

# Wensjuweel

15 juni 2014, door Ad van Dun,  
gepubliceerd op [Stiltij-weblog](#).



Je gaat op weg als je de stem van innerlijkheid hoort, zoals dit Huineng<sup>1</sup> overkwam toen hij onverwachts gewekt werd door de woorden: 'Vind de geest die nergens op berust'.

Wat heb je nodig? Een ingang naar wijsheid, een verhelderend onderricht, een betrouwbare oefenplek - en vooral: zelf werk maken van levenskwaliteit, bewustwording, oefenen.

Wat behelst dit oefenen? Hoe doe je dat?

Oefenen vestigt zich, d.w.z. wordt stabiel en continu, in drie fasen:

## **1. Context toelaten**

*Lichaam vestigen*

- de neutrale realiteit van je vleesvracht navoelen, zowel de atomaire vitaliteit ervan op celniveau als de universele samenhang van het lichaam met alle andere factoren van het bestaan (aarde, ruimte, voeding, etc.)

*Motto: centrum*

- zakken naar de buik; verticaliteit toelaten; versmeltingspunt zijn van hemel en aarde; de waarde van eigenheid navoelen; gezag onderzoeken

## **2. Oefenvorm hanteren**

*Adem vestigen*

- levensenergie voelen; leunen op de adem, van binnen naar buiten, van grof naar fijn: van spoeling (stroom, rotatie, deining) naar pulsering (trilling, doordringing, zuivering)

*Motto: extensie*

- ademen in de buik; horizontaliteit toelaten; innerlijk potentieel activeren; vervulling bevorderen; wennen aan adel; betrouwbaar zijn

## **3. Doelloos beleven**

*Geest vestigen*

- de directe kracht van aanwezig zijn, van voeling hebben; verbonden zijn met alles; dienstbaarheid; zuivere, hartelijke, momentane werking

*Motto: wensjuweel*

- bodhisattvaschap: alle verschijnselen integreren en harmoniseren; totaalbestaan

Het wensjuweel - *cintamani* in het sanskriet - is een synoniem voor hartskwaliteit en voor vervuld leven, is beschikken over wijsheid, liefde en gemoedsrust: de kracht van jezelf zijn.

Dit oude Indische woord wordt op diverse manieren uitgelegd: in het hindoeïsme kent men het als aanduiding van God; in het boeddhisme is het een ander woord voor *bodhicitta* (verlichtingsmotief); in de spirituele praktijk wordt het wensvervullend juweel gehanteerd als een levendig symbool van de concrete oefenvorm die jij in je meditatie gebruikt.

Dit symbool<sup>2</sup> kan op diverse manieren tot leven komen:

### **1. Startpunt**

*Het wensjuweel als startpunt:*

maakt ons bewust van onafheid, vragen, ik-idee, pijn, onrust, aantasting, behoefte, karmawerking, zingeving, gemis, twijfel

*Oefening:* ontspannen (eerlijk, echt zijn)

### **2. Richtpunt**

*Het wensjuweel als richtpunt:*

wekt besef van waardigheid; gebruik maken van onderricht; overwegen van eindperspectief, oefenkwiliteit, waarheidsliefde

*Oefening:* recitatie (vertrouwen wekken)

### **3. Balanspunt**

*Het wensjuweel als balanspunt:*

doet je je identiteit serieus nemen (centrum); schenkt potentieelbesef, het juiste omgaan met alle krachtenspel; verbonden zijn met het universum; beheersing

*Oefening:* liggende acht (je laten bewegen)

### **4. Verdeelpunt**

*Het wensjuweel als verdeelpunt:*

vormt de ingang (bij stuit) naar energiekanaal; leunen op uitademing (extensie); vitaliteit, ademwrijving; coördinatie; helende voeding

*Oefening:* hoorbare adem (leven toelaten)

### **5. Krachtpunt**

*Het wensjuweel als krachtpunt:*

is bron van kleur en resonantie, cadans en frequentie, warmte, visualisatie, verheldering, transformatie, droom, magie, creativiteit

*Oefening:* vijfklank (meegaan met verandering)



*Vlammende versie van Cintamani*

## **6. Keerpunt**

*Het wensjuweel als keerpunt:*

laat je de oriëntatie van binnenuit innemen en vandaaruit invoelen naar alles; verbinding beleven; leervermogen; toewijding, betrokkenheid

*Oefening:* bellen schudden (steun bieden)

## **7. Kaatspunt**

*Het wensjuweel als kaatspunt:*

is bewustzijnswerking die vanuit grenzeloze ruimte weerkaatst in het lichaam (spiegel van licht); verruiming; opwekkend en bevrijdend vermogen

*Oefening:* misogi-adem (kracht opnemen en verspreiden)

## **8. Integratiepunt**

*Het wensjuweel als integratiepunt:*

maakt transcendentie tot realiteit, je intentie wordt onomkeerbaar; onvoorwaardelijke overgave; volledige goedheid; verfijnde belichaming; vertrouwd zijn met mysterie

*Oefening:* zandbuiging (puurheid beleven)

## **9. Gezagspunt**

*Het wensjuweel als gezagspunt:*

is het dharmawiel, stem en oog van tijdloze waarheid; vorstelijke werkelijkheid, exact doserend; onwrikbare macht, werkzaam vóór elke meting

*Oefening:* sproeinevel (totaalbestaan)

## **10. Eindpunt**

*Het wensjuweel als eindpunt:*

realiseert bodhisattvaschap; leven in de eenvoud van open directheid; belangeloos; aldoordringend en permanent, vormloos aanwezig zijn

*Oefening*<sup>3</sup>: meditatie en actie (leegte is vorm)

Los van al deze kwaliteiten en functies: het belangrijkste is dat je voelt hoe jij dit juweel bént, dat dit onderzoeken en oefenen werkelijk jouw eigen bestaan aangaat.

Vrijblijvendheid is de valse vrijheid van de angsthaas; de levenshouding van de bodhisattva is juist betrokkenheid, het leven ten volle aangaan, inclusief alle moeite.

Wees dankbaar dat je als mens van nature beschikt over het juweel van hartsbewustzijn. Laat het stralen, geef het de ruimte, laaf je aan de heilzame werking ervan.

Er is niets anders dan dit ene wijsheidslicht: zelfs onze domheid wordt erdoor verhelderd. Al wat we met onze zintuigen elk moment ervaren maakt deel uit van deze lichtwerking. Dit licht is het licht van jouw innerlijk, jouw bewustzijn (waarheidsbesef, hartskwaliteit), maar het is tegelijkertijd óók het licht van alle kloppende onderricht, de woorden en gebaren van boeddha's en meesters. Geen verschil: twee bronnen, één substantie.<sup>4</sup>

Wie het onderricht echt toelaat - zoals je in meditatie jouw eigen bestaan toelaat - vergeet alle sores en kleinheid. Je krijgt oog voor wat echt belangrijk is, je beseft hoe waardevol het is om niet zomaar wat te slapen of onzinnige droomfabriekjes te blijven bouwen.

Als je dus welbewust naar de training komt, dan wil je alle overbodigheid en ballast achter je laten. Je verbindt je met wat er gebeurt, zo open en puur mogelijk; je ontdoet je van oude conditioneringen en staat open voor heroriëntatie; je gebruikt je vermogens van inzicht en beheersing<sup>5</sup> - dat is allemaal juweelwerking.

En mocht jou desondanks af en toe een of andere naijlende gedachte parten spelen, zoals 'Wat ben ik toch een waardeloze kruimel' of 'Wat ben ik toch fantastisch superieur,' besef dan dat manipuleren nu eenmaal Mara's dagelijkse klus is: hij leeft van andermans licht.<sup>6</sup>

Word wakker!

Jijzelf leidt jouw leven, niemand anders.

Wees ontspannen, open je en zie de ruimte: leef in het licht van die volheid.



---

<sup>1</sup> Zen-leraar, 638–713; vond verlichting toen hij tijdens zijn dagelijks werk (brandhout verkopen) hoorde hoe iemand deze regel uit de Diamant-soetra aan het reciteren was. Meer van Huineng:

<http://www.stiltij.nl/weblog/weblog/leraren/meditatie/historisch/huineng>

<sup>2</sup> Zie afbeelding: Cintamani-relikwie uit het esoterisch boeddhisme (Shingon), met in de cirkel het vlamwend juweel; Japan, 13-14<sup>e</sup> eeuw. Bron: <http://www.google.com/culturalinstitute/collection/tokyo-national-museum?v.view=grid> (Tokyo national museum)

<sup>3</sup> Meer over de hier genoemde oefeningen in de Stiltij-wisgids (<http://info.stiltij.nl/publiek/wisgids.pdf>) en het Stiltij-expressieboekje (<http://info.stiltij.nl/publiek/meditatie/expressieboekje.pdf>).

<sup>4</sup> Zie het model Oceaanbodem (<http://info.stiltij.nl/vervolg/modellen/images/oceaanzegel-bloeiwijze-groot.jpg>) in het artikel Oceaanzegel (<http://info.stiltij.nl/publiek/onderricht/2014/14-06-01-oceaanzegel.pdf>).

<sup>5</sup> Verwijzing naar de *paramita's*: hartskwaliteiten waarmee de bodhisattva gaandeweg vertrouwd raakt.

<sup>6</sup> Mara is de heerser over de wereld van begeerte (*kamadhatu* [of: *kamaloka*]) en staat aan het hoofd van de zesde en hoogste categorie van goden in het *kama*[begeerte]-domein. Als directe opponent van de Boeddha, die immers de gezworen vijand van begeerte is, voerde hij, al dan niet vergezeld van zijn legers en dochters, talloze aanvallen uit op Shakyamuni [de Boeddha] en zijn monniken en nonnen. Omdat hij steeds het onderspit delft, kiest hij regelmatig opnieuw de aanval, waarbij hij de meest uiteenlopende gedaantes aanneemt - zelfs die van de Boeddha zelf - om de tegenstander te misleiden. Hij is de verpersoonlijking van de krachten van het kwaad en daarom onderscheiden de boeddhistische teksten diverse soorten mara's [demonen], met name "de viervoudige Mara": 1. Opeenhopingen-Mara (*skandhamara*), 2. Passie-Mara (*klesamara*), 3. Dood-Mara (*mṛtyumara*) en 4. Godenzonen-Mara (*devamara*). Reeds in de vroegste bronnen zijn de "interne" legers van Mara verpersoonlijkte gebreken: drift, teneergeslagenheid, honger, hebzucht, behoefte etc. Wat zijn dochters betreft: zij hebben namen als "Passie", "Droefenis" en "Hebzucht". (Etienne Lamotte: *The teaching of Vimalakirti*. Oxford 1994, p. 100, noot 121)