

voorjaar 2015
nummer 10

Stil + tijding

*De geur van
goedheid gaat
dwars tegen
de wind in.*

Boeddha



BRAM OVER EGOÏSME

'Dat deze zucht me in feite in vrijwel alle gevallen drijft wil ik liever niet onder ogen zien, dus maak ik me gauw uit de voeten en zorg ik dat ik de vaart er goed inhou.

Niet stilvallen: het kost me mijn kop!

pagina 26

Inhoud

Inspiratie <i>Column</i>	3
De weg van de bodhisattva <i>Interview met Ad van Dun</i> DOOR BIRGITTA PUTTERS	4
Voelen DOOR MAURICE SCHELLING	17
De onderneming DOOR REMY SCHELLING	18
Verontrusting DOOR BRAM JUFFERMANS	22
Ego-jas DOOR LAURA HAAST	25
Wegens verbouwing geopend DOOR ED HOPMAN	27
Boeken	29
Waar ben ik? DOOR ARTHUR VAN DEN BERG	30
Sterrenkind DOOR ROELAND GORDIJN	32
Dialogen in een droom <i>Fragmenten</i>	34
Bodhisattvaschap <i>Fragmenten</i>	36
Eindeloos	39

ARTHUR OVER DE ROUTE NAAR ZEN

'Onder het lezen denk ik regelmatig: wat een onzin, dat geloof je toch zelf niet? Maar toch lees ik het en het moedigt me aan. Het stimuleert me. Of mijn brein het vindt kloppen, doet niet terzake.'

pagina 30



INTERVIEW MET AD VAN DUN

'In de rijping van mensen vindt een overgang plaats van de discipline waarmee het karma wordt teruggebracht naar een toelaten van spreken en handelen zonder die controle. Zo vindt het zijn vrijheid om bewogen te worden van binnenuit.'

pagina 4

Inspiratie

Er zijn altijd mensen geweest die de levenskracht vrij hebben weten te maken in zichzelf en daardoor een bron van inspiratie werden voor hun tijdgenoten en toekomstige generaties. Geen verafgoding, maar zelf waarmaken, dat is waar zij toe oproepen.

De on-menselijke kracht, de oerkracht, die nodig is om als mens tot volle bloei te komen, staat iedereen ter beschikking. Daarom verwijst elke authentieke leraar of leider zijn volgeling terug naar zichzelf. Afhankelijkheid van anderen of van boeken is niet alleen onwaardig maar ook onheilzaam, want het bevestigt een onvermogen zelfbeeld. Onderricht en leraren zijn een hulpmiddel dat zijn werkzaamheid krijgt door de universele kracht die via de gebruiker van dat middel tot leven komt.

Het goede voorbeeld bij de hand hebben is een kostbaar goed, waarvan de waarde soms wordt onderschat. Het wordt dan benut als een bonus om rijzende twijfel en angst het hoofd te kunnen bieden. Gaat alles weer naar wens, dan kan het terug in de kast.

Of de waarde wordt wél gezien, net als de noodzaak om zelf een heilzame factor te worden. Dóór alle onheilzame factoren heen niet ontmoedigd te raken, noch door tekenen van wijsheid in de wolken te raken: zo worden leraren op de juiste manier gediend. Bewustwording is de grote bedoeling.

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: NL40 TRIO 0390375721.

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



Interview met Ad van Dun

DOOR BIRGITTA PUTTERS

De weg van de bodhisattva

**‘Belichaming is instrument zijn
in dienst van bevrijding.’**

Het begrip *bodhisattva* mag wellicht wat exotisch klinken, maar in de wijsheidstraditie van het Mahayana-boeddhisme is het een heel concreet instrument om de realiteit van een bewuste levenshouding aan te duiden. Als het ons lukt om bodhisattvaschap handen en voeten te geven, dan zullen immateriële termen als wijsheid en waarheid vanzelf op hun plaats vallen.

Het Stiltij-onderricht schetst het bewandelen van de dharma-weg als het pad van de bodhisattva. In verschillende boeken en soetra's uit de Mahayana-traditie kom je de bodhisattva tegen. Hoe traint een bodhisattva eigenlijk?

Bodhisattva is niet een reguliere term. Laten we proberen dat zoveel mogelijk te begrijpen in de context waarmee we hier dagelijks te maken hebben, maar zonder het te devalueren.

Een bodhisattva is de belichaming van transcendente wijsheid en liefde. Door het zo te benoemen, zet je meteen de geconditioneerde persoonlijkheid buitenspel. Maar wat is transcendentie? Dat heeft veel met innerlijkheid te maken, en met belangeloosheid. Hartskwaliteit dus, in plaats van wereldse functionaliteit of psychologische kwaliteit. Transcenderen betekent overschrijden; de bodhisattva overschrijdt de waarneembare verschijningsvormen. Vormen blijken in essentie leegte te zijn, en bodhisattva's transformeren leegte weer tot vorm: leegte blijkt de werkelijkheid als geheel te zijn, inclusief alle dagelijksheid.

De oorsprong van onze werkelijkheidsbeleving is innerlijke werking, bewustzijnskracht. Het waarneembare geheel van effecten en voorzieningen dat we 'wereld' noemen is het aspect van de werkelijkheid met de minste zeggingskracht. Daar ontleent een bodhisattva ook geen motieven aan om werkzaam te zijn. Een bodhisattva werkt vanuit een innerlijke respons op de bedoeling van het leven.

Wat is die innerlijke respons?

Het heeft niet te maken met stemmingen in de persoonlijke sfeer. De intentie van de bodhisattva is als een antenne voor het voeling houden met de bedoeling van ons mens-zijn. De bodhisattva koestert de intentie om die ontvankelijkheid niet te verliezen, om permanent in verbinding te blijven met wat waarheid wil. Zo kan het dan gebeuren dat er in een wringende situatie toch geen duidelijkheid ontstaat en dus geen

signaal om iets te doen, of dat er in een reguliere situatie, die ogenschijnlijk niet om een handeling vraagt, toch een aandrang ontstaat om iets te doen. En de bodhisattva volgt dat.

Hoe kan het zijn dat er toch geen duidelijkheid ontstaat als er wel voeling is?

Dan is het blijkbaar niet de bedoeling. Niet als legitimatie om niet te hoeven optreden, maar juist om efficiënt te kunnen bijdragen, in plaats van onrust te zaaien door overal bovenop te zitten. Als je zo 'hyper' draait, dan is het niet geborgd en komt er egoïsme bij kijken, wat heel vervormend werkt. Je bent dan niet alleen overactief, je verliest ook kwaliteit. Maar als je de bedoeling volgt, kun je onverwacht stil vallen, of je kunt onverwacht actief worden. Dat wordt niet gedictieerd door omstandigheden.

Waar komt de duidelijkheid over optreden of niet optreden dan vandaan?

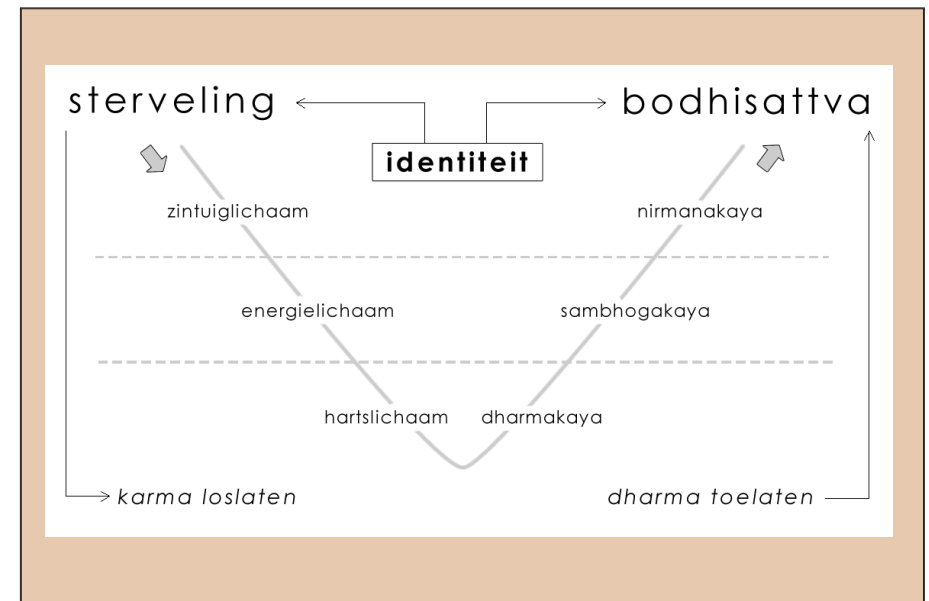
Je hebt de omstandigheden waar je je in bevindt en je hebt je verbinding met innerlijkheid. Als er geen mensen zijn is er meestal geen reden voor optreden; er is dan alleen de verzorging van je eigen particuliere bestaan. Of je al dan niet iets inbrengt heeft meestal met mensen te maken. Er vindt dan een taxatie plaats of er een zinvolle inbreng mogelijk is, of er geholpen kan worden. Dat is niet altijd zo afgewogen en bezonnen, maar veel vaker een intuïtief en subtieler optreden: een frons, een gebaar, een woord.

In hoeverre kun je die respons vanuit jezelf echt vertrouwen?

In de rijping van mensen vindt een overgang plaats van de discipline waarmee het karma wordt teruggebracht naar een toelaten van spreken en handelen zonder die controle. Zo vindt het zijn vrijheid om bewogen te worden van binnenuit. Dat is de fase van leren struikelen als beoefenaar; iets wat niet te vroeg moet worden toegepast, niet als karma nog bestreden moet worden. Daar moet je heel secuur in zijn. Het is de fase van het vestigen van onvoorwaardelijkheid. Dat gaat gepaard met een innerlijke strijd tussen de overgave die daar gevraagd is en het vasthouden aan eigen zeggenschap. Die strijd is een voortzetting van je rijping zonder je eigen inbreng. Het ik geeft zich over aan onvoorwaardelijkheid, aan de dharma.

Is dit het moment van onomkeerbaarheid?

Het 'ploppunt' in het V-model (de omkering van karma bestrijden naar dharma toelaten, zie kader) is niet een eenmalig ploppunt. Het is een rijpingspunt, de overgang van het aankomen op de bodem naar het bloeien daarop. Eerst is er een voelen dat die bodem er is, dat is het zaad dat aankomt; dan moeten we langzaam de aard ervan leren kennen en ons beschikbaar stellen als plant, om te kunnen bloeien. Dat is een omkering die herhaaldelijk plaatsvindt, iets waar je als beoefenaar aan leert wennen. De omkering, het ploppen, is van binnen naar buiten gaan functioneren, en dat plopt in het begin plopt je steeds terug. Ondanks je wens om het zo te houden, plopt je nog



steeds terug. Dan maak je die wens het allerbelangrijkste, en dan plopt het toch nog terug. En zo word je langzamerhand rijp om het hele ik-verhaal de deur uit te doen.

Ook al is op dat moment je intentie om door de dharma belichaamd te worden grondig gevestigd, er is dan nog allerlei materiaal in het voorraad-bewustzijn (*alaya*-bewustzijn) waardoor je onverwacht gegrepen kunt worden. Er is dan toch nog een vatbaarheid, de blindheid is nog niet helemaal opgelost, de beeldvorming wekt nog ik-suggestie. Dus onomkeerbaar is het dan nog niet. Maar zo werkt de rijping intussen, je neemt dat onderuitgaan steeds soepeler op in je intentie waardoor alles kan egaliseren.

Heb je het dan nog wel over karma bestrijden?

Nee, dit is enkel dharma dienen. Je vindt het alleen maar jammer dat dharmawerking belemmerd wordt. Het is effectenspul. In het onderricht wordt onomkeerbaarheid het zevende stadium genoemd. De Hinayana-traditie kent een overeenkomstig traject. De Mahayana-traditie hanteert de tien stadia van de bodhisattva, de Hinayana-traditie hanteert de vier stadia van de arhat. De arhat en de bodhisattva zijn niet hetzelfde, maar ze zijn vergelijkbare punten in het oefenpad, ze zijn beide een belichaming van eindkwaliteit. En ook in de Hinayana-traditie is er een stadium van onomkeerbaarheid, dat 'de niet-terugkeerder' (*anagamin*) genoemd wordt.

In de Hinayana-traditie is het 'ik' de centrale hindernis. De bevrijding van de arhat is het loslaten van het ego, het zien van de zelfloosheid van de persoon (*pudgala*-

**'NIET ALLEEN HET
IK, MAAR OOK
DE ZINTUIGLIJKE
WERKELIJKHEID
MOET BEVRIJD,
GETRASCENDEERD
WORDEN.'**

nairatmya). De Mahayana-traditie gaat verder: niet alleen is er geen 'ik', maar alle verschijnselen zijn niet blijvend werkelijk. Dus er is niet alleen het probleem van het ik, maar ook van de hechting aan de verschijnselen, de betekenis-wekkende werking daarvan. Het Mahayana-onderricht zegt: dat is alleen maar geesteswerking. Alles is transcendentie. Niet alleen het ik, maar ook de zintuiglijke werkelijkheid moet bevrijd, getranscendeerd worden.

In het Stiltij onderricht houdt het ook niet op bij het afkomen van je ego, maar zien we bodhisattvaschap als de voltooiing van de weg. Bodhisattvaschap moet echter niet verward worden met maatschappelijke activiteit, het helpen van anderen. Wat moet dán verstaan worden onder belichaming?

Belichaming is een instrument zijn in dienst van bevrijding. De werkelijkheid die we zijn kan gedeeld worden, kan beschikbaar gesteld worden. Je ziet dat geesteswerking voor anderen net zo werkt als voor jezelf. En zoals je de bevrijding van jouw eigen geest hebt gefaciliteerd, door de werking van wijsheid en liefde niet te blokkeren, wil je dit ook voor anderen doen.

Het niet erop na houden van een eigen identiteit stimuleert het loslaten van alle identiteit, van alle valse belichaming. Dus alles wat een identiteit zoekt wordt door jou gestimuleerd om los te laten, en wordt niet bevestigd in eigen kleinheid - tenzij iemand nog zo onrijp is dat de eigenheid eerst goed moet worden ingenomen voordat het kan worden losgelaten. Je moet kunnen voelen wanneer een identiteitszoeker nog te label is om dharma-werk al in te brengen; het ego moet rijp genoeg zijn, stevig genoeg

om zich los te kunnen laten. Maar als er zicht is op de overbodigheid van het grijpen en op de kleinheid, kan er wel al heilzame opschoning van karma op gang komen.

Is er niet een risico dat het werken in dienst van anderen snel naar voren trekt, naar buiten toe?

Dat is een valkuil voor een beoefenaar, maar die verleiding is er vanaf het begin dat je bezig gaat met spiritualiteit. Je wilt het gebruiken voor je ego. Zodra je naar buiten stapt wil je gaan wapperen met de spiritualiteits-vlag: 'Ik heb weer iets erbij verworven'. Oprechtheid moet dit transformeren. Uiteindelijk wordt jouw beschikbaarheid een toets voor belangeloosheid. Je hebt dan tijd genoeg gehad om te zien welke trucs het ego hanteert om je te verleiden en om veel te ontlenen aan van alles. Het is niet dat je afziet van potentiële beloning, van verwerving, want je ziet het helemaal niet als een beloning. Eerder voelt het vervelend dat er een suggestie optreedt van een meerwaarde, dat er iets te halen zou zijn in het helpen van anderen.

Hoe moet verdienste dan begrepen worden?

Verdienste is meer een ingebouwd mechanisme in spiritualiteit dat niet bedoeld is om zelf te monitoren. Zodra je op verdienste gaat mikken wordt het gecorrumpeerd. Verdienste is een beschrijving die voortgang suggereert. Er kan ook mee worden aangeduid wat heilzaam is: heilzame en onheilzame factoren. Maar je moet er niet mee aan de slag gaan, dat is niet aan ons. We zijn verzorgd, laten we ons niet druk maken om een beloning.

Uiteindelijk bevinden we ons in de fortuinlijke omstandigheid dat we kunnen oefenen. Niet alleen maar doordat we in aanraking zijn gekomen met het onderricht, maar ook doordat we nu de ruimte hebben, en fysiek/emotioneel in staat zijn, niet ál te beknelde zitten - allerlei gunstige condities die ook weer kunnen veranderen. Dat geeft het oefenen een behoorlijke urgentie.

Je gaat het oefenen pas waarderen naarmate je rijper wordt. In het begin voel je de urgentie niet en is het gewoon een extra conditie. Gaandeweg besef je meer hoe nauw alles luistert. De schijnvrijheid van het ik tegenover de echte vrijheid van betrokkenheid. Hoe meer je het leert kennen, hoe kostbaarder het wordt. Maar het is een organisch rijpingsproces, dus je kunt die urgentie en de kostbaarheid niet teveel inzetten als didactisch instrument. Het is tenslotte een mysterie hoe mensen groeien en zich ontvouwen; de didactiek is een veel smallere ruimte daarbinnen. Je hoeft ook niet per se iets met dat gegeven van urgentie. Je moet niet gaan werken vanuit moraal. Zolang het op moraal blijft drijven, blijft het oefenen zwak. Pas als het uit verlangen voortkomt, dan voel je het gemis en de schaamte; dan krijgt het kracht.

De weg kent geen vast recept. De benoeming van de tien stadia en de vier meditatieve staten: het is allemaal hulpmateriaal. Als het goed benut wordt is het heel sterk, maar als het een houvast wordt verliest het zijn lading. Dat is een stimulans voor jou als



helper om intuïtief te werk te gaan, en niet op je kennis te gaan voortbouwen. Je bent een dharmavat, geen kennisvat. Je kunt erop vertrouwen dat je op het juiste moment de juiste instrumenten krijgt aangereikt. Zodat je pas in het gesprek met die ene bepaalde persoon die een bepaalde vraag heeft, gaat reppen van die bepaalde paramita. Hanteer geen voorraadverhaaltjes. Overgave aan de dharma betekent dat je erop vertrouwt dat de dharma je geest wekt op de juiste momenten, met het materiaal dat jij hebt leren kennen en hebt herkend als een bestanddeel van de werkelijkheid. Materiaal dat op die manier is opgenomen is altijd reproduceerbaar.

Dat geeft veel ruimte aan het begrip 'studeren'.

Studeren is geen opslag van kennis, maar een kanaal worden van expressie, voeling. Tot leven komen, gewaar zijn, verfijning bespeuren in hoe het werkt. En belangrijker nog, verbinding met het onderricht en het goede gezelschap delen. Steeds fijner waarden hoe iemand in elkaar zit. Niet alleen leraren, al valt het ons vanwege hun kloppendheid makkelijker om de rijkdom ervan te proeven en ons daaraan over te geven tijdens de beleving van studie en oefenen. Die identificatie is onvoorwaardelijk, die vindt makkelijk plaats omdat zo'n soeverein en authentiek model heel uitnodigend is. Andere modellen wekken weerstand (lucht), maar ze zijn in feite net zo subtiel.

De diepte, de vrijheid, de afheid, de liefde, de wijsheid: zolang je nog afhankelijk bent van anderen om die te kunnen voelen, zolang je je nog identificeert uit behoefte, wordt jouw stroom geblokkeerd op het moment dat je mensen tegenkomt die niet zo liefdevol zijn. Dankzij de kloppende voorbeelden van leraren leer je wat belichaming is, en de toetsing vindt plaats in de nabijheid van menselijke velden die minder harmonisch draaien. De juiste identificatie stelt je dan in staat om de stroom niet meer te laten blokkeren en de ander neutraal te blijven zien.

Heb je dan dezelfde functie voor die ander als de leraar voor jou heeft gehad?

Zoiets kun je misschien achteraf zo duiden, als een neutrale functionele beschrijving. Maar het is niet iets wat je op dat moment zo functioneel inzet. Uiteindelijk doet het er niet veel meer toe of je te maken hebt met een vrij veld of een niet-vrij veld: alles is eindeloos interessant.

Zo oefenen we dat ook wanneer we bijvoorbeeld elkaar bevragen: interesse wekken, verfijnen, detailleren. Je bevrijdt jezelf door het loslaten van standpunten. Dat zijn oefeningen op het zintuiglijke vlak, het is waarneembaar. Maar je ten volle verbinden met een ander, vanuit het hart, gebeurt op een veel intuïtiever niveau. Dat is zo'n grote taak, die bovendien in feite al gerealiseerd is, dat je alleen nog maar werkzame dharma-kwaliteit aan het faciliteren bent.

Zoals het onderricht zegt: 'Maak je niet druk, het is er al.' Het is de achterwaartse stap, je komt erin thuis. Niet dat je moet afzien van inspanning, maar je moet op de juiste manier kijken. Volledige inzet én overgave; stevig en ontspannen. Dat maakt je op de juiste manier aanwezig. Alle doelen en processen worden daarmee overbodig.

Het gaat alleen om voelen. Elk moment op de juiste manier aanwezig zijn, dat is wat oefenen is.

Die normaliteit is wel verbluffend. Je vraagt je af: waar ben ik dan al die tijd mee bezig?

Als er gesproken wordt over historische leraren, als er gebruik wordt gemaakt van didactische kaders en modellen, als er spirituele terminologie wordt gebezigd, dan lijkt het soms een groot verhaal. Het suggereert van alles. Begrijp me goed, het is ook weer niet betekenisloos, maar het is veel nabijer: het zijn elementen van je eigen werkelijkheid. Daar kun je hele stelsels, een hele identiteit mee bouwen. Maar de bedoeling is dat je geniet van de beschikbaarheid ervan, en dat het ook allemaal weer losgelaten kan worden.

Het heeft in de grond een heel eenvoudige bedoeling om ermee te werken. Het voelt niet als eigendom, maar als een beschikbare rijkdom.

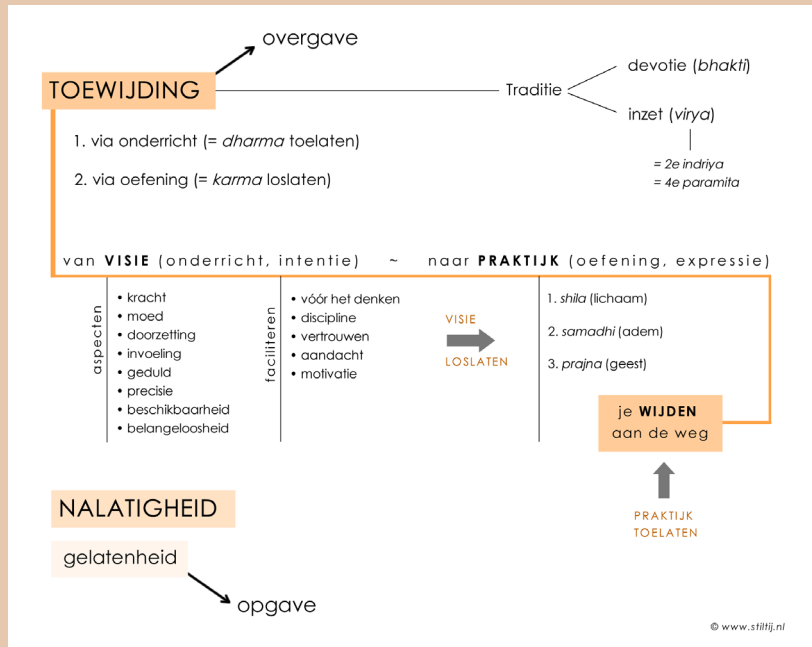
Is het dan vooral een herkennen wat het is?

We leren de overbodigheid los te laten, de rare kronkels; we leren steeds natuurlijker te leven. Hoe minder je invult, hoe meer je ruimte hebt om te voelen wat er is. En wat er is, is veel interessanter dan wat je vasthoudt of verwacht.

Het onderricht is een heel didactisch systeem. Naarmate je er meer vertrouwd mee raakt en het natuurlijker wordt, valt het steeds meer samen met hoe je de werkelijkheid beleeft. Dan lijkt het hele systeem overbodig. Maar zonder het onderricht was je daar niet toe gekomen. Wat is die paradox?

Dat is de parallelle werkelijkheid van visie en praktijk. Visie is de wekkende kant, praktijk is de realiserende kant. Visie is niet nodig als praktijk aan de orde is. In het model 'toewijding' komt dat terug (zie kader op de volgende pagina): visie en praktijk zijn onderricht en oefening als beginpunt, en het eindigt in toewijding aan de oefenvorm,





Toewijding: inzet (virya, de vierde paramita) en interesse, devotie (bhakti).

Inzet: je niet laten leiden door de omstandigheden, je niet laten stremmen door moeite, maar volop waarderen en je intentie blijven vernieuwen.

Interesse: steeds nieuw kijken en beleven, inleven. Interesse voor het onderricht, voor leraren, en voor leven zelf.



Nooit heb ik gezien of gehoord dat de toewijding van een bodhisattva ook maar één ogenblik vermindert.

Garma C. C. Chang: A Treasury of Mahayana Sutras; selections from the Maharatnakuta Sutra. Dehli 1991, p. 80.

enkel een je wijden aan de weg, het meest concrete praktijkverhaal. Er vindt dus een ommekeer plaats, in een heel organische samenhang. In het begin moet je de karmapraktijk loslaten, en aan het einde de dharmapraktijk toelaten. En zo moet je in het begin de dharmavisie toelaten en aan het einde de dharmavisie loslaten, dat wil zeggen: niet blijven koesteren. De dharmavisie mondt dus uit in praktijk. Daarom is het ook zo'n betrouwbaar verhaal: je bent belichaming van iets wat je niet hoeft vast te houden.

Je leert gewoon steeds beter je niet druk te maken, maar te vertrouwen. Druk is argwaan, is angst. We hebben zoveel voorzieningen, het is ongelooflijk hoe druk we ons maken. Zoveel energie die uitgaat naar dingen die we niet nodig hebben, alleen maar omdat we niet zien wat we al hebben, daar niet blij mee zijn. We staan niet in de juiste modus om moment na moment goed om te gaan met de dingen die we al hebben, om goed te verzorgen wat er al is. Er heerst een continue spanning van anticiperen op wat kan wegvallen of wat ontbreekt. Die spanning verhindert mensen om de werkelijkheid te beleven zoals die is. Ook het eigen lichaam, gevoel en geest.

Denk je dat het in de huidige tijd nog moeilijker is geworden om je daaraan te onttrekken, aan de drukte?

Dat geloof ik niet. De collectieve systemen zijn misschien wat sterker ontwikkeld waardoor er minder ruimte is voor de individuele stem, maar aan de andere kant wordt er juist veel gefaciliteerd om ruimte te geven aan een individueel geluid - wat ook wel weer drukte genereert. Het toekomen aan zakken uit die drukte is

'HET TOEKOMEN AAN ZAKKEN UIT DE DRUKTE IS EEN PROBLEEM VAN ALLE TIJDEN.

HET HANGT NIET AF VAN OMSTANDIGHEDEN OF JIJ WERK GAAT MAKEN VAN JE EIGEN LEVEN.'



echter een probleem van alle tijden. Het hangt niet af van omstandigheden of jij werk gaat maken van je eigen leven. Zelfs als de maatschappij zou evolueren naar een heel eng, gereguleerd systeem, dan nog is er de component eigenheid, die blijft vragen om vervulling. Al is er maar een heel klein beetje speling, dan blijft de vraag hoe je die ruimte zo goed mogelijk inneemt. Een heel grote ruimte van vrijheid is misschien nog wel veel moeilijker goed in te nemen. De aanwezigheid van moeite, van begrenzing, helpt ons om de eigen onbegrensdeheid te realiseren.

Je hebt het nu over moeite in de vorm van een duidelijke beknelling of beperking. Maar hoe zie je dan de ontwikkeling van systemen die ons leven makkelijker lijken te maken en bewuste keuzes suggereren, maar die ons feitelijk sturen en reduceren tot primaire reacties op biologische stimuli, zoals gezondheids-apps.

Dan heb je het over de aansluiting op het internet, over de genetwerkte mens, die steeds verder geautomatiseerd wordt. Die wordt verleid om zich te verbinden met allerlei apparaatjes en programmatuur die de belofte van gemak en veiligheid en gezondheid inhouden. Maar verleiding is één van de drie grote moeiten! Om niet op die verleiding in te gaan kost veel moeite, om daar zuiver in te blijven. Om je stem te verheffen tegen vérgaande onzin, tegen overbodige luxe en dergelijke. Dat is allemaal gecreëerde drukte. De mensen die de mogelijkheden daartoe scheppen, bouwen het omdat het kan, maar het heeft enorme consequenties voor de manier waarop de wereld draait. Het klinkt misschien niet direct progressief, maar we zouden gebaat zijn bij mensen die opstaan en een tegengeluid laten horen. Een van de kenmerken van een goede beoefenaar is: staan voor wat je vindt. We kunnen wel wat van die mensen gebruiken.

Op zich is er niets mis met gemak, maar kijk eens wat dit met je gezag doet. Laat je je leven enkel door welbevinden bepalen? Als je alles laat regelen en beslissen door apparaten, zal het je afhouden van onderzoeken, inspannen, je best doen. Dan zit je op een hellend vlak. Een mens is geen apparaat. Je laat zelf die signalen-gevende machinerie toe in je leven. Dus het eerste wat moet gebeuren, is bepalen in hoeverre je zoiets nodig hebt. Je weet dat je dan gezagsmomenten toelaat waar je door laat bepalen. Het is hetzelfde als met verkopers aan de deur, of onzin op televisie. Besef wat je binnenlaat, weeg goed af waar je om vraagt.

De spullen zelf zijn het probleem niet. Het gaat om je bewustzijn, hoe je ermee omgaat. Net als organisatorische functies: als je er niet vrij van bent, als je die niet bewust kunt dragen, dan ben je niets. Een imago. Je wordt er vrij van door te zien wat echt nodig is. Wat is echt belangrijk, hoe houd ik oog voor de wezenlijke aspecten? Als je maar een vierkante meter hebt, dan weet je: ademen is belangrijk. Als ik hier ga panikeren, is het snel afgelopen. Heb je een hele toendra voor je, dan ga je flink op gang. Maar ooit raakt dat uitgeput en vraag je je af waar je mee bezig bent.

Maakt het een verschil of iets echt is of gemaakt, of het wijs is of illusie? Je kunt kiezen. Ergens in je zit een punt dat alle vragen beantwoordt, en het antwoord

dat je geeft getuigt van blindheid of bewustzijn. Zo antwoorden we constant op alle uitnodigingen van het universum, onbewust kies je continu. Jij stemt in met je verschoppeling en slachtofferschap, of met je succesverhaal: jij laat het toe. Alleen jijzelf kunt je eigen existentiële vraag beantwoorden: hoe kan ik echt mezelf zijn, niet ingevuld of gemaakt leven?

Maar hoe zit het dan met echte slachtoffers? Je hebt niet alles in de hand, en het is een dooddoener om te zeggen: alles is karma.

Omstandigheden heb je nooit in de hand. Maar er is een wetmatigheid die zegt dat we op een of andere manier de omstandigheden krijgen die we nodig hebben. Alle omstandigheden zijn bedoeld als groeimiddel, bewustwordingsmiddel. Alle moeite maakt ons sterker, het wekt bewustzijn. In je achterliggend traject heb je al allerlei antwoorden gegeven op die wekkende momenten. Door jouw incomplete of ingevulde omgang met de dingen, gaf je niet altijd de optimale antwoorden. Die antwoorden hebben dan karmische effecten, het wekt van alles en heeft geconditioneerdheid tot gevolg. Dat zijn de bouwstenen van je leven. Zonder dat je het beoogd hebt, heb je je gemanoeuvreed in een karmisch bestaan.

Hoe zit het dan met slachtoffers van grotere bewegingen, zoals honger of oorlog?

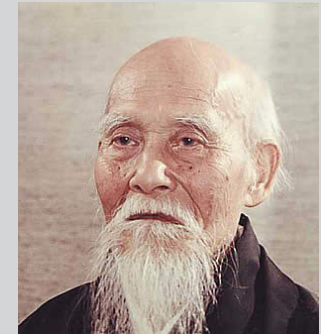
Oorlog kun je nog terugbrengen naar de menselijke geest die dat mede genereert; natuurgeweld is meer een kosmische

'Vrede als Levenskunst begint bij jou.

Iedereen heeft een geest die verrijnd kan worden,

een lichaam dat getraind kan worden,

een geschikt pad om te volgen.'



Morihei Ueshiba Osensei

*Uit: John Stevens:
Budo-geheimen. Haarlem
2002, p. 86 & 87*

inbreng. In alle gevallen is de omgeving waar je je bevindt mede een gevolg van jouw karmische keuze. Je lichaam, je omgeving, het moment waarop je je er bevindt: het zijn allemaal gevolgen van bewustzijnswerking, van de keuzes die je maakt. Zoals je ook bij het maken van een reis moet beseffen dat die reis je ergens anders brengt, dat er consequenties en risico's aan zitten. Zo moeten we steeds gevoeliger worden voor de subtiliteit van karma, van veroorzaking, en daar secuur in worden.

Gaandeweg ga je zien dat het aanvaarden van karma vruchtbaarder is dan het weigeren van de verantwoordelijkheid ervoor. In het licht van mijn bevrijding werkt het veel heilzamer om ervan uit te gaan dat ik mijn huidige staat zelf heb bewerkstelligd, dan te doen of ik er niets mee te maken heb en er een vreemde entiteit of omgeving is die me parten speelt.

Het besef van vele levens lang zo rond te dwalen, en dat je keuzes je uiteindelijk hier hebben gebracht waar je nu staat, geeft veel ruimte om die verantwoordelijkheid te aanvaarden.

Ja, hoewel reïncarnatie voor veel mensen toch iets moeilijks blijft. Dit concrete fysieke lichaam lijkt die mogelijkheid helemaal tegen te spreken. Gelukkig helpen de soetra's om de realiteit van wonderlijkheid wat voelbaar te krijgen. Je hoeft ook niet alles te begrijpen, je kunt intuïtie wat meer ruimte geven. De werkelijkheid is niet alleen maar wat de zintuigen mij voorschotelen. Als mensen wat meer oog hadden voor hun eigen mysterie, dan zouden ze heel anders aan het werk gaan.

Uiteindelijk zijn wij niet begrensd: het leven voelt als een totaalbestaan, een eenheid. In je beoefenaarschap probeer je de heelheid van je individuele bestaan te honoreren door het in het licht van dit eenheidsmotief te plaatsen, maar gaandeweg begin je de verbinding met alle leven na te voelen op die manier. Een aandoening bij een ander is dan niet verschillend van je eigen aandoening. Dan is er niet meer een kwijt willen van de moeite, maar een natuurlijk mededogen, een permanente verbondenheid.



Voelen

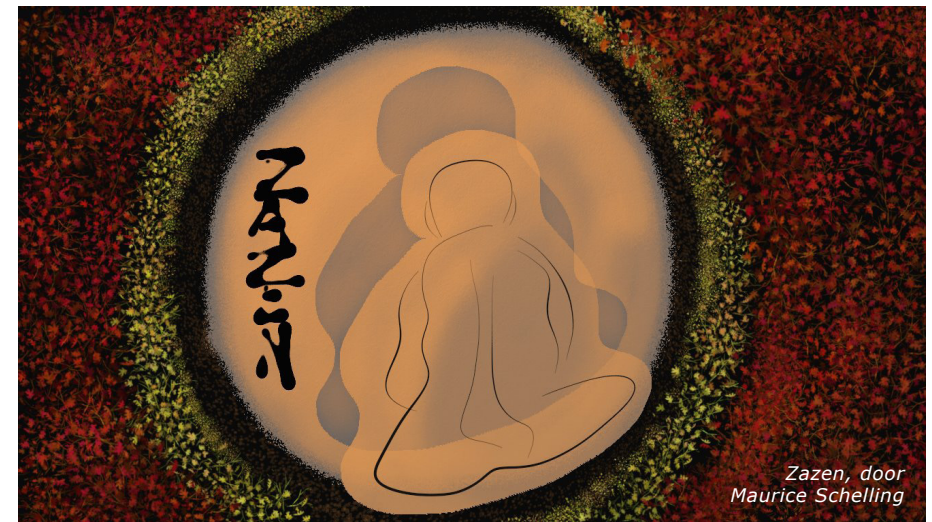
DOOR MAURICE SCHELLING

Ik voel van alles behalve mezelf.

Het standaard plaatje: 'Met mij gaat alles goed', 'Ik heb nergens last van', 'Alles is voorhanden', lijkt zijn kleur te verliezen. De onzekerheid is wezenlijker dan mijn oh zo zekere presentatie. Waarom voel ik me onzeker? Het lijkt er steeds meer op dat ik moet bekennen dat ik helemaal niets weet. Dat bekennen gaat gepaard met stank en rottigheid. Altijd wel een 'maar' of een eigen idee. Ik wil geen idee meer hebben. Ik ben klaar met de kunstmatige zonnenschijn. Ik wil voelen wie ik ben.

Dankzij de rijkdom van het onderricht en oefenen begin ik steeds meer te voelen. Stap voor stap; voelen, voelen en voelen. Alles wordt zowat opnieuw ontdekt. Ik poets mijn tanden, ik smeer een boterham - het lijkt alsof ik nu pas begin met leven. Alles ontvouwt zich en zo voelt dat ook bij het zitten. Ik vind het heel moeilijk om aanwezig te blijven tijdens het zitten maar ik merk dat er veel te leren valt. Vooral om gewoon te gaan zitten zonder er iets van te maken.

Ad heeft het wel eens over nuchter worden. Dat is hoe ik dit voel. Van delirium naar kater naar nuchterheid. Ik ontwaak steeds verder uit mijn coma. Ik kom niet zelf uit dit coma. Daar heb ik een goede en betrouwbare genezer voor nodig en gelukkig biedt Ad die hulp. Er worden emmers vol dharma geschonken en ik mag blij zijn als er wat condens blijft hangen. Kort bij het onderricht blijven voelt dan ook noodzakelijk. Geen eigen verhaal gaan maken. Ik stop nu dan ook met schrijven.



Zazen, door
Maurice Schelling

De onderneming

DOOR REMY SCHELLING

Onlangs kwam de vraag voorbij of ik interesse had in het starten van een eigen onderneming. Een van de standaardvragen bij het aanvragen van een WW-uitkering. Een goed moment om te bezinnen op de kwestie 'ondernemen'.

Van jongs af aan ga ik regelmatig langs bij oma Bertha. Zelfs nu is ze op 88-jarige leeftijd nog altijd een van de meest stabiele mensen in mijn leven. Mijn opa had vroeger thuis een kruidenierszaak vanwaaruit er met paard en wagen groente aan de deur werd verkocht. Later had hij samen met oma een sigarenwinkel in de Rechtstraat in Maastricht overgenomen van een oom. Opgegroeid met oma's vele verhalen over vroeger kwam de winkel meer dan eens aan bod. Over hoe de arbeiders hun tabak kwamen halen voordat de fabrieken opengingen. De streken van mijn moeder en oom en de bezoeken van vertegenwoordigers en klanten die genoten van haar potje koffie in de keuken achter de winkel. Ondernemerschap associeer ik dus buiten een heleboel romantiek ook heel snel met mijn oma. Zeker omdat ze kwaliteiten belichaamt die mij altijd hebben geïnspireerd zoals: kracht, stabiliteit en dienstbaarheid.

Een aantal jaren geleden kwam ondernemerschap uitvoerig aan bod tijdens een meerdaagse managementtraining. De kenmerken van een ondernemer werden onderzocht en samengevat. Natuurlijk met de bedoeling om dit binnen het bedrijf te gaan toepassen. Entrepreneurs moesten we worden. Het kwam erop neer dat je als ondernemer een aantal kwaliteiten moest cultiveren. Deze kwaliteiten waren onder andere dat je koers moet bepalen, knopen door moet kunnen hakken, risico's moet durven nemen, accepteren dat je het nooit goed zult doen en minder naïef moet zijn.

Als ik deze ondernemerskenmerken vertaal naar de kwaliteiten van een beoefenaar dan zie ik behoorlijk wat parallellen. Die koers bepalen is in het oefenen zicht krijgen op wetmatigheden en het motief vanwaaruit je beweegt helder in beeld krijgen. Knopen kunnen doorhakken is dit zicht volledig navoelen, aanvaarden en ervoor gaan staan. Risico's durven nemen is het elimineren van hoogmoedig geproces en het laten plaatsvinden van moedig gestruikeld. Je weet tenslotte nooit van tevoren hoe iets werkt of uitpakt. Alles ontvouwt zich in het moment. Accepteren dat je het nooit goed zult doen brengt me direct bij mijn ervaringen met mijn eigen leraar. Hoe ik ook mijn best doe, het kan altijd beter. Verfijnder en directer in de ruimte van vertrouwen en doorzettingsvermogen. 'Minder naïef' slaat natuurlijk op het advies van het onderricht om niet zomaar alles voor zoete koek te slikken. Ik moet zelf onderzoeken en vervolgens de handtekening zetten onder wat mij duidelijk is.

Ondernemerschap wordt over het algemeen vooral gezien als zelfstandig je geld verdienen binnen de kaders van het kapitalistisch systeem. Toch zie ik het steeds meer zo dat het leven zelf een onderneming is.

Alle potentiële kwaliteiten waarover een mens beschikt kunnen ieder moment en in elke context tot uitdrukking komen.

Dan rest er een belangrijke vraag: wat dien ik nou precies als ondernemende mens? Zijn dit allerlei belangen die vooral met welbevinden te maken hebben: zekerheid, vervulling, prestige? Of dien ik iets dat edeler is dan welbevinden?

Binnen het boeddhisme wordt er gesproken over de bodhisattva-krijger. Een wezen dat alle potentie beschikbaar stelt in dienst van bevrijding van het lijden. In aikido komt 'het dienen van je heer' regelmatig ter sprake. Deze heer staat voor 'waarheid' of 'de grote wet'. Deze heer dienen vraagt discipline, moed en loyaliteit. Het heeft te maken met waar je je gezag aan geeft en welk motief je dient. Je kunt maar één heer dienen. De kleine of de grote. Allebei tegelijk gaat niet.

Dus... waar koers ik op? Waar gaat mijn energie heen?

Zo gezien is er voor mij meer duidelijkheid ontstaan over deze kwestie. Ik hoef nu niet per se te gaan ondernemen in het maatschappelijke systeem. Mijn belangrijkste onderneming is veel dichterbij en overal aanwezig. Toelaten dat ik niets hoeft te zekeren en neer te zetten voelt bevrijdend en rustgevend. Desondanks is het is ook afkicken van eerder opgelopen veronderstellingen. De ideeën en de vaart die ik heb opgelopen zijn niet zomaar opgelost. In deze grondige schoonmaak en heroriëntatie lijkt het soms onbegonnen werk om alle belangen te doorzien en los te laten.

Toch wil ik zolang dit nog te bespeuren valt, mijn ondernemersgeest hierop focussen.

Wilt u een onderneming starten?
Ja, natuurlijk wil ik dat.



BOEDDHADOMEIN

Welk licht sterveling
heb jij nodig
om levenslang innerlijk
strelbaar te zijn

drift en list
duistert jouw geest
in ijdel gedroom
lekt de adem

laat witte mythen
vers verzadigd
vieren jouw wereld
die nergens bestaat.

Gedel



Verontrusting

DOOR BRAM JUFFERMANS

Wat drijft me nou eigenlijk? Dit is voor mij op dit moment de hamvraag. En ik moet hem blijven stellen zolang ik nog dreig te koersen op het kompas van welbevinden, gemak en instante bevrediging. Ondanks dat ik dit mechanisme deels doorzie, geef ik er vaak nog maar wat graag aan toe. Dus is het misschien wel nodig eens na te speuren wat me dan in vredesnaam bezielt.

Het voelt vruchtbaar om het zicht op mijn karmische bagage zo helder mogelijk te krijgen. Misschien kan het gezien worden als één van de voorportalen voor het afleggen van karma. Dan begint het dus met: wat moet er afgelegd worden?

Wat volgt is een chronologische opsomming van neigingen in een toenemende mate van verdieping die ik heb gekoppeld aan een karikatuur, zodat een palet van subpersoonlijkheden ontstaat als afspiegelingen van mijn egoïsme.

De nar

Heel lang kroop ik in het clownspak: ik leefde van de lach, stak de draak met alles. Ik zag dit enerzijds als een positieve bevestiging/ waardering. Anderzijds voorzag dit pak me in de behoefte mezelf veilig te stellen. Het maskeerde mijn enorm gebrek aan zelfvertrouwen en -respect. Aanvankelijk redelijk onschuldig, maar escalierend tot een meesterschap in het kleineren en manipuleren van de gevoelige medemens.

De melancholicus

Nadat ik dit clownspak aan de wilgen hing (na een confrontatie met een leraar van de middelbare school, die me de ogen geopend heeft voor wat ik teweegbracht - cadeautje van het universum), zonk ik weg in een moeras van zwaarmoedigheid, die al die tijd al borrelde onder de oppervlakte, maar die ik vakkundig maskeerde met het image van de lolbroek. Heb ik me jarenlang in ondergedompeld, in gewenteld en gegaard.

De dromer / de roker

Cultivering van mix van slaperigheid en afwezigheid, gevoed door gevoelens van minderwaardigheid. Voorheen gebruikte ik de rook om te benevelen, om me te verbergen achter een muur van mist.

Nu blijkt dat ik in feite beschik over een geheel eigen repertoire van 'bedwelvende' bewustzijnsstaten, die ik kan aanwenden indien nodig. Een soort zelfhypnose. Mensen die me in de gauwigheid meemaken zien een soort flard van mij, een deelgebiedje, meer geestverschijning dan fysieke aanwezigheid. Ik trek me terug in mijn ik-cocon, en bouw een soort virtuele ruimte waarin ik kan gaan vergelijken en afwegen. Roes is mijn toverwoord. Hangen, lanterfant en verwijlen in zelfverzonnen subrealiteiten: Bram ten top.

Het orakel

Deze jongen zal je wel eens even haarfijn uit de doeken doen hoe het zit. Weet altijd raad. Hij ziet zichzelf regelmatig zitten bij talkshow DWDD (dagelijkse side-kick) als Het Grote Licht. Hele uiteenzettingen schudt hij moeiteloos uit zijn mouw. Vindt zichzelf een hele peer en kan zich niet voorstellen hoe hij niet gehoord zou willen worden. Hij is het Grote Orakel uit Maastricht.

De godfather

Geen andere karikatuur geeft meer blijk van grootheidswaan dan deze hongerige geest. Zonder met zijn ogen te knippen draait hij je de nek om, zodra te weinig blijk is gegeven van respect en nederigheid. Hij houdt zich heimelijk schuil achter goede bedoelingen en heeft zich omringd met een elitecorps, onder andere bestaande uit bovengenoemde lieden. Hij wordt niet graag besproken en manifesteert zich eigenlijk nooit rechtstreeks in de buitenwereld.

Alle bovengenoemde personages zijn in feite de trekpoppen die hij laat dansen van achter de coulissen. Dit is zoals hij er in ware zin uitziet: meedogenloos, hardvochtig, angstwekkend. Constant angst en onzekerheid zaaien - divide et impera (verdeel en heers), zoals de keizers in het Oude Rome wisten - om zijn zetel veilig te stellen. Ieder wantrouwend geluid komt uit zijn hoek. Hij is de stem van de duvel op je ene schouder, die wedijvert met de engel van eerlijkheid op de andere.

Hij-die-gevoed-moet-worden

De Don komt ook niet zomaar uit de lucht vallen. Hij zorgt voor het voedsel voor hij-die-gevoed-moet-worden. In De Laatste Vechter, nummer 2 uit een reeks stripsverhalen van Storm - getekend door Don Lawrence en van tekst voorzien door Martin Lodewijk - wordt het plaatje geschetst van een monsterlijke gedaante met een

onverzadigbare honger waar met enige regelmaat een menselijk offer aan gevoerd moet worden (zie afbeelding). Dit monster voelt voor mij als het passende beeld voor de motor achter ieder verlangen. Ik weet dat zijn honger onafwendbaar terugkeert zolang ik hem blijf voeden.



Dat deze zucht me in feite in vrijwel alle gevallen drijft wil ik liever niet onder ogen zien, dus maak ik me gauw uit de voeten en zorg ik dat ik de vaart er goed inhou. Niet stilvallen: het kost me mijn kop!



Ego-jas

DOOR LAURA HAAST

Tijdens de aikidolessen loop ik er steeds tegenaan dat ik het voorbeeld dat Ad geeft niet kan navolgen. Ik kom met veel moeite nog net tot: 'Moet ik met mijn linker- of rechterarm beginnen?' en 'Sta ik dan gespiegeld of gekruist?'. Met een imaginaire partner werken is al helemaal om wanhopig van te worden. Volgens Ad komt dit doordat ik me niet identificeer met het voorbeeld. Dit vind ik een interessante kijk op mijn moeite. Herken ik dat ook in andere situaties in mijn leven?

Op onderzoek uitgaande ben ik in eerste instantie een beetje in de war. Ik heb toch wel een empathisch vermogen ontwikkeld? Hoe zit dat dan? Me in een ander inleven doe ik door me af te vragen hoe ik het zou vinden om me in die of die positie te bevinden, hoe ik het zou vinden als me dat of dat zou overkomen. Ik leg dan de situatie, eigenschap of gevoel van de ander als het ware over mijn eigen ik heen. Daarbij blijf ik dus bij mezelf. Identificatie voelt echter anders. Ik haal dan namelijk het andere niet naar mij toe, nee, ik kruip in de huid van die ander.

Een beweging in tegengestelde richting. Om dat te doen moet ik eerst mezelf verlaten! Het blijkt, overigens tot mijn eigen verbazing, niet moeilijk om 'mijn eigen ik af te leggen'. Het is als een jas die van mijn schouders glijdt en naast me op de grond valt. Maar dan komt de ontdekking: ik kan niet weg van die jas om naar een ander toe te gaan. In iedere vezel voel ik dat ik die jas moet bewaken. Ik heb er geen vertrouwen in dat ik hem gewoon kan achterlaten om later weer aan te trekken. Alsof er in de tussentijd wezens zullen komen die van alles met die jas gaan uitspoken en dat bedoel ik uiteraard niet in positieve zin.

Op een middag voel ik me om onbekende redenen niet prettig. Zal ik wat afleiding zoeken door iemand te bellen? Een oplossing die heilloos voelt. Zoek oplossingen niet buiten maar binnen jezelf, gaat het door me heen. Daarop besluit ik te gaan mediteren.

Als ik goed en wel op mijn kussen zit, verschijnt de ego-jas voor mijn geestes oog. Hoe krijg ik het ooit voor elkaar dat jasje achter te laten? Ik kan geen vertrouwen ophoesten enkel door het graag te willen. Zoek niet buiten maar binnen jezelf, gaat het nogmaals door me heen. Hé, als ik die jas nou eens bij God in bewaring geef? Dat is toch een goede oplossing? Langzaam komt er steeds meer gevoel bij deze gedachte. Het voelt goed, warm, geborgen

en in alles voorzien, als een kostbaar geschenk. Bovendien maakt het toch eigenlijk niet uit of er iets verandert aan die jas? Een jas is een jas, mooi of lelijk, gezond of ziek, allemaal betrekkelijk. Per definitie is een jas aan verandering onderhevig en het universum weet precies wat het beste is. Denken zelf iets te weten of te kunnen controleren, is onzinnig en naïef. Niet mijn wil maar úw wil geschiede. Laat dus maar gaan al die weerstand, gaat het door me heen, maak die jas zo licht dat hij kan dansen op de wind. En zie: bij God (universum, leven) in bewaring zijn, is niet alleen 'een goede oplossing', het is reeds eeuwig werkzaam.



Tien geloften van de bodhisattva

Moge mijn heilige intentie bevrijdend werken voor alle levende wezens

- die tasten in onzekerheid en niet weten waarnaartoe
- die zich minderwaardig voelen en geen zicht hebben op gezag
- die bevangen door angst uitgeschakeld raken
- die bij gebrek aan context in onrust verkeren
- die vergeefs hun gemis compenseren met begeerte
- die verkerend in bedrog geen toegang hebben tot echtheid
- die in eenzaamheid op zoek zijn naar verbinding
- die beheerst door agressie stuk lopen op onmacht
- die trots hanteren om hun gevoeligheid te verbergen
- die luiheid koesterend hun innerlijke kracht prijsgeven

*Geformuleerd tijdens de intensieve training van
29 maart 2015*



Wegens verbouwing geopend

DOOR ED HOPMAN

De werkelijkheidsbries waait. Het blijkt mogelijk zicht te krijgen op karma, oog te krijgen voor de golven van oorzaak en gevolg.

Ik leer verbanden te zien in een groter geheel, de wetmatigheid van wetmatigheden te herkennen. Zoals de basiswetmatigheid van het onderricht en oefenen: herkennen, verlangen en belichamen.

In mijn diagnose durf ik te stellen dat ik in ieder geval in staat ben om het onderricht te herkennen. Daarbij kan ik aantekenen dat er ook tijden waren dat ik niet in staat was tot enige herkenning. Een deel van mijn verandering lag en ligt wellicht op het therapeutische vlak, maar een grotere verandering ligt verankerd in het verlangen naar het herkenbare, de wil om te veranderen, om het beoefenaarschap te belichamen.

Op dat raakvlak van verlangen en belichamen ervaar ik de verstomming bij een training, de niet-relevante onzin die ik kan uitkramen, het appèl om me te openen. Mijn beoefenaarschap lijkt in een voorspelbaar kringetje te draaien: de dood in de pot.

Tijdens de oefenperiode word ik, mede door mijn bevrager, gemaand mijn vlammetje op te stoken, mijn verlangen te vergroten. Eigenlijk een grote uitnodiging om naar mijn motief te kijken. Ik wil de herkenning van het onderricht ter harte nemen. Als ik Suzuki roshi herlees en hem hoor zeggen dat voor een beoefenaar zazen 's ochtends het nulpunt is, realiseer ik mij dat ik aan alle kanten lek door me nog eens om te draaien en mij te sussen met 'dat ik ergens verderop in de dag wel kan gaan zitten'. Niks geen toerisme meer, niks meer een beetje interessant gaan zitten zodra het mij uitkomt!

Ik beseef dat het mogelijk is de wonderbaarlijke aard van zazen te ervaren en elke keer te kunnen gaan zitten alsof het voor het eerst is. Het wordt tijd er serieus werk van te maken.

Voor karmische aandoeningen zoals willekeur is er geen grond meer.

De zwaarmoedigheid lijkt te verdampen in een nieuwe lichtheid. De ik-bevestigende verzamelwoede kan nuchter naar Kringloop Zuid. Neiging tot piekeren over werk en inkomen kan glimlachend voorbij golven als ik me realiseer dat de werkelijkheid veel wonderbaarder is. Kortom, vanuit de massage van rust en ruimte op het karmische vlak doet bewustwording wat bewustwording doet. Ik laat mij niet meer automatisch voor de gek houden. Geen berekening meer, geen percentage-verhaal: zoveel karma minder en zoveel dharma gewonnen.

Ik wil helder zicht krijgen op mijn karma (motief), ik wil waarheidsliefde centraal in mijn leven, ik wil dat het klopt als ik mijn mond open doe. Ik wil dat er geen plaats meer is voor schrikachtigheid. Dat ik er ben, gewoon hier en nu. Ik wil dat ik dienstbaar en beschikbaar ben, zonder allerlei belangen. Ik wil niet alleen maar reppen over

karmische moeite bij de opvoeding van mijn kinderen, maar gewoon bij de beleving kunnen blijven van de nieuwe ruimte waar zij deel van uitmaken.

Ik wil weten wat mijn verhouding tot sterfelijkheid is. Waar ik jarenlang het liefst dood wilde zijn (ook zo'n neiging: vluchtgedrag), kan ik mezelf nu recht in de ogen kijken en zeggen dat ik blij ben dat ik leef! Ik voel dat nog veel inzicht te winnen is: om te beginnen dat ik mezelf niet moet wijsmaken dat ik het allemaal wel weet. Want waarom geef ik nu de voorkeur aan individueel lichaamswerk (running) boven gezamenlijk oefenen op de mat? Hoe kan ik daadwerkelijk voor dit lichaam zorgen? Hoe goed ken ik dit lijf eigenlijk? Wat valt er nog te leren over voeding en gezondheid?

En luister ik wel echt naar de signalen? Als ik mij dankbaar voel om in de nieuwe situatie weer te kunnen versoberen, waarom kost het mij dan nu moeite om echt als een monnik te leven, om gewoon tevreden te zijn en niet nog een keer op te scheppen? Ben ik bang voor de dood nu ik het leven boeiender vind?

Verlangend naar een einde aan mijn verstomming, zoek ik een bevragend leven, niet de dingen voor lief nemen, onderzoeken. Ik begin een notie te krijgen van wat een wijsheidsplek behelst. Ik besef dat mijn deelname aan de eindplek als bewoner en beoefenaar gelijk staat met het aangaan van het leerlingchap. Dat is rete-spannend (voor kleine-ik) omdat dit vraagt om concrete realisatie van wat ik uitspreek. Maar ik wil niet anders. Het voelt voor mij als een organisch verloop van het leren kennen van karma naar het openen voor de dharma.



Nieuwe aanwinsten in de Stiltij-bibliotheek

- Buddhaghosa (vert. Bikkhu Nanamoli): The path of purification; Visuddhamagga. Onalaska 1991
- Luk, Charles: The Surangama sutra. Dehli 2013
- Asvaghosa: Saundarananda; Nanda, de mooiste. Rotterdam 2007
- Ajahn Brahm: Helder inzicht, diepe verstillig; handboek boeddhistische meditatie. Rotterdam 2009
- Braverman, Arthur: Warrior of Zen; the diamond-hard wisdom mind of Suzuki Shosan. New York 1994
- Liebenthal, Walter, Chao Lun: the treatises of Seng-Chao. Hongkong 1968
- Sekida, Katsuki: Two zen classics; the gateless gate and the blue cliff records. Boston 2005
- Hoffmann, Yoel (tr.): Every end exposed; the 100 koans of master Kido with the answers of Hakuin-zen. Brookline 1977
- Kirchner, Thomas Yuhō: Dialogues in a dream; tr. of Muchi mondo, by Muso Soseki. Kyoto 2010
- Hooykaas, E., Tydeman, N.: Zazen nu; het dagelijks leven in een Japans zenklooster. Deventer 2010
- Morinaga, Soko: The ceasing of notions; an early Zen text from the Dunhuang caves, with selected comments. Boston 2012
- Stone, Jacqueline I.: Original Enlightenment and the Transformation of Medieval Japanese Buddhism. Honolulu 1999
- Waaijman, Kees: Spiritualiteit; vormen, grondslagen, methoden. Kampen 2000
- Fulton Macpherson, Robin: A northern habitat; collected poems 1960-2010. Grosse Point Farms 2013
- Rilke, Rainer Maria: Het getijdenboek (vert. Piet Thomas). Baarn 2004



Waar ben ik?

DOOR ARTHUR VAN DEN BERG

*Door over de waarheid te praten of denken
raak je er steeds verder van verwijderd.
Ga niet op zoek naar de waarheid,
laat gewoon je ideeën erover varen.*

Sengcan in de Hsin-hsin-ming

WAAR BEN IK GEWEEST?

Ik ben geïnteresseerd geraakt in spiritualiteit door twee boeken.

Het ene boek is 'Zen and the Art of Motorcycle Maintenance' van Robert M. Pirsig. Ik las dit boek vooral uit filosofische interesse. Het boek gaat niet echt over zen. De schrijver merkt hierover zelf op: 'Het moet op geen enkele wijze in verband worden gebracht met die grote bron van feitelijke informatie die betrekking heeft op de beoefening van het orthodoxe zenboeddhisme. Het heeft feitelijk ook niet zoveel met motorfietsen te maken.' Maar het liet mij de beperkingen van rationaliteit zien en dat er een alternatief is.

Het andere boek was 'The Dharma Bums' van Jack Kerouac, dat ook niet over zen gaat. Maar er komen wel zenboeddhisten in voor met wie de hoofdpersoon bevriend is. En ik dacht: zo wil ik ook zijn.

In diezelfde tijd ben ik naar een andere stad verhuisd en ging daar op zoek naar een nieuwe 'sport' om te doen. Eén van de opties was aikido. Ik ben een keer wezen kijken en het sprak me meteen aan. Ik ben begonnen aikido te beoefenen en het was magisch dat mijn lichaam op de een of andere manier kon voelen waar het heen moest zonder dat mijn verstand erbij kon.

Mijn interesse in spiritualiteit gewekt, ging ik naar een open dag van het plaatselijke zencentrum. Een zenmonnik hield een praatje. Hij zei onder andere iets van de volgende strekking: een miljonair die gaat sterven, wat wil die, waar zou hij zijn miljoen voor geven? Gewoon nog een dag dit, en hij raakte de grond aan. Gewoon nog een dag leven, de afwas doen. Ik dacht: ja! Daarna tien minuten zazen. Wonderlijk: tien minuten stilzitten, nog nooit gedaan. Ik ben een introductie cursus zazen gaan volgen en heb er een half jaar regelmatig getraind.

Toen ben ik voor langere tijd op reis gegaan. Op deze reis heb ik veel spirituele literatuur gelezen. Ik heb geprobeerd uit te zoeken en te formuleren wat ik nou geloof, wat voor mij werkt en wat niet. Maar ik kwam er niet uit. Elke dag was anders en wat de ene dag werkte, werkte de andere dag niet. Wat ik de ene dag geloofde, geloofde ik de andere dag niet. Wat de ene dag evident leek, was de volgende dag onmogelijke onzin.

Terug in Nederland ben ik spirituele literatuur blijven lezen en heb ik soms wat meer, dan weer wat minder gemediteerd. Op een gegeven moment heb ik ook aikido weer opgepakt.

In 2008 ben ik naar Maastricht verhuisd en ben ik krijgskunst- en soms ook meditatietrainingen gaan volgen bij Ad.

WAAR BEN IK NU?

Nog steeds vind ik het moeilijk om te weten wat ik moet geloven. Maar één ding, wat ik eigenlijk bij mijn eerste zentrainingen al geleerd heb, keert steeds terug: groot vertrouwen in het leven en zazen. In de literatuur die ik las, kwam ik, naast alle theorieën, modellen en vormen die mij verwarden en wilden doen afhaken, toch ook steeds weer tegen: alleen zazen, de rest is overbodig. En: oefenen, geen theorie maar oefenen. Theorie is verwarrend. Ik denk toch al teveel en rationeel kom ik er niet uit. De vele vormen van de weg brengen me in verwarring.

Ik vind het ook iets tegenstrijdigs hebben, het vormloze in vorm vangen. Of met mijn wereldse lichaam, adem en geest oefeningen doen om het wereldse te overstijgen. Het is toch ook wonderlijk hoe zo'n schijnbaar gemakkelijke oefening als zazen (niks doen) zoveel invloed kan hebben? En het is des te wonderlijker omdat het vanuit de vormenwereld gebeurt: het is een lichaamshouding en een ademhaling en een aandacht. Dat zijn normale wereldse dingen. Hoe kun je met dat wat vorm is nu vorm overstijgen? ... denk ik dan.

Eerst las ik dan ook zo abstract mogelijke literatuur, want zo gauw iets vorm krijgt, kan je het rationeel bekritisieren en dan klopt het niet meer. Op aanraden van Ad ben ik nu meer expressieve literatuur aan het lezen: 'Hakuin's Precious Mirror Cave' (vert. Norman Wadell). Onder het lezen denk ik regelmatig: wat een onzin, dat geloof je toch zelf niet? Maar toch lees ik het en het moedigt me aan. Het stimuleert me. Of mijn brein het vindt kloppen, doet niet terzake. Ik zie een mens in wie een oerkracht aan het werk is, die op een bepaalde manier zijn expressie vindt. En dat is inspirerend.

Ik merk dat dagelijkse meditatie heel belangrijk voor me is. Het geeft me het gevoel dat ik continu verbonden ben met de weg. Ik heb nu een vaste tijd gevonden waarop ik dagelijks zazen kan doen. Het is alsof die dagelijkse sessies met elkaar verbonden zijn, waardoor ze doorwerken door de dag heen. Ik heb het idee dat de weg nu continu aanwezig is in mijn leven, alleen ben ik zelf niet altijd aanwezig.

WAAR GA IK HEEN?

Eerlijk gezegd heb ik geen idee. Ik merk dat het de goede kant uit gaat en dus ga ik die kant uit. Ik heb wel een beeld van waar ik nu voor moet kiezen, maar niet waar ik morgen voor moet kiezen. Ik doe wat goed voelt en laat wat niet goed voelt en volg de duwtjes die ik van Ad krijg.

Sterrenkind

DOOR ROELAND GORDIJN

Wij zijn kinderen van sterrenstof, sterrenkinderen. De allerkleinste deeltjes van ons lichaam zijn even wonderlijk als het gehele universum, onvoorstelbaar complex in hun eenvoud, bewogen door bewustzijnswerking. Vorm is leegte, leegte is vorm.

Als je mij dit drie jaar geleden zou zeggen, dan zou ik je appelig blijven aankijken en wijselijk ja-knikken. Begrijpen doe ik het nog steeds niet maar die behoefte is er ook niet meer, hoewel er regelmatig nog vragen naar boven komen borrelen... de vele tja's, ja-maar's en hoe-dan's. Mijn ikkie, die het allemaal maar vreemde kost vindt, dat spiritueel geneuzel, voelt zich steeds vaker bedreigd - dit terwijl mijn grondgevoel vertrouwer raakt door inzichten die mij ontdoen van beeldvorming en ruimte scheppen voor bewustzijn.

Eigenlijk kwam ik in oktober 2012 mijn eerste proefles aikido doen, omdat ik weer een krijgskunst wilde leren. Vroeger tai chi gedaan en aikido leek me een prima 'vervolg'. Aikido stond voor mij bekend als essentiële, kernachtige krijgskunst. Mooi. 'Oh, en bij Stiltij 'doen' ze ook aan spiritualiteit.' Nog mooier want ik kon wel wat diepgang gebruiken na die emotionele roller coaster die ik in dat jaar had meegemaakt. Ervaringen van groot verlies - van lijden - leiden meestal naar essentiële vragen: wie ben ik, waarom ben ik hier, hoe kan ik gelukkig zijn?

Door de visiegedeeltes bij Aikido werd mij al snel duidelijk dat Stiltij, met Ad als leraar, de wijsheidsplek zou zijn voor mij waar ik toe kon komen om deze vragen eens goed aan te pakken. Betrouwbaar, grondig, echt, verbonden, direct, stilte, vreugdevol. Woorden die in mij opkomen als ik denk aan het onderricht dat Stiltij aanbiedt.

Dat wist ik natuurlijk nog niet toen ik mijn eerste aikidoles had :)

De mat betekent voor mij één grote spiegel voor hoe ik in het dagelijkse leven functioneer. Ruwig, vooringenomen, gefragmenteerd, onbewust. En net als buiten de mat ben je op de mat niet alleen, er zijn ook die 'anderen'. Lastig verhaal. Maar rete-interessant! Dat deed en doet mij naar aikido-training gaan. Niet om een truc te leren, lekker wat te rollen of compensatiemiddel voor het dagelijks leven in te nemen, maar om de veelvoud van lessen die er te leren zijn over de werking van het leven, het universum, lichaam-adem-geest, wat het inhoudt om krijger te zijn die de natuurlijke orde herstelt bij zichzelf en uiteindelijk dóór zichzelf bij anderen. De aard van de moed die zo'n krijger nodig heeft om zijn eigen authenticiteit te verkennen en in te nemen, om kracht te zijn, adel te zijn, kende ik voorheen niet. Daar is juiste visie en veel oefening voor nodig.

Na de eerste maanden aikido volgden voor mij de retraites. De eerste retraite in het voorjaar van 2013 was erg confronterend en zette mijn wereld op z'n kop, zo leek het. Maar er was ook een waakvlammetje gevonden. En in plaats van een verstoep

vlammetje, was het nu een dolend waakvlammetje. Elke les, elk persoonlijk gesprek met Ad of met beoefenaars, elk boek betekende brandhout.

De afgelopen retraiteweek (mijn derde) maakte mijn intentie voelbaarder en het waakvlammetje werd een vuurtje. Maar deze retraite werkte ook ontnuchterend: maak het allemaal niet te speciaal, geen project, geen toekomstverhaal. Hier, nu, word helemaal jezelf... dat is heel normaal. Alles wat jou daarvan afhoudt, je verstand en het eigen beeld over jou en jouw omgeving, is spul waaraan je gewend bent maar is niet normaal, en kun je beter, waar mogelijk, zo snel mogelijk loslaten.

Het dagelijkse zitten, bewuster ademhalen en bewuster handelen voelt steeds meer naturel.

Ik verlang ernaar mijzelf te zijn en te ontdekken wie dat is. Ik verlang om wakker te worden uit de lange slaap van mijn tijdelijke, egoïstische ik. Ik verlang ernaar om ontwaakt te kunnen handelen vanuit innerlijkheid en niet meer vanuit uiterlijkheid.

Verlangens als deze lijken toekomstige projecten maar dat zijn ze niet. Elke dag, elke adem wekt die verlangens opnieuw tot het moment dat ze geworden zijn wat ze verlangden, tot ze vervuld zijn. Tot het moment dat verlangens en verlanger één zijn.



Instructies voor het zitten - Fukun Zazengi

Mediteer in een rustige kamer, eet en drink matig, verbreek alle banden, geef alles op, denk aan goed noch slecht, overweeg juist noch fout.

Beheers geestesfunctie, de wil, bewustzijn, geheugen, perceptie en begrip; je moet niet aldus streven om een boeddha te worden.

Houd niet vast aan zitten of liggen. Als je mediteert, draag dan geen strakke kleding.

Laat de linkerhand in de palm van de rechterhand rusten met de duimen lichtjes elkaar rakend; zit rechtop. Leun niet naar links of rechts, naar achteren of naar voren.

De oren moeten in een lijn staan met de schouders en de neus in lijn met de navel; laat de tong lichtjes tegen de achterkant van de boventanden rusten met de lippen en tanden gesloten.

Bron: Fukun Zazengi, Dogen Zenji

Dialogen in een droom

FRAGMENTEN

Vraag (van een leerling):

Ik kan begrijpen waarom iemand in demonische contreien terecht komt als hij boosaardige intenties koestert, maar waarom zou iemand daar terecht komen vanwege, wijsheid, deugdzaamheid en wonderlijke vermogens?

Antwoord (van Muso):

Het is te vergelijken met iemand die loyaal dienst doet op het slagveld en beloond wordt vanwege zijn buitengewone inzet. Als die persoon trots wordt op zijn beloning en zich arrogant gaat gedragen, dan kan hij er zeker van zijn dat dit bestraft zal worden. Het is dan niet de beloning die fout is, maar enkel en alleen de verwaande houding die het gevolg was van de beloning.

Zo staat het ook met de boeddhadharma. Naarmate bewandelaars van de weg ervaring opdoen in het oefenen, zullen de vruchten van hun training dagelijks rijpen en hun spirituele vermogens zullen die van andere mensen wellicht gaan overtreffen. Als die personen dan trots gaan worden op hun beperkte wijsheid en verdienste, zullen zij zonder twijfel terecht komen in demonische sferen. Van oudsher zijn er beoefenaars geweest, zowel in de scholastieke tradities als in de meditatieve tradities, die in dit gebied beland zijn. Zelfs onder degenen die zich bekwamen in oefeningen voor wedergeboorte in het Zuiver Land kent men zoiets als 'wedergeboorte in het rijk der demonen.' Geen van deze gevolgen is de fout van de boeddhadharma zelf, het is enkel en alleen het resultaat van arrogantie die ontleend wordt aan de eigen wijsheid, verdienste en bovennatuurlijke vermogens. Mocht zo'n persoon er bovendien nog onheilzame denkbeelden op nahouden, het principe van oorzaak en gevolg ontkennen, en zichzelf prijzen maar anderen belasteren, dan valt hij rechtstreeks in de hel zonder zelfs maar een stap te zetten in het gebied van de demonen.

In de Soetra over het Opschonen van Karmische Hindernissen wordt uitgelegd hoe zelfs de beoefening van de zes paramita's een hindernis op de weg kan vormen; het is bijvoorbeeld mogelijk dat iemand die dana (geven) beoefent een afkeer krijgt van de hebzucht



die hij ziet bij anderen, of dat iemand die shila (voorschriften naleven) beoefent mensen gaat bekritisieren die niet ethisch handelen. Zo ook kan iemand die dhyana (meditatie) beoefent mensen gaan mijden die verward zijn, of iemand die prajna (wijsheid) heeft verworven kan gaan neerkijken op de dwazen. Daarmee is niet gezegd dat de beoefening van de zes paramita's neerkomt op demonenwerk, maar wel dat het vorderen op de weg belemmerd kan worden door een kleingeestige, dualistische houding waarbij men zichzelf als goed beschouwt en anderen als fout.

Zolang je een dergelijke houding inneemt is alles wat je doet demonenwerk, zelfs al wek je het motief om de weg te volgen (bodhicitta) en beoefen je de zes paramita's. Des te meer geldt dit voor wie zich bekwaamt in wijsheid, welsprekendheid en bovennatuurlijke vermogens omwille van wereldse roem en gewin. Zulke ambities zijn allemaal het werk van je eigen innerlijke demonen. Uiterlijke demonen bemerken dit en gaan zulke personen helpen aan de wijsheid, welsprekendheid en vermogens die zij wensen. In hun verwarring zien die mensen niet dat hun capaciteiten het werk van demonen zijn en menen juist dat zij het resultaat zijn van eigen deugdzaamheid. Zo neemt hun waan toe en belanden zij in de sfeer van demonen.

(p.85)

Eens, toen ik in een kleine tempel op het platteland leefde, bevond zich een twistzieke monnik in onze gemeenschap. Op een dag kwam hij naar me toe en zei op een berouwvolle toon: 'Die agressie van mij is zo'n slechte eigenschap. Hoe kan ik daar vanaf komen?'

Ik antwoordde: 'Als je de beste manier om te strijden kent, zul je de wens om te strijden achter je laten. Laat me je de beste manier om te strijden leren. Wie bedreven is in oorlogvoering gaat op zoek naar de vijandige generaal en schenkt geen aandacht aan gewone soldaten, want hij weet dat de andere strijders zich zullen overgeven als de generaal verslagen is. Je moet bepalen wie de generaal is temidden van de vijanden die jouw geest belagen.'

Ook al slaan en mishandelen anderen jou, dat zal er nooit toe leiden dat je in de hel terecht komt. Wat jou in de hel doet belanden is de woede die jij koestert als gevolg van zulke aanvallen, een woede die alle verdienste wegvaagt die jij hebt verworven vanwege eeuwenlange goede werken. Besef dus dat de generaal die jou kwetst niet een ander mens is, maar je eigen geest. Als je de drang naar ruzie maken voelt, kijk dan eerst naar die impuls en versla hem.'

Toen de monnik dit hoorde, vertrok hij met tranen in de ogen. Sindsdien is hij een veel zachtaardiger mens geworden.

(p.111)



Bron: Thomas Yuho Kirchner: Dialogues in a dream; translation of Muchi mondo, by Muso Soseki. Kyoto 2010



Bodhisattvaschap

DIDACTIEK

Er zijn vele soorten krijgers, afhankelijk van de strijd, de wapens, de heer of de strategie. De spirituele krijger, in het boeddhisme bekend als de *bodhisattva*, is een licht en stevig soort krijger, geen zwaar beladen, kil opererende vechtmachine. Bodhisattva's leven vanuit hun hart en conform hun aard: authentiek, oprecht, direct, volledig. Hun hart en aard is de oorsprong van leven zelf, de kracht van diepste menselijkheid. Dit is wat 'boeddha-natuur' wordt genoemd, een oorspronkelijke, niet-beïnvloedbare kern, de intrinsieke goedheid van ons hart.

De bodhisattva heeft geen zelfzuchtig motief, geen eigenbelang of voorkeur. Zijn of haar strijd staat niet in het teken van zelfbehoud maar van orde bewaren, harmonie bevorderen, steunen, helpen, schenken wat nodig is. Hij ziet dit als zijn functie omdat dit de grondfunctie is van het leven zelf: eenheidswerking, onderlinge samenhang, een leefbare wereld. Zijn krijgerschap is dus van nature een dienende levenshouding, een levensweg die altijd en overal geactualiseerd wordt en getoetst.

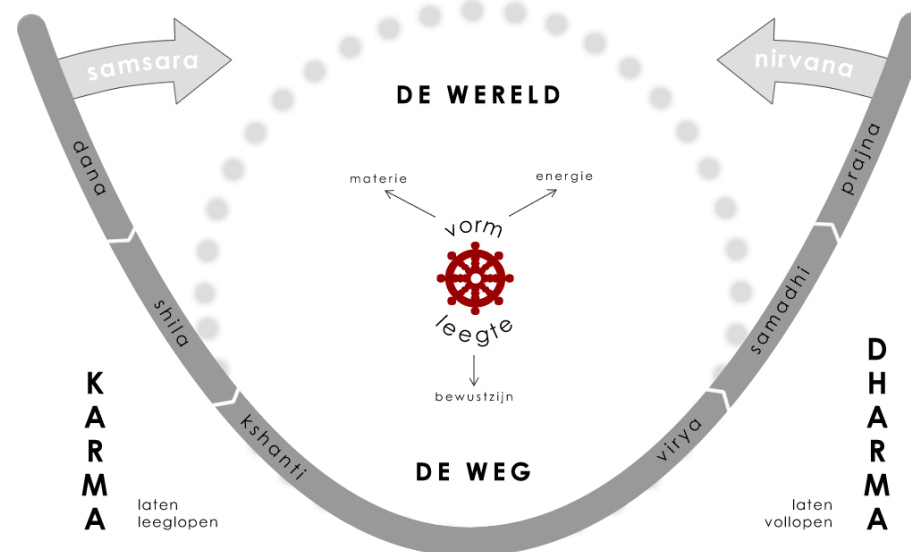
Orde bewaren of harmonie bevorderen is een ander woord voor het verwerklijken van de bedoeling en mogelijkheid die het leven elk moment aanreikt, zowel in jezelf als in mensen en omstandigheden. Het accent ligt daarbij aanvankelijk op het oplossen van bestaande hindernissen, van storing, verwarring, misverstand, scheefgroei. Om te beginnen zul jijzelf het werkterrein zijn waar deze opschoning plaatsvindt, want met een onaffe geest en lichaam van egoïsme zal de edele strijd niet aangegaan kunnen worden en kan er van (zelf)overwinning geen sprake zijn.

Voordat we anderen kunnen helpen om harmonie te realiseren, zullen we dus eerst onszelf moeten harmoniseren. Meditatie (*zazen*, *chinkon-kishin*) is een oud, beproefd middel om de geest te verhelderen en tot rust te brengen. Daarna is het harmoniseren van ons energielichaam, de adem dus, aan de orde (*misogi*, klank, visualisatie). En tenslotte is er de fysieke praktijk van het handelen, van functionaliteit en interactie; dit is het terrein van confrontatie, toetsing, betrokkenheid, grenzen ervaren, moeite overwinnen. Via deze drie oefenaspecten zuiveren we de drie bestaansaspecten: geest, adem en lichaam.

Wie zich oprecht en toegewijd bekwaamt op de oefenweg - aan de hand van de zes *paramita*'s: vrijgevigheid, discipline, geduld, inzet, meditatie en wijsheid (zie illustratie: *dana*, *shila*, etc.) - ervaart een diepe verbinding met het leven. Die ervaring zorgt er vanzelf voor dat je je steeds directer, ruimer en verfijnder leert openen waardoor je een steeds grotere actieradius gaat bestrijken. Wat eerst de kleine wereld van de sterveling leek, een begrensde en geconditioneerd karma-tuintje, voelt gaandeweg als een onbegrensde en voortdurend veranderend dharma-domein waar je als bodhisattva heilzaam en bevrijdend opereert.

Jouw leven als oefenweg kun je beschouwen als werkzaam zijn in een dharma-domein (*buddhakshetra*) dat drie vloeren bevat: de oefenvloer, de leefvloer en de werkvloer. De bodhisattva is thuis op alledrie de terreinen.

1. De oefenvloer of bodemvloer is het terrein van transcendentie. Hier belichaamt je vormloze, functieloze waarheid, in het boeddhisme 'dharma' genoemd. Je kunt zeggen: meditatie is het realiseren van de *dharmakaya*, het waarheidslichaam. Hier is geen enkele aanleiding om welk verschijnsel dan ook te gaan processen, want er is geen doel te bereiken of verklaring te leveren. Enkel pure volheid van directe beleving heerst hier, zonder agent of commentator, zonder eigenaar - niets extra's. Dit is onze meest natuurlijke staat, hier komt ons potentieel aan hartsqualiteit volledig tot leven. Men noem dit ook wel 'vertrouwd zijn met leegte'.



2. Op de leefvloer of zwevende vloer activeren we ons vermogen tot beleven en bewegen worden in het energielichaam, het tussengebied (vandaar 'zwevend') tussen binnen en buiten, tussen absoluut en relatief. Dit wordt aangeduid als het kracht- of lichtlichaam, de *sambhogakaya*. Hier realiseren we onze yogische vermogens door ontvankelijkheid te oefenen en voeling te houden met de vitale, momentane werking van ons totaalbestaan. De ademhaling kan in dit verband fungeren als 'geleider', als krachtbron van binnenuit en expressie-instrument naar buiten toe. Ook onze fijnstoffelijke vermogens zullen steeds reëler en concreter meegenomen worden. De beweging die je gaandeweg ervaart is de actieve werking van intrinsieke dharma-bedoeling.

3. Tenslotte is er de werkvloer of spiegelvloer, de *nirmanakaya*, letterlijk het transformatie- of veranderingslichaam. We praten hier over het vermogen van de bodhisattva om flexibel inzetbaar te zijn in de wereld en instant te transformeren tot elke geschikte vorm of functie (*upaya*) in dienst van de bevrijdende intentie (*bodhicitta*). Alle handelen hier is nooit willekeurig of zelfzuchtig, maar steeds een kloppend, zinvol gebaar, als expressie en belichaming van je diepe intentie om de ontelbare levende wezens te behoeden en te bemoedigen. In deze hoedanigheid is er in wezen geen verschil meer tussen uiterlijk en innerlijk, tussen sacraal en profaan: het leven is dagelijkse oefening, wijsheid en liefde zijn dagelijkse functies.

Het huis van de boeddha heeft geen wanden, enkel vloeren die bevrijdende ruimte en dragende basis verschaffen voor alle levende wezens. Dit in essentie geestelijk domein vormt het wonderlijk universum van open innerlijkheid waarin alle uiterlijkheid wordt opgenomen, een hartsbeleving die ons van binnenuit permanent bezielt en beweegt:

- het biedt geen houvast maar heeft talloze ingangen
- het heeft geen omvang maar zelfs je lichaam hoort erbij
- het kent geen tijd maar alles luistert er nauw
- het hanteert geen eigendom maar ieder leeft er vorstelijk

Deze vormloze, achterwaartse oriëntatie kent geen eindpunt: 'De weg leidt naar het einde van de weg'. Er is enkel bronwerking, zich verspreidende kracht, vergelijkbaar met de lichtwerking van een lamp. Omdat er hier nergens een uiterlijk teken te vinden is van 'de bedoeling' ben je vanzelf donders waakzaam en betrokken.

Regelmatig bevraag je jezelf eerlijk: opereer ik in mijn omgeving op basis van afhankelijkheid (conditionering) of uit vrije keuze (gelofte)? Ontbreekt er in mij het onvoorwaardelijk vertrouwen in innerlijkheid of is het betrouwbaar gezag ervan hier onnaspeurbaar werkzaam?

Zo wordt de onzeker ademende karma-kikker dankzij de levendige verbinding met pure bronwerking stap voor stap gelouterd tot een bevrijdende, zegevierende oceaandraak.



EINDELOOS

Mijn leven zit erop.

De rest van de levensspanne is kort.

Ik ga heen van jullie;

ik heb van mezelf mijn eigen toevlucht gemaakt.

Wees onvermoeibaar, monniken, indachtig
en van zuivere discipline!

Bewaak jullie eigen geest
met krachtige vastberadenheid!



Het vers dat de Boeddha uitsprak voor zijn sterven op 80-jarige leeftijd te Kusinara (543 v.Chr), na 45 jaar lang de dharma onderwezen te hebben.

Hij stierf omringd door zijn leerlingen, gelegen op zijn rechterzij.

Stiltij publicatie



www.stiltij.nl