is een intense vorm van je openen, van je verbinden met waarheid.

De sfeer is er een van oprechtheid en van onderling vertrouwen: je verbindt je op hartsniveau met elkaar, je opent je voor alle werkelijke bedoeling, los van voorkeuren of verwachtingen. In die sfeer wordt alle materiaal simpelweg aanvaard zoals het is, heilig of banaal, grof of verfijnd, intiem of openbaar: alles is welkom.

Deze ontmoeting staat in dienst van bevrijdende werking: de uitkomst ervan (d.w.z. de consequentie in de vorm) is dan ook altijd betrouwbaar. Het vraagt moed om jezelf zo grondig tegen het licht te houden, maar het schenkt ook een enorm vertrouwen zodra je die moed volgt. Je openen is overgave toelaten, eenheidsbesef mogelijk maken.

BEOEFENING

[voor technische termen, zie [Termen](#)]

Het oefenen zelf heeft twee basale kenmerken:

1. *verticaal karakter*
(geen werelds, horizontaal houvast, maar verbinding met de bron)
2. *achterwaartse gerichtheid*
(geen voorwaartse dynamiek, maar expressie van kloppendheid)

Bodhidharma hanteert in zijn onderricht een variant van de zes *paramita* en van het achtvoudig pad die al werd geformuleerd door Boeddha: '**de drievoudige bodhisattva-oefening** (*trishiksha*)':

1. *shila* (uiterlijke oefening: discipline)
2. *samadhi* (innerlijke oefening: meditatie)
3. *prajna* (transcendente oefening: wijsheid)

De drievoudige bodhisattva-oefening bevrijdt ons van karmische grondconditioneringen, d.w.z. van alle existentiële verwikkeling op identiteitsniveau. Onze grondconditioneringen, die dagelijks werkzaam zijn in onze fixaties naar anderen, tijd en lichaam, worden omschreven als de drie 'vergiften' (*akushala*) of 'aandoeningen' (*klesha*):

1. *hebzucht (wens)* - symbool: haan; fixatie: de anderen
2. *agressie (woede)* - symbool: slang; fixatie: de tijd
3. *verwarring (waan)* - symbool: varken; fixatie: het lichaam

Shila en *samadhi*, de eerste twee bodhisattva-oefeningen, kunnen we zelf in praktijk brengen als actieve bijdrage in het oplossen van karma.

Prajna daarentegen (transcendente wijsheid, leegte) is vormloos en onttrekt zich aan onze greep en sturing; de werking daarvan wordt door het leven zelf, door de *dharma* verzorgd, als laatste ingrediënt van ontwaken.

Wat betekent dit voor de praktijk van het oefenen?

Toegepast op het concrete mediteren kun je de algemene wetmatigheid van *shila-samadhi-prajna* bruikbaar vertalen met de specifiekere reeks *shamata/vipashyana-dhyana-bodhi*¹.

Shamata en *vipashyana* zijn twee benamingen voor basisoefeningen in de klassieke boeddhistische meditatietraditie:

- *shamata* betekent 'ontspannen', fysiek, energetisch en mentaal: **ontspanning**. *Shamata* bestrijdt uiterlijke verslaving veroorzaakt door zintuiglijke kentekens (*ayatana*)
- *vipashyana* is 'concentreren', gevestigd en eenpuntig aandacht wijden: **kracht**. *Vipashyana* bestrijdt innerlijke verdwazing veroorzaakt door psychologische merktekens (*lakshana*).

Samenwerkend schenken ontspanning (*shamata*) en kracht (*vipashyana*) ons de noodzakelijke spirituele discipline die voorkómt dat kleinheid (verwarring, hebzucht, irritatie) nog langer zo onbestemd en zinloos blijft spoken.²

Shila

Als aanduiding voor 'discipline' in het algemeen is *shila* een heel breed begrip, van braaf je voegen naar regelgeving tot onvoorwaardelijk je overgeven aan innerlijke werking.

In de context van meditatie kan *shila* fungeren als verzamelnaam voor *shamata/vipashyana*, dus voor beoefening in de breedste zin:

1. de drievoudige *vestigingsfase (shamata)*:
je laat lichaam, adem en geest zich vestigen in **ontspanning**, d.w.z. ontdoet lichaam, adem en geest van jouw bemoeienis zodat gerustheid kan heersen. In deze fase wekt men de intentie om karma los te laten.
2. de *openingsfase (vipashyana)*:
je draagt het kleine ik-gezag over aan de **kracht** van het leven zelf dat als [oefenvorm](#) in je voelbaar is (je wordt geademd, je wordt beziend etc.), zodat directe werking kan heersen. In deze fase wekt men de intentie om dharma toe te laten.

Samadhi

Zoals de adem het tussengebied is tussen lichaam en geest en ook de kenmerken van beide

vertoont, d.w.z. een vormenkant heeft (zuurstof) en vormloosheid kent (energie), zo fungeert *samadhi* als overgang van zintuiglijke waarneming naar onvoorwaardelijke werkelijkheid (*bodhi*). Dit vindt plaats in de verzonkenheid en toewijding van *dhyana* (*zazen*, meditatie): daar worden ons de ogen geopend voor de ware (vormloze, transcendente) aard van wat we zijn.

In het dagelijkse, anonieme zitten [*zazen*, letterlijk: zittende zen] betekent dit:

- alle gezag geven aan de oefenvorm
- honoreren van waarheidsliefde
- expressie van intentie zijn
- steeds terugkeren naar niet-weten
- brandend maar doelloos motief
- mededogende invoeling
- grote twijfel, vertrouwen en moed
- verbonden met goed gezelschap
- tijdloos perspectief
- eenheidswerking

Ter afsluiting: hoed je voor een te snel willen opnemen van de wereld (activiteiten, functies etc.) in je oefenen. Onthechting is niet voor niets de basis van alle spiritualiteit.

Wees blij dat je in *zazen* eerlijk kunt voelen hoe je eraan toe bent en dat je werkelijk kunt ervaren hoe vluchtig illusies zijn en hoe betrouwbaar de werkelijkheid is die jij bent. Daarom is *zazen* zo essentieel: alléén in *zazen* wordt ons onloochenbaar duidelijk dat zelfs de diepste behoeften en angsten geen werkelijke krachten zijn.

Ons oefenen heeft dus niet de wereld tot doel, maar enkel onszelf: waarheid, liefde, echtheid. De wereld komt pas weer in beeld zodra dharma-oriëntatie alle karma-oriëntaties definitief heeft overwonnen, d.w.z. zodra jij *bodhisattvaschap* als een natuurlijker en passender aanduiding van je identiteit ervaart dan ego of sterveling.³

*Wie leegte kent
verschilt niet ervan.*⁴



¹ *Dhyana* is Sanskriet voor 'meditatie'; de Chinese uitspraak ervan is 'chan', en daarvan is weer de Japanse term 'zen' afgeleid.

Ook *samadhi* is een Sanskriet woord; het duidt op eenpuntigheid, verzonkenheid ('*sama*' is [etymologisch](#) verwant met het Engelse 'same' en ons 'samen') en wordt beschouwd als een intense meditatieve staat, een soort (niet-energetische) trance. In de klassieke traditie wordt *samadhi* aangeduid als voorstadium voor de vier stadia van *dhyana*, maar beide termen zijn heel nauw verweven met het begrip 'meditatie'.

Bodhi tenslotte, ook Sanskriet, staat voor 'verlichting', 'bewustwording', 'ontwaken'. De connectie met '*prajna*' is gelegen in de transcendente aard van zowel *bodhi* als *prajna*. Beide termen zijn een aanduiding van het absolute, onvoorwaardelijke karakter van de werkelijkheid - niet de beperkte, kinderlijke werkelijkheid van 'de wereld', maar de héle werkelijkheid, inclusief innerlijkheid. Het begrip *bodhi* komt ook terug in *bodhisattva* (verlichtingswezen) en *bodhicitta* (verlichtingsbesef)

² Hier ligt een parallel met de meditatie binnen de krijgskunst **aikido** die ontleend is aan de Omotokyo, een spirituele school die Shinto en esoterisch Boeddhisme combineert. Deze specifieke meditatie heet '*chinkon-kishin*', letterlijk: "kalmeren van de geest, terugkeren naar de bron".

Het tweevoudig karakter ervan vertoont een bruikbare en wie weet historisch traceerbare overeenkomst met de Boeddhistische *shamata/vipashyana* methode. De vruchtbare samenwerking van kracht en ontspanning is een bekend gegeven, niet alleen in meditatie of (krijgs)kunst.

³ Of gezinslid, functionaris, reiziger, hulpverlener, kunstenaar, slachtoffer, bewoner, voedingsdeskundige, medewerker, geliefde, bedrijfsleider, sukkelaar, sportvrouw en wat al niet meer.

⁴ Doodsgedicht van Wu-Men.