

najaar 2013
nummer 7

Stil ding tij



"Wat kan er nog
ontbreken?
Nirvana is hier.
Deze plek is het
lotusland.
Dit lichaam is het
boeddhalichaam."

Hakuin



INTERVIEW MET AD VAN DUN

“Het brein is een zintuig, dus deel van het lichaam. Het is heel lastig voor zo'n systeem om zichzelf weg te denken. Het ik weet wel dat het gaat verdwijnen maar kan dat niet begrijpen, loopt daarop stuk. Als je bewust wilt worden moet je dus zoeken naar een manier om het onrustbarend karakter van dat feit een plaats te geven.”

pagina 4



DIDACTIEK

Aanwijzingen voor je meditatiepraktijk.
Deze keer: omgaan met het lichaam.

pagina 36

Inhoud

Wijsheidsplek <i>Column</i>	3
De grote strijd <i>Interview met Ad van Dun</i> DOOR BIRGITTA PUTTERS	4
Buil DOOR JOPPEL	17
Klaar met karma DOOR LAURA HAAST	18
Vieren en wijden DOOR GEDEL	20
Struggle for life DOOR BRAM JUFFERMANS	22
Achter de coulissen <i>In gesprek met Richard Driessen</i> DOOR BRAM JUFFERMANS	24
Uitgroei DOOR YVONNE STAMPS	30
Op weg naar het goede leven DOOR JEAN-PAUL BARBOU VAN ROOSTEREN	32
Boeken	35
Omgaan met het lichaam <i>Didactiek</i>	36
Het laatste woord	39



IN GESPREK MET RICHARD DRIESSEN OVER ANONIEM OEFENEN

“Ik vind het heel belangrijk dat de dharma gefaciliteerd wordt voor mensen die oefenen of die gaan oefenen.”

pagina 22

Wijsheidsplek

DOOR BIRGITTA PUTTERS

De weg bewandelen, het is niet vanzelfsprekend. Niet iedereen staat stil bij de aard van het leven. Maar ook als er wel vragen opwellen, blijft het vaak makkelijker om genoeg te nemen met de antwoorden die voor het grijpen liggen. Je durven verbinden met de vragen, met de grote kwestie van leven en dood, leidt je naar een plek en een leraar die je aanmoedigt om verder te gaan.

De gelukkigen die zo toekomen aan hun onderzoek, zijn blij met inspiratie. Zien dat het mogelijk is om de onrust te stillen is zo'n inspiratie. Zien hoe anderen erin duiken en niet stoppen als het moeilijk wordt is er ook een. Onderricht tot je kunnen nemen: boeken, audio, video, en 'live' natuurlijk. Hoe waardevol een plek die dit alles bij elkaar brengt!

Wat is dat eigenlijk voor een plek? Hoewel je er kunt leren, is het geen cursuscentrum. Je vindt er kracht en ontspanning, maar het is geen therapeuticum. Je verblijft er met mede-zoekers, toch is het geen sociale hangplek. Je voelt je er thuis, maar wordt terugverwezen naar je hart.

Wie dit waarderen kan, brengt een plek als Stiltij tot leven. Van Stiltij-weblogbezoeker tot donateur, van nieuwkomer tot ingetredene, zij vinden in het schenken de bedoeling van hun zoeken.

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 - *Triodos*
IBAN: NL40TRIO0390375721.

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, Ad van Dun,
Birgitta Putters

Foto pagina 20/21: Ward Habets

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

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

Kopij en abonnementen:
secretariaat@stiltij.nl

De grote strijd

Interview met Ad van Dun DOOR BIRGITTA PUTTERS

**“Je wilt de strijd aangaan,
en je wilt hem niet aangaan.
Gelukkig hebben we niet veel te willen.”**

Ad vergelijkt beoefenaars vaker met krijgers die hun heer dienen. De strijd die gestreden moet worden draait om kwaliteit van leven. De reden om van strijd te spreken is de ervaring van de moeite van het bestaan, het krachtenspel waaraan je onderhevig bent. Maar strijd verwijst ook naar de verantwoordelijkheid van de strijder om als bodhisattva, als rijpe beoefenaar, dat krachtenspel goed te bedienen.

Wat voor een karakter heeft de strijd waarover we hier spreken?

Het is een diepe strijd, niet een oppervlakkige, biologische. Het is niet een krachtenspel waarbinnen je een particulier plekje wilt veroveren. Dat is niet de strijd waarover we het hebben in de spirituele zin. Zo'n strijd zou ook niet de volledige strijd van het bestaan zijn, maar de kleinere strijd van hebzucht of van angst, van het lichaam, van stand houden.

Het leven als krachtenspel kun je makkelijk voor lief nemen. Je zoekt er je plekje in en dan wordt het snel vrijblijvend, nietszeggend. Je legt je erbij neer: 'Het is nu eenmaal een krachtenspel'. Maar een strijd heeft een begin en een einde, een motief en een bedoeling. Dat besef schept een andere verhouding tot de ervaring van de dagelijkse strijd. Je hebt er dan totaler mee te maken, omdat het een betekenisvoller perspectief heeft. Je voelt je uitgenodigd om er goed mee om te gaan, om continu te beseffen dat er zoiets gaande is als een existentiële strijd.

Kun je zeggen: karma loslaten is de kleine strijd, dharma toelaten de grote strijd?

Dat vind ik teveel eer voor de kleine strijd. De grote strijd is én het loslaten van karma én het bevorderen van dharma. De kleine strijd is meer de persoonlijke biologie en psychologie. Het is weliswaar ook de beginfase van de grotere strijd, maar als beoefenaar wil je zoveel mogelijk het grotere perspectief innemen en dat is meteen ook het echte begin van de definitieve strijd. Het breekpunt is of je je buiten of binnen ego bevindt. Als je je binnen ego bevindt ben je eigenlijk bezig met de kleine strijd tegen illusies, tegen windmolens. Maar zodra je serieus beseft dat je een ego bent, is dat een beginpotentieel van grote strijd. Of je valt weer terug in dat ego en je vergeet het gewoon.

Zolang je binnen dat ego-perspectief zit kun je de strijd dus eigenlijk niet aangaan?

Nee, dan ben je met schermutselingen bezig en met pijn, slagen opvangen, verwerven, verdedigen. Maar langzaam ga je het nutteloze van die strijd zien en je afvragen: 'Waar ben ik mee bezig? Waarom investeer ik zoveel in al die kapsones?' Dan kun je misschien jouw vele investeringen in een ander licht gaan zien en begrijpen dat je in wezen bezig bent met helderheid te verwerven en stevigte te ontwikkelen, niet alleen maar je kleine verhaaltje. Ons totaalbestaan reikt veel verder en dit grotere verband stelt ons in staat die helderheid en stevigte ook beschikbaar te stellen voor anderen.

Eigenlijk ga je je eigen strijd dan anders begrijpen.

Met een beetje geluk kan de kleine strijd ons een dieper doel doen beseffen, dus bewustwording schenken. Mensen die een kleine aanleiding hebben om te gaan 'vechten', worden daar vaak grotere mensen van. Omdat de noodzaak om hun innerlijk potentieel aan te boren hun meer oplevert dan alleen maar wat ze beoogden. Dan voelen ze: 'Verdorie ik heb veel in huis, en dat kan ik ook veel breder inzetten.'

Brengt strijd altijd lijden met zich mee, bijvoorbeeld voor je omgeving?

Het ligt eraan hoe je de strijd voert. Als je tamelijk blind en ruw strijdt dan heb je veel bij-effecten, voor lief genomen leed. Maar als je wat preciezer strijdt dan hoef je niet per se schade te berokkenen. Het hangt af van wat jou beweegt om te strijden. Als dat een klein, onrustig motief is zal er ook sneller schade ontstaan. Dan neem je niet waar dat je schade berokkent. Hoe groter jouw motief is en hoe meer kwaliteit je strijd heeft, hoe efficiënter je gaat strijden. Dus hoe minder slagen je hoeft te maken om je doel te bereiken. Je slaat niet wild om je heen.

Maar bij de keuzes die je maakt in je dagelijks leven zijn vaak anderen betrokken. Dat wordt niet altijd begrepen door die ander en dat brengt dan ook lijden met zich mee.

Wij mensen zijn nu eenmaal onderling samenhangend, en verbonden met het leven: alles heeft invloed op elkaar. In die zin is de strijd een hele complexe subtiele mix van bewegingen die plaatsvinden. Een van de eerste dingen is dat je je een beetje ruimte moet verschaffen om niet teveel beïnvloed te worden door de signalen die je waarneemt uit je omgeving. Dat is de stabilisering van de persoonlijkheid.

Een stabiele persoonlijkheid, ruimte, tolerantie, is de basis voor spiritualiteit. Duidelijkheid, neutraal waarnemen. Dat zorgt ervoor dat de strijd van anderen jou geen schade berokkent, zelfs al zou iemand de intentie hebben om je te beschadigen.

Het is dus primair de verantwoordelijkheid van de ontvangers, en niet van de uitdelers, om niet beschadigd te raken. Misschien klinkt die boodschap je vreemd in de oren of lijkt het hard. Maar wanneer de ontvangers heel onbewust en blind zijn, kun je

natuurlijk moeilijk van verantwoordelijkheid spreken. Als jij als schenker, als strijder, je daar wel van bewust bent, moet je meenemen dat jij anderen in hun vatbaarheid mogelijk pijn doet. Dan probeer je dat te voorkomen als bodhisattva, als bewuste krijger.

Betekent het willen voorkomen dan dat je toch rekening gaat houden, of dat je andere keuzes gaat maken?

Nee, dat heeft vooral te maken met de oprechtheid van je intentie, waardoor er rust is in je manier van uitvoeren. Het gaat er op de eerste plaats om dat de manier waarop je opereert vertrouwenwekkend is en gezaghebbend. Dat je weet wat je doet en er geen bedoelingen bij hebt, maar dat het een noodzaak heeft. Het draagt een mogelijkheid in zich voor anderen om zich gezien te voelen en zelf ook edeler te kijken, zich bewuster en milder, gunnender op te stellen. Dat is een extra cadeautje voor die ander.

Dat de strijd een verloop heeft, betekent ook dat er een einde aan is. Kun je aangeven waar het eindigt, of misschien waar het proceskarakter van de strijd ophoudt?

In essentie is er geen proces gaande, het einde kun je beter zien als een verandering, een wijziging van kwaliteit. De ruwere strijd heeft dan plaatsgevonden en transformeert naar een ander soort strijd. De realiteit is dat je je continu beschikbaar blijft stellen, simpelweg aanwezig blijft. Maar tijdens het overwinnen van karma lig je overhoop met jezelf, je strijdt om jezelf te bevrijden. In de dharma-fase is dat niet aan de orde. In de dharma-fase strijdt de bodhisattva in dienst van de bevrijding van anderen. En die ander is uiteindelijk een deel van jezelf waarmee je je in een schenkende sfeer verbindt.

Dat is een criterium voor de adel van je strijd: of je iets wilt verwerven of dat je iets schenkt. Of je kracht schenkt of dat je probeert zwakte te compenseren, je te bewijzen, stand te houden.

Gaat het dan meer om de houding van de strijder dan om de strijd zelf?

Nee, het gaat zeker ook om de strijd: juist handelen is het doel. En je commitment met het doel bepaalt of je wakker wordt of niet. De houding verwijst naar de manier waarop je de strijd voert en je doel realiseert. Jouw houding als krijger bepaalt ook de keuze van je instrumentarium, je wapens.

De houding is de intentie, de geest. De strijd is de realisatie, de toepassing via het lichaam. Onze geesteshouding groeit en ontwikkelt zich. Maar de geest zelf, hartsbewustzijn, is altijd aanwezig, dus we bevinden ons altijd in een houding, al kan die meer of minder bewust zijn: aangedaan door omstandigheden of vrij daarvan, dat wil zeggen, grijpend of schenkend.

**“JE BEGINMOTIEF
CONCRETISEERT
LANGZAAM NAAR EEN
JE SCHENKEND NAAR
BUITEN TREDEN.”**



Heb je in een andere fase van de strijd ook andere kwaliteiten nodig?

Je groeit in het belichamen van kwaliteiten. In de beginfase, de karma-fase, moet je je bijvoorbeeld leren beheersen. Dus korte metten maken met slaperigheid, uitwaaiëren, kleinheid. De ruwheid moet eruit, en dat betekent heel concreet: in je lichaam komen te zitten, aanwezig worden. Dankzij een juiste houding leer je je eigen veld opschonen: je gaat de fout in en daar heb je last van, maar steeds lichter, steeds opener. En dit opschonen ga je steeds opnieuw weer aan. Zo slijpt het langzaam, en lost het kleine materiaal op.

De algemeenheid en de vaagheid van je beginmotief concretiseert langzaam naar een actief staan voor wat je bent, een je schenkend naar buiten treden. De wakkerheid en de aanwezigheid, de inzet en de praktische kwaliteiten die je hebt verworven door het bestrijden van je karma vormen in de dharmafase een vanzelfsprekend arsenaal aan instrumenten. Dat is iets wat niet steeds weer bevestigd hoeft te worden of weg kan vallen, maar steeds organischer beschikbaar blijft.

Dus de strijd is steeds heel concreet en noodzakelijk, maar het karakter verandert van sanerend naar schenkend.

De inzet van kwaliteiten voelt niet hetzelfde als het innemen van de juiste houding.

De houding is primair de intentie. Die intentie kan karakter gaan veredelen en de persoon gewetensvol gaan maken. Vandaaruit mobiliseer je wat je in huis hebt aan karaktereigenschappen en kun je je dus inzetten. Karaktereigenschap is trouwens iets anders dan hartskwaliteit.

Hartskwaliteit is een kleur van je intentie, de dharmacomponent van de houding. De bodhisattva brengt als hartskwaliteit bijvoorbeeld moed in ondanks een laf karakter, of eerlijkheid ook al leerde je vals spelen.

Ik denk dat het neutraal leren kennen van je personage en het opschonen ervan onderweg in het karma-traject ons doet verinnerlijken qua gemoed, qua psychologie. Je leert je karakter kennen, je karma. Dat persoonlijke gemoed wordt gevoed vanuit je dharmische hartskwaliteit: psychologie en spiritualiteit hangen met elkaar samen. Het verschil is dat hartskwaliteiten algemeen menselijk zijn en niet getekend door karma zoals dat voor onze psychologische kant geldt. Jouw persoonlijke geest is een afgeleide van bewustzijn, een selectie of reductie van die hartskwaliteiten die het ego zich heeft toegeëigend en tot identiteit heeft verengd. Maar je kunt altijd starten vanuit dit ik, want in die persoonlijke geest zijn altijd voldoende ingrediënten aanwezig om je weer terug te leiden naar je hart. Dus als je bijvoorbeeld heel timide bent, zal er een portie oprechtheid in je huizen. Dat moet je leren gebruiken en waarderen. Zo sluis je langzaam naar het hart.

Is bereidheid om te sterven niet een noodzakelijk ingrediënt voor de grote strijd?

Ja, ik denk zeker dat de strijd niet gestreden is als je niet bereid sterft, als je onaf sterft. Dan zul je hier nog een rondje moeten draaien. Maar bereid zijn om te sterven is hetzelfde als zeggen: ‘Ik ben bereid om de strijd aan te gaan.’ Dat kan een moedige opstelling zijn, dat kan een vrijmoedige of zelfs overmoedige kennisgeving zijn. Maar zo’n uitspraak zegt alleen iets als je je bewust bent van wat je zegt, dus als je weet wat de werkelijkheid van strijd en van sterven is.

Gaandeweg voorzichtig lerend de werkelijkheid daarvan ontdekken, dat getuigt van een werkelijke, betrouwbare bereidheid. En naarmate je daarmee bezig bent, naarmate je oefenen zich verdiept, hoef je ook niet meer te zeggen: ‘Ik ben bereid.’ Dan wordt het gewoon vanzelfsprekend.

Hoe kun je het sterven zelf leren kennen?

In het oefenen word je je bewust van de gelaagdheid van je bestaan: naast lichaam is er ook adem en geest. Het navoelen van het er niet meer zijn, dus dat wat we sterven noemen, het

wegvallen van alle apparatuur, noodzaakt je om je af te vragen: 'Wat blijft er dan over, wat is de werkelijkheid eigenlijk?' Je bent als zintuigbeest vooral aan het functioneren via het lichaam, en het brein is ook een zintuig, dus deel van het lichaam. Het is heel lastig voor zo'n systeem om zichzelf weg te denken: alsof je jezelf aan de haren uit het moeras trekt. Het ik weet wel dat het gaat verdwijnen maar kan dat niet begrijpen, loopt daarop stuk. Als je bewust wilt worden moet je dus zoeken naar een manier om het onrustbarend karakter van dat feit een plaats te geven.

Een van de onderrichtsaspecten die ons hierbij helpen is om de grootsheid van het bestaan te gaan toelaten en belichamen. Dat wil zeggen, ook geest en adem te gaan waarderen omdat ze deel uitmaken van jouw bestaan. Je plaatst jezelf dan in ruimere context en je wordt je bewust van een betrouwbaarder en universeler geheel.

De andere ingang is: hoe meer je je bewust bezighoudt met het sterven, hoe meer je beseft dat het niet om een moment gaat maar dat het eigenlijk voortdurend al gaande is. Dat maakt het sterven tot een ander woord voor de ongrijpbaarheid van het bestaan. Dat brengt het nog dichterbij, in de oefenzin. Die ongrijpbaarheid is de wezenlijkste kant van ons bestaan, veel wezenlijker dan het vierkante zintuiglijk waarneembare object dat we lichaam noemen. De aard van het leven is veel meer transformatie dan vastigheid. En de illusie van vastigheid is wat sterft. Het lichaam is het proefstation dat we leren doordringen met geest en adem, en zo leren we het sterven aanvaarden als het overbodig worden, of liever, het vrijelijk hanteren van dat proefstation. Dan is er niet echt iets gestorven, maar getransformeerd.

De bereidheid om te sterven is ook bereid zijn om je fysieke lichaam af te leggen. Maar het is me een raadsel waarom dit het meest zinvolle is wat een mens kan doen.

Dat is ook een heel lastig iets om dit zo praktisch in je bewustwordingsproces te kunnen inbouwen. Dat komt ook pas geleidelijk tot bloei, tenzij je door je karma er eerder mee geconfronteerd wordt. Maar in de normale ontwikkeling van wereldse personen is de sequentie: eerst je ontdoen van de verwickelingen met anderen, daarna je ontdoen van de wolken van het projectiesysteem – tijd, verleden en toekomst, de reductie van wereld naar psychologie – en als derde stap de basis van je existentie, je lijf loslaten. Dit is de confrontatie met alle houvast: de toe-eigening van het lichaam is ons meest verbeterd, meest blinde houvast. Na het doorzien van de spiegel van 'de anderen' en de droom van 'de tijd', blijkt 'het lijf' de burcht van onze identiteit.

Er zijn ook mensen die de dood uit eigen beweging opzoeken en aangaan. Ook in de zentraditie wordt leerlingen geadviseerd niet bang te zijn om hun leven op het spel te zetten, zoals Feng, die bereid was zich door zijn leraar Mazu te laten onthoofden [zie kader pagina 11]. Maar waarom zou een mens zich moeten laten doden?

Ja, maar Feng reed echt niet zomaar over de benen van zijn leraar, hè. Die twee waren al een jaar of vijftien, twintig in het klooster met elkaar aan de slag – als het er geen

dertig zijn. Je hebt het hier over de cruciale inzichten, de verlichtingsmomenten, het onontkoombare aangaan van waarheid. Stervend daar liggen wachten tot de slag valt, inclusief de overgave aan de leraar die daarmee gepaard gaat. Het is mooi, maar het heeft ook een praktische noodzaak op zo'n moment; wat daar gebeurde kon niet voorkomen worden. Maar je moet het óók maar kunnen of durven aangaan.

Zie het zo: alle leraren helpen ons in feite onze sterfelijkheid, onze grootste blokkade en diepste illusie, te doorgronden en te overwinnen. Daarom ook is het lichaam zo'n centrale factor in de zentraditie. Bovendien, het is niet de leraar die jou 'doodt': jijzelf bent degene die zich laat doden, dat wil zeggen, zich laat bevrijden van ego door de doodloze dharma, de volle beleving van innerlijk gewaarzijn.

Er zijn ook voorbeelden van mensen die ondanks hun niet-verwerkelijkheid toch op karakter hun eigen sterfelijkheid of de dood van een ander aangaan. Zoals de samoerai die te maken hadden met een maatschappij die hen kon verplichten een eind aan hun leven te maken. De code van het systeem van eer was: als jouw heer niet meer in genade wordt aanvaard, dan ben jij als samoerai-dienaar ook de klos. Met het in dienst treden bij een heer aanvaard je dus die consequentie. Je weet dan vantevoren: los van wat ik ervan vind, los van of ik er klaar voor ben, op enig moment zal ik mezelf wellicht moeten doden. Je wordt zo door het leven gedwongen bewust de dood in te gaan, en dat is niet niks.

Ook dichterbij huis kennen we dit. Denk aan de martelaren die moeten sterven voor de waarheid, aan de hoofse idealen van middeleeuwse krijgers of ook aan

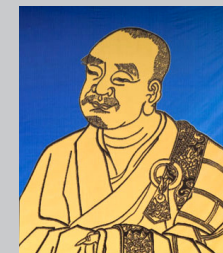
Op een dag toen Feng een kruiwagen voortduwde, zat zenmeester Mazu met zijn benen uitgestrekt over het pad.

Feng zei: 'Zou de Meester zijn voeten willen intrekken?'
Mazu zei: 'Wat reeds is uitgestrekt, wordt niet ingetrokken.' Feng zei: 'Wat reeds vooruitgaat, gaat niet achteruit,' en hij reed de wagen over Mazu's benen.

Met gewonde benen ging Mazu terug naar de onderrichtszaal, greep een bijl en zei: 'Laat degene die zojuist de benen van deze oude monnik verwondde, naar voren komen.'

Feng trad naar voren en strekte zijn nek voor Mazu. Mazu legde de bijl weg.

Ad van Dun: De grote kwestie. Maastricht 2000, p. 139.



Mazu Daoyi

oude en moderne beroepen die grote risico's in zich dragen, zeevaarders of brandweerlieden bijvoorbeeld. Diezelfde wetmatigheid tenslotte dient zich ook aan als je met ziekte of ongeluk te maken krijgt.

We beschikken over diepe vermogens die ons de kracht geven om de strijd met de dood te voeren. Als je ook denkt aan ouders, hoe ver die gaan om hun kinderen te redden, zich opofferen in de strijd. Binnen de marge van blindheid zetten we veel kracht en vermogen in, kennen zelfs de bereidheid om te sterven.

Dus ook binnen de geconditioneerde sfeer hebben mensen er veel voor over om dit zo goed mogelijk te doen. Als wereldlijke mensen die bereidheid al hebben, dan moet je op de weg van het oefenen toch minstens dat vermogen aanboren.

Herken je die noodzaak altijd als de tijd zich aandient om te sterven? Bij een levensbedreigende ziekte is er geen ontkomen aan, of als je je kind moet redden, dan is het duidelijk. Maar ligt het altijd zo voor de hand?

Dit zal duidelijk worden zodra je onderzoekt wat 'de bedoeling volgen' betekent. Als je daar oog voor krijgt – en gaandeweg leert het oefenen ons dit – dan ben je ook bereid om zoveel mogelijk mee te gaan met die bedoeling. Eigenlijk is dat een ander woord voor het geweten, de bedoeling voelen van het leven, van je hart dus, je oprechtheid, je waardigheid.

In het begin had ik daar zelf heel weinig boodschap aan en had ik veel meer oog voor de wenselijkheden van mijn eigen route. De zogenaamde vrijheid van invulling trok harder. Gaandeweg blijkt dat steeds willekeuriger en zinlozer te voelen. Er is een samenhangende bedoeling in dit geheel, en de vraag is veel meer 'Hoe neem ik de juiste plaats in het geheel in?', in plaats van 'Hoe houd ik mijn plekkie?'

Dus je leert de angst te overwinnen en de lafheid achter je te laten, de moeite van de dingen aan te gaan en groter te zien, de onontkoombaarheid te aanvaarden van de dingen, de transformatie te voelen dat niks vaststaat en zo elk moment mogelijkheden zien ontstaan om de dingen goed te doen, kloppend te maken.

Je leert dat verandering niet alleen maar verval is of bedreiging, maar ook potentie, mogelijkheid.

In de relatie met een leraar voel je dat je personage ontoereikend is. Daar sta je maar gewoon wat te hakkelen. Die naaktheid voelt ook als je hoofd op het hakblok leggen.

Ja, je wordt blootgelegd in je onafheid, in je gretigheid of aantasting. Je blindheid en egoïsme gaan pijnlijk voelen. En je wordt blootgelegd in het besef dat dit egoïsme eraan gaat, juist omdat het onwenselijk is en klein. Je voelt in je hart dat het losgelaten kan worden en dat je dat ook wilt. Dat voelt in wezen prettig, een bevestiging van wat je ten diepste wilt. Maar het vluchtige ik protesteert, het heeft zo zijn belangen en bedenkingen.

Die dubbelheid is er altijd: je wilt de strijd aangaan, maar je wilt hem ook niet aangaan. Maar ach, we hebben gelukkig niet zoveel te willen.

Als je dit dilemma halfslachtig aangaat, heeft het dan wel zin?

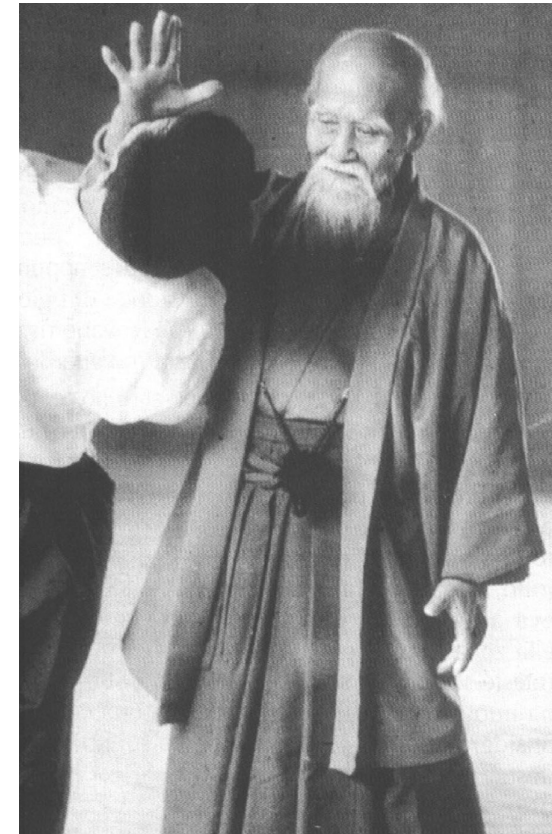
De grondigheid zit hem juist in het oplossen van dit conflict, het wel en niet aangaan. Dan is de vraag: welke van die twee polen kan me het beste helpen daarin. Je ontdekt dan dat de innerlijke, de rustige pool het dilemma kan oplossen door de kleine, drukke pool te omvatten, te integreren. Andersom gaat het niet; het geïsoleerde ego kan zichzelf niet bevrijden van zijn scheidingswaan.

Als je dit begrijpt, dan is dat het begin van de oplossing. Dan is het conflict eruit, dan is er samenhang. En dan wordt de hiërarchie duidelijk: er is achtergrond en er is voorgrond, diepte en oppervlakkigheid. Of ook: centrum en periferie, de twee termen die we in krijgskunst meestal gebruiken, dat is allemaal hetzelfde.

"De bedoeling van krijgskunst is een einde te maken aan conflict en strijd."

Morihei Ueshiba

Kanshu Sunadomari:
Enlightenment through aikido.
Berkeley 2004, p.161.



**“ZELFS AL RAAK JE
EVEN VERDWAASD OF
UITGESCHAKELD VOOR JE
GEVOEL, DE EIGENLIJKE
STRIJD OP HARTSNIVEAU
GAAT TOCH DOOR.**

**JE BLIJFT ALTIJD
VERBONDEN MET DE
GROTERE CONTEXT.”**



Er is dan die samenhang, maar is er wel overgave mogelijk zolang die kleine component nog een rol speelt?

Er is zeker overgave mogelijk op hartsniveau, terwijl er toch in de periferie allerlei twijfel danst. Daarmee krijgt de juiste intentie zijn diepe waarde en praktische zin. Je moet de definitieve strijd echt willen aangaan, met inbegrip van allerlei twijfel en andere moeite. Dan gaat het oefenen je helpen om je onvoorwaardelijkheid te doen branden.

Moeite en problemen herinneren ons steeds aan ons diepste verlangen. Ze doen je steeds weer die vraag stellen: ‘Wil ik het of niet?’ Als er problemen komen is er altijd weer die vraag: ‘Moet ik dat nou doen of niet, wil ik die strijd wel aangaan of niet?’ En als je hem aangaat, dan wordt het verlangen sterker juist vanwege die twijfel of moeite.

Zolang moeite verschijnt, is dat brandhout voor het vuur. Of het vuur dooft... (lacht), dan heeft de twijfel je genekt omdat je ervoor kiest het niet aan te gaan.

Maar zelfs al raak je even verdwaasd of uitgeschakeld voor je gevoel, de eigenlijke strijd op hartsniveau gaat toch door. Je blijft altijd verbonden met de grotere context. Moeheid, onmacht of verzet zijn transformatiemomenten: je kunt even recupereren, er is even weer de troost van het niks hoeven, het comfort van de blindheid. Ergens in je ontwaakt daar dan toch weer het verlangen: ‘Verdorie, dit is toch niet wat ik wil, dit is toch wel erg zwak of nikszzeggend.’ En dan gaat de echte strijd weer loos.

Het is best een spannend gegeven, en vreugdevol ook, dat je steeds weer wordt meegenomen, je wordt nooit ervan afgesloten door de werkelijkheid

Zeker, je wordt nooit achtergelaten. Er wordt om je gegeven. Je wordt altijd geroepen, uitgenodigd door het leven.

Kun je strijd in de zin van het dienen van de vorst vanuit oefenperspectief nog wat meer toelichten?

De krijger is de beoefenaar, vorstelikheden is de basiskleur van ons leven: de stem van waarheid. En wij horen die stem in ons hart. Je kunt zeggen: onze persoon is de krijger en ons hart is de vorst. Jouw rijping is de kwaliteit van jouw luisteren ernaar, het serieus nemen van innerlijke signalen en vermogens – je geweten. Ideaal gezien hoor je de uitnodiging al terwijl het commando nog ontstaat in het hart van de vorst. Je hebt zoveel voeling met die vorst dat je niets liever wilt dan helpen alle moeite op te lossen. Je beseft welke verantwoordelijkheid de vorst draagt.

Die notie van de heer in de strijd heeft een belangrijk houdingseffect. Het is een belangrijk hulpmiddel om ook je gevoel te mobiliseren; je staat in dienst van iets, je bent niet alleen aan het strijden om de strijd. De aard van jouw opdracht heeft een kleur. Jouw strijd vindt in een bepaald kader plaats: het dienen van de dharma. Boeddha’s en bodhisattva’s vormen een inspirerend, betrouwbaar gezelschap dat je helpt de strijd te voeren. Zonder zo’n context zou het leven misschien kunnen verarmen tot een geïsoleerde, of blinde, doelloze strijd.

Dus identificeer je met deze vorstelikheden, word een vorst. Word het leven met al zijn onvoorspelbaarheid en al zijn kracht. Dan voel je ook de noodzaak om de juiste houding in te nemen. Het zijn enorme krachten hoor, je kunt snel verloren gaan in deze strijd. Het is niet zo makkelijk. Alleen al het gemoed, de onbestemdheid van hoe de geest werkt. En dan allerlei uiterlijke omstandigheden, de verandering ervan, het continu bombardement van lichaamssignalen, zintuiglijke impulsen die continu gaande zijn: het is één grote explosie waarin we ons bevinden.

Het wordt steeds noodzakelijker om bewust gezag te geven aan dit verbijsterend krachtenspel, en zorgvuldig leergierig en liefdevol

te gaan werken met alle signalen. Dat is denk ik wat bewustwording is. Dat is wat het leven doet, het brengt ons in de penarie en wekt ons daarmee. Het confronteert ons met de onwaardigheid van een valse strijd. Dan ben je blij met een waardiger, oprechter houding die de strijd daadwerkelijk zinvol en boeiend maakt.

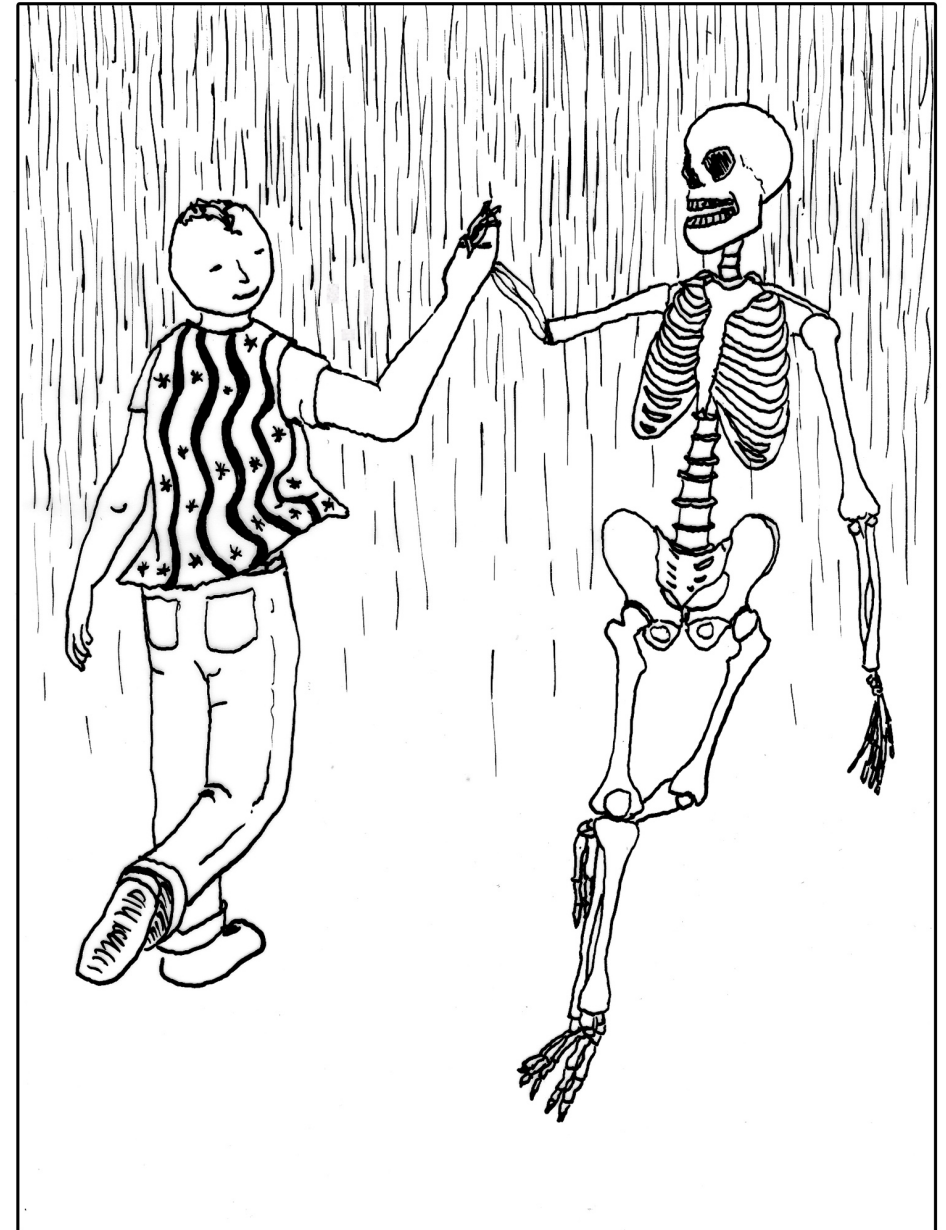
We worden dus voortdurend daartoe uitgenodigd?

Niet iedereen zal zich uitgenodigd voelen. Menigeen voelt zich overdonderd door het leven, gedwongen om te strijden. Pas als je gaat zien dat de strijd je sterker maakt ga je het uitnodigend karakter zien. Je hebt wel nodig dat je voorbij dat stadium van hoogmoed of troost en klagen komt, en er toch werk van maakt en het eerlijk bij jezelf zoekt. Dan voel je dat het de moeite waard is om ergens voor te staan en om de dingen goed op te lossen. Het is niet eens zozeer de problemen oplossen, uit de puree komen, maar vooral het vage gevoel van zinloosheid en onrust oplossen. Want ik kan wel me daar wel bij neerleggen en er geen strijd van proberen te maken – ‘het is zoals het is’ – maar ik merk dat het heilzamer voelt als ik er wél naar kijk. Dus kies ik ervoor de strijd wél aan te gaan, ook al levert dat niet meteen resultaten op. Het kan lang duren, dat zegt verder niks.

Maar het gaat om de houding, het vinden van de juiste houding... De krijgshouding is een wekkende, levendige houding, een houding die je in het moment mobiliseert en dat voelt op zich al fijn. Beter dan uitgeschakeld zijn of naast het leven staan en alleen maar commentaar leveren.

Spirituele leraren als Thich Nhat Hanh of Mooji hebben het vaak over ontspannen en vertrouwen en veel minder over strijd.

Het is inderdaad af en toe heel lavend om ook die kant goed te beseffen. Je moet geen strijd maken waar het niet nodig is en dus ook niet cultiveren. Maar de aard van de werkelijkheid recht doen, vraagt wél een zekere aanwezigheid. Als het leven jou die aanwezigheid al schenkt hoeft je daar niet voor te strijden. Hoe meer je de aard, de levendigheid van het bestaan voelt, hoe efficiënter je alles harmoniseert. Onmerkbaar zul je dan alles weten te bewerken. Maar af en toe moet je op je tanden bijten, en staan voor wat je hart zegt, al zegt álles om je heen iets anders. En op andere momenten moet je in volledig vertrouwen kunnen loslaten, in onvoorwaardelijke overgave. Zo leert het leven ons om alle vermogens toe te laten. Oefenen is een mix van kracht en ontspanning, een vredige strijd.



Klaar met karma

DOOR LAURA HAAST

Onlangs heb ik de tekst in mijn meditatiehoek veranderd. Er stond: 'Mijn leven heeft geen zin'. Ruim een jaar geleden richtte ik mijn meditatiehoek in en hing er deze tekst op. Het was een weergave van mijn motief om te gaan mediteren. Ad zei: Als je voelt dat je leven zinvol is, dan ben je hier klaar.

Zolang ik het me herinner, ervaar ik het leven als zinloos. Een tijd lang was ik zelfs jaloers op de doden. Die zijn tenminste van dit zinloze leven verlost... zo dacht ik toen. Toch ging ik ze niet achterna want ik kon me niet voorstellen dat dát de bedoeling van een leven kan zijn.

Intussen leerde ik allerlei vaardigheden. Emotionele en sociale vaardigheden. Pijnen werden opgelost. Mijn leven werd heel draaglijk. Plezierig en ontspannen zelfs. Ik begon te genieten van, ja, van alles eigenlijk. Het leven voelde totaal anders. Lekker licht en vrolijk.

Dat is toch fijn? Ja, dat is heerlijk. Ik ben er werkelijk dankbaar voor en ik gun het iedereen. Maar... het leven werd er naar mijn gevoel niet zinvoller door. Wat heb ik nu aan dat fijne gevoel en aan al die vaardigheden als ik doodga? Dat kan ik toch niet meenemen naar het 'hiernamaals'? Ik heb er alleen maar iets aan in dit aardse leven.

Maar als je een keer met je vingers knipt en even niet oplet, dan is dit aardse leven alweer voorbij. Als datgene waar ik zo hard voor gewerkt heb en wat me een prettig en zelfs een vrij gevoel geeft, ophoudt bij de dood dan kan het niet echt zinvol zijn. Dat alles stond voor mij als een paal boven water.

Toen kwam Stiltij om de hoek kijken. Ik begreep dat het hier 'karma' werd genoemd. Die pijn en dat plezier. En al die aangeleerde vaardigheden om met mensen en gebeurtenissen om te gaan. Het gaat niet om karma, het gaat om dharma, zo vernam ik. Ja precies, dacht ik, zo is dat. Ik begreep het wel, maar dat karma van mij was pas sinds zo'n korte tijd plezierig dat ik dat toch nog niet wilde opdoeken. Je hoeft het niet op te doeken, zei Ad, je gaat er gewoon iets aan toevoegen. Ooohh.

Nou, dat geloofde ik ook wel, maar ik moest er toch eerst nog even van genieten. Het voelde eigenlijk niet zozeer als een keuze, meer als een onontkoombare reactie op al het voorafgaande. Een slingerbeweging die van het ene uiterste naar het andere uiterste was gegaan. Die slinger keert vanzelf wel terug naar het midden, dacht ik bij mezelf.

Ondertussen vroeg Ad al een paar keer of het feestje nog niet afgelopen was. Nou... ehhhh...

Karma is onder andere zitten 'processen': plannen, denken, analyseren, fantaseren, evalueren. Ik word niet goed van mezelf met al m'n 'geproces'. Toch kan ik het niet laten. Ik ben daardoor helemaal niet aanwezig.

Je kunt veel meer in de dharmakant investeren, zei Ad.
Ohh... ehhhh...

Jezelf bekijken, jezelf neerzetten, jezelf helpen, jezelf dit en jezelf dat.

Kijk eens naar iets anders dan jezelf, zei Ad.
Tjaa... ehhhh...

Reageren op prikkels, afleidingen, mensen, nieuwigheden, interessante dingen.

Je karma is onderhand wel af, zelfs gepoetst en gepolijst, zei Ad. Zie je niet dat je aan het eind van een doodlopende straat bent beland?
Ehhhh... ehh...

Toen ik weer eens vol van mezelf naar Ad ging en hij weer eens probeerde mijn neus de andere kant op te draaien, viel het woord 'commentaar' in plaats van 'ego', 'processen' en 'op prikkels reageren'. De tijd was rijp en het kwartje viel. Ik was er klaar mee. Al dat karma is gewoon 'commentaar'. Ik ging naar huis en verving de oude tekst in mijn meditatiehoek voor een nieuwe: 'Geen commentaar!'



VIEREN EN WIJDEN

1.

Elk bedenksel dat ons
verlokten belaagden
meent te binden
is vals bevonden
aannee van nooit
ontstane afloop

ochtendlijk opgaan pas
schenkt helend licht
dat het dagpad klaart
en fris klieven laat
jouw zwaardkunst
elke dichtgeslagen wond

wijze krijgers huldigen
hun instant opdracht
met woordloze eenvoud
strakke gunning en
de zich delende inzet
van volstrekt beleven.

2.

Jij held die moedig eerst
zichzelf moest verslaan
bent betrouwbaarste hulp
nu ons bekakt lichaam
de ruwere spoeling zoekt
van innerlijk verbranden

langs zij spetteren huizen
verhalen lotgenoten over
kraters vaardig vermeden
maar betreden door jou
die de ongein aanvaardt
van een afgedankt brein

aanstaande ontbinding
eeuw op eeuw vervloekt
wenkt zegenrijker hand
om dierbaarder aandrang
wellend uit de bodem
onder alle ijl getij.

3.

Laat ons druppel zijn
die oceanen puurt en
hemelwaarts stuurt
steendamp als borging
van het wijsheidsoog
dat uit leegte leeft

jouw ruimtelijk vocht
mengt de vurige weelde
van cellenzon vlamvend
in mild laaiende adem
dwars door de vrieskou
van al te eindig vlees

alle dorstwezens mogen
heffen hun diepste dronk
als evenzovele narren
aan een vredig vorstenhof
schuchter dansend de
wilde waarheidstred.



Gedel

De bodhisattva viert de waarde van de beoefening van wijsheid (transcendentie, prajna) en wijdt alle verdienste ervan aan de realisatie van hartsbewustzijn (verlichting, bodhi). Zie hoofdstuk 6 van de Astasahasrika Prajnaparamita soetra (Edward Conze: The perfection of wisdom in eight thousand lines and its verse summary. Bolinas 1973, p. 124 e.v.). Meer van Gedel: <http://www.gedel.nl>

Struggle for life

DOOR BRAM JUFFERMANS

Het klinkt nou niet meteen als een viering van het leven, 'struggle for life'.

Het klinkt eerder moeizaam en krampachtig, verzet lijkt erin door te klinken. Het is dan ook een weerspiegeling van de wanhoop waar ik de laatste tijd in verkeer.

Het karakter van de weg bewandelen heeft er voor mij

wel degelijk een van een worsteling, alleen al om je te ontdoen van alle belemmeringen die je in je onwetendheid omwikkeld hebt, als verstrengelende slierten wier die je op de plek gevangen houden.

Als ik er een letterlijke vertaling aan geef, gaat het heel anders klinken: worsteling vóór het leven. Dan wordt de worsteling ineens de moeite waard, een die het mogelijk maakt om aan leven toe te komen, in plaats te verkeren in de doodsheid van repeterende gedachten. Een strijd die het waard is aangegaan te worden, die in feite onontkoombaar is indien het leven me wat waard is. Dan krijgt deze een waardig karakter en getuigt het van moed om deze strijd te herkennen en hem aan te gaan. En bemoediging kan ik heel hard gebruiken. Vertrouwen lijkt hier nauw mee samen te hangen, een hartskwaliteit waar ik ongeacht het vertrekpunt vaak bij lijk terug te keren. Karmisch gezien voor mij geen verrassing als ik zie hoe mijn omzwervingen in het leven een gevolg zijn van een chronisch tekort aan vertrouwen in eigen kracht en kunde.

Op dit moment voel ik aan den lijve de ondermijnende factoren die me niet in staat stellen open en vrij te draaien. Diepe twijfel, onzekerheid en grote onrust lijken de boventoon te voeren. De bron waaruit je put om hier op de juiste manier mee om te gaan moet diep worden aangeboord om te voorkomen dat je verleid wordt door de valse voorwendselen van Mara (ego-illusies). Constant word ik geplaagd door een aanhoudende klaagzang, een koud en harteloos lied dat ik zelf heb gecomponeerd.

Het was een monsterklus. Ik ben jaren en jaren bezig geweest om dit lied verder te verfijnen, uiteen te rafelen, te analyseren, te belichten vanuit ieder denkbaar perspectief. Of ik nou alleen was of in gezelschap, telkens greep ik hiernaar terug, er leek geen alternatief voorhanden. Als ik terugkijkend iets met verve heb gedaan tot nu toe is het wel mijn preoccupatie met deze ijzige compositie. De herkomst van het lied is al zo oud dat ik me deze niet eens kan heugen. Ik vermoed dat deze single (in '74



waren er nog geen mp3's) al in mijn knapzak zat toen ik dit bestaan ingezogen werd, in ieder geval de grote lijnen ervan.

Dankzij meditatie, de onderrichtingen van Ad en studie is er langzaam ruimte ontstaan om te ontdekken dat er iets anders mogelijk is dan deze klaagzang tot in het oneindige te herhalen. Eindelijk lucht, eindelijk vrijelijk ademen en voelen dat je leeft. Maar dat "melodietje" raak ik zomaar niet kwijt, blijkt nu. Dat blijft wel erg aan me kleven en is me wel heel vertrouwd. Als het bij tijd en wijlen al eens stilvalt of zachtjes op de achtergrond meezingt deins ik terug voor de ruimte die zich dan aandient. Maar dit is wellicht voer voor een volgende uiteenzetting.

Iedere terugslag of confrontatie dient als brandstof voor een hernieuwde ontginningspoging naar een diepere innerlijke bron. En de wanhoop die daarmee gepaard gaat is niet prettig om te ondergaan, maar is gevolg van het feit dat je er nog altijd naast zit. Op de een of andere manier werkt deze tevens als stimulator om de strijd met hernieuwde kracht en moed te hervatten. Ik wil deze beschouwing dan ook afsluiten met het uitspreken van één vurige wens: moge het zwaard van wijsheid mijn banden der verblinding doorklieven en me de ogen voorgoed openen.



Achter de coulissen

In gesprek met Richard Driessen



DOOR BRAM JUFFERMANS

Voor de meeste beoefenaars is Richard Driessen een vertrouwd gezicht in Moorveld in zijn functie als beheerder van het pand op de Heerenstraat 75. Met veel toewijding levert hij een belangrijke bijdrage in het onderhouden van Stiltij als oefenplek. Maar om zijn bijdrage lijkt ook een zweem van mysterie te hangen, daar hij zich inhoudelijk niet mengt en zich uit de schijnwerpers houdt. Haast als vanzelf wekt dat interesse en rijzen er vragen naar wie die mens is en wat hem drijft.

Op wat voor manier ben je met zenboeddhisme in aanraking gekomen?

Ik ben begonnen met aikido, heel lang geleden alweer. In die ruimte werd er door Ad op andere dagen, en soms ook voorafgaand aan de aikidotrainingen, ook meditatie training gegeven. Geen idee wat dat was, maar het zag er wel interessant uit. Op een gegeven moment ben ik eens aangeschoven – op het kussen gaan zitten – niet wetend wat het nou eigenlijk inhield. Ik geloof dat het jaren geduurd heeft voordat ik het een beetje doorhad wat de bedoeling was.

Maar blijkbaar was er meteen ook al iets dat je interesse wekte. Kun je misschien aangeven wat je fascineerde, hoe dat zaadje geplant is?

Eigenlijk had ik die vraag al van kinds af aan – wat ik later ook in zen ben gaan zoeken: wie weet nou eigenlijk wat de bedoeling is? Wie weet nou eigenlijk hoe de dingen in elkaar steken? Die vraag is natuurlijk nooit beantwoord, niet door mijn ouders, niet door leraren op school, ook niet door andere autoriteiten.

Ook niet door een kerk of zo?

Daar ben ik als kind nooit veel mee in aanraking gekomen. Ik ben opgegroeid in Maastricht, maar wat ik van de kerk gezien heb vond ik helemaal niet inspirerend. Ik weet eigenlijk nog steeds niet wat me nu beweegt. Als je het woord God noemt trekt het me aan de ene kant aan, en van de andere kant, ja, wat is dat dan, wat moet ik daarmee?

Wat me aantrekt en wat je ook terugvindt bij heiligen en wijzen: devotie tot God. Ik vind het heel sjiek als ik die Indiase leraren uit de vedanta-traditie lees, schitterend. Maar toch beleef ik het niet zo. Het probleem daarbij is dat ik het toch niet helemaal kan navoelen.

Omdat het te abstract is misschien?

Je kunt natuurlijk verschillende godsbeelden hebben. Een God die in alles huist is voor mij hetzelfde als de boeddhanatuur. Alles heeft boeddhanatuur, alles heeft God. Het is heel goed navoelbaar dat de waarheid in jezelf te vinden is. Boeddhanatuur is diepe wijsheid – niet verstandelijk – die me in het diepst motiveert en gaande houdt, ondanks dat ik dat niet altijd zo voel. Soms heb ik ook zoals vandaag (tijdens in de retraiteweek, red.), dat ik in het brein zit en dan is het zó ver, zó onbereikbaar.

Een diepe neiging van me om gedurende het onderricht af te haken speelt van moment tot moment, het herhaalt zich constant. En soms sta ik mezelf dat ook toe, vind ik het oké om even weg te dwalen. Denk ik: 'Eerst dat wat ik gehoord heb even processen.' Dat heeft te maken met eigengereidheid en gemakzucht. Het is natuurlijk struisvogelpolitiek. Dat is het moeilijke van de training en de oefening: ik weet wat ik moet doen, ik weet hoe het werkt, maar nu even niet. Ik ben moe of ik moet iets even afmaken. Het kan morgen nog.

Maar je trapt dus iedere keer in die verleiding. Heb je daar dan nog geen genoeg van?

(Zucht) Steeds meer, hahaha! Maar ik realiseer me ook als ik hier ben – dat heeft allemaal zijn waarde – dat ik dit thuis in de praktijk moet brengen, op mijn kussentje. Als ik het hier allemaal tot me neem, braaf oefen en het niet mee naar huis neem dan heeft het allemaal geen effect. Dat heeft met een angst van me te maken. Tot nu toe is dat altijd zo gegaan: dat ik het even oppak en dan laat verwateren, nu even niet. En dan ben ik weer weken verder eer ik dat in de gaten heb.

Een motivatie waarom ik ben gaan oefenen, is dat ik in mijn jeugd oude verbitterde mannen tegenkwam die kankerden en zelf nergens schuld aan hadden. De wereld en de maatschappij waren aan alles schuld. En dan dacht ik: 'Ja, maar dat doe je jezelf toch aan.' Dat wil ik niet. En dat niet willen ligt nog steeds op karmisch vlak. Dat niet willen is zorgen dat je je zaken op orde hebt. Je neemt je eigen beslissingen en dan kun je wel heel comfortabele leefomstandigheden creëren, wat tot nu toe allemaal goed gelukt is. So far so good. Maar dat is het natuurlijk nog helemaal niet. Dat zijn alleen wat plezierige omstandigheden. Het is nog lang niet af.

Daar heb je de klus niet mee geklaard. En dan?

Het oefenen serieus oppakken. Even negatief gesproken: het komt heel vaak voor dat ik de oefening doe omdat ik vind dat ik hem moet doen, anders is er helemaal geen redding. En dat leidt dan er eigenlijk toe dat ik op mijn kussentje de tijd zit vol te maken, wachten tot het wekkertje weer afloopt. Het echt loslaten en het gewoon laten gebeuren, ja... Het enige wat ik kan zeggen is: ik weet dat het kan. Ik geloof oprecht dat wat Boeddha heeft bereikt, iedere sterveling kan bereiken.

En op het moment dat Ad je uitnodigt om dat op dit moment te belichamen?

Soms gaat dat goed en soms ervaar ik weerstand en vind ik het stom. Een soort kinderlijke neiging. Iets anders is wat voor rol ik vervul in de dharma als beoefenaar. Ik vind het heel belangrijk dat de dharma gefaciliteerd wordt voor mensen die oefenen of die gaan oefenen. Wat kan ik eraan doen met mijn capaciteiten en persoonlijkheid? Ik zie mezelf geen gesprekken aangaan hierover. Dat kan ik alleen als ik ook echt voel dat het een serieuze interesse bij de ander is, zo niet dan ben ik heel afhoudend en wil ik daarmee niemand lastig vallen.

Ik kan me vergissen maar sla je dan geen stap over? Op het moment dat je dat wilt overbrengen aan anderen kun je dat natuurlijk uit de geschriften halen: zus en zo staat het geschreven. Maar het sjiekste is natuurlijk als je dat vanuit jezelf...

...beleeft. Dat, maar als ik dus dingen uit de geschriften doorgeef...ik herken dat zelf als waar. Ik lees dat, ik heb het misschien niet gerealiseerd wat daar allemaal staat, maar ik denk van: ja klopt. Geen discussie, dat klopt! En dan kan ik dat wel doorgeven aan mensen die er ook in geïnteresseerd zijn.

Dat out of the blue doen... Het ligt me niet om zo de boer op te gaan, maar ik vind het wel belangrijk dat het gefaciliteerd wordt. Dat vind ik heel inspirerend en dat kan ik ook vrij anoniem doen, is daardoor niet confronterend. Het is achter de coulissen.

Die anonimiteit is zo ontstaan en voelt prima. Die drukte, op de voorgrond staan, aandacht of discussies vind ik niet nodig.

**“IK GELOOF OPRECHT
DAT IEDERE STERVELING
KAN BEREIKEN WAT
BOEDDHA HEEFT
BEREIKT.”**



En meedenken waar het naartoe kan of op wat voor manier we belangstelling kunnen wekken voor Stiltij?

Dat houd ik al snel af. Ik vind het heel belangrijk, maar ik zie het mezelf niet doen. Het trekt me gewoon niet. Ik zou mezelf geweld moeten aandoen om dat te doen.

Omdat zo'n rol je niet ligt, het is niet je ding... Heeft het ermee te maken dat je jezelf in de luwte wilt houden?

Dat vind ik wel prettig.

Heb je het gevoel dat je de mogelijkheden optimaal benut die Stiltij te bieden heeft?

Ik weet dat ik het in de eerste plaats zelf moet doen en daar schort het het meeste aan, daar zit het hem in. Ik heb ondertussen al zo veel informatie gekregen. Als ik zelf dan een te grote stijfkop ben om het toe te passen, moet ik er niet teveel anderen mee lastigvallen. Ik moet eerst zelf maar eens fatsoenlijk oefenen, daar zit het hem in.

Als je zo vast zit in een bepaald patroon zou je best een handje hulp kunnen gebruiken. Kun je dat toelaten?

Ja ja. Ik heb moeite met de totale overgave als leerling.

Je opereert liever op eigen houtje?

Nee nee nee nee nee.

Ergens er tussenin?

Ik heb contact met een leraar, met Ad. Leerling ben ik trouwens geweest. Leerling af, haha. Het voelde toen ook al beklemmend zonder echt aanwijsbare reden.

Hoort dat ook niet bij het aangaan van leerlingenschap? Je weet dat je het jezelf dan niet gemakkelijk gaat maken. Of heeft het te maken met de moeilijkheid dat je vantevoren niet weet wat het leerlingenschap behelst?

Nee, en bovendien: wat behelst het. Wat het concreet inhoudt is voor eenieder anders. Dat is niet zo interessant.

Ben je ook wel eens op zoek gegaan naar een andere leraar of richting?

Ja, ik ben in Amerika (Sonoma Mountain Zen Center van Jakusho Kwong roshi – red.) geweest in de eerste plaats om aan oefenen toe te komen. Het kwam voornamelijk voort uit een interesse, waarover ik hier niet teveel wil uitweiden. Het is een verhaal op

zich.

Even terugblikkend: vanuit aikido ben je in zen gerold.

Ja, en met aikido ben ik zo'n anderhalf jaar geleden gestopt en dat ben ik wel weer van plan op te pakken. Ik ben bij Ad begonnen en heb toen anderhalf jaar bij hem getraind, totdat hij ermee stopte in 1996. In 2000 is hij weer begonnen met lesgeven en dat ben ik weer meteen gaan volgen.

Ertussenin heb ik heel intensief aan aikido gedaan bij verschillende leraren, verschillende stijlen. Ook veel gereisd. Zelfs in Japan geweest, in de dojo van Osensei. De sfeer proeven. Want ja, als je daar twee weken gaat aikidoën, wat ook gewoon leuk is, moet je niet menen dat je hét kent. Het is even snuffelen.

Hoe ben je dan weer teruggekomen bij Ad?

Kijk, je hebt het martiale – de technieken van aikido – en dat vind ik sjiek, nog steeds. Geen probleem. Maar dat traject raakte een beetje uitgewerkt door de zweem die er telkens omheen hing, zo van: 'aikido is spiritueel, dat gaat dieper'. De vorm is wel allemaal sjiek, maar wat eromheen gebeurde, wat er verteld werd of zo'n meditatie voor of na de aikido, dat leek nergens op. In het beste geval was het wat energiewerk. Ik heb eigenlijk in al die jaren – buiten Ad – één leraar gezien waarvan ik dacht, daar klopt het bij. En die sprak er niet zo over, maar je zag gewoon dat het klopt. En dat vond ik zo sjiek. Wat ik overigens wel graag wil benadrukken is dat ik altijd graag en met plezier geoefend heb bij diverse leraren. Ik wil niet de indruk wekken dat ze tekortschoten in hun lesgeven. Het heeft zijn doel gediend. Het dekt het alleen niet meer.

Waarin verschilt het onderricht van Ad voor jou ten opzichte van andere leraren? Je zei dat het bij anderen in het beste geval energiewerk betrof. Wanneer is dat onderricht voor jou dekkend? Welk aspect is voor jou doorslaggevend?

Ads onderricht wijst mij op de mogelijkheid en noodzaak om echt contact te maken met mezelf en de oefenpartner. Ik voel dat er bij goed contact geen techniek meer is, alleen maar beweging die ik niet zelf maak. Ik heb me altijd verscholen achter technieken, en zo kon ik mijn hachje redden. Dit loslaten voelt heel leerzaam.



Uitgroei

DOOR YVONNE STAMPS

Als puber probeerde ik mijn blonde haar nog blonder te maken, bijvoorbeeld door met Citroensap uren in de felle zon te gaan zitten. Met de jaren werd mijn eigen haarkleur donkerder en daarmee zo gewoontjes, niets bijzonders meer, saai zelfs. De huis-, tuin- en keukenmiddeltjes waren niet meer afdoende, er moest gebleekt en geverfd worden.

Een echte blondine valt meer op, trekt meer aandacht. En ik wilde zo'n echte blondine zijn. Maar met verven en bleken komt er ook uitgroei, en voor een echte blondine kan dat niet, dan verraad je jezelf. Voor de buitenwereld wilde ik maar al te graag de schijn ophouden dat mijn haar natuurlijk blond was, dat ik natuurlijk was. Vanaf die tijd behandel ik angstvallig mijn uitgroei elke zes weken.

Al een paar jaar wil ik van mijn geverfde haar af. Het is chemische troep, slecht voor mij, mijn haar en natuurlijk het milieu. Heel goede argumenten dus, argumenten waar ik echt helemaal achter sta. Maar wat maakt dan dat na regelmatige raadpleging van de spiegel, ik telkens weer naar de verf grijp? Als een verslaafde die zichzelf er bij elk shot van overtuigd dat dit echt de laatste keer is.

Eerlijk is eerlijk, mijn ego, mijn 'kleine ik', kan niet loskomen van mijn identiteit als blondine. Want wat als ik geen blondine meer ben? Me niet meer kan onderscheiden met mijn blonde look? Wat blijft er dan van me over? Vinden de mensen me nog wel leuk genoeg? Krijg ik nog wel dezelfde aandacht of dingen gedaan van anderen?

Ik heb mijn haar nu tweeënhalve maand niet meer geverfd. Ik heb uitgroei, veel uitgroei. Ik ga mijn haar niet meer verven. Deze keer geen nobele argumenten. Het niet meer verven van mijn haar is geen doel, geen streven meer, maar een logisch gevolg van waar ik op intentie-niveau mee bezig ben. Een congruent worden met dat wat van binnen leeft, buiten zichtbaar wordt.

Mijn intentie is echt zijn. Echt zijn, diep van binnenuit, gevoed door het leven zelf. Echtheid betekent voor mij geen ego-spelletjes meer, mezelf niet mooier of lelijker maken dan ik werkelijk ben (niet alleen letterlijk bedoeld dus...). De intentie om echt te zijn maakt dat ik bewust onderzoek waar ego-spul opspeelt. Ik doorzie de façades steeds vaker en sneller. Ik herken de automatische neigingen en de overtuigingen die ze rechtvaardigen. Hardnekkige overtuigingen die telkens opnieuw door 'kleine ik' gepropageerd worden, maar die op blindheid blijken te berusten. Ze worden langzaam uitgeroeid en verdreven.

De uitgroei van mijn haar staat voor mij nu symbool voor echtheid en daarmee ook voor de uitgroei van onechtheid. Want ik besef steeds meer dat, om echt te kunnen zijn, onechtheid eerst doorzien en dus zichtbaar moet worden. Het een kan niet zonder het ander bestaan. Ik zal de confrontatie met mijn onechtheid moeten aangaan, hoe onplezierig en beschamend vaak ook.

Ik ervaar concreet dat als je motivatie samenvalt met waarheid - en dat is voor mij intentie - deze ook door waarheid gedragen wordt. Er hoeft dan geen hopeloze strijd gevoerd te worden. Niet dat het belichamen van echtheid nu vanzelf gaat, ego-spul opruimen kost steeds weer veel moeite, maar er is nu een vastberadenheid, een kloppendheid die definitief voelt. Telkens weer het juiste gezag geven, gezag aan waarheid, zorgt hiervoor.

En als ik nu weer in de spiegel kijk en denk dat die uitgroei echt niet kan, moet ik glimlachen, maak een grapje over mezelf, kijk nog eens goed in de spiegel en zie hoe mooi uitgroei kan zijn.



Op weg naar het goede leven

DOOR JEAN-PAUL BARBOU VAN ROOSTEREN

Elk jaar, de dag nadat de vakantie van mijn hardwerkende vader was begonnen, zaten we om zes uur s' ochtends in de auto en draaiden de A2 op richting Route du Soleil. We hadden dan al een paar uurtjes vakantiestress achter de kiezen. De camper ingepakt, alle bagage drie keer gecontroleerd, elkaar de huid vol gescholden, in gedachten of verbaal, broodjes voor onderweg gesmeerd en *aller en route*. Op weg naar het goede leven.

Zolang ik me kan herinneren heeft vakantie voor mij de kleur gehad van ontsnapping, van een vlucht uit een leven vol verplichtingen. Vakantie stond voor ruimte, voor adem, voor eindelijk toekomen aan jezelf. Een vlucht naar het ideale leven, los van alle verplichtingen en conventies; lekker met de voeten op tafel, dagen lang dezelfde kleren aan, al was het alleen maar een zwembroek. Ongelimiteerd, geoorloofd en zonder enige verantwoording genieten, consumeren, van al het goeds en lekkers dat, in ons geval, Frankrijk te bieden had. Dat Frankrijk ons zo liet begaan, zichzelf zo open en beschikbaar stelde voor onze hongerige zielen en ons langzaam in haar schoot tot rust liet komen is een groot geschenk. En als de tank na drie weken weer was opgeladen en we met een gebruikt gezicht en ronde buik, vrolijk en ontspannen de terugreis inzetten, waren we weer klaar voor de zwaarte van dat andere leven, vol verplichtingen en conventies.

Dat er, naarmate ik ouder werd, behoorlijk de sleet in dit scenario is gekomen betekent helaas niet dat je het ook zomaar aan de kant zet. Een conditionering waarmee je van kinds af aan bent geconfronteerd heeft een bewuste inspanning nodig om te worden doorzien en losgelaten. Want de vanzelfsprekendheid waarmee ik deze manier van vakantie vieren als de enige en daarmee ook als de enige juiste manier van vakantie vieren aannam, is op zijn zachtst gezegd verbazend te noemen nu er meer interesse ontstaat om ruimer naar het fenomeen vakantie te kijken. Want dat is een van de vruchten van het beoefenen van de weg. Training heeft er na een aantal jaar voor gezorgd dat aannames en ingesleten patronen niet meer worden gezien als onontkoombaar, maar als een conditionering die, eenmaal verhelderd en doorzien, losgelaten kan worden. Hierdoor krijgt het vrije leven meer gezag en kan er een meer authentieke, niet ingevulde, beleving ontstaan.

Voor alle duidelijkheid: dit jaar ben ik niet op vakantie geweest en ik weet ook niet of ik nog ooit op vakantie ga. Het valt niet mee dat uit te leggen. Tenminste je denkt, ik dacht, dat ik mensen moest uitleggen waarom ik niet wegging. Ik was zelfs een beetje bang voor de reacties van mensen als ik ze vertelde dat ik dit jaar niet wegging. Misschien is het wel vanwege de crisis dat mensen er meer begrip voor hebben. En dat was wel prettig zo, want dat bracht niet mijn diepere onzekerheid aan het licht over hoe ik die periode in godsnaam goed door zou moeten komen. Meer dan eens hebben ik plannen zitten smeden, bewust en onbewust, om invulling te geven aan die

paar weken braakliggend terrein. Maar elke neiging om iets van mijn vakantie te gaan maken stuitte op zoveel innerlijke weerstand dat het ik daar behoorlijk radeloos van werd.

Een voor de handliggende reactie en compensatie was om mijn vakantie zinvoller te gaan besteden dan alleen maar drie weken voor pampus te liggen. Bijvoorbeeld door een week te gaan schilderen in Frankrijk of te zeilen bij Sardinië. Of een paar weken te gaan werken op een bio-boerderij in Frankrijk of Italië. Maar bij geen enkel plan, hoe aantrekkelijk ook, kon ik enig echt enthousiasme bespeuren, eerder een soort teleurstelling die ik in eerste instantie niet goed begreep. Misschien komt het ook wel doordat ik het allemaal al een keer geprobeerd heb. Het schilderen in Frankrijk, het zeilen op Sardinië en ook de mogelijkheid een aantal weken te werken op een organisch producerende boerderij voelde niet veel meer dan een verantwoorde variant hierop.

Wat zocht ik toch? Wat zoek ik op al die bestemmingen? Wat verwacht ik daar te vinden? Begrijp me niet verkeerd, er is niks mis met schilderen in Frankrijk of zeilen op Sardinië, nee, er was voor mijn gevoel iets mis met mij of in ieder geval met hoe ik krampachtig mijn aanstaande vakantie zo goed mogelijk probeerde in te vullen. Geen enkele mogelijkheid leek goed genoeg of voelde echt vruchtbaar. Tootdat er langzaam maar zeker een mogelijkheid in mijn bewustzijn begon te dagen die zo dichtbij was dat ik 'm niet eens had opgemerkt. Is het wel nodig om weg te gaan?

Dit alternatief, aangereikt door Bodhidharma himself, was in eerste instantie voor mij zo onvoorstelbaar, want



echte vakantie was immers weg, zon, niks doen, eten, drinken, en god weet wat nog meer, dat ik het al snel als niet mogelijk, een on-mogelijkheid, losliet.

Maar bij het uitblijven van een goedvoelende invulling, kwam de mogelijkheid om niet weg te gaan steeds weer terug en werd gaandeweg ook steeds aantrekkelijker. Langzaam begon dit zaadje tot leven te komen. En hoe meer ik het ging navoelen, hoe interessanter het werd.

Het idee van een oningevulde periode, van een periode waarin niks moet en dus ook niet ergens naartoe, werd op mysterieuze wijze steeds aantrekkelijker. Wat eigenlijk gebeurde is dat de angst voor het onbekende zich transformeerde naar een interesse ervoor. Door de traditionele invulling, of mijn geconditioneerde invulling van een vakantie los te laten gebeurde er iets merkwaardigs. De periode die ik vakantie noemde transformeerde naar een periode van ongekend potentieel. Wat zich hier aandiende was geen vakantie, lekker weg en over drie weekjes weer terug, nee, voor mijn gevoel raakte dit aan de wezenlijkheid van mijn bestaan. De mogelijkheid om je naakte bestaan na te voelen, te beleven, de mogelijkheid om een periode functieloos soeverein in het leven te staan. Wow, het was met deze invulling die geen-invulling is dat mijn hart op het diepste niveau resoneerde. En opensprong.

Met dank aan Ad, alchemist van de innerlijke ziel.



Nieuwe aanwinsten in de bibliotheek

- Hurvitz, Leon: Scripture of the Lotus Blossom of the Fine Dharma. New York 2009
- Namyal, Dakpo Tashi: Mahamudra, the moonlight; quintessence of mind and meditation. Delhi 2008
- Fischer, Norman: Opening to you; Zen-inspired translations of the psalms. New York 2002
- Anderson, Reb: Being upright: Zen meditation and the bodhisattva precepts. Berkeley 2001
- Heine, Steven: Dogen; textual and historical studies. New York 2012
- Meister Eckhart: Deutsche Predigte und Traktate. München 1955
- Conze, Edward: The perfection of wisdom in eight thousand lines & its verse summary. Bolinas 1973
- Conze, Edward: The large sutra on perfect wisdom. Berkeley 1975
- Maitreyanatha/Aryasanga (Thurman): The Universal Vehicle Discourse Literature (Mahayanasutralamkara). New York 2004



Pas gelezen: The Unborn

The life and teachings of Zen master Bankei 1622-1693

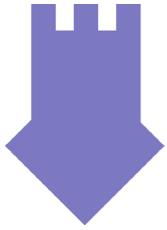
“Elke boeddha en bodhisattva in het universum, en iedereen in deze wereld van mensen net zo goed, is begiftigd met de ongeboren Boeddhageest.

Maar onwetend van dit feit, leef je in illusie. [...]

Toen je werd geboren, gaven je ouders je geen blijde, slechte of bittere gedachten. Er was alleen maar je Boeddhageest. Later, toen je intelligentie verscheen, zag en hoorde je andere mensen slechte dingen doen en zeggen, en je nam die dingen in je op en eigende ze je toe. Tegen de tijd dat je volwassen werd, waren de gewoontes die je zelf gevormd had diep ingesleten.

Jezelf en je eigen ideeën koesterend, verander je je Boeddhageest in het pad van de vechtende geesten. Als je begeert wat aan anderen toebehoort, zelfzuchtige verlangens opwekkend naar wat nooit van jou kan zijn, dan creëer je het pad van de hongerige geesten en verander je de Boeddhageest in die vorm van bestaan.”





Omgaan met het lichaam

DIDACTIEK

De meest pregnante conditie, na de anderen en de tijd, is het lichaam. Je bent ermee geboren, door het lichaam heb je je menselijke gestalte en kun je bewegen en handelen. Maar het is ook veranderlijk en vergankelijk, op een dag zal dit lichaam er niet meer zijn, en daarmee is het iets wat zich aan onze controle onttrekt en zelfs ons bevattingvermogen te boven gaat. Als we hier niet bewust mee omgaan, zal de onbestendigheid van het leven ons angst inboezemen en zullen we dit lichaam – en alles wat we tot dit lichaam rekenen – tot het uiterste in stand proberen te houden en te verdedigen.

Echt vrij voelt dat niet. Om onze ambigue verhouding met het lichaam op te lossen, zullen we het goed moeten gaan zien, bewonen en recht gaan doen. Dit zijn drie fases die je kunt herkennen en die je actief kunt bevorderen door je oefen-inzet. Echter, in het licht van de weg is het lichaam geen apart aspect dat afzonderlijke of bijzondere aandacht verdient, zoals er geen enkel aspect is dat een speciale behandeling krijgt. Daarom moet het lichaam ook zijn juiste plaats krijgen en mee-transformeren van beladen, trage, massieve vorm naar neutraal, licht, wendbaar krachtenspel.

Zolang je het lichaam waarneemt van buitenaf, zul je het ervaren als een object. Dit object moet zich gedragen zoals jij wilt, eruitzien zoals jij mooi vindt, weerspiegelen wie je denkt of wenst te zijn. Je buit het uit en maakt het sterk, je zet het in voor je eigen doelen. Deze overmatige identificatie met je lichaam (kracht, gezondheid, schoonheid) heeft tot gevolg dat je voortdurend aan het meten en oordelen bent. Maar het is nooit goed en nooit genoeg, en die onrust en ontevredenheid vraagt weer om compensatie. Dus als eerste mag de belangrijkheid van dat lichaam flink gerelativeerd worden en de overmaat aan maatregelen op het gebied van kleding, voeding, fitness en wellness drastisch gereduceerd. De oefentraditie noemt dit 'discipline', 'eenvoud'. In de ruimte die dan ontstaat kun je een andere houding tegenover het lichaam gaan aannemen. Hoe voelt dat lichaam eigenlijk, hoe beweegt dat, wat gebeurt er in dat lichaam? Zo leer je het lichaam goed te zien, de eerste fase van het oplossen.

Van binnenuit waargenomen, blijkt het lichaam een ingang naar bewustzijn, naar voeling krijgen met wat er gebeurt. Het neutraal waarnemen van pijn en ongemak doet



je beseffen dat het allemaal werking is. Je kijkt er niet van weg. Door het neutraal waarnemen van warmte of zachte aanraking blijken ook prettige sensaties werking te zijn. Je grijpt het niet vast. Langzaam voelt het betrouwbaar genoeg om ook dieper na te voelen en de fijnere beweging van het lichaam zelf te leren kennen. Je blijkt niet alleen buitenkant, maar je bent vulling en deining, voortdurend in beweging, zich steeds vernieuwend. Steeds meer blijkt daar te ontdekken. Naarmate je meer leunt in deze lichaamssubstantie voel je je vertrouwd er mee. Je laat het los en raakt er tegelijkertijd meer mee verbonden.

Op het kussen is dit interne voelen van het lichaam een brug naar het voelen van de adem. Dit heel concrete fysieke lichaamsapparaat, dat eerder nog zo vervreemdend werkte, brengt je nu juist dicht bij jezelf. Het schenkt je een concrete mogelijkheid voor beleving. Het voorkomt dat je direct verdwijnt in een grote gedachtenwolk of een sublimatie van de zo gewenste verlichtingsstaat. Tastbaar, waarneembaar, is het lichaam een onophoudelijke signalenexplosie waar je kleine aandacht verloren in gaat en enkel je grote aandacht ruim genoeg is om er iets van mee te krijgen. Neutraal lichaam, interessante werking. Deze verschuiving is de tweede fase van het oplossen en laat jou je lichaam helemaal innemen.

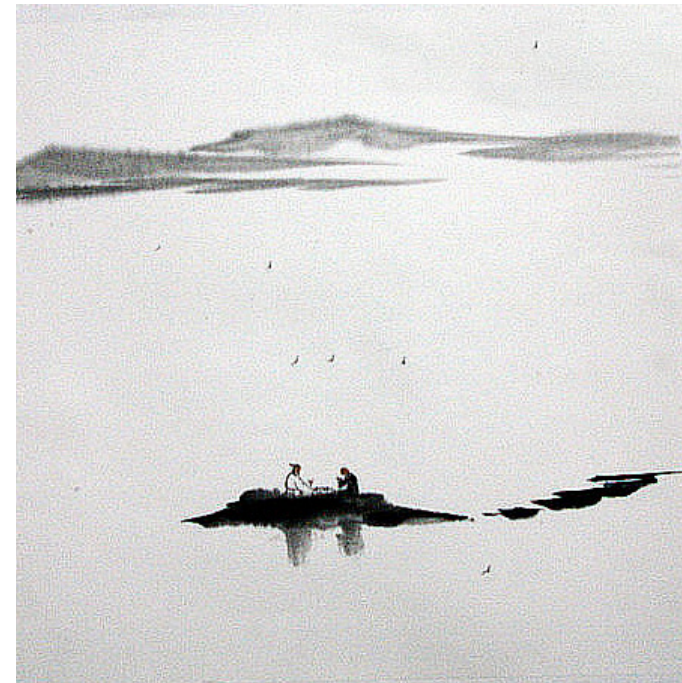
Het innemen van het lichaam, het leunen in het lichaam, betekent ook het steeds minder doelgericht inzetten van het lichaam, maar voelen hoe het bewegen wordt zonder dat je er iets aan toevoegt. Als je je laat bewegen, wordt je bewegen efficiënt en licht. Je gaat voelen wat je nodig hebt om de bedoeling van het bewegen te kunnen volgen. Het lichaam verzorgen en inzetbaar houden is nu geen zaak meer van strakke, soepele vormen. Het is ook geen momentane maatregel om verbetering te verkrijgen. Je speurt naar de bedoeling van het verzorgen – is er wel iets nodig? – en het inzetbaar houden. Je houdt er geen beeld op na van een verzorgd en inzetbaar lichaam: elke vorm die de bedoeling dient is jou dierbaar, tot en met een ander lichaam of geen lichaam.

De transformatie van het lichaam als karmische conditie naar dharmisch instrument heeft een verloop zoals de weg een verloop heeft. Het is goed om te beseffen dat dit specifieke aspect geen uitzonderlijke behandeling vraagt en dat dit potentieel altijd al aanwezig is. Het gaat erom die ware aard te herkennen, bloot te leggen en te belichamen. Praktisch vertaald naar wat we zelf kunnen doen: overbodigheid weglaten, waarneming neutraliseren en je laten bewegen.



HET LAATSTE WOORD

Gedurende zevenentachtig jaar
een luchtbel op zee:
windstil, zonder golven.
Nog altijd zonder golven of wind.



Doodsgedicht van
Muju Ichien Doko (1226 -1312)

Stiltij publicatie



www.stiltij.nl