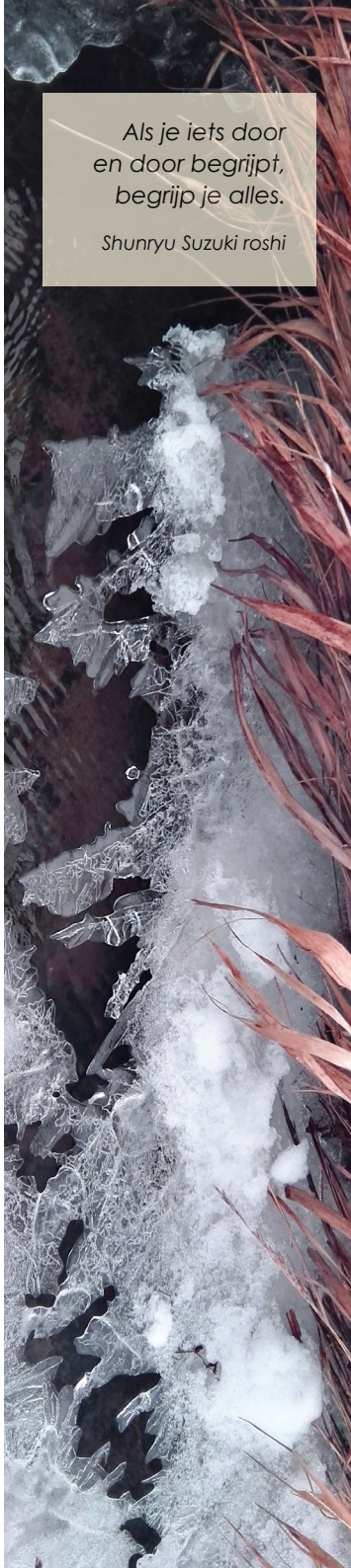


voorjaar 2018  
nummer 16

# Stil tijding

Als je iets door  
en door begrijpt,  
begrijp je alles.

*Shunryu Suzuki roshi*



## IN GESPREK MET AD

“Ik identificeer me van harte met de wereldse Boeddha. Zijn aanwezigheid voelt heel dichtbij, heel nuchter en concreet bruikbaar. Er is al heel veel gewonnen als we ons met zijn voorbeeld kunnen identificeren en dit kunnen navolgen.”

pagina 4



## YVONNE OVER GELOFTE

“Een gelofte afleggen gaat dieper dan een belofte, is onvoorwaardelijk en dus dharmisch; het gaat om het eerbiedigen en honoreren van iets groters dan jezelf. Ik heb die gelofte afgelegd toen ik leerling werd, maar nu pas zie ik wat voor kostbaar geschenk het is om de volheid van mijn bestaan te kunnen realiseren.”

pagina 28



## Inhoud

<b>Aan zet</b> <i>Column</i>	<b>3</b>
<b>Werken aan bevrijding</b> <i>In gesprek met Ad</i> DOOR BIRGITTA PUTTERS	<b>4</b>
<b>Recept</b> DOOR BRAM JUFFERMANS	<b>22</b>
<b>The short prajnaparamita texts</b> <i>Boekfragment</i>	<b>24</b>
<b>Wonderlijk</b> <i>Expressie</i>	<b>26</b>
<b>Een bittere pil</b> DOOR LAURA HAAST	<b>26</b>
<b>Van belofte naar gelofte</b> DOOR YVONNE STAMPS	<b>28</b>
<b>Grote ja</b> DOOR MAURICE SCHELLING	<b>32</b>
<b>Vreemde gasten in de herberg</b> DOOR BERT HOOGSTAND	<b>34</b>
<b>Boeken</b>	<b>35</b>
<b>Interesse</b> <i>Didactiek</i>	<b>36</b>
<b>Sterk spul</b> DOOR BIRGITTA PUTTERS	<b>38</b>
<b>Eindeloos</b>	<b>39</b>

## DE OLIFANT IN DE KAMER BIJ BERT

“Eens zal het er toch van moeten komen, dacht ik zo, dat ik de leegte, de verveling, de zinloosheid en de angst voor de dood onder ogen moet zien. Al die angsten die zo nadrukkelijk in ons leven aanwezig zijn terwijl we net doen alsof dat niet zo is.”

pagina 34

## Aan zet

**K**rachtig, eenvoudig, absoluut, werkelijk, verhelderend, naturel, wijs, bedoeld, mededogend, oplossend, faciliterend.

Het is niet zomaar wat, om de visie van het Stiltij-onderricht zó uit te puren dat het heel precies en toch zo ruim mogelijk zijn bedoeling kan dienen. Het moet eindkwaliteit hebben, en ieder van ons moet die kwaliteit daadwerkelijk herkennen en belichamen.

Niet hollen en niet stilstaan, niet consumeren en niet aanjagen, niet ervoor weglopen en niet overmoedig worden: geen bochten meer maken, geen opties meer hanteren. Ik weet: het ligt aan mij. Niemand kan het voor mij doen. Of, zoals Suzuki roshi zei: “Als de baas slaapt, slaapt iedereen.”

En kijk eens wat een schat aan materiaal en hulpmiddelen ter beschikking staan om dit waar te maken! Slechts één oprecht “ja” en de weg ligt voor je open. Leraren, instructies, onderricht. De rijkdom van de weg goed benutten en delen in waarheidsonderzoek leidt merkbaar tot het scherpen van de visie, een toenemende wijsheidskracht en beleving van samenhang.

Alles benadrukt kwaliteit en vermogen: dit is realiteit. Hoe doordringender deze dharmaregen, hoe voelbaarder de dharmadruppel in mijn hart. Wat houdt me nog tegen?

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).

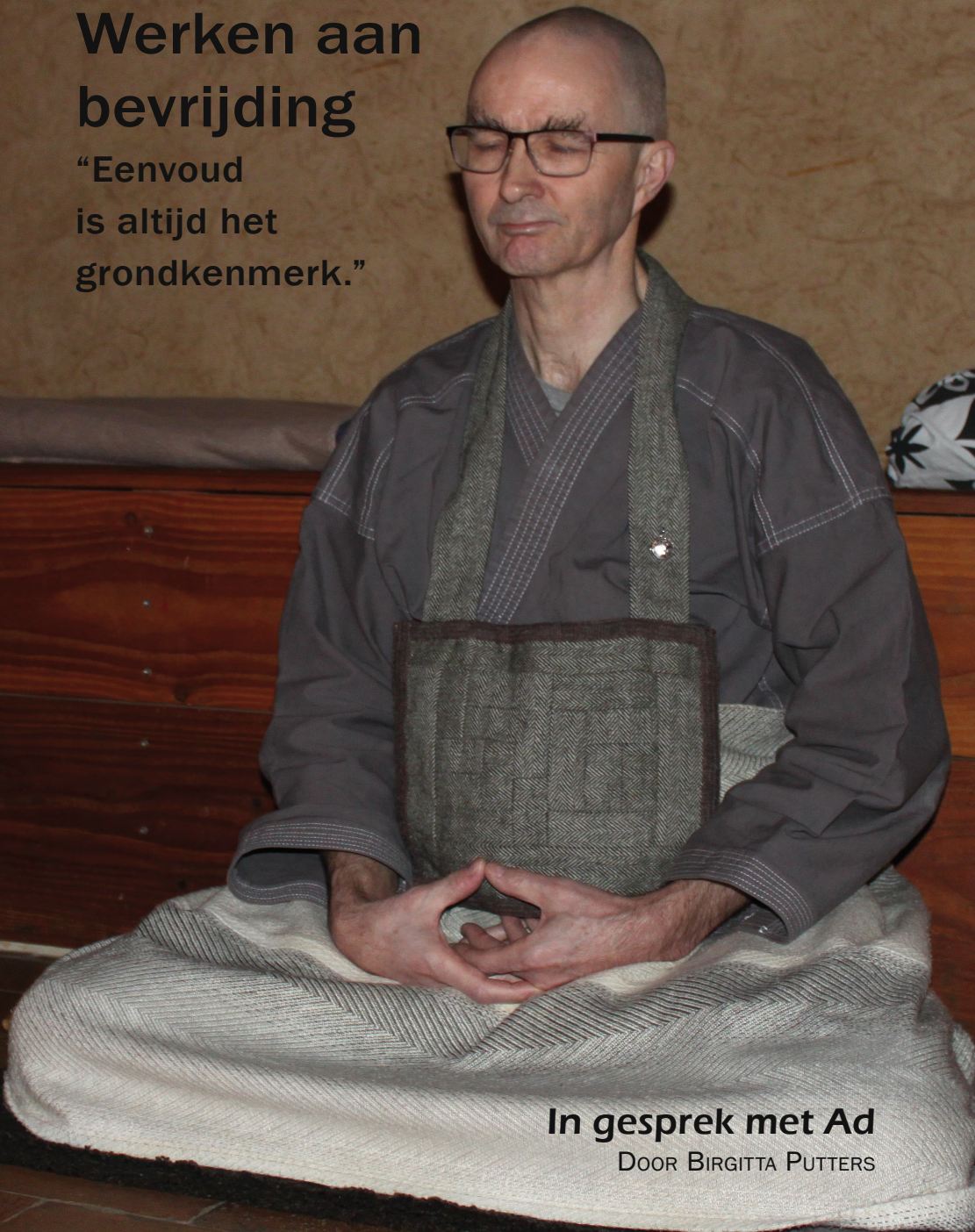
Redactie, fotografie en vormgeving: Laura Haast, Birgitta Putters

Redactie-adres en secretariaat: Winckelgaard 26, Maastricht 043-8519555

Kopij en abonnementen: secretariaat@stiltij.nl

# Werken aan bevrijding

“Eenvoud  
is altijd het  
grondkenmerk.”



**In gesprek met Ad**  
DOOR BIRGITTA PUTTERS

**G**eluksverlangen laat ons vragen stellen. Maar als dit alleen in relatie tot onszelf gebeurt, dreigt het grote geheel uit beeld te verdwijnen. Zeker in interactie wordt dit vaak manifest. Hoe blijft echte interesse voor de gemeenschappelijkheid in een gesprek overeind?

De kracht van oprechte interesse is veel te diep om verloren te gaan, omdat daarin ook het perspectief van vervulling meezingt. Dit is een kracht die jou bewerkt, en komt van veel dieper. Dit is een authentieke bedoeling van het leven zelf die gerealiseerd wil worden; die kracht gebruiken we om onszelf op een dieper niveau te leren kennen, voorbij het persoonlijke. Het je verbonden voelen met de puurheid en oorspronkelijkheid ervan maakt volheid voelbaar.

Die volheid stopt niet bij een momentaan verzadigd zijn door een signaaltje, maar het is een stroming. Het is niet zo dat er hier aan mijn kant iets uitstroomt en jij dat opvangt, als een soort beloning voor de behoefte die jij in je draagt. Maar een blijvend aandacht schenken en je verbinden met wat er gebeurt, zorgt van beide kanten voor een gemeenschappelijk beleven. Het stroomt wanneer de verbinding met onze ware aard is gemaakt en leeft.

Die bedoeling wil alleen maar naar buiten, alleen maar naar voren; vanuit zijn aard wil het niet op en neer blijven gaan. Dus de interesse voor jezelf is op zich helemaal geen risico, zolang je de volheid van echte, ongeconditioneerde menselijkheid blijft zoeken. Zo gaat het zelfs met vervormde verlangens: als je de volheid blijft zoeken dan kan ons oefenen elke vorm benutten als onderdeel van verwerking.

*Kun je de ‘volheid van vervormde verlangens’ meer uitleggen?*

Alle verlangens heeft ten diepste een vervullingspotentieel. Alle verlangens zijn een echo van ons kernbesef van diepste vervulling. Vervormd verlangen is hoe dan ook investeren in verlangen, is aansluiting vinden bij de drang naar vervulling. Op een scheve manier weliswaar, maar je hebt zo wel een verbinding met die vervulling. Je zit in dat vervormde verlangen, je voert het uit om te beantwoorden aan de drang naar geluk. Je raakt erin gefrustreerd, maar je blijft dit geluksverlangen voelen. Dit zit diep verborgen. Dit is de universele menselijke situatie eigenlijk. Angulimala is een pregnant voorbeeld van dit vervormd verlangen [1].

Geluksverlangen is het grondmotief van menszijn. Het is belangrijk dit te zien als achtergrond en als diepste drijfveer in alles wat er gebeurt. Dat wordt bedoeld met de dharmadruppel, onze innerlijke kern van waarheidswerking (dharmium).

*Betekent dit dat we interesse geschonken krijgen, zoals je behoefteigheid eigenlijk ook niet zelf hoeft op te hoesten?*

Ja, maar je eigent het je blindelings en onterecht toe, en hebt er een te statisch, een te functioneel beeld van. Dit hoort bij het niet verbonden zelfbeeld van een niet bewust, in ontwikkeling zijnd en zich invullend ik. Dit zelfbeeld is veelsoortig, terwijl de stroom die ons onderhoudt een veel eenduidiger karakter heeft, veel samenhangender, veel organischer. Maar door het lijden van het geïsoleerd ikje dat ons vragen doet stellen, gaan we dat zelfbeeld niet meer zo hard koesteren of er veel van verwachten; het is pijnlijk. Met en met ga je dit zelfbeeld loslaten, en door onderzoek en oefening ontdek je dat het leven veel groter is en veel meer uit zichzelf plaatsvindt dan je beseft. Dat je veel meer leven bent dan de impressie ervan die je zelf onderhoudt: veel meer beleving dan beeldvorming.

*Waarom doen we niet direct afstand van die vervormingen zodra we de pijnlijkheid ervan kunnen voelen? Waarom kon Angulimala dit wel?*

Misschien levert zo'n extreem opereren als Angulimala deed sneller duidelijkheid op; het zou een teken van verborgen rijpheid kunnen zijn. Er zit een bepaalde veiligheid in ons opereren, en dit kan lange tijd een valse zekerheid bieden. Onconventioneler oriënteren helpt je om sneller de aard van begrenzing en van aannames te leren kennen. Een grote belemmerende factor bijvoorbeeld is maatschappelijke acceptatie, verkeerd waarde hechten aan een omgeving: dit is een van de drie vaste bestaansproblemen (de anderen, de tijd en het lichaam), het is een bedrieglijke karmische conditie die ons stevig parten kan spelen.

De grondfactor is natuurlijk blindheid, geen oog hebben voor de werkelijkheid, iets hebben gemaakt van jezelf. De pijn van het ik zorgt voor een besef van blind zijn. Want in alles wat je doet wil je kloppend draaien, en steeds weer trek je scheef: je wordt behoefteig, je conflicteert. En dan voel je: ik zie het niet, of ik kan het niet, of ik weet het niet. Ik opereer in blindheid, of in afhankelijkheid, of in oneigenlijkheid: hoe kan dat, ik ben toch een autonoom wezen? Dat doet je op zoek gaan naar een meer wetmatige opstelling.

*Het afstappen van de valse zekerheden maakt ook onzeker. In het kader van de wiskringen die we aan het ontwikkelen zijn: hoe kun je, wanneer je als begeleider in die onzekerheid verkeert, overbrengen dat de weg betrouwbaar is, vreugdevol en geruststellend? Je moedigt ons aan om de eigen worsteling te laten zien: wie wil zich daarmee identificeren, wat is daar hoopgevend aan?*

Eerlijkheid! En herkenbaarheid. Die twee zijn heel waardevol. Het eerste is de verticale diepte van authenticiteit, het tweede de open ruimte van verbondenheid.

*Maar hoe verval je dan niet in cafépraat: "Goh, het is toch allemaal maar moeilijk."*

Door deze twee elementen niet extreem contrasterend te maken. Je zet nu jouw potentiële functioneren als begeleider neer als een soort uitgeschakeld zijn, terwijl we in de realiteit praten over een toelaten van een element, namelijk onze innerlijke wijsheid, dat ondergesneeuwd is en opnieuw de ruimte moet krijgen. In de praktijk levert dit een intuïtieve rijping op van visie en bewustzijn.

Vanuit onze eigen diepe onzekerheid maken we al snel hypothetische, rationele veronderstellingen om te voorkomen wat ongewenst is. Maar waar het om gaat is dat we een inspirerend en zinvol motief hebben om mensen ingangen te bieden: er is substantieel materiaal dat heilzaam kan werken. Dharmium, ons wiskring-initiatief, is geen kunstmatig project; het is verankerd in jarenlang zoeken en ontdekken door alle deelnemers en in de conclusies en de rijping die daaruit voortvloeien. Dit hele verhaal is gefilterd in precisie en betrouwbaarheid. We proberen de bewuste filter van de werkelijkheid te hanteren: het licht van de werkelijkheid dat de valsheid uit ons systeem haalt. Het filtert onze belangen, onze conditioneringen. Dankzij die oprechte intentie komen we juist ook elementen tegen die niet af zijn, die nog scheef zitten.

*Is dit filter iets wat gevoeld wordt en impliciet blijft, of wordt het ook benoemd?*

Het wordt benoemd én belichaamd. Dit is wat wordt verlangd en wat er ontbreekt zolang we illusies koesteren. In een wiskring kun je het erover hebben; ook als begeleider kun je je eigen proces een beetje schetsen. De Boeddha heeft het ook vaak genoeg gehad over hoe het voor hem verlopen is. Je moet hiervoor wel goed taxeren in hoeverre mensen gebaat zijn bij het weergeven van je eigen verloop met alle ups en downs. Het kan aan de orde komen als mensen er expliciet naar vragen, of als er een individuele verbinding is met iemand. In het slaan van een brug naar de wereld is het bedienen van upaya (heilzame, bevrijdende middelen) een centrale factor. Wijsheid, de andere substantiële factor van bodhisattvaschap, moet hiervoor aanwezig zijn. Jij als bedienaar van zo'n wiskring opereert qua hartsintentie in dienst van leegte, van transcendent wijsheid, en op basis daarvan zul je je vanzelf steeds meer oefenen en bekwamen om iedereen van dienst te zijn.

*Hoe kun je in algemenere upaya, zoals het gebruik van blogs, goed taxeren wat relevant is?*

Blogs zijn een publiek podium waar iedereen terecht kan komen. Hier slaak je gewoon een kreet, een baby-leeuwenroep. Een bevrijdend signaal, een vitaal, vreugdevol signaal, als expressie van de natuurlijke volheid die het bewandelen van de wijsheidsweg met zich meebrengt. Als ik zie hoe jullie blogs en de Dharmuse op dit moment vorm aannemen, dan is dat een prima basis voor verdere groei.

*Zoekt een bezoeker van de website niet veel meer de mogelijkheid tot identificatie op wijsheidsniveau dan op het niveau van dagelijkse moeite?*

Realiseer je gewoon dat mensen vervulling zoeken, volheid van leven. De bedoeling is dat men intuïtief kan voelen hoe er in een wiskring en in een blog of forum

levendig, vrij, stevig en eerlijk wordt georiënteerd, dat er wordt weergegeven wat er op hartsniveau beleefd wordt door ervaren beoefenaars. Het zou toch niet goed zijn als het een dorre didactische hoek werd waar enkel citaten worden gespuid? Liever een wat herkenbare dynamische werkelijkheid waarvan de kwaliteit je kan bevallen, lezend en proevend. Waarvan je je als bezoeker gaat afvragen: waar komt dit vandaan, hoe doe je zoiets? Dát moeten we hebben.

Herkenning werkt op een intuïtiever niveau. Mensen weten niet eens dat ze lijden. Wanneer ze dan iets aan het zoeken zijn en zo'n kwaliteit tegenkomen, vindt er ergens in hun innerlijk een positieve herkenning plaats. Dan heb je kans dat dit weer leidt tot iets anders in henzelf of als een volgende stap naar iets.

Onze rol naar anderen toe is een hele on-invulbare, in vergelijking met de aanpak van het eigen onderzoek. De verantwoordelijkheid voor het oplossen van ons eigen karma en onze eigen blindheid is veel benoembaarder en acuter; het is het eerste wat aan de orde is. De eigen bevrijding wordt voor een groot deel door onszelf bepaald - niet in laatste instantie natuurlijk, want daar heeft het leven zelf het voor het zeggen. Maar het hele pad naar bevrijding is voor een groot deel eigen inbreng: monitoring, loslaten, inspanning, discipline, ontwikkelen, onderzoeken, leren luisteren. Het zijn allemaal attributen waarmee je gehoorzaamt aan verlangens, verlangens die je hebt leren voelen en honoreren.

Dit hele traject heb je min of meer zelf in de hand. Maar wat er bij een ander plaatsvindt, het moment waarop je elkaar ontmoet, in welke staat iemand verkeert, welke elementen allemaal een rol spelen in dat leven van die ander: dat heeft allemaal dezelfde heilige volheid als ons eigen leven. En elk mens moet nu eenmaal zijn of haar eigen volheid realiseren. De rol die jij daarin kunt spelen is dus relatief klein ten opzichte van het eigen bestaan. Als je dat beseft kun je via dat kleine ontmoetingsvlokje de verbinding maken met de gemeenschappelijke menselijke bestaansbodem, de ene pool van onze ware aard die geen particuliere kleur heeft. En als het vlokje eenmaal kan binnenkomen bij de ander, dan kan er van alles gebeuren. Wát er gebeurt ligt dan weer aan de precisie en de rijpheid die er heerst, en aan de nood en de gunstige omstandigheden.

*Zoals je het beschrijft, zie ik dat het vlokje dan de dharmadruppel raakt. Is dit wat we bodhisattvaschap noemen?*

Onze rol daarin is bodhisattvaschap, een moeilijk woord voor eerlijk beoefenaar zijn. Maar het mysterie van het verloop van de ontmoeting en hoe dat gefaciliteerd wordt, is niet te benoemen. In feite draait de werkelijkheid zo dag in dag uit, zonder calculatie - tenminste, niet een door dit amoebebrein uit te voeren calculatie (lacht).

*De onvoorwaardelijkheid van ons bestaan moet steeds blijven doorklinken in de wiskringen; het doel is de realisatie van wijsheid. Kun je iets zeggen over het verschil tussen wiskringen en de reguliere trainingen bij Stiltij?*

Je kunt het qua lading vergelijken met de voorhof en de binnenhof van een tempel. De wiskringen zijn de voorhof, vergelijkbaar met een soort Zen-café. Het is er qua formule opener dan tijdens de reguliere trainingen, informeler qua aanbod, maar met dezelfde potentie. Mensen committeren zich nog niet, ze komen snuffelen. We creëren eigenlijk een wereldse omgeving die bewust zo min mogelijk gevuld is met wereldse factoren. Er heerst minder lading, minder bevangenheid dan in de dagelijkse drukte, zodat de geest kan ontspannen en zich dieper kan oriënteren naar de werkelijkheid.

Het is een vorm van ontmoeten en het heeft fundamenteel een individueel karakter. Besef van dit karakter kan helpen om het een juist verloop te laten krijgen. Zodat er niet een bepaald patroon in komt: geen consumptief of sociaal aanbod, maar een wonderlijke, gelijkwaardige, haast anonieme ontmoeting, een zorgvuldig tasten en tegelijkertijd een levendig verhaal.

*Dus je bent als begeleider niet alleen maar didactisch aanwezig. Om dit ontmoetingskarakter te honoreren moet er sprake zijn van wederzijdse interesse.*

Ja, je deelt een ruimte en een beleving en een doel. Ontmoeten is delen. Jouw besef van wát er gedeeld wordt en waarom, is waarschijnlijk dieper dan dat van de meesten die op bezoek komen. Vanuit dit besef kun je via jouw eigen authentieke expressie helpen om in dit delen een uitnodigende kwaliteit van beleving en perspectief voelbaar te laten worden. Dit is het meest overtuigend: de kwaliteit van je innerlijkheid die meespeelt.

*Ik ervaar wel een verschil tussen zo'n ontmoeting en een ontmoeting in het dagelijks leven, wanneer iemand met een vraag naar je toekomt. Waar zit dat verschil in?*

Als iemand met een vraag naar je toekomt, stel je je ideaal gezien ook zo ruim mogelijk op. Maar daar treden vaak genoeg fricties op en spelen er persoonlijke kenmerken doorheen zoals relationele complexiteit, of de drukte van een situatie. In de wiskringen is er een veel neutralere en grotere ruimte. Mede ook omdat er meer mensen zijn is het minder persoonlijk, en je bent zelf in een neutralere functie. Dat maakt het mogelijk om te voorkomen dat je te hard van stapel loopt. In een



**“HET MYSTERIE  
VAN HET  
VERLOOP VAN  
EEN ONTMOETING  
IS NIET TE  
BENOEMEN.”**

persoonlijke ontmoeting komt er snel een ik-verhaal mee. Het relationele aspect geeft een hele hoop stress, het werkt meer verplichtend. Als je niet zo hard van stapel loopt, heb je meer de ruimte om de vreugde te voelen van wat er gebeurt.

Als je iemand ontmoet uit je kennissenkring of op je werk, dan schept dit vaak een veel pregnanter situatie: je moet dan bedienen wat er gebeurt op een dwingende, door de omstandigheden bepaalde manier. Je kunt niet bewegen, je zit aan elkaar geklonken. Je moet het verloop volgen en tot een goede afronding komen. Als de ontmoeting niet overgaat naar een ruimte van echte interesse en navoelen van de staat waarin je allebei verkeert, dan komen er snel elementen bij van verplichting, rituele elementen, codes. Heel anders dan een directe, diep gedeelde beleving. Dit laatste ontstaat veel eerder in een wiskring of wijsheidsplek, waar wereldse condities niet zo dominant aanwezig zijn of zelfs bewust ontmoedigd worden.

*In principe zijn we vrij van die sociale codes en willen we een ontmoeting daar helemaal niet mee bevullen. Hoe ga je om met die verplichtende factoren als ze toch ontstaan?*

Hoe meer we onszelf kunnen zijn, hoe beter we leren onconventioneel met verwachtingen en verplichtingen om te gaan. Dan neem je wat meer ruimte om een situatie authentiek te behandelen en je gevoel te volgen. Je hoeft niet per se een praatje te maken met een voorbijganger, je kunt ook alleen groeten en doorlopen – als dat zo voelt. Dus ook in een wiskring hoeft je nergens kunstmatig interesse op te hoesten.

Het verschil met een toevallige ontmoeting is natuurlijk dat mensen naar een wiskring komen met een bepaald doel voor ogen. Dit geeft je de verantwoordelijkheid om de inbreng wat preciezer te taxeren. Elke uiting die daar plaatsvindt, is gerelateerd aan de achterliggende motivatie die mensen doet komen, dus die verbinding probeer je in elk geval na te voelen. Een loze opmerking of ongewenste interactie kan snel geneutraliseerd worden door te herinneren aan de bedoeling van de bijeenkomst.

Alle rollen die we spelen weerspiegelen onze eigen volheid; alle functies zijn expressie van je innerlijkheid. Innerlijkheid is de grondfactor, en de functie die we vervullen is een deelfactor daarvan. Aan de hand van interactie en functionaliteit leren we continu te taxeren hoe de dingen verlopen. Wanneer we merken dat het verloop niet optimaal is, keren we terug naar de grondfactor van innerlijkheid. Dáár vindt de correctie plaats. Als er bijvoorbeeld de juiste verbondenheid met anderen ontbreekt en we voelen dat het daar hapert, dan wekt de hapering het verlangen om wél aan die beleving toe te komen. Dan ga je de visie onderzoeken en je houding bijstellen, om te faciliteren dat de verbondenheid wel ervaren kan worden. Het is jouw vermogen om deze verbondenheid voelbaar te maken, dat de deelnemers in een wiskring in staat stelt toe te komen aan de beleving ervan.

*Wat is de rol van meer traditionele boeddhistische modellen in wiskringen? Hoe verbind je dit met herkenbare wijsheid?*

De wiskringen moeten zoveel mogelijk intuïtief begeleid worden. Je maakt jezelf als mens voelbaar, in je gemak, vrijheid, creativiteit en plezier; de manier waarop je aanwezig bent is uitnodigend en overtuigend. Het zou fijn zijn als deelnemers voelen: “Goh, ik wil ook zo lekker in mijn vel zitten!” En: “Die manier van kijken naar de dingen en van omgaan met mensen is interessant, het zorgt voor een open, kloppende sfeer.”

Naar aanleiding van vragen over aspecten als sterfelijkheid, zinloosheid of eenzaamheid ga je werken met visie. Deze zingevingsfactoren zijn op zich al een drievoudig model (geest, adem, lichaam) dat naar ons lijden verwijst, ons geconditioneerd zijn. Via die ingang kun je diverse wetmatigheden verhelderen. Op deze manier heb je het eigenlijk steeds over aspecten van je eigen zelfonderzoek.

*Zijn modellen dan alleen op hun plaats wanneer je dit kunt verbinden met je eigen praktijk?*

Ja, dat is zeker een voorwaarde. Het is een kwaliteitseis voor begeleiders: er mag geen externe, dat wil zeggen, geen theoretische of niet doorleefde informatie worden overgebracht. Dat heeft geen zin - tenzij het deel uitmaakt van je eigen oefenen en onderzoek. Elementen die jou nog niet helemaal duidelijk zijn kun je exploreren en navoelen. Deze elementen kunnen ook in een wiskring aan de orde gesteld worden als een soort onderzoeksruimte. Het is dan niet alleen een middel om zelf duidelijkheid te krijgen; de relatieve helderheid die je erover hebt kan ook een bevrijdende factor zijn voor de blindheid waarin anderen verkeren. Jouw levendige interesse en jouw noodzaak tot onderzoek – als bodhisattva's zijn we nooit af, we moeten geen formele autoriteit willen zijn – kan mensen laten zien hoe je intuïtief inzicht kunt toelaten en samenhang kunt ontdekken. Het is voor mensen misschien nog belangrijker dat ze leren hoe je onderzoekt dan wat je onderzoekt.

*En ook belangrijker dan wat je uiteindelijk concludeert?*

Ja, voor zover je niet op een eindkwaliteit uitkomt, want dat laatste is een structurele factor. Onderweg maken we veel uitstapjes en komen we veel thema's tegen – dat is uiteindelijk niet zo interessant, het is relatief. Het kan zelfs heel bevrijdend zijn als duidelijk wordt dat de eindconclusie luidt: dit is het allemaal niet. En ook deze conclusie is het niet, ook dit moet losgelaten worden.

Uiteindelijk gaat het om een commitment met het absolute, met waarheid. De werkelijkheid heeft een grondkwaliteit die we waarheid noemen, of absoluteheid. Naast de relativiteit van de vormen is er ook zoiets als leegte (shunyata), of zodanigheid (tathata). Als beoefenaars onderzoeken we wat dat is, maar het moet eerst benoemd worden voor je kunt gaan kijken hoe het werkt. Commitment met het bestaan van waarheid is voor iedereen veel belangrijker dan commitment met het bestaan van vormen. Daarom moet de dharma ook centraal blijven staan: als het relatief spul wordt, blijft het enkel een werelds verhaal.

Waarheid, geest, innerlijkheid: het is lastig te definiëren en in beeld te krijgen. Het heeft geen vorm (is transcendent) en staat tegelijkertijd niet los van vormen

(heeft invloed). Als dit begint te dagen, krijgen we langzaam respect voor spiritualiteit. Waarheid blijkt te maken te hebben met gelukkig zijn, en met gemoedsrust en echtheid. Wanneer gevoeld wordt dat het daaraan ontbreekt in het eigen bestaan, dan kan het verlangen ontstaan om er werk van te maken en het te gaan beoefenen. Zo komt onze wijswording geleidelijk op gang.

Dus visie is heel belangrijk. Je bent niet alleen maar een aangename aanwezigheid in zo'n bijeenkomst, maar je hebt een rol in het faciliteren van de transformatie. Je reikt een samenhang aan die bevrijdend en verhelderend werkt. Zonder visie kun je nergens mee werken; je hebt dan kans dat er voor de deelnemers alleen maar een fijne ervaring overblijft. Maar wordt men via visie geraakt door het zicht op de bedoeling en de samenhang van het bestaan, dan werkt dit des te sterker door in de herinnering. De begeleider moet zowel visie als belichaming kunnen inbrengen, maar het herkennen van een existentiële visie is voor een deelnemer in het begin de centrale factor.

*De kwaliteit van de begeleiding van de wiskringen is geborgd door de verbinding met de Stiltij-orde. Kun je dit wat meer toelichten?*

De Stiltij-orde bevindt zich op het terrein van transcendentie, dus met dit aspect verschuiven we nu van het meer wereldlijk terrein met de Dharmium-wiskringen naar de anonieme innerlijkheid van individuele beleving. Dit terrein wordt door Stiltij bestreken in de vorm van een netwerk van bodhisattva's en niet via een formele locatie of een institutionele entiteit. Als orde dekt Stiltij het innerlijk terrein, en om de publieke kant te dekken heeft Stiltij Dharmium in het leven geroepen, als een wijsheidsnetwerk dat onder andere wiskringen organiseert.

De geest waarmee we dit belichamen zal ten diepste een anonieme, haast vormloze kloppendheid zijn. Hier willen we in elk geval aan toekomen, en niet verblind raken door situationele omstandigheden, zoals een inspirerend samenwonen of functies die we uitvoeren omwille van Stiltij.

Via de diepte van de dharma voelen we ons inherent verbonden met elkaar. De mate waarin we de werkelijkheid belichamen en voelen dat we daarin niet verschillen van historische leraren, zou het mogelijk moeten maken om die innerlijke kwaliteit op dezelfde manier te delen met actuele mensen. Met andere woorden: er zou weinig verschil moeten zijn tussen de identificatie met leraren en de identificatie met beoefenaars om je heen. Het is een hartsbeleving en een diep innemen van de kwaliteiten daarvan. Het doet een beroep op de echtheid ervan, in vertrouwen en belangeloosheid, deelbaarheid en aanspreekbaarheid. Dat maakt het ook absoluut.

Door de verbinding met leraren te voelen maak je het oefenen tijdloos. Stiltij is geen tijdelijk, speciaal verhaal, het is een oereenvoudig en daardoor ook onverwoestbaar stipje in de dharmadhatu [2], een plek waar gerealiseerd wordt wat alle dharma-beoefenaars realiseren. Eenvoud moet ons kenmerk blijven, we hoeven niet hard op de trom te slaan of veel spektakel te maken.

## BODHISATTVA TRAINING

### Wijsheid → dubbele illusie overwinnen

- *shunyata*
- *dharmakaya*

- A. de wereld
- B. het denken

ad A. gehechtheid <small>(kleshavarana)</small>	- zintuigen (geen dharma-beoefenaar) - samsara (geen onthechting) - identiteit (geen bodhicitta) - houvast (geen visie)
ad B. onwetendheid <small>(jneyavarana)</small>	- prajna (meditatie / praktijk) - soetra (studie / visie)

### Mededogen → dubbele kracht ontwikkelen

- *upaya*
- *buddhakshetra*

- A. goedheidscapaciteit
- B. paramita-kwaliteiten

ad A. *intentieniveau <small>(aspiratie-bodhicitta)</small>	- devotie, vertrouwen, toevlucht
* correctieniveau <small>(applicatie-bodhicitta)</small>	- spijt, eerlijkheid, gelofte
ad B. tien paramita <small>(bhumi-stada)</small>	- tot en met boeddhaschap ( <i>bodhi</i> )

© stiltij.nl

**“EEN KARMISCHE GEEST  
MOET LEREN OM DE  
VORMEN NIET LASTIG TE  
VALLEN, MAAR ZE LOS TE  
LATEN.**

**ZO LEERT HIJ NIETS  
NODIG TE HEBBEN.”**

*Stiltij hanteert als eindkwaliteit het Mahayana-perspectief van bodhisattvaschap, een variant van boeddhaschap. Toch is er na de eigen bevrijding nog de keuze om al of niet als bodhisattva in de wereld te opereren, zoals de Boeddha ook overwogen heeft of hij wel moest gaan onderrichten. Wat is dan het commitment dat je maakt als je je committeert aan de weg bij Stiltij?*

Je committeert je aan bevrijding, aan het realiseren van boeddhaschap. Je herkent het pad van de Boeddha, inclusief de wending die zijn verwerkelijking aannam naar bodhisattvaschap. Oefening, bodhisattvaschap, boeddhaschap: zo verloopt het pad. Ieder van ons ondergaat een rijping in het herkennen en beoefenen van die weg, en in de eerste fase herken je vooral het bevrijdend aspect, het afkomen van karma. Je ziet dat dit verheugend is. Met en met krijg je oog voor mededogen en voor de diepte van transcendentie. Je gaat de wetmatigheid zien die veel verder gaat dan je eigen 'kraom'. We verschillen als mens in wezen niet van elkaar. De toets van realisatie is het wegvallen van de particuliere begrenzing.

We worden aangetrokken door vreugdevolle perspectieven en volheid van leven. En je verheugt je ook in vrije mensen die deze kwaliteit realiseren, in leraren dus. Je gaat op weg binnen wereldse condities, gevoed door zelfzuchtige motieven. Je oefenen begint met het bijstellen van die condities en van je perspectieven en waarden. Dan vindt de rijping plaats. Je zelfbeleving en je oriëntatie in het oefenen krijgt een grotere context. Je voelt verinnerlijking plaatsvinden, zoekt minder houvast, bent minder geneigd tot invullen. Zo valt, dankzij onze toenemende kracht van loslaten, alles ontspannen uit elkaar

naar een niet-afgebakende, zuivere kracht die we innerlijkheid noemen en die als een soort kwaliteitsgarantie door alles heen werkt. Zuiverheid van hart, zuiverheid van geest.

*Ik zie wel dat we in het begin vooral bezig zijn met het bevrijdend perspectief. En misschien ook met een 'klein' idee van bodhisattvaschap, het wereldverbeterperspectief.*

Wereldverbeteren is een deel van jezelf dat bevrijd moet worden. Het is een aspect van je egoïsme. Het is belangrijk om dit zo te begrijpen; het is dezelfde beginklonter als de kleinheid waar je vanaf wilt. Echt bodhisattvaschap is gebaseerd op een gelijkwaardig invoelen van mens tot mens.

*Maar als dit eenmaal duidelijk wordt, is het niet meer zo vanzelfsprekend om de weg van dienstverlenend bodhisattvaschap te gaan.*

Dit is juist omdat je altijd een wereldverbeter-bodhisattva wilde worden. Dit verkeerd begrepen, sentimenteel perspectief valt weg dankzij eerlijke bewustwording. Werkelijk bodhisattvaschap is een boeddhavariant. Als boeddhaschap jou nog niet duidelijk is, dan zal het wezenlijk transcendent perspectief van bodhisattvaschap je ook weinig zeggen. Je hebt het hart van de Boeddha nog niet gevoeld, enkel het bevrijdingsaspect geproefd en de woorden gehoord. Ergens in het oefenen kom je op het punt waarop de individuele bezieling van het jezelf en anderen bevrijden bevestigd gaat worden door de wetmatigheid van de dharma, dus door waarheidsbesef. Dan voel je dat je moet oversteken naar een wetmatig bewandelen van de weg, een wandelen in noodzaak. "Dit is wat het leven vraagt - onvoorwaardelijk." Het is een dharma-motief. Dan is de mens gewekt in jezelf, in plaats van de persoon die verlangt naar bevrijding of zich geroepen voelt tot dienstverlening.

Of en hoe je op dit moment werkzaam moet zijn in de wereld, wordt grotendeels hierdoor bepaald. Zolang je nog karmische beloning zoekt en zelfs de dharma hiervoor gebruikt, moet je vooral afbouwen, terugzakken, loslaten. Pas als je de dharma gaat herkennen als noodzakelijk en op zichzelf staand motief, en als je existentieel kunt voelen dat dit innerlijk vervuld zijn - de samadhi van niets nodig hebben - het antwoord is op alle problemen, dan kun je langzaam weer de koppeling naar vormen gaan maken en oriënteren hoe je vanuit dit motief alles goed kunt verzorgen. Dan oriënteer je naar bodhisattvaschap. Je kunt geen bodhisattva zijn zonder de wet van de dharma te kennen.

*We zijn omringd door vormen, vooral in ons lekenbestaan. Over welke koppeling naar vormen spreek je dan in het licht van bodhisattvaschap?*

Het verschil is de kwaliteit van de geest - het zit hem niet in de vormen. Als er een karmische geest is, moet deze leren om de vormen niet lastig te vallen, maar ze los te laten. En dat wil ook zeggen: geen rol van bodhisattva gaan spelen, geen vorm maken daarvan. De geest komt dan langzaam in een kaalheid terecht en leert zo



niets nodig te hebben. Dit is nog niet de uiteindelijke integratie met alle vormen die de rijpe bodhisattva realiseert, maar een fase in het herstel van het misbruik van de vormen. Je verkeert dan in onderzoek en in scholing, en je hebt in deze fase naar buiten toe weinig te bieden. Wanneer je uiteindelijk geen gevaar voor lastigvallen meer vormt omdat je innerlijk opgeschoond en vervuld bent, voel je je in alles lichter en reëler aanwezig. Een anonieme wereldling, maar ten diepste thuis in het leven en beschikbaar voor de wereld.

Toen de Boeddha koos voor bodhisattvaschap, betekende dat geen verlies van zijn vrijheid. Hij voegde het werelddomein toe aan zijn vrijheid. Hij was in de wereld, maar niet van de wereld.

*Kun je heilzaam werken op basis van mededogen zolang je nog bezig bent met het loslaten van de vormen?*

Je kunt inderdaad voor je eigen heling en onthechting anderen gaan helpen; het is een krachtige remedie tegen egoïsme. Het motief daarvoor en de manier waarop het wordt uitgevoerd zal dan wel goed gezien moeten worden, wellicht ook begeleid moeten worden. Anders is er het risico dat je deze interactie als valse voeding gaat gebruiken. Natuurlijk zijn er evengoed risico's verbonden met een accentueren van de wijsheidskant (leegte); ook dat kan eenzijdig begrepen worden.

Maar ongeacht het voortraject: we moeten toekomen aan het absolute punt van leegte waar alles je is afgenomen – “de nacht van de ziel”, zegt de mystieke traditie - en waar de pure volheid van leven zelf gaat stromen. We moeten ons kunnen opstellen met een grondkwaliteit van niks nodig hebben, en daardoor een van nature liefdevolle vaardigheid en souplesse ontwikkelen om dit alles belangeloos te delen met anderen. Ontdekken dat je geen ik bent, is toelaten dat je niet verschilt van alle leven: een-zijn.

*Hoe zie je een tekst als die van Shantideva, over de weg van de bodhisattva [3]? Zit hierin ook die nadruk op mededogen voor jouw gevoel?*

Shantideva's wijsheid heeft een diepte en stevigte die veel verder gaat dan alleen mededogen inzetten. Maar in de Tibetaanse traditie in het algemeen, ook bij de Dalai Lama, is de boodschap: “De weg begint bij mededogen, zoals dat ook bij de Boeddha het geval was.”[4] Ik zie dit exclusieve accent nergens terug bij de oude Zen-leraren; in mijn beleving accentueren zij veeleer leegte of waarheid als grondmotief van de Boeddha. Ook in Boeddha's onderricht is er in zijn algemeenheid altijd sprake van een combinatie van wijsheid en mededogen. De weg begint hoe dan ook in blindheid - dat geldt zelfs voor een boeddha - en ergens onderweg ontstaat er dan een verlangen naar waarheid.

Hoezeer ik ook neig naar transcendentie, ik identificeer me van harte met de wereldse Boeddha. Zijn aanwezigheid voelt heel dichtbij, heel nuchter en concreet bruikbaar. Er is al heel veel gewonnen als we ons met zijn voorbeeld kunnen identificeren en dit kunnen navolgen. Hoe waardevol is het niet, zelfs al betreft het maar één mens,

wanneer egoïsme overwonnen wordt en de kracht van jouw geruststellend hartsbewustzijn zich openbaart?

Het accentueren van mededogen is ook overbodig, omdat er in absolute zin geen verschil is tussen mezelf en de ander. Mededogen is in essentie goedheid, het is de actieve variant ervan. Goedheid hoeft niet geëtaled te worden, het heerst. Het is onderdeel van waarheid; in dit licht is mededogen een vorm van upaya.

Wijsheid en liefde zijn de twee grondstromen, en waarheid en goedheid zijn de intrinsieke krachten van die twee stromen. Het is belangrijk dat we de totale samenhang van beide voedingsbronnen levend houden. Het integrale verhaal moet voelbaar blijven. Verlies van de samenhang lijkt me trouwens een actuele kwestie, op allerlei vlak. We moeten het onderricht aanbieden in een herkenbare context en als een complete, natuurlijke levenshouding, in alle eenvoud. Er zijn al zat groepen die insteken op specifieke doelen. Groepen die een heilzame boodschap verkondigen en ook heilzaam werken, maar zonder samenhang verbleekt zo'n boodschap weer snel.

*Kun je wat toelichten over het verband tussen mededogen en applicatie-bodhicitta?*

Bodhicitta, verlichtingsbesef, is in essentie de bevrijdende stroom van de ene werkelijkheid die we zijn. Je hebt aspiratie-bodhicitta en applicatie-bodhicitta. Aspiratie hangt samen met motief en visie, en applicatie met methode en praktijk. Aspiratie is

*De beroemde schrijver en magistraat Bai Juyi bracht een bezoek aan Zen-meester Niaoge Daolin (741-824) die zijn oefenplek in een boom had gemaakt van een verlaten eksternest.*

*De magistraat vroeg: “Wat is de essentie van de Dharma?”*

*De meester antwoordde: “Doe geen kwaad, houd je aan het goede!”*

*Teleurgesteld door zo'n doodoener reageerde de magistraat: “Elke driejarige kent die spreuk!”*

*Niaoge antwoordde: “Elke driejarige kan het zeggen, maar zelfs een tachtigjarige kan het nog niet beoefenen.”*



Bron: Hsing Yun (tekst), Gao Ertai & Pu Xiaoyu (illustraties): Chan Heart, Chan Art. Hacienda Heights 2007, p. 104

niet alleen de visie, maar ook het waarmaken ervan door waarheid na te voelen en de aard ervan leren recht te doen in je levenshouding. Applicatie, de toepassing, is zowel de wijsheid als de liefde in het consequent bedienen daarvan. Toepassen vindt plaats in zowel het belichamen tijdens meditatie als in het toepassen tijdens je dagelijkse bezigheden. Als je het zo verbindt, krijgt mededogen een veel ruimere betekenis, meer een centrale bronwerking dan een horizontaal bewegen.

De rijkdom van de dharma is onbegrensd en overstijgt elke definitie van scholen. Er is zoveel aan visie en oefenspul voorhanden, zowel in de Tibetaanse als de Zen-traditie, en het is superfijn om daar weet van te hebben, dit aangereikt te krijgen en ermee te kunnen werken. Een grenzeloos gevarieerde schat aan krachtmateriaal.



Ik voel inmiddels veel waardering voor de expressie van die absoluutheid bij de uiteenlopende tradities, leraren en onderrichtingen. Het weerspiegelt mijn weggkomen van het abstracte tappen op visieniveau aan de ene kant, en aan de andere kant het toekomen aan de concrete beleving, het doortrekken van de absoluutheid in alle vormen. Maar je moet natuurlijk niet te vroeg in je oefenweg dit hele arsenaal willen meenemen; een teveel aan oefenvarianten verhindert je je éénpuntig achterwaarts te vestigen in jezelf - in het leven dus (licht).

De wijsheidstraditie is nogal vertakt. Je moet in zekere zin ook weggkomen van die verschillen om die rijkdom van de dharma goed recht te doen.

Natuurlijk, je leert uiteindelijk het organisch verloop van alle oefenvormen te waarderen en te zien dat het zich via die individuen, de dragers ervan, zó vertakt dat ze, los van hun formele traditionele context, fakkels zijn van de dharma. Ieder fakkelt op zijn eigen manier, maar het vuur voel je altijd hetzelfde branden. Het heeft dezelfde bron. Je vindt overal dezelfde duidelijkheid over wat het leven is; dit overstijgt in wezen alle vormbeleving, daarom spreken we van transcendentie. De gemeenschappelijkheid in de belichaming wordt ten diepste gedragen door een gemeenschappelijk thuiszijn in transcendentie. Dit heeft een wonderlijke dimensie: al die fakkels branden, maar het lont hangt ergens in leegte. Daar komt de kracht vandaan om zich zo te manifesteren.

Vanuit deze ruimtelijke, vormloze, instant en constant werkzame realiteit raken we op het diepste niveau verbonden met alle wezens. Die reële factor, de ene geest, doet ons praten en waarderen, en die heeft zoveel lading dat elk mens erdoor wordt gevuld, belichaamd, geademd; elk ding wordt erdoor bestuurd en bepaald.

Dit is de grote Genjokoan [5], de allesdoordringende koan van de levende werkelijkheid. Het is de grote, geruuststellende goedheidssamenhang die continu werkzaam is, in alles wat gebeurt. Er gaat niets verloren, er staat niets op het spel, er valt niets te verwerven. Oefenen is alleen maar steeds beter oog krijgen voor hoe dit werkt, een steeds ruimer en vrediger wijsheidsoog worden.



- [1] Angulimala was een seriemoordenaar, die de vingers van zijn slachtoffers aan een ketting om zijn hals droeg. Door een ontmoeting met de Boeddha gingen hem de ogen open en hij werd een trouwe volgeling. Kumar, S.: *De Boeddha en de terrorist*. Utrecht 2007.
- [2] Dharmadhatu is de sfeer of omgeving (dhatu) waarin zich alle mogelijke objecten (dharma) bevinden. In het Mahayana heeft dharmadhatu meer de betekenis van absoluutheid, het terrein waar dharma werkt.
- [3] Shantideva: *Bodhisattvacharyavatara*. Engelse vertaling door de Padmakara Translation Group: *The way of the Bodhisattva*. Boston 1997.
- [4] Dalai Lama: *The meaning of life; Buddhist perspectives on cause and effect*. Boston 1993, p. 4-5
- [5] Genjokoan: de koan van het dagelijks leven (actualizing the fundamental point). Eén van de geschriften in Zen-meester Dogen's *Shobogenzo*.

WERKING

♩ = 130

tekst en muziek: Stiltij



# HET REINE

Dit lichaam is een beeld, Plato  
zei het toch – alle licht  
slaat schaduwen  
op leem

grenscorrecties  
laten mijn zwabberhoofd  
dromen over het kiemen  
van een glimlach

monsterlijker weefsel nog  
rond het gloeien  
van ons moeizaam beminnen  
is boeddha's vertrouwd

daarom ga ik dieper  
eerder daar waar echoloos  
ieders adem pulseert  
liefste – zo lang al

wil vurig  
uit koestering ontwaakt  
doorheen alle dracht ons hart  
behoed en bemoedigd

vieren  
hoe Plato's nooit te verbeelden leraar  
ons volkomen in het reine offert  
zijn stoere bevrijdingsbeker.

## Recept

DOOR BRAM JUFFERMANS

Soms, als ik heel eerlijk naar mezelf durf te kijken en de balans opmaak van mijn wederwaardigheden, voel ik dat ik ergens gaandeweg diep in de shit ben geraakt. Op cruciale momenten overheerst zinloosheid, is er geen voeling met de bedoeling, ben ik volledig uitgeschakeld en verlies me in het zoeken van instant-behoeftebevrediging op zintuiglijk niveau. En omdat de diepe, permanente bevrediging daarmee niet gevonden wordt – het is juist dé manier om te voorkomen dat deze wordt gevonden - raak ik alleen dieper gefrustreerd.

Iedere vorm van verstrooiing is welkom, zolang ik de diepe bestaanspijn maar niet gewaar hoeft te worden die hiermee samenhangt. Je zou kunnen zeggen dat mijn hele voortraject grotendeels bepaald en gekleurd is door het niet willen aangaan en voelen van die pijn. Alles, behalve dat. Zelfs een overtuiging van gelatenheid, mislukking en inferieur voelen (wentelen in zelfbeklag is ook een vorm van de eerder genoemde verstrooiing - hoe uitzichtloos ook) is op het vlak van welbevinden te prevaleren boven het voelen van die diepe bestaanspijn. Maar onder de oppervlakte gaat de wond broeien en zweren en zorgt het voor scheeftrekken, vierkant manoeuvreren en zoeken naar werelds houvast.

Toch zingt er ook al verscheidene decennia een besef in me dat er eigenlijk geen ontkomen aan is om hier goed naar te kijken. Daarbij doet het er helemaal niet toe wat ik ervan vind, ook niet wat ik van mezelf vind. Dit signaal komt vanuit een dieper punt. Het komt uit niet-mij, het is niks gemaakt. Het komt vanuit iets groters dan mijzelf. Dit signaal is heel puur, heel eerlijk, pretendeert niets. Een soort klaarheid.

De klaarheid is duidelijk, het wegwijken is duidelijk. Er is verbinding met goedheid voelbaar – hoe fijntjes en dun ook – dankzij het perspectief vanuit het onderricht dat de eindeloze gang van geboorte en dood valt te doorbreken. Ik kan tijdens de meditatie gewaar zijn hoe het leven uit zichzelf draait en hoe onvoorstelbaar wonderlijk het is om daarmee samen te vallen, iedere beschrijving daarvan schiet per definitie tekort.

Maar datgene dat me hindert, wat me weerhoudt om toe te komen aan permanente volheid, blijkt machtiger te zijn dan ik bevoed. Mijn oude patronen blijken diep verankerd te zitten en doen heel verborgen en vrijwel onopgemerkt hun ding. Als ik de training bijwoon, kan ik naarmate het verloop zich ontvouwt, vrij goed bij de les blijven. Lichtheid, verheldering en klaarheid worden voelbaar. Ik kan veel van wat er wordt gezegd rechtstreeks beamen. Opgeschoond en herboren stap ik daarna weer naar buiten. Ergens in het traject “vergeet” ik dan de juiste modus en schuif ik weer van groot - ontvankelijk, open, beschikbaar – terug naar klein – egoïstisch, problematisch, verkrampt. Vroeg of laat gebeurt dit, ik kan er gif op innemen. Als dit nou maar vaak genoeg gebeurt, gaat het me ergens dagen dat ik toch wat beter moet gaan kijken naar de vatbaarheid voor de valsheid in me.

**“HET PERSPECTIEF  
VAN HET  
ONDERRICHT IS  
DAT DE EINDELOZE  
GANG VAN  
GEBORTE EN  
DOOD VALT TE  
DOORBREKEN.”**

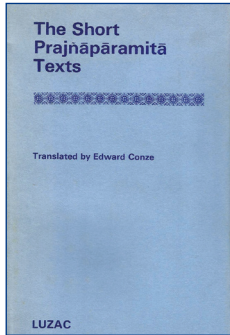


Het lijkt een glijden van groot naar klein, maar eigenlijk vindt er een hele serie opeenvolgende beslissingsmomenten plaats, waarbij aanvankelijk de keuze voor groot de overhand heeft, maar kleinheid langzaam terrein wint, net zolang tot de balans weer doorslaat daarnaar. Ik verlies dus ergens het juiste perspectief en verruil dit weer met het perspectief van uitzichtloosheid, onmacht, uitschakeling, dromen. Zo bezien blijkt Mara dan toch wel echt een verleidingskunstenaar. Wat nodig is, is dat ik me veel beter bewust moet gaan worden van iéder beslissingsmoment.

Het wordt steeds duidelijker voelbaar dat ik te maken heb met twee kapiteins op het schip: de één weet waar hij mee bezig is, de ander is een flierefluiter. Langzaam voel ik dat ze steeds gelijkwaardiger worden – grote pool wint heel geleidelijk aan toch terrein – en daarmee ook dat de strijd om de macht nijpender wordt. Egoïsme komt onder druk te staan, de gewetensnood wordt groter, de geijkte legitimaties werken niet meer.

Gelukkig raak ik er steeds dieper van doordrongen dat ik me alleen op de Weg bevind als ik bevrijding tot doel stel. Zodra ik daar niet op mik – al wijk ik maar eentiende graad af- zit ik op ramkoers. Ik zie een parallel met de juiste concentratie tijdens meditatie. Iedere fractie die je ernaast zit, zit je er faliekant naast. Concentratie is er of is er niet. Dat is heel voelbaar, heel concreet eigenlijk. Het enige dat er waarlijk toe doet is dit machtige perspectief, één dat de moeite waard is, één dat alle andere doorziet en overstijgt. Dit is een heilig verhaal, want het maakt een einde aan de lijdensweg, het overstijgt dit aardse bestaan. De hebzucht, de drijvende kracht die ervoor zorgt dat ik hier (weer) rondloop, wordt gestild. Het verlangen vanuit mijn hart om hieraan gehoor te geven groeit, ik wil hier werk van maken, ik wil hiervoor tekenen. Ja, ik wil! En ik móet af van mijn klaagzang zodra iets moeite kost en ruimte laten voor een besef dat moeite groeispuil is, welkom werkmateriaal als beproeving voor de juiste visie, houding, aandacht. Daarvoor zal ik moeten zweten - en de lichtheid van het eindperspectief zal ik zoveel mogelijk moeten toelaten als remedie voor de vatbaarheid van de omlaag-zuigende kracht van egoïsme.





## The short prajnaparamita texts

Edward Conze

London, 1973, p.82, 87, 101

Vertaald door Ad van Dun

Zolang er in ons een toename of afname plaatsvindt van welk verschijnsel dan ook, kunnen we niet vertrouwd raken met volmaakte wijsheid. Waar een toename of afname van welk verschijnsel dan ook optreedt, is er geen sprake van vertrouwd raken met volmaakte wijsheid.

Er is sprake van vertrouwd raken met volmaakte wijsheid wanneer men noch de verschijningsvormen van een gewone sterveling verwerpt, noch grijpt naar de verschijningsvormen van een boeddha - want het vertrouwd raken met volmaakte wijsheid bestaat niet uit het houvast zoeken in enig verschijnsel dat men kan loslaten of grijpen.

Er is sprake van vertrouwd raken met volmaakte wijsheid wanneer men de vermindering van enig verschijnsel, noch de groei van enig verschijnsel vaststelt - want wat niet ontstaat (het ongeborene, leegte) kent geen afname of groei.

Er is sprake van vertrouwd raken met volmaakte wijsheid wanneer men noch streeft naar het ondenkbare, noch naar concreet tastbare verschijnselen - want noch dat waarnaar men streeft, noch hij of zij die streeft en noch datgene waarmee men streeft bestaan definitief.

Een dergelijk leren is de basis voor het vertrouwd raken met volmaakte wijsheid. Hierbij koestert men niet de gedachte dat deze verschijnselen hier superieur zijn en dat die verschijnselen daar inferieur zijn; zelfs deze verschijnselen zelf, al dan niet superieur of inferieur, neemt men niet waar. De betrouwbare beoefenaar die zich op deze manier wijdt aan vertrouwd raken met volmaakte wijsheid neemt geen afzonderlijk verschijnsel waar.

Beoefening van volmaakte wijsheid maakt zich geen voorstelling van een superieur of inferieur verschijnsel. Er is niets superieurs of inferieus aan het ongeborene of aan zodanigheid, aan belevingskwaliteit of aan alle verschijnselen. Zulk een oefenen is vertrouwd raken met volmaakte wijsheid.

Het woord 'zelf' betekent hetzelfde als het woord 'boeddha'. Wat 'boeddha' wordt genoemd is synoniem met 'het spoorloze' of 'het woordloze'. Dit is niet gemakkelijk te verhelderen via woorden. Het definiëren van spraak is al niet eenvoudig, des te meer geldt dit voor de Boeddha! Hij is degene die geen volledig eigendom heeft over verlichting, die nergens door veroorzaakt is, die nergens door zal eindigen, die niet voorzien is van enig verschijnsel, iemand van wie er geen bewijs bestaat, die nergens door te onderscheiden is en enkel gelijk is aan het spoorloze.

Wie op zoek is naar boedhaschap moet zichzelf zoeken. Want 'zelf' en 'boeddha' zijn synoniemen. Net zoals het zelf in absolute zin niet bestaat en niet kan worden vastgesteld, zo geldt dit ook voor de Boeddha. Zoals het zelf door geen enkel verschijnsel uitgedrukt kan worden, zo geldt dit ook voor de Boeddha. Men spreekt over een Boeddha, maar de definities ervan ontbreken.

Er is een meditatie (*samadhi*) die "De ene samenhang" heet; de bodhisattva die dit beoefent zal spoedig volledige verlichting kennen. "De ene samenhang" is een synoniem van niets-voortbrengen of geen-ontstaan. Een betrouwbare beoefenaar die zich in deze meditatie wil vestigen moet allereerst vragen stellen over de vervolmaking van wijsheid (*prajnaparamita*); daarna zal hij de meditatie van de ene samenhang binnengaan. Waarom? We hebben wijsheid nodig omdat niets-voortbrengen geen vorm heeft, nergens door verstoord wordt, niet te verontrusten is, niet te bedenken, voorbij alle overweging, onvoorstelbaar. Een betrouwbare beoefenaar die de meditatie van de ene samenhang wil binnengaan moet op zichzelf leven, moet iemand zijn die niet verzot is op gezelschap; hij moet gaan zitten met gekruiste benen zonder aandacht te schenken aan enig kenmerk.



**WONDERLIJK**

♩ = 75

C Fm6 Em Dm Bb7 G

Vóór de woor - den, in al - le we - zens,

Fm Fdim G7

won - der - lijk werk - zaam, Vóór de

tekst en muziek: Stiltij

## Een bittere pil

DOOR LAURA HAAST

Boeddha vergelijkt onze ego-staat met een ziekte. Hij stimuleert ons dit te willen zien en vervolgens het juiste medicijn te slikken. Hij spreekt over koorts, hetgeen bij mij associaties oproept van een griepje. Nou ja, ik snap wel dat dat te lichtzinnig is. Laten we er gele koorts van maken of een andere ziekte met ernstig verstorende symptomen, maar een waarvan je denkt: dat is toch wel te genezen?

Geschrokken ben ik dan ook, nu het tot mij doordringt dat de vergelijking met een andere ziekte veel meer op zijn plaats is, namelijk een kankergezwell. Eén die sluipend maar vastberaden aan het werk is geweest. Deze tumor valt niet meer chirurgisch te verwijderen. Erger nog, de ego-kanker is uitgezaaid door mijn hele lijf. En dat beseft is een bittere pil om te slikken!

Vaker heeft Ad aangegeven dat er een fase van wanhoop zal aanbreken. Ik begreep dat niet zo goed. Je kunt de dharma toch vertrouwen? Sterker nog: hoe kun je wanhopig zijn als jij zelf de dharma bent? Maar nu begin ik er toch iets van te bespeuren. Niet zo veel, want zoals dit gebruikelijk gaat als je slecht nieuws krijgt, treedt er eerst een soort van ontkenningsmechanisme op: "Ik weet het wel, maar..."

De tijd wringt en schuurt. Er is niet onderuit te komen, de ego-situatie blijkt beslist ernstig te zijn.

"Ja, ik weet het wel, maar...eh ... ik kan er misschien toch nog iets aan doen?"  
Nee, dat kan niet, dat is nou juist waar het om gaat. Kleine ikkie staat totaal machteloos.

"Maar als ik nou eens heel goed mijn best doe en heel hard probeer om dat ikkie in te tomen?" Hopeloos gemarchandeer, zo kom je er echt niet. [1]

Ik val stil.

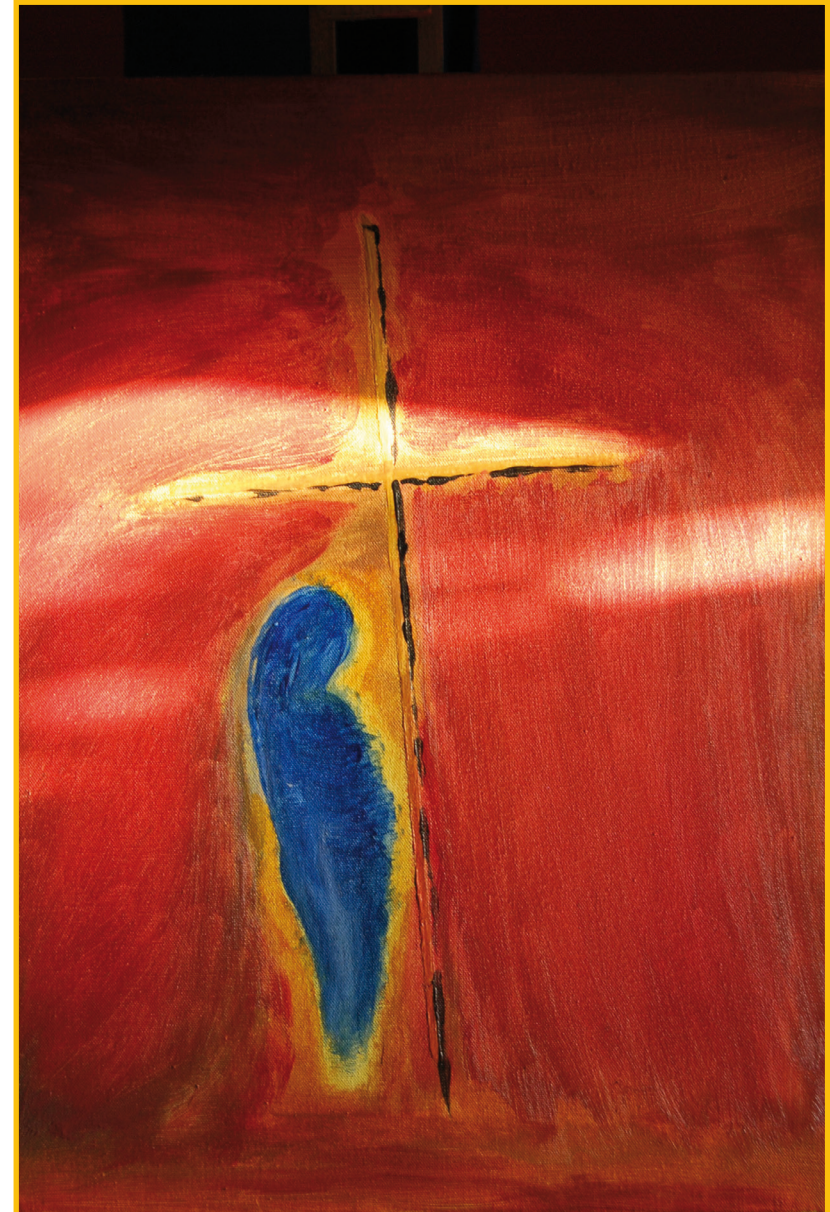
"Dharma, ik richt me tot jou. Laat dan maar gebeuren wat nodig is. Laat me maar door alle fases gaan, inclusief die wanhoop. Ik vertrouw erop dat alles precies op de juiste manier en op het juiste moment gebeurt."

Gassho.

PS: "Als ik toch iets kan doen, geef dan even een seintje..."



[1] De standaardtypering van het oefenproces voor een leerling die een klassieke weg (dao in het Chinees, do in het Japans) zoals krijgskunst of calligrafie of theeceremonie wil volgen, luidt min of meer: "Na 10 jaar sta je aan het begin, na 20 jaar ben je op weg, na 30 jaar heb je een vermoeden."



door Maurice

## Van belofte naar gelofte

DOOR YVONNE STAMPS

Beland in de diepste krochten van mijn geest, deed ik een belofte. Mijn leven zou ik wijden aan die speldenprik helderheid die ik daar in de verte kon ontwaren. Trouwen deed ik ooit op vrijdag de 13<sup>e</sup> met als het ware mijn vingers gekruist op mijn rug tijdens de huwelijksbelofte. Misschien voor het eerst in mijn leven voelde ik nu dat ik geen spelletje meer kon spelen, ik verkeerde in ernstige nood: verloren gaan in mijn eigen gekte of geloven in dat stipje als het mogelijk enige betrouwbare dat ik tot dusver in mijn leven was tegengekomen en dat wel eens mijn redding zou kunnen zijn. Ik besepte dan ook terdege de ernst en heiligheid van mijn belofte; ik wist dat mijn leven voorgoed een andere wending zou nemen.

Weer normaal worden was de inzet, de voorwaarde die ik aan de belofte stelde. Toen de meest acute nood voorbij was verdween de belofte wat meer naar de achtergrond. Het is in die periode geweest dat ik bij Stiltij ben gaan oefenen en beseft nu hoe krachtig die belofte vanuit de achtergrond zijn werk is blijven doen.

Waarom die belofte nu zo in me opspeelt, begint me langzaam te dagen: ik ben weer 'normaal'. Het is alsof het leven zegt: "Oké, je wens is uitgekomen, hoe gaat het nu met je?"

Tja, het voelt zeker een stuk lichter en steviger, dus veel prettiger zo - maar ben ik nu ook gelukkiger? Heeft mijn hart vrede? Ben ik dichterbij in de buurt gekomen van waar ik zo naar verlang: ten diepste mezelf kunnen zijn, oftewel echt, authentiek kunnen zijn?

We kunnen eindeloos doorgaan met onszelf verbeteren. Maar al die verbeteringen zijn in feite zinloos, sterker nog: er is het risico dat het beoefenen van spiritualiteit je een nieuwe valse identiteit geeft, een die nog taaier is en je verder van jezelf afbrengt juist omdat je denkt dat je nu goed bezig bent. Eigenlijk is het, zolang er nog geen sprake is van echte overgave, een nog verfijndere manier van compenseren, nog steeds het zoeken naar welbevinden. Een mooi trucje van het ego. Weer een therapeutische activiteit die aan het lijstje kan worden toegevoegd.

Te voorkomen is dit wellicht niet want je weet niet beter: je ziet het niet, dat is juist de blindheid. Maar het doet me des te meer beseffen hoe belangrijk het is dat je, naast het onderricht, je ook committeert aan een goede leraar die je kan spiegelen en je telkens opnieuw kan laten zien hoe subtiel het ego-mechanisme werkt. En hoe dankbaar kan ik dan niet zijn, dat ik zo'n toegewijde, oprechte leraar als Ad ben tegengekomen.

Want, goed navoelend, kan ik niet anders concluderen dan dat ik eigenlijk weer iets nieuws heb gecreëerd, namelijk van de beoefenaar Yvonne een nieuwe identiteit gemaakt. En was het nu niet net de bedoeling om de maakbaarheid aan de wilgen te hangen, los te laten! Zeker, de terugtocht naar een voldoende stabiel en wijzer

persoon was nodig, maar wezenlijk, op identiteitsniveau dus, is er niets veranderd, want ook een bewuster ik blijft een ik. Het is het inruilen van het een voor het ander, een horizontale verschuiving.

Wat er door deze karmische terugtocht, waarin veel grove hechting en compensatie is losgelaten, voelbaar begint te worden is een veel ernstiger nood, een dieper, groter, echter lijden. Een lijden dat anders is dan de tijdelijke ongemakken, gemoedstoestanden en allerlei moeites waar het ik zo'n last van heeft. Ja, zelfs anders dan het doorzien van de pijnlijke egoïstische trekken die weer reden zijn om je best te doen ze kwijt te raken.

Dit is het lijden aan de aanwezigheid van een ik zelf. Het is het lijden dat, vaak onbewust, aan iedereen knaagt; het lijden dat gezien en opgelost moet worden wil er ooit een uit zichzelf bestaand permanent geluk kunnen zijn.

Het is de conditionering van een existentieel egoïsme, van een ik dat zich als een identiteits-knoop diep in mij heeft geworteld. Het bezit geen enkele hartskwaliteit: het kan zich niet verbinden, heeft geen vertrouwen, geen interesse, het kan niet liefhebben. Het enige wat het kan, is dit alles kopiëren en imiteren, en dat is waar ik grotendeels uit besta: een grote imitatie-truc. Dit begint nu behoorlijk te wringen en structureel pijn te doen: ik sluit nergens bij aan, ik ben een geïsoleerd object. Dat ik dit zelf in stand houd, weet ik wel uit het onderricht, maar ik kan het zelf niet voldoende doorzien. En hier zit de crux: ik ga dat ook niet doorzien zolang ik dat zelf denk te kunnen, want op die manier blijf ik verwickeld in de fratsen van het ik.

Dit is ook waarom ik nu mijn belofte van destijds bewust moet opheffen: het was een karmische belofte, van belang voorzien. Wat ik dacht dat een heilig leven leiden was, blijkt vooral in dienst van mezelf te zijn geweest. De oprechte intentie die onder de belofte zat, doet me dit alles nu opnieuw bekijken en navoelen.

Er is de pijnlijkheid van de steeds mislukte pogingen om verbinding te zoeken op de verkeerde manier of in de verkeerde richting, en er is de taaierheid en ongrijpbaarheid van mijn valsheid die mij doen voelen dat er een nieuwe stap nodig is, een stap die voorbij de invloed van het denken gaat, een stap gemaakt nu in de bewustheid en vrijheid van het hart.

Diep in mij is er geloof in waarheid, in mijn ware aard, in vrijheid en liefde, wellicht nog steeds datzelfde stipje als jaren geleden: de dharmadruppel, wachtend om open te kunnen spatten en zijn transformerende werk te doen. Maar hij wordt snel vergeten, overwoerd door het ik, niet serieus genoeg genomen. Ik voel het verlangen om de aard van die druppel te gaan voelen, te proeven en het geloof erin helemaal toe te laten - het wordt hier langzaam een beetje saai in karma-land ;-). Hoe sterk een belofte kan werken die je met volle intentie doet heb ik nu ervaren, het is geesteskracht die door alle functionaliteit heen zijn werk kan doen en die op moeilijke momenten in je geest verschijnt en je herinnert aan wat je beloofd hebt, het geeft je de kracht om je best te doen.

Een gelofte afleggen gaat dieper dan een belofte, is onvoorwaardelijk en dus dharmisch; het gaat om het eerbiedigen en honoreren van iets groters dan jezelf. Ik heb die gelofte afgelegd toen ik leerling werd, maar nu pas zie ik geleidelijk wat die gelofte en de weg inhoudt, wat voor kostbaar geschenk het is om de volheid van mijn bestaan te kunnen realiseren. Deze gelegenheid mag ik niet domweg voorbij laten gaan. Laat ik me aansluiten bij de monniken die zich bij de Boeddha meldden en met de ware terugtocht beginnen.

Al vanaf het eerste moment dat er zich volgelingen bij de Boeddha meldden, werden er geloften afgelegd, zowel door leken als leerlingen, ook al verschilden de geloften natuurlijk inhoudelijk van elkaar. Toen de sangha groter werd, was het niet langer mogelijk voor de Boeddha om iedereen persoonlijk te wijden. Vanaf dat moment is de drievoudige toevlucht een vast onderdeel van de rituele wijding geworden die door de oudere monniken zelf uitgevoerd werd. Deze toevlucht wordt nu nog steeds binnen de boeddhistische traditie als basisgelofte voor de serieuze beoefenaar gebruikt om de weg te gaan volgen.

*Ik neem mijn toevlucht tot de boeddha*

*Ik neem mijn toevlucht tot de dharma*

*Ik neem mijn toevlucht tot de sangha*

De toevlucht die wij bij Stiltij standaard gebruiken is anders dan de klassieke toevlucht; het is een vertaling van Ad. Sinds het laatste verdiepingsweekend waarin Ad toelichting heeft gegeven waarom en hoe hij tot deze vertaling is gekomen, is deze tekst voor mij pas gaan leven. Eerder sloeg ik hem vaker over als niet echt interessant of raffelde ik hem af zonder bezieling. Dat maakt duidelijk hoe belangrijk het is om te voelen wat er met teksten bedoeld wordt, erin te kruipen, ze deel van jezelf te gaan maken zodat ze herkend kunnen worden door het hart. Zo wordt het afleggen van de gelofte in je dagelijkse oefenpraktijk een continue verlevendiging en verdieping van jezelf.

*Leven is een warme bron, reine vrede van ontvang*

*Wijsheid is een lichtend veld, grote vrijheid van verspreid*

*Eenheid is een zachter oord, open vreugde van gedoog*

## MIJN HART WAKKERT

Mijn hart wakkert

bij de gedachte jou nieuws te brengen

omtrent iets

dat jou aangaat

en dat vele mensen aangaat. Kijk

wat men voor nieuw verslijt.

Daar zul je het niet vinden, maar in

gedichten die men minacht.

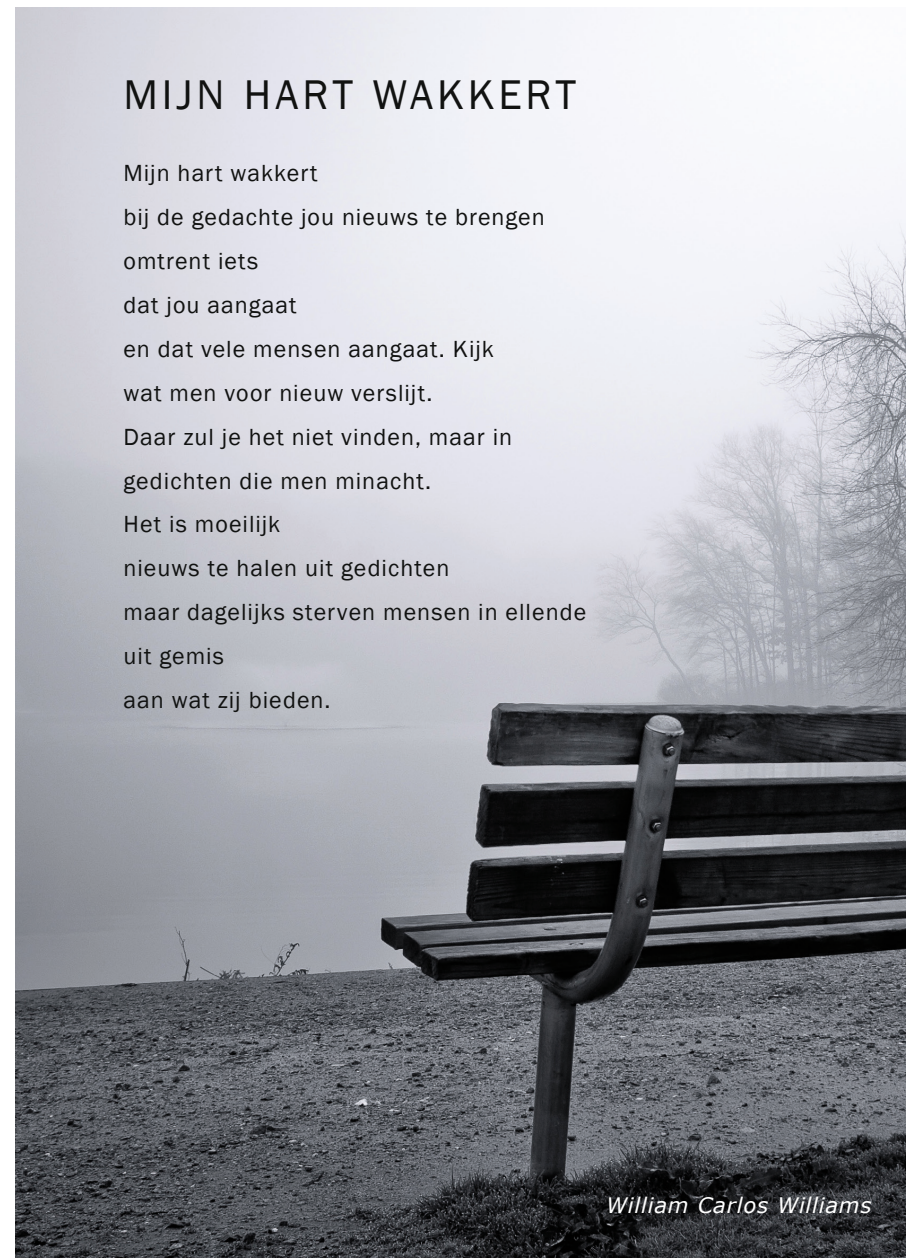
Het is moeilijk

nieuws te halen uit gedichten

maar dagelijks sterven mensen in ellende

uit gemis

aan wat zij bieden.



*William Carlos Williams*



# Grote Ja

DOOR MAURICE SCHELLING

Als ik het onderricht lees van Zen-leraar Dogen (Japan, 13<sup>e</sup> eeuw) voelt dat voor mij als één grote Ja. Vanaf het eerste moment dat ik Dogen leerde kennen was ik geïnteresseerd. Een diep gevoel van devotie roept deze leraar in mij op. Ik voel mij dan ook thuis bij Dogen als stamhouder en ambassadeur van de dharma.

Een passage van Dogen uit 'De grote kwestie' [1]:

*"Het belangrijkste is om hebzucht kwijt te raken. Om dat te bereiken moet je jezelf eerst ontdoen van egoïsme. En om vrij te zijn van egoïsme moet je een diep begrip hebben van vergankelijkheid."*

*"Je wint niets met uitgebreide studie en veel lezen. Geef dat meteen op. Richt je geest gewoon op één ding, maak je de oude voorbeelden eigen, onderzoek de handelingen van oude-Zenmeesters en dring diep door in één enkele oefenvorm."*

Wat bedoelt Dogen met: "Je wint niets met uitgebreide studie en veel lezen"? Voor mij betekent dat niet dat we niet moeten studeren. Hier rijst eerder de vraag op: vanuit welk motief studeer ik?

Er moet een zekere ernst zijn om het onderricht vruchtbaar te laten zijn. Het lezen en horen van het onderricht is veel levendiger dan alleen het vergaren van kennis. Wij worden geïnformeerd van binnen uit. En als er herkenning plaats vindt bij het onderricht van leraren, dan is dat omdat we dezelfde oorsprong delen: één grote Ja. Dit is ook waarom overleden leraren nog steeds levend zijn.



Zo beschreef Ryokan (1795-1831), een beroemd beoefenaar en Zen-dichter, de ontroering die hij onderging bij het lezen van Dogen's teksten [2].

*"Op een sombere lenteavond rond middernacht, mengde de regen zich met sneeuw sprenkelend op de bamboes in de tuin. Ik wilde mijn eenzaamheid verzachten, maar dat was onmogelijk. Mijn hand reikte achter mij naar het heilige boek [3], geschreven in de tempel Eiheiji. Onder het open venster aan mijn tafel, offerde ik wierrook, ontstak een lamp en las rustig. Lichaam en bewustzijn vallen weg is de simpele, oprechte waarheid. In duizend houdingen, tienduizenden verschijningen speelt de draak met het juweel. Zijn verstaan, voorbij geconditioneerde patronen, reinigt de gaande corrupties; de stijl van de oude grootmeester weerspiegelt het beeld van India."*

[...]

*"Wanneer ik nu de Shobogenzo te hand neem en het lees, klinkt zijn toon niet in harmonie met gewone gezichtspunten. Niemand heeft gevraagd of het een juweel is of een luchtbel. Vijfhonderd jaar was het overdekt met stof omdat niemand een oog had om de Dharma te herkennen. Voor wie was al die eloquente taal bestemd? Verlangend naar het verleden en treurend over het heden, is mijn hart uitgeput."*

*Op die avond, gezeten bij de lamp, wilden mijn tranen niet stoppen, en maakten ze de geschriften van de oude Boeddha Eihei [Dogen] nat.*

*In de morgen kwam mijn oude buurman naar mijn strooien hut.*

*Hij vroeg me waarom het boek zo vochtig was.*

*Ik wilde het niet zeggen, maar deed alsof ik mij diep schaamde; diep bedroefd als ik was, was het onmogelijk hem een verklaring te geven.*

*Ik liet mijn hoofd een ogenblik hangen en vond een paar woorden: 'Vannacht lekte de regen naar binnen en mijn boekenkast raakte doorweekt.'*

"...Klinkt zijn toon niet in harmonie met gewone gezichtspunten." Dit is een mooie uitnodiging om verder te kijken. Je voelt dat het klopt, maar het strookt niet met je ratio. Het is de reikwijdte van de Boeddha. Het helpt je om zicht te krijgen in de potentie van wie wij als mens eigenlijk zijn. Als het je de adem beneemt, dan is het een goed moment om je te laten heradememen en te voelen: dit is één grote Ja.



[1] Ad van Dun: De grote kwestie. Geulle 2015, p.130/131. Onderricht van Dogen.

[2] Dogen Zenji: Shobogenzo zuimonki & fukanazengi. Rotterdam 2001, p.11/12. Ter inleiding bij het lezen van Eihei Dogen.

[3] Ryokan bedoelt hier de Shobogenzo.

## Vreemde gasten in de herberg

DOOR BERT HOOGSTAD

Nooit een fan geweest van januari en februari; de kou, nattigheid en grijsheid krijgen mijn gemoed al snel stevig in de greep. Tot nu toe heb ik deze periode draaglijk kunnen houden door een weekje de zon op te zoeken, meer leuke dingen in te plannen en ook meer te compenseren op elk denkbaar gebied.

Dit jaar was echter anders. Door omstandigheden gingen we niet op vakantie, had ik weinig werk te doen en was er nauwelijks afleiding voorhanden. Dit zag ik met lede ogen aan, maar tegelijkertijd was ik mij bewust van deze samenloop van omstandigheden en besloot ze niet als toevallig te zien. Eens zal het er toch van moeten komen, dacht ik zo, dat ik de leegte, de verveling, de zinloosheid en de angst voor de dood onder ogen moet zien. Al die angsten die zo nadrukkelijk in ons leven aanwezig zijn terwijl we net doen alsof dat niet zo is. Ook hierbij is van toepassing: de olifant staat in de kamer en we praten over het weer, in het huidige geval over de sneeuw en de vrieskou.

Zo gezegd, zo gedaan. Ik nam plaats in mijn stoel bij het raam en maakte een soort retraitecentrum van mijn eigen huis. Het vreemde was niet dat, zoals ik al verwachtte, de verveling en zijn helpers somberheid en zinloosheid zich aandienen, maar dat ik alles wat opkwam heel serieus nam. Geschoold als ik ben in het observeren van gemoedstoestanden en mentale gebeurtenissen, liet ik mij weer in de maling nemen door de opdringerige gevoelens en emoties die wonen in de duistere hoeken van mijn geest. Ik begon te geloven dat deze gevoelens waarheidsgehalte hadden en dat er inderdaad iets fundamenteels mis was met mij, en ook met wat ik deed met mijn leven. Kortom, ik werd reactief op al die hersenspinsels en voegde er een behoorlijke portie aversie aan toe. Ik kon niet geloven en accepteren dat het 'normale' gasten waren die een tijdje in mijn herberg wilde vertoeven.

Hoe is dit afgelopen?

Heel kort gezegd: het is geen succesverhaal geworden waaruit ik zegevierend tevoorschijn ben gekomen. Wel zijn er hier en daar wat lichtpuntjes te noemen. Het lijkt wel alsof ik iets verdraagzamer ben geworden tegenover de grotere angsten en gemoedstoestanden van dit leven. Mijn reacties hierop zijn iets gematigder, minder extreem; ik lijk ze ook minder te vermijden. Er waren zelfs momenten dat ik leek samen te vallen met deze demonen uit het onderbewuste; zo kwamen ze tot rust en was ik geen verdeelde maar één geest. Dat waren mooie en hoopgevende momenten.

Het heeft mij geleerd dat experimenteren en oefenen zin heeft. Ook al lijkt het in eerste instantie niets op te leveren, ineens is daar een pareltje van inzicht. Op die momenten worden de heilige teksten uit de tradities tot leven gewekt.



## Nieuwe aanwinsten in de Stiltij-bibliotheek

- Boshan (tr. Jeff Shore): Great doubt; Practicing Zen in the world. Somerville 2016
- Boucher, Daniel: Bodhisattvas of the forest and the formation of the Mahayana; A study and translation of the Rastrapalapariprccha-Sutra. Honolulu 2008
- Hass, Robert: The essential haiku. Tyne and Wear 1995
- Mathes, Klaus-Dieter: Unterscheidung der Gegebenheiten von ihrem wahren Wesen (Dharmadharmatavibhaga). Swisttal-Odendorf 1996
- Kogen Mizuno: The beginnings of Buddhism. Tokyo 1989
- Buswell, Robert: Tracing back the radiance; Chinul's Korean way of Zen. Honolulu 1992
- Dalai Lama; Kamalashila: Stages of meditation; Training the mind for wisdom. London 2003
- Dalai Lama: The meaning of life; Buddhist perspectives on cause and effect. Boston 1993
- Brunnhölzl, Karl: The center of the sunlit sky. Ithaca 2012
- Tsongkhapa: A lamp to illuminate the five stages; Teachings on Guhyasamaja Tantra. Somerville 2013



- Pabongka Rinpoche (vert. A. Engle): Liberation in our hands; Part 1, 2 & 3. Howell 1990-2001
- Dzongsar Jamyang: What makes you not a Buddhist. Siddhartha 2008
- Osborne, Arthur: The teachings of Ramana Maharshi in his own words. Tiruvannamalai 2014
- Jellema, C.O.: Verzameld werk, set in cassette; gedichten en essays. Amsterdam 2003
- Dorrestein, Renate: Dagelijks werk; een schrijversleven. Amsterdam 2018



## Interesse

DIDACTIEK

**D**e wijsheidsweg bewandelen is je interesse tot leven wekken. Op het reguliere karmische terrein laten we ons in de regel onbewust bespelen door allerlei motieven die tot interesse of desinteresse leiden. Je doen en laten wordt veelal bepaald door de diverse innerlijke en uiterlijke condities, en je probeert uit het veelsoortig aanbod het meest interessante te kiezen.

Voor de wereldse sterveling zijn interesses vooral maakbaarheidsopties, variabele elementen van de ego-constructie die we erop nahouden. Interessante opties zijn die welke zorgen voor ons optimaal welbevinden en die het succes beloven van de diverse projecties die we koesteren.

Zo gezien is interesse op dit vlak niet veel anders dan 'belang'. Mijn interesse beperkt zich hier tot het wegen en benutten van de dingen in dienst van mezelf. Ikzelf, mijn welbevinden, is de centrale factor, het criterium voor kwaliteit.

Dit soort interesses zijn tamelijk zwak en wisselvallig, afhankelijk van het geloof in onszelf en van de omstandigheden waarin we ons bevinden. Zodra er links of rechts condities veranderen ontstaat er zelfs de kans dat de interesse stilvalt - omdat de herkomst (motief) ervan nogal ondiep is en de besteding nogal kleingeestig.

Maar als je eens goed kijkt naar wat interesse eigenlijk is, los van wat er allemaal mee kan, dan ontdek je welk essentieel aspect van menszijn dit in feite is. In wezen zijn wij allemaal interessevelden, vol groeipotentieel en leervermogen, ons verbindend met waar de aandacht naartoe gaat. Een juist hanteren van dit vermogen wekt rechtstreeks beleving: interesse schenken brengt ons tot leven.

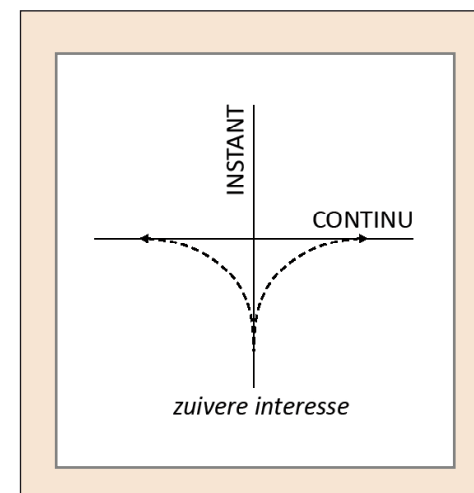
De zuiverheid van je interesse bewaren voorkomt verzwakking of zelfs stilvallen. Onzuivere interesse is, zoals hierboven beschreven, gemend met belangen, gefilterd door beeldvorming en gekoppeld aan persoonlijke doelen. Die koppeling ontkracht de werking van onze diepere en authentiekere interesse in het leven zelf, in wat we werkelijk zijn, in hartskwaliteiten als vrijheid, liefde, echtheid - de wezenlijke facetten van levenskwaliteit.

Dit is natuurlijk een algemener mechanisme: zodra we premature (ongeduldige, gretige, angstige etc.) keuzes maken, gaan de waardevollere mogelijkheden verloren. Korte-termijn politiek verstoort het realiseren van langere-termijn perspectieven. En op individueel vlak neemt ons leven nu eenmaal vorm aan conform de keuzes die we maken; ook dat is trouwens een interessant aspect van karma.

Zoek je dus naar de beste manier om je interesse-vermogen te bedienen zodat je volledig tot leven kunt komen, onderzoek dan de mogelijkheid dat zuivere interesse in feite nergens door gewekt hoeft te worden, omdat die kracht al voortdurend in ons aanwezig en werkzaam is. We nemen dit niet zo gemakkelijk waar, omdat de geconditioneerde interesse-varianten nog deel uitmaken van ons functioneren. Maar je kunt alvast beseffen dat je in staat bent om veel rechtstreekser en hartelijker interesse te voelen voor wat er gebeurt.

Kleine interesses blijven koesteren is grenzen blijven trekken, voorkeur en afkeer blijven hanteren, kortom: vastzitten in conditionering, in egoïsme.

Grote interesse aanboren en inzetten is je potentieel activeren, is je laten verrassen door mogelijkheden en bedoelingen, is willen leren wat de dingen allemaal écht betekenen en wat er écht nodig is om vervulling te realiseren.



Met andere woorden: echte, zuivere interesse is interesse voor waarheid, voor wat de dingen echt zijn, innerlijk en uiterlijk - los van jouw ideeën erover of van de mogelijkheden die jij zoekt. Onze vervulling vindt niet vorm via het insteken op mogelijkheden: dat is het misverstand van de kinderlijke spel-aanpak. De definitieve insteek naar vervulling komt voort uit oog krijgen voor de bedoeling van de dingen, voor hoe het leven werkt en wat het vraagt van ons. Hoe kunnen we ons vervuld voelen als we het leven niet kennen, alleen maar wat mogelijkheden ervan benutten, en bang blijven voor de wetmatigheden ervan?

Dankzij pure interesse kun je je van harte wijden aan uitdrukking geven. Dit voorkomt dat je in de valkuil terechtkomt van indruk willen maken. Al wat er verschijnt neem je wijs en mededogend waar; alles wordt bevrijdend door jou behandeld. Dat is het waardig, gezaghebbend leertraject van een bodhisattva.



## Sterk spul

DOOR BIRGITTA PUTTERS

Het lezen van de soetra's verandert van karakter naarmate je visie en beoefening rijpt. Het zal voor iedereen wel anders verlopen, maar ongetwijfeld zit hier ook wetmatigheid in. Zoals ik het nu zie, verloopt het leren kennen van dit materiaal, en van de aard van studeren, van uiterlijke kenmerken en afstandelijke behandeling, naar inhoudelijkheid en betrokkenheid.

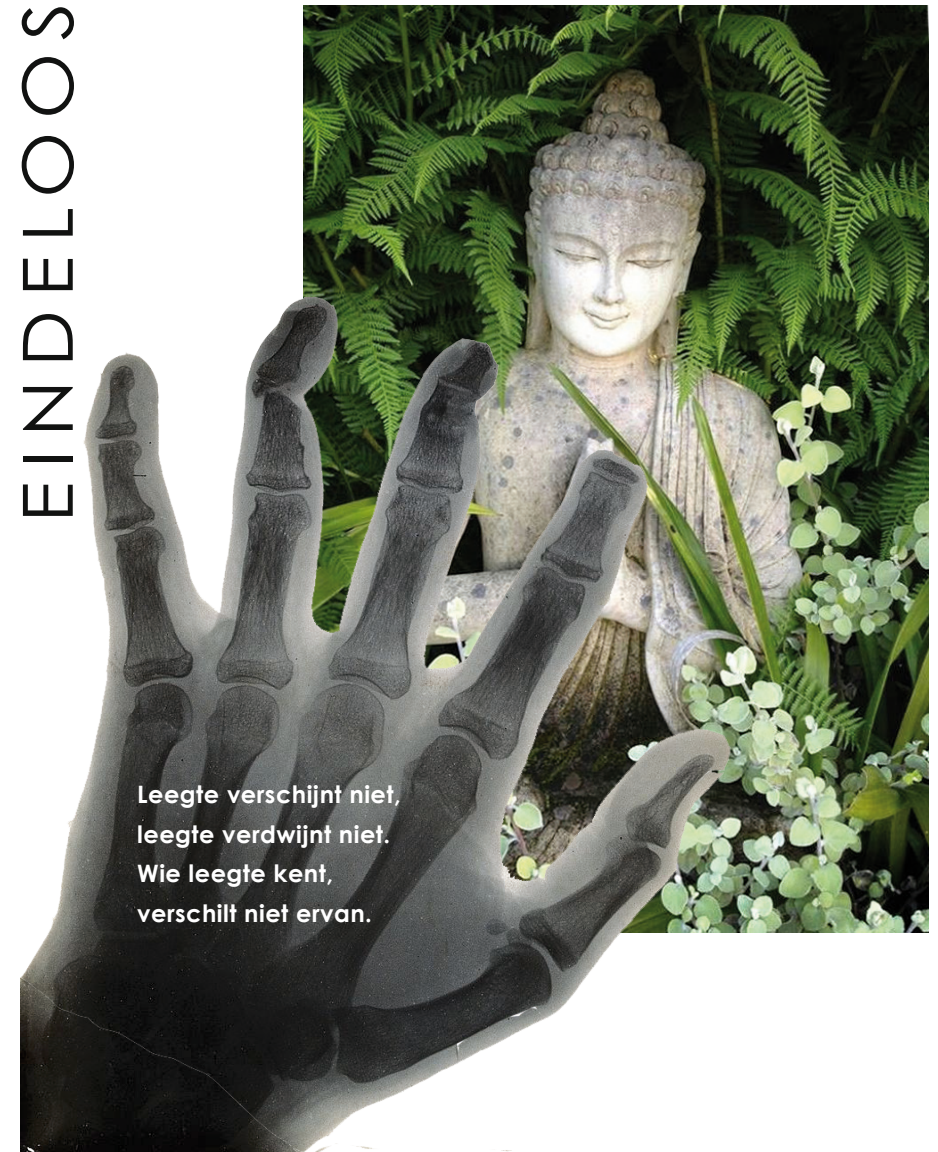
Soetra's en studie in het algemeen kunnen veel preciezer worden gewaardeerd en benut:

- Schrijven en strepen: zeker toegestaan, opvreten dat boek. Maagdelijke pagina's zijn een teken van afstandelijkheid bewaren, en van een intellectuele en oppervlakkige lezing.
- Voetnoten en Sanskriet-termen: uitpluizen die handel. Sommige auteurs maken er een heel doolhof van – prima. Helpt om de logica te verlaten en stimuleert je interesse. Fijn de Princeton dictionary of buddhism bij de hand houden om nóg meer samenhang en diepgang te kunnen ontdekken.
- Beschrijvingen van de kwaliteiten van een boeddha, van de boeddhavelden, van de eindeloze rijen bodhisattva's: dit gaat over mij, over 'mijn' potentieel, over gezien worden en opgenomen zijn. Dit zo te lezen, element voor element te voelen als een beschrijving van waar ik me bevind en van een gedeelde geest, dat is werkelijk als een soort serum. Wat een kracht gaat daarvan uit! Al lezende voel ik: dit is geen kracht buiten mijzelf.
- Lezen in een andere taal: stimuleert het intuïtief lezen en begrijpen. Het wordt meer horend lezen. Je moedertaal is teveel verweven met de constructies waarop je je valse identiteit hebt gebouwd en daardoor hanteer je sneller vakjes om informatie in te passen. In een 'vreemde' taal blijf je natureller zoeken.
- Vertalen: helpt het materiaal nog verder in je te vestigen en zelf uit te gaan drukken. Wat ik intuïtief heb begrepen is bij mij meestal passief aanwezig. Maar teksten vertalen helpt me actief aan de gang te gaan, het nog meer te bevragen en niet alleen maar me eraan te laven. Het helpt me ook mijn eigen taal eraan te geven. Zo kan ik er steeds meer voor gaan staan.

Soetra's zijn altijd een beschrijving van de realiteit en gaan daarom ook altijd over jezelf. Het is eenheidsspul, alle vergelijken stopt hier. Alle beschreven stadia of opsommingen blijken steeds aspecten van de werkelijkheid, tijdloos. Het is bronmateriaal, min of meer rechtstreeks afkomstig van de Boeddha. Ik kan dus in feite rechtstreeks vragen stellen aan de Boeddha en hij weerklinkt in mij.



EINDELOOS



Leegte verschijnt niet,  
leegte verdwijnt niet.  
Wie leegte kent,  
verschilt niet ervan.

Wu-men Hui-k'ai / Wumen Huikai [Mumon Ekai] 1183-1260.

Wumen is bekend als de samensteller van de koanverzameling De Poortloze Poort.

Stiltij publicatie



[www.stiltij.nl](http://www.stiltij.nl)