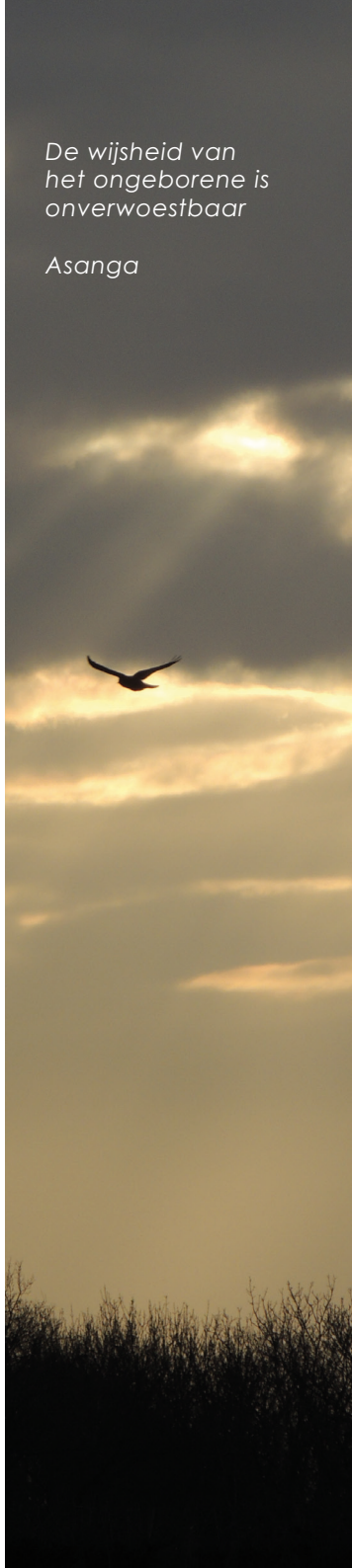


najaar 2015
nummer 11

Stilts ding tij

*De wijsheid van
het ongeborene is
onverwoestbaar*

Asanga





IN GESPREK MET AD

'Zodra je een aspect van de werkelijkheid gaat isoleren, en je eraan gaat hechten - dat wil zeggen: je identificeert je ermee - dan mis je de rest van de werkelijkheid.'

Zie je hoeveel potentie de werkelijkheid heeft? Eén selectie daaruit kan al een mensenleven vullen, een identiteit creëren.'

pagina 4

Levensklooster

Je hebt alleen een thuis voor de geest nodig, en dat is er al: je hart is je thuis, en onderricht is je voeding. Er gaat doorgaans maar weinig aandacht naartoe, veel minder dan naar de aankleding en voeding van ons fysieke huis: het lichaam.

Alles is levenswerking, ons lichaam een gestolde vorm van levenswerking. Het is een voertuig dat verzorging behoeft omdat het niet uit zichzelf kan bestaan. Het is waardevol genoeg om het te verzorgen, want via een menselijk bestaan kun je leren, bewust worden en het lijden van anderen helpen verlichten. Maar veel is er niet voor nodig: wat kleding, een dak boven je hoofd, wat voedsel, dan ben je al ver klaar.

Gelukkig hebben we in de spirituele tradities voorbeelden genoeg van mensen die laten zien dat het fysieke bestaan maar een relatief aspect is van het totaalbestaan. Bij deze oprechte zoekers, verzakers van de wereld, zie je dat vrijheid en echtheid inherent zijn aan een leven dat vrij kan stromen, ongehinderd door de dorst van behoefte.

Zulke inspiratie is hard nodig voor mensen die hun weg zoeken in een wereld die zoveel andere signalen afgeeft. Een fysieke plek waar je terecht kunt om je werkelijke thuis te vinden zou je een klooster kunnen noemen. Mensen kunnen er wonen of werken, maar wat hen verbindt is het realiseren van volheid van leven. Zo transformeren we het klassieke klooster tot een levensklooster.

Birgitta Putters

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 - Triados 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: Landau Hoedemakers, Birgitta Putters

Advies: Yvonne Stamps, Maurice Schelling

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

Kopij en abonnementen: secretariaat@stiltij.nl

Inhoud

Levensklooster <i>Column</i>	3
Realiteit <i>In gesprek met Ad</i> DOOR BIRGITTA PUTTERS	4
Geen omweg DOOR MAURICE SCHELLING	18
Werk aan de winkel DOOR LAURA HAAST	22
Identiteit gezocht DOOR NIKKIE MARTENS	26
Voelbare beleving DOOR LANDAU HOEDEMAKERS	28
Boeken	29
Visie op krijgskunst DOOR REMY SCHELLING	30
Niets heiligs aan <i>Fragmenten</i>	34
Juist taalgebruik <i>Didactiek</i>	36
Zang als Dharma-expressie <i>Visie van Khenpo Tsültrim Rinpoche</i>	38
Eindeloos	39

WAT KRIJGSKUNST IS VOOR REMY

'Toen ik vijf jaar geleden voor meditatie bij Stiltij kwam, zag ik dat er ook krijgskunst werd beoefend. Interessant, maar ik vroeg me natuurlijk ook direct af hoe effectief het nou is als het er buiten op aankomt. De afgelopen jaren hebben een behoorlijke transformatie teweeg gebracht op het gebied van wat innerlijke krijgskunst kan zijn.'

pagina 30



Realiteit

‘Iedereen is
aan bevrijding
onderhevig.’

In gesprek met Ad

DOOR BIRGITTA PUTTERS



De vraag naar realiteit zet je meteen in de realiteit. Maar kruip je in de functie van een zich voorbereidende interviewer, dan wordt de beleving steeds meer filosoferend van karakter. Dat wekte bij deze interviewer een interesse in het interview zelf als onderzoek naar realiteit.

Hoe kun je op een heilzame manier die functie innemen, en niet op een blinde manier. Geen gekanaliseerde interesse, geen doelgerichte interesse, maar oprechte interesse. En toch in dienst van een leesbaar artikel in Stiltjding. Hoe doe je dat?

Alles loslaten lijkt me een manier om in de realiteit te blijven. Maar hoe kun je dan toch die functie vervullen?

Dat te verhelderen en misverstanden daarover oplossen is in de eerste plaats een motief van jou als beoefenaar. Daarom is in de realiteit blijven een goed thema.

Waarom ben ik geneigd om een eigen ruimte op te zoeken, dus uit de realiteit te gaan?

Wat interessant is, is dat je kunt waarnemen hoe jouw intentie om verbinding te maken met realiteit je verlevendigt. Die intentie houdt je ook open, je sluit niets uit. Alles mag erbij.

Dan is er wel een kans dat ik straks moet constateren dat het hele interview niet zo bruikbaar is voor dit doel.

Misschien is realiteit wel niet bruikbaar (lacht).

Hoe is het dan als je een functie uitvoert, hoe bedien je dat dan goed?

Wat je vaker gehoord hebt is dat je voorzichtig moet zijn met doelen maken, omdat dit de realiteit snel gaat vervormen. Als je zoekt naar bruikbaarheid, dan schiet je vlug in functies. Dan pak je niet meer de hele potentie van wat er kan gebeuren. Dus bruikbaarheid is geen oogmerk maar een natuurlijk bestanddeel van de realiteit. Het is een aspect van de voortdurende transformatie: het leven maakt zich bruikbaar. Het leven is vruchtbaar, beleefbaar, en in die zin bruikbaar. Het is aan ons om te ontdekken wat de bedoeling is van de werkelijkheid en deze niet selectief of kleingeestig te misbruiken of er een verkeerd idee van te maken.

Zoals zo vaak is de ommekeer die hierin zit heel bruikbaar: er is al een werkelijkheid gaande, en wij worden uitgenodigd om die goed te bedienen, goed te gebruiken. We moeten niet een werkelijkheid gaan construeren, maar oog krijgen voor de actuele, integrale werkelijkheid en voor de omvang, de werking en de bedoeling ervan. Zodra je een aspect van de werkelijkheid gaat isoleren, en je eraan gaat hechten - dat wil zeggen: je identificeert je ermee - dan mis je de rest van de werkelijkheid.

Zie je hoeveel potentie de werkelijkheid heeft? Eén selectie daaruit kan al een mensenleven vullen, een identiteit creëren. Maar dat is dan een soort lineaire werking, niet de momentane transformatieve werking van realiteit.

Zelfs als je in zo'n segment bevindt kun je nog steeds de diepte en levendigheid van 'in het moment staan' pakken. Materieel georiënteerde mensen bijvoorbeeld verdiepen hun beleving door meer naar gevoel te gaan oriënteren. En diepte is verticaliteit, dus zo kom je langzaam uit de lineaire, horizontale vaart en ga je gecentreerder verticaal staan. Maar dit speelt zich nog steeds af binnen een zelf gedefinieerde en afgebakende werkelijkheid. Zo groot is de kracht van realiteit dus, dat je binnen die eigen kaders toch knallende aanwezigheid, grenzeloze omvang en grenzeloze diepte kunt voelen werken en innemen: de drie aspecten van zuiver, groot en open.

Wij zijn werking, beeldvorming is slechts een aspect van de werkelijkheid. Jij bent de hele werkelijkheid waarin alles plaatsvindt. Dat is belichaming. Maar het concept dat alles plaatsvindt in jezelf, is weer beeldvorming. We moeten naar belichaming, het rechtstreeks activeren van ons totale vermogen. Er zijn mensen die hun vermogen heel dromerig en idealiserend besteden, of juist rationaliserend, of meer in de affectieve sfeer: vechtdig, verward, verwikkeld zijn. Allemaal mechanismen van beeldvorming. Die veelsoortigheid maakt het ook lastig om het als zodanig te herkennen. Het wordt al snel bij elkaar geveegd als 'mens-zijn': gevoel, toekomstvisie, denken, herinnering, besef van functies. Maar wat je dan hebt, is een soort afgerond geheel van een beperkte geesteswerking.

Is dit dan soms ook de conclusie die wordt getrokken: 'dit is het dan', waarmee de spirituele groei stopt?

Het is meer een aanname, en een uitbaten van wat verworven is. Je wordt erdoor beziggehouden. Zolang je vol daarin zit, heb je niet het gevoel dat je naast de realiteit zit. Als je dan gaat voelen dat het toch niet het hele verhaal is en dat er een twijfel ontstaat aan de zin van alles, is dat het punt waar het zoeken eigenlijk begint. Ik kan van alles, maar moet of wil ik dat ook allemaal? Ik kan mijn leven besteden aan reizen, aan kunst, aan relaties, maar wat is de zin daarvan? Is dat wel de bedoeling? Er is veel wat je op dat moment nog ontgaat, maar ook van hetgeen waar je op dat moment mee te maken hebt en wat je wél ziet, ontstaat het besef dat het beter kan, dat er een verfijndere omgang met de dingen mogelijk is. Zo maak je de overgang naar het je openen voor wat je nog niet kent; als je ziet dat het ruimer kan, liefdevoller,

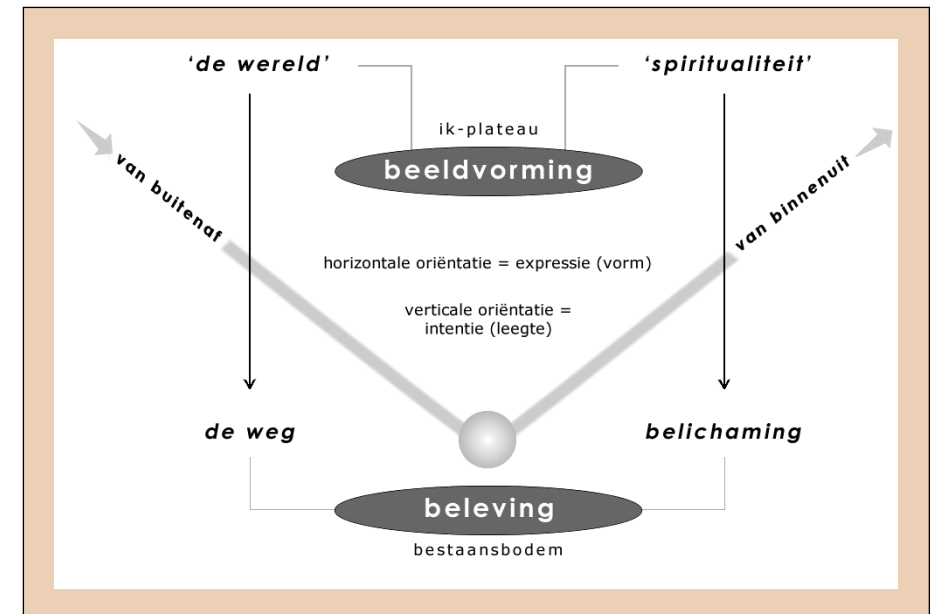
waardiger, dan kom je uiteindelijk uit bij het leren kennen van die kwaliteiten zelf, in plaats van alleen het toepassen daarvan in omstandigheden.

In die overgang naar interesse voor de aard van die kwaliteiten voel ik ook nog wel een besef dat je die kwaliteiten naar veel meer dingen kunt toepassen dan het selectieve toepassen wat je in het begin doet.

Ja, je zou kunnen zeggen dat je gaat zien dat de kwaliteit van leven afhangt van jezelf, dat het erom gaat hoe je je opstelt in de dingen en dat het niet van de dingen of omstandigheden afhangt.

Weer even terug naar realiteit: hoe beleef je dat, wat is realiteitsbeleving?

Het begint met een ruimere verbinding met de werkelijkheid, waarbij het ik wegvalt. Het wegvallen van het ik is een van de bevrijdingsaspecten, maar misschien is dat nog niet de hele werkelijkheid. Het is het vrijkomen van vastzitten in condities. Zelfeloosheid is een basisdoel van het boeddhisme; alle scholen delen het oefenen van het oplossen van het ik. Of, in westerse termen, het oplossen van egoïsme. Bewust kiezen voor dit doel geeft al een heel andere verbinding met de werkelijkheid, en dus ook met de omgeving. Wat wij 'de wereld' noemen, heeft veel baat bij het oplossen van egoïsme.



'ABSOLUUTHEID, WAT IS DAT?

**ECHTE LIEFDE, ECHT VRIJ
ZIJN, WAT IS DAT?**

**WAT IS ONVOORWAARDELIJKE
RUST, WAT IS VREUGDE DIE
NIET MEER WEGGAAT, WAT
IS DE KRACHT VAN ECHTE
KWAADHEID?'**

echte kwaadheid? Zelveloosheid, het loslaten van karma, is het begin, maar er is een veel ruimere uitnodiging van het toelaten van vormloosheid ('leegte'), van waarheidswerking ('dharma'). Het loslaten van karma kun je nog een beetje zien als een project, maar het toelaten van dharma is veel meer een wennen aan de totale werkelijkheid zoals die is. Dat is transcendentie.

Gebeurt het toelaten van dharma dan in zaveloosheid?

In de mate waarin je de blindheid van eigenwaan hebt losgelaten krijg je voeling met de grotere context die jij bent, zonder de filters van de voorkeuren en de tegenzin. Dan kun je een notie krijgen van transcendentie, van dat de vormen niet bestaan zoals

ze zich aan je voordoen, dat interne en externe verschijnselen niet zijn wat we ervan maken. Beleving zélf is de interessante kracht, bewustzijn zélf is een levende substantie, een substantie die jij bent en die in staat is om vormen te creëren.

Kom je in beleving terecht door te zien dat vormen niet bestaan?

We worden wakker dankzij het besef van veranderlijkheid, onbestendigheid. Het zien van de veranderlijkheid van de elementen waaruit het ik bestaat, helpt je om het ik te gaan loslaten. Die veranderlijkheid is een basiselement in het dharma-ondericht, daar word je al vroeg mee geconfronteerd, ook in je



In alle wijsheidsscholen, ook in zen, vind je een didactisch onderscheid tussen relatieve en absolute werkelijkheid. Blindheid is gevangen zijn in de relatieve werkelijkheid. Maar er is ook een absolute werkelijkheid, die we innerlijkheid noemen.

Als beoefenaar ga je op zoek naar de betekenis en de werking daarvan. Absoluutheid, onvoorwaardelijkheid, wat is dat? Echte liefde, echt vrij zijn, wat is dat? Wat is onvoorwaardelijke rust, wat is vreugde die niet meer weggaat, wat is de kracht van

eigen meditatie. Maar het ik wil daar maar moeilijk aan. Door er toch langzaam aan te gaan wennen dat vormen niet bestaan, leer je ook te wennen aan transcendentie.

Nu beschrijven we weer het proces, maar het moet belichaamd worden, en dat is de grote moeite, of laten we zeggen, de fijnere moeite. Visie, het herkennen en inzien, is echter wel belangrijk om karma te durven loslaten en te wennen aan de wonderlijke aard van de werkelijkheid. Die werkelijkheid wordt steeds interessanter; daarmee vergeleken voelt de wereld meer als een soort speeltuin.

De onderling samenhangende continuïteit van onze werkelijkheid maakt het mogelijk de dingen in hun volle ontplooiing te laten plaatsvinden zonder dat ergens een afbreking is. Zodra je gaat ingrijpen, snijd je als het ware een stukje beleving af. Je verkleurt de dingen die gebeuren, je brengt dan beeldvorming in. Dat gaat ten koste van de bedoeling zoals die zich zou kunnen ontfouwen. Maar alle vormenspel kan ook vrij en betrouwbaar plaatsvinden als een belichaming van jezelf; het is geesteswerking en heeft een samenhang. Werkelijkheid vraagt niet om maatregelen maar om leren kennen en leren beleven. Je beschikt over een heel apparaat van lichaam, adem en geest om daar op aan te sluiten, om je uit te drukken als het nodig is.

Het eerste terrein waar we ons moeten vestigen is niet het uiterlijke functioneren, maar het innerlijke bloeien van de geest, de niet-zintuiglijke beleving van de werkelijkheid. Uitleg kan niet raken aan dat gebied van beleving, en daarom is meditatie zo interessant. Meditatie leidt tot verbinding, tot voeling hebben met de aard van de werkelijkheid die we zijn. Dat stelt je in staat om te zien hoe de relatieve vormenwerkelijkheid zo'n zelfde vervullende werkelijkheidskarakter bezit. Je bewaart dan die grond-wonderlijkheid in de zintuiglijke, wereldse sfeer die gewoonlijk zo misleidend en pregnant een eigen, losstaande werkelijkheid suggereert.

Die kwaliteit van innerlijkheid bewaren in het uiterlijke functioneren, dat sluit heel duidelijk aan op wat we beoefenen in de aikido-trainingen.

We zijn spirituele krijgers, bodhisattva's. De afronding van bodhisattvaschap is dat je in staat bent om vanuit de vertrouwdheid met transcendentie de openheid van je hart te bewaren en alles in je dagelijkse omstandigheden goed te verzorgen.

Een mooie omschrijving van belichaming. Is het zo dat visie en praktijk elkaar over en weer bevruchten?

In het begin kun je daar wel van spreken. Het bevruchtende karakter zit hem vooral in de bevrijdende werking tijdens het loslaten van karma. Maar in de dharmasfeer, dus tijdens het toelaten van dharma, is er meer sprake van een rijping: een verfijning, een grotere rust, geen procesgevoel. Visie en praktijk, leegte en vorm, zijn dan twee aspecten van hetzelfde. Dat wordt ons vanzelf steeds duidelijker. Visie verliest geleidelijk zijn didactische functie; het is het beleven van transcendentie. Visie wordt dan toegepaste bewustzijnswerking – het is een besef daarvan, maar je moet wel helemaal in dat besef kruipen om tot belichaming te komen. Want we moeten goed

begrijpen: belichaming is niet een lichaam worden, maar de geest tot leven laten komen, het waarheidslichaam realiseren.

Het hangt dus af van je rijpheid hoe je visie beleeft. Een beginnende beoefenaar zal het onderricht gebruiken om conditionering te kunnen loslaten, hij of zij zal de uitnodiging voelen om het lichaam meer in te nemen. Een gevorderde beoefenaar zal het meer ervaren als een tijdloze, uitnodigende echo van zijn hart en juist niet teveel aan de slag gaan ermee. Eerst is het een aanmoediging om werk te maken van jezelf, later is het veel meer een viering van herkenning. Maar ook daar goed blijven kijken, altijd bereid om bij te stellen, niets laten verdikken en stollen.

Het is uiteindelijk niet de bedoeling dat het lichaam een beter instrument wordt. Belichamen betekent het tot leven brengen van het dharmalichaam. Dat wil zeggen: bewustzijnswerking of geesteswerking in zijn volle, bedoelde werking toelaten.

Belichaming gaat dus verder dan je besef van leegte doortrekken tot in het stoffelijke?

Onderweg is dat ook zeker heilzaam, dat alles meegenomen en betrokken wordt tot in de stof, tot en met het lichaam. Maar de fijnere bedoeling van belichaming is dat het ook weer teruggetrokken wordt naar de realiteit van de geest. Het lichaam is gestolde geest. De drievoudige geleiding van lichaam, adem en geest is een organisch samenhangende manifestatie van eenzelfde substantie, eenzelfde werkelijkheid.

Hoe beoefenen we dat in de trainingen?

De totaliteit van je bestaan toelaten begint voor de meeste mensen met oog krijgen voor wat het lichaam is. Dus met een bevestiging van het bestaan. Je moet niet te snel zeggen: alles verandert en er is geen zelf. Mensen moeten eerst kunnen voelen: ik ben een levendig en waardevol totaalverhaal. We ervaren weliswaar dat we bestaan, maar dat gevoel is moeilijk te plaatsen, onderhevig aan allerlei stemmingen en krachterspel. En dit lijf hier, ben ik daar echt de baas van?

Dit zorgt ervoor dat we zachter worden, onderzoekend tot besef komen en ons langzaam openen voor transcendentie: je gaat voelen hoe weinig je over het leven te zeggen hebt. En tegelijk is het er wel, dit lichaam, dit gevoel, dit overal en altijd aanwezig zijn. Dus daar moet een nieuwe, kloppende verhouding mee gevonden worden. Dat is de opening naar een grotere kracht en een andere aard van de identiteit die we zijn.

Je zou kunnen zeggen: we worden gewekt door de kracht van onze boeddha-natuur, ons hartsbewustzijn. Iedereen is aan bevrijding onderhevig.

Aan bevrijding onderhevig? Worden we bevrijd tegen wil en dank?

Dat zou je toch wel kunnen zeggen. Er zijn vaak genoeg momenten dat je wenst dat je er niet aan begonnen was. Het loslaten van de illusies die je koestert, de moeite die je

tegenkomt, de mep om je oren die je krijgt van het onderricht. En je voelt ook wel hoe je de veranderingen in jezelf die je kunt waarnemen niet zelf hebt bewerkstelligd.

Je komt in het onderricht inspirerende leraren tegen en je beseft je dat zij een realiteit beleven die verschilt van jouw realiteit. Dit is een mechanisme dat ons aantrekt en gezag heeft; het verwijst naar een vollere beleving, een diepere kracht. En wat die leraren uitdrukken is natuurlijk een weerspiegeling van hun internere connectie met de realiteit. Het is vreemd dat je, aanwezig in dezelfde realiteit, een contrast voelt van realiteit. Dat is het verschil tussen relatieve en absolute werkelijkheid. Het contrast is relatief: het wordt veroorzaakt door hoe jij het beleeft. Je maakt een persoon van die leraar en een geest die bezig is met iets. Zo zou realiteit nooit beleefd worden door een leraar.

Kun je, in contact met leraren, dan zonder meer daar 'in vallen', in een beleving van eenheid, van een zelfde realiteit?

Je kunt ervoor geopend worden. Dat is wat het onderricht en oefenen met ons doet: het haalt ons uit alle begrensde, gecodeerde en geconditioneerde mechanismen van dualiteit en brengt ons langzaam naar een werkelijkheidsbeleving die uit zichzelf draait, en die overal draait.

Dus er is misschien wel een besef dat de realiteit van die leraar dezelfde is, maar dat kan dan nog niet zo beleefd worden.

In het begin is er een waarneming van een ander mens die betekenisvoller de realiteit beleeft. Je voelt dat realiteit anders beleefd kan worden, dat er een



**'LEEGTE IS NIET DOR
OF ABSTRACT, MAAR
SYMBOOL VOOR DE FIJNSTE
REALITEIT.**

**EN UITEINDELIJK MOET JE
OOK LEEGTE LOSLATEN,
ZODAT ER NERGENS
HOUSTAVAST BESTAAT.'**

andere kwaliteit mogelijk is van in het leven staan. Het is een interessant gegeven dat dit als 'anders' wordt beleefd, en kan een beginpunt zijn van een interesse naar hoe die ander leeft, wat hem of haar bezighoudt. Hoe werkt die geest daar? En uiteindelijk ontdek je dat het dezelfde geest is als de jouwe.

Het is een belangrijk aspect, verbinding maken met leraren, en heel concreet. Hart en geest navoelen: in die mens daar wordt een realiteit beleefd, en zelf beleef je ook een realiteit, maar je voelt een verschil daartussen.

Dat voelt al als een behoorlijk open houding daarin. Als ik bijvoorbeeld een gedicht lees dat ik niet goed kan pakken, neig ik er al snel naar om te zeggen: 'dat is zijn beleving', en daarmee houdt het dan op.

Het gaat vaak in pulsen: je hebt even een ruimte van verbinding, van interesse, dat duurt zo lang als het duurt. Het trekt ook weer weg, zo gaat dat nou eenmaal. Uiteindelijk krijgt dat wel een continuïteit, maar het aangaan daarvan gaat pulserend. Het hangt ervan af hoe je verbinding maakt: als het je interesseert dan pak je het even; als het je overtuigt of blijft boeien dan blijf je erbij. Maar het wordt beconcurrerd door eigen karmische interesses. Je kunt niet veel anders dan dit zijn werk laten doen en volgen wat het leven jou geeft aan interesse. Je centrale interesse goed uitpuren, en afgeleide interesses niet teveel aandacht schenken.

Toch is het vooral jouw stimulans geweest waardoor ik bezig ben gegaan met zen-literatuur. Die interesse was er niet zomaar.

Het is wel jouw eigen zoeken geweest wat het vuur is blijven voeden. Je krijgt weliswaar wat brandhout, onder andere van mij, maar jij bent degene die het vuur onderhoudt. Je houdt de kachel schoon, haalt de as eruit en laat het brandhout toe. Je voelt dat je wilt laaien. Dat eigen vuur is het belangrijkste, maar die andere factor is er ook. De puurheid van je hart en de puurheid van het onderricht treffen elkaar; we herkennen elkaar. Elke connectie met een leraar is een pure, onder karma door lopende hartsverbinding die verder gaat dan uiterlijke vormen en zintuiglijke functies. Dat is waarom waarheid zo interessant is tegenover welbevinden: er wordt iets kostbaars geraakt.

Het is een heel subtiel iets, de waarheidsliefde die je deelt. Het is ook sterk: het is in staat om heel veel blokkades in ons blijvend te overwinnen. Zelfs die sterke blokkades van wens, woede en waan worden stilaan geslecht. Waarheidsliefde is geen

veelsoortig, massief zwaar geschut, maar altijd een eenduidige, centrale herinnering, een grondtoon in het hart van kloppendheid. Aan de hand van de interactie met leraren, dus dankzij de existentiële feedback die je krijgt, leer je dit ook naar jezelf te hanteren. Je gaat jezelf herinneren aan je eigen puurheid. Zo gaan die blokkades steeds makkelijker verdwijnen.

In het zoeken naar wat het eigen zelf werkelijk is, in plaats van zoeken naar hoe het goed behandeld kan worden, wordt de processfeer steeds meer een belevingsfeer. Zo kom je meer in het licht van realiteit terecht. Het blijkt een kracht die je niet kunt ontkennen of loochenen, een subtiele, zuivere kracht, als een grondtoon. Ontvankelijk zijn voor de bedoeling van het leven is die grondtoon voelen in alles. Open blijven, die toon blijven horen, niet een eigen liedje ervan maken.

Nu je dat zo zegt, voel ik ook hoe 'ontvankelijk zijn voor de bedoeling' iets anders is dan voelen of het leven iets voor je in petto heeft.

Ja, daar zie je weer een subtiele beeldvormingsmogelijkheid, droomspul. De werkelijkheid is vóór het dromen en dat houdt het juist zuiver en heel direct. Je kunt er niet komen via-via, maar alleen door loslaten. Daar zijn geen mechanismen of recepten voor. Maar je moet wel alle mechanismen inzetten om uiteindelijk te komen tot niet meer beschikken over mechanismen. Zoals je je best moet doen om alle karma los te laten en daarvoor alles moet inzetten wat je in huis hebt, totdat er een overgang ontstaat naar vertrouwen in de werkelijkheid die je bent: de dharma.

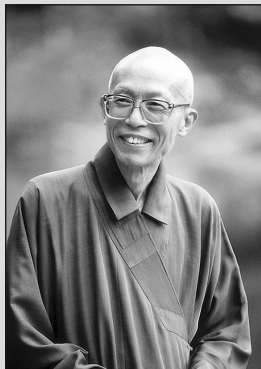
De onkenbaarheid van de werkelijkheid (*animitta*) is een verfijnd aspect van het oefenen. Het is een zien dat de dingen geen kenmerken hebben, dat ze helemaal niet bestaan zoals we denken dat ze bestaan. Ze zijn niet wezenlijk kenbaar. Dit gaat verder dan het bevrijden van de zintuiglijke waarneming tot een vrijere, niet-hechtende werking van de *skandha's* [de vijfvoudige processing van alle zintuiglijke signalen via vorm, gevoel, denken wens en besef]. Zintuiglijke waarneming wordt volledig gezuiverd, alle lading en invulling wordt ontmanteld. Extra betekenis zoeken wordt op deze manier overbodig.

In het artikel 'Totaalbestaan' [1] heb ik dit in verband proberen te brengen met de *trilakshana* (de drie kenmerken) en de *trimukha* (de drie poorten naar bevrijding). De trilakshana verwijst naar het eerst benodigde, grovere werk, en de trimukha is meer het transcendentale werk. De ongrijpbaarheid van het bestaan hoort bij de trimukha en voelt als een laatste vereffening, een fijner loslaten en ook een vorm van toelaten. De zin van die verdeling is dat je zo kunt voelen hoe het mogelijk is om steeds verfijnder te beleven. Een fijnere werkelijkheid, procesloos. Leegte. Tot leven brengen van leegte. Leegte staat voor onze meest actieve en meest krachtige werking. Ruimtelijkheid, goedheid, rust, liefde, helderheid, samenhang, gelijksoortigheid van dingen: allemaal synoniemen van leegte. Leegte is dus niet dor of abstract maar symbool voor de fijnste realiteit. En uiteindelijk moet je ook leegte loslaten, zodat er nergens enig houvast bestaat.

'Het is verstandig om de eigen vorderingen niet te overschatten.'

Dit soort ideeën schept de grootste belemmeringen op het pad.

Het is van cruciaal belang ze te laten varen.'



*Sheng-Yen:
Volmaakte verlichting;
een commentaar op
De Sutra van
Volmaakte Verlichting.*

Nieuwerkerk 1999, p. 167

Heeft transcendentie een specifieke plek in het onderricht?

Het onderricht kent een indeling in de drie wentelingen van het dharma-wiel door de Boeddha.

De eerste wenteling was de formulering, vlak na zijn verlichting, van de vier edele waarheden en de twaalf ketens van het voorwaardelijk bestaan.

De tweede wenteling zijn de Prajnaparamita-soetra's, waarin leegte aan bod komt.

De derde wenteling is het overstijgen daarvan, dus van alle contrast en dualisme: transcendentie. Suzuki-roshi zegt: je moet eerst 'vorm is leegte' toelaten - een verwijzing naar de Prajnaparamita-soetra's - om te kunnen werken met 'leegte is vorm'. Die derde fase [leegte is vorm] vind je terug in het onderricht van leraren als Nagarjuna en Asanga.

Zij spreken over transcenderen van leegte en vorm; de geschriften van hun school (de Madhyamika- en Yogachara-school) brengen Boeddha's aloude weg van het midden mooi tot leven.

De weg van zelfonderzoek begint vanuit de aanname dat alles bestaat. Die aanname loslaten doet je beseffen dat niets bestaat. En de eindconclusie is weer dat alles bestaat: vorm en leegte zijn aspecten van hetzelfde. De aard van de werkelijkheid is niet dat het niet bestaat, maar het bestaat relatief. Dat is naar mijn ervaring het meest transcendente onderricht dat je kunt tegenkomen, daarbij vergeleken zijn de Prajnaparamita-soetra's nog vrij logisch.

Er zijn diverse soetra's die zo transcendent onderrichten: de Samdhinirmocana-soetra, de Avatamsaka-soetra, de Lankavatara-soetra. Het onderricht van Asanga bevat veel commentaren ter verduidelijking van

dit materiaal [2]. Een zen-leraar als Reb Anderson, leerling van Suzuki-roshi, beweegt zich al lange tijd op dit terrein.

Maar denk nou niet dat het per se de bedoeling is om zwaar academisch aan de slag te gaan. Kijk maar naar Osensei [Morihei Ueshiba, de grondlegger van aikido] die op zijn eigen, intuïtieve manier een inspirerende expressie en belichaming werd van waarheidsliefde. En datzelfde geldt voor de talrijke anonieme kloosterlingen in zowel de oosterse als de westerse religieuze tradities.

Hoe werkt zen met transcendentie?

Het moderne zen, voorzover je daarover kunt spreken bij het allegaartje van interpretaties en stromingen dat zen wordt genoemd, is niet zo filosofisch ingesteld, hoewel mensen als Nagarjuna, Asanga en Vasubandhu met hun gedetailleerde uiteenzettingen wel gerekend worden tot de stamhouders van de zen-traditie. De oefenpraktijk van zen neigt nogal naar de praktische aanpak: 'Hier heb je een methode en ga dat maar doen, dan gaat het licht wel aan'. Maar de vraag is hoe betrouwbaar die aanpak is. Het kan zowel heilzaam als onheilzaam uitpakken. Mensen kunnen onderweg stagneren of er van alles aan gaan ontleen. Een verlichtingservaring is niet het hele verhaal, het is niet boeddhachap. Diverse zen-leraren geven dit ook aan, dat na de verlichting het echte oefenen pas begint. Daar wordt het interessant om transcendentere middelen te gaan toepassen, om datgene wat je aan bevrijding hebt ontvangen ook echt te gaan belichamen. Zen sluit die transcendentie dus niet uit. Maar in de praktijk werken de verschillende zen-leraren met hun eigen bronnen, zoals hen dat voedt. Er zijn heel veel verschillende uitingen van zen-leraren, uit allerlei hoeken onderbouwd en geïnspireerd en belichaamd; daarin vind je weinig onderlinge samenhang. Je moet al terug naar Bodhidharma voor de meest basale, meest herkenbare overeenkomst: de radicale eenvoud en transcendentie van zazen, niks dan 'muurstaren'.

Vanaf Bodhidharma divergeert de dharma-expressie. Dat geeft aan zen een kracht, een vrijheid van onconventionaliteit en een eenvoud. Er komt ook moed bij kijken om de weg op die manier te bewandelen, want je kunt alleen maar vertrouwen op de leraar en op het onderricht. In dat brede veld van diversiteit word je niet geborgd door een eenvormige traditie van gelijksoortig onderricht, waarbij iedereen op dezelfde manier de weg bewandelt. Zen laat je een dolende pelgrim zijn die in oprechtheid naar vrijheid zoekt.

De zen-praktijk is heel individueel getint, van super gecultiveerde mindfulness tot super relaxte mindlessness. Maar dit maakt het wel lastig herkenbaar en dus lastig toegankelijk. Hiermee vergeleken is de huidige Tibetaanse praktijk veel breder toegankelijk, veel beter hanteerbaar. Het draagt een grote consistentie in zich; ondanks de verschillende scholen, ondanks de diversiteit van leraren met hun eigen plek en eigen elementen is er toch veel meer samenhang. Dat zit hem vooral in de didactiek, het teruggrijpen op de oude teksten en de consistentie in de commentaren,

alles heel open en gedetailleerd. Er zijn er in de Tibetaanse praktijk – voor zover ik die ken - ook veel meer proces-elementen. Dat geeft een soort veiligheid, tegenover de boudheid die nodig is voor zen. De kracht van zen is vooral de rechtstreekse expressie. Er is de diepe samenhang van jezelf met de leraar die zich uitdrukt, directe verbinding met het dharmahart van de Boeddha; veel meer samenhang is er niet in zen.

Zen is een grote, edele vrijheidstraditie. Goede leraren staan daar ook voor. Maar het is lastig om die vrijheid ook werkbaar te maken. In de praktijk kan zen extreme vormen aannemen, waarbij zelfs de grenzen van moraliteit in beeld komen: de Soto-ziekte van rust, en de Rinzai-gekte van speciaal-zijn. Soto-beoefening neigt naar alles goedpraten, waardoor zen een platte, nikszeggende universaliteit wordt: 'hier-en-nu-zijn'. De Rinzai-insteek neigt juist naar een te steile, veeleisende interpretatie waardoor men zich raadselachtig gaat profileren. De weg van het midden (Madhyamika) biedt in dit opzicht een betrouwbaar tegenwicht.

Het gaat erom dat de dharma blijft leven. Dus is het fijn dat de boeddhadharmaverschillende stromen heeft waar we gebruik van kunnen maken. Het is niet zo belangrijk of je dat Zen noemt of Tibetaans of Theravada; waarheid moet levend blijven. Dus als zen soms plat of extreem voelt, dan voeden we ons met andere takken, zonder dat de grondaspecten van zen - eenvoud, directheid, compleetheid - teniet worden gedaan. De meer filosofische scholen op hun beurt tenderen snel naar intellectualisme en institutionalisering. Maar als het onderricht puur wordt gehouden is het een enorme bron van waarheidsvinding. Die transcendentie die daar te vinden is, is een rijke borging voor de dharma.

Expressie is langzamerhand een volwaardige discipline in het Stiltij-curriculum. Wat is de relatie tussen transcendentie en expressie, en komt dat ook terug in het onderricht?

Bronnen die op dit vlak nu beschikbaar zijn in de Engelse taal zijn vooral beschikbaar dankzij de Tibetaanse traditie. In het onderzoeken daarvan kwam ik een leraar tegen die diverse scholen als Kagyu, Dzogchen en Bön kent, Khenpo Tsültrim Gyamtso Rinpoche, een heel vrije vogel die me makkelijk doet denken aan een zen-leraar. Die blijkt veel ruimte te geven aan expressie [3]. Niet alleen maar de geestelijke kwaliteit van leegte belichamen, maar ook zo communiceren. De volheid is geborgd in innerlijkheid. In meditatie breng je in praktijk wat in de soetra's beschreven staat en zo wordt die beleving jouw kwaliteit van leven. De levendigheid van mensen als Milarepa (Khenpo Tsültrim staat ook in deze traditie) heeft een eigen karakter. Zo legt het iets bloot van belichaamde transcendentie op een andere manier dan je kunt zien of vermoeden wanneer je iemand ziet mediteren. Zoiets maakt het heel aantrekkelijk. Dat is ook het aantrekkelijke van zen, dat het zich zo levendig uitdrukt.

Dus de werkelijkheid heeft een enorm diepe, wonderlijke aard en een enorme kracht van expressie. Daarmee vergeleken is de vlakke expressie van wereldlijkheid, zelfs in zijn geslaagde vormen, nauwelijks interessant. Spirituele expressie is geen verrijking,

Belichaming

♩ = 100

Steek op steek laat ik vallen, be - toverd door on - ge duld, toch vindt de o-versteek plaats.

<p>...betoverd door twijfeling toch wordt bewijs geleverd</p>	<p>...betoverd door afdwalen toch zie ik hoe helderheid heerst</p>
<p>...betoverd door houvast toch hoef ik niet te kiezen</p>	<p>...betoverd door tekort toch voel ik mij compleet.</p>

Collectief lied, 12-09-2015

het is gewoon een krachtig aspect van ons leven. Vrijheid kan elke vorm aannemen en reduceert zich niet tot meditatieve stilte of ruimte. Het kan ook alle zintuiglijke functies innemen zonder bevangen te raken. De grote zen-leraar Hakuin zegt het ook: als je de wereld instapt, moet je goed waakzaam zijn. Dat is de toets van je vrijheid. Het is mooi om echte vrijheid belichaamd te zien, dat is super.



[1] Artikel 'Totaalbestaan': <http://info.stiltij.nl/publiek/onderricht/2015/15-09-01-totaalbestaan.pdf>

[2] Asanga heeft vijf hoofdwerken op zijn naam staan; alle vijf zijn in engelse vertaling verkrijgbaar:

- Maitreyanatha/Aryasanga (Thurman): *The Universal Vehicle Discourse Literature (Mahayanasutralamkara)*. New York 2004
- Arya Maitreya, Arya Asanga: *Buddha Nature; The Mahayana Uttaratantra Shastra with Commentary*. New York 2000
- Maitreya: *Middle Beyond Extremes; Madhyantavibhaga; with commentaries by Khenpo Shenga and Ju Mipham*. Ithaca 2012
- Maitreya: *Distinguishing phenomena and pure being*. New York 2004
- Brunnhölzl, Karl: *Gone Beyond - The Prajnaparamita Sutras, The Ornament Of Clear Realization And Its Commentaries In The Tibetan Kagyu Tradition, Vol. 1 and 2*. Boston 2011

[3] Zie artikel 'Zang als dharma-expressie' op p.38 in deze Stiltijding.

Geen omweg

DOOR MAURICE SCHELLING

Hoe is het om te oefenen op andere plekken? In mijn onderzoek naar leerlingchap, ben ik naar een zevendaagse Jukia sesshin geweest bij Zenriver. In de trein voelde ik dat ik absoluut wilde insteken, dat wil zeggen: dat ik niet een ervaring wil opdoen, maar zo goed mogelijk wil onderzoeken waar ik het beste thuis kan komen.

Een week lang ondergedompeld in een formele zen-setting onder leiding van Tenkei Coppens. Een prachtig klooster dat een ideale omgeving is om te oefenen. Ik deelde een eenvoudige kamer en de rest was gemeenschappelijk.

De uitnodiging was om je helemaal in het rooster te gooien en te doen wat er stond. Dat was vooral zitten, recitatie, eten en werken. Voor alles wat we deden die week, was een ritueel. Wat is dat eigenlijk, een ritueel? Is een ritueel nodig om dicht bij de waarheid te komen? Wat ik ontdekte is dat rituelen een gelegenheid geven om je te wijden aan het oefenen. Voor mij resulteerden de rituelen in vaardigheden en weten wat ik moest doen en ik vond het moeilijk om daar een duidelijkheid over te krijgen. De leraar zei dat als rituelen goed gebeuren, dat de groeps-samadhi versterkt. Het is zeker interessant en de moeite om dat verder te onderzoeken.

De eenvoud en duidelijkheid van het rooster gaf een rust. Maar geen grondrust. Ik voelde hoe belangrijk het is om te weten waar je op koerst. Hoe groot is mijn verlangen naar waarheid? Vind ik het wel welletjes als ik niets aan mijn hoofd heb? Ga ik zitten omdat het op het rooster staat of ga ik zitten omdat ik geloof dat wat ik zoek daar te vinden is? En wat zoek ik dan? Wat is echt nodig?

Er zijn veel vragen opgelost maar er zijn veel nieuwe vragen voor in de plaats gekomen.

Op vele momenten leek het wel alsof Ad op mijn schouder mee keek en steeds wat fluisterde. Het gaat niet om wat je doet maar hoe je het doet, geen indruk willen maken maar uitdrukking geven, blijf open, eigen niets toe, neem niets voor lief maar

bevraag het. Dit heeft me enorm geholpen om bij de les te blijven en geen conclusie te gaan trekken.

Het was fijn om beoefenaars te ontmoeten en te voelen dat er een gemeenschappelijkheid is. Niet perse een persoonlijke affiniteit maar wel de liefde voelen voor de waarheid. Zenriver is niet de plek voor mij om te blijven, maar het was wel de plek om wat kaders en ideeën definitief over boord te gooien.



Avondvers

♩ = 70

De - zedag is nu voor - bij, ons le - vensluit zich een - der. Als vis - sen in on - diep

wa - ter zal vreug - de ons snel ver - gaan. Oefen dus met diep - ste in - zet als

stond je haai in brand. Zie hoe al - les komt en gaat, en val niet voor ge - maak zucht.

Am Bb E Am F9

Am7 Dm E7 Fj7 G

Cj7 Asus9 Em F G7 Asus9

Samantabhadra (vert. en muziek: Gedel)

© Stiltij

MENSEN

Het bedrog, de aarzeling, een zakdoek
elk een wimper trillend in tegenlicht
wie is er hier die niet stilletjes
overweegt toch maar te vluchten

voor aanstaand groter leed van
onomkeerbaar lijkende spiegels en
woorden die met hun imposante wielen
verpletteren onze aandacht

bodemloos verdwenen alle dagen
in het calcuul van hartekrimp waar
door fijnmazigste ademnood
marcheren kevers van mislukking

ach leer nuchter weigeren
te strelen hun tentakels
laat beetelen het wensjuweel
haar koelste lavazang

een tijdloze zucht, directe voeling
een laatste najlend gebaar
klaar jouw oog voor de hartsociaan
wees bereid in je kracht te staan.

Gedel

Werk aan de winkel

DOOR LAURA HAAST

Een tijdje terug hoorde ik mezelf ineens tegen Ad zeggen: 'Ik kom voorlopig even niet naar de aikido.' De sportschool had ik ook al enkele weken links laten liggen. Ik begreep mezelf niet, maar het voelde gewoon te actief. Kort daarop kwam ik steeds in tweestrijd als ik naar het onderricht van Stiltij wilde gaan. Het viel me best zwaar, maar ik besloot om ook dat dan een halt toe te roepen. Blijkbaar ontstond er een drang om stil te vallen die alleen maar toenam. Op korte termijn had ik vakantie van mijn werk en ik was in de gelukkige omstandigheid die periode te kunnen verlengen naar een maand. Het plan was dat er in principe geen contacten en activiteiten zouden plaatsvinden. Het was aangenaam te ervaren dat er zoveel begrip en medewerking kwam van de mensen om me heen bij het gehoor geven aan mijn verlangen.



**'ER IS NIETS NODIG OM
STIL TE VALLEN.
STERKER NOG, IK KAN
HET NIET EENS ZELF
DOEN. ALLES WAT 'MIJN'
IS, IS LAWAAI.'**

Nog een paar weken werken en dan was het zover. Ondanks die sterke behoefte aan niets doen, begon mijn geest het toch in te vullen. 'Je wilt even verdwijnen? Doe het dan goed en neem geen enkele rol op je. Ga een week als dak- en thuisloze ergens op een station of in een binnenstad doorbrengen. Hecht je nergens aan en laat gewoon ieder moment komen zoals het komt.' Zo, dat was een goed voorstel! Mijn fantasie sloeg op hol en ik stelde me van alles voor. Totdat ik begreep dat ik dan de identiteit van die dakloze aannam en mijn dagen daar helemaal door gevuld zouden zijn. Nee, nee, ik ga echt niets doen.

Een paar dagen later gooide mijn geest het over een andere boeg: 'Hé, dit is een ideale gelegenheid voor een reisje naar Japan, dan krijg je meer zicht op de wortels van Zen! Last minute kun je vast afdingen op de prijs en je hebt nou toch zeeën van tijd,

daar kan best iets van afgesnoept worden.' Ik liet me verleiden tot het verkennen van reismogelijkheden. Na meerdere computeruren vroeg ik me af wat ik in hemelsnaam aan het doen was? Waar ging het hier nou eigenlijk om? Ik kwam tot het inzicht dat deze stilvalmogelijkheid heel kostbaar was en al de rest Marawerking. Daarmee werd de betovering verbroken. Er kwamen nog wat zwakkere verlokkingjes voorbij, maar alles werd nu zonder pardon buiten de deur gezet.

Daarvoor in de plaats verscheen steeds meer helderheid: er is niets nodig om stil te vallen. Sterker nog, ik kan het niet eens zelf doen. Alles wat 'mijn' is, is lawaai. Ik kan alleen bereid zijn om de stilte zich te laten openbaren. Spontaan kwam het in me op dat ik ook de weg niet meer wilde bewandelen. Ik wilde eraf, want ergens voelde ik dat zelfs de weg bewandelen te veel was. Hoe kwam ik er dan van af? Geen idee, ook dat kon ik niet zelf doen, zo voelde ik intuïtief aan.

~

Op de eerste dag van mijn vrije maand zit ik achter de laptop te kijken naar een satsangbijeenkomst van Sri Mooji. Ik heb een link gevolgd van de Stiltij-website, waardoor ik nu voor het eerst kennismaak met deze leraar. Het lijkt wel alsof hij mij, m'n wezen, m'n bewustzijn, rechtstreeks aanraakt. Ik wil alles wat hij zegt in me opzuigen. Mijn verstand kan er niet bij, maar ik zeg tegen mezelf dat het goed is om me op deze manier te laten bewerken. Als op een gegeven moment in de video een deelnemer vertelt over een bepaalde ervaring en haar worsteling daarmee, merkt Mooji op dat er blijkbaar iemand is die deze worsteling gewaargeworden is, want ze kan het nu tijdens satsang inbrengen. Dan volgt zijn vraag: 'Is er ook nog iets wat gewaar is van die gewaarworder?' In de stilte die daarop volgt, verschuif ik gevoelsmatig naar achteren en ervaar voor even dat gewaarzijn. Het is niet goed te beschrijven hoe dat voelt. Niet omdat het zo groots is of zo hemels of bevrijdend of iets dergelijks, maar omdat het alleen maar is, zonder kenmerken. Alles wat ik zou kunnen zeggen, slaat de plank mis.

Het heeft iets paradoxaals. Van de ene kant voelt het als een hele kleine verschuiving. Het verwondert me hoe dichtbij het voelt. Dichtbij is zelfs geen goed woord, want dat impliceert een afstand die er niet is. Het doet me denken aan het zetten van een stap. We houden ons allemaal bezig met die stap: we kijken naar de voet, het been, de afstand, de richting, andere stappen enz. Maar van waaruit we die stap zetten, zien we over het hoofd. Het blijkt zo dichtbij, dat we het zelf zijn! Hoe zou dat groots kunnen voelen? We zijn immers altijd al onszelf.

Van de andere kant voelt het effect van deze ontdekking, deze verschuiving, wel groots. Het beleven van dit andere gewaarzijnspunt brengt vooral een gevoel van stabiliteit met zich mee, oneindige en onwrikbare stabiliteit. Als een rots in de branding, maar dan zonder branding. Er zijn namelijk geen bedreigingen. Angst is volstrekt afwezig. Een overlevering verhaalt hoe een zenmeester in Japan rustig blijft zitten, terwijl iedereen vlucht voor het binnenstormende leger. Een verbaasde generaal roept kwaad uit: 'Hé, jij dwaas. Weet jij wel dat ik jou aan het zwaard kan rijgen zonder

eenmaal met mijn ogen te knippenen?’ Waarop de onverschrokken zenmeester rustig antwoordt: ‘En besef jij wel dat je voor een man staat die aan het zwaard geregen kan worden zonder eenmaal met zijn ogen te knippenen?’ Deze geschiedenis komt plots tot leven, want het is me helder van waaruit hij dit zeggen kan.

Naast deze stabiliteit, deze veiligheid en rust, heb ik ook een sterk gevoel van volledig voorzien te zijn. Het ontbreekt mij (en iedereen) aan niets. Alles is goed en compleet. Er valt niets te doen, er hoeft niets meer gefikst te worden en nergens op vooruit gelopen. Het leven bestuurt dit ik, wat geen ik blijkt te zijn.



In eerste instantie voel ik me ondergedompeld in de hierboven beschreven sfeer. Allerlei uitspraken uit het onderricht passeren spontaan de revue, maar staan nu in een ander daglicht. Ik dacht dat ik ze snapte, maar nou ‘begrijp ik het pas echt’ en als ik audio’s van Ad’s onderricht opnieuw beluister (via de website) lijkt alles meteen op zijn plaats te vallen. Tegelijkertijd roept dit nieuwe inzicht ook nieuwe vragen in me op. Wat moet ik hiermee? Wat betekent dit allemaal voor een mensenleven? Hoe ga je er goed mee om? Vragen die geen pasklare antwoorden hebben. Er lijkt zich iets af te spelen op vlakken waar ik geen vat op heb.

Daarnaast wil ik natuurlijk, nu ik dit eenmaal heb ervaren, vaker verschuiven. Ik wil het net zolang oefenen tot het vanzelfsprekend is geworden. Echter, willen is een valkuil; met name als ik mediteer blijkt het een belemmering. Soms zie ik een mechanisme optreden van het gevoel op te willen zoeken via herinnering, of van me voor te stellen dat ik naar achteren schuif om het zo via beeldvorming te bewerkstelligen. Dan weet ik: nee, dit klopt niet, het verloopt via loslaten.

Alhoewel ik dus ervaren heb dat er ruimte is buiten mijn eigen kleine ikkie, lukt het niet zo gemakkelijk om die ruimte weer op te zoeken, laat staan erin te verblijven. Met andere woorden: ik ben nog lang niet van mijn ego bevrijd ben. Ik zou eerder zeggen dat ik nu de mogelijkheid zie om me ervan te bevrijden. Alsof ik het zwaard van

Manjusri in handen heb gekregen en iedere keer als ik mijn ego bespeur, kan kiezen: ga ik erin mee of maai ik het met de grond gelijk?

~

De maand loopt ten einde en langzaam kruip ik uit mijn holletje. Rollen worden een voor een weer opgepakt en het egojasje voelt plakkerig aan. ‘Toevallig’ zie ik nog een video van Sri Mooiji waarin hij vertelt dat hij, met zijn jarenlange ervaring, al veel mensen heeft ontmoet die na een soort van verlichtingservaring of na het verkrijgen van een diep inzicht, denken dat ze het allemaal wel weten. Ze hebben het gevoel dat ze het snappen en nu wel klaar zijn. Het ego lijkt een overwinning op te eisen en een arrogantie blijkt instant te zijn ontstaan. ‘Kijk uit voor die sluwe identiteit, zodat ze niet binnensluipt’, waarschuwt hij. Ik moet bekennen, ik voel me aangesproken. Het lijkt wel of er twee stromen door me heen gaan. De ene heeft behoefte aan stilte. Goed luisteren naar de stilte en het leven honoreren. De andere voelt alsof er een mijlpaal is bereikt en wil daarmee aan de haal gaan. Ik merk dat ik die tweede stroom probeer te beteugelen, maar dat betekent dat hij dus wel aanwezig is! Als ik de volgende dag ook nog van Ad te horen krijg dat hij zin heeft om me eens flink wakker te schudden, wordt het toch wat stiller van binnen. Ik geloof dat ik dat zwaard nog heel vaak en heel hard nodig heb!



Identiteit gezocht

DOOR NIKKIE MARTENS

Ik kreeg laatst de vraag wat mij zo al bezighoudt. Ik herken dat deze vraag mij kan brengen naar de zin van mijn bestaan.

Volgens wereldse maatstaven ben ik van 'beschaafde werknemer' overgeplaatst naar het bassin van 'werklozen'. Ondanks deze verandering blijkt er geen directe transformatie te zijn in mijn huidige beleving. Alsof er ongeacht mijn optreden (actief of inactief) een eendeloze aanraking of bewogenheid voelbaar is die constant om een juiste omgang vraagt. Deze situatie voelt in elk geval als een geschenk. Mijn identiteit als brave burger leidt in verhouding tot de kern van mijn hart een vrij onbeduidend bestaan. Ik ervaar dat deze uiterlijke constructie niet de potentie heeft voor een betrouwbaar leven.

Wat moet er gebeuren om hier wel op aan te sluiten?

Wellicht is mijn ontslag te danken aan het gegeven dat er wezenlijker werk aan de orde is. Deze ruimte en tijd juist benutten voelt misschien wel als de meest kernachtige bedoeling van alles wat ik tot nu toe heb ervaren. Op dit moment beschouw ik me eerder als sollicitant naar dit uitnodigend voornemen. Droomtoestanden en zelfzuchtige eigenschappen komen namelijk niet overeen met mijn intentie om mij over te geven aan pure beleving. Dit laatste wordt in het onderricht geschetst als een permanente volwaardige toewijding die zich duidelijk onderscheidt van eigen invullingen.

In hoeverre kan ik mezelf hierin vinden? Staat daar nog iets tegenover of kan deze volwaardige positie echt ingenomen worden? Heeft het leven nog een andere zin dan het zo kloppend mogelijk je best doen om het leven recht te doen?

Dat ikzelf degene ben die dit op het diepste niveau zal moeten onderzoeken lijkt een besef dat zich van ver aandient. Maar kan ik dit zo veronderstellen? Gewenst of niet, vanuit diverse hoeken word ik onafgebroken gekieteld en gekneed. Mijn omgang hiermee fungeert als toets voor de kwaliteit van dit onderzoek, en je zou kunnen zeggen, voor de kwaliteit van mijn bestaan. Ik zou dus kunnen zeggen dat mijn leven in essentie niet verschilt van dit onderzoek zelf.

Maar waar begint deze explorerende grondhouding? En kent dit een einde? Mijn oude oriëntatie smaakt niet naar natuurlijke levensvervulling. En mijn wankelmoedige houding vertoont zich gebrekkig en niet bepaald als een duurzame oplossing.

Definitief verschuiven naar innerlijkheid voelt onontkoombaar. Vanuit deze positie voel ik een ruimte waarin ik de juiste toon kan verkennen en leren treffen. Het laten toetsen van mijn intentie schept hierin meer duidelijkheid. Het laat me, in de mate waarin ik daartoe in staat ben, zien waar het aan schort. Dit blijkt een levendige kunst te zijn

waarin ik nooit ben uitgeleerd. Zodra ik in verbinding sta met deze kracht, voelen beproevingen als bruikbaar brandhout.

Door kwaliteiten als vertrouwen en eenvoud actief te waarderen wordt er een heilzaam perspectief aangereikt om dieper te duiken.

Kopje onder en dronken van oceaanwater solliciteer ik naar mijn volwaardige beroep dat me alsmaar nuchterder laat functioneren. Uitbetaling geschiedt conform mijn dorstig tappen uit deze onuitputtelijke bron die me uiteindelijk volledig mezelf laat zijn. Een rijkere realiteit kan ik me niet voorstellen.



Maurice Schelling. Zonder titel

Voelbare beleving

DOOR LANDAU HOEDEMAKERS

Diepste vervulling verzaken we het snelst. De idealen waar we dagelijks van dromen zijn aantrekkelijk om te processen, maar zodra de uitnodiging komt om er werk van te maken slaat twijfel toe. Belichaming vraagt om een verandering in de houding, om een diepere intentie, vraagt om engagement. En wat voor een. Want de aantrekkingskracht die uitgaat van een vervuld bestaan wekt kennelijk ergens ook angst op. En angst scheidt afstand tussen onszelf en de verwerkelijking van onze idealen.

Dit is de reden waarom het processen in stand wordt gehouden; door processing blijft er een veilige buffer bestaan tussen de allesomvattende gezagdragende werkelijkheid en een klein gezagzoekend ego. Het zelfontworpen personage neemt een speelruimte in waarbinnen het zich een bepaalde mate van vrijheid permitteert. Dit geeft het de illusie van gezag en veiligheid; door een ik te onderhouden wordt het probleem van waarheid 'moeten belichamen' tijdelijk vermeden, maar het lost de existentiële pijn van een geïsoleerd bestaan niet op. Ooit zal het lijden hieraan ons opnieuw doen navoelen wat een sterkere werking heeft: de aantrekkelijkheid van menselijk potentieel realiseren of dolen in de schraalheid van vervreemding.

Innerlijke kwaliteit is niet te cultiveren zoals vaardigheden of karaktereigenschappen dat zijn. Dit vraagt dus een andere benadering en aanpak dan we gewend zijn. Wat we kunnen doen is een vermogen tot kritisch zelfonderzoek ontwikkelen en dit vervolgens inzetten om zo ons diepste potentieel bloot te leggen. Ieder mens is voorzien van een onuitputtelijk vermogen om liefde en wijsheid vrij te laten stromen. Echter, door steeds de verslavingsdrang naar de makkelijke oplossing te gehoorzamen ontnemen we onszelf de kracht om die rijkdom te realiseren en toe te passen.

Wat ons afsnijdt van de grote stroom van het leven zijn de talloze zijriviertjes van behoefte. Koersen op behoefte is dobberen als een stuk wrakhout op de oceaan van samsara. Ergens weten we heel goed dat we onszelf daarmee geen dienst bewijzen. Om het gezag ervan te doorbreken is vertrouwen nodig in iets dat groter is en daardoor vanzelfsprekend een groter gezag heeft. Liefde bijvoorbeeld.

Telkens wanneer we ons oriënteren richting liefde blijkt dit een onverminderde aantrekkingskracht op ons uit te oefenen. In tegenstelling tot de gezochte, door ons tot stand gebrachte variant van romantiek die continue gevoed dient te worden omdat het anders opdroogt en verdort. Welke vorm van compensatie of zelfbedrog we ook hanteren, het zal de pijn van het gemis van onze ware aard nooit kunnen verzachten. Iemand die werkelijk vrij wil zijn ontkomt er niet aan om zich op enig moment volledig te committeren aan de intentie zich te bevrijden van de kwellen van egoïsme.

Aantrekkingskracht vraagt om overgave. Dit betekent eenvoudig het in de praktijk gaan brengen van het onderricht. Niet meer denken, maar voelen. En vooral: actief de intentie voeden.

Jarenlang horen we steeds opnieuw hetzelfde onderricht maar blijken niet in staat dit te belichamen. Op de een of andere manier zit er een vertragingbuffer waardoor wat we aan kennis bij ons dragen van het onderricht niet de vrijheid krijgt om direct te worden toegepast. Realisatie is het wegvallen van die buffer. Opeens hoor je hetzelfde wat je al jaren bij je draagt als kennis, maar wat nu als voelbare beleving gaande is.

Diepste vervulling is onze ware aard. Hoe de ik-droom ook wordt ingericht maakt niet uit, in beginsel stoelt het op de aanname van een afgescheiden bestaan. De neiging om dit te doen is egoïsme te noemen. Maar waarom zou je een ik maken wanneer je zoveel meer al bent?



Nieuwe aanwinsten in de Stiltij-bibliotheek

- Tim Burkett: Nothing Holy About it; The Zen of Being Just Who You are. Boston 2015
- Broughton, Jeffrey L.: The chan whip anthology; a companion to zen practice. Oxford 2015
- Kurpershoek-Scherft, Tonny: Ongrijpbaar is de Ganges - jataka; wedergeboorteverhalen van de Boeddha. Rotterdam 2002
- Sheng Yen: Attaining the Way; A Guide to the Practice of Chan Buddhism. Boston 2006
- Khenpo Tsultrim Gyamtso: Stars of Wisdom; Analytical Meditation, Songs of Yogic Joy, and Prayers of Aspiration. Boston 2010
- Arya Maitreya, Arya Asanga: Buddha Nature; The Mahayana Uttaratantra Shastra with Commentary. New York 2000
- Sam van Schaik: Tibetan Zen; Discovering a Lost Tradition. Boston 2015
- Tsong-Kha-Pa: The great treatise on the stages of the path to enlightenment vol 1-3. Boston 2000-2004
- Jeffrey Hopkins: Meditation on Emptiness. Somerville 1996



Visie op krijgskunst

DOOR REMY SCHELLING

Een van de dingen die ik als kind vroeger echt te gek vond was het kijken naar actiefilms met Bruce Lee en Jean-Claude van Damme. Genieten van het spektakel en kwaliteiten die ingezet werden in de strijd om de slechteriken te overwinnen. Met het idee dit dan ook zo te kunnen, liepen mijn broertje en ik de uren daarna ninja-achtig door de kamer en maakten de typische Bruce Lee geluidjes na, gepaard met een hoop spastische activiteiten. Ik kan me goed voorstellen dat mam vaak

genoeg de zenuwen van ons kreeg. Heerlijk was het om die kracht en het fantasierijke potentieel te vieren. Onder andere dit soort inspiratie en de overtuiging dat ik mezelf moest kunnen verdedigen, maakte dat krijgskunst me altijd is blijven trekken. Proberen een 'goede kloot' te zijn, in combinatie met wat training hier en daar, hebben me nooit een permanente kwaliteit laten beleven. De realiteit van alledag vraagt dus schijnbaar om iets anders.

Toen ik vijf jaar geleden voor meditatie bij Stiltij kwam, zag ik dat er ook krijgskunst werd beoefend. Interessant, maar ik vroeg me natuurlijk ook direct af hoe effectief het nou is als het er buiten op aankomt. Toch ben ik, geïnspireerd door Ad, inmiddels nog steeds bezig met het beoefenen van deze vorm van krijgskunst. De afgelopen jaren hebben een behoorlijke transformatie teweeg gebracht op het gebied van wat innerlijke krijgskunst kan zijn en de praktische beoefening ervan. Om een blik van deze weg te delen heb ik van een recente krijgskunststraining een kort verslagje gemaakt om een impressie te geven van hoe deze visie en praktijk mij keer op keer helpen om zicht te krijgen op de ware strijd.

Tijdens het visiegedeelte, waar een training meestal mee begint, bracht Ad een keer het volgende in:



Tekening: www.fineartamerica.com

Langzaam maar zeker krijgen we zicht op de omvang en voeling met de mogelijkheden van krijgskunst en andere disciplines als kunst en muziek. We zien dat het traditionele idee van krijgskunst niet zo interessant is en dat er meer uit te halen is. Zo kun je krijgskunst doen om te zorgen dat je thuis niet overvallen wordt, of met het werelds idee om er een sport van te maken en sterker te zijn dan anderen. Dit is echter allemaal heel klein en ingevuld. Maar waarom zou je dat doen? Je kunt veel vrijer, dieper en krachtiger veel meer betekenen. Die volheid waar je van droomt kan gerealiseerd worden en hoeft niet weggezet te worden als een schilderijtje aan de wand. Idealen zijn waardevol en zijn niet bedoeld als troost, maar als brandhout voor jouw verwerking.

Langzamerhand zijn we aan het uitvogelen dat het mogelijk is krijgskunst te behoeden voor een kleinere invulling en dat het gekoppeld kan worden aan het vertrekpunt van alle spiritualiteit. Dat betekent dat we de definitie van krijgskunst moeten herzien en moeten bijstellen in het licht van een complete opstelling. Dus niet langer op de traditionele en functionele wijze insteken, want dan gaan de mogelijkheden verloren om het totaal te dekken. Dit betekent dat deze visie geïntegreerd moet worden in heel je levenshouding.

De meest rijpe mens, een bodhisattva, die beschikking heeft over innerlijk en uiterlijk terrein stelt zich beschikbaar in dienst van anderen. Boeddha Shakyamuni heeft in zijn verwerkelijgingsbeleving ervoor gekozen om niet alleen die volheid te laten heersen maar deze ook te koppelen naar de wereld door daar te gaan functioneren als leraar. Dit is een voorbeeld van wat volheid van leven kan zijn. Thuis zijn in innerlijkheid en je beschikbaar stellen ter bevrijding van andere mensen. Dit betekent in essentie vooral het leren doorzien van blindheid, zoals bijvoorbeeld de kleinheid van krijgskunst zien in dienst van zelfbehoud. Dit laatste heeft niets met vervulling of zelfkennis te maken. Dit geldt ook voor meditatie; je kunt het een banale functie geven: dicht bij mezelf blijven, niets aan je hoofd hebben, concentratiekracht. Maar ook dit heeft niets te maken met waarheidsvinding, liefde en wijsheid. Dus je zou kunnen zeggen dat de weg bewandelen het voorkomen is van verder dichttrekken naar de kleinheid van waaruit we vertrekken.

Kiezen voor de grote oplossing vraagt om meer onderzoek, maar het brengt je wel op een interessant terrein dat niet wordt gekenmerkt door een verloop. Je komt er ingrediënten (hartskwaliteiten) tegen die uit zichzelf een soort bronfunctie hebben. Geesteswerking die niet gekoppeld is aan functies en doelen, maar je laat knallen vanuit de volle diepte. Krijgskunst zou dat karakter moeten krijgen. Je ontdekt dan langzaam dat het een functie kan zijn van bodhisattvaschap. Je leert zien dat leven van binnen naar buiten werkt maar ook dat het nog niet zo makkelijk is om dit te integreren in het dagelijks leven.

Mededogen belichamen en in praktijk brengen in de hectiek van de wereld is zo moeilijk omdat het een toets is voor het behoud van jouw innerlijke kwaliteit. We schieten heel snel in vormen en raken vatbaar voor blindheidselementen. Deze zintuiglijke waarneming is een grote scholing in het zien dat al deze dingen onderdeel zijn van jouw bewustzijn. Je brengt ze tot rust door ze te laten wat ze zijn. Je gaat dus kijken op een andere manier. Zo kun je de bedoeling van innerlijke krijgskunst als totaalbenadering recht doen: alles aanvaarden in de stevigte van jezelf. Je zou dus kunnen zeggen dat krijgerschap het thuisraken is in bewustzijnswerking om van daaruit te kunnen omgaan met moeite.



Dit soort onderricht stelt mij beter in staat om te zien hoe belangrijk de ontwikkeling van juiste visie is. De basis van krijgskunst komt regelmatig terug in de sequentie: houding, beweging, techniek. Concluderend zou ik kunnen zeggen dat de interesse voor techniek steeds verder verlegd is naar interesse voor de juiste houding. Het zien van de leegheid van alleen maar techniek geeft ook zicht op de leegheid van het resultaat: kortstondige kicks en resultaten zonder de potentie van duurzame kwaliteit.

Zien wat het niet is, is nog niet meteen weten wat het wel is. Dus het hangt hier duidelijk van mij af wat ik ermee doe. Daadwerkelijk tot juiste technieken komen en kunnen omgaan met moeite kan alleen vanuit diepste kwaliteit: innerlijke kwaliteit. Snel resultaat is hier niet te behalen en het is een weg van een lange adem. Omdat innerlijke krijgskunst over het totaalbestaan gaat, zal ik mijzelf als totaal moeten doorgronden. Iedere vijand moet ik juist leren zien om diepste vrede te kunnen belichamen. Dit vraagt duidelijk om meer inspanning dan ik ooit had gedacht. Discipline, vertrouwen en moed worden steeds meer kenbaar in hun ware betekenis.

Osensei, met zijn prachtige naam 'Overvloedige Vrede', heeft in de vorige eeuw de weg van de krijger getransformeerd tot een weg die lijden helpt oplossen. Voorbij de romantiek van films is het nu aan mij om moment na moment alles te geven in dienst van bevrijding.



Hartsintentie

♩ = 60

Mo - gen al - le we - zens vrij zijn van vij - an - dig - heid,
 droe - fe - nis en on - rust en le - ven in ver - vul - ling.

Deze elementaire maar krachtige gelofte activeert ons geestelijk vermogen van liefdevolle vriendelijkheid, een van de vier 'onmetelijkheden' (brahma-vihara).

Bron: Buddhaghosa (vert. Bikkhu Nanamoli):
The path of purification; Visuddhamagga. Onalaska 1991, p. 302

Niets heiligs aan

FRAGMENTEN

Niet lang nadat ik mijn satori ervaring had gehad bij Tassajara, ging ik naar dokusan met Suzuki. Hij keek naar mijn schoenen, schots en scheef bij de deur waar ik ze uitgeschopt had. Ze waren vuil en afgetrapt. De zijne waren netjes en zorgvuldig naast elkaar geplaatst. Ik had dat nooit eerder opgemerkt.

‘Nu je zogenaamd verlicht bent, wordt het tijd dat je daarvoor gaat zorgen,’ zei hij, terwijl hij snel naar mijn schoenen keek. Ik was niet geïnteresseerd in mijn schoenen. Zen was een mogelijkheid om het stoffelijke te overstijgen, om iets te ervaren voorbij het gewone. Ik was vaak gefrustreerd door Suzuki’s terughoudendheid om ons het ‘echte spul’ te geven. Wat hadden mijn schoenen met leegte te maken?

Wat ik wilde was begrip van het diepgaande onderricht van de Hartsoetra. We reciteerden het elke dag na zazen. Het bevat zinnen als: ‘vorm is leegte, leegte is vorm’, en het ontkent alles wat bestaat in de waarneembare wereld: ‘geen ogen, geen neus, geen zicht, geen bewustzijn.’ We reciteerden het in Sino-Japans. Onder sommige zinnen schreef Suzuki zijn eigen vertalingen erbij. Voor ‘omgekeerde wereld’, de vertaling die we bij het Minnesota Zen Meditation Center gebruiken, krabbelde hij ‘binnenstebuiten’ erbij.



Ik vertelde hem eens dat ik wat studievrienden had die interesse hadden in meditatie. Ik had ze uitgenodigd om met ons zazen te komen doen, en ze waren van plan om te komen. Mijn zorg was de Hartsoetra. Ik wilde niet dat mijn vrienden zouden denken dat ik bij een of andere vreemde sekte terecht was gekomen. Kon hij het voor mij uitleggen, zodat ik de vragen zou kunnen beantwoorden die mij vrienden zeker zouden stellen? ‘Zeker,’ zei hij, ‘maar laten we dat later doen. Kijk wat we allemaal nog voor veegwerk moeten doen. Help me eerst vegen.’ We veegden. Daarna was hij weg om iets anders te doen. Het leek erop dat hij het was vergeten.

Later nodigde ik weer wat vrienden uit. Bij het ontbijt zei ik tegen Suzuki: ‘Dit zou een goed moment zijn om me over de Hartsoetra te vertellen, zodat ik de vragen van mijn vrienden kan beantwoorden.’ ‘Jaja, dat zal ik doen, maar ik moet eerst de afwas wegwerken. Okusan is er niet, en we krijgen mensen op bezoek. Dus help me de keuken op te ruimen.’ We wasten af en vervolgens haastte hij zich weg.

De laatste keer dat ik het vroeg was in Palo Alto bij de meditatiegroep. Dit keer was het anders. Mijn vrienden waren erbij. ‘Nou, kunnen we een beetje praten over de soetra die we net gereciteerd hebben?’ stelde ik gretig voor. ‘O, ik heb Darlene beloofd dat we aan de bomen in haar tuin zouden werken. Ze moeten gesnoeid, en ik hoopte dat jullie jongens me konden helpen snoeien.’ Dus gingen we allemaal naar het huis van Darlene en snoeiden de bomen.

In die tijd had ik geen belangstelling voor vegen, afwassen of het snoeien van bomen. Ik wilde zen goed genoeg begrijpen zodat ik intelligent kon spreken over mijn oefenen. Ik dacht dat we de Hartsoetra dagelijks reciteerden om hem te kunnen gaan begrijpen. Ego wil zich altijd meten en analyseren en zichzelf goed presenteren, zoals ik wilde doen met mijn Stanford maatjes. In de diepste zin is de Hartsoetra een zwaard dat door alles snijdt, zodat we de wereld direct kunnen ervaren, zonder betrokkenheid van een ‘zelf’. We reciteren de soetra niet om hem te begrijpen. We reciteren hem om hem te absorberen.

In kloosters is elke vierde en negende dag een vrije dag. We doen nog steeds zazen in de ochtend en in de avond, maar de dag is vrij voor boodschappen, brieven schrijven, een tocht maken of zwemmen, wat je wilt. Op een van deze ochtenden ging ik naar Suzuki. ‘Wat ga je doen vandaag?’ vroeg hij. Hij wierp een snelle blik op mijn schoenen, die bij de deur stonden, netjes naast de zijne. ‘Mijn kleren wassen,’ zei ik. Hij lachte. ‘Goed zo.’

We staan in verbinding met de wereld via ons handelen, niet door wat we denken. Het is belangrijk dat we volledig betrokken zijn in ons leven. De Hartsoetra gaat over intimiteit, eenheid. Drie keer had ik Suzuki gevraagd over de Hartsoetra. Drie keer antwoordde hij onmiddellijk, door te laten zien wat de Hartsoetra betekent.



Burkett, Tim: Nothing holy about it; the Zen of being just who you are. Boston 2015, p.273-275



Juist taalgebruik

DIDACTIEK

Naast lichaamstaal en geesteswerking is ook ons woordgebruik, in gesproken en geschreven vorm, een krachtig leer- en expressiemiddel. En dat is een bruikbaar, uitnodigend gegeven voor de bewuste beoefenaar. Gedachte, woord en daad zijn de drie vermogens waarmee we ons als mens in de wereld kunnen manifesteren.

Mentale, verbale en fysieke actie kunnen heilzaam of onheilzaam werken; zij vormen daarom belangrijke ingangen naar persoonlijke groei. In het boeddhisme - dus ook in de zen-traditie - is dit het terrein van shila (discipline, ethiek), een van de drie oefenterreinen (*trishiksha*), naast meditatie (*samadhi*) en transcendentie wijsheid (*prajna*).

Dat het juiste spreken een belangrijke functie vervult blijkt ook uit het feit dat dit aspect is opgenomen in diverse klassieke 'rijtjes'. Het vormt bijvoorbeeld een van de acht stappen van het edele achtvoudige pad, een van de meest elementaire en meest universele onderrichtingen van de Boeddha. En het is tevens de vierde van de vijf basisgeloften die het boeddhisme hanteert, niet alleen voor kloosterlingen maar ook voor lekenbeoefenaars: Ik beloof me te houden aan de oefenregel door me te onthouden van ongepaste taal.

Concreet betekent dit jij je oefent in de bewuste intentie om je te onthouden van de vier soorten negatief en ondermijnend taalgebruik: 1. liegen, misleiden; 2. laster, kwaadspreken; 3. ruwe taal, belediging; 4. ijdel gepraat, roddel.

Het beoefenen van deze intentie is een krachtig middel om het vertrouwen in je innerlijk potentieel te versterken, maar tegelijkertijd is het ook een krachtig middel om je betrouwbaarheid naar je omgeving toe te versterken.

Zowel intern als extern biedt het juiste taalgebruik dus heel concrete mogelijkheden om je ontdoen van oude patronen en blokkades en om directe, heldere wijsheidsexpressie te belichamen. Wat dit laatste betreft: welsprekendheid (*pratibhanasarnpanna*) is een van de traditionele kenmerken van boeddhachap; zen huldigt daarom van oudsher de lange, brede tong van bodhisattva's.



Zang als dharma-expressie

VISIE VAN KHENPO TSÜLTRIM GYAMTZO RINPOCHE

De traditie van boeddhistische zang gaat terug tot Shakyamuni Boeddha zelf. Boeddha's leringen zijn verdeeld in twaalf delen, en een daarvan is de 'Verzameling leerredes gegeven op melodie'. Dit waren leerredes die de Boeddha werkelijk zong voor zijn leerlingen.

De grote leraren van heden en verleden, Milarepa bijvoorbeeld, benadrukken zang omdat het zo'n bruikbare methode is van dharma-beoefening. Het eerste voordeel van gezongen dharma-ondericht is dat het veel gemakkelijker is om een lied te onthouden dan proza. Het zingen van dharmaliederen stelt ons in staat de essentiële instructies van de dharma eenvoudig te herinneren. Dat is gunstig, want als onze geest verstoord is door lijden, met name op het punt van sterven – dat plotseling en zonder waarschuwing kan komen – willen we in staat zijn om de belangrijkste punten van beoefening zo snel mogelijk te herinneren, om te voorkomen dat we ze moeten opzoeken in een boek of niet weten wat we moeten doen.

Zingen verbetert daarnaast onze meditatie, omdat het een uitstekende remedie is voor de twee belangrijkste hindernissen van meditatie: lethargie en onrust. Mentale lethargie en vaagheid verdwijnen snel als we met volle en heldere stem zingen. En zingen voorkomt dat de geest onrustig wordt of afgeleid door uiterlijke objecten, omdat de geest zich kan vasthouden aan het lied als een stabiliserend brandpunt van aandacht. Nu lethargie en onrust zijn opgeruimd, kunnen we ons concentreren op de betekenis van het lied dat we zingen, en ons begrip en onze meditatie verbeteren.


Verder heeft het zingen een positief effect op de subtiele kanalen en energieën in ons lichaam. In de kruin, keel, hart en navel komen vele subtiele kanalen bij elkaar. Als de kanalen in deze chakra's (in het bijzonder de hartchakra) geblokkeerd raken en de energie daar vast komt te zitten, kunnen we ons angstig en oncomfortabel voelen. Zingen met volle en heldere stem opent de kanalen, wat de subtiele energieën in het lichaam makkelijk doet stromen, met ontspanning en helderheid tot gevolg. Dit kan eenieder zelf voelen, of hij nu wel of niet het onderricht over het energielichaam heeft bestudeerd.

Mensen informeren naar de originele melodieën van de gezangen, en of het gepast is om nieuwe te gebruiken. Rinpoche stelt dat er geen manier is om te weten wat de oorspronkelijke melodieën waren. Rinpoche heeft zelf melodieën verzonden, en hij zingt ook melodieën die zijn leraren hebben gecreëerd. Hij leert ons dat juist het zingen van de liederen belangrijk is, en dat zullen we vaker doen als de melodieën ons bevalen. Daarom is het goed om te zingen op melodieën die harmoniëren met onze eigen cultuur, gezongen in de eigen taal.

Khenpo Tsültrim Gyamtso Rinpoche: Stars of wisdom; analytical meditation, songs of yogic joy, and prayers of aspiration. Boston 2010. Zie ook www.starsofwisdom.com

EINDELOOS

Dongshan (807-869) werd ziek. Hij vroeg aan de monniken: 'Als je de vleesvracht verlaat waar je in huist, waarheen ga je dan als je me weer wilt ontmoeten?' Niemand antwoordde. Dongshan reciteerde daarop een vers:



Leerlingen, talrijk als het
Ganges-zand, maar niemand
is ontwaakt.

Zij dwalen en zoeken naar een
pad in andermans mond.

Wil je alle vorm vergeten en
geen sporen nalaten,
probeer dan van ganser harte
te wandelen in leegte.

Nadat Dongshan de bel had laten slaan ten afscheid leek hij even later te zijn overleden, en de monniken treurden hardop en langdurig. Plots opende hij zijn ogen en zei: 'Thuisloze monniken zijn nergens aan gehecht. Dat is hun ware oefening. Waarom dan treuren om een inspannend leven en een armzalige dood?' Daarop gaf hij de tempeloverste opdracht om een 'waan-banket' te bereiden dat zeven dagen later klaar was. Na een laatste maaltijd met de monniken nam hij afscheid, keerde terug naar zijn kamer en stierf in meditatiehouding.

Stiltij publicatie



www.stiltij.nl