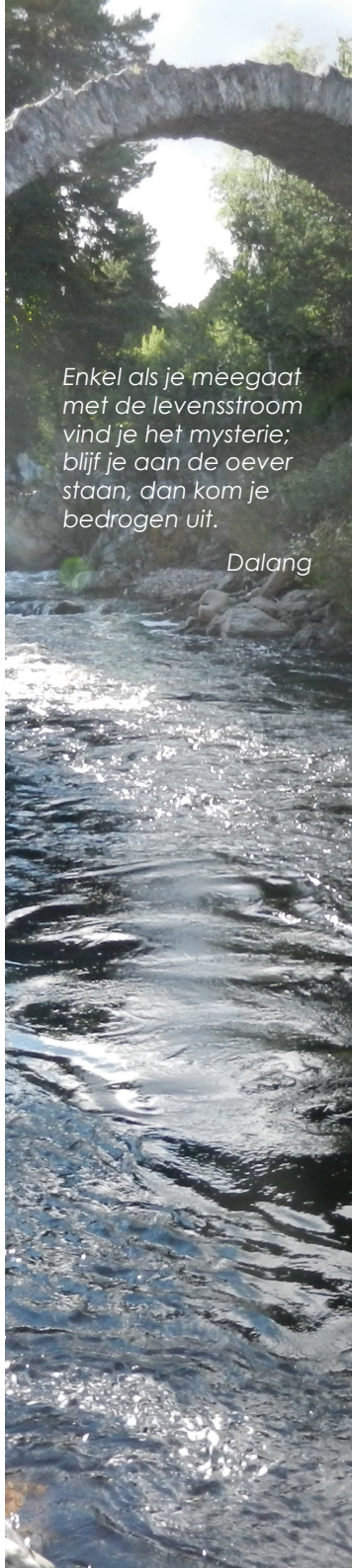


voorjaar 2016
nummer 12

Stil tijd ding

*Enkel als je meegaat
met de levensstroom
vind je het mysterie;
blijf je aan de oever
staan, dan kom je
bedrogen uit.*

Dalang



Inhoud

Wat zie je? <i>Column</i>	3
De wereld zien <i>In gesprek met Ad</i> DOOR BIRGITTA PUTTERS	4
Roemi, monniken en bodhichitta DOOR REMY SCHELLING	18
Leren van muziek <i>Portret van Jos Lambrichs</i> DOOR BIRGITTA PUTTERS	22
Positieve verandering DOOR ALEKSANDRA WOLAK	24
Lieve Boeddhanatuur DOOR LAURA HAAST	25
Identificatie-les van de H. Teresia <i>Boekbeleving</i> DOOR YVONNE STAMPS	26
Onderzoeksgeest DOOR MAURICE SCHELLING	30
Beginnend herstel DOOR LANDAU HOEDEMAKERS	32
Boeken	35
Deugzaamheid DOOR NIKKIE MARTENS	36
Sproeiveel-oefening <i>Didactiek</i>	38
Eindeloos	39



PORTRET VAN JOS

'Waarom moet hier in de melodie dit bochtje en niet een ander? Als je goed blijft zoeken, voelend en luisterend, vindt het zijn eigen weg.'



De ervaring is dat je er uiteindelijk zelf niets in te zeggen hebt.'

pagina 22



IN GESPREK MET AD

'Wat is een menselijk bestaan, als je het uit zijn privé-fixaties haalt? Het is ons bewustzijn, dat ons typeert als mens, niet allerlei materiële voorzieningen.'

Door misbruik van bewustzijn creëren we de grootste problemen. Gebruik je het goed, dan creëer je de grootste verbeteringsruimte. Onze geest is krachtig spul!

pagina 4

Wat zie je?

Vergezichten, sterrenhemels, een wijde horizon of een uitgestrekt gebergte: het is een bron van diepe ontspanning. Alles lijkt in perspectief te komen in de ruimte van een omvattende blik.

De nietigheid van het persoonje wordt voelbaar in het aangezicht van grootsheid en oneindigheid. Liefde doet zich voelen en strekt zich uit naar planeet en medemens. Vrede wordt een mogelijkheid; een gunnende houding wordt normaal. De bijna tastbare werking van leven neemt ons op.

De bergtoppen en firmamenten zijn slechts een verwijzing naar innerlijkheid: ze maken duidelijk hoe heilzaam het is om je zicht te verruimen. Visie-ontwikkeling stelt je in staat om een steeds grotere opstelling in te nemen. Gangbare definities en afbakeningen fluidiseren, kaders verliezen hun inperkende kracht. Historie en geografie dijen uit en bestaan tegelijk op microschaal.

Zo zijn culturen, beschavingen en planeten dingen die ontstaan en vergaan. Wat is het dan waar we ons zo druk om maken? Als deze vraag oprecht gesteld wordt en niet gebruikt om alles weg te relativiseren, vormt hij een toegang tot ánder terrein dan de jachtige verbeterdrang die vastloopt in goede bedoelingen.

De soetra's reppen niet voor niets over eonen en kalpa's (oneindige tijdsspannes) en parallelle universa. Werkelijkheid laat zich niet vangen in een kijk op de wereld.

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 - 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, Landau Hoedemakers,
Birgitta Putters

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

Kopij en abonnementen:
secretariaat@stiltij.nl

De wereld zien

‘Een mens is het meest geholpen op hartsniveau.’

In gesprek met Ad

DOOR BIRGITTA PUTTERS

We moeten de wereld loslaten om ons hart te kunnen vinden. Wat doen we dan met al dat lijden dat daar plaatsvindt? Wanneer zijn we rijp genoeg om de ontelbare levensvormen te gaan behoeden?

Meestal maken we direct de omkering: de wereld is een illusie en het gaat om innerlijkheid. Okee, maar hoe werkt dat dan precies? In dit gesprek met Ad wilde ik het lijden in de wereld en onze omgang ermee in meer detail onderzoeken.

Ik zou graag ‘de wereld’ als thema willen kiezen.

Ja, de wereld is een wezenlijk thema dat veel mensen bezighoudt. Je hebt het dan eigenlijk over de relatie tussen uiterlijk en innerlijk, dus over vorm en leegte. Zonder nu meteen weer in didactiek te willen duiken, maar die link is daar gewoon: je hebt het over het zintuiglijke en dat is het vormterrein. Het vormterrein maakt deel uit van de werkelijkheid en moet goed bediend worden. De standaard opstelling is dan altijd: om dit te kunnen bedienen moet je eerst naar binnen, zodat je blik verheldert en je de bedoeling kunt voelen. Zo raak je niet onnodig verward.

Zorg om te beginnen dat je de wereld niet ernstiger lastig valt dan je nu al doet. Concreter voor de beoefenaar die zich hiervan bewust is en er werk van wil maken: geef jezelf de ruimte om je af en toe te onttrekken aan die wereld, zodat je kunt toekomen aan het verhelderen van jouw kracht en jij de wereld betrouwbaar kunt gaan ondersteunen. Dat is de achterliggende reden voor terughoudendheid naar de wereld en prioriteit geven aan innerlijkheid.

Gebeurt het bezig zijn met die wereld dan altijd vanuit een verkeerd motief?

Het risico is dat ons bezig zijn met de wereld een compensatie is voor het niet aangaan van onze eigen innerlijke leegte. Je bent bezig met wereldse problematiek zodat je niet hoeft te kijken naar de problematiek bij je binnen. Algemener gesteld: onze overdadige interesse in wereldse zaken weerspiegelt de bevangenheid en eenzijdigheid van onze geest. Aandacht schenken aan het niet-werelds aspect van ons bestaan, aan innerlijkheid dus, is noodzakelijk om onze natuurlijke compleetheid te herstellen.

Wat als je omringd wordt door veel uiterlijke problematiek?

Iedereen heeft te maken met de problematiek van het vormterrein, alleen op verschillende schalen en vanuit verschillende achtergronden. Natuurlijk geeft een hogere nood meer aanleiding tot maatregelen. Maar wil je andermans lijden oplossen, dan moet je dat lijden ook echt kennen. Als je dat niet kent, verzwak je je eigen bijdrage aan het oplossen van andermans lijden. Op het diepste niveau zal er dan niets worden opgelost.

Heb je het over andermans lijden op dagelijks niveau of op hartsniveau?

Dit gaat over alle gradaties van lijden. Je helpt jezelf en anderen door naar de kernoorzaak te gaan van dat lijden, en dat betekent: de geest helpen verhelderen. Alle wereldse verwikkeling en pijn is het gevolg van blindheid op hartsniveau. Dat wordt lang niet altijd zo begrepen, zelfs voor ons als beoefenaars is dat lastig te begrijpen. Je moet jezelf steeds terugfluiten naar deze kern: laat ik goed zien welke verwikkeling ik veroorzaakt en veroorzaakt heb. Voor wereldse mensen is het pijnlijk mechaniek van egoïsme helemaal niet zo duidelijk: de tweepoligheid van karma en dharma, oftewel het dualisme van uiterlijke condities en innerlijk potentieel, wordt voor lief genomen.

Uiteraard kunnen we het bestaande lijden verlichten door omgevingsfactoren of condities te helpen scheppen die hen meer ademruimte geven. Er komt ruimte voor vertrouwen in de mogelijkheid van verbetering of zicht op verbetering. Zo kunnen mensen die vastzitten op gang komen en meer gebruik gaan maken van de eigen kracht. Ze kunnen op gevoelsniveau gewekt worden, meer verbinding gaan voelen in plaats van isolement.

Schets je nu de manier waarop een beoefenaar helpt?

Nee, alle helpen is verbinding maken. Alle lijden is aanleiding om verbinding te maken, en je kunt het gaandeweg dan van praktische hulp naar de essentie brengen, naar existentiële problematiek.

Dan ben je op identiteitsniveau aan het helpen.

Als beoefenaar en bodhisattva is het eerste wat je moet verzorgen je eigen stabiliteit en betrouwbaarheid. Het enige wat telt is je innerlijke lading, dus de kwaliteit van je innerlijkheid.

**'ALLE WERELDSE
VERWIKKELING EN
PIJN IS HET GEVOLG
VAN BLINDHEID OP
HARTSNIVEAU.
DAT WORDT LANG NIET
ALTIJD ZO BEGREPEN.
ZELFS VOOR ONS ALS
BEOEFENAARS IS DAT
LASTIG TE BEGRIJPEN.'**

Hoe moet ik dan het helpen bij een groter, collectief lijden zien?

Wat is dat, collectief lijden? Je hebt te maken met een verzameling individuen, geestelijke wezens, die dolen en pijn hebben. Pas op dat je er geen procesprobleem van maakt, bijvoorbeeld een logistiek of organisatorisch probleem, maar blijf het diepere menselijk lijden zien.

Je hebt niet altijd een natuurlijke ingang naar de mensen die lijden, dus je kunt ze niet altijd op een wezenlijk niveau helpen. Maar als je dat lijden wel kunt navoelen, dan kun je in elk geval organisaties ondersteunen die de omstandigheden helpen verlichten. Dan help je mee het bestaan draaglijk te maken, zodat die mensen verder kunnen. Daarmee is de innerlijke nood alleen nog niet opgelost.

Ons massieve uiterlijke lijden verschilt wezenlijk niet veel van ons massieve innerlijke lijden dat er al is. Uiterlijk lijden vereist vaak een bijdrage in materiële of organisatorische sfeer, omdat er sprake is van acute problematiek. Dat is echter wat anders dan op hartsniveau de pijn voelen van de mens. Die pijn kom je dagelijks overal tegen, ook in je eigen oefenen. Dat is de grote kwestie.

Maar op grond waarvan kiest de helper ervoor om bijvoorbeeld een organisatie praktisch te ondersteunen als een directe menselijke ingang niet voorhanden is?

De kloppendheid van je eigen bestaan, je ingeboren wijsheid en universele oriëntatie – dat moet de basis blijven. Die grondoriëntatie moet je op orde houden, zodat je niet op de loop gaat met problematiek en hulpverlening. Je houdt ruimte voor je eigen oefenen en verhelderen, zodat dat geborgd is. Daaromheen kijk je wat je kunt helpen. Dat is in essentie de betrouwbare houding.

Welnu, als je veel tijd en middelen hebt, kun je veel tijd en middelen schenken aan organisaties die bijvoorbeeld vluchtelingen helpen. Als je niet zoveel tijd en middelen hebt, en je legt er desondanks een druk op voor jezelf om dat toch te doen, dan loop je het risico dat je vastloopt en in de problemen komt. Dat zie je ook veel gebeuren in de hulpverlening. Het is ook heel lastig om het goed te doseren bij alle nood.

Hoe kun je jezelf daarin helpen?

Door niet uit het oog te verliezen dat je werkt binnen de grotere context van het universum. Je bent niet met een hulpverlenerscarrière bezig. Of een bodhisattva-carrière. Je probeert zo goed en zo kwaad als het gaat in de gegeven omstandigheden een stabiele bijdrage te leveren. Wil je hulp kunnen bieden, dan moet je stand kunnen houden. Als jij instort, heeft niemand baat bij je. Dan ben je eerder een lastpost.

In kosmisch opzicht is een planeet iets wat komt en gaat. Dat is ook de boodschap van de Boeddha: culturen komen en gaan, universa komen en gaan. Dat is de reële, nuchtere grondopstelling. Deze constatering is niet bedoeld om alles weg te relativieren, maar het geeft wel aan dat de werkelijkheid in zijn grootst mogelijke context begrepen moet worden. Laat je leven niet vernauwen tot ad hoc problemen.

Hoe is dat grotere perspectief te verbinden aan wijsheid?

Het besef dat alles komt en gaat, dat vormen komen en gaan, klinkt misschien ontkennend of doodoenerig. Maar het slaat niet dood, het werkt juist integrerend. De blinde houding van op de loop gaan met alle problematiek werkt juist contra-productief.

Hulpverlening wordt vaak verzwakt door routine en belangen. Noodgedwongen treedt er dan energie- en kapitaalverlies op, omdat veel mensen die daarin meedraaien mogelijk niet helemaal bewust erin staan. Die mensen werken dan niet optimaal, maar kleingeestig. Een soortgelijk mechanisme kom je ook tegen in het bedrijfsleven.

Alle inzet draait dan eigenlijk op behoefte. Mensen zien de juiste bedoeling en het totale verhaal niet, en dus gaan zij op identiteitsniveau van alles ontleen aan hun functioneren. Dat is het belangenspel van de wereldse mens, de sterveling; dat is nu eenmaal de beperking van een mens die zich enkel maar met de wereld identificeert.

Als mens worden we het grondigst geholpen op hartsniveau. Gebaren en woorden zijn minder kernachtig dan de hulp op geestesniveau. Deze hiërarchie wordt ons duidelijk zodra je jezelf gaat ervaren in de samenhangende gelaagdheid van je bestaan. In nog groter verband kun je zeggen: het universum gaat zijn eigen gang en maakt zich er niet echt druk over wat jij er allemaal van vindt. Zo kun je begrijpen dat behoud van deze cultuur niet het doel van ons bestaan is. Het werkelijke doel is de geest van de mensen. Dat is waarom wij hier zijn: om te leren, te groeien in bewustheid, wakker te worden, vrij te worden van misverstand en illusie. De geest is het kapitaal dat blootgelegd kan worden en vruchtbaar gemaakt kan worden. De rest is allemaal komen en gaan van 'spul', en heeft geen blijvende bedoeling. Het is gewoon stof, werk- en leermateriaal.

Hoe moeten we dan omgaan met die vormen, die steeds om verzorging vragen?

Het vraagt om voldoende verzorging, zodat de eigenlijke zin van ons bestaan gediend kan worden. Je moet het zo verzorgen dat je relatief ongestoord en met voldoende ruimte toe kunt komen aan verinnerlijking en bewustwording. De bestaansvoorwaarden moeten gedekt zijn om voldoende ademruimte te hebben,



om toe te komen aan jezelf zijn. Je hebt daarvoor alleen veel minder nodig dan wij er steeds van maken.

We hebben het gehad over de wereld verbeteren. Het is natuurlijk allang bekend dat we in staat zijn om alle nood snel te verhelpen en te verlichten als we wat minder zelfzuchtig zouden zijn. In wereldse termen: als we de middelen anders verdelen, zou het er al heel anders uitzien. En er is ook nog eens veel overbodigheid: de overdadige behoefte en consumptie, de eisen die we stellen aan onze omgeving, het overdadig creëren van middelen en processen. Als we zo verstandig worden dit te herleiden tot een bestaan dat vooral bedoeld is om bewustwording en belevingskwaliteit te faciliteren, dan blijft er vanzelf een soort natuurlijke, open kloosterstelling over, een buddhakshetra.

Snap je? Dan is er voedsel voor iedereen, dan is er een dak boven het hoofd voor iedereen. Er is een goed woord voor iedereen, iedereen verzorgt elkaar. Dan hoeft niemand zich verloren te voelen.

Wat je benoemt zijn een aantal bestaansvoorwaarden. Het 'geconditioneerd bestaan' als begrip heeft soms een negatieve connotatie, maar zo geschetst is het eigenlijk neutraal. Spullen krijgen een veel lichtere functie zo.

**'DOOR MISBRUIK
VAN BEWUSTZIJN
CREËREN WE
DE GROOTSTE
PROBLEMEN.
GEBUIK JE HET
GOED, DAN CREËER
JE DE GROOTSTE
RUIMTE VOOR
VERBETERING.
ONZE GEEST IS
KRACHTIG SPUL!'**

Wat is een menselijk bestaan, als je het uit zijn privé-fixaties haalt? Het is ons bewustzijn, dat ons typeert als mens, niet allerlei materiële voorzieningen. Bewustzijnskwaliteit speelt ons ook het meest parten en vraagt daarom het meest centraal om aandacht. Door misbruik van bewustzijn creëren we de grootste problemen. Gebruik je het goed, dan creëer je de grootste verbeteringsruimte. Onze geest is krachtig spul! Met die geestessubstantie moeten we goed vertrouwd raken, dan volgt de rest vanzelf.

Ook alle grootschalige problemen, zoals milieuproblematiek, komen voort uit het gebrek en zelfzuchtig gebruik van bewustzijn. Je verengt het denken, kijkt niet verder dan je eigen belangen en laat je niets gelegen liggen aan wetmatigheden en context. Verkeerd gehanteerd wordt bewustzijn zo een enorm destructieve kracht. Als we die

kracht zo laten woekeren wordt het onmogelijk om op een bescheiden manier te leven en onze universele menselijke gelijkwaardigheid te waarborgen.

‘Wereldverbeteraars’ zien dat ook: ze voelen de pijn die er het gevolg van is, maar weten tegelijkertijd niet goed hoe zij zelf het bewustzijn misbruiken. Daarom moet je toch eerst terug naar jezelf. Hoe verder je wilt reiken, hoe meer je waar moet maken. Het voelt vaak heel lastig om dan te reduceren en je niet met de wereld bezig te houden.

Ook hier geldt: je moet weten waar je mee bezig bent. De grote valkuil is dat je de wereld toch tot doel maakt. Behoud van de wereld is niet het doel, de mens is het doel. Niet de sociale, leuke, creatieve persoonlijkheid, maar de stevige, wijze en liefdevolle mens: betekenisvol aanwezig, belangeloos gemotiveerd, in de volheid van niks meer nodig hebben. Dat ligt allemaal heel dichtbij en is permanent voorhanden; daarom breng ik alle vragen naar de wereld ook steeds terug naar het individu.

We hebben bij Stiltij toch best veel deelnemers met die vragen, en ze zijn ook geneigd om die activistisch te beantwoorden.

Ja, de problemen gaan hun ter harte. Maar in persoonlijke gesprekken wordt tegelijkertijd meestal snel erkend dat de neiging tot activisme deels compensatie is. Er is gebrek aan eigen zingeving, dat wil zeggen: er is innerlijke verwarring of ongewisheid over een juist perspectief. Binnen die ontbrekende samenhang ontleen je dan stabiliteit aan de wereldproblematiek. Het is hetzelfde als blijven schelden op wat niet klopt. Dan hoef je niet te kijken waar je zelf mank gaat.

Waarom word ik aangetrokken tot onderricht dat mij direct ontkent in dat aspect van activisme?

Ik denk omdat je voelt dat wat jij in je activisme zoekt, beter beantwoord wordt door het onderricht. Je wordt niet ontkend, maar gecorrigeerd. Dat is wat je voelt. En dan is het fijn om te ontdekken dat dit een insteek is die jou ook nog eens efficiënt laat opereren. Niet in korte-termijnoplossingen, maar grondig - inclusief de acute hulpverlening wanneer die nodig is, maar zonder daar psychische voldoening in te zoeken. Hulpverlening is geen identiteitsvervulling. Het is een vorm van werken.

Bij alle vormen van werk is het risico dat je erin verstrikt raakt. Het hangt van de rijpheid van je geest af of je dat ziet en of je dit inzicht gebruikt als aanleiding om te gaan zoeken naar wat het wel is. Dan voelt bewustwording als iets heilzaams waar je door gewekt wordt. Er zijn veel facetten die daarin meespelen: genoeg vertrouwen, genoeg aanwezigheid, genoeg helderheid... Een verlangen om de samenhang met andere mensen en de wereld op zijn plaats te laten vallen.

Wat kun je in die spagaat, van enerzijds de pijn van het lijden voelen en er iets aan willen doen, en anderzijds de uitnodiging voelen om je daarmee juist niet bezig te houden, omwille van innerlijkheid?

Wat blijft er eigenlijk over van die vraag naar het lijden in de wereld, als ik eerst eens werk ga maken van het herstel van mijn eigen volheid? Je manier van kijken gaat veranderen: je gaat de dingen in hun volheid en potentie zien. Je gaat niet meer meteen paniker als er problemen zijn. Je ziet dan ook veel helderder hoe mensen niet alleen last hebben van problemen, maar hoe zij ook ertoe neigen hun problematiek te koesteren, precies zoals je dat zelf ook gedaan hebt en wellicht nog doet. Als je die koestering doorziet, kun je mensen gaan helpen om zich daar bewust van te worden. En dan helpt het om wat terughoudend te worden in je reacties. Mensen zullen zich dan gaan afvragen waarom hun problemen niet meteen beaamd worden.

Als het gaat om problemen die het individu overstijgen, kun je wellicht spreken van een soort collectieve koestering. Mensen die met hetzelfde te maken hebben, gaan elkaar ook nog eens bevestigen. Het vindt en versterkt elkaar. Het werkt als een nóg sterkere stabilisatiefactor, zoals je als individu ook stevigheid zoekt in je eigen problemen. Er is een primitieve cultuur van instandhouding van het psychosomatisch bestaan - survival - dat dit soort collectieve mechanismen voortbrengt. Als iets collectief wordt beaamd, krijgt het snel gezag. Dat kan het voor een individu nog moeilijker maken om daar vrij van te blijven, want je wordt al snel bestempeld als liefdeloos.

Zen-leraar Bernie Glassman is bij grootschalige maatschappelijke projecten betrokken. Dat is iets wat niet zomaar natuurlijkerwijs op je pad komt. Heeft hij dat dan actief opgezocht en hoe verhoudt zich dat tot terughoudend opereren?

Bij Bernie Glassman is dat ook stap voor stap gegaan, en hij zal bij zichzelf zijn begonnen. Bovendien is hij als persoon heel ontvankelijk en geschikt daarvoor. Dus als de kraan eenmaal open wordt gezet, dan stroomt het ook meteen in zulke vormen naar buiten. Als je binnen op orde bent en je hebt alle kwaliteiten en vaardigheden in huis voor zulke activiteiten, dan kan het heel efficiënt worden ingezet. Maar als het goed is, zal het geen enkele meerwaarde hebben voor hemzelf.

Je hoeft maatschappelijke betrokkenheid niet op te zoeken. Als je aan de slag gaat met jezelf, doet zich op een zeker moment vanzelf de vraag voor of je je maatschappelijk moet inzetten en op welke manier. De Boeddha kwam die vraag ook tegen: moet ik gaan lesgeven of niet? Het antwoord is een antwoord dat uit de dharma komt, een antwoord dat het leven ons van binnenuit schenkt.

Het is als het werken bij Stiltij. Wij kijken ook steeds wat de best mogelijke manier is om bij te dragen. Je oriënteert je ernaar, en als het vruchtbaar voelt ga je misschien een tijd zo werken. Het kan ook veranderen; of het vruchtbaar is hangt samen met mensen en plekken en mogelijkheden. Leraren blijven ook niet per se altijd continu werkzaam in de wereld; soms trekken ze zich terug, vanuit het besef dat het bijdragen

**‘DE BASISMOEITE IS
VERBLIND WORDEN
DOOR VORM,
DOOR ZINTUIGLIJKE
VERSCHIJNSELEN:
INDRUKKEN,
GEDACHTEN,
SIGNALEN. DAT
WEKT HONGER,
BEHOEFTHIGHEID.’**

aan het geheel misschien ook op een anoniemere, meer vormloze manier bediend kan worden.

Er hoeft niets bewezen of voltooid te worden als persoonlijk doel. Als je je wilt terugtrekken taxeer je slechts of het niet te vroeg is daarvoor en of je geen schade berokkent. Je gehoorzaamt de bedoeling, je zoekt de best mogelijke invulling van het bestaan. Zo werken we ook als beginnende beoefenaars: we zijn allemaal aan het luisteren naar het leven.

Wordt een beginnende beoefenaar niet eerder karmisch gedreven?

In essentie worden we allemaal dharmisch gedreven. De dharma spoelt jouw karma. Bij verwerkelijkte mensen is er geen hechting en dus is er niet veel karma dat gespoeld moet worden. Omdat er geen

belangen zijn, kan er direct gehoorzaamd worden. Maar we gehoorzamen allemaal aan dezelfde grondpuls van gelukkig zijn. Er is geen vorm die goed is of slecht. Er is geen bewijs van goed bezig zijn.

Er is altijd maar die éne kracht gaande. Je rijpheidsstaat bepaalt de kwaliteit waarmee je daarnaar luistert. Bewustzijn is de grondsubstantie van ons bestaan. Het is lastig om dit goed in te nemen en na te voelen zolang we naar buiten zijn gericht, gefixeerd op objecten. Dan kun je moeilijk de context voelen die jou beweegt. Dankzij het oefenen wordt dat mogelijk: je blijft met je aandacht bij je lichaam, simpelweg als een soort uitvalsbasis voor de wereld, niet als een apparaat dat uit zichzelf naar de wereld trekt. In je lichaam wordt dan adem voelbaar, en een geest die gevoel creëert en behoefte. Je voelt hoe het spookt in je, wat een krachtenspel dat is. Dit oprechte zelfonderzoek doet je langzaam landen op de bodem van je bestaan, de bewustzijnsbodem.

Het zakken naar de bestaansbodem is een variant van de oversteek over de rivier van het lijden. Uiteindelijk kom je aan in een gebied dat niet langer persoonlijk voelt en dat pulseert van bedoeling en van leven. Daar komt je adem uit voort, daar heerst de diepste bedoeling die ons beweegt: het leven zelf.

De mensen die door ons geholpen worden, hoeven niets met het onderricht te hebben.

Als je mensen die zo lijden in de wereld beschutting biedt en goed verzorgt, dan zijn ze die wereld op dat moment even helemaal vergeten.

Dat zegt iets over de kracht en waarde van innerlijkheid en over de juiste manier van helpen. Je verbinding met mensen is in essentie: hen toelaten in je innerlijkheid, die in wezen niet verschilt van hun eigen innerlijkheid. Je laat hun voelen dat alles oké is, dat er op grondniveau geen angst nodig is en dat alles voorzien is. Als dat goed gebeurt, wordt er meteen al heel veel beeldvorming weggenomen, zonder dat er enige didactiek aan te pas komt. Wat overblijft is een delend aanwezig zijn in kloppende innerlijke beleving.

Wordt het grondlijden dan wel door hen herkend?

Een basale, veel voorkomende vorm van lijden is het koesteren van overbodigheden. Maar er zullen niet veel menen zijn die het koesteren van overbodigheden als een serieuze moeite beschouwen. Dit niet-zien is juist het kenmerk van blindheid - en blindheid is de grondoorzaak van alle lijden. De moeite, het lijden dus, zit hem in het vastzitten eraan, het verkeerd hanteren, het toe-eigenen, geen recht doen. Zo zorg je op allerlei momenten en aspecten voor het ontstaan van omgevingsleed en toekomstig leed. De negatieve effecten daarvan zetten ons aan het denken en dat hebben we nu eenmaal eerst nodig om te gaan zien dat er iets niet klopt: je erkent het lijden. Dankzij oefening en bewustwording worden we gelukkig steeds gevoeliger in het monitoren en hanteren hiervan.

De basismoeite is verblind worden door vorm, dat wil zeggen door zintuiglijke verschijnselen: indrukken, gedachten, signalen. Dat wekt de honger (trishna), behoefte. Je wordt bevangen door de vormen en ziet niet hoe ze deel uitmaken van een neutraler en subtieler krachtenspel. We kunnen leren daar vrij in te worden. Hoe je omgaat met moeite hangt af van je rijpheid. Vormen zijn er altijd, ook een bodhisattva kent moeite: kou, pijn, honger. Maar daar zit geen hechting, geen belang. In de eerste fase, die van het doorzien van egoïsme en het loslaten van karma, zorgt de moeite die we ervaren voor allerlei verwikkeling: opties zoeken, hulpbronnen aanboren, beelden erover maken. Maar het verlangen naar geluk is een terecht verlangen, een dharmisch verlangen; er is enkel die stoorfactor: blindheid.



Je geeft nu weer hoe lijden op het diepste niveau werkt. Is dit wat we als helpers duidelijk moeten gaan maken, of is het een besef waarmee we kunnen werken?

We moeten open leren luisteren naar het grondverlangen in ons hart; daarin zit een diepe, zuivere bedoeling. Wijsheid en verbondenheid hebben een terecht gezag en een natuurlijke functie in ons leven. Die kwaliteiten zijn slechts te vinden in ons innerlijk. Want hoewel de wereld en de problematiek allerlei processen en vervullingsfactoren suggereren, kan het voor ons diepste verlangen niets betekenen. Dat geldt voor jezelf, en ook voor de mensen die je wilt helpen. Dus het bestrijden van omgevingsmoeite is altijd alleen maar in dienst van het kunnen toekomen aan het oplossen van de subtielere, diepste moeite – voor jezelf en voor de ander. In de mate waarin jij werk van maakt van die diepste moeite, kun je jezelf ook onvoorwaardelijk gaan schenken en engageren.

Het is een wet dat we slechts iets kunnen betekenen voor de wereld in de mate waarin we bewustzijn en besef hebben gerealiseerd, dat wil zeggen: ermee samenvallen, deel ervan uitmaken. Dat betekent: verdwijnen als geïsoleerde of speciale entiteit, alle gezag bij innerlijke kwaliteit leggen, je leven laten koersen daarop. Je bent buiten wat je binnen bent. Blind zijn van binnen, is blind opereren buiten.

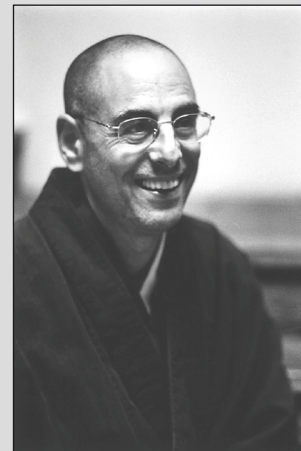
Tijdens het overleg van 20 maart heb je de wereld en innerlijkheid mooi in verband gebracht. Het helpt goed om het in de context van spiritualiteit heel concreet over de wereld te hebben met zijn grote ongrijpbare ontwikkelingen, om de hiërarchie te kunnen gaan voelen.

De wereld is een belangrijk thema. We moeten ons constant verhouden daartoe. We kunnen niet alleen maar reppen van transcendentie en bodhisattva's. Het onderzoek naar onze verhouding met de wereld verloopt van erin verwickeld zijn, identiteit en stabiliteit eraan ontnemen, de problematiek ervan koesteren, via oefening en het ontdekken van de samenhang, naar niet meer vast zitten aan de wereld.

Er vindt een ommekeer plaats van object-zijn in de wereld naar een substantie zijn die de wereld aanvaardt als een onderdeel van zichzelf, als een functie van zintuiglijkheid. Op dat moment zijn er geen voorschriften meer, dan is er alleen nog maar momentaan plaatsvindende werking in een geborgde samenhang.

Het eindperspectief is dus dat je de wereld omarmt, inclusief alle vormen. Dat is geen proces-beweging, maar alleen het overwinnen van het misverstand dat je jezelf moet of wilt isoleren van de wereld. Als uitvalsbasis in je onderzoek heb je even dat onderscheid tussen jezelf en de wereld nodig, om uiteindelijk te ontdekken dat er in werkelijkheid geen grenzen zijn. De onderlinge samenhang van alle dingen zorgt ervoor dat je niets ingevuld benadert, maar alles open en onbevangen navoelt en zo compleet mogelijk behandelt. Zonder belangen. Dat is de beste garantie dat jij zelf betekenisvol bezig bent. Bewijzen van die garantie hebben we niet, maar dat hoeft ook niet. Je gaat als beoefenaar in alle oprechtheid en leergierigheid met volle inzet en aandacht aan de slag, zonder enig spoor na te laten.

'De leerling komt terecht in een grijpend verlangen naar de leraar, hangend aan elk woord van hem of haar, en vergeet daarbij dat het gaat over zichzelf, de leerling, niet over de leraar.'



*Norman Fischer
Interview: Sweeping Zen
Upaya Zen Center,
nieuwsbrief 10/9/2012*

Zou je Bernie Glassman zo omschrijven?

Ja, hij en ook een Zen-leraar als Norman Fischer; zij zijn voorbeelden van open en onbevangen oefenen. Zij stellen de lijdende mens centraal in hun oefenpraktijk. Het is verrassend om Norman Fischers radicale opstelling te voelen. Zen is voor hem geen institutioneel gezagsverhaal, maar de meest efficiënte manier om de hoogste kwaliteit van leven te realiseren. De traditionele elementen van Zen en ook de leraren in hun didactische functie respecteert hij helemaal, maar hij voelt totaal geen noodzaak om devoot met Zen-meesters aan de gang te gaan. Hij heeft Suzuki-roshi ook nog gekend, maar heeft hem nooit opgezocht en is ook niet naar zijn begrafenis gegaan. Dat zei hem niks, zo gaf hij te kennen.

Die authenticiteit spreekt me erg aan. Het individu is het bevrijdingspunt. In de wereld, in de collectiviteit is geen bevrijding te vinden. Het kan niet van buitenaf aangereikt worden, het kan niet op het diepste niveau kunstmatig ingebracht worden. Dat weigert hij. Hij zegt: 'Ik wil kunnen vertrouwen op de aanwezige waarheid dat alles wat ik nodig heb in essentie voorhanden is. Als dat niet in mij zit, dan heb ik er niets aan. Want ik ben toch ook degene die zal moeten beoordelen welke leraar en welk pad voor mij geschikt is? In essentie moet ik dus voorzien zijn van de helderheid die daarvoor nodig is.'

Daarmee zegt hij eigenlijk dat collectiviteit het beste begrepen kan worden als een onderliggende gedeelde substantie die bewustzijn heet en die in ons pulseert, die ons beweegt en waar wij allemaal uit voortspruiten.

Dit sluit aan op jouw visie van een eindperspectief waarin we geen zwaar gecultiveerde instituten meer nodig hebben.

Norman Fischer is een van de mensen die dat helpen bevorderen. Hij is heel oecumenisch bezig, veel contacten met allerlei groepen, maar het gaat ook dieper. Hij helpt de versmelting te faciliteren door heel lichte ontmoetingsvormen te creëren. Hij zegt niet dat we uit de eigen culturen moeten stappen. Zijn eigen, Joodse traditie is hem ook dierbaar. Het zit meer in zijn flexibele, transparante aanwezigheid waarmee hij een mensbeeld van gelijkwaardigheid stimuleert. Ik denk zelf dat we op termijn dit houvast van een eigen cultuur ook niet meer nodig hebben, dat dit op mondiaal niveau geëgaliseerd zal worden.

De ene leraar benadrukt andere aspecten uit het onderricht dan de andere. Is dat niet al het begin van een school of instituut?

Er is altijd taal nodig, er is materiaal nodig. Je gebruikt termen, legt accenten. Het woord 'dharma' is een andersoortige afbakening dan 'God' bijvoorbeeld. Van de andere kant: als je vanaf het begin de grote lijnen trekt - de tweepoligheid van buiten en binnen, de drievoudigheid van lichaam, adem en geest - als een grondmodel van de werkelijkheid, en je hanteert alle aanduidingen voor die werkelijkheid heel licht en open, dan reduceer je het pregnante vormenaspect aan de voorkant naar een innerlijker navoelen van wat er werkelijk gaande is.

Is dat een ontwikkeling naar een universeel model?

Ik denk dat er toenemend behoefte is aan zo eenvoudig mogelijk materiaal. De complexiteit zal niet blijvend gezocht worden. Vervulling is eenvoud, niet complexiteit. Ons spirituele groeien laat ons de karmische residuen oplossen van de hokjes waar we vandaan komen. De tradities hoeven geen blijvende thuishaven te zijn voor wie de werkelijkheid puur beleefd. Naarmate we de kleinere 'stamverbanden' ontgroeien, zullen we ook mondiaal efficiënter kunnen gaan werken.

Welke aspecten zullen dan worden losgelaten?

De vraag is welke aspecten echt nodig zijn: de schoolverbanden, de rituelen, de overdrachten, de empowerments? Of zijn dit misschien toch energetische componenten, of cultuur? Overbodigheden zullen worden losgelaten, met tegelijk een diepe waardering voor het gemeenschappelijke van de mens. In de kleurrijkheid en diversiteit aan concrete, noodzakelijke ingangen voor mensen die willen beginnen met oefenen, kunnen er altijd weer scholen ontstaan; als ze worden gezien en gehanteerd als hulpmiddel dan is dat geen stoorfactor. Dan verliest spiritualiteit zijn zwaarte, zijn kunstmatige houvastmogelijkheden, en dat maakt het heel natuurlijk. Waarheid staat centraal, en alle spiritualiteit is onze normale, dagelijkse expressie daarvan.

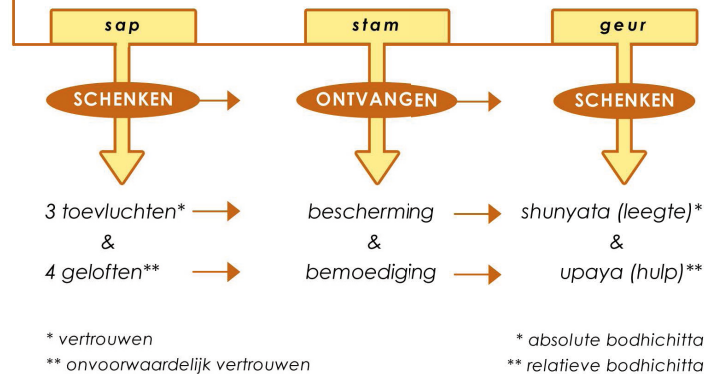


DRIEVoudIGE BLOEIWIJZE

van de bodhisattva

Vertrouwen [= vreugde, volheid]

— zuiver — onmetelijke diepte [= geest]
— groot — grenzeloze omvang [= adem]
— open — permanente toetsing [= lichaam]



Als je deze afbeelding 45 graden linksom kantelt, heb je min of meer het vaker gehanteerde V-model [zie <http://info.stiltj.nl/vervolg/modellen/>] waarmee het karma- en dharmatraject van de oefenweg wordt geïllustreerd. In dat geval weerspiegelt de reeks zuiver-groot-open het je wijden aan de oefenvorm via lichaam, adem en geest - beginnend bij het fysieke lichaam dus.

Bovenstaande afbeelding is ontstaan als detaillering van de rechterpoot van het V-model; een concretisering van het dharma-traject van de bodhisattva. Na het passeren van het bodempunt ('ploppunt') wordt zuiver-groot-open omgekeerd beleefd: niet langer de sterveling die zich van buiten naar binnen oefent in karma loslaten, maar de bodhisattva die vertrouwt op de van binnen naar buiten stromende kracht van innerlijkheid.

Roemi, monniken en bodhicitta

DOOR REMY SCHELLING

*Het licht van de zintuigen
en de geest van onze voorouders
verwelken niet als het gras,
maar gaan net als de sterren en de manestrallen
op in de stralende gloed van de zon.
Het is net als de naakte man die in het water sprong
om daar aan de steken van de horzels te ontkomen
De horzels vlogen rond en rond
en telkens als hij zijn hoofd boven het water uitstak,
spaarden ze hem niet.
Het water is het denken aan God
de horzel de gedachte die hier en nu
opkomt aan een bepaalde man of vrouw.
Houd in het water van gedachtenis je adem in
opdat je van oude gedachten en verleidingen
wordt bevrijd.
Daarna neem je de kwaliteit van dat zuivere water
volledig in je op.
Zoals de verfoeilijke horzel het water mijdt,
is hij bang om dicht bij je in de buurt te komen.
Blijf daarna, als je dat wilt, ver bij het water vandaan,
want in het diepst van je ziel heb je dezelfde kwaliteit
als het water.
De mensen die zijn heengegaan
bestaan niet niet, ze zijn opgegaan
in de eigenschappen van God,
zoals de ster verdwijnt wanneer de zon verschijnt.*

Roemi

De poëzie van Roemi raakt iets dat ik niet kan pakken. Het pakt mij.

Ik heb nooit echt iets gehad met poëzie. En nog steeds word ik daarbij regelmatig geconfronteerd met moeite om te voelen wat er nou bedoeld wordt met al die abstracties en woordspelingen. Het lijken vooral verwarrende combinaties van letters die zich niets hoeven aan te trekken van taalkundige regels. Dankzij Ads liefde voor poëzie, die mij keer op keer de waarde ervan leert proeven, maakt deze ruwheid steeds meer plaats voor waardering. Misschien doet vervoering er meer recht aan. De ontmoeting met deze manier van expressie is als het horen van een nieuwe taal. En als het me raakt, zoals vaker bij Roemi, voel ik hoe het hart doorheen deze woorden zingt en geniet ik ervan hoe het ruimte schept om dingen tot uitdrukking te brengen voorbij het benoembare. Bovenstaand gedicht [1] is hier zo'n voorbeeld van en brengt me in verbinding met het voelen van puurheid en noodzaak.

Het is vergelijkbaar met het gevoel dat ik jaren geleden beleefde toen ik een rondreis door Vietnam maakte. Op een grauwe dag in zo'n typisch drukke Aziatische stad, werd ik opgezogen door het beeld van een monnik. Met zijn gele gewaad stapte hij letterlijk voet voor voet op de weg, te midden van het razende verkeer. Een rustpunt dat hier licht leek te geven. Terugkijkend denk ik dat hij dat ook zeker heeft gedaan. Altijd weer was ik op zoek naar iets dat ik ergens wist te voelen, maar waar ik nooit bij kon komen. Niet permanent althans. Mooie plekken bezoeken, op de foto met monniken en me vergapen aan de idyllische omgevingen, rekten eerder de grenzen van mijn onvrede op. Ik zat vast in het stramien van het conventionele bestaan en droeg daarbij de aanname in mijn rugzak dat dit het moest zijn. Toch was er iets dat zich hier niet bij neer kon leggen. Dit was niet de bedoeling van hoe het zou kunnen zijn. Ik verlangde naar iets betekenisvollers. Iets waar deze monnik en zo'n gedicht van Roemi dichter bij lijken te zijn.

Nu, enkele jaren later, schrijf ik een stukje voor de Stiltjiding en is er meer besef ontstaan over wat dit was. Door het onderricht heb ik geleerd over het bestaan van bodhicitta; we vertalen dit vaker met waarheidsliefde. Voorheen had iedereen zijn eigen waarheid en werd liefde meer gebonden aan voorwaarden. Nu ben ik me ervan bewust dat bodhicitta de meest waardevolle richtingaanwijzer is die een mens heeft. Het is de waarheidsdruppel die nooit verdampt en je altijd de mogelijkheid geeft een keuze te maken. Nemen of geven, maken of laten, oordelen of waarnemen. Bodhicitta is het zien van de monnik en het horen van poëzie. Het overstijgt de grenzen van het denken en het brengt je naar transcendent gebied waar je de ingeboren kwaliteiten leert ontmoeten met liefde en wijsheid als fundament.

Je voelt en beseft dat het er is, en leert erin opgaan zonder het nog langer te willen pakken. Overgave aan liefde voor waarheid is de waarheid van liefde en ik geloof dat het ieder wezen ertoe beweegt steeds dieper met het hoofd onder water te gaan.



[1] Roemi: *Juwelen; Een dagboek met 365 fragmenten van wijsheid. Utrecht 2001, p. 76*

HET WAARHEIDSWIEL

*Zwiep het wiel van de vier grote, universele geloften voorwaarts
(Zen-meester Hakuin)*

Dit lijdend lichaam is als wensjuweel een herberg voor elke levensvorm een thuis voor alle bewegen een diepe grond die vredig de tekens voedt van wie zoekt naar voeling met wat werkelijk nergens voldoende zich liefdevol leerde zien.

Geen enkele vorm is eindvorm want zoveel versere werking ons dagelijks zoveel eerder vormt en ademloze voorgeboorte ons uit veel dieper bron vervoert ons hart zo ongenadig stuwt door fluwelen volheid dat zelfs jij oprecht gewekt je opent voor vorsteljkst totaalbestaan.

Inzicht omtrent oude honger legt de oorzaak bloot van mijn enge voorraad ademing en lek geslagen interesse die mij steevast proevend hier het ongemak van overdaad laat staren door de spijlen in het lok- en weigerraster van doodgeboren willekeur.

De zegetocht van deze draak door cellenstof en brengewas leunend hier en proestend daar maakt wel beschamend kenbaar de grove wapens in mijn hand de giftig geurende helingsdrang en diep geschonden taligheid van alle waakzotte wezens zo sreen door hem verorberd.



Leren van muziek

DOOR BIRGITTA PUTTERS

Naam:

Jos Lambrichs

Speelt muziek vanaf:

10e levensjaar

Eerste instrument:

Orgel

Oefent bij Stiltij sinds:

Juni 2014

Betrokken bij:

opnames van expressie-liederen door Ad en het produceren van een CD met het Stiltijdharma-repertoire

Jos is getrouwd met Diane. Samen hebben ze twee kinderen, Yashoda (9) en Samadi (12). In de woonkamer heeft Jos een studio-hoek met mengpanelen, instrumenten, microfoons en productiesoftware. Jos is al lang bezig met muziek. Muziek bood een tegenwicht aan de fanatieke werksfeer van zijn ouders, en later werd het een grenzeloze hobby. Voortdurend op toernee, in vier bands tegelijk spelen, eigen muziek maken, albums produceren... Jos: 'Sinds ik oefen bij Stiltij is dat wel wat rustiger geworden. Ad wees me erop: Wat is de bedoeling van de muziek? Wat zoek ik erin? Wat is mijn motief? Ik neem nu veel meer de ruimte om dat af te wegen en ga niet op alle uitnodigingen om te spelen meer in.'

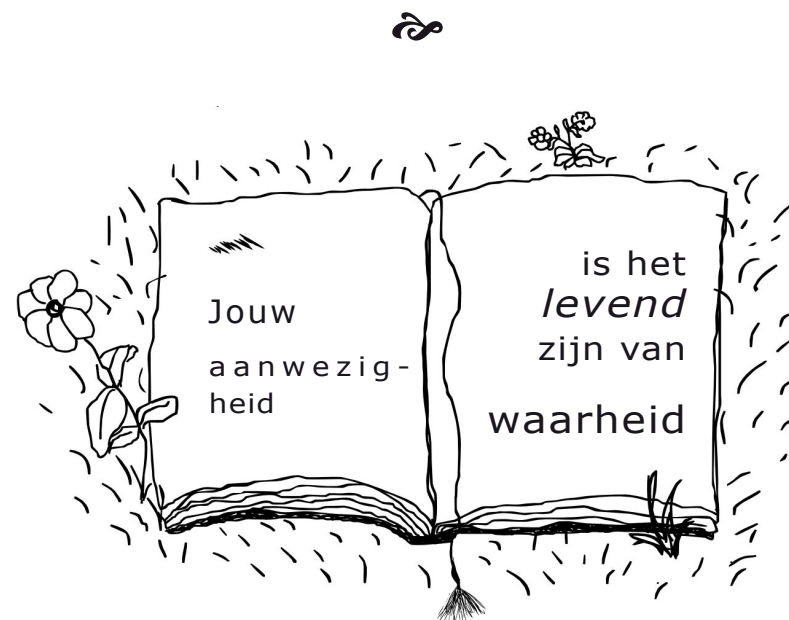
Jos had geen ervaring met spirituele liederen. Er was wel een gevoel bij, en daarom ging hij op zoek naar inspirerende teksten om muziek bij te maken. 'Een boodschap waar ik in geloof overbrengen met muziek, dat is wel een drijfveer om muziek te maken', zegt Jos. 'En muziek is een middel om mensen samen te brengen. Maar spiritualiteit meenemen in je muziek vraagt ook om een rijpheid. Die bezit ik nog niet. Wat Ad zegt tijdens de trainingen, dat snap ik wel. Maar wat hij zegt in één zin, daarvoor heb ik er honderd nodig.'

Jos heeft nu zo'n negen tracks met Ad opgenomen, waarvan er drie echt af zijn. Zijn rol is vooral produceren, het 'af'-mixen. Ad komt nooit voor-ingevuld; ze kijken altijd samen wat ze gaan doen. Tegelijk weet Ad wel precies wat hij wil; hij geeft veel inbreng en dat kom je niet vaak tegen, vindt Jos. 'Ik was dat niet gewend. Ad is muzikaal heel goed. Hij wil alles heel puur houden, de mogelijkheden van de techniek zijn ondergeschikt. Toch krijg ik alle ruimte als de tracks erop staan. Doe er maar wat mee, zegt hij dan.' En over de articulatie: 'Voor mij is het altijd de vraag: waarom moet hier in de melodie

dít bochtje en niet een ander. Als je goed blijft zoeken, voelend en luisterend, vindt het zijn eigen weg. De ervaring is dat je er uiteindelijk zelf niets in te zeggen hebt.'

Over een tijdje is de bedoeling dat er muziek live wordt opgenomen bij Stiltij met meerdere deelnemers, om te werken richting een CD. 'Interessant is dan vooral hoe de liederen gaan werken en wat ze met mij doen. Het onderricht uit boeken en overleg vind ik makkelijker te vertalen naar mijzelf dan de liederen. Maar door ze zo vaak te horen gaat het wel spoelen. Er wordt een bedoeling voelbaar.' Tijdens expressietrainingen is er veel gelegenheid om samen in te brengen; te verwoorden en te verklanken. Dat ervaart hij als heel waardevol bij het navoelen en uitdrukken wat er leeft.

Voor hemzelf gaat het inmiddels ook bij het maken van eigen muziek meer om het onderzoek dan om het maken van een liedje. Elke noot moet gespeeld worden of het de laatste is: definitief en kloppend. Terugkijkend ziet hij dat muziek een soort levensvervulling moest zijn, maar dat daar ook altijd onduidelijkheid over was. Er speelden veel ambities, en tegelijk de vraag of de tijd niet beter besteed zou zijn door mensen op straat te gaan helpen. Nu is er meer helderheid over wat essentieel is en wat randvoorwaardelijk. 'Als ik nu moest kiezen tussen Stiltij of de muziek, dan zou ik zo de muziek eraan geven. Het zou wel pijn doen, maar Stiltij voelt duidelijk kernachtiger.'



Positieve verandering

DOOR ALEKSANDRA WOLAK

Als ik een probleem, een moeilijkheid of een mislukking tegenkom, werk ik meestal vanuit het persoonlijkheidsniveau om er overheen te komen. Ik ben gericht op het beoordelen van mezelf en mezelf ervan te overtuigen dat ik beter moet zijn. Ik raak geïrriteerd en gefrustreerd, en soms voel ik zelfs het verlangen om mezelf te straffen voor het niet kunnen voldoen aan mijn verwachtingen. Vanaf het eerste begin zijn druk en hoge eisen het enige wat ik in de situatie inbreng. Onvermijdelijk verspreidt deze negatieve energie zich ook naar andere gebieden van mijn leven. Elke poging om iets bij mij af te dwingen is gedoemd te mislukken.

De oordelen die ik over mezelf heb zijn nogal negatief: ik ben niet goed genoeg, ik ben onintelligent, chaotisch, onvoldoende opmerkzaam... Vervolgens rechtvaardig ik deze oordelen vanwege diepgewortelde oorzaken in mijn verleden. Elk van deze interpretaties heeft een groot effect op mijn beleving van de wereld...

Dus is er een mogelijkheid om naar problemen te kijken vanuit een ander perspectief, gezien het feit dat deze benadering tot dusverre niet heeft gewerkt? Kan ik het aanhoudende patroon van mijn eigen beelden en overtuigingen veranderen? Kan ik uit mijn eigen gevangenis breken?

Langzaam begin ik de innerlijke stem te horen, de intuïtie, die als een veel wijzere adviseur voelt dan het intellect. Deze innerlijke adviseur vertelt me te stoppen met de identificatie met mijn 'ik'. Hij nodigt me uit om te kijken vanuit de plek van de geest in plaats van de persoonlijkheid. De persoonlijkheid waarmee ik me altijd identificeerde haalt me naar beneden.

Ik kwam tot de ontdekking dat ik tegelijkertijd in twee verschillende richtingen bewoog en ik had die vergissing niet door tot nu toe. Aan de ene kant wil ik mijn bewustzijn openen voor wat is. Aan de andere kant wil ik mijn persoonlijkheid verbeteren, wil ik voldoen aan mijn verwachtingen en verlangens een beter zelf te zijn. Gewoonlijk wil ik succesvolle en positieve ervaringen, houd ik niet van mislukkingen of ontberingen en heb ik mijn eigen doelen en verlangens. De geest daarentegen evalueert niet en voelt gewoonweg opener en vrijer.

Mijn ego is slechts een schaduw van het werkelijke leven en het voelt erg beperkend. Als ik me ervan bewust ben dat het precies dit 'ego' is dat zijn beperkingen aan mij oplegt, zal ik niet langer gewillig met zijn suggesties, projecties en overtuigingen meegaan. Het vermogen om het te herkennen biedt mij de gelegenheid om mezelf te bevrijden van zijn destructieve kracht. Deze wetenschap is als een instrument in mijn handen dat me in staat stelt om mijn gedachtepatronen te leren kennen. Situaties die zwaar, moeilijk of onoverkomelijk lijken, worden werkmateriaal om zelfkennis te ontwikkelen. Ze zijn gelegenheden om naar mezelf te kijken en mijn mentale ketenen die mij beperken, los te laten.

Lieve Boeddhanatuur

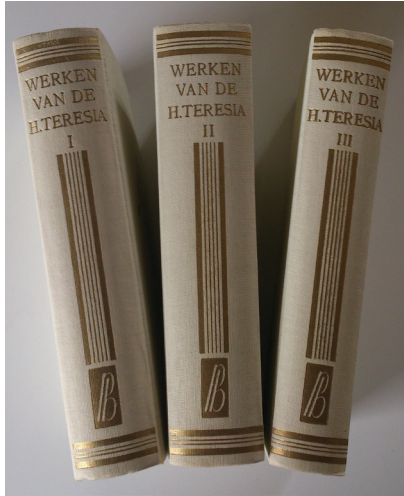
Waar ben je toch? Ik weet dat je er bent, daar is geen twijfel over mogelijk. Het is geen kwestie van geloof en overredingskracht is overbodig. Hoewel ik je niet kan zien met mijn ogen en niet aanraken met mijn handen, kan ik je wel ervaren in de diepte van mijn aanwezig zijn. Maar waarom ben je er niet altijd? Zo vaak ben ik je kwijt. Het lijkt wel of je verstoppertje met me speelt. Ik weet wel dat ik dan vol zit met verlangens of met gevoelens van onvrede. Dan wil ik graag zelf iets in de pap te brokkelen hebben. Of ik laat me toch weer strikken door gedachtes van ontoereikendheid. Wereldse onnozelheden slokken zomaar mijn aandacht op. Liever eigenlijk, wil ik dan bij jou zijn. Maar..... waar ben je dan?



Meisje, meisje, meisje toch. Hoe heeft het zover kunnen komen?
Zo verdwaasd en zo verdwaald. Ik roep je, maar je hoort me niet.
Ik wenk je, je begrijpt me niet. Mijn armen wijd open, je vertrouwt me niet.
Hoe kan ik je helpen? Je zoekt mij, echter vindt me niet.
Nee, omdat ik jou ben! Je zoekt jezelf. Daarom zeg ik je: blij tikken tegen het vlies van jouw ingebeelde wereldje. Zodra het openbarst, ben jij mij. Dan zijn we weer één. Met mijn hart vol vreugde wacht ik op je.
'k Zou niet anders kunnen ;-)

Liefs Boeddha

Laura Haast



Identificatie-les van de Heilige Teresia

Werken van de H. Teresia deel I
T. Brandsma, A. v. Rijswijck (vert.)
Bussum, 1948

DOOR YVONNE STAMPS

Een paar maanden geleden heb ik de mystieke werken van de Heilige Teresia van Avila gekocht. Drie delen waarin zowat al het werk en haar brieven zijn verzameld, in een prachtige uitgave, met flinterdun bijbelpapier, uit 1948. Aangezien ik nog met wat andere literatuur bezig was moest Teresia nog even wachten. Ik keek er wel naar uit om haar te ontmoeten. Autobiografisch werk is sowieso interessant en nodigt je des te meer uit om je te identificeren, een aspect dat me geregeld bezighoudt.

Ik ben begonnen met 'Het boek van haar leven', het eerste boek uit deel 1. Het lezen verliep in eerste instantie moeizaam omdat Teresia een aparte schrijfstijl heeft die in deze oude versie ook nog zoveel mogelijk bewaard is gebleven. Ze maakt lange zinnen, met veel denksporen en uitweidingen tussendoor. Daarbij is het natuurlijk in een hele andere tijd geschreven (16de eeuw) en de vertaling is in het Oudhollands; het taalgebruik en veel woorden zijn me vreemd. Bovendien heeft ze het vaker over zichzelf in de derde persoon of gebruikt ze 'het'(onzijdig) in plaats van 'ik', wat op zich wel interessant is.

De neiging ontstond om snel over de stukken heen te lezen die ik niet direct kon pakken en te springen naar paragrafen die wel makkelijk te volgen waren. Ja, een bekend patroon van moeite ontwijken, maar niet de bedoeling. Wil ik haar leren kennen, verbinding met haar maken, dan zal ik moeite moeten doen, er helemaal in kruipen. Dat betekende dat ik bladzijden wel 2 of 3 keer moest lezen, veel zinnen wel 5 of 6 keer en de betekenis van onbekende woorden helemaal moest navoelen: wat zegt Teresia hier, wat bedoelt ze, hoe is dat voor haar geweest?

Door met die intentie en aandacht te lezen, ging ik langzaam deel uitmaken van de belevingen van Teresia. Zij 'leent' zich daar uitstekend voor. Ze beschrijft zo intens, vol overgave, overtuiging en toewijding haar liefde voor God, en dat door haast elke zin heen, dat zelfs mijn speldenprikje bodhicitta een ware vuurbal werd. Hoe kwam zij aan zo'n diepe liefde, aan zo'n toewijding en grote opoffering die door het hele boek zo herkenbaar is?

Ik merkte dat ik mezelf ook steeds meer tot God ging richten en voelde een diep verlangen om 'hem aan te kunnen raken'. Elke moment dat ik even tijd had, las ik een aantal pagina's. De gebruikelijke rituelen en aanvullende oefeningen verdwenen langzaam uit mijn programma; ik richtte me vooral op de meditatie (volgens mij vergelijkbaar met wat Teresia het inwendig gebed noemt). 's Nachts als ik wakker werd, was mijn eerste gedachte aan God en ook door de dag heen was er haast een continue zweem van lofzang voor God in me aanwezig. Deze gevoelskant, deze devotionele liefde had ik gemist en het was heerlijk om me er helemaal aan over te geven.

Teresia beschikte op haar weg niet altijd over het voor haar juiste onderricht en ze heeft zelf veel moeten onderzoeken. Later in haar leven heeft ze dit gebruikt om deze mystieke werken te schrijven, met hele concrete en herkenbare wijsheid. Ik sta er van te kijken hoeveel van haar onderricht overeenkomt met de visie en het studiemateriaal waar we bij Stiltij mee werken.

'Een beginnende moet zich voorstellen dat hij in zeer slechte grond, vol onkruid een tuin gaat aanleggen waarin de Heer Zich kan verlustigen. [...]

Op vier wijzen, kan men dien tuin van water voorzien: vooreerst door uit een put het water met een emmer op te halen [het werken met het verstand], hetgeen ons heel veel moeite kost; vervolgens door met een scheprad en bakken het water al draaiende omhoog te brengen, hetgeen ik zelve wel eens deed en wat niet alleen reeds minder moeite kost dan het eerst, maar ook veel grooter hoeveelheid water aanvoert; verder doordat een rivier of beek dien tuin water geeft, op welke wijze de grond veel beter wordt gedrenkt en veel overvloediger van water voorzien blijft, men derhalve niet zoo dikwijls heeft te gieten en de tuinier dus veel minder moeite heeft; uiteindelijk doordat het overvloedig regent en de Heer zelf begiet, zonder dat wij ons enige moeite hebben te getroosten.'

p.198

Ze benadrukt keer op keer hoe belangrijk het inwendig gebed is 'waartoe de ziel tot de volmaakte liefde voor God gebracht kan worden'. Uitvoerig beschrijft ze hoe moeilijk dit doorgaans voor een beginner kan zijn en ze moedigt je aan om nooit op te geven, alle moeite aan te gaan, geen resultaat te beogen maar te blijven dienen, al voelt het nog zo dor en gaat het gepaard met afkeer en tegenzin. Ik voelde me zo gezien en begrepen door het lezen van haar ervaringen; ik vond het wonderlijk om dat 'via een boek' te ervaren.

Haar eigen inzet, doorzettingsvermogen en vertrouwen zijn ongelooflijk, waardoor ze je inspireert, stimuleert en kracht geeft. Haar haast onnavoelbare nederigheid laat je je eigen hoogmoed en ruwheid des te sterker voelen. Door de onvoorstelbare moeite die ze is aangegaan, word je geconfronteerd met je eigen kleinheid en maakt ze daarmee voelbaar hoeveel er nog aan kracht te winnen valt. Haar onmetelijke liefde voor God resoneert met je eigen hart.

Stap voor stap vertelt Teresia op levendige wijze hoe zij steeds verder in vervoering raakt en met hoeveel genot en lijden tegelijk dit gepaard kan gaan. Dit kwam ik vergelijkbaar tegen in het boek van Ramakrishna, die helemaal op kon gaan in zijn liefde voor Kali en zich zelfs helemaal ging gedragen als andere goden waarmee hij zich identificeerde. Zij hebben beiden naast hun extatische liefde, enorm veel fysiek en geestelijk leed ondergaan, zich daarover nooit beklagd en alles met vreugde en dankbaarheid gedragen. Is dit intense lijden inherent aan de extatische godsbeleving en kenmerkend voor deze devotieele weg, vraag ik me af.

De duivel heeft een prominente rol in de autobiografie van Teresia. Waar het in het begin van haar weg voornamelijk verleidingen van de duivel betreft, worden dit, naarmate ze zich in een hogere staat bevindt, steeds meer misleidingen en doemt de duivel in diverse verschijningsvormen voor haar op. En zoals ik via Teresia haar liefde voor God mocht meevoelen, zo werd ik ook geconfronteerd met deze duivelse krachten.

'Ik houd het er voor, dat de Heer deze kwellingen en nog vele andere voorkomende beproevingen, veelal in den beginne, doch ook wel later, overzendt om zijn beminnaars op de proef te stellen en, vóór hij zijn schatten aan hen mededeelt, zekerheid te hebben of zij in staat zijn, zijn kelk te drinken en Hem het kruis te helpen dragen.'

p.202



Met en met voelde ik een onrust in me opkomen. Toen het niet meer kloppend voelde, heb ik het boek even terzijde gelegd. De vraag diende zich aan wat identificeren eigenlijk is. Betekent dit helemaal opgaan in de ander of blijf je toch nog ergens 'jezelf'? En hoe zorg je dan dat je jezelf niet verliest? En 'verloren' Teresia en Ramakrishna zich niet toen zij zich zo identificeerden met hun godheden?

Het was heerlijk om tot zover met Teresia mee te gaan, maar gaandeweg voelde ik dat ik ergens los van raakte. Dat was in ieder geval niet de bedoeling. Door haar verheerlijking van God, de manier waarop ze daarover schrijft en hoe ik dat zelf in de praktijk vertaalde, leek God voor mij een grote macht buiten mezelf te zijn.

Het zen-onderricht maakt voor mij juist eenheid, onze boeddhanatuur, steeds meer voelbaar, terwijl het godsbeeld (wellicht ook ingegeven vanuit oude beelden) mij eerder in dualiteit trekt, ook al weet ik dat dit zeker niet zo door Teresia is bedoeld.

Op tafel lag het boek 'Volmaakte verlichting' van Sjeng-yen waar ik nog een paar hoofdstukken uit moest lezen. De 'eenvoudige' woorden van de boeddha, de heldere uitleg van Sjeng-yen: tjee, wat een verademing, wat een welkome nuchtere wijsheid.

Hiermee werd duidelijk voelbaar wat Ad ooit tijdens een retraite heeft onderricht: 'Liefde (gevoelskarakter) heeft wijsheid (meer cognitieve oriëntatie) nodig en wijsheid heeft liefde nodig. Wijsheid zonder liefde kan doorslaan in scepsis of verstarring; liefde zonder wijsheid kan doorslaan in naïviteit, waarbij je je totaal aan iets overgeeft zonder dit te toetsen. Ze zijn beide noodzakelijk, en besef en aandacht zorgen voor de balans.'



Klassiek onderricht

De vier betrouwbaarheden [pratisarana]

- Baseer je vertrouwen op de betekenis, niet op de woorden
- Baseer je vertrouwen op het onderricht, niet op de persoonlijkheid
- Baseer je vertrouwen op wijsheidswerking, niet op oordeelsvorming
- Baseer je vertrouwen op definitieve bedoeling, niet op tijdelijke betekenis

Onderzoeksgeest

DOOR MAURICE SCHELLING

Wat weet ik toch veel. Snelle scan, absorberen wat ik denk dat nodig is en gaan met die banaan. Superhandig en efficiënt om te overleven, maar waar ben ik dan mee bezig? Waar wil ik naartoe?

Waar ik van op de hoogte ben, heeft bar weinig te maken met interesse voor de weg. Het heeft meer te maken met het uitbreiden van mijn survivalpakket. Door dit steeds meer te zien ga ik me ook steeds vaker ergeren aan mezelf. Van zelfbeoordeling naar zien wat daar eigenlijk achter zit. De interesse naar de oorzaak hiervan helpt me om wat meer te ontspannen.

Ik herinner me dat ik vanuit militaire dienst weekendverlof had. Ik had eigenlijk helemaal geen zin om naar huis te gaan, en op de kazerne te blijven voelde ook niet goed. Toch in de auto gestapt en langs de mediamarkt gereden voor een nieuw spelletje voor de Playstation. Van het moment van instappen tot thuis voelde ik een eenzaamheid die bleef snijden. Een onderbuikgevoel van zinloosheid. Thuis aangekomen en het spelletje gaan spelen. Hoe indrukwekkend het spel ook was, het raakte me niet maar het raakte iets anders: een diep gevoel van gemis. Dit gemis is nu wéér voelbaar en dit moet begrepen worden. Het is heel fijn om dit toe te laten met het perspectief van de weg.

Dat de weg niet bedoeld is om je goed te laten voelen dat begrijp ik langzamerhand, maar dat het een lijdensweg op zichzelf is, is ook niet de bedoeling. Wat is het dan wel? Zoals beschreven staat in 'Parting from the four attachments' [1]: 'Het doel van boeddhisme is niet om ons gelukkig te maken. Het gaat verder dan gelukkig of ongelukkig zijn'. Wow, dit is een voorbeeld van wat ik eerst snel absorbeerde om het te weten en dit te kunnen zeggen tegen mezelf en anderen. Ik betrok mezelf er niet bij. De weg gaat dus verder dan alle ideeën die ik heb over gelukkig zijn. Dit hoeft ik dus ook niet zelf te regelen. Door mezelf erbij te betrekken gaat dit leven. Te onderzoeken wat de dingen betekenen voor mij en dit tegen het onderricht te houden voelt voor mij als mezelf erbij betrekken. Alleen het gezag dat ik geef aan mijn eigen bevindingen of die van het onderricht laat zien wat ik ben. Duidelijkheid of onduidelijk.

Zo wordt de uitleg van: lichaam, adem en geest ook steeds beter begrepen. Toen ik dit voor het eerst hoorde viel het meteen op zijn plek (dacht ik), totdat ik schrok hoe vaak ik dit hanteer, terwijl ik helemaal niet weet wat lichaam, adem en geest inhoudt. Ik roep van alles en een half jaar later moet ik mijn keutel weer intrekken. Gelukkig mag ik roepen, anders had ik dit niet ontdekt. Dit laat zien wat Ad bedoelt met voorzichtig zijn. Onderzoeken en bevragen is toch echt veel heilzamer dan conclusies trekken, en dit is geen conclusie ;).

Eigenlijk door dit nu op te schrijven voel ik de waardering voor het leven. Als ik simpelweg kijk, waar ik vandaan kom en met welk grootst mogelijk perspectief ik nu in aanraking kom dan moet ik helemaal niet zoveel willen. Laat het leven me begeleiden zoals tevoren en laat me vertrouwen op dat wat nodig is om het leven te dienen.



[1] Sachen Kunga Nyingpo: *Lojong shenpa shidrel, the mind-training of parting from the four attachments, with commentary by Dzongsar Jamyang Khyentse Rinpoche. Boudha, 2009.*



Shunryu Suzuki roshi op pelgrimāge

Beginnend herstel

DOOR LANDAU HOEDEMAKERS

De moeïtes die gepaard gaan met het leven houden mij meer bezig dan het verlangen om mezelf te zijn. De honger van het brein concurreert met de honger van het hart. Als gevoelswezen ben ik sterk gehecht geraakt aan dit lijf, aan de waarde van eigen ervaringen, inzichten en ideeën.

Daarnaast is het mij niet duidelijk wat mezelf zijn precies inhoudt. Het begrip hierover blijft hangen in beeldvorming en zakt niet door naar een wezenlijk niveau; de kennis over het belang van waarheidsonderzoek legt het nog altijd af tegen de diep gewortelde onrust.

Misvattingen die ik bij me draag herken ik soms wel, maar ik doe er weinig aan: 'Ik geloof gewoon wat ik denk. Ik koers op voorkeur en eigen interesses. Ik richt mijn leven zo aangenaam mogelijk in en als dingen te moeilijk worden, dan stuur ik bij. Voor het grootste gedeelte klopt ik wel.'

Geen wonder dus dat ik lijd. Over de oorzaak van de heersende onafheid in mijn leven zou ik eveneens geen verbazing meer mogen durven tonen. Van moment tot moment pluk ik de vruchten van eigenwaan; nuchter gesteld is dat wat er gebeurt. Lijden, pijn en moeïte zijn niets anders dan de causale werking van mijn keuze voor enig ik-beeld – welk beeld dan ook – nu en in het verleden.

Sterker nog: zolang ik de moeïtes waarmee ik te maken heb blijf aanwenden als argument om de oorzaak van mijn lijden af te schuiven op andere factoren dan mijzelf, waar ben ik dan in 's hemelsnaam mee bezig? Zolang als ik niet bereid wil zijn om de volle verantwoordelijkheid te nemen voor de staat waarin ik verkeer, welk vooruitzicht rest mij dan? Zal ik er zo achter komen wat liefde is? Zal ik op deze manier ooit zelf gelukkig kunnen worden?

Nee, dat zal me niet lukken. Nu de pijn aan het ego langzamerhand groter wordt dan het profijt dat ik ervan dacht te ondervinden is het hoog tijd dat ik mijn oor echt bij het hart te luisteren leg. Ik wil heel graag duidelijk krijgen wat mijn werkelijke identiteit is en ik ben bereid om daarvoor volledig eerlijk te worden en alle onechtheid in mijzelf te gaan zien.

De verzwegen onbekendheid met het ego zal ik als eerste erkennen. Ik ga ervan uit dat het alleen mijn ware zelf is dat ik niet ken, maar zelfs ego-werking wordt voor een belangrijk deel door mij nog niet doorzien en dat maakt mij onbetrouwbaar. Het bewijs daarvoor ligt in het aanwezige dagelijkse lijden: onrust, verwarring, isolement, ongevoeligheid, invulling.

Ik moet nog meer loslaten om te komen tot de bestaansbodem. De moeïtes die dat met zich meebrengt zal ik zo goed mogelijk in zachtheid aanvaarden, want ik weet inmiddels waar ik het voor doe: om definitief toe te komen aan een rijke beleving,

een volle aanwezigheid, een integere staat van zijn, om voorgoed mijn ware identiteit te leren kennen. Dit realiseren kent in waarde geen meerdere, dus wat ik ook moet opgeven zal ondergeschikt zijn aan dit doel.

Boeddha heeft 'juiste visie' vooraan het rijtje gezet. Dat heeft hij vast niet voor niets gedaan, maar wat is juiste visie? De visie die ik heb is gebrekkig en de potentie van het oefenen benut ik niet voldoende. Het bewijs daarvoor ligt in het aanwezige lijden: eigendunk, hebzucht, schijnheiligheid, kwaadheid en ga zo maar door. Hoeveel lijden mij eigenlijk nog ontgaat in mijn huidige staat...? Ik huiver bij de gedachte.

In de praktijk heb ik veel vertrouwen nodig. Soms raak ik ontmoedigd door alle voorhanden zijnde kennis; er is zoveel beschikbaar maar daardoor vind ik nog geen wijsheid in mijzelf. Ergens klopt iets niet. Hoe kijk ik verkeerd? Hoe gebruik ik de dingen verkeerd? Waarom trek ik toch zo naar het denken en beeldvorming?

Kan ik verkeren in een staat van niet-weten? Kan ik leven in een ik-loos bestaan? Kan ik opstaan, lopen, boodschappen doen en samenwerken in een totaal losgelaten staat? Wat rest mij als ik en plein public toegeef dat ik een mislukking ben, dat ik weet dat ik er geheid naast zit met al mijn veroordeling, dat ik er zelf ook allang niet meer in geloof maar dat ik vastzit in een gewoonteweb? Wat als ik zeg dat ik bang ben? Bang voor wat komen gaat als ik vrijwillig afstap van de smeltende ijsschots die het ego is – mijn enige houvast – die vroeg of laat toch tijdelijk blijkt te zijn geweest.

Wanneer het onderricht mij vertelt dat eenheid het enige is dat werkelijk bestaat en dat ook ik die eenheid ben, wie zegt mij dat dan? Matcht die boodschap niet precies met wat in mijn hart hoorbaar is? Dus hoe sla ik de brug tussen de verbinding met het universum en het innemen van dit lijf? Ja, op visieniveau is er weinig angst, maar daar is ook niet het echte commitment te vinden en dus geen realisatie, laat staan belichaming.

Ademwerking is de brug, merk ik. Krijgskunst is voor mij de plek waar de oefenintentie in de praktijk wordt gebracht en op de mat leer ik eigenlijk niets anders dan het belang van ademwerking voelen.

Vanuit dit voelen, leunen en ontspannen wordt vertrouwen geboren. Maar goed, ik beschrijf hier in een paar zinnen iets dat jarenlang de tijd heeft gekost om te ontdekken en nog steeds aan de gang is. Gelukkig maar, dat het al aan de gang is.

Dankbaarheid is een volgende sleutel om het oefenen zinvol te laten verlopen. Als ik achteraf buig naar het kussen is er altijd dankbaarheid voelbaar voor wat ik heb meegemaakt tijdens zazen, of het nou goed of slecht was.



Zo wordt door de dag heen ook voelbaar dat moeite min of meer permanent aanwezig is, en dat het blijven bij de oefenvorm in de praktijk van het alledaagse niet minder van toepassing is dan tijdens de praktijk van het zitten op het kussen.

**'HET IS VEEL VRIJER
OM TE KUNNEN LEREN:
LAAT ME STUNTELEN,
ONTDEKKEN EN
ERACHTER KOMEN WAT
IK ECHT BEN, WANT IK
STA NIET VAST.
WAT HIER GEBEURT
IS AAN MIJ.'**



Zo wordt de eerste Edele Waarheid van de Boeddha een waarheid voor mij, en met de neutrale aanvaarding van lijden ontwaakt compassie. Compassie is het motief en de kracht om te oefenen; het verlangen om bevrijd te worden van lijden brengt mij vanzelf tot meditatie. En dit gegeven blijkt in staat om steeds meer moeite te transformeren tot bevrijdingsmateriaal en verder te kijken dan alleen het denken. In dat licht bezien is bestaansmoeite van onschatbare waarde.

Nu kan ik eindelijk stoppen met een beeld maken van mezelf; de presentatie van de persoon kan leeglopen waardoor de normaliteit zich kan gaan herstellen. Het begint met toegeven dat ik mijn ware identiteit totaal niet ken, dat mijn visie op wat het leven is uitermate beperkt is en dat verwezenlijking om een veel dieper engagement vraagt dan alleen maar kennis vergaren en wat uiterlijkheden veranderen.

Vanaf nu hoef ik niet meer vol te houden dat ik iets weet. Het is veel vrijer om te kunnen leren: laat me stuntelen, ontdekken en erachter komen wat ik echt ben, want ik sta niet vast. Niemand kan mij vastzetten en niemand kan mij vrijmaken. Wat hier gebeurt is aan mij.

Dit maakt het mogelijk om mij te voegen naar een natuurlijk gezag. En zo ben ik beschikbaar om mee te bewegen in de richting die van moment tot moment geopenbaard wordt, alle moeite daarin opgenomen, om te ontdekken wat de werkelijkheid is.



Nieuwe aanwinsten in de Stiltij-bibliotheek

- Lamotte, Etienne: The spirit of ancient buddhism. Venezia 1961
- Leighton, Taigen Dan: Just This is it; Dongshan and the Practice of Suchness. Boston 2015
- Jamgon Mipham: Garland of Jewels; The Eight Great Bodhisattvas. Woodstock 2008
- Khenchen Thrangu Rinpoche and Levinson, J. (trs): Distinguishing Dharma and Dharmata Asanga and Maitreya. Delhi 2001
- Schmidt, Erik Hein; Binder Schmidt, Marcia: Blazing Splendor; The Memoirs of Tulku Urgyen Rinpoche. Hong Kong 2005
- Stearns, Cyrus: The Buddha From Dolpo; A Study Of The Life And Thought Of The Tibetan Master Dolpopa Sherab Gyaltzen. Ithaca 2010
- Muruganar: Padamalai; teachings of Sri Ramana maharshi. Boulder 2004
- Jäger, Willigis: Elke golf is de zee; mystieke spiritualiteit. Rotterdam 2003
- Zagajewski, Adam: Unsichtbare Hand; Gedichte. München 2012
- Yeats, W.B.: De mooiste van William Butler Yeats. Tielt 2000



Wijding

♩ = 120

C G Am E7 F Fdim C/G Dm/A C E F E7

Boedha's hart is weid - se wer - king, dhar - ma's klank is o - vervloed, sangha's

8 F7 G Am F E Dm G7 Am

kracht is war - me ba - sis, aan de weg wijd ik dit le - ven.

1. 2.

14 C G Am F E Dm G7 Am

Boedha's le - ven. aan de weg wijd ik dit le - ven.

<http://dharma.stiltij.nl/podcast/wijding-audio/>

Ernst van onderzoek

DOOR NIKKIE MARTENS

Ik voel geen inspiratie, geen echtheid, geen directe beleving... En dit geeft me genoeg excuses om de boel de boel te laten. Ik denk nu meteen: zoek dan naar inspiratie en volheid. Maar dit zou weer het zoveelste valse motief zijn om te gaan zoeken naar echtheid.

Ik kom niets te kort: alle tijd van de wereld, dak boven mijn hoofd, eten en drinken, waardevolle relaties, mogelijkheid tot betrouwbaar onderricht. Maar is dit volheid van leven: niets tekort komen?

Ik weet niet waar ik het zoeken moet, dus doe ik maar niets. Ik word achtervolgd door een zinloos en teleurgesteld gevoel. Hoe dieper het me raakt, des te meer vluchtroutes er op mijn netvlies verschijnen. Maar als ik blijf staan, voelt bovenstaande constatering levensecht...

Ik verlang naar de trainingen. Nog meer verlang ik naar de moed om de volheid en kracht die ik tijdens trainingen ervaar te verbinden met het dagelijks leven. Vanuit het onderricht hoor ik dat eenieders bestaan van belang is en dat dus ook mijn bestaan een reden heeft. Toch voelt het zinloos om hier naïef - wanneer ik dit als een verzachtende pleister misbruik - bij aan te sluiten zolang ik niet helder heb wat dit betekent.

Durf ik dan vanuit deze positie toe te laten dat mijn bestaan geen zin heeft? Dat het geen doel op zich heeft. Dat het al helemaal niet volgens bepaalde condities in stand gehouden hoeft te worden? Slik... alle luxe wordt zonder pardon het doucheputje in geslurpt. Een warm bad vol gekoesterde verwennerij verandert in zinloosheid.



**'LEVEN IS LIJDEN...
WAT BETEKENT DIT?
DAT ER GEEN
GOEDHEID BESTAAT?
DAT DIT LEVEN
ÜBERHAUPT GEEN ZIN
HEEFT?
MAAR DE LEER
HOUDT HIER NIET OP.'**

Ik herinner me de eerste edele waarheid van de Boeddha: 'Leven is lijden'. Maar ik besef nu dat ik deze waarheid niet betrek op mijn leven. Ik neem het onderricht en dus mijn hele bestaan niet serieus. Waar ben ik dan in godsnaam mee bezig?

Leven is lijden... wat betekent dit? Dat het leven een soort deprimerende uitzit-tijd is? Dat er geen goedheid bestaat? Dat ik nergens van kan en of mag genieten? Dat dit leven überhaupt geen zin heeft?

Maar de leer houdt hier niet op. De Boeddha zegt ook dat er een oorzaak is voor dit lijden, dat dit lijden opgelost kan worden, en die oplossing ligt bij zelfonderzoek en oefenen. Een waardevol perspectief! Dit uitgeschakeld voelen heeft in de kern dus niets met een uitschakeling te maken. Het heeft een oorzaak dat nu een bedoeling/betekenis met zich meedraagt om te onderzoeken.

Dus hoe verhoud ik me tot het gevoel van uitgeschakeld zijn? Wat is de oorzaak van dit gevoel? Dat ik mijn behoeftige belevingen altijd in de externe sfeer heb gecultiveerd zou wel eens goed te maken kunnen hebben met dit uitgeschakeld voelen van binnen. Zo bezien voelt het waardevol en noodzakelijk om dit te aanvaarden en onderzoeken. En des te meer doet dit een beroep op mijn vertrouwen in de kracht van oprechtheid en interesse voor de leer. Maar hoe zou de realiteit van de leer eigenlijk verloren kunnen gaan?

Mijn identificatie met 'uitgeschakeld zijn' houdt de afstand tot het onderricht in stand. Ik onderzoek de leer niet oprecht. Vanuit een levenloze optiek kan ik de Boeddha niet zien. Ik zie een historische 'held' die met onzichtbare krachten en zijn uiteengezette leer, ieder mens de mogelijkheid schenkt om zijn potentie waar te maken. Maar hallo, wat zeg ik? Held? Onzichtbare krachten? Leer? Potentie...?

Ik moet oppassen. Ik moet me niet als een wilde stier tussen de rode lappen van Mara braaf houden. Dit probeer ik al langer, maar brengt me geen meter verder. De juiste weg wijst richting een deugdzame stier (oprecht en betrouwbaar) die alle rode lappen ervan langs geeft: die dus werkt voor vrijheid en echtheid!

Dus graag opnieuw: Wie is de Boeddha? Wat behelst zijn motief? Wat behelst zijn potentie? En hoe verschilt dit alles van mijn huidige oriëntatie? Zo begin ik mijn onderzoek opnieuw vanuit de kern van oprechtheid die tussen alle gesputter voelbaar is; de oprechtheid waarnaar ik nu op zoek ben.





Sproeinevel-oefening

DIDACTIEK

De sproeinevel-oefening is een eenvoudig, compleet en invoelbaar instrument om je dagelijkse oefening te kunnen verdiepen en te verlevendigen. Hij bevat krachtig belevingsmateriaal in de vorm van actieve hartskwaliteiten, en hij doorloopt alle aspecten van ontwaken, van de intentie tot en met de expressie ervan.

Deze oefening opent met het reciteren van de Hartsintentie [zie Stiltijding nr.11, p.33], een elementaire gelofte: 'Mogen alle wezens vrij zijn van vijandigheid, droefenis en onrust, en leven in vervulling.' En hij eindigt met de Wijding [zie p.35], een lofzang op de drie juwelen: 'Boeddha's hart is weidse werking, dharma's klank is overvloed, sangha's kracht is warme basis: aan de weg wijd ik dit leven.'

Deze twee onderdelen openen en sluiten de eigenlijke sproeinevel: het in de vier windrichtingen laten stromen van de vier hartskwaliteiten liefde, mededogen, vreugde en gelijkmoedigheid (de vier brahmavihara - ook te beleven als de vier dhyana), en daarna deze tot één stroom geworden kwaliteiten van binnenuit laten wervelen naar alle kanten, in vier steeds verfijnder belevingen (de vier samapatti).

Tezamen vormen de vier dhyana en de vier samapatti (aangevuld met een vijfde samapatti ook wel de anupurvavihara [1] genoemd) het volledige verlichtingstraject van de historische boeddha Shakyamuni.

Twee inspirerende aspecten:

- 'Kracht' (rust), 'warmte' (liefde) en 'lichtheid' (wijsheid) zijn de antidotes voor de drie vergiften (klesha), respectievelijk waan, woede en wens.
- 'Ruimte' (leegte) en 'vorm' (verschijnselen) zijn te begrijpen als absolute en relatieve bodhichitta, de kerneigenschappen van een bodhisattva [zie ook het model Vertrouwen op p.17].

[1] Lamotte, Etienne: *Suramgamasamadhisutra*. Delhi 2003, p.15 & Buswell, Robert & Lopez, Donald: *The Princeton Dictionary of Buddhism*. Princeton 2014, p.746

Voor een video van de sproeinevel-oefening, zie Stiltijdharmas:
<http://dharma.stiltij.nl/video/krijgskunst-intensief-9-april-2016-sproeinevel-oefening>

In onderstaande artikelen komt deze oefening ook aan de orde:
<http://info.stiltij.nl/publiek/onderricht/2012/12-08-09-sproeinevel-oefening.pdf>
<http://info.stiltij.nl/publiek/onderricht/2014/14-04-14-alarm-sproeineveloefening.pdf>

EINDELOOS

Ryonen was een talentvolle vrouw en had een mooi uiterlijk. Zij was vastbesloten om non te worden en vertrok op pelgrimage. De eerste zenmeester die zij ontmoette wierp een blik op haar schoonheid en nam haar niet als leerling aan. De volgende, Hakuo, liet haar weten dat haar fraaie gezicht voor problemen zou zorgen. Daarop nam zij een gloeiende ijzeren staaf en schreeide de huid in haar gezicht. Hakuo nam haar toen aan als volgeling.



Zesenzestig maal aanschouwden deze ogen
hoe de herfst haar vorm verschoof.
Het maanlicht heb ik voldoende bezongen,
Geen aanleiding voor vragen meer.
Luister slechts naar de stem van pijnbomen en ceders
als de wind is gaan liggen

Doodsgedicht van Ryonen
1797 - ?

Stiltij publicatie



www.stiltij.nl