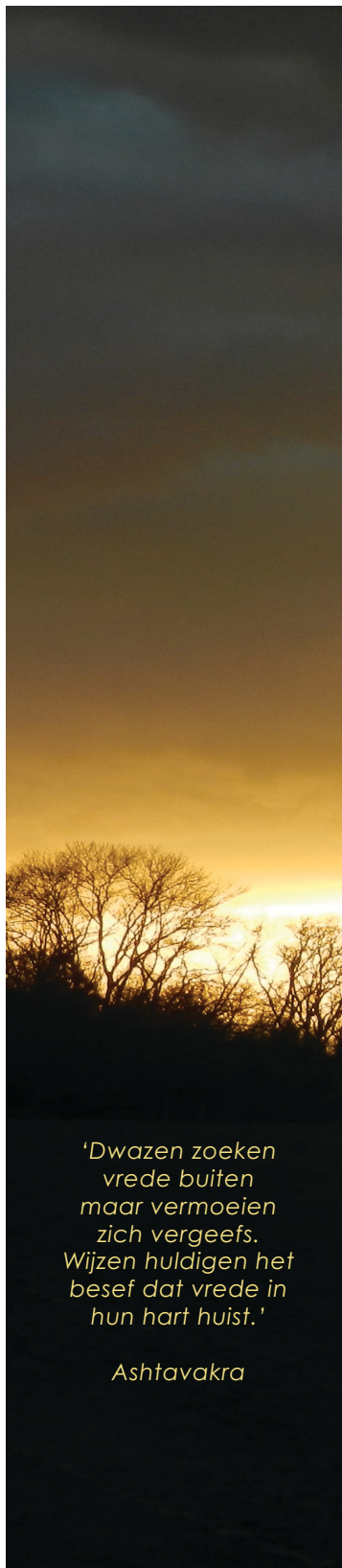


voorjaar 2014
nummer 8

Stil tijding



*'Dwazen zoeken
vrede buiten
maar vermoeien
zich vergeefs.
Wijzen huldigen het
besef dat vrede in
hun hart huist.'*

Ashtavakra



INTERVIEW MET AD VAN DUN

‘Dankzij het leren kennen van ons lichaam leren we onszelf en anderen neutraler te zien, namelijk als belichaming van geestelijke kracht, van innerlijke kwaliteit.’

pagina 4



VIER VRAGEN OVER DE EINDPLEK

‘Geen enkele vorm is voor de eeuwigheid. Het belangrijkste is dat de deelnemers zich zoveel mogelijk bevrijden, wakker worden. Dan kun je zelf weer als wisplek fungeren, hetzij virtueel hetzij reëel, in de vorm. Dat je je eigen oefenplek kunt maken of een bestaande plek blijft onderhouden.’

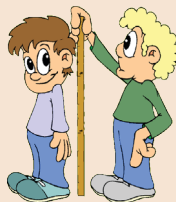
pagina 32



LANDAU IN DE BODHICITTA-GENERATOR

‘Ik zie mijzelf, in de fysieke verschijningsvorm zoals ik die ken vanuit de spiegel en van foto’s, tien meter voor me staan. Da’s raar. Het is niet voor het eerst dat ik met de gedachte speel hoe het zou zijn als ik mijn evenbeeld zou tegenkomen, maar dit is anders.’

pagina 22



Inhoud

| | |
|--|----|
| Concreetheid <i>Column</i> | 3 |
| Tot leven komen <i>Interview met Ad van Dun</i> DOOR BIRGITTA PUTTERS | 4 |
| Beginfase DOOR ED HOPMAN | 16 |
| Portret <i>Hakuin Ekaku</i> | 19 |
| Levenswerking DOOR LAURA HAAST | 20 |
| Ontmoeting met mezelf DOOR LANDAU HOEDEMAKERS | 22 |
| Het nulpunt <i>Impressies van expressietraining</i> | 26 |
| Leven DOOR FRISO GUBBELS | 28 |
| Samsara DOOR JUUL HOEFSLOOT | 29 |
| Ontknoping <i>Een oefening</i> | 30 |
| Boeken | 31 |
| Vier vragen over de eindplek DOOR BIRGITTA PUTTERS | 32 |
| Het midden vinden <i>Didactiek</i> | 36 |
| Het laatste woord | 39 |

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 en donateurs.

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

Redactie, fotografie en vormgeving:
Laura Haast, Ed Hopman,
Birgitta Putters

Raad van advies:
Landau Hoedemakers, Yvonne
Stamps, Juul Hoefsloot, Remy
Schelling

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

Kopij en abonnementen:
secretariaat@stiltij.nl

Concreetheid

Abstractie voelt vaak lastig. Hoe minder concreet iets is, hoe minder voorstelbaar. Het vraagt een zekere rust om het te kunnen proeven. Abstractie bergt een soort geheim in zich dat zich in de verlangende zoeker kan ontvouwen. Dan blijkt het 'de moeite waard'. Maar de schijnbare geslotenheid van een abstracte uiting is vooraf niet meteen uitnodigend.

Bruggetjes kunnen behulpzaam zijn om toch de moeite aan te gaan. Anekdotes, voorbeelden, toelichtingen: het helpt allemaal om de materie te vertalen naar het eigen dagelijks leven. Het zijn allemaal kleine aansporingen en uitnodigingen om de moeite aan te gaan. Bruggetjes naar verlevendiging van wat in de grond onbenoembaar is.

Maar concreet en direct toepasbaar, of abstract en verborgen: het komt alleen tot leven dankzij de geest. Het is de geest die het zich eigen maakt en de wens tot belichaming opvat. De geest die verlangt, leeft zich in. Wie zich inleeft, is in staat om te voelen en te delen. En delend en voelend vormen we een levende verbinding.

Niet alleen de lezer, ook de schrijver zit in een lastig parket. Welk doel wordt hier gediend? Hoe ver moet worden aangereikt? Zo dicht mogelijk bij de kern blijvend, komt de schrijver niet naar buiten. Zich uitdrukkend, liggen vervorming en afgeleide doelen op de loer. Hij staat op een honderd meter hoge paal en gaat een stap zetten.

Tot leven komen
**'Het lichaam is de meest tastbare
ingang naar volheid van leven.'**



Interview met
Ad van Dun
DOOR BIRGITTA PUTTERS

Het achtergrondgeluid bij het interview komt van zagen en schuren: de bovenverdieping in Moorveld wordt mooi gemaakt. Het is duidelijk: dit is geen verstoofd klooster, hier wordt geleefd! Uiterlijke levendigheid is alleen nog geen garantie voor een innerlijke levenskwaliteit. Hoe realiseer je dat?

Vanwaar de moeite om volledig tot leven te komen? Als je toch beseft: 'Het leven heeft niet de kwaliteit die ik zou willen en het kan echt anders,' waar zit hem de moeite in? Waarom is het niet vanzelfsprekend om dat in te nemen?

Blijkbaar is er zoiets als kwaliteit van leven. Tot leven komen betekent: helemaal tot leven komen. Als we niet toekomen aan volheid van het leven, dan ervaren we dit als een gemis of onafheid. Het kan heel nikszzeggend zijn om alleen maar te beseffen dat je leeft. Maar er zijn hindernissen die we hebben opgelopen en dat zorgt ervoor dat we maar half leven en geen volheid ervaren.

De lastige heroriëntatie in alle spiritualiteit is dat je je richting moet omkeren, dat je je ondanks het gevoel van gemis moet oriënteren in de richting van je blootleggen en beschikbaar stellen en niet langer in de richting van verwerven. Je gaat 'tot leven komen' vertalen als het afgooien van doodsheid en overbodigheid.

Dus niet ergens naartoe, maar terugzakken?

Wij mensen zijn eigenlijk goden, zoals het klassieke gegeven luidt. Maar we hebben ons gedegradeerd tot kleinheid door de bedrieglijkheid van de zintuigen; in het boeddhisme wordt dit nader toegelicht aan de hand van de vijf skandha's [1]. De engte en zwaarte van onze biologisch-zintuiglijke oriëntatie doet ons hechten, verblindt ons en maakt ons sterfelijk. We zijn vergeten dat we geestelijke wezens zijn, dat wil zeggen dat we vooral een innerlijke identiteit zijn, niet een uiterlijke. Dus tot leven komen is eigenlijk: een bevrijdend tot leven brengen van innerlijkheid, een opgelucht je herinneren dat je een geestelijk wezen bent. Het is een groot geschenk, een geruststellende bevestiging, om te beseffen dat je een bewust wezen bent en niet een slachtoffer van omstandigheden.

Ergens hebben we een eigen karmisch traject gekozen van illusie en maaksel, in plaats van geestelijke verbinding. Dit is een bekend gegeven, denk aan Eva met de appel; het paradijs verliezen is een oeroude mythe in meerdere culturen. De mens op deze planeet verkeert in lijden en om dit te kunnen aanvaarden en eraan te kunnen werken proberen we dit zo goed mogelijk te begrijpen.

Maar de boeddha zei al: 'Het heeft weinig zin om speculatieve verklaringen te zoeken; er zijn nou eenmaal aspecten die niet verklaard kunnen worden.'

Lijden is zo'n aspect, dat is een gegeven. We kunnen maar beter zoeken naar de manier waarop dit opgelost kan worden. En een eerste behulpzame ingang naar die oplossing is: we zijn verblind geraakt door uiterlijke condities, we zijn eigen karmische routes gaan ontwerpen. In plaats van waardering te hebben voor innerlijke vrede, voor de volheid van je hart, zijn we er commentaar op gaan leveren en er aanvulling op gaan zoeken. Zo zijn we verwickeld geraakt in de hectiek van zintuiglijke functies en die werken zó suggestief en misleidend, dat we er zelfs identiteit aan ontlenen. De zintuigen hebben ons betoverd: zij wiegen ons in slaap.

Zou je kunnen zeggen dat onze levenswerking als het ware stolt door het innemen van een lichaam, van zintuigfuncties? Wordt het leven steeds meer een vormenbestaan?

We moeten oppassen dat we geest en lichaam niet teveel scheiden. We zijn weliswaar primair geesteswerking, maar de geest is verwant aan het lichaam, is per saldo van eenzelfde substantie. Het lichaam is dus niet de boosdoener. De geest heeft de connectie met zijn eigen bron verloren en heeft zijn meer zintuiglijke aspect de boventoon laten voeren. We zijn ons gaan identificeren met de zichtbare, wereldse kant van ons bestaan, maar het is slechts een scheefgetrokken aspect van ons totaalbestaan. Onze blindheid is eigenlijk relatief: zodra de juiste identificatie met innerlijkheid er is, kun je waarnemen hoe het geheel zich gaat herstellen. Natuurlijk, in conditionering kun je heel diep verzeild raken, maar in essentie is er steeds sprake van eenzelfde probleem. Blindheid is niet onze natuurlijke staat, het is een tasten in het duister, een zoeken naar licht.

Heeft alle onderzoeken van conditionering en onafheid dan vooral tot doel om tot die conclusie te komen, namelijk dat het een misverstand betreft?

Ja precies, er valt niets te verwerven. Als autonoom individu krijg je alle ruimte om 'het duister' van je eigen gezag zo groot mogelijk te maken, om dan te ontdekken: maar ik zit wél in het duister. Je krijgt alle ruimte om de gevangenis zo mooi mogelijk in te richten, maar je komt wel tot het besef: dit is niet open, dit leven dat ik ben wordt niet uit zichzelf gevoed en gedragen, op deze manier leef ik niet in de volste kracht van mijn bestaan, dit is niet de meest complete, niet de meest vervullende manier van mens-zijn.

In hoeverre is 'tot leven komen' verbonden of zelfs synoniem met 'het lichaam volledig innemen'?

De volledigheid van het lichaam leren kennen is een betrouwbare ingang naar tot leven komen. Het lichaam heeft in zijn ontstaan en functioneren eigenlijk geen grenzen; het is geen afgebakend object maar eerder een krachtplek die in alle opzichten door het leven onderhouden wordt. Dat maakt het lichaam tot een bruikbaar aanknopingspunt voor het leren kennen van wat je bent en van wat leven is. Het is de meest tastbare ingang naar de volheid van leven. En ook: het lichaam is een onloochenbare bron van lijden en daarmee een directe aanleiding voor zelfonderzoek.

Ons fysieke bestaan roept allerlei vragen op, het noodzaakt ons om die beperktheid te beseffen en te kijken wat we ermee doen. In instrumentele zin levert het lichaam nooit op wat je verwacht en daarnaast levert het ook nog onvoorziene pijn op. Die twee dingen doen ons zoeken naar wat de bron is van vervulling. Je gaat anders naar je lichaam kijken - en dus ook naar zintuiglijkheid; je ziet dat er nog andere aspecten zijn aan je bestaan. Je gaat ontdekken: adem en geest zijn eigenlijk ook aspecten van dit lichaam, bestaansvormen van mezelf.

Hoe meer er een kloppend gevoel is in mijn lichaam, hoe meer ik samenval ermee...

... hoe minder je het misbruikt en verwaarloost, hoe minder je het voorziet van spanning of van scheve functionaliteit en hoe meer je het losmaakt van presentatie en cultivering van identiteit. Dit zijn heel heilzame, herstellende bewegingen die de beoefenaar maakt. Zo neutraliseer je je lichaam tot een belevingsveld, tot een aanwezigheidsgevoel. En dat is, paradoxaal genoeg, iets heel neutraals en normaals. De zintuigen gaan functioneren zoals in je jeugd: de levendigheid ervan wordt hersteld, niet langer onvolledig of verkrampd functionerend vanwege alle verwerven en verdedigen. Daarom is het ook fijn dat we binnen Stiltij krijgskunst hebben, want zoals we dat hanteren is dat een hele praktische bijdrage aan wakker worden.

Wat ontdek je door krijgskunst over het innemen van het lichaam?

Je gaat voelen dat de adem kracht biedt om dit vlees in stand te houden. En je gaat voelen dat de geest een samenhang verzorgt, een heel verfijnde maar alerte basis vormt die dit geheel draagt. De geest is eigenlijk ons grootste lichaam; bewustzijn werkt op een zachte, niet waarneembare en tegelijk snelle, verfijnde manier. De adem is daar een dynamischer uiting van, een verbindend en verruimend vermogen. Vanuit die bezieling en bewegendheid van geest en adem worden de stoffelijke, fysieke zintuigen bestuurd. Dat is een heel directe, organische samenhang. Het leven werkt van binnen naar buiten. Geest wekt adem, en adem en geest laten het lichaam in beweging komen. Dit is hoe we elk moment opereren.

Zandlijf

Vormloos is ons lichaam
heerlijk tastbaar verblijf
voor vrije hunkeraars

restjes zwaarte
verteert de kosmische schoot
tot werkzaam smeltsel

geproefd hier
heerst het ene
dat ieder zich wenst

geopend hier
drentelt houvast
loom van beleving

gezien hier
in dit zalig licht
uit intiemste adem

deint
huid en handeling
van een immens korrelhart.



www.gedel.nl

Is dit ook wat de term 'belichaming' dekt?

Ja. De tocht van verwerkelijking kent twee fases: naar binnen zakken en weer naar buiten treden, karma bestrijden en dharmā toelaten. Jezelf volledig belichamen is in eerste instantie terugkomen uit de karmische verblinding: van het verdwenen zijn uit je lijf, het bedenkensel-zijn, terugkomen in de werkelijkheid van het lijf. De dromende, dolende sterveling wordt wakker door weer in zijn lijf te komen. In het lijf gekomen, zak je naar de de grotere ruimte van adem en geest: dat is de eerste integratie die plaatsvindt. Naarmate dit gebeurt, ga je je vanzelf weer openen voor de vele vormen. Dat wil zeggen: in plaats van het lichaam gaat de geest nu geleidelijk het gezaghebbendst punt zijn om alle beleving te bedienen. Als je je oriënteert vanuit hartsbewustzijn, dus vanuit innerlijke kwaliteit, en van daaruit je totaal bestaan inclusief adem en lichaam gaat bedienen, voelt het lichaam niet meer zo begrensd. Belichaming betekent dan dat je alle waarneming belichaamt.

*Je belichaamt de waarneming?
Kun je dat toelichten?*

Dat is wat bedoeld wordt met: 'De geest is de wereld', of: 'De wereld is het platform van de geest.' Wat we 'de wereld' noemen is neutraal gezien feitelijk een gestolde waarneming; de wereld is in werkelijkheid een extensie van de zintuigen, de geest vormt daarvan de achtergrond en maakt als manager van de zintuigen onze waarneming en betekenisgeving mogelijk. Onze geest verwelkomt als het ware alle waarneming. Al het waargenomene wordt dus ervaren door geesteswerking, dat wil zeggen, belichaamd vanuit hartsbewustzijn.

Het lichaam is de ingang tot het wonderlijk vermogen om de werkelijkheid te beleven. Gaandeweg voelt het lichaam als een veel fijner verhaal, een wonderlijker gegeven, een synoniem voor werkelijkheid - veel meer dan voor stoffelijkheid.

De boeddhistische term waarheids- of werkelijkheidslichaam (dharmakaya) duidt ook aan dat geest substantie is, en lichaam niet alleen maar vleesvrucht. Dat is waarom de boeddha ook zegt: 'Als je mij ziet als lichaam, dan zie je me niet. Je moet me zien als dharma, als werkelijkheid die ik ben, en niet als verschijningsvorm.'

Ben je belichaming van je visie: 'Je wordt wat je denkt', zoals de Dhammapada zegt?

Jazeker, maar dat laatste - dat wat we worden - is meer een algemene wetmatigheid die niet enkel specifiek met het lichaam te maken heeft. Het leerzame van belichaming is juist dat het om concreetheid gaat. Het lichaam is het grote struikelblok in ons bestaan. Je hebt het, je kunt er niet omheen, alles gaat via het lichaam. Het kan gesublimeerd worden of afgewezen of voor lief genomen of verwaarloosd, maar het speelt parten. De manier waarop je ermee omgaat komt naar je terug: het beperkt je of het doet je zwellen. Ziekte, pijn en sterven, moeheid en verzorging, dat zijn allemaal potentiële wekpunten of zorgpunten van mensen. Als reactie kun je dit voor lief nemen en zeggen: 'Het leven is nou eenmaal een zorgwekkend bestaan', of je kunt juist het lijf gaan koesteren en cultiveren: 'Hoe laat ik me van mijn beste kant zien?'

Maar je kunt het lichaam ook in al zijn consequenties gaan gebruiken als hulpmiddel voor bewustwording: 'Dit lijf is kwetsbaar en de energie die ik ben fluctueert voortdurend; mijn identiteit als lichaam is een groot vraagteken eigenlijk. Wat ik presenteer via het lichaam is een schijn van stabiliteit, maar het is niet eens zo stabiel. Het is mede dankzij de stabiele verschijningsvorm van het lichaam dat ik mijn geestelijke labiliteit wat kan stabiliseren en vormgeven, maar in wezen is het hele verhaal veel labieler.' Als je eerlijk naar je lichaam kijkt, zul je dit alles inzien, je zult voelen dat het fluctueert: stemmingen en kwaliteit, moeheid, wakkerheid, fitheid, onrust en rust, ruim of benepen, de wisselende staten van zo'n lijf, van zo'n leven.

Veel is opgeslagen in het lijf, de geest heeft een directe verbinding met het lichaam. Andersom is de staat van het lichaam weer sterk bepalend voor hoe je opereert als geest - ze hangen met elkaar samen. Dat is een algemene wijsheid: lichaam en geest zijn één. Hoe meer je je hiervan bewust bent, hoe meer je de transformatieve aard van je lijf kunt aanvaarden en benutten. Doe je dat niet, dan heb je misschien wel het idee dat jouw leven behoorlijk stabiel is, maar in werkelijkheid leef je op een valkuil; je hebt te maken met een grondig misverstand dat jou ongemerkt veel onrust baart.

Is het lichaam in dit proces van bewustwording altijd het laatste aspect dat wordt losgelaten?

Ja, het lichaam lijkt wel de moeilijkste conditionering te zijn van de grote drie: de anderen, de tijd en het lichaam. Bij het loslaten van de anderen kun je de mate van

afstand bepalen en je kunt hen in je hart een plaats geven, maar met het lijf heb je heel weinig speelruimte. Met de tijd kun je ook manoeuvreren, wat dichterbij het moment brengen en verstandiger gebruiken. Maar hoe ga je goed met dat lijf om? Het lichaam is zo dichtbij, zo identiteit-bepalend. Hier ligt de oorzaak van ons innerlijk conflict: het lichaam kan dat identiteitsgewicht, die existentiële lading niet waarmaken; het is niet bedoeld als identiteitsdrager.

We maken ons voortdurend druk om ons lichaam: gezondheid, schoonheid, contact met anderen - het gaat allemaal rechtstreeks via het lichaam. Je wordt ernaar teruggebracht als je voelt dat je op het spel staat. Dat is een hechting die heel lastig te bevrijden is, die hechting laat zich niet zomaar vervangen door identificatie met iets anders dan het lichaam, namelijk met innerlijkheid. Hoe maak je je zintuiglijke beleving vrij en onaangetast, zodat je er rust in vindt, zodat je echt vrij kunt zijn met een lichaam? Dat is moeilijk.

In het begin voelt het misschien ook tegenstrijdig. De algemene spirituele boodschap luidt 'het lichaam loslaten' (onthechting), maar tegelijkertijd zit de bevrijding in het innemen ervan, het grondig vertrouwd raken ermee?

We hebben een verkeerd idee over het lichaam, dus om het goed te leren kennen moet je eerst je belangen erbij en je gehechtheden eraan loslaten. Anders kun je het nooit goed innemen, dan neem je een idee erover in. Dan ben je niet aan het belichamen maar aan het verbeelden. Het ego is een verbeelde bestaansvorm, een concept, een tijdelijke aanname die niet werkelijk ergens in het lijf zit maar die wel het lichaam hanteert in dienst van zijn beelden. Dankzij het leren kennen van ons lichaam leren we onszelf en anderen neutraler te zien, namelijk als belichaming van geestelijke kracht, van innerlijke kwaliteit.

Dan heb je die omkering gemaakt al.

Nou, dan heb je in elk geval een notie van innerlijkheid binnen dat lichaam. Hoe meer je je lichaam cultiveert als identiteit, hoe meer je contrasteert met anderen. Dan wordt iets als liefde heel lastig. Maar wil je het lichaam leren kennen, dan moet je het verschil tussen voelen en denken gaan zien, tussen beleving en beeldvorming. Zo ga je steeds beter voelen hoe je eigenlijk veel meer verlangt naar beleving dan naar beeldvorming, dat je het fijner vindt om een echte hand te voelen dan een perfecte hand te willen bezitten. En in het contact met een ander: je stelt je van alles voor, maar de realiteit van het waarnemen, de beleving zelf, dát is de verbinding die werkt. Anders wordt het een projectie, dan ben je jouw projectie aan het beleven, jouw beeld van de ander, en dan zie je de ander in feite helemaal niet.

Maar dan heb je het al over verbinding met een ander. Bij jezelf blijvend: als je nog je lichaam als identiteit hanteert, hoe ga je dan zien dat dat een misverstand is?

We vinden misverstanden niet zo erg, zolang ze prettig zijn. Je moet er last van krijgen. Je moet gaan zien: dit ingebeelde ik-verhaal is een vervelende belevingskwaliteit, het levert allemaal niks op. Ik zit voortdurend te stressen, ik zit gewoon een soort tv-programma van mijn leven te maken. Ik ben mezelf anders aan het voordoen dan ik werkelijk ben of zijn wil. Voel de pijn van steriliteit, van conventies, routines, voorspelbaarheid, van druk, onophoudelijk denken, vergelijken, tekortschieten of juist anderen veroordelen omdat die niet voldoen of er niet fraai uitzien. Je eigen lichaam innemen in de verbeelde sfeer heeft ook altijd die vergelijking met iets anders nodig. Om je lijf op de juiste manier, dat wil zeggen, bewust te kunnen gaan innemen moet je daarom de ander loslaten, en niet meer vergelijken.

Het materiaal waar jijzelf uit bestaat, dát moet je gaan honoreren. Wat jij gekregen hebt om mee te werken, daarmee moet je het doen: goed verzorgen, leren kennen en langzaam alle leven voelen daarin. Tot leven komen in het lijf zoals het is, zonder beeldvorming, zonder voorkeur en tegenzin, neutraal maar intiem belevend.

Kan je nog iets meer verduidelijken hoe dat werkt, dat zakken uit de beeldvorming?

Beeldvorming is interpretatie, en dat is de kern van egoïsme: een particuliere werkelijkheid, specifieke fixaties, obsessief gedoe, zelfgerichtheid - in één woord:

vernauwing, kramp. Zakken uit de benauwdheid vindt plaats zodra je oprecht de onwenselijkheid ervan hebt gevoeld.

Je beseft: door het cultiveren van een eigen werkelijkheid - vaak ook nog eens collectief versterkt door die cultivering met anderen te delen - dreig ik te vervreemden van het leven zelf. Dat is het risico van beeldvorming: je verzandt in egoïsme.

Wat je als alternatief vanuit het onderricht en vanuit je eigen ervaring krijgt aangereikt is juist je oriënteren op de héle werkelijkheid, als ruimste en betrouwbaarste basis van je bestaan: niet teveel denken maar directer leren voelen. Je kunt deze verandering niet zomaar afdwingen, dus je moet op de eerste plaats aanvaardden dat je verkrampt bent en niet volledig leeft: vertrekken vanuit de staat waarin je verkeert.

Allerlei aspecten daarvan kunnen je dan helpen om te landen uit die beeldvorming terug in de werkelijkheid van het lijf, als verbindingspunt met het leven zelf.



**'OEFENEN IS DE
WONDERLIJKHEID VAN
HET BESTAAN TOELATEN,
MET ALLE VEELSOORTIGE
ASPECTEN.**

**EEN GROTERE STEVIGHEID
IS NODIG OM DIE
WONDERLIJKHEID
DAADWERKELIJK TE KUNNEN
BELICHAMEN.'**



Zie je leven als een wervelende trechter waarin je zakt naar de bodem van het bestaan, weg uit het geconditioneerde karmatraject, weg uit de zwevende staat van beeldvorming en bedenksels, terug in de werkelijkheid.

Inzien en aanvaarden is dus belangrijk, en tegelijkertijd weten dat er ook een andere, een kloppende pool is: karma loslaten en dharma toelaten. Die beweging laten plaatsvinden wordt mogelijk wanneer je zoveel mogelijk ontspant, dat wil zeggen: overbodigheden loslaat en oude mechanismen niet blijft voeden. Dat is wat jou doet zakken, ook in je meditatie-beoefening. Als je beseft: 'Ik ben aan het denken': loslaten. Je kunt niet je eigen bevrijding produceren, maar je kunt dit wel faciliteren via onvoorwaardelijke leergierigheid en ontvankelijkheid, je lichaam goed benutten dus.

In het boeddhisme wordt toch ook wel gezegd dat er na het afleggen van je aardse lichaam nog steeds gelegenheid is om bewust te worden?

Ja, vanuit het fijnstoffelijke lichaam, het energetisch aspect van onze persoonlijkheid dat niet sterft wanneer het lichaam stopt. Als beoefenaar leer je licht en speels ruimte te bieden aan allerlei subtiele en soms wonderlijke facetten van het bestaan. Er zijn bijvoorbeeld meerdere bestaansvormen dan alleen de menselijke, meerdere plekken dan alleen deze. Je moet dat zien als iets heel natuurlijks: er zijn talloze plekken waar leven heerst en allerlei varianten van leven zijn denkbaar. Het onderricht [2] heeft het heel concreet over zes bestaansvormen [3] waartoe ook goden en hellewezens behoren, over bestaansvormen in de goddelijke sfeer

waar men gemakkelijker gelukzaligheid beleeft dankzij het feit dat het lichaam daar niet zo moeilijk in elkaar zit.

Het fijnstoffelijk lichaam is een soort geurlichaam, een energiewolk. Bewustzijn kan allerlei vormen aannemen, allerlei gebieden bestrijken, allerlei processen genereren; onze droombeleving is hieraan verwant en maakt iets van deze vermogens voelbaar. Je moet alleen oppassen dat spiritualiteit je niet verstrikt doet raken in die goddelijke of helse staten, maar dat je je vrijheid zoekt op een verstandige manier. Daarom classificeert de zen-traditie onze magische vermogens en speciale ervaringen het liefst als 'makyō': waan.

Is die transformatie naar andere bestaansvormen dan ook bedoeld als bewustwording?

Bewustwording is het realiseren van bevrijding, van vrij leven, onvoorwaardelijk, niet aan staten gebonden dus. De eerste vorm die dit aanneemt is vertrouwd raken met fijnstoffelijkheid, met intuïtie en gevoelsleven: ons onderbewustzijn of energielichaam. Dat maakt onze beleving dieper en ruimer, brengt passie, creativiteit, bewegingsvrijheid, authenticiteit. Deze geestesvermogens komen geleidelijk tot leven en je beseft dat bewust leven meer is dan alleen maar biologische interactie. Je gaat voelen dat de kwaliteit van de beleving toeneemt zodra er meer gevoel in meedanst, meer fantasie en inlevingsvermogen. Zo'n geest gaat krachtiger, ruimer en lichter ademen in wat hij of zij meemaakt.

Dat is allemaal heilzaam, maar het blijft relatief ten opzichte van definitieve verwerkelijking, het is nog geen volledig tot leven gekomen zijn. Maar het is goed om te weten dat die fijnere aspecten bestaan en wat ze behelzen. Niet ontkennen en ook niet sublimeren: dan kom je nergens vast te zitten.

Oefenen is de wonderlijkheid van het bestaan toelaten, met alle veelsoortige aspecten, en niet alleen genoeg nemen met huisje-boompje-beestje. Let alleen goed op dat je niet in die ontdekte wonderlijkheid verloren gaat, er niet in strandt vanwege de aantrekkelijkheid of de angstwekkendheid ervan.

Deze intensivering doet een nóg groter appèl op je: een grotere stevigheid is nodig om die wonderlijkheid daadwerkelijk te kunnen belichamen. Want de tocht terug naar je hart kan weliswaar in een relatief rustige context plaatsvinden - als brave spirituele beoefenaar heb je geen bovenmenselijke krachten nodig - maar neem je waarheid echt serieus, dan ga je ook de diepere woelingen zien van het onderbewustzijn, het diepere krachtenspel van het leven en de momentane samenhang met alles om je heen. Daarmee transcendeer je je persoonlijke motieven, je particulier hersteltrajectje.

Ik kan me voorstellen dat mensen de goddelijke sferen opzoeken, maar ook de onderwereld, de destructieve kant moet dus worden meegenomen?

Jazeker. Dus niet de angst en de woede mijden, maar langzaam de kracht vinden om die ruimte in te nemen en aan te gaan, connectie ermee te maken en uiteindelijk te belichamen dus. Wil je anderen kunnen helpen die worstelen met het innerlijk krachtenspel van waan, woede en wens, dan moet je daar niet bang voor zijn. Dat geldt ook voor jezelf: het ego is je eerste ander, je meest nabije ander; wil je jezelf kunnen helpen, dan moet je niet bang zijn voor je verborgen of duistere kanten. Dus: neutraal zijn, het geheel leren zien en zijn.

Wil dat ook zeggen: al die bestaansvormen in jou verenigen?

Alle vormen, alle. Alle vormen interessant vinden. Open beleving is wat je wil eigenlijk. Je wilt nieuwheid, niemand wil oude, saaie, bekende kroam. Zo is het leven ook niet. Het leven gaat verder, het leven is transformatie. Dus tot leven komen is nieuw zijn, is het onbekende niet vrezen maar juist verwelkomen, wennen aan de onkenbaarheid van het leven. Dat maakt het juist interessant, hartverwarmend. Anders neem je bij voorbaat al aan hoe het is, dan vul je het in en plemp je het dicht met beelden; zo kom je nooit tot leven. Zelfs van je eigen sterven zul je dan een beeld maken waar je je bij neerlegt.

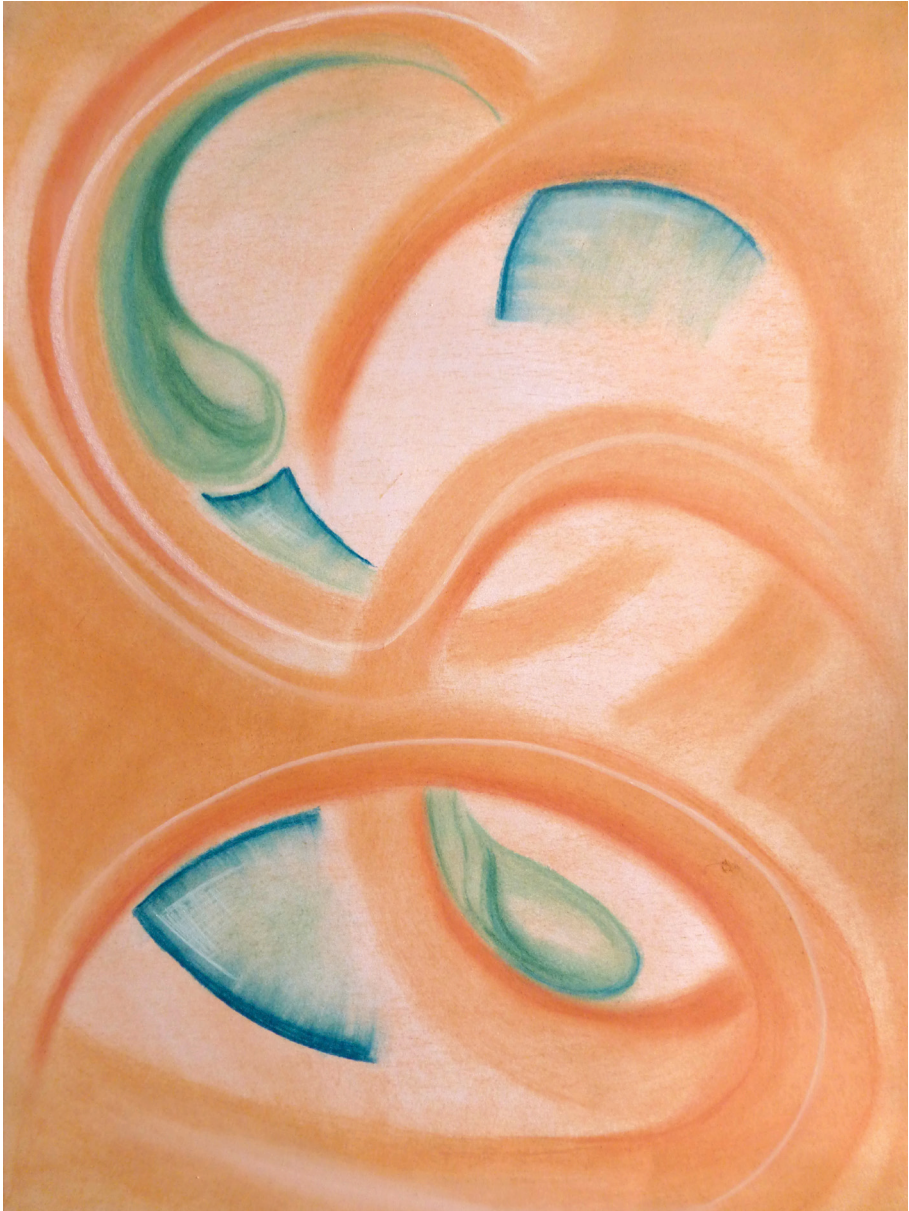
Maar sterven in de zin van het lichaam loslaten, dat is eerder: in staat zijn te veranderen. Als je het krachtenspel van het moment voelt, dan voel je hoe je gespoeld wordt in het éne leven-sterven - zoals je ook tegelijkertijd geest-lichaam bent, en ik-ander, of connectie en eigenheid. Het is een continu werkzame staat waarin alles onderling samenhangend vorm aanneemt en weer oplost. Er is niet de zekerheid van 'er zijn', er is alleen maar beleving. Je weet niet wat er gaat gebeuren en je weet ook niet waarom de dingen gebeuren zoals ze gebeuren. Op belevingsniveau is nergens een vast moment te bepalen; wat wij een moment noemen, is geboren uit een vorig moment maar is ook bezig zich te verliezen in een volgend moment. Er is geen moment, enkel ruimte die beleving biedt waarin we opereren. Als jij open en licht hierin aanwezig bent, is dat de best mogelijke, leven wekkende momentopstelling.



[1] Skandha's zijn de bestanddelen van de werking van de zintuigen. Van buiten naar binnen worden onderscheiden: vorm, gevoel, denken, wens en besef. Via deze werking wordt ego-illusie bestendigd. Zie ook weblog-item 18-06-2012.

[2] Ook Norman Fischer spreekt in zijn boek 'Sailing home' (zie boekenpagina) heel concreet over de zes bestaansvormen.

[3] De zes bestaansvormen die in het boeddhistisch onderricht worden onderscheiden zijn: hellewezens, hongerige geesten, dieren, mensen, halfgoden, goden. Zolang wezens onderhevig zijn aan de wet van oorzaak en gevolg (karma) blijven zij migreren door deze bestaanswerelden. Het verkrijgen van een menselijk lichaam is een gunstige omstandigheid, met behulp waarvan een wezen zich uit de kringloop van geboorte en dood (samsara) kan bevrijden.



Dharmadruppel, door Maurice Schelling

Beginfase

DOOR ED HOPMAN

Waar eindigt therapie en begint spiritualiteit?

Soms bekruipt mij het gevoel dat ik nog druk bezig ben mijn leven op een therapeutische wijze in te vullen. Dat ik het mezelf openen als een nog nader te ontwikkelen vaardigheid zie. Dat ik nog steeds de formule hanteer die ik ooit aangereikt kreeg bij contra-behaviour therapy: als je somber bent, ga je eropuit en als je hypert neem je juist je gemak.

Misschien begint spiritualiteit met de rijping van het besef dat het tijd wordt dat ik eerlijk naar mezelf moet zijn. Want als ik zo doorga, op de oude voet, dan klopt het niet. Sterker, als ik zo doorga met mezelf en de anderen in mijn omgeving op een oneerlijke en onechte manier (met belangen of gemakzuchtig) tegemoet te blijven treden, dan zal het zeker knallen. Gelukkig is eerlijkheid geen vaardigheid, want op nog meer corruptie zit ik niet te wachten. Nee, eerlijkheid is een hartskwaliteit (een intrinsiek gegeven dat wij mensen van nature bezitten, delen en gemeen hebben). Een potentieel waar je besef van kunt krijgen. Waar ik als kind naar snakke in een leugenachtige omgeving.

Eerlijk naar mezelf zijn laat mij waarnemen dat ik steken laat vallen, dat het tijd wordt dat ik mij ook voor belangrijke beslommeringen (bijvoorbeeld de administratie) ga inspannen. Dat ik getraind ben in oordelen. Dat ik beelden koester in plaats van het leven te omarmen.

Maar het gevaar bestaat dat eerlijkheid zo leidt naar meten en oordelen. Een karmisch moeras van 'Zie je wel! I'm no good.' Zelfverwijt lijkt mij geen ingrediënt voor ontplooiing en kan nooit een effect zijn van eerlijkheid.

Als eerlijkheid ontluikt in een leven waarin je de waarde van oefenen leert kennen, wordt het al een ander verhaal. Misschien kwam het wel door dat scheurtje in het beeld dat ik koesterde, dat van Slachtoffer met hoofdletter S, in het hele karmische 'voortraject' dat mijn vallen-en-opstaan-leventje was. Ad gaf mij een verruiming door mij te laten inzien dat ik niet het slachtoffer, maar zelf de creator was op de kruispunten. Dat er oplosbaarheid schuilt in het bewust worden. Dat blindheid een keuze is.

Als er iets van ruimte ontstaan is in de tijd dat ik nu 'meeloop' op de weg, komt dat door het ondervonden belang van oefenen.

Oefenen, aanvankelijk nog met een therapeutische lading, maar meer en meer met een verlangen. Met een oog krijgen voor wetmatigheden (in het onderricht herkend). Met een gevoel van verbondenheid (met dharma, sangha en boeddha) en een groeiende nieuwsgierigheid.

De kwaliteit van oefenen hangt in sterke mate af van de kwaliteit van mijn aanwezigheid. Als ik afwezig ben, niet wakker ben of m'n gezag bij anderen leg, word ik geleefd. Dan neemt een patroon het over, de belangenbehartiger, de kortetermijnpoliticus, de automatische piloot. Als ik afwezig blijf opereren wordt het nooit wat, dan ben ik 'meubels aan het verschuiven' binnen 'veilige' (illusoire) grenzen.



Transmissie (vierluik), door Ed Hopman

Maar is dat zo, dat de weg voor mij met eerlijkheid begint? Waarvandaan komt de herwaardering van eerlijkheid en het daaruit voortvloeiende belang van aanwezigheid? Ik kan concluderen dat dat op het conto van oefenen geschreven kan worden, maar dan zeg ik niks. Ik denk dat ik de gegroeide oprechtheid toe kan schrijven aan het toelaten van een diepere rust. En dat heeft natuurlijk te maken met meditatie

maar ook met het pad van dienstbaarheid en toewijding dat ik met mijn werk voor Limboeddha aan het volgen ben. Daar zorgt het monnikenwerk en het belangeloze karakter van dienstbaarheid ervoor dat het op zijn plek valt. En met gemoedsrust of vrede groeit vertrouwen.

Maar het gaat er niet om een hiërarchie aan te geven tussen verschillende hartskwaliteiten; het is een herkenning van een hiërarchie in dat wat in het onderricht wordt beschreven met de drie lichamen: 1) fysieke lichaam, 2) adem/energie (samen met het fysieke lichaam: de persoon) en 3) hartsbewustzijn (de mens die je bent). Het stoppen met lastigvallen, het eerlijker worden, het inzien dat het om mijn aanwezigheid draait, het hanteren van rust, vrede en vertrouwen tegenover woede, wens en waan; dat geheel kende een aanloop. Een proces van opschoning, van volwassen worden, van noodzakelijke sanering van de persoon. Maar therapie eindigt waar de hang naar welbevinden ophoudt en spiritualiteit begint waar waarheidsliefde ontvlamt.

Spiritualiteit betekent voor mij het eraan toekomen om grotere vragen te stellen aan het universum, aan mijn leraar, aan mezelf. Om te beginnen de vraag terug te halen die ik als vertwijfelde puber, als een slachtoffer, de wereld in slingerde: 'Waarom ik?', maar bovenal de vraag die ik meende te moeten oplossen door mezelf voor te houden dat ik harder moest worden: 'Wie ben ik?'

Vanuit welk gezag leef ik? Laat ik het leven omarmen (hoe doe ik dat?). Laat ik voeling krijgen met dat wat nodig is (een smeekbede).

Ik heb voorlopig mijn aikido-pak aan de wilgen gehangen, ben begonnen met expressie op dit pad. Laat maar klinken die liefde.

Zoek de Zengeest

Spiritualiteit is samenvallen met je hartsintentie, je diepste bewogenheid realiseren.

Authentiek zijn is een bruikbaarere insteek dan aangenaam zijn.

De werkelijkheid (synoniem voor waarheid) is een gezaghebbender context dan de wereld.

Diezelfde wereld die ons vroeger zo vastzette blijkt op grond van eerlijk zelfonderzoek uiteindelijk niet anders dan je eigen, vrije geest te zijn. Ga je vanuit dat standpunt als bodhisattva daadwerkelijk aan de slag, dan zul je de bestaansredenen van alle moeite gaan begrijpen, die jij ooit via therapie meende te moeten overwinnen.

Ad van Dun, 30 augustus 2012, Stiltij weblog





Hakuin Ekaku
Zen meester
(zelfportret)

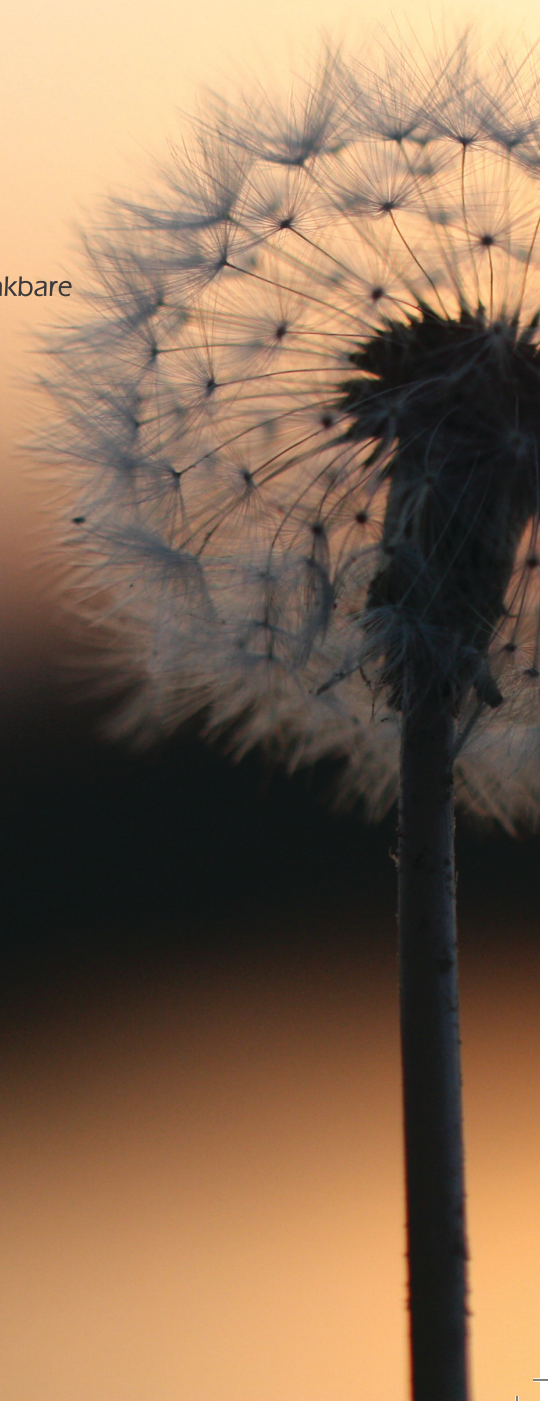
LEVENSWERKING

duizendmaal de sterren
in een heldere hemelnacht
beregent mij jouw wonderlijkheid
vervoert en overstroomt me

voorzien in al het denkbare en ondenkbare
in al het wensbare en onwensbare
bied ik je mijn armen aan
niets nodig nog
niets te doen of te maken

slechts verdrinken
in de ogen van de leraar
die mij doen herinneren
vreugde heerst
zonder oorsprong zonder einde
simpel zijnde
ik bied je mijn aandacht
zingend hart

duizendmaal de sterren
op een zonovergoten hemeldag
beregent mij jouw wonderlijkheid
vervoert en overstroomt me





gedankt zij alle afscheiding
die mij de waarde van
liefde doet beseffen
gedankt zij alle pijn
die mij de waarde van
ontwaken ontbloot
wanhoop wordt vertrouwen
extreem grenzeloos
dank zij jouw onaantastbaar
aanwezig zijn

gedragen gedragen
open of dicht
wakker of blind
ik weet mij
gedragen
wonder op wonder
eeuwig en altijd
verzonken
in jouw armen

Laura

Ontmoeting met mezelf

DOOR LANDAU HOEDEMAKERS

De bodhicitta-generator is de afsluitende oefening van retraites en verdiepingsweekenden, vóór het poetsen en opruimen. In de loop der tijd heeft er in deze oefening een accentverschuiving plaatsgevonden: van intens fysiek werken met allerlei (denkbeeldige) knoppen, pedalen en hendels die bediend moeten worden naar steeds meer visualiseren, invoelen en vereenzelvigen. Tijdens de meest recente sesshin nodigde Ad ons uit om plaats te nemen in een capsule, om zo te worden getransporteerd naar een boeddhaveld [1] waar we een of meerdere levensvormen aantreffen en waarmee we ons konden verbinden. Door middel van onze aanwezigheid, al dan niet actief, konden we andere wezens helpen. In mijn geval bleek ik mezelf tegen te komen. Letterlijk.

De capsule bij aanvang voelt vervreemdend. Misschien heeft het met mijn woelige gemoedstoestand van het moment te maken, maar het eerste beeld dat ik krijg is dat ik in een soort kauwgomballenautomaat sta. Op zoek naar concreetheid dient mijn lichaam zich aan als iets wat van binnenuit nagevoeld kan worden en op zich al een uitgestrekt onderzoeksterrein is. Ik voel meteen dat ik hierop in moet gaan; geen exotische oorden exploreren of goedbedoelde hulpvaardigheden aanbieden elders, maar de dokter als eerste laten genezen.

En er valt hier nog wel het een en ander te herstellen, dus als een zich uitdijende rookwolk trek ik in het veld van de personage Landau om die te verkennen. De vraag die zich al snel opdringt is: 'Wie is dat eigenlijk?'

Ik bedoel, ik hoor de naam best vaak. En ik reageer er nog op ook, al is dat meer uit gewoonte dan dat ik weet wie of wat er met de naam Landau bedoeld wordt. Maar ben ik in staat om de persoon die bij geboorte die naam heeft meegekregen ergens te lokaliseren? Kan ik hem ergens in deze ruimte, in dit lijf, in dit energieveld en de daaraan gekoppelde geest vinden? Bestaat hij echt?

De diepte van waaruit het stil blijft is verbijsterend. Ik hoor slechts een interne nagalm van de vraag, maar nergens komt de vraag iets tegen waardoor het geluid terugketst. Invoelend reis ik door een lichaamsveld dat grofweg herkenbaar voor me is, maar waar ik niet zo verfiend vertrouwd mee ben. Ik zie het materiaal dat de

personage op dit moment bezighoudt, ik zie de emotionele make-up, zijn geschiedenis en zijn dromen, maar ik vind geen concreet punt, persoon of wat dan ook dat ik kan duiden als 'ik'.

Begeleid door Ads uitnodiging om de levensvorm die ik tegenkom te leren kennen en me daarmee te verbinden ontdek ik verder. Ik zwerf door het lichaam, doorzoek de gevoelswereld en gewoontes, maar nergens kom ik iets of iemand tegen die een naam draagt. Nergens binnen wat ik waarneem vind ik een Landau.

Plotseling valt alle perspectief weg. Zowel het persoonlijke materiaal als de begrippen onder en boven zijn zo relatief dat ik lijk te zijn opgelost. Alles behalve waarneming is over. Door de gedachte 'dit kan niet', zak ik weer in het lijf.

Ad: 'Een levensvorm heeft jouw intentie om je te verbinden opgepikt en benadert jou vanuit de verte.' Weer voel ik dat ik dicht bij huis moet blijven. Ik zie mijzelf, in de fysieke verschijningsvorm zoals ik die ken vanuit de spiegel en van foto's, tien meter voor me staan. Da's raar. Het is niet voor het eerst dat ik met de gedachte speel hoe het zou zijn als ik mijn evenbeeld zou tegenkomen, maar dit is anders. Wat ik nu zie voelt op een of andere wijze duidelijk als de belichaming van het ondefinieerbare zelf.

Ik ben de kluts kwijt. Als de afstemknop op een radio die een zender niet zuiver te pakken krijgt en heen en weer jengelt tussen het radiostation en ruis, zo flikker ik als een stervende kaars heen en weer tussen personage en aanwezigheid.

Ik kom er niet uit; ik weet niet welke van de twee ik ben.

Tussendoor komt de vraag of ik bereid ben om mij zelfs te laten benaderen door een horde hulpbehoevenden en mij daarmee te

**'WAT IK NU ZIE VOELT
OP EEN OF ANDERE
WIJZE DUIDELIJK ALS DE
BELICHAMING VAN HET
ONDEFINIEERBARE ZELF.**

**ALS EEN STERVENDE
KAARS FLIKKER IK
HEEN EN WEER TUSSEN
PERSONAGE EN
AANWEZIGHEID.'**



**'DE TWEE FIGUREN
LOSSEN BEIDE OP
EN ER IS NOG MAAR
EEN BELEVEN:
WAARNEMING,
MET DAARBINNEN EEN
WOLKJE IK-SPUL.'**



verbinden. Nou, nee. Dat is me teveel. Het is veel te interessant wat hier gebeurt; die horde moet even geduld hebben.

Na een tijdje in de mangel te hebben gezeten ben ik hier in dit boeddhaveld werkzaam aan de kant van het personage. Ik voel me zogezegd kleine ik, al is dat geen gevoel zonder lekken en gaten. Hoe dan ook, de identificatie met de persoon is er weer en ik voel hoe hij hunkert naar aanvaarding. In het licht van mijn verleden, mijn nare streken, mijn vreemde gewoontes en talrijke lacunes, wil ik dolgraag acceptatie, versmelting met degene die tegenover mij staat. Ik wil het einde van de worsteling en van de zelfveroordeling. Ik wil het einde van de strijd van het kleine ik tegen het gezag van het leven zelf.

Dan zegt Ad dat de levensvorm tegenover je jou benadert. Bij mij zet de belichaming van het ware zelf een stap in de richting van de trillende persoon, van de hongerige zuigeling. Het verlangen neemt exponentieel toe. Dan zet het ware zelf nog een stap. En nog een. Zo komt het tot op twee meter afstand en bestaat de mogelijkheid om elkaars hand aan te raken. De persoon smacht intens en de liefde die het ware zelf uitstraalt is haast tastbaar geworden voor hem. Na enige tijd in deze situatie gezeten te hebben vraagt Ad om een gebaar te laten ontstaan dat verbinding mogelijk maakt. Na een zorgvuldige afweging geeft kleine ik toe aan de aantrekkingskracht en stapt *in* het ware zelf. De twee figuren lossen beide op en er is nog maar een beleven: waarneming, met daarbinnen een wolkje ik-spul.

Even later word ik uitgenodigd om het gebaar weer los te laten, om zo te kunnen voelen dat het maken van een gebaar niet nodig is om de ontdekte kwaliteit te beleven. Aanvankelijk voel ik enige aarzeling omdat ik de huidige sfeer zeer prettig vind, maar na een korte twijfel zet ik toch de stap terug. Ik ben er gerust op dat het gebaar losgelaten kan worden, omdat de verbinding is

gevestigd. Echter merk ik dat een stap *uit* het ware zelf niet meer mogelijk is. Zelfs of er een stap gezet wordt vind ik moeilijk te zeggen. Fysiek sta ik weer op de beginplek, maar de beleving is niet veranderd sinds de persoon en liefdevolle waarnemer samen zijn opgegaan.

De reis wordt langzaam afgerond en de oefening eindigt met een buiging. Het heeft me doen voelen hoe de persoon feitelijk geen moment losstaat van de grote werking en dat 'gezag hebben' als kleine ik slechts een illusie is. Dat laatste baart geen onrust omdat ik zelf de wens heb gevoeld en de stap heb gezet om de dualiteit op te lossen. De gezagsstrijd tussen het denken en voelen is beslecht toen ik voelde dat het een keuze was tussen onrust en rust.

Als je de keuze krijgt tussen die twee, hoe wil je dan leven?
Het antwoord moge duidelijk zijn.



[1] *Boeddhaveld (Sanskriet: buddhakshetra): het veld van werkzaamheid van boeddha's en bodhisattva's.*

Yangshan vroeg aan Zen meester Zhonghi:
'Wat betekent boeddhanatuur?'

Zhonghi zei: 'Laat me je een vergelijking geven. Het is alsof je een aap zet in een ruimte met zes vensters. Als iemand van buitenaf de aap roept, 'Simian! Simian!', dan reageert de aap. Zo zal hij reageren als hij via de zes vensters geroepen wordt.'

Yangshan zei: 'En wat als de aap slaapt?'

Zhonghi kwam meteen uit zijn zetel, greep Yangshan beet en zei:
'Simian! Simian! Jij en ik zien elkaar!'

Ad van Dun: *De grote kwestie.*
Maastricht, 2000, p.162.

Het nulpunt

Expressie is een relatief jonge discipline binnen Stiltij. De bedoeling van deze vorm van beoefening wordt steeds nagespeurd. Verschillende mogelijkheden dienen zich aan: klank, recitatie, visualisatie, gebaar, tot en met het maken van opnames voor een cd. Alles wordt grondig verkend, maar zonder de verbinding met de herkomst te verliezen.

Alle vormen moeten ook weer kunnen worden losgelaten en daarmee is het in essentie als meditatie. Waar kom je bij uit als je het nulpunt opzoekt?

Impressies van de expressietraining van 18 maart 2014.



Punt 0 is waar alles fris is en je opnieuw kunt beginnen.
Of is dat iets wat ik zou willen?

Maurice

Dinsdagavond hebben we gekeken naar de wenselijkheid om de trainingsmogelijkheid in te vullen door middel van een project of de gelegenheid te benutten voor wat zich aandient. Het vermogen om een streep te zetten, om na te voelen voor wat er echt nodig is ervaar ik als een verruiming, een winst, een wetmatigheid aangereikt door het onderricht.

Ook hebben we nagevoeld wat het nulpunt (na het zetten van een streep) ons vertelt.
Ik wist het niet, ik weet het niet.

Ed

Het punt waarop alles is weggefallen. Je begint als het ware opnieuw. Alle opties zijn open. Hoe voelt dat? Afwachten. Het voelt als afwachten wat er zich zal voordoen. En ook: niet-weten. Ik weet ook niet wat er zich voor zal doen en het voelt ook zo. Ik ervaar passiviteit.

Het voelt erg moeilijk om niet te weten en te moeten afwachten. Die moeite doet me afvragen of het dan echt het Punt nul is wat ik voel. Dus niet-weten klopt waarschijnlijk niet.

Ik verander het in openheid, maar voel al vrijwel meteen dat dat eigenlijk ook niet klopt. Het komt meer uit mijn hoofd dan uit mijn hart.

....

Hoe voelt jouw punt nul? Wat blijft er over, onafhankelijk van wat voor condities ook? Het maakt eigenlijk niets uit of het hele nare of juist hele fijne condities zijn. De fijne zijn misschien zelfs veel meer verblindend.

Laura

Het 0-punt als punt waar je alleen in je kern overblijft? Welke diepste kwaliteit die dan overeind blijft zet je dan in? Van iedere aanwezige kwam er na diep graven een kwaliteit naar voren: mysterie, zinding, kloppendheid, openheid, leven, zwellen, niets weten. Allemaal expressies van de zoektocht naar het begin van het 0-punt.

Door de verdere concretisering van dit punt werd het steeds moeilijker om de kwaliteit overeind te houden. Een aantal kwaliteiten maakten snel plaats voor een andere, maar de uiteindelijke conclusie was dat er geen enkele kwaliteit was die het 0-punt volledig kon dekken. De oefening deed ons dan ook beseffen dat ieder woord een verwijzing is naar iets dat het woord zelf overstijgt. Het dient als een ingang naar dit overstijgende gevoel dat ons kan helpen in de zoektocht naar verdere verdieping.

Remy

Ad bleef ons uitnodigen om verder te reduceren, nog verder en nog verder. Wat als alles om je heen wegvalt, alles wordt je ontnomen. Het 0-punt heeft meer het karakter van een harts-kwaliteit. En inderdaad verder onderzoekend bleek dat zinding toch al een soort manifestatie was. Wat zit er dan onder zinding? En al vrij snel bleek dat vertrouwen te zijn. Vertrouwen is mijn nulpunt.

Toen iedereen zijn 0-punt benoemd had was de vraag hoe je jouw nulpunt tot expressie kunt brengen: hoe ziet jouw nulpunt eruit of hoe klinkt het? En voor mij was snel duidelijk dat ik niets wilde en kon doen, geen activiteit. Alleen maar heel stil zijn en volledig aanwezig, mijn hart helemaal open.

Zo nam iedereen zijn 0-punt op zijn eigen manier in; met een gebaar, klank of een levendig beeld. Ik zakte steeds verder terug in mezelf, was zo rustig en voelde zoveel kracht. En daarna was de connectie met de anderen zo voelbaar. Een groot veld, verbonden vanuit de 0-punten.

Yvonne

Leven

DOOR FRISO GUBBELS

Na lange tijd weer eens wat teken van leven te geven voelt wat onwennig. Alsof ik opnieuw moet beginnen met graven naar diegene waar het eigenlijk over gaat. Waar zit ie ook weer? Wat hield hem ook alweer bezig? Een beetje vergeten.

Tot stilstand komen na een lange periode van invulling leek aantrekkelijk – zo kon ik immers toekomen aan wat werkelijk speelde. Zo had ik tijd en ruimte om toe te komen aan dat wat er meer toe doet dan alleen maar werken, invullingen en automatismen. Althans dat meende ik...

Vreemd hoe de neiging vervolgens verschijnt om dan maar alles op non-actief te zetten. Alle activiteit waarin voorheen blijkbaar toch een soort plichtsgevoel heerste laat ik links liggen. Ook het oefenen valt stil. Nu kan ik wel weer gaan opsommen en beargumenteren hoe dat dan wel niet allemaal komt – persoonlijk materiaal (lichaam, werk, omstandigheden) gebruiken om me te verstoppert en dat dan vervolgens zo te legitimeren. Maar dat is vermoeiende en saaie kost – boeit niemand behalve m'n zelfje. Nauwelijks merkbare oude patronen blijven blijkbaar actief, spelen subtiel op de achtergrond.

Na een eerste wegwerken van alle achterstand in en om huis, het aanhalen van ondergestofte relatieverbanden in familie en vriendenkring, het loslaten van alle opgelegde discipline, blijkt de neiging om te grijpen nog volop aanwezig. Zelfs meer zichtbaar en voelbaar dan voorheen toen meer met tijd geschipperd moest worden. De behoefte om iets te doen – liefst zinvol (wat daar ook de definitie van moge zijn) – speelt op.

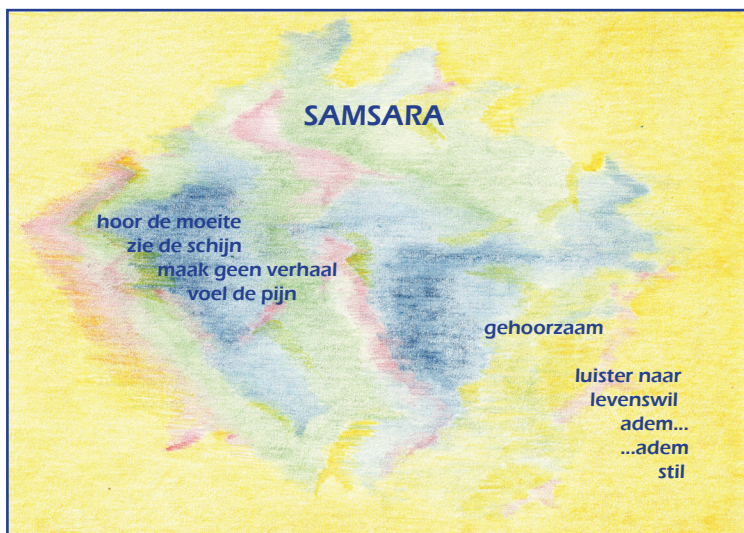
Het me toe-eigenen van verdienste, subtiel zoeken naar bevestiging, goedkeuring, voelt als een hinderlijke aandoening. Maar ook de andere kant: de vrijblijvendheid genieten, me niet committeren, afstand bewaren is ook een ingebakken patroon. Zoiets als een verslaving; je weet dat het niet klopt, maar je kunt niet zonder. Ook spiritualiteit kan daar onder vallen, tenminste als ik het op die manier blijf hanteren. Oefenen gebruiken om iets te bereiken voelt inmiddels als een heilloze zaak. Het links laten liggen van het onderricht is echter geen optie.

Alle karma op een stokje (hierboven) brengt dus niets dan verwarring en twijfel. Maar het kan niet genegeerd worden, het

is er. En nu dan? Als ik het niet weet doe ik liever niets. Maar ik mag ook niet leunen op het gemak van vrijblijvendheid. Dat is namelijk geen vrijheid. Het is het gevang van isolement, de ego-burcht van eenzaamheid, een dode akker waarop niets leeft. Beide zijn niet juist. Beide zijn mijn vergif. Wat is dan wijsheid?

Deze nietsigheids-periode nu toelaten met als enige inbreng mijn voornemen niet te bewegen, niet te klampen, niets te menen, niet ergens aan te beginnen om iets te bewerkstelligen, me niet te verstoppen, niet te interpreteren; dat is immers oud en bekend spul. Deze doodse winterperiode herbergt namelijk ook het leven, het zit onder de oppervlakte en wacht op zijn tijd. Er beweegt niets maar er leeft van alles.

Ik graaf mezelf dus niet uit, breng mezelf niet tot leven – want dat kan ik niet. Alleen een intens vertrouwen in het leven en het weten dat hierin vol overgave geleund kan worden, is wat rest. Ik geloof daarin. Er is een diep besef dat verschijnen alleen plaats kan vinden door iets groters dan wat hier nu aan het woord is. Of met de woorden die een wijs man me laatst toefluisterde: 'Zodra je waarheid boven welbevinden plaatst, verschijnt je antwoord.'



Samsara, door Juul Hoefsloot

Ontknoping

Deze oefening stimuleert je aanwezigheid en betrouwbaarheid. In drie stappen help je jezelf op een efficiënte manier om de capriolen van de apengeest te ontmantelen.

Stap 1

Kies een neiging die je kwijt wilt omdat die niet wenselijk voelt, een idee dat woekert, een oordeel dat ongepast is, een behoefte die overbodig is, een handeling die beter kan. Kan oud of recent of zelfs toekomstig zijn. Als er een ander bij betrokken is/was, hoeft dat niet merkbaar te zijn voor hem of haar. Focus niet zozeer op de grote gebeurtenissen maar kijk vooral naar subtiele neigingen, interne mentale patronen en conditioneringen.

Stap 2

Besef dat jij dit zelf uiteindelijk hebt teweeggebracht en gaande houdt, dat alle dingen heel nauw luisteren en dat je op basis van jouw bewuste intentie steeds graag wil leren en verbeteren. Je laat de dingen niet op hun beloop, houdt geen onnodige speling en opties in stand, geen onverschilligheid en vaagheid. Stimuleer precisie en verantwoordelijkheid. Zo voorkom je dat ongewenste struikelingen opnieuw gaan gebeuren.

Stap 3

Voel goed wat het met je doet om het door jou gekozen aspect (neiging etc.) helder te zien, om het dichtbij aanwezig te weten en te beseffen dat het nog steeds werkzaam is nu. Pas als een gevoel van ongewenstheid en spijt duidelijk aanwezig is, zeg je hardop en welgemeend: 'Sorry'. Bekommer je niet om hoe je het zegt of hoe het klinkt. Wees blij met je bewuste verbinding met kloppendheid, waardeer hoe je hiermee waarheid dient en recht doet aan het leven.



Nieuwe aanwinsten in de bibliotheek



Cleary, Thomas: The Undying Lamp of Zen; The Testament of Zen Master Torei. Boston 2011

Waddell, Norman: Beating the cloth drum; The letters of Zen master Hakuin. Boston 2012

Torei, Enji: Discourse on the Inexhaustible Lamp of the Zen School. London 1996

Brunnhölzl, Karl: Gone Beyond - The Prajnaparamita Sutras, The Ornament Of Clear Realization And Its Commentaries In The Tibetan Kagyu Tradition, Vol. 1 and 2. Boston 2011

Breet, Jan de & Janssen, Rob: Samyutta Nikaya - De verzameling van thematisch geordende leerredes 5. Rotterdam 2013

Fischer, Norman: Sailing home; using the wisdom of Homer's Odyssey to navigate life's perils and pitfalls. New York 2008

Stevens, John and Krenner, Walther: Training with the master; lessons with Morihei Ueshiba, founder of Aikido. Boston 1999

Buswell, Robert & Lopez, Donald: The Princeton Dictionary of Buddhism. Princeton 2014



Vier vragen over de eindplek

DOOR BIRGITTA PUTTERS

De eindplek is een begrip geworden binnen Stiltij, een werknaam waarmee de realisatie van de definitieve vestigingsvorm van Stiltij wordt aangeduid. Vanuit het besef dat Stiltij nog ruimer en levendiger draaien kan, en dat wij (de beoefenaars) het zelf zijn die deze kwaliteit eraan geven of niet, zetten mensen zich in om deze eindkwaliteit te laten stromen in een fysiek onderkomen dat ruimte kan bieden aan oefenen, wonen en werken. Vier vragen aan Ad om onze verbinding met de eindplek te verhelderen.

1. De eindplek is alleen maar levensvatbaar als de dragers ervan tot leven komen. Werkt het ook andersom, stimuleert de wording van zo'n eindplek ook ons tot leven komen? Mag je je daardoor laten voeden?

Eindplek is eigenlijk de metafoor voor de eindkwaliteit van leven. Het is een parallel met het oefenen. Je gebruikt het eindperspectief van boeddhaschap om je eigen intrinsieke bestaanskwaliteit op dit moment te mobiliseren. Dan heb je een idee dat het een beeld is in de toekomst, maar in essentie is het een echo van je potentie. Je gebruikt gewoon je bewustzijn om die potentie te actualiseren. Zo werkt de eindplek ook.

Je moet er, net als bij het oefenen, niet teveel aan ophangen. Dan bestaat het risico dat je je karmische staat een beetje verwaarloost, dat je het sublimeert, dat je niet concreet blijft werken aan het oplossen van je karma. Dus voor een betrouwbare realisatie van de eindplek is het heel belangrijk dat we ons blijven realiseren dat het niet gaat om iets neer te zetten of te verwerven, maar om onze eigen eindkwaliteit.

Het kan niet meer zijn dan wat wijzelf belichamen, nooit. Dus het is alleen maar een extra uitnodiging om heel goed je best te doen. Wetend: mijn aanwezigheid daar bepaalt wat er gebeurt; voor ieder geldt dat.

2. De eindplek zoals we hem geformuleerd hebben is in essentie een klooster, een plek waar je je kunt wijden aan waarheid. Mensen zien daar wel de potentie van, maar vinden het ook lastig om zich daar volledig mee te verbinden. Wat betekent dat in het licht van de draagkracht voor die plek, voor het bestaansrecht ervan?

Dat is een goede vraag. Daar zie ik ook een parallel met leerlingenschap en beoefenaarschap. Er zijn weinig mensen die echt onvoorwaardelijk leerling willen zijn of kunnen zijn. Dat bepaalt uiteindelijk het draagvlak van Stiltij, dus de duurzaamheid daarvan. Als daar geen onvoorwaardelijk commitment ingestopt wordt of aanwezig is, zal dat weer desintegreren. Het zal alleen maar de grootst mogelijke kracht krijgen in de mate waarin mensen onvoorwaardelijk aanwezig zijn. Wanneer we alleen maar bepaalde functies aan zo'n plek geven met behoud van andere, persoonlijke voorwaarden, dan is dat een tijdelijke verbinding, nog steeds geen volledige verbinding. Dat nodigt uit om iedereen steeds opnieuw weer te laten navoelen: 'Wat is de bedoeling hier en wat kan ik het beste betekenen?'

In het algemeen kun je het beste onvoorwaardelijk in het leven staan. Maar mensen zijn bang voor vormen, bang om vormen te verliezen. De vreugde is ook gedempt. We zijn geconditioneerd op allerlei manieren en dat maakt het moeilijk om je voor te stellen dat je zonder veel nodig te hebben daar lekker kunt draaien in volle kracht. Of dat het ook niet meteen allerlei scheuren en breuken betekent als ik me op een andere manier ga oriënteren, dat andere vormen en bewegingen allemaal wat soepeler kunnen worden opgevangen en gecommuniceerd en georganiseerd. Dat je leven veel meer massage is dan een soort burcht bouwen.

Zo'n plek heeft geen eigen identiteit, het hangt af van de mensen die het bevolken. En dat zal niet verschillen van hoe het nou is. Hoe meer mensen zich engageren op onvoorwaardelijk niveau, hoe sterker de plek kan werken. En dat zal altijd zo blijven, er is geen garantie dat plekken blijven bestaan, ook Stiltij zal misschien niet blijven bestaan, dat is allemaal open. We kunnen niet



**'ZO'N PLEK HEEFT GEEN
EIGEN IDENTITEIT, HET
HANGT AF VAN DE MENSEN
DIE HET BEVOLKEN.'**

méér doen dan zelf zo onvoorwaardelijk mogelijk leven en iedereen zoveel mogelijk enthousiasmeren om die diepte aan te gaan en kijken waar dat toe leidt. En dat geldt ook bredere zin in deze regio: hoe ver de heilzame invloed van Stiltij reikt is een heel open verhaal. Tot nu toe ben ik al blij dat het niet onheilzaam werkt (lacht).

3. Die maatschappelijke integratie is de afronding van Stiltij. Hoe helpt de eindplek daarbij?

Het is de meest bruikbare operatieplek waar de faciliteiten het beste zijn om te werken naar buiten toe. De herkenbaarheid naar buiten zit hem vooral in de kwaliteit van de producten en diensten die we leveren. Die kwaliteit is des te beter als wij een plek hebben waar die producten en diensten goed kunnen worden neergezet, aangegaan, en vervolgens naar buiten aangeboden worden. Dat is vooral waarom het vruchtbaar is om daar in te investeren.

Het doet ook recht aan de afronding of de afheid van zoiets als Stiltij - Stiltij is ook een vorm, met zijn eigen verloop, en dat is af of niet. Stiltij kan in de context en de bedoeling die het heeft, nog beter draaien en dat doet je dan zoeken naar een andere formule. En is die formule eenmaal gevestigd dan zul je ook voelen dat er niks beters denkbaar is. Dat is net als wanneer je goed draait, je hebt bij wijze van spreken je boek geschreven en het is op de markt, dan is dat wat het is, zelfs als het niet verkoopt. Dat voel je wel.

4. Jij bent als leraar en inspirator een belangrijke schakel naar de dharma, naar de eindkwaliteit, en het hele idee van de eindplek. Bij jou komt de visie vandaan, de creativiteit en de toewijding. Hoe draag je dat over, hoe kunnen we zorgen dat Stiltij een soort continuïteit wordt? Kunnen we het dragen los van jou?

Dat zal vanzelf een aandrang moeten zijn bij elke deelnemer, zoals het dat ook voor mij voelt. Het is een natuurlijk gegeven: de dharma wordt je dierbaar naarmate je daarbij betrokken raakt. En ieder zal op zijn of haar manier daar ook vorm aan gaan geven en dat belichamen. Je zult gewoon alles wat je in huis hebt benutten om dat te voeden en te dragen. Het is nou hiernaartoe gesluisd voorzover ik het heb kunnen dragen en onderbouwen. En welke vorm het straks aanneemt is volledig open, we moeten het ook kunnen aanpassen. Er is geen heiligheid in vorm. Zolang het bruikbaar is om Stiltij te benutten voor deze regio, om deze regio te ondersteunen, zolang zal het ook in stand blijven.

Maar geen enkele vorm is voor de eeuwigheid. Het belangrijkste is dat de individuen, de deelnemers, zich allemaal zoveel mogelijk bevrijden, wakker worden. Dan kun je zelf weer als 'wis' [1] fungeren, hetzij virtueel hetzij reëel, in de vorm. Je kunt dan een eigen oefenplek maken of een bestaande plek onderhouden. Het hangt af van de innerlijke kwaliteit van mensen: de blindheid uit je systeem halen en goed je best doen. En zo eerlijk mogelijk blijven, want je kunt dat wel als intentie hebben, maar er is geen enkele garantie dat je niet uit de bocht vliegt en dingen tegenkomt die nog niet

zijn opgelost. Dus als je eerlijk blijft, dan zie je waar nog te leren valt, dan zul je vanzelf efficiënt groeien. Je eigen reikwijdte goed zien, je eigen draagkracht. Zo blijft het open.

Het doel is niet de eindplek, maar het doel is om vrij te zijn. We moeten het ook niet teveel een heilige koe maken, niet sublimeren. Het is een leuke term, eindplek, maar af en toe moet je hem ook uitspugen (lacht).



[1] *Wis: wijsheidsplek, naar de tweeledige herkomst van 'wis':*

1. weten (vergewissen, wis en zeker) verwijst naar wijsheid, 2. uitvegen, verdwijnen (uitwissen) verwijst naar het oplossen van het ego.





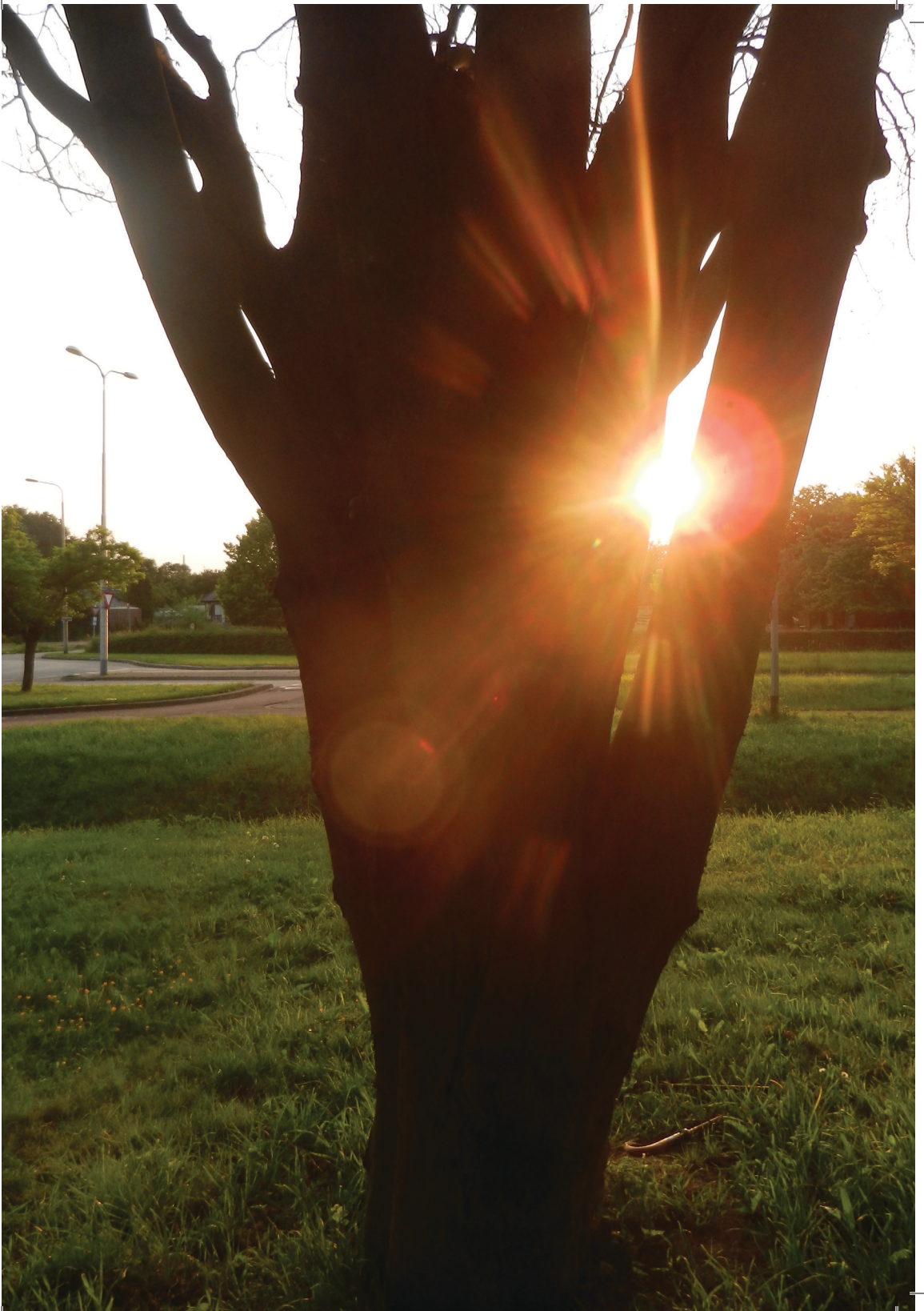
Het midden vinden

DIDACTIEK

De boeddha heeft ons de weg van het midden geleerd. Na een jeugd van overvloed en zes jaar van onbarmhartige ascese zag hij dat geluk niet in extremen te vinden is. Hij ging weer eten (met mate), kleepte zich in eenvoudige kleden en zocht onderdak in het regenseizoen. Hij voorzag op een eenvoudige en bescheiden manier in de noden van het lichaam. Dit stelde hem in staat om na zijn verlichting nog 45 jaar onderricht te geven. Hij onderwees voortdurend het niet vervallen in vaste standpunten en exclusieve zienswijzen. Door niet het één, noch het ander tot waarheid te verheffen, wordt onderzoek noodzakelijk. De openheid van het vragen doet ons het midden vinden.

Het Stiltij-onderricht schetst het traject van karma naar dharma (zakken van buiten naar binnen, van condities naar potentieel) soms als een trechter of een vore. Kaatsend en fladderend van de ene pool naar de andere, in de periferie van ons waarnemingsveld, worden we langzaam bewust en zakken we terug naar het midden. In het midden heerst de rust van het niet-geconditioneerd zijn. Maar we raken enthousiast van het soepele draaien en doen er een schepje bovenop. We vergeten ons midden daar hoog op de wand van de vore. Als het crasht, raken we gedeprimeerd van het falen en compenseren het dan maar flink. Dan zitten we op de andere wand van de vore. Maar vroeg of laat worden we weer bewust en zakken terug in de vore. De beoefenaar zakt steeds grondiger en definitiever, heeft steeds minder aanleiding om iets te zoeken.

Het midden is niet hetzelfde als het gemiddelde, het is geen afgevlakte versie van de pieken en dalen die we zo goed kennen. Onze tegenzin en voorkeuren loslaten is de eerste stap, maar dat geeft ons eerder een gevoel van kaalgeslagen zijn dan van een gelukkig midden. Het model van de trechter is dan een goed hulpmiddel dat je helpt detecteren waar je je bevindt. Je ziet dan dat je nog altijd bewogen wordt door de perifere condities, waar je nu minder aan ontleent dan voorheen. Dat maakt het kaler, maar ook echter, en geeft je gelegenheid om te voelen wat dat midden nu eigenlijk zou kunnen zijn: de versmelting van alle tegenstellingen.



Het midden is een soort middelpuntvliedende kracht, het centrum van jouw krachtveld. Het is een verticaliteit, een centraal gevoel van onwankelbaar rechtop staan. Dit is herkenbaar anders dan de horizontale oriëntatie naar buiten toe, achter de feiten aanlopen, overal iets van willen. Bevind je je in het midden, dan is er autonomie, continuïteit, grootsheid. Maar hoe vind je het midden?

Het meest nabije en praktische instrument daarvoor is het eigen fysieke lichaam. Discipline (shila) is alvast heel bruikbaar om er niet teveel of te weinig van te maken. Niet overmatig voeden, niet verwaarlozen. Dus ook mentaal: niet van alles ervan vinden, maar ook niet vergeten dat het lichaam er is, verzorging behoeft. Om die discipline op te brengen moet je zien dat het lichaam een sterke, maar valse identiteitsfactor is. Dat je veel ruimer bent dan alleen een lichaam. Die visie geeft je een motief om de discipline op te brengen.

Maar discipline kan al gauw vervormen tot een opgelegd stramien, een nieuwe identiteitsfactor zelfs. Een recept dat wordt toegepast om iets beters te verkrijgen. Echt vruchtbare discipline is geen set van uiterlijke maatregelen. Vruchtbare discipline komt voort uit een verlangen om zelf jouw centrale kracht te zijn. Een verlangen dat je doet voelen waar je tekortschiet, én dat je helpt om meteen weer naar je verticaliteit te tasten. De neiging om op te willen geven, toe te geven aan je onvermogen, pareer je direct met een nieuwe poging om er wél te zijn. Instant, elk moment. Terwijl maatregelen altijd te laat zijn en overwegingen altijd achteraf, heb je alles tot je beschikking om direct, in het moment, helemaal aanwezig te zijn: een lichaam. Heb je je lichaam goed ingenomen, dan kan ook het struikelen volledig aanwezig gebeuren, zodat je feitelijk geen moment uit het midden bent geweest.

In krijgskunst en meditatie wordt het lichaam benut als de ingang naar het midden. Oefenen begint altijd met de juiste lichaamshouding: recht, verticaal, gecentreerd. Van binnenuit voelend tast je af of je werkelijk recht bent. Alle patronen en gewoontes die zich in de stand van het lichaam hebben genesteld ga je bespeuren en loslaten, ten gunste van je verticaliteit. Hoe langer je dat doet, hoe meer je voelt dat je niet het flauwste benul hebt hoe scheef je bent gaan staan, letterlijk en figuurlijk. Het maakt duidelijk hoe je wegwijkt, verloren raakt, afhaakt en toe-eigent. De oude reflex zegt: 'Wat maakt het uit, zo doe ik dat nou eenmaal, dit is voor mij natuurlijk, het lukt me niet anders.' Het verlangen naar je soevereiniteit zegt: 'Laat ik goed voelen, ik ben niet verfijnd genoeg, ik kan het nog meer recht doen, ik geef niet op.'

En hoe meer de zaken op één lijn komen, stevig en ontspannen, hoe meer je voelt dat alles 'in elkaar klikt'. Het blijkt één geheel, waar je verwonderd in wakker wordt, een gevoel van tot jezelf komen. Je voelt je thuis, niet vervreemd. Het midden vinden is nu hetzelfde als het blijvend volgen van de middelpuntzoekende kracht, ook als je naar buiten geslingerd wordt. Wetend dat die kracht een altijd werkzame, centerende kracht is, volg je met een gerust hart zijn grote bedoeling.



HET LAATSTE WOORD

Dit veld dat ik geploegd en bezaaid heb
is van hand tot hand gegaan,
maar het blijft altijd nieuw:
zie de jonge scheuten.
Ik slenter de boeddha-zaal binnen,
met hark en schoffel in mijn handen.



Doodsgedicht van
Keizan Jokin (1268-1325)

