


voorjaar 2013
nummer 6

Stil ding tij

A vertical photograph showing a sunlit path leading through a wooded area. The sun is bright and low in the sky, creating a lens flare effect. The path is paved and leads towards a line of trees. The foliage in the foreground is dark and silhouetted against the bright sky.

*"De hemel is precies
daar, waar je je nu
bevindt.
En dat is de juiste
plaats om te oefenen."*

Osensei

Inhoud

Tijdloos lezen Column	3
Leraarschap en leerlingschap Interview met Ad van Dun DOOR BIRGITTA PUTTERS	4
Kloosterkoken DOOR JUUL HOEFSLOOT	16
Besef van integratie DOOR REMY SCHELLING	19
Hoogmoed DOOR STILLER	20
Leerlingschap: een onderzoek Dubbelinterview DOOR BRAM JUFFERMANS EN JEAN-PAUL BARBOU VAN ROOSTEREN	22
Buil DOOR JOPPEL	30
Vrije wil: ja of nee? DOOR LAURA HAAST	31
Boeken	33
Mud&Water Boekbespreking DOOR LIEKE VAN DUN	34
De kracht van eenvoud Didactiek	36
Het laatste woord	39

INTERVIEW MET AD VAN DUN

“Als het klopt, als het zin heeft, dan brengt de leraar je thuis. De manier waarop kan heel erg verschillen, omdat de karmische velden verschillen, maar het criterium van een zinvolle relatie is dat de leraar je helpt thuis te komen in jezelf. Hij doet niet veel meer dan dat, hij herinnert je alleen aan die grondbedoeling.”

pagina 4



DIDACTIEK

Aanwijzingen voor je meditatiepraktijk.
Deze keer: de kracht van eenvoud.

pagina 36

Tijdloos lezen

DOOR BIRGITTA PUTTERS

Als je blijft, midden in de strijd van het dagelijks bestaan vind je hier een kleine oase van tijdloos genieten. Geen tijdschrift dat je helpt de tijd te doden en de bestaansstrijd te ontkennen. Maar een ‘tijdloos-schrift’ dat die strijd in het volle licht zet en je wil inspireren om daarin tot leven te komen.

Er is zoveel op de markt dat schoonheid suggereert, warmte, kwaliteit, levendigheid, betrokkenheid... Wat is echt, wat is afgeleid? Wat is inspiratie, wat is presentatie?

Ken je geen vervulling, dan laát je je vullen en zul je echtheid moeilijk kunnen onderscheiden van tijdverdrijf. Maar luister je met je hart en kies je voor noodzaak, dan wordt leesvoer tot voedsel voor de geest.

Tegenover alle gekkigheid die in de wereld te vinden is, vind je dan de levende bewijzen dat een alternatieve opstelling mogelijk is; een opstelling die begint in innerlijkheid. Dat voelt als een heilzame douche, een groeizame voorjaarsbui.

Maar zoals in het voorjaar alles plots ontluikt, nestelt, legt, broedt, fluit, bloeit, zo staan wij vaak te trappelen om alle gevoelde potentie uit te baten en in vormen te gieten. Kunnen we ook de waardering voor innerlijkheid zélf gezag geven, die kracht belichamen?

Colofon

Stiltijding 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.

Het onderricht bij Stiltij is geworteld in de zen- en aikidotraditie.

Stiltij is een stichting zonder winstoogmerk - KvK 14073156.

Bijdragen en schenkingen steunen ons werk - Triodos 390375721.

Stiltijding wordt gratis toegezonden aan alle deelnemers van Stiltij.

Niet-deelnemers betalen 10 euro per jaar (2 nummers, incl. porto).

Redactie, fotografie en vormgeving: Bram Juffermans, Lieke van Dun, Birgitta Putters

Raad van advies:
Landau Hoedemakers,
Juil Hoefsloot, Remy Schelling

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

Kopij en abonnementen:
secretariaat@stiltij.nl

DUBBELINTERVIEW: JEAN-PAUL EN BRAM IN GESPREK OVER LEERLINGSCHAP

“Doordat we vastlopen rijst de vraag: er valt toch wel wat meer uit te halen dan het kringetje waarin ik nu draai? Volgens mij leidt karma als vanzelf tot het zoeken naar alternatieven, naar dharma.”

pagina 22



Leraarschap en leerlingschap

“De leraar blijft altijd leerling”

Interview met Ad van Dun

DOOR BIRGITTA PUTTERS

Benieuwd naar het verschil tussen leerlingschap en leraarschap, begin ik aan het interview. Ook wel spannend om je leraar zo persoonlijk te bevragen op zijn functie. Ad ontvangt alles heel natuurlijk, als een grote ruimte, en maakt alles helder en transparant. Pas achteraf is me duidelijk geworden hoeveel ik naar de wereld vraag. Terwijl alle antwoorden ademen dat het echte werk zit in innerlijkheid.

Er is geen leraar als er geen leerlingen zijn. Is leraar alleen maar een functie?

In essentie wel, het is een functionele benaming. De inhoudelijke benaming voor een leraar is een boeddha, of een bodhisattva, maar dat is gewoon een vervullende belevingskwaliteit en geen functie. Het zou ook niet goed zijn, als leraarschap vervulling met zich mee zou brengen, als dat een identiteitsfactor zou zijn. Dat is een potentieel belang, zoals bekend worden, een boek schrijven, een instituut oprichten; dat zijn potentieel allemaal identiteitsfactoren [1].

Leraarschap is daar een hele sterke in, dat is een machtsfactor van jewelste, een streling voor het ego. Dus die rol vervullen is een hele bruikbare scholing in belangeloosheid; óf het dwingt je tot belangeloosheid, óf je gaat ermee de mist in, zoals ook vaak blijkt. Dan is de verbinding met het boeddhachap losgelaten, en heeft het karma gewonnen.

Is leerlingschap dan meer een hartskwaliteit?

Daar is het inderdaad misschien wel net andersom; leraarschap is primair een functioneel verhaal, leerlingschap is puur inhoudelijk, het helpt je om uit je blinde stervelingenschap de verbinding met de dharma te maken, je puurste kwaliteit. En eigenlijk is een bodhisattva of leraar ook een leerling van de dharma, een leerling van het leven. Je blijft uiteindelijk gewoon leerling, ook als leraar.

Dat heeft te maken met het tweevoudig verloop van het oplossen van ego-karma (Sanskriet: *pudgala nayratmya*) en van het neutrale vormenkarma (Sanskriet: *dharma nayratmya*). In de mahayana traditie wordt de *arhat* [2] gezien als de belichaming van de oplossing van het egokarma; die doorziet dus de onwerkelijkheid van het zelf. Mahayana

trekt dat verder; er is niet alleen geen zelf, maar ook de verschijnselen (vormen) die je ziet, die zijn er helemaal niet, in de conventionele zin. Dus de weg stopt niet bij het loslaten van je ego - alles wordt uiteindelijk losgelaten, bevrijd.

De leraar blijft zo altijd een leerling van het leven. De leraar begint als leerling door het doorzien van het zelf, dat is het oplossen van het ego-karma, en dat gaat verder in het omgaan met het neutrale karma. In zekere zin blijf je ongelimiteerd leren, want vormen blijven zich altijd aandienen. Je leert steeds groter opereren, fijner, wendbaarder - als bodhisattva. Dat gevoel heb ik in elk geval. Het is steeds uitnodigender om te blijven leren. Dat is ook waarom moeite steeds meer verwelkomd wordt, want daar kan ik meer van leren. Terwijl moeite in het begin juist wordt gemeden of afgehouden.

Hoe komt een beoefenaar ertoe om leerling te worden en hoe kiest hij zijn leraar?

Het leven brengt hen bij elkaar, zoals het leven jou ook je weg doet kiezen uit het hele arsenaal aan spirituele mogelijkheden. Jij voelt gewoon wat je herkent en je voelt of het betrouwbaar is. Daar steek je op in. Op die manier, na het hele gamma van spiritualiteit afgetast te hebben kies je een weg. Elke spirituele traditie heeft meerdere leraren en een historisch verloop. Als je van een bepaalde weg voelt, ja dat is hoe ik geholpen kan worden of vervulling kan vinden, dan ga je op zoek naar een concrete plek om te oefenen en dan krijg je te maken met één leraar.

Je kiest niets zelf; het leven brengt je waar je moet zijn. Er is niets dat losstaat van ons dieper bewogen en gedragen worden. We bevinden ons steeds in een geheel, in een samenhang van innerlijke motieven en uiterlijke omstandigheden. Het is een veel verfijnder verhaal dan je aanvankelijk denkt.

En als het na verloop van tijd ergens anders beter blijkt te passen, is die ene plek dan een noodzakelijke tussenschakel geweest?

Ja, zoals dat ook geldt voor alle pijn en karmische materiaal. Ook toen je nog niet met de weg bezig was of nog geen notie had van spiritualiteit, kreeg je allerlei noodzakelijke tussenschakels. Alles is bewustwording. Elke moeite, elke ziekte, maar ook elke vreugde of beloning, je leert daarvan wat het waard is, wat alles betekent.

Kan de werking tussen leraar en leerling ook minder geslaagd zijn?

In essentie niet. Als het klopt, als het zin heeft, dan brengt de leraar je thuis. De manier waarop kan heel erg verschillen, omdat de karmische velden verschillen, maar het criterium van een zinvolle relatie is dat de leraar je helpt thuis te komen in jezelf. Hij doet niet veel meer dan dat, hij herinnert je alleen aan die grondbedoeling. En als dat niet vruchtbaar blijkt te zijn, ga je op zoek naar een andere leraar. Dan was het zinvol tot waar hij je heeft kunnen brengen. Dan heeft dat je vertrouwen of je kritische zin verhoogd. Of het heeft je motivatie getoetst, of je voldoende ontvankelijk gemaakt.

Of het heeft je geënthousiasmeerd, het ligt er maar net aan. Ook zelfs tegenslagen, van leraren die de mist in gaan, zijn allemaal onderdeel van groot onverklaarbaar bewustwordingsspel.

Wat als iemand niet ziet wat er gebeurt en het afwijst?

Dat hoort allemaal bij de weg van die mens, en de weg van die leraar. En allebei maken ze deel uit van een grotere beweging. Dat kun je niet processen, daar kun je geen metaniveau op zetten. De velden verschillen, de leerling is voor een deel verblind in beweging op zoek en de leraar is als het goed is een ruimte die niet beweegt. De leerling wordt naar een rustpunt gebracht waar hij recht gaat staan. Daar stopt het bewegen naar voren, en de leerling beseft: ik moet me door het leven laten vestigen in mijn rechtheid, mijn verticaliteit. De oplossing is te vinden in mezelf, op de bodem van mijn bestaan. De leraar is zich bewust van de context van die grotere mysterieuze kracht, van die diepste bedoeling, en de leerling nog niet helemaal.

Begint leerlingenschap bij dat besef, of begint dat al eerder?

De beweging die je in het begin maakt is een beweging naar een inspirerend perspectief, niet zomaar naar een leraar. Dat kán wel, maar dan zijn er ook karmische affiniteiten. Dan belichaamt de leraar vooral het perspectief. Maar je concreet verbinden met een leraar als transformator, het concrete gezag daarvan toelaten, dat heeft te maken met het inzicht in de noodzaak om verticaal te worden, rechtop te gaan staan. En dat je voelt: ik kan daar wel wat bemoediging in gebruiken en geruststelling, en wat informatie over de manier waarop dat kan gaan gebeuren; de juiste houding en intentie.

De verbinding leraar-leerling is uiteindelijk een borging van het niet-particuliere karakter van bewustzijn. Het is de toets van je vermogen om niet langer vast te houden aan kleinheid, om als mens een gemeenschappelijke intentie te delen, om een zelfde grondwerking aan te tappen, waarheidswerking. De grondfunctie van een leraar is je te helpen onteigenen, zonder dat je afhankelijk wordt van hem of haar.

Wat is daarin belangrijker: iemand in zijn potentieel zien of zijn karmisch veld honoreren?

Die twee moet je allebei bedienen als leraar. Niet alleen maar bevestigen dat iemand klopt, maar ook benoemen wat hem tegenhoudt. Of vragen: "Waarom doe je nou dit?" Of: "Let eens daar en daar op." Dat kan allerlei vormen aannemen, maar je moet beide aspecten bedienen.

Het zwaarste accent ligt op de bevestiging van iemands potentieel, dat is de voeding van de groei, het enige werkelijke bestanddeel. Dat is het enige interessante ook. Het karmische materiaal is illusoire hindernis of verblindingspul. Het kan helpen om

voldoende zicht te krijgen op karma om het niet meer als hindernis te ervaren voor dharma, maar niet als doel op zich. Niet om er een strijd van te maken tegen karma, of een proces van onthechting te cultiveren.

De verwerkelijking van leerlingen, het in je lichaam realiseren van de dharma, betekent dus de gehechte, ingevulde belichaming vervangen door dharma-belichaming. Dat maakt het heel concreet: hoe maak je gebaren, hoe denk je, hoe werk je vanuit de dharma. Je komt uiteindelijk op heel praktisch niveau te praten daarover en te leven ernaar.

Is concretisering van belichaming een gezamenlijk onderzoek van leraar en leerling?

De leerling committeert zich aan het onvoorwaardelijk uitdrukking geven aan waarheid, aan de dharma. Dat is het begin van leerlingenschap. En zodra je je gaat uitdrukken daarin, kom je resterend karma tegen als belemmering van dat uitdrukken. Je moet leren die hindernissen niet een verkeerd licht te laten krijgen, niet onnodig zwaar te laten wegen, maar je intentie steeds weer op de juiste manier in te nemen.

Dus oplossen van blindheid (ego-karma) en daarna vaardig worden in het vrij omgaan met de vormen (neutraal karma). Dat is de manier waarop we groeien. Het is altijd fijn om daarin steun of hulp te ontvangen, in welk van die twee kleuringen dan ook.

Hoe weet je als leraar wat iemand nodig heeft, wanneer wordt het hulpverlening of therapie en houdt het daar dan op? Je hebt een functie in het helpen karma bestrijden, maar kom je dan niet op gebieden terecht waar het meer therapie wordt?

Zeker. Maar dat is dan steeds binnen de afweging dat zo'n leerling of beoefenaar de potentie heeft om verder te komen en dat hij op dat moment baat heeft bij praktische hulp of wat voor hulp dan ook. Dan ga ik de was doen als het moet. Maakt niet uit. Dat kan in elk stadium zich voordoen, dat iemand ergens een wending heeft of met zo'n lastig verhaal te maken heeft dat ie gebaat is bij een heel praktisch gebaar - zonder de garantie dat zo'n gebaar dan ook gaat helpen; voor hetzelfde geld crasht-ie toch. Maar zolang het potentieel straalt, kijk je gewoon hoe je kunt bijdragen.

Is dat dan anders dan de reguliere hulpverlening?

Ja, het heeft een ander doel, een ander motief. Je wilt toekomen aan het potentieel, en dit verder brengen naar verwerkelijking. In plaats van dat het een doel op zich is om iemand af te helpen van een probleem, of toe te laten komen aan een aspect van hemzelf. Dus je schakelt die extra inbreng ook meteen af, zodra die persoon in staat is om het zelf weer op te pakken.

Heeft de rijpheid van de leerling invloed op de verbinding tussen leerling en leraar?

Hoe meer het verloopt naar neutraal karmisch opereren, dat wil zeggen: vaardig zijn als bodhisattva in het vormenveld, hoe meer je als leraar en leerling gelijkwaardig opereert. Dan deel je alles in een grondige hartsverbinding, een diep soort vriendschap.

Maar dat hangt ook af van de velden. Hoe je een leraar beleeft is voor een deel ook individueel gekleurd, gemoedswerking. Dat is niet karmisch, maar het vindt plaats in het energielichaam. Het is niet alleen maar waarheidswerking, niet kleurloos, niet alleen maar onpersoonlijk, niet alleen maar wijsheid. Het heeft leven en neemt vorm aan. De verbinding vindt plaats via de neutrale vormenwerking van leraar en leerling.

Dus het hangt af van de aard van de personages hoe die interactie plaatsvindt. De een is een affectief veld en de ander bijvoorbeeld meer een cognitief veld. Dat zal een andere verbinding opleveren, wanneer je allebei werkzaam bent in dat neutrale vormenterrein. Dan heeft die vriendschap een bepaalde kleur.

Vriendschap is een lastig woord. Boeddha gebruikte dat op een hele edele manier. Niet alleen begon hij zijn toespraken vaak met 'vrienden', hij presenteert de leraar ook als vriend, een betrouwbare metgezel (Sanskriet: kalyana mitra): goed gezelschap. Dus die verhouding is ook verankerd in het onderricht. Maar eronder zit voor mijn gevoel altijd een diepe belevingskwaliteit, en daar zit ook een diepe dankbaarheid en een vormloze verbondenheid. Een anderssoortige beleving. En daar zit echte liefde, niet de affiniteitsliefde. Het is daardoor ook vrij, niet persoonlijk, niet klein. Maar in het vormenterrein uit het zich als een

**“HOE JE EEN
LERAAR BELEEFT
IS VOOR EEN DEEL
OOK INDIVIDUEEL
GEKLEURD,
GEMOEDSWERKING.

HET IS NIET
ALLEEN MAAR
WAARHEIDSWERKING,
NIET KLEURLOOS.

HET HEEFT LEVEN.”**



Nu jij vrije monnik
afscheid komt nemen,
zitten we aan
de oever van de stroom

op verre wegen
toon jij je lege nap,
in diep gebergte
bewandel je gevallen
blad

zonder meesterlijke hulp
zoek je de zen-kern,
alle lof verdient
jouw waardige dichten

dit weggaan
heeft geen loze oorzaak,
de ene wolk
is nergens thuis.

Chia Tao (779-843) [3]



Jizo,
betrouwbare steun
van elke reiziger

operationeel verbonden zijn. Soms ook niet, soms drijven de twee uit elkaar en gaat de leerling zijn eigen weg.

In het gedicht van Chia Tao, waarin de monnik afscheid neemt [kader links], komt mooi tot uitdrukking voor mij dat het opgelost en vrij is en dat het geen verschil maakt of hij weggaat of blijft. Waarom gaat een leerling soms zijn eigen weg?

Dat is geen effect van belevingskwaliteit. Er kan een diepere bedoeling zijn, dat zich een motief aandient in die leerling om een ander terrein, een ander boeddhaveld te zoeken waar hij werkzaam gaat worden als bodhisattva. Dat hoeft niet het terrein te zijn waar hij tot nu toe heeft gewerkt.

Die vrijheid moet er helemaal zijn, dat is een toets van belangeloosheid. Maar als er nog iets specifiek karmisch speelt, dan is het nog niet af.

Het onderricht heeft een karakter van absoluteheid. Is dat altijd de beste medicijn voor iemand, of kan het ook ervaren worden als wreed, of hocuspocus, dus contraproductief zijn?

Dat is een heel lastig en heilig verhaal. Ik vind het heel lastig om daar op te sturen. Je kunt niet meer doen dan beantwoorden aan het veld dat je bent. En zo eerlijk mogelijk de bewogenheid daarin de ruimte geven en de interactie met andere velden gehoorzamen, snap je. Dat is het eigenlijk.

Maar ik zie de moeite die ontstaat ook. Ik zie het aanhaken maar ook het afhaken. Maar bij afhaken voelt het ook alsof het weinig zin heeft om dan verder te investeren. Je kunt niet uit een ander vaatje gaan tappen. Er moet een centrale verbinding ontstaan. Als het een afgeleide

verbinding is, dan wordt het al bij voorbaat waarschijnlijk lastig. Of laat ik zeggen, dan heb je de ware verbinding nog niet getoetst. En ik probeer gewoon steeds de verbinding te toetsen als iemand komt.

Kan dat dan niet op een andere manier, zodat die afgeleide verbinding dan een ingang kan zijn voor iemand?

Natuurlijk, maar dan moet die centrale verbinding alsnog wat later weer aangegaan worden. Dan moeten we een soort voorportaal gaan maken... dan kun je bezig blijven (lacht).

Stel je alles in het werk om de verbinding gaande te houden, of houdt het ook ergens op?

Als het niet zinvol is houdt het op. Je geeft alle ruimte om er gebruik van te maken en je tast het af in alle opzichten. Als er dan geen inzicht valt of geen gevoel ontstaat, dan is het kunstmatig om er iets van te maken. Daarbij, mensen kunnen overal terecht. Het is niet per se dat deze plek voor hen bedoeld is. Misschien dat deze ontmoeting hen weer helpt op weg naar een ander station. Mensen blijven bewegen en zoeken naar definitiefheid. Dat neem ik bewust mee en zeg dat ook: je moet gewoon kijken of dit grondig klopt voor je en zo niet, dan zijn er genoeg andere plekken.

De ernst van de weg vraagt ook een ernstige toetsing, in die zin dat je iemands potentieel toetst in de staat van rijpheid van dat moment. Gewoon kijken; zit hier het vermogen om dit op te pikken. Het is niet zo dat hier een groot bord hangt "welkom iedereen". Je moet echt wel op een of andere manier laten weten dat je weet waar je aan begint. Wij doen dat niet zo rigoureuus als in de formele zentraditie, maar er moet een bewustzijn zijn, je moet voldoende bewust zijn om te weten waar je mee bezig bent en wat je wilt. Dat wordt dan getoetst in het begin. En wat er dan ook in iemand meedraait: argwaan, verzet, kapsones, of zoiets, dat krijgt allemaal vrij spel op zo'n moment; zo iemand presenteert zich zoals-ie is, en dan kijk ik of het serieus bedoeld is of niet (lacht). Je kijkt gewoon wat moet ik daarmee. En het kan zijn dat je er niet doorheen komt.

(Stilte) Maar ik loop zelf ook vaker tegen mijn eigen beperkingen op, tegen de eigenschappen van dit veld. Ik vind het jammer dat ik tamelijk stug in elkaar zit, niet erg soepel of vaardig in de sociale communicatie. Ik denk dat het misschien voor mensen wat makkelijker zou zijn als ik niet zo veeleisend zou zijn of zo scherp, zo gericht.

Is die scherpte niet inherent aan de absoluteheid?

Dat wil niet zeggen dat het hard moet zijn. Het kan heel liefdevol en met geduld en ruimte, maar wel met verbinding, verbinding is noodzakelijk. En het maken van

verbinding is wat je leert; de weg beoefenen is inleven. Je opent je steeds meer, bent steeds meer in staat om je in te leven.

Het is dus niet alleen de aard van het medicijn, maar ook de wijze van toediening die bepalen hoe iemand het ervaart?

Ja, je hebt de wetmatigheid van de dharma en je hebt het instrument, de verwoording, de expressie van het instrument. Het is mijn eigen proces van het rijpen daarin. Gaandeweg wordt dat zachter allemaal. Maar ik kom van een behoorlijke hardheid. Dat is de aard van mijn karma. Ik zou willen dat ik het zachter kon aanbieden (lacht, dan serieus;) met dezelfde puurheid.

Maar hoe dan ook, er zit wel een intrinsieke noodzaak achter, een onontkoombaar iets. En of dat nou een garantie is voor de dharma om zichzelf puur te houden dat het zo gebruik maakt van dit veld dat ik ben, of dat dat tijdelijke omstandigheden van beperkingen zijn, whatever, het voelt wel als onontkoombaar, noodzakelijk te hanteren op deze manier. Het is de wijze waarop de dharma zich manifesteert. Je kunt niet anders, je kunt er niet anders in staan dan zo. Je moet jezelf volledig beschikbaar stellen, met alle toeters en bellen. Je moet open kunnen draaien.

Op sommige momenten, als iemand er voor mijn gevoel de kachel mee aanmaakt, dan zal ik ook fel zijn, in dienst van die ander. Als daar een scheve noot zit, is dat een noodzakelijk signaal dat je dan vanzelf geeft, spontaan, in dienst van waarheidsliefde.

Het is een heel subtiele richel waar je je op bevindt. Je kunt daar een hoop mee goedpraten, met waarheidsliefde. Er is het risico om aan de haal te gaan met waarheid. Dat is een karmische deformatie, een misbruik maken; ik weet uit eigen ervaring hoe de weg dan een belang wordt, valse voeding, houvast. Voor die corruptie moet je goed waken. Het is eigenlijk een achterdeurtje voor het ego. Dat is heel belangrijk denk ik.

Is er een juiste opstelling die, door de kleur van de persoonlijkheid heen, een mens helpt wekken?

Alles komt neer op het motief van waaruit je opereert. En dit waarom bepaalt dan hoe je opereert. Waarheidsliefde en waarheidsbesef zijn de twee kleuren van liefde en wijsheid. Wijsheid zonder liefde wordt hard en genadeloos, een zwaard, daar kun je iemand mee weghakken. Dus het heeft mededogen nodig, de rust en het verwijlen in waarheid, het belichamen en het voeling hebben daarmee. Het gevoel is zoveel belangrijker dan het verstand. Als het erop aan komt is dat de basis.

Dus vanuit waarheidsliefde kan het nog wel een stevige inbreng worden, maar als het oprecht is dan voelt die ander: hier is iets dierbaars in het geding en daar kan ik niet mee marchanderen. Dit is het criterium voor je opstelling: dat je het bij jezelf houdt, dat je niks ontleent aan eventueel slagen of niet van de communicatie.

Als leraar moet je goed in de gaten hebben wat dat doet met die ander, omdat je in principe een verbinding aangaat. Dus zul je kijken of daar een goede respons komt, of de ander het herkent, die dierbaarheid. Het slagen van de communicatie is een natuurlijk gevolg van de juiste opstelling. Het is niet het doel, maar je moet wel de werking daarvan meenemen. Het doel is het bewaken van waarheid, expressie van waarheid, waarheid dienen, maar omdat je die rol hebt van leraar moet je ook functioneel worden, het effect daarvan navoelen. Je neemt je werk altijd mee (lacht).

Is er een verschil als je een dharma-toespraak houdt of als je bevraagd wordt?

Er zit wel een verschil. Het zou wel eens kunnen dat bij het bevragen het functionele wordt geactiveerd. Maar wezenlijk voel ik: een dharmatoespraak is veel meer een verwoorden van beleving en niet een inzicht of een visie verwoorden, geen particuliere visie. Maar het neemt ook altijd vanzelf vorm aan. Er zijn maar weinig momenten dat ik vantevoren met iets kom, dat ik iets meedraag wat ik wil inbengen. Ik heb altijd het gevoel: ik verwoord gewoon wat er nu heerst. Dat voelt altijd al verbonden met de ander. En dan is de link naar interactie heel snel gelegd. Een soort verbindend verwoorden wat voelbaar is en wat mogelijk is en dan is het niet meer dan natuurlijk dat dat getoetst en gemasseerd wordt, samen ook. En sommige input is wat moeilijker, wat lastiger te hanteren dan andere. Dat is de aard van het materiaal.

Ik heb nooit echt het gevoel dat ik functioneel ben. Ook niet bij introductiedagen, als nieuwe mensen komen; het is altijd eenzelfde gevoel als

**“IK DENK NIET DAT WE
ER TEVEEL VAN MOETEN
MAKEN, LERAARSHIP.
IEMAND LERAAR NOEMEN
IS OM TE BEGINNEN HET
AANDUIDEN VAN EEN ROL
DIE HIJ SPEELT.
EN DAT IS EVENWAARDIG
AAN DE ROL VAN
LEERLING.”**



Bewandelaars van de Weg, geef geen gezag aan deze illusoire metgezel, je lichaam - vroeg of laat zal het terugkeren naar vergankelijkheid.

Wat zoek je toch in deze wereld dat jou bevrijding zou kunnen schenken?

Je bent op jacht naar een hap eten en verdoet je tijd met kleding verzorgen.

Je zou op zoek moeten gaan naar een goede leraar!



Linji [4]

bij overleg. Een open verhaal. Alleen is het materiaal waarmee mensen van buiten komen vaak contrasterender; verrassende opstellingen of veronderstellingen enzo.

Ik denk niet dat we er teveel van moeten maken, leraarschap. Iemand leraar noemen is om te beginnen het aanduiden van een rol die hij speelt. En dat is evenwaardig aan de rol van leerling. Allebei levenskracht die spoelt en leeft en zoekt en straalt.

Een zakenman die voelt dat gelukkig zijn dé drijfveer is voor mensen en dat economisch weet te vertalen, die mensen aan hun potentie wil laten toekomen – is hij ook een soort leraar, een bodhisattva?

Dit soort wereldse operaties en verbeteringen zijn eigenlijk geen graadmeter voor spiritualiteit op existentieel niveau. Er is geen garantie dat dit soort effecten voortkomt uit de diepte van waarheid. Zo iemand hoeft niet per se een verwerkelijkt iemand te zijn, hij kan gewoon verstandig in het leven staan. Dan maak je zo'n bocht naar diepere bezieling, meer betrokkenheid bij mensen, een menselijker wereld. Want het is een enorme armoe waar we vandaan komen en een hardnekkige kleingeestigheid waar we mee te maken hebben. Maar het bewuste werk ligt eigenlijk alleen maar in verbinding met grondig beoefenaarschap, in innerlijkheid dus.

Maar is dan het verschil dat zo iemand nog opereert met belangen?

Hij opereert in condities, hij schept betere condities en opereert van daaruit. Voor mijn gevoel is het een parallel met de new age cultuur die nu langzamerhand aan het integreren is; relativering van materialisme,

meer toekomen aan kwaliteit van leven. Maar ik denk dat het heel belangrijk is om goed te zien dat er uiteindelijk een onvoorwaardelijk aspect gerealiseerd wil worden in ieder van ons. Werkelijke spirituele beleving heeft in oorsprong namelijk niets met de wereld te maken. Daarom waarden we thuis verlaten, onthechting aangaan, om de echte kracht die we zijn te gaan belichamen, en ook de echte zin van je bestaan en wat er gaande is te kunnen begrijpen en kennen.

Gaat zo'n nieuw, menselijker maatschappelijk model dan uiteindelijk niet voldoen?

Dat is niet relevant vanuit spiritueel opzicht. Je hebt de wereld helemaal niet nodig vanuit spiritueel opzicht. Het kan mensen helpen om toe te komen aan hun potentieel, maar dat is wat anders. Dat is een hulpmiddel om, komende uit de wereld, tot spiritualiteit te komen. Maar als je eenmaal daar in staat is de toets van geslaagde spiritualiteit dat je de wereld niet meer nodig hebt. Dat is fijn, want dat houdt het heel duidelijk. En dit zeg ik niet als een afwijzing, maar als een oplossing. De wereld is heel licht. Een operatierrein dat in niets verschilt van geestesbeleving.



[1] Zie ook: Ad van Dun: *Wereldbeleving en waarheidsliefde*. Moorveld, 2013. Gepubliceerd op weblog en in het Boeddhistisch Dagblad.

[2] Arhat: *hij die nirvana heeft bereikt, en niet meer zal terugkeren na dit leven*.

[3] O'Connor, Mike and Johnson, R. Steve: *Where the world does not follow; buddhist China in picture and poem*. Somerville 2002, p. 21. Vertaling: Gedel

[4] Sasaki, Ruth Fuller (red. Kirchner, T.): *The record of Linji*. Honolulu 2009, p.199

Kloosterkoken

DOOR JUUL HOEFSLOOT

'Handen wassen, haren kammen en aan táfell!' Dit refrein blijft in mij doorzingen als het een gezamenlijke maaltijd betreft. Het refereert aan oude gewoonten waar ik om moet lachen als het opkomt. Maar zo onschuldig is het niet wanneer je beseft dat dit maar een klein voorbeeld is van ingeslepen overtuigingen die je kunt ontdekken als beoefenaar van de Weg.

De functie van kok geeft de volle gelegenheid om hier mee aan de slag te gaan.

Voor alle deelnemers is er de mogelijkheid om bij Stiltij deel te nemen aan een gezamenlijke maaltijd. Behalve tijdens de sesshins is het bereiden ervan mijn taak, ik noem dat kloosterkoken. Stiltij kan immers begrepen worden als een kloostergemeenschap.

Voor de "niet-ingewijden" lijkt dit waarschijnlijk vreemd en vraagt wellicht om een korte uitleg.

Waarheid-zoekende mensen klopten door de eeuwen heen aan bij een kloosterpoort uit een verlangen naar een plek waar wijsheid te vinden is. Zij zochten een 'kloosterorde' die bij hun zoektocht past. De zoekende mens die bij Stiltij aanklopt wordt een serieuze beoefenaar als hij de intentie uitspreekt om de Boeddhaweg te volgen en treedt dan als het ware in bij Stiltij, een virtueel, groot open klooster waar je de weg gewezen wordt om wijsheid zelf te ontdekken en te belichamen, in praktijk te brengen in je dagelijks leven.

Het individueel oefenen staat bij Stiltij centraal, waar je dat doet is niet van belang. Je oefenplek is waar je thuis bent; waar je woont, in gezinsverband of alleen. Het kan je hotelkamer of werkomgeving zijn; het is jóúw oefenplek, waar dan ook en niet gebonden aan de plek in Moorveld waar Stiltij gehuisvest is.

Voor het onderricht van een leraar hoeft je er ook niet te wonen. De deur staat wijd open voor mensen die de trainingen willen volgen en de drempel is laag voor een persoonlijk gesprek met de leraar.

Kloosterkoken is voor mij een oefenweg geworden. Ik ben tegen heel wat vastgeroeste overtuigingen aangelopen, ontstaan in een periode dat ik er zeer ontvankelijk voor was.

Als de roep: 'handenwassenharenkammenenaantafel!' door het huis was gegaan schoven elf kinderen aan een lange tafel aan, ongetwijfeld een zogenaamde kloostertafel in die tijd.

Slogans als: 'eet je bord leeg want arme kinderen zouden er blij mee zijn', 'er wordt geen eten weggegooid', 'je moet van alles iets eten of tenminste een hapje proeven' zijn te plaatsen in die tijd van schaarste én moraliserend gezag. Ik was me er niet van bewust dat zelfs in tijden van overvloed mijn gedrag in de keuken en aan tafel nog zo bepaald werd door deze oude ingeslepen patronen.

Vol enthousiasme stond ik achter de kookplaat, vast van plan om van iedere maaltijd iets moois te maken. De ik-bevestigende rollen van kind, ouder en grootouder had ik inmiddels al struikelend behoorlijk gerelativeerd, maar de kok-rol beviel me wel.

Als ik inkopen deed liet ik me (ver)leiden door alles wat aangeboden werd en waarvan ik vermoedde dat het in de smaak zou vallen. De maaltijden waren gevarieerd en telkens anders klaargemaakt. Ik liet mijn fantasie de vrije loop. Ik overgoot alle gerechten met de jus van gezond en lekker. Uit zorgzaamheid, een oud patroon, hield ik natuurlijk rekening met dieetwensen maar wel op mijn manier.

Aanvankelijk werd er met smaak en waardering gegeten waardoor ik in de bedrieglijke veronderstelling verkeerde dat ik goed bezig was. Toen het eten te zwaar werd gevonden, niet door ieder goed verdragen werd, kreeg ik allerlei richtlijnen en aanwijzingen. Voor het ik in de kok was dit een grote motie van wantrouwen. Het voelde alsof me werd voorgeschreven hoe ik koken moest, terwijl ik al zo veel ervaring had en de keuken toch het domein van de kok is.

Deze keuken daarentegen bleek mijn oefenstudio. Heel geleidelijk gaf ik mijn ingebeeld gezag prijs. Er

**"DE KEUKEN
IS TOCH HET
DOMEIN VAN DE
KOK?
DEZE KEUKEN
DAARENTEGEN
BLEEK MIJN
OEFENSTUDIO."**



kwam ruimte voor de ontwikkeling van een weekmenu en de bijbehorende recepten voor lichte, smakelijke maar sobere maaltijden.

Er is geen ruimte meer voor eigenwijs optreden, persoonlijke voorkeur of ergernis. Er is geen ruimte voor variatie, voor het manipuleren van ingrediënten om maar een fraai gerecht op tafel te zetten. Er is geen eer aan te behalen voor de kok.

Toch heeft in de zentraditie de kok van oudsher een van de belangrijkste taken in een klooster. Hij heeft de zorg voor het lichamelijk welzijn van de kloosterlingen. Hij krijgt de gelegenheid, de unieke kans om op die manier de Boeddha, de dharma en de sangha in zich tot leven te wekken, de waarheid te belichamen.

Zenmeester Dogen (1200-1253) schreef een klein, zeer aan te bevelen boek over het (vervullende levens-)werk van de kok: *Aanwijzingen voor de kok*, Tenzo Kyokun [1].

Hoe vertaal ik dit naar het kloosterkoken bij Stiltij?

Als het je lukt om met volle aandacht en liefde je taak als kok te vervullen draag je bij aan het tot bloei komen van Stiltij. Voedsel is levend materiaal dat door de manier van bereiden ervan respectvol behandeld wordt of van leven beroofd. Levensmiddelen willen puur geproefd worden, zonder opsmuk van sauzen, kruiden en andere toevoegingen; het zijn middelen om het leven te dienen, het echte leven gezag te geven en ernaar te luisteren. Het helpt om het 'mes' heel scherp te houden.

Want als je niet met aandacht de groente snijdt zul je je in je vingers snijden en je er pijnlijk van bewust worden dat je afdwaalde; dat jouw apengeest ongetemd de kleine kok in stand probeerde te houden.

Al schrijvende ervaar ik dat dit verhaal niet over koken gaat. Het gaat, in mijn eigen woorden uitgedrukt, over beoefenaar zijn, leerling. Het gaat over het bereiden van De Hoogste Maaltijd, het leven ten volle leven [2]. Of je dat nu gewichtig 'kloosterkoken' noemt of gewoon zegt: eten klaarmaken voor een groter gezelschap.

In de jaren dat ik voor mijn kinderen kookte was er een slogan die de vrouwenbeweging gebruikte om de traditionele positie van de vrouw aan te vechten: "het enige recht van de vrouw is het aanrecht"

Ik vind het een groot voorrecht om aan het aanrecht van Stiltij te mogen staan.



[1] T. Wright: *From the zen kitchen to enlightenment; refining your life*. Weatherhil, 1983. Vertaling van Dogens Tenzo Kyokun. In *Nederlandse vertaling te downloaden op* <http://www.de3juwelen.org/download/teksten/instructies%20voor%20de%20Zen%20kok.pdf>

[2] Uit: *Bernie Glassman en Rick Fields: Aanwijzingen voor de kok*. Rotterdam, 2004.

Besef van integratie

DOOR REMY SCHELLING

Integratie: het samenbrengen van afzonderlijke delen tot één geheel. [1]

Toen ik onlangs over de oefenperiode nadacht, kwamen de gesprekken met andere deelnemers als eerste naar voren. Wat is het dat dit oefenaspect zo waardevol doet voelen voor mij? Het was het besef dat dit aspect enorm bijdraagt aan integratie. Integratie van wat? Van mezelf met mezelf.

Als ik zo om me heen kijk dan kom ik tot de conclusie dat integratie zo'n beetje op alles van toepassing is. Of het nu gaat om maatschappelijke en politieke kwesties of om 'de grote kwestie'. Alles lijkt te tenderen naar samenhang. Zou dit komen door de natuurlijkheid ervan? Welk hart verlangt naar differentiatie? Is eigenlijk niet iedereen op zoek naar de ultieme integratie van zichzelf met het geheel?

Het juist leren zien en het oplossen van afgescheidenheid is ook vanuit het onderricht heel herkenbaar. Aansluitend hierop heb ik enkele citaten van Boeddha gezocht waarin de opdracht tot integreren tot uitdrukking komt.

'Wil je de Boeddha zien, dan moet je de Dharma, de waarheid, zien. Wie de Dharma ziet, ziet mij'. [2]

'Iemand is zijn eigen beschermer (toevlucht); welke andere beschermer (toevlucht) zou er kunnen zijn? Wanneer je jezelf beheerst, verkrijg je de bescherming (toevlucht) die zo moeilijk te verkrijgen is. [3]

'Wie in anderen zichzelf ziet, zal niemand kwaad doen of schade berokkenen. [4]

Deze wijzen ons duidelijk op het belang van het samenbrengen van onszelf met alle andere delen (vormen). Vooral het laatste citaat van Boeddha over 'het zien van jezelf in anderen' is voor mijn gevoel precies hetgene wat er gebeurt bij het delen van elkaars ervaringen tijdens die gesprekken in de oefenperiode. Het wordt steeds beter zichtbaar dat ik niet zoveel verschil met anderen en dat ik niet de enige ben met moeites, verlangens en angsten. Verbinding maken en communiceren helpt hierbij om de ander steeds beter in mezelf te zien.

Dank aan alle andere wandelaars, voor het bijdragen aan integratie.

1. <http://www.nederlands-woordenboek.com/integratie/>

2. Jack Kornfield: *De leringen van Boeddha*. Heemstede, 1994, p. 111.

3. Walpola Rahula: *Wat de Boeddha onderwees*. Uitg. Karnak, 1990, p. 148, nr 160.

4. Thomas Byron: *De Dhammapada*. Heemstede, 1994, p. 46.



gedroomde winst in
niet-aflatend trompetgeschal
verdroogt eenzijdig zongezicht

nakende wensloosheid toont
kaal en eenvoudig waar
vervaagt kleine vreugde

haastig hoest ego
zijn succesverhaaltje op
de pink van god

Stiller



Leerlingschap: een onderzoek

Dubbelinterview

DOOR BRAM JUFFERMANS

EN JEAN-PAUL BARBOU VAN ROOSTEREN

Dit dubbelinterview is voortgekomen uit de bereidheid om te onderzoeken wat het leerlingschap inhoudt, bekeken vanuit twee standpunten: Jean-Paul: die het leerlingschap heeft afgelegd, ikzelf (Bram) sta aan het begin van het aspirant leerlingschap. We hebben getracht een eerlijke inkijk te geven in wat leerlingschap voor ons betekent.

Bram: Wat heeft je er destijds toe bewogen om het leerlingschap aan te gaan?

Jean-Paul: Als je begint te oefenen word je je steeds meer bewust van wat het behelst. Er ontstaat het besef om daar serieus werk van te maken, dat dat steeds onvermijdelijker wordt. Ga ik er voor of ga ik er niet voor? Bij mij was specifiek zo'n moment toen de zendo – toen nog 'Prajna' in de Haspengouw in Maastricht – werd losgelaten. Om het contact niet te laten verwateren, zag ik leerlingschap als een mogelijkheid om daar een brug in te slaan. Wat in die overweging meespeelde was een besef dat je het niet alleen kunt doen, dat zo'n verbintenis nodig is. Daarbij ondervond ik ook weerstand, die voortkwam uit alle beperkte ideeën die je hebt over de relatie leraar-leerling. Naderhand ga je doorzien dat dit allemaal twijfels zijn en het nodig is om op een grondiger besef te koersen. Ik herinner me nog een intuïtief wenselijk beeld van Ad die de deur van mijn hart openhoudt.

Ik had veel innerlijke strijd en het leerlingschap werd aangereikt als een middel me daarmee te helpen. Tegen alle weerstand en het – ogenschijnlijk – gezonde verstand in, leek het me het beste dat aan te gaan. Een van de redenen om je te verbinden met een leraar is om af te komen van de twijfel die je ondermijnt. Als je zelf van de twijfel af kunt komen dan heb je daar geen leraar voor nodig. Dus juist het beseffen van de moeite bevestigde op dat moment de juistheid van mijn keuze.

Bram: Wat heeft je ertoe doen besluiten om het leerlingschap te beëindigen?

Jean-Paul: Ik had geen idee wat leerlingschap behelste. Mijn contact met Ad was behoorlijk moeizaam en confronterend op dat moment, onder andere voortkomend uit mijn persoonlijke moeite met gezag. Inmiddels weet ik dat leerlingschap niet iets is dat bevochten of verdiend hoeft te worden, maar uit liefde kan gebeuren. Ik zie eigenlijk het verbreken van mijn leerlingschap als onderdeel van mijn leerlingschap. In mijn hart ben ik nog steeds leerling.

**“IK HAD ERG VEEL MOEITE
MET HET IDEE VAN
OVERGAVE, DAT JE NIKS
MEER IN TE BRENGEN HEBT.
IK HEB ME TOEN HEEL
STUURLOOS GEVOELD.
WAT VERVOLGENS HEEL
DUIDELIJK WERD, IS DAT
IK LIEVER EEN GOEDE
BEOEFENAAR BEN DAN EEN
SLECHTE LEERLING.”**

JEAN-PAUL



Ik blokkeerde helemaal, zat dagen thuis op de grond, niet wetende wat ik moest doen. Ik had het gevoel dat ik niet bij Ad terecht kon om te zeggen dat het me niet lukte. Tegelijkertijd ervoer ik bij mijn familie veel weerstand en druk. Zij zagen de impasse en onduidelijkheid bij mij en ik kon ze dat niet goed uitleggen. In onderling overleg met Ad stelde hij toen voor om het leerlingschap te beëindigen. Het was heel belangrijk voor me dat ik het leerlingschap niet op eigen gezag beëindigde, maar dat ik me aan zijn voorstel kon overgeven. Dat voelde alsof er een last van mijn schouders afviel, als een bevrijding. Het had te maken met mijn bewijsdrang. Ik zag het als een proces dat ik succesvol tot een einde moest brengen en wist eigenlijk niet wat ik moest doen als leerling. Ik had erg veel moeite met het idee van overgave, dat je niks meer in te brengen hebt. Ik heb me toen heel stuurloos gevoeld. Wat vervolgens heel duidelijk werd, is dat ik liever een goede beoefenaar ben dan een slechte leerling.

En wat is voor jou de motivatie om daar nu zo mee bezig te zijn?

Bram: Datgene wat aangereikt wordt in het onderricht spreekt me dermate aan, dat ik dit heel serieus wil gaan oppakken. Erkennen dat je alle zeilen moet bijzetten. Leerlingschap voelt als een onderstreping daarvan. Toen ik hierover met Ad sprak, stelde hij mij voor om in gesprek te gaan met de andere leerlingen, om zicht te krijgen wat daarvoor nodig is en wat hun daartoe gebracht heeft. Uit die gesprekken kwam heel duidelijk naar voren dat je intentie daarin alles bepalend is. Het gaat erom de juiste basis in jezelf te vinden om het leerlingschap en het bewandelen van de weg aan te gaan. Ook ik word geplaagd

door de neiging daar vat op te willen hebben: hoe ziet het eruit, wat is dat, wat voor vorm heeft dat? Daarmee loop je het gevaar dat je er weer een beeld van gaat maken.

Jean-Paul: Was er een bepaald gevoel dat je besloot om die keuze te maken?

Bram: Dat is met en met wel gerijpt. In de loop der tijd ging ik het leerlingschap steeds vaker overwegen. Ondanks dat ik niet weet wat het behelst, ga ik het avontuur aan. Ik ben bereid op de boot te stappen en daarbij goed te spiegelen met Ad wat er gebeurt, maar ik weet niet waar dat toe leidt. De raadgevingen van Ad neem ik heel serieus en daar maak ik werk van. Want sinds ik oefen merk ik dat mijn eigen strubbelingen, mijn egoïsme me parten spelen. In eerste instantie probeer je dat zelf zoveel mogelijk op te lossen, maar dat lukt niet of maar mondjesmaat. Ad biedt dan een handreiking: laten we het samen bekijken. En die heb ik aangenomen. Het aspirantschap geeft ruimte om te onderzoeken wat het is om leerling te zijn. Dat zal me duidelijk moeten worden. Momenten dat ik moeite ervaar, herinneren me aan mijn onderstreping, mijn intentie. De kracht haal ik niet uit het leerlingschap zelf. Het is zaak dat ik de kracht in mezelf vind. En dat valt niet mee om die bloot te leggen.

Jean-Paul: Heb je daar een idee van hoe dat voor kracht zou kunnen zorgen? Voor mij heeft leerlingschap heel erg te maken met definitiefheid. Ik heb gekozen om een streep te zetten door alle wereldse motieven. En als ik dat niet kan, hoe kan ik dat dan zo snel mogelijk doen? Er is een conflict tussen innerlijk en uiterlijk waarbij ik dat leerlingschap kan ‘gebruiken’ om dat

**“SINDS IK OEFEN MERK
IK DAT MIJN EGOÏSME ME
PARTEN SPEELT.
ZELF OPlossen LUKT NIET
OF MAAR MONDJESMAAT.
AD BIEDT DAN EEN
HANDREIKING: LATEN WE
HET SAMEN BEKIJKEN.
EN DIE HEB IK
AANGENOMEN.”**

BRAM



gezag naar innerlijkheid te verschuiven. Leerlingschap heeft een definitief karakter; er is geen marge meer. Of positiever, ik hoef niet meer te twijfelen. Ik kan gewoon zeggen: ik kies voor innerlijkheid. En in wezen ben je dan klaar. Het probleem is dan: hoe ga je dat communiceren? Dat is een tweede. Maar voor je innerlijke rust kan dat wel heel heilzaam werken.

Kun je je daar iets bij voorstellen?

Bram: Ja, zeker. Dat herken ik helemaal. Alleen merk ik dat ik dat voor mezelf nog niet honderd procent helder heb.

Jean-Paul: Wat is voor jouw gevoel een voorwaarde om leerlingschap aan te gaan?

Bram: Het oplossen van het kleine ik, het toekomen aan je hart, aan wat het leven is. Af en toe heb je momenten dat je ontdooit, dat je een notie krijgt van innerlijkheid. En dan voel je de potentie. Daaruit voortvloeiend ontstaat de wens om dit een continu karakter laten krijgen.

Jean-Paul: Kun je je voorstellen dat je het leerlingschap aangaat vanuit karmische motieven of denk je dat een dharmisch motief noodzakelijk is? Zou een karma-motief niet goed zijn?

Bram: Mij lijkt het dat een dharmisch motief vereist is. Ik denk wel dat een karmisch motief je aan kan zetten tot een dharmisch motief. Doordat we vastlopen rijst de vraag: er valt toch wel wat meer uit te halen dan het kringetje waarin ik nu draai? Volgens mij leidt karma als vanzelf tot het zoeken naar alternatieven, naar dharma.

Jean-Paul: Als ik nu zo terugkijk zie ik dat mijn motief om leerling te worden karmisch geweest is, zogezegd therapeutisch. Uiteindelijk bleek dat motief niet sterk genoeg, niet diep genoeg. Maar het is wel een soort slijpsteen. Het is goud waard dat er zoiets bestaat als een leraar op het pad, waar je op verschillende manieren contact mee maakt. Leerlingschap is een betrouwbare mogelijkheid waarmee je je aan de weg kan koppelen. Nadat ik gestopt ben met mijn leerlingschap was ik er niet mee klaar. Dat is nog steeds een onderzoek. Het blijft een open vraag. Als je leerlingschap dichtgooit dan strandt het. Ik weet ook niet of ik ooit officieel leerling word.

Ik zou het wel willen (lacht), want dat is lekker makkelijk: ik ben gewoon leerling.

Bram: Maar dat heb je al geprobeerd...

Jean-Paul: Ik voel niet de noodzaak om leerling te worden, wel de noodzaak van overgave. Dan rijst de vraag: waar geef je je aan over? Is dat aan de leraar of aan datgene wat de leraar symboliseert? Hij symboliseert je hart. Je moet je aan jezelf, aan je hart overgeven. Als dat je motief is, je drijvende kracht, dan is de methode een tweede. In mijn hart ben ik leerling, daarover is geen twijfel mogelijk. De stap naar leerlingschap voelt dan bijna als een onnatuurlijk 'iets extra's doen'. Maar ergens zit een knik, dat voel ik ook, er klopt iets niet. Ik voel weerstand en ik weet niet of dat met mezelf te maken heeft, of met de persoon Ad – los van de leraar. Of Stiltij wel de goede plek voor mij is, is misschien wel een onnodige vraag die me

afhoudt van definitiefheid. Bij mij gooit het idee van leerlingschap een heleboel beren op de weg, die er misschien eigenlijk helemaal niet zijn. Het triggert de angst om afhankelijk te worden, terwijl dat niet de goede manier is om ernaar te kijken.

Bram: Overgave vraagt vertrouwen in jezelf of in het leven en Ad als lichtend voorbeeld daarvan. Vooral oog hebben voor de herkenning: het gezag geven aan innerlijkheid. Dat de leraar het kan wekt de notie dat het ook voor mij moet kunnen.

Jean-Paul: De weerstand tegen complete overgave die ik voel komt voort uit strijd, omdat ik heel hard heb moeten vechten om mijn eigen terrein veilig te stellen, als karmisch wezen. Strijd is een belangrijk aspect in mijn leven: vechten voor eigen vrijheid. Maar daarin bleef een soort wezenlijke onvrede meezingen. Het is moeilijk om datgene wat zo hard bevochten is los te laten. Inmiddels voel ik dat dat heel klein is, onwenselijk. Ook de rol van leerling heeft niks met strijd of bewijzen te maken.

Hoe is dat dan voor jou? Je neemt jezelf mee op de Weg, je komt jezelf tegen. Heb je daar geen ambitie, streef je niet naar een bevrijd leven?

Bram: Ambitie vind ik dan geen geschikte term. Die hangt voor mijn gevoel samen met iets willen bereiken. Ik stel wel zelfverwezenlijking centraal, maar dat heeft voor mij meer het karakter van een heel stevig misverstand rechtzetten: dat er wat te halen valt daarbuiten. Misschien kun je mijn ambitie karmisch gezien meer omschrijven als: er willen zijn voor de ander. Maar ik ben steeds duidelijker gaan zien dat ik niet veel kan betekenen voor de ander zolang ik zelf niet vredig, waarachtig kan leven. Ieder heeft zijn eigen weg te gaan.

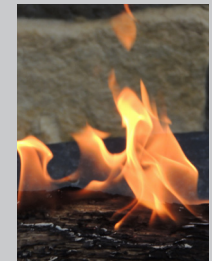
Guishan was assistent van Baizhang.

Baizhang zei: "Steek eens een pook in het vuur om te zien of het nog brandt."

Guishan deed dit en zei: "Er is geen vuur meer."

Baizhang nam zelf de pook en haalde diep uit de oven nog wat gloeiende sintels. Hij liet het zien aan Guishan en zei: "Je zei dat er geen vuur meer was, maar wat is dit dan?"

Bij deze woorden vond Guishan grote verlichting.



Ad van Dun: De grote kwestie. Maastricht, 2000.

**“ER IS INZET EN
TOEWIJDING GENOEG,
MAAR BLIJKBAAR IS DAT
NIET GENOEG OM DE KLUS
TE KLAREN.”**

JEAN-PAUL

**“WAT IK HEEL STERK
MERK IS DAT HET EEN
GEVOELSKWESTIE IS.
HELDER VOELEN.”**

BRAM



En ik probeer altijd mensen aan een handje te begeleiden. Maar mijn eigen spoor volgen doe ik niet, terwijl dat nou juist nodig is. Ik moet het zelf doen. Met daarin de openheid om een handreiking aan te nemen van mensen die wel vanuit de juiste intentie leven: daar wil ik naar luisteren.

Jean-Paul: Ook als er dingen tegen je worden gezegd waar je helemaal niet achter staat, waarvan je niet begrijpt waarom dat nou zou moeten? Anders gezegd, heb je het gevoel dat je dat onvoorwaardelijk kunt?

Bram: Ik loop ook keihard tegen dingen aan. En dan word je op de proef gesteld. Wil ik dit wel, is het me dat waard? Maar dan toch is er diep in me – en dat is misschien nog niet zo heel erg stevig – een besef dat ik dit aan wil gaan. Tijdens meditatie blijkt er niets nodig te zijn, dan verruimt de zaak. Dat is voor mij een hele fijne bodem om vanuit te vertrekken. Ik vind het fantastisch dat er bij Stiltij die mogelijkheid geboden wordt om toe te komen aan innerlijkheid. Maar ik zie ook de worsteling waarmee het gepaard gaat, die onontkoombaar is. Het is de ingang naar je bevrijding. Vooralsnog voelt het goed. Onwennig, onzekerheid en twijfel spelen mee: kan ik dat wel? Is dat voor mij weggelegd? Maar evengoed probeer ik daar het vlammetje onder terug te draaien. En de uitnodiging zien: ontluik je ware aard, leg hem bloot, kom eraan toe. En weet dat er mensen zijn die je van raad kunnen voorzien.

Jean-Paul: Ja, mooi dat je het zo kunt zien. Ik vind het heel moeilijk om dat zo toe te laten. Bij momenten is er wel een diepe dankbaarheid en verbondenheid naar Ad toe. Je wilt alle twee hetzelfde: leven vanuit je hart. Maar wat dat inhoudt begint voor

mij eigenlijk nu pas te dagen. Daarmee krijgt die verhouding een andere kleur, minder bedreigend. De moeite wordt reëler, de definitieve karmaknoop wordt duidelijker en helderder, net als de mogelijkheid om hem op te lossen. Wat heel belangrijk is: je moet het ook echt willen. Je kunt je blijven inzetten, vanuit het inzicht dat er werk aan de winkel is, maar op een gegeven moment stopt het. Dat is wat in het contact met Ad op een gegeven moment duidelijk werd: er is inzet en toewijding genoeg, maar blijkbaar is dat niet genoeg om de klus te klaren. Er moet nog iets anders in worden meegenomen, want enkel inzet doet de truc niet. Subtiële karmische dingen blijven me parten spelen, omdat het onbewust materiaal is. Vandaar de vraag: moet je alles helemaal duidelijk hebben voordat je zoiets aan kunt gaan? Moet je wachten totdat je het recept hebt en kunt zeggen: leerlingenschap is *dit*.

Bram: Wat ik heel sterk merk is dat het een gevoelskwestie is. Helder voelen.

Jean-Paul: Mooi, helder voelen. En dat doe je door het juiste motief op te zoeken. Je intentie brandt dat schoon. De manier om onbewuste dingen bewust te maken doe je door de juiste intentie. Dat is je gerichtheid.

Bram: Je zou het leerlingenschap ook kunnen omschrijven als: zicht krijgen op wie je bent, hoe je in elkaar steekt. Wat je weerhoudt van je spontaniteit, je natuurlijkheid, je oprechtheid. Ik weet niet of dat verstaan wordt onder leerlingenschap, maar het is wel zaak dat het gebeurt. En alleen inzet is waarschijnlijk niet voldoende. Dan blijft de verleiding op de loer liggen om bepaalde dingen niet aan te gaan.

Jean-Paul: Uiteindelijk denk ik dat leerlingenschap een soort vreugdevolle component heeft. Het heeft met een besef van dharma te maken, dat licht is en vreugdevol. Niet een soort kleine vreugde, maar wel een soort geloof en trouw. Onthechting biedt ruimte en openheid, waarin vreugde een natuurlijke component is zonder dat je dat direct vreugde noemt. Echter, vanuit mijn eigen proces krijgt leerlingenschap een zwaarte terwijl het verheugend, open en spontaan zou moeten zijn.

Bram: Ja, of het is én én...

Jean-Paul: Ja natuurlijk, ook dat. Ik denk wel dat het nodig is op het moment dat je dat aangaat, dat je een goed contact hebt met je kern. Geen twijfel meer: mijn motivatie is goed en echt. Het vuur moet gaan branden.





Vrije wil: ja of nee?

DOOR LAURA HAAST

Hebben we een vrije wil: ja of nee? Een vraag waar boeken vol over geschreven zijn, die ik vervolgens lekker in de kast laat staan. Ik ben meer van het zelf observeren, ervaren en daarna cerebraal mee stoeien om tot een antwoord te komen.

Nou zou ik wel meteen kunnen zeggen: ik word geademd, ik word bewust gemaakt, ik word ge-dit, en ik word ge-dat, dus een vrije wil bestaat niet. Maar dat is een 'Stiltij-afgeleide' (mijn ego vindt dit nu een leuk nieuw woord) en niet gebaseerd op mijn eigen ervaring, observatie en gestoei, dus dat wil ik nu niet beweren.

Ik heb namelijk wel het gevoel dat ik over een aantal dingen zelf kan beslissen. Dat ik zelf kan bepalen of ik wel of niet naar een feest ga bijvoorbeeld, of in welke regio ik zal gaan wonen, welke hobby ik wil uitoefenen of welk beroep. Een eindeloze lijst van grote en kleine keuzes die ik niet alleen kan maar ook moet maken. Zelfs geen keuze maken is nog een keuze. Voor mijn gevoel heb ik hier een duidelijke stem in.

Maar hoe betrouwbaar is dat gevoel?

Of ik wel of niet naar een feest ga, hangt met veel andere dingen samen, zoals het contact met de gastheer/-vrouw, misschien de overige gasten, de praktische situatie waarin ik op dat moment verkeer, mijn emotionele en psychische toestand op dat moment en zo meer. Ik kan wel het gevoel hebben dat het mijn eigen keuze is hoe ik op al die condities reageer, maar waarschijnlijk heb ik niet eens zicht op alle condities, laat staan een inzicht in de werkelijke situatie van dat moment.

Ik heb vroeger eens een afbeelding gezien van 'de grot van Plato'. De gevangenen zien alleen schaduwen van het werkelijke leven voor zich op de wand geprojecteerd en weten niet beter dan dat dit het enige echte leven is. Hebben die schaduwen een eigen wil? Nee, natuurlijk niet. Is mijn ego niet vergelijkbaar met zo'n schaduw op de wand? Als mijn ego illusie is, dan kan het toch onmogelijk een vrije wil hebben?

Tot nu toe zegt mijn gevoel dus ja en mijn verstand zegt nee.

Dat antwoord is toch enigszins problematisch, want ik leef in een wereld waarin ik net zoals alle andere mensen wel verantwoordelijk word gehouden voor mijn doen en laten. Dat impliceert een vrije wil. Nou voel ik me alleen verantwoordelijk voor hetgeen ik me bewust ben of zou moeten zijn. Zou mijn vrije wil samenhangen met bewustzijn? Lijkt me wel logisch. Maar hoe zit die samenhang dan precies? Des te groter mijn bewustzijn, des te vrijer mijn wil? Het is kort door de bocht, maar ligt wel voor de hand.

Oprising

Het leven is bewustzijn. Bewustzijn is vrij (o ja?). Ik ben een afspiegeling van dat bewustzijn. Ik moet dus ook een stukje vrije wil hebben, want anders ben ik geen juiste

afspiegeling. In mijn beperkte zicht sta ik er niet bij stil hoe klein dat stukje vrijheid werkelijk is en voel ik me de koning te rijk!

Effect

Het komt misschien bekend voor, maar ik vind dit alweer een grote grap van het leven. Mij een stukje vrije wil te geven of misschien zelfs alleen maar de illusie dat ik die heb. Wat ingenieus! Ik word beetgenomen waar ik zelf bij ben en... ik trap er zonder aarzeling met beide benen in. Eigenlijk ben ik dus als een kind dat een zeer beperkte vrije speelruimte krijgt of denkt te krijgen, en zich daar heer en meester waant.

Dus nogmaals: Heb ik een vrije wil? Mijn antwoord is nu: ja én nee.

Ik moet om deze grap van het leven lachen tot ik ga slapen. Mijn dag kan niet meer stuk. En morgen? Och, misschien zie ik het dan weer helemaal anders.



Daarom, Subuthi, moeten alle bodhisattva's een zuiver en helder bewustzijn ontwikkelen.

Een bewustzijn dat niet afhankelijk is van visuele objecten, geluid, aanraking, smaak en geur of enige opkomende gedachte.

Een bodhisattva moet een bewustzijn ontwikkelen dat vrij is, zonder ergens van afhankelijk te zijn.

Boeddha

*Mu Soeng: Diamant Soetra; De wereld opnieuw begrijpen.
Emst, 2002, p.129.*



Nieuwe aanwinsten in de bibliotheek

Jan de Breet & Rob Janssen: Samyutta Nikaya - De verzameling van thematisch geordende leerredes 1, 2 en 3. Rotterdam, 2009, 2011 en 2012.

Etienne Lamotte: La somme du Grand Véhicule d'Asanga (Mahayanassamoraha). Tome I&II. Leuven, 1973.

Vasubandhu (vert. Poussin; Pruden): Abhidharmakosabhasyam (4 delen). Berkeley, 1988.

Rainer Maria Rilke: Gedichten uit de jaren 1913-1926 (vert. Blok en Jellema). Baarn, 1993.

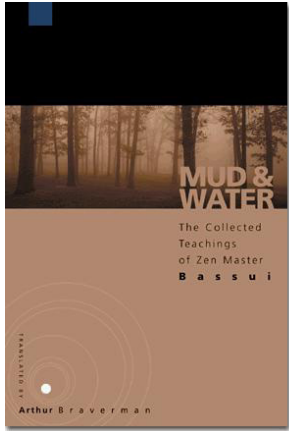
William Gleason: The spiritual foundations of aikido. Rochester, 1995.

Kisshomaru Ueshiba: Best aikido; the fundamentals. Tokyo, 2002.

Hideo Muramatsu: Kata training. Amsterdam, 1979.

Micael Reed Gach: Drukpuntmassage; behandel jezelf met acupressuur. Haarlem, 2002.





Mud & Water

The collected teachings of zen master Bassui

Arthur Braverman

DOOR LIEKE VAN DUN

In het selecteren van boeken voor de oefenperiode werd ik door Ad geattendeerd op het boek *Mud & Water: The collected teachings of zen master Bassui*.

Het boek sprak me aan omdat het naast onderricht ook een biografische schets bevat van het leven van een zenleraar, die leefde in een tijd die historisch dichtbij voelt. Daarbij voelde ik in de beschrijving op de achterkant van het boek dat deze man innerlijkheid belichaamt op een manier die mijn hart zou kunnen raken: "Zen Master Bassui speaks with a voice that spans time and space to address our own modern challenges - in our life, and in our spiritual practice."

Bassui is een Japanse zenleraar die in 1327 werd geboren. Na zijn geboorte is Bassui te vondeling gelegd, omdat zijn moeder zijn ziel wilde zuiveren. Zij had namelijk gedroomd dat zij een demonische ziel zou baren.

Toen Bassui vier jaar was stierf zijn vader. Op zijn zevende, tijdens een herdenkingsbijeenkomst voor zijn vader, vroeg Bassui aan de dienstdoende priester hoe zijn vader het geofferde voesel kon opeten. De priester antwoordde dat de ziel van zijn vader de offers tot zich kon nemen. Bassui vroeg zich vervolgens af wat dat was, de ziel. Hiermee begon op zevenjarige leeftijd zijn onderzoek naar wat innerlijkheid was, een vraagstuk dat bepalend was voor het verdere verloop van zijn leven.

Bassui was een beoefenaar die wars was van conventies en altijd zijn eigen spoor heeft getrokken, waarbij absolute echtheid en betrouwbaarheid van wat hij voelde en deed leidend was. Hij zag de valkuil van het blijven hangen in houvast bij het gebruik van de diverse kloostervormen (kleding, geschriften, rituelen e.d.). Bassui schoor zijn haar niet, droeg geen kloosterkledij en sliep altijd buiten de kloosterpoort. Het was de verbinding met zijn leraren die voor hem centraal stond. Het hart van zijn leraren was

een weerspiegeling van Waarheid, niet de vormen. Via hen kon hij samensmelten met zijn ware natuur. Zijn diepgaande oriëntatie naar innerlijkheid moest onontkoombaar samengaan met een concessieloos trouw zijn daaraan, doorheen elke vorm of afleiding.

Bassui beseftte dat het begrijpen van Waarheid, en daardoor bevrijd zijn van twijfel, niet hetzelfde is als verlichting. Het is, zoals Bassui zegt, als het opgeven van de hoop op het vinden van goud omdat je koper hebt gevonden.

Het onderricht van Bassui wordt gekenmerkt door absolute een-voudigheid. Telkens weer is zijn boodschap: 'onderzoek wie de meester is', terugverwijzend naar jezelf, je ware natuur. Onderzoek de aard van het Zelf. Wie is het die ziet, hoort, beweegt, beslist... Blijf onophoudelijk doorgaan met bevragen, loslaten, verdwijnen.

Met deze onophoudelijke en een-voudige oriëntatie houdt hij zoekers weg van de in zijn ogen grootste vijand van ware bevrijding, het idee het te 'weten'.

De absolute aard van Bassui, zijn diepgaande onderricht en het belang van totale ontgrenzing van de beoefenaar vallen volledig samen in dit fragment:

"When you have penetrated the truth in this manner [zoals hierboven beschreven, lvd] and do not stop where practice and enlightenment show their traces, you will be called a zen practitioner. One who comes into close contact with a zen master is likened to one entering a burning cave – he dies and is reborn. The cave of ignorance is burned out, giving rise to the great function that goes beyond ordinary standards. It is as though a burning forge were applied to a dull piece of steel, converting it instantly into a sacred sword. This is the most important point for a zen practitioner who meets a master and inquires about the Dharma."

A. Braverman: *Mud & Water. The collected teachings of zen master Bassui*. Boston, 2002.





De kracht van eenvoud

DIDACTIEK

Je bent begonnen met een oefenweg. Je hebt een leraar gevonden, een wijsheidsplek, goede boeken en goed gezelschap [1]. Je hebt een kussentje om op te zitten [2]. Je hebt je romantische ideeën over spiritualiteit al wat gerelativeerd, of je haastige zucht naar verlichting al wat getemperd. Kortom, je bent er helemaal klaar voor. Maar in het zitten word je geconfronteerd met de vele impulsen, gevoelens en ideeën die jou bezighouden en bewegen. Het 'ik' blijkt een complex verhaal dat zich niet zomaar gewonnen geeft. Maar de werkelijkheid is een ander verhaal: niet vele aspecten maar één geheel, niet meer-voudig maar enkel-voudig.

Je persoontje voelt gelaagd en verwickeld. Het leven dat je leidt kan volop ingevuld zijn; bol staan van relaties, afspraken en ambities, of hol zijn door afhouden, verstoppen en weglopen.

De schijnbare complexiteit van dat personage en zijn leventje, maakt het lastig om de eenvoud van de werkelijkheid te voelen en te ervaren. Dat is waarom we willen oefenen, en dat is ook waarom we er zo moeilijk aan toe komen. De meeste tijd van onze dagen is immers gevuld met praktische zaken, drukte, en verpozing. Ruimte maken voor twintig minuutjes nietsdoen-op-een-kussentje, dag na dag, blijkt vaak minder vanzelfsprekend dan gedacht.

In het begin zijn we blind voor de eenvoud. Dan is het de kunst om in ons drukke, ingevulde leven een gaatje te prikken. Dat eerste gaatje laat meteen wat lucht uit het opgeblazen circus dat we 'het dagelijks leven' plegen te noemen. Het kan een klein gaatje zijn, tien, vijf minuten, misschien zelfs alleen maar een bewust pauzemoment, een herademing. Al herinner je je maar je intentie om te gaan oefenen. Dat gaatje wordt onherroepelijk groter als je er dagelijks aan peutert; je intentie is het zwaard waarmee je je een weg baant naar je kussen.

Veelal noemen we 'rust' als een belangrijk motief om te beginnen met oefenen. Het verlangen naar een diepe, stabiele grondrust contrasteert met de achtbaan van indrukken, emoties en spanningen die ons leven lijkt te bepalen. Eenvoud is dan een kwaliteit die het eindperspectief van een grondrust voelbaar kan maken. Hoewel eenvoud uiteindelijk een hartswaard is, of een manier om de werkelijkheid te



benaderen, en dus meer iets is van een gevoel dan van een instrument, is eenvoud toch ook heel direct praktisch toepasbaar.

Als je voelt hoe eenvoud als kwaliteit verbonden is met rust, ontspanning, loslaten, maar ook met kracht, betrouwbaarheid, beschikbaarheid, dan is het vereenvoudigen van je leven een krachtige stap op weg naar het vestigen van eenvoud in jezelf. Om dat te doen kun je eenvoudig loslaten wat overbodig voelt. Kijk eens – vanuit eenvoud – naar alles wat je verzameld hebt over de jaren heen. De hoeveelheid, de kleurrijkheid, de variatie ervan: wat heb je echt nodig? Wat ontleen je eraan? Als je neigt naar vasthouden, kijk dan nog eens – maar nu weer vanuit eenvoud. Als je neigt naar alles overboord gooien, voel dan goed of dat de eenvoud is die je zoekt. Eenvoud is niet: goed of slecht, maar eenvoud is het licht dat op de veelheid schijnt.

Spullen en bezigheden zijn de meest voor de hand liggende elementen om te saneren richting eenvoud. Niet alleen wát je hebt of doet, maar vooral hoe je ermee omgaat bepaalt hoe ingewikkeld of eenvoudig je het maakt. Durf ook naar relaties te kijken: familie, vrienden, werk. Naar eten, kleding, verzorging. Er is eigenlijk niets in ‘het dagelijks leven’ wat niet vereenvoudigd kan worden. Dat wil zeggen: teruggebracht naar zijn essentie, naar zijn natuurlijke plaats en functie, ontdaan van verwachtingen en vervullingsbelofte.

Dit speelt zich alleen nog maar af in de uiterlijke wereld, de ‘buitenkant’ van de persoon. Hetzelfde eenvoudslicht kan ook de ‘binnenkant’ helpen opschonen: neigingen, gevoelens, gedachten, ambities, neuroses; het zijn evengoed verzamelingen die mede het idee van een solide ‘ik’ versterken, en waar nogal wat overbodigheid te detecteren valt. Maar we werken hier nog steeds in de wereld. Het opschonen zorgt voor oefenruimte: ruimte om uit de wereld naar binnen te trekken. Dat is uiteindelijk waar niets hoeft opgeschoond, maar zuiverheid eenvoudig heerst.

Dit verhaal gaat dan ook niet over het nemen van uiterlijke maatregelen. Het belangrijkste is dat je de diepte probeert na te voelen van eenvoud, hoe deze kwaliteit de kracht bezit om je thuis te brengen. En hoe fijn het is om deze eindkwaliteit toe te passen op alles wat zich aan jou voordoet. De eenduidige bedoeling ontvouwt zich in het naspeuren ervan. De enkelvoudige natuur van de werkelijkheid maakt de dingen niet moeilijk. Als jou dit eenmaal duidelijk is, dan is eenvoud enkel natuurlijk.



[1] *Goed gezelschap: een begrip uit het onderricht dat verwijst naar je mede-beoefenaars op je oefenweg.*

[2] *Zie ook: het belang van een zitplek, Stiltijding nr. 5*

HET LAATSTE WOORD

Droombeelden, bloemenwaan -
zevenenzestig jaren.

Een witte vogel verdwijnt in de mist,
herfstvocht versmelt met de hemel.



Doodsgedicht van
Hongzhi Zhenjue (1091 -1157)
Widse Wijsheid Juist Ontwaken

Stiltij publicatie



www.stiltij.nl