

voorjaar 2021  
nummer 20

# Stilting

Het meest  
romantisch is de  
plek waar geen  
romantiek heerst

Hongzhi





## IN GESPREK MET AD

'Je gaat merken dat het fijner voelt om die totale, integrale kernbeleving erbij te houden en niet verloren te laten gaan. Je neemt het overal in mee, zodat je je adel niet verliest en overal hartskwaliteit blijft voelen.'

pagina 4

## UIT: HET PAD VAN LEERLINGSCHAP

'Geruststellend inzicht is de werkelijke oplossing voor ons lijden; het is een toenemende helderheid die ons onderweg steeds efficiënter zal behoeden en bemoedigen.'

pagina 30



## JE DIEPSTE WENS (DIDACTIEK)

'Oog krijgen voor wat lijden is, vraagt bewustwording ervan, onderzoek doen ernaar, gevoelig worden voor de realiteit waar die term naar verwijst.'

pagina 36

## Inhoud

<b>Uitzonderlijk Column</b>	<b>3</b>
<b>Eenvoud van het hart</b> <i>In gesprek met Ad</i> DOOR BIRGITTA PUTTERS	<b>4</b>
<b>Wiswerk</b> <i>Visie en praktijk van Dharmium</i>	<b>22</b>
<b>Avatamsaka soetra</b> <i>Boekfragment</i>	<b>24</b>
<b>Eenvoud</b> DOOR MAURICE SCHELLING	<b>25</b>
<b>Het pad van leerlingenschap</b> DOOR DHARMOEBE	<b>26</b>
<b>Bibliotheek-aanwinsten</b>	<b>31</b>
<b>The Mask the Wearer of the Mask Wears</b> <i>William Bronk, vert. Gedel</i>	<b>32</b>
<b>Poortloos</b> <i>Expressie</i>	<b>33</b>
<b>Ware identiteit</b> DOOR BIRGITTA PUTTERS	<b>34</b>
<b>Je diepste wens</b> <i>Didactiek</i>	<b>37</b>
<b>Eindeloos</b>	<b>39</b>

## Colofon

Stiltijding is een periodieke uitgave van Stiltij.

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

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

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

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

Bijdragen en schenkingen:  
NL40 TRIO 0390375721.

Stiltijding wordt gratis toegezonden aan alle deelnemers en donateurs. Losse nummers en abonnementen verkrijgbaar via secretariaat.

Online archief:  
stiltij.nl/publicaties/stiltijding-archief/

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

Kopij en abonnementen:  
secretariaat@stiltij.nl

## Uitzonderlijk

**E**ens in de duizend jaar komt de reuzenschildpad naar het oppervlak van de oceaan. Hoe groot is de kans dat hij net met zijn kop in een gat van een stuk drijfhout boven komt?

Hoe groot is de kans dat je in relatief verzorgde, liefdevolle omstandigheden geboren wordt en opgroeit? Dat je gezond blijft en over zekere vaardigheden beschikt waarmee je je staande kunt houden? Dat je omgeving vrij stabiel is en jou niet vijandig gezind?

Alleen al dit alles te waarderen en mijn verlangen naar geluk te honoreren - niet te verkwanselen wat mij onverdiend is toegevallen - geeft meer oog voor de uitzonderlijkheid van dit bestaan. Meer reden tot dankbaarheid en bescheidenheid, minder aanleiding voor kleingeestigheid.

Wanneer ik me dit al realiseer en me niet onnodig problemen op de hals haal - laat ik me dan inspireren door kwaliteit? Herken ik voedend en helpend gezelschap en omring ik me daarmee?

Mensen die het hart raken, die helpen bewust te worden en die bemoedigen om de oversteek te maken naar dharmakwaliteit: in onze dagelijkse, meestal vluchtige manier van kijken en luisteren wordt hun kwaliteit en uitnodiging vaak moeilijk herkend. Hoe wonderlijk wanneer de ontmoeting toch plaatsvindt en zijn heilzame werking krijgt!

Gita

# Eenvoud van het hart

‘Eenvoud is een intrinsieke samenhang die in alles opereert’



**In gesprek met Ad**

DOOR BIRGITA PUTTERS

**H**et loont om te investeren in het zoeken van juiste middelen, als onderdeel van een bewuste inrichting van je leven. Draaiend in het wereldse circuit kom je daar vaak helemaal niet aan toe. Maar zo'n bewuste inrichting helpt om jezelf serieuzer te nemen, en je kwaliteit van leven of zelfs identiteit niet te laten bepalen door functionaliteit.

Er zit een vaart in functionaliteit en een soort bewijslast, een lading, en dit maakt het lastig om een kwaliteitsruimte te reserveren die je zelf bepaalt: dit is hoe ik wil werken; ik wil een basale rust hebben, en een basaal gezag en keuzemogelijkheden. Dit ga ik niet laten bepalen door externe factoren.

*Heb jij eigenlijk een beeld of gevoel van hoe een maatschappij zou kunnen draaien?*

Zeker wel. Een geslaagde maatschappij zou in het ideale scenario één groot individueel bewustzijn moeten zijn. Een kloppend, bewust individu zit niet vast in voorkeuren, maar is belichaming van bedoelde wetmatigheid van leven. Er is in dat geval geen afbakening van voordeel en van eigen geschiedenis, want zo'n individu is een open systeem. Als anderen zich daar ook op oriënteren wordt het een gelijksoortig veld, een hele natuurlijke gemeenschappelijkheid waar niemand zich beconcurrereerd voelt of voordeel uit wil halen, ergens misbruik van wil maken. Dit zijn mensen die niks nodig hebben: een basale verzorging is alles. De geest wordt centraal gesteld, niet de wereld.

*Tot voor kort zat ik sterk in de geestelijke kant en meende van binnen wel te weten hoe het allemaal moest. Nu heb ik het wereldverhaal meer toegelaten en voel ik hoe het trekt naar me laten ontmoedigen en mee-mopperen over hoe slecht alles is.*

Prima, dit maakt deel uit van je herstel. Ik heb zelf ook moeten normaliseren, zodat het systeem vibreert op een natuurlijke, integrale manier. Via cerebrale sublimatie heerst er eerst in ons een soort schijn-gezag of schijnzekerheid, waardoor je uitgeschakeld wordt. Je kunt die houding niet waarmaken; het is een afzien en niet een

aangaan. Om het leven écht aan te gaan moet je een totaal, organisch veld zijn. Je moet niet geschaad worden door je eigen geestelijkheid. Gesublimeerde geestelijkheid schakelt je uit, schaadt jezelf en je omgeving. De arrogantie die je hebt opgelopen of de ongevoeligheid, onverschilligheid, gebrek aan compassie – het moet allemaal hersteld worden.

Wat er dan gebeurt, is dat je in eerste instantie een overdaad krijgt aan energie die er is, maar die we niet gewend zijn. En dan word je sentimenteel en emotioneel in connectie met anderen. En je wordt kwaad of teleurgesteld bijvoorbeeld. Dus dan gooi je dat veld wat open, want het tussenlichaam [1] moet zijn plek vinden als brug tussen diep weten op hartsniveau en de wereldruimte van condities. Als dit wat normaal draait, gaat de hiërarchie gezocht worden. Dan ga je de stem van het innerlijk het gezag geven om de energie te masseren en te sturen tot een organisch geheel.

*Wordt het dan mogelijk om temidden van die condities de geest centraal te stellen?*

Je oefent eerst de geest te vestigen en in verband te brengen met die rammelkast van emoties. Het energieveld moet eerst opgeschoond worden door bewustwording voordat je de wereld kunt opschonen. Dit is nu eenmaal de hiërarchie.

*Wat bedoel je met het opschonen van het energieveld?*

Je merkt: ik zit scheef. Ik weet hoe het moet maar ik kan het niet waarmaken. Je beseft dan: ik moet beginnen bij mezelf, en niet blijven bonjournen in die wereld daar. Nee, de wereld laten zoals die is, mezelf centraal gaan stellen, en dit bestaan dat ik ben gaan koppelen aan hoe ik weet dat het bedoeld is. Dit wil dus zeggen: die binnenwereld gaan zuiveren, en integreren met wetmatigheden van het onderricht en met de bedoeling van het onderricht zoals jou dat intuïtief allemaal duidelijk en voelbaar is. En vervolgens integreer je de buitenwereld.

Er zijn drie terreinen. Het eerste is je hart, daar moet je als eerste connectie mee maken. Om de bedoeling te voelen, en om te beseffen dat de wetten van het onderricht kloppen. Eigenlijk zijn die twee - je hart en het onderricht - eenzelfde substantie: dharmium. Dit is het vuur ontsteken van je hart. Dit heeft geen omgeving, geen functie. Het is de kern. En als je voelt dat dit er is, dan wil je die beleving en dat perspectief daarvan gaande houden, de hele tijd. Je voelt: het energieveld, die binnenwereld van mijn personage is verkrampt. Ik ervaar het als verlies of spanning, als vastlopen of vervorming. Dus er is een probleem daar. Laat ik de buitenwereld maar even vergeten, want daar ga ik aan onderdoor - als ik het nu al niet verkeerd aan het gebruiken ben.

Nu, dan weet ik waar het werk ligt als bodhisattva: ik moet van binnen naar buiten toe het geheel in verband brengen.

We hebben het nu over harts kwaliteiten: zuivering, verheldering, bekrachtiging, bevrijding, verbinding, aanvaarding. Allemaal aspecten van beleving die op hartsniveau natuurlijk voelen en heel vervullend voelen op het moment dat ze actief bloeien. Maar in onze geconditioneerde functionaliteit stremmen ze en zijn dan niet meer voelbaar. Zodra je de bezieling van de dharma voelt, groeit het verlangen om dat personage bij de haren te pakken en hem of haar te gaan laten luisteren. Het 'ik' wordt je leerling, je zegt dan als beoefenaar: 'Ik zal je doen voelen hoe het goed voelt, om zo soepel en licht, verzorgd en toch onbekommerd te kunnen draaien, temidden van de wereld en gedragen daarbinnen.' Als dit allemaal is gebeurd dan krijgt het je openen voor functionaliteit en communicatie een heel normaal verloop, heel gedoseerd en binnen de kaders van waar je elk moment mee te maken hebt.

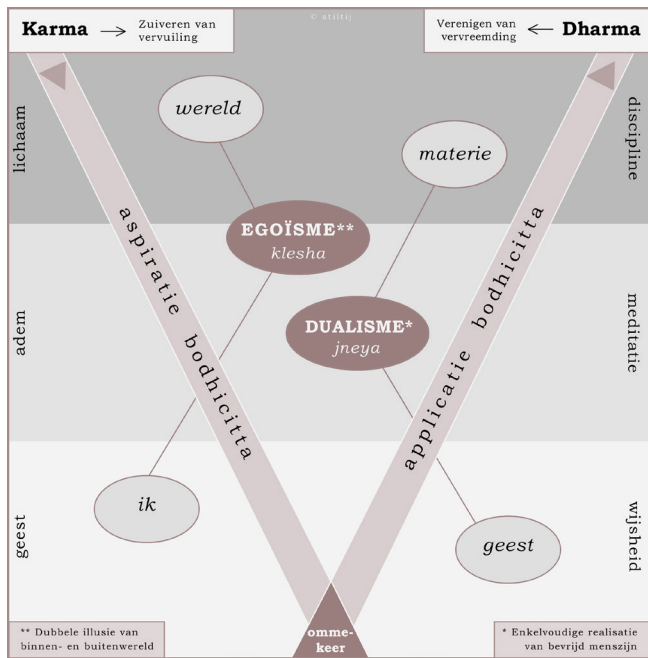
*Is het daarom ook een natuurlijk iets om functionaliteit tijdelijk te dimmen?*

Dat is een noodzakelijke stap, ja: eerst moeten we terug naar binnen, pelgrimeren, kluisenaren, de berg op, uit de wereld, bezinnen. Als je de zaak geklaard hebt, kun je terugkeren als een gelouterd en bruikbaar, beschikbaar krachtveld. Over dit recept bestaat geen twijfel. Niemand heeft ooit in de wereld de zaak kunnen klaren door aan wat knopjes te draaien. Heel concreet betekent het wel dat er hierbinnen in onszelf het een en ander moet gebeuren. Het is niet alleen maar psychologische en energetische opschoning, een beetje affirmatie en klaar. Het is het leven zelf in zijn diepste werking opspeuren en toelaten, de belichaming daarvan realiseren. Het geheim van de adem, het geheim van de geest, sterven. Liefde, echtheid. Dit is het werk.

*Het navoelen van die kwaliteiten maakt direct duidelijk dat het niets te maken heeft met het energieveld of het emotionele veld. Het wordt er ook niet door geraakt of aangetast. Maar dit veld is er wel.*

Je gaat nu te snel naar de volgende stap. We moeten eerst beter de aard van die eindkwaliteit voelen. Je voelt: het heeft niets met energie of emotie te maken, maar als je dit onvoldoende navoelt kan die grondkwaliteit niet zijn lading blijvend vieren. Dit wordt veroorzaakt doordat je meteen de link legt met energie of functionaliteit. Maar de garantie voor kloppendheid is juist de blijvende volheid van die hartsbeleving. De verticale volheid is de garantie voor een integer horizontaal functioneren.

Je moet kunnen toekomen aan een ijking van je innerlijke volheid. Je moet kunnen beamen: ik heb niets nodig, ik ben bereid om te sterven, ik weet hoe het in elkaar zit. Ik weet wat de bedoeling is, je maakt me niets wijs. En dus ook: ik weet dat adem en lichaam gestuurd worden door de geest. Ik ga die twee niet isoleren en de geest te grabbel gooien. Maar dan nog: zelfs als je het ervaren hebt en het diepgaand weet, is alles wat er nog op je af komt steeds opnieuw een toetsing om te kijken of je het echt waarmaakt in je doen en laten. Zo leer je langzamerhand dat het inderdaad klopt, dat het fijner voelt om die totale, integrale kernbeleving erbij te houden en niet verloren te laten gaan. Je neemt het overal in mee, zodat je je adel niet verliest en overal harts kwaliteit blijft voelen.



*Dit buitenterrein hoeft dan helemaal niet beoefend te worden? Doet het er niets toe hoe het eruit ziet, welke elementen het bevat?*

Nee, precies. Want op het moment dat je de wereld van binnenuit betreedt en integreert bestaat die niet meer als een geïsoleerd iets of als een zingevingsmotief. Het is dan gewoon een extensie van jezelf. Zo ervaar je andere mensen dan ook: als varianten van jezelf, niet geïsoleerd.

*Hoe zit het met de oefeningen die we soms doen in gezamenlijke trainingen, die zich toch op het energie- of lichaamsterrein afspelen? Moeten we deze enkel als toetsing zien?*

Het is tweeledig. Vanuit de dharma gezien is het toetsing van je rijpheid, vanuit karma is het uitnodiging voor opschoning en zuivering, om naar de kern toe te komen. Zolang er conditionering is, moet je altijd deze twee kanten hanteren en nuchter rekening houden met je tweepoligheid. Ook als we in meditatie de route afleggen van lichaam als ingang hanteren om via adem tot geest te komen, dan is dat de karmische route. Dharmisch gezien is geest absoluteïteit en van daaruit zie je alle ervaring als werking van de ene dharma.

Onze tweepoligheid is een soort perspectiefwisseling die steeds sneller vibreert. Bij het schrijven van het tweede boek waar ik nu aan werk [2] is dit af en toe best lastig, omdat je nu eens schrijft vanuit karma, dan weer vanuit dharma. Het is heel heilzaam om zo van perspectief te leren wisselen, maar voor de lezer is dit meestal nog niet zo vanzelfsprekend. Optimaal is natuurlijk als de lezer gewoon wordt meegenomen in de samenhang ervan. Toch gebeurt het dat er twijfel ontstaat: eerst was het zo, en nu lees ik dat het anders is, hoe zit dat? Alleen als dit echt een hindernis gaat vormen, neem ik dit mee in een voetnoot.

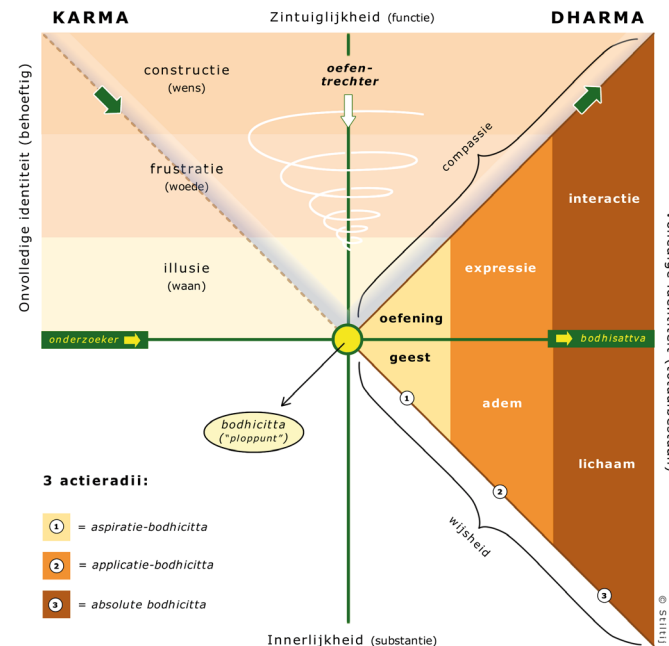
Maar de tweepoligheid of dualisme zit ook in de structuur van ons oefenen: de linker- en rechterpoot (het karma- respectievelijk dharmatraject) van de oefentrechter worden geleidelijk in een ander licht uitgewerkt: van karma- naar dharma-perspectief. In zijn totaliteit biedt de oefentrechter een heel concrete inventarisatie van de staat waarin je verkeert.

*Vindt die perspectiefwisseling niet vooral plaats op de overgang van de linker- naar de rechterpoot van de oefentrechter (het 'ploppunt')?*

Nee, zo eng moeten we het niet zien. De oefentrechter kent een verdiepfaciet en een verruimingsfacet. Er is een dynamiek naar beneden (karmische correctie) en er is een verloop van links naar rechts (dharmische rijping). Tussen die twee is er een ruimte voor het wennen aan de definitiefheid van je bodembestaan; dit is het zogenaamde ploppunt. Daar is in het boek een flinke ruimte gereserveerd voor stevige beleving, ondersteund door een eerder beschreven visualisatie [3].

Het verdiepfaciet is drievoudig: de drie lagen van lichaam – adem – geest, met het bodembestaan als basis. Dan is er de tweevoudige verruiming, die je in termen van intentie – expressie kunt navoelen. Dit is het wennen aan dharmisch functioneren. In het standaardmodel van de trechter lijkt dit aspect diagonaal omhoog te verlopen maar in werkelijkheid heeft het veel meer het horizontale karakter van ruimtelijkheid, van opvallen, terwijl de karmische poot meer het opschonen, het naar binnen zakken aanduidt, dus veel meer een verticale beweging heeft (zie model Actieradii).

Het tweede deel van het boek is wat minder functioneel en wat transcenderender



## KOAN

Shishuang schold Huanglong de huid vol, steeds weer opnieuw.

Huanglong vroeg op een dag aan hem: 'Is schelden een mededogende manier om het onderricht over te dragen?'

Shishuang schreeuwde: 'Scheld maar eens, en kijk dan zelf!'

Bij die woorden vond Huanglong diepe verlichting.



*Huanglong (1002-1069),  
een leerling van Shishuang*

Bron: Ferguson, A.: Zen's Chinese heritage; the masters and their teachings. Boston 2000, p. 372

dan het eerste deel, dieper getrokken naar het oplossen van egoïsme en dualisme. De beschrijving gebeurt aan de hand van de twee bevrijdingsgedaantes: echtheid (oplossing van egoïsme) en volheid (oplossing van dualisme). Deze werken complementair, als een organisch geheel: van klein naar groot, van binnen naar buiten, vanuit de kern, je boeddhanatuur. Voelen dat je beschikt over een ware aard kun je al vrij vroeg tegenkomen in het zakken in de trechter: je krijgt informatie erover, zicht erop, vertrouwen erin, verlangen ernaar. Dit wordt de referentie voor je groei: de echtheid ervan wordt dagelijks getoetst en de beleving ervan wordt gaandeweg steeds voller en duurzamer.

*Hoe kan ik intentie en expressie zien als aspecten van verruiming?*

Al die tweetallen, in feite varianten van karma en dharma, verhelderen steeds andere aspecten die we tegenkomen. Intentie en expressie zijn al reguliere begrippen in het oefentraject en daarom een bruikbare kapstok waarmee ik verwijs naar het belichamen van echtheid en volheid. Echtheid heeft een andere gevoelskleur dan volheid - al blijft het moeilijk om de realiteit met woorden recht te doen. Echtheid is noodzakelijk, volheid is meer een vorm van viering. Echtheid kun je relatief eenvoudig toetsen op onechtheid; dat is bij volheid veel lastiger: wanneer is iets nou definitief vol? Het ontbreken van echtheid is vooral voelbaar in zijn momentane werking, terwijl gebrek aan volheid meer een sluimerende notie is van onvoltooidheid of onvervuldheid.

Omdat je het veel pregnanter kunt herkennen, wordt onechtheid (valsheid) gedetecteerd door het geweten. Je kunt het ook veel pregnanter behandelen, je kunt erop insteken. Dit heeft te maken met intentie. Gebrek aan echtheid voelen is ook een psychologische, een karmische pijn. Dit hoeft je nog niet op weg te doen gaan naar waarheid. Maar als je volheid mist, dan ervaar je zinloosheid, een existentiële pijn. Gebrek aan volheid is uit elkaar vallen, stil vallen. Er is een diepe onrust vanwege het gebrek aan zingeving, eenheid en samenhang, visie. Volheid is niet een optelsom van leuke ervaringen die een volheidsgevoel genereren; er is de puurheid van hartsbewustzijn, een kloppende expressie vereist voor blijvende volheid.

Maar in de rijping van ons oefenen blijken intentie en expressie samen te vallen. Eenheid is uiteindelijk de grotere, centrale factor op de achtergrond. Daarom is de ondertitel van het boek ook: oerkracht van eenvoud. Het boek begint bij eenvoud, maar ik hoop het zo te kunnen schrijven dat duidelijk wordt dat eenvoud hetzelfde is als eenheid. De lezer kan zo gaan beseffen dat eenvoud veel meer de notie is van een achterliggende samenhang dan een gemakkelijk je goed voelen.

*Hoe heeft de wereld baat bij spiritualiteit, hoe kan het ons helpen?*

Oefenen helpt de wereld doordat bewustwording mensen leert niks nodig te hebben. Zij ontdekken een opstelling naar de wereld en naar anderen die vrij is van de destructieve kleur die we nu op de wereld loslaten. Je verandert van dominant consumptief naar ontspannen verzorgend. Daar heb je bewustheid voor nodig. Het is de kernoplossing van onze maatschappelijke problemen: het individu moet centraal als verantwoordelijke worden erkend, en de kwaliteit van het individu moet een graad van bewustheid hebben. Je kunt geen beroep doen op niet-bewuste individuen voor het borgen van de wereld. Zij zijn schakels van het systeem, consumenten. Ze kunnen de wereld niet dragen. Als het systeem, het collectief, zich bij gebrek aan besef en visie uitroept tot eigenaar van zichzelf - zoals wij dit tegenwoordig doen - dan zit je vast. Dan is er geen ruimte of rust voor het benutten van onze individuele vrijheid als laatste stem voor een juiste inrichting van het systeem.

Het gezag van die stem hebben we als mensheid wel benoemd: democratie, rechten van de mens. Maar het is niet goed geland in de vorm, het is verzwakt en uitgeschakeld. De visie is weg en de invulling is gecorrumpeerd, gecommmercialiseerd. Commercie is als een gif, een verslavende stof [4]. Het laat de mensen gehoorzamen aan het systeem doordat het hen dagelijks voedt. Maar het voedt hen veel breder dan enkel met directe behoeftebevrediging: het voedt ook met nieuws, en codes, en uitleg. We hebben het over de zintuiglijk georiënteerde mens die primair zijn psyche en lichaam wil voorzien, en gericht is op functionele interactie van erbij willen horen, en die de bewegingsruimte van de wereld - reizen, kunst, en dergelijke - wil benutten.

Dit is in wezen een tijdelijk soort fantoombestaan [5]: feitelijk ben je dan vooral consument, inclusief de potentiële diepte van een binnenwereld die wordt gevoed door cultuur, energiewerk of allerlei spirituele verfijning, omdat er geen echte, eenvoudige, kernachtige spiritualiteit wordt aangeboord.

Het is belangrijk om spiritualiteit en wereldlijkheid heel helder te scheiden en een rigoureuus criterium te hanteren voor de samenhang daarvan. Anders corrumperen we binnen de kortste keren opnieuw, zoals de geschiedenis ons leert.

*Waarom schaar je mensen die meer de binnenwereld exploreren ook onder het fantoombestaan?*

In verhouding tot de puur materialistisch georiënteerden of totaal onverschillige velden zijn zij inderdaad bewuster en investeren zij meer in zichzelf. Als persoon zijn ze rijper. Maar het is nog altijd de vraag of daar iets ontvlamt of ontwaakt richting de bodem.

Het fantoombestaan is alles wat boven het alaya-rooster ligt [6], en in dat gebied bevindt zich onze binnen- en buitenwereld. Geestelijkheid staat ten diepste los van de wereld, is niet-werelds van aard; naar die aard verwijzen termen als ware aard, boeddhanatuur, zodanigheid (tathata). Zolang je boven het rooster zit en dit niet aangaat, kun je wegschieten naar de wereld of particuliere condities koesteren. De maakbaarheid is dan het belangrijkste voor je, en niet je interesse voor waarheid.

*Nu ik de deur heb geopend om dit krachtenspel wat je beschrijft te leren kennen, ervaar ik het als grote krachten, met ook een aantrekkelijke kant.*

Dit is heel leerzaam, vooral omdat je hiervoor bewust gekozen hebt. De enige vraag die er dan nog overblijft is: blijft waarheid hier leven of niet. Als het antwoord 'ja' is, kun je doorsteken en word je een open krachtveld dat bewust inzetbaar is. Op deze manier begrepen is het rijpere ego waar we het net over hadden - de persoon die al meer in de binnenwereld thuis is - slagvaardiger als bodhisattva: zodra hij eenmaal is doorgezakt beschikt hij over veel middelen om mee te werken. De asceet moet het zich eerst nog eigen maken, die moet eerst nog Engels leren of boodschappen leren doen (lacht).

Is het antwoord echter 'nee', dan ben je opnieuw beland in het oude dualisme met al zijn verwarring en dan is het weer knokken geblazen, worstelend in de oceaan van samsara. Maar om zuiver te willen gaan leven, moeten we de gevaren van verloederen nu eenmaal leren kennen.

Je kunt je ook actief inlaten met dit krachtenspel, beseffend dat je een geestelijk wezen bent, door via bewust verloederen de grenzen op te zoeken: je gooit het dan helemaal open en geeft het krachtenspel vrije ruimte. Mét het risico van verloren gaan: dat is de grens. Dit riskante spel van verloederen toelaten, een losse controle hanteren, op de grens van bewustheid haast, is de extreme kant ervan. De andere kant is: dit is geborgd vanuit mijn oprechtheid, vanuit mijn waarheidsliefde. Ik kies dit, als onderdeel van mijn oefenweg, niet vanuit eigenbelang of kleinheid; ik doe dit omdat

ik compleet wil leven, die totaliteit wil leren kennen. En ook omdat ik verantwoord wil kunnen omgaan met alles. Ik wil niet uitgeschakeld blijven in verblinding. Zo'n motief is zuiver, en dan is het heilzaam; dan is het geborgd en blijft het in balans.

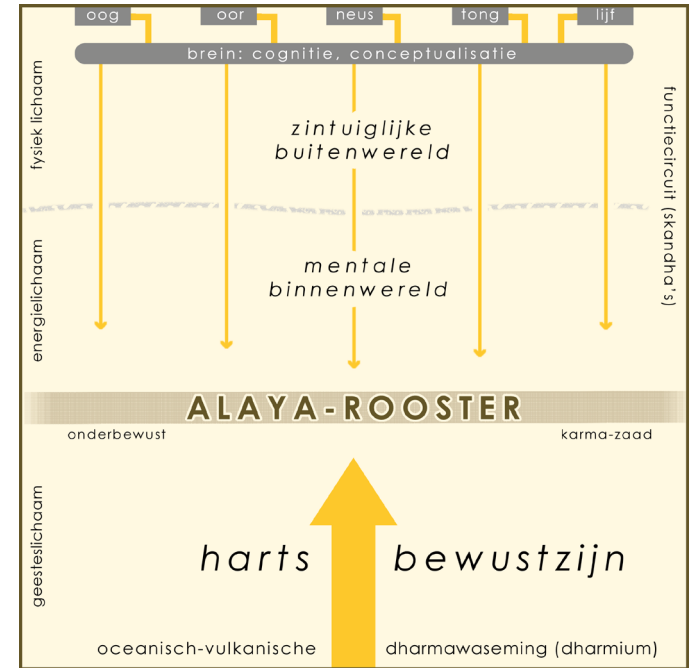
Het gaat er altijd om of alles in verband staat. Hiërarchie of verband is de kern van eenvoud: samenhang, en niet een optelsom. In de veelheid eenheid blijven zien.

Van buiten bekeken is hiërarchie een complex en problematisch verhaal, een zware structuur die kan omvallen. Maar van binnenuit gezien is hiërarchie eenvoudigweg de aard van organisme-zijn. Het materiaal daarvan kan eindeloos transformeren, terwijl er wezenlijk niks verandert.

Dit is wat je gaat ervaren: je diepste verlangen om jezelf te zijn en hartskwaliteit te belichamen houdt stand temidden van allerlei levendige actie, functies, zintuiglijkheid.

*Is het steeds weer opzoeken van de samenhang in dat krachtenspel een vorm van houvast?*

Nee, je kunt dit niet kunstmatig neerzetten of opzoeken. Je bent al volop aanwezig in het krachtenspel, mét een factor bewustheid. In elk moment is die strijd gaande: hoe ver ga ik, wat gebeurt hier, is het ja of nee? Zelfs in de directe stroom van uiting en beleving zit steeds die fijne graadmeter van authenticiteit versus verloren gaan. Als dit zo direct en intuïtief plaatsvindt, dan is het geen didactisch verhaal van controle of houvast, maar een diep ingrediënt van het leven dat wij zijn, van menszijn. Het moet alleen herkend worden in zijn verfijning, we moeten er vertrouwd mee raken. En herken je het, dan wil je het graag leidend laten zijn in je bestaan, een vast bestanddeel.



Dit is het dualisme: zolang het niet volkomen helder is, is dit mechanisme – het geweten, intuïtieve wijsheid - elk moment in ons aan het opereren en aan het corrigeren. Maar als belevingen erg dynamisch zijn dan krijgt de waarneming daarvan snel de overhand en verdwijnt bewustheid en gewetensbesef.

*Hoe is het als dualisme volledig is opgelost?*

Dan krijg je geen signalen meer, omdat er ook geen vraag naar kloppendheid meer optreedt. De beleving is vrij. Er is dan enkel een noodzaak, een diepe bedoeling die je belichaamt. De factor bewustheid maakt ons zuiveren ruimtelijk, in plaats van een soort zwevende pendule, die steeds twee kanten op kan gaan.

*Als er geen vraag verschijnt, in hoeverre verschilt het dan van de beleving van de gewone sterveling?*

Dat is een heel lastig te beantwoorden vraag. Je vraagt naar het verschil tussen spontaan meegaan in de energie van zintuiglijkheid en een totale expressie zijn van hartsbewustzijn. Dit is aanleiding geweest voor zenleraren om echt kwaad te worden als individuen of groepen nogal expressief te werk gingen zonder dat de dharma hen echt duidelijk was. Vrijbuiters die demonstratief en onconventioneel zeiden: 'alles is absoluut', 'iedereen is een Boeddha' en die dan ook vrolijk propageerden om niet meer te gaan zitten. Maar het ontbreekt zulke mensen aan belangeloosheid, aan echte rust en compassie. Er zit in die druktemakerij een portie behoefte en zelfbedrog.

Totale expressie zijn is een fijne toets voor je kloppendheid: kun je de rust bewaren om niks te hoeven in de wereld? Je moet geen stennis hoeven maken, zelfs niet omwille van spiritualiteit. Is er oprechte interesse in tijdloosheid, doodloosheid, belangeloosheid? Dit gaat over realiteit. Je hoeft die nog niet eens opnieuw aan te gaan, je bevindt je er al volop in. Maar alleen al de interesse aanboren in hoe het zou zijn als definitieve volheid in je heerst en in elk mens, is al heel bevrijdend: het concreet werken met een vertrouwenwekkend eindperspectief, een besef van eindkwaliteit. Die kwaliteit is de dharma-realiteit waar de Boeddha steeds naar verwijst.

*Is er een beweging zichtbaar van toenemende belangstelling voor dit materiaal?*

Maatschappelijk ontstaat er geleidelijk ruimte voor spiritualiteit maar individueel engagement is een ander verhaal. In het algemeen kan ik weinig zinnigs zeggen over belangstelling van 'de mensen'. Ik zie de wereld als een soort boeddhadomein, een werkveld. Als sterveling kun je je bevinden in allerlei soorten terreinen, geestelijk ook. Wáár we mee te maken krijgen, onze karmische staat, is een product van geestelijke ontwikkeling. Je kunt in allerlei omgevingen terecht komen, zoals we ook door de dag heen geestelijk fluctueren. In die diversiteit er is weinig aanleiding om te spreken van 'mensen' of 'wereld'. Concreet ervaar ik dat het voor veel mensen moeilijk blijkt om werkelijk oog te krijgen voor de geestelijke kant van hun bestaan, echt gezag te geven aan de realiteit ervan.

Het schrijven van een boek is voor mij een van de weinige ingangen die ik momenteel zie om bij te dragen aan bewustwording. Op het niveau van oefening is er in de loop van de jaren minder vraag gekomen, en daarmee trekt het vanzelf meer naar visieniveau. Zonder visie heeft praktijk weinig zin.

In elk hart heerst wel een vraag en een besef van ingeboren adel, maar het gaat erom wat je daarmee doet. Eerst moet een besef gaan ontstaan dat het iets belangrijks is. Het is als het onderschrijven van het bestaan van God: hoever reikt dit besef in de beleving van je bestaan? Gaat het verder dan moraal en sociale welwillendheid?

Wezenlijk hebben we niet veel aan het scholen en cultiveren van goede bedoelingen en juiste formules. Welke structurele verbetering zal er plaatsvinden als we op dit niveau blijven hangen? Als mensen geen werkelijk existentieel motief hanteren dan is alle zelfonderzoek snel afgelopen zodra ze alleen thuis zijn. Dan gaat verveling heersen, en herinneringen en verlies – en dan zit je in de put. Of je zit in een soort koestering van spiritualiteit. Dit is juist het terrein waar de opschoning moet plaatsvinden: de binnenwereld van onze geest.

Het werk speelt op individueel niveau. En er is materiaal nodig dat krachtig genoeg is om de geest, de visie te wekken. Die visie kan dan groeien en het zelfbeeld veranderen, er kan notie ontstaan van wat de bedoeling van het bestaan is, en dan kan de praktijk daaraan gekoppeld worden om dit te realiseren. In principe hebben wij allemaal primair de verantwoordelijkheid

## VISIE EN PRAKTIJK

Het laatste hoofdstuk van de Avatamsaka soetra, de Gandavyuha, beschrijft 52 leraren waar Sudhana, de hoofdpersoon, tijdens pelgrimage op bezoek gaat om te leren wat wijsheid is.



Een van de leraren is koning over een onbestuurbaar gebied, criminaliteit viert hoogtij. Het regime dat deze koning hier op zet is rigouzeus, met lijfstraffen. Sudhana begrijpt niet hoe de koning een leraar zou kunnen zijn. Maar hij krijgt van hogerhand te horen dat alles niet is wat het lijkt. Leraren kunnen middelen hanteren die anders zijn bedoeld, en anders werken dan je in eerste instantie denkt.

Vervolgens maakt de koning hem duidelijk dat het om een illusoir regime gaat, alleen bedoeld om de burgers bang te maken. Er worden voorstellingen geschapen zodat de burgers kunnen invoelen wat straf krijgen betekent. Het is een heilzaam gebruik van beeldvorming.



voor een eigen kloppende leefwijze. Ieders individuele onwijsheid en disbalans zal door het leven zelf uiteindelijk vereffend worden - hoe je het ook wendt of keert. Ik denk dat er vanouds geen andere weg is naar zingeving en vervulling.

*Het voelt al als een vorm van redding om in de oefentrechter terecht te komen.*

Zo is het ook. Al is er geen garantie dat je daar in blijft, je kunt er ook weer uit schieten. De continuïteit van onze realisatie heeft ook te maken met of je je voelt ingebed in een vruchtbare context. Daarom zijn visie en vertrouwen zo belangrijk.

*Kun je leren zien waar mensen zich werkelijk bevinden; of ze zich daadwerkelijk in de oefentrechter bevinden, ook buiten een oefencontext? Er zijn mensen die verstandige dingen zeggen, die iets lijken te begrijpen.*

Het gaat erom of je de waarde herkent van die oefentrechter en of je dus ermee gaat werken. Dan heb je al een kanaaltje naar de binnenwereld en een intuïtieve notie van nog iets diepers: je bestaansbodem. Vervolgens herken je dat de oefentrechter een realiteit faciliteert vanuit die diepte met een steeds toenemende kracht. Maar veel mensen oriënteren zich stapvoets, op hun hoede, alsof ze ooit gekwetst zijn of iets te verliezen hebben. En wie al meer geschoold is in bijvoorbeeld filosofie en bedreven is in het zich uitdrukken op dit terrein, is niet per definitie meer thuis in dit oefenen.

*“Rationalism is a really, really sophisticated way of making yourself an idiot.” [7]*

Integendeel, het cerebrale heeft zijn beperkingen, het kan een eindeloze lus blijken te zijn. Het heeft geen zin daar ver in mee te gaan, daar kun je veel beter resoluut in zijn. Wie de grens van het denken niet ziet, kan niet werkelijk geïnteresseerd zijn in waarheid. Wie niet geïnteresseerd is in waarheid, zoekt alleen maar naar het oprekken van de grenzen van eigen gelijk en welbevinden. Je blijft dan puzzelen met het maakbare, het verklaarbare en benoembare. Je blijft gebiologeerd erdoor en het levert ook een zekere macht op. Maar dit is slechts voeding voor het 'ik'.

Mensen die hier veel van verwachten of het idee hebben van zichzelf dat ze helder zien hoe het in elkaar zit, ermee projecteren en er veel in investeren, zijn moeilijk te bereiken. Vanuit de eenvoud van waarheid kun je proberen in te brengen dat rationalisaties, argumenten en verklaringen niet snel ergens toe leiden. Maar gewoontegetrouw conceptualiseren is jezelf dicht cementeren, niet je uiten, een je niet laten kennen. Je werkelijk uiten is devotie, het hart op de tong.

*Wordt devotie wel toenemend belangrijk met het zakken in de trechter?*

We zijn geneigd devotie op te hangen aan uiterlijke kenmerken. Maar net als bij zoveel andere aspecten van de oefenweg keert ook dit zich om. Je gaat de uiterlijke ingrediënten van devotie herkennen als symbolen en daardoor worden ze verinnerlijkt. Dit zorgt voor toenemende beleving. Het opent je hart en je stem komt tot leven. Het activeert de bron van toewijding waarmee je verder alles doet.

*Hoe kom je ertoe om je toch in te laten met devotie als dit je niet aanspreekt?*

Je krijgt druppelgewijs wat spul toegediend dat anders voelt dan het cerebrale of het functionele, en dan ervaar je iets van spontaniteit en echtheid. Dan begrijp je: deze directheid en compleetheit moet de bron zijn voor de hartelijkheid en samenhang die ik in alle leraren terugzie. Dus het zijn weer de twee factoren: je eigen vatbaarheid voor de ontluiting van gevoel, voor expressie en rechtstreeksheid; en anderzijds de inspirerende en vertrouwenwekkende context van het onderricht. Maar misschien is er een eenvoudiger antwoord: devotie is liefde, en onderzoek is wijsheid - beide kanten zijn onmisbaar voor de rijping van ons hart.

Per saldo leer je zowel in de meditatieve als in de zintuiglijke realiteit: het komt allemaal samen, het leven is een organisch geheel. Je gaat voelen: ik heb geen receptje voor het leven of voor mezelf. En er is geen recept voor jezelf omdat zo'n zelf nergens is te vinden. Het is het leven zélf dat overal de scepter zwaait. Wij, vlokjes bewustzijn, hoeven enkel te leren herkennen wat dat precies is, dit leven dat zich van binnen naar buiten elk moment synchroon en ongrijpbaar manifesteert.

*In meditatie kom je bijna vanzelf in aanraking met devotie. De toewijding om steeds weer te blijven opzoeken waar het om gaat.*

Vertrouwen, toewijding, verlangen: het zijn allemaal ingrediënten die je dan tegenkomt, in de karmische sfeer. En in de dharmische sfeer gaat dit dan voelen als een intieme allesdoordringende en diep verbindende vorm van expressie. Navoelen van kracht daarin, intensiteit, directheid. Toenemende zuiverheid, aandacht, verfijnen van kwaliteit. Instant realisatie, overal.

*Hoe is het wanneer je meer directheid verwerft in het je uiten, maar die uiting nog altijd verkleurd wordt door de onzuiverheden waar je mee te maken hebt?*



**‘WIE DE GREN VAN  
HET DENKEN NIET ZIET,  
KAN NIET WERKELIJK  
GEÏNTERESSEERD ZIJN IN  
WAARHEID.’**

Dit is onderweg zijn, dit is het struikelen. Je moet ergens je verbonden-zijn met de dharma toelaten: ik weet hoe het zit en ik kan het nog niet belichamen, maar ik ga me ernaar zetten. Je treedt dan als het ware in dienst bij de vorst, als krijger. Die krijger begint ergens onderaan; de vorst weet dat die krijger niet meteen volledig inzetbaar is als generaal en kijkt eerst wat hij kan betekenen als gewone zwaardvechter. Of hij maakt hem tot verzamelaar van brandhout in plaats van kok. En dan kijken of zijn kwaliteit standhoudt in een minder veeleisende, minder indrukwekkende functie. Ons handelen is controleerbaar, toetsbaar. Daarom is dit soort discipline-elementen heel bruikbaar in spiritualiteit.

Verbale expressie speelt zich af in het energieveld en is veel lastiger te monitoren. Je maakt jezelf en anderen met woorden veel sneller wat wijs. Er is ook veel eerder kans dat je verleid wordt, of uitgeschakeld. Dit materiaal uit de binnenwereld is van een veel dieper niveau: je zit dan haast bij Mara op de schoot om te leren hoe je bodhisattva kunt worden. Je kunt daar maar beter voorzichtig mee zijn en eerst bij reguliere leraren discipline en inspiratie verwerven, en dit naar binnen laten trekken. En dan kijken of dit ook zo zuiver blijft in de droomwereld, of gaat het dan toch weer alle kanten op.

*Kun je dan maar beter je mond houden om te voorkomen dat er in je spontaniteit toch lading meekomt?*

Je bevindt je met deze vraag in het ondergebied van de binnenwereld, en in die alaya-sfeer zit een mix: waarheidsbesef en betrouwbare hartelijkheid, maar ook dampende zaadjes. De ene keer is het serene hartelijkheid, de andere keer venijn. De ene keer is het gunnend, de andere keer zelfzuchtig. We kunnen er niet omheen dat we dit tussengebied moeten betreden en de overgang moeten maken in een sfeer van tweepoligheid. Ik kies ervoor om te leren, en ik moet me er bewust van worden dat dit leren nog niet geborgd is. Dit is iets waar de leraar ook rekening mee moet houden: hier wordt geleerd, dit is scholing. Verder hangt het dan af van je intentie, de kwaliteit van je commitment, en de kloppendheid van de ingrediënten, hoe snel alles harmoniseert naar steeds kloppender authenticiteit.

*Het is wel leerzaam voor mezelf om te voelen waar er onzuiverheid zit in mijn expressie, maar ik maak er ook brokken mee.*

Ja, de dharma is geen kattenpis! Je stelt hier je identiteit ter discussie. Als je op zo'n diep niveau hartelijk gaat zijn, dan is dat riskant, dus je leert om daar bewust een beetje voorzichtig mee te zijn. Maar zie er niet van af of doe dat niet zodanig dat je je hele spontaniteit afknijpt. Hoe wil je anders mededogen leren dan door de pijn die het struikelen oplevert? En wees blij dat anderen zich hiervoor beschikbaar stellen, zodat jij kunt leren mededogend te worden. Dan zul je vanzelf leren je te schamen en bijtijds te excuseren. Bovendien, vergeet niet: heel jouw turbulentie vindt steeds plaats binnen de oefentrechter! Het is al heel wat waard als je dit herkent.

Het komt dus neer op dagelijks je best doen om goed te leren, inclusief het struikelen. Het mysterie gaan beseffen en actief faciliteren, voelen dat in wezen alles klopt en bescheiden aanvaarden wat tijdelijk niet lijkt te kloppen. Nergens gaan meten of doelen stellen, maar wakker blijven en je laten scholen. Je kunt dankbaar zijn dat je op het juiste spoor zit. Ben blij dat je connectie hebt met wat klopt, met het leven zelf, met alles wat er gebeurt, buiten en binnen. Ben blij dat je je verzorgd weet, dat je enige voeling hebt met de wonderlijkheid die plaatsvindt, dat je niet zit te streven naar van alles of alles alleen maar kniezend of superieur afschiet. Ben blij dat je vertrouwen hebt en met belangstelling kijkt naar wat nog allemaal gaat komen. Leergierigheid is een belangrijke kwaliteit van de bodhisattva: willen weten wat de zin of bedoeling is van het leven en hoe die bedoeling werkt, zodat je het leven nog beter kunt belichamen en recht doen. Zó leren, dat er niets meer te leren valt [8].



- [1] Geest, adem en lichaam vormen de drie lagen van ons menselijk bestaan. In onwetendheid worden we begoocheld door de intensiteit van fysieke zintuiglijkheid (buitenwereld) en emotioneel-cognitieve processing (binnenwereld). Dit verhindert ons te zien hoe die twee persoonlijkheidsbestanddelen gedragen en 'doorwasemd' worden door de veel diepgaander en omvangrijker kracht van menselijk hartsbewustzijn. Dit laatste wordt in zen onze ware aard genoemd, onze boeddhanatuur; oefenen laat je dit beleven als meest reële substantie, als werkelijkheidslichaam (dharmakaya) vanwaaruit je opereert.
- [2] Wiswerk, oerkracht van eenvoud, verschijning gepland najaar 2022 bij Asoka, is een vervolg op Dharmium, serum van wijsheid, in 2019 verschenen bij dezelfde uitgever.
- [3] <https://info.stiltij.nl/publiek/onderricht/2013/13-02-18-tot-leven-komen-visualisatie.pdf>
- [4] "Gras moet gezocht worden door iemand die gras nodig heeft; hout moet gezocht worden door iemand die hout nodig heeft; een kar moet gezocht worden door iemand die een kar nodig heeft; een knecht moet gezocht worden door iemand die een knecht nodig heeft. Maar ik zeg dat er geen enkele reden is waarom goud en zilver toegestaan en gezocht moeten worden." Breet, Jan de & Janssen, Rob: Samyutta Nikaya - De verzameling van thematisch geordende leerredes 4. Rotterdam 2014, p. 341
- [5] Zie Stiltijding nr 19 model p. 37
- [6] Het alaya-bewustzijn of voorraadbewustzijn is de verzameling karmische zaden die continu blijven ontkiemen zolang wij ons er niet van bewust worden. Dit aspect van onze karmische geest kun je beschouwen als een rooster boven de grondrealiteit van onze boeddhanatuur, de tathagatha-garba. Alle illusie- en verwarringszaad wordt verdord door je bewust te worden van je ware aard. Het vuur van ons hartsbewustzijn wordt voelbaar als waarheidsliefde.
- [7] Khyentse Norbu: <https://vimeo.com/538534748> - Rinpoche's conversation with doctoral students in Buddhist Studies; februari 2021, Northwestern University
- [8] Het pad van niet meer hoeven leren: ashaisksa-marga, de laatste van de vijf paden van het bodhisattva-pad, wordt betreden wanneer de illusies van ik-idee en wereld-idee zijn opgelost (pudgala-nairatmya, respectievelijk dharma-nairatmya). Dit is overgang naar boeddhaschap. Zie model bodhisattvapad: <https://info.stiltij.nl/vervolg/modellen/images/bodhisattva-pad.pdf>

## BRIEFJE

De dood is overvloed  
ruimte om te dwarrelen  
gedragen maar lichtjes  
te landen op schouders die  
lijden aan huidhars

ogen ontheemd en  
handen versleten voor  
aankomst al vallen stil  
de voeten van vermoeid  
starende pelgrims

drijf jouw hart door  
bloedbanen van beleving  
naar een enkele druppel  
waarheid toe te dienen  
waar verdwazing kleeft

wij doden ons zorgsgewijs  
en onzeker elkaar belastend  
door vreugdeloos te vergeten  
hoe vitaal ons doorstroomt  
oudste kloppendheid

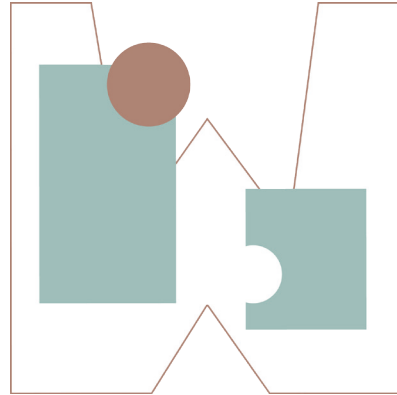
laat de wereld van wrakhout  
jou serveren een edeler vlot  
zodat kanalen gaan vonken  
diep en hoog van vurige volheid  
cultuurdwang kalmerend

wie materie teelt ontmoet  
destructie dus vier  
jouw voorraad vorstengoud  
voldoende om te bevruchten  
je woeste bodembron.

# Wiswerk

## VISIE EN PRAKTIJK VAN DHARMIUM

Zelfonderzoek en oefening leren ons dagelijks in wijsheid om te gaan met onszelf (individueel) en met de omgeving (collectief). Het maakt je vertrouwd met je volheid van beleven, met kwaliteiten als oprechtheid, rust en kracht. Ook leert het je zorgvuldig en liefdevol om te gaan met de omgeving, dat wil zeggen, met andere mensen en met de wereld waarin we leven.



Om een levenshouding te realiseren waarin ons intrinsiek menselijk potentieel volledig bloeit moeten we eerst de bestaande obstakels in onszelf opruimen.

Daardoor ontstaat er de ruimte om ons te verbinden met de omgeving en zijn we in staat anderen van dienst te zijn en bevrijdend gebruik te maken van alle middelen en functies.

Onze menselijke problematiek - het geheel van alle obstakels - wordt in de wijsheidstradities herleid tot één fundamenteel grondprobleem: onwetendheid, onbegrip. De onwijze, verwarde of haperende manier waarop wij ons eigen bestaan vormgeven en de disharmonische inrichting van onze wereld houden de materiële en immateriële scheefgroei in stand.

We hebben veel geïnvesteerd in wetenschappelijke kennis, maar intussen verwaarlozen we wijsheid. Die eenzijdige aanpak heeft onszelf en de wereld geen goed gedaan.

Materieel en intellectueel hebben we ons weliswaar ontwikkeld, maar ondanks alle beschavingsgroei kent ons individueel en collectief functioneren veel conflict en onrust. Sterker nog: de meest wezenlijke problemen en de echte oorzaken blijven onopgelost. Zo verder koersen op ondoorzichtige motieven laat de risico's van explosieve consequenties alleen maar toenemen.

Onwetendheid en verwaarlozing hebben twee grondige vervormingen in onszelf veroorzaakt:

- er is de innerlijke deformatie op identiteitsniveau die we heel in het algemeen egoïsme kunnen noemen;

- en er is de onevenwichtige omgang met de materiële buitenwereld die we kunnen typeren als dualisme.

We begrijpen egoïsme al snel als neiging om onvoldoende rekening te houden met anderen, maar dat gedrag is het gevolg van een veel dieper probleem. Wij zijn vervreemd van onszelf, we zijn onvoldoende vertrouwd met de organische totaliteit die wij zijn. De uit deze vervreemding voortvloeiende behoefte en onzekerheid leiden tot gebrekkige materiële verzorging en sociale interactie.

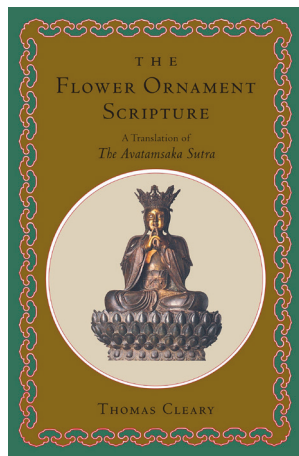
En die vervreemding van onszelf heeft te maken met de onbewuste staat, de niet ontwaakte, onwijze staat waarin we verkeren. Gebrek aan bewustzijn reduceert ons tot biologisch-psychologische wezens die zichzelf en de wereld in dualisme ervaren. Dan blijft er eigenlijk van je leven niet veel meer over dan een functioneel overlevingsverhaal, met de troost van compensatie.

Wiswerk beoefenen - oftewel de wijsheidsweg bewandelen - leert je dit materiaal te begrijpen. Een diep doorvoeld, gerijpt begrip leidt tot een levende, bezield visie. In het verlengde daarvan zal de concrete belichaming van die visie op een natuurlijke manier dagelijks tot uitdrukking komen. Maar eerst moeten we begrijpen, dat wil zeggen, daadwerkelijk inzien en erkennen, hoezeer we onszelf en andere wezens tekort doen, hoe weinig we toekomen aan de adel van menszijn en de diepgang van hartsbeleving.

Zodra jou door oprecht navoelen van jezelf en door verheldering uit het onderricht duidelijk wordt, dat het helemaal niet de bedoeling is om in verwarring en conflict te leven, ontstaat er een diepe vreugde van herkenning. Eindelijk kan ik mezelf zijn, bevrijd van de pijn en vrij om in goedheid te denken, spreken en handelen.



[dharmaium.nl/wiswerk](http://dharmaium.nl/wiswerk)



## Avatamsaka soetra

**Bron: Cleary, Thomas:  
The Flower Ornament Scripture;  
a translation of the Avatamsaka Sutra.  
Boston 1993, p. 444.**

Uit het hoofdstuk 'Lofrede in het paleis van de Suyama-hemel'. Suyama betekent: Waar de seizoenen altijd goed zijn; of ook: Vrij van conflicten. Deze geestelijke verblijfplaats is gelegen in Kamaloka, onder de Tushita-hemel; het is een wedergeboorteplek, geen permanent post-mortem verblijf.

Bodhisattva 'Woud van overwinning' overzag de tien windrichtingen en sprak in verzen:

*Zoals in de zomermaanden  
Bij onbewolkte, heldere hemel  
De schitterende zon badend in licht  
De tien windrichtingen vult*

*Een licht dat geen grens kent,  
Onmogelijk te meten  
Zelfs niet door hen die ogen bezitten,  
Laat staan door blinde wezens,*

*Zo zijn de Boeddha's -  
Hun deugden zijn onbegrensd;  
Zelfs onvoorstelbaar lange eeuwen  
Laten niemand hen in detail leren kennen.*

*Alle verschijnselen zijn zonder herkomst  
En niemand vermag hen te scheppen:  
Er is geen plek waar zij geboren worden,  
Zij zijn niet blijvend te onderscheiden.*

*Omdat alle dingen zonder herkomst zijn  
Kennen zij ook geen geboorte;  
En waar er nergens geboorte is,  
Daar vindt men ook geen verdwijnen.*

*Alle dingen ongebooren  
Kennen geen vernietiging;  
Zij die de dingen zo begrijpen  
Zullen de Boeddha zien.*

*Dingen die geen geboorte kennen  
Bezitten geen intrinsieke natuur;  
Wie dit onderzoekt en inziet  
Zal deze waarheid realiseren.*

*Als dingen niet intrinsiek werkelijk zijn,  
Kan niemand hen werkelijk vatten;  
Door de dingen zo te begrijpen  
Vindt er in wezen geen begrijpen plaats.*

*Dat wat naar men zegt wordt geboren  
Zal hele landstreken voortbrengen;  
Iemand die de aard van die landen kent  
Zal zijn geest hier niet mee verwarren.*

*Onderzoek op basis van waarheid  
De aard van wereld en landen;  
Ben je in staat dit te doorzien  
Dan kun je alle dingen verklaren.*



Eenvoud

door Maurice Schelling

# Het pad van leerlingschap

DOOR DHARMOEBE

1. **Werkelijke moeite: lijden**
  - a. ervaren
  - b. oorzaak
2. **Werkelijke oplossing: inzicht**
  - a. vertrouwen
  - b. vestigen
3. **Werkelijk oefenen: belichamen**
  - a. concentratie
  - b. identificatie

Wij zijn allemaal leerlingen: het leven leert ons niet alleen hoe wij moeten leven maar ook waarom. Het eerstgenoemde is doorkrijgen hoe ik mijn psychofysieke apparaat hanteer in de maakbare wereld. Een antwoord op de tweede vraag - waarom wij leven - is nergens te vinden in de wereld noch in ons lichaam. Het is iets subtiele waar wij ons geleidelijk bewust van worden, iets dat ons duidelijk wordt naarmate wij groeien als mens.

Je zou kunnen zeggen: de waarom-vraag is een diepere variant van de hoe-vraag. Waar

de functionele, wereldse hoe-vraag ons leert hoe zintuiglijkheid werkt, daar leert de existentiële vraag "waarom?" ons hoe de geest op identiteitsniveau werkt.

Als ik me afvraag wat de zin is van menszijn, dan onderzoek ik gericht wat het meeste de moeite waard is en wat mij ten diepste beweegt. Nu zijn er vele thema's en motieven die de revue passeren maar wat me in dit alles centraal beweegt is de wonderlijke kracht die we geest of bewustzijn noemen.

Krijg je, dankzij informatie en eigen ervaring, eenmaal voldoende connectie met deze innerlijke kracht, dan zul je waarschijnlijk niet meer zo geïnteresseerd zijn in het waarom ervan - die geest blijkt met al zijn vermogens veel te interessant en gezaghebbend en vervullend daarvoor. Je wilt dan die werking alleen nog maar soepel faciliteren.

Dat laatste, het faciliteren van je geest en lichaam op zo'n manier dat de kwaliteit en volheid ervan ongehinderd beleefd wordt, zowel in jezelf als naar je omgeving, is het dagelijks werk van de Dharma-leerling. Dit is een nobele klus want zelfs de Boedha ervoer zichzelf als leerling van het leven; hij noemde dit leven de Dharma, het ongeborene, de kern van alle realiteit:

*"Ik baseer me op de Dharma, respecteer en vereer de Dharma en neem de Dharma als mijn autoriteit." [1]*

Wie eenzelfde bevrijdende levenskwaliteit hier en nu wil realiseren zal uiteraard de bijbehorende bevrijdende oefencomponenten willen opnemen in zijn of haar agenda, te weten: 1. lijden, 2. inzicht en 3. belichaming.

Ten eerste moeten we een voldoende reële notie hebben van de aard van lijden - niet in de vorm van een incidenteel of persoonsgebonden risico, maar als een structureel, diep menselijk probleem. En bovendien moet ik intuïtief kunnen begrijpen dat ikzelf

onbewust bijdraag aan dit zo lastig waar te nemen mechanisme (hoe neem je misleidende misleiding waar?). Als ik daar niets aan doe zal dit onverwerkte materiaal steeds opnieuw ondermijnende conditionering genereren. Dan houd ik de problematiek ervan in stand met al mijn wens-, woede- en waanspul.

Ons lijden is een continu werkelijke moeite, een pijnlijke doorn in ons vlees, een zorgwekkende barst in ons bestaan, een onbedoeld lek in ons hart. Het is de ongreepbaarheid, de eenzaamheid, de onafheid, de vluchtigheid, het isolement, de onvrede, onzekerheid en onechtheid - alles wat niet strookt met ons menselijk potentieel en met de diepere bedoeling van dit bestaan.

Niet voor niets krijgen we dagelijks signalen uit ons geweten: zij wekken een terechte twijfel in ons over de staat waarin we verkeren maar tegelijkertijd maken zij meteen ook duidelijk wat ons elk moment te doen staat.

## DISCIPLINE

*Discipline heeft twee basisfuncties: opruimen en ordenen.*

*Opruimen is om te beginnen schoon schip maken met het kleefspul van overbodigheden, koesteringen, sentimentaliteit, gewoontes etcetera.*

*Op fysiek vlak: levensbehoeften baseren op noodzaak; niks zoeken in rijkdom of luxe of comfort; voorkomen van verslaving (genotsmiddelen, voedsel, kleding, media); reduceren van onzin. In het algemeen: je innerlijke en uiterlijke omgeving niet laten verslonzen.*

*Ordenen is structuur aanbrengen in tijdsbesteding, werkzaamheden, connecties, waarden. Concreet helpt dit je om beter de samenhang te zien in alles: wat is prioriteit en wat is perifeer materiaal? Het betekent ook bewust een vaste plek in je leven geven aan Dharma-materiaal: onderricht, oefenplek, overleg, expressie.*

*Mentale discipline kun je vertalen naar het voorkomen van wangedrag en het bevorderen van heilzaam denken, spreken en handelen. Ook een juiste sociale omgang valt hieronder: tolerantie, vriendelijkheid, respect, aandacht.*

Ten tweede hebben we het nuchtere inzicht nodig dat de terugkerende gewetenssignalen inderdaad betekenisvol zijn en waardevol. Zij wekken ons niet zomaar, maar sporen ons aan om actief gebruik te maken van perspectieven en alternatieven. Onze ware aard, dat wil zeggen onze innerlijke wijsheid, gunt ons de best mogelijke bestaanskwaliteit.

Raak je enigszins vertrouwd met de intrinsieke goedheid en echtheid van je ware aard, dan moet dit vertrouwen ook getoetst kunnen worden op momenten waarop je geconfronteerd wordt met twijfel of angst, met verleiding en bedreiging, met onoplettendheid of gemakzucht.

Een rijpe leerling bewaart juist op zulke momenten bewust de verbinding met de twee altijd aanwezige bronnen: de stevige basis van eigen motivatie en het ingebed zijn in de wetmatige context van onderricht.

KARMA-ROUTE	DHARMA-ROUTE
Egoïsmen oplossen: vervuiling, vervorming	Dualisme oplossen: vervreemding
Obstakels: wens en woede ( <i>klesha-avarana</i> )	Obstakel: waan ( <i>jneya-avarana</i> )
VOORWAARDELIJK (oorzaak en gevolg; condities)	ONVOORWAARDELIJK (ware aard; potentieel)
Aspiratie- <i>bodhicitta</i> : visie & praktijk	Applicatie- <i>bodhicitta</i> : motivatie & inzet
WIJSHEID (remedie voor affectieve subject-illusie)	MEDEDOGEN (remedie voor cognitieve object-illusie)
<i>Skandha</i> 's: de 5 geledingen	<i>Pratitya-samutpada</i> : de 12-voudige keten
ECHTHEID zelfbevrijding	VOLHEID wereldbehoud
<i>Tri-lakshana</i> : lijden, verandering, onwezenlijkheid	<i>Tri-mukha</i> : leegte, ongrijpbaarheid, wensloosheid



*Koesteren  
wil ik het,  
dit enorme  
kleinood*

*het vergezelt me  
waar ik ook ga.*

*Ted*

Geruststellend inzicht is de werkelijke oplossing voor ons lijden; het is een toenemende helderheid die ons onderweg steeds efficiënter zal behoeden en bemoedigen. Ons vertrouwen wordt erdoor verdiept en wanneer de toenemende, tastbare bewijzen - uit visie en praktijk - van een eigen kloppende innerlijkheid niet meer zijn te ontkennen, vestigt het zich uiteindelijk onwrikbaar.

### MEDITATIE

*Meditatie is het faciliteren van ontspanning en inzicht, op basis van oprecht verlangen. Ontspanning weerspiegelt de behoedende kant van de Dharma, en inzicht de bemoedigende, versterkende kant ervan.*

*Ontspanning is letterlijk het mentaal, emotioneel en fysiek loslaten van spanning, dat wil zeggen van karmische conditioneringen en de gevolgen daarvan. Dit is de linkerpoot van de oefentrechter waar "loslaten" het motto is; de rechterpoot faciliteert dharmische kracht en heeft "toelaten" als inspirerend motto.*

*Een juiste fysieke en mentale houding is cruciaal; de beste houding is een directe en complete expressie van jouw motivatie en intentie. Meditatie is uitdrukking van je ware aard, van je intrinsieke adel, je boeddhanatuur. Dit besef helpt je om alle oneigenlijks los te laten en je te vestigen in diep vertrouwen.*

*Dagelijks stilzitten schenkt ruimte voor concentratie en laat je met hart en ziel, op leven en dood je wijden aan de oefenvorm: adem uit, adem in. De innerlijke ruimte van beleving biedt je rechtstreeks voeling met wat er plaatsvindt en wat er in je leeft. Onrust en drukte lossen geleidelijk op en je gaat helderheid ervaren en verbinding met het grote leven dat jij bent.*

Ten derde bevordert de kracht van leven die jij inmiddels hebt blootgelegd een integraal belichaamd en uitgedrukt worden in lichaam, adem en geest. Je wijdt je daarom steeds vanzelfsprekender aan de beoefening van concentratie en identificatie. Die laatste term staat voor het je verbonden voelen met de bevrijdende voeding uit het onderricht, terwijl de eerste staat voor het steeds dieper en ruimer laten stromen van je eigen hartskwaliteit als een ononderbroken gecentreerd aanwezig-zijn.

Zelfs temidden van externe of interne dynamiek leren wij een stabiele, integere openheid van beleving te bewaren waarin elk verschijnsel aanvaard en begrepen kan worden. Hoe directer en grondiger meditatie zijn werk kan doen, des te levendiger besef ik hoe de ware mens die ik ben in geen enkel opzicht verschilt van het menszijn zoals dit door leraren en onderricht wordt belichaamd en uitgedrukt. Op deze manier verdampst elk idee van een speciaal ik-verhaal en ontstaat er spontaan de natuurlijke, volwaardige verbondenheid op hartsniveau met alle leraren en beoefenaars.

Het concreet belichamen van wijsheid en mededogen is de adel van onze menselijkheid en geeft blijk van geestelijke rijpheid. Eigen vervulling fungeert als een onvoorwaardelijke, niet-particuliere gezagsfactor, integer en stabiel.

En omdat je je in die volheid oprecht verbonden weet met alle andere wezens, stel je je vanzelf beschikbaar op en ben je elk moment inzetbaar en behulpzaam, waar er ook maar een vraag of nood mag ontstaan.

## WIJSHEID

*Wijsheid, belichaamd dankzij discipline en meditatie, is het verhelderend en integrerend functioneren van onze ware aard, hartsbewustzijn. Wijsheid wordt niet zozeer verworven maar blootgelegd, erkend en uitgedrukt in heel ons doen en laten. Je kunt wijsheid intiem voelen werken in waarheidsbesef en waarheidsliefde, maar evengoed in creatieve taken of in communicatie en relaties of ook in huishoudelijk werk, in de vorm van zorgvuldigheid, lichtheid, betrokkenheid, rust.*

*Voor het belichamen ervan is er de directe en permanente stroom van onze eigen geesteskwaliiteit: concentratie, aandacht, een zuivere, grote en open aanwezigheid. Het uitdrukken ervan wordt mede bevorderd door de ons omringende oceaan van onderricht, gepersonifieerd door de vele contemporaine of historische leraren. En wijsheid wordt ook niet zozeer overgedragen maar feitelijk innerlijk gedeeld als een gemeenschappelijk hartsverband, een menselijke grondkracht die, eenmaal herkend, de blijvende basis vormt voor alle verdere leren.*

*Wijsheid is de intuïtieve wijsheid van hartsbewustzijn waar waarheidsbesef en waarheidsliefde leven. Besef is wijsheid, liefde is mededogen; dit zijn de twee levensaders van ontwaken. Je kunt hier vijf jaar of vijftig jaar voor nodig hebben, maar dat is volkomen onbelangrijk: het leven bepaalt wel hoe wij tot bloei komen, dit is niet iets wat wij kunnen afdwingen of maken. Toegewijd oefenen en hartelijke overgave is op zich al het beleven van eindkwaliteit. Elk moment loslaten en toelaten: meer kan ik niet doen.*

Een door dagelijkse oefening gegroeide, getoetste en gesterkte leerling is klaar om de definitieve stap in onvoorwaardelijkheid te zetten en voorgoed te kiezen voor de bodhisattva-weg.

Wie deze "Weg die leidt naar het einde van de Weg" volgt, zal steeds beter begrijpen waarom de Boeddha - die precies ditzelfde pad heeft bewandeld - zich dagelijks geïnspireerd voelde om de tweevoudige voeding van een bodhisattva tot zich te nemen: wijsheid en mededogen.

*"Monniken, om twee redenen zoek ik afgelegen onderkomens op, eenzame bosplekken in de wildernis. Om welke twee? Omdat ik voor mezelf een gelukkig verblijf in dit leven nastreef en omdat ik mededogen heb met latere generaties." [2]*

[1] Breet, Jan de & Janssen, Rob: *Anguttara Nikaya - De verzameling van numeriek geordende leerredes 1*. Rotterdam 2016, p. 217

[2] Breet, Jan de & Janssen, Rob: *Anguttara Nikaya - De verzameling van numeriek geordende leerredes 1*. Rotterdam 2016, p. 156

## Nieuwe aanwinsten in de Stiltij-bibliotheek

- Gold, Jonathan C., Duckworth, Douglas S. : *Readings of Śāntideva's Guide to Bodhisattva Practice* (Columbia Readings of Buddhist Literature). New York 2019
- Thompson, John M.: *Understanding Prajñā; Sengzhao's "wild Words" and the Search for Wisdom*. New York 2008
- Heine, Steve: *Readings of Dogen's "Treasury of the True Dharma Eye"*. New York 2020
- Heine, Steve: *Flowers Blooming on a Withered Tree*. New York 2020
- Port, Doshō: *The Record of Empty Hall: One Hundred Classic Koans*. Boston 2021
- Daoyuan (tr. Randolph S. Whitfield): *Records of the Transmission of the Lamp (Jingde Chuadeng Lu)*, vol. 1-8. Hamburg 2015-2021
- Zangpo, Rongzom Chok (Sur, Dominic): *Entering the Way of the Great Vehicle; Dzogchen as the Culmination of the Mahayana*. Boulder 2017
- Climacus, Johannes: *De geestelijke ladder*. Bonheiden 2002
- Fairweather, Jack: *The volunteer; the true story of the resistance hero who infiltrated in Auschwitz*. London 2019
- Foster, E. and Kimmelman, B. (editors): *William Bronk in the Twenty-First Century: New Assessments*. Jersey City 2013
- Bober, James Marian: *The late agnostic; William Bronk as religious poet*. Leicester 2014

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





### The Mask the Wearer of the Mask Wears

Yes, look at me; I am the mask it wears,  
as much am that which is within the mask.  
Nothing not mask but that. That every mask.

The mask will fall away and nothing lost.  
There is only the mask-wearer, the self-aware,  
the only aware, aware of only the self.

Awake, it dreams: is every character;  
is always more; is never only that.  
It contemplates; tries any mask of shape.

Any is nothing. Any is not what is.  
But that it should be. That it should seem to be.  
That it be no more than that, and yet should be.

And that it turn to look, look favorably,  
look lovingly, look long, on what there is.

Weinfield, Henry: The Music of Thought in the Poetry of  
George Oppen and William Bronk. Iowa 2009, p. 143

**POORTLOOS**

♩ = 150

C G Am G6 Am G F Am Em

In dit ve... - ...ld van lee... - ...gte,

13 G Em Am Bm Em9 G D A D F#m A7

waar het pa... - ...ad is on... - ...ge - rept,

25 A7 Bm Em D A Bm F#m D A

heerst ner... - ...gens ge - mi... -

35 Bm F#m D A G A Bm

...is.

<https://www.dharmium.nl/serumcircuit/muziek/poortloos/>

© dharmoeb

### Het Masker dat de Drager van het Masker Draagt

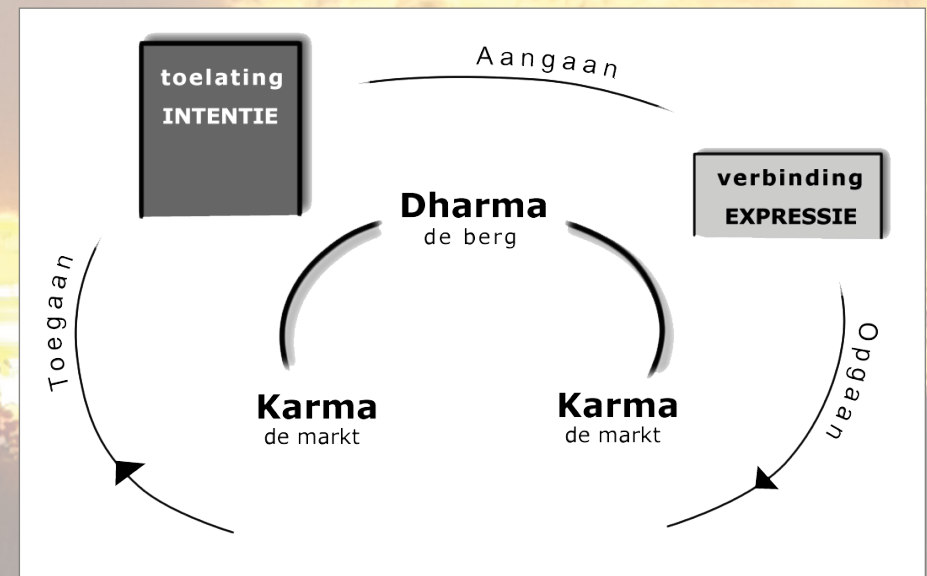
Ja, kijk naar mij; ik ben het masker dat het draagt,  
alsook dat wat zich binnen het masker bevindt.  
Niets ongemaskerd dan dit. Dit ieder masker.

Het masker valt weg en niets gaat verloren.  
Er is enkel de maskermens, de zelfbewuste,  
de enkel bewuste, bewust van enkel het zelf.

Wakker, droomt het: is ieder personage;  
is altijd meer; is nooit enkel dat.  
Het overweegt; toetst elk vormenmasker.

Elk is niets. Elk is niet wat is.  
Maar dat het moet zijn. Dat het moet lijken te zijn.  
Dat het niet meer is dan dit, en toch er moet zijn.

En dat het oog heeft voor alles, gunnend oogt,  
liefdevol oogt, langdurig oog heeft, voor wat er is.



# Ware identiteit

DOOR BIRGITTA PUTTERS

Nooit heb ik waar willen hebben hoeveel gezag de wereld heeft in mij. Maar nu ik belangrijker begin te vinden wat de dingen werkelijk betekenen en hoe waarheid werkt, dan dat ik mij als beoefenaar hoog kan houden, wordt het tijd om daar eens beter naar te kijken.

Gezag geven aan waarheid, wat is dat precies?

Om te beginnen: wat is gezag? En is dat 'gezag geven' een bewuste, gestuurde actie; kun je ergens gezag aan willen geven of kun je alleen constateren dat je ergens gezag aan geeft?

Woorden en begrippen komen nu langzaam los van hun geijkte invulling, de invulling die ik er aan geef. Ook al verandert die invulling nogal eens, het blijft een invulling die achter het woord aan loopt. Het woord weegt voor mij het zwaarst, en dat lijkt te bepalen wat ik ermee wil doen. Zo geef ik het een functie, en maak ik het tot een entiteit, losgezongen van werkelijkheid. Mijn invulling is rationalisering, ik stel mijzelf (schijn)veilig door het een bekend, afgetast plekje te geven in mijn begrensde ruimte. 'Ik ken het, dus het kan mij geen kwaad meer doen; het kan geen onverwachte, onaangename wending meer nemen.'

Werkelijk betekenis geven zou toch tot leven moeten brengen wat anders steriel blijft? Door de waarheidsweg te willen betreden heb ik mijn repertoire aan woorden uitgebreid en ruimere betekenissen kunnen toelaten. Maar komt het daarmee echt tot leven? Via externe feedback, van leraar en onderricht en directe omgeving, dringt het druppelgewijs tot me door hoe woorden en formuleringen ernaast blijven vallen. Ze verbinden niet, ze maken me eenzaam. Waar zit die kracht van woorden dan? Wanneer is een woord betekenisvol? Ik begrijp dat woorden expressie zijn van beleving. Nu de vaste invulling ervan los komt, is er meer ruimte voor luisteren naar binnen toe, naar bedoeling vóór de woorden.

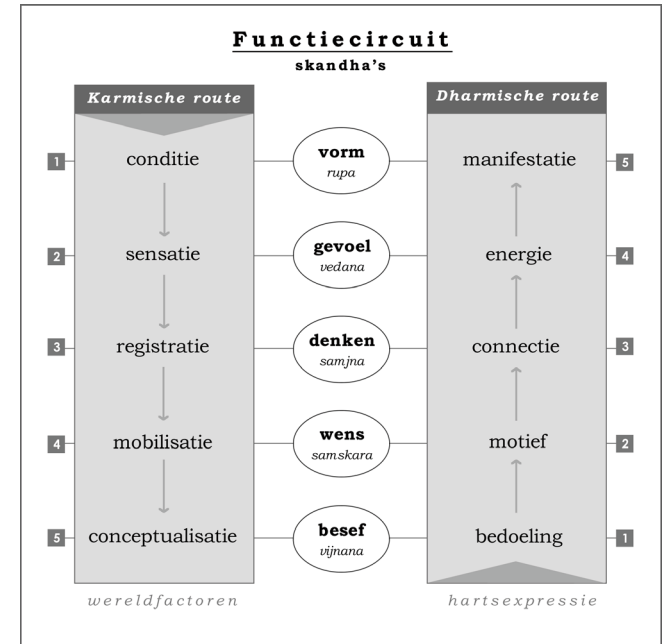
In dit luisteren blij ik beter voeling te krijgen met de staat waarin ik verkeer. De verhalen die ik mezelf vertel worden steeds minder interessant, wanneer zó duidelijk wordt hoe ver ze af staan van de werkelijkheid die ik ben én van waar ik mee te maken heb. Als ik minder in die verhalen ga geloven, wat krijg ik dan te zien? Zie ik het dan voor wat het is, en ga ik van daaruit werken, d.w.z. wordt dat het punt waar ik ga staan, kleur bekenend, zichtbaar, aanspreekbaar?

In de wereld gestapt, van alles lerend en ontdekkend, merk ik des te beter hoe vatbaar ik ben voor suggestie van allerlei aard. Het is een niet te onderschatten krachtenspel. Ik wil het beheersen door afstand te bewaren, door me er niet ten volle mee te verbinden. Deze afstand voelt alleen niet vruchtbaar of waardevol. Het is een intellectuele afstand, die mijn gevoel buiten spel zet, maar niet het krachtenspel zelf, noch het geraakt worden daardoor.

Ik wil nu vóelen hoe ik geraakt word, ik wil dit niet meer blijven inkleuren tot een sublieme staat. Ik laat me er helemaal mee in. Het spijt me Boeddha, maar ik geniet er ook van. Zelfs de moeizame gevoelens en de uitbarstingen van emotie: ik verwelkom ze. Leven in de tent! Eindelijk een dikke vinger achterop mijn jas. Karma of geen karma.

Het nodigt me uit om liefde toe te laten, toewijding, trouw, creativiteit, ontspanning; en zo ook te ontdekken wat dit eigenlijk behelst in het werelddomein. Ik voel ook hoe ik verloren ga in een veelheid als ik niet oppas, omdat eenheid uit beeld verdwijnt, de samenhang niet voelbaar is. Om echt een constante, betrouwbare en bezielende factor te zijn in de woelige wereld zit ik dus niet diep genoeg met mijn oriëntatie. Mijn beleving is te versnipperd, te veel naar buiten toe. Wat dat betreft voelt het terecht om terughoudend te zijn en steeds te beseffen hoe weinig ik meekrijg van wat mij verloren kan doen gaan. Ook hier zit een zekere distantie in, maar deze heeft meer te maken met een noodzakelijke ruimte om voeling te houden.

In de erkenning van mijn huidige staat kan ik zonder drama constateren dat de wereld veel gezag heeft in mij. Mijn handelen en waar ik op koers laten zien dat de belofte van blijvend geluk in deze factoren voor mij niet is uitgewerkt. Het is de nuchterheid van deze constatering die me de kracht doet voelen van een dieper en constanter gezag op een heel ander terrein. Dit terrein wil ik nog verder onderzoeken, in alle openheid. Het nodigt me uit om alle beelden van mijzelf los te laten en me dolende sterveling noch autonome beoefenaar te wanen. Het is onwennig om me niet steeds iets nieuws aan te meten, maar de open beleving van het bestaan van dit andere terrein doet me vermoeden dat dit leidt naar heelheid en compleetheid.





Vairocana Boeddha, met handen in uttarabodhi-mudra (mudra van definitieve verlichting)



## Je diepste wens

DIDACTIEK

Oefenen is een vreemde onderneming: ik verlang naar verandering, maar tegelijkertijd heb ik moeite om te geloven dat ik niet klop.

Gelukkig steunt het onderricht ons op die twee gebieden: het bevestigt ons innerlijk groeipotentieel en het waarschuwt ons voor kleingeestigheid en verblinding.

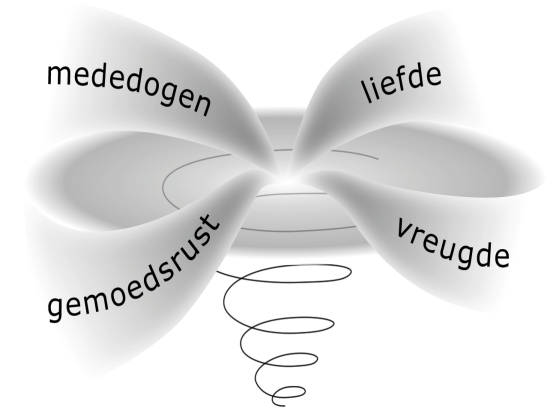
Maar waar worden we voor gewaarschuwd dan? Hoezo lopen we gevaar als stervelingen in deze wereld?

Het gevaar is de onvoorspelbaarheid van alle karmische ingrediënten die je in je draagt en waar je geen zicht op en geen notie van hebt. Alles kan elk moment transformeren, voordeel wordt nadeel, succes wordt mislukking, liefde wordt haat – en vice versa, om en om.

Zolang wij niet begrijpen wat de grondkracht is, spelen wij dag in dag uit op een onverantwoorde manier met geestesvuur.

Je moet de bedoeling van deze bevrijdende – want integrerende – boodschap heel concreet gaan navoelen in je eigen dagelijkse doen en laten. Dan pas ga je ontdekken dat al je ideeën helemaal niet zo kloppend zijn als je geneigd bent te denken.

Oog krijgen voor wat lijden is, vraagt bewustwording ervan, onderzoek doen ernaar, gevoelig worden voor de realiteit waar die term naar verwijst.



De vier 'onmetelikheden' (brahmavihara), onderdeel van de Sproeiveel-oefening:  
"Zuivere, grote, open liefde, mededogen, vreugde en gelijkmoedigheid".

Zie <https://stiltij.nl/anonieme-oefening/>

# EINDELOOS

In onze conditionering weten we eigenlijk niet wat er precies gebeurt en wat ons innerlijk beweegt. We krijgen heel veel niet mee, en dat betekent dat we vaak te laat zijn, veel missen, en verrast worden door de realiteit. En als het te laat is hebben we geen kans meer om er goed mee om te gaan. Blindheid schakelt ons uit.

Wat is datgene waardoor je gaat veranderen? Wat is in staat jou echt te doen veranderen? Wanneer ga je het onderricht eindelijk vertrouwen? En wanneer herken je dat de staat waarin je verkeert terechte twijfel wekt in je?

Misschien hebben we een zekere ongevoeligheid ontwikkeld of is de diepere gevoeligheid vervangen door ruwere, meer wereldse of functionele responsen. Maar dat zijn allemaal effecten van de droomdoeltes die we creëren, niet werkelijk en diepgaand voeling hebbend met de bedoeling van het leven.

Om schoon schip te maken met alle verwarring en oneigenlijkheid moeten we onze diepste wens traceren. Ooit moeten we stoppen met napraten, met onszelf van alles blijven wijs maken. Er komt een punt waarop je geen genoeg meer neemt met de vele afgeleide, goedkopere wensen.

De Anonieme Oefening (zie bijschrift van figuur op p. 37) helpt jou jezelf serieus te nemen en je te bevrijden van angst en twijfel via de volgende twee voedingsbronnen:

1. beleving van hartkwaliteit (interne bedoeling)
2. besef van bestaanswetten (externe context)

Deze twee aspecten - innerlijkheid activeren, dan deze naar buiten toe delen - nemen praktisch vorm aan via meditatie maar ook via andere oefeningen:

- bij de adem-reiniging absorbeer je universumkracht naar binnen en verspreidt deze dan naar buiten;
- bij de zandbuiging neem je de energie op van buiten naar binnen, dan geleid je die staande via tien punten weer van binnen naar buiten;
- bij de sproeiveel-oefening activeer je eerst de vier oceanische stromen, dan stuw je deze omhoog naar buiten in vijf fasen.

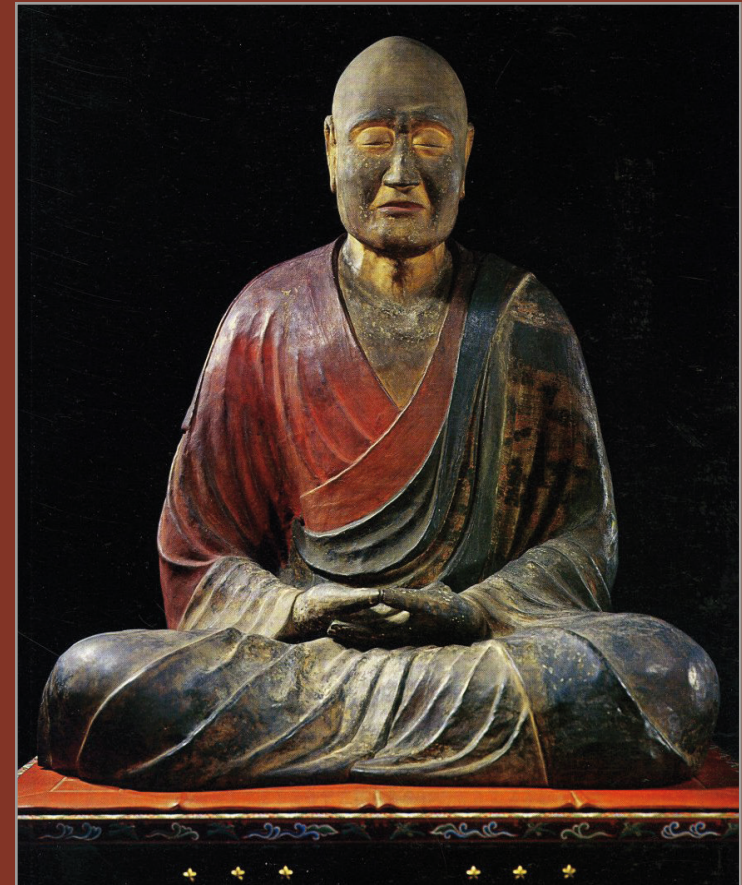
Kies voor de weg die jou je eindkwaliteit schenkt, voor een volheid van leven die niks meer te wensen overlaat. Heb de moed om de oude, doodse invulling van beeldvorming en gewoontes los te laten. Voel heel eerlijk wat jouw hart verlangt.

*Het is terecht dat jullie onzeker zijn, het is terecht dat jullie twijfelen.  
Er is twijfel bij jullie gerezen over een raadselachtige zaak.*

*Breet, Jan de & Janssen, Rob: Aldus sprak de Boeddha.  
Rotterdam 2007, p. 121*

*Tegen het eind van zijn leven gaf Daoxin (580-651) zijn leerlingen de opdracht om op een van de berghellingen rond het klooster een tempelgraf te bouwen. Nadat dit voltooid was, ging hij naar binnen om er zittend in meditatie te overlijden. Zijn laatste woorden waren: 'Alle dingen zijn bevrijd. Bewaak je geest, en help toekomstige generaties.'*

*Toen men een jaar later het graf opende, zat het lichaam nog rechtop, ongeschonden en uitgedroogd.*



Beeld van de monnik Jianzhen (Ganjin), gemaakt na zijn zelfmummificatie. Japan, Nara, Tōshōdaiji, ca. 763

Stiltij publicatie



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