

najaar 2020
nummer 19

Stil tijding

*Loop niet in
de voetsporen
van de oude
meesters.
Zoek waarnaar
zij zochten.*

Kobo Daishi



Inhoud

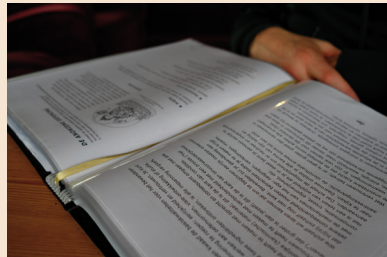
Liefde en echtheid <i>Column</i>	3
Dualisme oplossen <i>In gesprek met Ad</i> DOOR BIRGITTA PUTTERS	4
Hoe het zoal gaat DOOR Yf	22
Omhoog de stilte in de groene <i>Gedicht</i>	24
Ancient wind <i>Expressie</i>	26
Oefenweg <i>Citaat van de Boeddha</i>	25
Onttoverd DOOR BIRGITTA PUTTERS	28
Linji's freedom <i>Yulu</i>	30
Pratityasamutpada <i>Model</i>	32
Boeken	33
Van samsara naar nirvana <i>Boekfragmenten</i>	34
Ode aan eenvoud <i>Didactiek</i>	36
Eindeloos	39



IN GESPREK MET AD

'Je stapt in een geestelijke familie. Die is van een diepere kracht dan zelfs bloedverwantschap; dit speelt op een dieper niveau. Deze geestelijke context helpt je volwassen worden.'

pagina 4



YVONNE:

'Ik merk hoe diep ik meteen weer in mijn lijf naar de adem zak, zoals dat in de voorafgaande gezamenlijke retraite gevestigd is. Maar er is nu een groot verschil. Ineens zit ik hier in mijn uppie, in een krachtenspel waar ik niet vertrouwd mee ben. Geen Ad die zo voelbaar over me waakt.'

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 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. Losse nummers en abonnementen verkrijgbaar via secretariaat.

Redactie-adres en secretariaat:
Dorpstraat 96 Eckelrade
043-8519555

Kopij en abonnementen:
secretariaat@stiltij.nl

Liefde en echtheid

Persoonlijke liefde is een afgeleide van waarheidsliefde.

En waarheidsliefde is in staat persoonlijke liefde boven romantiek en eigenliefde uit te tillen.

Waarom? Iemand die waarheid lief heeft, blijft zich oriënteren op echtheid. Alles wat gemaakt is of bedacht, heeft een bijmaak.

Waar heerst hier kloppendheid? In de persoonlijke relatie met een andere mens spelen zoveel aspecten dat je stevig geworteld moet zijn wil je niet terecht komen in eigen belangen, verwachtingen, bochten maken, kortom: onechtheid.

Toch kom je het hoe dan ook tegen. Hoe waardevol is het dan als die andere mens jouw spel níet mee speelt. Hoe liefdevol is het dan als die andere mens geduldig jouw echtheid blijft zien. Zulke mensen behoeden je voor een leven op drijfzand. Zulke mensen heten ook wel leraar.

Op een zeker moment wil je ook jouw inbreng zuiver laten zijn, niet steeds hoeven laten corrigeren. Het is niet eenvoudig om alle schijn te laten varen. Een gelofte bekrachtigt dan je liefdesintentie en ondersteunt je echtheidspraktijk.

Gita

Dualisme oplossen

In gesprek met Ad

DOOR BIRGITTA PUTTERS



“We leren als bodhisattva’s om te opereren in een constant licht van goedheid.”

Tijdens de retraite bespraken we de geloftes, de zin daarvan, en leerlingschap en bodhisattvaschap. Ik voel dat wel op hartsniveau, maar voel schroom om het door te trekken tot in de vorm.

In jouw geval is het heel terecht dat je die reserve had en is het goed om dat te voelen. Je beseft: ik moet het wel juist doen en zorgvuldig, zodat het geen voedsel wordt voor scheefheid. Dit inzicht is een uitdrukking van basale zuiverheid. Een gelofte afleggen is een versterking, een bekrachtiging van onze zuivere intentie: je verkleint daarmee het risico van verkeerd hanteren en scheeftrekken. Je kiest het mede om jezelf des te sterker bij de les te houden, want je weet dat je goed moet oppassen om het oefenen niet te laten zwellen tot verkeerde identiteit. Dit geldt voor de leerlinggelofte en net zo goed voor de bodhisattvagelofte.

De connectie met een leraar is vereenzelviging tot de gemeenschappelijke mens die ieder van ons is onder alle drukte van de particuliere persoonlijkheid. Bevrijding is toekomen aan onze diepste menselijkheid en door de spiegeling word je geholpen om dat te blijven beseffen en toepassen.

We hebben het eigenlijk over de twee krachten: het verlangen, het zien en ook willen van echtheid (menszijn), en anderzijds de ondermijnende onzekerheid – en dus valsheid – in ons (persoon), het subtiële misbruik vanwege onvermogen om dat verlangen waar te maken. Het is aan ieder van ons om zelf die twee krachten in balans te gaan brengen en in verband te gaan brengen, in een hiërarchie te plaatsen ^[4].

Vervolgens moet je je hoe dan ook ergens gaan committeren aan de juistheid en wetmatigheid van die samenhang - centraal staat de werkelijkheid, en illusies zijn perifeer - en dit beoefenen. Dit zijn allemaal stadia van opruiming en organische eenwording, het laten ontstaan van een totaalbestaan. Er zijn punten waarop ze tegen elkaar vibreren, maar er zijn ook overgangsmomenten waarop voelbaar is dat de keuze gemaakt moet worden en beproefd moet gaan worden. Je weet dan dat het weliswaar niet meteen op zijn plaats valt, maar je voelt dat het goed is voor je om dit te doen. Je voelt ook dat je het vermogen hebt om dat te klaren; in het licht van het eindperspectief is dit een ondersteunende beweging. Door het commitment krijg je op hartsniveau een portie voeding erbij. En het brengt een verantwoordelijkheid met zich mee die je des te harder doet oppassen om er niet mee aan de haal te gaan.

Wanneer je je committeert aan de dharma in het algemeen heb je ook een grotere verantwoordelijkheid. Het is een van de grootste vergrijpen, karmisch gezien, als je met de dharma aan de haal gaat en schade berokkent. Dit weegt dus niet licht, dit vraagt een ernstiger opstelling.

Een ander aspect is ook: je verweer mag nooit belangrijker zijn dan de potentie van bevrijding. Je karmische vastzitten mag nooit een reden zijn om af te zien van het dharmaspoor. In de aanvankelijke staat waarin we verkeren is het algemeen gesproken wel aan te raden om niet prematuur dharma te gaan proeven, maar fijn te blijven bij het opruimen van je karma. Inclusief de twijfel of je nog ooit aan dharma toekomt in die staat.

Is het aangaan van die verbinding met een leraar en met het onderricht een voorwaarde?

Er moet in elk geval een hartsverbinding zijn. Een je openen voor universele gemeenschappelijkheid op mensniveau. Zodat je het waanidee van de begrenzing van een persoonlijk 'ik' in elk geval op visie-niveau, dus ook op emotie-niveau, kunt doorbreken. Maar het is ook een laten landen van een natuurlijk gevoel, dat je van dezelfde bloedgroep bent als het ware. Als het praktisch helpt, dan is de verbinding met een bestaande leraar alleen maar ondersteunend daaraan. Het is een diepe hulp, en eigenlijk een uitbreiding van je zelfbeleving.

Je moet het niet te plat maken, niet functioneel insteken. Het is meer een viering. Je mag je er niet aan ophangen; een leraar mag dat ook niet, iets ontlenen eraan. Je kunt er beter geen conditie van maken want dan ga je erop voortbouwen, met testen en proeven afleggen enzo. Dat gaat toch vlug een eigen leven leiden.

Het 'ik' voelt zich in die relatie wel in het nauw gedrongen en dat kan stress opleveren. Is het dan niet op de juiste manier aangegaan? Je kunt het ook niet erdoorheen forceren, het zal dan uit een ander punt moeten komen.

Het is een praktische hulp bij het nivelleren van het 'ik', deze verbinding van mens tot mens, hart tot hart, en het is een diep helpen openen van de hartsdruppel, omdat je op een diepere manier de dharma gezag geeft. Je verbindt je met de dharma, niet met een persoon. En je schikken daarnaar, maakt dat je kunt gaan tappen uit die stroom.

Het heeft een parallel met familie: je stapt in een geestelijke familie. Die is van een diepere kracht dan zelfs bloedverwantschap; dit speelt op een dieper niveau. Deze geestelijke context helpt je volwassen worden. Als je eenmaal volwassen bent, dan ga je wat je geleerd hebt ook weer toepassen in een eigen omgeving, een eigen kring, als dat ergens de bedoeling is.

Het werkt heel organisch, ook het loslaten weer van zo'n relatie als het teveel een hindernis vormt. Er zit nooit een definitief falen bij. Ook al is er zelfs sprake van valsheid of van verraad: je gaat nooit echt verloren binnen de dharma. Je moet ergens

een zuiverheidspunt voelen zodat je dit kunt benutten als leerfase en alles kunt herschikken, om opnieuw na te voelen of deze verbinding de bedoeling is of niet. Die hele spoeling is ook de inherente goedheid van de dharma – dit maakt dat je het verleden in oprechtheid en vertrouwen kunt loslaten.

We leren als bodhisattva's om te opereren in een constant licht van goedheid, en om verkeerde dingen los te laten, om schade die je ondervindt te verdragen. Dit is een wezenlijk onderdeel van de mededogende kant van het oefenen. Loslaten van het verleden helpt je om zo'n verbinding nieuw aan te gaan, om blanco te kijken of het een noodzakelijke schakel voor je is of dat er nog andere wegen en mogelijkheden zijn. Heel open. De weg is voor mij fundamenteel open. Er mag nooit uit afgeleide motieven gestuurd worden, door niemand.

Zelf invulling geven aan een niet gevoelde identiteit zou je valsheid kunnen noemen. Wanneer valsheid voldoende wordt doorzien, zal er dan een completere en meer organische identiteit worden ervaren?

Ja, in de soetra's wordt dit 'de fundamentele ommekeer' genoemd ^[2]. De subtielste valsheid kunnen we nooit in kaart krijgen, want het is geen waarneembaar iets. Je kunt wel, steeds dieper zakkend, de intentie om je ervan te bevrijden zo vurig laten worden dat elke zorg daarover of elke greep daarop wegvalt. In het begin voelt deze intentie vanuit onze karmische beleving eigenlijk als een vrij zwakke inbreng. Dat wordt gaandeweg versterkt. Op dat punt ga je ook een beeld ontwerpen van het eindverhaal dat bereikt kan worden. Dat beeld zal moeten worden losgelaten.

Je zuivere intentie is eigenlijk de dharmadruppel, de geest die op hartsniveau in ons gewekt wordt en die zozeer tot leven komt dat hij onze verbeelde identiteit gaat vervangen door directe beleving van wat we echt zijn. De intentie lijkt in eerste instantie een weggeprojecteerd einddoel dat als potentie in die intentie zit en tot bloei zal komen. Dit beeld is relatief onbelangrijk, maar de intentie die hierachter werkt is van een veel grotere waarde dan wij beseffen. Hij bezit eenzelfde kracht als het hartsonderricht van leraren.

Is dit waar de achterwaartse oriëntatie naar verwijst, het uiteindelijk terecht komen in alleen maar intentie zijn?

Voor de karmische mens voelt dat als achterwaarts uit de wereld zakken. Eigenlijk is het een van binnen geboren worden in de volheid van het leven. Die geboorte vindt niet in de wereld plaats, het is een innerlijk verhaal. Je kunt ook zeggen: je ontwaakt achterwaarts, vóór de slaap. In meditatie zak je uit het zintuiglijk waakdomein naar het droomdomein van de adem, en dan nog verder in een bewust beleven naar het vormloze slaapdomein. Je bevindt je als het ware in een grote, grenzeloos ruime, alles doordringende, amorfe massa waar waarheidswerking heel actief is.

Het lichaam is ons meest operationele instrument, inzetbaar ook in de wereld. In meditatie beleef je dit op celniveau als een werkzaam energieveld, een soort

kosmisch geknetter. Het doet je beseffen hoe ongrijpbaar dat materiaal in feite is. Op een dieper niveau zakkend naar de adem, in een ontspannen maar bewuste beleving, bevind je je in een oceanische vitaliteit die elk moment synchroon alle levende wezens voedt en in stand houdt. Voeling hiermee maakt je ruim en ontgrenst je en schept tegelijkertijd een diep gevoel van verbondenheid. Tenslotte blijft pure geesteswerking over, alsof door je bestaansbodemp heen licht en warmte van het leven zelf omhoogrijpt.

Dit laatste is wat in het onderricht 'leegte' wordt genoemd of 'zodanigheid', de dharmessentie waar alle hartskwaliteiten een expressie van zijn ^[3]. Maar de nuchtere praktijk van het oefenen leert ons: zolang er nog een ik opspeelt zit je nog steeds met je eigen werkmateriaal. Zolang als er vervuiling is moet je je daarvan bewust zijn en dat verder oplossen, uit mededogen voor jezelf en uit wijsheid. En dat ga je dan vanzelf later ook toepassen naar anderen.

Kan dat alleen maar gebeuren vanuit die ontwaakte kwaliteit?

Vanuit een voldoende zuiverheid kun je voelen of het klopt. De dharm zelf hanteert geen risico's; die spelen enkel als gevolg van karma-verwikkeling. Als je je dus toch weer iets gaat toe-eigenen zul je linksom of rechtsom onderuitgaan, zodat je je ervan bewust kunt worden. Het hoort bij de rijping om dit voldoende te ervaren, om de diepgaande valsheid daarvan te zien. Dan ga je ook wanhopen: bestaat waarheid wel, is er wel zoiets als puurheid.

Ergens gaat het dan een andere wending nemen naar een dieper en completer, een meer vervullend gevoel. Een vreugde die voelbaar uit een andere bron komt, uit een ongeconditioneerde, niet veroorzaakte bron. Daar komt ook visie en perspectief vandaan waarvan je kunt voelen dat die door het leven zelf bedoeld zijn. Wanneer dit alles bij elkaar komt bezit je een voldoende dharmisch geladen identiteit om te gaan werken op een andere manier.

Valsheid is een van de lastigste niveau's waarop vervuiling kan opereren. Ruwer karma zoals hebzucht of onbeheerstheid is veel makkelijker te detecteren. Waar je in welke proportie mee te maken hebt, hangt af van het moment en de hele route die je gaat. Zoals je onderscheid kunt maken tussen ruwheid van vervuiling en de fijnere moeite van vervalsing, zo kun je ook zien dat 'woede' en 'wens' tot de klesha (vervuilingen) behoren, en daaronder zit de subtielste moeite van avidya (blindheid). Dit is de lastigste schakel, en hier zit de meest hardnekkig verblindende of vervalsing. Het neemt ook schijnbaar onschuldiger vormen aan van onbegrip en verwarring; het is niet alleen maar kleingeestige valsheid. Het is een verward zijn in de geest, niet zozeer in het handelen. Het degradeert ons tot een passievere staat – uitgeschakeld, verwaasd, onwerklijk.

Als gevolg van die verwarring op identiteitsniveau zoeken we ter compensatie naar invulling en houvast. Dit effect is meer de ruwere valsheid. In het nieuwe boek waar ik mee bezig ben wordt dit vertaald als egoïsme en dualisme. Egoïsme is de

compensatiekant, de woekerende, actievere opbouw van de valse identiteit. Dualisme is het inactieve, meer verborgen kernprobleem.

Speelt dualisme ook op identiteitsniveau?

Dualisme als begrip wordt verschillend gebruikt. Praat je over dualisme in de omgang met de wereld, dan heb je het mischien over egoïsme want je praat dan over het grondprobleem met het ego: isolement en eigenbelang. Maar er is ook een veel subtieler dualisme: dit speelt bij wijze van spreken op celniveau, het is een DNA-probleem van onze geest. Dit oplossen is te vergelijken met geen afstand creëren in de directe sensatie van het oog. Je ervaart de dingen als geestelijke substantie; alles is versmolten, er komt geen materie-suggestie, noch ruimtelijkheid of functionaliteit ^[5].

Ik begrijp nog niet helemaal hoe dualisme gekoppeld is aan identiteit.

Onze grond-identiteit is de ene werkelijkheid: hartsbewustzijn. Dualisme is de werkelijkheid niet kennen en dus ook jezelf niet echt kennen. Dit is dus niet zozeer een uitwerken van egoïsme naar buiten toe; het is niet zo actief. Jezelf niet kennen is de grondverwarring, een ander woord voor blindheid. Egoïsme en dualisme hebben rechtstreeks te maken met de eerste twee schakels van de twaalfvoudige keten van het voorwaardelijk ontstaan, de pratitya-samutpada. Als je die conditioneringscyclus doorgrondt en daarmee werkt, dan heb je geen last meer (lacht) - dan zorg je dat je niet meer blindelings wedergeboren wordt. Maar de eerste vrucht ervan is dat de greep verdwijnt, het voorkomt dat je je verkeerd druk maakt over namarupa (naam-en-vorm, betekenisgeving en zintuiglijkheid), een klassieke term voor onze persoonlijkheid, het ik.

Dit laatste herken ik ook als een verwachting dat er toch nog een duidelijkheid komt over wie dit 'ik' dan is.

Ja, maar dit is een facet van egoïsme. Dualisme moet je meer absoluut nemen. Het is een breuk in je identiteit, waar je uitgeschakeld bent of ingeschakeld, al naar gelang je rijpheid. Dit kun je zelf niet sturen, dit is een verhaal van overgave: een soort schakeling die moet optreden door het totale uitpueren en volledig je best doen. Het is het hele samenvallen van alle karmische factoren die je voldoende doen rijpen om een versmelting te laten plaatsvinden.

Het is al heel fijn als je in je zelfbeleving het verschil voelt tussen kloppen en niet-kloppen, als je ziet: vanuit mijn verbinding met zuiverheid voel ik dat ik het totaalplaatje kan



behandelen. Dit is al enorm geruststellend. En ook wanneer je ziet: er komt niks meer bij; het woekert, maar als ik dit hier oplos dan is het dat ook. Dan komen er geen oppervlakkige dromen meer die je weer een nieuw universum doen scheppen.

Als de ruwheid eruit is, en er is een kernbesef van een dieper probleem, is dat een heel belangrijk bewijs van je rijping in wijsheid en mededogen. Je gaat het leven serieus nemen en praktisch werk maken van je echtheid en volheid. Je zet karma en dharma in een hiërarchie en stelt je helderheidsvermogen centraal, ziet alle praktische verschijnselen als leer- en opruimpul. Vanaf dat punt snap je beter wat bodhisattvaschap inhoudt.

Het wordt duidelijk zodra je bijvoorbeeld voelt de kracht van zuiverheid tegenover valsheid. Er zullen dan zeker nog momenten optreden van twijfel, verwarring en uitgeschakeld zijn, maar je kunt terugvallen op je helderheid. Je kunt dat weer innemen. Dit is totaal anders dan onmachtig opereren op een beeldvormingsplateau.

Ik heb last van oorsuizen en zag dat altijd als een fysiek kwaaltje waar ik niet teveel aandacht aan moest besteden. Toen jij het in een grotere context plaatste – het suizen is er altijd en overal, maar normaal gesproken wordt het niet hoorbaar – integreerde dat meteen het hele lichaam van een aftakelend object naar een veel ruimer begrepen verschijnsel.

Het is een aspect van de connectie geest-adem en geest-lichaam dat op deze manier beter gezien wordt in wat het eigenlijk is. Door dit besef voel je ook de werking van energie en geest daarin, wat je daarvoor veel minder ervoer. Dit loutert het lichaam ook. Je hebt het eigenlijk over de kwaliteit van je lichaamsbeleving. Vanuit een verruiming en verdieping, en grotere directheid van het beleven van het veld dat je bent, kun je tegelijkertijd veel relatiever met dat lijf omgaan. Dan kun je veel relatiever zeggen: ja, het is gewoon een ding dat gaat omvallen. Het wordt dus gezien voor wat het werkelijk is, en daardoor wordt het getransformeerd naar licht spul. Er is geen reden om het te koesteren, te veronderstellen of te wensen dat het blijft zoals het is, en wanneer het een mankement vertoont dat dit altijd wel een rol zal blijven spelen. Nee, het is transformatief allemaal, want het wordt beleefd en behandeld in een veel groter verband.

Het lichaam zelf – en in het verlengde daarvan, de wereld – heeft geen doel. Het is zinloos. Als je toch koerst op verkeerde zingeving en identiteitsvorming dan kom je vast te zitten in waan en teleurstelling, en een constante spanning. Dit kun je ook betrekken op voedsel, de woning, eigendommen – alle facetten. Allemaal extensies van oorsuizen (licht).

Is dit de betekenis van 'niets bestaat'?

Ja, zeg het maar: wat is werkelijk? Wat heeft een eigen werkelijkheid, wat kan zichzelf dirigeren? En stel dat zoiets bestaat, moet het dan concurreren met iets anders?

Het is het hele beperkte idee van verschillende werkelijkheden, van verschillende objecten waardoor de organische intuïtieve samenhang gaat ontbreken in de beleving. Je trekt dan een zintuiglijk spoor.

De associatie van werkelijkheid als zijnde de wereld is een aangeleerde en snel functionerende suggestie vanuit de zintuigen. Het lijkt zo voor de hand liggend om daar te stoppen en te concluderen: de werkelijkheid is wat je voelt en ziet. Het voelt heel onnatuurlijk om de beleving van pertinente, bewijsbare, zingevende - want continu ons dwingend tot interactie en verzorging - fenomenen te moeten verschuiven naar iets wat geen vorm heeft, universeel werkzaam is, geen inherent doel heeft.

In eerste instantie krijg je het gevoel dat die geest zich helemaal niet bekommert om lijden of om de wereld. Waarom laat die dat lijden toe? Waarom is er lijden? Als dit de werkelijkheid zou zijn, waarom richt die zichzelf dan niet beter in? Maar juist de beperking van die wereldse benadering zorgt ervoor dat je, je bevindend in zintuiglijkheid, de vraag gaat stellen naar het intrinsieke probleem van niet gelukkig zijn. Er is afstand, veranderlijkheid, zinloosheid. Je bent teruggeworpen op een consumptief, vegeeterend bestaan. Op grond daarvan ga je een diep gebrek aan liefde en vreugde ervaren, echte zingeving missen.

Als alle condities heel overvloedig draaien, is de kans dat dit zich doet voelen heel klein.

Ja, dit is het grootste lijden.

Waarom noem je dit het grootste lijden? Hier doet zich het gemis dan toch niet voelen?

Wij voelen dit ook niet hoor, zolang we onszelf monitoren op behoefte en welbevinden. Wij proberen in geval van nood juist continu heel fanatiek onze verbinding met de wereld te herstellen. Het lijden dat we ervaren in het moment op grond van condities doet ons vooral schuiven met de condities. Steeds weer opnieuw geloven we daarin. We blijven als geconditioneerde stervelingen spoelen in blindheid (samsara), en goddelijke, fijnstoffelijke bestaansvormen doen dat zelfs nog veel vaardiger. Die hebben geen enkele notie van lijden, net als mensen die goed voorzien zijn en over een flinke portie zingeving en functionaliteit beschikken. Die draaien daardoor in een beperkte maar als compleet en geslaagd ervaren realiteit.

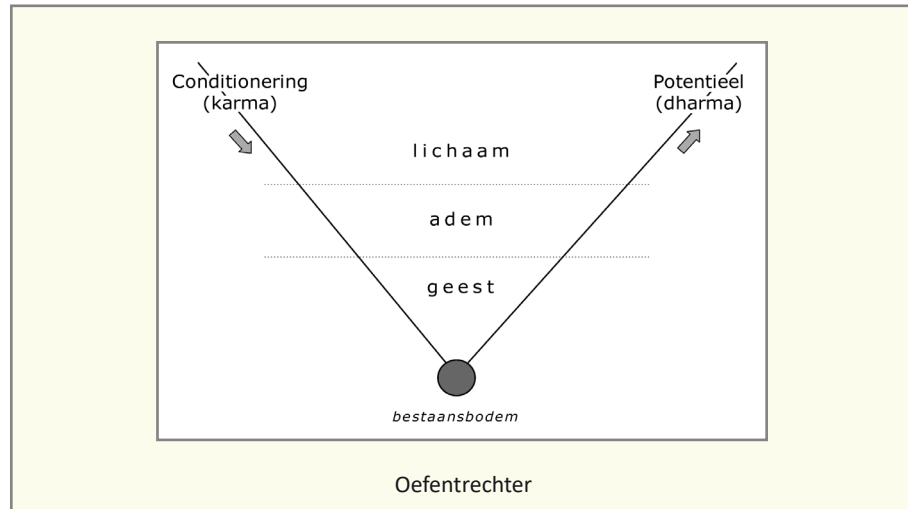
Het lijden zit hem in de kwaliteit van bewustzijn. Een blind bewustzijn heeft een tweepolige zelfbeleving. De kleine pool draait in sublimering en functionaliteit. Daar wordt geen lijden in beleefd. De grote pool ligt dan min of meer braak en wordt niet goed gevoeld. Zoals er ook geen echt mededogen wordt gevoeld, of serieuze vrijheid. Alle verfijning en capaciteiten van die diepere laag worden niet gevoeld. Dit is een vorm van lijden die niet wordt waargenomen door de beleving daarbinnen. Je beseft niet hoe je eraan toe bent.

Zulk karmisch lijden is heel anders dan het lijden aan gemis van waarheidsliefde. Het is als het verschil tussen enerzijds het gebied van onverzadigde zintuiglijkheid waar je het gevoel hebt: ik lijd – ik heb honger, ik heb een handicap, ik heb iets niet wat ik wil hebben – en anderzijds een dieper hartsniveau waar je voelt: ik kom niet toe aan liefde. Beide spelen nog binnen het persoonlijk domein. Maar voelen dat je niet toekomt aan liefde is een ingang naar waarheid. Zoals je eigen verantwoordelijkheid beseffen al een poort is naar vrijheid.

Wat wij ervaren en beseffen zegt dus relatief weinig. Het zegt niet dat je alles meekrijgt. Dit is de rol van onderricht: het is de spiegel die toont dat er meer is dan je eigen welbevinden en je eigen ideeën. De beleving van een geconditioneerde geest kun je flink relativeren; het is eigenlijk alaya-processing, die geest ^[6]. Daarom voel je je als beoefenaar in het begin als een kind dat zijn speelgoed dreigt kwijt te raken.

In de opzet van je nieuwe boek is er een steeds fijnere uitwerking van de oefentrechter^[7] via de twee gedaantes (van egoïsme en dualisme) naar de vier profielen of vier stadia van een beoefenaar: de maker, de zoeker, de klever, en de werker. Kun je de mate van bewustzijn over lijden ook koppelen aan deze vier stadia?

Deze vier stadia zijn allemaal functies van bevrijding, een grondige goedheid. Ook de twee gedaantes zijn bevrijdingselementen die belicht worden vanuit goedheid: egoïsme wordt bevrijd via echtheid en dualisme via volheid. Zo hoef je niets af te schieten en kun je ze vruchtbaar gebruiken. Dus iets als maakbaarheid kan heilzaam worden benut en onderzocht. Je kunt het bijvoorbeeld beschouwen als een voorbereiding



op bodhisattvaschap; dit is de manier waarop het leven je vertrouwd maakt met de ontelbare krachten en met je eigen instrumentarium.

Maakbaarheid is de eerste ruimte voor wakker worden, we leren er zien dat je niet teveel moet gaan koersen op materiële vervulling. En wanneer tegelijkertijd ook de broosheid van het lichaam is gezien, het komen en gaan, verlies en winst, veranderlijkheid, dan word je vanzelf wel iets wakkerder en ga je op zoek. Dan staar je je niet meer blind op de veelheid van de mogelijkheden.

Wat is dan wél interessant? Die vraag is het domein van de zoeker, het tweede profiel. Hier ga je jezelf onderzoeken op een dieper niveau, in je binnenwereld. Die binnenwereld is eigenlijk ook nog een product van maakbaarheid, dus je bent deels nog steeds bezig in een droomwereld.

Ben je hier bezig met een geprojecteerd eindperspectief, is dat de maakbaarheid van de zoeker?

Het is in beginsel karmisch, en het is maar zeer de vraag of er iets als een eindperspectief al speelt. De vraag naar gelukkig zijn is potentieel een absolute vraag, maar vanuit maakbaarheid is het misschien gewoon een toegenomen hardnekkigheid om toch te krijgen wat verlangd wordt. Of dit dan met de juiste kwaliteit gaat gebeuren valt niet te zeggen; het is nog materiaal voor onderzoek.

De zoeker is nog een relatief ruwe beoefenaar. De maker kan ook oefenen – we hebben het steeds over goede mensen, met de edele aandrang om gelukkig te zijn en om jezelf en anderen goed te verzorgen. Maar bij de maker speelt het zich wat meer af in de ceremoniële sfeer, de ondersteunende, goedbedoelende sfeer. Zoekers kennen ook nog vele facetten, maar al wat serieuzer, en wat ontvankelijker voor praktijk en methodiek. Er is potentieel verbinding met onderricht; de zoeker zal geestelijke bronnen aanboren zoals filosofie en spiritualiteit. Hij is meer naar het innerlijk terrein gezakt en onderzoekt daar wat het beste zijn geluksdrang beantwoordt. Wat leeft hier nou echt zonder dat het gemaakt is? Wat is niet onderhevig aan oorzaak en gevolg, wat is echte kwaliteit? De mate van bewustzijn over wát het is dat je zoekt verschilt natuurlijk weer met de persoon en de rijping. Maar dat je iets definitievers zoekt is intrinsiek aan het verlaten van maakbaarheid.

Wanneer je je weer laat vangen door tijdelijke dingen kun je dit ook weer verliezen. Je kunt zelfs weer gaan opereren in het maakbaarheidsterrein. Zoals je ook kunt terugvallen als bodhisattva of leerling. De profielen zijn dus niet scherp gescheiden, het zijn organisch verbonden vlakken waar men kan werken. Het zijn aanduidingen om de zelfbeleving wat pregnanter in te kunnen gaan nemen. En de positionering van die vlakken, de hiërarchie ervan, kan mensen ook helpen om de aantrekkelijkheid of juist de nadelen van een ander profiel te zien.

Hopelijk zien mensen ook de realiteit van de beleving van die profielen met al zijn varianten, als facetten van menszijn. Dit behelst wat het leven in zijn totaliteit te

bieden heeft; ook veranderlijke, zintuiglijke toestanden zoals bijvoorbeeld het lichaam in de maakbaarheidssfeer zijn facetten van menszijn, alleen vrij ruw. Eigenlijk voelt de hele schets als recht doen aan de realiteit, ingedeeld in compartimenten. De compleetheid wordt erin belichaamd, daarom zijn aan de profielen ook de vier gedichten toegevoegd van het Lied van Totaalbestaan¹⁸.

Hoe ga je van zoeker naar het derde profiel, dat van de klever, en wat behelst de klever eigenlijk?

Bij de zoeker is er al een lichtere, meer organische verbinding met de zintuiglijke vormen. Nu wordt het zoeken verder veredeld, en er zijn inmiddels ook antwoorden gevonden. Maar er zit resterend kleefspul, resten van klesha-werking. Je hebt de intentie gevestigd, het zoeken vervangen door vinden, maar er is aanleiding om te waken en te werken, om door te gaan met opruimen. Je gaat op een rigoureuze manier onderzoeken hoe je je kunt ontdoen van resterende klevingen. Het zoeken gebeurt gaandeweg op een onvoorwaardelijke basis; het terrein is geen open gamma meer van opties, maar er heeft ordening plaatsgevonden.

Het correspondeert met ons leren luisteren naar de bedoeling; er is het besef van de taak die je hebt. Hierdoor krijgt het zoeken en opruimen een heel ander karakter. Veel bewuster, gecommiteerd, stabiel. Enkelvoudig gericht verbonden met eindkwaliteit. Vreugde, een directere connectie met het kunnen hanteren van oorzaak en gevolg, en daardoor efficiënter draaien, zonder oponthoud.

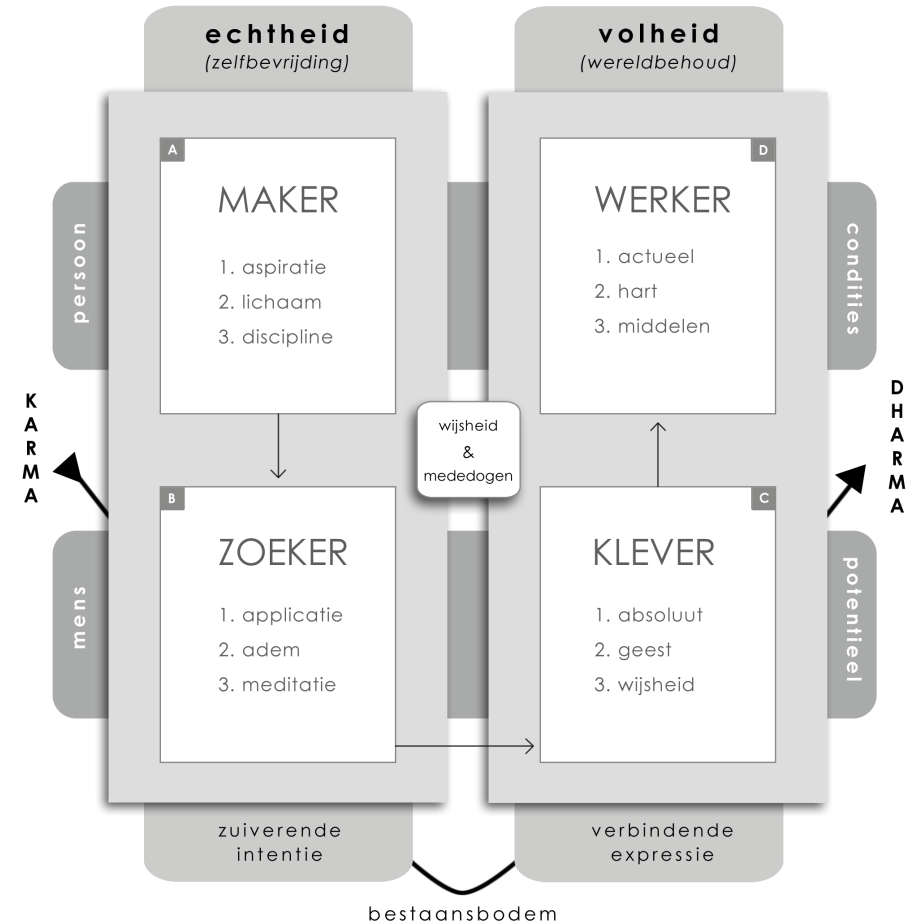
Het is allemaal heel menselijk. Dit wil ik ook voor zoveel mogelijk mensen voelbaar maken in het boek, zodat ze ingangen kunnen vinden naar spiritualiteit. Er zit een grote organische eenheid in het verhaal, en eenvoud. Goedheid en eenvoud wil ik graag voelbaar krijgen. Dus geen theoretische beschrijvingen van onderricht of methodieken, maar de essentie bewaren. Zodat de beleving vanuit het hart kan blijven plaatsvinden.

Ik wil ook stimuleren om te blijven onderzoeken: wat is nou dat rare fenomeen, die geest, dat het hart zo moeilijk te openen maakt? Om te gaan voelen dat het toenemend benut kan worden en er altijd al was. Wat is er dan nog veel nodig, als dat zo intiem en continu draait?

En wat er dan dus nodig is - en dat is het vierde profiel - is niet meer verdienste of vermogens verwerven op zich, maar gaan delen naar anderen, belangeloos en gunnend. Bodhisattvaschap is voor mij eigenlijk: geslaagd mens zijn. Het is geen klasse apart. Het is een geslaagde belichaming van het totaalbestaan.

Hoe zou je het organisch verband van die elementen van oefentrecht, twee gedaantes en vier profielen kort kunnen schetsen?

De oefentrecht heeft de twee poten, van egoïsme en dualisme. Dit zijn de twee bevrijdingsgedaantes van echtheid (karma loslaten) en volheid (dharma toelaten); de trechter is als het ware verticaal doorgesneden. En als je deze ook nog eens



horizontaal doorsnijdt, dan heb je de vier profielen.

Het is een steeds verdere detaillering, van een algemene visie naar een toepassen op jezelf, en vervolgens het beschikbaar maken daarvan als agent in een groter geheel. De vier compartimenten (profielen) zijn bedoeld om jouw agentschap flexibel inzetbaar te maken. En de twee segmenten (gedaantes) zijn bedoeld om jezelf op orde te krijgen, om het verband tussen de twee verblindingsfactoren van egoïsme en dualisme op te lossen.

De oefentrecht is een weergave van de dharma-wetmatigheid die gevestigd moet zijn, zodat er daarna mee gewerkt kan worden: van visie naar praktijk.

**‘DE INHERENTE
BEDOELING VAN
EEN TEMPEL IS NIET
FUNCTIONALITEIT,
MAAR VIERING.’**

Deze hiërarchie maakt de profielen heel licht als instrument. Ze zijn aantrekkelijk door hun transformatieve potentie, maar dragen daarmee ook het risico in zich van therapeutisch gebruik, als de visie ontbreekt.

Eigenlijk zijn alle drie de elementen op zichzelf al voldoende boeiend en noodzakelijk; ze hebben elk hun eigen karakter. In de oefentrechter zit veel ruimte voor connectie naar onderricht en wijsheid. Hij schetst de staat waarin we verkeren en verduidelijkt de noodzaak van wijsheid: je lijden heeft een doel en is niet zinloos. Het wervelen bovenin de oefentrechter zal gaan zakken en er kan een versmelting, een thuiskomen plaatsvinden: de twee aspecten van zakken en van verloop. Dit is een visie op het geheel en hier is nog niet veel aanleiding voor allerlei instrumentaria.

De twee gedaantes zijn een verdere detaillering en verdieping van de twee poten van de oefentrechter, maar op een andere schaal dan de vier profielen. Je wordt steeds verder uitgenodigd daardoor om plaats te nemen in hetgeen er verhelderd wordt, te voelen wat er gaande is. Dankzij dit invoelend karakter van de tekst en dankzij de rechtstreekse beschrijving word je ook toenemend licht in de uitvoering van wat er moet gebeuren, je voelt meteen of het klopt.

Zo ontstaat er geen concurrentie tussen de bestaande, in conditionering verkerende persoon en de geprojecteerde bevrijde mens die je ontleent aan wat je leest. De beleving moet rechtstreeks kunnen transformeren. Wanneer je voelt: ja, hier heb ik mee te maken, en o, dit is dus de bedoeling daarvan, en hé, dit kan dus ook zo worden behandeld – dan voel je ook hoe fijn het is dat je over die mogelijkheden

beschikt en sla je het stadium over van: ‘dit moet ik toch eens een keer gaan doen’ (lacht).

Ik voel een enorm mededogende kant in de werking van dit alles.

Dit zit ingebouwd in de bedoeling van dit boek: mensen echt helpen om de brug te slaan. Dharmium, het eerste boek, is meer zoals een tempel of oefenplek die je mentaal bezoekt. Maar dit boek nu is praktisch bedoeld. En daarom wil ik het ook eenvoudig houden en directer verwoorden. Zo kunnen de twee boeken elkaar aanvullen. Het zou heel mooi zijn als dit boek mensen ertoe inspireert om Dharmium op te pakken ter verdieping.

Wat is eigenlijk nog de functie van een tempel, als het al zo compleet kan binnenkomen en kan wekken?

Viering! Een tempel is viering, niet functionaliteit. Er wordt op zich wel functioneel gebruik gemaakt van tempels, voor troost of kracht, maar dit is niet de inherente bedoeling ervan. Het heet ook wel oefenplek, maar dat hoeft je niet zo functioneel te zien. Je kunt dingen behoeftig doen of niet behoeftig. Een kunstenaar bijvoorbeeld kan behoeftig creëren of niet behoeftig creëren. Als hij uit behoefte kunst maakt, dan zal dat meer het lijden beschrijven en de vraag naar de oplossing. Misschien heeft het ook wel met vertrouwen en geloof te maken, in hoeverre het bestaat wat hij beschrijft, of dat het gewoon het onderwerp blijft van zijn verbeelde kunst. Maar authentieke kunstenaars voelen dat het niet uit hun eigen hand komt; zij vieren een bewogen worden.

Kun je als ontvanger van kunst, als ‘consument’, ook dit kwaliteitsverschil voelen tussen vierende kunst en verbeelde kunst?

Het zou niet goed zijn als dat niet zo was! Maar dit heeft te maken met de rijpheid van je opstelling. Om te beginnen zul je soorten kunst onderscheiden en voel je de nietszeggendheid van functionele of commerciële kunst en de complexiteit van conceptuele kunst. Geleidelijk ga je naar meer inhoudelijk terrein. Hier zullen al meer kunstenaars werkzaam zijn die werken vanuit de dieper bewogen lagen. Zo trek je dat door. De meest diepgaande kunst wordt herkend door de meest diepgaande toeschouwers.

Tijdens retraite oefenden we met een dieper bewogen laten worden in een schrijf oefening. Toch was het moeilijk na te voelen bij het achteraf teruglezen waar dit vandaan kwam.

Dit was ook een vrij ruwe oefening nog, om de stroom op gang te laten komen. Het is een eerste opening van ‘niet-ik-werking’ voelbaar laten worden. Het resultaat heeft een heel hoog droomgehalte, vol met plezier en speelsheid. Achteraf kun je die vrij willekeurige stroom niet goed navoelen, maar je kunt hem wel op elk moment opnieuw laten stromen.



Het luistert heel nauw om het midden te vinden tussen spontaniteit en precisie. Spontaniteit wordt snel willekeur, en precisie wordt snel stress. Bij ons achteraf navoelen van de teksten uit de oefening zochten we juist naar de precisie van de betekenis, we wilden de woorden recht doen, de volle waarde ervan tot uitdrukking brengen. Maar die zat er niet zo sterk in, omdat de oefening wat ruwer was dan dat.

Dit geeft ook wel iets aan van de werking van creativiteit: je kunt bronnen openen die iets helpen vorm te krijgen, maar daarmee is het nog niet meteen klaar voor publiek. Dus je kunt verfijningsslagen leren toepassen. Je hebt een idee wat iets wil zeggen, waar het over gaat. Je zoekt dan naar het voertuig dat dit kan overbrengen. Wezenlijk is het een faciliteren van geboorte, van het leven. Niet iets anders ervan maken.

Er worden je vanzelf elementen aangereikt, die je vruchtbaar en betekenisvol kunt laten zijn. Je kunt bij elk ding stilstaan en dit een belevingsruimte laten zijn. Je kunt verhelderen en verdiepen, tot leven brengen. Zo wordt beleving verruimd en gespoeld, en we trekken naar binnen. Er zijn steeds minder specifieke dingen nodig voor je beleving. Je geeft de dingen de ruimte om zich te tonen zoals ze zijn, en kunnen zijn, en zijn geweest. Er is een grotere ruimte voor het leven zelf.

We hebben het nu over de expressiekant van oefenen, die gekoppeld wordt aan de intentiekant, waardoor de expressie soepel beschikbaar gaat worden. De aandrang van binnenuit, de intentie, is het belangrijkste. Als daar een bedoeling in ontstaat, is dat een inspiratiestroom die zich potentieel kan uitbreiden naar spreken, bewegen, werken. Maar het heeft geen doel op zich. De meest ruime, meest verstilde vorm van zelfbeleving heerst wanneer er geen functionele bedoeling is.

Het woord 'beleven' moet anders worden begrepen dan in zijn reguliere betekenis van consumptief ervaren. Beleven in de context die we nu bespreken, is: iets tot leven brengen. Het eerste wat beleefd moet worden is waarheid, het leven zelf. Dit kan dan differentiëren naar vormen, zonder dat het verloren gaat. Als je jezelf (het leven) niet eerst aanboort, dan blijf je zintuiglijk beleving genereren en kom je terecht in veelsoortigheid – en dit is de zinloosheid.

Als zoeker zeg je dus: ik moet waarheid beleven, maar dat is nog steeds consumptief. De ommekeer is wanneer je voelt: waarheid moet mij beleven, ik moet me laten beleven door waarheid - zoals het leven mij ook beademt. Dan moet daar nog het idee uit dat dit iets is wat nog moet gaan gebeuren en dat het allemaal moeilijk is. Je kunt gaan voelen dat het al gaande is. Dan zit je in de grote context.

Taal is een heel sterk hulpmiddel om vrijheid van geest te stimuleren. Je hebt interpretatiemogelijkheden, je kunt vertalen, begrijpen, benutten. Taal is ook vervuild; door alle consumptie heeft het een misplaatste, versterkte functionaliteit gekregen. We moeten ons niet laten betoveren door verkeerde taal. Het helpt al om te vragen wat iemand bedoelt, als er iets gezegd wordt. De ruimte te geven in plaats van in codes te reageren.

Het is heel bijzonder dat het onderricht zo precies gebruik maakt van woorden. Hoe het leven werkt is daar helemaal in uiteengefafeld en wij kunnen dit begrijpen. Ik realiseer me nu goed hoe waardevol dat is.

Zeker, zonder een verhelderende context waren we verloren. Het heeft de functie van een kreet die je waarschuwt voor gevaar. Denk aan de dubbele bodhisattva-taak: behoeden voor gevaar en bemoedigen door heilzame voeding. In onze blindheid moeten we nog een beetje gestuurd worden. Als je je als entiteit bevindt in een omgeving waar honger en gevaar een rol spelen, dan kun je wel wat steun gebruiken.

Maar we moeten taal niet tot een eigen doel verheffen, niet betoverd raken door de veelheid, de kleurrijkheid en de omvang ervan. Dat trekt ons scheef. In het onderricht wordt de taal dan ook sterk gerelativeerd; stilte is altijd de grotere kracht. Beleving zit vóór het denken. Als je daar naartoe gaat, kom je meer toe aan de zuiverheid van taal, en de wonderlijkheid. Taal die niet strategisch functioneel wordt gemaakt blijft mooi en heilig, poëtisch. Het is een krachtpuls in zijn eenvoud en efficiëntie.



- [1] *In de kern is er onze ware aard, ons waarheidsbesef en onze echtheid, het hartsbewustzijn van de mens die we zijn, maar daaromheen dwarrelt afgeleid conditioneringsspul van de karmische persoon, de constructie van ons werelds ik.*
- [2] *Zie bijvoorbeeld: Maitreya; Asanga: Distinguishing phenomena from their intrinsic nature. Boston 2013*
- [3] *Zie het klassieke Mahayana-geschrift The awakening of faith, vertaald als Een betrouwbaar pad (<https://info.stiltij.nl/publiek/vertaal/Een-betrouwbaar-pad.pdf>, p. 45)*
- [4] *Werktitel: Zelfbeleving; praktijk van menszijn.*
- [5] *Boeddha beschouwt onze geest als ons meest werkelijke lichaam (dharmakaya). Verwikkeld zijn in egoïsme is gehinderd worden door de klesha (wens en woede: kleshavarana). Vervreemd zijn door dualisme is gehinderd worden door onwijsheid, gebrek aan inzicht (waan, avidya: jneyavarana). Deze twee centrale hindernissen oplossen herstelt onze natuurlijke volheid.*
- [6] *Alaya betekent: voorraad, opslagplaats. De Mahayana-boeddhistische term alaya-vijnana (alaya bewustzijn) is te beschouwen als een aanduiding voor ons onderbewuste, van waaruit niet goed of incompleet verwerkt waarnemingsmateriaal ons voortdurend innerlijk impulsen aanlevert en reacties genereert in dienst van verdere ik-vorming.*
- [7] <https://info.stiltij.nl/vervolg/modellen/pages/actieradii.htm>
- [8] *De tekst van dat lied - ontstaan als eerste component van het boek - bestaat uit vier gedichten van elk acht verzen, een vorm die ook in het boek Dharmium is gehanteerd als een meer intuïtieve viering van het geheel.*

VOEGSEL

Herleidbaar ieder mens
naar eeuwen lijden
proeven wij dagelijks
zilte kost

uit verschraalde bekers
zag ik dampen ooit
de treurige vreugde
van illusieverweer

nu valt geen vocht
meer te puren geen
perspectief te schenken dan
godsgloeiende kaalslag



slechts de ene gewijde glimlach
laat me vrijuit ademend
hier onbeschaafd jubelen
over thuiskomst

opdat eenieder in dorre
massa voegsel blijkt
van sap al te zeer verzadigd
om ooit nog pijn te zijn.

© gedel.nl

Hoe het zoal gaat

DOOR YF

De deceptie bij thuiskomst na twee weken individuele retraite was groot. Ik had hele andere verwachtingen, ik heb gefaald. Nu twee weken later kijk ik hier heel anders tegenaan en voelt het hele verloop ervan inclusief de moeite en verwarring veel natuurlijker en vooral noodzakelijk.

Noodzakelijk om me te doen beseffen dat ik gewoon nuchter mijn werk moet blijven doen om de fragiele verbinding met de dharma die voelbaar is zo goed mogelijk te faciliteren; er valt niets af te dwingen. Als er modder geschept moet worden, moet er modder geschept worden. In die zin is het gevoel van falen ook terecht, want het ik hééft ook gefaald door te denken dat het zelf iets kan bewerkstelligen.

Bovendien weet ik helemaal niet hoe bewustwording verloopt, hoe dat werkt, waar ik het best mee gediend ben. Waar wil ik dan via cognitie – een heel ander terrein - aan afmeten of iets is geslaagd of zelfs maar is veranderd?

Vergelijken, verwachtingen en meten houden direct verband met mijn hang naar controle en resultaat. Maar ook met overmatig bezig zijn met tijd - met verleden en toekomst - en daarvan voel ik hoe misleidend dat werkt.

'Eindelijk helemaal tijd voor mezelf om in alle rust het leven toe te laten en te leren kennen; het leven van binnenuit te laten gaan stromen - en nu zit ik hier te stressen. Wat moet ik hier toch mee? Hoe moet ik dit alles begrijpen?

Het voelde allemaal zo goed vooraf! Nu heb ik nog maar 9 dagen... nog 8 dagen... nog 7 dagen... nog 4 dagen... nog maar 1 dag...

De spanning dat er iets wezenlijks moet gebeuren, dat ik met een resultaat naar huis moet, dat Ad dit ook verwacht, het blijft terugkomen. De spanning en druk worden soms zo hoog dat ik enkele keren overweeg om naar huis te gaan.'

Leren veel meer in het moment te beleven is hard nodig. De werkelijkheid wil ik als een constante factor gaan voelen die een samenhang en totaliteit bezit; dan zal ik beter zien hoe ik telkens geïsoleerd raak door beeldvorming. Dat mijn preoccupatie met een agenda en met allerlei dagelijkse bezigheden mij afhouden van innerlijkheid, dat wist ik wel. Dat was ook de reden om deze langere, individuele retraite te houden. Dat dan veel krachtiger intern spul ruimte krijgt en dat zoiets zich niet zomaar aan de kant laat schuiven, dat kwam in mijn scenario niet voor.

Het idee en de frustratie dat ik daarmee niet aan de beleving van leven zelf toekom, is nu omgekeerd. Ik voel nu beter hoe ik dankzij dit 'hinderend' spul het leven in al zijn facetten leer kennen.

De spanning en druk van moeten presteren die zich aandienen zijn er bovendien altijd en bepalen mijn handelen onderhuids voortdurend. Door nu zo dicht bij de kern ervan te zijn gekomen kunnen ze ten volle worden beleefd – anders gezegd: je wordt je volledig bewust van de subtiele vervuiling in je.

Zolang ik met conditionering te maken heb zal ik dit als reële factor mee moeten nemen en wil ik me scholen in het loslaten ervan. Ik merk elke dag weer hoe belangrijk het is om de twee aspecten van mezelf goed uit elkaar te houden: het idee van een ik en mijn zuivere hartsdruppel. En het is superfijn dat Ad me haast dagelijks die spiegel voorhoudt die daarmee steeds helderder wordt.

Want haal ik ze door elkaar, dan is er direct weer verwarring, en als ik een van beide ontken ook. Kan ik echter voor ogen houden dat beide tegelijkertijd actief zijn in een organische samenhang, dan zie ik sneller waar ik elk moment mee te maken heb als iets opspeelt. Alleen al het loslaten van de beeldvorming herstelt de verbinding, zodat ik weer de grotere context besef waarin ik me bevind.



Maar de confrontatie met sterven tijdens de retraite en de angst die zich daarbij aandienende heeft me ervan bewust gemaakt dat alleen besef van waarheid niet genoeg is. Wil ik zo'n grote kracht als sterfelijkheid kunnen toelaten en begrijpen dan zal ik veel meer vertrouwd moeten raken met het leven als een daadwerkelijk voelbare en dragende factor.

'Ik merk hoe diep ik meteen weer in mijn lijf naar de adem zak, zoals dat in de voorafgaande gezamenlijke retraite gevestigd is. Maar er is nu een groot verschil. Ineens zit ik hier in mijn uppie, in een krachtenspel waar ik niet vertrouwd mee ben. Geen Ad die zo voelbaar over me waakt.

Er ontstaat toenemend angst.

Ik blijf mijn best doen om los te laten en te aanvaarden. Telkens weer kom ik uit bij de beleving van een lege cocon, een huls van spanning.

Durf ik hier verder los te laten? Durf ik te sterven..., mijn lichaam los te laten?'

Als ik Ad ga zien zoals hij bedoeld is als leraar, namelijk als belichaming van het leven, dan dient hij als concrete ingang juist om die vertrouwdheid met waarheid te kunnen realiseren. Dan verruim ik dit veld naar een dieper en authentieker voeling hebben met alles, voorbij vormen. Dan maak ik me niet langer afhankelijk van externe factoren maar word ik geborgd en bewaakt door het leven zelf, de innerlijke en onpersoonlijke dharma-factor waarin ik me verbonden weet met alle leraren.



OPENING

Dit alles ja
alles

dit leidt
ergens toe.



Yf

OEFENWEG

De Boeddha:

'Een monnik moet onvermoeibaar werken. Bevrijdend inzicht wordt bereikt door geleidelijke training, door geleidelijke praktijk, door een geleidelijke oefenweg.

En wat is dit voor een oefenweg?

Hierbij gaat iemand, als hij vol vertrouwen [in een leraar] is, naar hem toe; als hij naar hem toe gaat, bewijst hij hem eer; als hij hem eer bewijst, leent hij hem zijn oor; als hij hem zijn oor geleend heeft, hoort hij de Dhamma; als hij de Dhamma gehoord heeft, onthoudt hij die; van de leringen die hij onthouden heeft, onderzoekt hij de betekenis; als hij de betekenis onderzoekt, worden de leringen voor hem duidelijk; als de leringen duidelijk zijn, wordt er verlangen [bij hem] geboren; als er verlangen geboren is, vat hij moed; als hij moed gevat heeft, maakt hij een afweging; als hij een afweging gemaakt heeft, gaat hij zich inspinnen; als hij zich inspent, realiseert hij lichamelijk de hoogste waarheid en ziet deze, terwijl hij haar volledig met inzicht doordringt.'

Breet, J. de & Janssen, R.: De verzameling van middellange leerredes, deel II. Rotterdam 2004, p. 188 vers 23



OMHOOG DE STILTE IN DE GROENE

omhoog de stilte in de groene
stilte met daarin een witte aarde

zul jij (kus me) gaan

naar buiten de ochtend in de jonge
ochtend met daarin een warme wereld

(kus me) zul je gaan

verder het zonlicht in het klare
zonlicht met daarin een krachtige dag

zul je gaan (kus me

omlaag je herinnering in en
een herinnering en herinnering

ik) kus me (zal gaan)

Wegner, Robert E. C.: The Poetry and Prose of E.E. Cummings.
Harcourt 1965, p. 53 (vertaling: gedel.nl)



ANCIENT WIND

$\text{♩} = 90$ Am F

Tell the wind the world is a-ching, find a

4 Dm G Am

serum to soothe the pain. The wind will know our bodies

7 F G C Am

dying reveal an old salvation way. Trace that wind through hidden

11 Fj7 Dm7 E7

vallies, rejoice and flow on o-ccean waves. The wind will

14 Am F G

show its in-ner beauty that for - e-ver we'll em-

17 1. C 2. C

brace. Tell the brace.

© Dharmoebe / Dharmium.nl

Onttoverd

DOOR BIRGITTA PUTTERS



Er kan veel, heel veel losgelaten worden.

Tot in diepste diepte, in onvoorstelbare subtiliteit, bouw ik voortdurend aan een identiteit. De subtielste aspecten waardoor ik mij als entiteit aanwezig kan voelen, worden het meest fanatiek voor waar aangenomen door mijzelf. Aspecten van mijn geschiedenis, mijn kijk op gebeurtenissen, mijn persoonlijke beleving van een relatie: ik geloof gewoon dat ik dit ben, dat dit een vaste kern vormt die het meest kernachtig refereert aan wie ik ben.

Dit geeft mij het recht om op te treden, iets te vinden, macht uit te oefenen. Zo sta ik in de wereld.

Aan dit geloof is gelukkig stevig gerammeld. Het is mij nu duidelijk hoe deze identiteit ten enenmale vals is, niet echt.

(Nog afgezien van het feit dat de onderdelen van die identiteitsconstructie helemaal niet

zo vast staan en ik mij dus sowieso niet kan beroepen op een consistentie.) Ik ben als het ware verweven met allerlei slierten, die zo veelzeggend schijnen dat ik zelfs mijn bestaan eraan ontleen. Ik ben verweven, verknoopt, en dus verward. Zelfs deze ongrijpbare facetten, waarmee ik mezelf in deze hoedanigheid (dit lichaam, deze omstandigheden) wel aardig kan beschrijven, blijken niets te zeggen over wie ik in wezen ben.

Dit toelatend kom ik beangstigend dicht bij de zin – of gebrek daaraan – van het bestaan. Het voelt als een biologische impuls, een overlevingsdrang, om mij te blijven definiëren. Ik voel nu echter ook hoe ik met elke definitie mij losmaak uit de schoot van het leven. Dit is een eenzame toestand. Het brengt mij ertoe om mij gezag toe te eigenen, mijn definities verder uit te bouwen en aan te dikken. Nu begint het me te dagen waar mijn onoprechtheid en onbetrouwbaarheid vandaan komen. Tegelijk is er een groot verlangen juist naar echtheid en een betrouwbare aanwezigheid.

Wat weegt sterker? Ben ik in wezen vals? Blijft dit de motor achter mijn manifestatie en expressie? Of is er wél iets wat betrouwbaar is? En hoe belichaam ik dat, als ik steeds opnieuw componentjes blijf waarderen als iets wat ik ben?

Eén druppel dharma is al feilloos. Waarom zou ik blijven wroeten in die beeldvorming en eigenhandig die bestaansknop proberen te ontwarren? Ik bezit die dharmadruppel. Het is die druppel waardoor ik in staat ben te zien en te herkennen wat er gaande is. In die druppel huist het verlangen naar echtheid, en de belofte van realisatie daarvan. Ik ga alleen nog maar in die druppel zitten en onbevreesd kijken naar wat daar te zien is. Nu valsheid gezien is als kenmerk van een verkeerd ingenomen bestaan, heeft het zijn tover verloren. Ik verwelkom alle verdere ontmanteling.





LINJI

Yulu zijn het directe onderricht van klassieke Zenleraren, zoals door hen geuit in preken, dialogen en spontane uitingen. Yulu zijn intieme inkijkjes in de levenskwaliteit en dharma-belichaming die deze leraren vertegenwoordigen. Op de site [dharmium.nl](https://www.dharmium.nl) in de sectie Serumcircuit zijn deze onderrichtingen beschikbaar in audio-formaat.

YULU

Hieronder een fragment van Linji (gest. 866).

Linji's freedom

'If you want to be free to live or to die, to go or to stay as you would put on or take off clothes, then right now recognize the one listening to my discourse, the one who has no form, no characteristics, no root, no source, no dwelling place, and yet is bright and vigorous. Of all his various responsive activities, none leaves any traces.

Followers of the Way, don't acknowledge this illusory companion, your body – sooner or later it will return to impermanence. What is it you seek in this world that you think will bring you emancipation? You hunt about for a mouthful to eat and while away time patching your robe. You should be searching for a good teacher!

Don't just drift along pursuing comfort. Value every second. Each successive thought-moment passes quickly away. The grosser part of you is at the mercy of [the four elements]: earth, water, fire, and wind; the subtler part of you is at the mercy of the four phases: birth, being, decay, and death.

Followers of the Way, you must right now apprehend the state in which the four elements are formless, so that you may avoid being buffeted about by circumstances.'

Someone asked, 'What is the state in which the four elements are formless?'

The master said, 'An instant of doubt in your mind and you're obstructed by earth; an instant of lust in your mind and you're drowned by water; an instant of anger in your mind and you're scorched by fire; an instant of joy in your mind and you're blown about by wind. Gain such discernment as this, and you're not turned this way and that by circumstances.'

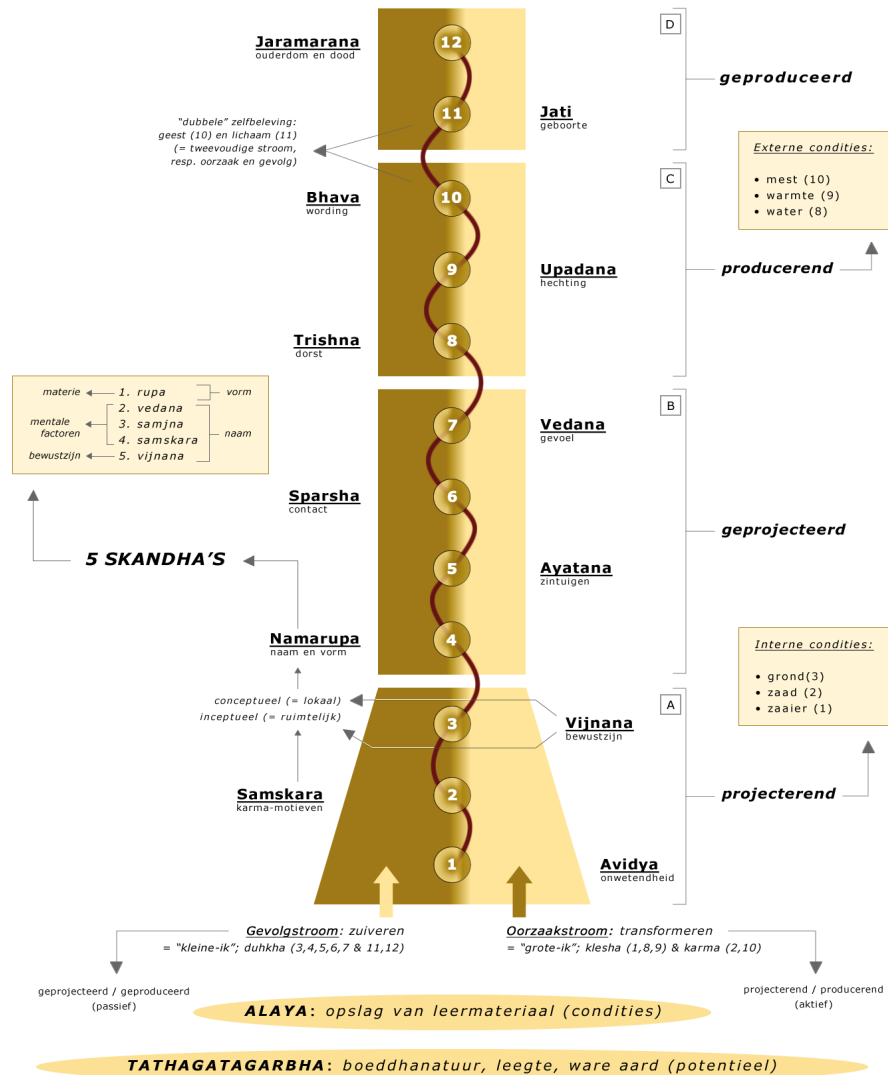
Bron: Sasaki, Ruth Fuller; ed. Kirchner, Thomas: The record of Linji. Honolulu 2009, p. 198-201

<https://www.dharmium.nl/serumcircuit/yulu/linjis-freedom/>



CONDITIONERINGS CYCLUS

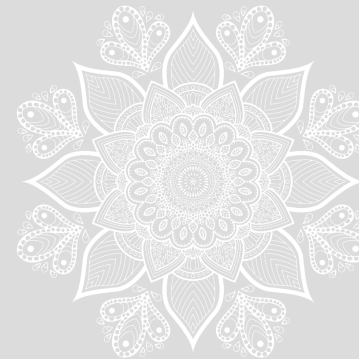
de keten van het voorwaardelijk ontstaan
(*pratitya-samutpada*)



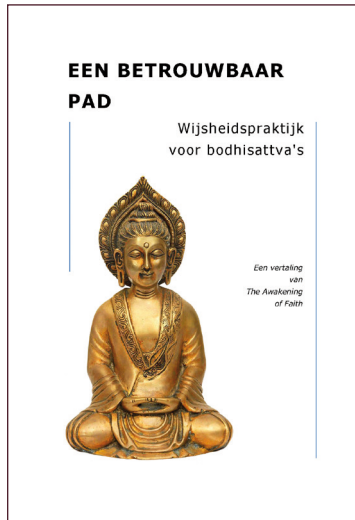
© Stiltij

Nieuwe aanwinsten in de Stiltij-bibliotheek

- Leighton, Taigen Dan: Just this is it; Dongshan and the practice of suchness. Boston 2015
- Blofeld, John: Zen Teaching of Instantaneous Awakening; being the teaching of the Zen Master Hui Hai. Devon 2015
- Kongtrul, Jamgon: Jamgon Kongtrul's Retreat Manual. Ithaca 1994
- Lopez, Donald S.: The Lotus Sutra; A Biography. Princeton 2016
- Nagarjuna (tr. Padmakara Tr. Group): The Root Stanzas of the Middle Way; The Mulamadhyamakakarika . Boulder 2016
- Fischer, Norman: The world could be otherwise; imagination and the Bodhisattva Path. Boston 2019
- Osborne, Arthur: The teachings of Ramana Maharshi in his own words. Tiruvannamalai 2014
- Sheldrake, Merlin: Entangled Life; How Fungi Make Our Worlds, Change Our Minds & Shape Our Futures. New York 2020
- Glück, Louise: Poems 1962-2012. New York 2013
- Bronk, William: Life Supports; new and collected poems (Cambridge Texts in Hist.of Philosophy). Greenfield 1997
- Oppen, George: New collected poems. New York 2008
- Weinfeld, Henry: The Music of Thought in the Poetry of George Oppen and William Bronk. Iowa 2009
- Kouwenaar, Gerrit: Vallende stilte; een keuze uit eigen werk. Amsterdam 2014



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



Van samsara naar nirvana

*Een betrouwbaar pad;
wijheidspraktijk voor bodhisattva's*

Ashvagosa

Ons moet duidelijk worden hoe we vanuit het geconditioneerde gebied van *samsara* het onvoorwaardelijke gebied van *nirvana* kunnen betreden.

Als we de vijf componenten (*skandha's*) onderzoeken, zien we dat ze kunnen worden teruggebracht tot materie [object] en geest [subject] en dat ze geen wezenlijkheid bevatten. ^[1]

In laatste instantie overstijgen de objecten van onze psychofysieke zintuigen alles wat we erover denken. En de geest zelf is verstoken van vorm of kenmerk en is daarom ook niet grijpbaar, wáár je hem ook zou willen zoeken. ^[2]

Het is te vergelijken met iemand die de weg kwijt is en het Oosten verwart met het Westen, terwijl de werkelijke richtingen niet van plaats zijn veranderd. Zo ook nemen mensen aan dat de geest [zodanigheid] is wat zij denken dat hij is; maar de geest wordt hierdoor niet aangetast, zelfs al wordt hij op zo'n verkeerde manier begrepen of geprojecteerd.

Wie in staat is te overwegen en in te zien dat de geest verder gaat dan wát we er ook van mogen denken, die zal zich het domein van zodanigheid eigen kunnen maken en het betreden.

Dun, A. van: *Een betrouwbaar pad; wijheidspraktijk voor bodhisattva's* (vertaling van het klassieke Mahayana geschrift *Awakening of Faith*).

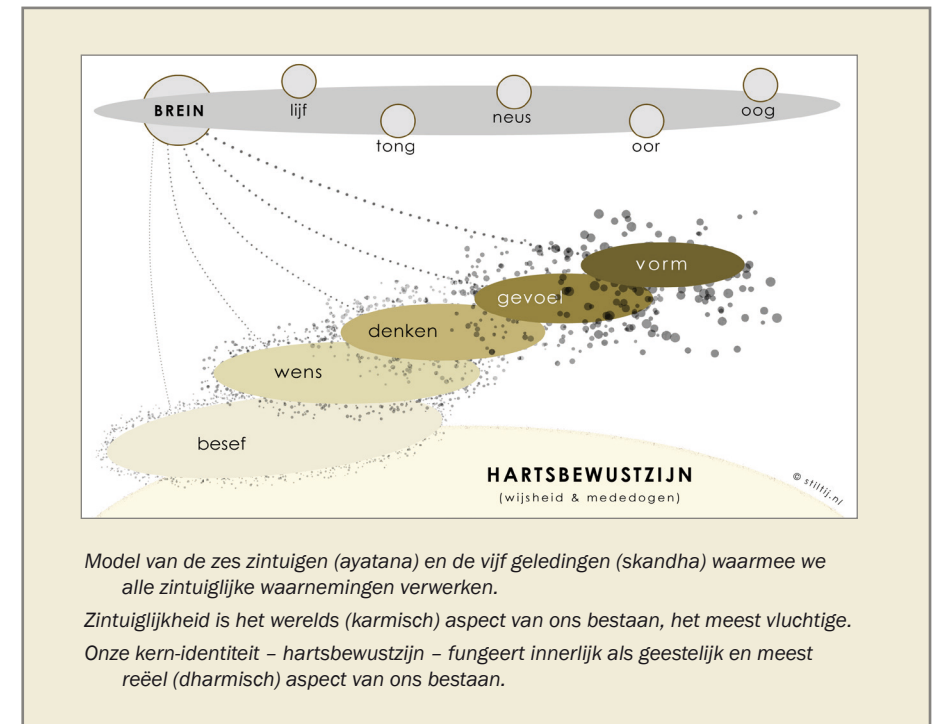
Stiltij publicatie 2019, p.51

<https://info.stiltij.nl/publiek/vertaal/Een-betrouwbaar-pad.pdf>

[1] De *skandha's* zijn de vijf componenten van onze psychofysieke persoonlijkheid (*namarupa*): vorm, gevoel, denken, wens en besef. De eerstgenoemde behoort tot het materiële domein (*rupa*), de overige vier tot het mentale (*nama*). Zij komen ook voor in de openingsregel van de *Hartsoetra*: "Bodhisattva Mededogen, [...] zag de leegte der vijf delen [= *skandha's*]."

[2] Shikshananda's versie, in de vertaling van D.T. Suzuki, voegt hier een extra paragraaf in:

"Levende wezens die zich uit de poort van leven en dood (*samsara*) willen verplaatsen naar de poort van zodanigheid, moeten inzien dat bestaansaspecten als materie enz. [de vijf *skandha's*] beperkt zijn. Waarom zijn zij beperkt? De diverse grove vormen van materie kunnen we scheiden in atomen (*anu*). Maar atomen kunnen ook weer verder gedeeld worden; zo blijken alle vormen van materieel bestaan, grof of verfijnd, niets anders te zijn dan de suggestie van identiteit, voortkomend uit een particuliere geest. Er kan geen enkele graad van [absolute, of onafhankelijke] werkelijkheid aan worden toegeschreven. En als we vervolgens de andere, steeds tijdelijk functionele *skandha's* onderzoeken, ontdekken we ook hier dat ze zijn te reduceren tot oneindig verfijnd deelbare tijdseenheden. Hoe zorgvuldig we ook analyseren, zij bezitten in essentie geen enkel kenmerk van [ondeelbare] eenheid of werkelijkheid."





Ode aan eenvoud

DIDACTIEK

Er zijn twee algemene redenen voor waardering van eenvoud:

- Eenvoud behoedt ons, individueel en collectief, voor verloren gaan in de vele soorten waan (verwarring, complexiteit, ambitie);
- wezenlijke uitleg moet begrepen kunnen worden zonder dat de toehoorder of lezer hoeft te voldoen aan al te speciale eisen.

Maar eenvoud heeft nog veel meer te bieden.
Hieronder een summiere en zeker niet complete inventarisatie.

Een kenmerk van eenvoud is zijn universele toepasbaarheid.
Wat eenvoud structureel kenmerkt is stevigte in de uitvoering en beleving.
Leven en werken in eenvoud schenkt rust en geeft tegelijkertijd blijk van gerustheid, van vertrouwen en ontspanning.

Eenvoud geldt vanouds als een teken van meesterschap, van innerlijk gezag.
Echte, van binnenuit beleefde kwaliteit hoeft zich niet te bewijzen en heeft voldoende aan de eigen duidelijkheid, zelfs al is er sprake van lastige innerlijke of uiterlijke omstandigheden.

Belangeloosheid is typerend voor eenvoud. Je streeft niet naar bezit of macht; manipulatie of institutionalisering voelen onwenselijk. Wat overtuigt is de innerlijke bevestiging van kloppend functioneren.

De vervulling die uit deze gerustheid en bevestiging voortkomt is mede te danken aan een centraal kenmerk van eenvoud: puurheid van bedoeling. Je hart volgt deze ene, enkelvoudige intentie: echtheid.

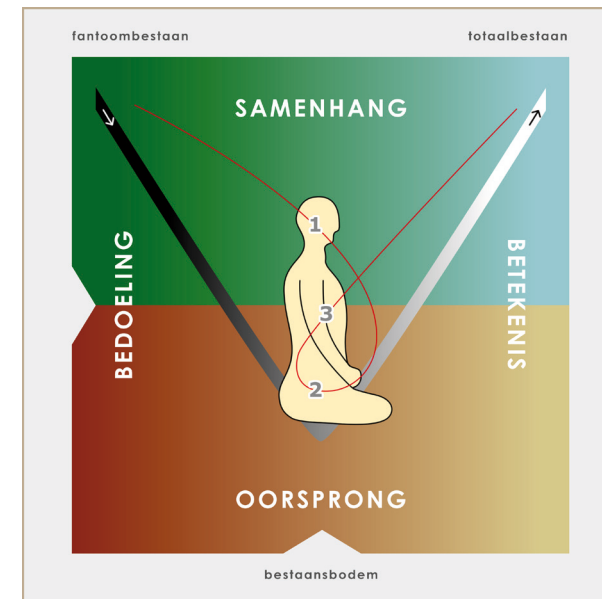
Zijn enkelvoudige aard maakt eenvoud ook tot een onvoorwaardelijke kracht. Er is in wezen niets anders buiten dit, geen gebrek en geen aanvulling; alles maakt deel uit van de organische samenhang.

Zo'n elementaire levenshouding scheidt volop gelegenheid tot verbinding maken, tot honoreren en benutten van interactie. Elk verschijnsel wordt geabsorbeerd in eenzelfde actuele echtheid.

Eenvoud is duurzaam en continu werkzaam. Het is een blijvend kernelement in alle verdere uitwerking. Dit versterkt een harmonisch verband en is de antidote voor verwarring en willekeur.

Als geestessubstantie of harts-kwaliteit werkt eenvoud ruimte wekkend. Nergens ontstaat er afscheiding of begrenzing; het kan zich dus vrijelijk uitdrukken en openlijk transformeren.

Voor onze kwaliteit van leven is eenvoud de vitale, vruchtbare bodem waarop wij geestelijk kunnen gedijen. Het is een dagelijkse, direct voelbare volheid-van-niets-nodig-hebben.^[1]



Eenvoud zelf heeft nauwelijks een kleur maar het voedt alle tinten van harts-kwaliteit. Het is de verbindende en bezegelende factor in goedheid, echtheid, openheid, rust, inzicht, mededogen, moed, vertrouwen.

Eenvoud is dat wat mijn goedheid het kwade laat overwinnen, wat werkelijkheid openbaart temidden van illusie, wat blindheid verdrijft via bewustwording, wat bevrijding mogelijk maakt dankzij toewijding en wat mij de kracht geeft om van alle

moeite en lijden te leren dat ik per saldo niet vatbaar ben voor welk soort conditie of verschijnsel dan ook - omdat ik in essentie niet veelsoortig ben.

In een heel reële zin is eenvoud een ander woord voor mijn ware aard, mijn oorspronkelijke menselijkheid, mijn boeddhanatuur. Alles wat ik niet zelf ben - inclusief schijnbaar zo nabije en wezenlijke attributen als lichaam, werk, relaties, ideeën, karaktertrekken - is niet eenvoud maar veelvoud. Het is ikzelf plus iets anders, materieel of immaterieel.

De grote waarde van eenvoud is misschien het makkelijkst voelbaar in meditatie. Daar worden de dingen ons onontkoombaar, rechtstreeks en lijflijk duidelijk. Bijvoorbeeld hoe elk verschijnsel heel willekeurig, momentaan en veranderlijk optreedt in de ruimere, serene context van oordeelloos beleven.

Lerenderwijs besef je hoe weinig er werkelijk te bepalen valt in hoe het leven zich elk moment ontvouwt: lichaam, adem en geesteswerking gaan hun gang in een wonderlijk dynamische samenhang.

Wat overblijft is de eenvoudige, spontane en primaire werking van het leven zelf: puur, onvervormd en niet begrensd beleven.

*In eenheidsbezieling
vervult het zichzelf.^[2]*

Wij zijn leerlingen van een groot, betekenisvol leven dat ons elk moment bewust maakt van zijn oorspronkelijke (niet veranderende) en samenhangende (geen verschil makende) bedoeling.

*Bron: Dun, A. van: Zelfbeleving; praktijk van menszijn
2020, in bewerking*

[1] Zie Dharmium, p. 124 en noot 47.

[2] Tekst uit Anonieme oefening: <https://stiltij.nl/anonieme-oefening/>



EINDELOOS



'Heel het leven is slechts een droom en iedereen is in werkelijkheid een skelet. Korte tijd zijn onze beenderen bedekt met een huid, wisselend van kleur en vol seksuele aantrekkingskracht tussen mannen en vrouwen. De levenden zijn zich slechts bewust van de huid, niet van het skelet. In de dood is er geen hoger of lager niveau. Slechts door de eenheid van alles te realiseren, verwerkelijken wij de betekenis van de woorden: 'geen geboorte, geen sterven.'

Ikkyū Soyū (1394-1481)

Stiltij publicatie



www.stiltij.nl