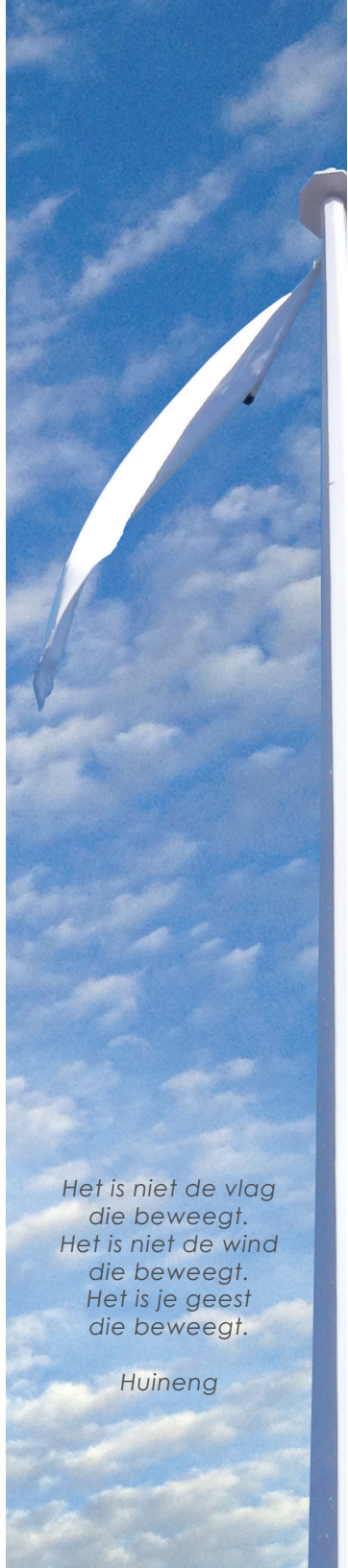


najaar 2014  
nummer 9

# Stil ding tij

*Het is niet de vlag  
die beweegt.  
Het is niet de wind  
die beweegt.  
Het is je geest  
die beweegt.*

*Huineng*



'Dat komt vrijwel iedereen tegen in die terugtrekkende beweging naar de anonimiteit, zoals ik die toen ook heb gemaakt: de kaalslag, de 'nacht van de ziel'. Dan kom je ook wel eens in je stoel te zitten, niet wetend wat je moet. Je weigert om het in te vullen, maar je weet ook niet wat het wel is. Dat hoort er allemaal bij.'

pagina 4

## Inhoud

<b>Zuiver zijn</b> <i>Column</i>	3
<b>Ingangen naar het onderricht</b> <i>Interview met Ad van Dun</i> DOOR BIRGITTA PUTTERS	4
<b>Wie spreekt er?</b> DOOR YVONNE STAMPS	19
<b>Tot leven komen</b> DOOR NIKKIE MARTENS	20
<b>Bij de trappisten</b> DOOR LANDAU HOEDEMAKERS	22
<b>Het boek van het hart</b>	25
<b>Loslaten</b> DOOR LAURA HAAST	26
<b>Samadhi</b> <i>Fragmenten van Hakuin</i>	28
<b>De begintijd van aikido</b> <i>Herinneringen van Rinjiro Shirata</i>	30



<b>Boeken</b>	31
<b>Dogen's Genjo koan</b> <i>Boekbespreking</i> DOOR BIRGITTA PUTTERS	32
<b>Droomvis</b> DOOR GEDEL	35
<b>Innerlijke gestalte</b> <i>Didactiek</i>	36
<b>Eindeloos</b>	39



## LAURA OVER LOSLATEN

'Het cruciale punt is dat er echt volstrekt niets overblijft om me aan vast te houden. 'Kan ik hetgeen ik me bewust geworden ben niet even vergeten of terugstoppen?' denk ik wanhopig en tegen beter weten in. Want met het wegvallen van het denken, valt ook mijn zogenaamde identiteit weg. Ai, hoe ben ik hier in hemelsnaam beland?'

pagina 26

## Zuiver zijn

**W**e leggen de gelofte af om alle levende wezens te bevrijden. We leren over 'upaya', geschikte middelen, om onze intentie te verwezenlijken. We zijn getuige van de leringen van de boeddha, die zijn onderricht afstemde op de rijpheid van zijn toehoorders.

De verleiding is groot om ons boeddha's en bodhisattva's te wanen als we het onderricht vereenvoudigd proberen weer te geven, als we concessies doen om laagdrempelig te zijn, als we geloven dat we de boodschap zo moeten inkleden dat iedereen zich er veilig bij voelt.

Onze expressie is zo ruim als de mate waarin ons hart is geopend. Dat besef is aanleiding voor een bescheidener opstelling. We kunnen geen 'wezens' bevrijden voordat we onszelf hebben bevrijd. We zien niet wat een ander nodig heeft, zolang we nog een 'ander' zien. We kunnen enkel maar zo dicht mogelijk bij onszelf blijven, en recht doen aan de staat waarin we verkeren. Eén drupje hartswijsheid, alles dekkend in al zijn zuiverheid.

Durf je zo puur te zijn, ook als dat onbegrip en afwijzing oplevert? En als je je wél aanpast, doe je dat in dienst van waarheid of in dienst van jezelf?

Werken van hieruit levert de Stiltijding op, geen lifestyle magazine of hapklare brok.

## 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, Birgitta Putters

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

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

Kopij en abonnementen:  
secretariaat@stiltij.nl



## Ingangen naar het onderricht

**‘Je kunt niet aan  
de hand blijven  
lopen van  
leraren.’**

**Interview met  
Ad van Dun**  
DOOR BIRGITTA PUTTERS

**W**at het moeilijkst is voor elke leraar, maar vooral voor een zenleraar, is te leren zonder iets te leren.

‘Als ik je iets vertel’ zei Suzuki roshi, ‘klamp je je eraan vast en beperk je je vermogen het zelf te ontdekken.’

Maar zoals Katagiri roshi zei: ‘Je moet iets zeggen’, want als de leraar niets zegt, draaien de leerlingen in kringetjes rond en houden ze vast aan hun oude gewoontes. [...]

Maar in de nabijheid van leraren die ons niets geven waar we ons aan vast kunnen klampen, voelen we dat we ontwaken.

*Edward Espe Brown in Shunryu Suzuki: Niets is zo; de kern van zen.  
Deventer 2002*

*In je onderricht benoem je vaker het belang van identificatie met leraren. Wat is de werking daarvan?*

Identificatie met leraren wekt ons. Het is een gevoeligheid, een natuurlijke respons die in ons hart aanwezig is. We hebben in de regel een verminderde connectie met ons hart en leven vooral op externe input. Maar een leraar doet een vlam in ons ontbranden. Leraren bieden een ingang naar jezelf omdat ze zo zuiver zijn. Het is een andersoortig contact, je voelt: hier zijn geen belangen, hier beweegt weinig, hier gebeurt iets anders. Er ontstaat een herkenning, je voelt je geraakt in je diepste punt, in je mens-zijn; je voelt je gezien in je wezen. Aanvaard en gewaardeerd in je potentie. Je wordt niet zozeer gezien door die leraren, dat is te procesmatig gedacht, te afstandelijk. Het speelt zich af in jezelf, je voelt wat je zélf kunt zijn. Je voelt de ruimte om jezelf te kunnen zijn. Je ziet jezelf in het licht van waarheid. En je herkent dat je in je huidige staat veel beperkter leeft dan mogelijk is.

Het is dus geen procesgevoel maar meer een magische ontvlammer, een warmtebron die het hart raakt. Je gaat geloven in jezelf, door de afwezigheid van ongelof bij de ander. De afwezigheid van desinteresse, van argwaan. Er heerst een kloppend, natuurlijk, liefdevol iets en dat doet jou resoneren.

We proberen nu iets te beschrijven wat niet te beschrijven is. De werking van het hart is niet te beschrijven in essentie. Maar het is eigenlijk iets heel natuurlijks, dit geraakt worden. Het is geen geconditioneerd iets. Het is veel meer een besef dat in je wordt gewekt: een besef dat innerlijke volheid heerst, dat die kwaliteit altijd in je aanwezig is.

*Ik herken dat uit het begin van de connectie die ik met jou voelde: het is dan een heel puur gevoel en instant aanwezig. Maar vervolgens ga je erop zitten, het toe-eigenen, denken dat je iets moet bewerkstelligen.*

Dat is de opschoning die plaatsvindt. Het 'ik', je hele systeem, moet geïntegreerd worden. Als de beginvlam sterk genoeg is, dan kan alle conditiespul erin meegenomen worden en opgebrand, gezuiverd. Dan ga je ook begrijpen dat oefenen geen tweedeling is in jezelf van goed en slecht, maar dat je het kleine leert om zich te voegen naar het grote. Zodat de persoon een transparant instrument wordt, en niet een burcht. Die lichtheid is wat je ook bij leraren voelt.

*Als je een hartsleraar zoekt, wordt dat snel een soort proces. Hoe kun je de waarde van zo'n hartsverbinding beschrijven?*

Leraren zijn hulpmiddelen, het gaat om onszelf. Leraren zijn geen wereldse entiteiten, ze zijn belichaming van dharma. Leerlingenschap is ook een hulpmiddel, geen nieuwe identiteit. Je zult het zelf moeten gaan belichamen. Een leraar is je beginpunt, een intentie van waaruit je je kunt ontplooiën. Niet een houvast waarbij je je kunt verschuilen of waar je een contract mee moet tekenen.

Wat jij voelde in het begin is de puurheid van je hart. Dat geeft een goed gevoel, maar het is ook wijsheid die wordt gewekt. Een bredere opstelling die je ineens mogelijk voelt, een definitievere basis, een zinvol bestaan.

*En toen dacht ik: dat ga ik dóen!*

Het lijkt dan misschien op dat moment of je een toekomstproject maakt, maar het is een echo van wat je al bent. Omdat je naar voren bent gekanteld, dat wil zeggen: naar voren projecterend werkt, en vergeten bent wat je echt bent, voel je door die ontmoeting datgene wat verwaarloosd is. Maar in onze blindheid willen we dat meteen weer gaan uitbaten.

*Wat betekent Suzuki roshi [1] als leraar voor jou?*

Suzuki heeft mij de breedste ruimte gegeven voor identificatie. Ik heb hem alleen kunnen ontmoeten via boeken, opnames, etc., en dat was steeds een vrije, zuivere, hartelijke sfeer. Licht en sterk. Onbekommerd, maar heel erg to the point. Dat zo iemand bestond, relatief dichtbij in tijd en ruimte, was voor mij een bevestiging dat het mogelijk was om de weg te bewandelen.

Dat hij een eigentijdse leraar was, was belangrijk om voldoende overeenkomsten te zien om het mogelijk te achten. Dit was actueel, niet weggeprojecteerd in de geschiedenis. Een ander belangrijk aspect was hoe hij met mensen omging. De tijdgeest van de jaren zestig en zeventig was een zeldzaam moment van bloei, en Suzuki wist dat te waarderen. Hij zag de puurheid van de mensen, in al hun gedoe, en ook hoe ze echt op zoek waren.

Hij was uit Japan weggegaan omdat hij zich niet van harte kon herkennen in het wat vastgeroeste systeem. Ik herken in mezelf ook een voorzichtigheid met formaliteiten en instituties. Niet omdat ze in zichzelf negatief zijn, maar wellicht links of rechts overbodig. Ik heb gezien hoe niet alles even nodig is in de vormensfeer, hoe de dingen ook uit zichzelf kunnen ontstaan.

*Heeft de identificatie met Suzuki de weg vrijgemaakt naar identificatie met andere leraren, of het gevoel bij andere leraren meer actueel gemaakt?*

Niet rechtstreeks. Suzuki was wel voelbaar tolerant, hij was een open geest. In zijn Zen Center werden geen andere leraren of wegen verworpen. Er werd daar in een heel open sfeer gewerkt. Hij nodigde er andere leraren en monniken uit, ook van andere tradities. Het was open, maar in de basis had hij een heel duidelijk kwaliteitscriterium van kloppendheid. Hij werd niet aangetast door zijn omgeving.

Hij viel zijn omgeving niet lastig met de striktheid van zijn kwaliteitseisen, die hij wel hanteerde, maar op een heel intiem niveau. Directe leerlingen vroeg hij dan ook om bijvoorbeeld naar kloosters in Japan te gaan, iets wat hij wel wilde formaliseren, maar dat bleek uiteindelijk toch lastig om te hanteren. Hij onderzocht dat soort dingen. Het was meer tegen het einde van zijn leven, het initiëren van vastere elementen, het zoeken van de connectie met de traditie; waarschijnlijk heeft hij daarover niet echt een conclusie kunnen trekken omdat het nog maar jong gaande was. Maar ik stel me zo voor dat als dat niet mogelijk bleek, hij er een andere vorm aan zou geven. Dus een open, tolerante geest.

Vanaf 1974 heeft Suzuki een centrale rol gespeeld in mijn eigen weg. Maar mijn weg was altijd een particuliere invulling geweest, een eigen oefenen, onder andere via deelname bij een locale zengroep in Brunssum en via stille bescherming en correctie door 'goden' en mensen als Miriam. Naast de jarenlange live-contacten met aikidoleraren als Sugano-sensei, John Stevens en Shimizu-sensei, heb ik incidenteel wel wat leraren onderzocht - bijvoorbeeld Ji Kwang, een Koreaanse zenlerares, of



**'MET LERAREN HEB  
IK HEEL INTENSIEF  
IN MEZELF  
VERBINDING  
GELEGD.  
VEEL TEKSTEN  
VERTAALD, VEEL  
GESTUDEERD.'**



Andrew Cohen in Duitsland - maar ben nooit veel uitgewaaierd naar allerlei sesshins. Die aanpak voelde heel natuurlijk, daar was niet veel bij nodig. Maar zo rond 1996 was het oefenproces vastgelopen in een veruiterlijking, een institutionalisering van De Kier [2]. Er was veel maatschappelijkheid in gekomen met diploma's, organisaties en bonden. Dat was een aanleiding om te kijken naar de volheid van de spirituele weg die ik aan het bewandelen was. Ik voelde dat ik er zelf teveel in had gezocht. Ik had zelf de maatschappelijke kant opgezocht, had dingen geïnitieerd.

*Is dat dan altijd een doodlopende weg?*

Niet per se. Maar bij mij leidde het tot stagnatie en ik voelde dat er kleinheid in het spel was. Ik wilde op basis van kloppendheid draaien, ik miste de anonieme kant. Het gevaar is dat je gewoon een werknemer wordt van een spirituele toko. Dus er ontstonden veel vragen: wat is echte spiritualiteit, wat is onvoorwaardelijkheid, waarom heb je dat nodig, waar gaat het om? Toen ben ik met De Kier gestopt en fijn een paar jaar in de anonimiteit gedoken. Dit gaf me de ruimte om in alle openheid meer richtingen te onderzoeken, zoals vedanta en mystiek.

*Wat heb je in die jaren van anonimiteit onderzocht?*

Ik ben veel met mezelf bezig geweest. Ik heb lichaamswerk, stemwerk en energiewerk actief opgezocht en onderzocht: tai chi, chi kung, massage, magnetiseren, chakra's, en zo meer. Met leraren heb ik alleen heel intensief in mezelf verbinding gelegd. Veel teksten vertaald, veel studie. Ik heb veel geoefend en ook de integratie met werk onderzocht; ik deed in die tijd productiewerk en was niet actief als lesgever, dus dat werk was ook vrij anoniem. Zo werd het allemaal natuurlijker.

Ik had door de jaren al wel een beeld gekregen van centra en leraren in het algemeen. Dat gaf voor mij niet veel aanleiding om echt op reis te gaan om ze op te zoeken. Als Suzuki toen nog had geleefd en hij had in Keulen gewoond, dan was ik er wel naartoe gegaan.

Richard Baker [3] was in die tijd een keer in België, daar ging ik naartoe en dat was heel interessant. Het contact tussen hem en mij was zodanig, dat er een mogelijkheid was om aan te sluiten, om daar iets mee te gaan doen, maar dat voelde teveel als een doel op zich, een nieuwe toko. Het voelde ook niet als een noodzakelijke link.

Oude leraren zijn altijd een bron van voeding geweest voor mij, de oertraditie is zo rijk. Ik hoef daar geen vertaalslag in te maken naar deze cultuur of deze tijd, iets waar veel mensen nu werk van maken. Waarheid verschilt nou eenmaal van de wereld. Maar door die voeding ontbrak denk ik de noodzaak om veel op reis te gaan.

*Oude leraren waren een voedingsbron voor je, maar was dat dan van een andere aard dan met Suzuki?*

Nee, de herkomst van Suzuki kun je heel makkelijk koppelen naar de Soto-traditie. Het boekje Timeless Spring [4] is een biografie van zenleraren uit de Soto-traditie. Daarin hoor je steeds dezelfde toon. Dat is een actualisatie van de geschiedenis. In die tijd zakte mijn inspiratie nog niet helemaal door tot de Boeddha, het bleef wel binnen de zentraditie, maar er waren zat zenleraren die volle bak inspiratie leverden. Daarvoor hoefden ze echt niet in de twintigste eeuw te leven. Ik kon me gewoon makkelijk inleven. Bodhidharma: vrije gast. Huangpo, Hongzhi: die vertalingen zijn echt een feest [5].

*Leraren zijn altijd belichamingen van dezelfde kwaliteit. Waarom is er dan meer affiniteit met de ene leraar dan de andere?*

Dat heeft te maken met je veld, dat is een samenstel van factoren, gevoeligheden en waarden. Plus je hebt een herkomst en een verwachting van een perspectief op zingevingniveau. Dat laatste zal het eerst aansluiting zoeken bij een spirituele traditie, dat valt globaal op zijn plaats en klikt ergens. Daarna ga je op persoonlijk niveau verbinding zoeken met individuele leraren binnen die traditie. Dan krijg je individuele velden, leraren met eigen kenmerken, die voldoende moeten matchen met onszelf.

*Is die match dan vooral karmisch bepaald?*

Het is de dharma die werkt via karmische condities. Je wordt gehonoreerd in je karmische condities, zo word je door de dharma teruggedleid naar de dharma. Je kunt je dan ondanks je blindheid toch herkennen in je volheid via zo'n leraar waar je affiniteit mee hebt.

Voor mij waren er in die onderzoekstijd nieuwe aspecten, zoals bhakti [6]. Dat was nieuw voor mij om daar meer ruimte aan te geven, net als de christelijke mystiek. Het sloot ook goed aan bij mijn religieuze inborst. Het werd duidelijk dat mijn spiritualiteit veel dieper ging dan een organisatie-stroompje op gang brengen, een zenschooltje bouwen. Het ging om diepe wijsheid en tijdloze traditie, en dat bleek geborgd. Maar wat ook helder kwam bovendien was: maar je moet wél een weg

volgen. De zenweg die ik altijd had gevolgd voelde goed, met alle noodzakelijke diepte; dat was de conclusie. Welke weg we ook volgen, hij mag niet vlak blijven, waarheid moet belichaamd worden. Hier is onvoorwaardelijke overgave nodig.

*Devotie en overgave kan ik makkelijk koppelen, maar hoe kom je via wijsheid tot overgave?*

Mijn beweging was: naar voelbare wijsheid toe zakken. Levende wijsheid, hartswijsheid. De zin van het bestaan, existentieel kloppend materiaal. Niet als uiterlijk project, maar innerlijk voelen: dit is betrouwbare kracht, hier bloei ik van. En dan daarin thuis raken, ermee vertrouwd raken. Je openen daarvoor is overgave. Dat zou geen moeite moeten kosten, het is alleen maar welkom.

Maar dan is er nog het belichamen daarvan, en dat is een overgave naar de vorm. Dat je ervoor staat en je eraan committeert in het dagelijks leven. Je kunt niet alle tradities belichamen; belichaming is een specifiekere verbinding met een vorm, met een oefenvorm. Voor mij betekende dat een herwaardering, een concretisering van zen. Ik heb toen ook de verbinding met Nico [7] gezocht, omdat ik voelde dat ik de verbinding van hart tot hart moest honoreren, daar niet buiten mocht blijven staan. Je kunt je daaraan onttrekken vanuit zwakte of vanuit hoogmoed, of je kunt je daarvoor openen.

*Is met het maken van die beweging de overgave dan een feit?*

De grondovergave, het zakken in wijsheid, was al een feit. En met de beweging naar Nico was de overgave naar de vorm voor mij ook een feit. Er is verder geen proces uit voortgevloeid of een andere vorm. Het was enkel een verbinding leggen, de deur openen.

*Hoe is het dan wanneer je dit wel zo beleeft bij het maken van een verbinding met een leraar – want zo heb ik het wel gevoeld bij het aangaan van leerlingenschap bij jou – en je later toch voelt dat het niet volledig is, niet diep genoeg gaat? Is dat een klein benutten van de beweging van overgave?*

Het nodigt uit om te completeren en te integreren. Je merkt dat het niet voldoende is om te teren op een initieel voedingssignaal, je moet je eigen bron gaan worden, je diepste menselijkheid blootleggen die in niets verschilt van de menselijkheid van alle leraren en van alle mensen. Dat betekent in essentie: je bestaansbodem gaan onderzoeken. Je hebt in het begin via de ontmoeting met je leraar even een krachtstraal getroffen op die bestaansbodem, maar de rest is daar min of meer hetzelfde gebeven. Zolang die bestaansbodem niet wordt opgeschoond en geïntegreerd in het licht van spiritualiteit, heb je geen rust. Dan is vertrouwen niet mogelijk, is overgave niet mogelijk. Onvoorwaardelijkheid is te vinden in die innerlijke overgave. Van daaruit kun je je committeren aan de vorm, het gaan uitdrukken en belichamen, je best doen in de wereld.

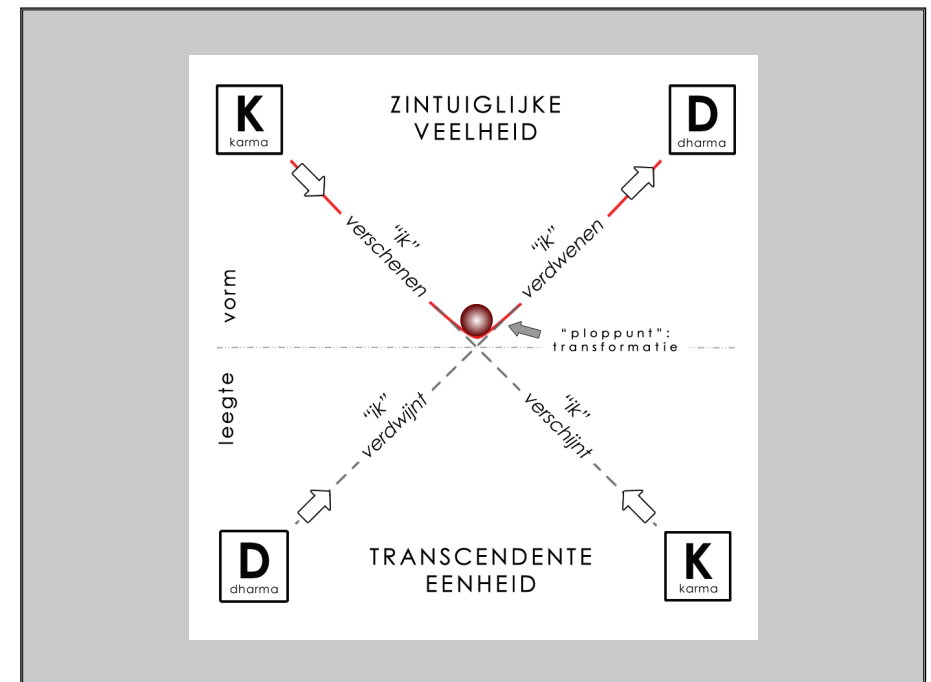
Je kunt niet aan de hand blijven lopen van leraren. Je moet je eigen huis gaan opschonen en de diepte gaan toelaten. Ook de moeite toelaten van het gevestigd zijn in verkeerd spul, van het vastzitten in condities.

Dat komt vrijwel iedereen tegen in die terugtrekkende beweging naar de anonimiteit, zoals ik die toen ook heb gemaakt: de kaalslag, de 'nacht van de ziel'. Dan kom je ook wel eens in je stoel te zitten, niet wetend wat je moet. Je weigert om het in te vullen, maar je weet ook niet wat het wel is. Dat hoort er allemaal bij.

Dus ja, overgave is een uitnodiging. Een geschenk. Een beaming. Niet zozeer een eigen inspanning. Genade is het grote woord dat hiervoor gebruikt wordt in de klassieke tradities.

*Overgave is dus ook iets anders dan loslaten. Loslaten moet wel gebeuren, maar dat is niet de essentie van overgave.*

Ja, dat zijn de twee kanten, karma en dharma. Overgave vindt plaats in wat we bij Stiltij vaak het 'ploppunt' noemen (zie kader). Zolang je nog terug kunt klauteren naar de karma-pool, is er geen echte overgave en zul je karma nog verder moeten loslaten om dharma te kunnen toelaten.



*Overgave vind je ook terug in expressie, toewijding. Maar je kunt je daar tegelijkertijd van bewust zijn, dat het prettig voelt bijvoorbeeld. Ben je dan niet eigenlijk met jezelf bezig?*

Dat heeft te maken met de diepte van je beleving. Je kunt je aan van alles overgeven: aan een gevoel, aan lust, of een aandrang. Of je geeft je over uit onmacht, je legt je ergens bij neer. Dat kan allemaal in volle overgave en dat voelt dan ook zo. Ook dansen, trance, kunst: het biedt allemaal mogelijkheid voor overgave. Maar dat is meer de psychologische of energetische overgave; er zijn specifieke vormen voor nodig. Wel heilzaam, want ze geven gevoel voor wat het kán zijn. Als je er niet op blijft haken is dat heel bruikbaar.

Maar spirituele overgave kan alleen in authenticiteit. Je kunt niet om waarheid heen. De overgave daaraan voelt niet meteen tastbaar lonend. Het is veel verfijnder en kloppender. Het geeft een diepe bestaansrust. En ook een echtheid en een waardigheid. Dat is wel voelbaar.

Het is een natuurlijke overgave die vanzelf plaatsvindt, omdat het gezag ervan zo duidelijk is. Daarna moet je als het ware die overgave beantwoorden door je best te gaan doen. Dan wordt het een soort toegepaste overgave: toewijding, een juiste kwaliteit in alles bewaren. Overgave is eigenlijk heel alledaags, meer een waardering van alles, een je openen voor alles, je verbonden voelen.

*Wordt overgave in de bhakti-richting als oefening gebruikt?*

De extatische ervaringen zoals Ramakrishna die bijvoorbeeld heeft beleefd, die ken ik niet. Ik kan ook niet spreken voor die traditie omdat ik daar niet helemaal in thuis ben. Je kunt het misschien zien in het licht van eenheidsbeleving. We geven het leven de ruimte om ons te bewonen en te bewegen. Hoe je hierin het midden bewaart, hangt af van het veld dat je bent. Als je meer een wijsheidsveld bent, houd je wat meer ruimte en openheid misschien, maar dat heeft het risico van gevoelsarmoe, kilte. Ben je meer een gevoelig veld, dan kun je meer ontvlammen in devotie. Daar is weer het risico van hoteldebotel raken, en dus niet meer toegankelijk zijn. Maar het zijn stadia van bewustwording. Als je je verbindt met een traditie kan dit dankzij een betrouwbare begeleiding die vormen aannemen en moet je die ook helemaal belichamen om te kunnen leren. Als je in doodsheid komt te verkeren in een wijsheidstraditie, heb je te leren dat er ook zoiets is als direct, spontaan gevoel. En raak je van de kook in devotie, dan moet je gaan zien dat er ook wijsheid en reflectie gevraagd is.

Wijsheid en liefde zijn de centrale ranken in spiritualiteit. Als je beseft dat die beide aanwezig zijn, dan kan het leven die doseren in je. Dan ga je het voelen als je wat mist. Maar dit is geen dualistisch verhaal van sturen en doseren; beide zijn vormen van echtheid. Gevoel en verstand zijn de normale ingrediënten, de componenten van volheid van mens-zijn. Ze moeten je vrij kunnen vullen. (Stilte)

Maar echtheid is nog krachtiger, echtheid is een koan. Met wijsheid en liefde kun je er veel vorm aan geven, maar wat is echtheid? Dat is kleurlozer. En instant.

*Bij het beschrijven en voelbaar maken van wat het is, kom je steeds in vormen terecht.*

Ja, en als je dat dan weer loslaat en terugbrengt naar beleving, dan voel je ook meteen herstel en opluchting. Je beseft hierdoor ook dat oppassen geboden is, aanwezig blijven. Het is groter dan wijzelf, maar het heeft onze aanwezigheid nodig.

*In jouw onderricht komt steeds meer het 'normale' aan bod. Dat wekt snel associaties met iets normatiefs: wie bepaalt wat normaal is?*

'Normaal' heeft te maken met voldoen aan de norm. Waarheid, voldoen aan het leven, is de edelste norm. Als dat je uitgangspunt is, voel je meteen een gevestigd zijn in een grotere intentie. Je voelt ook dat jij dat niet in de hand hebt, maar dat het leven jou beweegt. Dat is normaal. Het is niet normaal om te sturen, te grijpen of in te vullen en een klus ervan te maken.

De ommekeer die hierin zit is didactisch heel bruikbaar. 'Normaal' is een synoniem voor jezelf zijn. Maar mensen begrijpen dat verkeerd en zoeken prettige condities om zichzelf te kunnen zijn. 'Als ik thuis ben, ben ik op mijn gemak. Zodra ik aan het werk ben, voel ik me goed. Dat is normaal.' Dan hang je je bestaan, je identiteit op aan condities. Je reduceert jezelf tot hoe je je voelt. Daarmee ga je voorbij aan het feit dat je hele bestaan permanent actueel is. Het is niet alleen maar een klein, situationeel bestaan. Dat is voer voor onrust, een hopeloze tocht. Je wordt een snoer van anekdotes. En je blijft altijd zoeken, condities verzamelen: je komt nooit thuis.

Oefenen is leren achterwaarts te zakken, dus omgekeerd, van binnenuit waarnemen,

**'JE ZOEKT PRETTIGE  
CONDITIES OM JEZELF TE  
KUNNEN ZIJN. DAN HANG  
JE JE BESTAAN OP AAN  
CONDITIES. JE REDUCEERT  
JEZELF TOT HOE JE JE  
VOELT.**

**DAARMEE GA JE VOORBIJ  
AAN HET FEIT DAT JE HELE  
BESTAAN PERMANENT  
ACTUEEL IS.'**



**De spanen zijn  
binnen boord,  
moeiteloos drijft  
de onbemande boot  
voorbij**



**Hongzhi**

**Uit: T.D. Leighton: Vruchtbare  
Leegte; de stille verlichting van  
zenmeester Hongzhi.  
Bloemendaal 2002**

**Vertaling: Ad van Dun**

en dan zeggen: 'Normaal is wat echt klopt, wat voorgoed klopt.' Je leert de tijd en ruimte te nemen om goed na te voelen wat dit bestaan behelst, en wat een juiste besteding is van dit leven - wat ook weer een vrij normaal iets is om je dat af en toe af te vragen. Maar om ook dit verlangen, dit zicht vorm te geven, daar moet je echt voor oefenen. Het is maar weinigen gegeven om met vijf minuten reflectie meteen door te pakken.

Als je goed beseft wat je wilt en kunt zijn, dan beseft je ook hoe moeilijk het is. Daarvoor moet echt iets hersteld worden. Het is alleen al moeilijk om te voorkomen dat je van spiritualiteit dezelfde valkuil gaat maken als van je oude condities.

*Is dat ook waarom de aard van het vormen bestaan duidelijk moet worden, en dat dit aanvankelijk als een ander terrein voelt dan waarheid?*

De tweepoligheid - kleine ik en grote ik - goed hanteren is heel heilzaam. Daar kun je meteen mee gaan werken: de weg en de wereld, ik en de ander, binnen en buiten. Je gaat voelen waar jouw activiteit vandaan komt en waar het verloren raakt. Je voelt: de energie gaat van binnen naar buiten. Dan kun je definitief de integratie aangaan. Dan zul je nooit meer het gezag willen geven aan iets van buiten.

De dingen waar we het nu over hebben zijn een soort recepten en inzichten, maar de toepassing ervan is een mysterie. Het bestaan zelf is veel verfijnder, veelomvattender, betekenisvoller, het luistert steeds nauwer.

Toepassen is ook een vorm van overgave: steeds verfijnder je best doen om niet vast te lopen en alles echt recht te doen.

*Als je dit 'normaal' noemt, dus waarheid tot norm maakt, voel ik daarin ook onvoorwaardelijkheid.*

Het begint met dat besef, dat waarheid de norm is, dat er zoiets is als een 'ware aard'. Dat is een heel krachtig vertrekpunt. Maar het waar maken daarvan, de praktijk, is de verlevendiging van dit besef. Het is geen project, maar een zakken daarin en een oplossen daarin. Dus een overgave. Verfijnen. Dat is een mysterie. Waarheid verwoorden, dus verhelderen van de visiekant, is eigenlijk steeds een mysterie. Maar belichaming ervan is een nog veel groter mysterie.

*Het lijkt te veranderen van 'in praktijk brengen wat je weet' naar een meer intern gevoel dat wordt uitgedrukt.*

Ja, het is dan niet meer beogend, niet instrumenteel. Wat je leert is werken vanuit doelloosheid.

Het leerlingenschap als oefeninstrument kan ook zo gezien worden. Dat is wel een bijstelling geweest door de jaren heen. Het leerlingenschap voelt nu veel lichter. Mensen hebben daar houvast in gezocht en ik ook. Het is als structuurgevend instrument ingebracht en dat is niet de bedoeling. We moeten zo min mogelijk nodig hebben.

*Maar het moet mij als leerling toch duidelijk worden dat ik niet afhankelijk moet blijven van mijn leraar, dat is toch juist ook een functie van het leerlingenschap?*

Als je de eindintentie ervan ziet, dan kun je leerlingenschap hanteren als bevrijdingsmiddel en het overstijgen. Alleen kan niet iedereen dat meteen zo gebruiken. Dan mist het zijn doel en moet het losgelaten worden of een andere invulling krijgen. Daarmee wordt leerlingenschap als instrument niet minder bruikbaar, maar het vraagt wel een secuurder hanteren ervan. Het voelt goed om te blijven kijken of iets niet overbodig is, zodat alles zo eenvoudig mogelijk kracht kan krijgen. Er zijn dus deze twee kanten: 'gaat het niet fout?' en 'is het niet overbodig?'.

Leerlingenschap voelt niet overbodig, maar het is wel bijgesteld door de jaren, uit noodzaak. Eigenlijk geldt dat voor het hele programma: alles valt wel op zijn plaats, maar de plaats staat nooit vast. De manier waarop de weg verloopt staat nooit vast. Dat is maar goed ook eigenlijk. Zo voelen de mensen het duidelijkst dat het om henzelf gaat en niet om het programma.

*In de zentraditie en ook andere tradities bestaan sommige oefeningen en rituelen al duizenden jaren. Kunnen oefenelementen dan wel zo lang hun kracht behouden?*

Dat ligt eraan hoe ze gehanteerd worden. Als ze worden gevrijwaard van gewicht en misbruik, van veruiterlijking, dan zijn het heilzame middelen, upaya, waarmee mensen bevrijd kunnen worden. Maar het kan ook gebeuren dat mensen er iets aan ontlenen, aan leerlingenschap bijvoorbeeld, en dan wordt het een uiterlijk, werelds verhaal.



Dus het hangt altijd af van de mensen die de instrumenten hanteren. Een hoop ceremonie wil niet zeggen dat iemand weet waar hij mee bezig is. En omgekeerd, als er een plek is die zich nauwelijks profileert wil dat niet zeggen dat ze daar niet weten waar ze mee bezig zijn. Dat stimuleert een open geest naar alles, tolerantie. Net zoals we bij Suzuki zagen.

Uiteindelijk is ieder bezig met zo goed mogelijk de weg bewandelen. Er zijn maar weinig mensen die bewust flink hun ego ruim baan geven ten koste van de weg. Er is natuurlijk soms blindheid in het spel, en dan moet je steeds kijken hoe dat kan worden opgelost. Als ik dat niet had gedaan destijds, was De Kier misschien wel doorgegaan en hadden we nu een groot centrum met fitness en café en alles (lacht). Dus ook de eindplek vraagt steeds om die afweging, die helderheid. Het doet er niet toe welke vorm het aanneemt, als die geest er maar heerst.

Een voordeel van een niet al te dichtgetimmerde vorm is de toegankelijkheid voor allerlei mensen. Dan kan het een organisch geheel worden waar iedereen kan komen proeven. Het nadeel is dat je als plek weinig profiel hebt, waardoor men er niet snel gezag aan zal geven. Wie behoefte heeft aan een 'strakke' plek, zal het niet snel herkennen als zodanig. Hakuin met zijn tochtgenoten reisde van plek naar plek, en stuurde dan vooraf brieven: 'We verheugen ons al op de galmende dharmazangen in uw tempel.' Hij zocht duidelijk zo'n soort plek. Maar zulke brieven hebben we nog niet gekregen. Ik denk dat deze regio gebaat is bij veel voeding en inspiratie, daarom neig ik toch tot een open formule. En daarin dan steeds volle bak kwaliteit laten stromen.



[1] Shunryu Suzuki roshi, kwam in 1959 in Amerika en stichtte het San Fransisco Zen Center. Suzuki overleed in 1971 op 67-jarige leeftijd.

[2] Oefenschool De Kier was een centrum in Maastricht. Ad gaf er les (zen en aikido) van 1987 tot 1996. Er werden zes oefendisiplines gehanteerd (o.a. ook yoga en shiatsu) en diverse leraren werden uitgenodigd voor stages.

[3] Richard Baker was tot 1984 als zenleraar verbonden aan het San Fransisco Zen Center.

[4] Cleary, T.: *Timeless Spring: A Soto Zen Anthology*. Weatherhill, 1980.

[5] Vertalingen van Ad: *Huangpo: In eenheid zijn*. Heemstede, 1996. *Taigen Dan Leighton: Vruchtbare leegte, de stille verlichting van zenmeester Hongzhi*. Bloemendaal 2002.

[6] Uit de bhakti-stroming zijn o.a. Ramakrishna en Papa Ramdas inspirerend geweest voor Ad.

[7] Nico Tydeman heeft zentraining gevolgd bij o.a. Richard Baker. Hij is zenleraar van het Zen Centrum Amsterdam.



## Wie spreekt er?

DOOR YVONNE STAMPS

Laatst bij de aikido training kreeg ik een standje van Ad. We waren bezig met een roloefening waarbij je je adem hoorbaar moest laten worden. Al verschillende keren stopte Ad de oefening om nog eens uit te leggen dat we echt klank hoorbaar moesten laten worden en niet alleen lucht. Je helemaal kenbaar maken, dat was de bedoeling, niet een zuchtend ingehouden klein persoontje. Dus toen mijn rollen weer gepaard gingen met alleen wat zacht hoorbaar ademgeluid, hoorde ik tijdens een rol Ad op een stevige toon iets zeggen in de trant van: 'Ik snap dat niet, nou heb ik het al een paar keer uitgelegd en gevraagd en ik hoor nog steeds geen klank'.

In eerste instantie kromp ik helemaal ineen want ik, als faalangstig persoontje, wil helemaal niet horen dat ik iets niet goed doe of het idee hebben dat ik iemand teleurstel. Maar direct ook werd er iets anders in mij gemobiliseerd, iets waardoor ik op scherp kwam staan en mijn uiterste best wilde doen, alles te geven en mijn aandacht volledig te vestigen in mijn centrum. Vanaf dat moment ging het rollen en vooral het klinken ook geheel anders. Ik was niet meer zo bezig met hoe het geheel er van de buitenkant uit zou zien of klinken, maar keerde naar binnen. Uit mijn lijf kwamen nu de klanken. Ik voelde me steviger en krachtiger worden en onderzocht hoe ik me steeds duidelijker kenbaar kon maken. Ik deed mijn uiterste best.

Maar na de training voelde ik grote onzekerheid, gekwetstheid en verwarring. De woorden van Ad bleven door mijn hoofd gaan en in mijn beleving klonken ze streng en geïrriteerd. Bij elke herhaling kromp mijn buik ineen. Dit bleef de rest van de avond en nacht opspelen. Gekwetst en gefrustreerd dat Ad mij zo had aangesproken. Verward omdat ik niet precies snapte wat er in dat moment van aanspreken allemaal in mij los kwam. Onzeker over wat Ad nu wel niet van mij moest denken. Zo bleven de woorden van Ad zich steeds herhalen en rakelden telkens opnieuw allerlei beperkende en kleinere gedachten en emoties op. En ik wist wel dat Ad dit uit liefde gezegd moest hebben en dat het ook nodig was geweest om me uit mijn schulp te krijgen. Ik probeerde hiermee de situatie vanuit een ander perspectief te bekijken en mezelf gerust te stellen, maar dat was telkens maar van korte duur. Een dag later pas, tegen de middag, kwam er wat rust en kon ik de hele situatie wat loslaten.

De volgende ochtend tijdens de meditatie kwam het gebeurde opnieuw voorbij, maar nu in alle rust, alsof ik meer een toeschouwer was. Het waren nu niet meer de woorden van Ad die opdringerig door mijn hoofd gonsden, maar er was ruimte om de hele situatie heen. Ik zag Ad daar kijkend naar mij staan en ik hoorde hem zeggen: 'Ik snap het niet,...'. Toen zag ik dat het niet Ad, de persoon, was die de woorden sprak, maar dat het het leven zelf was dat door Ad sprak. Het was niets persoonlijks, het was pure goedheid, een liefdevol wakker schudden dat mij werd gegeven. En vervolgens zag ik dat het mijn woorden waren die door Ad spraken. Ad, het leven, ik - er was

geen onderscheid meer. Glimlachend keek ik dus toe hoe ik mezelf een standje had gegeven.

Mijn schaamte en berouw voor mijn gebrekkige inzet tijdens de roloefening was terecht. Maar zolang ik me als afgescheiden van het leven en de ander blijf zien, zal ik me in mijn eigen kleinheid blijven wentelen en zullen me daardoor de aangereikte liefdevolle lessen ontgaan. Sterker nog: ik zal mijn kleinzielige ik-behoud alleen maar verstevigen.

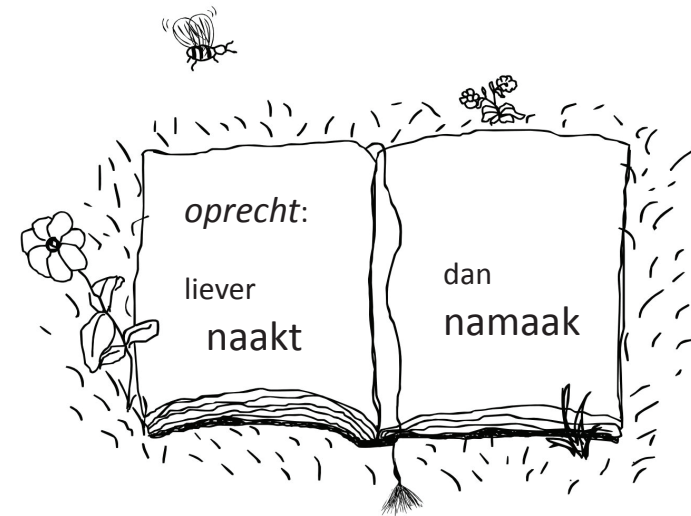
's Avonds las ik een boek [1] waarin ik dit treffende vers uit de Dhammapada tegenkwam:

*Moeite doen is de eeuwige weg,  
Verwaarlozing is de weg naar de dood.  
Mensen die zichzelf steeds blijmoedig blijven aansporen,  
gaan niet dood.  
Mensen die zich wentelen in zelfmedelijden zijn,  
hoewel nog in leven, dood als een pier.*

Het maakte mij duidelijk wat het was dat mij mobiliseerde toen Ad mij aansprak en waar ik nadien zo verward door was: het was kiezen tussen levend of dood zijn.



[1] Shundo Aoyama: Zen zaden, overdenkingen van een vrouwelijke priester. p. 51. Hier wordt verwezen naar vers 21 van de Dhammapada; niet bekend is welke uitgave dit betreft.



## TOT LEVEN KOMEN

Bloei dooft  
verwelking in aantocht  
als prooi gevangen  
door gebrekkige aanname

Wanhoop heerst  
wat rest is beeldvorming  
terwille van overleven

Sprankeling kriebelt  
vervulling in aantocht  
als hoop regeert  
door wijs inzicht

Lichtheid heerst  
wat rest is beleving  
terwille van leven

Nikkie

## Bij de Trappisten

DOOR LANDAU HOEDEMAKERS

*Genade is zijn kracht, maar alle hoogmoed,  
al onze eigenwaan ontmaskert Hij  
- Danklied van Maria*

Lang heb ik uitgekeken naar een gelegenheid om me terug te trekken op een plaats waar ik in alle rust en vrijheid mag ontdekken wat mij echt dierbaar is. Die kans ontstond begin oktober toen ik een week vrij had en als gast terecht kon in Abdij Onze Lieve Vrouw van de Heilige Josef, in de volksmond bekend als Abdij Lilbosch. Zonder verdere twijfel heb ik de noodzakelijke voorbereidingen getroffen, zodat ik mij verzekerd wist van een korte week kluizenaren binnen de hoogheilige sfeer in het buitengebied van Echt.

Bij binnenkomst ervaar ik een vertrouwd gevoel met het klooster en de mensen, terwijl ik er niet eerder verbleven ben. Ik voel ook een lichte onwennigheid van het verkeren in een onbekende omgeving en er bevindt zich duidelijk een andere vorm van religiositeit dan ik gewend ben, maar ach, wat zijn vormen? In de daar heersende eenvoud, vriendelijkheid en stilte herken ik eenzelfde verlangen zoals dat in mijzelf voelbaar is: het verlangen om definitief in iets opgenomen te worden dat groter en gelukzaliger is dan het ik-verhaal.

Nu rest mij nog de kennismaking met de kerk, haar monniken en de diensten. De kloostergemeenschap verwacht namelijk dat de gast tenminste één van de vijf diensten per etmaal bijwoont, als blijk van respect. Tijdens mijn verblijf zou ik geen enkel gevoel van verplichting hebben in het deelnemen aan de diensten en ik bezocht ze allemaal.

In eerste instantie deed ik dat ter kennismaking, later gevolgd door de bruikbaarheid van de dagstructuur die daardoor ontstond en uiteindelijk door gegrepen te zijn door de aantrekkelijke en soms ontroerende wonderlijkheid ervan. In de abdijkerk voelde ik mij een gezegend toehoorder van geestelijke expressie en meer dan eens leidde het tot inzichten.

Ik moet daarbij wel zeggen dat dit het enige traditionele aspect is waaraan ik echt ben blootgesteld; er hangt een ongedwongen sfeer voor gasten en er is alle ruimte om je dag in te vullen zoals je wil. Vanwege de aard van mijn bezoek was ik dan ook selectief in het tot me nemen van de gezongen teksten: ik heb me bekommerd om de delen die voor mij relevant voelden; de niet-buikbare stukken heb ik gelaten voor wat ze zijn.

De voornaamste reden voor mijn afzondering was om een ander licht te laten schijnen op mijn levenslange zoektocht naar vertrouwen. Uiteindelijk gaat het mij om mijn leven: waarom ben ik nou eigenlijk hier? Ik herken het onderricht, maar wil ik er ook echt in

geloven en durf ik mij er totaal aan over te geven nu en voor altijd? En hoe doe ik recht aan dit dwingende en toch ongrijpbare verlangen om gelukkig te zijn? Dit reduceerde zich tot de vraag: 'wat is vertrouwen', voelend dat het antwoord daarop – mits authentiek – zou bijdragen aan het vinden van de zo intiem begeerde definitieve rust.

Na een dag wat door het klooster rondgedwaald te hebben maan ik mij tot stilstand en spreek mijzelf toe: 'Oké, stop! Stop met processen! Wat is mij nu in ieder geval duidelijk? Welke conclusie kan ik trekken? Wat voor betrouwbaar materiaal heb ik dat vanaf nu de basis gaat zijn en niet meer bevroegd gaat worden?' Nou, ik zie de onbestendigheid van het gemoed: het ene moment zing ik in hoogmoed, een ander verzink ik tot in de afgrond van afgunst. Zowel wat ik denk als de gemoedstoestand waarin ik verkeer doen er allebei gewoon echt niet toe. Toch is dit het gebied waarop ik mij continue verlaat. Welk ander gebied is er nog dat betrouwbaar is en niet onderhevig aan condities waar ik mij elk moment op kan richten?

Daar kwam geen antwoord op. Wel een gevoel, een oriëntatie die vele malen bestendiger voelde dan een gedachte. Ik kom tot inkeer. Letterlijk. Aah! Dáár moet ik zijn. Natuurlijk! Meestal duurt het niet lang voordat een gedachte zich aandient en de eerste was: 'Ik snap het.'

Ik pak een van de boeken die ik heb meegenomen en alles wat ik lees valt direct op zijn plaats, ongeacht traditie, leraar, tijdstip. De specificiteit van de woorden verdwijnt. Wat ik lees is mijn hart dat spreekt, in dit geval alleen via deze leraar. Wat deze man zegt en de manier waarop zijn slechts vormen. Ik voel de bedoeling ervan door mij heen trekken: alleen maar leven zijn.

Het denken houdt aan: wat is ervoor nodig om de intentie zich te laten ontvouwen tot expressie? Het denken voegt niets toe aan mijzelf, aan God, aan dharma. Maar zolang ik ermee te maken heb laat het dan alsjeblieft heilzaam zijn, want zo lang als ik nog blind ben, ben ik meer gebaat bij goed aanwezig zijn dan in te slapen en argeloos mijzelf in vernieling te storten. Tot nu toe is mijn gebrekkige onderscheidingsvermogen de oorzaak van al het schipperen geweest. Dit onderscheidingsvermogen,

**'IK KOM  
TOT INKEER.  
LETTERLIJK.  
AAH!  
DÁÁR MOET  
IK ZIJN.  
NATUURLIJK!'**



ook wel geweten, kan ik verscherpen door visie-ontwikkeling en door toewijding. Met andere woorden, ik moet echt beter gaan opletten.

Ik weet dat de waardering van een ander niets toevoegt aan mijn authentieke zelf. Maar de inbreng van anderen is een leerschool van heb ik jou daar. Een mooi citaat dat ik deze week tegenkwam komt uit een preek van de priester Johan Tauler († 1361):

*'Keer in tot jezelf en zie hoe ver je nog af bent van het beeld van Jezus Christus en hoe weinig je al op Hem lijkt. [...] Velen willen zich wel aan God uitleveren, maar niet aan de mensen. Ze willen dat God het hen moeilijk maakt, maar niet dat de mensen het doen. Nee, we moeten ons overgeven: zoals God het wil.*

*En iemand die zo goed is je te laten zien dat je 'niets' bent, hem moet je met grote dankbaarheid en liefde aanvaarden; want hij herinnert je echt aan wat je bent: 'niets.'*

Ik zie twee soorten hoogmoed in mijzelf: ik zie hoogmoed die ik niet zie, en ik zie hoogmoed die ik voor lief neem. Beide zijn aan te pakken door de verbinding met waarheid aan te gaan. Door mijn vermogen te verfijnen om mij te verlaten op goddelijk terrein. Gooi alle paradoxen en contradicties erin: dualisme maximaal oprekken ten behoeve van het helder krijgen van het onderscheid tussen ik en IK, en dualisme oplossen door ik en IK tegelijkertijd exact hetzelfde te laten zijn.

Vrijheid is voorwaarde voor open onderzoek. Om te komen tot betrouwbare conclusies mag er geen druk op je liggen, vanuit geen enkele hoek. Daarom is het hebben van ruimte zo belangrijk, al is het dan wel je verantwoordelijkheid om het goed te benutten. Steeds meer daagt in mij een besef van urgentie. Ik kan mijn zegeningen tellen, evenals mijn tekortkomingen. Hoe dan ook moet ik ervoor zorgen dat er duidelijkheid ontstaat over mijn bestaan. Dit weten en niet mijn best ervoor doen is niet langer geoorloofd.



## Het boek van het hart - *Kokoro no maki*

*Wanneer het hart vol van de dingen is, voelt het lichaam zich beperkt;  
wanneer het leeg is, voelt het lichaam zich vrij.*

*Wanneer het hart te gereserveerd is, gaan liefde en respect verloren;  
wanneer het vrij van reserve is, worden liefde en respect gewonnen.*

*Wanneer het hart vol lage driften is, raken principes vergeten;  
wanneer het vrij van lage driften is, worden principes herinnerd.*

*Wanneer het hart verslingerd is aan protserigheid, zijn verschijningen vals;  
wanneer het vrij is van kunstmatigheid, zijn verschijningen echt.*

*Wanneer het hart vol trots is, wordt anderen het licht misgund;  
wanneer het vrij van trots is, worden anderen gerespecteerd.*

*Wanneer het hart vol van zichzelf is, wordt aan anderen getwijfeld;  
wanneer het zelfloos is, worden anderen vertrouwd.*

*Wanneer het hart vol dwaling is, lijken anderen angstaanjagend;  
wanneer het vrij van dwaling is, valt er niets te vrezen.*

*Wanneer het hart vol belemmeringen is, worden anderen geschaad;  
wanneer het vrij van belemmeringen is, wordt niemand geschaad.*

*Wanneer het hart vol begeerte is, worden anderen geveild;  
wanneer het vrij van begeerte is, is er geen reden om te vleien.*

*Wanneer het hart vol woede is, worden harde woorden gesproken;  
wanneer het vrij van woede is, zijn woorden vreedzaam.*

*Wanneer het hart vol geduld is, kan alles op de juiste plaats worden gezet;  
wanneer het ongeduldig is, stort alles in elkaar.*

*Wanneer het hart vol eigendunk is, wordt het goede in anderen genegeerd;  
wanneer het vrij van hebzucht is, wordt niets extra's gevraagd.*

*Wanneer het hart vol illusie is, krijgen anderen de schuld;  
wanneer het vrij van illusie is, wordt niemand beschimpt.*

*Wanneer het hart vol oprechtheid is, volgt tevredenheid moeiteloos;  
wanneer het niet oprecht is, zal er geen tevredenheid zijn.*

*Uit: John Stevens: Budo-geheimen. Haarlem, 2002, p. 53-54*

## Loslaten

DOOR LAURA HAAST

In het onderricht wordt gesproken over een horizontale en verticale as. Stel je voor dat ze elkaar in het midden kruisen. Aan de linkerkant van de horizontale as ligt het verleden. Hoe ben ik opgegroeid, hoe heb ik me ontwikkeld op allerlei gebied? Heb ik gestudeerd, gewerkt, hobby's, relaties, kinderen? Wat deed ik gisteren, vanochtend, daarnet? Allemaal materiaal om een identiteit mee op te bouwen. Aan de hand hiervan kun je zeggen: kijk, dit ben ik!

De rechterkant van diezelfde as stelt de toekomst voor. Waar streef ik naar, waar hoop ik op, wat zijn mijn verwachtingen en ambities? Hier liggen de weerspiegelingen van mijn dromen. Eveneens onderdeel van de identiteit die ik maak.

Is dit realiteit, dat verleden en die toekomst? Is dit wat ik écht ben? Nee, natuurlijk niet, het zijn beelden die ik maak. Overigens nogal veranderlijke beelden, zelfs met betrekking tot het verleden...

Op zoek naar m'n echte zelf, de realiteit, de waarheid, ontdek ik dat ik precies in het midden van de horizontale as moet zijn. Geen beelden en geen nepidentiteit. En vooral geen toen of straks, maar nú. Neutrale observatie wijst uit dat toen en straks worden veroorzaakt en gevoed door het denken. Het denken staat mijn eenwording met het nu in de weg.

Niet denken is makkelijker gezegd dan gedaan. Gelukkig bestaan er allerlei technieken om te dit oefenen, broodnodig en heel waardevol. Alhoewel reusachtig moeilijk om die technieken toe te passen, blijkt dit nog niet eens het grootste euvel te zijn! Tenminste, dat is hoe ik het ervaar. Het cruciale punt is dat er echt volstrekt niets overblijft om me aan vast te houden. 'Kan ik hetgeen ik me bewust geworden ben niet even vergeten of terugstoppen?' denk ik wanhopig en tegen beter weten in. Want met het wegvallen van het denken, valt ook mijn zogenaamde identiteit weg. Ai, hoe ben ik hier in hemelsnaam beland?

Het is begonnen met loslaten van allerlei tijdgebonden 'verhaaltjes vertellen'. Over voorbije of komende gebeurtenissen. Al best een hele stap op de weg, zou je zeggen. Maar vervolgens werd duidelijk dat dat nog lang niet alles is. Ook van huidige verschijnselen (relaties, werk en andere tijdbesteding) moet ik álle betekenissen die ik eraan toeken loslaten. Alles wat het voor mij betekent is namelijk een

bedenkfel, nep. Niet alleen is er geen verleden en geen toekomst, er bestaat ook geen heden! Het blijkt allemaal één pot nat.

Hoe komt het dat mijn ikkie hier zo'n moeite mee heeft? Laat toch lekker los, joh, laat je meedemen op de golven van het echte leven. Is dat geen aantrekkelijker alternatief?

Op het eerste gezicht misschien wat raar, maar eigenlijk gebeurt het loslaten grotendeels vanzelf. Als je een illusie werkelijk doorziet, verliest hij zijn betovering. De interesse en aantrekkingskracht verdwijnen vanzelf. Vergelijk het met een truc van een goochelaar. Als je hem doorziet, werkt hij niet meer. Echter, met welk gevoel blijf je dan achter? Ontgoocheld, gedesillusioneerd, leeg?



Wat het gevoel ook is, het is niet gemakkelijk. Ik heb het ervaren bij het loslaten van 'de ander' en de daaraan toegekende betekenissen. Het liet mij achter met een gevoel van existentiële eenzaamheid. Dit was zo'n lastig gevoel dat ik mijn toevlucht nam tot een noodmaatregel: ik snoepte of at het weg. Gelukkig stopte ook deze manier van zoeken naar troost en vulling, toen het nog dieper tot me doordrong: buiten mij valt niets te halen!

Binnen mij is het denken prominent aanwezig. Maar zoals eerder gezegd, valt ook daar niets te halen. Denken is slechts bedenkfel en dus niet echt. Loslaten is de enige

optie. Let wel, álles loslaten. Zelfs tot en met mijn zoeken naar de waarheid, mijn motief om te oefenen, methodes, leraren en eindplek, alles, alles, alles. Wat blijft er dan over? Ik kom terecht in een niemandsland, hier is helemaal niets. Geen houvast mogelijk, geen gedachte en geen troost. Dit bewust toelaten vereist een behoorlijke dosis moed en doorzettingsvermogen. Het liefst loop, pardon: ren, ik wederom hard weg en ga op zoek naar een houvast. Het kan me amper schelen wat voor houvast, als ik maar kan grijpen. Gelukkig biedt het onderricht mij voldoende zicht op dit dode punt waar ik blijkbaar doorheen moet. Mijn levenservaring ontnemt me het serieus nemen van de overweging om hier een streep te trekken. Geen sprake van! Mijn vertrouwen is groot genoeg om de juiste intentie te voeden. Geen twijfel toelaten, erbij blijven. Schoorvoetend, eventjes, ren ik niet weg.

Intussen ben ik aanbeland bij de verticale as die het (denkbeeldige) nu doorkruist. De verbinding tussen hemel en aarde, zoals Ad het vaker verwoordt. Deze staat voor je ware zelf: niet denken dus, geen afscheiding, geen tijd, geen ik en de ander. Geen angst, gehechtheid en vastklampen. Met andere woorden: hier heerst alleen maar, hier is. Liefde, eenheid, volheid, waarheid.

Ik zie mezelf pootjebaden, tastend en onwennig dit punt verkennend. Ik weet: als ik niet voor 100% recht op sta neem ik die positie niet goed in, kan ik ook niet zakken over de verticale as. Dan krijgt mijn leven nog niet de diepgang en volledigheid waar ik wezenlijk naar hunker.

Zo rijst de vraag: moet ik daar nou nog iets voor doen dan? Ja natuurlijk wel! Want onder ons gezegd en gezegen: op loslaten volgt gehoorzamen.



### Samadhi

*Zen-leraar Hakuin, die een hekel heeft aan conceptuele arrogantie en die in het eerste fragment hieronder in niet mis te verstane termen afstand neemt van oppervlakkige en aanmatigende uitingen over "verlichting", diezelfde Hakuin toont in het tweede fragment hoe vertrouwd hij is met levende transcendentie.*

Bron: Hakuin (vert. N. Waddell): *Poison blossoms from a thicket of thorns*. Berkeley 2014, p. 79 & 102

#### Fragment 1:

Jij komt hier met een totaal levenloos idee van 'de ogen staan horizontaal, de neus staat verticaal' en kakelt wat over het doden van mensen: dat is absurd. Je zult op deze manier rechtstreeks in de hel belanden als je sterft. Stop dus nu met beweren dat de hele wereld zo rimpelloos en vredig is als het oppervlak van een spiegel.

#### Fragment 2:

Betreedt de leerling deze samadhi [de kostbare-spiegel-samadhi, de hoogste samadhi op het bodhisattva-pad], dan ziet hij, terwijl hij voortdurend leeft en beweegt in het domein van differentiatie, het fenomenale bestaan met al zijn ontelbare verschillen voor zijn ogen verschijnen - het oude en het jonge, het hoge en het lage, zalen en bijgebouwen, veranda's en gangen, grassen en planten, bergen en rivieren, voorraden en waardeloos puin - en hij beseft dat dit alles de zuivere zelf-aard is die inherent werkzaam is in hemzelf. Het voelt alsof hij in een heldere spiegel zijn eigen gezicht ziet. Als zijn geest gedurende een periode van maanden of jaren op deze zelfde manier de dingen voortdurend blijft weerspiegelen, dan worden de uit zichzelf weerspiegelde dingen de kostbare spiegel van zijn eigen huis; en de leerling, in alle dingen weerspiegeld, wordt ook de kostbare spiegel van de huizen der dingen. Het is als twee spiegels die elkaar onafgebroken weerspiegelen, elkaar wederzijds doordringend, terwijl in geen van beide spiegels ook maar één beeld weerspiegeld wordt. Zodra er in mijn spiegel iets weerspiegeld wordt, verdwijnen dat ding en ikzelf onmiddellijk - als sneeuwvlokken die oplossen in een laaiende oven - zodat er niets overblijft dan een uitgestrekte open leegte van volmaakte sereniteit, de volmaakte sereniteit van nondualiteit.



*Buddha, Confucius, and Lao-Tzu  
door Hakuin*

## De begintijd van aikido

*Rinjiro Shirata (1912-1993), leraar van o.a. John Stevens, was een van de eerste leerlingen van Osensei. Hieronder enkele herinneringen uit die beginperiode. [1]*

Sensei onderrichtte niet volgens een vast systeem. Hij had zijn eigen training, hij liet daarom technieken zien die hijzelf ook wilde beoefenen; dat was zijn training. Als hij uitleg gaf over technieken, noemde hij eerst de namen van de godheden; daarna volgde dan de beweging.

Hij zei: 'Er zijn geen technieken. Wat je elk moment tot uitdrukking brengt is jouw techniek.' Het is als met kalligrafie: de kalligrafie die je in het begin maakt, verschilt van die uit latere jaren. Het werk is anders; je kunt dus niet zeggen wat het 'ware' werk is. Oefenen is een manier om je geest uit te drukken; het is een 'vorm'.

Mijn aikido en Osensei's aikido zijn heel verschillend, zoals ook de technieken van Tomiki sensei, Shioda sensei en Saito sensei [2] allemaal verschillend zijn. Daar is niks mis mee. Omdat aikido vormloos is, bewegen we zoals we dat voelen. Maar daarbij mogen we in onszelf de geest van budo [krijgskunst] niet verloren laten gaan.

Osensei bestudeerde krijgskunst heel grondig, maar omdat hij zijn doel niet kon realiseren, werd hij Omoto-beoefenaar en vond zo verwerkelijking. Maar ook daarmee was hij nog niet tevreden en dus zocht hij heilige plaatsen op om zich te wijden aan spirituele oefening. Zo doorgrondde hij de geheimen van budo.



*Rinjiro Shirata*

Mensen die deze dingen willen bestuderen moeten eerst aikido beoefenen. Daarna moeten ze zorgvuldig lezen wat Osensei schreef, bijv. de leerdichten over de Weg [doka]. Daarnaast moeten ze zich verdiepen in spirituele oefeningen als *misogi* en *chinkon* die de grondlegger uitvoerde.

Je kunt Osensei's geest enkel uitdrukken door zijn weg te beoefenen - en dat betekent ook: bidden. Als je je verbindt met het goddelijke, zul je technieken ontvangen. Ik denk dat Osensei dat ook heeft gedaan.

Wij moeten ons oefenen om een ontvankelijke 'antenne' te worden die zich verbindt met het geestelijke domein. Osensei zei daarom: het lichaam wordt altijd geleid door de geest.

Elke dag bid ik voor Osensei's portret, verlicht door kaarsen; dan zeg ik: 'Als er een bedoeling is voor mijn bestaan, bescherm dan mijn lichaam. *Kannagara tamashi haemase.*' [3]

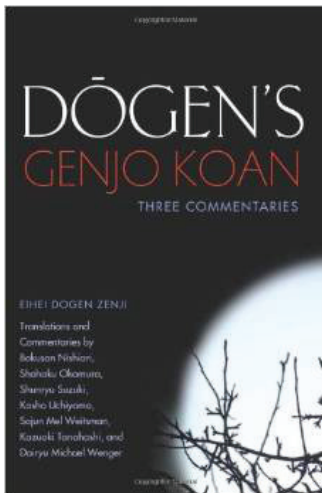
- [1] Bron: Pranin, S.: *Aikido masters; prewar students of Morihei Ueshiba*. Tokyo 1993, p. 156 e.v.  
[2] *Net als Shirata sensei waren zij uchideshi (inwonende leerlingen) van Osensei.*  
[3] '*Kannagara tamashi haemase*' betekent letterlijk: 'Ik zal de wil van de goden volgen' (afsluiting van een Omoto-tekst).



### Nieuwe aanwinsten in de bibliotheek

- Buswell, Robert E. jr.: *The formation of Ch'an ideology in China and Korea; the Vajrasamadhi-sutra, a Buddhist apocryphon*. Princeton 1989
- Low, Albert: *Hakuin on kensho; the four ways of knowing*. Boston 2006
- Adamek, Wendi L.: *The teachings of master Wuzhu; Zen and religion of no-religion*. New York 2011
- Broughton, Jeffrey L.: *The Bodhidharma anthology; the earliest records of Zen*. Berkeley 1999
- Waddell, Norman: *Poison blossoms from a thicket of thorn; Hakuin zenji*. Berkeley 2014
- Sheng Yen: *Things pertaining to bodhi; the thirty-seven aids to enlightenment*. Boston 2010
- Carrigan, Henry L. jr.: *The wisdom of the desert fathers and mothers*. Brewster 2010
- Saotome, Mitsugi: *The principles of aikido*. Boston 1989
- Mandelstam, Osip: *Neem mijn verzen in acht; gedichten*. Amsterdam 2010





## Dogen's Genjo koan

### Three commentaries

*Eihei Dogen*

DOOR BIRGITTA PUTTERS

Shunryu Suzuki roshi is een eigentijdse zenleraar die in het onderricht bij Stiltij doorklinkt. Zijn open, onderzoekende houding, waarin hij tegelijkertijd een hoog kwaliteitscriterium hanteerde, weerklinkt ook in Ad. Alle reden voor mij om de lijn te gaan volgen terug in de tijd en ook het onderricht van Suzuki goed mee te nemen. Natuurlijk heb ik nog lang niet alle beschikbare materiaal van Suzuki beluisterd en bekeken. Maar in het zoeken naar een boek van Suzuki leek het mij dat ik hem ook kon leren kennen door zijn studies van Dogen te bestuderen. Suzuki heeft Dogen grondig bestudeerd tijdens zijn opleiding tot priester.

Ik vond na enig zoeken Dogen's Genjo koan, het eerste hoofdstuk van Dogens Shobo genzo (Schatkamer van het ware dharma-oog), voorzien van drie commentaren. Een daarvan is van Suzuki roshi. Een andere is van Kosho Uchiyama, een tijdgenoot van Suzuki roshi die in Japan zenleraar was, in Antaiji. Uchiyama en Suzuki waren beide een dharma-kleinzoon van Nishiari Bokusan, maar studeerden bij andere leraren. De verschillende inleidingen in het boek vermelden niet of zij elkaar ooit ontmoet hebben. Bokusan, van wie het derde commentaar is, verbleef om het jaar een jaar in Eiheiji, de tempel van Eihei Dogen.

De Genjo koan is waarschijnlijk het bekendste hoofdstuk uit de Shobo genzo. Het totale werk bestaat uit 95 hoofdstukken. Genjo koan kan worden vertaald als: verwerkelijking van het fundamentele principe (actualizing the fundamental point). Ik heb deze tekst, die ook in Nederlandse vertaling in De Grote Kwestie [1] is opgenomen, altijd gelezen als een heleboel tegenstellingen, die het verschil duidelijk

maakten tussen juiste visie en blindheid. Omdat het een zentekst is 'moest' er natuurlijk iets 'achter' zitten en ook dat meende ik in de tegenstellingen te vinden.

Nu bevat het boek niet alleen drie commentaren, maar ook drie vertalingen van de Genjo koan uit het Japans naar het Engels. In de commentaren komt de tekst bovendien beetje bij beetje opnieuw terug. Als je er zo grondig in terecht komt, ga je, geholpen door echte leraren, wel zien dat het niet is zoals je denkt.

Je kunt een tekst als deze niet diep genoeg laten binnenkomen. Terwijl het brein soms ongeduldig een passage verder wil, weet een echte leraar elke zin binnenstebuiten te keren en je mee te nemen naar de diepste betekenis van de woorden, tot voorbij de woorden. Dat is wat Bokusan, Suzuki en Uchiyama doen in hun commentaren. Zij leerden mij dat deze tekst niet bestaat uit tegenstellingen, paradoxen of woordkunsten. Elke uitleg die ik er zelf aan kon geven was nog altijd dualistisch.

Bokusan betrapte me als eerste en trok me bij de les. Bij Suzuki moest ik meer moeite doen om zijn uitleg aan de tekst te koppelen. Deze uitleg is samengesteld uit verschillende lezingenseries die Suzuki over de Genjo koan heeft gehouden. De tekst van Uchiyama is vertaald door een Engelssprekende Japanse student. Of het nu de vlotte vertaling is of de moderne analogieën die Uchiyama gebruikt (met autorijden en computers), of doordat ik de tekst voor de vijfde keer las en voor de derde keer kreeg uitgelegd: het klikte meteen tussen Uchiyama en mij. Ik luisterde heel direct naar wat hij zei en het was zo klaar als een klontje.

Het voelt rijk om les te krijgen van drie grote leraren, die door het onderricht verbonden zijn en nog niet lang geleden tussen de mensen verkeerden. Dit boek lezend, ben je met wijze mensen in gesprek. Ze helpen je zien hoe alles verwerkelijking van het ene principe is, dat ook blindheid er een manifestatie van is. Hoe verwerkelijking je niet verandert, omdat vormen vormen blijven. Maar vormen zijn stuk voor stuk manifestaties van het ene principe en zijn daarom zelf alle vormen. Verlichting is niet te vatten, het is dat wat je net nooit te pakken zult krijgen. Zet er een idee op en je zit er mijlenver naast. En omdat het niet grijpbaar is en er tegelijk niets is wat het niet is, is het van een grenzeloze diepte.

Wat Uchiyama heel raak overbrengt is, zoals hij het formuleert: 'the profundity of the present moment becoming the present moment'. Een moment is niet een stip in de tijd, met een verleden en een toekomst, maar elk moment is de h ele tijd, is alle tijd. Elk moment draagt verleden, heden en toekomst in zich. Elk moment, elke manifestatie is namelijk vol, er ontbreekt niets. Daarom zijn er ook niet vele momenten na elkaar – als een moment een ander moment nodig heeft is het niet vol. Het is  en groot moment. Dat is geen plat 'hier en nu', maar een diepgaand hier en nu, zonder begin en zonder einde.

Als je er goed bij blijft, neemt Uchiyama je mee naar dit eindeloze moment, ook wel de fundamentele werkelijkheid of het ene principe:

*'Because the present moment is always the present moment, there is no way the present moment can become something else. And yet, because our mind often wanders here and there, in the past or in the future, we lose sight of the present moment, and therefore we need to practice letting go of thought and returning to here/now. This returning to here/now is nothing special, it is a really ordinary thing, because through this practice, the present moment simply becomes the present moment. However, within this ordinary practice through which we become simply ordinary, there is infinite profundity.'* [2]

De verschillende inleidingen die door de toegewijde leerlingen zijn geschreven schetsen een mooie context van het leven van hun leraar, de tempel en het oefenen, waardoor de leraren en hun onderricht haast tastbaar dichtbij komen. Het is ondanks de grote diepgang van Dogen's tekst een heel toegankelijk boek, dat in korte tijd heel dierbaar gaat voelen. Een goede inleiding voor wie zich verder wil verdiepen in Dogen. En een boek dat de ruimte schenkt om voorbij 'dit' en 'dat' te gaan, door tegelijkertijd 'dit' en 'dat' volledig te aanvaarden.

Afsluitend een fragment uit de Genjo koan zelf, dat je steeds opnieuw kunt lezen. Gekozen is voor de Nederlandse vertaling uit De Grote Kwestie [1]. De eenvoud van een dagelijks beeld bezien vanuit de diepgang van het dragende principe.

*'Brandhout wordt as, en wordt niet opnieuw brandhout. Maar zeg niet dat de as later komt, en brandhout het eerst. Je moet begrijpen dat brandhout de waarneembare uitdrukkingvorm van brandhout is. Daarin zijn verleden en toekomst volledig vervat. En ook al bezit het zijn verleden en toekomst, het is er niet van afhankelijk.*

*As is de waarneembare uitdrukkingvorm van as, met volledig inbegrip van verleden en toekomst. Zoals brandhout geen brandhout meer wordt nadat het as is geworden, zo keert een mens ook niet terug tot leven na te zijn gestorven. Dit is de reden waarom in boeddha-dharma van oudsher wordt ontkend dat leven tot sterven leidt. Daarom wordt leven het ongeborene genoemd.*

*Zo is er ook het onwrikbaar gegeven in boeddha's onderricht dat de dood niet tot leven leidt. Daarom wordt de dood beschouwd als niet-gestorven. Leven heeft zijn eigen tijd. Sterven heeft zijn eigen tijd. Je kunt het vergelijken met de winter en de lente. Je noemt de winter niet het begin van lente, zoals ook de zomer niet het einde is van de lente.'*



[1] Ad van Dun: De grote kwestie. Maastricht, 2000

[2] Eihei Dogen Zenji: Dogen's Genjo koan: three commentaries. Berkeley, 2011, p.151



Wat waan jij je droomvis  
geveleugeld hoe ver dreef jou  
het ijle luchtverkeer

DROOM  
VIS

ontwijk je zo de spetters  
die fel jou willen winnen voor  
vorstelijk vochtdomein

van water is ons weefsel  
uit adem stampt jouw geest  
in planetaire spoeling

wijsheidsoceaan  
kom geef volste vinslag  
aan dit gulle ambacht

dat lijden mag ontbinden  
en jou schenken zegels van  
fijnst juweelgezag

huldig kracht nu jou  
van ruw ontgonnen trouw  
het licht klaart

opgelucht opent  
elke liefdevolle geest zich  
voor de bulderende grondrust

als vuur dat enkel vuur is  
ruimer laait dan al wat vult  
laat leven zich voltrekken.

[www.gedel.nl](http://www.gedel.nl)



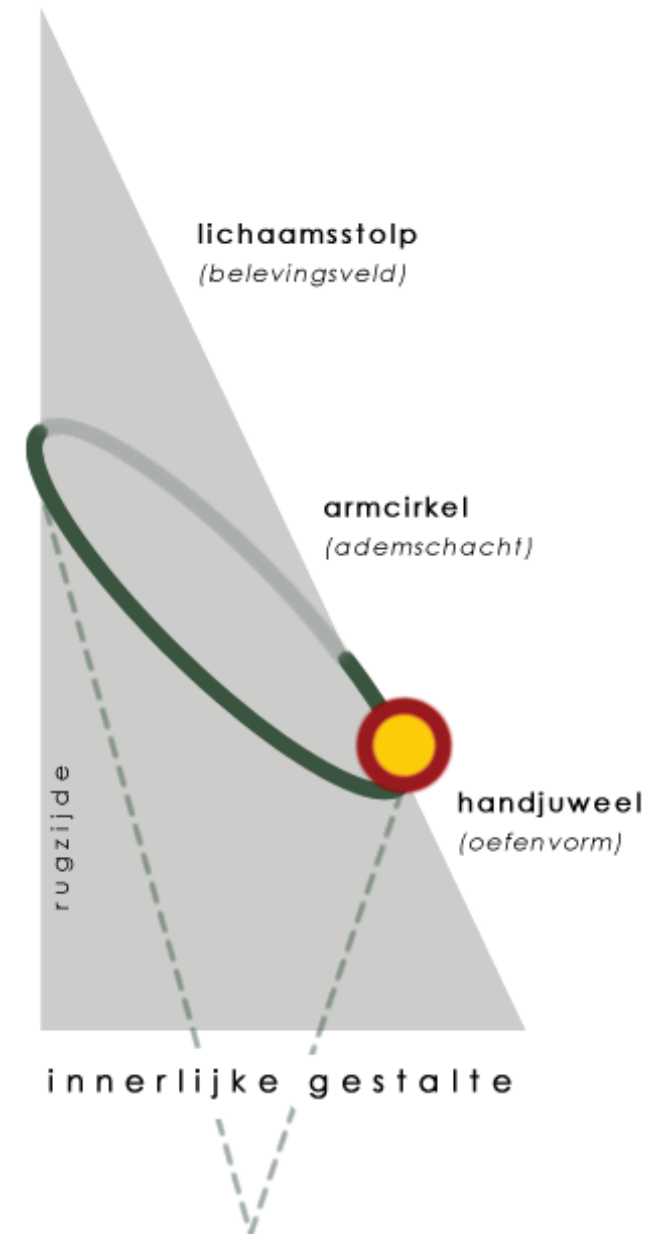
## Innerlijke gestalte

DIDACTIEK

**H**et lichaam is de eerste ingang naar voeling krijgen met de werkelijkheid. In eerste instantie moeten we daarvoor het lichaam tot rust brengen. Alleen zo kunnen we het goed van binnenuit gaan waarnemen. De lichaamshouding is dan ook een belangrijk aandachtspunt bij de zit- en loopmeditatie (zazen en kinhin). De centrale as van het lichaam wordt rechtop gezet en alle lichaamsdelen worden op hun plaats gehouden, niets slingert er zomaar achteloos bij, niets steekt uit. De handen in een moedra, de benen onder het lijf gevouwen, of (zoals bij kinhin) afwisselend als steunpilaar voor de centrale as. De aanwijzingen zijn er, de goede wil vaak ook, maar het lichaam blijkt toch vaak ongemerkt in te zakken of scheef te staan. De beleving van het eigen lichaam is te beperkt en vraagt voortdurend om correctie.

Een hulpmiddel om een overgang te maken van de uiterlijke correcties, die verlopen via de ruwe beleving van het lichaam, naar een meer van binnenuit waarnemen en corrigeren, is de innerlijke gestalte [1]. Dit kun je een etherisch lichaam noemen dat in principe samenvalt met je fysieke lichaam. Wanneer je helemaal aanwezig bent in je fysieke lichaam, zul je geen discrepantie voelen tussen binnen en buiten. Dan zal een bewuste lichaamshouding ook geen problemen oproepen. Maar meestal vertoef je ergens anders en ben je je maar vaag bewust van lichaamssignalen. Als je hier echter gericht aandacht aan schenkt, kun je het voelen wringen tussen je idee van rechtheid en je werkelijke houding. Je innerlijke gestalte wordt dan als het ware in je lichaam getrokken. De zwaarte van een scheefgezakt lichaamsdeel doet zich plots voelen. De correctie volgt vrijwel automatisch. Het lichaam volgt de innerlijke gestalte.

De innerlijke gestalte volgt de intentie. De intentie om werkelijkheid te beleven, het gezag dat je geeft aan waarheid, drukt zich uit in rechtheid. Het nemen van maatregelen om scheefheid tegen te gaan is een uiting daarvan. Maar als het leven werkelijk alles verzorgt, als je dat gegeven vertrouwt, is er een brandende intentie die de hele persoon – psychologie en biologie – vanzelf in lijn brengt. Wat hier innerlijke gestalte wordt genoemd is niets anders dan een onstoffelijke, wat fijnere variant van het lichaam, die het zuivere waarnemen iets dichterbij kan brengen. Deze variant werkt



geruststellend door zijn vermogen om het onrustige, verwarde, haastige lichaam te 'betrappen' en het helemaal te aanvaarden en op te nemen. Het zegt nooit: 'Laat dat lijf maar scheef hangen, dat ben ik niet.' Ook als het lijf scheef geboren is, dan kan het dit scheve lijf volledig vullen. Uiterlijk scheef, innerlijk recht.

Dit komt vaker in oefeningen met lichaamswerk terug. Benauwende houdingen (knieën naast de oren), langdurige houdingen (wijzen naar een ster), pijnlijke houdingen (op één been staan): altijd is de aanmoediging: 'alsof je zo geboren bent'. Een tijdje is dat vol te houden op wilskracht, maar dat is eindig. Als je zo geboren bent, dan wil dat zeggen dat je in die houding helemaal gevuld en ontspannen bent. Dat is alleen mogelijk door geruste waarneming en grenzeloos vertrouwen.

Dat maakt dit soort lichaamsoefeningen zo geschikt om het lichaam ofwel de geest te wekken. Slaperigheid, angst, hoogmoed: alles wordt opgeschoond door de wens om niet respectloos het lichaam te laten doen wat 'ik' wil, maar juist deze vorm recht te doen en het leven te laten sturen. Geen figuren maken, geen checks hoe ver of hoe lang; alleen maar ontspannen, met elke uitademing verder ontspannen. Helemaal in het lijf zakken, het vrij maken door de eigen sturing los te laten, het toestaan beweeglijk en soepel te zijn. Elke vorm die de innerlijke gestalte kan aannemen verruimt de vleesvracht [2] van binnenuit.



[1] Zie ook het artikel op het Stiltij-weblog van 01-03-2011.

[2] Een term die in het zenonderricht graag wordt gebruikt om het fysieke lichaam aan te duiden. Shitou verwijst naar dit lichaam als ingang naar onze ware aard in zijn 'Lied van de strodakhut':  
'Wil je de persoon in deze hut leren kennen, wijk dan niet van je vleesvracht hier en nu.'

## EINDELOOS

Bij zijn sterven zei Sengcan: 'Iedereen denkt dat het waardig is om zittend te sterven; men zucht van bewondering. Nou, ik zal jullie laten zien wat het is om niet afhankelijk te zijn van geboorte en dood. Daarop liep hij naar een boom, ging hangen aan een tak, en stierf in deze houding.'



Sengcan (?-606) was de derde patriarch en een van de leerlingen van Huike. Hij leefde in een tijd van politieke onrust en vervolgingen en leidde jarenlang een zwervend bestaan.

Stiltij publicatie



[www.stiltij.nl](http://www.stiltij.nl)