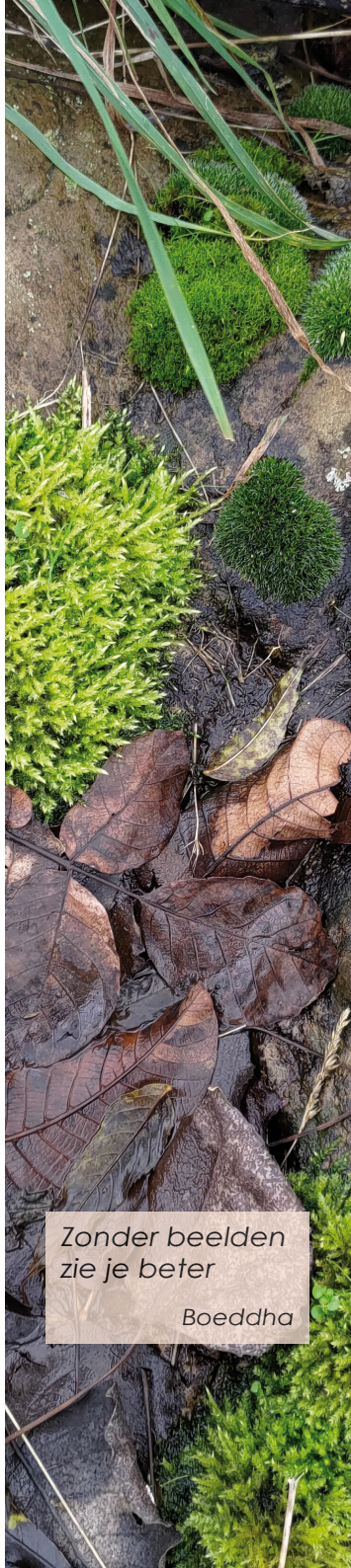


najaar 2021  
nummer 21

# Stil + tijding

*Zonder beelden  
zie je beter*

*Boeddha*





## YF OVER WAARHEID

“Waarheid en een ik-maker gaan niet samen.

Ik verláng naar waarheid en heb ook weet van waarheid, maar ondertussen breng ik toch heel wat tijd door als een personage, een ik. Wat te doen?”

pagina 22

## Inhoud

<b>Mens zijn</b> <i>Column</i>	<b>3</b>	<b>Voorkom verdwalen</b> DOOR DHARMOEBE	<b>26</b>
<b>Bevrijdend overleg</b> <i>In gesprek met Ad</i> DOOR BIRGITTA PUTTERS	<b>4</b>	<b>Ida Gerhardt</b> <i>Poëzie</i>	<b>29</b>
<b>Klunswaardig</b> <i>Gedicht</i>	<b>20</b>	<b>Wiswerk</b> <i>Boekfragment</i>	<b>30</b>
<b>Echt waar</b> DOOR YF	<b>22</b>	<b>Bibliotheek-aanwinsten</b>	<b>33</b>
<b>Daoxin</b> <i>Yulu</i>	<b>23</b>	<b>Drie kernelementen</b> <i>Tsongkhapa's brief aan leerling</i>	<b>34</b>
<b>Wat is verlichting?</b> <i>Uit: The Spirit of Zen</i>	<b>24</b>	<b>De inspiratie van studie</b> <i>Didactiek</i>	<b>36</b>
		<b>Eindeloos</b>	<b>39</b>



## IN GESPREK MET AD

“Identificatie is een belangrijke term; de hele weg gaat over identiteit. Daarom is het zo belangrijk dat je in het oefenen de vitale betekenis ervan vertrouwt en bedient: deze weg gaat me mijn identiteit doen voelen, de aard van wat ik ben.”

pagina 4

## Mens zijn

**W**at is het om mens te zijn? Wat is een goed mens? Kom je er eigenlijk wel aan toe om je dit af te vragen, en hoe serieus neem je die vraag dan?

Jezelf een dergelijke vraag stellen heeft gevolgen. Ten eerste al een licht ongemak dat zich van je meester maakt als blijkt dat het antwoord niet voor het oprapen ligt. Wellicht verzadigen de culturele en maatschappelijke antwoorden een tijd lang voldoende om het ongemak te stillen. Maar eenmaal gesteld, keert de vraag vroeg of laat terug. Wanneer je merkt dat je je bij tijden vervreemd voelt van jezelf bijvoorbeeld, of dat er zich in al jouw inspanningen een gebrek aan zin doet voelen.

Het raadsel van menszijn werkelijk willen oplossen betekent bereid zijn om onder ogen te zien wie jij zelf bent en wat de realiteit is van waar je mee te maken hebt. Geen enkel beeld daarover, of het nu uit de maatschappelijke hoek stamt, de filosofische of de religieuze, zal je zodanig kunnen informeren dat je voorgoed thuis komt. Die informatie komt alleen van de realiteit zelf, toegelaten tot in de vezels van je lichaam.

Veel mensen die de moed hadden om die kwestie aan te gaan, laten ons zien dat het mogelijk is om ten volle mens te worden en allerlei wenselijke kwaliteiten te kunnen inzetten. Zij kozen ervoor om niet te blijven dobberen in het ongewisse, maar de bedoeling van het leven te leren herkennen en volgen.

Gita

## Colofon

Stiltijding is een periodieke uitgave van Stiltij.

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

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

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

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

Bijdragen en schenkingen: NL40 TRIO 0390375721.

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

Online archief: [stiltij.nl/publicaties/stiltijding-archief/](http://stiltij.nl/publicaties/stiltijding-archief/)

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

Kopij en abonnementen: [secretariaat@stiltij.nl](mailto:secretariaat@stiltij.nl)

## In gesprek met Ad

DOOR BIRGITTA PUTTERS



## Bevrijdend overleg

“We bezitten als mens een grenzeloos groeipotentieel.”

**D**it interview heeft een behoorlijk ‘persoonlijk overleg’ gehalte - mede omdat we voor een interview vantevoren geen scenario opstellen. Maar dit bleek geen aanleiding om de inhoud serieus te veranderen. Wat overblijft is een reëel en leerzaam praktijkverhaal.

*Wat zegt een voortdurende onderhuidse misselijkmakende spanning over iemands staat? Een gevoel alsof je naakt, met lege handen staat, niet weet wat er gaat gebeuren? Maar ik bedoel ook een onrust van niet weten hoe je goed aanwezig moet zijn in een bepaalde omgeving of situatie.*

Het oorspronkelijke signaal dat je krijgt in zo'n conflicterende staat is authentiek; het is niet door jezelf gemaakt maar komt ergens van binnenuit. Daarom is dit betrouwbaarder dan alle beheersen ervan. Dit signaal zegt: “Neem jezelf serieus.” Je krijgt het geschenken door het leven zelf, en dan vertaal je dat vervolgens een beetje geschikt naar de gegeven situatie, met de bereidheid om daar de consequentie aan te verbinden: dit is nu niet een spoor dat verder vervolgd hoeft te worden. Je communiceert dit vervolgens zó, dat het enigszins harmonisch zijn weg kan gaan. Maar je maakt je niet druk over wat een ander daarvan vindt. Wie het ook mag zijn.

Dan kan het zijn dat je toch rekening houdt met wie het is, en of je zoiets dan wel kunt maken. Of je vindt dat je in staat zou moeten zijn om er goed mee om te gaan en dat het een teken van zwakte zou zijn om ergens uit te stappen. Dat is niet per se mededogend bodhisattvaschap, maar eerder het omzeilen van een eerlijke confrontatie of een juiste afhandeling. En dan word je van twee kanten bestookt: van binnen een signaal dat niet beantwoord wordt, en van buiten een verwarrende reactie.

*Soms kan iets spannend zijn of onduidelijk, en daardoor ongemakkelijk of onrustig, maar tegelijkertijd is het toch wel de bedoeling om het aan te gaan. Hoe voel je dan welke van de twee aan de orde is?*

Dit is een specifiek signaal. Waar we het net over hadden was een vorm van uitgeschakeld worden, desintegratie; een totaalsignaal. Je onderzoekt dan: wat is de zin hiervan, waar is hier ergens een verbindingsmogelijkheid. Belangrijk is in dit geval dat we onszelf de ruimte toestaan om weg te gaan. Het hoort heel wezenlijk bij het jezelf verzorgen en centraal stellen. Juist de verwarrende, niet-bedoelde, zelf ingevulde situaties halen je weer naar de kleine kant, als je niet oppast.

Je kunt detecteren of het signaal dat je krijgt een oorzaak van benauwdheid heeft – ‘wegwezen hier’; in dat geval is er sprake van verwikkeling en dat vraagt om aandacht en verheldering, om aangaan dus. Maar het is anders wanneer er een soort zinloosheid voelbaar wordt – ‘hier is het niet te vinden’; er zijn nu eenmaal omgevingen waar je niets te zoeken hebt, situaties die nergens om vragen.

*In de volle breedte voel ik me nu geconfronteerd met het niet belichamen van authenticiteit.*

Maar hoe verloopt het zitten [meditatie] dan voor je? Zit je dagelijks, en hoe ziet dat eruit?

*Ik zit vrijwel dagelijks en er is een wisselend verloop. Soms is het lang dwalen voordat ik me realiseer dat ik ben gaan zitten, soms is het direct via lichaam naar adem en valt alles op zijn plek.*

Waarom ga je eigenlijk zitten?

*Ik voel dat daar ergens autonomie of authenticiteit te vinden is.*

Welke plek heeft het zitten in je leven? Wat is de structurele waarde? Is er ook een waardering voor de intrinsieke functieloosheid van het zitten?

*Ik snap wat je bedoelt, maar dit heeft bij mij niet de overhand. Het is vooral het vestigen van de autonomie van het personage, zodat het authentiek samenhangend kan opereren.*

Dit gaat de complicaties niet oplossen. Het gaat je enkel steviger laten zijn in de omgang met de complicaties, maar er zit een dualiteit in verdisconteerd. Onze adel zit dieper, in de heiligheid van de functieloosheid. De grote bestaansvragen liggen daarachter. Je moet hiervoor het zitten in een ander licht gaan zien.

Je kunt beter een periode niet zitten - totdat je op existentieel niveau voelt dat je het nodig hebt - in plaats van het maar half laten draaien. Want blijven zitten wekt ook nog de suggestie dat het zinvol is of iets oplevert. Dit kun je beter weigeren: “Als ik mediteer, dan wil ik het dharmisch doen en niet karmisch. En al weet ik niet wat dharmisch is, ik zoek het liever oprecht dan dat ik het verwar met de relatieve, karmische vruchten die het afwerpt.”

*Een angst om het zitten los te laten geeft voor mij wel aan dat ik het in het dagelijks leven te weinig aanwezig voel. Ik heb het zitten nodig om de connectie met de dharma niet te verliezen.*

Is dit wel de connectie met de dharma, of mis je vooral de stevigte van het gevestigd zijn van de persoon? Ben je bang om je stabiliteit te verliezen? Het is misschien niet de liefde voor de dharma, waarheidsliefde, die jou een gemis doet voelen.

*Inderdaad, dit verschil is wel voelbaar. En de constantheid van de liefde voor de dharma hangt natuurlijk niet van het zitten af.*

Precies. Dus de alarmbellen moeten af gaan!

Het is vanuit spiritueel oogpunt niet zo alarmerend als je vastloopt in de wereld en in interactie met wie dan ook. Daar gaat de weg niet over. Er is een veel dieper iets dat ontdekt kan worden. Het leven zelf biedt diepere, structurelere oplossingen, maar het is ook veel interessanter voor je als mens. En als je deze innerlijke kwaliteit aanboort, behoedt het je voor alle divergeren. Je laat dan geen problematiek meer ontstaan.

*Soms vind ik het moeilijk om de zin te zien van de vorm die de weg kan aannemen. Waar zit de consistentie ergens? Waar leidt het naartoe?*

Zelf hanteer ik het criterium dat wanneer de belevingswaarde van dingen – processen, relaties, wat dan ook - wegvalt, deze daarmee niet wezenlijk reëel zijn gebleken. Dit geldt evengoed voor de weg. Dit wegvallen betekent dat de beleving niet heeft plaatsgevonden op realiteitsniveau, maar op beeldvormingsniveau.

Als het realiteit is, dan is het er gewoon. De grondtwijfel ‘is het er nou of is het er niet’ ontstaat dan niet. Het is er, en de enige vraag die ontstaat is de vraag hoe het volledig recht kan worden gedaan. Mijn advies is daarom om bij een dergelijke twijfel over het verloop van de weg te concluderen dat de beleving van de weg onderdeel is van de belevingsmechanismen van het personage.

De persoon heeft het oefenen benut, naast de vele andere componenten die hij of zij heeft draaien, om zich te voeden, betekenis te geven, te exploreren. De eerlijkheid waarmee dit gebeurt levert je nu de vrucht op van twijfel, want de component van het oefenen blijkt een iets ander karakter te hebben dan al die andere componenten. Je weet niet goed wat het is, maar het is je wel dierbaar. Dit maakt dat je des te harder gaat voelen dat er iets niet klopt met al het andere.

Dan is het vervolgens belangrijk dat je de moed hebt om de conclusie te trekken: ik neig dominant naar beeldvorming en maakbaarheid, dus naar het specifieke, wereldse verhaal van zintuiglijkheid. De dharma is daar voor mij ook een onderdeel van geweest. Maar ik besef dat me daarmee iets wezenlijks blijft ontgaan, wat ook blijkt uit hoe ik de dingen beleef en de kwaliteit waarmee ik met de dingen omga.

*Er is een centrale factor, die, wanneer ik hem uit het onderricht aangereikt krijg, heel diepgaand heilzaam kan werken – getuige de belichaming ervan door leraren, maar ook door de inhoud van het onderricht: bevrijdend, geruststellend, in alle opzichten wenselijk. Die factor tap ik niet echt aan. Dit besef dat het niet in mij vrijgemaakt is maar er wél is, getuige het voelbare contrast, is veel vruchtbaarder dan me te verbeelden dat ik het heb draaien terwijl ik het niet heb draaien.*

Het willen hebben draaien is een deel van de ijdelheid en de beeldvorming. Dit zelfbeeld moet crashen, je moet eerlijk durven worden, uit waarheidsliefde. Dit is de rust die je zoekt.

*Voor een bodhisattva is het de bedoeling om mensen op de grondigste manier te helpen. Geen pleisters plakken, maar mensen bewust maken van hun lijden en ze het verlangen en het vermogen te laten voelen om dit op te lossen. Ik verlang hiernaar, maar het lukt me nooit werkelijk.*

Natuurlijk, dit komt omdat je voor jezelf voeding zoekt in het helpen van anderen; er speelt belang, en dat corrumpeert alles. Maar in plaats van verlangen naar het vermogen om anderen te helpen moet je eerst het onvermogen erkennen dat je jezelf niet eens kunt helpen - om op grond daarvan nóg oprechter te gaan verlangen jezelf werkelijk te helpen.

Een bodhisattva maakt zichzelf tot zijn of haar eerste klant. Het ego is onze eerste leerling. Zolang je die niet kunt helpen, kun je ook anderen niet helpen. We kunnen alleen maar opereren in de ruimte die we hebben in onszelf. Dit is alles wat we kunnen uitdrukken naar buiten. Je kunt niet breder of dieper opereren dan je bent. Wij opereren in de wereld met het zintuiglijk apparaat dat wij kennen als een 'ik'. In de mate waarin je dit instrument kent, is het inzetbaar. In de mate waarin je het niet kent, is het alleen maar problematisch, voor jezelf en voor je omgeving.

*Is er dan niet een grote mate van onterechtheid in wat we ons op dat vlak naar onszelf en naar anderen toe permitteren?*

Zeker, er is veel aanleiding voor reflectie, maar dit is nu niet zo spannend. Het is veel belangrijker om te gaan voelen dat er iets wezenlijks ontbreekt in je beleving. Je mist ten diepste het leven. De waardigheid waar we het zojuist over hadden – het ontgaat je. De pure bron van directe echtheid, authenticiteit en spontaniteit. Om die bron te openen moeten we eerst onze echtheid realiseren; daarna pas kan de volheid gaan stromen.

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

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

*Eenheid is een zachter oord,  
open vreugde van gedoog.”[1]*

*Ik meet het nog altijd af aan de interactie met anderen. Hoe breng ik dit nu goed terug naar mezelf?*

Je hanteert geen innerlijk ontvangststation, geen centraal beleevingspunt in jezelf. Je beleeft jezelf heel marginaal. Dit is het gebrek aan echtheid en volheid dat je ervaart en dat is waarom je de wereld zo nodig hebt. Een heel contrast met de Boeddha die geboren wordt en zeven stappen zet naar rechts, zeven naar links en zegt: “Ik ben de allerhoogste hier ter wereld”[2].

Maar je kunt niet rechtstreeks naar die volheid nu, je kunt wel via die schakel van het missen ervan daarnaartoe komen. Dit is de functie van lijden. Maar het kost je moeite om het lijden te aanvaarden. IJdelheid - niet willen toegeven, je niet willen schamen - doet jou het lijden ontkennen.

*Zolang ik in die interactie blijf, blijf ik daar iets aan ontlenen en kom ik niet wezenlijk in dat gemis terecht.*

Ja, ik zou maar eens goed gaan voelen hoe beschamend het is dat je zo met jezelf bezig blijft en zelfs anderen gebruikt om jezelf te voeden. Voel de onwenselijkheid van het egoïsme, in plaats van dit te sublimeren naar een wereldse terechtheid. In de wereld is egoïsme grotendeels gelegitimeerd, en als je het een beetje kunt camoufleren zal geen hulpverlener je zeggen dat je niet klopt. Van de wereld krijg je niet de feedback die je krijgt uit spiritualiteit. De wereld zegt: “Kom, doe mee.” Spiritualiteit zegt: “Kijk eens naar jezelf.”

*Er is een verschil tussen vertwijfeling die ontstaat uit het druk maken over jezelf, en een echtere, diepere twijfel, het besef dat het leven je ontgaat.*

Geef maar alle ruimte aan terechte verbijstering en aan bescheiden bevraging. Als de tweepoligheid van ons bestaan, valse ijdelheid en edele innerlijkheid, duidelijker onderscheiden wordt, maakt dit de discrepantie in jezelf scherper voelbaar. Er is sprake van wereldse verwickeling, en aan de andere kant van gemis in je hart. Je begrijpt dat er iets aan de hand is tussen die twee. Je gooit ze bij elkaar en noemt het 'ik', maar intussen weet je beide kanten niet te hanteren. De binnenkant blijft gedempt, het zakt niet door de bodem heen; en de buitenkant loopt voorwaarts vast.



## VOOR BODHISATTVA'S

Vanaf het begin is zodanigheid [een ander woord voor hartsbewustzijn, de ware aard van onze geest] volledig voorzien van alle hoogstaande kwaliteiten.

Dat wil zeggen: van nature beschikt hij over het licht van een diepe wijsheid die het hele universum verheldert, over ware kennis en pure geesteswerking, over tijdloosheid, gelukzaligheid, authenticiteit en zuiverheid, en over soevereine gemoedsrust, stabiliteit en vrijheid.



*The awakening of faith,*  
vertaald als *Een betrouwbaar pad*;  
<https://info.stiltij.nl/publiek/vertaal/Een-betrouwbaar-pad.pdf>, p. 45  
Verschijnt in februari 2022 bij Asoka.

*Hoewel de diagnose niet zo feestelijk is, is het wel verblijvend wanneer je het herkent en de realiteit ervan kunt voelen. En als je daarin kunt verblijven zonder dat de ijdelheid het weer overneemt en er een oordeel of recept op zet.*

Natuurlijk, maar dan is het wél de vraag wat je er deze keer mee doet. Gaat het opnieuw gesluist worden naar de routines en archieven van het brein, en wordt het een herinnering? Of gaat het je helpen om dagelijks te gaan graven naar het vocht dat wijst op de aanwezigheid van een grotere bron? Kan die gaan sijpelen en pulseren in je? Is er een voelbare aandring, een door jezelf beleefde bedoeling en continuïteit daarbinnen? Kruip in je buik en ga vandaaruit waarnemen, intuïtief; dat is je stabiliteitspunt, je innerlijk centrum. Als je het leven daar goed voelt, kan niemand jou daar meer vandaan halen. De omgeving wordt dan secundair. Die hiërarchie móet gevestigd worden: jij bent primair. De wereld heeft je geleerd om dat andersom te gaan zien, maar het is niet de realiteit. Je kunt de wereld niet bedienen zonder jezelf te kennen.

Je bevindt je in een staat waarin je op identiteitsniveau voeding ontleent aan allerlei externe ingrediënten waarmee jouw dagelijks leven zich vult. Als daar functieloze innerlijkheid bij komt, en er is maar weinig verbinding tussen die twee factoren, dan komt die verworven voedingsmassa op de tocht te staan. Dit laat de vraag ontstaan: "Wat blijft er van mij over? Wat is er zo erg aan wat hier draait?" - terwijl het niet terecht is dat dit uiterlijke invulspul een soort soevereine claim maakt. Je moet de relativiteit, de geconditioneerdheid

van die zogenaamde kloppendheid eerst doorzien. De kwaliteit van al mijn condities wisselt sterk, en ik moet mijn motortje steeds verversen: steeds opnieuw betekenis geven en projecteren, en dan buiten zoeken naar bevestiging. Intussen ben ik zelf degene die dit scenario schrijft; de wereld levert mij slechts de rekwisieten.

Het 'ik' heeft de neiging om zichzelf absoluut te maken, om wél kloppendheid te suggereren, waardoor je eraan vasthaakt. Een signaal hoeft maar net voldoende kloppend te zijn om er 'ja' tegen te zeggen – een suggestie van "joh, doe niet zo moeilijk" is genoeg – en het schenkt je al voldoende cohesie om te zeggen: "dit is wat ik ben". Dit levert een uitvalsbasis voor het spel, extern maar ook intern: je ontleent je psychologie eraan, het bezig zijn met jezelf. Wanneer je dit kunt zien, zie je ook dat dit verhaal niet klopt: dit is iets wat ik zelf maak en voortdurend blijf ophoesten. Ik geef er geschiedenis aan en een netwerk van connecties, ga zo maar door. Het is maaxsel, en als ik niet de realiteit daarin aanbreng, sta ik toe dat mijn verdere tocht alleen zal blijven bestaan uit willekeur. Een uitzichtloos verhaal, los van hoe alle elementen en attributen gaan veranderen.

*Wat bedoel je met het aanbrengen van realiteit?*

Dan heb ik het over het blootleggen van de functieloze belevingskant, de innerlijke volheid die geen beeldvorming nodig heeft. Het leven kunnen voelen tintelen, zonder dat er iets mee hoeft te gebeuren. Wetten, grote lijnen kunnen zien en begrijpen, mensen kunnen verwelkomen in hun totale veld in plaats van intunen op een aspect – alles waar de wijsheidsweg over gaat. Wanneer je het moeilijk vindt om de term 'realiteit' te zetten op jouw innerlijkheid, bekijk het dan eens van de andere kant: wereldse illusie, zelfbedrog, machtsspel, kunstmatigheid. Niet cerebraal kijkend, maar werkelijk voelend hoe pijnlijk het is, vals. Kleverig, en strategisch. Geïsoleerd opererend daarin, en niet verbonden, terwijl je volop suggereert dat er verbinding is.

Het is niet alleen zinloos maar ook uitzichtloos; zo'n bestaan gaat uitzichtloos sterven. En ook dagelijks, wanneer de dingen stagneren, hebben we zulke sterfmomentjes. Als de innerlijke trajecten mislukken, als je waardigheid of vrijheid niet beleefd wordt, dan sterf je. Dan geef je het op. De bron stopt en je gaat een ander bronnetje zoeken om het weer gaande te krijgen. Dit is de aard van het sterveling-zijn. Er zit geen mysterie in, geen verbinding met een grote, geruststellende vraag – alle vragen zijn onheilspellend daar. Maar in het oefenen zit een grote verwelkomingsvraag, een interessevraag. Het voedt een verlangen naar nog meer geheim, en niet naar meer zekerheid en houvast.

Het oefentraject wekt toenemend interesse. Het traject van wereldlijkheid is een toenemend stagneren, een falen, teleurstelling. De dingen die je nu waardeert gaan je teleurstellen en verraden. Of ze gaan verloren, of veranderen van inhoud – dan herken je ze niet meer, je weet niet meer wat het is. Dat is toch geen leuk vooruitzicht? Maar dit hele verhaal is de realiteit. Dit is realistischer dan gewoon maar in het spel stappen en meedraaien.

*De realiteit van de twee krachten - karma en dharma - kan ik begrijpen en zien, maar er lijkt ook nog iets nodig van geloof, of aanvaarding dat dit de aard van de realiteit is.*

Het moet je inderdaad ook reëel wat waard zijn. Als er de ruimte is om je schouders erover op te halen, dan zie je je lijden niet en knelt het niet genoeg. Je koopt het diepere besef dan af door te zeggen: in het moment beleef ik het niet zo. Dan laat je je kapen door de directe zintuiglijke componenten en verliest je bewustzijn daarover. Als je met iets meer ruimte daarnaar kijkt, zal jouw vluchtige geboeid worden al wat van zijn energie verliezen en gerelativeerd worden. Andere componenten gaan dan ook wat meer meespelen. Maar het besef van samenhang gaat verloren doordat je mikt op de directe zintuiglijke voldoening van het moment, als enige component waar je echt heil van verwacht of waar je voedsel aan ontleent. Je laaft je, zolang het duurt, aan de gemakzuchtige vrijheid van een sentimenteel beleven van je psychofysische apparaat, aan de ongecompliceerdheid van het hebben draaien van die beleving.

Maar dit is een energetische en voorwaardelijke vrijheid, geen echt geestelijke vrijheid. Veel mensen mikken hierop, als een ongecompliceerde manier om jezelf even te vergeten.

*Toch blijft er in mij ook een geraakt worden door iets anders.*

Maar dat is iets veel diepers en duurzamers; dat speelt niet eventjes op een enkel moment. Maar als er nu een zintuiglijke prikkel komt, vullen de vele reacties je weer. En de optelsom van al die prikkels beleef je als je identiteit. Je voelt je dan vaak voldoende fijn om dat te willen zijn. Dan zie je niet in waarom het nodig is om dit te vervangen door de zinloze stilte van niet weten waar je mee bezig bent in meditatie. Pas als die zintuiglijke volheidsmomenten er niet zijn of ons onvoldoende verzadigen, komt die behoefte aan meditatie er wel. In de hiaten van ons personage zitten reflectiemomenten waarin het niet direct vervullend draait, en daar kan de vraag naar de zin van je leven ontstaan. Maar zolang het zintuiglijke bestaan niet heel erg pijnlijk en aangetast is, trekken we in de regel per saldo de conclusie dat dit verkieslijker is dan de moeite van een niet grijpbaar mysterie - ja zelfs, dat zo'n vluchtige beleving van de zintuigen betekenisvoller is dan het op zoek gaan naar de bedoeling ervan.

*Moet je dan op het moment van beleving die ruimte inbouwen van het onderzoeken?*

Nee, op het moment van beleving ga je niet onderzoeken waar het vandaan komt. Je wilt het gewoon beleven. Dat geldt voor iedereen. We moeten niet raar gaan doen (lacht). Maar als die factor wetmatigheid in je systeem meedraait, dan versterkt en zuivert dit de beleving. Het veredelt. Dit zorgt uiteindelijk voor de harmonisatie van karma en dharma.

*Kun je nog wat meer zeggen over het op de juiste manier hebben meedraaien van het besef van wetmatigheden?*

We hebben het over de intrinsieke bedoeling en context van ons bestaan: de diepere geestesadel waar ons apparaat door wordt gedragen en gestuurd en beziel. Het is in feite de notie dat in elke beleving, hoe intens ook, een heel verfijnde, vormloze eeuwigheidskleur meezingt. Dit is een voorbeeld van hoe onze beleving veredeld kan worden: dat deze niet alleen maar in de intensiteit van de momentane transformatie draait, maar dat er een ruime en verfijnde, nooit verloren gaande samenhangskracht daar zijn werk doet, die nog veel belangrijker is dan de kleurtjes die er verschijnen. Dit is een puurheid van de geest - onze ongeboren, niet veroorzaakte aard - die zelfs niet aan de dood onderhevig is. Het is de blootgelegde geest die geen komen en gaan kent, maar onvoorwaardelijk werkt. Dit kun je meekrijgen in de lijflijke beleving van het zitten, om te beginnen in de vorm van warmte, lichtheid, ruimte, kracht.

*“Door het volledig begrepen zijn van het lichaam wordt het doodloze gerealiseerd.” [3]*

Kijk eens of je structurele, wereldse belevingen herkent in jezelf als patroon. Kom je regelmatig gemis tegen? Of onvermogen, vervreemding, houvast zoeken? Dat zegt al dat ik niet af ben. Op momenten wil ik me graag afhankelijk voelen, of zoek ik bevestiging. Ook dat zijn elementen daarvan. Daar is geen adel te vinden.

*Nee, zeker niet. Als ik bevestiging zoek en het niet krijg, neig ik ernaar om me in allerlei bochten te wringen om het toch te krijgen.*

Dit is een vette conditionering, hoor. Het maakt je ontvankelijk voor beïnvloeding en misbruik, voor manipulatie en chantage. Dit is een vorm van verslaving waar sektes van gedijen. Het is eigenlijk je eigen potentieel dat je projecteert op iemand anders. Je verlangen om dit potentieel te realiseren projecteer je naar buiten, en dat doet jou weer verlangen om bevestigd te worden door die externe variant. Alleen gaat dat nooit lukken. Maar zodra je het herkent en omkeert naar binnen toe, kun je het gebruiken om je ware aard bloot te leggen. Dan ga je het met eenzelfde verlangen heilzaam benutten naar je ware aard toe.

*Mij lijkt dat zoeken naar bevestiging in het algemeen niet heilzaam. Hoe bedoel je dit heilzaam benutten?*

Bevrijding is: bevestigd worden in je ware aard, duidelijkheid ervaren. Dus bevestiging moet wel degelijk plaats vinden. En je moet verlangen naar die duidelijkheid, anders kom je niet op gang. Verlangen is het eerste motief dat ons beweegt. Voor alle mensen die lijden onder hebzucht of verslaving geldt: het is niets anders dan onvermogen. Iedereen wordt gedreven door verlangen naar vervulling, liefde en innerlijke kwaliteit, maar iedereen projecteert zich weg daarvan. Als dit gezien wordt en je stopt met zinloos projecteren en zakt achterwaarts in zinvol verlangen, dan kan het heilzaam leiden naar wat je zoekt. Het externe hengelen dempt het zoeken alleen maar. Het heeft niets heilzaams of vruchtbaars, het is alleen maar een droombeeld. Het schakelt je uit.

Voor die omkering is het eerst noodzakelijk om te voelen dat het leggen van de lijn van wereldse afhankelijkheid niet de bedoeling is. Je moet voelen dat je op die manier oneigenlijk en kleingeestig opereert, niet edel. Het is een teken van niet-kloppendheid. Vergelijk het maar met het onwillekeurig grijpen naar een sigaret. Als je dan voelt: dat wil ik niet, dan ga je die hand dirigeren. Zo ook als je die afhankelijkheid in een ander licht ziet; dan ga je je afvragen: waar zit eigenlijk mijn kracht, of mijn vrijheid? Los van het waarom van die beweging: het kan toch nooit de bedoeling zijn dat ik me als mens zo onderschoffel en zo verloren ga? Zo maak ik van mezelf een soort vat van invulformules en gedragspatronen, en er is nauwelijks meer voelbaar dat hier iets leeft van authenticiteit of adel.

We moeten niet opspringen bij elke kik die in onze richting gegeven wordt: "Ah, ik leef, ik word gezien!" Eigenlijk zegt zo'n reactie dat je te weinig leven ervaart, dat je verwaarloosbaar bent. Voor degene waarvan je je afhankelijk maakt, ben je ook inwisselbaar. Die projectie op anderen is een vorm van Mara [4], en voor Mara is het geen enkel probleem om ons nog wat verder uit te schakelen en in te ruilen voor een ander. Zo kom je helemaal terecht in de pijn van verwaarlozing en jaloezie.

Het vastlopen in dit soort pijn is zo onterecht voor de mens die dit meemaakt. Het is zo nodeloos, dit verloren gaan. Het is niet eens een verloren gaan in de strijd om waarheid, maar een verloren gaan in niet-weten, in begoocheling. Je hebt geen zicht op wat er gebeurt: de werking van illusie is te ongrijpbaar. Uiteindelijk is dit ook wat sterven is: het bewustzijn verliezen, de constructie niet meer bijeen kunnen houden. Zo zie je de hiërarchie van geest en lichaam: de geest geeft als eerste op, en als gevolg daarvan verliest ook het lichaam zijn kracht.

*Ja, hiervan krijg ik best wel eens een duidelijk voorproefje, als ik bijvoorbeeld in de herstelperiode van een ziekte zit. Het lichaam voelt dan al beter, maar de energie is er nog niet. En de geest raakt dan verward, omdat hij alles weer draaiend wil hebben en daar bevestiging in zoekt. Al vaker crashte ik dan bijna in waan. Dan was ik blij wanneer ik het kon herkennen als Mara-werking, dat er dat licht op kon vallen.*

Ieder mens is een lopend risico. De vrijblijvende maakbaarheidsgeest is een instabiel verhaal. Zulk bestaan sluit nergens werkelijk bij aan, behalve bij karmische componenten. Het sluit aan bij voorgaande instabiliteit, als een bal die alle kanten uit kan rollen en allerlei vormen kan aannemen, die uit allerlei variërende ingrediënten bestaat... je hoopt dat zo'n fragiliteit ergens toe leidt, maar dat is zeer de vraag. Wanneer je in die staat ook nog eens verzwakt bent door bijvoorbeeld ziekte of tegenslag, dan valt dit alles uit elkaar. De fijnste, meest onbewuste ingrediënten komen dan boven, in varianten van zelfmeelij of kwaadheid bijvoorbeeld; het droommateriaal uit de alaya-bodem [5]. Dit materiaal krijgt in het verzwakte, ruwere systeem veel meer ruimte om zich te manifesteren en te creëren. Dit is een vorm van mentale koorts.

Eigenlijk legt dit besef de onderhuidse verdwazing bloot waar we op draaien in het normale bestaan, maar die we niet tonen. Onze drijfveren worden getemperd door beschaving en culturele codes, maar de onderliggende motieven pulseren in ons de hele dag door.

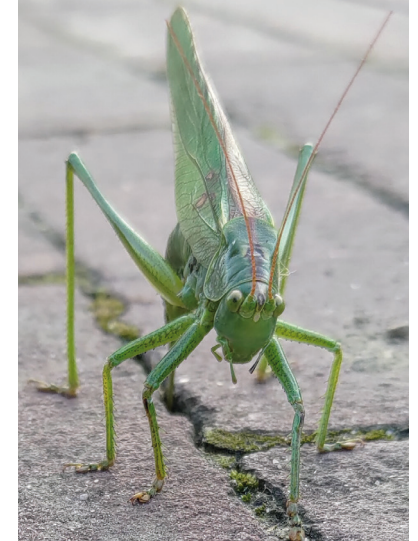
*Dus in een koortsige staat ben je eerlijker en dichter bij je karmische materiaal.*

In manische zelfbeleving werkt de koorts heel sterk. Maar als die beleving je niet volledig in beslag neemt en je iets van ruimte hebt, dan kun je dit benutten om de aard daarvan goed mee te krijgen. Als je er niet bang van wordt, kun je goed zien: dit spookt hier. Je ziet in het licht van identiteit: dit affectieve en cognitieve geknetter geeft mij dieper weer in wat ik, karmisch gezien, ben. Een rare hectische drol, bijvoorbeeld (lacht). Maar diezelfde drukte kan evengoed benut worden als onkruid waarmee je de hartsplant bemest, door te zien dat ons personage helemaal niet zo stabiel is als het zich voordoet en dat het draait uit motieven die ons wezenlijk vreemd zijn. Dan ontstaat vanzelf de vraag: wil ik zo zijn?

Op een fijner niveau deze mechanismen van de karmische sfeer kunnen zien helpt je te begrijpen dat dit hele verhaal in de grond onbetrouwbaar is en dat het nooit gedekt zal kunnen worden door je. Er komen momenten dat ik de culturele bagage niet meer kan inzetten om mijn hiaten te camoufleren, en ik weet niet wat mij dan gaat overkomen. Dit is wat we als stervelingen meemaken in ons laatste moment. Je weet niet welke krachten de overhand gaan krijgen. Mentaal verlies je de controle. Er is een moment dat je dit

**“DE ALAYAPLEK  
TRANSFORMEERT ZO VAN  
EEN KARMISCH GELADEN,  
EXPLOSIEF MOERAS,  
NAAR EEN DHARMISCH  
VOORRAADTERREIN VAN  
UPAYA-MATERIALEN.**

**DIE ZIJN DAN  
BESCHIKBAAR OM IN  
TE ZETTEN VOOR DE  
BODHISATTVA DIE JE  
BENT.”**





beseft – “ik kán het niet meer” - en dan gaan die krachten vrij spel krijgen. Dit is hoe alle waan werkt.

*Hoe kun je voldoende concreet het sterven navoelen? Hoe kun je sterven voor je sterft?*

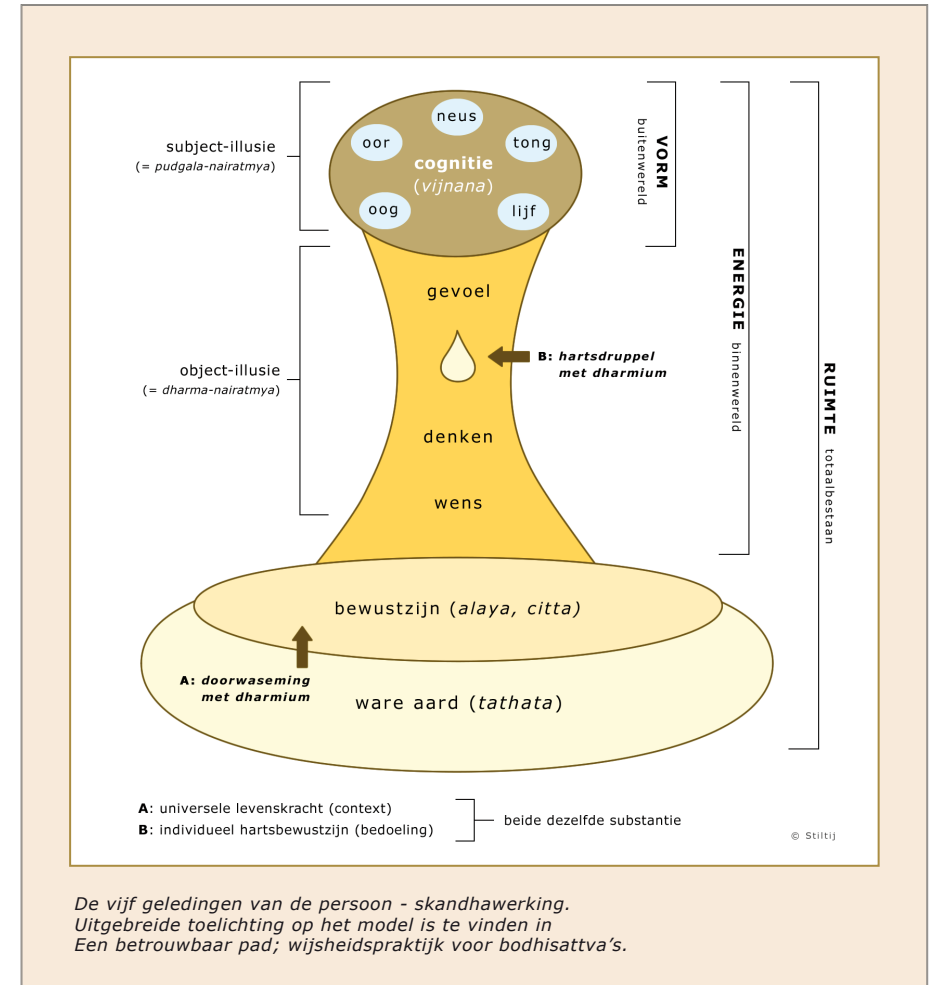
Er zijn veel zenleraren die hebben gezegd: op het kussen moet je reëel sterven, toelaten dat je je eigen sterven opneemt in de beleving van het oefenen. Dit is het realiteitsgehalte dat het heeft; pas als het zintuiglijke ik zich overgeeft en bereid is te sterven, kan onze ware aard beleefd worden. Beoefening, in welke traditie dan ook, kan niet bestaan zonder het bewust onderzoeken van ons sterven. Sterven is voor bewuste wezens het grote mysterie van het bestaan. Het is de poort naar bewustwording, naar bevrijding. Dat heeft te maken met het feit dat sterven onze kleine, geconditioneerde geest uitschakelt. Hoe meer we kunnen realiseren dat we in de kern tijdloos bewustzijn zijn – niet alleen dit weten, maar het echt zijn – hoe beter we door de verschijnselen heen ons ervan bewust blijven dat bewustzijn wél blijft bestaan. In het zitten doen we niets anders dan bewustzijn bewaren tijdens het optreden van allerlei verschijnselen. Je oefent je om de geest niet te laten kapen. In het sterven gebeurt het kapen heel intens, namelijk door het diepere onbewuste. Tot in alle uithoeken, tot de minste herinneringen: alles kan explosieve lading krijgen. Je weet nooit wat een herinnering of belofte in zich draagt. Wanneer je vasthaakt aan die gedachten of beelden en erop doorgaat, leidt dit jou naar belevingen die je helemaal niet voorzien kunt. En in de vaart en intensiteit van zo'n moment waarin alles op het spel staat, kun je echt niet zeggen waar je terecht komt.

Maar als je leert dat alles plaatsvindt in bewustzijn, dat de geest geen object is maar belevingsruimte, dat die ruimte niets beoogt maar puur is – elementen die je met en met gaat meenemen in je meditatie – dan leer je dat je al die verschijnselen kunt aanvaarden, dat wil zeggen, je leert ze te nemen voor wat ze zijn en ze los te laten.

*De zaden uit de alayabodem zijn dan niet per definitie opgedroogd; er kan zich nog van alles voordoen, maar je bent dan meer de ruimte waarin dat plaatsvindt?*

Ja, en met en met transformeert de alayaplek zo van een karmisch geladen, explosief moeras, naar een dharmisch voorraadterrein van upaya-materialen [6]. Die zijn dan beschikbaar om in te zetten voor de bodhisattva die je bent. Dan claim je dit niet meer als eigen, persoonlijk materiaal. Je kunt het ten volle voelen en beleven, maar identificeert je er niet meer mee.

Identificatie is een belangrijke term; de hele weg gaat over identiteit. Daarom is het zo belangrijk dat je in het oefenen de vitale betekenis ervan vertrouwt en bedient: deze weg gaat me mijn identiteit doen voelen, de aard van wat ik ben. En dit moet getoetst kunnen worden, niet alleen in het stervensmoment maar in al die varianten van sterven: de continue broosheid, het continu getransformeerd worden, in gesteldheden terechtkomen, de manier waarop je bewogen wordt van binnenuit. Als ik mijn centrum niet bewaar kan ik onnodig geraakt en gekleurd worden.



hangt heel erg af van de staat waarin je je bevindt. Resoneert er ergens iets in je hart, iets van een definitiefheid? Er is toch zoiets als waarheid, totaliteit van het bestaan? Deze ene samenhangende werkelijkheid, deze intrinsieke bedoeling van het leven, komt ergens in samen. Dit belevingspunt waarin alles samenkomt is jouw aanwezigheid hier en nu.

*Hoe landt dit nu ten volle in je hart? Het kan resoneren als je ermee in aanraking komt, en toch niet gerealiseerd worden.*

Huil je om het gemis ervan? Hoe lang blijf je dit afzwakken tot informatievoorziening, tot een herinnering? Er zit een grote valsheid in dit vergeten. Wie ben je eigenlijk, dat je kunt zeggen: "Ik herken het ten volle" en dat je het daarna weer kwijt kunt raken? Hoe betrouwbaar ben je met al die manoeuvres? Dit moet je eerst eens ten volle laten binnenkomen. Niet als veroordeling, maar als grote vraag: "Wat is mijn leven me nu waard? Wat wil ik nu eigenlijk zijn?" Dit is iets heel intiem, pijnlijk maar ook verheugend, deze grondvraag van elke zoeker. Beschik ik wel over vrijheid om te kiezen en gezag uit te oefenen? Bestaat er iets wat de moeite van het bestaan waard is? Als er zoiets is, moet het groter zijn dan het ik-spul. Als ik echt in de beleving zou kunnen voelen dat het leven groter is dan ikzelf, en hoezeer het de moeite waard is – man, dat zou me wat waard zijn, als ik dat overal kon inbrengen: een soevereiniteit, een innerlijke kwaliteit, een continue hartsbeleving.

Deze vreugde kun je niet vaak genoeg ervaren, hoor. Dit kan bijvoorbeeld ook via de teksten van de Anonieme Oefening [8]. Dit soort gebeden kun je niet vaak genoeg uitspreken naar het leven, als deel van het oefenen: "Help me om niet te vergeten hoe ik me nu voel, want nu ben ik deel van de totaliteit. Ik voel wat ik kan zijn." Of kies je soms liever ervoor zo snel mogelijk van alle moeite af te willen zijn? Is die optie er ook? Je kunt voelen: nee, die optie is er wezenlijk niet. Wezenlijk heb ik nu heel intiem voeling met mijn totaliteit en potentieel, met de grondbedoeling van mijn bestaan. Dit voelt wezenlijk anders dan de bundeling van allerlei wereldmomenten - anders, niet per se aangenermer nog. Maar ik kan de voorwaardelijkheid van die bundeling voelen; weliswaar heeft die een intensiteit maar ook een broosheid. En een engheid van beleving – want intensiteit is niet hetzelfde als openheid.

*"O puur wezen van de hartgrond, tijdloos, vormloos, naamloos, mijn geest huist in uw leegte, mijn stem zingt op uw licht, mijn lijf leeft van uw liefde, er is niets dat niet voortkomt uit uw woordloze werkelijkheid." [9]*

Probeer je bewust te positioneren op dit pad. Dit leert je dat je veel meer mogelijkheden hebt dan je beseft. Je strandt in de wereld, de buitenkant. Maar de kant van innerlijkheid heeft ontelbare facetten die de moeite waard zijn, die onderzocht kunnen worden. We bezitten als mens een grenzeloos leervermogen en groeipotentieel. Verdieping is de doorslaggevende factor, en die vind je niet in die horizontale wereld. Dit besef geeft ruimte om breder te

opereren, bewuster. Zodat je uiteindelijk kunt gaan voelen dat het hart jou mist, en dat jij je hart mist. We willen die pijn van gemis oplossen en dat doet ons aanvankelijk investeren in compensatie. Maar zolang je zoveel gezag geeft aan compensatie, kom je niet toe aan het gemis.

*Dit compenseren is een projecteren naar buiten toe. Eerder noemde je dit het projecteren van je eigen potentieel.*

Dit is hetzelfde. 'Gemis' is de reële dharmische benaming, 'projecteren' is, in karmische termen, de droom van vervulling. Reëler gesproken is die projecterende persoon een veld van gemis. Wil je dit oplossen, dan moet je stoppen met projecteren; keer om naar binnen, en ga dit gemis ten diepste honoreren. Niet ontvluchten: het lijden is de dharma die aan de deur klopt.

*Ik voel een connectie tussen gemis en adel, ik kan het alleen niet verder verhelderen.*

Laat dit voor nu voldoende zijn, laat dit jouw formule zijn om naar binnen te zakken. Wees blij dat je voelt: dit gemis, dit lijden, daar is mijn adel aan gekoppeld. En laat elk naar buiten tenderen jou waarschuwen voor verlies van je adel, loochening van jezelf. Op basis van deze ervaring weet je nu: als het erop aankomt, kan ik mijn intuïtie vertrouwen. Ik weet wanneer ik mezelf te grabbel gooi, maar ik weet ook heel goed dat ik edel genoeg ben om te beseffen waar waardigheid en vrijheid te vinden zijn. Om dit definitief op orde te krijgen moet ik leren waarom het zo waardevol is om bewust te kiezen. Alle leraren hebben dit kiezen steeds opnieuw willen en kunnen toepassen.



[1] Tekst van de drie toevluchten; zie Anonieme Oefening: <https://stiltij.nl/anonieme-oefening/>

[2] Kohn, Sherab Chodzin: *De boeddha; het verhaal van zijn leven*. Cothen 1993

[3] Uitspraak van Boeddha, in: Breet, Jan de & Janssen, Rob: *Samyutta Nikaya - De verzameling van thematisch geordende leerredes 5*. Rotterdam 2013, p. 233.

[4] *In het boeddhisme is Mara de godheid die fungeert als personificatie van ons eigen ego, dus van dood en illusie. Hij geldt traditioneel als tegenstander van Boeddha, als een machtige kracht. Vertaald naar de oefenpraktijk: Mara is mijn geconditioneerde ik dat met zijn wapens van zintuiglijke verleiding en bedreiging mijn bewustwording (ontwaken) probeert te verhinderen.*

[5] Voor alaya: zie het model van de vijf skandha's, de geledingen van ons zintuiglijk bestaan.

[6] Upaya: bevrijdende hulpmiddelen voor het oplossen van hindernissen.

[7] Zie het boek: *Dharmium, serum van wijsheid* - <https://www.dharmium.nl/>

[8] Zie noot 1.

[9] Deel van de tekst Bronzang uit de Anonieme Oefening.

## KLUNSWAARDIG

*Een goed woordje voor wonderlijkheid*

Het meldt zich op vele manieren  
in mijn morsig bestaan  
uit tijdloze werking is de taal ervan  
aanjager van hartsrust

elke omzwerving spiraalt retour  
richting het opvangbekken waar  
tweevoudig de kracht pulseert  
van absorptie en begenadiging

je kunt hier maar beter leren  
eerder ruimer grondiger nog leren  
luchtledig je zinnen te bespelen  
en je lijf ook sukkelaar

ja ik ben en wil worden een  
vaardiger vertolker van deze zang  
zijn gangen en wendingen speurend  
zonder kleverig doel of komaf

onderricht mij deze finale kunst  
je te nestelen in verre cellen  
waar zelfs uitgewoonde vorsten  
verzadigt hun diepste drijfveer

alleen zo zal schijn van menszijn  
zich nalatig en mislukkend  
blijvend gaan manifesteren als  
onze meest wonderlijke aard.

## Echt waar

DOOR YF

Waarheid en een ik-maker gaan niet samen.

Ik verlang naar waarheid en heb ook weet van waarheid, maar ondertussen breng ik toch heel wat tijd door als een personage, een ik.

De kloppendheid van waarheid en het geloof in eigen niet-kloppendheid zijn twee krachten waar ik mee te maken heb.

Ongeloof in de goedheid van het bestaan heeft veel gezag gekregen in me en dat zorgt voor een stevige portie argwaan. Ondanks het feit dat ik me hiervan bewust ben en ik mijn best doe om Mara geen gezag te geven, spelen de slierten karmisch wantrouwen hiervan wel op. Zij hebben de lading om mijn beleving van volheid en vreugde te kleuren.

Het is alaya-spul waar ik al heel lang mee heb gewerkt en dat ik gebruik als identiteitscement. Dit laat zich niet zomaar ontcrachten en dringt er telkens op aan om opnieuw bevestigd te worden. En dat is wat ik op zijn minst achterwege kan laten.

Ik herken het ondertussen wanneer de Mara-deur van eigen ruimte weer opengaat; ik moet dan echt mijn lippen op elkaar persen om deze achterdochtige oprispingen in toom te houden. Want ik voel: ruimte geven aan deze pulsen in woorden, daden of gedachten versterken het contrast van tweepoligheid in me.



Maar het is ook weer uitkijken geblazen want doorschieten in dit bewaken van ik-vormend karma kan juist ook een toename betekenen mijn controle-behoefte. Bovendien is er het risico dat deze houding een onnatuurlijke rem zet op de diepere spontaniteit die zijn weg aan het vinden is. Wat te doen?

Het opzoeken van de dharma, deze helemaal centraal stellen, zien dat alles dharma-werking is: ja, ik voel dat dit een heilzame en complete opstelling is. Niet als trucje, maar omdat er hier in me een intuïtief besef leeft van goedheid en onvoorwaardelijkheid. Deze kant van het bestaan is me nog relatief weinig vertrouwd vergeleken met de uitgebate maakbaarheid van condities.

Het voelbaar krijgen van waarheid als belevingsrealiteit is de sleutel om twee schijnbaar strijdende polen in een samenhangend licht te plaatsen.

YULU

Wanneer de geest uit zichzelf vredig en zuiver is, dan moeten we welbewust moedig doorgaan, alsof je je haar wilt blussen dat in brand staat. Je moet niet wegzakken of lui worden. Doe je best, doe je best!

Beginners die in meditatie gaan zitten om de geest te onderzoeken, kunnen het beste ergens alleen gaan zitten. Rek eerst je lichaam en ga rechtop zitten; gebruik losse kleding en maak je riem los. Laat je lichaam ontspannen: wrijf er zeven of acht keer langs omlaag. Laat de uitademingen vanuit de buik via de keel tot rust komen. Dan zul je in overvloed de zuiverheid, leegte en vrede ontdekken van je inherente, ware aard.



*Daoxin (580-651)*

Wanneer lichaam en geest goed op elkaar zijn afgestemd, zodat geest en hart in vrede zijn, dan is de adem in een diepe, mystieke versmelting puur en koel. Concentreer de geest geleidelijk, totdat de geesteswerking zuiver en precies verloopt en de geestesgrond lichtend en puur is. Nu je waarneming helder en onvormd is, zijn innerlijk en uiterlijk leeg en ongerept - dit is het natuurlijke nirvana van de geest. Met dit nirvana manifesteert zich de geest van de wijzen.

Hoewel de ware aard ervan vormloos is, blijven intentie en proportie altijd bestaan. Zo eindigt het diepe licht nooit: het blijft voor altijd helder schijnen. Dit wordt de boeddha-natuur genoemd, onze ontwaakte, werkelijke identiteit.

Degenen die de boeddha-natuur zien, laten geboorte en dood voorgoed achter zich; zij worden mensen genoemd die de wereld overstijgen. Al wie de boeddha-natuur verwerkelijk wordt een bodhisattva genoemd.

<https://www.dharmium.nl/serumcircuit/yulu/daoins-mystic-fusion/>  
Bron: Cleary, Jonathan C.: Zen dawn; early Zen texts from Tun Huang. Boston 1986, p. 63

## Wat is verlichting?

FRAGMENT UIT SAM VAN SCHAIK: THE SPIRIT OF ZEN. LONDON 2018

Zen gaat niet alleen maar over onze eigen geest, over onze eigen oefening of onze eigen bevrijdingsmomenten; zen heeft heel centraal te maken met alle levende wezens. Dit komt omdat zen deel uitmaakt van de boeddhistische mahayana-traditie, 'het grote voertuig'. In mahayana is iedere beoefenaar een bodhisattva: iemand die ernaar streeft om alle levende wezens te bevrijden uit de kringloop van het lijden. Om dit te kunnen doen wil de bodhisattva een boeddha worden [d.w.z. zijn of haar boeddhanatuur of ware aard realiseren; red.], met andere woorden verlichting ervaren, oftewel ontwaken (bodhi in het Sanskriet).

Dit doel wordt uitgedrukt in de bodhisattva-gelofte: de wens om een boeddha te worden ten dienste van anderen. Verlichting is dus een ethisch gebod. Realiseert men het enkel om eigen bestwil, dan zit men gevangen in de gewoontepatronen van eigenbelang die ons gevangen houden in de kringloop van lijden. Maar een boeddha worden betekent iemand worden die eigenbelang volledig heeft overstegen en die de affectieve en cognitieve hindernissen heeft losgelaten welke ons gevangen houden in de kringloop van het lijden. Het is een edel doel, en er zullen weinig beoefenaars zijn die verwachten gedurende dit leven een boeddha te worden. Maar het ideaal heeft betrekking op het totale pad - de intentie is de sleutel.

Wanneer we dit pad bewandelen, kunnen onze gewoontepatronen tijdelijk voldoende verzwakken om korte flitsen te kunnen beleven van deze bevrijde staat. In zen, met name in de rinzai-school van het Japanse zen, worden deze flitsen kensho of satori genoemd. In sommige Engelstalige boeken over zen worden dergelijke bevrijdingsflitsen ook verlichting genoemd. Maar we moeten een duidelijk onderscheid

Zhaozhou vroeg aan Touzi:  
"Hoe is het als iemand die de grote dood [= verlichting] is gestorven weer tot leven komt?"  
Touzi zei: "Hij moet niet 's nachts komen: hij moet arriveren bij daglicht." [1]

maken tussen de verschillende manieren waarop het woord 'verlichting' wordt gebruikt, want in de originele taal kunnen daar heel verschillende begrippen mee bedoeld worden, variërend van een momentane flits tot de staat van boeddhaschap. De moderne Chinese zenmeester Sheng Yen geeft een behulpzame definitie als

Een monnik vroeg aan Qingyuan:  
"Wat is de kernbetekenis van het boeddhisme?"  
Qingyuan antwoordde: "Hoeveel kost de rijst in Luling?" [2]

hij zegt dat beleving van kensho betekent "het begin van verlichting".

Het pad van zen is dus een ononderbroken pad naar ontwaken. De bodhisattva-intentie om te ontwaken teneinde alle levende wezens te kunnen redden, hoe onmogelijk dit ook lijkt, is een fundamenteel element van de zenpraktijk. Dit is bodhicitta, de geestesstaat waarmee men de beoefening van meditatie begint. Zenleraren hebben regelmatig gewaarschuwd: als deze intentie ontbreekt, dan kan het oefenen gemakkelijk leiden tot trots en ontsporen door begeerte naar roem en winst. Zoals de Japanse leraar Dogen schreef: "Dit soort dingen gebeuren niet, als beoefenaars een groot mededogen bezitten en als hun geloften om levende wezens te ondersteunen geen grenzen kent en diep gevestigd is."

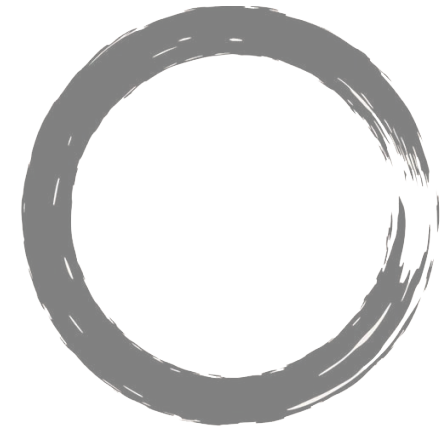
Wat de aard van verlichting zelf betreft, dit is iets waar alleen maar naar verwezen kan worden maar niet werkelijk verklaard. Een ontwaakt mens bevestigt de werkelijkheid niet tot solide categorieën en hij laat zelfs het fundamentele verschil tussen wat wij (zelf) zijn en wat niet (ander) achter zich. Omdat deze dualiteit in onze taal zelf is verankerd, kan de staat van verlichting niet in woorden worden uitgedrukt: "volledige verlichting is wat volkomen werkelijk is, voorbij de taal en de spraak". Daarom wordt deze staat in het boeddhisme soms gecommuniceerd via vergelijkingen en metaforen, en in zen via andere manieren van onconventioneel taalgebruik waarmee men de normale regels van de taal en communicatie kan buigen en doorbreken.

Meester Bajiao zei tegen de monniken: "Als je een stok hebt, zal ik je er een geven. Heb je geen stok, dan zal ik hem van je afnemen." [3]

[1] Cleary, Thomas & Cleary J.C. (vert.): *The Blue Cliff Record (Hekigan Roku)*. Boston 1992, p. 249

[2] Cleary, Thomas (vert.): *Book of serenity*. Hudson 1990, p. 20

[3] Shibayama, Zenkei: *The gateless barrier; Zen comments on the Mumonkan*. New York 1974, p. 303



## Voorkom verdwalen

DOOR DHARMOEBE

Het vergt van de reguliere sterveling enige oefening om wijsheid en mededogen echt te kunnen belichamen en spontaan te leven vanuit je volle potentieel. Maar de meesten van ons leven bewust genoeg om te beseffen dat wij op zekere momenten of in zekere mate dwalen. Want we weten uit ervaring dat we in bepaalde condities ertoe neigen het zicht te verliezen, het vertrouwen of de rust, en als het hectisch eraan toegaat zelfs de controle.

In voorkomende gevallen zoeken wij dan zo spoedig mogelijk het oude verband weer op van bekende ideeën of omstandigheden, of we herinneren ons eraan dat niet alles meteen verloren is: dwalen is nog geen verdwalen. Maar toch... het risico om te verdwalen is wel aanwezig in ons. En bovendien hoeft verdwaald zijn niet direct pijnlijke vormen aan te nemen.

We doen er goed aan onze innerlijke vatbaarheid niet te licht te nemen, en wel om twee redenen:

- veel mensen zijn vastgelopen of vastgeroest omdat zij niet in de gaten hadden wat er zich in hen zelf of om hen heen aan het ontwikkelen was;
- het wijsheidsonderricht van uiteenlopende tradities waarschuwt ons expliciet voor overmoed, onachtzaamheid en naïviteit.

Wat kan ik doen om mijn huidige bestaan stabiel te laten verlopen en zinvol te benutten?

Misschien zijn de volgende twee algemene adviezen bruikbaar.

1. Laat je niet regeren door de wereld. Met 'de wereld' bedoelen we in dit geval:

- het maakbaarheidsvermogen van onze zintuigen, of preciezer, van de skandha's (zie model op pagina 17). Boeddha noemt die vijf geledingen van ons psychofysieke apparaat: 'de wereldfactoren'. Besef dat die factoren bestuurd worden door je eigen geest, je hartsbewustzijn. Er is dus in feite niet één wereld: er zijn evenveel werelden als er individuen zijn.



*Je kunt een paard wel een kopje koffie aanbieden, maar je kunt het niet dwingen ervan te drinken.  
(volkswijsheid, geparafraseerd)*

- het biologisch bestaansrecht van ons lichaam. Dagelijkse verzorging ervan neemt de nodige energie in beslag (eten, slapen, werken). Ook de primaire krachten van seksualiteit en overlevingsdrang vragen zorgvuldige aandacht. Verwar je lichaam niet met je identiteit, hoe intens het ook opspeelt.
- de connectie met andere mensen. Geen enkel mens, in intiem of publiek verband, kan mijn eigen existentiële nood oplossen. Behoed je daarom voor onnodig gezagsverlies of zelfs afhankelijkheid; zoek geen compensatie voor de eigen gemoedsrust in de wereldse structuren van relaties en groepsvorming. Wees je bewust van de subtiele krachten hiervan.

2. Neem je eigen potentieel serieus. Met 'je potentieel' bedoelen we:

- het heilig gezag van je eigen stem
- de authenticiteit van spontane echtheid
- de gerustheid van terecht vertrouwen
- de vreugde van volheidsbeleving
- de bevrijdende werking van kloppende keuzes
- de natuurlijke verbondenheid met alle wezens
- het levend mysterie van onvoorwaardelijkheid
- de vorstelikheden van onbekommerd sterven



### WAAN

Het lichaam in een drachtloos gewaad,  
de voeten gehuld in laarzen van schilpadvacht,  
grijp ik mijn boog van konijnenhoorn  
en maak me op om de demon Waan te treffen.

Gedicht van Han Shan (8e eeuw)  
Vertaling: Gedel.nl (<https://www.gedel.nl/vertalingen/hanshan/>)

Bron tekst:

*Cold mountain: 100 poems by the T'ang poet Han-shan; translated and with an introduction by Burton Watson. New York 1970, p. 109*

Misschien neigen we ertoe meer in de wereld dan in waarheidsliefde te investeren, misschien is lijfsbehoud ons liever dan de adel van het hart, trekt afleiding ons meer dan diepe gemoedsrust en maak ik me drukker over mezelf dan over anderen.

Zo ja, dan biedt het leven mij dankzij die behoeftige neigingen volop gelegenheid om te leren en te groeien als mens. Gebruik ik alle gelegenheden goed, dan zal ik uiteindelijk alle hindernissen blijvend kunnen overwinnen.

Een serieuze leerling van het geestelijke pad oefent existentieel, dat wil zeggen: hij of zij beleeft dit bestaan steeds vanuit innerlijkheid, op identiteitsniveau, op leven en dood - in het besef dat ons menselijk potentieel, ons hartsbewustzijn, oneindig ruim en krachtig kan stralen.

Oefenen is concreet je bevrijden van heilloze identificatie met condities, bijvoorbeeld door bedrukt of verlost bezig te zijn met verleden en toekomst. Een bevrijde, open visie schenkt ons het pure vermogen om overal en altijd belangeloos aanwezig te zijn en continu beschikbaar. Dit laatste staat voor de mededogende én slagvaardige kracht van bodhisattvaschap; en het eerste staat voor de vredige, onbevengene geest die de realiteit van boeddhaschap bewust waardeert.

Zulk bevrijdend oefenen leidt ons terug naar wat we werkelijk zijn, en wat we dus ook altijd al waren. Als je zo steeds concreter en steeds reëler vertrouwd raakt met de ware aard van ons menszijn, dan krijg je vanzelf de nodige duidelijkheid, intern en extern, en niet alleen mentaal maar ook op gevoels- en zelfs lichaamsniveau.

In iemand die zo stevig in het leven geworteld is, zal dwalen steeds minder ontstaan, om maar te zwijgen van verdwalen.

*“Vertrouwen is de basis van het pad, de bron van geestesadel;  
het voedt en verstevigt elk juist handelen,  
het ontmantelt de netten van twijfel en bevrijdt uit de maalstroom van begeerte;  
het openbaart ons de weergaloze weg naar ultieme vrede.”*

*Cleary, Thomas: The Flower Ornament Scripture; a translation of the  
Avatamsaka Sutra. Boston 1993, p. 331*



## FORLORN

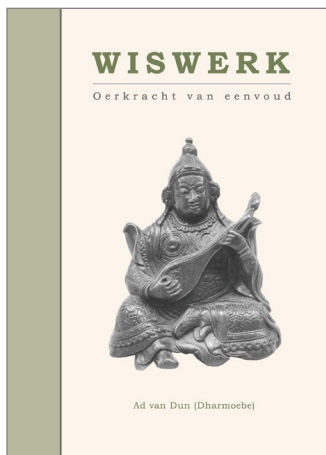
Ik kan niet vinden waar gij zijt.  
Langs uw gelaat gaat noodweer aan;  
de bittere branding zie ik slaan,  
met zilt dat in de ogen bijt.  
Ik kan niet vinden waar gij zijt,  
noch waar ik zelf ben in mijn pijn.  
O onmacht van dit samenzijn,  
verholene raffen, blind ravijn  
en dieplood van het zelfverwijt -  
Ik kan niet vinden waar gij zijt.



## ONVOORWAARDELIJK

Als ge oud en schamel zijt,  
het tergend lot u slaat,  
als ieder u verlaat  
en gij uw pijn verbijt;  
en van uw eenzaamheid  
laat nacht en dag niet af  
de wind, die wreed en straf  
recht op de ramen staat,  
Waak! het is wakenstijd.  
Waak en besta de strijd:  
de machtige wanner scheidt  
de korrel van het kaf.

Ida Gerhardt, een boeiend en expressief mens; in een gedicht spreekt zij zelf over haar 'arktische tucht'.  
Ida Gerhardt: Verzamelde gedichten, drie delen [in 2 cassettes]. Amsterdam 1999.  
Zie ook Koenen, Mieke: Dwars tegen de keer; leven en werk van Ida Gerhardt. Amsterdam 2014.



## Wiswerk oerkracht van eenvoud

door Ad van Dun  
(in de maak)

Eerder verscheen bij uitgeverij Asoka  
het boek Dharmium van Ad van Dun

Bewustzijn is de grondsubstantie van de werkelijkheid, en ik bevind me daarin en besta daaruit. Het is een kracht, een oer-intelligentie van leven, die niet zintuiglijk waarneembaar is - en dat maakt het lastig.

De geest heeft een ruimtelijk karakter, is niet veranderlijk of afhankelijk (leegte, "roerloos en geruisloos"), is in elk levend wezen universeel aanwezig en zo verfijnd werkzaam dat zelfs het sterven deel uitmaakt van zijn kracht. Hoe kan men de realiteit hiervan kloppend belichamen?

Op die innerlijke vraag vond Boeddha een drievoudig antwoord:

1. In de helderheid van geest die de vrucht is van oprechte zuivering en meditatie openbaarden zich tijdens zijn meditatie talloze achterliggende levens die hij geleid had. Zij bleken in wezen niet te verschillen van zijn actuele bestaan, want overal zag hij hoe onvervuldheid en lijden (duhkha) bestaan na bestaan verkleurden door conditionering en gehechtheid.
2. Vervolgens werd hem duidelijk hoe, net als hij, ook alle andere wezens onderhevig zijn aan lijden doordat zij onmachtig en begoocheld hun leven invullen via heilzame of onheilzame handelingen (karma). Dit leidt ertoe dat zij zich steeds opnieuw afhankelijk maken van veranderende oorzaken en gevolgen, tot en met geboorte en dood, spoelend in de stroom van samsara.
3. En tot slot zag hij hoe dit patroon van samsara te herleiden is naar één grondoorzaak, namelijk onwetendheid, een van de drie hindernissen of vergiften, samen met begeerte en agressie. De realisatie van deze laatste visie liet in hemzelf de resterende kiemkracht van deze mentale vergiften (klesha) voorgoed verdorren.

Het bleek zijn definitieve ontwaken te zijn.

Boeddha's cruciale bevrijdingsbeleving van ontwaken (of verlichting) legde de mechanismen van verdoemd menszijn bloot aan de hand van de hierboven geschetste drie principiële inzichten (trividya):

1. inzicht in dukkha (lijden)
2. inzicht in karma (verandering),
3. inzicht in de klesha (conditionering).



De verdwazingslus:  
drievoudig kader van vervuiling, verwickeling en gevolgen.



Dit drietal vormt het kader voor de totale twaalfvoudige keten van voorwaardelijk ontstaan (pratityasamutpada).

Die samenhang kan heel basaal als volgt worden weergegeven:

- klesha - staat voor de eerste en meest essentiële schakel, namelijk de onwetendheid waar alle verwikkeling uit voortkomt.
- karma - staat voor de tweede schakel, de karmische drijfveren van elkaar onderling activerende impulsen en neigingen.
- duhkha - staat voor alle daaruit voortvloeiende schakels die steeds pijnlijker gevolgen zijn van de eerste twee.

Boeddha zag hoe de opeenvolgende schakels van ontstaan en vergaan elkaar in stand houden en versterken in een onderlinge, causale én resultatieve afhankelijkheid. Daarbij fungeert de eerste schakel van onwetendheid (klesha) als een permanent conditionerend aanvoerstation van karmische projectie waardoor wij de ware aard van ons bestaan, onze werkelijke identiteit, uit het oog verliezen en vergeten.

Zodra ik dan met mijn steeds veranderende, verdwaasde en vervuilde geest activiteiten ontplooi, mentaal of fysiek, veroorzaakt dit de ruis van overbodigheid, hechting, verwachting en behoeftige beeldvorming, in één woord: karma. Vervolgens creëert mijn beleven en ondergaan daarvan de derde, aansluitende stagnatie die we lijden (duhkha) noemen.

Met onwetendheid (vervreemd of misleid bewustzijn) als verdwazend element genereert elk mens karmische geestesstromen die, eenmaal verbonden, ons als personage in een kringloop van maakbaarheid (samsara) gevangen houden. De verdwazende effecten daarvan laten ons de oorspronkelijke, dharmische herkomst van ons innerlijk bewogen worden, namelijk hartsbewustzijn, uit het oog verliezen.

*“Wie deze keten ziet van het voorwaardelijk ontstaan [de kringloop van leven en dood; de conditioneringscyclus], ziet de Dharmā;  
wie de Dharmā ziet, ziet de keten van het voorwaardelijk ontstaan.”*

*Breet, Jan de & Janssen, Rob: Majjhima-Nikaya  
- De verzameling van middellange leerredes 1;  
Suttas 1-50. Rotterdam 2004, p. 319*



## Nieuwe aanwinsten in de Stiltij-bibliotheek

- Schaik, Sam van: The Spirit of Zen. London 2019
- Yamada, Mumon (tr. N. Waddell): Zen Master Hakuin's Song of Zazen. Kyoto 2021
- Siksanaanda; Carré, Patrick : Soutra de l'Entrée dans la dimension absolue - Gandavyuhasutra avec le commentaire de Li Tongxuan. Padmakara 2019
- Asanga; Rahula, Walpola; Boin-Webb, Sara: Abhidharmasamuccaya; the Compendium of the Higher Teaching. Jain Pub Co 2015
- Demiéville, Paul: Le Concile de Lhasa; une controverse sur le quiétisme entre bouddhistes de l'Inde et de la Chine au VIIIe siècle de l'ère chrétienne. Paris 1952
- Janssen, Rob: Het Diamant-Sutra. Asoka 2016
- Williams, Paul: Mahayana Buddhism; the doctrinal foundations (2nd ed.). Abingdon 2008
- Geshe Sonam Rinchen: The Bodhisattva Vow. Ithaca 2000
- Kierkegaard, Søren: Filosofische kruiden & Johannes Climacus of De omnibus dubitandum est. Eindhoven 2013
- Kierkegaard, Søren: Afsluitend onwetenschappelijk naschrift. Eindhoven 2021
- Becker, Ernest: The Denial of Death. New York 1973
- Merwin, W.S.: East Window: the Asian Translations; Poems from Asia. Port Townsend 1998
- Merwin, W.S.: Migration: new and selected poems. Port Townsend 2007
- Gerhardt, Ida: Verzamelde gedichten - geheel compleet in 3 delen [2 cassettes]. Amsterdam 1999
- Koenen, Mieke: Dwars tegen de keer; leven en werk van Ida Gerhardt. Amsterdam 2014

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

Bron afbeelding: <https://pixabay.com/nl/users/mysticsartdesign-322497/>

## Drie kernelementen

TSONGKHAPA'S BRIEF IN VERSVORM AAN LEERLING

Naar beste vermogen zal ik je hier verhelderen de kern van het onderricht van de boeddha's, het pad dat hun onovertroffen nakomelingen prijzen, de ingang voor gezegende zoekers naar bevrijding.

Luister, gezegende, met een zuiver hart, niet gehecht aan de vreugden van werelds bestaan, verlangend je vrijwaringen en verworvenheden goed te benutten en vol vertrouwen in het pad dat alle boeddha's verblijdt.

Zonder **verlangen naar bevrijding** kun je geen rust brengen in de jacht naar aangename resultaten op de golven van wereldlijkheid; onze lichamen zijn gekaapt door de dorst naar bestaan, we moeten dus eerst de cyclus van geboorte en dood willen loslaten.

Vrijheid en vervulling zijn moeilijk te vinden, ons leven is vluchtig: dit te weten ontkracht gehechtheid aan genoegens in dit leven. Je daden regelmatig overwegen, hun onontkoombare gevolgen en de pijn van condities: zo stop je gehechtheid aan komend genot.

Raak je zo zeer vertrouwd hiermee dat er zelfs geen moment enige hunkering ontstaat naar de wonderen van cyclisch bestaan en beoog je dag en nacht niets anders dan bevrijding, dan bezit je het verlangen om het cyclisch bestaan te doorbreken.

Dit verlangen naar vrijheid zal niet de oorzaak kunnen zijn voor het volmaakte geluk van weergaloze verlichting, zolang het niet samengaat met een **mededogende intentie**; daarom wekken de wijzen de soevereine verlichtingsgeest [1].

Meegesleurd door de krachtige stromen van de vier grote rivieren [2], gebonden met de strakke actieremen waaraan men moeilijk ontsnapt, en verstrikt in de ijzeren netten van conceptualisatie over een zelf, gaan levende wezens gehuld in het dichte duister van onwetendheid.

Keer op keer worden we geboren in een werelds bestaan waarbinnen men onophoudelijk geplaagd wordt door de drie soorten lijden [3] - overweeg wat jouw talloze moeders hebben moeten doorstaan in zulke moeilijke omstandigheden en wek de soevereine intentie.

Al ben je vertrouwd met de wens het cyclisch bestaan los te laten en zelfs met de mededogende intentie: zonder **inzicht in de realiteit** kan men de wortels van wereldlijkheid niet doorsnijden; zorg dus dat je de middelen verwerft dit voorwaardelijk bestaan te doorgronden.

Al wie inziet dat oorzaak en gevolg feilloos werkzaam zijn in elk verschijnsel, van cyclische of van welke aard dan ook, en wie zodoende de pijler verwijdt onder elk soort misvatting, die bewandelt het pad dat boeddha's verblijdt.

Maar zolang jouw inzicht onderscheid lijkt te maken tussen verschijnselen die onfeilbaar voorwaardelijk ontstaan en leegte die vrij is van elke duiding, zal de wijsheid van de Overwinnaar jou niet duidelijk zijn.

Als beide aspecten niet afwisselend maar simultaan optreden en als meteen al de onfeilbare aard van voorwaardelijk ontstaan voorgoed een einde maakt aan het onderscheiden van objecten, dan is jouw begrip van de juiste visie voltooid.

Tot slot, hoe verschijnselen het extreem van eeuwigheid uitsluiten en leegte het extreem van teloorgang onmogelijk maakt en hoe leegte verschijnt als oorzaak en gevolg - maak je dit alles eigen, dan zal niets van verkeerde visies jou nog kunnen boeien,

Wanneer je de kern van deze drie voornaamste paden op de juiste manier hebt leren begrijpen, kind, vestig je dan in afzondering en verdiep jouw toewijding, zodat je zonder omwegen jouw aanstaande vervulling realiseert.

[1] soevereine verlichtingsgeest = bodhicitta

[2] vier grote rivieren = vier vervuilingen (asrava) van begeerte, wording, onwetendheid en verkeerde visie; asrava, een synoniem van klesha, is een van de oudste begrippen in het boeddhisme.

[3] drie soorten lijden = lijden (duhkha) vanwege de beleving van lijden zelf, van verandering (karma) en van conditionering (klesha). Zie model p. 31.

Bron: Geshe Sonam Rinchen: *The Three Principal Aspects of the Path*. Ithaca 1999, p. 129, e.v. Nederlandse vertaling: Ad van Dun.

Toelichting in Engle, Artemus B.: *Inner Science of Buddhist Practice*. Boulder 2009, p. 399, noot 40:

De uitdrukking 'drie kernelementen van het pad' verwijst naar onthechting, verlichtingsgeest en juiste visie. Onthechting (S: nihsarana) is de houding die verlangt naar volledig bevrijd zijn van samsara; verlichtingsgeest (S: bodhicitta) is de onwrikbare aspiratie om boeddhaschap te realiseren om alle wezens te kunnen bevrijden; en juiste visie (S: samyagdrihti) is de wijsheid die beseft dat alle bestaansvormen nergens een werkelijke essentie bezitten. Deze drie inzichten vormen het thema van dit kort maar breed gewaardeerd gedicht dat Je Tsongkhapa (1357-1419) oorspronkelijk schreef als brief aan zijn leerling Tsako Wönpo Ngawang Drakpa.





## De inspiratie van studie

DIDACTIEK

Naast meditatie, de directe wijsheidsbron van binnenuit in onszelf, benut de dharma ook de bron van onderricht om ons bewust te maken van begoocheling en bevrijding. Onderricht kent twee vormen: in de stof en in de geest.

De eerste is de connectie met een leraar waarmee je in levenden lijve verbinding maakt; je kunt overleggen en onderzoeken, je laten steunen en inspireren. De tweede vorm is de connectie met overleden leraren wier geest nog volop leeft - omdat de essentie daarvan niet sterfelijk is. Wie dit begrijpt, beseft dat er wezenlijk geen verschil is tussen de stoffelijke en de geestelijke connectie met een betrouwbare leraar: beiden zijn expressie van de dharma en actualiseren hartsbewustzijn.

Hoe rijker wij innerlijk worden, des te groter is de vreugde en de waarde die wij beleven in tijdloze meditatie en in alledaagse oefenpraktijk. Beoefening zuivert, verdiept en verruimt ons: bevrijd worden van pijn en verwarring wordt op deze manier een heel reëel feit, niet enkel een troostrijk of onhaalbaar sprookje.

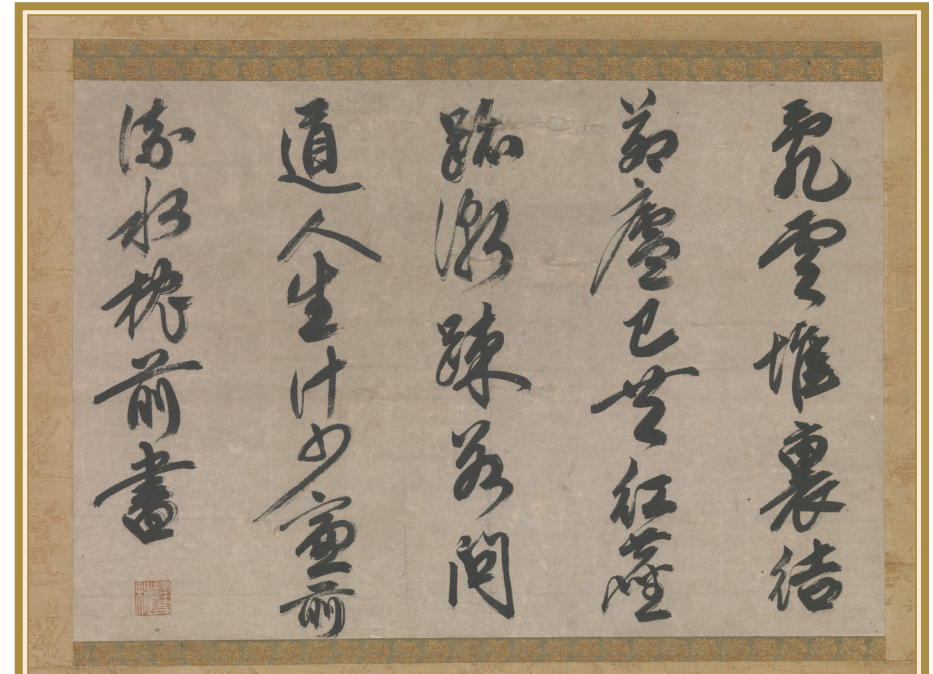
Ditzelfde geldt ook voor visie-ontwikkeling, dat wil zeggen, voor de inspiratiebron van onderricht. Daar vind je evengoed een rijkdom aan perspectief en bezieling, aangevuld met de heel concrete beleving van identificatie op hartsniveau met een mens die het onderricht daadwerkelijk belichaamt en uitdrukt in de praktijk.

*Er zijn vier soorten leerlingen:*

- *zij die oefenen en inzicht en ervaring bezitten zijn de beste;*
- *zij die niet oefenen maar wel inzicht hebben en ervaring, zijn de op een na beste;*
- *zij die oefenen en inzicht hebben maar geen ervaring, zijn de op twee na beste;*
- *zij die oefenen maar geen ervaring en inzicht hebben, zijn de minst rijpe.*

*Daoxin, in: Schaik, Sam van: The Spirit of Zen. London 2019, p. 159*

Het is heerlijk om te beschikken over 'goed gezelschap' (kalyanamitra) van divers pluimage: Indisch, Chinees, Japans, westers, oud of jong, vrouw of man, extravert of ingetogen, breedspakig of nors. Je voelt eenzelfde geesteskwaliiteit en eenzelfde levendige, existentiële rijpheid in hun onderricht, al werd het nóg zo lang geleden verkondigd. Hoe beter ik leraren, vertalers en onderzoekers van het dharmapad leer kennen, des te meer waardering ervaar ik voor het geschenk van hun inzichten, hun uitleg hun onderzoek en moeite.



### Poem on the Theme of a Monk's Life

*My thatched hut is woven with disordered layers of clouds.  
Already my footprints are washed away with the red dust.  
If you ask, this monk has few plans for his life:  
Before my window, flowing waters; facing my pillow, books.*

*Mijn rieten hut is verweven met ongeordende wolkenflarden.  
Achter me worden mijn sporen gewist door aardkleurig zand.  
Desgevraagd: deze monnik heeft weinig plannen met zijn leven.  
Voor mijn raam, waterstromen; tegenover mijn kussen, boeken.*

*Vertaling Engels: Jonathan Chaves; Nederlands: gedel.nl  
Bron: <https://www.metmuseum.org/art/collection/search/60470>*

Van dit soort voeding kan ik niet genoeg krijgen; zelfs materiaal dat al een keer is doorgenomen blijkt weer tot leven te komen en opnieuw gehoord te kunnen worden: lezen blijkt het horen te zijn van de stem die klinkt van andermans hart.

Dit brengt ook mijn hart tot leven: het diepmenselijke potentieel ervan wordt gewekt, het besef van een kloppende bedoeling in mijn bestaan, het zicht op de tijdloze context van grote wetmatigheden en de directe beleving van vreugdevolle verbondenheid met gelijkgerichte dharma-draken, vlotpeddelaars en lijdensspecialisten. Wij, beoefenaars, doen dagelijks ons best om in alles goed recht te doen aan het levend raadsel van ons bestaan. Het is een groot geschenk dat we daarbij geholpen worden; deze weg brengt ons allen thuis, op welke manier dan ook.

De talloze soorten wijsheidsexpressie, variërend in toon en vorm: poëzie, liederen, citaten, bespiegelingen, uitleg, raadsels. De verschillende tradities en scholen die ons in de grond eenzelfde universele aansporing en verheldering aanreiken, o.a. zen, yogacara, madhyamaka, huayen, tientai, puur land, theravada, son, tantrayana, soefi, mystiek. De kleurrijke details - moeizaam verworven of juist eenvoudig toegankelijk - die voelbaar maken hoe concreet dit onderricht plaatsvindt: het gezelschap van toehoorders, de plek van samenkomst, het tijdstip, de achterliggende motieven en ieders perspectief.

Door heel die rijkdom voel ik hoe ik zelf gestimuleerd word in mijn zoeken en vinden, hoe het me zuivert en verdiept, me bekrachtigt in mijn intentie om niets anders belangrijker te laten zijn dan dit vorstelijk menszijn. Met dit dienen van mijn eigen vervulling, dien ik dagelijks evenzeer het geluk van ieder ander. Zo activeer ik mijn totale potentieel.



Vijf zegeningen van wijsheidsstudie:

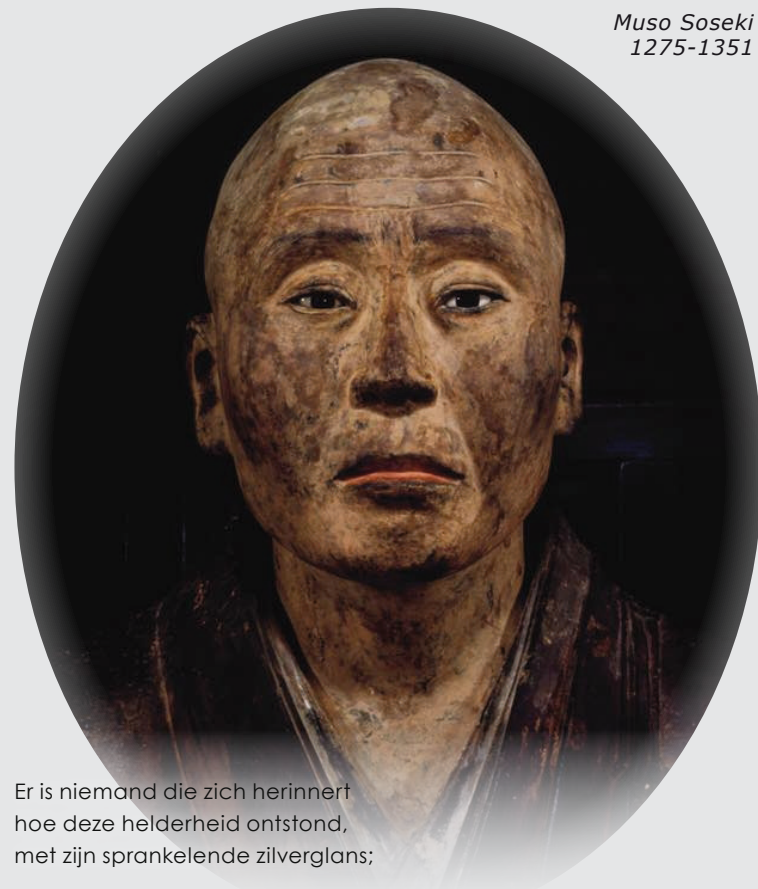
- men hoort wat men nog niet gehoord heeft;
- men verheldert wat men gehoord heeft;
- men komt twijfel te boven;
- men corrigeert zijn visie;
- de geest krijgt rustig vertrouwen.



*Breet, Jan de & Janssen, Rob: De verzameling van numeriek geordende leerredes 3. Rotterdam 2019, p. 285*

# EINDELOOS

*Muso Soseki  
1275-1351*



Er is niemand die zich herinnert  
hoe deze helderheid ontstond,  
met zijn sprankelende zilverglans;

al dringt het maanlicht hierin door  
en tekent de wind er zijn rimpelingen,  
geen spoor van beide blijft bestaan.

Ik zou het niet wagen vandaag  
het geheim te openbaren  
van de stroombedding,

maar wat ik je vertellen kan  
is dat de blauwe draak  
daar ligt genesteld.

Stiltij publicatie



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