

najaar 2018
nummer 17

Stil + tijding

*Alles is alleen
maar een
oplichten in de
onmetelijke
wereld van
verschijnselen.*

Shunryu Suzuki



Inhoud

Profijtelijk 3
Column

Intuïtief leren 4
In gesprek met Ad
DOOR BIRGITTA PUTTERS

Misverstanden 22
DOOR LAURA HAAST

Op het spoor van echtheid 24
DOOR ROELAND GORDIJN

Bramvis 26
DOOR BRAM JUFFERMANS



Noodzaak van leerlingenschap 28
DOOR DHARMOEBE

Amusement 31
DOOR DAVE VAN SLIJPE

Dharmium begeleiden 32
DOOR BIRGITTA PUTTERS

Boeken 33

Ons voorwaardelijk ontstaan 34
Didactiek

Eindeloos 39



IN GESPREK MET AD

‘Alle zinvolle modellen geven ons een zicht op eindkwaliteit, en elk op zich is een model van de totale samenhang met al zijn aspecten. Al die oefenvormen in reeksen beschrijven aspecten van kwaliteit van bewustzijn, en we krijgen ze vaak aangereikt in een fase waarin het relevant is om die aspecten te zien.’

pagina 4

DAVE OVER DE DAGELIJKSE KERMIS:

‘Wat is er zo aantrekkelijk aan deze oppervlakkigheid? Hoe bevredigend is al dat amusement? Definitief de zintuiglijke verleidingen op plek twee te zetten en innerlijkheid op de eerste, dat is allesbehalve evident.’

pagina 31

Profijtelijk

Natuurlijk wil ik graag vrij draaien zonder dat het moeite kost. Dit wil ik zelfs zo graag dat ik me liever verbéeld vrij te zijn dan dat ik leer wérkelijk vrij te zijn.

Want leren kost moeite, en groeien gaat van au. Maar voor een kind is leren een natuurlijke houding, die de feestelijke sensatie teweeg brengt van een grote golving waarin alles vrij kan deinen, open voor verkenning en beleving. Waarom zou ik zulk leren niet willen voortzetten, en kiezen voor de doodsheid van gemak?

Onwillekeurig laat ik me leiden door mijn driften, gemaskeerd door aangeleerd, burgerlijk fatsoen. Het (protestants) gezegde: ‘alles is ijdelheid en het najagen van winst’ herken ik steeds meer als mij op het lijf geschreven. Het blijkt een flink struikelblok voor iemand die wil gaan leren.

Maar een wijze zei laatst: ‘Je geest verruimt zich doordat je struikelt. Anders kom je vast te zitten. Het is niet doordat je bezig bent met je geest te verruimen (d.w.z. met oefenen), dat je gaat struikelen.’ Dus: nu ik naar mezelf ga kijken met een intentie om te leren kennen, zie ik mijn ijdelheid en profijt-zoekerij des te beter. Dat is nieuw om toe te laten, maar bestaande realiteit. En dit willen leren kennen doorbreekt de geïsoleerdheid van een “zelf” hooghouden.

Ik voel een toenemende waardering voor het onderricht en alle authentieke expressie, die het juiste leren faciliteert. Maar wat is het eigenlijk, dat leert?

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 faciliteren van wijsheidsonderricht uit de bodhisattva-traditie.

Het onderricht bij Stiltij is geworteld in de zen- en aikidopraktijk.

Stiltij is een stichting zonder winstoogmerk en werkt op basis van donaties - KvK 14073156.

Bijdragen en schenkingen:
NL40 TRIO 0390375721.

Stiltijding wordt gratis toegezonden aan alle deelnemers en donateurs.

Los abonnement: 12 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

In gesprek met Ad

DOOR BIRGITTA PUTTERS



Intuïtief leren

‘Het wordt verdergaand eenvoudig.’

Het exploreren van het gevoelsgebied is een algemeen aspect van intuïtieve wijsheid (“hartsbewustzijn”); we leren te zakken naar dit gebied vanuit het cerebrale terrein. Het is een aspect van de oefenweg. Door intuïtiever te worden, door ook het niet-benoembare te integreren, completeren we ons bestaan.

Je hebt vertrouwen nodig in dit naamloze terrein om die verschuiving toe te laten. En dat vertrouwen krijg je als je een totaalconnectie maakt met het leven dat je bent, in plaats van met gekozen fragmenten een kleine, illusoire zekerheid proberen te scheppen.

Is gevoel of intuïtie iets wat vrijkomt op het moment dat je de cerebrale structuren begint los te laten?

Het brein is een zintuig. Wanneer we de zintuiglijke dikte daarvan gaan voelen als een beperking en vervolgens de zintuigen wat minder kleverig gaan hanteren, komt er gevoel doorheen in de mate waarin we de dikte van hechting leren loslaten. Daarmee krijgen besef en wijsheid, die niet het product van denken zijn, meer ruimte. Dus het hangt wel met elkaar samen, ja. Karma en dharma zijn communicerende vaten.

Het zintuiglijke neemt vorm aan in het persoonlijke vlak, het is karmisch van aard. Waar bevindt gevoel zich?

Gevoel is het energieterrein, tussen vormloosheid en vorm. Karma trekt naar de vorm; wij zitten als wereld-georiënteerde stervelingen behoorlijk vast in de vorm, in de blindheid van “het maakbare”. De bron van voeling krijgen daarentegen is een vormloze kracht die alles draagt, en die moeilijk te benoemen is. In de religie wordt het “God” genoemd en in de boeddhadharma “dharma” of “leegte” of “zodanigheid”. Allemaal hele dunne aanduidingen van het bestaansmysterie. We mogen als mens blij zijn dat we daar contact mee kunnen krijgen en ons daarvan bewust kunnen worden.

Betekent “gevoel” dat deze kracht zich kenbaar maakt door ons heen?

Dat niet alleen, het is ook een blijk van verbinding hebben, of toegang krijgen daartoe. Het stroomt je toe. Het is een ervaringscomponent: zoals je kunt beleven dat je vast zit, zo ook kun je beleven dat je vrijer wordt, of sterker en oprechter, minder afhankelijk van condities. Er zit dus wel een facet van ervaring of beleving in, maar zodra je het gaat vastleggen of er een functie aan gaat geven in je groeien, dan gaat

het weer vernauwen. Het is dus een verfijnde component van de intuïtieve beleving: goedheid wordt voelbaarder. Maar je moet het ook weer los kunnen laten, alsof je maar even een schouderklopje van het universum krijgt.

Heeft het beleven en toch vrijlaten van gevoel met gewaarzijn te maken?

Gewaarzijn is eigenlijk al teveel. Het dient zich vanzelf aan. Een lichte notie van naturel zijn, kloppend, oorspronkelijk en zuiver. Nog concreter misschien: het steeds verder uitblijven van signalen van niet-kloppen. Je draait steeds minder gecompliceerd of behoeftig, als vrucht van een toenemend juiste levenshouding. Je voelt daarbij ook dat het oppassen is om het niet weer dicht te gooien door het te grijpen of te gaan meten. Juist omdat je beseft: het is de vrucht van loslaten.

Rijpheid blijkt vooral uit de toenemende duidelijkheid hierover: je wilt steeds meer vooral uit beeld verdwijnen. Voor de rijpe beoefenaar is dit niet iets beangstigends; het achterliggend traject brengt je ertoe en laat je zien dat het heilzaam is, dat het juist de bedoeling is om uit beeld te verdwijnen.

Kun je het “uit beeld verdwijnen” nog wat verder illustreren?

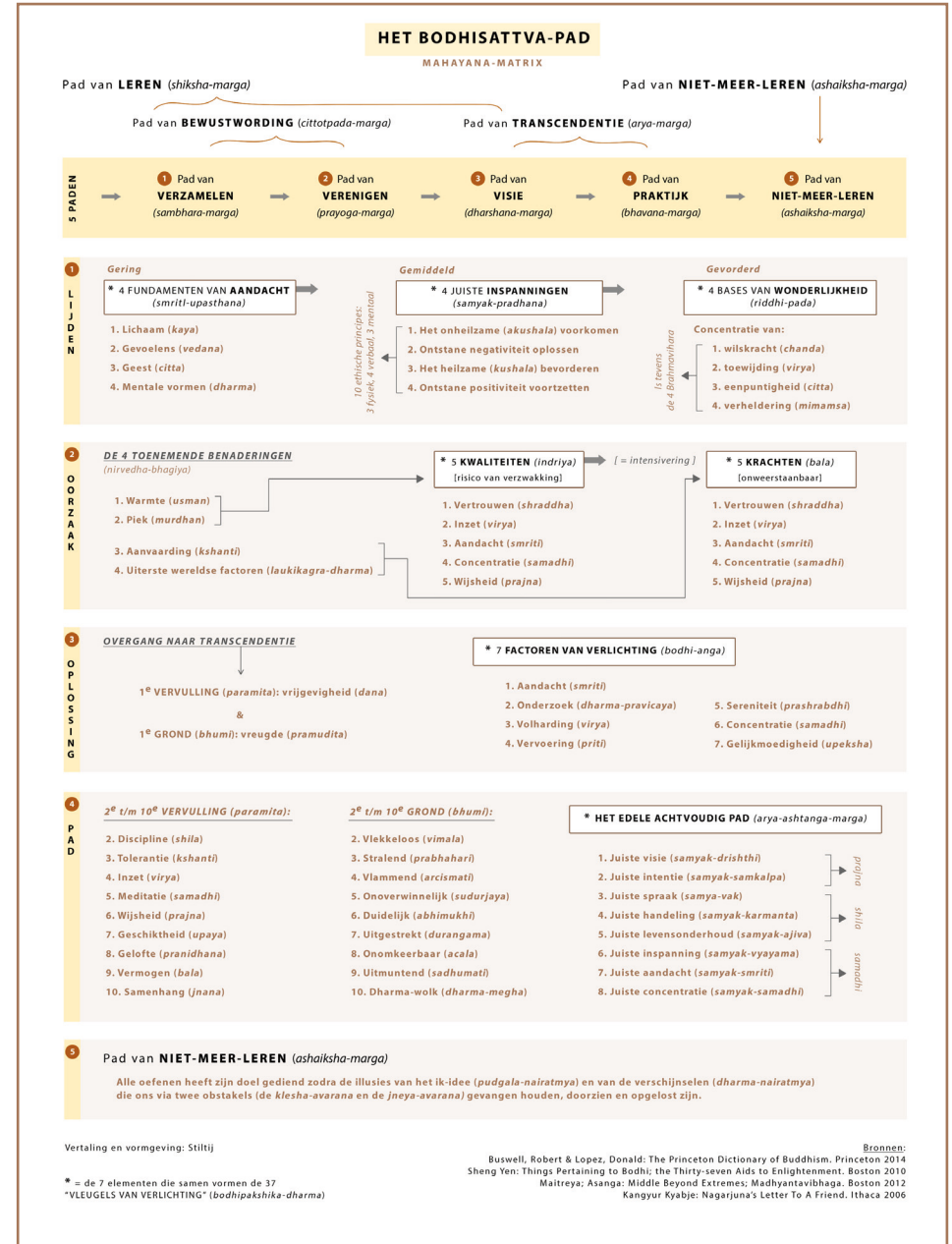
We faciliteren het grote doel van eenheid en ons diepe verlangen naar volheid door op te lossen. Het is één van de twee verwerkingsfasen: de eerste is het oplossen van het ego, en de tweede het oplossen van de verschijnselen.

Het realiseren van het niet-bestaan van het ik, in het boeddhisme aangeduid als *pudgala-nairatmya* (de persoon [*pudgala*] heeft geen zelf [*nairatmya*]), kun je koppelen aan *arhat*-schap, of wat men in Zen “verlichting” noemt. Het is vrij worden van beklemming van kleinheid en egoïsme. Het realiseren van leegte, het beseft dat geen enkel verschijnsel op zichzelf kan bestaan, noemt men *dharma-nairatmya* (alle dingen [*dharma*’s] hebben geen zelf [*nairatmya*]); dit staat gelijk aan het diepste potentieel van bodhisattvaschap: realisatie van onze boeddhanatuur.

Hoe is het verband hiervan met de kleshavarana (de ruwe hindernissen van het grijpen) en de jneyavarana (de subtiele hindernissen van verkeerde visie)?

In de relatief amateuristische sfeer waarin wij werken (lacht) kun je dit één op één aan elkaar koppelen. Kijk bijvoorbeeld eens naar het overzicht van de 37 factoren van verlichting (zie het schema op de pagina hiernaast), bestaande uit zeven groepen van oefenvormen. Deze groepen kun je heel ruim beschouwen als varianten van de *paramita*’s; zo hebben we er in de retraite mee gewerkt.

De eerste groep heeft het karakter van aandacht schenken, de tweede van discipline, etc. Intuïtief instekend kun je zo een lijn trekken naar wijsheid die gerealiseerd wordt in de laatste fase. In die laatste fase werk je volgens dit schema met het achtvoudig pad. Dit pad bevat weer elementen die je in de eerdere groepen ook tegenkomt. Het is een behoorlijk vrije interpretatie om dit achtvoudig pad dan het beoefenen van wijsheid als zesde *paramita* te noemen, maar die vrijheid mogen we rustig nemen.



Het achtvoudig pad wordt vaak al in het begin aangereikt aan mensen. Hoe wordt dit hier bedoeld?

Hier in dit schema, behorend tot de Mahayana-traditie waartoe ook Zen behoort, wordt het als laatste van de zeven groepen genoemd. Daarmee wordt het bewust geplaatst in de transcendentie sfeer. De laatste twee van de zeven groepen vallen namelijk in het transcendentie stuk, waar je de verwerkelijking van het loslaten van het “ik” hebt meegemaakt. Er heerst dan het duidelijke besef: ‘Ik ben geen ik, maar een *dharmakaya*, een bewustzijnslichaam (*kaya* = lichaam) dat waarheidsbesef kent (*dharm* = waarheid)’.

Dit is het begin van het innemen van transcendentie: het *dharmakaya* centraal stellen, in plaats van zintuiglijkheid. Het is heel mooi dat we in dat vormloze terrein de *paramita*'s kunnen blijven beoefenen, al werkt het daar veeleisender, veel completer. Het achtvoudig pad vormt uiteindelijk de expressie van onze compleetheid.

Vanaf het punt dat je bevrijd bent van karmische verwickelingen begin je dus opnieuw met de paramita's?

Kijk, dit is het klassieke Mahayana-model waar we nu naar kijken en dat we beoefenen in een bodhisattva-context – tijdloos, en met de diepte van alle intentie. Dit model bestaat in zijn geheel uit vijf paden. Via de eerste twee, het pad van verzamelen en het pad van verbinden (deze beslaan samen de eerste vijf groepen van factoren) kantel je als het ware in de eerste *bhumi* (stadia van het bodhisattvapad). In het model is dit het derde pad, het pad van visie. Dit pad is de vrucht van het doorbreken van de ego-beklemming via de diverse beoefeningen van discipline en concentratie. Het werk dat er vervolgens ligt, is het mededogen openen – het “ik” ligt achter je, dus er is niets anders dan verbinding – en dat schoolt je in de vereenzelviging met alles en iedereen. Alle verschijnselen ga je absorberen en integreren. Dit leidt uiteindelijk tot *dharm*-*nairatmya*, en de realisatie dat alles bewustzijnswerking is.

Mij schijnt het toe dat je dan pas de paramita's transcendent kunt beoefenen, zonder besef van ik en de ander.

Maar wie beoefent er? Er is geen ik meer. Je kunt het beter zien als een potentieel, dat zich jou bewust is en dat uit zichzelf vraagt om belichaamd te worden, maar dat geen ballast met zich meedraagt van een ik-kleur. Het voelt alleen maar uitnodigend, vreugdevol. En dit wordt bediend door het leven te faciliteren zoals het is. Daardoor ga je zien dat er nog interpretaties zijn, of aannames, die belemmerend werken. Je hebt dan nog last van waarnemingen die niet helemaal open zijn. Dit zijn de *jneyavarana*, en het je bevrijden daarvan is de diepste verwerkelijking van onze ware aard, onze boeddhanatuur.

Zolang dat niet het geval is, schuurt en hapert het nog in ons: ‘Ik zie het niet goed genoeg, niet snel genoeg, niet verrijnd genoeg. Mijn zicht kan winnen aan verte, diepte, integraliteit.’ Wanneer dus de *kleshavarana*, de ruwe vervuilingen van wens, woede en

waan (de drie *klesha*'s, de “klevingen”) zijn opgelost, wil dit niet meteen zeggen dat het hele apparaat optimaal functioneert: er is nog een fijnere knoop te ontrafelen.

Beschrijf dit model nu stappen of fases in chronologische volgorde, of speelt het eigenlijk tegelijkertijd?

Je kunt dit het beste een organische ontvouwing laten zijn. De realiteit is dat er geen verloop is. Er is geen processing, geen groei in absolute zin – dus kun je zeggen dat alles synchroon is. Maar in het licht van onze beperkte staat heb je er veel meer aan om dit een organische bloeiwijze te laten zijn. Zo verbind je er geen beoogd resultaat of doel aan en besef je dat dit een verdergaand verdunningsproces is waarin elke bevestiging of meting vanzelf oplost.

Moet je onze tweepoligheid ook op die manier bezien?

Ja, de grote-pool (van potentieel) en de kleine-pool (van conditionering) vinden allebei synchroon plaats, maar wij beleven ze afhankelijk van waar we staan of hoe we willen kijken. In de functionele sfeer zijn we gebaat bij het procesmatige kijken, iets wat we bewust hanteren; maar tegelijkertijd weten we dat dit allemaal overschreden wordt, in het licht van innerlijke kwaliteit of absoluteheid. Alles wat we aan kwaliteit zoeken is in het moment veel intenser en vanuit een mysterieuze samenhang steeds voorhanden. Maar je kunt het niet realiseren en belichamen als je er niet de intentie aan koppelt dit daadwerkelijk te willen belichamen. En dus moet je iets van vormen hanteren, en iets van methodiek - maar minimaal, en niet als eigen houvast. Enkel om het complete leven te faciliteren, zodat het makkelijker kan stromen.

Faciliteren de modellen en oefeningen het leren kennen van de realiteit?

Jazeker, je hanteert ze puur omdat het de meest efficiënte manier is om niet vast te komen te zitten in illusie en verwarring. Alle zinvolle modellen geven ons een zicht op eindkwaliteit, en elk op zich is een model van de totale samenhang met al zijn aspecten. Al die oefenvormen in reeksen beschrijven aspecten van kwaliteit van bewustzijn, en we krijgen ze vaak aangereikt in een fase waarin het relevant is om die aspecten te zien.

Kijkend naar de 37 factoren van verlichting: die zeven groepen zijn in een volgorde beschreven die een organische rijping weerspiegelt. Absoluut gezien zijn ze tegelijkertijd werkzaam, maar we doorlopen stadia van rijpheid. In elk van die stadia heb je een ander model van de totaliteit nodig.

Is elk van de zeven groepen dan op zichzelf een model van de totaliteit?

Precies, en ze sluiten op elkaar aan en worden steeds verfijnder. Naarmate we rijpen wordt het steeds minder nodig om de modellen als een “ik” te hanteren, en wordt het steeds meer een viering van een oceanisch, kleurrijk krachtenspel, om het maar zo te zeggen. Het wordt ook verdergaand eenvoudig. Met het overblijven van het achtvoudig pad aan het eind kom je uit bij de expressie van de bevrijde mens, die op acht juiste

manieren zijn aanwezigheid kenbaar maakt. Een heel ander licht dan het idee van acht stappen op weg naar bevrijding.

Modellen zijn dus wel degelijk belangrijk. Ze geven veel steun bij het kunnen loslaten, en in het toelaten van intuïtie en potentieel. Het is een paradoxaal gegeven - steun bij loslaten - maar zo werkt het. We hebben vertrouwen nodig om een totaal te kunnen gewaarzijn, om aan te nemen dat er een totaal is. Een schets van het totaal via die modellen geeft ons dat vertrouwen, zoals dat ook groeit dankzij de levende inspiratie van leraren. Dit alles geeft zicht op de afheid die het resultaat is van een je ontvouwen op die manier. Het vertrouwen dat deze kwaliteit van leven er is, is het belangrijkste. Niet de werking van de elementen waaruit het model bestaat. We voelen die elementen na, maar gaan er niet op zitten. We laten ons erdoor bescapen, worden erdoor gevoed en gesterkt.

De Dharma zelf overstijgt alle woorden, maar Boeddha moest woorden gebruiken om levende wezens te helpen zich te bevrijden van lijden.



Sheng Yen: Things pertaining to bodhi; the thirty-seven aids to enlightenment.
Boston 2010, p. 112

Om het zo zijn werk te laten doen, is er al een verschuiving in jezelf nodig.

Dat kan wel zo lijken, maar het zal eerder dit doel dienen zoals ik het beschreef, dan door te zeggen: 'Ik zit in facet 28 van model 3.' Niemand zit daar.

Hoe kun je ervoor zorgen dat een model je niet onnodig afremt? Ik loop er bijvoorbeeld tegenaan dat we een principe als dana (vrijgevigheid) behandelen en zeggen: 'Zolang er nog een "ik" aanwezig is kun je niets aan een ander schenken. Je oefent verkeerd als je dana naar anderen toepast.'

We moeten het wel soepel hanteren, en steeds gerelateerd aan degene voor wie het onderzoek bedoeld is: voor een ambitieus iemand bijvoorbeeld kan dit een heilzaam advies zijn. Het zijn steeds momentane, levende accenten die we leggen. Het is uiteraard niet zo dat je totaal verwerkelijk moet zijn voordat je iets goeds kunt doen voor iemand. Alleen moet je heel voorzichtig zijn en geen doel eraan koppelen, zolang je zelf niet betrouwbaar vrij bent. Het wil niet zeggen: doe helemaal niets. De bedoeling ervan is om het risico te zien van iets ontleen eraan, de valkuil van eraan hechten. Zoiets maakt het contraproductief. Zo kun je ook geen verantwoordelijkheid nemen of leiding geven in organisaties. Het komt de wereld niet ten goede als dit in blindheid gebeurt omdat je verkapt een eigen doel dient. Zelfs leiders van spirituele organisaties gaan door dit mechanisme, ondanks zichzelf, de mist in.

Dit is dus het echte criterium: ik moet definitief uit beeld verdwenen zijn, wil ik echt op grote schaal verantwoordelijkheid kunnen nemen. Zolang je nog tekens van beperking en behoefte hebt, moet je heel voorzichtig zijn.

De zware posten op het wereldtoneel worden tegenwoordig veel meer door jonge mensen bekleed dan vroeger. Terwijl een ouder persoon vanuit een natuurlijke rijping misschien al minder profileringsdrang heeft. Waar heeft dit mee te maken?

Er is een verschuiving naar het cerebrale. Bovendien zijn middelen veel breder beschikbaar, en dit helpt om het cerebrale makkelijk te kunnen pakken en inzetten. En er is een heel ander verband in de samenleving; de verticale doorgroei van generaties heeft niet meer zoveel gezag. Mensen springen naar functies, het is veel dynamischer. Maar het gaat uiteindelijk om de borging van de eigen kwaliteit. Leeftijd op zich zegt niet zoveel, als je innerlijke kwaliteit op orde is. Die oudere generaties waren in sommige opzichten ook wel beperkend. Er is wijsheid nodig voor individuele borging van innerlijke kwaliteit, en dát is het grote manco tegenwoordig. De oplossing voor de grote verwarring is te vinden in bewust leven, in wijsheid. Zolang blindheid regeert, zal het steeds leiden tot corruptie en eigenbelang. Pas in volheid kunnen we betekenisvol dienen.

Het is eigenlijk een heel eenvoudige boodschap, maar lastig te herkennen voor een in drukte verwikkelde wereldling.

Wijzere mensen zijn misschien eerder terughoudend om een functie te gaan bekleden. Dat versterkt de heersende verwarring alleen maar. Hoe los je dat op?

Of wijsheid op een bepaalde plek goed besteed is hangt af van de ontvankelijkheid, dus van de vraag in die wereldse omgevingen. Als er vraag is naar wijsheid op een of andere manier, dan versterkt dat het motief in mezelf om me te engageren. Als een omgeving echter zelfs basiskwaliteiten als tolerantie en menselijke waardigheid niet meeneemt en bijvoorbeeld hebzucht of agressie propageert, dan voelt het eerder zinloos. Dan moet er eerst wat basalers geleerd worden. De oppervlakkigheid van de instituties, de kwetsbaarheid van spirituele organisaties: dit maakt het heel rommelig allemaal. Zen-leraren zijn in het verleden soms ook vijftien jaar ondergedoken

gebleven omdat de omgeving niet ontvankelijk was voor of zelfs vijandig stond tegenover een boodschap van wijsheid.

Je moet als bewust mens leren inschatten in alle omstandigheden wat goed besteed is. Goed voelen wat gedeeld kan worden en wat vruchtbaar is. Soms valt er niets te delen of aan te brengen, en dan is het wat het is.

Dit ontslaat ons natuurlijk niet van de mogelijkheid en de motivatie om wijsheid te faciliteren, via het genereren van allerlei condities die wijsheid beschikbaar en herkenbaar maken. Als de vraag komt, vanuit welke hoek dan ook, dan moet deze ook liefst zo snel mogelijk beantwoord kunnen worden.

Maak je dan ook je materiaal met het oog hierop?

Als ik bijvoorbeeld kijk naar het boek dat ik geschreven heb, dan speelt wel op de achtergrond dat het fijn moet zijn om te behappen. Ik wil graag dat het een belevingsboek is. Het is fijn als het inspirerend, herkenbaar, vreugdevol en oplossend werkt. Dit motief ligt er wel aan ten grondslag. Wijsheid voelbaar maken, zodanig dat er een herkenning kan plaatsvinden van iets wat ontbroken heeft. En dat de efficiëntie van bewust leven verkieslijker voelt boven de inefficiëntie van blindheid. Blijven zoeken naar verkeerde oplossingen is steeds opnieuw lijden. Elkaar wat wijsmaken daarover ook: producten ontwikkelen omdat het kan, vermenging van wetenschap en commercie, de publieke legitimatie van dat soort dingen.

De nieuwe visies die nu ontstaan, zoals een andere kijk op de economie, aandacht voor duurzaamheid, de mensheid en de aarde als één ecosysteem: is dat een heilzame bijdrage?

Het is nogal maatschappelijk georiënteerd, en daarmee raken ze verzwakt. Ze zijn wel gericht op verbetering, en dat is een menselijker motief, maar die motivatie houdt geen stand als de achterliggende visie enkel maatschappelijk en tijdelijk geborgd wordt. Het gaat niet diep genoeg. Daarom is bewustzijn nodig. Hier is vaak geen sprake van wijsheid, het is eerder toegepaste goede bedoeling. Maar als het echt erop aankomt, laat men het beoogde verband los ten gunste van zichzelf. Een duurzame transitie brengt dit niet teweeg, het is dezelfde fluctuatie van progressieve en behoudende krachten die we in de geschiedenis al zoveel zien. Er worden nieuwe inrichtingsmodellen ontwikkeld, maar die betekenen geen wezenlijke verandering van het individuele standpunt, geen kwalitatieve transformatie.

Je kunt in plaats van een groei-economie een bloei-economie propageren, maar ook het verval moet worden ingecalculeerd. En waar praten we dan over? We praten nog steeds over het zintuiglijk apparaat en de verzorging van het psychofysieke aspect van ons mens-zijn. Maar die verzorging kun je alleen goed doen op basis van een vrije geest. Je moet dit leven niet nodig hebben in de materie: wereldse condities zijn niet de volheid die we nodig hebben. Een vrije geest betekent: innerlijk vrij en vervuld zijn, en fundamentele gelijkwaardigheid echt kunnen belichamen. Een grondtoon

van goedheid en wenselijkheid moet voelbaar zijn. Dan pas kunnen we elkaar ondersteunen, met tolerantie en ruimte voor ieders groei, in ieders eigen tempo.

Het is een parallel met je eigen bevrijding.

Ik vind het zo eenvoudig. Waarom is het zo moeilijk te hanteren als principe? Het gezin als hoeksteen van de samenleving moet vervangen worden door het individu.

Wordt “het individu” wel goed begrepen?

Nee, het individu betekent in deze maatschappij: een door de samenleving geschoold iemand. Dus het gaat over persoonlijke groei. Maar het wordt niet doorgetrokken naar de autonome mens die we zijn.

Dan is “het gezin als hoeksteen van de samenleving” misschien een soort borging tegen doorgeschoten individualiteit.

Dat is ook het deficit van de oude religieuze instituties. Het gaat alleen tot het morele niveau, terwijl spiritualiteit het hart moet aanboren. Daar is men vaak niet aan toegekomen. Priesters zijn functionarissen geworden.

Heb je wel het gevoel dat er samenlevingen geweest zijn die wel het principe van het individu als mens hanteerden? Bijvoorbeeld de samenlevingen waar een monastieke levenswijze dominant was, zoals in het oude Tibet?

Ik weet niet of dit wel het criterium is. Ik weet niet of deze aarde wel bedoeld is om geslaagde samenlevingen te creëren – al was Osensei daar een pleitbezorger van (lacht). En ikzelf ben daar natuurlijk ook voor, hoe eerder hoe liever zelfs; maar ik denk dat deze plek daar niet voor ingericht of bedoeld is. Dit is een soort scholingsplek. Het is een bewustwordingsgelegenheid; we leren hier ons leven lang. Maar het lijden hier is zo complex en subtiel, en het aantal wezens is zo talrijk; het onderricht schetst niet voor niets dat het vele kalpa's lang duurt om lijden op te lossen, dus een onafzienbare tijd van hier werkzaam zijn.

Zo bezien tendeert ons oefenen niet zozeer naar een geslaagde wereld, maar naar opgeloste individuen. Individuen die niet meer gehecht zijn aan deze plek, of aan welke plek dan ook. De mens in zijn totaliteit is een geestelijk wezen; omwille van die oplossing en onthechting moeten we zo snel mogelijk de beperkende werking doorzien van de eenzijdige identificatie met het zintuiglijke aspect van ons bestaan. Maar het valt ons niet zo gemakkelijk om door de stof en door de zintuigen heen een notie te krijgen van de substantie die bewustzijn is, van de draagkracht en de realiteit daarvan.

Het is nieuw voor mij om de geslaagdheid van de wereld los te laten.

Het zou ook wel eens een bevrijdend facet kunnen zijn voor de wereld als we dit beeld collectief loslaten. Als wij elkaar allemaal kunnen vinden in de notie: dit is een illusie, de samenleving is niet het doel.

**‘WAT JE BENT
TRANSFORMEERT
NAAR EEN MEER
INNERLIJKE
SUBSTANTIE.
ER VINDT
ONTHECHTING
PLAATS VAN
MISVERSTANDEN
OMTRENT
ZINTUIGLIJKHEID
EN
FUNCTIONALITEIT.’**

Geen enkel wijsheidsonderricht zegt: ‘Jongens, de wereld is het grote doel voor onze zingeving!’ Dit serieus nemen leidt tot de eenvoud van je eigen groei, de dankbaarheid van verzorgd zijn, en anderen helpen in hun zich verzorgd weten: that’s it! Geen productietoestanden en grote gewichtige leerprocessen, geslaagde carrières... al die dingen die de aarde alleen maar doen zuchten en steunen. Dus de redding zit hem in reductie, in loslaten, en geen varianten van slimmere aanpak.

Op zo’n grote schaal loslaten maakt enorme potentie vrij - al lijkt deze bewering toch weer een inspirerende wereldverbetering te beogen, eentje met een andere kleur: ‘Kijk, op een andere manier kunnen we toch die geslaagde wereld realiseren!’ (lacht). Maar het gaat erom dat we op deze manier veel lijden kunnen voorkomen: dankzij de erkenning van onze individuele volheid. Want vervulde individuen bieden de beste basis voor een geslaagde gezamenlijkheid. Gezamenlijkheid niet als collectief van individuen, maar een oceanische gezamenlijkheid. Dit maakt het per saldo liefdevol: een zich openen voor de realiteit die we allemaal zijn, bewustzijn. En al die krachten van bewustzijn gunnend en begrijpend delen en inzetten is veel efficiënter “verbeteren” van de wereld dan van buitenaf.

WIJSHEIDSFORMULE

voor stabiliteit

1. kwaliteit = individu
2. individu = innerlijk
3. innerlijk = inzetbaar

Het is lastig te begrijpen dat de ommekeer aanwezig is als potentie. Daar moet je rijp genoeg voor zijn, om te beseffen dat genezing niet plaatsvindt door een uitwendig medicijn, maar door een herkennen van de eigen potentie.

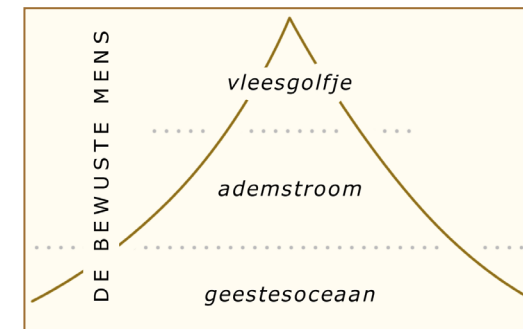
De rust in onszelf moet eerst voldoende hersteld worden om bij zinnen te komen, en te beseffen dat de huidige

aanpak niet heilzaam is. Daarom is nu maatschappelijke stabilisatie veel meer aan de orde dan maatschappelijke vernieuwing. Het is nu niet duidelijk wat een term als “vernieuwing” behelst. Vernieuwen kan snel een doel op zich worden. Maar de essentie hoeft niet vernieuwd te worden, integendeel: wat waardevol is moet juist bevestigd blijven. Stabilisatie, in de zin van harmonisatie, maakt het beter hanteerbaar omdat het dichterbij voelt. Het is een terechtere term, omdat stabilisatie noodzakelijk is als eerste stap.

Hoe kun je dit vertalen naar je eigen directe omgeving?

Je kunt voelen hoe spiritualiteit heilzaam werkt in de manier waarop je aanwezig bent: ik veroordeel minder, maak minder contrast en conflict. Wijsheid beoefenen is alleen maar heilzaam, in twee aspecten: het werk maken van onszelf door dit aan te gaan en op te lossen, en het heilzame effect ervan voor de omgeving. Analoog aan ons oefenen: eerst jezelf oplossen en dan ruimte voelen voor mededogen. Een veld worden dat opgeschoond is en dat een geleider wordt van mededogend aanwezig zijn. Het is verticaal en horizontaal.

Het verticale zuiveren van jezelf is de verbinding met het universum. Wat je bent transformeert gevoelsmatig naar een meer innerlijke substantie, er vindt onthechting plaats van misverstanden omtrent zintuiglijkheid en functionaliteit. En wanneer je beleving tegelijkertijd zuiver en vol wordt, dan is er geen afbakening met verticale wanden meer nodig. Dan komt er ruimte voor de horizontale dynamiek van interacties en functies, het energiewerk van mededogend inzetbaar zijn.



Waar in zit de gelijkstelling van zuiver en vol?

Het voelt als een wet. Ze zijn beide onvoorwaardelijk van aard, en ze zijn onderling uitwisselbaar. Volheid is niet een verzameling veelsoortigheid, maar is enkelvoudig. Juist vanwege die enkelvoudigheid moet het wel zuiver zijn: het heeft geen ander element, het is puur. Zuiverheid, aan de andere kant, kan geen lek hebben, en dat maakt het meteen vol.

Beide zijn dus eigenlijk schetsen van geesteskwaliteit, en ook van zelfbeleving. Je zoekt nu volheid, en je hebt een notie van zuiverheid. Intuïtief nagevoeld ligt zuiverheid dichter bij oorzaak, en volheid meer bij eindperspectief. Het is heel fijn om die twee te kunnen koppelen als aspecten van hetzelfde. Je benut ze dan conform waar je staat: via puurheid stimuleer je volheid en via volheid traceer je je zuivere intentie. Wil je vol zijn, dan moet je niet gaan verzamelen: zo kom je bij intentie.

Het voelt voor mij nog steeds of zuiverheid te maken heeft met het verticale “staan in jezelf” en volheid met de kwaliteit van het horizontale functioneren.

Voor jezelf als beoefenaar kun je, om de dingen goed op te lossen, ze het beste op je identiteit betrekken.

De manier waarop je oefent moet zowel puur als vol zijn. Je zitten wint al aan kwaliteit als je ze allebei navoelt. Volheid willen belichamen, op een pure manier, dus niet verzamelend. Begin je bij puurheid, dan heeft het te maken met elementen als: geen doel, geen aanvulling, volledig aansluitend op iets wat zichzelf voorziet. Het voorkomt dat je valse volheid genereert. Vanuit zintuiglijkheid gezien is volheid altijd een verzameling van condities. Puurheid voorkomt dat. Maar het is heel lastig voor ons om, terugvoelend, een volheid te voelen in puurheid. We hebben het gevoel afscheid te moeten nemen van een hoop attributen om zuiver te kunnen leven, maar dat is slechts onze morele verblinding.

Op een eerder overleg schetste je hoe we, op zoek naar volheid, via de zintuigen voortdurend alles naar binnen proberen te halen en daar een compleet geheel van proberen te maken. Toen werd ook voelbaar dat je daar afscheid van kunt nemen. Wat is het alternatief voor gemaakte volheid?

Het is zinvol om de gemaakte, de geconstrueerde, dus onze onechte en geconditioneerde volheid eerst goed te leren kennen. Vervolgens kun je je waarheidsvermogen wekken, je licht laten vallen, je oprechtheid laten heersen. Je moet je best doen om dingen na te voelen: wat is goedheid, wat is vrijheid? Dit navoelen van je onvoorwaardelijke hartsverlangen hoort bij de activiteiten van de beoefenaar. Onze rijping is in de kern een vertrouwd raken met onvoorwaardelijkheid.

Kun je “gevoel krijgen” stimuleren?

Je kunt je oriënteren naar het nalaten van dingen die daar haaks op staan: zodra er in onze interactie met mensen of processen een werkelijk gevoel - of liever: echte voeling - ontbreekt, moet er een lampje gaan branden. Alle zinvolle onderzoek vindt plaats in de modus van voeling hebben. Vanuit een oprecht willen leren kennen, treed je naar achteren, om je zo los te maken van de beperkte functionaliteit van je eigen behoeften. Wanneer je alle aannames en verzamelde kennis loslaat, ontstaat er een ontvankelijkheid. Je betreedt het gebied van bewustzijn dat niet functioneel is, niet aansluit op informatie vooraf, maar een gebied waar je je láát informeren. Jouw aandeel in deze beoefening is het nalaten van datgene wat hierin hindert. Het is een centrale, kostbare en gevoelige ruimte, waaromheen zich de meer

functionele capaciteiten van de geest bevinden. Je zorgt ervoor dat die capaciteiten niet gaan storen, door niet per se conceptueel actief te zijn als dat niet nodig is. Dit is wat meditatie ons leert.

Goed leren luisteren is hiermee verwant; maar wat we hier bedoelen met voeling hebben is meer de intentie om een juiste staat te laten heersen, zonder verwachtingen. Met verwachtingen zit je weer in een proces en ben je niet meer ontvankelijk. In de praktijk leer je dit dan ook wel weer los te laten. Zo zit je vaak enkel maar los te laten, zeker wanneer zich veel aandient in je, bijvoorbeeld in het begin van het zitten of in een vroege fase van je oefenen. In alle hectiek vraag je je dan af waar het goed voor is, dat voortdurende loslaten. Maar intussen faciliteer je de geest van binnenuit en krijgt hartsbewustzijn meer ruimte. Je wordt gemasseerd door helderheid; er dampst iets van kloppendheid daar onder alle drukte.

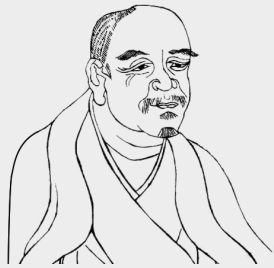
Dit is een mooi voorbeeld dat aangeeft hoe de intentie belangrijker is dan de meting van hoe het voelt. De activiteit van loslaten is lastig, maar hij vindt plaats op grond van een intentie. Die intentie is moeilijk te onderhouden omdat die activiteit zo lastig is. Zolang je echter steeds weer de moeite doet om terug te keren, geeft dat blijk van de werking van een diepere component dan alleen het bestrijden van de moeite. Deze component is de intentie, het gebied van de doorwaseming. Hier is geen vorm of definitie, en voelt daardoor misschien vaag. Maar het is wel de meest substantiële kracht!

Dus het is fijn dat we daarover in het onderricht kunnen lezen, anders zouden we het nooit vertrouwen. Dan zouden we stoppen met meditatie zodra het onrustig voelt.

**‘JE BETREEDT
HET GEBIED VAN
BEWUSTZIJN DAT
NIET FUNCTIONEEL
IS, NIET AANSLUIT OP
INFORMATIE VOORAF,
MAAR EEN GEBIED
WAAR JE JE LÁÁT
INFORMEREN.**

**JOUW AANDEEL IN
DEZE BEOEFENING IS
HET NALATEN VAN
DATGENE WAT HIERIN
HINDERT.’**





Ach, konden jullie er maar voor zorgen dat geen enkele gedachte zich meer aandienende, dan zouden de Achttien Zinnerijken in rook opgaan!

Hoe goddelijk zou je lichaam dan zijn, en hoe weids het weten dat in jullie bewustzijn zou gloriëren!

Zo'n bewustzijn zou het Terras van de Geest genoemd kunnen worden.

Huang Po:
In eenheid zijn.
Heemstede 1996, p. 187



Loslaten is nog niet hetzelfde als voeling krijgen. Hoe ontstaat dat dan?

Jouw vraag anders formulerend: er is een risico dat er in het loslaten een behoefte ontstaat aan het ervaren van voeling. Die behoefte kun je dan ook weer loslaten. Voeling kun je niet afmeten. Als het vorm aanneemt: vrij laten. Wen eraan dat als het wil blijven, dan doet het dat onontkoombaar. Dit is overgave. Je neemt het dan ondanks jezelf waar, je voelt de natuurlijkheid ervan. Alles klopt op een natuurlijke manier.

Deze overgang zie je ook weer terug in de 37 factoren waar we het eerder over hadden. De vierde en vijfde groep, *indrya* en *bala*, zijn in feite dezelfde vermogens. Maar ze verschillen van intensiteit, ze gaan van relatief controleerbare, karmische kwaliteiten (*indriya*) over in een feitelijk onweerstaanbare dharmische kracht (*bala*). Dit wil zeggen: hier ga je voelen dat jouw beleving uit het leven zelf afkomstig is. De dharmastroom vindt plaats. Het is een dieper punt waarop het ik-idee verder kiept richting *dharmakaya*-besef. Het onweerstaanbaar worden valt dus samen met het gaan oplossen van de laatste ego-schil.

Een concreet voorbeeld van zo'n niet te weerstande kracht is voelen dat je geademd wordt. Dit is een gewaarwording dat het leven niet-weerstreefbaar zijn doet. Je hebt niets te vertellen! Dit kan al in de beginfase van het oefenen worden

beleefd en onderzocht. Op bewustzijnsniveau vindt het veel minder waarneembaar plaats, maar zulk een ervaring leert ons intuïtief dat we gedekt zijn door het leven.

Zelf ben ik vrij onbekend met intuïtie, maar ik zie beoefenaars die daar van nature veel meer toegang toe lijken te hebben. Wat beoefenen zij nog?

De kern van een beoefenaar is niet per se dat je gezegend bent met intuïtie. De juiste oefenweg wordt geborgd door je intentie. De juiste motivatie is gestoeld op visie, en toegang tot het onderricht. De intuïtie waar jij nu naar vraagt, is een capaciteit waarover je beschikt, een heilzame manier van geestesgebruik, en dat is iets anders dan de intuïtieve wijsheid van onvoorwaardelijkheid (*prajna*). Het is de natuurlijke kleur van de geest, maar niet de helderheid zelf. Dit verklaart waarom ook heel veel niet-beoefenaars intuïtieve vaardigheden hebben: het zit niet op het diepste niveau. Deze mensen zijn behoed voor verkeerde ontwikkeling van contra-intuïtief, cerebraal materiaal. Ze zijn wat natuurlijker gebleven temidden van alle verblinding.

Directheid van expressie kan bevorderlijk zijn voor het ontwikkelen van intuïtie, bijvoorbeeld via poëzie, een expressievorm waar het onderricht veel gebruik van maakt - net als de tempelcultuur van oude beschavingen, de oude eposen en de Chinese klassieken. De verzen (*gatha's*) van de klassieke geschriften hebben niet enkel een didactische memoriseringsfunctie, maar veel wezenlijker nog een vieringsfunctie. Poëzie heeft een natuurlijk gezag: het verlevendigt, verruimt en verdiept ons prozaïsch bestaan in het zintuiglijk vlak. Versregels worden vaak aangehaald als referentie van een edeler herkomst, om een punt te onderbouwen. Het is alsof de cognitieve uitleg van proza net te mager is om het te kunnen geloven. Door middel van poëzie laat je de boodschap meer intuïtief toe. Door de fijnzinniger vorm ervan kan de bedoeling direct en in zijn geheel op hartsniveau bij ons binnenkomen.

Verwant hieraan is het gebruik van voorbeelden en metaforen door de Boeddha. Wanneer ik die goed laat binnenkomen, herken ik daarin een verwantschap met de realiteit die ik zelf hier en nu ook meemaak. Ik leer me te identificeren met de hoofdpersonen van een levendige schets - terwijl er met argumenten relatief weinig gebeurt, behalve de processing van wat roeren in het brein. Uitleg schiet nu eenmaal tekort voor een vertrouwd raken met dit niet-zintuiglijk gebied van innerlijkheid. Via beeldspraak en dus ook poëzie kunnen we de realiteit beter integreren.

Hoe meer je het leven als een groter geheel ervaart en ook zo wilt vieren, hoe meer je te maken krijgt met expressie. Daarom voelt de oefenweg zo bevrijdend: omdat het voorzien van willekeurige en incomplete beeldvorming ons uiteindelijk een steeds geruststellender én kleurrijker beleving schenkt.





INGEDAALD

Vijf minuten houvast
om verontrust te herademen
kosmisch machtsvertoon

acute zinnenwerking
niet traceerbaar krachtiger
dan solide contracten

broze boeketten herinnering
en lauwe beloften – nee, geef me
serum van betekenisvoller gif

moge dit precair verval
ons allen uiterst secuur kokhalzen
naar ultieme bevrijding

diepst ontwaakt fijnst geboren
uit niets bewegend weefsel van
intens vitaal oerverband

laat ik steeds krachtiger zuiverder
kijken naar de dolende mens
zo duister en vreemd miskennend

de tekens van werkelijk lijden
in ieders amechtig veruiterlijkte huid
dit desondanks nog lichtjes dromend

zielsverrukt vlokje
dat alle wezens ondoorgrondelijk lief
vergunt hun ongeboren aard.

Gedel



Misverstanden

DOOR LAURA HAAST

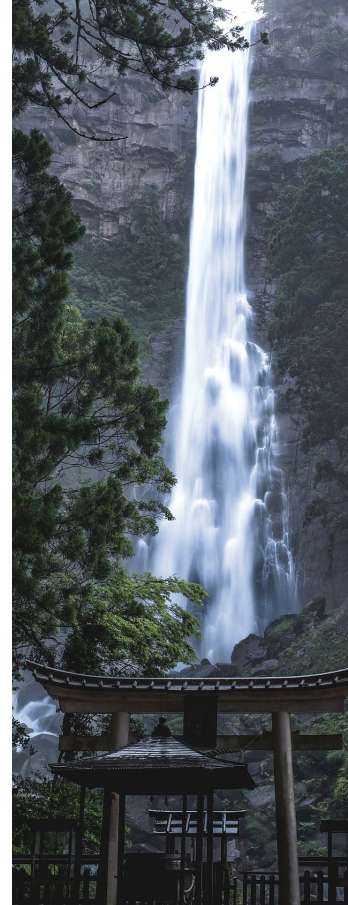
Al wandelend op de weg wordt me steeds meer duidelijk. Bijvoorbeeld dat niets van wat ik zeg, doe of denk enige waarde heeft. Het komt namelijk uit een te oppervlakkige laag voort. Het is allemaal gefabriceerd, heeft geen verbinding met waarheid. Hierbij stilstaand, valt me de volgende conclusie in: als al die dingen die ik zeg, doe of denk betekenisloos zijn, dan is de verzameling daarvan, dat wat ik "ik" noem, ook betekenisloos. Deze conclusie lijkt een klein logisch stapje, maar het brengt een heftige reactie teweeg.

Ik ben betekenisloos, ik heb geen enkele waarde, de wereld is zinloos.
Ik krijg het niet verwerkt. Ik kan het ook niet afdoen als slechts een gedachte. Het schreeuwt om aandacht en allerlei nieuwe gedachten en gevoelens tuimelen door me heen: als alles zinloos is, waarom zou ik me dan nog voor iets inzetten? Sterker nog: waarom zou ik überhaupt hier in de wereld blijven? Ik voel een intense passiviteit in me rondwaren: als ik niet reageer op de onechte zinloze prikkels dan blijft er niets over; ik bespeur geen bewogenheid van binnenuit, geen impuls vanuit de bron. Mijn innerlijk voelt verlamd, dood.

In de wereld en in mij als persoon valt niets te halen.
Waarom er geen einde aan maken dan? Ik ben genoeg bij zinnen om te weten dat iets aan deze reactie niet klopt. Maar wat? Op de eerste plaats kan ik niet uit de wereld vertrekken, want de wereld bevindt zich in mij. Op de tweede plaats is het niet zo dat alles zinloos is: het is slechts zinloos als je blijft vasthouden aan je ik-perspectief. Oh ja, nou dan houd ik behoorlijk vast aan mijn ik-perspectief, want het woord "zinloos" doet mij een grote pijn en een heftig verdriet voelen.

Als ik blijf vasthouden aan mijn ik, wordt alles betekenisloos.
Waar zit ik dan vastgeketend? Na enig graafwerk, voel ik een link naar lijden: ik wil dat lijden een betekenis heeft. Ik kan niet accepteren dat mijn lijden, dat overigens op geen enkele manier verschilt van ieders lijden, zinloos is. Bovendien heb ik zoveel geïnvesteerd in het oplossen daarvan, is dat dan eveneens zinloos geweest? Ook dat wil ik liever niet waar hebben. Oeps, dat zijn twee dikke vette ketens. Zo zet ik mezelf goed vast. Wat nu?

Alles wat momenteel in mij spoelt is kleinheid.
Kan ik naar de grote pool verschuiven? Ik doe mijn best, maar het lukt niet. Hoezo niet? O ja, het ik kan niet naar waarheid, want illusie en waarheid sluiten elkaar uit. De enige weg is loslaten, zodat waarheid ruimte krijgt om binnen te stromen. Maar ik kan niet zomaar een-twee-drie loslaten. Laat ik daarom mijn vraag meenemen naar de meditatie: 'Leven, laat mij a.u.b. datgene inzien wat nodig is om dit vastzitten op te heffen. Ik ben ook bereid om ongemakkelijke of pijnlijke dingen onder ogen te zien'.



**'LIJDEN BESTAAT
NET ZO MIN
ALS ER EEN
IK-VERHAAL
BESTAAT.'**

Ik heb geen antwoorden, ze worden door het leven aangereikt.

Op een of andere manier kom ik tot het besef dat lijden en het ik-idee twee kanten van dezelfde medaille zijn. Het ik-idee veroorzaakt lijden, maar anderzijds houdt investeren in lijden het vastzitten aan een ik-idee in stand. Dit laatste is een nieuwe zienswijze voor me. Ik vraag me nu af of het in wezen niet precies dezelfde werking is? Beide maken bijvoorbeeld gebruik van verleden en toekomst, anders kunnen ze niet bestaan. En nog wezenlijker: beide kunnen slechts bestaan door mijn geloof erin!

Lijden bestaat net zo min als er een ik-verhaal bestaat.
En is dat niet precies wat Boeddha's boodschap is: 'geboren worden is lijden'? Anders geformuleerd: geloof je in een ik? Dan is lijden geïncludeerd. De keerzijde hiervan: met het wegvallen van het ik, valt ook het lijden weg.

Ik lijd aan mijn ik. Hoezo zou ik dat niet willen opgeven?
Visie is behulpzaam maar lost niet alles op. Het leven vraagt aan mij of ik bereid ben mijn hoofd (ego) te buigen. Boeddha nodigt me uit: waar geloof jij in? God stelt mij voor de keus: waar vertrouw jij op?

En ik? Ik voel me begenadigd: transformatie is werkzaam, alles wat nodig is om tot een definitieve onvoorwaardelijke keuze te komen wordt mij aangereikt. Laat ik vooral de kostbaarheid hiervan niet uit het oog verliezen en alles doen wat binnen mijn vermogen ligt om me op te schonen en me te openen voor God, Boeddha, het leven, goedheid, wijsheid, de bron of hoe je het ook noemen wilt.

Dus... zonder waarde en zonder betekenis? Pardon?





Op het spoor van echtheid

DOOR ROELAND GORDIJN

Ik merk dat de directheid waarmee het onderricht mij bereikt door mij verwelkomd wordt. Dat wat ik voorheen als afwijzing of onbegrip voelde, voelt nu als een uitnodiging om besef toe te laten of onduidelijkheden te bevragen. Telkens weer de bemoedigende uitreiking van de leraar naar mij als ik weer afdwaal om terug in verbinding te komen, om de bedoeling achter zijn woorden te voelen, om de vreugde van de verticale stroom te delen.

Nog meer dan fysieke vormen merk ik hoe makkelijk ik telkens afgeleid word door mentale vormen (gedachten en emoties). Deze brengen mij naar een staat die, zodra gezien, niet wenselijk voelt of zelfs beschamend voelt. Ik wil er verdomme bij zijn... en blijven! Niet erbij willen horen of erbij moeten zijn van iets of iemand, maar simpelweg uit interesse voor waarheid. Zijn, daar waar het tintelt en sprankelt. Daar waar die "ik", die iets of ergens zou moeten horen of zijn, oplost in verbinding.

Elk beeld hierover doet er in feite afbreuk aan, woorden eraan geven is lastig, alleen de ervaring zelf op het moment zelf telt. Er veel aan ontlene nu of iets voelen vorderen hierbij, is mijns inziens daarom erg onnozel en nietszeggend. Achteraf sprekende voelt het eerder als een blijk van toenemend normaler worden, en dat ik wel degelijk een verlangen naar echtheid voel groeien.

Ik betrap me er vaker op dat ik het idee hanteer dat mijn ego-ik (de kleine pool) er niet mag zijn. Verzet! Ook al heeft Ad het al honderd maal verteld in honderd verschillende kleuren: de afgelopen retraite-week is er bij mij opnieuw een besef geland dat, hoe onwenselijk, beperkend en bedrieglijk de kleine pool ook moge zijn, hij er wel mag zijn. Deze kleine pool is een onlosmakelijk aspect van de werkelijkheid (grote pool).

Diep van binnen weet ik: het leven heeft mij onvoorwaardelijk lief. Het laat mij inzien dat ik mij telkens van haar scheid en karige voeding ontleen aan de vervulling van kleine verlangens. Deze pijn wordt steeds vaker als pijn ervaren, als een gemis. Al slaapwandelen begin ik door de dromen heen te horen dat ook ik wakker kan worden uit deze droom. Maar genoeg lyriek, mijn neiging om hier te gaan romantiseren doet de dharma geen recht.

Het is eigenlijk voldoende om hier te zeggen dat ik dankbaar ben, dat er in mijn beleving duidelijkheid begint te ontstaan tussen kleine en grote pool én dat deze onlosmakelijk met elkaar verband houden. Dat de kleine pool plaatsvindt in en gezien wordt door de grote pool. Dat de grote pool alles schenkt waar de kleine pool naarstig naar op zoek is en dat het de kleine pool wil ontlasten en de rust wil geven die het verlangt.

Hoe "kleintje" ook zijn best heeft gedaan, en nog steeds doet, hij kan nou eenmaal niet onvoorwaardelijk geluk vinden. Zijn eigen grenzen zullen hem daartoe belemmeren. In het voorwaardelijk terrein is niets aan onvoorwaardelijkheid te vinden.

De grote pool in mij wil deze kleine pool in mij leren kennen. Zoals de Boeddha zei: er is lijden (eerste van de vier edele waarheden). Hij zei ook dat er een einde aan het lijden mogelijk is (derde edele waarheid) maar daarvoor zal ik de oorzaak van het lijden moeten leren kennen (tweede edele waarheid) om de weg te begaan voor het oplossen ervan (vierde edele waarheid). Dus illusie of niet, deze reële kracht van de kleine pool in mij moet ik leren kennen en accepteren voor wat het is. Hoe meer ik de grote pool leer kennen, des te meer bereidwilligheid voel ik om mijn onderzoek uit te breiden en mijn karmische draad bloot te leggen.

Als het leven telkens zegt, en ik zo vaak moet beamen, dat er een werkelijkheid gaande is waar ik intrinsiek onderdeel van uitmaak, hoe zou het dan zijn om voelend in dit lijf, leunend in de adem en geborgd door het leven, de weg te voltooien die leidt naar het einde van de wereld van illusie en mij thuisbrengt in echtheid en vervulling?



OP WEG

♩ = 95

Em Fj7 Am Dm7

Laat je puurheid nergens wanke len, knijg je eer - be - toon ge - schon - ken of lijk je
oe - fenen nergens ha - pe ren, je kent de kracht van hel - dre vi - sie en de

6 G Asus Dm G4 B

eer - der o - ver - bo - dig je wa - re aard blijft on - be - grensd. Laat je
vreug - de van be - vrij ding dit is het ze - gel van elk goed mens.

tekst en muziek: Stiltij

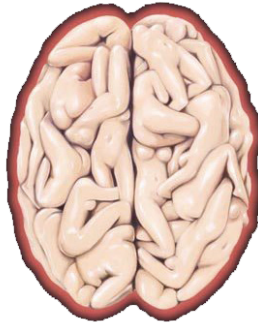
Bramvis

DOOR BRAM JUFFERMANS

Hoe vaker ik me afvraag wat de bedoeling is van dit bestaan, hoe dieper het me uitschakelt. Geen wereldse compensatie kan ik erop zetten. De doekjes voor het bloeden werken niet meer. Ik raak steeds vaster verstrikt, weet steeds minder goed wat ik doen moet en waar ik het zoeken moet. Zelfs het zitten (meditatie) voelt als een vlucht voor de niks-zeggendheid waar ik me in bevind. Even nergens over nadenken schijnt mijn probleem ook niet op te lossen.

Wat drijft me dan? Sinds ik in aanraking ben gekomen met het onderricht en de boodschap hoor dat blijvende vervulling buiten me niet te vinden is, is dit steeds dieper tot me gaan doordringen. Ik heb een begin gemaakt met het verschuiven van een naar buiten gerichte oriëntatie naar een naar binnen gerichte. Zodoende word ik me bewuster van de uitersten waaraan ik onderhevig ben. De puurheid van een oningevulde aanwezigheid contrasteert heftig met de ranzige invuloefening die ik er ook nog steeds van maak. De uitersten worden steeds moeilijker verenigbaar. Het geweten knaagt harder, de onrust is pregnanter, de dorst heftiger. De werking van de zachte verzonkenheid gaat teloor door de heftigheid van de hunkering. De zucht weegt zwaarder dan de lichtheid van eenheidsbeleving kan wegnemen.

Al geruime tijd worstel ik stevig met mijn driften. Mijn ogen rollen met de regelmaat van de klok uit hun kassen zodra iets schoons de revue passeert. Bij ieder leuk smoeltje blijft mijn blik kleven, proef ik wat zij mij te bieden zou kunnen hebben en observeer ik scherp of mijn blikken worden beantwoord. Dit gaat 24/7 door (ja, zelfs in mijn dromen), non stop, onverzadigbaar. Om hoorndol van te worden. En ik weet dat ik dit zelf initieer. Dit ontspringt uit mijn geest, ik sta me zo hongerig te vergapen aan al die vormpjes. Wat een krachtig mechaniek, wat een zuiging.



Ik wil er graag achter komen wat echte liefde is, maar daarvoor moet ik me door een hardnekkige voortplantingsdrang heen knokken. Ik zag dit al een tijdje aankomen, want ik weet dat ik me daar flink aan heb opgehangen. Zozeer zelfs dat ik er nooit echt iets op heb willen zetten. Maar op de een of andere manier ben ik op een punt gekomen dat ik dit niet meer ongebreideld wil laten uitwaaiëren. Sinds ik me er bewuster van ben geworden, speelt het alleen maar meer op. Het komt nu zó veelvuldig aan bod, dat het obsessief wordt, ziekelijk.

Als ik een vrouw dan eens dichter toelaat, word ik natuurlijk meteen naar de zevende hemel gekatapulteerd. Daar is het me om te doen. Maar té snel doorzie ik de maakbaarheid van dat mechanisme om me er ongelimiteerd aan over te kunnen

geven. Desondanks merk ik op dat ik me met niemand daadwerkelijk inlaat. Ik zit de hele tijd te vissen en als ik voel dat ze wil bijten, gooi ik elders mijn aas uit. Want ik weet dat als ik beet heb, ik zelf hang.

Een parallel met tv kijken - een andere verslaving van me - is hier te trekken. Ik speel het klaar een avond lang van boven naar beneden te zappen en weer terug, zonder ook maar iets te vinden dat de moeite waard is. Ad zei daarover dat, zolang ik blijf zappen, ik de mogelijkheid openhoud dat ik me weer laat vangen. Zo is het ook met verleiden. Ik hang zelf aan de haak van mijn eigen gehengel en laat aan me proeven door allemaal Bramvissen. Want ik stuur de begeerte de wereld in, ik plak de aantrekkelijkheid erop en ik vis naar de bevestiging van mezelf buiten mezelf.

Wat wil ik dan bevestigd hebben? Dat ik er toe doe? Klaarblijkelijk doe ik er pas toe als iemand anders dat vindt. Ik ontleen mijn bestaansredenen aan een ander. Conclusie: van mezelf doe ik er niet toe. Ik heb dit al meermalen van Ad terug op mijn bord gekregen. Maar - lieve God - waar vind ik het knopje waarmee ik die andere zelfbeleving aanzet?

Een knopje als zodanig is er niet, maar het innemen van een andere zelfbeleving kan wel beoefend worden. Ruimte toelaten voor en op zoek gaan naar een kloppender zelfbeleving, één die intrinsiek is voorzien, die alles dekt, die niets nodig heeft. Ineens krijgt mijn zoektocht veel meer richting en zin. Hierbij stilstaan, dit zo diep mogelijk tot me door laten dringen en leren om dit als uitgangspunt te laten dienen, voelt op het moment als het meest waardevolle dat me te doen staat. Zodat ik niet langer de gulzige Bramvis blijf, maar me open voor de oceanische werking die me omgeeft en me laat meevoeren door de deining van de onderstroom.



Dwazen, jullie hebben geen enkele vorm van oefening voltooid,
maar je bent er wel trots op de Dharma te beoefenen!
Kijk of je de eerste van alle Dharma-onderrichtingen bezit
in je bewustzijnsstroom: je niet hechten aan dit bestaan.

Lama Gyamaba, in: Pabongka Rinpoche: Liberation In The Palm Of Your Hand. London 2006, p. 296

Noodzaak van leerlingschap

DOOR DHARMOEBE

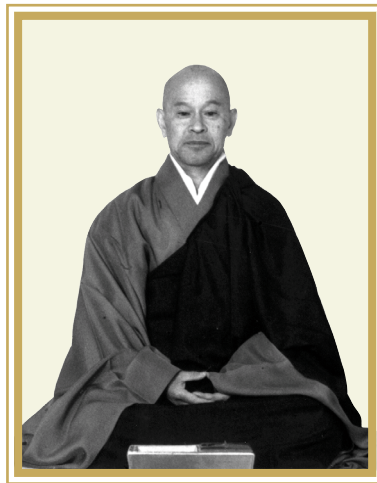
Gevraagd naar de noodzaak van leerlingschap, kan ik misschien het beste mijn eigen ervaring vertellen - al is er in de wijsheidstradities uiteraard allerlei onderricht waarin de waarde van leerlingschap wordt toegelicht.

Het eerste dat in me opkomt, als ik terugdenk aan mijn kennismaking met spiritualiteit (in dit geval de Zen-traditie, en enkele jaren later ook Aikido), is een gevoel van opluchting: 'Gelukkig, het is mogelijk om een vrij en waardig mens te zijn.'

Alle voorgaande informatie over zingeving of levenskwaliteit die ik vond in de wereld om me heen, in de academische sfeer van psychologie en filosofie, of in de meer creatieve sferen van muziek en literatuur, voelde per saldo incompleet of te zwak of als een tijdelijke troost. Zolang ik geen definitiever perspectief kende, werd mijn leven vooral bewogen door willekeur en oppervlakkigheid - ondanks alle vrijheid en compensatie die ik intussen wist te organiseren.

Deze gammele zelfbeleving verdween langzaam uit beeld naarmate ik, via de schaarse bronnen van de jaren '70, informatie verzamelde over leraren die in expressie en actie een levenshouding belichaamden waar ik alleen maar ja tegen kon zeggen. En die spontane herkenning verdiepte zich, toen ik vanaf 1974 het onderricht van Shunryu Suzuki kon bestuderen en drie jaar later de kans kreeg deel te nemen aan een lokaal Zen-groepje. Sindsdien heb ik het Dharma-pad leren kennen als een zich steeds intiemer ontvouwend potentieel, een steeds interessanter en realistischer thuiskomen in en vertrouwd raken met het leven als geheel, inclusief haar intiemste mysterie: sterfelijkheid.

Natuurlijk ontkom je in het begin niet aan beeldvorming en romantisering. Achteraf beschouw ik dit als een tastend aanboren van ons natuurlijk vermogen tot identificatie. Het gangbare mechanisme van idoolvorming lijkt me een variant daarvan. Zoals een kind dit doet via zijn ouders, zo vieren we via de omweg van andermans identiteit alvast onze potentiële vervulling. In een geslaagd iemand herkennen we onze diepste verlangens, althans, voorzover reacties als jaloezie of zelfveroordeling dit niet verhinderen. Maar of we daadwerkelijk ook zélf een geslaagd bestaan gaan leiden - niet in materieel opzicht, maar existentieel - wordt uiteindelijk bepaald door de bereidheid hierin te willen investeren.



Shunryu Suzuki roshi (1904-1971)

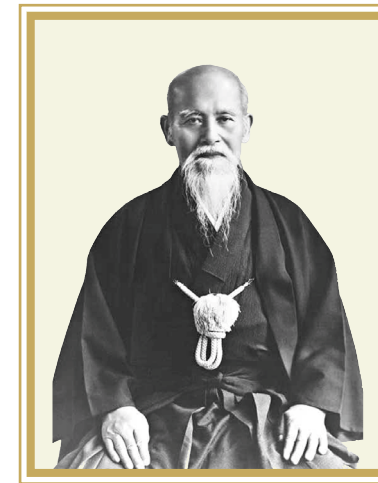
Feitelijk raken we hier aan de twee grondelementen van spiritualiteit: de hulp die we krijgen van wijze en mededogende mensen, en het benutten van de vermogens waarover we zelf beschikken. Het zijn de klassieke pijlers van alle spirituele tradities: onderricht en oefening, oftewel visie en praktijk. En leerlingschap heeft vooral te maken met het eerste facet: het je verbinden met leraren, dat wil zeggen, hun doel en functioneren leren kennen.

Men zegt: iedere methode (praktijk) komt voort uit een motief (visie), of korter: motief bepaalt methode. Dit komt ook terug in ons zelfonderzoek of bewustwording: visie bepaalt praktijk. Waardering bijvoorbeeld voor een individuele ruimte en aanpak, zal ons een soortgelijke omgeving doen zoeken. De visie die ons beweegt is al ten dele aanwezig in onszelf, maar hij kan geactualiseerd worden door het lezen van een inspirerend boek of door een verhelderend gesprek. Die twee laatste elementen zijn te beschouwen als varianten van onderricht.

Geestelijke visie krijgen we geschonken door het leven zelf. Alle handelen is de expressie ervan, de dagelijkse belichaming ervan. Ieder van ons is als mens eigenlijk een wandelend interesseveld: we zijn geesteswerking die zich continu als lichaam manifesteert. En "visie" is dan de naam voor het uiteenlopend mentale voedsel waarmee onze identiteit zich versterkt en toetst.

Alle wijsheidstradities onderschrijven dit: we zijn primair geesteskracht (harts-kwaliteit, bewustzijn); op basis daarvan ontvangen we adem (energetische bewogenheid) en worden we actief (fysieke zintuiglijkheid).

De basisboodschap luidt: spiritualiteit heeft niet de wereld of het lichaam tot doel, maar geesteskwaliteit, verwerkelijking dus van ons totale menselijke potentieel.



Morihei Ueshiba osensei (1883-1969)

En dat brengt ons bij de noodzaak van leerlingschap. Ten eerste laten leraren ons weten, mondeling of schriftelijk, dát die innerlijke kwaliteit inderdaad in ieder van ons aanwezig is. En ten tweede tonen zij ons, hóe die kwaliteit concreet gerealiseerd kan worden temidden van de talloze verwarrende wereldse functies en karmische condities.

Nergens in onze waarneembare, zintuiglijke wereld bevindt zich een vorm of een plek of een routine die ons blijvende waarheid of vervulling schenkt. Maar omgevingen die door leraren daartoe zijn ingericht en daarvoor bedoeld zijn, fungeren als een *tathagata-garbha*, een "schoot van onze ware aard". Want in de niet-geconditioneerde omgeving van hun open hart en hun heldere geest, die de blij zijn van

vruchtbaar onderzoek, vinden we de ruimte om te ervaren hoe het voelt om echt en compleet onszelf te zijn.

Zo'n vrije belevingskwaliteit is ook in onszelf voorhanden, volledig en ongerept; maar verblind door uiterlijkheden negeren we ons kostbaar potentieel. Gelukkig herinnert het onderricht ons aan onze ware aard, door steeds opnieuw voelbaar te maken dat er geen wezenlijk verschil is tussen onze ware aard en de ware aard van een *kalyanamitra*, een goede vriend die ons betrouwbaar gidst op het oefenspoor.

Het onvoorwaardelijk karakter van deze reddende verbinding is waar het moeilijke woord "identificatie" naar verwijst. Maar wat dit feitelijk betekent is: consequent jezelf leren zijn, het leven serieus nemen, en onwrikbaar geloven in de bevrijdende kracht van goedheid.



Amusement

DOOR DAVE VAN SLIJPE

Het is bijna vier jaar geleden dat ik in een woeste winterstorm door het Bunderbos doolde op zoek naar antwoorden op fundamentele levensvragen; Wie ben ik, waarom ben ik hier? Wat moet ik met dit leven? Hoe vind ik mijn weg? Hevige windvlagen, brekende takken en koude regen als olie op het vuur van mijn innerlijke onrust. Ik was blij dat ik de rand van het bos bereikte en boven op de berg in Geulle aangekomen zag ik daar de tijdelijke plek van Stiltij te Moorveld. Ik herkende de naam Stiltij van de affiches die ik door de jaren heen, veelal onbewust, voorbij had zien komen. Diezelfde dag belde ik en een warme, vriendelijke stem van Yvonne vertelde me dat er de dag erna een introductie cursus zou starten. Toeval bestaat niet. Dit moest zo zijn. Ik was in die periode erg onrustig en mijn vertrouwen was zoek. Ik had net besloten om de schijnzekerheid van een vaste wereldse rol vaarwel te zeggen. De overtuiging waarmee ik dit deed was groot maar ging gepaard met een onzekerheid van minstens dezelfde omvang. Hoe moest ik zorgen voor voldoende inkomsten? Hoe ging ik zorgen voor brood op de plank? Een loopbaantraject hielp, maar het echte vertrouwen werd gewekt door leraar Ad.

Het onderricht en de eerste bewegingen in de zendo vielen snel op zijn plek. Ik voelde voor het eerst in mijn leven een onmetelijke diepgang en kloppendheid bij een leraar. De soevereiniteit van Ad, de gehanteerde modellen en de vriendelijke, stevige en verzorgde omgeving maakten Stiltij mijn oase in deze onzekere tijden.

Inmiddels drie jaar later consumeer ik nog steeds met volle teugen van de onuitputtelijke wijsheidsbron die Ad mij biedt. En minstens één keer, maar meestal twee keer per week voel ik dat dit zo niet verder kan gaan. Ik moet en wil aan de bak. Waarheid dienen in plaats van oppervlakkig gemak en genot. Wat is er zo aantrekkelijk aan deze oppervlakkigheid? Hoe bevredigend is al dat amusement? Ik prijs me gelukkig met het feit dat ik veel heb kunnen freewheelen in de wereld in de afgelopen dertig jaar. Genoeg gezien, geproefd en gedaan. Maar definitief de zintuiglijke verleidingen op plek twee te zetten en innerlijkheid op de eerste, dat is allesbehalve evident. Hoe eenvoudig ik ook kan navoelen dat dit laatste de bedoeling is, ik voel me een ontspanningsjunk pur sang. Ik ben de smoesjesjongleur en met ogen dicht, in woord en gedachten speel ik met de wereldse verplichtingen, het vaderschap en slappe excuses variërend van 'straks heb ik meer tijd' tot 'eerst even uitrusten, dan zitten'.

Mijn vertrouwen in Ad, het onderricht en Stiltij sterken mij om iedere keer weer opnieuw te beginnen. Discipline in het hanteren van mijn agenda. Rust inbouwen. Studeren. Zitten. Mijn sterven en toevlucht serieus nemen. Nu.



Dharmium begeleiden

DOOR BIRGITTA PUTTERS

De uitgave van het boek Dharmium mogen begeleiden, is op zichzelf weer een pad vol ontdekkingen. Ten eerste het totale vertrouwen dat ik hierin krijg van Ad, of de vanzelfsprekendheid waarmee hij het bij mij neerlegt. Dat triggert in eerste instantie een zelfbevestiging in mij, een misplaatst idee dat ik dat varkentje wel zal wassen. Hier loop ik meteen tegenaan als ik me tussen twee vuren terecht voel komen: het professionele vuur van de uitgever en de intense gloed van eindkwaliteit die Ad in het boek tot en met de vorm levend houdt. Dit dwingt me om goed te gaan onderscheiden hoe dit proces verloopt en wat er belichaamd wordt. (Ik sla mijn interne gejammer en geprotesteer even over, dat is waarschijnlijk een bekend verschijnsel.)

Ik voel dat ik hier graag goed in wil staan. Niet om zelf te “shinen”, maar omdat aan dit boek niets mag komen te kleven. Natuurlijk denk ik daarbij aan alle toekomstige lezers – maar enige realiteitszin laat me inzien dat dit vooral mijn eigen bevrijding in de weg zou staan, en zolang dit aan de orde is, is dit ook het enige geldige motief om vanuit te werken. Al het andere is ijdelheid.

Vanuit dit verlangen ontstaat het gevoel dat het goed is om contact te maken met de uitgever, en raak ik benieuwd naar de uitgeverij, de persoon erachter, het proces, etc. Zodra ik dit gevoel volg, ontstaat ook een veel grotere openheid om alle wensen die Ad voor het boek heeft geuit, mee te nemen. Het wordt meer een oriëntatie vanuit creativiteit, en geen programma van eisen dat moet worden doorgedrukt. Zo wordt het een open en hartelijk gesprek met de uitgever en blijf ik voldoende wakker om relevante vragen te stellen.

Nu zit ik weer in de twijfel: welke kant gaat dit op? Heb ik het contact alweer versterkt met te enthousiaste, ingevulde mails? Ettelijke keren heb ik mijn contactpogingen met terugwerkende kracht onder de loep genomen en gescand op overbodigheden, mis te verstane formuleringen, verkeerde timing, etc. Het vraagt vertrouwen om af te wachten (elke beweging extra zou niet kloppen nu).

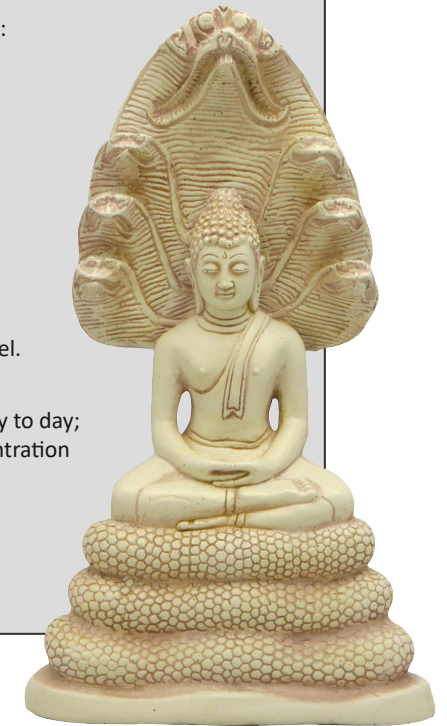
Ad zei al dat deze taak een oefening in toewijding en liefde is, en zo voelt het ook. Het heeft veel meer aspecten dan ik kan overzien en toch moet alles gezien en verzorgd worden. Er is geen garantie op resultaat, maar er zijn wel heel veel mogelijke hindernissen en afknop-routes. Pardon leermogelijkheden. Nee serieus, ik bedoel meer dat elk moment van afdwalen of onzorgvuldigheid (blindheid) de oorzaak kan zijn van ellende. Dit is een algemene geldigheid, maar door deze specifieke taak wordt dit zichtbaar.

Het voorkomen van ellende door goed aanwezig te zijn: ik beloof het te beoefenen.



Nieuwe aanwinsten in de Stiltij-bibliotheek

- Robinson, Richard H.: Buddhist Religions, a historical introduction, fifth edition. Belmont 2004
- Vallée Poussin, Louis de La: Vijnaptimatratasiddhi; la Siddhi de Hiuan-Tsang traduite et annotée Tomes I, II et index. Paris 1928
- Grant, Beata: Eminent nuns; women Chan masters of seventeenth-century China. Honolulu 2008
- Jiyu-Kennett, Houn: Roar of the Tigress. Mount Shasta 2005
- Guo Gu: Passing through the Gateless Barrier; koan practice for real life. Boulder 2016
- Nagarjuna; Kangyur Kyabje: Nagarjuna's letter to a friend; with commentary by Kangyur Rinpoche. Ithaca 2006
- Longchen Yeshe Dorje, Kangyur Rinpoche: Treasury of precious qualities, vol. 1 & 2. Boston 2010, 2013
- Ruh, Kurt: Meister Eckhart; Theologie - Prediger - Mystiker. München 1989
- Hazeu, Wim: Biografie Lucebert. Amsterdam 2018
- Neffe, Jürgen: Marx. Der Unvollendete. Bertelsmann 2017
- Thompson, Craig: Blankets; a graphic novel. Montreal 2015
- Nansen, Odd; Boyce, Timothy J.: From day to day; one man's diary of survival in Nazi concentration camps. Nashville 2016
- Harari, Yuval Noah: 21 Lessons for the 21st Century. London 2018



Alle boeken: <http://info.stiltij.nl/publiek/bieb.pdf>



Ons voorwaardelijk ontstaan (*pratityasamutpada*)

DIDACTIEK

Het besef dat alles (*sama*) wat ontstaat (*utpada*) voorwaardelijk (*pratitya*) van aard is, vormt een kernelement van de boeddhistische wijsheid. Het inzicht in deze wet van onderlinge samenhang - oorzaak en gevolg - was de basis van Boeddha's verlichting.

Oorzakelijkheid wordt standaard weergegeven als een geheel van veroorzaking, bestaande uit twaalf schakels (*nidana*) die samen "de twaalfvoudige keten van het bestaan" worden genoemd - of metaforisch "het rad van wording" (*bhavacakra*) of "het rad van de tijd":

- | | |
|---|--|
| 1. onwetendheid (<i>avidya</i>) | 7. sensatie, gevoel (<i>vedana</i>) |
| 2. karmische vorming (<i>samskara</i>) | 8. behoefte, dorst (<i>trishna</i>) |
| 3. bewustzijn (<i>vinana</i>) | 9. grijpen, houvast (<i>upadana</i>) |
| 4. naam en vorm (<i>namarupa</i>) | 10. wording, ontstaan (<i>bhava</i>) |
| 5. interne zintuigen (<i>ayatana</i>) | 11. stoffelijke geboorte (<i>jati</i>) |
| 6. zintuiglijk contact (<i>sparsha</i>) | 12. ouderdom en dood (<i>jaramarana</i>) |

Elk van deze schakels vormt de voorwaarde voor de volgende schakel, niet per se in chronologisch verband maar wel causaal: 'Afhankelijk van onwetendheid is er karmische formatie [...], afhankelijk van geboorte is er ouderdom en dood.'

Inzicht in voorwaardelijk ontstaan behoedt ons voor illusoir extremisme en voor zinloze projectie of conceptualisatie. Het is de wijsheidsweg die het midden houdt tussen de twee extreme visies van eternalisme (een eeuwige ziel) en nihilisme (na de dood is er niets).

Boeddha's onderricht is de vrucht van zijn vertrouwd raken met de werkelijkheid; het voorkomt dat we verblind worden door aannames, invulling of conditionering. Als Boeddha gevraagd werd 'Wie is het die iets voelt?', dan verwierp hij die vraagstelling en herformuleerde hem als 'Via welke conditie treedt er gewaarwording (*vedana*) op? Via contact (*sparsha*). Of als men hem vroeg 'Wie is het die wedergeboren wordt?', dan verwoordde hij dat als 'Via welke conditie treedt geboorte (*jati*) op? Via wording (*bhava*).'

Je bewust worden van de werking van *samsara*, het onophoudelijk komen en gaan van conditionering, doet je de onderlinge samenhang beseffen van de diverse identiteitsaspecten waarmee we te maken hebben. Zo maak je je los van overbodige gewoontes en van de illusoire veronderstelling van een vaststaand zelf (een "ik").

De twaalf schakels functioneren feitelijk over een termijn van meerdere (minimaal twee) levens, als stromen die op een subtiele manier synchroon actief kunnen zijn: 'De [twaalf] factoren sluiten elkaar niet uit.'

Als organische totaliteit, bestaande uit een geconditioneerd geest-lichaam (*nama-rupa*), zijn we in onze huidige staat transformatieve stromen of velden die voortkomen uit ontelbare elementen en invloeden, eerder dan een enkel vaststaand object of subject dat onafhankelijk opereert temidden van allerlei externe omstandigheden.

Onze waarneming, met zijn continue aanvoer van verschijnselen, ontstaat vanuit de geest en neemt steeds vorm aan - wordt "beleving" - in de momentane, interactieve context waarin we ons bevinden, dat wil zeggen in een voortdurende onderlinge wisselwerking (dualisme).

Deze onderlinge afhankelijkheid is op diverse manieren werkzaam: gevolg is afhankelijk van oorzaak, gehelen zijn afhankelijk van de onderdelen, een object is afhankelijk van de betekenis die eraan wordt toegekend.

Nagarjuna, grondlegger van de Madhyamika-school, "de school van het midden", stelt het voorwaardelijk ontstaan gelijk aan leegte (*shunyata*): als alles voorwaardelijk ontstaat, dan is er niets dat een intrinsiek en onafhankelijk karakter heeft, met andere woorden, er bestaat geen specifieke of aparte, geen af te bakenen of eigen werkelijkheid.

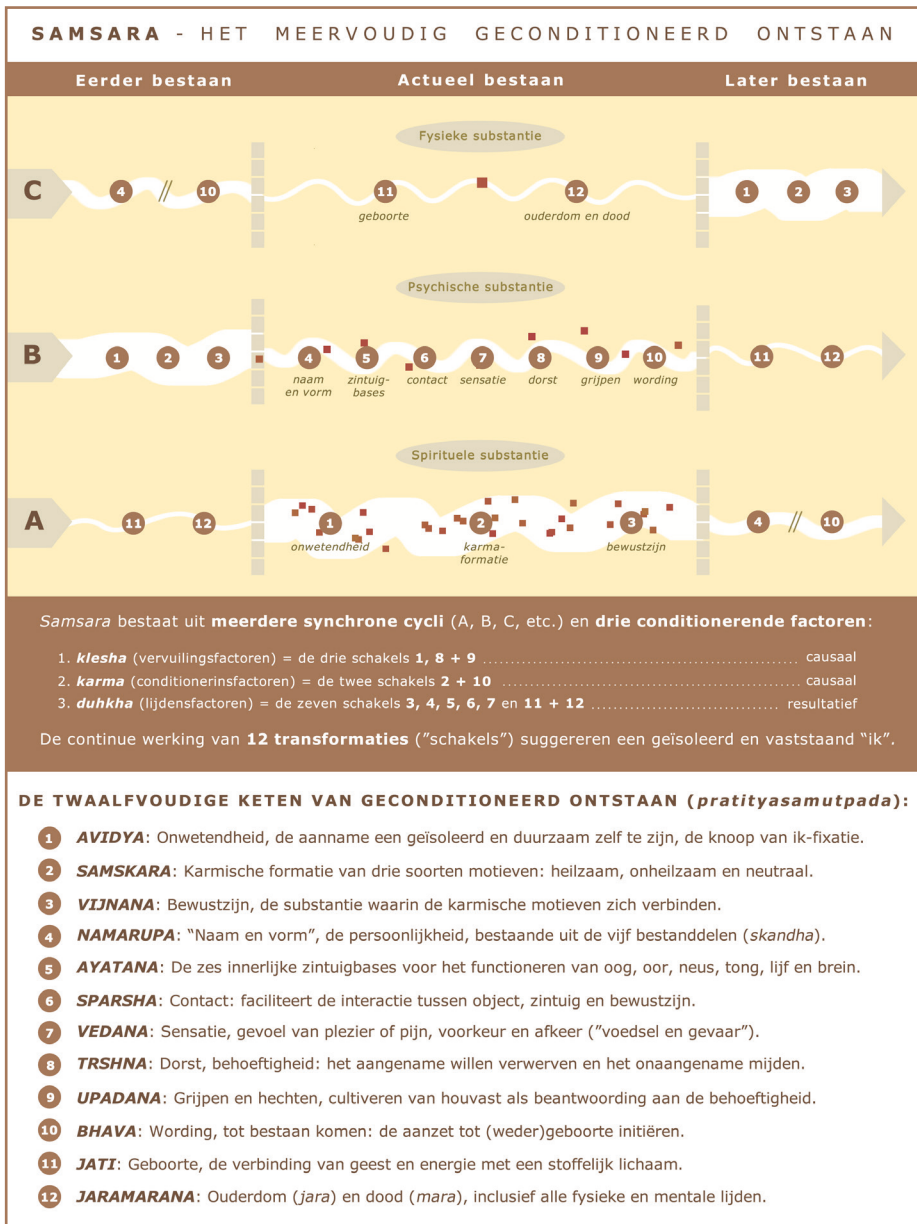
De middenweg zegt: omdat alles onderling samenhangt, is niets onafhankelijk (dit is de remedie tegen eternalisme). Maar omdat alles wél vorm aanneemt en ontstaat, is er geen ultiem niet-bestaan, geen onwerkelijkheid (dit is de remedie tegen nihilisme).

Boeddha zelf verwoordde de wet van oorzakelijkheid heel bondig als volgt:

'Wanneer dit is, wordt dat; door het ontstaan van dit, ontstaat dat.

Wanneer dit niet is, wordt dat niet; door het ophouden van dit, houdt dat op.' Met andere woorden: wanneer onwetendheid, de eerste ontstaansschakel, ophoudt te bestaan, dan zal er geen karmische vorming meer ontstaan - en dat scheidt de ruimte voor een helder, niet





<http://info.stiltij.nl/vervolg/modellen/images/pratityasamutpada-totaal.pdf>

bevangen of vervuild bewustzijn. Door wijs te worden realiseren we dus een niet-geconditioneerde belevingskwaliteit waarin alles in compleetheit en afheid wordt waargenomen zoals het van oorsprong is.

Het completeren van zulk een twaalfdelige cyclus werkt wonderlijker dan we beseffen. Een volledige keten maakt gebruik van minstens twee of drie afzonderlijke levens die zich verspreid kunnen bevinden tussen de talloze andere levens die we geleid hebben. Die meerdere levens zijn via de oorzakelijke werking van elk van de twaalf schakels als volgt in verband te brengen:

De drie schakels van onwetendheid (1), karmische vorming (2) en bewustzijn (3) worden voltooid in een eerder bestaan ("verleden"), want zij zijn de geestelijke projectiefactoren voor ons geboren worden als sterveling.

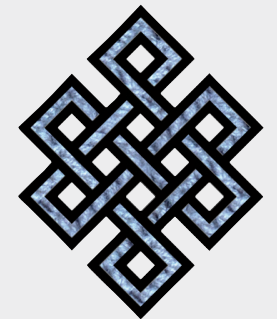
De vier schakels van naam-en-vorm (4) tot en met sensatie (7) worden voltooid in het middelste bestaan ("heden"), want hun functie is rijping; omdat de drie daaropvolgende schakels van behoefte (8), grijpen (9) en wording (10) onder de invloed van deze rijpingsfactoren ontstaan, komen ook zij tot voltooiing in het middelste bestaan.

Geboorte (11), samen met ouderdom en dood (12), worden voltooid in een later leven ("toekomst"), want de laatste fase van het huidige leven vindt plaats gedurende de schakel "wording, ontstaan", en geboorte komt voort uit de invloed daarvan; ouderdom en dood dan zijn het directe gevolg van geboorte.

Het is mogelijk dat onze naam-en-vorm (*namarupa*) etc., de ingrediënten van de persoonlijkheid, van dit huidig bestaan geprojecteerd zijn door de onwetendheid van vele eeuwen geleden. Overweeg dus eens dat de geboorte van ons huidig bestaan, inclusief zijn ouderdom en dood, niét behoort tot dezelfde cyclus van voorwaardelijk ontstaan als de naam-en-vorm etc. van dit

Gebed van verdienste

Moge deze verdienste allen alwetendheid schenken,
 moge het de vijand van harteloosheid verslaan,
 van heftige golven van geboorte, ouderdom, ziekte en sterven,
 van de oceaan van samsara moge ik alle wezens bevrijden.



<https://stiltijdharma.nl/podcast/verdienste-audio/>

Bron:
 Khenchen Thrangu Rinpoche:
The ninth Karmapa's Ocean of definitive meaning.
 Ithaca 2010, p.32

huidige bestaan, want zij (geboorte en dood) zijn niet het gevolg van onze actuele mechanismen van behoefte en grijpen; wél conditioneren deze laatstgenoemde psychische factoren weer een potentieel toekomstig fysiek bestaan.

Op deze manier kunnen we aan de hand van de twaalf schakels van voorwaardelijk ontstaan, waaruit onze huidige identiteit is opgebouwd, begrijpen wat de aard is van onze verleden en van onze toekomstige (geconditioneerde) bestaansaspecten. Het doet je beseffen: mijn "ik" is helemaal niet zo homogeen en consequent als ik altijd heb aangenomen. En wat ik nu manifesteer (lichaam; conditionering) valt niet per se vanzelf samen met wat ik aan mentale gesteldheden ervaar (geest; potentieel) - oftewel: mijn karmische verschijningsvorm verschilt op dit moment van mijn dharmische intentie.

Dit verklaart mijn onzeker of overdreven zeker identiteitsgevoel: de identificatie met een beperkt, specifiek aspect ("lichaam") zorgt voor een incomplete en verwarde identiteit ("geest") die ik voortdurend blijf voeden met zintuiglijke zingevingselementen.

Zulk inzicht wekt een reële, bevrijdende bewustwording omtrent ons zo automatisch voor lief genomen "zelf" en biedt een effectieve ingang naar de realisatie van onze ware aard.

Nagarjuna, de tweede-eeuwse Indische bodhisattva, bejubelde deze wijsheid als volgt:

*Het voorwaardelijk ontstaan is de meest waardevolle
en meest diepzinnig schat van Boeddha's onderricht.
Doorzie je dit eenmaal, dan zie je de Boeddha -
de sublieme wijze die de werkelijkheid kent.*



Bronnen:

- Buswell, Robert & Lopez, Donald: *The Princeton Dictionary of Buddhism*. Princeton 2014, p.669-670
- Lobsang Tharchin and Engle, Artemus: *Nagarjuna's Letter*. Dharamsala 1979, 120 e.v.
- Breet, Jan de & Janssen, Rob: *De verzameling van middellange leerredes 2*. Rotterdam 2004, p.319
- Breet, Jan de & Janssen, Rob: *De verzameling van middellange leerredes 3*. Rotterdam 2005, p.148
- Breet, Jan de & Janssen, Rob: *De verzameling van thematisch geordende leerredes 2*. Rotterdam 2011, p.30

EINDELOOS

Elk zen-klooster heeft een 'han', een houten bord met een klepel, waarmee de monniken worden uitgenodigd te komen oefenen in de meditatiekamer.

Op de voorzijde van de han staat geschreven:



Laat me je vriendelijk herinneren
aan de grote kwestie van leven en dood.
Alles is vergankelijk, spoedig weer voorbij.
Leef bewust, en verpruts je leven niet!

Stiltij publicatie



www.stiltij.nl