

voorjaar 2019  
nummer 18

# Stil + tijd ding

Oefen  
als stond je  
hoofd in brand

Boeddha



## IN GESPREK MET AD

'Elke keer als je houvast probeert te ontlenen kom je tot de ontdekking: het heeft geen zin, laat ik maar gaan vertrouwen en de wonderlijkheid van het leven leren honoreren. De onverklaarbare aard is de ingang naar de grotere context.'



pagina 4



YVONNE:

'Het is niet makkelijk om deze verwarde geest in beeld te krijgen, het is een stevige confrontatie. Maar gek genoeg voelt het ergens ook geruststellend: de beerput mag open, er hoeft niet meer zo spastisch ingezet te worden op camouflage en compensatie.'

pagina 22

## Inhoud

<b>In de praktijk</b> <i>Column</i>	3	<b>Luister luister</b> DOOR LAURA HAAST	27
<b>Ingangen naar het mysterie</b> <i>In gesprek met Ad</i> DOOR BIRGITTA PUTTERS	4	<b>Kwaliteit van aanwezig zijn</b> DOOR BIRGITTA PUTTERS	28
<b>Hartswillen</b> DOOR YVONNE STAMPS	22	<b>Meditatie en studie</b> <i>Boekfragment</i>	30
<b>Fysiek je vestigen</b> DOOR AD VAN DUN	24	<b>Bibliotheek-aanwinsten</b>	33
<b>Avondvers</b> <i>Expressie</i>	26	<b>Geruststellingen bij het sterven</b> <i>Milarepa</i>	34
		<b>Onze vier doodsheden</b> <i>Didactiek</i>	36
		<b>Eindeloos</b>	39

## Colofon

Stiltijding is een periodieke uitgave van Stiltij.

Stiltij is een wis (wijsheidsplek) voor de regio Zuid-Limburg.

Stiltij stelt zich ten doel: het faciliteren van wijsheidsonderwijs uit de bodhisattva-traditie.

Het onderwijs 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, Yvonne Stamps, Birgitta Putters

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

Kopij en abonnementen:  
secretariaat@stiltij.nl

## In de praktijk

Werken, verzorgen, slapen, eten... Wat wordt bedoeld met dagelijks leven? Refereert het aan wat we allemaal doen en meemaken elke dag? Dit is natuurlijk niet de insteek van een beoefenaar. Wat is dan het karakter van dagelijksheid? Waar heeft het mee te maken?

Dagelijksheid is overweldigend, betoverend, veel, vermoeiend, aantrekkelijk. Het is repetitief (dus vertrouwd) en het vormt een buffer. Het is veel dichterbij dan gedacht, het kruipt onder de huid. Zonder waarschuwing vervaagt de intentie die in de ochtend is gewekt en alles bevriest – terwijl dagelijksheid ongezien zijn loop neemt in de ongewisheid van een fantoombestaan.

In het moment van toetsing te licht, in de greep van de effecten te zwaar. Te licht voor de ernst van het krachtenspel, te zwaar voor de futiliteit van al je wendingen.

Dagelijksheid levert dit onophoudelijk aan. In dagelijksheid is geen plaats voor routine en slaperigheid, of voor benutten en profiteren. Hier is alle gelegenheid voor toepassing van wat je hart al van oudsher beseft en waar de Boeddha ons aan herinnert. Alleen maar je best doen!

Birgitta Putters

# Ingangen naar het mysterie

## In gesprek met Ad

DOOR BIRGITTA PUTTERS

“De belevingsstroom opvangen bij de bron: daar begint het waarnemen van de bedoeling.”

S tiltijding is weliswaar een kernelement in de expressie van Stiltij, maar als het medium te monastiek wordt of teveel een huissfeer krijgt, kan dit een hindernis zijn voor de geïnteresseerde leek. We willen het graag open en toegankelijk houden. Dit hoeft de wezenlijkheid helemaal niet in de weg te staan.

Voor serieuze zoekers verwijst de metafoer van het poortje in een zenklooster naar een heel concreet en cruciaal moment. Hier speelt een concrete verbinding met het onderricht in de vorm van een leraar en een locatie. En dat is iets heel wezenlijks: je doorziet de beperkingen van uiterlijkheid en je gaat je echt engageren met die concrete plek. Het hart openen. Daar gaat een oriëntatiefase aan vooraf waarin jij als zoeker de bepalende factor bent: wat kies je uit al die ingangen naar spiritualiteit, en welke dosis laat je je toedienen? Vervolgens ga je van de veelheid van opties naar een enkelvoudige discipline van één specifieke weg. Over het algemeen ben je dan nog vrij gereserveerd en houd je ook de optie open om te switchen naar wat beter voelt.

Die graden van commitment weerspiegelen de mate waarin je jezelf of karma kunt loslaten. Gaandeweg wordt de reserve losgelaten en maakt plaats voor overgave. Bij het aangaan van beoefenaarschap of leerlingschap wordt de diepte van je commitment getoetst. Er wordt gekeken waar je staat, of je nog iets nodig hebt of niet.

*Bepaalt de zoeker in het begin zelf wat hij of zij nodig heeft?*

Ja, daar heeft zo iemand beelden over: eigen recepten, eigen positionering, een zelfbeeld, een wereldbeeld. Ook als het niet zo sterk wordt gezocht in de wereld maar meer in jezelf, dan nóg zoek je het aanvankelijk in een veelheid van condities. Langzaam wordt duidelijk dat het niet die veelheid is die nodig is: het heeft in feite te maken met mezelf, met identiteit. Het zoeken zakt dus steeds verder naar eenduidigheid en intensiteit. Het zelf-idee, dat je eerst via projecties nog koppelt aan geschiedenis,

mogelijkheden, signalen van de buitenwereld, wordt op een natuurlijke manier losgelaten.

*Hoe zit het met de fase van loslaten van uiterlijkheden, maar toch vastzitten in condities?*

Uiterlijkheden worden verinnerlijkt; je oppervlakkigste illusie van gelukkig leven is het investeren in uiterlijkheden. Dit wordt vervangen door het investeren in innerlijkheden, dus energetische en psychologische condities. Dit is al betrouwbaarder; je bent meer jezelf. Je voegt je hele arsenaal aan droom-elementen toe aan je expressie, dus het wordt ook kleurrijker en levendiger. Dit is de compleetheit van een in werelds opzicht geslaagd mens. Zo'n persoon zou ook best helemaal kunnen kloppen, maar dat hangt af van de kwaliteit van de diepere lagen. In het geval van een beoefenaar kun je eenvoudig zeggen: je bent pas klaar als het zoeken stopt.

Het kan zelfs meerdere levens duren om die kwaliteit te vestigen en te verlevendigen. Het vergt wel wat onderzoek om je beperkingen en mogelijkheden echt te gaan zien.

*Is dit onderzoek, dit verloop, enkel verdiepend of kun je ook weer terugvallen?*

Het is als een vorst of een geslaagde kunstenaar: mentaal gezien lijkt dat een goddelijk bestaan. Je voeding bestaat dan lange tijd uit omgevingsspul, en zelfs alles wat je produceert wordt meteen besteed door jou. Wanneer het dan ooit gaat kantelen en dit wegvalt, blijkt pas wat er overblijft in de kern. Er zijn genoeg voorbeelden van geslaagde zakenlui die geen stand houden als het erop aan komt. De innerlijkheid komt bloot te liggen en blijkt dan vaak verrassend armoedig: contrasterend met hun uiterlijke volheid.

In de wereldse identiteit van elke sterveling zit altijd een portie camouflage. Als je veel in het openbaar functioneert, dan is dit vaak nog dikker. Dit maakt het contrast met blootgelegd worden nog groter, als er bijvoorbeeld allerlei banaliteiten aan de oppervlakte komen vanwege onderlinge ruzies. Het is de onafheid van hun karma, dat op een diepere laag werkt dan de psychologie. Zo worden ze klaargestoomd om uit de hemel van hun goddelijk bestaan te vallen, om wakker te worden.

*Wat is het verband tussen je karma en het wel of niet herkennen en honoreren van die diepere laag?*

Waarheidsbesef: hoe levendig waarneembaar is voor mij het bestaan van de dharma, dus van waarheidswerking? We weten wel dat de dharma aanwezig is, maar als we het écht goed wisten, zouden we het veel actiever benutten. Het kan ongemerkt pulseren in ons, en dan krijgen we op momenten een soort gewetens-pulsjes. Die behoeden ons vaak voor nog erger de bocht uit vliegen. Maar het beklijft te weinig om een rol te kunnen spelen in mijn identiteit. Het kan ook dat het wat serieuzer pulseert, en dat ik op grond daarvan overweeg om in te treden (lacht). In elk geval zul je wat eerlijker worden en jezelf wat gaan corrigeren.

Hoe bewust of onbewust dat gebeurt, is vragen naar de aard van blindheid. En daarover zegt de Boeddha: 'Zoeken naar de herkomst van blindheid is een zinloze onderneming' - want hoe zorgt de eerste van de twaalf ketens [1] voor het ontstaan van een ik-verhaal? Maar wij hoeven de dharma niet te verklaren; onze taak is het lijden op te lossen.

*Wat is dan de betekenis van het onverklaarbare?*

Het moet worden aanvaard en benut. Het is de oplossing, de redding, ons leerarsenaal. Als beoefenaar ga je het steeds meer als een serum gebruiken. Het elimineert alle houvast. Elke keer als je houvast probeert te ontnemen kom je tot de ontdekking: het heeft geen zin, laat ik maar gaan vertrouwen en de wonderlijkheid van het leven leren honoreren. De onverklaarbare aard van ons bestaan, inclusief alle lijden (duhkha) is de ingang naar de grotere context. En ook de veranderlijkheid van het bestaan, anitya, laat je snel de hechting loslaten. Bovendien: de soetra's hanteren niet voor niks het begrip 'leegte' (shunyata).

*Hoe verhoudt zich veranderlijkheid met onvoorwaardelijkheid?*

Verandering kan alleen plaatsvinden in de grotere context van onvoorwaardelijkheid; dat is de eenheid van vorm en leegte. Dus hoewel we anitya in het onderricht vaak tegenkomen in de sfeer van voorwaardelijkheid, kun je ook die intuïtieve koppeling maken naar vorm en leegte. Je zou kunnen zeggen: het inzicht in de drie kenmerken van voorwaardelijkheid (duhkha, anitya, anatman) komt voort uit een vertrouwd raken met onvoorwaardelijkheid. Het aanvaarden dat er wezenlijk niets ontstaat (anutpattikadharmakshanti) [2] brengt die kenmerken in verband.

Oorzaak-en-gevolg van elk geconditioneerd verschijnsel bestaat niet echt op zichzelf. Alles vindt plaats in onderlinge samenhang. Dit ontbreken van afzonderlijke of meerdere werkelijkheden geeft het geheel een onvoorwaardelijk karakter. Maar dit zul je pas gaan waarderen en benutten als je echt ontevreden raakt over de veranderlijkheid en de bedrieglijke suggestie van maakbaarheid. Dan pas wordt dit waardevol voor je, raakt het je op bestaansniveau en kan het een plek vinden in jouw zelfonderzoek. En als het landt, dan heeft het ook meteen rust. Je voelt dan dat er niet méér is dan deze werkzame, subtiele samenhang.

*Naast die ontevredenheid met de huidige beleving van het bestaan, moet er ook een interesse zijn in waarheid.*

Zeker, maar dat weerspiegelt de rijpheid van de beoefenaar. Langzaam maar zeker sijpelt dit besef door naar de diepte van je zoeken. Alles tendeeft naar integratie en oplossen. De overgang naar onvoorwaardelijkheid is het begin van definitieve integratie. Zolang je in voorwaardelijkheid zit, is het afwachten waar je je bevindt en wat je ervoor over hebt om echt jezelf te zijn. De beleving is dan heel puntsgewijs; er is gebrek aan samenhang. Je ziet niet de werking van wat jou elk moment wordt aangereikt door het leven, noch de bedoeling ervan. Het gaat niet om wát we leren,

maar dát we leren en h<sup>o</sup>e we dit leren uitvoeren. Met de juiste intentie en houding maken we een einde aan onze ongewenste kleingeestigheid. Dit is wat bedoeld wordt met de uitspraak: 'De weg leidt naar het einde van de weg': een onthechte eindkwaliteit waar opties helemaal niet meer zo spannend zijn.

Je kunt eigenlijk niet zomaar zeggen wat leren precies is. Het is een koan, een ingang naar het mysterie. Wat is leren, wat is de aard van leren? Waar begint of eindigt het? Wat is zinvol, hoe neem je waar? Wat is luisteren? Luisteren is een belangrijk leer-aspect, het is de eerste schakel in het onderricht. Luisteren is ook lezen, bestuderen. Luisteren is heel relevant. Het technische luisteren van de beoefenaar gaat steeds meer naar een voelen van de bedoeling, een innerlijk luisteren. Uiteindelijk, in de sfeer van overgave, is het een luisteren naar hoe het universum werkt, hoe de werkelijkheid gaande is. Continu in verbinding zijn. In het begin ben je een objectje in de oceaan dat het geluid van het klotsen van de golven probeert op te vangen, en je kijkt uit naar de vissen en de schepen; geleidelijk transformeert dit in een luisteren naar de werking van die oceaan zélf.

Maar zintuiglijkheid heeft een enorme magnetische kracht. En bovendien: iets wat haast onvoorstelbaar is, onvoorwaardelijkheid bijvoorbeeld, daar beginnen we gewoonweg niet aan, het laat ons koud. Het moet al heel stevig zijn binnengekomen dat zintuiglijkheid niet het hele verhaal is - misschien wel een leuk verhaal, maar kunstmatig. Of dat het echt pijn doet, dat we eraan lijden. Of we zien hoe anderen eraan lijden. Dan komen er misschien barsten in het zelfzuchtige, kleine verhaaltje, en komen er vragen. Transcendentie - geconditioneerdheid overwinnen - ligt in het verlengde van onthechting, en onthechting op zich is al niet makkelijk. Het vraagt wijsheid en toewijding om je te kunnen bevrijden van die magnetische kracht van zintuiglijkheid.

*Goed leren luisteren betekent bij mij een verschuiving van cognitie naar gevoel, intuïtie. Hoe werkt dat voor mensen die niet zo zwaar in cognitie zijn beland?*

Je kunt misschien beter zeggen: het leren luisteren is een omkeren van de belevingsstroom: niet langer naar mezelf toe, maar naar waarnemen wat er gebeurt. Dat betekent: waarnemen wat de bedoeling is van wat er gebeurt; je krijgt informatie. Dan ga je mettertijd de stroom van binnenuit opvangen bij de bron, in plaats van de effectenstroom verzamelen bij aankomst. Als je zo luistert, doet het er niet meer toe in welke uiterlijke staat je verkeert. Dus ook niet of je meer een cognitief of sentimenteel geval bent, dat is allemaal maar relatief. In alle mensen kloppen dezelfde harten.

Om die stroom te voelen werken - het leven dat van binnen naar buiten stroomt - moeten we goed leren luisteren uit interesse, niet uit verzameldrift, ijdelheid, sociale verplichting of wat voor afgeleid motief dan ook. Anders is het niet mogelijk om met het hartsterrein verbinding te maken. Je betreft dan de dharma in je eigen karmische veld en laat de dharma een psychologische troostfactor of bouwsteen voor ego-bevordering worden. Maar als je rijp genoeg bent en eerlijk genoeg om het verschil

tussen spiritualiteit en therapie te zien wanneer het je wordt aangereikt, dan kan het snel gaan. Het is heel mooi om te zien wanneer dat gebeurt; je weet dan dat het geen cultivering is maar een openvallen van iets.

*Wat is dat moment van openvallen?*

Het is de aansluiting die plaatsvindt. De grond is bewerkt, het zaad kan erop. De hartsgrond is blootgelegd, hartsbewustzijn is gewekt. En er heerst een besef van integraliteit: nu is er een kans dat het hele verhaal op orde komt. Het gevoel dat ik toch een goed mens kan worden. En onderweg naar dit punt toe heeft er een hele strijd plaatsgevonden van hoop en teleurstelling en zelfveroordeling. Dus het is echt mooi om te zien als iemand daar aankomt.

Als je serieus zoekt, zal alles wat je leert heel goed aansluiten bij jezelf. Maar daarvoor is het wel belangrijk dat jouw zelfonderzoek nergens een verplichtend karakter krijgt, dat alles in vrijheid kan worden aangegaan, en juist gedoseerd kan worden. Je voelt je dan helemaal aanvaard en serieus genomen. Dat is een vruchtbare basis om op verder te gaan.

*Waarom moeten we zo vaak herinnerd worden aan de vreugde van het bewandelen van de weg? Wat is het karakter van die vreugde?*

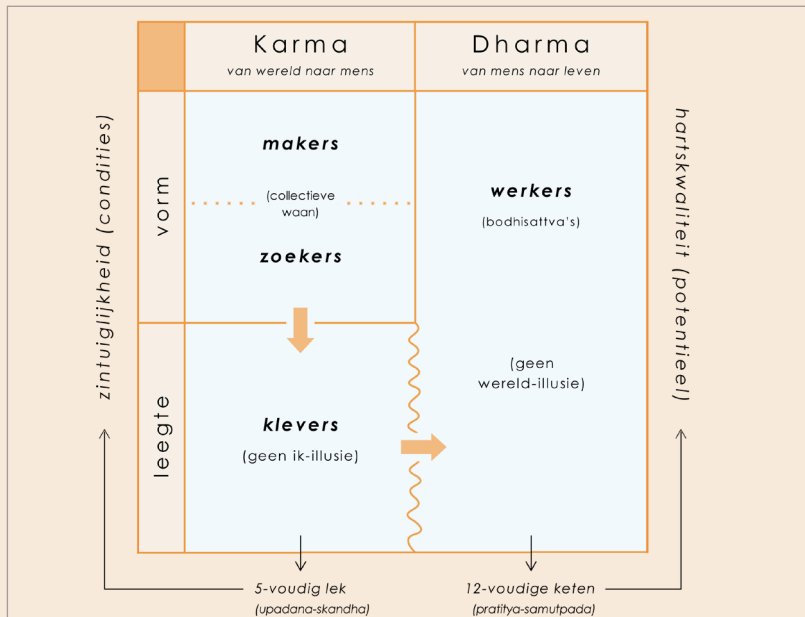
Voel je het verschil tussen de beloftevolle, zij het vaak nog fragiele vibratie van innerlijke vreugde, levensvreugde dus, en de veroorzaakte ruwere vreugde in de zintuiglijke sfeer? De belevingskwaliteit van beide is compleet verschillend. Je krijgt de ervaring dat er een andere component is dan de externe veelheid. De eenduidigheid van innerlijke vreugde is wat anders dan de veelsoortigheid van de veroorzaakte vreugde.

De Boeddha zegt het ook: 'De Dharma heeft maar één smaak: bevrijding'. Echte vreugde heeft maar één kleur: levensvreugde, hartsvreugde. In de dynamiek van onrust en verplichtingen wordt dit uit beeld verdreven door allerlei karmisch materiaal. Maar als je je opent voor onderzoek gaat die vreugdescomponent heel snel meeswingen.

**'DE DHARMA  
HEEFT MAAR  
ÉÉN SMAAK:**

**DE SMAAK VAN  
BEVRIJDING.'**





- **Makers:** alles wat ik zie en kan doen is de werkelijkheid.
- **Zoekers:** deze tastbare werkelijkheid is onbevredigend; er moet meer zijn.
- **Klevers:** het effect van mijn oude investeringen is niet zomaar uitgewist.

Onderhevig aan skandhawerking; inzicht in de skandha's is inzicht in de kenmerken van dharmas:

*'Je zult vrij zijn van twijfel als je de kenmerken van dharmas grondig kent. Bovendien zul je, door het verkregen onderscheidingsvermogen, de hoogste wijsheid ontwikkelen, en dit maakt je vrij van angst.'*

Sthiramati: A detailed commentary on the summary of the five heaps.

- **Werkers** zijn alleen maar lerend werkzaam, naar zichzelf en naar anderen.

De twaalfvoudige keten van het voorwaardelijk ontstaan (pratiyasamutpada) is de waarheid van het ophouden van lijden. Srimaladevi noemt deze waarheid *'onvoorwaardelijk, en daarom werkelijk, onveranderlijk en een toevlucht'*.

The sutra of queen Srimala and the lion's roar.

Daar komt bij: we meten de dingen snel af aan wat we gewend zijn: een tastbare, consumeerbare vreugde. De vreugde waarvan je weet dat je hem aan het beleven bent, die je kunt verlengen of herhalen, eraan terugdenken... Dat is eigenlijk de diepere en subtielere oorzaak van ons sterven: in onze uiterlijke oriëntatie melken we alles uit totdat er niks substantieels meer te halen valt. Dan sta je met lege handen en is de energie verdwenen. Zo'n leven houdt geen stand.

Het belangrijke begrip 'ommekeer' verwijst naar 'the fundamental change' [3]. Je bent verkeerd-om, buitenstebinnen bezig en dit moet hersteld worden naar een niet verkeerd opereren. Herstel van natuurlijkheid: een leven waarin directe hartsbeleving meer vertrouwen krijgt en waarin alle indirecte beeldvorming wat meer gerelativeerd wordt. Je hoeft dan niet meer te melken, je kunt gaan geven. Geven is heel praktisch bruikbaar voor de beoefenaar, omdat je heel veel concrete kwaliteiten kunt koppelen daaraan. Je kunt aandacht geven, ruimte geven, vertrouwen geven... je kunt het meteen toepassen in je bestaan. En je kunt het in jezelf ook laten plaatsvinden, naar jezelf. Goed begrepen en bewust toegepast is dit een transformatie-factor, een leer-element. Geven (dana) is ook de eerste van de zes paramita's. Deze dienen het herstellen van onze natuurlijke staat. Als de gevende factor eenmaal hersteld is, blijft deze ook natureel meedraaien in het beoefenen van alle andere paramita's.

Geven is een component die gebroken of vervuild kan worden door zelfzucht. Als de zelfzucht eenmaal eruit gaat, krijgt alles vanzelf een gevende kwaliteit. Dit kenmerkt al ons leren: het leren van de bodhisattva is toch echt wel iets anders dan het zelfzuchtige leren van de karma-cadet.

*Kunnen we het mechanisme van leren nog wat meer bekijken?*

Aandacht geven is instant leren. Wanneer er geen doel aan gekoppeld wordt, en je blijft alleen maar geven, dan is dat een belevend leren, een voeling en begrip schenken. Er komt niets anders bij: je licht valt naar buiten. Er is een openheid om de interactie te laten plaatsvinden zoals die plaatsvindt. Er is een bereidheid om te investeren en een ruimte te blijven bewaren. Het komt concreet neer op je best doen en je oprecht inspanssen.

In het schenken zit volheid: het is steeds maar één richting, van binnen naar buiten. Schenken is ook zuiverheid: het is honderd procent geven zonder een klein beetje nemen. Gunnen is hieraan verwant en werkt wat subtieler, op hartsniveau, minder procesmatig. Gunnen vibreert iets verfijnder, en minstens zo edel.

*Dunnere vibratie is veel efficiënter en intenser, maar veel minder waarneembaar. Hoe kun je dit leren vertrouwen?*

Dat heeft met verfijning te maken. En daarmee tegelijkertijd ook met verruiming. Ruw is kortstondig en specifiek, lokaal. Fijn is langdurig en ruim bruikbaar, een meer universele kwaliteit van leven. Het is belangrijk om daar geen beeld van te maken, maar het te betrekken in de beleving. Welk gevoel heb je bij verfijning, of zelfs bij

vormloosheid, of waarheid? Je moet echt gelukkig willen zijn, en kwaliteit van leven willen realiseren. Dan kun je ontdekken: het ruwe is schijnbaar substantieel, maar is feitelijk heel bedrieglijk. Door te zoeken naar een innerlijkheid die fijner werkt en minder tastbaar vibreert, krijg je de mogelijkheid om te voelen dat er wel degelijk iets leeft wat wél substantie heeft, en een duurzaam karakter. Vanaf dat moment is er natuurlijk een doorgaand verloop naar een steeds intiemere verlevendiging daarvan. Als je dit serieus neemt en je gaat je daarnaar richten, dan zal dit vanzelf steeds meer verhelderd worden en tot leven komen.

Dus de overgang naar dát het bestaat – innerlijkheid, waarheidswerking - is belangrijk: het is geen dooie, theoretische kraam. En vervolgens kom je bij de blokkade van het contrast tussen verfijning en ruwheid. In een ruwe zintuiglijke beleving verwacht je niet dat zo'n fijne vibratie veel interessante beleving gaat opleveren. Dit moet meegenomen worden: je moet beseffen dat dit een stuk is van je eigen ruwe waarneming. In de ruimte die dan ontstaat kun je gaan ontdekken dat de beleving ervan wel degelijk toeneemt.

Kortom, er is een verschil tussen verfijning en ruwheid, en de vraag naar hoe die verfijning leeft is op zichzelf al genoeg. Want die interesse in verfijning komt enkel op gevoelsniveau tot leven: hoe kan het, dat verfijning - vormloosheid zelfs - een mens kan vervullen?

*Het is dus wel een verloop, maar er zijn niet echt stappen die je zet. Maar er lijkt wel een soort beginvoorwaarde, namelijk het zien of geloven dat het bestaat.*

Het is vergelijkbaar met de verdieping die plaatsvindt in onze beleving van de Boeddha. Eerst beschouwen we hem als een devotieel object, meer in de psychologische sfeer, zich manifesterend in de beelden die nu alom in de westerse cultuur te vinden zijn: dat is in zekere zin toegeven dat hij bestaat. Dit is dan vrij oppervlakkig. Maar wanneer je als beoefenaar meer vertrouwd raakt met de historische Boeddha, is dat weer een verdiepingsslag. Hóe bestaat de Boeddha dan? De beleving hiervan verfijnt zich steeds meer, het gaat naar transcendentie en werkt op identiteitsniveau.

**'ZIE JE DAT  
DE BOEDDHA  
BESTAAT?  
EN ZIE JE  
HÓE HIJ  
BESTAAT?'**



Ook dit vormt dan een onderdeel van je beleving. De diepte waarmee je ziet hoe hij bestaat - met andere woorden, wat de werkelijkheid van onze geest eigenlijk is - weerspiegelt de rijpheid van jouw wijsheid. Zie je de historische Boeddha of zie je de geest-Boeddha, zie je zijn dharma-lichaam? En hoe herken je die diepere wijsheid in jezelf? Zo gaan de bladen van de lotus langzaam open.

*Hoe komt een mens eigenlijk tot geloven?*

De factoren die daarmee te maken hebben bespreken we hier eigenlijk al voortdurend. Een mens loopt stuk op karma en gaat iets zoeken. Zo vind je je ingangen. Je nood zal blijken uit de goedkoopte waarmee je je weer tevreden stelt, of uit de kwalitatieve eisen die je stelt aan echte vervulling. Onvervuldheid doet je op zoek gaan; je tast net zolang rond in het bewijsbare dat nooit echt geloofd hoeft te worden, totdat je inziet dat hier geen zinvolle oplossing gevonden kan worden. Dan ga je naar binnen, naar waar niets grijpbaars en bewijsbaars aanwezig is, maar waarvan je wél voelt dat het een centrale rol speelt voor je identiteit. Rust bijvoorbeeld, of echtheid. En dan neem je dit mee vanuit je meditatie naar je dagelijkse omgeving en ga je het toetsen. Als dan de meeste mensen je niet zullen bevestigen dat onze rust alleen maar te vinden is in het hart, zul je dan nog blijven geloven?

*Een placebo-effect verwijst ook naar geloven; de term is meestal geringschattend bedoeld, maar bevestigt eigenlijk dat geloven de werkzame kracht is.*

Men doet studies naar effecten, maar de geestelijke herkomst of aard van de werkzaamheid valt niet te meten of te beschrijven. En de effecten kunnen wel degelijk een fysieke of energetische realiteit zijn, maar ze zijn niet meetbaar in hun reële, geestelijke aard. De wetenschap is veel te utilitair ingesteld om zich op dit terrein te kunnen begeven. Dit is een manco; in de verzorging van de hele mens ligt daar een groot gebied braak. Bewogenheid van mensen op een dieper niveau heeft met bedoelingsbesef en wijsheid te maken. Concreet zijn we met Dharmium bezig om wijsheid te promoten, en te onderzoeken hoe wijsheid tastbaarder gemaakt kan worden als diepere oplossing op bredere schaal, individueel en collectief.

Die component wijsheid is momenteel nauwelijks actief en wordt niet ingebracht. Bijvoorbeeld de filosofie blijft grotendeels gebaseerd op cerebrale onderbouwing. Sociaal relevant of aansluitend bij actueel gehanteerde codes, en steeds in de sfeer van het intellect. Ik ben slechts globaal bekend met de filosofie, o.a. met het existentialisme, een stroming die meer ruimte heeft voor intuïtie en gevoel. Iemand als Sartre had het over de wanhoop en de walging van het bestaan. Vanuit spiritualiteit bezien heb je het dan over het openen van het energetisch tussengebied, het gevoelsleven. Maar echte transcendentie in de bestaanssfeer, dus het besef dat dit menselijk bestaan een ander doel heeft dan wereldse functionaliteit, kom je ook in het existentialisme niet tegen. Zo behoudt ook de filosofie een utilitaire insteek.

Ik sluit niet uit dat er in de anonimiteit heel wat mensen ook op academisch terrein actief zijn die zich echt richting spiritualiteit oriënteren. Madhyamika-filosofie

bijvoorbeeld wordt nu veel vertaald en sijpelt door naar de academische wereld in het westen. Deze boeddhistische stroming leent zich heel goed voor het ontrafelen van de werking van de geest, doordat conceptualiteit naar leegte gebracht wordt. Daarmee sluit het goed aan bij de huidige cultuur. Het wordt salon-fähig (lacht). Wezenlijk materiaal wordt langzaam meer reguliere kost. Net als milieu-onderwerpen. We worden een beetje verstandiger.

Straks zal de academische sfeer niet meer zo geïsoleerd zijn en kunnen we de functionaliteit ervan op een dieper spiritueel niveau integreren. Dan zorgt de mensheid voor een veel bewustere inrichting van zo'n studiegebied of operatieterrein. Niet enkel eenzijdig gericht op productie en bruikbaarheid. Die ontwikkeling is nu gaande en dat is verblijdend.

*Heb je een gevoel op welk terrein je werkzaam zou gaan zijn wanneer je als bodhisattva kiest om terug te keren?*

Ik voel dat soms wel eens na, maar het voelt wat prematuur. Het zal wellicht wat relevanter worden op het moment dat de dingen waar ik nu nog mee bezig ben wat meer afgerond voelen. Dan zal de ruimte zich wat makkelijker openen en kun je beter voelen waar je mogelijk bruikbaar kunt zijn. Afgezien van het feit dat het ook gewoon opengelaten kan worden en dat het bepaald wordt in de grotere context; ik hoef daar niet per se een beeld van te hebben.

Toen Richard Baker aan Suzuki roshi op diens sterfbed vroeg: 'Zien we elkaar nog eens?', tekende Suzuki met zijn vinger enkel een cirkel in de lucht.

*Sommige leraren deden of doen er wel expliciet uitspraken over waar zij zullen terugkeren. Heeft dat een zin?*

Ja, sommigen laten expliciet weten dat ze in de hel aan de slag gaan [4]. In de Tibetaanse traditie keren ze vaak terug in de leerlingensfeer, of in de familie van hun leerling uit het vorig bestaan. Dat maakt hen wat makkelijker vindbaar (lacht). Als beoefenaars moeten we hier niet teveel in zoeken. Dit zijn faciliterende rituelen, maar de vorm die het aanneemt is vrij en flexibel. Naar buiten toe is er een groter risico dat mensen toeristische motieven ontlenen aan dit soort rituelen en uitspraken, dan dat ze serieus aan de slag gaan met hun eigen innerlijkheid. De centrale kern van spiritualiteit is: wijsheid realiseren.

Voor het faciliteren van onze eigen oefening kunnen we rechtstreeks terecht bij visie en expressie. Expressie is een fijn aspect van de centrale, nabije belevingskwaliteit die je zoekt. Het helpt je tot leven te komen in de creatieve sfeer. Er zit een directheid in, die iets verschilt van de wijsheidslaag. Het maakt ons psychofysieke apparaat actief voelbaar en je opereert meer in de sfeer van verbinding en van mededogen. Het gaat erom je bewogen te laten worden in het moment, en daar de zuiverheid bewaren. Lichaamswerk is daar heel geschikt voor, muziek ook.

Zowel in overleg (visie) als expressie (praktijk) is het leven door ons heen aan het werk, maar in overleg heb je vanwege de verbale sfeer misschien sneller het idee dat jij als agent werkt. Gelukkig leer je in de praktijk dat je geen enkel vooringenomen idee hoeft te hebben over wat er gaat gebeuren, wanneer je de oefenruimte betreedt. Je begint bijvoorbeeld met staan, dat is de eenvoudigste expressie. Dan kan er vervolgens van alles komen: een uitnodigende functie of bedoeling dient zich aan, en dat is al het begin van een oefening: we laten het lichaam deinen, of we klinken of klappen.

*Kun je als beoefenaar ook meevoelen in het moment wat aan de orde is?*

Natuurlijk, naarmate we rijpen gaan we dit steeds meer uitwisselen en delen. We zitten in hetzelfde stuk, we vormen eenzelfde soort geestelijk weefsel. We maken één wezen van onszelf in een visualisatie bijvoorbeeld, of één lichaam in een klapoefening. Maar er moet altijd ergens een begin gemaakt worden, dus als begeleider ga je de voortgang van het oefenen faciliteren met een concrete vorm en voel je wat relevant is in het licht van het overleg dat heeft plaatsgevonden. Wat sluit het beste aan, als een overleg afgerond voelt? Elke deelnemer kan dit meevoelen en heeft er ook baat bij om dat te doen. Het is een toepassing van het luisteren naar de grote bedoeling. Het luisteren houdt niet op als het overleg ophoudt. En de grote bedoeling reikt geen vormen aan vanuit een eigen behoefte, dus als je goed luistert zal dit altijd een antwoord zijn dat past bij het geheel en bij het moment.

Een overheidsdienaar vroeg aan Zhaozhou: 'Zult u straks naar de hel gaan of niet?'

Zhaozhou zei: 'Ik ben de hel al lang geleden binnengegaan.'

De ambtenaar zei: 'Hoezo gaat iemand als u naar de hel?'

Zhaozhou: 'Als ik niet naar de hel ga, door wie moet u dan onderricht worden?'



*Zhaozhou (778-897), oefende veertig jaar lang als leerling van Nanquan.*

*Ferguson, A.: zen's Chinese heritage; the masters and their teachings. Boston 2000*



Als leraar voel je het geheel steeds na als één lichaam; je voelt wat al die velden hebben meegemaakt en of ze gerust genoeg zijn of juist geopend, geactiveerd. Alles in het licht van het eindperspectief en niet een momentaan, energetisch of psychologisch doel. Het zorgt uiteindelijk voor zichzelf; het vraagt niet om speciale inbreng. Je moet er alleen in thuis raken. Dat is een metafoor voor het hele leven. Onze aanwezigheid is gevraagd, niet onze geniale toevoegingen (licht).

*Ik merkte in de functieloosheid van de retraite hoe het energieverlies op het mentale vlak zich fysiek manifesteert. Op deze manier doorgaand, leef ik niet lang.*

Dat laatste is niet ondenkbaar, en sterk verbonden met je karma. De mate van het gedreven worden is bij jou nogal uiteenlopend en ambitieus; je krijgt niet alles mee, er zit veel gekoesterde energie en veel inefficiënte besteding van energie. Omgevingsfactoren knallen daar doorheen, vragen aandacht en doen jou jezelf verliezen. Het is een onvoorspelbaar, fragiel verhaal: het kan alle kanten uit gaan. Die fragiliteit voel je nu.

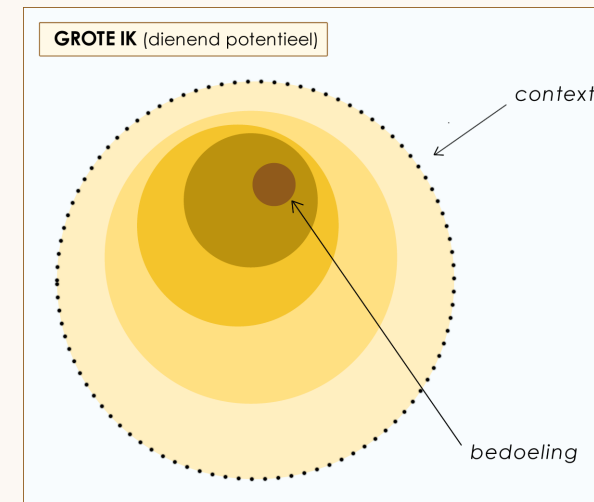
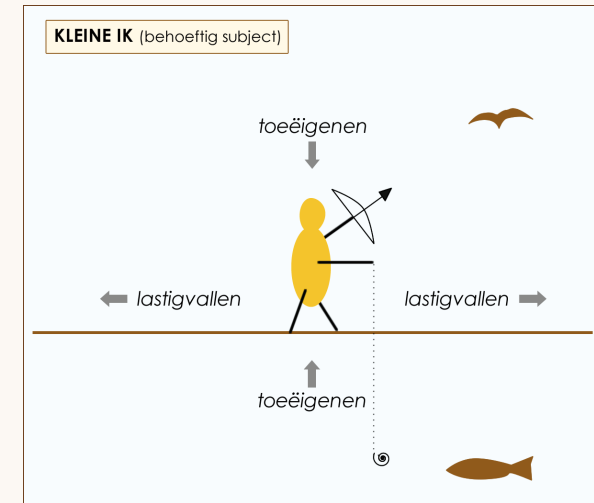
De verstandige opstelling is dan: terughalen naar jezelf, centreren en een iets gedecideerdere opstelling naar je omgeving. De integraliteit van jezelf voelen helpt je om het niet buiten je te plaatsen. Het risico op echte uitschakeling begint dan wat te verdampen.

Er zitten veel meer bestanddelen van beleving in ons dan we beseffen. Alles wat we meemaken komt ergens vandaan. Voeling krijgen met de aard van jouw individuele stroom kan helpen om niet verloren te gaan in de dagelijkse aanvoer van info van buiten. Je vindt dan je eigen authentieke opstelling. Het risico van een bevredigend maatschappelijk traject doorlopen is dat je niet echt toekomt aan een dieper navoelen van je oudere innerlijkheid. Dan ga je je voeden aan een taak die voor je ligt, en aan het ventileren van de energie die het kost. De zijnsvraag komt dan pas aan de orde als daar wat ruimte omheen zit, of als je noodgedwongen geblokkeerd raakt door iets.

Wijsheid staat symbool voor integraal jezelf recht doen, zakken in het totaalbestaan. Niet in individuele totaliteit, maar in menselijke totaliteit. Door verbinding met innerlijkheid in de karmische sfeer, door je existentiële thematiek op te zoeken, raak je al meer geïntegreerd. Dat is een grote stimulans om vervolgens je hele bestaansverhaal in beeld te krijgen, bewust te worden, en bij alle mensen te kunnen navoelen. Om te zien dat het zich als een noodzakelijke tendens in ons ontvouwt, als antwoord op het gemis en de pijn in ons.

*Het maatschappelijke leven hier is behoorlijk gevuld, met relatief prettige condities voor veel mensen. Hebben ze een boodschap aan wijsheid?*

Er zijn gradaties van lijden. Het lijden aan het dagelijks leven is inderdaad behoorlijk gecamoufleerd. Mensen zijn heel vaardig geworden in het surfen op aangename sporen. Je kiest uit het externe aanbod alleen wat je leuk vindt en je vermijdt wat je





niet leuk vindt. Als je niets tegenkomt wat aanleiding geeft om hier op een andere manier naar te kijken, dan zul je in de illusie blijven dat dit het is en dat dit prima is. Blijkbaar is dit dan de meest geschikte structuur voor je om van te leren op dit moment. Je hebt blijkbaar rust nodig en ruimte om jezelf te zijn. In die kleinheid krijg je allerlei kleine aanzetjes om toch te leren: ergens valt iets weg, er is in de familie toch een neef die jou het leven zuur maakt of je relatie loopt op de klippen, of je lichaam gaat onrustbarend doen. Zo wordt het gedoseerd, je krijgt wat je aankunt. Het leven brengt ons niet in onmogelijke situaties. Alle karma is in verhouding met ons dharma-potentieel. Maar onze bewustwording tendeeert per saldo naar het inzicht dat innerlijkheid een noodzakelijke functie vervult, omdat anders het leven niet af is.

*Kun je dit vanuit de camouflage in zijn totaliteit zien of pak je het alleen op de momenten dat het niet kloppend voelt?*

De meest wezenlijke vorm van lijden is conditionering. Onze gefragmenteerde zelfbeleving, onze puntsgewijze manier van ervaren landt daarin, via het lijden aan verandering, als een wet. Onze onafheid kent dus drie gradaties van lijden: 1. de dagelijkse pijn zoals moeite van lichaamsverzorging, conflict met anderen, onzekerheid over de toekomst; 2. het tussengebied van veranderlijkheid en onbestendigheid; en 3. de subtiele geconditioneerdheid daarvan. Stapsgewijs is ieder van ons dagelijks bezig de antwoorden daarop te zoeken.

Maar deze schets is naar mijn gevoel maar één van de vele schalen waarop menselijke identiteit zich afspeelt. Er spelen zoveel factoren die in onderlinge samenhang bepalen hoe bewustwording rijpt in mij. Het verloopt ook niet altijd even lineair. Zo kan een succesvolle zakenvrouw die geen echte nood lijkt te kennen toch ineens zien dat haar leven om iets anders vraagt en ze besluit om in te treden. Of een kloosterling die verliefd wordt besluit uiteindelijk om uit te treden. Als ze beiden oprecht zijn, dan gaan ze voor de volle dosis leerpotentieel, wáár die ook mag liggen. Er zijn geen recepten.

*Mooi hoe dit verduidelijkt dat het geen zin heeft om willekeurig onderricht aan te reiken.*

Zeker, we kunnen enkel in de volheid van het moment diagnosticeren. Is er werkelijk iets nodig, en zo ja, wat is dat dan? Dan kan er uit de complete voorraad van alle wijsheid en upaya

iets verschijnen. Dit is ook fijn geruststellend: het wordt aangereikt, alles wordt in de vorm gebracht. Vaak schenk je mensen meer kracht wanneer je hen vraagt: wat denk je dat er nu bedoeld is voor jou, wat valt hiervan te leren? Je kunt stimuleren om na te voelen of zich misschien een begin van een antwoord aandient.

Nee, als we het paard van leraarschap te gretig bestijgen signaleert dit vooral: 'De kar moet leeg!' En dat zou nadelig zijn voor alle partijen: het vervormt en beneemt het zicht op de weg. Je bent nooit in de eerste plaats functionaris. Je kunt geen functie innemen, je bedient gewoon alles zo goed mogelijk. In de zentraliteit spreekt men lovend over 'de ware mens zonder functie' - dat is wat we zijn.



[1] Pratityasamutpada: het voorwaardelijk ontstaan. Wordt weergegeven als een keten van twaalf schakels en verklaart de ik-beleving die voortkomt uit blindheid. Is tevens de ingang naar het ophouden van lijden (de derde edele waarheid). Zie <http://info.stiltij.nl/vervolg/modellen/pages/pratityasamutpada.htm>

[2] Zie o.a. de vertalingen van de Vimalakirti-soetra en Suramgamasamadhi-soetra door Etienne Lamotte.

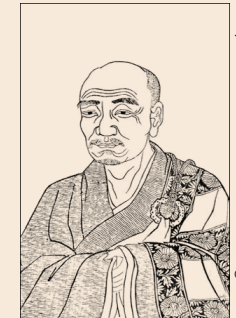
[3] Ashrayaparavritti, een term die centraal staat in het onderricht van de Yogacara-school van Asanga (een van de voedingsbronnen van Zen). Denk ook aan het thuisverlaten van de Boeddha - vooral te beschouwen als een geestelijke beweging - waarmee hij een ommekeer in zijn leven aanbracht.

[4] Dit geldt voor Dogen bijvoorbeeld, de 12e eeuwse Japanse zenleraar, die in zijn doodsgedicht schreef: 'Levend, duik ik in de gele bron [is de hel]'. En de oude Chinese meester Zhaozhou gaf te kennen - zie p.15 - dat zijn huidige activiteit leek plaats te vinden in een 'hels' operatieterrein.

### Loflied op mijn leraar

Vermijd bewust het buiten je te zoeken  
anders wijkt het steeds verder van je.  
Vandaag wandel ik alleen  
maar in alles ontmoet ik hem.

Hij is niemand anders nu dan mij  
maar ik ben niet hetzelfde als hem.  
Zo moet het begrepen worden  
om te kunnen opgaan in zodanigheid.



Yunyan, 780-841, leraar van Dongshan

# HERBERG

Neem plaats in kleurrijk dienstverband  
en koester niet langer klein contrast,  
schenk juist dit ongrijpbaar bestaan  
aan wat jij ten diepste verlangt

moge de ochtendpoort jou openen  
een grenzeloos stralend terrein  
van vredig verbonden beleven  
hoe elementaire goedheid heerst

welkom in herberg de Juwelenhaard  
waar men wijsheid serveert en gemoedsrust:  
hartige gerechten naar keuze  
voor elke denkbaar grimmige tocht

het traject dat intussen achter je ligt  
zal niet overal exact traceerbaar zijn,  
we hebben onszelf als weefselwezens  
nu eenmaal gebrekkig afgesteld

zelden maken vlokjes vlees  
duurzaam connectie met innerlijkheid,  
dus hoe betrouwbaar is hun zicht  
op het nut van het vele profane

wakend berooft ons het vormenspel  
van nuchtere greep op dwarrelende zinnen,  
terwijl 's nachts venster na venster  
zich opent en zie: je verdwijnt

hoe koerst men dan tussen licht en donker  
naar de vanouds aanwezige vredige oever  
waar ook mijn leraar voorgoed thuiskwam  
door oceanische adem verzadigd

loslaten leerde me de kracht te waarderen  
die aldoor pulseert en nergens op leunt;  
toelaten schenkt ons een levende context  
die nergens lekt of toevoegt

vroeger weigerde ik vrienden zelfs  
in het particuliere alaya-moeras,  
maar sinds ik graf en geboorte verliet  
neemt Mara er steevast een kijkje

dan groeten we elkaar en glimlachen,  
wetend van Boeddha's sublieme gebaar;  
soms geeft hij advies of hoor ik suggestie  
en dan dank ik zo'n godheid van harte

want wie heeft er méér baat bij ontwaken  
dan dit ongeschoold haperschaap:  
wie is er die mij niet intiemer nog leert  
de synchrone taal van bedoeling

kom dus, neem plaats in je zetel,  
dit is het verhaal van de grote kwestie  
en van een reis die stilaan ons tovert  
tot berg van beleving.

# Hartswillen

DOOR YVONNE STAMPS

'Wat wil ik?', is een keuze-vraag die eigenlijk elk moment speelt op de weg, bij alles wat je doet, maar die geregeld ook pregnant en onontkoombaar voor je neus staat en diepgaand onderzocht moet worden.

Voor mij is het een factor van onvermogen, eigenlijk een diep ongeloof, dat me concreet en veelvuldig naar deze vraag toebrengt. Het herleiden van dit ik-kan-het-niet naar misschien-wil-ik-niet heeft een portie wilskracht gegenereerd: de discipline die nodig is voor het elimineren van ruwer karma zoals gemakzucht en vrijblijvendheid. Maar het is een ik-gerelateerde discipline en waar ik naar verlang is gevoel, devotie, en geen koud regime.

Op heel ander terrein ben ik me gaan begeven door het spoor van willen te onderzoeken. Door telkens als ik-kan-het-niet opduikt de tegenvraag te stellen 'maar wil ik het wel?', ben ik beter het verschil gaan voelen tussen de aard van willen en kunnen. Ik-kan-het-niet is een verlamdende conclusie, een vastgezet geïsoleerd beeld uit een stroom van beleving die op deze manier verkeerd begrepen is en zo gehanteerd dus per definitie stagnatie betekent. Een concreet voorbeeld van hoe de projecterende geest werkt.

Bij willen, en dan in de bredere zin van alles willen leren kennen - en niet sec een vaardigheid ontwikkelen - is er helemaal geen meting, geen beoogd resultaat waaraan voldaan moet worden. Het is veel meer een innerlijke oriëntatie op een aanwezig potentieel, waar ook het onderricht telkens opnieuw naar verwijst; het heeft veel meer het karakter van een zich steeds verder ontvouwende kracht van exploreren en ontdekken. Een leren dat me totaal vreemd is maar me voorzichtig laat zuchten van opluchting. Hier hoeft niet gepresteerd te worden.

De terugkerende oriëntatie op wat-wil-ik heeft het verlangen naar het leren kennen van mijn hart verruimd. Met dat geopende verlangen krijg ik ook te maken met de subtielere lagen van mijn kleinheidsgeest. De ik-willer is de manager in me die met een groot fanatisme alle aspecten die ik in en om mij heen tegenkom probeert te organiseren en controleren. Het is niet makkelijk om deze verwarde geest in beeld te krijgen, het is een stevige confrontatie. Maar gek genoeg voelt het ergens ook geruststellend: de beerput mag open, er hoeft niet meer zo spastisch ingezet te worden op camouflage en compensatie.

De neurose, de omvang en intensiteit ervan, grijpen me soms bij de strot. Maar door hem steeds weer opnieuw toe te laten, inclusief het risico van verwarring en vertwijfeling, beseffend hoezeer dit aspect van de geest in de knel is geraakt - hoe verkeerd hij gebruikt is - kan ik er steeds beter zicht op krijgen zonder erin verstrikt te raken. Het bepaalt me niet langer in de mate waarin dat eerder het geval was. Er is ruimte ontstaan, ik kan langzaam weer een beetje ademen.

Misschien is het juist door de heftigheid van het opspelend karma dat tussen het grove conditioneringsmateriaal de veel subtielere hartskwaliteiten herkend kunnen worden. Je verkeert als het ware in nood en bent erop gebrand een uitweg te zoeken, wat resulteert in een meer openstaan voor het onderricht (geloven). Dat is ook een functie van het lijden. Dus als het dan een tijdje allemaal lekker loopt en je langzaam weer in je droompje van zelfgenoegzaamheid sukkel, heb je soms een 'klap op je kop' van je leraar nodig. Een klap precies gemikt, een klap op het hart, als een defibrillator die het leven weer in je aanwakkert. Wat wil je? Zoek je welbevinden (afkomen van de nood) of waarheid? Ik kan deze gelegenheden steeds beter hanteren om te duiken naar de ruimte die tussen de kapotgeslagen ego-scherven is ontstaan.

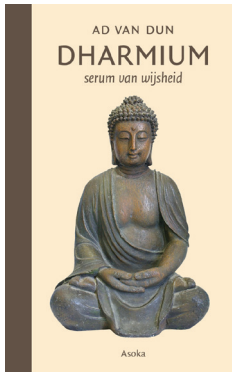
En nu is er iets precairs in me blootgelegd. Er begint een ander facet van het bestaan voelbaar te worden, iets dat niet gebaseerd is op beelden. Beelden hebben geen diepte of gevoel, ze kunnen alleen een gevoel veroorzaken (voorwaardelijkheid). En leven op basis van die aftreksels, houd me grof, plat en gevoelloos. Nee, wat nu voelbaar wordt is iets dat niet door mij gecreëerd of hooggehouden hoeft te worden, maar autonoom draait. Diverse aspecten krijgen hun rust, ik hoef ze niet meer zo te bewaken; ze vinden op een veel natuurlijkere manier hun plek.

Ik ben blij, en al snel té blij. Ik wil dit nieuwe spul graag delen, er wat mee doen, naar de functionaliteit halen, maar zo werkt het schijnbaar niet. Gewend als ik ben om te profiteren en te profileren, duik ik ook op deze nieuwe beleving. Maar als ik er naar grijp is het weg en klap ik hard tegen een onzichtbare wand. Totaal verrast, niet snappend wat er is gebeurd.



Hoe kan ik dan connectie maken, hoe kan het leven gaan stromen in me? Hier wordt iets heel anders gevraagd. Ik kan niet langer het middelpunt zijn; er is maar één bron, één werkelijkheid, en als ik die wil leren kennen zal ik me moeten voegen en die bron het middelpunt maken. Dus: afblijven, het zijn werk laten doen, dankbaar zijn, gezag geven, luisteren, waarderen. En de vraag gaan stellen: wat wil het leven?





*Dit artikel is een fragment uit Ad's boek 'Dharmium, serum van wijsheid'; verschenen in april 2019.*

## Fysiek je vestigen

DOOR AD VAN DUN

Het kan even duren voordat het tot je doordringt hoe doods of hoe geforceerd levendig we dit bestaan innemen en hoe weinig oog we hebben voor de actuele wonderlijkheid. Dankzij de eenvoudige, continu beschikbare realiteit van onze tintelende cellen die constant in aanvoer en afvoer, opbouw en afbraak verkeren, kan de geest zich oefenen in compleet en vol aanwezig zijn.

Kies als oefenplek een zo rustig en geschikt mogelijke ruimte, en richt die plek op de best mogelijke manier in via inspirerende attributen en passende materialen. Een portret of beeld van de Boeddha of van andere leraren als personificatie van wijsheid helpt je de eigen verwantschap met wijsheid te voelen. Identificatie met leraren is een wezenlijk facet van wijswording; op het diepste niveau zijn we allemaal verbonden.

Ga bewust zitten met een geest die niet nog te zeer bezig is met andere dingen; maak ruimte voor je meditatie los van (of inclusief) je dagelijkse zorgen. Laat alles in elk geval zo verlopen dat je je op je gemak kunt wijden aan voorbereidende oefeningen of inspirerende teksten zodat er van begin af aan volheid en echtheid van beleving heerst.

Bij het innemen van de zithouding krijg je te maken met twee aspecten: het uiterlijke en het innerlijke navoelen van je houding, respectievelijk de gestalte en de behuizing.

Onze gestalte of houding zorgt voor het nodige ongemak, pijnklachten, moeheid, slijtage of blessures. In het klein komen al die oncontroleerbare aspecten samen in meditatie, zij het minder waarneembaar of subtieler aanwezig; al die elementen maken deel uit van wat we als onze identiteit ervaren, en ons lichaam is de opslagplaats van al die informatie, is de drager en uitvoerder daarvan.

Het is dus niet zo vreemd dat we in het begin moeite moeten doen om de juiste houding te vinden: stevig en ontspannen, met alle onderdelen in een organisch verband.

Ga daarom op een lichte maar aandachtige manier alle onderdelen na - benen, bekken, rug, schouders, hoofd, armen en handen - en blijf bereid jezelf steeds op een ontspannen manier te corrigeren zodra je je bewust wordt van ongewenste veranderingen.

De kern van de zithouding vormt het bekken, de plek die ons "centrum" (adempunt) omvat; de buikwand mag je tijdens de uitademing zachtjes naar buiten laten leunen.

Maak de onderrug een beetje hol zonder dit te overdrijven, zodat de buik los en open voelt; de benen kun je in (half)lotus of kleermakerszit vouwen.

Op je lichtjes voorwaarts gekanteld bekken steunt de verticaal gestapelde wervelkolom, tot en met je nek en hoofd. Ontspan de schouders, en breng je handen voor je buik bijeen in een mooie mudra, als symbool, bezegeling en expressie van je intentie.

Ter afronding: let met name op de twee extremiteiten van je houding, je hoofd en handen; zorg voor een ingetogen kin en gestrekte kruin, en laat de ovaalvormige mudra niet verslonzen.

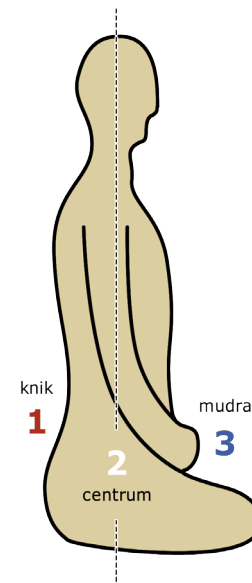
Wat het tweede aspect betreft: onze fysieke behuizing bestaat uit weefsel, organen, beenderen en andere materialen die we samen ons lichaam noemen. Het navoelen van dit metabolisme is minstens zo leerzaam als het verzorgen van de uiterlijke gestalte, maar het valt wat moeilijker waar te nemen omdat hier in deze interne substantie de fysieke contouren ontbreken.

Neem de tijd om dit doorgaans genegeerde aspect voldoende te leren kennen en er op je eigen manier verbinding mee te maken. Van onze gestalte hebben we allerlei beelden, maar hoe zien - zonder voorgaande informatie - onze organen, gewrichten of cellen er van binnen uit? Gebruik intuïtie en visualisatie om dit pure, intieme en vitale belichaamd zijn te honoreren.

Voorkom tenslotte dat je specifieke onderdelen gaat ontleden; je wilt toekomen aan existentieel aanwezig zijn: voel hoe je leeft en hoe je als schepsel feitelijk elk moment volledig op het spel staat.

We zijn een fysiek totaalbestaan - en dit systeem wordt bewonderenswaardig verfijnd en samenhangend verzorgd door het leven. Het doet je de intrinsieke goedheid of noodzaak ervan beseffen.

Heb je in deze momentaan verlopende en zich steeds vernieuwende aandacht eenmaal de rust gevonden om jezelf te aanvaarden - inclusief je correctiebereidheid en inclusief de waardering voor de volheid en echtheid van deze werking - dan heeft jouw fysieke houding een goede kwaliteit en kun je die kwaliteit gebruiken om je aandacht te richten op het tellen van de adem. De adem tellen is een bekende en eenvoudige methode om de kwaliteit van je meditatie te stabiliseren.



*Meditatiehouding: lichaams-houding, ademkwaliteit, volheidsbeleving (1,2 & 3)*

Onze adem vindt zijn oorsprong in de buik; de inademing is een fysieke impuls, een opvallen van de buik aan het einde van de uitademing. Waarnemend vanuit je buik vestig je je grondig in het lichaam en breng je de dwaalgeest terug die zich zo makkelijk laat grijpen door namen en beelden; het is het vervangen van alle gedroom door een eenvoudig, nuchter waarnemen wat er werkelijk plaatsvindt.

Dun, Ad van: Dharmium, serum van wijsheid.  
Geraardsbergen 2019, p. 188 e.v.



[1] Uiteraard kunnen alle hier beschreven details worden aangepast aan ieders individuele constellatie (bijv. zitbankje i.p.v. gevouwen benen, etc.). Basisinformatie over meditatie is te vinden in bijvoorbeeld Suzuki, Shunryu: Zen begin. Deventer 1976 (= Zen-mind, beginner's mind. New York 1970) en Tydeman, Nico: Zitten, de praktijk van zen. Amsterdam 1980. Voor praktische begeleiding is deelname aan een oefengroep aan te bevelen. Mogelijk kan ook het volgende boekje je wat wegwijs maken: <http://info.stiltij.nl/publiek/wisgids.pdf>

## AVONDVERS

♩ = 70

De - ze dag is nu voor - bij, ons le - ven sluit zich een der. Als vis-sen in on - diep

Am Bb E Am F9

wa - ter zal vreug-de ons snel ver - gaan. Oef en dus met diep - ste in - zet als

Am7 Dm E7 Fj7 G

stond je haar in brand. Zie hoe al - les komt en gaat, en val niet voor ge - makzucht.

tekst en muziek: Stiltij

Schildering:  
Bodhisattva Prajnaparamita  
door Laura Santi

**LUISTER LUISTER**  
door Laura Haast

geuren ontstegen aan diepste duister stokken jouw adem stijven je lijf verloren verbinding vult dorstig cellenspul	hoor toch hoe tijdloos wachtend jou verlangt te believen jou begeert te betekenen dit wensjuweel
gestolde verhalen uit imponerende klanken verleidende beelden ter troost of bedwelming zelfs liefkozend tasten en kinderlijk houvast	loos illusoir gestamel en mal gespartel nu wijzer wanend dan eigen oorsprong je weeklaagt ver van huis te zijn
geen van de zinnen noch breinwerking zal ooit jouw hart stillen	weet jij dan niet hoe onmogelijk mij niet te wezen?

# Kwaliteit van aanwezig zijn

DOOR BIRGITTA PUTTERS

- Er is je al veel duidelijk, zegt de leraar.  
Duidelijk? Mij? Ja, mijn vaagheid is me duidelijk.
- Op intuïtief niveau, zegt de leraar.  
Maar dit kan ik alleen herkennen, niet zelf uitdrukken.
- Probeer je niet te manifesteren, zegt de leraar.  
Het klopt toch niet, als ik wel iets herken maar het geen woorden kan geven?
- Waar ben je mee bezig? vraagt de leraar.

Almaar vergetend waar ik mij bevind, moet ik mij steeds terugroepen.

*Birgitta!*

Ja!

*Ben je daar?*

... -

Een te snelle 'ja' en ik heb me weer gepresenteerd. De echte Birgitta blijft verscholen. Een bedachtzame 'ja' en het ik is weer gesublimeerd. De echte Birgitta verdwijnt uit beeld.

Een 'nee' doet de werkelijkheid ook geen recht.

Maar ik kom van ver, dat wil zeggen: ik ben veel meer dan deze voorkant in dit ene moment. Mijn bestaan behelst veel meer dan een saluut op commando en een verterende droomroes. Ik ben niet alleen maar verschijnen en verdwijnen.

De vraag 'ben je daar?' is de vraag naar het 'hoe' van mijn aanwezigheid, de volheid ervan; het is de vraag naar mijn totale bestaan, en hóe ik dan besta. Het is de vraag die voortdurend zingt, maar pas als ik in functie moet treden (intern of extern) blijkt hoe serieus dit wordt genomen door mijzelf. Laat ik de continuïteit meteen ondersneeuwen en voer ik een fantoom ten tonele? Of kan ik mij laten bewegen door diezelfde vraag, wát er ook komt?

Eerlijker geworden, herken ik de fantomen in toenemende mate. Ze vergezellen me wel héél erg graag. En in mijn oude gewoonte om alles te willen laten slagen, neem ik hun aanwezigheid veel te zwaar. Wanneer ik echter mezelf zo de maat blijf nemen, isoleer ik mezelf en blijf ik vergeten waar ik me bevind. Hoe prik ik deze vicieuze cirkel door?

De herkomst van het eerlijker worden, van het gaan zien van de centrale rode draad, van het toenemend blootgeven van mezelf als 'mislukt project', duidt op een vorm van liefde die niet op dit ik-verhaal gericht is, maar op het blootleggen van de werkelijkheid. Dit vermogen is een geschenk dat mij voortdurend toevalt. Het is duidelijk dat ik dit vanuit de kleinheid nooit had kunnen bewerkstelligen. Het gaat dus 'buiten mij om' en werkt door mij heen, wat ik heel geruststellend vind.

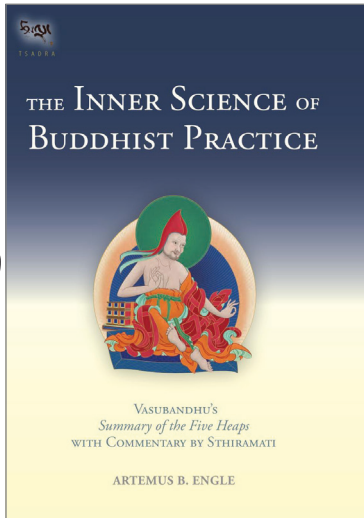
Nu gaat het erom dat ik de lading en de betekenis van die grote term 'waarheidsliefde' - want dat is het - serieus ga nemen. Vanuit de kleinheid voel ik nog een ontzag en een soort koketteren met onvermogen, een larmoyante en valse bescheidenheid: ik ben toch zeker niet tot waarheidsliefde in staat? Dat is toch zeker een paar maatjes te groot voor dit aangetaste schepsel? - Maar hallo, waar kies je voor? En dacht je dat je dit zelf kon genereren soms?

Het is dus de vraag of ik écht gelukkig wil zijn, en of ik nu echt vertrouwen ga. Ik voel dat ik kan loslaten, ik heb er een gevoel bij hoe ver dat loslaten gaat, ik voel de potentie ervan. Ik mag dom worden, onbekommerd, niet-wetend. Een heel andere aanwezigheid levert dit op dan de vaardige, vage, onbetrouwbare, geïsoleerde, steeds veranderende en uiteindelijk teleurstellende verschijning die ik een groot deel van mijn bestaan aan iedereen heb gepresenteerd. Er ontstaat interesse en gevoel, heel klein, heel dichtbij, maar zoveel meer thuis dan de oude intelligentsia-vlakte.

In contact met onderricht en leraar wordt steeds duidelijker wat me te doen staat en waar het naartoe gaat. Precies dat is het, waar ik op gewezen werd: er is je al veel duidelijk, op hartsniveau.



Schildering en tekst: Hakuin (1686-1769)



## Inner Science of Buddhist Practice

Vasubandhu's Summary of the five heaps

Artemus B. Engle

Meditatie en studie

De boeddhistische term voor 'studie' betekent letterlijk 'luisteren' [1]. Studie maakt deel uit van de zeven geestelijke kostbaarheden (*saptadhana*). Nagarjuna zegt in zijn 'Brief aan een vriend':

*Boeddha onderwees dat vertrouwen, discipline,  
juiste studie, vrijgevigheid, een notie van schaamte,  
nalatigheid vermijden en wijsheid beoefenen de zeven rijkdommen zijn.  
Geen enkele rijkdom kan men hiermee vergelijken.*

Een van de kwaliteiten die men van een bodhisattva mag verwachten is onverzadigbare leergierigheid. Deze kwaliteit wordt beschreven in het volgend fragment van de Dasabhumika-soetra (Soetra over de tien bhumi):

*De bodhisattva die gelouterd is door de aard van het geconditioneerde bestaan, die een zorgvuldige houding inneemt ten opzichte van alle levende wezens, die de heilzame betekenis kent van alwetendheid, die vertrouwt op de wijsheid van de boeddha's en die zich richt op het bevrijden van alle wezens, gaat aldus bij zichzelf te rade:*

*'Op welke manier zou hulp geboden kunnen worden aan deze wezens hier, die te maken hebben met een complexe staat van lijden en ongeluk, en hoe zou dit hun de volmaakte vreugde van nirvana kunnen schenken waar ze geen enkele twijfel meer hoeven te ervaren over wat dan ook?'*

*Daarop dienen zich bij deze bodhisattva de volgende gedachten aan:*

*'Het antwoord op die vraag is alleen te vinden in een staat van onvoorwaardelijke wijsheid en realisatie. En deze staat van onvoorwaardelijke wijsheid en realisatie is enkel te vinden in een besef van al het bestaande zoals het werkelijk is. En het besef van al het bestaande zoals het werkelijk is, is enkel te vinden in de wijsheid die bij geen enkel verschijnsel de manifestatie van een werkelijke entiteit ervaart. Deze wijsheid leidt tot een visie die enkel te vinden is in de beoefening van helder inzicht gedurende meditatie en in de zekerheid die men daarin vindt. De zekerheid die men verwerft dankzij de beoefening van helder inzicht gedurende meditatie, is enkel te vinden in een grondig vertrouwd raken met het onderricht.'*

*Deze reflectie schenkt hem zoveel duidelijkheid dat hij steeds bewuster op zoek gaat naar de dharma. Onophoudelijk gaat zijn interesse naar het horen van de dharma. Deze zoektocht naar Boeddha's onderricht verandert mettertijd in een continu en onlesbaar verlangen naar de dharma. Hij verheugt zich over de dharma, waardeert de dharma, vertrouwt op de dharma als toevlucht, is toegewijd aan de dharma, voelt een diepe interesse voor de dharma, is volledig betrokken bij de dharma, ervaart liefde voor de dharma, houdt zich aan de dharma, weet zich beschermd door de dharma en beoefent stap voor stap wat de dharma hem kan leren.*

*Terwijl hij zich zo wijdt aan de zoektocht naar de dharma is er niets, geen enkel object, geen voorraadschuur of schatkist met welke kostbare materialen dan ook, zelfs geen enkele van zijn eigen ledematen, die hij niet zou prijsgeven omwille van zijn verlangen naar de dharma. En het komt hem voor dat zoiets niet eens zo moeilijk is om te doen; het enige dat hij als moeilijk ervaart is het vinden van een dharma-leraar bij wie hij een enkele regel wijsheid kan leren.*

Het uiteindelijke doel van spirituele training is toekomen aan een geregeld schema van meditatieve praktijk. Wie de onderrichtingen niet naar de praktijk vertaalt, loopt het risico om in de fout te vervallen die 'het ongevoelig worden voor de dharma' heet. Daarmee wordt de geestelijke conditie aangeduid van iemand die wel wat literaire kennis bezit over het onderricht, maar die harteloos en ongevoelig blijft voor de dharma, omdat hij zijn kennis niet in praktijk brengt.

Hij is te vergelijken, zegt de 'Soetra die een edele houding bevordert', met iemand die de zoetheid van suiker wil proeven maar die slechts toekomt aan de bast vanwege zijn gehechtheid daaraan.

*De bast van suikerriet heeft geen enkele smaak;  
de heerlijke essentie is daarbinnen te vinden.  
door de bast te eten zul je niet proeven  
van de heerlijke smaak van suikerriet.  
Zoals de bast, zo zijn de woorden;  
zoals de essentie, zo oprechte reflectie.*



In diezelfde soetra worden zulke mensen vergeleken met een acteur die alleen maar anderen achterna loopt:

*Als een acteur die midden op het podium staat  
en de heldendaden verkondigt van anderen dan zichzelf:  
zo zal de eigen oefening zijn waarde verliezen  
vanwege het gevaar van verslaafd zijn aan spreken.*

*Engle, Artemus B.: Inner Science of Buddhist Practice;  
Vasubandhu's Summary of the five heaps, with commentary by Sthiramati.  
Boulder 2009, p. 26-29*

[1] Shruti (luisteren): dit begrip omvat meer dan enkel het luisteren naar het onderricht van een leraar. Daartoe behoort ook het ontwikkelen van een dieper begrip via eigen studie en onderzoek.



## Nieuwe aanwinsten in de Stiltij-bibliotheek

- Breet, Jan de & Janssen, Rob: Anguttara Nikaya; de verzameling van numeriek geordende leerredes 1 & 2. Rotterdam 2016
- McDaniel, Richard Bryan: Zen Masters Of China; The First Step East. Clarendon 2012
- McDaniel, Richard Bryan: Zen Masters of Japan; The Second Step East. Clarendon 2014
- McDaniel, Richard Bryan: Third Step East; Zen Masters of America. Nepean 2015
- McDaniel, Richard Bryan: Cypress Trees in the Garden; The Second Generation of Zen Teaching in America. Nepean 2015
- Asanga (Karl Brunnhölzl): A Compendium of the Mahayana; Asanga's Mahayanasamgraha and Its Indian and Tibetan Commentaries (3 vols). Ithaca 2018
- Geshe Sonam Rinchen: The six perfections. Ithaca 1998
- Yin-shun: The Way to Buddhahood; Instructions from a Modern Chinese Master. Somerville 1998
- Thanissaro Bhikkhu: Wings to awakening. Valley Center 1996
- Spinoza, Baruch de: Werke: in drei Bänden (Wolfgang Bartuschat). Hamburg 2006
- Jäger, Willigis: Wijsheid uit Oost en West; visie op een integrale spiritualiteit. Rotterdam 2008
- Mandelstam, Ossip: Das Gesamtwerk in Kasette; 10 Bände (tr. Ralph Dutli). Zürich 1991 e.v.
- Mandelstam, Ossip: Complete Poetry of Osip Emilevich Mandelstam; translated by B. Raffel and Alla Burago. Albany 1973
- Watson, Burton: The Columbia Book of Chinese Poetry; From Early Times to the Thirteenth Century. New York 1986



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

## GERUSTSTELLINGEN BIJ HET STERVEN

Het grote Vrij Zijn van Uitersten  
is als een machtige leeuw  
die op zijn gemak in de sneeuw ligt  
en onbevreesd zijn tanden toont.  
Deze visie schenkt mij, de yogi, vertrouwen.  
De dood leidt naar het bevrijdingspad!  
Voor wie deze Visie kent wordt sterven vreugdevol!

De hertebok, kalm en onzelfzuchtig,  
draagt veelpuntige hoorns van de Ene Soort;  
hij slaapt heel gerieflijk  
op de vlakke van Zalig Licht.  
Dit oefenen schenkt mij, de yogi, vertrouwen.  
De dood leidt naar het bevrijdingspad!  
Voor wie zo Oefent wordt sterven vreugdevol!

De vis van de Tien Vervolmakingen  
rolt voortdurend met zijn gouden ogen  
terwijl hij zwemt in de rivier  
van Eindeloos Beleven.  
Dit handelen schenkt mij, de yogi, vertrouwen.  
De dood leidt naar het bevrijdingspad!  
Voor wie zo Handelt wordt sterven vreugdevol!

De tijgerin van Zelfverwerkelijking  
is getooid met rijke strepen;  
zij, de pracht van Moeiteloos Mededogen,  
slentert onverstoorbaar door de wouden.  
Deze discipline schenkt mij, de yogi, vertrouwen.  
De dood leidt naar het bevrijdingspad!  
Voor wie Discipline kent wordt sterven vreugdevol!

Het papier van Voor- en Nadeelvormen  
beschreef ik met de gewaarzijsgeest;  
in de staat van Non-dualisme  
kijk ik nu en bespiegel.  
Deze Dharma schenkt mij, de yogi, vertrouwen.  
De dood leidt naar het bevrijdingspad!  
Voor wie Dharma kent wordt sterven vreugdevol!

De zuivere werking van de Krachtstroom  
is als een rijzige adelaar die gedragen  
door de vleugels van Kunde en Wijsheid  
koerst naar het vorstendom van Leegte.  
Deze verwerkelijking schenkt mij, de yogi, vertrouwen.  
De dood leidt naar het bevrijdingspad!  
Voor de Verwerkelijkte mens wordt sterven vreugdevol!





## Onze vier doodsheden

DIDACTIEK

**E**en van de meest basale onderrichtingen, terug te vinden in vrijwel alle wijsheidstradities, luidt: wil je jezelf definitief leren kennen, onderzoek dan je sterfelijk-zijn - een welbewuste aansporing om de mogelijkheden van je leven serieus te nemen en de zin en waarde ervan volledig recht te doen. Diezelfde intentie had Boeddha toen hij zijn toehoorders steeds opnieuw eraan herinnerde: 'Al wat ontstaat is vergankelijk; staar je niet blind op alle dingen, maar gebruik ze juist om wakker te worden.'

Sterfelijkheid is ons grootste probleem, moeilijker nog dan eenzaamheid of verveling. Maar we beseffen niet hoe belangrijk het is om er serieus naar te kijken, en als we dat al doen, valt het ons moeilijk er iets van te begrijpen of er een zin aan te geven. We zullen vanuit een grotere wijsheid en een dieper vertrouwen moeten gaan begrijpen wat dit mechanisme van sterven, dat zo intiem met het mechanisme van leven verweven is, eigenlijk is of doet.

Misschien kunnen de volgende twee aspecten ons verder helpen:

1. dood en leven zijn wezenlijk niet verschillend
2. sterven en egoïsme zijn synoniemen voor uitgeschakeld zijn

Het laatste is het meest concrete aspect en biedt de beste ingang. Boeddha's leerweg kan ons hierbij tot voorbeeld dienen, want die liet hem Mara ontmoeten, de machtige godheid (lees: geesteskracht, in feite een aspect van ons bewustzijn) die onder andere begoocheling en sterfelijkheid in zijn portefeuille heeft. Tijdens zijn diepe meditatie kon Boeddha, op grond van zijn oprechte motivatie, alle heftige verleiding en bedreiging weerstaan die zijn geest nog vatbaar maakten voor Mara's bedrieglijke, zo moeilijk te doorgronden manipulaties.

Dankzij deze uiteindelijke overwinning en de moeite die dit hem had gekost, begreep Boeddha hoe groot Mara's macht in feite was en dat deze strijd veel meer betekende dan enkel raken aan de moeite van een fysiek, dierlijk doodgaan. Hij voelde de pijn van een veel structureler lijden in zijn eigen geest, en in de geesten en harten van alle levende wezens. En hij zag ook, hoe niet alleen dit ene moment, maar hoe zijn héle bestaan zich tot dan toe in de greep van Mara had bevonden. Dat geeft deze overwinning, dit definitief bevrijd worden uit een levenslange hechting aan het lichaam, zijn universele waarde.

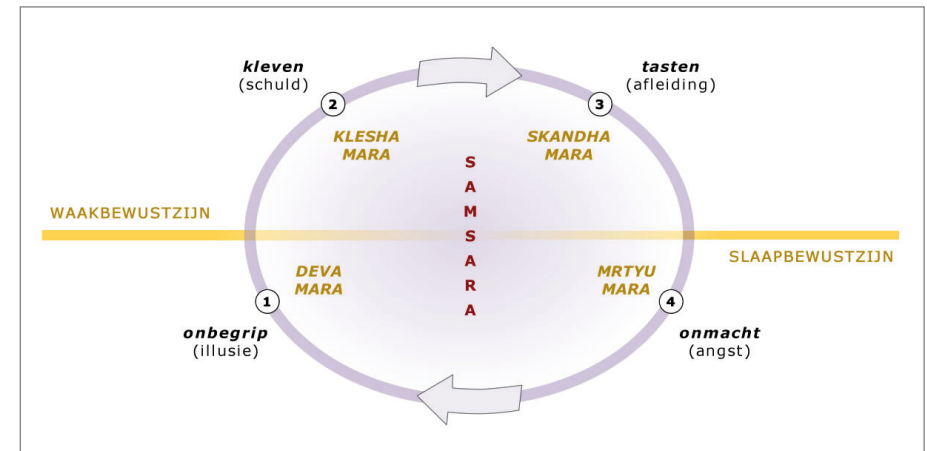
Later onderrichtte Boeddha, als gevolg van deze verworven helderheid, dat er in feite vier soorten Mara zijn, vier invloedssferen of effecten van Mara, waarmee de onvrijheid en onafheid, de doodsheden dus van ons bestaan verklaard kan worden:

- blindheid (deva-mara, de kracht van het verblindingsvermogen)
- hechting (klesha-mara, de kracht van karmische vervormingen)
- afleiding (skandha-mara, de kracht van het psychofysieke systeem)
- transformatie (mrtya-mara, de kracht van actueel sterfelijk-zijn)

In deze reeks zijn alle fasen en facetten van ons ego-bestaan verrat: geboorte (blindheid), opgroeien (hechting), volwassenheid (afleiding) en sterven (transformatie).

Onze door egoïsme bevangen geest is, op welk moment of in welke omstandigheid dan ook, niet in staat om ruimer of dieper te gaan dan blindheid, hechting, afleiding en transformatie. We opereren binnen de grenzen van het geconditioneerde terrein en worden bewogen door de mechanieken van karma: in de actievere karmische werking (waakbewustzijn) zijn dit de giftige effecten van de klesha's en het disfunctioneren van de skandha's: in de passievere, meer transcendente sfeer (slaapbewustzijn) zijn dit blindheid en transformatie.

Als ego-geest maak ik dus, ondanks alle dynamische maakbaarheid en schijnbare bewegingsvrijheid, in wezen niets anders mee dan Mara-werking.



Dit is waarom de tweepoligheid van onze identiteit zo belangrijk is: dankzij onze andere pool, onze ongeconditioneerde niet-ego-pool van innerlijk potentieel, dat wil zeggen, dankzij onze ware aard die niet opereert binnen de illusies van Mara, kunnen we ons bevrijden van die oude, beperkende fixatie op lichaam-zijn, wereld-zijn, een ik cultiveren - en sterven...

Vanuit de ego-optiek zijn leven en dood synoniemen van onwetendheid en onmacht. We vullen het leven kunstmatig in en zoeken er vergeefs houvast en zingeving. De dood wordt gemeden als een vijand van ons houvast, of wordt juist gesublimeerd als een bijzonder interessant of bruikbaar fenomeen. In beide gevallen vinden we geen wezenlijke rust en komen we niet toe aan ons ware potentieel van wijsheid en mededogen; we laten ons slechts bewegen, negatief of positief beleefd, door Mara's machtige conditionering die we sterfelijkheid noemen. Ons dieper potentieel blijft hierdoor uitgeschakeld.

Op deze manier fungeren leven en dood als eenzelfde kracht, zij vormen de kernaspecten van onze wereldse identiteit, ons zintuiglijk, relatief nietszeggend ego-bestaan. Dat mensen kiezen voor de dood of voor een destructief bestaan (drugs, criminaliteit) als een vitaler alternatief voor een als doods ervaren leven, wordt tegen deze achtergrond dan ook wat begrijpelijker.

Boeddha's overwinning heeft aangetoond dat Mara, dat wil zeggen, onze uitgeschakelde, geconditioneerde bestaanswijze, niet de laatste stem heeft. We kunnen het échte leven ontdekken en belichamen, als een geesteskracht die Mara voorgoed zijn plaats wijst. Onze boeddhanatuur doorziet en overstijgt alle kleingeestigheid; onze intrinsieke wijsheid garandeert dat de menselijke geest alle angst kan overwinnen en in staat is vrij en soeverein zich te ontdoen van de valse, door onwetendheid gestimuleerde identificatie met het lichaam, de zintuigen en de wereld.

Leven en sterven zijn niet verschillend omdat ze beide in werkelijkheid niet bestaan. Het zijn tijdelijke concepten waarvan we leren dat zij verwijzen naar een diepere kracht, een diepere bedoeling die wij in ons dragen. Die grotere werkelijkheid zal nooit zijn volheid vinden in louter zintuiglijke beleving of wisselende, sterfelijke identiteit.[1]

Wijsheid of waarheidswerking (dharmium) is niet iets tijdelijks, geen particulier bezit, geen processpul. Onze ware aard is een absolute identiteit waarin alle vormen en elk verschijnsel worden geïntegreerd én overstegen. Een innerlijke kwaliteit die dit weet te realiseren en te belichamen in de concrete mens die we zijn, toont de kracht en bedoeling van spiritualiteit.

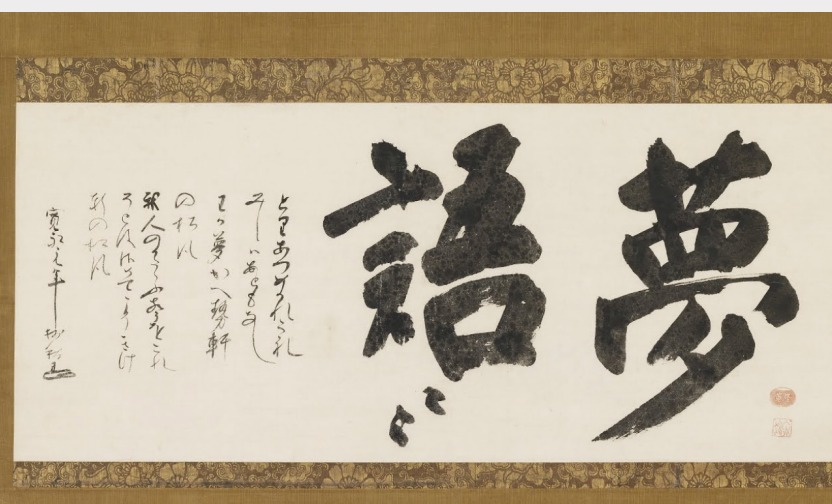


[1] *Wat wij leven noemen is eigenlijk 'een organisme zijn', en wat wij dood noemen is 'mijn organisme verliezen'. Dit organisme staat voor het psychofysieke apparaat (namarupa: letterlijk 'naam en vorm', intellect en materie) waarmee we ons als personage, als ego volledig identificeren. Maar wij zijn veel dieper verweven met levenskracht; op hartsniveau of in de geest zijn wij mensen allemaal gelijke wezens: bewustzijnsdragere, die beschikken over een persoonlijkheid waarmee dit bewustzijn zich zinvol kan uitdrukken. De persoon is onze karmische jas, maar de mens die wij zijn vormt onze bestaansbodeme, onze kern-identiteit. We zijn geen organisme, we zijn substantie.*

# EINDELOOS

Takuan Soho  
1573-1645

Takuan was een geleerde, een schilder en een dichter. Hij had toegang tot het hof en werd bewonderd door zowel heersers als gewone mensen. Maar hij weigerde iemand als zijn discipel te beschouwen, want hij beschouwde zichzelf niet als een leraar. Op 37-jarige leeftijd werd hij benoemd tot hoofdmonnik van de Daitokujitempel in Kyoto; hij verliet de tempel weer na drie dagen. Vanwege zijn weigering de shogun te gehoorzamen werd Takuan verbannen naar de verre heuvels. Toen zijn verbanning werd opgeheven en hem de opdracht werd gegeven naar de stad terug te keren, liet hij weten de bergen te verkiezen boven het "smerige en overvolle" Edo.



Op drieënzeventigjarige leeftijd, liggend op zijn sterfbed, wenste Takuan aanvankelijk geen doodsgedicht te schrijven. Tenslotte gaf hij toe aan de smeekbeden van degenen die hem omringden, nam zijn penseel op en tekende het ideogram "droom". Daarop liet hij de kwast vallen en stierf.

In zijn laatste wil verzocht hij zijn lichaam op een berg te verbranden, geen begrafenisdienst te houden en geen grafsteen voor hem op te richten.

Takuan's calligrafie op deze pagina stamt uit 1624 en bevat de ideogrammen 'droom' en 'woorden': woorden in de droom...

Stiltij publicatie



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