dhar muse
expressieblad
voor wiswerkers

nummer 5, maart 2018

Inhoud

- Op leven en dood
- Samantabhadra
- Koan
- Huiskameroverleg
- Verslaving
- Blogs
- Karma-kauwgum
- Verdiepingsweekend

Op leven en dood

door Laura Haast

Overlijden is niet moeilijk. Je lichaam houdt er vanzelf een keer mee op. Maar hoe staat het met jou? Ben jij in staat om op te houden, om uit beeld te verdwijnen? Want sterven doen we in feite iedere dag. Iedere nanoseconde zelfs worden we geboren en gestorven. Maar wij sterven niet mee. We houden vast aan beelden die we maken van dat telkens eventjes geboren zijn. We blijven erop voortborduren, maken plannen, zetten projecten uit. Of we blijven terugkijken naar wat eens zichtbaar was, zetten die beelden in een willekeurige volgorde voorzien van willekeurige gevoelskleuren en kennen er zo betekenis aan toe.

Degenen onder ons die dit mechanisme beginnen te doorzien, zetten wellicht alle zeilen bij om aandachtig in het hier en nu te blijven. Maar oriënteer je je ook wezenlijk anders? Kun je alles wat zich aan je voordoet zien zonder enige verkleuring en het laten bestaan zonder de geringste vorm van toe-eigening? Het is aannemelijker dat je nog steeds, al is het momentaan, aan de haal gaat met wat er verschijnt. Je creëert dan je eigen werkelijkheid, die in feite niet meer is dan een waan. Zolang we dit op deze wijze blijven doen, missen we het leven zelf. We zijn dan niet in de stroom van het leven gestapt, maar zitten wat te fröbelen met de gestolde expressie ervan.
Boeddha leert ons dat we dit doen uit onwetendheid. Vergetend waar we vandaan komen en

wat de bron is van ons bestaan, gaan we wanhopig aan de slag met zinvol invulling geven aan het leven. Binnen relaties verlang je naar een wezenlijke verbinding, maar als je eerlijk bent blijk je constant bevestiging te zoeken. In je werk of andere activiteiten hoop je iets van zingeving te vinden, maar uiteindelijk ervaar je het daar niet. Alles is behoeftig in plaats van schenkend, feitelijk losgekoppeld van wie je werkelijk bent. Met andere woorden: doods.

Hoe heerlijk zou het niet zijn als je wel schenkend aanwezig bent, omdat je in je natuurlijke staat nu eenmaal van binnen naar buiten beweegt? Hoe heerlijk zou het niet zijn als je moeiteloos ervaart wat de bedoeling van het leven is, omdat dit intrinsiek aanwezig is in iedere ademtocht? Hoe heerlijk zou het niet zijn om ongecompliceerd en puur jezelf te kunnen zijn? Niets te hoeven zoeken omdat je alles geschonken krijgt vanuit een goedheidsbron?

Wil je werkelijk tot leven komen, dan zul je het mechanisme van maakbaarheid, wat het ik in feite is, moeten doorzien én loslaten. Wees moedig. Verklaar je ego voor dood en word je eigen stervensbegeleider. Stop met het ik te voeden zodat het langzaam kan afsterven. Maak niet langer beelden van jezelf en van wat dagelijks je pad kruist. Bewust geworden van je belangen, grove en geniepige, trek je de stekker eruit. Bam, hartstilstand. Prima, hoe eerder hoe beter. En net zoals een lijk bewegingloos is, gaat ook het gestorven ego niet meer op zoek, niet in de buitenwereld en ook niet in de binnenwereld van gedachten en gevoelens. Het heeft niets meer nodig.

Zo te sterven is de bedoeling van meditatie. De werkelijke bron, het leven zelf, krijgt daardoor volop toegang tot jou. Je leert de wetmatigheden van het leven intuïtief kennen en je beseft hoe alles in samenhang verkeert. Goedheid stroomt je toe, vervulling wordt normaal. En wellicht dat er van binnenuit een tekst opwelt die passend is voor je overlijdensbericht: ‘Eeuwig dankbaar wens ik dit een ieder toe’ of ‘Mijn eigenwijsheid en onwetendheid ter aarde stellend, kom ik tot leven’.

Je kist staat klaar. Nu jij nog.

Samantabhadra

door Birgitta Putters

Bodhisattva Niets-dan-Goedheid stond op. Hij groette de Boeddha respectvol en zei tegen hem: “In het belang van iedereen, leg alsjeblieft uit hoe wij moeten oefenen om pure bevrijding te smaken.”

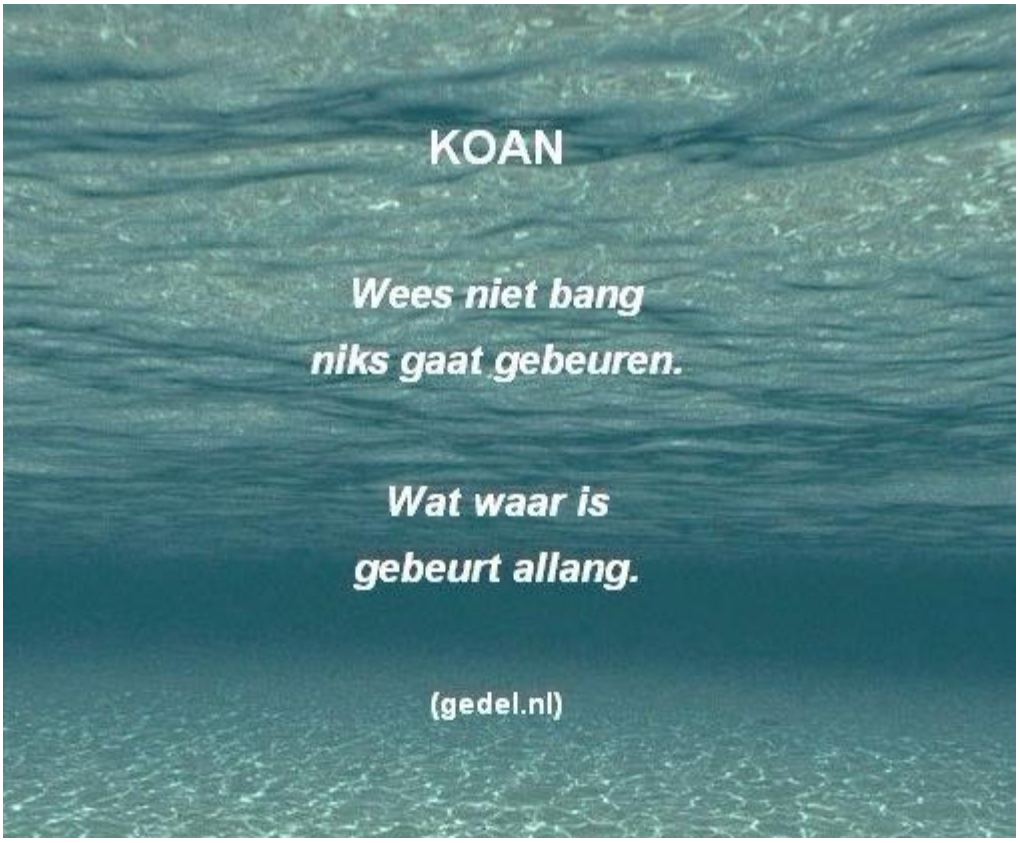
“Je zegt dat we bevangen zijn door illusie, en dat ook lichaam en geest illusie zijn, maar als we lichaam en geest loslaten, wie of wat kan de bevangenheid dan opheffen? Sterker nog, wie of wat kan dit onderricht dan geven? Als je niet oefent, blijf je vastzitten. Maar als je vast zit en het niet ziet, hoe kun je dan gaan oefenen?”
De Boeddha zei: “Prima! Goede vraag, en belangrijk voor iedereen. De beoefening van een

illusie-achtige meditatie stelt iedereen in staat om zich te bevrijden. Wat is een illusie-achtige meditatie? Stel dat je een oogkwaal hebt waardoor je bloemen in de lucht denkt te zien verschijnen. Ook al verdwijnen ze weer zoals ze kwamen, de lucht blijft hetzelfde. Zo denk je ook dat de denkgeest verdwijnt, en daarmee worden alle illusies uitgewist. Tegelijkertijd blijft de grond waarop die geest rust, onveranderd. Zeg je nu dat je verlicht bent, dan is dat illusie. Maar zeggen dat er geen verlichting is, is precies hetzelfde. Oftewel, ook al bevrijd je je van illusies, er verandert wezenlijk niets."

"Dierbare vrienden, jullie moeten echt rigoureus afstand doen van alle denkbeelden. Alleen dan laat je ook het denkbeeld van 'illusie' los. En ook het denkbeeld van 'loslaten' moet je weer loslaten, enzovoorts, net zo lang tot er niets meer over is om los te laten.
Steek je een vuur aan, dan verbrandt het hout, de as verwaait en de rook vervliegt. Zo is het ook als je illusie gebruikt om illusie te verdrijven – en toch kom je niet terecht in nietsheid."

"Dit betekent dus, lieve mensen, dat je slechts illusie hoeft te kennen om vrij te zijn. Wie zich ook maar oefent in de illusie-achtige meditatie, die zal zich weten te bevrijden van alle illusie."

Bron: Muller, Charles A.: The Sutra of Perfect Enlightenment; Korean Buddhism's Guide to Meditation. Albany 1999



Huiskameroverleg

door redactie

Zelfonderzoek - je kunt ervoor terecht in grote instituten en prachtige centra. Maar eigenlijk is er niet veel voor nodig. Een oprecht verlangen om het bestaan te leren kennen is in principe genoeg. Een portie wijsheid in de vorm van onderricht en wijze mensen die jou zijn voorgegaan in dit onderzoek, is daarbij zeker niet overbodig. Verder is het een vrij anoniem gebeuren. Daarom komen wij nu in huiskamers bij elkaar om de dharma te bevragen en, omgekeerd, onszelf te laten bevragen.

Een naturelle en dagelijkse omgeving, eigenlijk een wereldse omgeving; maar de wereldse factoren worden hier zoveel mogelijk uitgeschakeld zodat je optimaal kunt toekomen aan jezelf zijn, los van interactie, moraal of gedragscodes. Het doet een beroep op jezelf, te voelen wie jij bent zonder de gebruikelijke steun van rituelen, structuur en presentatie.

Ook in de wiskringen werken we op deze manier. Zo kun je zonder omwegen zicht krijgen op waar het om gaat. Wil je je onderzoek daarna verder verdiepen samen met beoefenaars, dan bevind je je al een beetje op vertrouwd terrein.

Verslaving

door Dave van Slijpe

Wat maakt dat ik onvoldoende toekom aan meditatie, het zitten op mijn kussen?

Alle door mij denkbare antwoorden heb ik al honderden keren gedacht en tientallen keren uitgesproken. Ik schaam me voor mijn eigen smoesjes en slappe excuses…

- last van mijn onderrug...
- vermoeidheid...
- eerst nog even zorgen dat ik goed uitgeslapen ben...
- teveel lawaai om me heen...
- alles kan meditatief gedaan worden, dus ik kom er ook door de dag aan toe…gewoon naar mijn adem gaan...
- in deze fase van mijn leven is het moeilijk tot zitten te komen, over een paar jaar gaat het beter...

Waarom verdienen teletekst, de NOS-app of een serie YouTube-sportfilmpjes dan wél zoveel van mijn aandacht, zoveel van mijn energie? En waarom gebruik ik taken rondom werk en

gezin als smoezen om geen volheid op mijn kussen te belichamen? Als ik alle ongerichte en onnodige aandacht verleg naar mijn kussen, is dit prioriteitsprobleem dan niet opgelost?

Het directe voelbare ‘Ja!’ hierop lijkt vele malen eenvoudiger dan het blijkbaar is. Dit ‘weten’ en ‘besef’ is al lang aanwezig en wordt blijvend gevoed en versterkt. Dit maakt het toegeven van de verslaving aan de zintuigen des te pijnlijker. Op naar de volgende shot. Gratis en direct beschikbaar. iPhone, iPad, Apple TV. Elke prikkel, iedere oppervlakkige vraag kan direct met beeld en geluid versterkt worden.

Ik laaf me overduidelijk aan de zintuigen en verleg mijn probleem naar anderen, variërend van ene Poetin of Trump tot aan ene Federer of Mandela. Wegdromen, uitgeschakeld zijn, ‘switched off’. Kies ik daar dan echt voor? Deze afleidingen en energielekken?
Nee, natuurlijk niet. Hoe kan ik daar nou ja tegen zeggen? Hoe kan dat nou een keuze zijn als ik geloof en vertrouw in hetgeen me dagelijks via het onderricht wordt aangereikt?
Ik vertrouw, geloof en ben gered. Gerust.

Ik buig mijn hoofd, laat los, en begin, NU, mijn best doen, opnieuw. De moeilijke weg van afkicken, erkennen dat ik vastzit, en ieder dag weer de liefdevolle uitnodiging voelen om te gaan zitten en echt vrij te worden.

Blog

Begeleiders van de wiskringen zijn begonnen met het schrijven van blogs.
Op de website van dharmium kun je ze volgen.

Karma-kauwgum

door Yvonne Stamps

Bij het schrijven van teksten voor de Stiltijding, Dharmuse of verslagen van verdiepingsgelegenheden krijg ik geregeld het gevoel dat ik steeds weer hetzelfde schrijf (en dus meemaak). In eerste instantie denk je dat je blijft hangen, dat er niets gebeurt. Dus doe je nog beter je best om het deze keer echt anders aan te pakken, om vervolgens een paar maanden later weer tot dezelfde conclusie te komen: ik ben nog steeds met mezelf bezig.

De eerste keren levert dat vooral verontwaardiging, frustratie of moedeloosheid op. Ik had toch zo mijn best gedaan! Ook omdat je eigenlijk geen andere optie hebt, pak je enigszins nukkig de draad weer op. Maar dat is maar van korte duur, want spoedig kauw je weer naar

hartenlust op je eigen sappige en smeuïge karmische kauwgum-verhaal.

Toch is het zo dat hoe vaker het verhaal zich herhaalt en herkauwd wordt, hoe beter je het gaat zien. De smaken en levendigheid trekken er langzaam uit, je wordt steeds nuchterder en gaat je patronen beter herkennen. Telkens weer is er een ander aspect dat gedetailleerder is nagevoeld, meer in verband is gebracht of genuanceerder geduid kan worden. Steeds sneller heb je door dat je weer in dezelfde valkuil zit of dreigt te raken. Je maakt je er niet meer zo sappel om: met elke keer dat je er naast zit, weet je nu dat je weer een stapje dichter bent gekomen bij wat het mogelijk wel moet zijn. Bovendien wordt het steeds interessanter om te zien hoe de geest werkt en hoe je steeds efficiënter kunt leren.

Gewoontegetrouw, haast onbewust, blijf je nog een tijdje wat dwangmatig op je karma-kauwgum doorknauwen. Je kaken gaan pijn doen en ineens krijg je besef van die taaie, levenloze prop. Je spuugt hem uit en verwondert je over het feit dat je dat niet eerder hebt gedaan.

Want, eenmaal ontdaan van deze uitgeteerde constructie, voel je de ruimte en vrijheid voor een hele nieuwe beleving. Deze beleving heeft geen verhaal, smaak of sap nodig, is vrij van invulling of invloeden en zal per definitie nooit hetzelfde zijn of gaan voelen.

Verdiepingsweekend

Van vrijdag 20 april tot en met zondag 22 april kun je weer deelnemen aan een verdiepingsweekend.
Het weekend wordt gehouden bij Kasteel Cortils in Blegny, net over de Belgische grens. Het programma begint vrijdag om 19.00 uur en eindigt op zondag om 16.00 uur. Opgeven graag voor 14 april.

Een verdiepingsweekend is voor iedereen toegankelijk.
Het informele karakter van het onderricht maakt het ook voor oriënterende beoefenaars of geïnteresseerden die niet binnen Stiltij oefenen mogelijk om te proeven van de diepgaande en vreugdevolle beleving van innerlijkheid.

Oefenrooster:
vr. : 19.00-21.00
za.: 05.00-07.00, 09.00-12.00, 14.00-17.00, 19.00-21.00
zo.: 05.00-07.00, 09.00-12.00, 14.00-16.00

Aanmelden verdiepingsweekend 20 t/m 22 april

Colofon

Dharmuse, expressieblad voor wiswerkers, is een uitgave van Dharmium, een wijsheidsnetwerk dat door Stiltij is geïnitieerd. Het doel van Dharmium is tweeledig: het realiseren van een platform voor wijsheidsbevordering, en het faciliteren van wiskringen.

Reacties, vragen, ideeën: info@dharmium.nl

Redactie: Yvonne Stamps
Techniek: Maurice Schelling

Website Dharmium

RSS Stiltijdharma

YouTube-kanaal Stiltij

Copyright © Dharmium 2018