najaar 2011
nummer 3

stilling

“Er is in het hele universum niets wat jij niet bent.”

Guangfan

In dit nummer:

Koninklijke service 3
Column

Zinvol werken 4
Interview met Ad van Dun
door Birgitta Putters

Harteklop 13
door Ed Hopman

Van innerlijke bewogenheid naar belangeloze betrokkenheid 15
Gesprek met Lieke van Dun
Door Jean-Paul Barbou

Waarheidsbries of sukkeldrafje? 19
door Juul Hoefsloot

Kabbelkracht 20
door Lieke van Dun

Innerlijk Karate-do 21
door Guido Ramackers

Levende gebeden 24
door Frank Hoffmann

Interview met
Ad van Dun

"Het is een mix van aanbieden van universele wetmatigheden en de ontmoeting met specifieke condities. Tijdelijke vragen en het tijdloze antwoord van het onderricht. Dharma meets karma."

pagina 4

Vertaling van Osensei's
The secret teachings of Aikido

"Aikido is de studie van de geest."

pagina 28

Lieke van Dun over het dragen van Deeplife Coaching:

"Ik heb het gevoel dat het, zoals het er nu staat, helemaal klopt met mijn eigen proces en ook belichaamd kan worden."

pagina 15

En verder:

Zen-surf 25
door Remy Schelling

A'dpa-tath 26
door Joppel

Boeken 27

The secret teachings of Aikido 28
Boekfragmenten vertaald
door Friso Gubbels

Het laatste woord 35

Colofon

Stiltijding is een periodieke uitgave van Stiltij.

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

Stiltij stelt zich ten doel:
het realiseren van waarheid, zoals dat in alle authentieke spirituele tradities wordt beoefend.

Stiltij is een stichting zonder winstoogmerk - *KvK 14073156.*

Bijdragen en schenkingen steunen ons werk - *Triodos 390375721.*

Stiltijding wordt gratis toegezonden aan alle deelnemers van Stiltij.

Redactie en vormgeving:
Jean-Paul Barbou, Lieke van Dun, Birgitta Putters

Redactie-adres en secretariaat:
Heerenstraat 75, Moorveld
043-8519555

Kopij:
secretariaat@stiltij.nl

Koninklijke service

De vriendelijke jongen van de helpdesk die altijd goede zin heeft. De vuilnisman die al zes jaar lang op zijn ronde zwaait naar de kinderen. De garagemonteur die het defect aan de auto spijt alsof het zijn eigen is. De dokter die zacht maar beslist het mes in de ontsteking zet.

Het betere werk! Hier wordt brood verdiend en het mag een onsje meer zijn.
De kwaliteit die hier geleverd wordt gaat voorbij conventionele marketingbeloftes. Bij deze mensen luidt de slogan: "In dienst van leven".

Als klant sta je wat te schutteren in je zakelijke modus, alert om niet bedonderd te worden. Word je zomaar edel behandeld! Meteen voel je de uitnodiging om je eigen adel in te nemen en alle voorbehoud te laten varen. Je hebt contact met een levend wezen.

Word je bediend op een manier die doorschenen wordt door innerlijke kwaliteit, dan heb je misschien met een Stiltij dienst te maken. Kun je nog edeler bediend worden? Dan kun je er misschien zelf een starten.

Van harte,
Birgitta

Interview met *Ad van Dun*

door Birgitta Putters

Zinvol werken

“Doen wat nodig is,
in de eenvoudigste vorm.”

Het interview vindt plaats daags voordat Ad vertrekt voor een retraite in abdij Lilbosch, een sfeervol klein klooster. Een kleine groep broeders leeft daar in een toegewijde oefensfeer, in een authentieke christelijke kloostertraditie van *ora et labora* (bid en werk). Er zijn dagelijks vijf diensten, de eerste om vier uur in de morgen. Ad deelt daar gedurende veertien dagen het leven met hen, “als een broeder onder de broeders. Niet institutioneel, maar op hartsniveau. We volgen ieder op onze eigen manier onze eigen weg.”

Hoe beleef je zo’n retraite?

Er heerst een continue sfeer van oefenen, en van devotie tijdens de diensten.
Het is een aanvulling op het eigen oefenen. De christelijke traditie heeft meer ruimte voor devotie, dat is voor mij een aanvullend aspect. Het is heel fijn om een tijdje met die mensen een leven te kunnen delen van toewijding en liefde, die inzet vertalen ook naar dagelijks werk. Zo leven zij. Die oude traditie van ‘bid en werk’, daar zit een kwaliteit achter, een grote bewustheid en diepgang. Dat werkt gewoon, dat voel je.

Ik stel me dat ook zo voor binnen Stiltij, dat onze beschikbaarheid als een natuurlijk uitvloeisel van overgave en verdwijnen vanzelf boven komt drijven.

Zijn expressietrainingen een stimulering van die devotie?

De overgave, in de zin van je inzetten om af te komen van spanning en onvrijheid, en vrijheid aan te boren, is meer de Zen-weg. De andere richting, het aanboren van devotie, is meer de bhakti-weg [1]. Voor beide kun je expressie gebruiken. En ze hangen natuurlijk heel nauw samen. Expressie is het je laten bewegen door iets groters. Dat ‘laten bewegen door iets groters’ is al devotie, dus expressie is een heel natuurlijke stimulans. Wijsheid en devotie zijn als het ware twee vervlochten wijnranken rondom echtheid als centrale spoor. Die drie aspecten vormen de tegenkrachten tegen wens, woede en waan. Wens en woede worden door wijsheid en liefde getemperd en door het zakken in echtheid verliest waan zijn werking.

De ene traditie filtert wat meer het ene aspect eruit, de andere wat meer het andere.
Je koerst bij Zen in het begin niet zo op devotie. Je bent dan meestal meer gebaat bij inzet. Maar op een zeker moment moet ook een grote overgave plaatsvinden. Er komt dan een diepe devotie in je manier van waarnemen en handelen, dat alles gekoesterd en gezien wordt en verenigd daarmee plaatsvindt.

Devotie is: je volledig wijden, dat betekent dat je helemaal oplost. Het samenvallen met datgene waaraan je je wijdt, geeft het een niet-dualistisch karakter. Dan ben je je niet eens bewust dat je iets aan het vieren bent, maar word je alleen maar bewogen. Zo voelt dat ook bij expressie: je er vrij in laten bewegen en dan geen notie hebben van lekker bezig zijn, of dat er zo’n fijn contrast is van spanning – ontspanning. Als je dat nog waarneemt, dan is devotie nog getemperd door eigen gewaarworden.

Als jij er niet bent, nemen leerlingen de training over. Wanneer is iemand rijp om leraar te zijn, wat maakt iemand tot een leraar?

Als je leerling wordt kan alles je overkomen. De praktijk van alledag maakt uit of je gevraagd wordt om iets te doen. Als leerlingschap is aangegaan geef je alles uit handen. Je hebt dan voldoende zicht op het proces om te weten dat er weinig te sturen valt, dat alles wat op de juist manier aangegaan wordt ook vanzelf op zijn plaats valt, dat struikelen erbij hoort, dat alles leren is, dat er niks te meten valt... Dan ben je ook makkelijk bereid om een functie in te nemen of een rol te vervullen. Dan kijk je wel hoe het gaat, je doet gewoon je best.
Het verschilt niet veel van de gewone leerling-houding.
Leraar zijn is een faciliteren van het oefenen, maar het is ook een gelegenheid voor het eigen oefenen. Je neemt iets als ingang om te beoefenen, om te leren, en je gaat samen kijken ernaar: hoe werkt dat, wat kunnen we daarmee doen.

Leraar zijn is verwant met bodhisattvaschap. Het is een bewust benoemd leerlingschap, een definitief aanvaarden van leerlingschap, wanneer je weet dat er verder niks te halen valt.
Als een onvoorwaardelijk eindeloos verfijningsproces. Je voelt er geen voordeel of belang bij.
Alle aspecten zijn voorzien en tot rust gekomen. Je voelt een grondbereidheid om het open te laten vallen en je beschikbaar te stellen, wetend dat je daardoor nog meer kunt leren, en dat je door niet in te vullen, nog grotere velden en meer onverwachte aspecten kunt bestrijken.
Het is intensief: maximalisatie van leerlingschap. Totaal leerlingschap.

Bodhisattvaschap is: je beschikbaar stellen. Maar bij een retraite trek je je terug in innerlijkheid. Hoe verhoudt zich dienstverlening (bodhisattvaschap) met oefenen in anonimiteit? Is het een keuze?

De dienstenstructuur binnen Stiltij is bewust toegevoegd om het hele gamma van ons functioneren te kunnen bestrijken. Maar er is een juist moment om die plekken in te nemen, en die facetten toe te laten. Als die functionele kant van je beschikbaarheid te vroeg ingenomen wordt, niet verankerd in je anonimiteit, dan gaat het scheeftrekken.
Bodhisattvaschap kan alleen maar functioneren vanuit een anonieme verbinding met de Dharma.
Bezield en vol hoeft er niets vastgehouden te worden en niets te worden aangereikt naar buiten, er hoeft niets mee. Het hoeft ook niet begrensd of gecontroleerd te worden.
Het is een open, natuurlijke, beschikbare en verbonden kracht die ik ben. Die kracht hoeft ook niet te blijven mediteren, die kan ook opstaan en van alles gaan doen. Dus is het een kwaliteitsgarantie of zegel: anonimiteit als voorwaarde voor functionaliteit. Je kunt alleen maar je werk goed doen als je er geen zingeving in zoekt. Zingeving vindt plaats in anonimiteit.

Kun je de klus van het ontwaken volledig klaren in anonimiteit en dan naar buiten treden? Of blijven we altijd struikelen om ons dan weer te realiseren dat we ons opnieuw moeten terugtrekken?

Niemand kluizenaart constant decennia lang, tenzij hij daar bewust voor kiest. Na periodes van terugtrekken treed je weer naar buiten en doe je je dagelijkse dingen - al dan niet met werk, al dan niet massaal of kleinschalig. Lichaam en geest zijn dan actief, er zijn mensen waar je verbinding mee hebt. Dat terugtrekken en naar buiten treden is een natuurlijk samenspel. Als je de dag goed begint, bepaalt dat de dynamiek van het gemangeld kunnen worden in functioneren, in dienstverlening. Dat kun je je wel voorstellen: het bewogen worden begint ‘s morgens in zazen, dat is wat jou doet opstaan; de volheid die je bent vindt zijn grens aan het eind van een welbestede dag, en via de slaap zak je weer terug naar zazen. Zo voel je dan ook wanneer het tijd is om je terug te trekken, wanneer je er teveel aan ontleent.

Of de andere kant: schuw ik de interacties, dan is het tijd om wat meer te investeren in de vorm. Selecteer ik de vormen wat veel, dan is het tijd om ze open te gooien en bijvoorbeeld niet een specifieke carrière te beogen. Zonder die openheid kun je nooit een bodhisattva zijn.

Er vindt natuurlijk wel enige selectie van vormen plaats, maar dat is meer een scannen of je het aankunt, of je er de vermogens en de vaardigheden voor hebt. Je verwacht er niets van, zoekt er geen zingeving in door je waar te willen maken of iets eruit te willen halen. Je moet alleen maar in dienst van het proces scannen of je het kunt dragen, of je het niet nadelig beïnvloedt. Het is zelfs schadelijk als je suggereert dat je zaken kunt die je niet kunt, dan moet de omgeving de scherven opruimen.
Als je overal open in staat en niet invult, zal je heel snel duidelijk zijn wat je kunt en wat je niet kunt. Je voelt meteen of je moet stoppen of het juist moet aangaan. Er zijn zoveel mogelijkheden die je niet kent; als je het niet openhoudt dan mis je die. Als je het openhoudt, dan heb je kans dat je nog... balletdanser kunt worden (lacht).

Er is een heel scala aan diensten te bedenken, maar wat is zinvol om te ontplooien?

Individueel gezien, moet je vanuit het oefenen gewoon opstaan. Kijken wat nodig is: je hebt brood nodig, je hebt onderdak nodig, je hebt kleren nodig. Dus je hebt werk nodig. Dan steek je in op het meest eenvoudige, minst gecompliceerde beantwoorden daarvan. Dus misschien is het wel genoeg om kratten te sjouwen. Als dat voldoende oplevert om in je dagelijks onderhoud te voorzien, dan blijft het daarbij.

Maar kratten sjouwen is toch niet echt een Stiltij dienst?

De diensten van Stiltij zijn wel gebaseerd op mensen die die eenvoud kunnen kiezen. De dienst is niet een extra. De invulling van de diensten begint bij de juiste manier van werk kiezen voor jezelf, van het individu. Pak je die als maatstaf, dan moet je zeggen: kies de eenvoudigste vorm. Kijk je naar de diensten, dan kijk je naar de organisatie van een oefencentrum, een wijsheidsplek. Maar dan luidt de vraag: wat kan deze wijsheidsplek die Stiltij heet betekenen voor de wereld via de diensten. Dan kijk je welke diensten goed voelen daarbij. Wat kan het oefencentrum waarmaken en wat sluit betekenisvol aan bij de aard van het materiaal waar je mee werkt als beoefenaars? Ook kijkend naar de omgeving: wat kan een zinvolle brug slaan? Diensten hebben dus die twee opeenvolgende aspecten: ze zijn een expressie van ons oefenen en spelen tevens een rol voor de omgeving.

Zo kan een dienst van alles zijn: vuilnis ophalen, artistieke diensten, notariskantoor, media... er is er geen die je hoeft uit te sluiten.

Hoe voelbaar is onderricht in vuilnis ophalen voor de afnemer van de diensten?

Ja, in bijvoorbeeld coaching is onderricht meer voelbaar en daarom is coaching ook makkelijker. Je hoeft er enkel actief weer te geven wat je ziet en weet. Maar vuilnis ophalen moet je veel verfijnder of anoniemer doen. Artistieker, spiritueler. Daar zit minder de valkuil in van bevestigd worden, van interactie die lonend is. Je wordt veel meer ontkend. Daar moet je dus sterker voor zijn om dat werk belangeloos te kunnen doen en een inspiratie te zijn voor je omgeving.

Wil je niet juist mensen via de diensten in contact brengen met onderricht, al is het maar door kwaliteit te leveren?

Dat is dus juist het ideale van vuilnis ophalen, dat is echt stralen als dat goed gebeurt. Dat is niet zo makkelijk, maar als dat lukt, dan is het ook een hele sterke eye-opener. Al die verhalen van notarissen en coaches geloven we wel (lacht). We moeten alert zijn dat de diensten heel dicht bij onszelf blijven en dat bodhisattvaschap niet een soort hype wordt. Het is geen publieke functie maar een anonieme. De term is alleen voor intern gebruik, alleen in oefencontext.
Het is een inspiratiebron, een mooi woord om de adel van dienstbaarheid te typeren.
Het begrip suggereert wat veel entiteit, de diensten wat veel context, het biedt allemaal wat veel houvast. Maar in het licht van verwerkelijking kun je dit vertalen als: je lost gewoon op in het leven zelf. En dan laat je je bewegen, hoe dan ook.

Het beeld van de stralende vuilnisman is heel aansprekend, ontdaan van alle franje.

Ja, mensen blijven vaak bezig met het bijzondere van dienstverlening. Ze willen werk doen dat goed voelt, en waar je wat in kunt leggen. Maar hoe zou het zijn om gewoon tuinman te zijn en wat blaadjes te harken? In het moment, geen gedoe. Als je dat navoelt wordt voelbaar hoe in die eenvoud aandacht en kwaliteit kunnen heersen.
En als je dan iets mist daarin, bijvoorbeeld contact met mensen, dan kijk je of dat daaraan toegevoegd kan worden. Dan ga je met een paar mensen tuinieren. Of mis je de complexiteit van probleemstellingen en creatieve mogelijkheden, dan ga je speciale bomen kweken.
Maar alleen maar als het moet. Voel hoe fijn het is om niks aan je hoofd te hebben, alleen maar fluitend plantjes blijven verzorgen. En ook als het complexer wordt: alleen maar blijven verzorgen, niets speciaals van maken.
De woekering van beeldvorming, de wereld, functies... je wilt wat betekenen, je wilt dat dingen, jijzelf, je leven betekenis heeft, maar het wordt steeds duidelijker dat er niks is wat betekenis heeft. Betekenis is beeldvorming, benoeming.
De dingen hébben geen betekenis, er is alleen maar beleving.

“Hoe zou het zijn om gewoon tuinman te zijn en wat blaadjes te harken?”

Maar wat er zo gaande is in ‘de wereld’, dat lijkt toch heel massief, heel reëel en betekenisvol.

Hoe je dat ziet, hangt samen met je oefenproces.
Je kunt dat niet disproportioneel ontkennen of vrij vroeg al tegengas gaan geven, tegen betrokkenheid bij de wereld of tegen de betekenisgeving die daar plaatsvindt. Dat moet organisch op zijn plaats vallen. Je moet kunnen proeven hoe betekenisgeving werkt. Hebben dingen op zichzelf betekenis of geef ik dat daaraan? Dat onderzoek moet eerst plaatsvinden. Ik besef dan dat ik zelf betekenis geef, en dat is een aantrekkelijke, maar ook een illusoire vrijheid die ik hanteer. Ik vul veel in daarmee. Waarom zou ik dat doen? En als ik dat doe, is er dan niet een betekenis die mij ontgaat? Zou het niet fijner zijn als er een werkelijke betekenis is die daar zingt in me en die ik niet hoef te compenseren? Als je dat gaat opzoeken, komt dat aanwezige betekenisvolle bestaan zo dichtbij en blijkt zo nauw verweven te zijn met beleving, dat het geen betekenis meer kan heten maar beleving heet. Dan hoeft het niet meer gescand of benoemd te worden, maar is er alleen rechtstreekse beleving.

Om te zien hoe betekenisgeving de beleving van realiteit vervormt, kun je je voorstellen dat de mensheid op een soort trampoline zit, en we worden daarop geschud.
Als je veel bagage meedraagt (patronen, gevoeligheden), een grote neiging tot invullen hebt, dan wordt het schudden heel tegendraads en hoekig. Als je weinig bagage hebt, dan kun je lichtjes samenvallen met de beweging. Dan weet je ook wát er schudt. Als het hoekig is, weet je niet waardoor je wordt geschud. Als je veel aanleg hebt om met jezelf bezig te zijn, dan zal het stuiteren minder prettig voelen, snel geplaagd. Het overkomt je, je bent altijd te laat of juist te vroeg.
Dit beeld is ook bruikbaar voor de diensten en bodhisattvaschap: we moeten geen sjieke bodhisattva’s worden met een klofje en een hoop bagage, maar heel licht, transparant, nauwelijks iets meedragend, licht bewogen en heel gevoelig, ontvankelijk en inzetbaar. Zodat je zelfs tijdens het gestuiterd worden nog kunt roepen naar anderen: voorzichtig! Of: probeer eens op één voet te stuiteren. Zodat je links en rechts nog wat kunt bijdragen.

Moet je zo licht kunnen stuiteren om een dienst op een zinvolle manier te kunnen dragen?

Ja, en ook om te kunnen voelen hoe je de functie vervult, in de functie zelf. Blijft de juiste houding intact?
Het aanloopproces verloopt gewoonlijk met de juiste bedoelingen, en zodra het gaat beginnen gaat het bewustzijn verloren, en slib je dicht in de uitvoering. Dan ga je toch hoekig stuiteren.

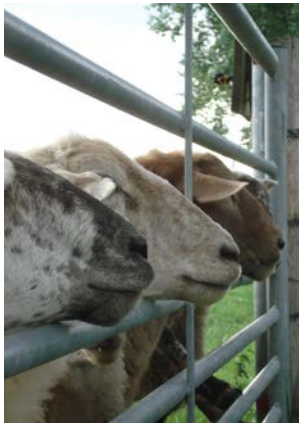
Nee, voel maar: “Er ontstaat niet veel meer dan wat ik normaal doe. Het is een vorm van oefenen, laat ik er niet teveel van maken.” Gewoon stap voor stap goed voelen. Dan zal ook vanzelf de input ontstaan die nodig is naar de ander toe. Dan zul je voeling hebben met een ander en voelen wat nodig is. Een continu gevoel.

'De wereld' bestaat dus niet voor een rijpe beoefenaar, maar in bijvoorbeeld de Zen van Bernie Glasmann zie je wel een enorme maatschappelijke betrokkenheid.

Ja, maar ook een grote behoefte aan eenvoud. Recentelijk in *Dharma Rising* [2] zei hij nog: "ik heb genoeg van alle organisatie-toestanden. Ik heb dat helemaal afgebouwd en eindelijk had ik tijd om lekker op straat te zijn met de mensen, en nou komen ze weer met een vraag." Een diepe behoefte aan eenvoud, anoniem lekker niks doen, oefenen, slapen, eten, koken met de mensen, *that's it*.
De kern van zijn beoefenaarschap is mededogen. Vereenzelviging met alles. Gereduceerd naar de meest eenvoudige uitdrukkingsvorm: op straat leven. Leven delen in een heel elementaire vorm.

Ik herinner me uit die uitzending zijn uitspraak over onderricht als groot buffet, en mensen nemen tot zich waar ze aan toe zijn. Bij hem voelde ik: het hoeft niet allemaal all the way.

In absolute zin werkt alles zo ook, je kunt niets afdwingen. Je kunt wel het buffet lekker laten geuren, dat mensen ondanks zichzelf daar naartoe gelokt worden. Maar er valt niet veel te sturen. Dat regelt het universum veel beter. Tegelijkertijd is het een heel serieuze aangelegenheid. Die twee kanten zijn er altijd. Samenwerking tussen ontspanning en kracht, totale inzet en totale overgave. Een grote paradox: het luistert heel nauw, en tegelijkertijd heeft niks betekenis. Je moet zorgen dat je er geen moment naast zit, dat mag je je niet permitteren, je mag het niet licht nemen. Tegelijkertijd moet je het heel soepel laten verlopen, er niet op gaan zitten.



Welke van die twee kanten aansprekend is voor een persoon, is afhankelijk van zijn karma. Iemand die al jaren de rol speelt van oppervlakkige flierefluiter, maar onderhuids met grote vragen worstelt, kan gebaat zijn bij een ernstige oplossing. Die is blij dat er een plek is waar hij doorzien wordt en dat spel kan stoppen. Als je juist heel zwaar karma hebt en gebaat bent bij liefde, en je ziet de mogelijkheid van lichtheid, dan hoeft het allemaal niet zo zwaarmoedig of inspannend. Ze zijn dus allebei belangrijk.
Maar je krijgt altijd wat je nodig hebt.
Als je ziet dat je op een dieper niveau door de Dharma wordt bewogen, door zingeving in plaats van onrust, helpt dat om sneller tot rust te komen. Je laat je bewogen worden wanneer je daar een positieve betekenis voelt en dat niet ziet als omwegen, inefficiëntie of vastzitten.

Hoe meer ruimte je voor liefde kunt geven, hoe sneller het op zijn plaats valt. Dus hoe meer je op die bewegingen kunt vertrouwen, zien dat alles een liefdevolle bedoeling heeft, hoe meer je je kunt overgeven aan het grotere geheel. Als we ons daarvoor openstellen kan het meer zijn werk gaan doen. Zolang die verbinding met iets groters er niet is, blijf je in je eigen waan draaien en vorm je een gesloten systeem.
Dan maakt het weinig verschil welke elementen je precies gebruikt binnen dat systeem, dan is dat allemaal lood om oud ijzer.

Is dat niet de moederkloek die tegelijk met het kuiken op het ei moet tikken? Met andere woorden, verwerkelijking lijkt dus toch deels afhankelijk van wat je krijgt aan materiaal.

Dat is zo moeilijk te zeggen. Wat krijg je? Krijg je het van binnen of van buiten? Het is één geheel allemaal - er bestaat geen vaste formule.
Wanneer je als moederkloek één op één kunt voelen in een persoonlijk overleg waar ergens dingen vastzitten of waar ergens behoefte is, is het eenvoudiger dan in een collectieve situatie waarin je onderricht moet geven. Maar dat wordt meestal vanzelf voorzien. Er is altijd wel iets wat bewogen wordt of zich aandient, en dan komt er iets op gang. Het heeft ook meestal wel te maken met elementen die aanwezig zijn, personen, heel subtiele ingangen die dan ontstaan.

"Als je ziet dat je op een dieper niveau door de Dharma wordt bewogen, helpt dat om sneller tot rust te komen."

Wat is dan de functie van collectief overleg? Dat mensen kunnen aanhaken?

Visie en praktijk zijn de twee noodzakelijke elementen van het proces. Visie-ontwikkeling zorgt ervoor dat je materiaal krijgt aangereikt waardoor je kunt verhelderen waar je mee bezig bent, wat nodig is, enzovoorts. Als dat in een setting gebeurt waar je de gelegenheid krijgt om er op in te steken of aktief te delen, dan is dat heel efficiënt. Dan krijg je de gelegenheid om te voelen hoe het klopt, en dat het relevant is voor je, dat het haalbaar is ook, dat soort dingen.
Overleg is een mix van aanbieden van universele wetmatigheden en de ontmoeting met specifieke condities. Tijdelijke vragen en het tijdloze antwoord van het onderricht; Dharma meets karma.

De vragen kunnen oplossen in het antwoord; het antwoord gaat jouw vragen vervangen door de kloppendheid ervan. Je wordt zelf een drager van antwoorden in plaats van vragen. Dan wordt het vanzelf een delen, dan word je een leraar.
Ons eigen ego is onze eerste leerling. Zodra je de Dharma

serieus neemt en onderschrijft ga je vanuit de Dharma kijken naar kleine ik. Die ga je scholen tot een instrument, door hem onpersoonlijker te maken, te neutraliseren. In de mate waarin dat duidelijk wordt, mogelijk is en belichaamd wordt, in die mate kun je ook naar anderen duidelijk maken hoe dat werkt.

Het bestrijden van karma is relatief eenvoudig duidelijk te maken. Het formuleren van waarheid zoals je in de soetra's bijvoorbeeld kunt lezen voelt veel moeilijker.

Dat begint bij de noodzaak om te zoeken naar wat de bedoeling is van wat je leest in die soetra's. De formuleringen in de Diamant soetra bijvoorbeeld, waarin de vorm ontkend wordt om dan weer te verwijzen naar de vorm, zijn een haast bewust opgeworpen blokkade om te voorkomen dat je daar te gemakkelijk doorheen fietst met je verstand. Zodat je op existentieel niveau moet proeven en voelen wat er wordt bedoeld. Je moet er de tijd voor nemen om tijdens de ontmoeting met dergelijke onderrichtingen te proeven, erop vertrouwend dat hier een diep gezag spreekt. Dat hier iets wordt doorgeseind wat lastig te bereiken is bij ons, door die duisternis heen. Daarvan probeer je dan toch iets op te vangen. Dat is de goede onderrichtshouding: belangrijk vinden wat bedoeld wordt, niet wat er wordt gezegd.

De paradoxaliteit van koans of formuleringen in de soetra's zijn niet het doel. Dat is ook niet het niveau waarop het functioneert. Dat is alleen maar een eerste verbijsterend effect. Daarna moet je een ingang vinden op een ander vlak. Er is een waarheid die verder gaat dan uitleg, die groter is dan jij kunt bevatten. Daarop te vertrouwen opent je voor een diepere context, maakt je gevoeliger. En zo komt het langzaam binnen, door het afbouwen van de greep. Dus als je maar genoeg verbijsterend materiaal tegenkomt word je vanzelf zachter en blijk je dat wat je beleeft, te zíjn.
De schakel van uitleg is al teveel. De werking van directheid gaat zonder uitleg; het gaat via belichaming. Hier valt niks te halen aan het einde van een route. Hier wordt iets blootgelegd door alle routes los te laten. Dan zak je terug naar het beginpunt en daar blijkt de bestemming voorhanden te zijn.

Vinden we zo de bedoeling van ons bestaan?

Mm..., bestemming is een mooi woord. Het heeft met trilling en met klank te maken. We wórden bestemd. Het doel zingt van binnen in ons. Die bestemming is dus de levende bedoeling die al voorhanden is. We luisteren alleen te grof.
Dat is eigenlijk de bedoeling van expressie: verfijnen in voelen wat echt bewogen worden is, wat geademd worden is. Zo verfijnen dat het leven zelf stem krijgt. Dan wordt beleefbaar dat daar de vervulling in zit van wat ik ben. Geen bewogen worden ergens naartoe, maar deinen in bewogenheid. En als er genoeg vertrouwen is, hoef je dat niet meer te benoemen.
Je kunt het gezag en de werking toelaten, en bereid zijn om los te laten, maar als je gewaar blijft van jezelf, dan zit er een tegenkracht in je. Het hele egoverhaal is niet alleen maar een bewust hooggehouden verhaal dat ophoudt wanneer je het aan de kant zet, maar er zit een onbewuste kant in, die door de Dharma opgeschoond moet worden. Daar is een veel grotere overgave voor vereist dan de actievere overgave die je zelf kunt ophoesten. In die grote overgave laat je je helemaal mangelen. Daar gaat het echte, definitieve 'verdwijnen' in plaatsvinden.

[1]: Bhakti: devotie; jnana: wijsheid (Sanskriet)

[2]: Tweedelige film, uitgezonden door de Boeddhistische Omroep Stichting op 24-4-2011 en 22-5-2011

Harteklop

Ik wil een beoefenaar zijn
ik geloof dat ik vrij kan zijn
ik open mij voor het onderricht
ik voel de kracht
van binnen naar buiten

Ed

Van innerlijke bewogenheid naar belangeloze betrokkenheid

in gesprek met Lieke van Dun

door Jean-Paul Barbou

Sinds kort is de eerste dienst van Stiltij, Deeplife coaching, gerealiseerd. Via de diensten wil Stiltij de expertise die zelfonderzoek oplevert beschikbaar stellen voor iedereen. Deeplife coaching is een natuurlijk gevolg van Liekes eigen zoektocht naar kwaliteit van leven. Die tocht begon op 17-jarige leeftijd met de vraag: wat maakt mij gelukkig? Inmiddels betekent zelfonderzoek voor haar: het gehoor geven aan de roep van het leven om het volledig recht te doen. Onderzoek ter geruststelling van de persoon heeft nu plaats gemaakt voor onderzoek vanuit waarheidsliefde.

Hoe is het idee ontstaan om met Deeplife coaching te beginnen?

Eigenlijk is dat iets van jaren terug, alleen had dat toen een andere naam. Het had destijds te maken met mijn eigen verlangen om het werkveld waarin ik werkte als psycholoog op een andere manier vorm te geven.
De manier waarop ik werkte raakte voor mij niet de essentie; met therapie help je mensen wel enigszins op weg, door omstandigheden en vaardigheden te helpen veranderen of ontwikkelen, maar ik miste daarin een soort kernachtigheid, of beter gezegd: een basale echtheid.

Was het meteen duidelijk voor jezelf wat voor vorm het dan wel moest worden?

Voor mij was het meteen duidelijk dat het individueel werken zou worden, dat is wel de essentie van hoe ik mezelf zag draaien. Maar het is voor mijn doen wel een lang proces geweest om te komen tot de uiteindelijke vorm die het nu heeft.
Het begon met overleggen met Ad. Het is heel belangrijk geweest om iedere keer de impulsen die ik voelde met hem te bespreken.
Ik had vaak de neiging om elke innerlijke bewogenheid meteen in een vorm te gieten, maar al navoelend miste ikzelf dan de connectie ermee. Dan was het wel mooi verwoord, maar was het los komen te staan van de bedoeling. Het gaat erom dat je niet zelf gaat sturen, maar iets geboren kunt laten worden, steeds kijkend waar de bewogenheid naartoe leidt en daar verbinding mee houdend. Zonder die innerlijke connectie zou ik zo'n dienst uiteindelijk niet kunnen belichamen. Ik heb het gevoel dat het, zoals Deeplife coaching er nu staat, helemaal klopt met mijn eigen proces en ook belichaamd kan worden.

Belangeloze betrokkenheid lijkt me een essentieel element van Deeplife coaching. Hoe past dat hierin en hoe geef je dat gestalte?

Dat zijn twee elementen. Betrokkenheid komt voort uit het besef dat we onderdeel zijn van een groter geheel. Je houdt niet alleen je eigen straatje schoon, maar je gunt ook anderen om toe te komen aan zichzelf. Omdat ze feitelijk niet verschillen van mij en gedreven worden door dezelfde verlangens: gelukkig willen zijn, of vrij, of open.
Belangeloosheid is het dienen van het grote geheel. Wat het voor mij persoonlijk betekent, wat

het teweeg brengt, wat het opbrengt, is allemaal geen criterium. Het is alleen al heel fijn om daar expressie van te zijn, zonder verwachtingen.
Sinds kort heb ik een Facebook-pagina aangemaakt en dat is een heel tastbaar voorbeeld van hoe dat verschoven voelt: dat ik dat nu als een middel kan gebruiken om daar ook expressie aan te geven. En dat het heel fijn is om daarin gewoon mezelf te kunnen zijn. Publiekelijk te staan waarvoor ik sta.

Wat is de correctie, de verschuiving die je moet maken om de dienst geboren te laten worden, zoals je zojuist zei?

Bespeuren wanneer er belangen gaan spelen, je er iets aan ontleent. Dat voel je wanneer je denkt dat je er gelukkiger van wordt als de dienst er komt. Ik denk dat de mate waarin je je geluk aan het bestaan of ontstaan van de dienst ontleent, de belangrijkste graadmeter is. Steeds moet je op die belangen toetsen en ze weer loslaten.
Daarom heeft dat proces ook zo lang geduurd denk ik. Dan praat je echt over jaren. Dat ik steeds weer voelde: er zit nog belang bij of ik ontleen er dingen aan. Ad heeft daar een hele belangrijke rol in gespeeld, door er de rem op te zetten.

Als je dat kunt loslaten, wat gebeurt er dan?

Als je het echt kunt loslaten dan zet je de volgende stap en dan proef je: mmm... er zit toch nog belang bij. Dan ben je iets aan het schrijven en dan word je wel héél enthousiast en dan ga je verkondigen en dan denk je: mmm... misschien zit er toch nog belang bij, hahaha. Eigenlijk is het een continu bewust blijven van dat element. En dat navoelen, zonder dat het de stroom doodt. Het moet geen advocaat van de duivel worden, maar gewoon oprecht navoelen of het nog klopt met je hartsintentie. Uiteindelijk gaat het om die kloppendheid, dat de dingen op z'n plaats vallen.

Deeplife coaching is voor mijn gevoel ook het op z'n plaats vallen van mijzelf. Dat ik nou een vorm heb gevonden waarin ik helemaal de ruimte heb om mezelf te kunnen zijn. Dat alleen al voelt heel fijn en bevrijdend. En dat er geen grote afstand is tussen mijzelf en de wereld, maar dat er het een hele natuurlijk brug is tussen die twee. Het begint nu meer als één te voelen.

Verwacht je dat door die houding het contact met klanten anders zal zijn dan in je huidige werk? (Lieke werkt nu als psycholoog.)

Voor mijn gevoel heb ik zelf altijd vanuit de intentie van belangeloosheid gewerkt. Dat is ook wat ik tot nu toe gemist heb in het werkveld. Dus één op één verandert er niet veel.
Het verschil met het reguliere werk is dat je daar een diagnose stelt, want dat wordt verwacht, en probeer je intussen zoveel mogelijk de mens recht te doen. Maar binnen Deeplife coaching is dat helemaal niet aan de orde. Daar is alleen maar aan de orde: waar sta je en waar wil je naar toe. Dat is de insteek: het aanboren van iemands potentieel en het optimaliseren van de kwaliteit van leven.
Niet een diagnose stellen en ervoor zorgen dat er dingen in of buiten jezelf veranderen zodat je beter om kunt gaan met bepaalde aspecten in je leven. Veel meer vanuit: waar wil je naar toe? Want wat is er aan diagnose te stellen behalve dan dat je niet helemaal gelukkig bent of niet helemaal toekomt aan wat je wilt zijn? Dat is de grote diagnose denk ik. En dat is denk ik ook de essentie van Deeplife coaching: dat mensen zich bewust worden van een gemis en dan die diagnose zelf durven stellen: ik kom niet helemaal toe aan mezelf, ik ben niet helemaal gelukkig. Het kan beter. En dat dat de insteek is om aan te kloppen.

Is Deeplife coaching voor iedereen?

In principe is het voor iedereen die zich ertoe uitgenodigd voelt om zichzelf grondig te bevragen. Ik denk dat de website een goede eerste graadmeter is om te kijken of deze vorm van onderzoek iets voor je is. Het materiaal op de website is heel veelzeggend over het proces dat je kunt aangaan. Als mensen die website eerst eens bekijken en dan nog steeds een soort uitnodiging voelen, op basis van wat ze daar zien en hoe dat materiaal beleefd wordt, dan kan zelfonderzoek bij Deeplife coaching waarschijnlijk wel op zijn plaats vallen.

Wat is het verschil met een plek als Stiltij?

Het grootste verschil is dat binnen Stiltij het beoefenen een centrale plek heeft en bij Deeplife coaching is dat helemaal niet aan de orde. Het is meer inzichtgevend en bevragend, jezelf tegen het licht houden. Dat gebeurt bij Stiltij natuurlijk ook wel, maar daar ligt toch een groot accent op het oefenen. En ik denk dat er bij Deeplife coaching ook wat meer tijd en ruimte voor het individu is en dat het iets minder gericht is op het absolute. Bij Stiltij is dat toch andersom: als je binnenkomt voeg jij je naar de waarheid en bij Deeplife coaching is het denk ik zo dat waarheid meer onderzocht en gedoseerd wordt op basis van jouw tempo, verlangen en proces. Ik denk dat dat het wezenlijke verschil is.

Heb je wel een bepaald doel voor ogen als je iemand gaat coachen?

Het is eigenlijk iedere keer afwachten wat zich aandient.
In het werken met mensen heb ik de afgelopen jaren gemerkt dat het totaal heilloos is om te denken dat je ergens een plan op kunt zetten. En dat er veel meer ruimte ontstaat voor iemands proces als je dat helemaal open laat.
Het gaat erom te durven vertrouwen. Op dat wat je ziet én dat daar op de best mogelijke manier op ingehaakt wordt als het ware. Dat het niet jouw proces is dat je 'maakt' met die ander, maar dat het groter is dan die ander en jijzelf. Dat is eigenlijk het mooiste. Dat is eigenlijk de reden waarom ik dit werk doe, het is heel mooi om daar getuige van te mogen zijn.

Ik zei gisteren nog in de auto tegen iemand: het is echt heel mooi om dit werk te mogen doen. Wat er gebeurt is vaak levensveranderend. Hoe groot of klein dan ook. Het proces dat je met iemand deelt en wat daarin gebeurt, dat is getuige zijn van hartswerking in actie.

Deeplife

coaching

Over Deeplife coaching

Lieke van Dun heeft vanuit haar achtergrond als psycholoog en zen-beoefenaar Deeplife coaching opgezet na een aantal jaren ervaring in de reguliere geestelijke gezondheidszorg.

Deeplife coaching biedt individueel zelfonderzoek waarbij het aanboren van ieders menselijk potentieel en het toekomen aan een optimale kwaliteit van leven centraal staat. Twee vragen zijn daarbij het beginpunt:

- Waar sta je
- Wat zoek je

De kloppendheid van de mens die je bent vormt voor Deeplife coaching het uitgangspunt. Als mens beschikken we over ingeboren kwaliteiten als rust, kracht, goedheid, echtheid, waardigheid - een aanwezig potentieel waarvan we het bestaan vaak onvoldoende kennen.

De werkwijze van Deeplife coaching is anders dan reguliere coaching of therapie, waar wordt ingestoken op het herstellen of verbeteren van je persoonlijkheid en het anders leren omgaan met jezelf en omstandigheden.
Hoewel dit heel zinvol is kom je zo niet toe aan je diepste hartsverlangen naar vervulling en gemoedsrust. Deeplife coaching laat jou onderzoeken hoe dit wél mogelijk is; toekomen aan wat je wilt en kunt zijn.

Deeplife coaching werkt met huisbezoeken omdat veranderingen effectiever plaatsvinden binnen de vertrouwde omgeving van de persoonlijke leefomstandigheden.

Op www.deeplifecoaching.nl vind je naast praktische informatie ook veel onderzoeksmateriaal: boekentips, thema's, weblog-items, etc.

Waarheidsbries of sukkeldrafje?

door Juul Hoefsloot

Is jou weleens de waarheid gezegd? Wat doet dat met je?

Een open vraag aan ieder van ons tijdens een training. Ik denk het eerst aan de Waarheid van het onderricht, bij Stiltij door Ad gegeven, die vanaf het begin in mij een gevoelige snaar wist te raken die zei: "dit klopt, dit is waar", ook al had ik nog geen notie van de diepere betekenis ervan.

Vervolgens roept deze vraag talloze herinneringen op aan situaties, vanaf mijn kindertijd tot nu. De waarheid werd me gezegd door de conducteur in de laatste trein, toen ik chagrijnig op weg was naar mijn kamer na een vredig weekend: "Hé daar, kun je niet wat aardiger zijn?" Door de conciërge van de academie: "Kun je niet normaal groeten?" Ik voel nog de pijn en de schaamte van de confrontatie en het onmiddellijk inzicht dat me de waarheid werd gezegd. De waarheid werd me aangeboden door een oogopslag, een afwerende houding als reactie op wat ik deed of naliet. De boodschap zat verpakt in een kwinkslag, in door mij op dat moment onbegrepen humor. Allemaal waarheden die stukjes karma oplosten, naspeurbare veranderingen teweeg brachten.

In de training zie ik dat aan anderen nog directer 'waarheid' werd aangeboden, maar moeilijker verteerbaar:
Je kunt als kind hard aangepakt zijn, je voelt je om de oren geslagen met liefdeloze verwijten aan jouw adres. Je kunt lang verbitterd blijven over het onrecht dat je is aangedaan. Het kan dan zomaar zijn dat je blijft hangen in verongelijktheid omdat je geen andere uitweg ziet, dat je lang slachtoffer blijft als je de waarheid niet wilt horen. Je blijft naar de harteloosheid van 'de anderen' kijken.
Kijkend vanuit een ander perspectief, zacht, van binnenuit navoelend zonder oordeel, zie je dat alle schijnbaar kleine persoonlijke waarheden die gezegd werden leermateriaal is dat aangeboden werd en een bedoeling heeft, het leven dient. Het doel (karma oplossen) heiligt de middelen; dit schijnbare cliché blijkt waarheid te zijn en karma lost 'vertraagd' op.

Kan ook verheugende waarheid gezegd worden en wat doet dat met je?
Ik denk aan de oogopslag van een geliefde, aan momenten van ontroerende schoonheid. Ego's hoogtijdagen. Geen pijnlijke harde meppen maar juist zacht verteerbare brokjes verandering.

Hebben deze persoonlijke ervaringen te maken met echte Waarheid?
Het ego heeft deze kleine transformerende porties waarheid blijkbaar nodig om uiteindelijk, tot op het bot gefileerd, de aftocht te blazen. Pas dan ontstaat er ruimte, leegte, waarin Waarheid zich kan openbaren.

In het onderricht worden er drie kwaliteiten genoemd die je nodig hebt om de transformerende werking van waarheid aan te gaan.

- *Moed* heb je nodig om echt te willen luisteren ook al loop je het risico overbodig verklaard te worden.
- Een groot *vertrouwen* is nodig om je over te geven aan het onderricht waarvan je de waarheid geproefd hebt zodat je deze uiteindelijk ook kunt léven.

• *Twijfel* is nodig om gehechtheid aan gewoontes te kunnen zien, aannames en overtuigingen los te kunnen laten. Twijfelen, onzekerheid toelaten werkt al bevrijdend.

De grootste twijfel is twijfel aan jezelf, twijfel aan de persoon die je bent en die je zó dierbaar is geworden dat je je nauwelijks kunt voorstellen dat je je gehecht hebt aan een bééld, een illusie.
Het komt dan ook hard aan om tijdens het onderricht een sukkel [1] genoemd te worden als je denkt dat je goed bezig bent. Voor het ego weer lastig te verteren, maar Waarheid blijkt een betrouwbaar identificatiepunt. In de directe beleving ervan blijkt ego definitief op te lossen.

[1] Sukkel: bemoedigende bijnaam voor beoefenaars

Kabbelkracht

Het open hart
In eenheid verwijlend
Helder geleidend
Ontvankelijk stromend
Vreugdevol voedend
Zonder voorbehoud
Zonder neigingen
Enkel
Zijn

Lieke

Innerlijk Karate-do

door Guido Ramackers

In mijn jeugd had ik 2 voorbeelden die mij zeer intrigeerden. De ene was dé ster van het witte doek indertijd. Een grote poster van hem, compleet met ontbloot bovenlijf en drakenklauwen op zijn borst, sierde mijn slaapkamer. De naam van die held was Bruce Lee.

Hoewel hij formidabel vechten kon, mede geholpen door de filmtechniek, kleefde er ook iets aan van agressie, reageerde hij vaak vanuit wraakmotieven. Op dat moment in mijn leven was ikzelf ook een behoorlijk agressief joch, dus de karmische aantrekking lag voor de hand.
Iets later, in het kielzog van de 'kung fu' rage trad een andere held mijn belevingswereld binnen, de chinees-amerikaanse Kwai Chang Caine. Het draaide in die tv serie meer om het drama van de hoofdpersoon en zijn achtergrond als chinese monnik op de vlucht. Interessanter dan de vechtscènes vond ik hier de 'filosofische' gesprekken die in *flashbacks* plaatsvonden tussen de jonge Chinese monnik (Grasshopper) en zijn blinde meester (Master Po) en hoe de volwassen rondtrekkende monnik vaak tegen de klippen op trouw bleef aan de lessen uit zijn jeugd. Die contemplatieve en reflecterende kant sprak mij ook zeer aan, hoe jong ik ook was.

Beide voorbeelden zijn natuurlijk erg romantisch neergezet, maar toch zijn zij het die mij op 10-jarige leeftijd inspireerden met Karate-do te beginnen. Achteraf gezien schat ik in dat in mijn eigen praktijk de eerste 20 à 25 jaren vooral de agressieve kant op de voorgrond stond, namelijk het leren omgaan met en daardoor ook het leren beteugelen van mijn eigen agressie.

"Karate werd steeds meer een terrein dat ik moest onderzoeken."

De gerichtheid op het uiterlijke karate, het leren beheersen van de vorm en het onder de knie krijgen van het sportieve spelletje dat wedstrijdkarate heet leidde een en ander in rustiger banen en haalde de scherpste kantjes van mijn agressie af. Al met al een goed hulpmiddel om mijn persoon therapeutisch te helpen.
Maar therapie is nog wat anders dan innerlijkheid en ik liep er tegenaan dat het huidige karate grotendeels als sport beoefend wordt. Wel wordt in het moderne karate veel lippendienst bewezen aan het zogenaamde spirituele of do-aspect (do betekent Weg, vgl. Tao), niet in het minst door allerlei hooggegradueerde leraren. Alleen, om Joko Beck te parafraseren, de mensen die dit hadden moeten onderwijzen leerden dit niet echt. Ze waren niet echt vriendelijk tegenover elkaar en de tegenwoordige karate-wereld reflecteert dit met zijn machtsstrijd en grote ego's. Ik had erg veel moeite met die dubbele moraal.

Ouder wordend ben ik gaan onderzoeken, gedeeltelijk uit onvrede met wat ik tot dan was tegengekomen, wat Karate-do dan wél kon betekenen voor mij. Karate werd steeds meer een terrein dat ik moest onderzoeken. De Kwai Chang Caine in mij kwam meer naar boven met zijn vragen: wat is de zin van Karate-do, waarom doe ik dit en ondertussen: wie ben ik? En: is het zinvol of nodig daarvoor karate te doen?
Meditatie en de Aikido-lessen van Ad zijn erg behulpzaam geweest om ook het karate als onderzoeksterrein te gaan bewandelen, als een echte Weg.
De verandering van uiterlijke naar innerlijke gerichtheid hield voor mij allereerst een afzien van beoogde resultaten behalen in, zoals het behalen van dan-graden, kampioen zijn of worden, etc. In plaats daarvan de aandacht verschuiven naar steeds subtieler voeling krijgen met hóe je beweegt, hoe beweging ontstaat, het mysterie ervan. Qua tijd ook nergens naartoe werken, maar zo in het moment naar binnen zakken dat er eenheid is tussen beweging en beweger.

Hoe zie ik nu mijn eigen karate-weg? En wat betekent het voor mij dit te onderzoeken?
Zoals vaak op andere gebieden van het leven zou je ook de beoefening van karate in 3 lagen kunnen verdelen: het fysieke (lichaam), het energetische (adem) en het spirituele (geest).
De eerste ingang die ik onderzocht was het fysieke aspect en met name de rol die het lichaam speelt binnen karate beoefening. In de beleving van mijn lichaam vond er een ommekeer plaats van project waar je aan kunt bouwen, naar luisteren en invoelen wat er gebeurt in en met dat lichaam.
De verschuiving in aandacht die dat vereist bracht me meteen rechtstreekser in contact met wat ik werkelijk ben en dat leren waarderen. Ook het beoordelen van mijn lichaam en de vormen die het produceerde werd gaandeweg neutraler. Niet meer de naar buiten gerichte projectie en beeldvorming van 'de perfecte vorm'. Minder zoeken en worden, en meer achterover leunen en genieten...

Van buitenaf gezien veranderde er denk ik weinig, maar de innerlijke gerichtheid en intentie draaiden 180 graden. Gevolg was dat ik me meer ging thuisvoelen in dit lichaam en ik ging door de veranderde focus ook verfijnder werken in de training. Allerlei subtiele aspecten begonnen mee te spelen in het oefenen. De sturende en expressieve rol van ademhaling bijvoorbeeld, maar ook een pregnanter wordend gevoel van gecentreerd zijn, bewogen worden vanuit dit centrum.
Het fysiek-mechanische veranderde in het fysiek-energetische en het bewegen begon een 'uitgepuurde' soort echtheid en eenvoud te krijgen die ik eerder nooit zo beleefd had, al klinkt dit zo minder gewoon dan het feitelijk is. Dit zakken in en handelen vanuit het energielichaam voelt fijn en verandert ook de manier waarop je de acties van de partner gaat zien. Vanuit die rustige, belevende ruimte neutraliseer je de aanvallen van je trainingspartner. Het is dan niet meer agressie of dreiging, maar meer energiewerking die een bepaalde kleur kan hebben. Aan mij de taak om die energie in harmonie te brengen met innerlijke rust, het dualisme doorbrekend van ik tegen de ander of de ander tegen mij. Wilde ik vroeger nog weleens boos worden of reageren vanuit angst (vechten tégen de ander), tegenwoordig voelt het meer aan als ehh... ja bijna als dansen.

Wijsheid, het geestes-aspect, is wat mij betreft het moeilijkste aspect van oefenen, ook in karate. Er zijn wel meer leraren en karate-ka's die energetisch werken en sommigen zijn daar heel bedreven in. Maar iemand vinden in de karate-wereld die het helemaal tot het einde aangaat is best wel lastig. Misschien dat het zo lastig is omdat er heel makkelijk verwarring ontstaat waartoe karate, als budo-weg, ten diepste dient.
Mij moest allereerst duidelijk worden waartoe dit oefenen dient; namelijk het onder ogen zien van opspelend persoonlijk materiaal in het trainen (omgaan met angst, moeite, de neiging tot agressie en het verkrampt vasthouden aan een ik dat alle potentieel blokkeert), het bewust loslaten daarvan (ontspanning, vertrouwen) en het me laten mangelen, in de fout schieten en weer terugkeren naar de juiste intentie. Gaandeweg meer vertrouwen krijgen in loslaten van het overbodige en daardoor plaatsnemen in het wezenlijke heeft me zachter gemaakt als mens, naar mezelf en naar anderen. Anderzijds boort dit ook iets aan van een ruimere, wijzere blik, minder getekend door de persoonlijke bril. Dit speelt op zo'n ongrijpbaar niveau, en is tegelijk zo dagelijks, dat ik er vaak niet eens bewust van ben dat het gaande is. Het is lastig erover te praten zonder iets af te doen aan die puurheid ervan.

Het lesgeven in karate helpt wel enigszins om het te formuleren. Wat ik zelf oefen en beleef, moet ik proberen over te brengen aan anderen. Zonder in vaagheid te verzanden neem ik ze mee in de tocht naar binnen en fungeer als spiegel. Het lesgeven zorgt ervoor dat het oefenen van mij een actievere, uitdragende houding vraagt.
De materie die ik begrijpbaar probeer te maken is niet altijd even toegankelijk. Het is in ieder geval wel de bedoeling dat de leerlingen aanvoelen welke richting het uitgaat. Voor dát gedeelte voel ik me dan ook zeer verantwoordelijk. De diepgang in de training hangt van mij af als aandrager van de juiste visie en praktijk. Hoever de leerling daarin meegaat is uiteindelijk zijn eigen verantwoordelijkheid. Als lesgever ben ik net zo goed, of misschien nog meer, leerling, want als het goed is is het lesgeven expressie van je ware aard. Lesgeven voelt als een openbloeien en delen van de Weg.
Misschien zou je kunnen zeggen dat het lesgeven niets anders is dan het nauwkeurig en *to the point* onder woorden brengen van mijn eigen innerlijke beleving. En als zodanig is het gewoon een oefenvorm. Niet iets speciaals of bijzonders.

Omdat ik van jongs af aan met karate bezig ben, is het voor mij een natuurlijk geïntegreerd gedeelte in mijn leven. Als een tweede jas bijna. Dat dit voor anderen, waaronder mijn eigen leerlingen, niet zo is, is iets waar ik me wel continu bewust van moet zijn. En dat houdt ook in dat ik me open moet stellen voor hun beleving, hun moeilijkheden en vragen of onduidelijkheden. Dat vereist van mijn kant veel invoelingsvermogen en een kunnen terugschakelen naar een punt waarop anderen in hún weg en de beleving daarvan zijn. Al was het maar op technisch of fysiek niveau. Dit vraagt veel geduld en een continue bereidheid dat geduld op te brengen. Ook als leraar ben ik leerling, mede-onderzoeker op een pad dat er uiteindelijk toe moet leiden dat ik met lege handen sta [1].

[1] Karate-do betekent: lege hand-weg

ZEN-SURF

Sinds kort surf ik over de Zennerzeeën
met mijn pas opgeschuurde zenboard
Ik moest hem wel schuren, want hij was nog te ruw
om mee op pad te gaan

Bij mooi weer, volop genietend op mijn board surf ik
dapper over de uitgestrekte wateren
De geluiden van de zee zo vredig
Zuivere geuren gedragen door de wind
Het zoute zeewater smakend naar vrijheid
De zon straalt warmte
Gedachten als het ritme van de zee

Bij slecht weer, paniekerig vastgeklemd aan mijn board surf ik
verstrikt in de grote boze zee, ze lijkt wel zonder einde
Deinende golven klinken weerzinwekkend
Verstikkend geurt mijn angst
Bang te verdrinken in deze waanzin
Verkrampt door de kou
Mijn gedachten slaan op hol als de zee

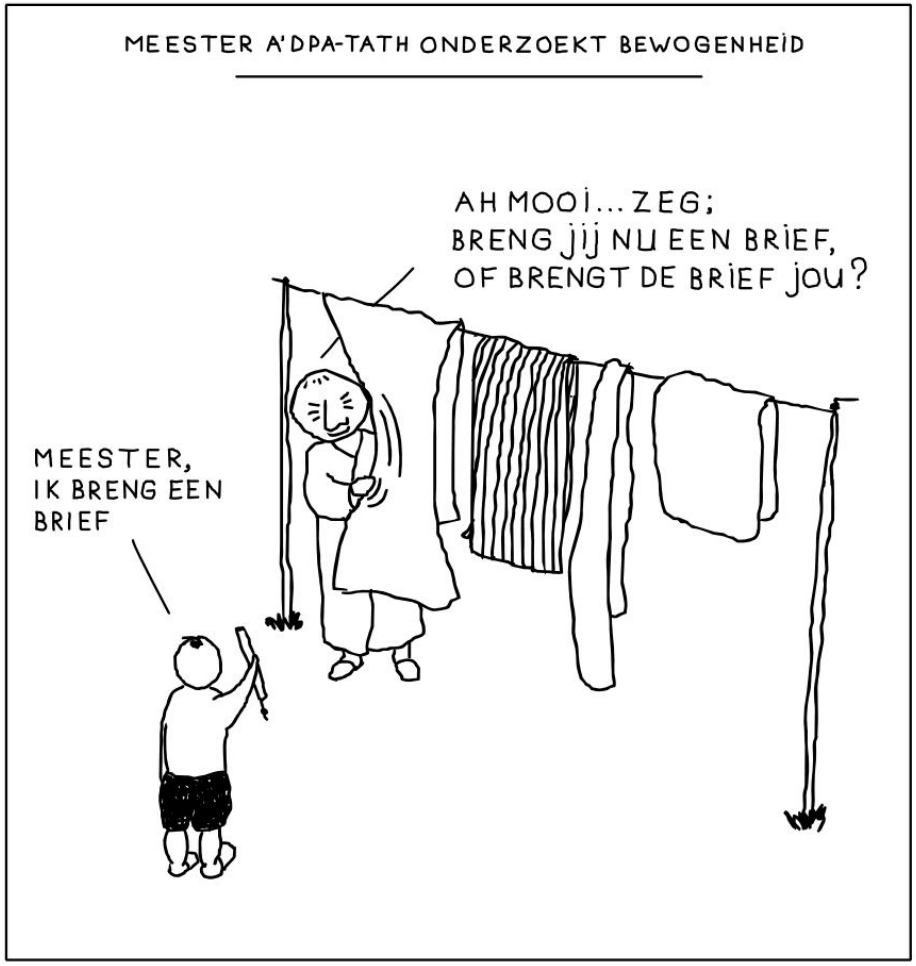
Aangekomen op het eiland Zazen val ik uitgeput neer
De apen schieten weg en alles lijkt zo nietszeggend
Vertrouwend op het leven vult de adem mij.

Remy

Pagina 24: Levende gebeden
Foto: Frank Hoffmann

IN HET OUDE CHINA

Het onderricht van Meester A-dpa-tath door Joppel



Nieuwe aanwinsten in de bibliotheek

Lamotte, Etienne: History of Indian Buddhism. Lueven 1988.

Hsuan Hua: The Surangama sutra. Ukiah 2009.

Chadwick, David: Thank you and ok; an American Zen failure in Japan. Boston 2007.

Braverman, Arthur: Mud and water; the collected teachings of zen master Bassui. Boston 2002.

Sasaki, Ruth Fuller: The record of Linji. Honolulu 2009.

Augustinus, Aurelius: Als licht in het hart. Baarn 1996.

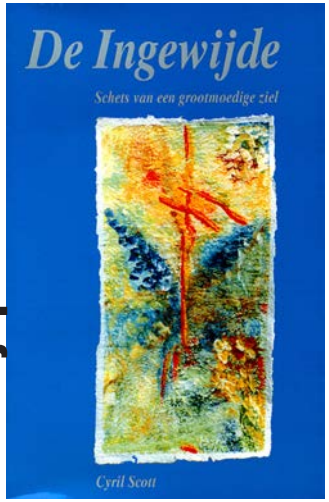
Hari Prasad Shastri: The heart of the eastern mystical teaching; Shri Dada Sanghita. London 2008.

Watson, Burton: The Lotus sutra. New York 1993.

Nijhoff, Martinus: Verzamelde gedichten. Den Haag 1964.

Draeger, Donn F.: Classical Bujutsu. Boston 2002.

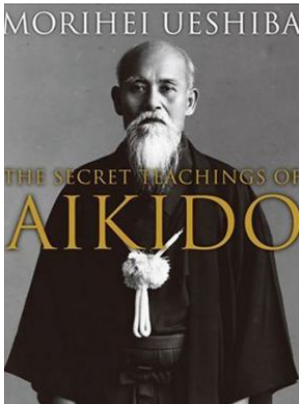
Stiltij publicaties



De ingewijde

“Alleen valse onthechting is pijnlijk,” antwoorde hij; “ware onthechting is altijd volkomen pijnloos.
En waarom?
Omdat pijnlijke onthechting betekent dat men weliswaar de handeling achterwege laat, maar niet het verlangen, terwijl pijnloze onthechting betekent dat men het verlangen zelf kwijt is, omdat het al zijn aantrekkingskracht heeft verloren. Net zoals liefde meer trekt dan haat, geluk meer dan ellende, zo ook is spiritualiteit aantrekkelijker dan verdorvenheid. Kortom: laat iemand eenmaal het werkelijk goede proeven, en hij verliest alle belangstelling voor het slechte.”

Cyril Scott: De Ingewijde; schets van een grootmoedige ziel. Fairway/Oudendijk 1994. p. 127. Vert.: Ad van Dun



The secret teachings of Aikido

fragmenten uit de leringen van Morihei Ueshiba

VERTAALD DOOR FRISO GUBBELS

Vooraf

Deze vertaling van fragmenten uit *The secret teachings of Aikido* [1] (in het Engels vertaald door John Stevens) heeft tot doel een beknopte weergave te bieden van wat de grondlegger van aikido, Morihei Ueshiba (ook Osensei genoemd), in de kern met aikido bedoelde. Dat wat ik tijdens het lezen van dit boek heb ervaren als voelbare kwaliteit en als onwrikbare wetmatigheid geproefd, is eruit getild en in het Nederlands vertaald. In die zin is het daardoor natuurlijk persoonlijk gefilterd. Maar als je puurheid filtert, houd je puurheid over. Niets aan toe te voegen, niets uit weg te laten. Beschouw dit daarom als een uitnodiging om te ontdekken wat het aikido van Osensei kan betekenen en wat dit voor eindeloze ontdekkingen kan opleveren.

In *The secret teachings of Aikido* komen vooral de ongrijpbare aspecten die de grondlegger hanteerde als het meest wezenlijke van aikido aan bod. Deze aspecten worden in het boek vaak herhaald, telkens anders verwoord, onderstreept, aangeraden, ingeprent. Bij het lezen lijkt het vaak alsof je daadwerkelijk op de mat staat en van Osensei les krijgt.
Regelmatig wordt de ik-vorm gehanteerd. Dit moet als een direct citaat van Osensei worden begrepen. Daar waar óver Morihei wordt gesproken is dit de stem van de samensteller.

Friso Gubbels

Aikido beweegt zich tussen het absolute en het materiële als een verbindende adembries. In aikido beweegt de mens zich als manifestatie van het goddelijke tussen hemel en aarde. De kosmische energie (ki) wordt als harmoniserende (ai) eenheidswerking door de krijger van de Weg (do) in functie gebracht.

Een leven lang zoeken en oefenen in de martiale kunsten van Japan en een groot respect voor het goddelijke en bovennatuurlijke (vanuit Shinto en Boeddhisme) brachten het aikido van Morihei Ueshiba voort.

In The secret teachings of Aikido, een collectie van zijn spirituele leringen, laat Osensei (Morihei Ueshiba) er al meteen in het begin geen twijfel over bestaan: "Aikido is de studie van de geest".

1. Onderzoek de geest

De bron van het universum en de bron van jouw eigen leven zijn dezelfde. Alles komt voort uit die ene bron: geest en materie worden verenigd en de 10.000 dingen manifesteren zich.
De subtiele adem van leven omvat verleden, heden en toekomst. En nu, op dit moment, vindt alle eigenlijke overwinning plaats. Zelfoverwinning is namelijk de enige echte overwinning. Onderschat de kracht van dit gegeven niet. De bedoeling van aikido is ons te verheffen uit de materiële wereld naar de wereld van de geest. Materie daalt, geest stijgt.
Wil je aikido toestaan je te ontwikkelen, zorg dan dat je het universum toelaat zoals het zich manifesteert. Baseer daarop al je handelen en open je eigen individuele poort naar de waarheid. In mijn hart probeer ik altijd midden tussen hemel en aarde te staan en me af te stemmen op het universum.

Wat betreft de bewegingen van het lichaam: ze zijn als het bewegen van de golven. Als een golf piekt bij een inkomende aanval, wordt ze yang en kaatst terug. Een inademing is niet zomaar een naar binnen trekken van lucht, maar een dynamisch vullen van je hele wezen met subtiele kosmische ademkracht. En de uitademing is een verspreiding van deze goddelijke energiebron. In de wereld van alledag kun je deze universele ademkracht gebruiken om alles wat je tegenkomt te zuiveren. Belangrijker dan de vorm die verschijnt, is een goed geankerd zijn in de innerlijke wereld, zodat we kunnen transformeren en handelen als bodhisattva's [2] om zo alle levende wezens te helpen. Dat is de reden om aikido te beoefenen.

Leer de waarheid van de universele principes en vergeet nooit de bron van alle dingen, respecteer de wetmatigheden en laat mooie technieken vanzelf ontstaan. Als je er ook maar een fractie naast zit, ben je al van het pad. Aikido heeft namelijk in wezen geen vormen omdat het een studie van de geest is. Het is dan ook verkeerd om je te verliezen in de vormen; je zult nooit kunnen reageren met de juiste finesse als je niet met een lege geest aanwezig kunt zijn.

Aikido is de aiki van hemel en aarde, samenkomend in de mens, in jou. Vloeiend stroomt het hemelse op en neer als eb en vloed en verbindt zich precies in jouw centrum. Vanuit je navel spiraalt het naar buiten. Geen begin en geen einde, alles ontmoetend, alles opnemend, alles harmoniserend. Zo ontdekken we onze ware natuur en handelen daarnaar.

2. Liefdevolle vereniging

Het leven zelf zoekt eenheid, liefde.
'Bu' in budo komt etymologisch gezien van 'het stoppen van de speer'. Dat is wat echte krijgers in budo doen: het stoppen van strijd en het harmoniseren van de wereld. Echte budo kent geen vijanden, het is de manifestatie van liefde. Het kent geen wedijveren, het is dus onzichtbaar en heeft als enig doel het innerlijk conflict te overwinnen. Liefde brengt alles bij elkaar, zoekt eenheid, eenwording.

In het verleden werden de krijgskunsten gezien en ingezet voor het overwinnen en vernietigen van potentiële vijanden. Dit is in aikido fundamenteel anders. Morihei Ueshiba zag dat het 'ai' van harmonie in aikido, het 'ai' van liefde was. Aiki dient daarom niet gezien te worden als een effectieve martiale techniek, maar als een functie van vrede brengen: het 'stoppen van de speer' op een effectieve, maar vooral liefdevolle manier.
Om dit juist te kunnen toepassen is het verstandig om met onze zintuigen de wereld op de

"Als mini-universum is ieder mens een afspiegeling van het grote geheel, onlosmakelijk verbonden met het grote."

juiste wijze te zien. Het boeddhisme leert dat het zuiveren van de zintuigen noodzakelijk is om juist te kunnen onderscheiden. Om de fysieke wereld te kennen dienen onze zes zintuigen [3] helder en leeg te zijn, leeg van wat ons belemmert om juist te kijken. Je zult dan begrijpen dat jij niet verschilt van dat wat buiten jou verschijnt.

3. Onuitputtelijke bron

Van oudsher zegt men dat 'bu' de goddelijke weg vertegenwoordigt en dit wordt ook wel symbolisch weergegeven door de spiegel, het zwaard en het juweel. De kristalheldere spiegel laat haarscherp alle goede en slechte daden zien, het zwaard schittert en brengt binnen en buiten bij elkaar, het juweel brengt absolute vervulling. Budo beoefenen houdt veel meer in dan juiste technieken. Het geeft je een solide fundament dat in alles wat je doet zal doorwerken. Bu is actie, geen woorden, het maakt de hemelse principes concreet.

Aikido als essentie van het Japanse budo is een afspiegeling van de universele principes. Het verenigt de hemelse, de aardse en de wereldse waarheden; het is bedoeld voor de waarheidszoeker en degenen die volharden in hun zoeken naar harmonie en verlichting, voor degenen die voortdurend hun geest polijsten, voor degenen die de weg bewandelen die voorbij woorden en theorieën ligt.

Elk mens blijft vanaf zijn geboorte verbonden met zijn oorspronkelijke, onuitputtelijke bron. Deze kosmische, goddelijke, krachtbron vormt ons. We zijn trilling, resonerend en vibrerend op de zang van het universum.

4. Adem als brug

Het ademen is de verbinding tussen hemel en aarde. Het verbindt ons op subtiele wijze met het goddelijke en kan ons laten ontdekken dat onze individuele resonantie (onze adem) afgestemd kan worden op alles om ons heen. Of we ons ervan bewust zijn of niet, de adem verbindt ons met het universum en dus ook met elkaar.
Voor je de training begint, start je met chinkon-kishin, een meditatie-oefening die tot doel heeft je te verbinden met het goddelijke, je innerlijke kwaliteit ('calm the mind and return to the source').

In aikido werkt het ki [4] op een natuurlijke manier. Het is de beweging van het universum, de interactie tussen yin en yang, water en vuur, eb en vloed. Het enige wat we moeten doen is ons wezen afstemmen op deze kracht. Morihei heeft zijn leven lang bu (krijgskunst) beoefend en volgde het spoor van de twee Japanse goden Izanagi en Izanami [5] wier adem hemel en aarde vormden. Als mini-universum is ieder mens een afspiegeling van het grote geheel, onlosmakelijk verbonden met het grote. De adem beweegt binnen en buiten ons fysieke lichaam. De adembeweging van het universum en jouw adem zijn dezelfde en je lichaam volgt deze beweging.

Wees je ervan bewust dat universele wetmatigheden niet genegeerd kunnen worden. Zuiver jezelf van alles wat je hindert in een open, grenzeloze opstelling. Misogi (zuiveringsoefening via bijv. adem of klank) is de manier om jezelf puur te maken en zo optimaal beschikbaar te zijn voor wat er gedaan moet worden. Het ontdoet ons van zelfzuchtigheid - niet in morele zin, maar in relatie tot wat het universum van ons vraagt.

Een aanval dien je voor 99% te aanvaarden en er zal dan duidelijk zijn wat er gedaan moet worden. Als de ander met vuur (yang) aanvalt, ontvang het dan met water (yin). Door te aanvaarden, te absorberen, te harmoniseren, komt eenheid vanzelf. Dit doe je met de adem. Het is de sleutel tot eenwording.

5. Verbinding met het universum

Technieken worden gecreëerd door 'nen', een term die vertaald wordt met: eenpuntigheid, gevestigde concentratie, directe werkelijkheid. Dit begrip is moeilijk uit te leggen, niet zichtbaar, maar wel voelbaar. Hieruit volgen de technieken als vanzelf, in ontelbare vormen. Nen zal nooit de focus leggen op het fysieke aspect van een confrontatie. Het verbinden met de ki-kracht van het universum zorgt voor het verbinden van de tweepoligheid tot vorming van een geheel. Links en rechts - symbolen die staan voor elke vorm van dualiteit - komen bij elkaar en zo kun je in volledige vrijheid bewegen.

Voor degenen die bu beoefenen: kijk naar de natuur en zie hoe voortdurende versmelting plaatsvindt - de bergstroom past zich voortdurend, duizendvoudig aan, in alle situaties. Alles is voortdurend aan verandering onderhevig; onze dagelijkse training moet daarom voortdurend nieuw en vitaal zijn.

Morihei is door jarenlange training met zwaard, speer en lichaam de universele principes gaan belichamen. Ook wij dienen het voorbeeld te volgen van de oude meesters.

Ze waren voortdurend op onderzoek naar het menselijke hart, zoekend naar eenwording, vervulling. Onderzoek het in de drie bestaanswerelden van het zichtbare, het verborgene en het goddelijke [6]. Dit zoeken staat niet in het licht van het vinden van een methode om anderen te verslaan of gevechten te winnen. Aikido is er om de door het universum aan jou toevertrouwde taak te helpen verwezenlijken. De technieken die je gebruikt worden ingezet ten voordele van het perfectioneren van de geest. Alleen zelfoverwinning zal je hart, je geest ontwikkelen. In mijn aikido zijn er geen vijanden - het is een vergissing anderen tot je tegenstander of vijand te maken. In echt budo zijn er geen vijanden; echt budo is in harmonie met de kosmos, keert terug naar het centrum waar alles een is.

Positioneer je in het centrum van het universum. In het centrum staan betekent dat je omgeven bent door de buitenzijde. Een buitenzijde heeft ook een binnenzijde. Met andere woorden: alles heeft een uiterlijke en innerlijke dimensie die als een eenheid functioneert. Alleen zo worden hemelse zaken met het aardse verbonden en ontstaat er harmonie. Je zult jezelf, in alles wat je doet, moeten toevertrouwen aan dit goddelijke principe van eenheid tussen innerlijk en uiterlijk. Zo overstijg je de begrenzing van leven en sterven.

6. Zuivering

Elk mens blijft vanaf zijn geboorte verbonden met zijn bron. Vaak wordt dat vergeten en komen zelfzuchtigheid en willekeur bovendrijven. We vergeten dat we een heilige opdracht hebben. Het beoefenen van misogi (zuivering) doet onze stagnerende gedachten oplossen en we keren terug naar het begin. Misogi laat ons eenpuntig oefenen en we waaieren niet meer uit.

Om onszelf te reinigen van alle obstakels die voortkomen uit onze onwetendheid en zelfzucht die onjuiste daden met zich meebrengt, moeten we misogi beoefenen om geest en lichaam te reinigen.

In de Shinto mythologie wordt symbolisch vaak gerefereerd aan het kwijtraken van ‘slechte goden’ (kwade krachten) door middel van perziken - een heilzaam symbolisch wapen, ook wel het ‘fruit van de goden’ genoemd. Ook andere middelen zoals rotsen, pilaren en rivieren, worden ingezet. Maar allen hebben ze dezelfde betekenis: wees oprecht en beoefen misogi.

Elke dag van een menselijk leven brengt vreugde en woede, pijn en plezier. Seizoenen wisselen, soms zijn de omstandigheden gunstig, soms niet. Er is groei en verval, elk moment volgt het natuurlijk verloop van de dingen. Met een liefdevol hart moeten we elke dag met vreugde begroeten. Dit is onze plicht als kinderen van het universum. Veel mensen weten niets van deze innerlijke principes; ze weten niet dat ze beschikken over een goddelijke inborst, dat ze kinderen zijn van god, van het universum, en dus niet afgescheiden van het grote geheel.

Zelfs in het kleinste deeltje werkt de interactie van water en vuur. Het hele universum is de manifestatie van deze kracht. Door deze grote vibrerende interactie ontstaat de kracht voor transformatie. Gebruik het zwaard van de geest om alles wat je bindt te doorsnijden. Zuiver je hart en doe dit op eigen kracht; leun hiervoor niet op anderen. Beïnvloed anderen niet, beïnvloed alleen jezelf. Zie jezelf als een cirkel - het centrum van alles. Een cirkel heeft de potentie om alles te laten ontstaan in een voortdurende werveling.

In krijgskunst is het zaak om je niet te focussen op je opponent. Zodra je je verliest in een detail ben je verloren. Budo heeft tot nu toe teveel aandacht aan het fysieke aspect gegeven. Het goddelijke (leegte) is daardoor verwaarloosd in de hang naar het zichtbare, de technische kant van het vormenspel. Ki en technieken moeten als één worden gebruikt. Verlicht de wereld die niet zichtbaar is en vertrouw op de geest. Het zien van de vormloze waarheid kan alleen met een liefdevolle blik. Alleen met een liefdevol hart kun je grootsheid bewerkstelligen. Dat is het perfecte budo.

7. Goddelijke mens

Om moeilijkheden te overwinnen zal er harmonie tussen het spirituele en materiële moeten zijn en met een harmoniserende benadering zal elke confrontatie aangegaan kunnen worden. Dat is het doel van aikido. En dat is meer dan alleen een fysieke martiale kunst - die insteek is te klein en zal ons nooit ergens kunnen brengen. Lichamelijke kracht is klein, in aikido pluggen we in op de onmetelijke kracht van het universum. Men dient dan ook te focussen op het ontwikkelen van ki in plaats van teveel aandacht aan louter vormen (technieken).

Op vragen van studenten aan Morihei of hij nooit verslagen werd, gaf hij het volgende antwoord. “Door verkeerde houding en onoplettendheid ben ik vele keren verslagen, misschien

“Gebruik het zwaard van de geest om alles wat jou bindt te doorsnijden.”

niet zichtbaar in de ogen van anderen, maar wel duidelijk voelbaar voor mezelf. Sommige dingen gingen nét nog goed, maar waren vanuit het oogpunt van de krijger een nederlaag. Tijdens lesgeven, bijvoorbeeld, verzette een deelnemer zich zodanig dat hij een kwetsuur opliep; dit spoorde me daarna aan om mijn werken nog meer te gaan verfijnen. Op een ander moment werd ik verrast doordat ik niet oplettend genoeg met lege geest aanwezig was maar in een lesgever-rol stond. Al deze nederlagen hielpen me om de kunst verder te ontwikkelen en verbeteren."

Zuiver je hart door het innerlijk gezag van chinkon-kishin [7] toe te passen: de geest tot rust brengen en terugkeren naar de bron van je bestaan. Maak van jezelf een goddelijke tempel, vervul je missie in elk gebied, waar je je ook bevindt. In het aangezicht van welke moeilijkheden dan ook: blijf kalm, gecentreerd en optimistisch. Blijf op het pad. Op deze wijze zul je elke bedoeling van je opponent waarnemen en hem kunnen helpen. Zelfs als de aanval al 99% is ingezet is er altijd wel een manier om eraan te ontsnappen.

Nog steeds slapen veel mensen. Het is daarom dat spirituele leringen ons inspireren en ons de smetteloze spiegel van waarheid trachten te laten zijn die de juiste richting aanduidt: een vredesspiegel, die soms als de donder kan brullen om ons wakker te schudden.

Vele vermaarde voorgangers hebben ons de weg gewezen, maar het is aan ons om deze weg zelf te gaan. De Weg van oefening heeft geen grenzen, geen einde; het is een leven lang verfijnen, eindeloos.

Vertrouw in het aikido, maak je één met de training, koester hemel en aarde en heb alles lief. Dat is onze weg, het doel van alle oefening.

Gezang van de Weg

Word één met hemel en aarde
Aiki en het weerklinken ervan
Maken jou als vanzelf
Een dienaar van de goden.

[1] Oorspronkelijke uitgave: Morihei Ueshiba: The secret teachings of Aikido. Tokyo 2007

[2] Letterlijk: verlichtingswezen, een verwerkelijkt mens. Ook te vertalen als 'bevrijdingswezen' wanneer men het als bevrijden van alle hindernissen wil zien.

[3] De zes zintuigen zijn: oog, oor, neus, tong, lijf en brein (zien, horen, ruiken, proeven, tasten en denken).

[4] Japans voor de levensenergie; in het Chinees Ch'i, in het Sanskriet Prana.

[5] Een Japans godenpaar, dat volgens de Japanse mythologie de aarde heeft geschapen.

[6] Zie http://info.stiltij.nl/vervolg/krijgskunst/vlakken/

[7] Zie paragraaf 4: Adem als brug

Het laatste woord

Vierenvijftig jaren verlichten het hemelgewelf.
Met één sprong vermorzel ik miljarden werelden. Hah!
Mijn hele lichaam is nergens te vinden.
Levend, duik ik in de gele bron.

Doodsgedicht van
Eihei Dogen Kigen 1200-1253
Eeuwige Vrede Weg Oorsprong

Stiltij publicatie www.stiltij.nl