

voorjaar 2017
nummer 14

Stil tijding

*De weg leidt
naar het einde
van de weg.*

Boeddha





IN GESPREK MET AD

'Ook bij mensen met heftig karma blijkt de oefenweg zonder allerlei complex en kleurrijk procesmateriaal te kunnen verlopen.

Het is heel mooi hoe juist de zuiverheid en eenvoud van de dharma mensen helpt om vrij te komen van oude, hardnekkige aantasting.'

pagina 4



HEMELS HELDENVOERTUIG IN DE WERELD VAN MAURICE

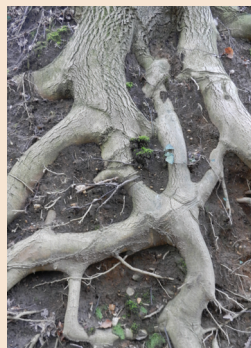
'Herk liep naar de auto en tikte tegen het geblindeerde raam. Er gebeurde niets.

Hij tikte nogmaals op het raam... weer niets. Hij werd wat opstandig en bonkte tegen het raam.'

pagina 24

Inhoud

Onzichtbaar hartswerk <i>Column</i>	3
Thuis in transcendentie <i>In gesprek met Ad</i> DOOR BIRGITTA PUTTERS	4
Hoor <i>Expressie</i>	19
Ontvorming DOOR YVONNE STAMPS	22
Als een lichtval... DOOR MAURICE SCHELLING	24
In het voorbijgaan DOOR DHARMOEBE	26
In dialoog met Huangpo DOOR ROELAND GORDIJN	28
Boeken	29
Bewustzijnsgevoel DOOR MARC VAN KUIJK	30
De kracht van vertrouwen <i>Fragmenten</i>	32
Droomstaat DOOR DAVE VAN SLIJE	33
Leren leunen DOOR LAURA HAAST	34
De bewuste leerling <i>Didactiek</i>	36
Eindeloos	39



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 winst oogmerk - 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: Winckelgaard 26, Maastricht 043-8519555

Kopij en abonnementen: secretariaat@stiltij.nl

Onzichtbaar hartswerk

Een klein zandkorreltje dat een heel universum bevat. Een atoompje dat zindert in onzichtbare trilling. Een zaadje dat een hele levensvorm in zich draagt.

Zo minimaal zichtbaar of tastbaar, zo verwaarloosbaar klein in een ruwe zintuiglijke wereld. Zo onherkenbaar functioneel dat we niet geneigd zijn er waarde aan toe te kennen. Laat staan dat we het gezag geven, ons leven er aan toevertrouwen.

Misschien is het wel vergelijkbaar met hoe Stiltij nu draait. Sinds het verlaten van de vaste plek en het vertrouwde programma, is er meer moeite voor nodig om het te herkennen en gezag te geven. Er kan niets meer ontleend worden aan uiterlijke groei en bloei. Want Stiltij groeit en draait heel vormloos kernachtig anoniem.

Soms komen we samen, op wisselende plekken, om ons te verdiepen in wat leven is, wie wijzelf zijn, en hoe dat samengebracht kan worden. Daar wordt het vuur van verlangen aangewakkerd en potentie blootgelegd. Daar wordt eens te meer duidelijk hoe niemand anders het voor ons kan doen. Langzaam rijpen de harten en onderwijl zindert en fluistert de werkelijkheid onafgebroken.

Boeddhaschap is onze ware aard; als bodhisattva's volgen we deze bedoeling en als beoefenaars leren we dit te vertrouwen. Waar bevindt zich die wijsheidsplek zonder uithangbord of vlag?

Birgitta Putters

Thuis in transcendentie



‘We moeten wijsheid vertalen
en aantrekkelijk maken.’

In gesprek met Ad

DOOR BIRGITTA PUTTERS

De driedeling beoefenaar-leerling-bodhisattva heeft te maken met rijping. Toch zijn ze niet op te vatten als stadia: elke beoefenaar is een bodhisattva, zegt het wijsheidsonderricht. Ad voegt daar aan toe: maar niet elke bodhisattva is een beoefenaar.

Hoe moeten we dat begrijpen?

Er zijn bodhisattva's die dingen doen waar beoefenaars alleen maar van kunnen dromen. Natuurlijk, een boeddhanatuur hebben we allemaal, dat wil zeggen, ieder van ons bezit de wijsheidscapaciteit van een boeddha, maar niet iedereen is zich daarvan bewust of belichaamt dat potentieel daadwerkelijk. 'Bodhisattva' is de aanduiding voor een rijpe of complete beoefenaar; je zou hem of haar een 'wiswerker' kunnen noemen, iemand die leeft vanuit wijsheid. Het verschil is: een beoefenaar heeft een bevrijdingswens en is bezig zich te ontdoen van karma, terwijl bodhisattva's niet zozeer met karma maar veel meer met dharma bezig zijn, in dienst van anderen.

Je moet deze organische rijping niet verkeerd relativiseren, er is voortdurend aandacht en intentie en oefening nodig. Sommigen zeggen: 'Wanneer er zoiets als het absolute bestaat, dan bestaat het ook hier en nu; dan ben ook ik dus een boeddha: klaar!' Maar zo werkt het niet. Je kunt zo'n identificatie met het absolute wel eventjes als een truc of vaardigheid pakken en er beelden van maken of er zelfs iets mee willen doen, maar dat is natuurlijk niet hetzelfde als een natuurlijk en duurzaam belichamen van de diepte en wijsheid van boeddhaschap.

Is het dan wel zinvol, als je je eenmaal op weg begeeft, om wereldse functies net zo absoluut in te nemen als oefening?

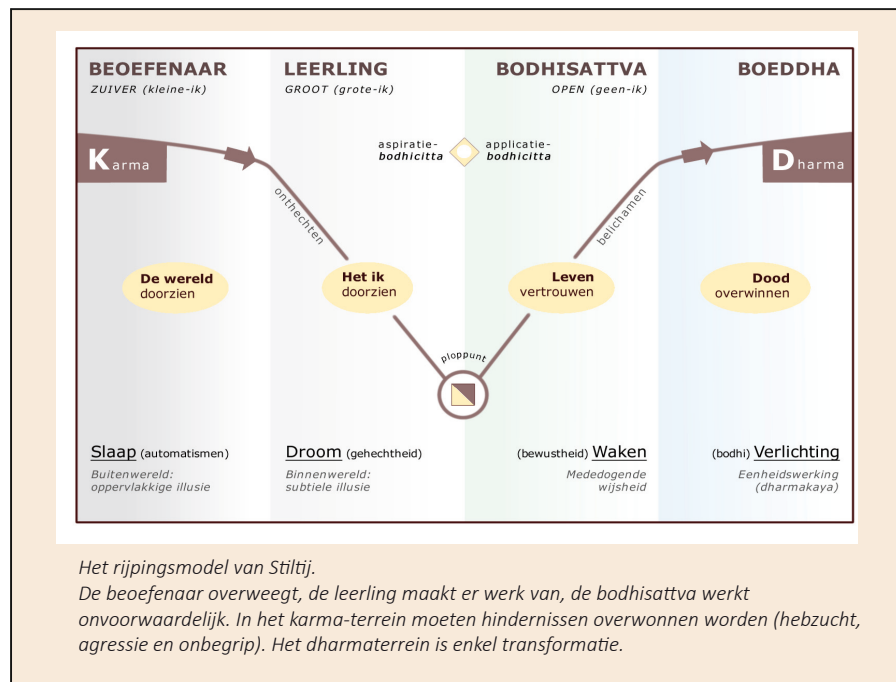
Voor een bodhisattva kan dat een zinvol recept zijn, maar voor de beginnende beoefenaar is dat niet direct raadzaam. We hebben het over de wereld als functioneel vormengebied, het terrein van expressie en vaardigheden toepassen. Onze dagelijkse handelingen thuis en in ons werk zijn geen vrijblijvende tochtjes; het vinden van een juiste levenshouding is eigenlijk het vinden van je identiteit; dat is een klus die je niet zomaar even klaart.

Als ons duidelijk wordt dat dit leven iets grondigs en kostbaars is, dan gaan we de werking van karma en dharma ontdekken; dat betekent: je gaat niet alleen die kostbare potentie, maar ook je eigen conditionering zien. Vanaf dat moment is er geen mogelijkheid meer om je blindelings of kunstmatig te projecteren naar absoluteheid. Zolang je dat wel nog probeert, ben je je nog niet genoeg ervan bewust hoe subtiel je vastzit.

Beginnende beoefenaars moeten zich hoeden voor te snelle beweging en een te grote heftigheid of complexiteit. Mensen kunnen schieten in beeldvorming en blijven daaraan vasthouden; dan maak je van jezelf per ongeluk een zoveelste Messias of Boeddha. Het risico is ook dat je teleurgesteld afhaakt vanwege het te veeleisend of wonderlijk karakter van onderricht en oefening. Een beginnend beoefenaar echter die oprecht vrij wil zijn, zal identificatie met eindkwaliteit - wat in feite niks anders is dan het serieus nemen van de eigen mogelijkheden - op de juiste manier kunnen benutten.

Wat is je advies aan beoefenaars die aan een ideaalbeeld proberen te voldoen?

Soms hoor ik: 'Eerst moet ik zelf wijs genoeg zijn; ik moet eerst mezelf goed op orde brengen voordat ik serieus werk kan maken van deze weg.' Maar dat is onzin - tenzij je echt geestelijk te instabiel bent, of eigenlijk niet gelooft in deze weg; maar anders



houd je met zo'n overtuiging alleen maar de pijnlijke bedrieglijkheid van je kleine bestaan in stand. Jezelf op orde brengen gebeurt toch juist via connectie met het onderricht en identificatie met leraren?

Juiste identificatie is een didactisch instrument waarmee je de foute identificatie met eigen beeldvorming corrigeert. We personifiëren dit in de vorm van wijze mensen, leraren en transcendent bodhisattva's als concrete inspiratiebronnen. Dit brengt je vanzelf dicht bij je eigen boedhaschap, want je herkent je steeds opnieuw in de volle menselijkheid van al die leraren. Zo sla je de brug naar je verlangde levenskwaliteit en wen je aan een definitieve levenshouding.

De zojuist genoemde driedeling beoefenaar-leerling-bodhisattva is hierbij heel bruikbaar, het is een verwijzing naar onze drievoudige gelaagdheid: lichaam-adem-geest. Naarmate je het eerste drietal goed leert plaatsen en hanteren, zal het zakken van lichaam naar adem naar geest parallel daaraan verlopen in je meditatie, als een wonderlijk natuurlijke totaalbeleving.

Leerlingschap is niet vrijblijvend: je legt zelfs een bescheiden gelofte af, je moet iets investeren. Voor bodhisattvaschap geldt dat nog sterker. Maar heb je niet ook overwogen om het element leerlingschap te laten vallen?

Jazeker, maar via die overweging wilde ik mezelf en jullie als leerlingen laten onderzoeken in hoeverre zo'n kader werkelijk vruchtbaar en noodzakelijk is. Institutionele elementen kunnen snel gaan knellen. In het verleden hebben sommige leerlingen dit pad losgelaten. Dan wordt leerlingschap niet goed begrepen en speelt het niet de bevrijdende rol die het zou moeten spelen. Op zo'n moment is het geen zinvolle upaya meer en dan moet het ook losgelaten kunnen worden. De daardoor ontstane ruimte biedt gelegenheid opnieuw te onderzoeken wat wijsheid betekent en wat wel of niet zinvol is om dit te realiseren.

Kun je voorkomen dat een element als leerlingschap verkeerd wordt begrepen, vóórdat het wordt aangegaan, zodat het in de praktijk zelf helder kan worden?

Zoiets werkt heel subtiel, en hangt af van mij en van de leerling. Het is een wederzijdse connectie en er zitten veel aspecten aan. De communicatie werkt fijngevoelig en is vaak afhankelijk van het moment. Om iemand als leerling te accepteren moet goed gevoeld worden wat de rijpheid is, hoe serieus hij of zij is als beoefenaar: is het motief niet te psychologisch of therapeutisch, staat het voldoende los van welbevinden, is er sprake van echte waarheidsliefde?

Hoe langer ik de gelegenheid krijg om die mechanismen te leren kennen, hoe meer ik neig naar voorzichtigheid. Enkel beschikken over de potentie is niet genoeg om de klus te klaren - en simpelweg zeggen: je kunt het, is ook niet genoeg.

Ligt er bij de aspirant-leerling ook een taak om dat goed na te voelen?

Nee, daar kun je geen taak leggen. Voor elke beoefenaar is er de permanente uitnodiging om zijn of haar weg, inclusief alle keuzemomenten en afwegingen, zo bewust mogelijk te bewandelen. Het aangaan van leerlingschap, als verdieping van je beoefenaarschap, is geen speciaal moment maar een onderdeel van je rijping. Voordat je leerling wordt is er altijd een periode van enkele maanden om te kijken hoe dat voelt. Je krijgt dan alle ruimte om vragen en twijfels te onderzoeken, of om andere aspecten van het leven erbij betrekken. De mensen worden ook actief uitgenodigd om naar andere plekken of tradities te kijken. Zo vindt er een concretiseren en variëren en verfijnen plaats van het oorspronkelijke motief, als wegings- en toetsingsmogelijkheid. Uiteindelijk blijkt dan wel of het motief stand houdt.

Is het noodzakelijk dat het zo verloopt?

Ja, ruimte voor bewuste weging moet er zijn. Er valt niks af te dwingen, de keuze moet uit vrijheid maar ook op basis van verlangen gemaakt worden. De schuif op de poort van een Zen-klooster gaat niet zomaar vanzelf open. Alles staat in dienst van ontwaken. Maar er zijn ook voorbeelden bekend van mensen die geen boodschap hadden aan een formele intrede of wijding, maar die wél elke avond de leraar bezochten om over de dharma te spreken. Zen heeft veel ruimte, het is een vrij informele oefencontext en een open, levendige traditie. Tegelijk is het ook heel sterk en zuiver; je kunt er nauwelijks iets anders van maken, zo kernachtig werkt het.

Wanneer is iemand een goede leerling, wanneer valt leerlingschap als instrument goed op zijn plaats?

Ik kan die vraag moeilijk los zien van het individu, maar in het algemeen zijn er wel een paar aspecten te noemen. In de eerste plaats zal er een diepe interesse zijn voor waarheid, en niet vooral voor welbevinden. Plus de bereidheid om die waarheid onvoorwaardelijk bloot te leggen, niet alleen maar onder bepaalde condities of gekoppeld aan een bepaald aspect of een bepaalde kwaliteit, want dan gaat het toch weer naar welbevinden. Leerling-zijn betekent ook: het onpersoonlijk karakter van de weg erkennen en beoefenen, dus bewust in jezelf de intentie wekken om je niet te profileren, maar eenvoudig en in verbondenheid te oefenen.

Een ander aspect is je scholen in beschikbaarheid, richting bodhisattvaschap, voelend dat een dienstbare, mededogende opstelling hoort bij boeddhaschap, bij werkelijk vrij zijn. De toets van je groei is dat je steeds beter in staat bent om je in alle situaties zuiver, groot en open beschikbaar te stellen. Een goede leerling moet zijn of haar eigen bestaan tegen het licht willen houden: je geschiedenis en toekomst, je lichaam, je relaties. Het hele bestaan wordt meegenomen in dit onderzoek. Je laaft je niet alleen maar aan de inspirerende dharma-boodschap, maar je wijdt je net zo hard aan het concreet, vaak confronterend oplossen van alle moeite in het vormterrein.

Als laatste kan ik nog noemen: een levendige verbinding met het onderricht, een identificatie die gepaard gaat met dankbaarheid of vreugde; een openheid in het

begeleid worden, een herkenning van de wezenlijke goedheid die het onderricht te bieden heeft, een voelen dat je dit nodig hebt en ernaar verlangt. Wezenlijk is dit een vorm van liefde die je voelt voor het onderricht, voor leraren. Deze liefde is enigszins vergelijkbaar met de liefde van een kind voor de ouders: er is een gemeenschappelijkheid, en tegelijk een ontvankelijkheid, een bereidheid om geschoold te worden. Die twee aspecten moeten niet verward worden: enerzijds is er een gelijkwaardige verwantschap, en anderzijds is er een hiërarchische leervraag.

Ik las ergens: als de overgave aan de leraar prematuur is, denkt de leerling een nieuwe vader of moeder gevonden te hebben.

Ja, dat heeft hiermee te maken. Het is het verschil tussen de persoon en de mens die we zijn. Als je naar het persoonlijk vlak schiet, krijgt de communicatie een karmisch karakter. Je gaat de leraar te werelds beschouwen. Het gaat dan lijken op een ouderlijke of amoureuze of competitieve verhouding. Maar dit soort valkuilen van psychologische afhankelijkheid in de spirituele wereld is algemeen bekend.

Wat kun je als leraar doen, wanneer je merkt dat er vervorming optreedt?

Zodra je merkt dat er vervorming optreedt kun je afstand nemen, mensen terugverwijzen naar zichzelf. Laten voelen dat dit zo niet de bedoeling is: hier gaat het niet om, dit weerspiegelt niet het beste van wat jij bent. Die signalen kun je afgeven.

DE DRIE DIMENSIES

Een van de bruikbaarste vruchten van aikido-visie en -praktijk is het concept van de drie dimensies, voortgekomen uit *Osensei's schets van de drie domeinen* [1].

Dat concept is geworden tot een oefenvorm die een energetisch en mentaal aspect heeft:

- energetisch: verticaal, horizontaal, diametraal
- mentaal: zuiver, groot, open

Energetisch is dit te gebruiken als een concrete reinigingsoefening (onderdeel van de *Anonieme oefenvorm* [2]).



De mentale variant is ook daarin verwerkt (in de *Sproeiveel-oefening*) en ondersteunt de eenheid in ons functioneren. Je kunt dit besef elk moment en overal meenemen.

Lichaam, adem en geest bewaren zo een soepele samenhang. Dus een fijn element om in je meditatie in te bouwen. Af en toe kun je zo navoelen hoe zuiver (geest), groot (adem) en open (lichaam) we feitelijk zijn.

[1] <http://info.stiltij.nl/vervolg/krijgskunst/vlakken/>

[2] <http://www.stiltij.nl/anonieme-oefenvorm/>

Je kunt helpen om diepere, achterliggende motieven bewust te maken: wat beweegt je om dit interessant te vinden, wat verwacht je eigenlijk? De manier van communiceren verschilt van persoon tot persoon. Als het nodig is, kan het een felle, momentane afwijzing worden; of je geeft juist een ondersteunend signaal, zodat men begrip kan voelen en zich aanvaard weet op hartsniveau.

In sommige gevallen zijn leerlingen zelfs met hun leraar getrouwd. Hoe werkt dat?

Je zult in zo'n geval eerst de dharma-kant samen moeten hebben geborgd. Als je dan nog voelt dat er ook een karmische connectie nodig is, kun je die erbij nemen. Huïke, een leerling van Bodhidharma, heeft aan het eind van zijn leven, verlicht en wel, bewust nog een portie conflict opgezocht en ondergaan om karma te helpen oplossen. Ook dat is het volgen van de bedoeling: de verantwoordelijkheid nemen voor je karma. Zo'n zelfde bereidheid moet er zijn in een goede relatie, en dan kan zo'n verbinding heilzaam verlopen.

Normaal gesproken vermindert ons oefenen geleidelijk het accent op het je verbinden met anderen via persoonlijke relaties. De dharma vervangt dit door een diepere en vollere hartsverbinding op bestaansniveau met alle wezens. Onze biologische en emotionele oriëntatie naar een relatie, naar genegenheid en saamhorigheid, wordt langzaam losgekoppeld van behoefte. Zintuiglijke aspecten lossen op als identiteitsselement of als compensatie voor vervulling. De interesse verschuift naar pure, directe, niet-veroorzaakte volheid van bestaan.

Worden vanaf dat moment alle vormen beschouwd als upaya [geschikte middelen]? In de Vajrayana-traditie wordt bijvoorbeeld ook gebruik gemaakt van seksualiteit.

Als je thuis bent, dat wil zeggen, als jij de dharma belichaamt, dan is er zuiverheid en volheid. Tantra-scholen binnen het Vajrayana werken inderdaad met seksualiteit, maar ook bijvoorbeeld met oefenen op begraafplaatsen. Juist in zo'n intense of extreme context is het belangrijk om het oefenen niet karmisch te laten worden, anders wordt het veel te verraderlijk. Je moet goed thuis zijn in dat krachtenveld, wil je mensen hierbij goed kunnen begeleiden; en je moet zelf een zuiver veld zijn om die sterke krachten te kunnen hanteren.

Ik heb niet het gevoel dat dit per se ingrediënten moeten zijn van de dharma. Ik heb ook geen beeld van de historische Boeddha in die sfeer; voor mij is hij veel meer een natuurlijke, rustige, heldere gast. Hij is wél iemand wiens geest alle mogelijkheden kent en ook kan inzetten; hij kan overal naartoe gaan en alle vermogens inbrengen. Dus er valt niets uit te sluiten (lacht).

Zijn dit wel zaken die jij zelf interessant vindt om te onderzoeken?

Zoiets moet uit zichzelf plaatsvinden, anders wordt het weer spul om je te profileren of je aan te hechten. Het maakt in principe niet veel verschil welke gebieden we betreden

of in welke vorm we dat doen, stoffelijk of transcendent. Oefenmethodes en -materialen leveren op zich geen speciale lading of belang: alle oefenen is bevrijdend werkzaam zijn.

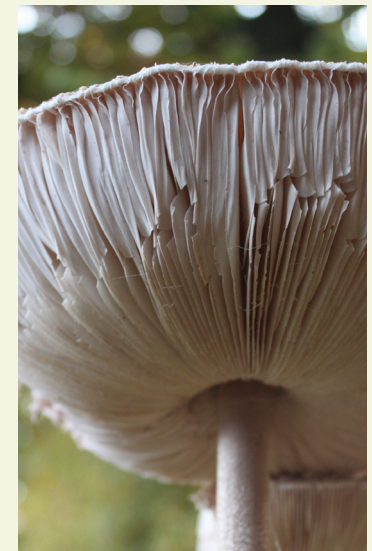
Voor een wereldling is het moeilijk voorstelbaar dat je dit soort sterke krachten zuiver kunt hanteren. Toch hoeft het ons niet per se te kleuren, we zijn niet veroordeeld tot onderhevigheid aan aantrekking en bedreiging. Boeddha heeft dit laten zien in zijn confrontatie met de god Mara, waarbij hij dankzij de zuiverheid en kracht van zijn geest alle extreme aanbod - het bedwelmende van Mara's dochters én het afschrikwekkende van Mara's demonen - wist te overwinnen.

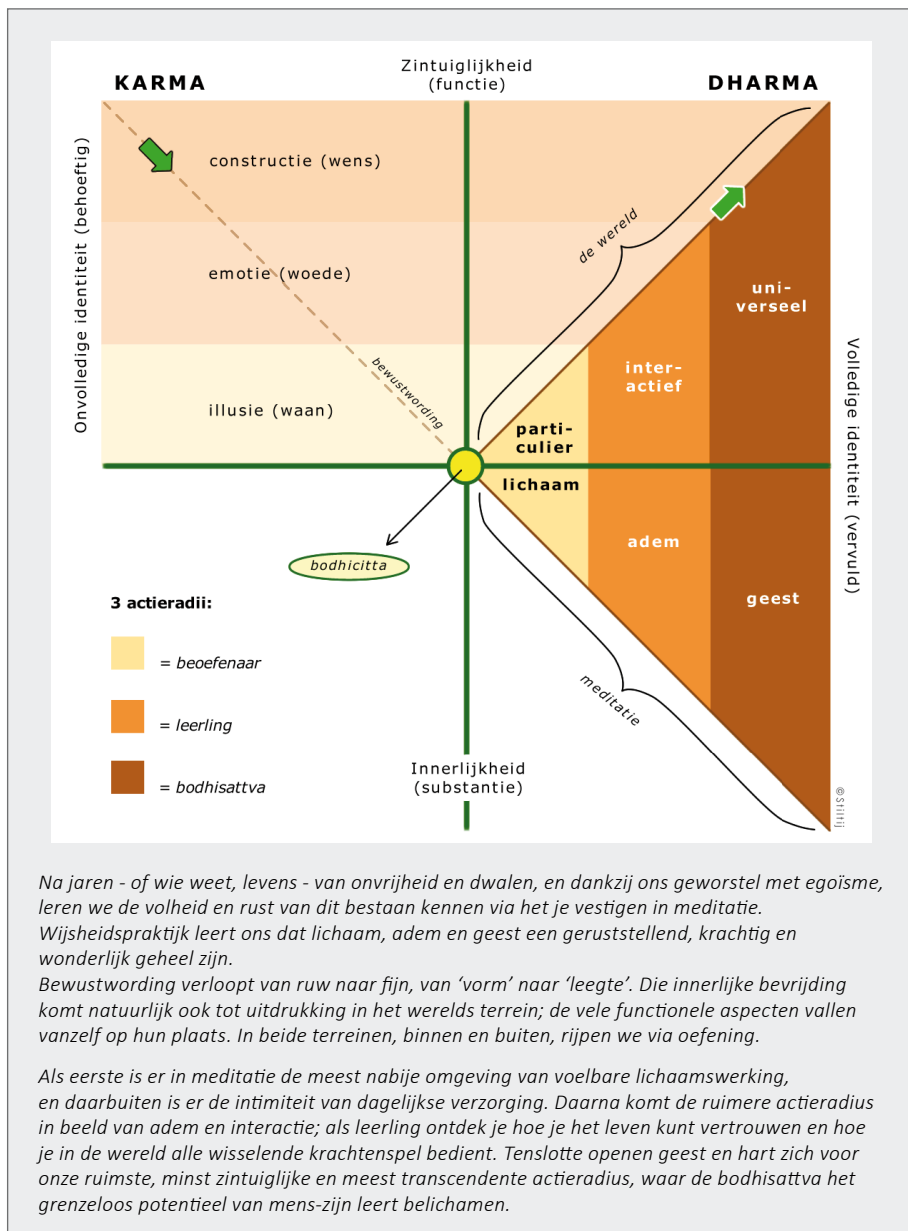
Het werken met allerlei aardse of bovennatuurlijke krachten waarover we beschikken kun je in het algemeen beter beschouwen als een uitbreiding van je werkapparaat als bodhisattva, dan als middel om je eigen karma op te lossen. Je moet al behoorlijk heftig karma hebben en een ervaren begeleider om met rigoureuze methodes of in extreme omgevingen aan de slag te gaan. Toch, bij een aantal mensen met heftig karma die ik persoonlijk ken, blijkt de oefenweg ook zonder allerlei complex en kleurrijk procesmateriaal te kunnen verlopen. Het is heel mooi hoe juist de zuiverheid en eenvoud van de dharma mensen helpt om vrij te komen van oude, hardnekkige aantasting.

Waarom zouden er dan bodhisattva's moeten zijn die dit materiaal kunnen inbrengen?

Soms kun je mensen die zwaar vastzitten alleen maar bereiken via hun diepe

**'NORMAAL GESPROKEN
VERMINDERT ONS
OEFENEN GELEIDELIJK
HET ACCENT OP
HET JE VERBINDEN
MET ANDEREN VIA
PERSOONLIJKE RELATIES.
DE DHARMA VERVANGT
DIT DOOR EEN
DIEPERE EN VOLLERE
HARTSVERBINDING OP
BESTAANSNIVEAU MET
ALLE WEZENS'**





energetische lading van verlangen, woede of onrust. Je moet je stevig en verfijnd in hun beleving kunnen verplaatsen, hun problematiek haast letterlijk kunnen belichamen en bewust in de rol kunnen kruipen van een aantrekkelijk of bedreigend of ongrijpbaar iemand. Dan is het natuurlijk heel moeilijk om dit zonder belang te doen, zonder verward te raken. Inleving, identificatie of zelfs rollenspel horen sowieso bij de transformatieve vermogens van een wiswerker: je moet kunnen meegaan, navoelen, begrijpen. In essentie oefen je je in onpersoonlijke belangeloosheid, in flexibele vormloosheid.

Hoe kunnen we ons bij Stiltij daarin scholen? We oefenen op dit moment allemaal individueel en de trainingen bestaan vooral uit overleg.

Individueel gezien doe je dit het beste door je eigen sterfelijkheid na te voelen. Neem vergankelijkheid en ongrijpbaarheid bewust mee in je meditatie; veel wonderlijkers zul je niet meemaken (lacht).

Trouwens, vergis je niet in de functie en werking van gezamenlijk overleg. Niet voor niets bestaat een flink deel van de verdiepingstrainingen en retraites uit overleg. Het is bedoeld als directe expressie, als volledig aanwezig zijn, je oefenen in de juiste levenshouding.

Wat het collectieve betreft, we hebben in de huidige overgangsfase nog geen duidelijk herkenbaar profiel. Op dit moment wordt langzaam duidelijk hoe Stiltij als een organisch geheel kan gaan draaien. De twee aspecten van *dharmakaya* [lett.: waarheidslichaam; de eigen belichaming van wijsheid] en *buddhakshetra* [lett.: boeddhadomein; het werelds werkterrein waarin we opereren] vormen hiervan de basiscomponenten. En de twee namen die we daarvoor gebruiken zijn respectievelijk Stiltij, de bodhisattva-orde, en Dharmium, het wijsheidsnetwerk. Het mooie hiervan is dat ieder mens, groen of rijp, altijd met beide aspecten te maken heeft: binnen en buiten.

Sinds we vorig jaar de mogelijkheid van een klooster kregen aangereikt, is het orde-aspect steeds meer naar binnen getrokken. Het voelt fijn dat we geleid worden naar een ambulante, lichte vorm, ook al moeten we nog afwachten hoe die er in functioneel opzicht precies gaat uitzien. Het is zich nu aan het uitkristalliseren, aan het gisten en op zijn plaats aan het vallen - zoals dat nu eenmaal gaat met innerlijk spul.

Bestaat zo'n wijsheidsnetwerk enkel uit beoefenaars of kunnen ook anderen daaraan deelnemen? En wie draagt de orde?

De orde zijn de deelnemers die voldoende thuis zijn in transcendentie om deel te willen zijn van de sangha; als blijk van commitment leggen zij een bodhisattva-gelofte af, enigszins vergelijkbaar met de monastieke 'regel' in de christelijke traditie.

Dharmium, het wijsheidsnetwerk, heeft een wereldser karakter. Het heeft tweërlei doel: ten eerste is het een instrument voor beoefenaars en sympathisanten die

wijsheid belangrijk vinden en dat graag willen verdiepen, dus voor mensen die willen groeien en hun kracht willen inzetten; en ten tweede is het een instrument voor mensen die hun kracht willen hervinden omdat ze op een of andere manier vastzitten en zoeken naar betrouwbare hulp en een stimulerende omgeving.

Oud-deelnemers van Stiltij waarderen zo'n doelstelling wellicht ook. Kunnen zij nog iets betekenen in het licht van het netwerk?

Oud-deelnemers weten uiteraard van het bestaan van Stiltij en zij weten wat het behelst, maar uit die hoek ontvangen we weinig signalen. Daar komt bij: een actieve benadering van onze kant heeft het risico dat er een sentimentele connectie wordt gelegd, daar is niemand bij gebaat. Maar wanneer mensen het aanbod van Stiltij inhoudelijk of maatschappelijk waarderen, ook al maken ze er zelf geen gebruik van, dan is deelname aan het wijsheidsnetwerk een geschikte mogelijkheid.

Uiteraard geldt dit ook voor nieuwe belangstellenden. Wijsheid zal ook - of misschien moet ik zeggen juist - in deze schijnbaar gemoedelijke regio goed werk kunnen doen. Want veel kwaliteit blijft hier sluimeren onder een deken van vriendelijkheid en conventie, en dan kan een frisse wijsheidsbries geen kwaad, lijkt me.

Wijsheid zal natuurlijk wel vertaald moeten worden, hanteerbaar en aantrekkelijk. We moeten duidelijk maken hoe wijsheid kan helpen om gemis, conflict en onmacht op te lossen.

Wat bedoel je met 'wijsheid vertalen'?

Zorgen dat innerlijke kwaliteit wenselijk en normaal gaat voelen, en in dienst daarvan efficiënt didactisch materiaal creëren. Binnen Stiltij als oefenplek zijn de mensen bezig met de dharma, met het realiseren van bodhisattvaschap. In contact met de omgeving echter moet je als wiswerker kunnen verwoorden waar je mee bezig bent; dan klinkt 'bodhisattvaschap' nogal exotisch en moeilijk. 'Wijsheid' is veel geschikter, maar ook die term moet begrijpelijk worden: een wijsheidsplek, een wijsheidsnetwerk, een wijsheidskrant.

Er is zóveel mogelijk: zodra mensen de waarde van wijsheid gaan herkennen zal er ook energie in gestoken worden. Dan kunnen er wijsheidsplekken ontstaan waar gewerkt wordt, en zal er vraag zijn naar media en publicaties zoals een Wijsheidskrant of de Stiltijding of een boek dat er ooit moet komen. En volop ruimte voor muziek, poëzie, expressie - het leven nodigt uit tot viering!



Voor het inbrengen van wijsheid in deze omgeving is het goed om te zien dat mindfulness erin is geslaagd een plek te veroveren.

Ja, ik stel me voor dat we met wijsheid daar ook toe in staat zijn, en wie weet diepgaander en integraler nog. Therapie, energiewerk of filosofie zijn nu eenmaal niet hetzelfde als levende wijsheid, dat wil zeggen: een wijsheid die tot en met sterfelijkheid is nagevoeld en ingenomen. Waar dit begrepen wordt, kan dit nieuwe netwerk een vaste plek krijgen. Want mensen die zich niet ophangen aan dagelijkse drukte, dus de rijpere harten of de dragende individuen, zijn aanspreekbaar op hun potentieel en verantwoordelijkheid: geef ik blindheid door, of wijsheid?

Momenteel wordt er veel onvrede en kwaadheid doorgegeven; de wereld in het algemeen en de huidige politieke situatie worden gekleurd door onzekerheid en verwarring. Dat betekent veel lijden; tegelijkertijd biedt het meteen ook gelegenheid voor het stellen van vragen en het insteken op wijsheid.

In individuele bewustwording is de grootste winst te halen; collectieve framing werkt vaak verzwakkend en vervormend. Denk aan moralisme, sociale controle, nationale en lokale sentimenten, of de ouderwetse principes van winst en concurrentie: zulke conventionele, uiterlijk georiënteerde opstellingen leiden vaker tot conflict dan dat ze bijdragen aan een harmonisch bestaan. Zelfs op kleinere schaal geldt dit: een schijnbaar veilig gezin of een familie mag uiterlijk fungeren als beschermend nest, maar innerlijk houden mensen elkaar vaak pijnlijk gevangen.

De globale tendens is gelukkig dat we de waarde en noodzaak van wijsheid langzaam gaan beseffen. Ook mensen in de traditionelere sectoren zoals filosofie, schrijverschap en cultuur stellen vragen bij alle productie waarmee we onszelf en de wereld belasten. De huidige ontwikkelingen op politiek en technologisch vlak lijken hun verband te verliezen. De maakbaarheidswaan gaat een eigen leven leiden en het is onduidelijk waar de regie ligt. Van zo'n onzekere, complexe constructie - die we zo vanzelfsprekend 'cultuur' noemen - wordt veel te makkelijk aangenomen dat het wel nodig zal zijn.

Mensen gaan er misschien ook vanuit dat het toch ook ergens goed voor zal zijn?

De urgentievraag moet veel dichterbij worden gebracht. De interessantste vraag is niet zozeer wat we allemaal kunnen maken of doen, en waar die dingen toe leiden en of dat alles wel mogelijk en acceptabel is. De grote vraag zou moeten zijn: wat hebben we echt nodig?

De eerstgenoemde vraag speelt op het gebied van de mogelijkheden; dat is een riskant gebied want overmoed gaat daar met ons op de loop. In de tweede vraag, de vraag naar de noodzaak, zit een directer gewetensaspect dat minder vrijblijvend is en eenvoudiger te monitoren is. Zodra je je in het gebied van de mogelijkheden begeeft, gaan er snel persoonlijke belangen meespelen: het biedt allerlei persoonlijke ontplooiingsmogelijkheden en met alle marketingmogelijkheden kost het niet veel moeite om dit zoveelste product onmisbaar te maken voor de mensheid.

Als je het zo nagaat, leven we in een behoorlijke wolk van blindheid. De scheefgroei, de gewichtigheid én onmacht van onze cultuur is in feite een uitgeschakeld zijn door de gifgeur van die blindheid.

Hoe maak je iemand, die geen andere realiteit kent dan de wereldse realiteit, hiervan bewust? Waar begin je?

Stel om te beginnen de vraag: is dit wat ik nu doe, dit onderzoek bijvoorbeeld of dit project, of eenvoudiger nog, deze taak, dit telefoontje, deze handeling, in feite nodig? Hoe word ik hierin bewogen, wat drijft me hierin? Koppel vervolgens de verwachtingen en beelden die dan tevoorschijn komen aan het eerlijk besef van jouw volwaardig bestaan, dat wil zeggen, aan wat jij op hartsniveau werkelijk belangrijk vindt.

Op die manier verbind je de karmische staat en functie waarin je je op dat moment bevindt, met het dharmisch besef van potentie en bedoeling in je hart. Zo word je je bewust van de bestaande tweepoligheid in jezelf: grote-ik en kleine-ik. Geleidelijk zul je zo de eenheid tussen binnen en buiten herstellen, je wordt een samenhangend geheel van existentiële zingeving en maatschappelijke functionaliteit.

Wanneer je werkzaam bent in een omgeving waar veel onzin wordt geproduceerd, wat is dan wijsheid? Blijf je steeds die vraag stellen of ga je op zoek naar een andere omgeving?

Je kunt proberen op jouw plek lichtjes aan het werk te gaan, vanuit een eigen volheid en vrijheid. Het is belangrijk te beseffen dat wereldse contouren kunnen verschuiven en dat werkelijk thuis-zijn betekent: vertrouwd zijn met je eigen innerlijkheid, direct ontvankelijk zijn voor waarheidswerking. Die kloppende zelfbeleving vertaal je dan dagelijks naar de werkomgeving. Neem de tijd en ruimte - dat noemen we meditatie (licht) - om bewust na te voelen wat de beste vorm of plek daarvoor is, wat de beste manier is van oefenen en leven en werken, kortom: hoe je je energie het beste kunt besteden in het licht van de dharma, en niet in het licht van persoonlijke doelen. Daaruit blijkt jouw waarheidsliefde: dat je de bloei van de dharma belangrijker vindt dan het toekomen aan belevingseisen die je zelf hebt.

Onze kwaliteit van beleving wordt niet bepaald door wat je doet, maar door waarvandaan je bewogen wordt, ook in je werk: drijft mij kleine ambitie of echte betrokkenheid? Als je je opent voor bewogen worden door de dharma, dan heb je vanzelf een diep vertrouwen in de dharma en ervaar je een levendige identificatie met alle mensen en boeddha's, met leraren en bodhisattva's. Dan voel je je beschikbaar, vanuit een soort hartscollectief. In die diepe wijsheidskwaliteit moeten we als eerste thuis-raken: de illusie doorzien dat we een eigen wereldje bemannen en een speciale vervulling zoeken als geïsoleerde en onbegrepen ik-eniteit. Die illusie berust op een groot misverstand en zorgt voor veel pijn en ellende.

Het is ook niet zomaar opgelost: de praktijk leert dat Mara geen dooie pier is en dat ons koesteren van allerlei ik-componenten een sterke aantrekkingskracht heeft.

Eenheidswerking van meditatie

1. [zuiver / shila] - *Vóór de woorden* - (vleesvracht),
2. [groot / samadhi] - *in alle wezens* - (ademstroom),
3. [open / prajna] - *wonderlijk werkzaam* - (totaalbestaan).

Die karmische neiging verzwakt het vertrouwen in de dharma en houdt onze actieradius klein. Ik wil graag stimuleren dat mensen niet blijven haken aan die componenten en daar geen verkeerde verwachtingen van hebben. Uiteindelijk maken al die lastige elementen - werk, lichaam, relaties - evengoed deel uit van de ene, grote dharma. Er is bijvoorbeeld geen reden waarom een dharmische gemeenschap geen ruimte zou kunnen bieden voor relaties of voor kinderen. Uiterlijk is het een vorm van samenleven, maar het heeft de innerlijkheid van hartsverbondenheid. Is dat laatste er niet, dan heeft geen enkel samenlevingsverband veel zin.

Waar halen we die hartsverbondenheid vandaan?

Leeft de dharmavlam in jouw hart? Schijnt jouw licht voorgoed van binnenuit? Zo ja, dan zeg je: het is me duidelijk waar het om gaat, de wereld draait niet op de verslavende manier die ik voorheen heb waargenomen, en ik voel dat er iets veel betekenisvollers, iets zinvollers en uitnodigenders aan de hand is. Het voelt bovendien goed om te weten dat vele anderen met wijsheid bezig zijn en in het verleden bezig zijn geweest. Zo kunnen we dat besef delen.

Hartsverbondenheid is een soort bloedstroom die je des te beter voelt stromen naarmate je vertrouwd raakt met meditatie. Relaties en familie zijn niet in staat je te bevrijden; hoe verbonden je je ook voelt ermee, je stuit steeds op de contouren van eigen en andermans personage. Bij leraren voel je nergens zo'n buffer en blijft alles transparant. Die transparantie, die vormloosheid of 'leegte', is de essentie van bevrijding. Zen-leraar Zhaozhou zegt ergens: 'Demonen en goden kunnen jou niet zien wanneer je in volheid wandelt op de weg,' dat betekent: wanneer je leeft zonder signalen van behoefte en vatbaarheid. Als jij zo'n levenshouding en wijsheidskwaliteit interessant vindt, dan is dat het begin van bodhicitta; alleen dat verlangen al maakt jou tot een hartsverbonden iemand.

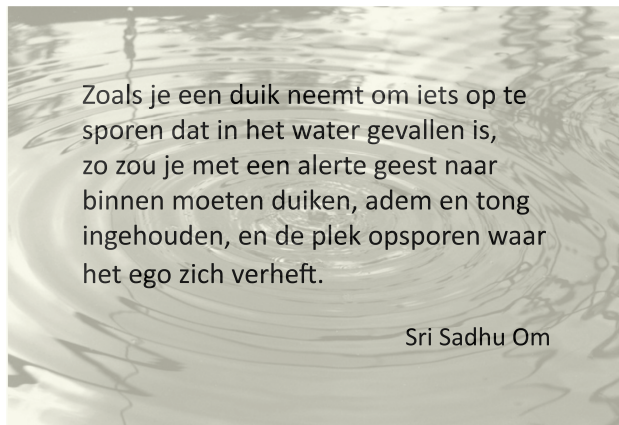
Wil je hier werk van maken, dan is er steeds hetzelfde startpunt: bewustwording of wijsheid speelt nergens anders dan in mezelf. En ik ben wakker genoeg om te beseffen: als wereldse bestaansvorm, oftewel: als kleine ik-constructie of behoeftig ego, heb ik mezelf altijd verkeerd begrepen en je zou kunnen zeggen: dit ik is dus per saldo een mislukt doel. Dit blijkt wel uit het feit dat ik mezelf steeds maar niet leer kennen. Welke reden is er dan om aan te nemen, dat dit in de toekomst anders wordt?

Als je begrijpt dat er in die fundamenteel begoochelde opstelling geen zingeving ontstaat noch ooit zal ontstaan, wees dan wijs genoeg om niet in een volgende bocht toch te proberen er alsnog iets uit te halen. Laat het nuchtere besef in je dagen dat er blijkbaar iets sterkers, iets groters dan jijzelf hier gaande is, dus dat jij met jouw bestaan een veel betekenisvoller en completer doel dient. Op zo'n moment krijg je de kostbare gelegenheid om te schuiven van welbevinden naar waarheidsliefde.

Alle lijden dat je in het vervolg nog meemaakt kun je gaan gebruiken als groeimateriaal. De bodhisattva, de wiswerker weet: deze moeite die ik nu ervaar herinnert me aan het principiële mislukken van alle behoeftige welbevinden en helpt me mijn verlangen naar volheid elk moment levendig te honoreren en recht te doen.



[1] Karma betekent oorspronkelijk: handeling. 'Goed' of 'slecht' karma is het gevolg van verward zijn in de keten van oorzaak en gevolg (pratityasamutpada) en behoort dus tot het geconditioneerde terrein. Je kunt misschien spreken van twee soorten karma: in conditionering verward karma (belangenspel) en bevrijd, neutraal karma (vormenspel). Het eerste wordt gebruikt door beoefenaars ten behoeve van eigen bevrijding, het tweede wordt gebruikt door bodhisattva's ten behoeve van andermans bevrijding.



Zoals je een duik neemt om iets op te sporen dat in het water gevallen is, zo zou je met een alerte geest naar binnen moeten duiken, adem en tong ingehouden, en de plek opsporen waar het ego zich verheft.

Sri Sadhu Om

HOOR

Laat me samen met alle wezens
de ware dharma hier horen
nu en in al wat zich manifesteert

Laat dit luisteren naar de dharma
nergens leiden tot twijfel en
grondig ontcrachten wantrouwen en waan

Laat ontmoeting met de dharma
mij de wereld doen vergeten en
vredig vertrouwd zijn met wijsheidskracht

Laat ik samen met de aarde
en de ontelbare levensvormen
in volheid ontwaken op dit edele pad.



Een basisgelofte voor het wekken van bodhicitta, door Zen-monnik Dogen Zenji in zijn Shobogenzo.

Bronnen: Tanahashi, K. [ed.]: Treasury of the true Dharma eye; Zen master Dogen's Shobo Genzo. Boston 2010, p. 90 & Nishijima, Gudo & Cross, Chodo: Master Dogen's Shobogenzo; book 1. Tokyo 1997, p. 76.
Vertaling & muziek: Stiltij. Zie: <http://stiltijdharma.nl/podcast/hoor-audio/>



ONTWAAND

Tussen de dubbele waan
van zelfbedrog en onmacht
ontspringt god's glimlach
vrijmoedig in elk hart

het doet goed te zien
hoe dolgunnend gezelschap
ons vreugdevol stuurt
op steeds doelbezog pad

van alle voedsel onderweg
is er geen krachtiger hap
dan hartverwarmend notiesap
van vorstelijk vertrouwen

zo zijn we doodnormaal
gestart en stilletjes voorzien
achterwaarts voorgoed voltooiend
deze tijdloze thuiskomst

zodra de gids is uitgesproken
en niemand luistert meer
naar wat profetisch
achterhaald de ruimte vult

zonder bemoedigende tongen
immers is men intiemer mens
want overal bespoelt ontwaakt
en opent zich ons verre weefsel

naadloos groot of klein
dit allerwonderlijkst verfijnen
vindt plaats vóór willekeur
vóór droom en vleesverwerking

wat echt is drijft niet weg
maar wordt gedragen
in de oude heilige stroom
van liefdevol ontgrenzen

als blakende levenskern
voel jij mens donders goed
hoe diepst bedoeld
wij vrij zijn.

Ontvorming

DOOR YVONNE STAMPS

Ineens, na de vertrouwde omgeving van Moorveld, bevind ik me hier op deze nieuwe woonplek in een heel ander universum. Want, ondanks het intensief zoeken, het hele geregeld eromheen en de verhuizing zelf, voelt het alsof ik hier zo - zonder dat ik daar vooraf enig deel van heb uitgemaakt - plotsklaps ben neergezet.

Een week eerder was ik al verhuisd, maar het pand in Moorveld, waarin zowel de oefenlocatie van Stiltij als een gezamenlijke woonplek was gehuisvest, moest nog in orde gebracht worden voor de oplevering. Vanaf het moment dat ik daar definitief de deur heb dichtgetrokken, ben ik werkelijk met landen begonnen.

Twee dagen lang heb ik alleen maar op een stoel gezeten en kon me haast niet bewegen. Elke beweging voelde teveel of verkeerd begrepen. De auto nog vol met laatste resten verhuisspullen, tal van klussen te doen op de nieuwe plek, een waslijst met spullen die nog aangeschaft moeten worden, een verslagje voor de Stiltijding dat nog geschreven moet worden... Alles roept. Maar ik blijf zitten, ik moet blijven zitten, ik wil weten wat hier is.

Ik voel de onrust en drukte in mijn geest en lijf. Soms lijkt het of ik uit elkaar spat, of ik in actie móet komen. Ik moet me beheersen om me er niet aan over te geven. Ik blijf bij alles wat er in me gebeurt. De dynamiek van het oude bestaan begint langzaam uit me te vloeien. Het duurt uren. Elke aanzet tot initiatief of beweging lijkt weer een orkaan van onrust in werking te zetten. Dus zit ik stil. In de ruimte die er ontstaat daagt een dieper besef dat hier alles anders is en anders werkt. Tuurlijk, ik kan me blindstaren op de schijnbare overeenkomsten en gelijkenissen met mijn vorig bestaan, maar ik wil hier niet weer als de gevoelloze, arrogante toerist gaan rondlopen. Nee, ik ben hier terechtgekomen op basis van een verlangen: te ontdekken hoe ik bedoeld ben.

Oké, helder, ik zal dan wel merken hoe het hier werkt, nu snel aan de gang. Maar ik kan geen vin verroeren. Zo werkt het hier niet. Ik kan hier niet lukraak maar wat gaan doen. Als ik echt goed gebruik wil maken van deze gelegenheid die me aangereikt wordt, moet ik dit universum heel oplettend en nauwkeurig gaan onderzoeken.

Niet strakjes, als alles in orde is gemaakt en ik lekker gevestigd ben. Nee, uitstel is niet mogelijk. Het is nu. Nu, in al die onaffe dingen die ik om me heen ervaar, die smeken om actie, nu alleen is het moment om te luisteren, om te gehoorzamen.

Een beklemmend gevoel komt opzetten. Het lijkt of ik geen kant meer op kan, het harnas waarin ik zit wordt duidelijk voelbaar. Wat moet ik doen? Hoe werkt het hier?

Hier, in dit universum, is het niet langer de bedoeling dat vormen (de wereld) mijn acties bepalen. En laat dat nou net zijn wat mij voortdurend beweegt: continu word ik geprikkeld door vormen, met een fixatie op imperfectie. Condities zijn voortdurend

onderhevig aan verandering; hier zal nooit de kloppendheid te vinden zijn die ik zoek. Het is een eindeloze put van onrust en drukte die me afhoudt van de werkelijkheid die wel onveranderlijk is. Nog steeds zittend in de stoel wordt het steeds voelbaarder: er is hier maar één mogelijkheid, maar één richting, en dat is naar binnen keren, de vormen loslaten, en liever verslonzen dan perfectie nastreven. Oef, het wordt een lastige klus.

De herinnering komt boven van een recente beleving waarin ik het gevoel heb toegelaten dat ik een veel grotere verantwoordelijkheid heb dan bezig zijn mijn eigen hachje in stand te houden. Hier in dit universum is er geen speeltuin meer, kan ik niet langer als een apart individu in de wereld blijven rondhuppelen. De kinderlijke spelletjes van welles/nietes zijn aan hun einde gekomen. Hier draait alles om een dieper verbonden zijn, een constant bewogen worden vanuit innerlijkheid. Of het nu gaat om het uitvoeren van taken, een gesprekje met de nieuwe buurman, boodschappen doen, of een telefoontje naar Ad: het vraagt allemaal om een heroriëntatie, een nieuw te zoeken punt, een stabiel centrum van waaruit gehandeld kan worden. Maar waar dat punt is of hoe het werkt, ik heb geen idee. En dat brengt een onzekerheid met zich mee, een andere onzekerheid dan ik gewend ben, een diepere, misschien zelfs een meer terechte onzekerheid.

Hier, in dit universum, is er ook niet langer een Stiltij waar ik me in al mijn taken en rollen kan neerzetten. Hier is geen leraar waar ik en passant stevigte aan kan ontlenuen. Zeker, het is belangrijk voor me geweest om me ergens dieper aan te committeren, weer wat vertrouwen te krijgen en menselijke connectie te kunnen maken. Maar nu, in haar ontvorming, laat Stiltij me mijn eigen verantwoordelijkheid voelen, en laat ze me voelen dat er niets meer te halen is. Het moet nu echt naar belangeloosheid en onvoorwaardelijkheid. Al het voorgaande is alleen wat voorbereidend werk geweest.



In plaats van dat ik Stiltij heb ondersteund, heeft Stiltij heeft mij al die jaren onder haar hoede genomen, heeft me behoed voor verdere dwaling. Al die tijd heeft ze geduldig mijn zelfzuchtigheid, ijdelheid en arrogantie getolereerd. En zoals een liefdevolle ouder haar kind brengt naar het punt waar het op eigen benen moet gaan staan, zo heeft Stiltij nu in haar reductievermogen mij hier in dit universum van zuivere bodemkwaliteit geplaatst.



Als een lichtval...

DOOR MAURICE SCHELLING

Veel te rustig reed de piekfijn tot in de details uitgebouwde auto de straat in.

Die straat grensde aan een plein waar een aantal jongeren rondhingen. De straatmagneet passeerde het plein en alle monden vielen open van ongeloof. Zoiets moois hadden ze nog nooit gezien. Ze wilden de chauffeur geen aanzien geven en bleven terughoudend.

Herk liep naar de auto en tikte tegen het geblindeerde raam. Er gebeurde niets.

Hij tikte nogmaals op het raam... weer niets. Hij werd wat opstandig en bonkte tegen het raam. Met een slakkentempo schoof het raampje naar beneden. Het duurde zolang dat de opstandigheid van Herk veranderde in een mengeling van nieuwsgierigheid en angst. Halverwege stopte het raampje. Een geur van frisse heide en onbekende kruiden verspreide zich als aankondiging van een heerlijkheid.

Herk vroeg: 'Wie ben jij en wat doe je in onze straat?' Het raam bleef half open en er kwam geen reactie. 'Zeg, wie denk jij wel niet dat je bent? Dit is ons territorium.'

'Oh pardon, ik ben de weg kwijt en misschien kun jij mij helpen?'

'Luister opa, dit is geen plek om de weg kwijt te raken. Hier verdwijnt je wel voor minder.'

'En wie ben jij?' vroeg de onbekende stem uit de auto.

'Ik ben Herk, de baas van deze straat.'

'Waar heb jij het over man? Ik was vroeger ook de baas. Ik was de baas van een hele wijk. We hadden veel problemen maar ik kon weinig oplossen.'

'Boeit me niet wie jij bent en wat je gedaan hebt. Ik wil dat je nu vertrekt.'

'Oké, als jij me kunt vertellen waar jij baas over bent dan vertrek ik.'

'Zoals ik al zei bepaal ik wat er in deze straat gebeurt.' De onzekerheid van Herk begon goed voelbaar te worden. Plots verscheen er achter het raampje een hoofd met een levensgrote zonnebril die het hoofd van Herk reflecteerde. Stokstijf stond Herk te kijken naar een onzekere lefgozer die wist dat hij nu moest erkennen dat hij helemaal niet zo baas was als hij altijd had gedacht.

Het raampje kroop weer omhoog en de flitsende auto schoof langzaam de straat uit.

Herk liep terug naar het plein. In zijn hart voelde hij zich onthutst en onzeker. Uit de groep riep iemand: 'Wie was die gast?' 'Het was een vreemde man die geluk heeft gehad.' Herk wist als hij eerlijk zou zijn over wat hij zag in de gespiegelde bril dat hij niet langer baas van de straat kon zijn. Herk wilde eigenlijk weten wie die man nu is. Hij had niets anders gezien dan alleen zichzelf in die zonnebril.

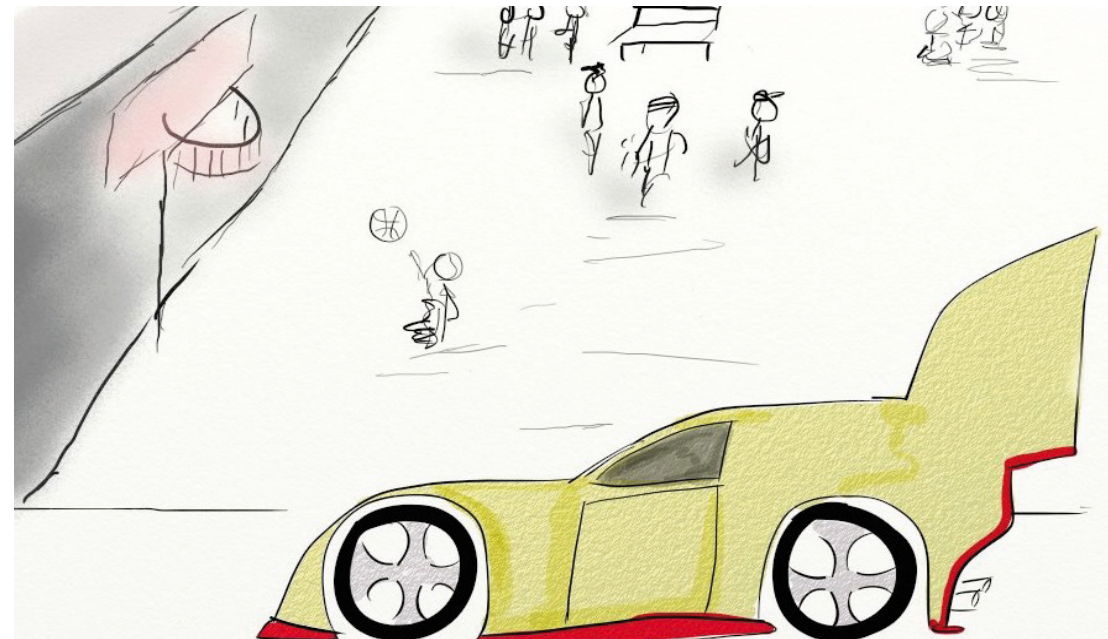
Iemand uit de groep riep: 'Toen jij stond te praten hebben wij de auto gecheckt. Maar we kennen het automerk 'Manjushri' niet. Wij hebben dit gegoogeld en vonden alleen wat boeddha-beeldjes!'

Herk had een aanknopingspunt. Hij wist diep van binnen dat zijn leven zou veranderen.

...bezie zo al wat ontstaat. [1]



[1] Bron: Diamantsoetra-gatha. Zie expressieboekje: <http://info.stiltij.nl/publiek/meditatie/expressieboekje.pdf>



In het voorbijgaan - een stevige ontmoeting

DOOR DHARMOEBE

Ha vriend, fijn om je te zien.

Hoe vergaat het je, voelt je leven enigszins op orde, is er rust en volheid in je hart, kom je toe aan de belevingskwaliteit die je verlangt?

Nee, eerlijk gezegd klopt het nog lang niet allemaal, ik kom nog heel wat mankementen tegen, veel innerlijke verwarring en onafheid.

Wat denk je daaraan te kunnen doen?

Geen idee, ik ben blij dat ik in elk geval de ruimte heb om werk te maken van mezelf, dat ik elke dag iets kan leren en mijn best kan doen.

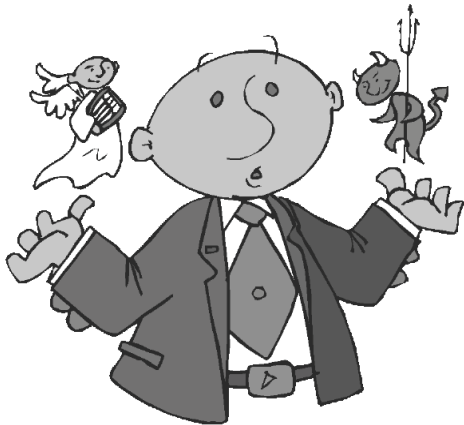
Wat bedoel je daarmee precies: 'mijn best doen'?

Goed opletten, regelmatig oefenen, studie en onderzoek, de nodige discipline, de juiste intentie: zeg het maar...

Ja, je wil daarmee zeggen: 'Er zijn veel manieren en vlakken waarop we ons best kunnen doen. En het voelt toch al waardevol dat ik de dharma ken en een serieuze notie heb van wijsheid en liefde.'

Maar hoe voorkom je dat die kostbaarheid als een zeldzaam sieraad in je woning staat te stralen, terwijl de eigenaar daarvan als een kip zonder kop door de wereld sukkelt?

Ja, dat is een pijnlijk herkenbare vraag.



Waarheid werkt nu eenmaal via onze diepste vraag, als een koan, of concreter nog, als de éne, grote kwestie van mens-zijn. We kunnen natuurlijk met allerlei vragen een hele hoop verbeteren en op veel vlakken iets leren, maar zolang we de grote kwestie niet serieus nemen en centraal stellen in ons bestaan - en dus ook in ons oefenen - gebeurt er helemaal niks met onze leuke, haperende identiteit.

Ja, dat heb ik ervaren en herken ik helemaal. In mijn hart verlang ik naar vrijkomen van dat pietepouterig verhaal van zelfbevestiging en macht, van strategie en slimheid, en die steeds wisselende demonen van onrust, begeerte en liefdeloosheid. Ik ken die lijdensweg tot in mijn botten.

Als dat werkelijk zo is, waarom begin je dan niet vanaf nu je eerlijk te wijden aan jouw eigenlijke, existentiële kwestie: alle ongrijpbare komen en gaan, het mooie en het lelijke, het sterke en het zwakke - de vaagheid die we zijn?

Waarom zou een mens bang moeten zijn voor de grote, noodzakelijke vragen die ons wakker maken en wijs doen worden: eenzaamheid, zinloosheid, sterfelijkheid?

Want wat is nou al die opgeklopte drukte eigenlijk waard? Is onze energie niet veel waardevoller besteed door dit leven zo snel mogelijk op orde te brengen, door eerlijk en moedig te ontdekken hoe ik betrouwbaar kan worden en hoe ik eindelijk kan stoppen met alle subtiele gemanoeuvree en geprofiteer?

Nou ja, in feite is die grote, urgente kwestie niemand anders dan ikzelf.

Dag in dag uit staat mijn waardigheid en kwaliteit op het spel: stelt het werkelijk iets voor wat ik doe, of draai ik op schijn en presentatie, waardoor alles bij het oude blijft?

Vriend, je bent een prachtige, wonderlijke kracht en het leven dat jij meemaakt is net zo'n wonderlijk gebeuren. Als jij jouw ene centrale hartsvraag links laat liggen, als je de waarheid die jij intuïtief beseft niet serieus gaat nemen, dan zal heel jouw doen en laten, alles wat nu zo belangrijk lijkt, simpelweg verdampen. Dan blijkt dat waardevolle sieraad in jouw woning slecht een goedkoop, nikszeggend troostprijsje te zijn geweest. Stop dus met je kleine kwestietjes, stop met investeren in onbenulligheid, met ver dwaasd je zoveelste fantoom te strelen: het is niks anders dan energieverlies, oponthoud, geen betekenisvolle of verdienstelijke moeite. Mobiliseer de moed, het vertrouwen en de eerlijkheid om de échte, de werkelijk noodzakelijke moeite te herkennen, te aanvaarden en te gaan benutten als materiaal om wakker te worden.

Maar het voelt wel nu al moeilijk; en hoelang al niet ben ik op zoek?

We zitten veel dieper vast dan ons lief is: karma is een oude en structurele kracht, Mara is een meester in het misleiden. Denk je soms dat jouw vele goedkope remedietjes je werkelijk zullen gaan bevrijden uit het oude, kleverige moeras van sentiment waar jij in zit?

Luister naar de signalen uit je hart, zie de dagelijkse valkuilen onder je voeten, voel de droogte in je mond, het vocht rond je ogen: al die tekens zijn reddingslijnen, uitnodigingen om op weg te gaan. Laat je slimheid en gemakzucht niet de baas worden over de pijn in je hart: die grondpijn wordt alleen maar opgelost door het medicijn van echte, pure goedheid. Maak daar goed gebruik van en blijf niet langer bang voor jezelf. Zeg zelf: welk kostbaarder geschenk zou ik kunnen ontvangen dan de reële mogelijkheid om te ontwaken? Zorg daarom dat je als een moedige krijger niet alleen jezelf maar álle mensen de beschikking geeft over dit juweel van tijdloze wijsheid.

*Als je de dharma kent maar je weigert hem te volgen,
dan geloof je er eigenlijk niet in.*

(fragment uit het overleg)

In dialoog met Huangpo

DOOR ROELAND GORDIJN

'Daarom zegt men dat alle onderricht van de Tathagata (Boeddha) alleen maar bedoeld was om mensen een andere kijk te geven [...] die aanpak mag op geen enkele manier beschouwd worden als de hoogste waarheid' [1], zei Huangpo tegen een van zijn leerlingen.

Toen ik dat las, schoten de woorden door mijn hoofd: er valt niets te zoeken, er valt niets te vinden, er is niets te leren. Enerzijds viel een enorme ruimte mij ten deel, anderzijds voelde de wanhoop nabij. Is er dan verdomme niks waar ik me aan kan....

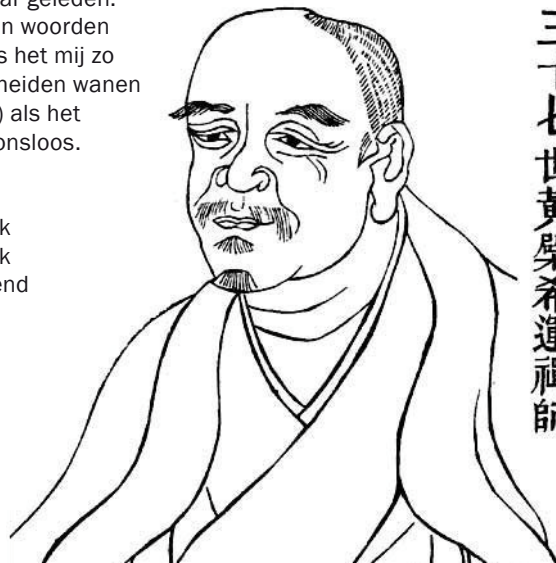
Al heb je de stok van het onderricht gevonden om jezelf uit het moeras te trekken, als je de kant haalt en je net met een hand een boomwortel aan de oever vast grijpt, glijdt de andere hand al van de stok af. Met een dosis moed, beseffend dat je in elk geval niet terug het moeras in wil, trek je je aan de kant. Geen richting, aftastend met de waas van waan nog voor je ogen, begeef je je op onbekende grond. Werkelijk, er is geen houvast, er is niets te leren.

Woorden als 'leunen' en 'masseren' voelen opnieuw van toepassing in de staat waarin deze woorden uit mij stromen. Leunen is vertrouwen op het leven, op de bedoeling. Masseren is het grote wennen. Wennen dat alle denkbeelden die houvast geven in werkelijkheid lediger zijn dan lucht. Niet bestaand zijn zelfs.

Mijn hart baadt in vreugde, mijn verstand slaat op hol: hij (mijn verstand) is opeens niet meer van toepassing hier! Je hebt hier niets meer te zeggen, ik roep je wel als ik je nodig heb. Wie is hier de 'ik' nu? Zo waren mijn gewaarwordingen tijdens het lezen van Huangpo's 'In eenheid zijn'.

De dialogen met Huangpo zijn van dien aard dat het lijkt alsof ik de dialoog met deze meester zelf voer. De vragen die gesteld worden, had ik gesteld kunnen hebben. Geen verschil tussen wat ik lees en wat ik ervaar.

Ik ben daar bij hem, in die zaal, 1200 jaar geleden. Beter gezegd: hij, de waarheid die via zijn woorden mijn hart raakt, is hier en nu. Opnieuw is het mij zo duidelijk dat zowel de kwaal (mij afgescheiden wanen van en blind zijn voor de eenheidsgeest) als het dharmisch medicijn tijdloos is en persoonslöos. Waarom voelen die vragen die 'ik' aan Huangpo stel zo eerlijk en oprecht en waarom, als ik het antwoord hoor, voel ik mij zo'n ongelofelijke oen? Waarom zie ik het niet? En waarom voelt het zo kloppend wat hij antwoordt? Het draadje tussen gekte en inzicht voelt dun.



Stilte heerst. Ik heb even geen vragen meer.

Als dan toch weer de vragen komen en ik wil toegeven aan mijn denkverslaving, hoor ik: hou je gemak, makker, en ga zitten! Laat het dharmium haar werk doen.

Onderwijl drukt de masseur z'n duimen steeds dieper in mijn weefsel.



[1] Huang Po: *In eenheid zijn; scholing in Zen-bewustzijn*. Heemstede, 1996, p. 101.

Nieuwe aanwinsten in de Stiltij-bibliotheek

- Paul, Diana Y.; McRae, John R.: *The Sutra of Queen Srimala of the Lion's Roar, and The Vimalakirti Sutra*. Honolulu 2006
- Thich Nhat Hahn: *Thundering Silence; sutra on knowing the better way to catch a snake*. Berkeley 2009
- Okumura, Shohaku: *Heart of Zen; practice without gaining-mind*. Tokyo 1988
- Cook, Francis Dojun: *The Record of Transmitting the Light; Zen Master Keizan's Denkoroku*. Somerville 1996
- Aryasura: *The marvelous companion; life stories of the Buddha (Jatakamala)*. Berkeley 1983
- Saito, Naoki: *Das Kompendium der moralischen Vollkommenheiten (Aryasura)*. Marburg 2005
- Geshe Sonam Rinchen: *The thirty-seven practices of bodhisattvas*. New York 1997
- Montaigne, Michel de: *Essays*. Amsterdam 1993
- Yeats, W.B.: *De mooiste van William Butler Yeats*. Tiel 2000
- Whalen, Philip: *The Collected Poems of Philip Whalen*. Wesleyan 2007
- Gould, Glenn (piano): *The Complete Columbia Album Collection (Remastered)*. Sony 2015
- Buswell, Robert: *Tracing Back the Radiance; Chinul's Korean Way of Zen*. Honolulu 1992
- Herbert, Zbigniew: *Gesammelte Gedichte*. Berlin 2016
- Connelly, Ben: *Inside Vasubandhu's Yogacara*. Somerville 2016
- Vajiranana, Paravahera: *Buddhist Meditation in Theory and Practice*. Kuala Lumpur 1975

Bewustzijnsgewoel

DOOR MARC VAN KUIJK

Wat ik heb ontdekt is het volgende. Aan de basis is alles bewustzijn; noem het 'het al' of 'god' of 'boeddha', dat maakt in principe niets uit. Met dit bewustzijn heb ik vanaf het begin van mijn leven een ego gecreëerd, dat mij in staat stelt om in dit lichaam en in dit leven bewust te worden. Alles wat ik meemaak en ervaar, creëer ik met mijn eigen gedachten, en ikzelf ben de bepalende factor voor hoe ik ermee omga.

Het begint vooral bij jezelf: hoe reageer ik op situaties, hoe word ik geraakt, wat zorgt er voor dat ik geïrriteerd raak en hoe komt het dat ik soms dingen leuk vind? Allemaal uitnodigingen om jezelf te onderzoeken.

Ook in meditatie komt dit steeds terug: waar komen de gedachten vandaan, hoe komt het dat sommige dingen in mij opkomen, waar gaan ze naar toe als ze verdwijnen en de volgende reeks zich aandient? Ik heb al ervaren dat als ik de gedachten de gedachten laat, ze vanzelf verdwijnen en er tenslotte een diepe rust ontstaat en een gevoel van volheid, verbondenheid.

Het gebeurt soms dat iemand die dichtbij me staat, een opmerking maakt die onbegrijpelijk voor mij is en pijn veroorzaakt. Mijn reactie hierop is dan vaak ook een geïrriteerde... waardoor ik natuurlijk nog verder mezelf en die ander kwijtraak. Om zo snel mogelijk van die vervelende situatie af te zijn, ga ik dan maar weg of geef ik aan de betreffende persoon aan dat deze me maar even een tijdje met rust moet laten.

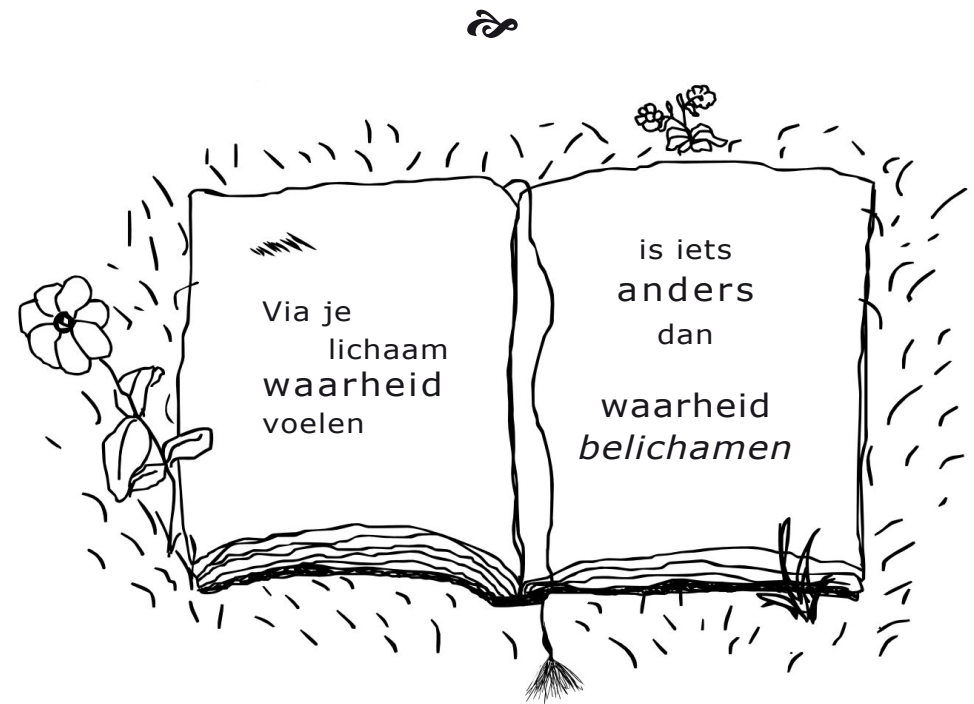
Of het nu op mijn werk is of privé, er zijn situaties of mensen die me plotseling enorm irriteren en kwaad maken. Dit heeft in principe niets met die mensen te maken; aangezien ik dit alles zelf creëer is de uitnodiging om bij mijzelf te gaan kijken hoe het komt dat ik geïrriteerd raak. Het roept bij mij de vraag op waarom ik zo reageer terwijl ik toch zou moeten zien hoe het ego werkt.

Het is duidelijk dat er nog werk aan de winkel is en dat ik af en toe niet meer weet wat er allemaal aan de hand is. Hoe ik hiermee omga veroorzaakt bij mijzelf onbegrip en dwingt mij ernaar te kijken op een manier die niet van bovenaf maar van binnenuit komt.

Tot rust gekomen besef ik dat ik tot nu toe nog niet echt grondig werk van mezelf heb gemaakt en alles meer situationeel dan structureel benader.

De laatste tijd merk ik in elk geval dat ik niet meer in opstand kom, maar laat ik gebeuren wat er gebeurt, en dan zie ik vanzelf dat het leven gewoon doorgaat. Ik hoef dus niet bang te zijn en te vechten tegen het ego wanneer het me weer eens onderuit gehaald heeft, maar kan het ontvangen als een mogelijkheid een les te leren van dat wat zich aandient.

Natuurlijk wil dat niet meteen zeggen dat alles duidelijk is, verre van dat, maar het geeft wel een enorm vertrouwen en helpt mij op de weg, die ik vaak als eenzaam ervaar. Het is een weg met veel vallen en opstaan, met vaak kapotte knieën; te ervaren dat je soms keihard tegen een muur loopt en het besef dat je jezelf echt nog niet kent, veroorzaakt veel pijn en frustratie maar is, en dat begrijp ik heel goed, terdege nodig om mezelf te doorgronden en tot de essentie van dit alles te komen. Ik sta nog helemaal nergens, al denk ik soms van wel; iets waarvoor ik onlangs nog gewaarschuwd ben. Het ego gaat er snel mee aan de haal, en ik zal nog vaak bij mijzelf, in meditatie en bij het onderricht te rade moeten gaan om te kunnen gaan leren en ervaren wat bodhisattvaschap werkelijk inhoudt.



DE KRACHT VAN VERTROUWEN

Fragment uit een klassieke Mahayana-tekst

Er zijn drie kwaliteiten die je moet beoefenen om de verlichtingswens (bodhicitta) via de vervolmaking van vertrouwen te ontwikkelen:

1. de geest die gekenmerkt wordt door oprechtheid, omdat deze geest op de juiste manier mediteert over zodanigheid (tathata);
2. de geest van diepgang, omdat er is geen eind aan zijn vreugdevol verenigen van alle soorten goedheid;
3. de geest die vervuld is van groot mededogen, omdat deze geest het lijden van alle levende wezens voorgoed wil ontwortelen.

Wat de geschikte middelen (upaya) betreft, daarvan zijn er kortweg vier soorten:

1. het eerste geschikte middel is de fundamentele oefening. Daarmee wordt bedoeld dat je moet mediteren over het feit dat alle dingen in hun ware aard ongeboren zijn (anutpattika-dharma). Tevens moet je mediteren over het feit dat alle dingen het resultaat zijn van het samengaan van de primaire oorzaak en de coördinerende oorzaken, en dat het karmisch gevolg daarvan nooit verloren gaat. In samenhang hiermee dien je groot mededogen te ontwikkelen en alle levende wezens gelijkelijk te aanvaarden en te transformeren, zonder in nirvana te verwijlen, want je voegt je naar de functies van de ware aard van de werkelijkheid (dharmata), en die kent geen fixatie.
2. het tweede geschikte middel is negativiteit stoppen. De beoefening van het ontwikkelen van schaamtegevoel en spijt kan alle soorten kwaad stoppen en kan voorkomen dat zij toenemen, want je voegt je naar de foutloosheid van de ware aard van de werkelijkheid.
3. het derde geschikte middel is het versterken van de verworven goedheids-capaciteit. Dat wil zeggen: je moet de drie juwelen (triratna) - boeddha, dharma en sangha - toegewijd respecteren en waarderen, en je moet de boeddha's vreugdevol lofprijzen en je ermee verbinden. Vanwege de oprechtheid van de liefde en eerbied voor de drie juwelen zal het vertrouwen versterkt worden en zul je in staat zijn de onovertroffen verlichting te ontdekken. De goedheids-capaciteit zal niet verminderen, want je voegt je naar de ware aard van de werkelijkheid, en die is vrij van de uit dwaasheid voortkomende hindernissen.
4. het vierde geschikte middel is de grote gelofte (pranidhana) van universele verlossing. Dit houdt in dat je de gelofte aflegt om alle levende wezens te bevrijden, tot en met het laatste wezen, ongeacht hoe lang het mag duren eer zij het volmaakt nirvana verwerven, want je voegt je naar de ware aard van de werkelijkheid, en die wordt gekenmerkt door de afwezigheid van onderbreking.



Meer informatie: <http://stiltijdharma.nl/2016/de-kracht-van-vertrouwen/>



Droomstaat

DOOR DAVE VAN SLIJPE

Sakura*: vieren van vergankelijkheid.
Sterfelijkheid zo je wilt. Krachtiger en directer.

Prutsend trek ik naar buiten.

'Wat een pracht van een roze deken zo voor en in mijn neus.
En dan die blauwe lucht erboven. Oceaan eronder. Wat is waar?'

Karmische slierten, roze Marablaadjes. Hier werken karma en dharma in volheid.
'Hoe draag ik zorg voor overheersende dharmabelichaming, hoe dien ik het leven?' Geen idee van maken. Lastig! Discipline.

Gelukkig oefen ik en voel me Stiltijdend gesterkt.

Nog hoor ik me uitspreken dat natuur het dichtst bij de werkelijkheid voelt.
Het was twee jaar geleden en het leven biedt de gelegenheid om te schuilen en te spoelen bij Stiltij.

Dag traandruppel. Fijn dat je er bent zo achter mijn computer commandocentrum.

Dankjewel dat je er bent. Kietel, aai, vlei me maar wakker... zometeen slaap ik weer verder en trek naar buiten. De wereld trekt aan me. Ik kan hem toch niet laten wachten...?

Maar ik weet me gesterkt door jou. Straks zoek ik jou weer op. Of nu. In een oogwenk. Zelfs zonder oogwenk voel ik je weer..

*Sakura: Japans voor kersenbloesem, symbool van schoonheid en vergankelijkheid

Leren leunen

Door Laura Haast

Waren wij robotten, dan zouden we geen keuzes kunnen maken; vrijheid valt niet te programmeren. Aangezien wij mensen zijn, kunnen we wel keuzes maken. Hoe vrij die zijn, hangt af van de mate van bewustzijn. Ik heb de keuze om 'ja' of 'nee' te zeggen tegen het leven. Als ik meewerk val ik ermee samen. Als ik tegenwerk is er dualiteit, rivaliteit en strijd. Het blijkt in de praktijk nog niet zo gemakkelijk te zijn om zonder voorbehoud 'ja' te zeggen tegen het leven; misschien wel als verlangen, maar niet daadwerkelijk. De remedie die het onderricht hiervoor aanreikt is: het pad bewandelen. Kies ik voor dit pad, dan vraagt het om heldenmoed, maar is er ook licht aan het eind van de tunnel. Doe ik het niet, dan neem ik mijn gemak en zoek wat afleiding en compensatie voor de onderliggende levenspijn en doodsangst. Natuurlijk zijn er nog allerlei varianten waardoor ik denk dat ik goed bezig ben. Maar ik kom er geen millimeter verder mee, tenzij ik leer de ondermijning te doorzien.

Een ander woord voor die ondermijning is mijn blindheid. Die speelt zich af op verschillende gebieden. De grove buitenring beslaat de buitenwereld, waarin allerlei activiteit plaats vindt op gebied van relaties, werk en vrije tijd. Daar ben ik aardig klaar mee, kan ik je vertellen.

Dat wil niet zeggen dat ik me niet beweeg op dat gebied, maar het voelt alsof ik met een theekopje rondloop dat ik desgevraagd zonder aarzeling uit mijn handen kan laten vallen. Kijk ik echter naar de meer verfijnde binnenring, dan is dat andere koek. Mijn psyche heeft oneindig veel truken in de doos zitten. En daar geloof ik in.

Tenminste... tot voor kort.

Langzaam begint het me te dagen hoe ik door hierin te geloven doe aan navelstaarderij, dat het me geen stap dichterbij mezelf brengt en dat het een en al arrogantie is. Ik dacht dus dat ik wél mezelf aan mijn eigen hoofdhaar uit het moeras kon trekken. Ik dacht dus dat ik niemand nodig had, dat ik het zelf wel wist en zelf wel kon. Maar nu begin ik te zien hoe ik rondjes blijf rennen binnen mijn eigen gemaakte ik-cirkeltje. En Ad maar zeggen dat er een opening is om uit die cirkel te ontsnappen. En ik maar blij en opgetogen op



weg zijn naar die opening, terwijl ik in werkelijkheid rondjes blijf draaien om mijn eigen navel. Hoe dwaas kom ik mezelf voor.

Tja, wat nu te doen, zomaar even opgeven dan? Een stukje van mijn zogenaamde eigen gezag aan de wilgen hangen? Nou eh, dat is wel de bedoeling ja. Hoewel dat niet zo gemakkelijk is, ervaar ik tevens dat als je er echt geen heil meer in ziet, het ook niet meer werkt. Het hapert aan alle kanten en ik dreig te vallen in niet-weten en een gevoel van grote onzekerheid.

Daarmee sta ik opnieuw voor de keus: wil ik dit pad vervolgen? Zo ja, dan moet ik niet alleen bekende strategieën en zelfbedachte oplossingen loslaten, maar ook gaan vertrouwen op iets wat 'buiten' mijzelf ligt. Iets waar ik op geen enkele manier controle over kan hebben en dat me zelfs wezenlijk onbekend is. Niets is nu nog zeker. Ik weet niet eens meer wie ik ben. Ik weet helemaal niets. Ik weet ook niet hoe vrij mijn keuze is, want nee-zeggen voelt niet als een optie. Toch is ja-zeggen niet het automatische gevolg. Een keuze vóór iets vraagt kennelijk meer dan het afwijzen van het tegengestelde. Behalve een heldere visie vraagt het vooral om ware betrokkenheid, niets hoog houden, groot vertrouwen en volledige overgave. Kortom, dit vraagt voor mijn gevoel om heldenmoed.

Dan is er de praktijk van de Stiltij-retraiteweek in het Gerendal (maart 2017). Ik arriveer in de staat zoals hierboven beschreven: met enerzijds het verlangen om te vertrouwen op iets groter dan mezelf en anderzijds met een hevige angst tot overgave die het me onmogelijk maakt me voluit te wijden aan de weg. Wat een voorrecht om dan meteen de eerste avond al gehoor en begrip te vinden bij een leraar, die zich precies weet af te stemmen op waar ik me bevind. Het lucht op om uit te spreken dat ik worstel met de vraag wat goedheid is en dat ik daarom niet weet of boeddhanatuur wel te vertrouwen is? Mijn verstand kan dit probleem niet oplossen. De woorden die Ad spreekt kunnen dat ook niet. Toch voel ik dat er ergens iets tot rust komt door deze ontmoeting.

Tijdens een training later in die week volgt nog een kostbaar geschenk. Ik merk namelijk dat er een misverstand rondom dit thema wordt opgehelderd, alsof er ineens 'iets op zijn plaats valt'. Ik kan niet uitleggen wat er is gebeurd, want ik besef dat het niet de woorden of ideeën zijn die zo'n verandering bewerkstelligen; ik geloof dat de dharma hier heilzaam aan het werk is. Het is een heus mysterie hoe angst plaats maakt voor vertrouwen, een mysterie om dankbaar voor te zijn. Het analyseren en verklaren, daar heb ik zo langzamerhand mijn buik wel van vol. De psychologische trukendoos is aan het begin van zijn einde gekomen. Daarom oefen ik voortaan liever in het gevoelig worden voor Boeddha's wijsheid dan mijn eigen wijsheid te blijven fabuleren.





De bewuste leerling

DIDACTIEK

Wat, hoe en waarom ben ik aan het leren?

WAT

De wijsheid die ik me in mijn dagelijkse oefenen eigen maak is de remedie tegen de ongewenste kleingeestigheid van egoïsme.

Gaandeweg, door te voelen hoe bevrijdend het is om hartskwaliteit te beleven en verrast door het feit dat ik desondanks hardnekkig vasthoud aan onvrije automatismen, wordt mij de aard en de omvang van mijn verblinding duidelijk. En hoe beter ik dit zie, hoe noodzakelijker en kostbaarder het oefenen gaat voelen.

Dit is mij duidelijk: wijsheid is een waardevolle levenshouding, en verwerkelijking, dat wil zeggen: het werkelijk belichamen van die wijsheid, is een definitieve intentie.

Alle leraren die mij steeds opnieuw betrouwbaar inspireren hebben deze zelfde weg herkend, gekozen en bewandeld. Ook zij wisten vantevoren niet wat hun te wachten stond, en ook zij hebben de nodige moeite en toetsing ondervonden en hebben moeten vechten voor het behoud van hun motivatie en perspectief, voor het niet verliezen van hun vertrouwen en integriteit.

Het is deze diepgaand en duurzaam bevrijdende weg die ik dagelijks bewandel, het enkelvoudig wijsheidspad.

HOE

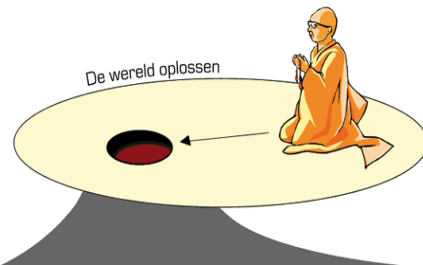
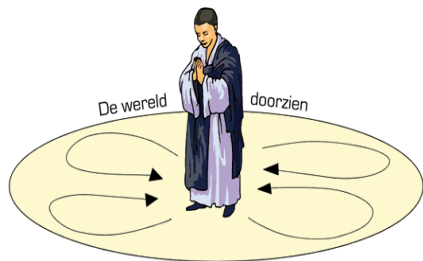
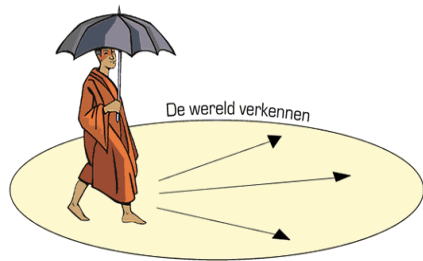
Er is geen beginnen aan het opsommen van alle beschikbare methodes en middelen die het leven ons aanreikt als groeimateriaal. En zelfs binnen de wijsheidstradities varieert het aanbod van alle didactiek per traditie, school en leraar.

Maar eigenlijk vraagt mijn 'hoe' niet naar allerlei faciliterende middelen, maar vooral naar de juiste houding: wat is de beste manier om me te wijden aan dit innerlijk doel? Hoe realiseer ik de eigenlijke bedoeling van mijn bestaan?

Dit zijn de twee belangrijkste dingen die ik moet beseffen. Eén: vervulling is niet te vinden in externe, wereldse condities; en twee: de context van wijsheidsonderricht en leraren is onmisbaar voor een betrouwbare visie en aanpak.

Dit betekent: enerzijds moet ik me oefenen in het loslaten van conditioneringen en patronen die zinloos zijn; en anderzijds moet ik me scholen in het toelaten van perspectieven en wetmatigheden die wenselijk en wezenlijk zijn.





De oefenweg ontvouwt zich dus als een tweepolig geheel van dharma (waarheid) leren waarderen en karma (misverstand) leren doorzien, zodat ik de twee structurele aspecten van dit menselijk bestaan elk moment heel natuurlijk belichaam: innerlijkheid ('leegte', wijsheid; geestelijkheid) en uiterlijkheid (vorm; functionaliteit, zintuiglijkheid). Praktisch is de vraag naar het 'hoe' dus te beantwoorden met: door juiste visie en juiste praktijk.

WAAROM

Ik wil me vertrouwd maken met alle tijdloze wijsheid omdat ik ervaar en beseft dat de invulling van mijn huidige bestaan pijnlijk en beperkt is; voortdurend loop ik tegen grenzen aan, heb ik te maken met illusie of misverstand en beland ik in allerlei conflicten en behoeftigheden. Bovendien zie ik dezelfde mechanismen om me heen plaatsvinden, als dagelijkse blijken van onze menselijke problematiek, van onze existentiële eenzaamheid, onrust en sterfelijkheid.

Dit alles maakt me ongelukkig, en ik begrijp wat Boeddha bedoelt met lijden. Het stelt me gerust dat dit alles begrepen kan worden en dat er 'goed gezelschap' bestaat waar ik me in kan herkennen. Ik ben blij met de mogelijkheid die mij geschonken wordt om dit lijden te helpen oplossen.



EINDELOOS



*Ik zal niet sterven,
ik zal nergens naartoe gaan.
Vraag mij daarom niets -
want ik geef toch geen antwoord!*

Doodsgedicht van
Ikkyu Soyun (1394-1481)

Stiltij publicatie



www.stiltij.nl