

voorjaar 2012
nummer 4

Stilts dingtij

*"Mijn pad reikt
verder dan de
hemel."*

Guangren





“Heel soms zag een dwalende reiziger het licht van de herberg. En eenmaal gezien, weerstond geen enkele reiziger de drang om naar binnen te gaan.”

Ervaringen van een wezentje.

pagina 20

BOEKBESPREKING: SUZUKI'S STROMEND IN HET DONKER

“Suzuki duidt in twee schijnbaar eenvoudige zinnen iets ingewikkelds aan. Als je ze leest gaat er een luikje open.”

pagina 32

In dit nummer:

Zaaien zonder oogsten Column	3
Waarheid in Limburg Interview met Ad van Dun DOOR BIRGITTA PUTTERS	4
Reflectie DOOR GUIDO RAMACKERS	14
Kunstbloei DOOR LIEKE VAN DUN	16
Blij met Zen DOOR ELLIS VAN DER HULST	18
Een nieuw begin DOOR REMY SCHELLING	20
Vogelhart DOOR LANDAU HOEDEMAKERS	22
De kracht van aanvaarden DOOR JEAN-PAUL BARBOU	24
Mijn zoektocht naar innerlijkheid DOOR MONIQUE WIJNANDS	26



INTERVIEW MET AD VAN DUN

“Ik ben dankbaar voor het krediet dat ik heb gehad in het leven, voor het per saldo betekenisvolle verloop. Dat er de ruimte en tolerantie was om te kunnen onderzoeken en struikelen.”

pagina 4

En verder:

Levenshonger DOOR BIRGITTA PUTTERS	27
In het oude China DOOR JOPPEL	30
Boeken	31
Stromend in het donker Boekbespreking DOOR WOUTER VAN MARKEN-LICHTENBELT	32
Het laatste woord	35

Colofon

Stiltjding is een periodieke uitgave van Stiltij.

Stiltij is een wis (wijsheidsplek) voor de regio Zuid-Limburg. Stiltij stelt zich ten doel: het realiseren van waarheid, zoals dat in alle authentieke spirituele tradities wordt beoefend.

Stiltij is een stichting zonder winst oogmerk - KvK 14073156.

Bijdragen en schenkingen steunen ons werk - Triodos 390375721.

Stiltjding wordt gratis toegezonden aan alle deelnemers van Stiltij.

Redactie, fotografie en vormgeving: Jean-Paul Barbou, Lieke van Dun, Birgitta Putters

Redactie-adres en secretariaat: Heerenstraat 75, Moorveld 043-8519555

Kopij: secretariaat@stiltij.nl

Zaaien zonder oogsten

Een eindperspectief: een droom, een beeld? Een schildering, een ideaal, een doelstelling? Ver weg, te behalen, te bereiken? Of misschien een verlangen, een potentieel, een vertrekpunt?

Het voelt fijn om zo organisch mogelijk te werken. Wat uit een organisch proces ontstaat voelt gedragen, betrouwbaar en duurzaam. Dat ontdek ik bij het maken van een Stiltjding, maar ook in het werken als voorzitter, en in de betrokkenheid bij Stiltij.

Hoe dingen tot stand komen is een wonderlijk verfijnd proces. Ergens begint een idee, een gevoel, er is een zaadje geplant dat ontkiemen wil. Daar zit een levenskracht die zich kan manifesteren. De vorm die het aanneemt weerspiegelt het samenspel van de omstandigheden, de intenties en de haperingen van degenen die bij het proces betrokken zijn.

Als je betrokken bent, ben je hoe dan ook onderdeel van het vorm-geven en vorm-krijgen. De mate waarin je het loslaat of aanstuurt krijgt zijn beslag in de vorm. Zonder jou krijgt het niet eens vorm, maar blijft het een zaadje, volgroeit het niet.

Een eindpunt - ergens willen aankomen - nodigt uit tot sturen, noodzaak voelen, scherp blijven. Een vertrekpunt - op weg gaan - nodigt uit tot loslaten, vertrouwen, waarnemen. De staat waarin je verkeert niet voor lief nemen, én zien dat alles er al is. Dat is organische realisatie van eindperspectief.

Van harte,
Birgitta



Waarheid in Limburg

“De aard van het leven
hier heeft iets heel puurs.”

Interview met Ad van Dun

DOOR BIRGITTA PUTTERS

Dagelijks wijdt Ad zich aan het onderricht en maakt het onderricht in trainingen en oefeningen voor ons toegankelijk. Zoals iedere Weg-bewandelaar is hij ook ooit gewekt, heeft hij keuzes moeten maken en moeite moeten overwinnen. In dit interview geeft Ad een ruimhartige kijk in de ontwikkeling van zijn bewustwording. Over Old Shatterhand, avontuur, filosofie, ik-gedoe, de gekte van de wereld en over Zen en relaties als stabilisatiefactoren.

Wanneer ontstond er bij jou een notie van innerlijkheid?

De belangrijkste trigger was Old Shatterhand, uit de boeken van Karl May. Hij was identificeerbaar omdat zijn beleving steeds centraal werd gesteld. Hij had een spirituele kwaliteit, een link continu open met God. Hij had een bewuste ethiek. Old Shatterhand was waarschijnlijk Karl May zelf, die naar Amerika was gegaan en daar zijn idealen kon uitleven: vrijheid en broederschap, goed doen voor de mensen, moed bewijzen, avontuur - de universele dromen.

Misschien komt dat altijd wel zo binnen als je jong bent. Bij mij was dat toen ik een jaar of negen was. Ik ging naar boekhandel Winants met mijn vader - een schaars moment van gezamenlijkheid - en zag op de toonbank een boek van die serie staan. Een dik pocketboekje met een mooi kleurig frontje, dat trok me heel erg aan. Toen kreeg ik dat boekje en daarna heb ik vrij snel de hele serie van vijftien verzameld. Die heb ik driemaal stuk voor stuk gelezen, 's avonds in bed. Met elf jaar ging ik naar het seminarie en heb ze daar mee naartoe genomen. Het was een belangrijke inspiratie voor me.

Mijn oma gaf me ook vaak boekjes, zij zag mijn interesse in de innerlijke beleving van het lezen. Binnen- en buitenwereld waren echter geen tegenstelling: als ik opstond was het als 'Marc groet 's morgens de dingen', in het gedicht van Paul van Ostaijen. Ogen open en yes! Overalletje aan, schoentjes aan en naar buiten! Dat was een 'heile Welt'; de jeugd is voor mij een heel fijne tijd geweest, een natuurlijke vervulling. Dat vormde geen aanleiding om veel te lezen. Blijkbaar was het lezen een ander soort beleving, of een andere wereld. De boekjes die mijn oma me gaf waren meer volwassen boekjes uit de Prisma-serie, niet zo geschikt voor een kind, maar ze stimuleerde me wel om te lezen daardoor. Ze gaf me het gezag om dat op te pakken. Daar kwam ze al vrij vroeg mee aan.

Was het 'yes'-gevoel bij het opstaan ook een vorm van verbondenheid met de dingen?

Het is meer de biologie van het kind, de open geest van het kind, het licht dat je belichaamt, de levenslust, de ongecompliceerdheid en de puurheid van het kind. Als dat niet teveel karma met zich mee draagt, dan denk ik dat je als kind gewoon wakker wordt en weer in de zintuigen verdwijnt, als een soort oerbeleving van natuur-zijn.

De beleving bij het lezen van de wereld van Old Shatterhand was heel anders, veel vergeestelijker. Ik weet niet waarom dat zo raakte of trok, maar het was een hele rijke

toevoeging aan de net zo rijke biologische dagbesteding. Want dat was het: elke dag een avontuur, als het even kon weer naar buiten. Dus zo beleefde ik twee soorten avontuur.

Hoe beleefde je dan die innerlijkheid in dat avontuur?

Het belang van innerlijkheid, de kracht van de innerlijke oriëntatie en innerlijke opstelling. Het wonder daarvan, het vervoerd worden. Afwegingen, keuzes die je moet maken, moeilijke keuzes soms, stáán voor dingen, een boodschap hebben. Dat was in Old Shatterhand natuurlijk wat aangezet, geromantiseerd, en belerend naar de primitieve mens toe. Maar dat was wél waarom ik missionaris wilde worden en naar het seminarie ging: helpen die kracht te verspreiden, goedheid stimuleren. Dat had daar wel mee te maken.

Wordt niet iedereen in de kindertijd op een zekere manier gewekt voor zijn bestemming?

Dat is heel wisselend. Ik denk dat er net zo goed kinderen zijn die heel biologisch doorsteken of heel sociaal of politiek bewogen worden, of kunstzinnig geraakt; ieder heeft zijn karma. Dus de vorm die het aanneemt kan heel verschillend zijn. Ik denk dat je ook heel gekweld door de jeugd kunt gaan door omstandigheden. Die omstandigheden – het is bijna een uitbreiding van je lichaam in die tijd. Sommigen hebben een lichaam van ouders die slaan bijvoorbeeld. Ik had een lichaam van ouders die nauwelijks aanwezig waren; een vorm van steriliteit en emotionele verwaarlozing. Mijn eigen aard had er op dat moment weinig last van dat ik geen voeding had of begeleiding kreeg - later ben ik dat gemis wel degelijk gaan voelen.

Maar als je heel zwak bent of behoeftig kan zo'n steriliteit juist acuut heel pijnlijk voelen of onmacht creëren. Het zijn allemaal omstandigheden die uiteindelijk bewustwording faciliteren. Het zijn vormenmaterialen die een impuls geven tot bewustwording, tot wakker worden en kracht ontwikkelen, door de noodzaak die ontstaat om je op te stellen in die turbulentie van omstandigheden. Maar al is de moeite nóg zo groot, het uiteindelijke doel is alleen maar bewustwording.

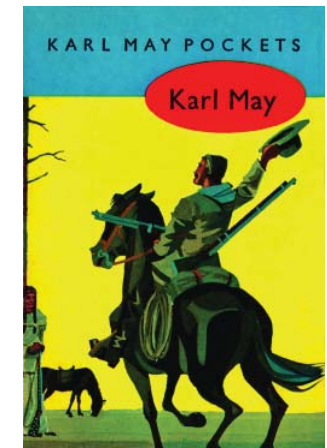
Hoe kreeg je met de uiterlijke wereld te maken? Hoe verhiel zich jouw beleving van innerlijkheid daarmee?

De seminarietijd heeft een kleine twee jaar geduurd – er was een sfeer van gekonkel en pesterij die ik niet kon verdragen. Daarna werd ik voor mijn gevoel teruggeworpen in de wereld. Op de school waar ik terecht kwam leerde ik, net in de puberteit, eigenlijk voor het eerst de grote-mensen-wereld kennen. Ik had een naïef, irreëel wereldbeeld: alles was goed - maar in de wereld wás niet alles goed. Dat onschuldige van 's morgens lekker naar buiten tuimelen werd ineens heel gecompliceerd en onplaatsbaar – verhalen van jongens waar ik niks mee kon, meisjes, ruige toestanden en belangenspel, wereldse processen die zich verloren in gelaagdheden waar ik geen zicht op had. Het was nieuw voor me, maar het had me ook weinig te zeggen. Het voelde als een onzinnige omgeving, met motieven die ik niet kon plaatsen, met mensen en houdingen die ik niet kon navoelen. Iedereen zat in een of ander uiterlijk stramien, maakte theater, dat voelde onbetrouwbaar. Thuis was het hetzelfde: leven naar afgeleide waarden waarvan ik de zin niet voelde.

Contacten met mensen via maatschappelijke clubjes, dat voelde totaal niet interessant. Ik was wel lid van een studentenclub, een soort jongerenwerk, dat werd door een verre pastoor of kapelaan begeleid en er werd van alles georganiseerd. Maar ook dat was een 'heile Welt'. Dat heb ik altijd als achtergrond weer gezocht: verbanden die aanspraken, aspecten die zinvol voelden.

Dat zoeken naar de zin heeft rechtstreeks te maken met die vervreemde connectie naar de wereld. En met langzamerhand minder gezag gaan geven aan autoriteiten en instituten zoals school en ouders. Het innemen van een meer onconventionele opstelling was denk ik, naast een banale speelruimte voor eigenbelang, ook een variant op de vrije opstelling van Old Shatterhand. Ik ging mijn eigen invulling aan het leven geven, maar dat ging dan meer via muziek en wat experimenteren met (soft)drugs en het negeren van morele voorschriften. Muziek was een belangrijke voedingsbron, en poëzie ook. Wijsbegeerte was een serieus alternatief. Vanaf mijn veertiende, vijftiende las ik Kant, Kierkegaard en Nietzsche en ging daar dan romantisch moeilijk mee

**“MINDER GEZAG
GEVEN AAN
AUTORITEITEN EN
INSTITUTEN:
SPEELRUIMTE
VOOR EIGENBELANG
MAAR OOK
EEN VARIANT OP DE
VRIJE OPSTELLING
VAN OLD
SHATTERHAND.”**



zitten doen. Maar ik besepte wel degelijk: hier wordt een gebied gevrijwaard waar geen afgeleide belangen spelen, dit is een onderzoeksterrein, er is onderzoek mogelijk naar waarheid.

Via poëzie en muziek ook: expressie, je eigen stem laten horen en vorm laten krijgen, je gevoel onderzoeken, de kadans en de levenssfeer die je prettig vindt.

Via de westerse filosofie kwam ik uit bij de oosterse filosofie, het boeddhisme en uiteindelijk Zen. Alan Watts, Shunryu Suzuki en in mindere mate prof. D.T. Suzuki, dat waren eye openers. **Zen Mind, Beginner's Mind** heb ik nog gekregen van de baas van de boekhandel in Maastricht waar ik toen werkte, omdat hij wist dat ik interesse had in Zen.

Al die ontmoetingen met levende waarheid, via boeken in eerste instantie, dat was altijd hetzelfde gevoel: onvoorwaardelijk enthousiasmerend.

Het klinkt als een heel autonome, bewuste gang die je hebt gemaakt. Ik heb altijd proberen te leren door veel naar anderen te kijken. Dat voelt uiteindelijk nogal inefficiënt.

Das is een deel van je karma, je genetische bagage. Ons leven is een spirituele leergang. Waarschijnlijk kom ik daar juist vandaan en had ik mijn bekomst van collectieve mechanismen. Of ik ben nog aan het leren om gezag te gaan geven aan anderen, dat ik in mijn blindheid pierewaai (lacht).

Maar tegen alle zinvolle achtergronden en naast het zoeken naar verbinding met waarheid, was daar ook steeds de haperende blindganger die geen sociale vaardigheden bezat, geen vanzelfsprekende waarden of houdingen, niet in contact met zijn eigen stoffelijkheid.

Ik ben dankbaar voor het krediet dat ik heb gehad in het leven, voor het per saldo betekenisvolle verloop. Dat er de ruimte en tolerantie was om te kunnen onderzoeken en struikelen. Dankbaar ook dat het niet veel lastiger is geworden, met al dat zelfbedrog. Dat ik op momenten beschermd ben geweest of op mijn kop heb gekregen en niet faliekant ernaast gegaan ben.

Hoe werkt die bescherming dan?



Bij het opzoeken - en overschrijden - van de grenzen, als je echt vrijheid zoekt, als je in je blindheid keuzes moet maken, dan kan het ook verkeerd uitpakken. Je bent veertien jaar, weet niet wat je aanmoet met school, overweegt om van school te gaan. Mijn karma rammelde aan alle kanten en de tijdgeest van de zestiger jaren was daar ook nog eens naar: vrijheid blijheid, geen materialisme of kleinburgerlijkheid. Dan doe je van alles, je gaat scheuren met de brommer, drugs gebruiken, liegen, stelen: ik draaide er mijn hand niet voor om. Dus daar zitten de nodige momenten in van beschamende grenservaringen, dat je een signaal krijgt dat het niet goed gaat aflopen als je zo verder gaat.

Ik herinner me van toen ik twintig was en alles erg eng voelde, ik behoefte kreeg om eruit te gaan. Met mijn broer en wat vrienden die op vakantie gingen naar Scandinavië kon ik mee. Lekker ver weg, Scandinavië, klinkt mythisch. In Denemarken stapte ik uit de auto om over te steken naar Noorwegen. Iemand zei nog: "En maak er wat van", blijkbaar gaf ik al de indruk dat ik opgebeurd moest worden. Dus overgestoken naar Noorwegen met het veer, en toen ik daar stond dacht ik: "Wat doe ik hier?" Toen kreeg ik een signaal: dit moet je niet doen, dit gaat niet goed aflopen. Dat is te overmoedig, teveel gevraagd, het is een zinloos verhaal dat je hier probeert neer te zetten. Dus ben ik ontuchtend omgekeerd, naar huis gelift. In een keer een lift naar huis met een Nederlands stel, vreemd genoeg ook weer zo'n bescherming.

Heeft het dan zin gehad, zulke uitstapjes?

Ik zoek het avontuur niet, ik ben geen reiziger maar meer een dorpeling, een brave huisman (lacht). Toentertijd maakte het deel uit van de bewegingen. Niet omwille van het avontuur, maar het was noodgedwongen ruimte scheppen. Gehoor geven aan beweging. Niet een plek zoeken ergens in de verte, maar ruimte geven aan innerlijkheid, dat was het meer. En een van de manieren om ruimte te geven was dus om plekken of mensen te zoeken die dat gevoel genereerden van zingeving, die je iets leerden of je een gevoel gaven dat het goed was, zinvol was. De tegenbeweging hierbij was natuurlijk een je afzetten tegen of veroordelen van mensen en processen die niets te bieden hadden.

Familie of carrière - werk is voor mij nooit iets anders dan 'brood op de plank' geweest - waren geen criterium voor zingeving of voor invulling van mijn leven, dus het gaf geen

tegenwicht tegen de vrijheidsdrang, tegen het vage bewogen worden. Er was wel een diepe drijfveer, maar de vorm die het aannam voelt achteraf nogal loos, ongericht. Toen was het gewoon van dag op dag bewogen worden, geen procesgevoel, alleen maar leven, eigenlijk een gedeformeerde, minder pure variant van het jeugdgevoel: elke dag is een goeie dag. Alleen voelde het niet af, het klopte niet, als een onrustig verlangen: waar is het ergens te vinden, waar gaat het om? Er speelde een diep motief van onvervuldheid.

Hoe viel het dan toch op zijn plaats?

De relatie met Miriam is daar een heel belangrijke factor in geweest, die heeft jarenlang mee gestabiliseerd. Toen ik zo uitvloog overal naartoe was dat steeds het terugkeerpunt. Ook een intern oriëntatiepunt, want die verbinding voelde betrouwbaar en natuurlijk. Een heel organisch rustpunt, een krachtpunt. Een zuiverheid, een niet betwifelbaar aspect. Maar dat nam niet meteen vorm aan. We hebben een jaar of vijf op en neer gehobbeld, aan en uit, en van Maastricht naar Tilburg en Den Bosch, langs elkaar heen ook. Dat is dus een heel levendig verhaal geweest.

We kenden elkaar al vanaf ons zestiende, dus tot in de twintig is dat een aspect geweest van dat vrije levensgevoel. Maar een stabiliserend aspect. Op een gegeven moment ging ik voelen dat ik dat een factor wilde maken, en heb daar bewust voor gekozen: ja, dit wil ik aangaan, dit ga ik stabiliseren, dit wil ik graag.

Intussen werd ook mijn zicht op de Zen-weg helderder, ik ervoer die leraren steeds meer als authentieke, liefdevolle krachtvelden. Dus Zen en Miriam waren twee aspecten die heel snel op hun plaats vielen en ondersteunend waren. Dat was heel fijn en is ook eigenlijk nooit meer veranderd. Daarnaast waren er natuurlijk ontelbare incidentele stabilisatiefactoren, al die behulpzame medemensen die op de juiste momenten corrigeerden en richting gaven: de precieze stimulans, de spottende terechtwijzing, de leerzame verleiding of vernedering.

Kun je zeggen dat jouw zoeken naar innerlijkheid, waarheid, voornamelijk een verdiepend karakter had, dat het van het begin af duidelijk was dat het er was?

Zo voelt het nu wel, ja, dat het steeds meer belichaamd is gaan worden, dat het heel vertrouwd was van het begin af aan om zoiets als innerlijkheid te ervaren. Maar ik wist bij god niet hoe dat dan werkte of wat het was, met een wereld erbij die me niks te zeggen had en een persoontje dat hopeloos klunzig door het leven ging. Daardoor had ik veel compensatie-materiaal opgelopen. Ik zocht in muziek en in zintuiglijkheid naar echtheid en vrijheidsbeleving, en moest ontdekken: daar ligt het niet.

Langzamerhand werd ik dan naar binnen getrokken, ging ik het meer belichamen. Zien dat het oefenen belangrijk is, los van muziek en mensen, los van wereld of wat dan ook. Dus echt jezelf aangaan, eigenlijk zoals een relatie: aangaan, en oog krijgen voor die ander.

Een relatie geeft ook de mogelijkheid te ontdekken wat onvoorwaardelijkheid is. Onvoorwaardelijk kiezen voor die ander, en voor jezelf in relatie met die ander. Maar je verwerkelijking vindt uiteindelijk veel essentiëler plaats in het oefenen. Een ander kan ons niet echt verwerkelijken. Een ander kan ons wel heel erg op scherp zetten, sterk spiegelen. Een goede partner – net als een leraar – kan je ook wekken. Dat kan een grote hulp zijn in het bestrijden van allerlei neigingen en gedoe: het bestrijden van karma. Het komt vooral dankzij een partner heel erg terug hoe het níet moet.

Het aanboren van jezelf vindt vooral in het zitten plaats. De Dharma kan wel via een ander aangereikt worden - leraren laten ons zien hoe het wél kan - maar je moet het zelf gaan toelaten en belichamen. Je moet gaan voelen wat het leven is los van alle condities, inclusief partner of kinderen, en zelfs los van het oefenproces.

Je enthousiasme voor de Weg is heel voelbaar gebleven. Was er geen sprake van 'er steeds iets van maken' en dan weer opnieuw moeten beginnen?

Natuurlijk gaat het enthousiasme op de loop met je. In het begin ging ik dat cultiveren. Je voelt potentie. Dus ik ging met een vriend die daar ook ontvankelijk voor was, daarover filosoferen. En we hadden een vertaalproject. Suzuki's Zen-begín hadden we zelf vertaald. De bestaande vertaling was in onze ogen heel krakkemikkig. Enthousiasme gaat alle kanten uit, ook voor een deel naar buiten toe. Je gaat



**“TAI CHI,
CHI KUNG,
STEMWERK,
VEDANTA, MYSTIEK,
TIBETAANS
BOEDDHISME...
IK HEB VEEL
ONDERZOCHT.
UITEINDELIJK
VOELDE IK DUIDELIJK
DAT ZEN MIJN
HARTSWEG IS. ”**



boodschappelijk worden omdat je denkt dat je waarheid kent. Dat soort gedoe moet allemaal teruggefloten worden.

Ook in het experimenteren met zitten, een hoekje maken in je kamer, een kussentje, en dat weer teveel cultiveren omdat je niet goed weet hoe dat moet. Weliswaar vanuit oprechtheid, maar ook met eigenwaan, met de kleur van kleinheid. Altijd vanuit het willen vormgeven van de diepe bezieling, maar ook met houvast en belangen. Het bestendigen van kloppendheid, het verbonden willen raken ermee, maar ook de vervreemding en eenzaamheid willen oplossen.

Uiteindelijk vond ik in '77 een Zen-groepje in Brunssum. Een grote verrassing dat dat bestond hier. En een oud-klasgenoot nam daar deel! En een voormalig dorpsgenoot nam daar ook deel. Toen zag ik wel dat ik met mijn filosofie en Alan Watts heel geweldig met Zen bezig dacht te zijn, maar déze jongens maakten er werk van. Die waren aan het oefenen. Dat voelde sjiek. Dus ik ben daar naartoe gegaan, kijken hoe het eruit ziet.

Uiteindelijk werd het zo langzaam concreter en is dat de schakel geworden naar de feitelijke, betrouwbare oefenweg die me in contact bracht met vele leraren en trainingen in de Zen- en Aikido-traditie.

Dus ook hier in Limburg is waarheid mogelijk, dat heb ik altijd zo gevoeld. De aard van het leven hier heeft iets heel puurs, het is een mooie metafoor voor mens-zijn. We zijn zulke anonieme gasten hier in deze regio, we hebben niks geweldigs. Het is weinig spectaculair, eerder gezichtsloos, maar het heeft een zachtheid en een puurheid bewaard, juist omdat het niet teveel doortrokken is van gewichtige politiek en cultuur. Deze regio is gevrijwaard van grote bewegingen in de geschiedenis, een kleine vrijplaats. Het is een tamelijk genegeerd gebied geweest, denk ik, en daardoor ook niet echt op de proef gesteld, de moed is niet echt ontwikkeld.

Dat zie je terug in onze toegeeflijke aard: ja en amen zeggen, maar tóch doen wat je zelf wilt. Of ook in de overdadige koestering van in wezen nogal anekdotische tradities. Maar het leven krijgt hier een niet al te zwaar gevormde invulling, niet teveel werelds gewicht. Dus er zit veel potentie. Het kan hier worden gerealiseerd, maar

je moet dus zoeken hoe de holle heisa vervangen kan worden door oprechte adel.

Is er een cruciaal moment geweest in je zoeken naar realisatie in Limburg?

In 1996 ben ik bewust gestopt met Oefenschool De Kier. Een paar maanden tevoren tijdens de training had ik een signaal gekregen van andere mogelijkheden. De Kier was teveel een instituut geworden, dat was een kant op gegaan die niet goed voelde: landelijke organisaties, lerarenopleidingen, een hoop procesgedoe. In die maanden dat ik daar zo mee bezig was diende zich ook de term Stiltij aan, als een heel uitnodigende benaming van iets heel anders. Dat heeft er mede voor gezorgd dat ik een streep eronder zette. Dat is echt jarenlang zoeken geworden naar wat ik wilde, hoe ik het oefenen goed recht kon doen. Er is veel geëxperimenteerd met allerlei ander materiaal en andere disciplines: tai chi, chi kung, stemwerk, Vedanta, mystiek, Tibetaans boeddhisme... ik heb veel onderzocht. Het was ook in die periode dat ik een dierbare vriendin ontmoette en de rijkdom en verfijning van intimiteit kon delen – ook weer zo'n geschenk.

Rond 2000 voelde ik duidelijk dat Zen mijn hartsweg is, en dat het nodig is om je te committeren aan één Weg, onvoorwaardelijk. Dat was de stap naar leerlingenschap. De functie daarvan was de overgave, onvoorwaardelijkheid. Alles was tóch nog teveel een eigen, verraderlijk proces tot dan toe. Ik wilde dat het geborgd was in Dharma-sfeer. Alle risico uitsluiten van ondermijning, maaksel en gedoe. Ik kies voor de Dharma. Nico [Tydeman, red.] is dus de schakel geweest voor onvoorwaardelijkheid.

Het aangaan van leerlingenschap is ook een doorbreken van de muren van trots, hoogmoed en eigengereidheid; van het idee dat je zelf speciaal bent. Dat was een deel van de beweging die ik toen maakte, dat ik de laatste beelden van uniciteit daarmee opruimde. Het gemeenschappelijke met Nico was me dierbaarder dan mijn eigen particuliere verhaal, dat was een verschuiving. Het gaf de concrete verbinding met de Dharma. De mens die Nico is en de mens die ik ben zijn dezelfde ware aard. Dat is wat anders dan het personage Nico, de specifieke manifestatie van die leraar, de stijl van het onderricht. Dat is de impuls waarmee ik het aanging. Ik heb verder niets meer toegevoegd aan dit leerlingenschap, geen formele routines eraan gekoppeld. De schakel moest gewoon geslagen worden, als een bezegeling. De aanvaarding door Nico was het belangrijkste.

Leerlingschap is voor mijn gevoel de voltooiing van de weg, de bevestiging van je innerlijke rijpheid. Paradoxaal genoeg, want Leerlingschap is soms de meest onvoorwaardelijke overgave aan het onderricht, de meest eenvoudige intentie om je in te zetten als bodhisattva - een eindeloze leerling die samen met de meester bloeien via leerlingschap. Het is het eindverhaal van instrueren en beïnvloeden. De volledigheid en de onvoorwaardelijkheid van een mooie houding. Een aankomst in afwezigheid.

[1] De karma-weg (oplossen van karma): "De weg van de Boeddha"

[2] De Dharma-weg (oplossen in Dharma): "De weg van de Boeddha"

De zwartwit-foto's bij dit artikel zijn archiveren

reflectie

grijsgrauw guur is de dag
op pad met mijn trukendoos
niet veel te beleven nu voor zoekers
plaatjesmakers voor wie dit
daarbuiten is daarbuiten
alsof niemand weet
wat van binnen ziet

zit niet mee dat weer
zegt een voorbijganger nog
wijzend op het stemmige
grijs aan de hemel
verstoord gestamel
uit mijn mond een zwak excuus
maar spreken kan ik niet

dan lokt een flikkering
op water rechts van mij
weerspiegeling van een stuk
pretentieloos bosje struik
door een bries gerimpeld
tot abstract schilderij
lijnen vervliegend van aard

het kalakk van de trukendoos
legt vast wat geen vastigheid heeft
hangt alleen maar af van
dít moment en dát standpunt
bestaat alleen in mijn geest
wat mij trekt blijft net
zo ongrijpbaar als dit beeld

later keer ik terug
naar dat moment en zie dat het
teveel is te weinig kernachtig
snijd verwijzing naar concreetheid
weg en zie het raadsel maar
wat is er zo bijzonder aan
helemaal niets en toch alles

begrijpen doe ik het niet
en is ook niet nodig
toch was iemand wakker
dan wel diegene
die weet wat van binnen ziet
eerder dan ik het weet
weet ik niet

Guido

foto: Guido Ramackers

Kunstbloei

DOOR LIEKE VAN DUN

Wat gebeurt er als je er na 35 jaar achter komt dat wat je dacht te zijn niet echt is geweest?

Ik heb van horen zeggen dat mijn geboren worden gepaard ging met veel moeite en verdriet. Schijnbaar wetend dat lijden inherent is aan leven kon ik moeilijk aarden in mijn menselijke bestaansvorm.

Dit, in combinatie met een diepe angst voor elk signaal dat van buiten mij kwam, maakte mij de eerste acht jaar van mijn leven tot een gesloten en hyper-alert kind dat zich veilig wist in een huiselijke omgeving waarin alle ruimte was om te zijn zoals ik was.

Totdat er op mijn achtste veranderingen optraden in deze veilige omgeving en ik op eigen benen moest leren staan. Een verhuizing, nieuwe school, werkende moeder en veranderende dynamiek binnen het gezin maakten dat ik mezelf gevoelsmatig moest gaan handhaven in de voor mij zo bedreigende wereld.

Hier ontstonden overlevingsmechanismen die hun weerga niet kenden. Ik werd een gehaaide pleaser, een stiekeme voordeelzoeker, een bijdehante betweter, een grijpende helper, een harteloze pester en een hoogmoedige veroordelaar. Maar vooral een eenzaam en gespannen kind met een structureel gevoel met de ziel onder de arm te lopen, zich wapenend voor alles wat er op haar af kwam.

Jaren duurde dat zo voort met hier en daar wat inzicht, schaamte en moeite. Maar het werkelijke doorzien van de wortel van mijn karmische neigingen ontbrak. Ik werd een beter mens, maar nog even gevangen.



Ik voelde ook niet het belang van zicht krijgen op mijn karmische grondknoop en koerste op de inzichten die me geschonken werden, een soort goed te hanteren graduele afbraak...

Tot het moment waarop ik me voor de zoveelste keer afsloot tijdens een meditatie training door afstand en veroordeling te laten ontstaan. Ik voelde tegelijkertijd een onvermogen om dit te verhullen door de bereidwillige leerling neer te zetten.

God zij dank, want daardoor werd me in gesprek met Ad glashelder hoe ik tot nu toe leefde vanuit een neergezet zelf, vanuit een uit schijnbare nood geboren 'ik'.

Er heeft zich de afgelopen jaren een kunstbloei voorgedaan die geen recht heeft gedaan aan wie ik werkelijk ben. Dat dit op zijn plaats is gevallen ervaar ik als een groot geschenk. Nu pas zie ik ook het belang van zicht krijgen op je karmische knoop, want daarmee stopt het gefragmenteerd verbeteren van elementen van je zelf.

Door je karmische knoop te doorzien worden de deuren naar heelwording (lees: eenwording) geopend. Een gevoel van openvallen in echtheid ontstaat.

Het onderscheidend vermogen om te kunnen voelen wat echt is en wat niet wordt gewekt. Dat maakt alles in één ogenblik betrouwbaar en helder. Je weet wat je te doen staat.

Het voelt als een heilige terugtocht van het samenbrengen van je huidige staat met het eindperspectief.

De enige leidraad die je hebt onderweg is een continu voeling houden met een heldere intentie die betrouwbaar weerspiegeld blijkt te worden in het onderricht.



Zo zo

Dit gaat dus zo leven
zonder stem
luisterrijk beklonken

collectief
retraiteweek februari 2012

Blij met Zen

DOOR ELLIS VAN DER HULST

Ik ben blij met Zen. Zen doet me goed. Als ik bij Stiltij binnenkom; alleen al de stilte is een weldaad. Ik kom uit een omgeving met alleen maar lawaai. Nu weet ik inmiddels dat het er niet toe doet. Gelukkig maar, anders zou ik knettergek zijn geworden.

Niets doet ertoe, behalve jijzelf – dat leert Zen mij. Ik word tegen het licht gehouden. Alle karmische neigingen moeten worden omgebogen naar een middelpunt dat Dharma genoemd wordt. Een schitterende plek, waar iedereen zou willen zijn. Ik heb er lang over gedaan om te geloven dat dat ook voor mij geldt.

Daar moest ik aan werken, het is een totaal ander uitgangspunt. De geest, die niet meer in te brengen heeft dan bewustzijn, omvat lichaam, adem en geest. Er zijn hulpmiddelen voorhanden, waardoor het mogelijk wordt om dat te realiseren, maar je moet er wel voor gaan.

Ikzelf vind de meditatie, zitten in zazen, het meest krachtige middel. De betekenis van de oefeningen vind ik moeilijk te vatten. Het onderricht is voor mij heel helder.

Als ik de zendo binnenga en mijn schoenen uitdoe, weet ik: het is een heilige plek. Alleen al daar te staan en de aanwezigheid van de Boeddha te voelen. Ik begrijp de bedoeling: expressie, uitdrukking geven, waar je voor staat. Ik heb dat van het begin af aan, toen ik met Zen begon, een plek gevonden waar ik thuis was, waar ik me thuis voelde. Ik voel me dan verbonden met het leven, de waarheid, werkelijkheid.

Deze verbinding gaat vaak verloren, als ik buiten de zendo ben. Ik ben nog teveel aan de buitenkant aan het rommelen, terwijl ik weet (moet weten), dat daar niks te vinden is (mijn ervaring).

Ik ben me er ook van bewust, dat ik op dit moment te weinig deelneem, en dat wil ik veranderen. Aan de ene kant is het goed, afstand nemen, omdat ik dan meer beseft hoe belangrijk het is.

Ad, maar ook de anderen, heel veel dank voor al het goede dat me overkomen is.

**“ALS IK
DE ZENDO
BINNENGA EN
MIJN SCHOENEN
UITDOE,
WEET IK:
HET IS EEN
HEILIGE PLEK.”**



Een nieuw begin

DOOR REMY SCHELLING

Dit verhaal speelt zich af in een verlaten gebied, hier ver vandaan. Op deze plek, tussen duisternis en licht, stond de herberg waar de bodhisattva aan het werk was. Heel soms, na veelal lange perioden, zag een dwalende reiziger het licht van de herberg. En eenmaal gezien, weerstond geen enkele reiziger de drang om naar binnen te gaan.

Voor de eerste keer in zijn leven zag de nieuwe gast, die zeer onopvallend was binnen geglipt, de bodhisattva aan het werk. De vriendelijke uitdrukking en sierlijke bewegingen van de bodhisattva maakten grote indruk. Dit was volledig onbekend op de plek waar het wezentje vandaan kwam, daar heerste namelijk al eeuwen alleen maar duisternis en angst.

Hoe langer het schichtige wezentje vanachter een pilaar naar de bodhisattva keek, hoe groter zijn nieuwsgierigheid werd. Het deed iets ontvlammen, waarvan het wezentje allang niet meer wist dat dit nog bestond. Zijn dicht op elkaar staande zwarte kraallogjes werden steeds ruimer en de angstige en verkrampde blik verzachtte geleidelijk.

De bodhisattva, die de nieuwe gast na enige tijd verwelkomde met een uitnodigend gebaar, zorgde ervoor dat het wezentje voorzichtig vanachter de pilaar tevoorschijn kwam. Na genoeg moed en vertrouwen te hebben verzameld, kon niets het wezentje meer beletten om op de uitnodiging in te gaan. De aantrekking van de voelbare goedheid en rust waren erg sterk.

De bodhisattva, die wist dat het wezentje net was ontsnapt uit de helse plek, zag dat hij rijp was om kennis te maken met het hart van bewustzijn en zo besloot hij het wezentje op weg te helpen. Hij strekte zijn armen uit en maakte



contact met hem door de handpalmen tegen elkaar te brengen, zodat het wezentje kon leren voelen hoe het was om bewogen te worden door leven vanuit liefde in plaats van angst.

Na enige tijd met de bodhisattva te hebben doorgebracht in de herberg, brak het moment aan dat de bodhisattva het wezentje vroeg om mee te gaan helpen op een plek waar zijn hulp hard nodig was. Ze maakten de reis naar de nieuwe plek, ergens in het oosten van Europa. In een lokaal vervallen ziekenhuis werden ze te werk gesteld op een afdeling waar grote piepende machines bediend moesten worden met pedalen en drukknoppen. Het bleken waarlijke bodhicitta-generators [1].

Het wezentje maakte kennis met extreem hoge werkdruk en ontierend gezag. Gelukkig leerde hij zich de wijsheid van de bodhisattva eigen te maken, en wist op een gegeven ogenblik dat hij hier niet afhankelijk van hoefde te zijn. Ijverig als hij was, probeerde hij het werk van de bodhisattva met eenzelfde precisie en tempo te blijven volgen, maar na verloop van tijd maakte hij zoveel fouten, dat ze hem bijna de moed deden opgeven. De bodhisattva wees hem erop dat hij niet in zijn fouten hoefde te blijven hangen, maar ieder moment moest proberen opnieuw te beginnen. Hier en nu de juiste knoppen van het apparaat bedienen, dat is wat telt.

Door de grote inzet transcendeerde hij steeds meer naar een vrediger wezen dat met volle overgave zijn best bleef doen. Het hart van bewustzijn had hem laten beseffen dat de weg naar geluk ook voor hem gold. Onveroorzaakte vreugde werd voelbaar.

De tijd was rijp geworden voor de bodhisattva om afscheid te nemen van het wezentje om vervolgens terug te keren naar de verlaten herberg.

Vertrouwen schenkend, drukte hij het wezentje nogmaals op het hart om zijn intentie niet meer uit het oog te verliezen en goed zijn best te blijven doen.

Na een waardig afscheid ging ieder verder op weg.



Deze ontmoeting werd beleefd in een oefening (de bodhicitta-generator [1]) die we hebben gedaan tijdens de retraiteweek in februari.

De intense ervaring om de schenkende werking te kunnen beleven zoals beschreven in dit verhaal maken de kracht van bewustzijn duidelijk voelbaar.

Grote dankbaarheid, dat er een plek is waar zo geoefend kan worden.

[1] bodhi = verlichting, citta = besef. De bodhicitta-generator is is een oefenvorm die mensen in de gelegenheid stelt zich te bekwamen als bodhisattva: je wordt getoetst in je hartskwaliteiten (inzet, belangeloosheid, voeling, wijsheid etc.)

vogelhart

Werkelijkheid kent geen leraar
de Weg is geen leerweg
denk begin en je vindt geen eind
denk geen eind en ontstaan lost op
geen woord is waar
voor wie goed luistert
vorm noch zintuig
vangen waarneming

de intentie van het initiatief
brengt buiten binnen de cirkel
verbinding voelen is nog steeds onderscheid ervaren
volg de adem voorbij het vlees
waar eenheid heerst
tsjirpende vogels

Landau



De kracht van aanvaarden Zeg maar Aaa...

DOOR JEAN-PAUL BARBOU

Als mens hebben we de potentie om alles te aanvaarden. Zelfs onze eigen sterfelijkheid. Aanvaarden heeft voor mijn gevoel veel te maken met accepteren, en dan bedoel ik niet met iets wel of niet accepteren. Of iets wel of niet toestaan, of goed of fout vinden. Juist door aanvaarden uit het terrein van oordeelsvorming te halen krijgt het zijn natuurlijke kracht.

Aanvaarden kan in eerste instantie een gevoel van passiviteit veronderstellen, van machteloosheid, maar het juiste aanvaarden is niet het aanvaarden dat je innerlijk breekt of doet stilvallen. Het juiste aanvaarden brengt je tot leven.

Aanvaarden is passief noch actief, haar kracht zit in de middenweg, precies er tussen in. Aanvaarden heeft te maken met de werkelijkheid van het leven lief te hebben in plaats van je beelden en verwachtingen over het leven te koesteren. Aanvaarden van je eigen kleinheid is de geur van je grootheid.

Aanvaarden is ruimte schenken, geven. Het leven ruim baan geven, zijn, zien voor wat het is, zonder oordeel. In alle eerlijkheid, eenvoud en werkelijkheid. Aanvaarden maakt het niet nodig iets toe te voegen, want het is goed zoals het is. Niet omdat het ook fout kan zijn, maar goed omdat het volledig is, helemaal aanvaard is.

En als er dan toch de behoefte of neiging optreedt om iets toe te voegen, iets niet te aanvaarden, is het mogelijk ook dat te aanvaarden. Zo, alles aanvaardend wordt in momentane werking de eenheid voelbaar: die zit in het aanvaarden zelf.

Aanvaarden is ja zeggen. Aanvaarden wil zeggen: kijken, luisteren, voelen wat het is en niet wat jij graag zou willen dat het is. Aanvaarden is je openen, niet alleen voor wat je kent, maar ook voor wat je niet kent.

Iets werkelijk aanvaarden kun je niet zelf doen. Werkelijk aanvaarden kan alleen als je de controle loslaat. Als je ophoudt te proberen het leven te smeden naar je eigen denkbeelden. Als je je overgeeft en je opent om het leven zelf te leren kennen.

Aanvaarden begint met jezelf, met je kleine ik [1]. Met de toestand waarin je nu verkeert. Als je jezelf werkelijk aanvaardt op dit moment, in de staat waarin je nu verkeert, en al je beelden, al je oordelen over jezelf loslaat; als je beseft dat wat overblijft goedheid is, en dat kunt aanvaarden - tja, wat valt er dan nog te zeggen? Dan ervaar je de kracht van aanvaarden.

Aanvaarden is geen activiteit, geen eigen activiteit, het is er. Je bent aanvaard, alles wordt aanvaard. Aanvaarden is groter dan alle vormen, groter dan jou. Draagt alle vormen. Het is niet hard, kent geen grens, geen afstoting, geen hardheid. Alle hardheid is er in opgenomen. En er niet zomaar in opgenomen, maar liefdevol gezien, gekend en daarin houdt hardheid geen stand; het smelt, met en zonder tranen.

Het is bijna niet voor te stellen dat jijzelf de drager daarvan bent - niet dat jijzelf die potentie in je draagt, dat is te klein - maar dat je die potentie bént, dat je aanvaarding bent. Alleen, je hebt je hard gemaakt en bent voor eigen rechter gaan spelen. Je hebt het goud van aanvaarding als het ware zelf toegeëigend en gezegd: dit aanvaard ik wel en dat aanvaard ik niet. Hiermee geen recht doend aan je potentie.

In het licht van recht doen aan de werkelijkheid, in dienst van jouw bewustwording, mag je blij zijn dat er zoiets is als de dood, en ouderdom en ziekte. Aspecten van het leven die er zijn en in het leven zijn opgenomen. Je zou kunnen zeggen: als boodschappers van aanvaarding. Aspecten van het leven die het ware goud van aanvaarding blootleggen, de kracht van aanvaarding volledig aanboren en het daarmee recht doen. En in het aanboren van die kracht verdwijnt jij. Jij bent de vonk die het vuur doet ontbranden, zonder jou geen aanvaarding. En hoe sterker het vuur van aanvaarding in jou brandt, hoe meer jijzelf verdwijnt. Hoe meer er dóór jou gezien kan worden en hoe meer alles kan worden aanvaard. Kun jij aanvaarden dat dat op dit moment gaande is? Dat alles op dit moment wordt aanvaard? En dat dat ook nooit anders zal zijn? Dan voel je ook dat jouw aanvaarden misschien niet verschilt van het aanvaarden van de Boeddha.

[1] Kleine ik: term gehanteerd door zenleraar Suzuki roshi (1904 – 1971) ter aanduiding van alle ego-

**“IN HET
AANBOREN VAN
DE KRACHT VAN
AANVAARDING
VERDWIJN JIJ.
JIJ BENT DE
VONK DIE HET
VUUR DOET
ONTBRANDEN,
ZONDER JOU
GEEN
AANVAARDING.”**



Mijn zoektocht naar innerlijkheid

DOOR MONIQUE WIJNANDS

Mijn weg die ik tot nu toe heb afgelegd in mijn oefenproces vind ik niet gemakkelijk onder woorden te brengen.

Ongeveer vijftien jaar geleden bevond ik mij in een zeer turbulente periode van mijn leven. Steeds vaker stelde ik mij de vraag: wie ben ik, waar gaat mijn leven over, waar wil ik voor gaan. Ik heb meerdere wegen bewandeld in de new-age markt. Maar mijn verlangen naar toekomen aan wat ik wil en kan zijn werd niet gestild.

Ik kwam ongeveer negen jaar geleden in aanraking met Stiltij (destijds Prajna) en voelde dat ik hier wellicht zou vinden waar ik naar op zoek was.

Wist ik wel waar ik naar op zoek was?

Wat ik wel wist is dat ik een diep innerlijk verlangen voelde naar vervulling, rust, vertrouwen. Wekelijks ging ik mediteren en had de intentie studie en meditatie te integreren in mijn leven. Mijn rusteloze geest bleek een grote stoorzender in mijn goede voornemens. Ik wijdde mijn aandacht nu eens aan dit en dan weer eens dat. Nog altijd openstaand voor nieuwe inspiratie, impulsen, andere perspectieven.

Ik ben een paar jaar gestopt, ik was te vrijblijvend bezig. Toch ben ik weer teruggekomen. Mijn verlangen naar verschuiving van de buitenwereld naar innerlijke potentie, mijn hart volgen is groot. Op een diep, wezenlijk niveau word ik geraakt door het onderricht. Maar ik weet dat het alleen geraakt worden niet voldoende is om te ontwaken.

Tijdens het onderricht kwam het belang van het hebben van een intentie ter sprake. Is deze karmisch of dharmisch van aard? Ik gaf aan dat mijn intentie is: "Willen weten waar mijn leven over gaat, tot de essentie komen. Ontwikkelen van mijn hartskwaliteiten". Hierin zit een 'ik'-component, wat karmisch is. Zo blijf ik gevangen in condities, illusies. Het gaat er om de 'ik'-component los te laten en hartsbewustzijn te gaan ervaren.

Toen Ad de omschrijving gaf van de dharmische intentie voelde ik hiermee verbinding. Het onvoorwaardelijk verbonden zijn met de universeel menselijke kwaliteiten.

Voeling hiermee krijgen en van hieruit bewogen worden. Dat is wat ik wil maar het lijkt nog zo ver weg. Vandaar dat ik besloten heb aan de oefenperiode mee te doen. Ik wil graag meer betrokkenheid en minder vrijblijvendheid.

Ik ben benieuwd waar ik kom te staan.



Levenshonger

DOOR BIRGITTA PUTTERS

Onderzoek naar leven

Dat leven werking is, een kracht, een vormloze kracht, is een element dat langzaam uit het onderricht begint door te dringen. Ik begin nieuwsgierig te worden naar die kracht. Wat is dat voor een kracht? Wat voor een werking is dat, hoe kan ik die voelen? En als die kracht alle vormen doet ontstaan, als werking in alle vormen is, als er alleen maar werking is, hoe moet ik dat begrijpen?

Er wordt gezegd dat ik mij moet identificeren met die kracht, dus niet met die vormen waarmee ik mij gewoonlijk identificeer. Dat is een compleet omgedraaide werkelijkheid – omgedraaid vanuit de zintuiglijkheid gezien, want er is natuurlijk maar één werkelijkheid. Dat inzicht doet meteen alles naar die kracht vlieden, want je ziet dat wanneer je zintuiglijk waarneemt, er zoveel 'werkelijkheden' zijn als er vormen zijn.

Eigenlijk zou je kunnen zeggen dat ik langzaam oog krijg voor werking, door alles wat voorstelling is te verwerpen.

Het lichaam: botten, huid, cellen, materie? Beweging misschien? Adem: verspreider van energie? Lichaam, adem: daar zijn vormen, dat is behapbaar, daar houdt kleine geest zich aan vast. Maar als kleine geest zelf van zijn vorm – het denken – beroofd wordt, wat blijft er dan over?

Het volgen van de trits lichaam-adem-geest blijkt geen garantie voor ontwaken in werkelijkheid, wanneer vormen de beleving bepalen. Maar hoe kom je voorbij de voorstellingen?



Voorstellingen zijn makkelijk te onderscheiden van waarheid, door het gegeven dat ze onderhouden moeten worden. Ze blijven alleen bestaan als je ze voedt met gedachten erover, of als je de voorstelling uitbreidt of laat veranderen. De energie die dat vraagt, daar word je gevoelig voor. Het gaat onwenselijk voelen, zinloos, om daarin te investeren.

En dan, opnieuw: vertrouwen. Waar blijf ik zonder die investering?

Het blijkt dat het me niet zozeer om de vormen gaat, maar om het stuwen daarnaar toe. Dat stuwen, uitzenden, genereren is de afleiding voor het werkelijke contact met leven. Op het moment dat er niets van mij uitgaat, ik niets meer maak of in stand houd, sta ik oog in oog met mezelf. Als ik echter niet weet wie dat is, kan daar een leegte gapen die behoorlijk beangstigend of overweldigend is.

Het alternatief voor voorstellingen maken of vermijden is me vanuit het onderricht al aangereikt: werking voelen.

Werking blijkt niet zomaar een verspreiding van energie door lichaamscellen. Deze tamelijk ruwe, mechanische opvatting kan gaan verfijnen door niet beweging maar trilling waar te nemen, of een instantaan overal aanwezige energie. Werking blijkt ook niet zomaar adembeweging of deining.

Ik zie: als ik adem, ademt het universum, en dat wordt niet ruimer door in te ademen en niet krapper door uit te ademen. Het voelt meer als een opbloeien en rusten, met behoud van potentie. Zoals een kwal door het water beweegt en samentrekkend toch dezelfde massa behoudt.

Zelfs de fijnste vorm van werking die ik kan navoelen blijkt uiteindelijk een soort stolling van werking te zijn, een manifestatie, een vorm-aannemende kracht.

Zo blijkt alles in mij samen te komen; volledig doordrongen van werking, manifestatie van voortdurende schepping. Dat is een ommekeer naar achteren: ik hoef niets toe te voegen, niets te verkrijgen, geen signalen uit te zenden. Ik kan terugleunen 'in de branding van de schepping' en zo ruimte geven aan alles wat is.



Praktijk van doodsheid

Daar zit ik. Geduldig wacht ik tot het me weer duidelijk wordt. Er is niets om me druk over te maken, er is niets dat het versnellen kan. Behalve misschien geduld en vertrouwen.

Hoewel alles zinloos voelt, weet ik dat dat een illusie is. Een illusie die echter alles kleuren kan: blikkend in mijn verleden, kijkend naar mijn omgeving; alles krijgt de kleur van zinloosheid, falen, een last zijn.

Sterke kracht die me verleidt om me overal uit terug te trekken: opgeven. Sterke kracht die me dóór doet gaan met grijpen, opstarten, aangaan: compenseren.

Resultaat: verwarring.

De doodsheid zit in mijn systeem en ik ben hem al eonen lang aan het verjagen. Maar nog nooit heb ik hem echt in de ogen gekeken. Waarschijnlijk heeft hij me meer en meer opgezocht, naarmate ik harder van hem wegliep. Nu voelt hij eindelijk heel dichtbij en heb ik niet de kracht meer om hem te verjagen. Maar er is ook niet meer de wens daartoe.

Eigenlijk, hoe moeilijk en zwart en naar het ook voelt en hoe graag ik ook anders, bruisend, levend zou willen zijn, verlang ik ernaar mijn hoofd in zijn schoot te leggen. Niets meer te hoeven.

In het verdiepingsweekend leerde ik uit te ademen in de volheid van het moment. Het voelde als voleinding.

Ik noteerde: 'Zo wil ik sterven: geen verlangen, niets nodig, geen berouw'.

Op een of andere manier komt nu deze volheid heel dicht bij de doodsheid. Ik weet niet precies hoe dat zit of hoe dat werkt, maar het voelt wel als de goede richting. Dat het de enige manier is om werkelijk, duurzaam en onvoorwaardelijk tot leven te komen.

Dus ik zit. En wacht geduldig. En ondanks doodsheid, falen, stress, toch tamelijk gelukkig.

Integratie

Dat leven werking is, voelt waar.

Dat volheid beleefd kan worden, voelt waar.

Dat doodsheid en existentiële zinloosheid deel is van mijn karma is alleen oplosbaar door het aan te gaan in oefening.

Alleen intentie telt.



IN HET OUDE CHINA

Het ondericht van Meester A'dpa-tath door Joppel



Nieuwe aanwinsten in de bibliotheek

Wenger, Michael: Wind bell; teachings from the San Francisco Zen Center 1968-2001. Berkeley, 2002.

Harada, Shodo: Moon by the window. Boston, 2011.

Pine, Red: The Lankavatara sutra; translation and commentary. Berkeley, 2012.

Ueshiba, Kisshomaru: A life in aikido; the biography of founder Morihei Ueshiba. Tokyo, 2008.

Osborne, Arthur: Sri Ramana Maharshi; zijn leer in gesprekken en citaten. Deventer, 1987.

Hart-meester Da Love-Ananda: De knie van het luisteren. Amsterdam, 1987.



Van oudsher worden er twee hoofdwegen onderscheiden die leiden tot Zelfrealisatie, onze natuurlijke staat van absolute vrijheid en ononderbroken, volmaakt gelukkig zijn.

De eerste weg is het pad van Zelfonderzoek, geformuleerd in de basisvraag "Wie Ben Ik?". Dit is het pad van Wijsheid of jnana.

De tweede weg is het pad van Zelfovergave. Dit is het pad van Liefde of bhakti.

In *Vrij Zijn* worden beide wegen helder en eenvoudig belicht.

Sri Sadhu Om: Vrij Zijn; de Weg van Sri Ramana Maharshi. Haarlem 2001, vooraf.

Stiltij vertalingen



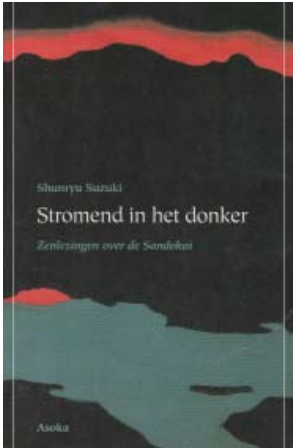
Vrij zijn

"Zorgvuldige observatie maakt duidelijk dat alle wereldbewoners van klein tot groot constant in de weer zijn in dienst van dat ene, allesomvattende streven: geluk. Er is helemaal niks mis met dit hunkeren naar geluk. Integendeel, het is zelfs wenselijk.

Er lijkt echter geen einde te komen aan onze inspanningen. Zelfs al zouden we onszelf een halt willen toeroepen, we worden onwillekeurig voortgedreven. We zijn voortdurend bezig met gelukkig worden.

Blijkbaar hebben we nog geen kennis gemaakt met gelukkig zijn.."

Sri Sadhu Om: Vrij Zijn; de Weg van Sri Ramana Maharshi. Haarlem 2001, p 6. Vert.: Miriam Mennens



Stromend in het Donker Shunryu Suzuki roshi

DOOR WOUTER VAN MARKEN LICHTENBELT

Jaren geleden bestelde ik het boek 'Stromend in het Donker' van Shunryu Suzuki roshi. De boekhandelaar stuurde het meteen op en deed er een briefje bij:

"Beste Wouter,

Hierbij 'Stromend in het donker'. Veel plezier ermee en met hartelijke groeten, ..."

Een onverwacht geschenk. En een band met iemand die ik niet ken. Ik gebruik het briefje als bladwijzer van het mij dierbare boek.

Het is een van de eerste boeken over Zen die ik las na de algemene boeken over Zen, die je leest als je net aan Zen begint. 'Stromend in het donker' vond ik mooi en aangrijpend. In dit boek bespreekt Suzuki roshi de Sandokai, een gedicht van Sekito Kisen (China, 700-790). Ik vind het boek mooi vanwege dat gedicht. Maar ook om de lezingen van Suzuki roshi. Het taalgebruik (goed vertaald in het Nederlands) is eenvoudig en bescheiden. De boodschap wordt op een vriendelijke en humoristische manier gebracht, en duidelijk en consequent. Ik lees op de eerste bladzijde: Soto Zen wordt soms wel **memmitsu no kafu** genoemd -'zeer behoedzame en zorgzame stijl'. Dit geldt ook voor dit boek.

De Sandokai is een belangrijke lering van Zen. Het gaat over (non-)dualiteit. Het gaat over eenheid en veelheid. Het lijkt een taoïstische lering en is dat ook. Maar het is ook een boeddhistische lering. Op de vraag wat het verschil is tussen een taoïstische lering en een boeddhistische lering antwoordt Suzuki: 'Er zijn vele overeenkomsten.'

Toen ik het gedicht voor het eerst las dacht ik het meeste te snappen. Ik begreep ook dat ik vast niet alles snapte. Toen ik vervolgens las wat Suzuki erover zei, voelde ik me een beetje dom. Wat ik er van begreep was erg oppervlakkig. Suzuki maakte veel concreet voor me. Hij liet me zien wat ik diep in me kan bevatten. Nu ik het boek herlees wordt het nog duidelijker voor me. Ik herken wat ik er toen aan had en merk dat ik er nu weer veel van opsteek. Ik ben gegroeid de afgelopen jaren. Ik denk het beter te begrijpen waar het gaat over

veelheid en eenheid. Maar ik realiseer me eens te meer: werkelijk snappen, de waarheid doorgronden en er naar leven, dat is andere koek. De korte voordrachten van Suzuki zijn als het ware luikjes naar de waarheid.

Hij is ook behulpzaam bij valkuilen. Taoïstische teksten kunnen heel mooi zijn en uitnodigen tot uren nadenken. Erg leuk hoe je op zoek naar de waarheid met logica de logica om zeep kan helpen en de waarheid onbesproken blijft. Maar zo is de Sandokai niet helemaal. Zoals meer zenteksten windt het gedicht er geen doekjes om, zijn het geen raadseltjes, maar raakt het aan de essentie van waar het in Zen om gaat, om waarheid. Die is, zoals gezegd, eigenlijk niet te beschrijven. Toch doet Sekito Kisen in de Sandokai daartoe een poging. Eigenlijk is er veel overlap met de Hart Soetra. De Hart Soetra is wat stelliger, vind ik. De Sandokai legt meer uit. En Suzuki geeft aan hoe je met de tekst kunt omgaan. Hoe je het in je dagelijkse leven in praktijk kan brengen.

En ook, hoe je kan herkennen of je het snapt.

Duister en licht

Een voorbeeld, twee zinnen uit de Sandokai:

"Verfijnde en ordinaire taal komen samen in het duister,
duidelijke en onbegrijpelijke zinnen worden onderscheiden in het licht."

Suzuki zegt hierover: "Het duister omvat zowel goed als slecht. (...) In het licht wordt dit dualistische karakter van woorden duidelijk – het dualisme van zuiver en onzuiver." Hier kan je lang over nadenken. Dubbel dualisme: licht en donker en in die twee komen zowel zuiver als onzuiver voor. Dit heeft echt iets van een taoïstische tekst. Ik voel dat ik dreig af te dwalen. Suzuki moet dat ook zo gevoeld hebben, want verderop zegt hij dat mensen na de tijd van Sekito verstrikt raakten in woordspelletjes over licht en duisternis. Vervolgens haalt hij Dogen Zenji aan, die probeerde dergelijke woordspelletjes te vermijden. Hij benadrukte hoe wij aan de woordenbrij kunnen ontkomen door de dingen ogenblik na ogenblik volledig te waarderen, volledig betrokken te zijn met en aanwezig te zijn bij de dingen die je doet. Dit bereiken we alleen door werkelijke oefening, niet door middel van woorden.

Dat vind ik knap, hoe Suzuki de Sandokai zo weet te waarderen en ons behoedt niet in de val van woordspelletjes te vallen. Dat is iets waar ik zelf voor moet oppassen, want ik vind die woordspelletjes leuk. Suzuki wijst me erop dat dergelijke redeneringen afleiden van hoe je ware vrijheid kan bereiken. Vervolgens lees ik nog steeds graag (over) filosofen, net zo goed als ik nog steeds graag een spelletje kaart speel. Maar ik realiseer me dat denkspelletjes niet méér zijn dan dat. Ik heb dat in het begin wel nodig gehad, maar ik weet dat alleen ware oefening telt. Daarmee groeit het begrip dat alles verbonden is en zich toch onderscheidt. Dat laatste is meteen de belangrijkste boodschap van de Sandokai, volgens Suzuki.

Er is nog iets in de lezingen van Suzuki wat me raakt, maar wat ik moeilijk vind om te verwoorden. Het gaat ook over waarheid. Waar ik op doel is de bescheidenheid van Suzuki als hij het heeft over de Weg, de leer, het boeddhisme. Wanneer hij iets concludeert over eenheid voegt hij er aan toe: "Dit is een boeddhistische zijnsopvatting." Of wanneer iets

niet zo is, dan zegt hij: “Dat beantwoordt niet aan de boeddhistische opvatting van de werkelijkheid.” De manier waarop hij formuleert geeft me heel veel vrijheid. Ik kan meegaan met zijn gedachten, met de Weg, in volkomen vrijheid. Vanuit die vrijheid doe ik dagelijks mijn oefeningen.

Als laatste voorbeeld de laatste zinnen uit het boek. Ze laten zien hoe Suzuki roshi in twee schijnbaar eenvoudige zinnen iets ingewikkelds aanduidt. De eerste zin bevat tenminste vier verschillende ‘ik’-jes. De tweede zin is de consequentie van de eerste. Als je ze leest gaat er een luikje open.

“Wanneer je jezelf analyseert en bekritiseert, heb je een bepaalde voorstelling van jezelf in termen van goed of slecht, en je denkt dan dat jij dat bent. Dat klopt weliswaar niet, maar op die manier maak je het jezelf wel moeilijk.”

Fragment

“Meichu ni atatte an ari – ‘In het licht is duisternis’. Dit is een letterlijke vertaling. Van deze letterlijke vertaling worden we echter niet veel wijzer. Daarvoor moeten we de eigenlijke betekenis van ari, ‘is’ in de zin van ‘er is’, begrijpen. In het Japans zijn er twee karakters voor ‘er is’: ari en zai. Wanneer we zeggen dat er iets op tafel is, of op de aarde, of in Tassajara – iets op of in iets – dan gebruiken we zai, en wanneer we zeggen: ‘Ik heb twee handen’, dan gebruiken we ari. In feite zeggen we: ‘Er zijn twee handen’, of ‘In jou zijn twee handen’. Een deel van het karakter voor ari betekent ‘vlees’ of ‘huid’.

Het gebruik van ari duidt op een nauw verband tussen licht en duisternis, zoals het verband tussen mijn huid en mijzelf. Daarentegen klinkt de Nederlandse zin ‘In het licht is duisternis’ tamelijk dualistisch. Je kunt zeggen: ‘Ik heb mijn huid’, of ‘Ik heb mijn hand.’ Maar je hand of je huid is een deel van je, dus in werkelijkheid is het niet dualistisch. Huid ben je zelf. Jouw handen zijn jouw handen. In het Nederlands zeggen we: ‘Ik heb twee handen.’ Maar je handen zouden zich vreemd voelen wanneer je dit zegt. ‘Hè? Wij zijn een deel van je, terwijl je zegt dat je twee handen hebt. Wat bedoel je? Bedoel je dat je naast ons nog twee handen hebt?’ Indien mogelijk, denk ik dat we hiervoor een andere uitdrukking dan ‘hebben’ zouden moeten gebruiken.”

**Shunryu Suzuki: Stromend in het donker – zenlezingen over de Sandokai. Rotterdam, 2001.
Achtste lezing; blz 113-114.**



Het laatste woord

Wat laat ik na
bloemen in de lente
de koekoek in de zomer
en de vuurrode bladeren
van de herfst

Doodsgedicht van

Ryokan Taigu
(Goed en hartelijk, grote dwaas)
1758-1831



Stiltij publicatie



www.stiltij.nl