

najaar 2016
nummer 13

Stil tijding

*Zoals de zon zijn naam
ontleent aan zijn cirkel
van licht,
zo ontleent de
bodhisattva zijn naam
aan het licht van wijsheid.*

Avatamsaka soetra





IN GESPREK MET AD

'De valkuil is om het te blijven zoeken in de toepasbaarheid en in de interactie. Vooral behoeftige mensen die over veel vaardigheden of middelen beschikken ondervinden de verleiding om dat op te zoeken. Maar als je gewoon maar aan de slag gaat met van alles, zonder duidelijkheid over het motief, is er altijd het risico van corruptie, van blindheid. Dat is jammer van de diepere potentie die je dan onbenut laat.'

pagina 4

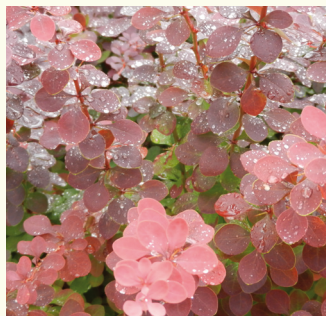
Inhoud

Eerst beamen, dan belichamen <i>Column</i>	3	Bodhisattvagroet <i>Expressie</i>	29
De wereld is een levensklooster <i>In gesprek met Ad</i> DOOR BIRGITTA PUTTERS	4	Verlangen DOOR LAURA HAAST	31
Notie van de werkelijkheid die ik ben DOOR ROELAND GORDIJN	22	In m'n eigen straatje DOOR NIKKIE MARTENS	32
De bedelares DOOR VONDELING	24	Boeken	33
Hunkering DOOR BRAM JUFFERMANS	26	Dankbaarheid DOOR MARC VAN KUIJK	34
Vakantiebestemming: Dromenland DOOR MONIQUE HENNEN	28	Oude vrouw verbrandt een kluizenaarshut <i>Koan</i>	36
		Bodhichitta <i>Didactiek</i>	36
		Eindeloos	39

MONIQUE IN VERWONDERING:

'Waar bevind ik me eigenlijk? Geen idee. Hoe werkt die geest? Interessant.'

pagina 28



MARC OVER GROEIEN:

'Door zo bewust tijd voor mijzelf te nemen en te onderzoeken wie ik eigenlijk ben, is er al zoveel weggevallen van wat ik nodig dacht te hebben.'

pagina 34

Eerst beamen, dan belichamen

We zijn een netwerk van dharmaknooppunten en stuwen het bloed van het onderricht door de verbindende aderen. Als beoefenaar van de weg ben je zo verbonden met alle beoefenaars en met alle leraren, tot en met de Boeddha! We zijn één substantie, één werkelijkheid.

We voelen ons klein en onwaardig om voor de Boeddha te gaan staan. Tot op zekere hoogte terecht, want ons geweten kent alle momenten dat we de kantjes er van af lopen, excuses zoeken en niet kiezen voor waarheid. Maar alles ligt in het blikveld van de Boeddha; je kunt je niet verbergen. Ons geweten is niets anders dan de Boeddha, ons wijsheidshart.

In plaats van bang zijn om voorzien te worden kunnen we gaan kijken. In plaats van onwillig zijn om moeite aan te gaan kunnen we gaan oefenen. In plaats van alles om ons heen te gebruiken voor ons welbevinden kunnen we gaan schenken. Zo worden we stuwende knooppunten, toenemend in kracht en actieradius, toenemend in helpende aanwezigheid.

Dit netwerk dient enkel innerlijkheid. In wereldse ondernemingen is belangeloos opereren onmogelijk. Maar is spiritualiteit het uitgangspunt, dan bestaan er geen 'wereldse ondernemingen'. Hoe is dat mogelijk?

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 steunen ons werk - Triodos IBAN: NL40 TRIO 0390375721.

Stiltijding wordt gratis toegezonden aan alle deelnemers en donateurs.

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

Redactie, fotografie en vormgeving: Laura Haast, Birgitta Putters

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

Kopij en abonnementen: secretariaat@stiltij.nl

**‘Toekomen aan werkelijke transparantie
in je bestaan is niet makkelijk.’**



In gesprek met Ad

DOOR BIRGITTA PUTTERS

De wereld is een levensklooster

We hebben een tijd lang Het Levensklooster als een publieke toegangsplek en als werkinstrument voor bodhisattva's nagevoeld en vrij ver in de vorm uitgewerkt. Oorspronkelijk was Het Levensklooster gedacht als woon- en oefenplek, waarbij het oefenen dan het belangrijkste is. Om goed werkzaam te zijn in de wereld, moet je je beoefening voldoende vestigen. Maar dat is een anoniem verhaal; daar is collectieve beoefening niet per se voor nodig.

Was het oorspronkelijke concept van Het Levensklooster met zijn centrale oefenplek bedoeld als een soort borging?

Het Levensklooster is nooit bedoeld geweest als een toevluchtsoord voor beoefenaars, maar meer als een publieke toegangsplek. Het is een completering van hoe Stiltij nu draait. Er zijn toegangsplekken naar wijsheid nodig, die worden bediend in de voorgrond. In de achtergrond van deze wijsheidsplekken draait Stiltij heel kernachtig als een orde van bodhisattva's. Die orde biedt de mogelijkheid aan leerlingen en beoefenaars om zich anoniem te vestigen. Dit kan in een woongemeenschap zijn, maar het krijgt meer en meer het karakter van een netwerk. Wij zijn allemaal knooppunten van dit netwerk en zorgen ervoor dat het bloed van de dharma door de aderen wordt gestuwd. Het statische model van een fysieke plek is verruimd naar een dynamischer model, waarin je als het ware een ondergrondse infrastructuur aanlegt om straks overal wijsheidsplekken uit de grond te kunnen laten schieten.

De naam Het Levensklooster hoeft dus niet meer gehanteerd te worden, ook niet om dat netwerk aan te duiden. Het levensklooster, dat is de wereld. Als je dit begrijpt, dan kun je spiritualiteit ook veel integraler pakken dan nu over het algemeen gebeurt. Spiritualiteit is niet iets 'voor erbij', alsof je dan een plek hebt waar je naartoe gaat en daarnaast heb je je leven. Nee: spiritualiteit, wijsheid, is het geheel van je bestaan, en je zult tot bloei moeten komen in dat bestaan en dankzij die wijsheid.

Is er dan niet een risico dat dit prematuur is, dat het oefenen verwatert wanneer ieder als onafhankelijk knooppunt zijn eigen gang zou gaan? Kan de rechtstreekse beleving, de vrijheid van opereren, niet worden verward met eigen speelruimte?

Zeker, maar dat is altijd een momentvraag: hoe faciliteer je dit goed? Als het goed is sluijt jouw beoefening geleidelijk weg van de behoefte

aan onderricht naar een rechtstreeks beleven van de dharma. Dat wil zeggen: directe belichaming. Dus er is steeds minder in de vorm nodig en het wordt steeds meer bevestigd in het hart. Ons eigen hart verkondigt geen andere boodschap dan wat het hart van leraren verkondigt in de vorm van onderricht. Je hoeft dus alleen maar naar dat ene hart te leren luisteren en die boodschap te belichamen. Voor serieuze beoefenaars is dat vrij snel een rustig verhaal.

Voor mij is het vooral de vraag naar een grondmodel voor het opereren van bodhisattva's in de wereld. Wat is de beste, meest efficiënte manier om mensen in hun kracht te helpen komen? Dit is weer een afgeleide van de interne interactie tussen leraar en leerlingen. Daar leer je op individueel niveau hoe dat werkt. Je gaat de essentie ontdekken van wat mensen nodig hebben, hoe het hart geopend wordt, hoe het gestabiliseerd wordt. Het luistert heel nauw om deze werking in alle facetten te kennen en toe te passen.

Iemand vroeg aan de Dalai Lama: 'Ik kan een ziekenhuis neerzetten en tienduizend zieken genezen, of drie jaar in retraite gaan, met een goede kans dat ik vorderingen maak op geestelijk gebied. Wat moet ik doen?'

De Dalai Lama zei, zonder zich een moment te bedenken: 'Op retraite gaan.'



Bron: Upaya Zen Center podcast, door John Dunne.

Die grondvraag voelt als een fijn richtsnoer, omdat vormen zoals een klooster nogal afleidend kunnen werken.

Daar heb ik gelukkig niet echt last van. Mij interesseert innerlijkheid teveel. Wat er plaatsvindt is een massage van het hart, de rest is allemaal didactiek en faciliteren ervan. Als het erop aankomt is meditatie belangrijker dan middelen neerzetten. De wereld kun je op allerlei manieren bedienen, maar als je geen richting in je hart hebt, is dat loze hulp. In het artikel 'Omgaan met egoïsme' [1] heb ik geprobeerd de waarde van innerlijkheid voor het verbeteren van de wereld te verduidelijken. De collectieve hopeloosheid of desintegratie die zo pijnlijk voelbaar is in die wereld kan alleen maar bestreden worden door je bewust te zijn van het virus van ons eigen individueel egoïsme. Dat beaamt ook de Dalai Lama (zie kader): je moet de kern borgen, dan kun je pas de wereld helpen. Je kunt tienduizend zieken genezen, maar als je hun geestelijke nood niet ziet en ze blijven als het ware geestesziek, dan heb je niet echt geholpen.

Dat jij niet afgeleid wordt door dit soort vormen, is te danken aan jouw rijpheid en daarmee blijft Stiltij gewaarborgd. Hoe werkt dat als wij als deelnemers dit zelf moeten gaan dragen?

We zijn allemaal oceaanwezens, en als het goed is ben je sterk genoeg om in die oceaan allerlei stroompjes te detecteren en allerlei wezens in die stroompjes te voeden. We lossen op in een groter iets. De individuele begrenzingen, de rollen die je eraan plakt zoals leraar en leerling, moeten langzaam wegvallen dankzij die rijping. In het enthousiasme en in de interesse voor waarheid gaat dit ook heel natuurlijk voelen. Je wilt waarheid gaan belichamen, en dit zorgt ervoor dat er niets anders overblijft dan grondkwaliteit.

Kun je dan ook niet meer spreken van een verschil in rijpheid tussen de verschillende velden, dus tussen de individuen die wij zijn?

Op hartsniveau is er geen onderscheid. Als innerlijkheid betrouwbaar gevestigd is, dan is er geen verschil in rijpheid. Alle andere verschillen: jong of oud, man of vrouw, karakter, etc., doen er op dit niveau niet toe. Hier is het enige criterium dat we aan grondkwaliteit toekomen. We moeten het ego overwinnen.

Het criterium is dus niet de mate waarin je innerlijkheid vooropstelt, maar of je het ego werkelijk hebt overwonnen?

Ja, en dat betekent dus: maak ik er echt werk van? Met andere woorden: vindt er daadwerkelijk een transformatie plaats, en verlang ik daar inderdaad naar?

Op het pad van de bodhisattva zijn er de tien bhumi ('gronden', verblijfplaatsen), een tiental leerfasen, waarvan de eerste zes gekoppeld zijn aan de zes paramita's. De achtste bhumi staat bekend als het stadium van onomkeerbaarheid, en dat verwijst naar een definitieve transformatie. Maar ook die eerste bhumi's zijn al pittig, hoor. Dus het is een strijd om je hartskwaliteit te vestigen, een strijd tegen Mara, de god die ons zo gul trakteert op illusies. Het is een worsteling om innerlijkheid echt in jezelf te gaan beleven, om de dominantie van uiterlijkheid te verleggen naar binnen. Je komt langzaam tot belichaming zodra je gaat voelen dat de dharma eigenlijk belevingsspul is en geen dode theorie of symboliek. Het schakelen tussen die twee domeinen, tussen beeldvorming en beleving, moet niet te lang blijven opspelen.

Toekomen aan echte transparantie en belangeloosheid in je bestaan is niet makkelijk. Je moet op zijn minst in staat zijn voeling te krijgen met de wijsheid van de Boeddha, als een substantiële goedheidsresonantie op existentieel niveau, die in het onderricht een verfijnd soort lichaam wordt genoemd, een waarheidslichaam (dharmakaya). Dat maakt de historische Boeddha meteen ook zo interessant en relevant: hij transformeert mettertijd van een particulier personage naar een haast oceanisch werkzame kracht. In diezelfde oceanische kracht zwemmen wij eigenlijk ook, en wij kunnen tappen van die kracht. Je kunt je verbinden met die kracht.

Dit is niet enkel een didactisch verhaal, want je kunt elk moment voelen hoe je door het leven wordt geademd, geïnspireerd en bewogen. De Boeddha werd door hetzelfde motief bewogen, door exact diezelfde visie en levenskracht.

Maar hij heeft de ongelimiteerde kwaliteit daarvan al blootgelegd, en wij zijn dit nog wat onwennig en struikelend aan het leren - zoals hij dat trouwens óók heeft moeten doen. Je zou kunnen zeggen: bewustzijn is een soort bestaanssubstantie, en de kwaliteitsverbinding ermee laat het menselijk hart pulseren in een steeds groter vermogen van wijsheid en liefde. Oefenen is dit lijflijk ervaren.

Zou je dat ook de dharmadruppel kunnen noemen?

Nou, ik heb het nu meer over de oceaan, het oceanisch karakter van het leven. De kracht van de dharmadruppel zorgt er in het begin voor dat jouw besef van waarheid tot leven gaat komen, en dat is de voorwaarde voor verbinding. De druppel is een kostbare, maar elementaire beleving. Iets van het begin, een richtpunt om te onderzoeken. De mogelijkheid om naar die druppel te gaan is een toets voor je waarheidsliefde. Waar het om gaat is niet de omvang, maar de kwaliteit van je liefde. De interesse voor die druppel is een metafoor voor je toewijding aan de oefenvorm in zazen en voor je vertrouwen in het onderricht.

We hebben het nu, via die druppel, over de vorm die je eraan geeft, maar de vraag die de mensen bezighoudt is: wat is de zin van wat er hier allemaal gebeurt?

Die wereldse realiteit is er voortdurend, maar deze is zo omvangrijk en zo ongrijpbaar dat we steeds wegkaatsen naar beeldvorming en processing. Dan zit je weer in de beperking van de zintuigen, met name van het behoeftig denken. Met behulp van zo'n voelbare of voorstelbare druppel kun je de vraag naar de zin wat stabiliseren en preciseren. Je kunt dan wat pregnanter verbinding maken met de werking van je hart als een gewetensplek waar je onderzoekt wat vervulling is. Dat maakt het minder abstract, anders blijf je hangen in filosofie.

Filosofie is van oorsprong natuurlijk wel gericht op wijsheid en kan mensen ook aan het denken zetten, maar richt zich over het algemeen op het verklaren van de verschijnselen. Met Aristoteles, leerling van Plato, is dit in de Westerse filosofie zo'n beetje begonnen, en sindsdien is de interesse vooral uitgegaan naar de buitenwereld, met name naar de wetenschap. Het gaat dan steeds om zaken als verklaarbaarheid en bruikbaarheid. En ja, we kunnen dankzij de zintuigen - het brein, met name - de dingen in verband brengen en er waarde aan toekennen en er zelfs een soort existentiële belevingskwaliteit aan ontleen. En alleen al dit specifieke stuk van de geest met al zijn maakbaarheid is natuurlijk een wonderlijk en indrukwekkend verhaal.

Dit doet me denken aan mensen die fundamentele wetenschap bedrijven: zij komen juist dankzij hun tot het uiterste doorgevoerde zoeken naar het verklaarbare uiteindelijk uit bij het mysterie van het bestaan.

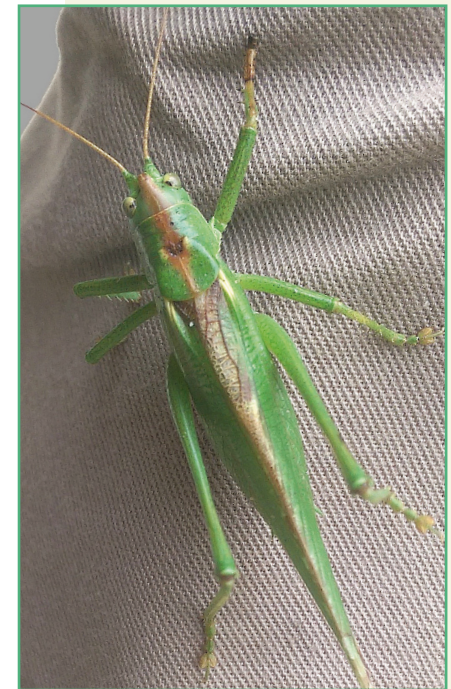
Als je zuiver genoeg bent, zal dat gebeuren. Maar als er veel belangen in je zitten of je hebt geen tijd, dat wil zeggen, je geeft dit onderzoek niet de ruimte die het verdient of je verbindt het niet met jezelf maar je blijft de functionaris, dan blijft het oppervlakkig en dan verdwijnt de ervaring weer. Dus hoe men daarin staat, is erg afhankelijk van de individuele rijpheid. De algemene richting die de wetenschap inneemt lijkt er een te zijn van maakbaarheid. En dat grondmotief is goed beschouwd vrij primitief; het is een soort gecultiveerde overlevingsdrang, of een overdreven en misschien zelfs onverantwoorde speeldrift.

Hoe zie je dit dan in relatie tot het Tibetaans boeddhisme, dat ook heel uitgewerkte beschrijvingen kent van de verschijnselen, van samenhang en van werking?

Dat is een afgeleide van de oorspronkelijke Abhidharma-leer in het vroege boeddhisme (een van de drie manden of tripitaka). Ook de nog oudere Indische veda's bevatten al uitgebreide beschrijvingen van de uiterlijke werkelijkheid. Deze hadden deels tot doel om overheden te helpen de ordening van de wereld te bestendigen. Dit is altijd de functie geweest van sjamanen, magiërs, priesters en orakels. Overheden hebben van oudsher regelmatig hun heil gezocht bij wijsheidsadvies, om hun eigen gezag te verankeren in een natuurlijker betrouwbaarheid, in een grotere orde, om zodoende het gevaar van willekeur en onvoorspelbaarheid te bestrijden.

**'ALLE BESTAAN IS
ONDERHEVIG AAN DE
WET VAN OORZAAK EN
GEVOLG.**

**ALLE VORMEN VAN
BESTAAN HEBBEN
TE MAKEN MET
DE KETEN VAN
VOORWAARDELIJKHEID
- BETER BEKEND ALS
SAMSARA'**



De onbestendigheid van natuurverschijnselen - gewassen, geboorte en dood, seizoenswisselingen, natuurkrachten, de gevaren van reizen - heeft de mens al van oudsher ontzag ingeboezemd en vragen doen stellen. Priesters hebben daarin altijd een stabiliserende functie gehad. Zo zijn alle basisgebieden van wetenschappen en cultuur - geneeskunde, kunsten, landbouw - al heel vroeg, ver voor Christus, in kaart gebracht. Dus het is niks nieuws dat die gebieden beschreven worden. De functie die de Abhidharma heeft, is, denk ik, een didactische ondersteuning, om te verduidelijken dat er in onze waarneembare realiteit niets bestaat dat geen samenhang heeft met iets anders: alle bestaan is onderhevig aan de karmische wet van oorzaak en gevolg; alle bestaansvormen hebben te maken met de keten van voorwaardelijkheid (pratitya-samutpada) - beter bekend als 'samsara'.

In de filosofie is er dus een tendens naar verklaarbaarheid, terwijl de Abhidharma de schijnbaar vaststaande realiteit van verschijnselen juist wil ontcrachten. Paradoxaal genoeg lijkt een pregnante formulering van alle verschijnselen soms juist illusies te bevestigen. Biedt de dharmische visie dan geen garantie tegen verkeerd begrepen worden?

Je kunt het onderricht alleen maar borgen via een juiste uitleg eromheen en via een inspirerende houding; vandaar ook de vele commentaren en verhandelingen van leraren, zelfs in de zo directe Zen-traditie. Het Tibetaans boeddhisme (Vajrayana) maakt bewust gebruik van alle wereldlijke verschijnselen. Met name de Tantra-kant van deze spirituele traditie nodigt je bewust uit om de kracht te ontwikkelen alle zintuiglijkheid te transformeren. Er is ook hier, net als in Zen, veel praktische ruimte voor het werken met bodhisattvaschap. Als je het goed bekijkt bestaan er eigenlijk geen scholen, er is alleen maar individuele belichaming van waarheid.

Allerlei vaardigheden van wereldse oorsprong kunnen in potentie worden gebruikt om mensen te helpen. Dus de intentie in Vajrayana klopt voor mijn gevoel helemaal, en middelen zoals de Abhidharma kunnen daardoor heilzaam ingezet worden. Je moet natuurlijk goed weten waar je mee bezig bent, als je dit soort methodiek hanteert: eenvoud en bescheidenheid bewaren en de achterliggende samenhang respecteren. Maar bovenal belangeloos blijven: niets ontlene aan het feit dat het allemaal zo helder en kleurrijk weergegeven kan worden en behapbaar gemaakt kan worden. Wat dat betreft maakt Zen een veel eenvoudiger, rechtstreekser en intuïtievere connectie, het moedigt systematiek en speciale vermogens niet aan. De Zen-levenshouding is: laat los, en let op!

Wat is de meest basale en tegelijk meest complete insteek naar bevrijding?

Uiteindelijk komen zowel Zen als de Tibetaanse traditie uit bij loslaten; denk aan Suzuki roshi: 'Eindeloos opnieuw beginnen'. Dat is niet het kleine loslaten van 'niet moeilijk doen', maar juist het loslaten van bestaansangst en houvast, en daarmee dus het toelaten van de grote wonderlijkheid en daar niet verbijsterd door raken.



**'NIET BANG ZIJN VOOR 'DE GROTE KWESTIE'.
NIET LABIEL WORDEN VANWEGE DE
GROOTSHEID VAN HET KRACHTENSPEL.'**

Niet bang zijn voor 'de grote kwestie' [2] en niet meer labiel worden vanwege de grootsheid van het krachtenspel. In het begin zoek je houvast als je merkt hoe alles beweegt, maar langzaam ga je wennen aan leegte of ruimtelijkheid als grondtoon, in plaats van objecten en vormen. Daarmee laat je toe dat de dingen niet zijn zoals je denkt dat ze zijn. Vervolgens ga je jezelf daarin meenemen en wen je langzaam aan de vormloze aard, de ongrijpbaarheid van je eigen identiteit. Niets staat werkelijk vast; naarmate je hiermee vertrouwd raakt, voelt het leven steeds geruststellender en uitnodigender.

Dit groeiproces beperkt zich natuurlijk niet tot de zintuiglijk waarneembare wereld. Het betreft een veel groter gebied en betreft ons hele bestaan. Alle voorstelbare en bedenkbare werelden maken deel uit van ons belevingspotentieel, en de subtielste varianten van bewustzijnsvormen moeten hierin meegenomen worden.

De weg bewandelen is vooral een wennen aan en een je openen voor de volledige werkelijkheid [3]. Je krijgt informatie erover, je gaat het leven vertrouwen en beamen, en dan ga je eraan wennen om niet meer je eigen werkelijkheid te blijven construeren maar je hele bestaan in dat licht van de jou duidelijke werkelijkheid te laten vallen. Je gaat niet meer uitleggen, maar je laat je uitleggen. Je laat je scholen door het leven. Je eigen commentaar boeit je niet meer. Dat is inzicht en verheldering, en voeling krijgen. Dan leef je van binnenuit, in plaats van dat je je brein erop loslaat.

Als we ons laten verhelderen door het leven, maakt dat leven ons dan ook duidelijk wanneer er iets nodig is richting anderen? Wanneer je werkzaam moet gaan zijn in de wereld?

GENEZEN

Stervelingen komen geconditioneerd (karma) ter wereld, lijdend aan dwaalkoorts. Geboren worden is een levensziekte: onze doodsangst is er het bewijs van.

Vele levens al zijn we op zoek naar vervulling, naar ontwaken en toekomen aan ons potentieel (dharma). Dit bestaan moet heel bewust worden benut, anders vertrekken we zoals we gekomen zijn: in plaats van ontwaken zullen we blind ontslapen.

Dwaalkoorts kent vele pijnlijke en verwarrende symptomen (grijpdwang, intolerantie, angst, desinteresse, jaloezie), maar ze zijn allemaal te herleiden tot de ene existentiële kramp van wens, woede en waan. De grondoorzaak van deze staat is het virus van ik-waan, een lastig te bestrijden virus omdat het de geest zó subtiel verblindt dat we elke dag opnieuw weer instant wennen aan de symptomen. Ongewild versterkt dit ons geconditioneerd zijn.

De wereld als levensklooster is een genezingsplek voor onze levensziekte. Je wordt er verzorgd via mededogen en behandeld via wijsheid, dankzij de inzet van verplegers en artsen (bodhisattva's) die vaardig zijn in ontgiftig en ontwenning. Zij weten uit eigen ervaring hoe het dharmamedicijn wordt toegediend. Dankzij visiesap (onderricht) en oefentherapie (meditatie) zullen we definitief kunnen ontwaken.

Het leven: dat moet je niet verwarren met omgevingsleven, oftewel de wereld. Leven is allereerst wat wij elk moment beleven; en dat wil feitelijk zeggen: bewustzijnswerking, een heel natuurlijke, directe waarheidswerking. Zintuiglijkheid creëert behoeftes, maar innerlijkheid is vol. Dharmawerking beweegt en verbindt ons in volheid, vandaaruit kun je in volheid leunen naar de omgeving. Dan is jouw bewogen worden eigenlijk al af, alleen de omvang daarvan kan nog toenemen. Maar de kernkwaliteit van jouw verbondenheid met de dharma zorgt voor volheid, en vandaaruit treed je naar buiten. Er is nergens sprake van een eigen behoefte in de interactie naar anderen, alleen maar aanvullende inbreng die geschonken wordt als je iets ziet in je omgeving of als er materiaal in jezelf komt waar helderheid over verschaft moet worden. Je krijgt dan het inzicht dat er iets gedaan moet worden, of er komt niets.

Dan zou je toch eigenlijk niks meer kunnen uitzetten naar de toekomst? Anders zou je toch al vooruitlopen op een behoefte die nog niet kenbaar is gemaakt?

Er kan toch zeker een idee in je ontstaan? Dat heet inspiratie (lacht). Maar je moet daarbij wél goed voelen op welke manier je zo'n signaal bedient, hoe je luistert van binnenuit. Vul je in, of luister je echt? Dat is het verschil tussen denken en voelen. De rijping van de bodhisattva is de zuiverheid om niet onbedoeld te blijven invullen of houvast te hanteren. Het leunen in innerlijkheid is de voorwaarde

voor betrouwbaar naar buiten leunen. De metafoor van de markt naar de berg zegt dit ook: 'Eerst naar binnen', dat wil zeggen: wil je iets voor de markt betekenen, ga dan eerst in anonimiteit de berg op. En je gaat daarna ook eigenlijk niet meer terug naar de markt: de markt blijkt namelijk deel uit te maken van jouw grote bestaan.

Moeten de vaardigheden die je bezit altijd worden ingezet op enige manier?

(Lacht:) Ik dacht het niet! Ze zijn alleen inzetbaar wanneer de inspiratie is getoetst op zijn zuiverheid en om uitvoering vraagt. Het is allemaal niet van jou. Bovendien vinden verwerkelijkte mensen hun grootste kracht in meditatie, en stellen zich eventueel bij tijd en wijle beschikbaar in interactie. Bodhidharma bijvoorbeeld, de grondlegger van Zen: na aankomst in China heeft hij negen jaar van zijn leven onafgebroken gewijd aan meditatie. Dat is niet uit behoefte, maar vanuit het besef dat daar de grootste bijdrage geleverd kan worden. In meditatie wordt instant de oceaan van samsara gezuiverd.

Krijgt meditatie zijn heilzame werking niet pas als er met die verkregen zuiverheid van geest gewerkt wordt?

Nee, dat is een groot misverstand, en een potentiële valkuil. Aanvankelijk ga je zitten om iets te bewerkstelligen en ongewenste kleinheid op te lossen, zoals onrust en angst. Maar al doende blijkt het veel meer een thuis te zijn, een volledig vertrouwd raken met de totale aanwezige werkelijkheid. Bovendien maak je verbinding met subtielere terreinen die je niet in het zintuiglijke kunt bereiken. Dat is allemaal innerlijke werking: je krijgt op een natuurlijke manier te maken met fijnstoffelijkheid en transcendentie. De wereld zien als een levensklooster is het serieus nemen van transcendentie, dus van innerlijkheid als wezenlijkst aspect van ons bestaan. Enkel op basis van innerlijke volheid kunnen we ons overal belangeloos beschikbaar stellen.

Verbinding met de realiteit van ons fijnstoffelijk bestaan is een aspect van meditatie. Die realiteit is er in feite eerder dan de stoffelijke realiteit; de fysieke, grof-zintuiglijke vorm is onze laatste, meest recente stollingslaag, geboren uit het veel fijnere weefsel dat we bewustzijn noemen. Het lichaam is ook onze zwakste, minst betekenisvolle laag; het krijgt alleen maar betekenis in de mate waarin innerlijkheid erdoorheen kan spoelen. De volheid van religie of spiritualiteit - of van welke bezieling dan ook - kun je alleen maar beleven dankzij innerlijkheid.



**'JE WORDT
MEDEDOGEND
DOOR JE EGOÏSME
OP TE LOSSEN.**

**ALS JE HET EGO
WILT BESTRIJDEN,
HEB JE NAMELIJK
EEN KRACHT NODIG.**

**EN DIE KRACHT
HEET LIEFDE.'**

Het zou geen volheid zijn als je de wereld nodig had voor innerlijkheid.

De valkuil is om het te blijven zoeken in de toepasbaarheid en in de interactie. Vooral behoeftige mensen die over veel vaardigheden of middelen beschikken ondervinden de verleiding om dat op te zoeken. Maar als je gewoon maar aan de slag gaat met van alles, zonder duidelijkheid over het motief, is er altijd het risico van corruptie, van blindheid. Dat is jammer van de diepere potentie die je dan onbenut laat. Je kunt veel efficiënter werken als je de functie van innerlijkheid werkelijk inneemt en belichaamt, inclusief de optie dat je je middelen misschien niet eens hoeft in te zetten - en dus mag loslaten. Dat is geen armoede, dat is rijkdom!

Er is maar één bedoeling, en dat is wakker worden. Wat ons in slaap houdt is het ego, en enkel een bewuste geest en een open hart kan ons wakker maken. Daarom spoort Bassui ons zo stevig aan: 'Zolang er nog de geringste notie is van een ik, is er werk aan de winkel.' [4]

Wat is bodhisattvaschap in dit verband?

Bodhisattvaschap is alleen maar belichaming willen zijn van verlichting (bodhi). Dat heeft effecten naar jezelf en naar anderen. De bodhisattva beoogt niets. Je bent alleen een waarheidsbeseffer. Je wordt wakker in het dilemma van waarheid of illusie, en kiest er dan voor om werkelijkheid of waarheid - wat hetzelfde is - bloot te leggen.

Dat maakt je tot een bodhisattva, een verlichtingswerker: iemand die de volheid van het leven ervaart en zich niet afsluit voor de noden van anderen. Je wordt niet zomaar mededogend omdat je je voor

anderen inzet. Je wordt van nature mededogend doordat je jouw egoïsme loslaat: agressie, hebzucht, luiheid. Dat is meteen ook de beste borg voor belangeloosheid. Zolang het je richten op een ander nog een behoefte is, blijft het voer voor het ego. Maar egoïsme oplossen is de meest directe, de krachtigste insteek. Als je het ego wilt bestrijden heb je daar namelijk een kracht voor nodig, en die kracht heet liefde.

Dit is de weg naar mededogen. Eenmaal gevestigd, kunnen we als bodhisattva's gaan zoeken naar middelen om de dharma en het zelfonderzoek beschikbaar te stellen voor anderen. Dus bijvoorbeeld een toegang naar het oefenen creëren, een wijsheidsplek als Stiltij. Die plek kan dan weer een actievere invulling gaan krijgen en er kunnen mensen worden gezocht en aangetrokken die een structurelere verandering kunnen betekenen in de regio.

Alles wat mensen helpt wakker te worden is welkom. Een vriendelijke opmerking kan al genoeg zijn om iemand te redden, of een arbeidsproces dat iets menselijker wordt ingericht, een hoopgevender toon in de media. Alles helpt.

Wat is het verschil tussen een momentane actie, zoals een vriendelijke opmerking, en een structureler project dat wordt opgezet om mensen te helpen wakker te maken?

Daar is geen verschil tussen. Op een gegeven moment geef je jezelf de ruimte om upaya te ontwikkelen, dat wil zeggen, om geschikte middelen te gaan hanteren op elk niveau en op elke schaal. Karmische kleine ik transformeert tot een dharmische upaya-artiest. Groot of klein, meer in de vorm of meer in leegte - alles komt voort uit de zuiverheid van de dharma. Je puurheid stimuleren is per saldo interessanter dan het waken over je slechtheid - al is dat laatste nóg zo noodzakelijk. Je ware aard definitief serieus nemen is onvoorwaardelijk kiezen voor een juiste levenshouding; dit is een cruciaal moment in je oefenweg, en de gelofte van bodhisattvaschap is daarvan het symbool. Die levenshouding dagelijks belichamen gaat met vallen en opstaan, maar dat is oké. Ook ons struikelen is dharmawerking.

In het onderricht vertrekken we altijd vanuit het dualisme, de tweepoligheid van grote ik en kleine ik. Vanuit die insteek lijkt het snel of de strijd tussen goed en kwaad de enige strijd is van het bestaan. En het is inderdaad een diep menselijk thema en een diep probleem. Maar het dualisme zélf, het onnodig onderscheid maken, dat moet overwonnen worden. Achter alle goed en kwaad ligt de intrinsieke goedheid van het universum. Er is een eenheidswerking, een diepe bedoeling die door alle moeite heen werkt, door conflicten, gemis, en zelfs door sterven heen. Het is lastig om dit te begrijpen als goedheidswerking, om die goedheid als werkelijkheid te beleven en je daaraan over te geven; en het moeilijkst van al: betrouwbaar te belichamen.

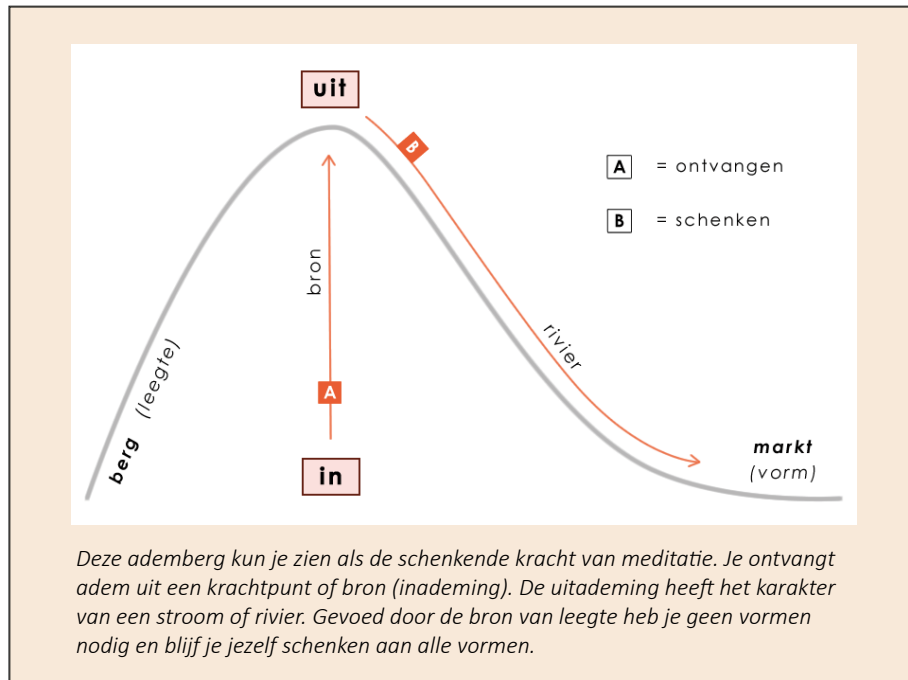
Hoe helpt meditatie daarbij?

Meditatie is de plek waar we geschoold worden, waar het leven zich in ons kenbaar maakt. Je komt thuis in verheldering. Dan heb je dit soort uitleg achteraf helemaal



niet nodig. Maar praktisch gezien helpt uitleg ons om goed te kunnen gaan zitten. De acute aanleiding om te gaan zitten is egoïsme, in de twee varianten van zelfzucht en zelfbehoud. Eenvoudiger gezegd: er is lijden (karma) en er is oplossing van lijden (dharma). Dat is de begin-opstelling. Uiteindelijk ga je zitten in dienst van de dharma: de levensadem verspreiden. Kracht, ruimte, warmte, liefde zijn allemaal soorten context die bruikbaar zijn. De kanalisatie waarin dit gerealiseerd wordt vindt via innerlijkheid plaats, zonder uiterlijk belang, zonder richting of doel.

Bewustzijn heeft een onpersoonlijke context: wij zijn geestelijkheid, met het lichaam als laatste manifestatie. Het is dankzij de geest die vrijelijk werkt dat we elkaar kunnen ontmoeten en begrijpen, niet dankzij het lichaam. De geest is een levende geest, een krachtenspel. En deze kracht is in principe onbegrensd. We delen allemaal in dezelfde geest, want die geest bestaat uit levende wezens, dat wil zeggen, uit alle levensvormen die over bewustzijn beschikken. Met die bewustzijnsdragers sta je dus, als belichaming van geestelijkheid, in contact. Zo kun je begrijpen hoe innerlijkheid instant en richtingloos werkt en dat die werking in meditatie de meeste ruimte krijgt en het krachtigst voelbaar is. Je wordt verzorgd met alle kwaliteiten, zoals kracht, ruimte, warmte, liefde, goedheid - en jij verzorgt mee. Zo begrepen is meditatie de grootste bijdrage die je kunt leveren [5].



Wordt die instant verbinding en verzorging ook gewekt in een oefening als de bodhichitta-generator [6]?

Het is verwant, ja. Maar op een oefenlocatie even de deur openzetten voor een paar verschijningsvormen is van een heel andere orde dan onbegrensd, tijdloos de volledige geestesruimte belichamen. Het is het verschil tussen bodhisattva's en boeddha's. Boeddha's zijn grenzeloze werking. In de geschriften uit de hoogstaande bodhisattva's hun respect en waardering voor deze krachtvelden. Hoe rijper de bodhisattva's zijn, hoe meer ontzag ze hebben voor de werking en bedoeling van de dharma. Een mooi voorbeeld is te vinden in de Vimalakirti-soetra, een wonderlijke en leerzame instructie over de grenzeloze werking van onze geest [7].

De Boeddha is zelf aanwezig in die soetra. Hij vraagt de verzamelde bodhisattva's om Vimalakirti, die ziek is, op te zoeken. Je voelt hoe de woorden van Vimalakirti, een bodhisattva en lekenvolgeling van de Boeddha, de expressie zijn van dharmawijsheid. Meestal fungeren de aanwezige bodhisattva's in het algemeen als vertolkers of bevragers van de dharma, of ze maken bewegingen naar buiten toe en brengen daar iets op gang. Alleen hun namen al suggereren dat ze behoorlijk wat in huis hebben; het zijn stuk voor stuk feestelijke aanduidingen van menselijke kwaliteiten die elk op zich heel wenselijk zijn. En al die bodhisattva's openen zich totaal voor verbinding met de Boeddha. Ze prijzen hem en zijn dankbaar, ontvankelijk. Helemaal onvoorwaardelijk, als kinderen.

Soetra's zijn de minst functionele en meest wezenlijke expressie van de dharma. De geruste manier waarop dit verbijsterend spul wordt gepresenteerd: zo licht en vanzelfsprekend. Hoe kun je überhaupt een notie hebben van deze verfijnde werkelijkheid, en hoe kan dat zo heilzaam werken voor de toehoorders? Al die soetra's worden gepresenteerd als Boeddha's woord en zo kunnen ze ook gelezen worden. Ze geven je dus de gelegenheid om die belichaming te proeven en na te voelen. De veelsoortige belevingen van de verschillende vertolkers en leraren kunnen worden herleid naar één hartsqualiteit, één bewustzijnskwaliteit: Shakyamuni Boeddha.

Je moet de Boeddha zelf, als historisch personage, leren begrijpen als een niet particuliere, niet begrensde, werkzame aanwezigheid, zoals dat eigenlijk ook plaatsvindt in normale relaties: vreemden worden bekenden, en dan vrienden (of vijanden), dat wil zeggen: ze transformeren van uiterlijk object tot een voelbaar krachtveld. De Boeddha is iemand die zo volledig is opgegaan in het leven, dat zijn sterven, zijn verdwijnen uit de stof, geen vermindering betekent van zijn aanwezigheid. Ook nu nog is zijn geest, zijn 'waarheidslichaam' aanwezig. Ditzelfde geldt voor alle boeddha's: zij zijn bevrijde stervelingen die niet bepaald worden door hun lichaam of zintuiglijkheid.

Het is lastig uit te leggen dat wij kunnen delen in zo'n zelfde kwaliteit van opereren en dat wij heel concreet deze zelfde substantie zijn. Daarom gebruiken we begrippen als leegte, ruimte, zuiverheid, werking. En we maken het voelbaar dankzij oefeningen, zoals de zandbuiging, of visualisatie en recitatie. Maar we moeten er goed voor

blijven zorgen dat alle oefenen vrij blijft van houvast of processing. Dit alles is slechts een beschrijving van hoe het leven nu in al zijn volheid aan het plaatsvinden is. Bewustwording is nooit bedoeld als een projectie naar de toekomst. Het moet hier en nu transparant blijven, als weergave van hoe alles actueel werkt.

Ook als soms dingen beschreven worden die bijna niet uit te leggen zijn, krijg jij ze wel voelbaar. Hoe is dat mogelijk?

Ik ben ervan overtuigd dat iedereen gevoelig is hiervoor, vanwege de druppel dharma die iedereen in zijn hart heeft. Maar je moet slingeren door de zintuiglijke slierten heen en door de neigingen van het brein om te processen. Het hangt natuurlijk ook af van de rijpheid van de mensen. Het voelen van openingen naar werelden die wezenlijk onbeschrijflijk zijn neemt alleen maar toe naarmate je oefent. Dit bevestigt dat we lerende wezens zijn. We worden steeds ruimer en verfijnder, we ontvouwen ons, worden geopend, worden directer en steeds meer op ons gemak: dat is de grondtrilling van alle oefeninspiratie en beweging.

Dat beroemde 'net van Indra' met al zijn connecties, als meest wonderlijke metafoor voor bewustzijn, wordt steeds verder zichtbaar. We zijn knooppunten in een groot netwerk van schitterende spiegelkralen, alle knooppunten weerspiegelen elkaar. Dit symboliseert de onderlinge verbondenheid (pratitya-samutpada) van alles, met een grote uitnodigende werking: het leven is een kostbaar sieraad. Het heeft een aspect van avontuur, van belevingskwaliteit. In dit licht is alle didactiek alleen maar een hulpmiddel, hopelijk ondersteunend en stimulerend. Ach, leraren doen eigenlijk dag in dag uit niks anders dan stilletjes genieten van het maanlicht dat wij zijn.



[1] <http://info.stiltij.nl/publiek/onderricht/2016/16-09-01-omgaan-met-egoïsme.pdf>

[2] Zie *De grote kwestie* (<http://info.stiltij.nl/publiek/schrift/kwestie.pdf>)

[3] Het Tibetaanse woord voor meditatie (sgom pa) betekent letterlijk: wennen.

[4] 14e eeuwse Japanse Zen-monnik, auteur van 'Dharma-rede van de ene geest'; zie Kapleau, Philip: *De drie pijlers van Zen; leer, oefening en verlichting*. Deventer 1980, p. 173-177 (http://info.stiltij.nl/publiek/meditatie/leraren/_historisch/Bassui-Rede-van-de-ene-geest.pdf)

[5] Voor details over meditatie en oefening in algemeen, zie de *Wisgids* (<http://info.stiltij.nl/publiek/wisgids.pdf>)

[6] *Oefening waarin je als bodhisattva wordt uitgenodigd al je vermogens - fysiek, energetisch, mentaal - te activeren, zodat je een of meerdere wezens in je omgeving kunt helpen zodra daarom gevraagd wordt*

[7] Etienne Lamotte: *The Teaching of Vimalakīrti (Vimalakīrtinirdeśa)*, rendered into English by Sara Boin (Pali Text Society, 1976); er is ook een pdf van Robert Thurman's vertaling beschikbaar: <http://info.stiltij.nl/publiek/meditatie/soetras/vimalakirti.pdf>



Shunryu Suzuki roshi en Mitsu Suzuki

LEERWENS

Hoe groot moet onze keuze zijn
hoe terecht roept mijn verlangen
welk gaatje is nog niet gevuld
en hoeveel ruimte mag er zijn
slaan de stoppen nog niet door
vriend of was je al in slaap
gevallen bij het zoemen van
zich ontvouwende interpretatie

het gebeente intussen schakelt
zijn vele duizenden klopmoedules
lustig en ten diepste vertrouwd
van luidruchtig naar intiem en
gedwee naar zwierig dan instant
omgekeerd haast aartsvijandig
allicht, wij moeten leren ons
magisch krachtvoer te verteren

maar wat moet de buurvrouw
dan met haar wekelijkse gasten
trouwen hoe voelt haar hond zich
nu in gulheid van asielgeweten
straks als ik naar mijn moeder ga
zal zij weigeren mij te kennen
hoe hard ik ook proberen wil
steeds ziet zij wezenlijkers

krachtigers is werkzaam
warme goedheidsnevel golft
over de ontmoedigde kruinen
en sprenkelt zachtjes vuurvocht
ik slik verrast en voel me bijna
overvallen maar weet onwennig
dit vleesgeval slechts worstelt
om hoe wonderlijk alles waar is.

Notie van de werkelijkheid die ik ben

DOOR ROELAND GORDIJN

Zen-beoefenaars worden regelmatig uitgenodigd zichzelf te bevragen. Hoe wezenlijker de aard van vragen stellen wordt, hoe moeilijker het wordt om een antwoord te geven dat echt de lading dekt. Alle rationeel overwogen, ogenschijnlijk zinvolle antwoorden doen de truc niet. En als ze dat wél lijken te doen, dan is er altijd nog het onderricht dat niet meer dan twee woorden nodig heeft zoals 'O ja?', of zelfs geen woorden nodig heeft om je de woorden te laten aflezen van een speelse maar onmiskenbaar betekenisvolle gelaatsuitdrukking.

Je hoort wel duizend keer dat je lichaam vleesvracht is of gestold bewustzijn of – mijn favoriet – sterrenstof. En dan gaat de beeldmachine draaien, prachtige voorstellingen; je reist van beeld naar beeld en weg ben je naar dromenland. Als ik weer terugkom, tijdens een training bijvoorbeeld, dan voel ik schaamte maar ook helderheid: dit is dus het hele eiereneten. Wegdromen in mijn eentje, bij anderen, bij de leraar... een ongekende verslavingskracht waarvan je langzaam de omvang gaat zien. Het wegdromen en de daarop volgende moedeloosheid – dát ga ik nooit ontstijgen! – brengt je precies daar waar het werk gedaan moet worden, blijkt in de praktijk. En juist dit besef, zo vaak opnieuw bevestigd door de leraar, steekt mij een hart onder de riem en bemoedigt me de moeite aan te blijven gaan. Het wekt een groeiende interesse in en voeling met de vraag: wat is de aard van de werkelijkheid waarmee ik elk moment te maken heb?

In een recente training kwam ter sprake dat wij niet alleen geboren mensen zijn maar ook evengoed zoekende geesten, in gematerialiseerde vorm. Dit kwam binnen alsof er een emmer water over mij heen werd gegooid – of liever: een emmer kloppendheid, want dit inzicht werd niet geprocest maar direct herkend. Een ontvullende ervaring: op dat moment zelf voelde het alsof ik ontdaan werd van mijn lichaam, van mijn tijdelijke gedoetjes. Een notie van vrijheid en onmetelijke ruimte openbaarde zich. Verbijsterend en wonderlijk op hetzelfde moment.

Later die dag kwam ik bij Shunryu Suzuki roshi een citaat tegen van Dogen waarin voor mij de absolute werkelijkheid op een vergelijkbare manier voelbaar werd:

Dogen-zenji became interested in Buddhism as a boy as he watched the smoke from an incense stick burning by his dead mother's body, and he felt the evanescence of our life. [...] When he saw the smoke from the incense stick and felt the evanescence of life, he felt very lonely. But that lonely feeling became stronger and stronger, and flowered into enlightenment when he was twenty-eight years old. And at the moment of enlightenment he exclaimed, 'There is no body and no mind!' When he said 'no body and no mind,' all his being in that moment became a flashing into the vast phenomenal world, a flashing which included everything, which covered everything, and which had immense quality in it; all the phenomenal world was included within it, an absolute independent existence.

Shunryu Suzuki: Zen mind, Beginner's mind. New York, 1970, p. 107



Kaarsmantra



*Onze geestesvlam
is sterker
dan alle lichaamsvet.*

Onderricht
12 oktober 2016

**'WIJ ZIJN
NIET ALLEEN
GEBOREN
MENSEN, MAAR
EVENGOED
ZOEKENDE
GEESTEN.'**

De bedelares

DOOR VONDELING

Aan de kant van een zanderig, onverhard pad staat een bedelares. Ondanks dat ze lange donkere vodden draagt, ziet ze er zeker niet armoedig uit. Met een lange stok steunt ze haar in de loop der jaren enigszins verzwakt en gekromd lichaam. Niet dat haar dat deert. Haar fysieke toestand heeft haar nooit weerhouden om dit bewust gekozen leven als rondtrekkende bedelares te leiden. Als jong meisje wist ze intuïtief al dat er geen winst in het leven te behalen valt, maar tegelijk voelde ze ook dat haar leven niet compleet was.

Schuin aan de overkant van het pad staan enkele houten hutten. De omgeving is vlak en droog, er is weinig groen te zien. Zo af en toe slentert er iemand voorbij, een stofwolk achterlatend. De bedelares denkt terug aan haar verleden, ze heeft haar bedeltocht vrijwel altijd alleen doorgebracht. Maar echt alleen voelt ze zich door de dag heen meestal niet, haar gemis zit veel dieper. Ze beseft dat er in al die voorbije jaren wel een aantal waardevolle ontmoetingen zijn geweest, maar heeft die nooit echt kunnen benutten om verbinding te maken.

Hé!, hoort ze ineens en schrikt op uit haar overpeinzing. Een man met half lange baard die zojuist voorbij is gelopen, heeft zich naar haar omgedraaid. De bedelares kijkt naar hem en terwijl hij rustig op haar toe komt lopen bemerkt ze een vage vertrouwdheid. Nu hij vlak voor haar stil staat en niet direct iets zegt, voelt ze haar neiging opkomen om zelf initiatief te nemen. Ze doet deze keer echter niets, maar blijft op haar gemak, alles in en om haar heen waarnemend. Dan zegt de man heel bedachtzaam en nadrukkelijk: 'Jij bent geen bedelares'.



De woorden dringen diep in haar binnen. 'Dank', zegt de bedelares uit de grond van haar hart als de man zich weer richting het pad wendt, 'mijn bedelnap heb ik van nu af aan niet meer nodig'. Ze sluit haar ogen. Het voelt of haar hele bestaan samenvalt in een punt. Van hieruit ontvouwt zich langzaam een kracht, steeds groter, zich verder openend. Het lichaam verliest zijn contouren, de adem wordt lichter en trager, geen enkele verstoring van de geest. Er is nu alleen maar pure beleving, 360° rondom.

Wat gebeurt hier, waar ben ik?

Als ik weer bij zinnen kom, zie ik een konijntje zitten in de hete zon. Roerloos blijft het zitten als ik naderbij kom, haar oogjes strak geopend. Vliegen dansen als aasgieren op en om haar heen. Is het dood? Ik kniel bij haar neer en strijk voorzichtig met twee vingers over haar kopje. Een rilling. Ik wuif de vliegen weg en blijf haar zachtjes strelen. Na enige tijd pak ik haar behoedzaam op: er komt geen enkel verzet. Bij het voelen van zo'n mager lijfje verfijnt zich direct mijn handgreep. Eenmaal op mijn onderarm, geleund tegen mijn buik, voel ik het diertje zich ontspannen. Haar blik wordt rustig.

Plots strekt het zich uit, spartelt fel en draait haar kopje onnatuurlijk weg in de nek. Ik leg haar snel in het zachte gras, zodat ze alle ruimte heeft. Bloed drupt op mijn borst; met een nagel van haar poot heeft ze mijn onderlip opengehaald. Al kan ik voelen hoe de bloeddruppels uit mijn lip opzwellen en hoorbaar op mijn mantel vallen, ik besteed er niet de minste aandacht aan. Heel mijn hart gaat uit naar dit lijdend wezentje en stroomt over als ik het daar zo zie liggen. Steeds sneller volgen de stuipen elkaar op nu. Ik zie de levenskracht langzaam wegtrekken.

Wat gebeurt hier, waar gaat dit naar toe?



Hunkering

DOOR BRAM JUFFERMANS

In de mate waarin je in staat bent om jezelf eerlijk onder de loep te nemen, in diezelfde mate worden je kwalen en datgene dat je afhoudt van bevrijding steeds duidelijker. Dientengevolge grijpen al je maaksels en overtuigingen van wie je meent te zijn, je steeds harder bij de strot naarmate je de werkelijke aard ervan gaat zien. De eigen gefabriceerde kleinheid speelt steeds hinderlijker op naarmate het perspectief voelbaarder wordt.

Die potentie van mijn eigen volheid is sinds kort weer voelbaar in m'n meditatie, maar daar heeft een hele berg breinbreierij voor de revue moeten passeren, waarin geen splintertje ruimte was voor oningevuldheid. Er was hooguit een fractie of zelfs maar een vermoeden van dit waarheidsserum op te merken. Alleen de ervaring uit het verleden dat dit bij voldoende volharding opnieuw kan worden blootgelegd, heeft me ertoe kunnen aanzetten niet op te geven.

Maar die ervaring bleek geen garantie voor de toekomst. Ik ben ook zeker tot een punt gekomen om het hele oefenen aan de wilgen te hangen en het af te doen als onbegonnen werk en vechten tegen de bierkaai. Deze riedel zal iedere beoefenaar wel met enige regelmaat op zijn pad vinden. Dat van mij kruist hij in ieder geval nog veelvuldig, alleen ben ik in de meeste gevallen aardig in staat hem weer tot bedaren te brengen. Tot deze keer...

De aanleiding was mijn achtdaags verblijf in een lustoord – ook wel éénoudergezinsvakantie genoemd – ergens midden in het land. Ik noem het gekscherend zo, omdat het die uitwerking had op iemand die zijn wereldse verwickelingen in zijn alledaags bestaan in een behoorlijke mate bewust reduceert, daarmee de onrust blootleggend die de motor vormt voor het zoeken naar bevrediging (van lusten, gemoedsrust, kennis) in hem of buiten hem.



Afb.: nynkevalk.wordpress.com

Maar pas bij blootstelling aan alle verleidingen (van prietpraat, roddel, veroordeling en zeker niet in de laatste plaats: de vleselijke lusten) blijkt wat de reductie van wereldse verwickeling waard is. En als dan blijkt dat ik op vrijwel alle fronten haast lijk te zwichten (mede door mijn sterke neiging om me te conformeren), vraagt dit als vanzelf om een heroriëntatie. Het is niet dat ik voor mijn gevoel roemloos ten onder ging, maar ik kwam een moeite tegen om datgene overeind te houden waartoe ik me steeds meer uitgenodigd voel – openheid, eerlijkheid, verbondenheid, goedheid – die ik van tevoren niet had bevroed. Het contrast tussen de plathheid van het zintuiglijke opereren die in zo'n setting zichtbaar wordt, en de diepte die ik ken van mijn eigen zelfonderzoek, was niet eerder zo duidelijk voelbaar. Het ergste vond ik eigenlijk te merken hoezeer deze plathheid me nog trok. Had ik mezelf toch stiekem wijsgemaakt dat dit een gepasseerd station was. En hoe gemakkelijk je je er dan weer aan over kunt geven, schaamteloos en vergoelijkend met een schaapachtige onschuld. Daarbij met voorbedachten rade voorbijgaand aan het feit dat dit lieflijke uiterlijk in feite een monster verhult.

Enmaal alleen weer thuis, eerder zelfs al, onderweg in de auto overvalt me een gevoel van eenzaamheid waar je U tegen zegt. Ik breek. Deze jongen zit helemaal stuk. Misschien wel het meest veroorzaakt door een contact met hartspotentie (eerlijk, ongekunsteld, onuitgesproken, diep), voel ik bij vertrek een gapend gat bij mijn middenrif, een hiaat, een leegte in mijn hart. Dit in combinatie met een gevoel van onmacht om mijn zoon een fijne vakantie te bezorgen, want dit bleek toch maar zeer ten dele te zijn gelukt, manifesteert zich een tot dat moment nog niet eerder voelbaar geworden pijn. Eén die zich niet zomaar laat wegduwen, maar beleefd, gevoeld en erkend wil worden.

Het was best een ontdekking om dit onverhuld te laten plaatsvinden, het voelde zelfs best prettig om me hiertegen niet te verzetten en mee te gaan in de stroom en bedoeling van dat moment. En mijn tranen de vrije loop te laten... Het was ondanks de diep gevoelde pijn eigenlijk een bijzonder moment van schoonheid, omdat het me een blik gunde op de bodem van mijn bestaan, zoals nog niet eerder zichtbaar was. Het leven liet me even eerlijk zien hoe ik ervoor stond. En liever in al zijn naaktheid deze lelijkheid zien dan mezelf wijs blijven maken dat het allemaal wel meevalt en zo'n vaart niet loopt.

Zo bezien peins ik er niet over iemand anders lastig te vallen met zo'n geval als het mijne. Mezelf kennende zal ik er wél over piekeren, toch denk ik er wijs aan te doen me voorlopig niet teveel in te laten (lees: totaal niet) met personen van de andere sekse, hoezeer het ook aan me blijft trekken.

Eerst maar eens op ontdekkingsstocht naar hoe je gelijkmoedigheid kunt laten heersen te midden van het werelds tumult...



Vakantiebestemming: Dromenland

DOOR MONIQUE HENNEN

Voor het eerst in jaren heb ik geen vakantieplannen voor de zomervakantie. Ik heb zes weken vrij en heb me enorm verheugd om de tijd zoveel mogelijk alleen door te brengen met weinig sociale activiteiten en klusprojectjes. Ik wil de tijd nemen voor yogabeoefening, lezen (visie) en zazen. Mooi rationeel voornemen. Ik heb zelfs een planning gemaakt wanneer wat te doen. Die kopstand bijvoorbeeld wil ik weer los in de ruimte kunnen doen. Na een periode van fysiek ongemak is me dat al een hele tijd niet meer gelukt. En zo zijn er nog wel een aantal doelen die ik mezelf stel.

De eerste week was zeer teleurstellend. Ik werd pas om 10.00 uur 's ochtends wakker, terwijl ik om 8.00 uur op mijn matje zou zitten. Ik liep met mijn ziel onder de arm. Ik wist me geen raad met mezelf. Die planning liep al helemaal niet. Wat een frustratie. Daarbij anderhalf uur yoga, een paar uurtjes lezen en 25 minuten zazen per dag. Jeetje, dan blijven er nog heel wat uurtjes over. Een oceaan aan tijd en ruimte, wat moet ik daar in godsnaam mee? Die hele weg begon ik al de eerste week bijzonder deprimerend te vinden. Je mag nog niet eens iets leuks meer doen (van wie niet?). Wat doen al die beoefenaars de hele tijd?

Totdat ik erachter kwam dat ik weer in een oud patroon viel, hoge verwachtingen, streng zijn voor mezelf, alles op wilskracht. Een dieper gelegen deel in mij pikt dat niet meer en gelukkig maar. Ik stelde mijn verwachtingen bij, plande een paar dagen Londen met mijn 15-jarig nichtje en hanteerde de 'planning' wat losser (qua strakheid in tijd, niet qua inhoud). Dat voelde meteen veel beter en ik deed meer dan ik me had voorgenoemen. Aha, zo doe je dat: van binnenuit en niet met wilskracht opgelegd. Er kwam een enorme rust over me heen, een gevoel van zwaarte (geaard-zijn?), van luiheid.

Dat is nieuw voor een druktemaker als ik. Wat is nog belangrijk eigenlijk? Is dat wandelingetje zinvol? Nuh. Effe buurten? Nee dank je. Deurtje verven? Nee, komt wel weer na de vakantie.

Ik kwam langzaam aan op mijn vakantiebestemming: Dromenland. Jeetje wat is het moeilijk om aanwezig te zijn. Om echt aandachtig te zijn. Yoko Beck zegt: het geheim van het leven is aandacht. Dat wist ik wel, maar nu voelde ik het ook. Om duidelijker te verwoorden: ik voelde het ontbreken van die echte aandacht.

Waar bevind ik me eigenlijk? Geen idee.
Hoe werkt die geest? Interessant.
'Thuiskomen bij jezelf': mooie woorden, maar wat is dat eigenlijk?
Veel vragen in Dromenland die het onderzoeken waard zijn.

Ik zou graag hele grootse ervaringen willen vermelden van wat er allemaal gebeurde en wat ik allemaal te weten kwam, maar helaas, die zijn er niet. Eerder een grote wirwar van verstrooidheid, droomspul en niet weten wat er gaande is. Wel is er een gevoel,

een vertrouwen, dat het haalbaar is om te weten te komen hoe 'het' allemaal werkt. De weg begint meer te leven, me meer aan te trekken, vanzelfsprekender te voelen. Een enorme leeshonger naar informatie en ervaringen van leraren en andere beoefenaars is aanwezig. Ik doe mijn best.



EREGROET

The musical score is written in 3/8 time with a key signature of two sharps (D major). It consists of three systems of music, each with a vocal line and a piano accompaniment line. The lyrics are written below the vocal line. The first system (measures 1-5) has chords C#m, G#m, A, and B. The second system (measures 6-10) has chords E, D, A, E, and B. The third system (measures 11-15) has chords A, C#m, F#m, A, B, and C#m.

*Edele boeddha's en pure bodhisattva's
maak me vertrouwd met dit boeddhadomein
laat mijn lichaam, adem en geest ontvangen
de bevrijdende werking van dharmaverband*

*de wens van verlichting schenkt mij tot toevlucht
juwelen van boeddha, dharma en sangha
al wat ik denk en doe in verdienste
kome ten goede alle levende wezens.*



Tekst & muziek: Stiltij



VERLANGEN

hoe is het in
hemelsnaam mogelijk
dat ik bang ben om
jou toe te laten
jij die onmogelijk
kwaad verrichten kan
jij die zonder onderscheid
zonder oordeel bent
bij gods wil hoe kan het
bestaan dat ik angst heb
me te openen voor jou?

vergeef me dat ik niet zie
hoe jij het bent die vrijheid is
vreugde kracht ja
waarheid zelfs
telkens weer mezelf
begrenzend telkens me
verkleinend tot een goed
bedoelend droompje
stap ik met ferme passen
aan jou voorbij vergetend
dat jij wezenlijk
werkende het hele bent

deze ene remedie
slechts biedt uitkomst
opgaan in je goedheid
vertrouwend
op jouw wijze
wonderlijke werking
enkel intentie enkel
laaiend vuur
kan de muren rond
mijn hart doen smelten

tijd tikt wijsheid
prikt hoogste tijd
voor jou nu mij
in bezit te nemen
doordring elke adem
gedachte en gedraging
volledig en doorweek mij
smelt mij weg want
jij lief bent het
die compleet vervuld
alle wezens redt
onmetelijk ontgrenzend
in je goedheid

In m'n eigen straatje

DOOR NIKKIE MARTENS

Op mijn oprit liep ik een paar kittens tegen het lijf. Verwonderd keek ik hoe deze boefjes speels tegen elkaar opvlogen. Tодat mijn buurvrouw haar poort opentrok, er ééntje oppakte en met een grote glimlach zei: 'Lief hè, we hebben er vier. Wil je er één?' Voor ik maar iets kon zeggen kreeg ik al zo'n kleine deugniet tegen mijn borst gedrukt.

Vanuit een voelbare verzorgingsdrang hield ik dit wezen vol enthousiasme tegen me aan. En toch voelde ik ergens iets knagen. Ik zei: 'Dankjewel, maar ik denk er nog even over na.'

Ik voelde hoe snel ik me verlies in koestering. Maar het was te makkelijk en tevens te onduidelijk om direct ja of nee te zeggen. Wat is hier nu gevraagd? Heeft dit iets te maken met emotionele voorkeur of moreel verstand?

Dit hele gebeuren hield me een paar dagen bezig. Er gingen allerlei vragen en aannames door me heen: Is dit een uitnodiging vanuit iets groters om te leren wat juist verzorgen is? Ja dat moet wel, ik heb het toch niet zelf opgezocht? Maar beschik ik wel over de geschikte locatie, voldoende tijd en juiste aandacht om dit aan te gaan? Ik zal er wel iets mee moeten, waar komen ze anders terecht? En trouwens, toch ook wel leuk zo'n beestje in huis?! Etcetera, etcetera.

Mettertijd werd me heel duidelijk: nee. Meer niet. Gewoon: nee. Het gekke is alleen dat ik niet precies wist waarom. Dit irriteerde me. Dit signaal veroorzaakte verontrusting en wantrouwen, waardoor ik weer opnieuw ging overwegen en twijfelen.

Deze hele situatie heeft me geleerd dat aantrekkelijkheid behoorlijk verwarrend kan werken. Wat hier in mij knaagde is mijn verlangen naar kracht. Al zijn sommige mogelijkheden of condities nog zo betekenisvol en al hebben ze tot nu toe een deel van mijn vervulling uitgemaakt, dit is niet wat telt!



Wat dan wel? Dit vind ik moeilijk te zeggen. Het voelt in ieder geval betrouwbaarder om, verrassenderwijs, één duidelijkheid te ervaren. Door deze 'nee' voel ik dat ik juist 'ja!' zeg; 'ja!' tegen kracht in plaats van 'nee' tegen zwakte. Zo heeft mijn buurvrouw me een mooie les gegeven!



Nieuwe aanwinsten in de Stiltij-bibliotheek

- Chogyam Trungpa: The Profound Treasury of the Ocean of Dharma, Vol. 1, 2 & 3. Boston 2013
- Dalai Lama: Transcendent Wisdom. Boston 2009
- Geshe Yeshe Tobden: The Way of Awakening. Somerville 2005
- Hakeda, Yoshito S.: The Awakening of Faith; attributed to Asvaghosha. New York 2005
- Harada, Shodo: The path to Bodhidharma; the teachings of Shodo Harada Roshi. Boston 2000
- Heller, Natasha: Illusory Abiding; The Cultural Construction of the Chan Monk Zhongfeng Mingben. Cambridge 2014
- Kongtrul, Jamgon: Timeless Rapture: Inspired Verses of the Shangpa Masters. Boston 2004
- McEvilley, Thomas: The Shape Of Ancient Thought; Comparative Studies in Greek and Indian Philosophies. New York 2001
- Muller, Charles A.: The Sutra of Perfect Enlightenment; Korean Buddhism's Guide to Meditation. Albany 1999
- Okumura, Shohaku: Realizing Genjokoan; the key to Dogen's Shobogenzo. Somerville 2010
- Pelden, Kunzang: The Nectar of Manjushri's Speech; a detailed commentary on Shantideva's Way of the Bodhisattva. Boston 2010
- Schneider, David: Crowded by Beauty; the life and Zen of poet Philip Whalen. Berkeley 2015
- Wallace, Vesna and Alan: A Guide to the Bodhisattva Way of Life. Boston 1997
- Asanga: The Bodhisattva Path to Unsurpassed Enlightenment; a complete translation of the Bodhisattvabhumi. Boston 2016



Enso [zen-cirkel]

Maurice Schelling

Dankbaarheid

DOOR MARC VAN KUIJK

Wat heeft een mens nodig?

Steeds meer wordt mij duidelijk dat dat niet veel is. Door mijn luxe positie van allerlei prettige condities heen kijkend, zie ik dat veel van de conditioneringsdrukke voortkomt uit mijn dagelijkse benodigdheden voor het werk. Privé is dat al lang een ander verhaal:

- veel liever een moment stilte dan het rumoer opzoeken.
- veel liever een mooie, lange wandeling of fietstocht in plaats van een drukke vakantie.
- veel liever een mooi gesprek over innerlijkheid en waardes in het leven dan prietpraat over het een of ander.

Door zo bewust tijd voor mijzelf te nemen en te onderzoeken wie ik eigenlijk ben, is er al zoveel weggevallen van wat ik nodig dacht te hebben.

Goed kijken naar wat er in jezelf gebeurt en ernaar luisteren; stil zijn... dat is wat ik momenteel tracht te verwezenlijken. Niet meteen invullen, maar kijken wat de bedoeling is. Niet meteen oordelen, maar open minded kijken en voelen. Naar mensen luisteren en niet meteen oordelen en mijn 'wijze' mening verkondigen. Door alles open te gooien en zo te laten, ontstaat er een heel andere wereld voor me. Ik ervaar echt dat wanneer je vertrouwt op het leven (de Boeddha? God? het AI?) je die dingen aangereikt worden die je op dat moment nodig hebt, zolang er maar geen eigenbelang aan vasthangt.

Door het onderricht, de meditatie en de studie, die inmiddels steeds intenser beleefd worden, zijn mij inzichten geschonken waar ik echt dankbaar voor ben. Zo zie ik dat alles wat ik ervaar in mijzelf en mijn omgeving te maken heeft met conditioneringen; dat doorzien en eruit stappen geeft een enorme rust.

Alles wat ik ervaar, of dat nu positieve of negatieve ervaringen zijn, komt op exact het juiste moment naar mij toe. Ik zie bovendien steeds duidelijker dat positief en negatief niet bestaan net zo min als goed en slecht. Alles wat er gebeurt heeft een reden en geeft mij een kans om te groeien, te rijpen.

Ik las laatst een stukje over iemand die onder aan een berg stond en zo snel mogelijk rechtdoor naar de top wilde. Tegelijkertijd was er iemand, ik geloof zijn leraar, die op zijn gemak, het kronkelige pad omhoog begon te wandelen. Uiteindelijk stond de leraar vanaf de top naar zijn leerling te kijken die telkens weer naar beneden tuimelde omdat er steeds onoverkomelijke obstakels op zijn pad waren.

Dat is mij duidelijk: ik kan niet zomaar effe een bodhisattvaatje worden. Mijn weg is kronkelig en lang, maar mooi.

Het rare is dat ik zie wat er soms met mij gebeurt en dat ik dan weet dat Mara mij naar beneden probeert te trekken en dat heeft toch invloed op mijn lichaamsgesteldheid en mijn gemoed.

Tegelijk krijg ik dan, ondanks mijn shit-gevoel, een glimlach op mijn gezicht, gewoon omdat ik voel hoe het allemaal werkt en dat het gewoon een poging is van het universum om me terug te halen naar de weg.

Ja, er is groei: na vier jaar mediteren, onderricht en lezen heb ik inzichten die ik vroeger niet had. Bij anderen zie ik de rijping beter dan bij mezelf.

Hoe komt het eigenlijk dat ik het niet bij mezelf zie? Is dat angst om er naar te kijken? Ben ik laf of onzeker? Het is mij nu nog niet duidelijk, maar ik vertrouw erop dat het op zijn plaats zal vallen.



KOAN

Oude vrouw verbrandt een kluzenaarshut

Er was een oude vrouw die een kluzenaar ondersteunde. Twintig jaar lang liet zij een jong meisje van zestien of zeventien jaar oud hem eten brengen en andere benodigdheden.

Op een dag droeg zij het meisje op de monnik hartstochtelijk te omhelzen en dan te vragen: 'Wat voel je nu?'
De kluzenaar antwoordde:

'Een oude boom op een koude bergwand;
midwinter - nergens warmte.'

Het meisje ging terug en berichtte dit aan de oude vrouw.

De vrouw riep: "Twintig jaar lang heb ik deze banale profiteur voor niks verzorgd!"

Daarop joeg ze de monnik naar buiten, en stak de kluzenaarshut in brand.



Bron: *Kirchner, Thomas Yuh: Entangling Vines; a classic collection of Zen Koans; Kyoto, 2004, p. 84*

Afb.: <http://wp.patheos.com.s3.amazonaws.com/blogs/monkeymind/files/2014/03/hermit-hut.jpg>



Bodhichitta

DIDACTIEK

Je kunt je ego beschouwen als een baby-boeddha die bevangen is door angst. Die angst heeft hem ertoe gebracht een advocaat van de duivel in te huren, om hem rond te laten bazuinen hoe moeilijk en onrechtvaardig alles is. Dat geeft het ego wat zelfvertrouwen en ademruimte: 'Alle moeite ligt gelukkig niet aan mezelf.'

Maar zodra de baby de werking van het eigen egoïsme gaat voelen - de beschamende kleinheid en behoefte achter alle gemanoeuvree - begint het herstel. Het begint zich lichtjes te voeden met waardering voor de diepere krachten van oprechtheid, waardigheid en moed. Dat leidt uiteindelijk tot ontslag van de advocaat.

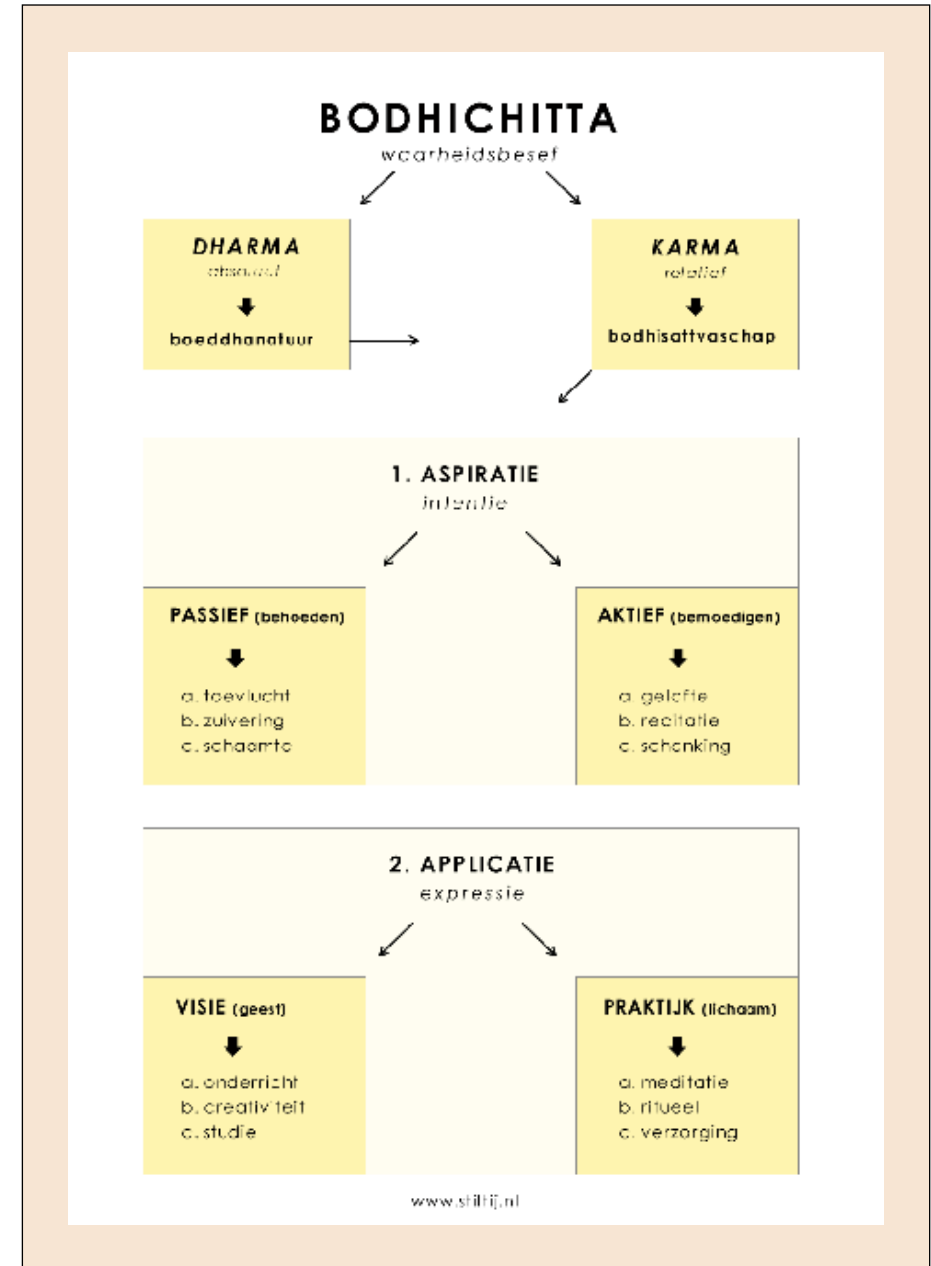
Vanaf nu is er de ruimte om definitief te gaan voelen - dankzij het leren aanvaarden van de angst voor alle existentiële krachtenspel - dat jouw boeddhaschap je ware aard is, en dat jij groeien kunt in jouw bedoelde bestaanskwaliteit via de beoefening van bodhichitta (bodhisattvaschap).

Bodhichitta wordt in het boeddhisme geprezen als de verwerkelijking (zie bijvoorbeeld Shantideva's Bodhicharyavatara [1]): de manier om gelukkig te worden is het wekken en tot leven brengen van bodhichitta. Als boeddhaschap jouw ware aard is, dan wil je niets liever dan je bevrijden van blindheid. En je beseft dat je dit niet op eigen houtje kunt klaren.

Dan zijn er ingrediënten die behulpzaam zijn bij het je vestigen in deze bevrijdingsintentie. Eén daarvan is het toevlucht nemen: je heil zoeken bij voorbeelden die het boeddhaschap vertegenwoordigen, bij het onderricht en bij mensen die betrouwbaar opereren op de weg. Anders (absoluter) gezegd: bij je eigen boeddhanatuur, bij het beseft dat dit de ware aard is van alle wezens (dharmakaya), en bij de edele sangha van bodhisattva's.

Maar wat is dat: jezelf willen bevrijden, in het licht van dit beseft van ware aard? Houdt dat niet onontkoombaar in dat je alle leven wilt bevrijden? Is echte bevrijding wel mogelijk, zolang je het gevoel hebt een 'ik' te zijn die zichzelf bevrijdt? Nu kom je in het gebied van de bodhisattva-intentie. Dit gerijpte bodhichitta kan versterkt worden door het afleggen van de vier geloften: 'ik beloof alle levende wezens te bevrijden...' [2].

Deze omvangrijke opdracht moet in praktijk gebracht worden: bodhisattvaschap is verwerkelijking, niet alleen maar een glorend perspectief. Zonder je druk te maken of iets te beogen, reageer je natuurlijk en spontaan op een heilzame wijze.



Deze praktijk vraagt eindeloos om verfijning van je zicht en verbetering van je handelen: om wijsheid dus. Oefening in de drie aspecten van gedachte, woord en daad heeft dit tot doel. Er bestaan uiteenlopende methodes en ingrediënten, zoals de paramita's, die kunnen bijdragen aan het doel, mits ze in het juiste licht (visie) worden beoefend. De terreinen waarop we oefenen kun je typeren als hartswerk, energiewerk en lichaamswerk.

- Om je te scholen in bodhisattvaschap maak je werk van hartswerk. Dit is het gebied van visie (geest) met meditatie als toegepaste component. Krachtige rust is de wortel, wijsheid en liefde zijn de ranken. Hartswerk bevindt zich in de sfeer van intentionele bodhichitta (aspiratie).
- Energiewerk is bedoeld om het tussenlichaam te wekken en te ontdekken, om intentie tot leven te laten komen en een kenbare expressie te worden via een juist benutten van dit instrument dat je bent. Energiewerk kan een devotieel karakter hebben (dankbaarheid, overgave) en een meer creatief karakter (directheid, expressie).
- Lichaamswerk is je oefenen in het innemen van functies: toegepaste bodhichitta (applicatie). Het lichaam kan lichtjes werkzaam zijn als interactie-vlies van de geest naar de stof. In verticaliteit (geesteshouding) raak je niet verward door de werking van de zintuigen en blijf je rondom ontspannen waakzaam.

Elke soort oefening bestrijkt de hele bodhisattvaweg, maar met andere accenten en kleuren en ingangen. Voor een bodhisattva is naamgeving of classificatie behoorlijk relatief. Hij laat eenvoudigweg geen gelegenheid onbenut om zich verder te scholen.



[1] Er zijn diverse vertalingen van en commentaren op dit werk van Shantideva. Het is een invloedrijk werk dat vrijwel direct na het verschijnen in de achtste eeuw naar het Chinees en Tibetaans is vertaald en in boeddhistische centra werd bestudeerd.

- Shantideva: *The way of the bodhisattva*. Boston, 2008. Vertaling van de Padmakara Translation Group

- Shantideva: *De weg tot het inzicht*. Amsterdam, 1980. Vertaling door R. Kloppenborg

- Kunzang Pelden: *The nectar of Manjushri's speech. A detailed commentary on Shantideva's Way of the bodhisattva*. Boston, 2007. Vertaling van de Padmakara Translation Group

- John D. Dunne: *Talks on The way of the bodhisattva*. Upaya Zen Center, 2014. dharmapodcast.org

[2] Shunryu Suzuki roshi: 'Bodhisattva's komen ter wereld op grond van een gelofte, stervelingen op grond van karma.' (*WindBell Volume VIII, Nos. 3-4, spring 1969, p. 9*).

EINDELOOS

'De laatste samurai' Yamaoka Tesshu (vanwege de intensiteit van zijn oefening ook 'Demon Tesshu' genoemd) leed aan maagkanker toen hij 53 was. Op de dag voor zijn sterven viel hem op dat het stil was in de dojo. Toen hem ter ore kwam dat de leerlingen niet traiden om bij hem te kunnen zijn in zijn laatste uren, beval hij hen naar de dojo terug te keren en zei: 'Trainen is de enige manier om mij te eren!'



Mijn buik trekt zich samen
tegen de pijn.
Het gekras van een kraai
in de ochtend.

Doodsgedicht van
Yamaoka Tesshu
1836-1888

Stiltij publicatie



www.stiltij.nl