

De drie lichamen

20 september 2012, door Ad van Dun,
gepubliceerd op [Stiltij-weblog](#).



*'De tathagata's [boeddha's] van verleden, heden en toekomst onderrichten dat er twee wegen zijn:
de weg van instructie [visie] en de weg van persoonlijke verwerkelijking [praktijk].'*¹

Om krampachtige gerichtheid op uiterlijkheden en wereldse condities te ontspannen en aan te vullen met het andere aspect van ons bestaan, namelijk innerlijkheid, kun je gebruik maken van de vele visiemodellen en oefenmethodes die het onderricht uit de wijsheidstradities ons in de loop der eeuwen heeft aangereikt, als lichte en efficiënte hulpmiddelen.

Een van de werkzaamste en werkbaarste instrumenten is de drie-lichamen-leer zoals die in zen en in aikido gebruikt wordt. Inzicht in onze drievoudige gelaagdheid van geest, adem en lichaam biedt tegelijkertijd toegang tot een organisch begrip van ons menszijn alsook tot directe beleving en toepassing ervan in ons dagelijks functioneren.

De drie lichamen leveren ons het medicijn tegen het aangetast zijn door de drie vergiften wens (hebzucht), woede (afkeer) en waan (verwarring) die ons opzadelen met de zo moeilijk te doorziene conditioneringen: de anderen, de tijd en het lichaam. Daarom is wijsheid nodig, om ons te wekken uit de onmacht en onze kracht te herstellen.

Dit oude model² van onze drievoudige gelaagdheid dat 'de drie lichamen' heet, vormt de culminatie en kernachtige bundeling van allerlei visie-elementen.

Maar het is niet enkel een eindpunt want het is meteen ook inzetbaar als startpunt van toegewijde oefening, dus als hulpmiddel voor levendigste expressie, voor directe, complete en constante belichaming - dat wil dus zeggen: verwerkelijking.

VERVULLING VAN VISIE

Kloppende visie blijkt uit concrete toetsbaarheid.

Zolang de toetsing niet standhoudt zullen we onze visie moeten blijven bijstellen.

De werkelijkheid blijkt dan nog niet belichaamd te kunnen worden, het leven heeft ons nog iets te leren, we kunnen ons nog dieper laten doordringen en transformeren door 'Leegte is vorm', in de meer esoterische tradities ook wel bekend als 'Binnen is buiten'.

De drie lichamen hebben als concretisering van het diverse onderrichtsmateriaal de potentie om ons te wekken tot een totaalbeleving en totaalopstelling, om ons te inspireren de waarheid ervan daadwerkelijk in te nemen en uit te drukken.

Aan het eind van alle goede overleg (een ander woord voor visie-ontwikkeling) heerst er een gevoel van kloppendheid en helderheid; vertrouwen stroomt, interesse en enthousiasme zijn gewekt. En dit gaat steeds gepaard met lichtheid en nuchterheid, nergens een overbodige, bedrieglijke verhevenheid of afgeleide doelvorming: alleen maar de open geest van bewustwording.³

Juiste visie overtuigt en nodigt uit, stimuleert ons tot actief aangaan, tot zelfstandigheid en volheid, tot geloven in vervulling en goedheid, tot ontspannen en vertrouwen, tot toelaten van het inzicht dat de werkelijkheid die wij zijn nooit zal veranderen, hoe hard alles ook lijkt te veranderen elk moment en hoezeer we ook betrokken zijn.

Met het prille onderscheiden van leegte en vorm begint de ik-knoop te ontwarren en dat maakt de samenhang tussen beide werkelijkheidsaspecten mogelijk: stabiliteit en dynamiek, innerlijkheid en uiterlijkheid, de weg en de wereld - het zijn continue aspecten van dit ene bestaan dat ik ben.

Hoe bevrijd ik me van het verwarde fluctueren tussen deze beide polen, van verkramping en verenging, onnodig houvast? Hoe stopt de onrust op identiteitsniveau, het behoeftig laveren tussen binnen en buiten? En wat is vervulling eigenlijk, of waarheid?

Dit zijn de vragen die zelfonderzoek voeden.

En een oprechte, onbevangen blik leidt tot vruchtbare conclusies.

Zo groeien we: zinvol bevragen legt de wezenlijkste vraag bloot - de zin van alles - die in het verborgene van ons hart voortdurend meezingt en die altijd al gesteld werd temidden van onze wereldse drukte en gekte.

Het onderricht biedt elementaire aanwijzingen voor de oprechte zoeker.

Bijvoorbeeld de waarheid van het lijden, de eerste van 'de vier edele waarheden'.⁴

Het vraagt moed en rijpheid om te zien en toe te geven dat je niét klopt, dat je niét zo geweldig bent in je huidige staat en dus nog van alles kunt leren.

Eerst ga je afleren wat ongewenst is (kwaadheidsbestrijding), daarna wordt jouw leren een toelaten van wat vruchtbaar is (goedheidsbevordering) en ga je je verfijnen in begrip, in aandacht, in betrokkenheid en tolerantie.

Gaandeweg zal moeite en weerstand vervluchtigen - een teken van rijping - en zul je steeds meer waardering krijgen voor leraren en onderricht: het gaat hier inderdaad om redding van de ondergang en om toegang tot de schatkamer van je hart.

Je interesse in de details van het oefenen neemt geleidelijk toe en steeds duidelijker besef je dat dit alles, visie en praktijk, helemaal geen toekomstig doel beoogt, dat het doel al werkzaam is in je maar dat je de wonderlijk contrasterende werking ervan - doelloze efficiency, beloningloze vervulling - oneindig directer en soepeler kunt belichamen.

Daarom wil je het naadje van de kous weten: al wat bevrijdend werkt is welkom, zowel voor de karmische blindganger als voor de dharmische padbewandelaar.

Niet alleen inzicht in het lijden, álle noodzakelijke visiemateriaal is te vinden in de klassieke onderrichtingen die de Boeddha en andere leraren hanteren. De zes voorbeelden hieronder maken deel uit van Boeddha's basisvisie en van het zen-repertoire.

12-voudige keten [[terminologie](#)]

De kringloop van het voorwaardelijk bestaan (*samsara*), te beginnen bij blindheid en uitmondend in ouderdom en dood, behoort tot Boeddha's oudste onderrichtingen.⁵

Dit inzicht is cruciaal voor het doorbreken van de materiële gehechtheid, voor het doorzien van de ego-constructie en het toelaten van transcendentie.

Het biologisch bestaan blijkt relatief, niet soeverein werkelijk maar veroorzaakt via meerdere schakels: een geconditioneerd verschijnsel dat geboren wordt en weer verdwijnt, sterft. De wetmatige waarheid hiervan toelaten - je eigen sterfelijkheid bewust onder ogen zien - brengt diepe ontzuivering en oprecht verlangen naar ontwaken.

5 skandha [\[terminologie\]](#)

Blindheid, de eerste schakel van de 12-voudige keten (zie hierboven), doet ons zoeken naar houvast in het krachtenspel van zintuiglijkheid. De vijf skandha, de vijf geledingen van ons waarnemen, bieden ons het instrument waarmee we dit doen:

1. een verschijnsel treedt op
2. het wordt waarneembaar
3. je wordt het gewaar
4. je geeft er lading aan (positief, negatief, neutraal)
5. het wordt geplaatst in het referentiekader ('de betekenisgevingsjas') van je identiteit

Zo werkt conditionering bedrieglijk gezaghebbend: in alle vrijheid bouw je je gevangenis. Skandha 1 bedient zich van het fysieke terrein, de 2e tot en met de 5e skandha van het mentale terrein.

3 vergiften [\[terminologie\]](#)

De manier waarop we de vijf skandha (zie hierboven) hanteren verloopt gekleurd en vervormd. Dit komt omdat er in ons innerlijk de drie vergiften werken van karmische conditionering: waan (blindheid) doortrekt ons bewustzijn; woede (afkeer) verstoort ons gevoelslichaam, ons gemoed; en wens (hebzucht) stuurt de zintuigen op allerlei onzinnige paden.

Zonder vergiftiging functioneert ons waarnemingsapparaat (de skandha) vrij, licht en rechtstreeks; niet verstoord door egoïsme, wordt karma een neutraal vormenspel.

Maar zolang de belangen in ons en de karmische grondblindheid van de ik-aanname niet zijn opgelost, blijven we klein en zal er lijden zijn, voor onszelf en voor onze omgeving.

3 oefeningen [\[terminologie\]](#)

De drie oefeningen - discipline, meditatie en wijsheid (*shila*, *samadhi* en *prajna*) - zijn het praktische tegengif tegen de drie vergiften. Zij genezen ons van de illusie van opgelopen aantasting en activeren onze gelaagdheid op een zuivere, heilzame manier.

De meer traditionele scholen starten meestal bij discipline, andere scholen - bijvoorbeeld zen, maar ook aikido⁶ - werken meteen vanuit een bewuste wijsheidsintentie.

Maar alle oefening behelst een van binnen naar buiten activeren van onze compleetheid, de natuurlijke integratie van de drie lichamen: bewustzijn (werkelijkheid), bewogenheid (werking) en functionaliteit (werk).

8-voudig pad [\[terminologie\]](#)

Het door Boeddha geformuleerde achtvoudig pad vormt de laatste van de vier edele waarheden⁷ en geeft daarmee de oplossing voor de eerste waarheid dat leven lijden is. Dit pad biedt in feite een ingang naar het concrete oefenen via acht verschillende

facetten. Deze acht oefenfacetten kun je zien als detaillering van de drie oefeningen (zie hierboven). Stap 3 t/m 5 (zintuiglijke oefening) stimuleert discipline op diverse manieren, stap 6 t/m 8 (energetische oefening) maakt vertrouwd met meditatie, en stap 1 en 2 (spirituele oefening) leert ons te opereren vanuit wijsheid.

6 paramita's [\[terminologie\]](#)

De zes 'vervolmakingen' tenslotte - vrijgevigheid, beheersing, geduld, inzet, meditatie en wijsheid - zijn de intiemste oefen kwaliteiten van de bodhisattva, de spirituele krijger, de dharmadienaar. Ze helpen je werk te maken van je hartsintentie (*bodhicitta*).

De eerste drie paramita's spelen met name in het zintuiglijk domein (omgaan met wereldse condities), de 4e en 5e op het fijnstoffelijke (transformeren van persoonlijke condities) en de zesde paramita, *prajna* (lett.: vóór het kennen, vandaar: transcendent wijsheid), is geworteld in vormloosheid, 'leegte', het onvoorwaardelijk gezag van open hartsbewustzijn.

De paramita's faciliteren het volle, definitieve bestaan van een vredig, wijs en liefdevol mens, m.a.w. zij bieden ons het eindperspectief van vervulling.

Ook andere inspiratievormen zoals de 3 juwelen (*boeddha, dharma, sangha*), de 4 geloften, de 3 toevluchten, de 4 onmetelijkheden en zelfs de zandbuiging- en sproeiveeloefening⁸ danken hun belevingspotentieel en dus hun werking aan de doorleefde innerlijkheid die het werken met de drie lichamen ons schenkt.

Al deze leringen en wetmatigheden houden uiteraard verband met elkaar, ze zijn per saldo slechts verwijzingen - hopelijk behulpzame - naar de werkelijkheid die we zijn. Je kunt zeggen: alle onderrichtselementen, en zeker de basisprincipes, komen op belevingsniveau samen in de drie lichamen die ik ben.

De drie lichamen zijn zó basaal en natuurlijk dat je er de meeste onderrichtingen eenvoudig aan kunt koppelen: je kunt zien hoe de vele leringen in wezen aspecten zijn van onze drievoudige eenheid.

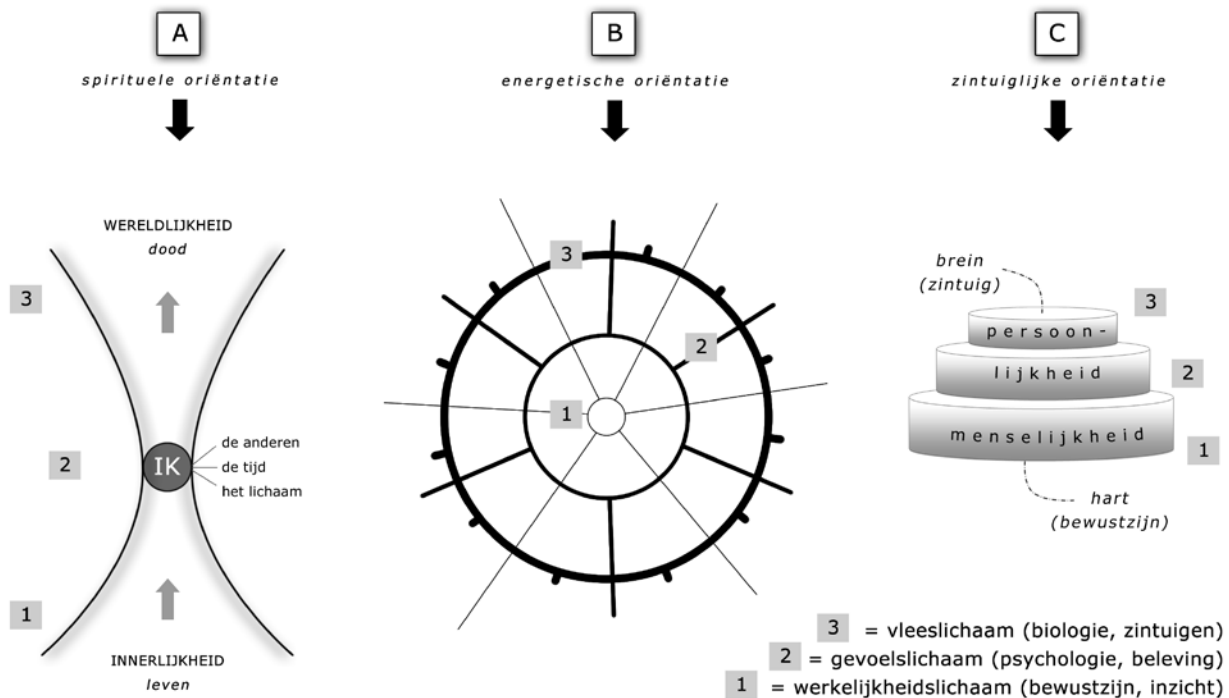
Hoe consequenter je dit onderzoekt, hoe krachtiger je jezelf uitnodigt om de drievoudige gelaagdheid serieus te nemen en toe te passen. Met andere woorden, je went er des te sneller aan dat onze vormloze innerlijkheid (hartslichaam) minstens zo'n levendige realiteit is als alle zintuiglijk waargenomen vormenspel (vleeslichaam).

Kijk eens rustig naar de tekening op volgende pagina, met name naar oriëntatie A. Misschien maakt dat iets duidelijker hoe het ikje kan stollen tot een object-achtig, vlezig propje, een sterveling in het universum - en eeuwenlang kan verstarren in dat beeld - als het geen oog heeft voor de diepere bewogenheid van vitale ademwerking, noch voor het thuiszijn in de vormloze maar betrouwbare ruimte die bewustzijn is.

De beleving van 'ongeboren' zijn, van belangeloze hartelijkheid, is dan ver weg.

Maar zie ook hoe bevrijdend en helend het ontropen moet zijn, als de schepping kan doorstromen van binnen naar buiten (integratie van lichaam 3 en 2) en als zelfs uiteindelijk de veronderstelde wanden van een particuliere stroom blijken te kunnen wijken en oplossen in een universum van vormloos ruimtelijke verfijning (integratie van lichaam 2 en 1).⁹

DRIEVOUDIGE GELAAGDHEID (de 3 lichamen)



© www.stitij.nl

Zo studeren, navoelen, overleggen en je inleven is vervulling mogelijk maken door de volheid van leven rechtstreeks in ons aanwezig te weten.

Studie en overleg maken ons ontvankelijk voor de betrouwbare werking van lichaam, adem en geest. Dat is de conclusie van visie-ontwikkeling: verwerkelijking is niet alleen mogelijk, het is ook ten diepste wenselijk en, vreemd genoeg, elk moment overal gaande.¹⁰

AANGAAN VAN BELICHAMING

Waar visie begint met aandacht voor bewustzijn (werkelijkheidslichaam, innerlijkheid) om zodoende de basis te schetsen voor een goed begrip van adem en zintuiglijkheid - de twee voorgrondlichamen (onze persoonlijkheid) - begint de oefenpraktijk omgekeerd: met de concreetheid van het vleeslichaam.

Deze insteek fungeert als betrouwbare connectie naar adem en geest, dus naar de minder makkelijk waarneembare werking van innerlijkheid (onze menselijkheid).

Het onderricht noemt deze innerlijke beweging 'de achterwaartse stap zetten'.

De brug naar beoefening en naar volledige realisatie sla je via visualisatie,¹¹ door je drievoudige gelaagdheid bewust na te voelen, praktisch beginnend bij het vleeslichaam:

1. de volheid van het vleeslichaam (je werklichaam: zintuigen)
 - precisiepunt: druppeljuweel in handgebaar
2. de volheid van het gevoelslichaam (je werkingslichaam: energie)
 - precisiepunt: stroomjuweel van wrijvingsstuit
3. de volheid van het hartslichaam (je werkelijkheidslichaam: bewustzijn)
 - precisiepunt: oceaanjuweel van eenheidshart

Dit kun je toepassen tijdens het je vestigen in *zazen* (meditatie); centreer jezelf steeds als je gaat zitten op de hierboven beschreven manier in drie stappen: lichaam, adem, geest. Heb je je eenmaal stevig en ontspannen gevestigd dan wijd je je met hart en ziel aan een van de oefenvormen: tellen, volgen of horen van vleesadem, gevoelsadem of hartsadem.

Praktijk begint waar visie eindigt.

Laat het oordelend vermogen achter je, dat heb je immers in het visiegedeelte in alle vrijheid kunnen inzetten. Reduceer nu je denken, verbeelden of sturen tot een oprecht je wijden aan de oefenvorm, aan voelbare praktijkbeleving: niet denken maar voelen; niet indruk maken, maar uitdrukking geven.

'Zazen is expressie van onze ware aard'.¹²

Deze ware aard is heel wat anders dan psychologie, in het oefenen transcendeer je alle particuliere, persoonlijke condities: waarden, informatie, gevoel, beleving zelfs.

Dat vraagt moed en vertrouwen, maar vooral bewuste en actieve interesse, liefde, verlichtingsbesef (*bodhicitta*).

Je voorgaande investering in betrouwbare visie heeft je bemoedigd om je potentieel te realiseren en laat jou nu in de praktijk de definitieve verbinding ermee maken.

Als je dankzij heldere, wetmatige visie de volheid van je gelaagde compleetheid kunt navoelen, dan zul je het niet echt moeilijk vinden om de valkuilen te doorzien van bijvoorbeeld doelvorming of afleiding.

Levende, authentieke expressie - expressie van het authentieke leven - leidt niet naar iets speciaals, neemt slechts elk moment vorm aan vanuit de bron, gewekt door je intentie.

Ons bestaan is niets anders dan continue, momentane expressie van belichaamde waarheid, scheppingsintentie, bewustzijnswerking.

'Alle dharma's [verschijnselen] zijn momentaan zinderende bestaansvormen [momentary flashings into existence], ' zei Theodore Stcherbatsky.¹³

Dit kun je rechtstreeks toelaten in lichaam, adem en geest/hart. Beschouw het oefenen als uitnodiging tot toewijding, tot viering, beleving, overgave, zonder verklaring of doel.

Om dit mogelijk te maken en je te helpen ook de subtielste begoocheling (gepersonifieerd in Mara, de machtige heer van de dood) te doorzien, is er de drievoudige oefenvorm:

tellen: het wekken van toewijding (*shila*)

volgen: het wekken van verbinding (*samadhi*)

horen: het wekken van een-zijn (*prajna*)

In het oefenen is onze totale drievoudige gelaagdheid werkzaam, maar je bent daar dan helemaal niet mee bezig. Beeldvorming en conceptualisatie blijken overbodig, irrelevant. Moment na moment is er enkel beleving: je verbindt je met het leven zelf, geeft gezag aan het voelbaar mysterie, beseffend dat je in wezen geen uitleg kunt vinden of nodig hebt.

Ga zitten vóór het denken (illustratie, oriëntatie C) en vergeet alle naamgeving, verklaring, woordwerking - kortom: laat alle eigenmachtig optreden los, zoals Boeddha adviseerde.¹⁴

Mentaal handelen verschilt in wezen niet van fysiek handelen, en meditatie is nu eenmaal niet bedoeld om in beweging te treden, is niet bedoeld om leven te maken maar om tot

leven te komen. Roerloos en geruisloos word je opgenomen in beleving en smeltend in levenskracht laat je je verbijsteren door de eenheid van dit alles.

Wat uit deze kernachtigste intentie voortkomt kan alleen maar betrouwbaar zijn, want is niet gezocht, is authentiek en open. De echte beoefenaar is bereid te sterven op het kussen, zó groot is het vertrouwen en zó groot is de urgentie.

Dus zul je met deze zelfde pure intentie ook weer opstaan en 'reïncarneren' tot personage van vlees (biologie) en bloed (psychologie), want 'we betreden het domein van boeddhaschap zonder het domein der demonen te verlaten.'¹⁵

Op hartsniveau ben je voorgoed verbonden met waarheid - wat eenmaal klopt kan niet gelochend worden; wat definitief geopend is kan zich niet meer sluiten. Zoals Dogen zegt in zijn Shobogenzo: 'As wordt geen brandhout meer.'¹⁶

Een bodhisattva beschouwt zijn of haar karmische apparatuur van lichaam en karakter als neutraal instrumentarium, bewogen in dienst van de dharma. Alle bezigheden kunnen ons eindeloos scholen en verfijnen. Wie weet geef je activiteiten als expressie of krijgskunst een plekje in je leven; elke vorm van *upaya* (geschikte middelen) is bruikbaar.

Transcendentie of functionaliteit, alle karma is wezenlijk dharmawerking. Niets ontstaat er werkelijk¹⁷ omdat alles al deel uitmaakt van de ene werkelijkheid.

SPRANKELEND

*Water sprankelend zo helder
toont moeiteloos zijn bodem
hart van belang ontdaan
verliest zich niet in lotgeval
jaagt jouw geest niet op illusie
dan zal nooit iets veranderen
kun je dit verwerklijken dan
duistert nergens iets voor jou.*

Hanshan, 8e eeuw

(Red Pine: The collected songs of Cold Mountain.

Port Townsend 2000, p. 179)

Vertaling: [Gedel](#)



¹ Citaat uit de Lankavatara soetra.

De volledig passage - die trouwens mooi overeenstemt met Bodhidharma's tekst "Overzicht van beoefening" (zie Red Pine: Bodhidharma, de oorsprong van Zen. Amsterdam 1993, p. 17) - luidt als volgt:

De Boeddha sprak tot de bodhisattva Mahamati: "De tathagata's [boeddha's] van verleden, heden en toekomst onderrichten dat er twee wegen zijn: de weg van instructie [visie] en de weg van persoonlijke verwerkelijking [praktijk]. De weg van instructie betekent het onderrichten van de verschillende teksten en soetra's overeenkomstig het bevattingsvermogen van de betrokkenen. De weg van persoonlijke verwerkelijking is voor beoefenaars die zich bevrijden van de verschillende projecties die slechts processen zijn in hun eigen geest. Dit betekent het niet ten prooi vallen aan categorieën van gelijkheid of onderscheid of beide of geen van beide, het volledig transcenderen van de geest, de wil en conceptueel gewaarzijn, en het vermijden van beeldvorming over waar de persoonlijke verwerkelijking van het domein van boeddha-wijsheid vandaan komt."

(Red Pine: The Lankavatara sutra; a Zen text. Berkeley 2012, p. 201)

Ook in de Pali-soetra's zijn deze twee aspecten te vinden:

"Aldus, Ananda, heb ik de weg die onverstoortbaarheid bevordert geweest, heb ik het oversteken van de vloed geleerd, heb ik de edele bevrijding geleerd. Wat, Ananda, door een mededogende leraar die het heil van zijn leerlingen zoekt, gedaan kan worden, dat heb ik uit mededogen voor jullie gedaan. Daar, Ananda, zijn voeten van bomen; daar zijn lege hutten! Mediteert, weest niet nalatig, opdat jullie later geen spijt zullen hebben. Dit is mijn instructie voor jullie."

(De Breet en Janssen: De verzameling van middellange leerredes III. Rotterdam 2005, p. 77)

² De leer van de drie lichamen (*trikaya*) is een uitwerking binnen de Mahayana-traditie van het onderricht over ons grondlichaam, de *dharmakaya* (werkelijkheidslichaam, bewustzijn) zoals dit door Shakyamuni boeddha werd geformuleerd. Zie Digha Nikaya 27, 9 (De Breet en Janssen: De verzameling van lange leerredes. Rotterdam 2001, p. 588. Zie in deze zelfde uitgave ook p. 194, noot 76, waar een verband wordt gelegd tussen de drie lichamen en de *triloka*, de drie bestaanswerelden: *kama*, *rupa* en *arupa*). Algemene info: [Wikipedia, Trikaya, Origins](#). Zen-leraar Shunryu Suzuki heeft een reeks lezingen gewijd aan het thema van de drie lichamen; de tekst daarvan is later geredigeerd en gebundeld tot een speciale uitgave van de Wind Bell (vol. VIII, nos. 3-4, spring 1969). [HIER](#) een pdf-versie (3 mb) van de tekst, uit Michael Wenger (ed.): Wind Bell; teachings from the San Francisco Zen Center 1968-2001. Berkeley 2002, p. 3-24.

Binnen de aikido-traditie worden de drie lichamen aangeduid met "het goddelijke [spiritualiteit], het verborgene [psychologie] en het zichtbare [biologie]", resulterend in juiste houding, juiste beweging en juiste techniek. Deze meer devotioneel-energetische interpretatie van de drie lichamen komt ook tot uiting in de driedeling koningschap, kunstenaarschap, krijgerschap zoals die gehanteerd wordt tijdens de Stiltij-oefenperiode. Meer info: [Stiltij website, drie domeinen](#) en [oefenperiode](#).

³ Dit gold ook al in Boeddha's tijd. Menige Pali-soetra sluit af met de waarneming dat de luisteraars opgetogen waren en diep geraakt; een grondige bewustwording en transformatie vond plaats dankzij het onderricht. Zie bijvoorbeeld de Middellange leerredes III, p. 412: "De monniken waren verrukt en verheugden zich over zijn [Boeddha's] woorden. Terwijl deze toespraak uitgesproken werd, werden de geesten van zestig monniken bevrijd van de mentale vergiften door zich niets meer toe te eigenen." Met deze daadwerkelijke blijken van bevrijding, die zich op verschillende manieren kan manifesteren, worden de Mahayana soetra's overigens standaard afgesloten.

⁴ 1. *duhkha* - leven is lijden; 2. *samudaya* - oorsprong van lijden (behoefte); 3. *nirodha* - lijden kan opgelost worden; 4. *marga* - beoefening van het achtvoudig pad. Zie [Stiltij website, terminologie](#).

⁵ "The system of dependent origination (*pratityasamutpada*), discovered by the Buddha and given by him as the corner stone of his doctrine." (Etienne Lamotte: History of Indian Buddhism. Louvain-la-neuve 1988, p. 36 e.v.; zie [pdf met dit fragment](#), 6 mb).

⁶ Zie slot van noot 2.

⁷ Zie noot 4.

⁸ Zie voor deze verschillende oefeningen: [Stiltij website, anonieme oefenvorm](#).

⁹ Hoe bevrijdend tot-leven-komen ons toelacht blijkt uit de massale oriëntatie die heden ten dage plaatsvindt richting gepassioneerd en rijker leven, mede gevoed door inbreng uit de new-age-cultuur (ook decoratieve boeddhabeelden kunnen blijkbaar inspireren). De voldoening die erin gevonden wordt is te danken aan de verrijking van de platte, materialistische opstelling met veelkleuriger en betekenisvoller identiteitsmateriaal (creativiteit, eigen gezag, emotie, bewegingsvrijheid). Wie dit innerlijk "zakken" niet laat stoppen bij troost en welbevinden zal doorzakken uit de geconditioneerde persoonlijkheid naar de diepere beleving van menselijkheid.

¹⁰ "*Bodhi* [verlichting] is niet iets dat men kan benaderen of verlaten." (E. Lamotte: The teaching of Vimalakirti. Oxford 1976 (p. 90).

¹¹ Visualisatie is voor het fijnstoffelijk, persoonlijk "binnenlichaam" wat zintuiglijk waarnemen is voor het aan de wereld gerelateerde buitenlichaam. Zintuiglijk gereedschap, inclusief breinwerking, is niet geschikt om op het energetisch platform te werken en is al helemaal niet ontworpen om existentieel te opereren op identiteits- of hartsniveau. Hartsbeleving heeft geen zintuiglijke oorsprong, er zijn daarom geen cognitief verifieerbare recepten voor de wonderlijke werking van waarheid te vinden noch te schrijven, enkel interessante, overtuigende uitnodigingen, in de geest van:

Zoals een blinde zich voelt als hij een parel vindt in een vuilnisvat, sta ik verbaasd over het wonder van het opwellen van ontwaken in mijn bewustzijn. Het is de nectar der onsterfelijkheid die ons bevrijdt van de dood, de schat die ons uitheft boven de armoede tot de rijkdom die geeft aan het leven, de boom die ons schaduw geeft als we verschroeid door het leven gaan, de brug die ons leidt over de woelige rivier van het leven, de koele maan van het mededogen die onze geest tot rust brengt als hij in beroering is geraakt, de zon die de duisternis verdrijft, de boter, uit de melk der vriendelijkheid vervaardigd door haar te karnen met de Dharma. Het is een vreugdefeest waarvoor allen uitgenodigd zijn.

(Kornfield, J.: De leringen van Boeddha. Haarlem 1993, p. 115)

¹² "Zen practice is the direct expression of our true nature", op diverse manieren veelvuldig aan te treffen in Shunryu Suzuki: Zen-mind, beginner's mind. New York 1995 (bijv. p. 47).

¹³ Shunryu Suzuki adviseerde bestudering van Stcherbatsky's materiaal. Hij noemde bijvoorbeeld "[The central Conception of Buddhism and the Meaning of the Word Dharma](#)" (pdf, 4 mb) en gebruikte formuleringen daaruit in zijn beroemde boekje "[Zen-mind, beginner's mind](#)" (pdf, 0,5 mb), p. 105: "They are an independent existence because they are a flashing into the vast phenomenal world."

¹⁴ Zie het einde van de slotzin van het eerste citaat in noot 1.

¹⁵ Uitspraak van Zen-meester Yuanwu, in: Foster, N.; Shoemaker, J. (eds.): The roaring stream; a new Zen reader. Hopewell 1996, p. 167.

¹⁶ Tanahachi, K. (ed.): Treasury of the true Dharma eye; Zen master Dogen's Shobo Genzo. Boston 2010, p. 30.

¹⁷ Het "niet-ontstaan" (*anutpada*) is een aanduiding voor de onvoorwaardelijke, door niets veroorzaakte aard van de werkelijkheid; alleen wat geconditioneerd is lijkt te ontstaan. Dit kunnen inzien en aanvaarden (afzien van doel en zin) vraagt moed en kracht, daarom geldt het als een oefenkwaliiteit (*paramita*) van de gevorderde bodhisattva (*kshanti*: gedogen, geduld, aanvaarding). Meer hierover geeft Lamotte in: [Anutpattikadharmakshanti](#) (pdf). Verder studiemateriaal bieden de artikelen: [Ingrediënten van oefening](#) (pdf), [Drievoudige werking](#) (pdf) en [Ego is bodhisattva](#) (pdf).