

# Pure zen



12 januari 2016, door Ad van Dun,  
gepubliceerd op [Stiltijdharma](#) en [Boeddhistisch Dagblad](#)

*Wanneer je niet een leraar ontmoet die in staat is het wereldse te doorzien,  
zul je het medicijn van de Dharma volkomen vergeefs blijven slikken.<sup>1</sup>*

Als mensen onbetrouwbaar blijken, betekent dit dan dat waarheid niet bestaat?  
Als spirituele leraren zwak of behoeftig blijken en zelfs schade berokkenen, bestaat er dan geen waarheid? Stel, de Boeddha bleek een bedrieger: bestond er dan geen waarheid?  
Hebben we, naast allerlei transcendentale inspiratiebronnen en eigen intuïtieve wijsheid, niet ook betrouwbare voorbeelden nodig: belichaamde, menselijke blijken van waarheid?

Er mag inderdaad zoiets bestaan als absolute waarheid of zuivere hartsqualiteit, maar wat is dat waard als wij mensen daar niets mee kunnen, als wij die werkelijkheid niet kunnen 'waarmaken'? Wat heeft het voor zin als waarheid wordt weggezet als 'te hoog gegrepen', 'te ver weg' voor ons, 'gewone stervelingen'? Dan zou er geen redding meer mogelijk zijn, dan zou er nergens een perspectief op bevrijding en verwerkelijking zijn te vinden. Alles zou door de gehaktmolen van onvermogen en relativering worden getrokken - vrij spel voor mythevorming en sublimering, vrij baan voor primitief eigenbelang.

Misbruik en verraad van de dharma door beoefenaars wordt traditioneel aangemerkt als een van de zwaarste vergrijpen; in de soetra's en commentaren wordt dit soort karma zelfs gekoppeld aan een hellebestaan. Maar ook in de wereldse context heeft verraad zware consequenties, zowel voor jezelf als voor anderen: er moet heel wat gebeuren wil het (zelf)vertrouwen ooit weer enigszins hersteld worden.

We beleven woelige dagen op het zenvlot. Decennia lang al gaat er noodgedwongen veel aandacht naar genezing en schadeherstel bij de diverse sangha's waar Mara's geest van bedrog en misbruik heeft kunnen rondwaren. Aan de droeve lijst van teleurstellende gezagsdragers hebben we vorig jaar twee gevallen toegevoegd: de leraar van Zen Centrum Amsterdam en de abt van Zen Mountain Monastery in New York.<sup>2</sup>

## Bestaat waarheid?

*Alle wijsheidstradities verwijzen naar eenzelfde absolute waarheid (innerlijke kwaliteit). Maar wereldse stemmen zeggen: 'Ieder heeft zijn eigen waarheid.'*

*Dat kon wel eens een ongefundeerde uitspraak zijn, voortkomend uit beperkte visie. Niet zelden verdedigen we zo ons zelfbedrog.*

Tegenover zulke zwakke, openbare signalen zijn er de veelal lokaal opererende sangha's, min of meer anonieme oefengroepen die van nature weinig aanleiding zien de schijnwerpers op te zoeken. En wat de zen-academici betreft, zij concentreren zich al decennia lang meer op maatschappij-gerelateerd onderzoek dan op vertalingen van historisch onderricht (*yunlu*) of van biografisch materiaal van individuele leraren, die toch - zie het openingscitaat van Huangpo hierboven - de rechtstreekse, onmisbare schakels zijn voor verwerkelijking. Waar blijven de verzamelde werken van Hongzhi, de onderrichtingen van Rujing (leraar van Dogen), de brieven van...?

Zolang wij, waarheidszoekers, ons beperken tot eigen invulling en situationele behoeften levert dat in de regel weinig bruikbaar op, weinig wezenlijks. Per saldo zullen we slechts ervan leren wat níet belangrijk is, wat níet duurzaam is, dus wat waarheid níet is. Ergens zullen we de conclusie trekken dat we met bijzaken, met illusies zijn bezig geweest.

Blindheid doet ons dwalen, zowel in ons particuliere als in ons publieke functioneren. Officiële posities bieden geen garantie voor gezag, diploma's zijn geen wijsheidsbewijzen, eigen ideeën en functies blijken op termijn verwaarloosbaar en irrelevant in het licht van waarheidsvinding.

Daarentegen tonen de geschriften van alle spirituele bronnen ons eenzelfde stabiele richting: naar binnen. Ook Boeddha's onderrichtingen zijn steeds opnieuw helder en inspirerend, net als van de vele leraren, yogi's en bodhisattva's. Er zijn woorden en daden die getuigen van een consistente, eenvoudige maar grondig vervulde levenshouding.

In al dit individueel gerealiseerde onderricht zit een gemeenschappelijke factor: de wijsheid van waarheidsbesef - en het daaruit voortvloeiend vermogen om tijdelijk veroorzaakte illusie en verwarring definitief te overwinnen. Die factor is in ieder van ons werkzaam. Ook al creëren we met onze pijnlijk blinde identiteit op collectieve schaal wereldwijd allerlei negatieve effecten, de oplossing daarvan is uiteindelijk slechts te vinden in de individuele realisatie van ieders kwaliteit, van ieders potentieel.

Waarheidsvinding is een innerlijke aangelegenheid, geen sociale vaardigheid of maatschappelijke constructie. Wijsheid is iets anders dan handige kennis, liefde is iets anders dan een romantische boottocht, vrede iets anders dan voldaan achterover leunen. Dit zal ons als eerste duidelijk moeten zijn: uiterlijkheden, inclusief alle psychische 'maakbaarheden', leveren nooit het ene, complete antwoord dat we zoeken. In ons hart, in de kern van ons bestaan, klinkt slechts één vraag, niet tientallen vragen.

### ***De uitnodiging van Zen***

Van oudsher geeft Zen op onze ene vraag de ongepolijste respons: 'Hanteer geen extra's, de waarheid is heel dichtbij, het wonderlijke is normaal; je bent een boeddha!' Achter alle gespuug van de oude Zen-draken ('Ik ben niet doof!'<sup>3</sup>) schuilt de liefdevolle uitnodiging rechtstreeks naar de kern te gaan, in alle eenvoud: compleet en authentiek. Is het niet heel wenselijk, om waarheid zo onvoorwaardelijk te kunnen belichamen?

Zolang waarheid slechts een aspectje blijft van mijn bestaan, ben ikzélf nog níet waar. Je kunt waarheid niet anders realiseren en belichamen dan dienend, verdwijnend in totaalbestaan, dat wil zeggen, in de ene werkelijkheid die altijd en overal al gaande is.

Deze onvoorwaardelijke aard geeft aan ons oefenen juist het vervullend en geruststellend karakter. Het zorgt ervoor dat we oefening kunnen beleven als meest intense expressie van wat we zijn. Waarheid is een ander woord voor oprechtheid, betrouwbare werkelijkheid - de vitale echtheid van het leven dat ons draagt.

Hoe vreemd is het niet dat ik angst voel daarvoor, dat ik deze kwaliteit weiger te erkennen in leraren bijvoorbeeld? Is het geen teken van onbegrip, en dus van waarheidsverlies, dat we slechts afstandelijk en romantiserend durven om te gaan met de grote kwesties van liefde, sterfelijkheid of zingeving - en met de vele vormen van moeite in het algemeen?

Vervulling zonder houvast

*Zolang we nog belangen koesteren en we ons blindstaren op doelen, zijn we in geestelijk opzicht als een kind dat steun en houvast nodig heeft.*

*Ontwaken is volwassen worden, je eigen vervullingsvermogen serieus nemen.*

*Je beschikt als authentiek schepsel op elk moment over precies het juiste potentieel dat nodig is.*

*Jouw geest-adem-lichaam is levend weefsel van vitaliteit en bedoeling. In ons hart brandt de bodhichitta-vlam van wijsheid en mededogen. Maak er goed gebruik van. Wees haardvuur, geen vluchtig vonkje.*

De werkelijkheid van lichaam, adem en geest - het geheel dat we zijn - is ons niet duidelijk.

Dat maakt ons vatbaar voor illusies; het zorgt ervoor dat cynisme en scepsis, of in het beste geval vrijblijvende 'goede bedoelingen' de toon bepalen: troost, verweer, compensatie, je nestelen in de valse zekerheid van weten-wat-het-niet-is. Maar wat is dat al waard? Dat is toch geen reden om je zoektocht te staken? Daarmee lever je toch geen bewijs voor het niet-bestaan van waarheid of innerlijke kwaliteit?

De totale samenhang in al mijn beleven, de ontelbare onderling verweven aspecten, de integrale, momentane werking, de onvoorstelbare wonderlijkheid van alle krachtenspel dat onophoudelijk plaatsvindt, de instant-synchroon-alomvattende activiteit: deze uiterst intense maar ook uiterst verfijnde werking is de ware aard van ieder van ons.

We zijn niet enkel particuliere gestalten, we zijn vooral onderling verbonden krachtvelden, stuk voor stuk ademend in eenzelfde werkelijkheidssocean.

Deze diepste gemeenschappelijkheid, via individuele oefening bewust en betrouwbaar geactualiseerd en geborgd, maakt het voor jou als bodhisattva mogelijk je onvoorwaardelijke, d.w.z. je nooit afwezige en nergens door veroorzaakte innerlijke kwaliteit te delen, te gaan uitdrukken, voelbaar te maken en actief in te zetten.

**Weten wat het niet is**

Dag-in-dag-uit selecteren we het materiaal dat ons belangrijk lijkt. We koersen daarbij op het universele grondmotief van gelukkig zijn en van vervulling: het is de motor van al ons doen en laten, het bepaalt de richting van ieders leven.

Duidelijkheid omtrent wat het niét is, dus weten wat ons niet echt gelukkig maakt, vormt hierbij vaak een eerste vertrekpunt, alleen al om stagnatie en energieverlies te voorkomen.

Eenmaal verworven duidelijkheid is weliswaar een bruikbare zekerheid, maar het is géén definitieve zekerheid. Het kan zelfs een valse suggestie opleveren: 'Je bent goed op weg', terwijl de grotere realiteit luidt: 'Je bent er nog niet.'

Op de zenweg bevinden zich twee grote valkuilen. Het is belangrijk die te doorzien en te weten dat realisatie op deze manier niet te vinden is: interne corruptie en externe corruptie. Beide hangen samen: intern is voorwaarde voor extern. Ze zijn in essentie te herleiden naar ons existentiële grondprobleem van blindheid, illusievorming.

Interne corruptie komt neer op het niet serieus nemen van jezelf, van je geluksverlangen; je negeert de werkelijkheid (dharma) daarvan. Het is in feite de karmische staat van elke sterveling en het reëel startpunt voor elke zoeker: de pijnlijke notie van onvervuldheid.

Overdreven ideeën van maakbaarheid en optimalisering krijgen zoveel ruimte dat ze ons leven corrumperen tot een klein, onwaardig en behoeftig proces: je bestaan wordt een stolp waarbinnen alleen nog maar het ik-verhaal rondzingt. Al lijken de dingen nóg zo kloppend, de grondknoop van egoïsme blijft onopgelost en heel ons functioneren vindt plaats op basis van houvast, aannames, begrenzing. Veelsoortige drukte en conditionering kleurt ons doen en laten; alles wordt getekend door onze eigen, behoeftige veroorzaking: karma.

Externe corruptie is in feite een voortzetting van die interne warboel.

Gebrek aan zelfkennis, bescheidenheid en andere hartskwaliteiten zorgt ervoor dat we via gebruikmaking van externe condities onze onafheid en kwetsbaarheid gaan compenseren, in plaats van ze intern op eigen kracht te harmoniseren.

We koesteren dan allerlei niet-wezenlijke vermogens in ons bestaan ten einde de gewenste identiteit te ontwikkelen, en met name spiritualiteit biedt een uitgebreid arsenaal aan requisieten voor controle-freaks. Hier ligt een groot risico, zowel individueel als in groepsverband: met waarheid op de loop gaan, waarheid misbruiken voor eigen belangen.

*Een rijpe wegbewandelaar weet zelf precies wanneer het juiste moment is gekomen om zich te manifesteren.<sup>4</sup>*

### ***Wat is het wél?***

Voor een betrouwbaar functioneren van individuen en wijsheidsplekken zijn er, naast de vanzelfsprekende basale aspecten als motivatie enzovoorts, twee dingen noodzakelijk:

1. horizontale openheid en 2. verticale gevestigdheid.

ad 1. Enerzijds is er nodig een non-sectarische opstelling.

Gelijkwaardigheid en tolerantie zijn een borg voor de onvoorwaardelijke, algemeen menselijke geldigheid van wijsheid en religie, van geestelijke zingeving dus.

ad 2. Anderzijds vereist ons oefenen een hyper-historische waarheidsliefde.

Een innerlijke verbinding met dharmadragers als Shakyamuni Boeddha door de tijd heen zorgt ervoor dat recente wereldse tendensen het zicht op de essentie niet vertroebelen.

Dat we in het Westen zo moeilijk kunnen omgaan met het integreren van spiritualiteit in een door materialisme gedomineerde omgeving ligt niet zozeer aan maatschappelijke factoren maar is uiteindelijk terug te voeren op individuele onrijpheid.

Dharmacentra hier mogen inderdaad geen tradities en sociale structuren kennen zoals die in het Oosten bestaan - allicht zijn er op dit gebied diverse didactische maatregelen nodig - maar zolang wijzélf waarheid niet als levende innerlijke werkelijkheid normaal gaan vinden, zal geen enkele externe structuur of instantie ons kunnen redden.

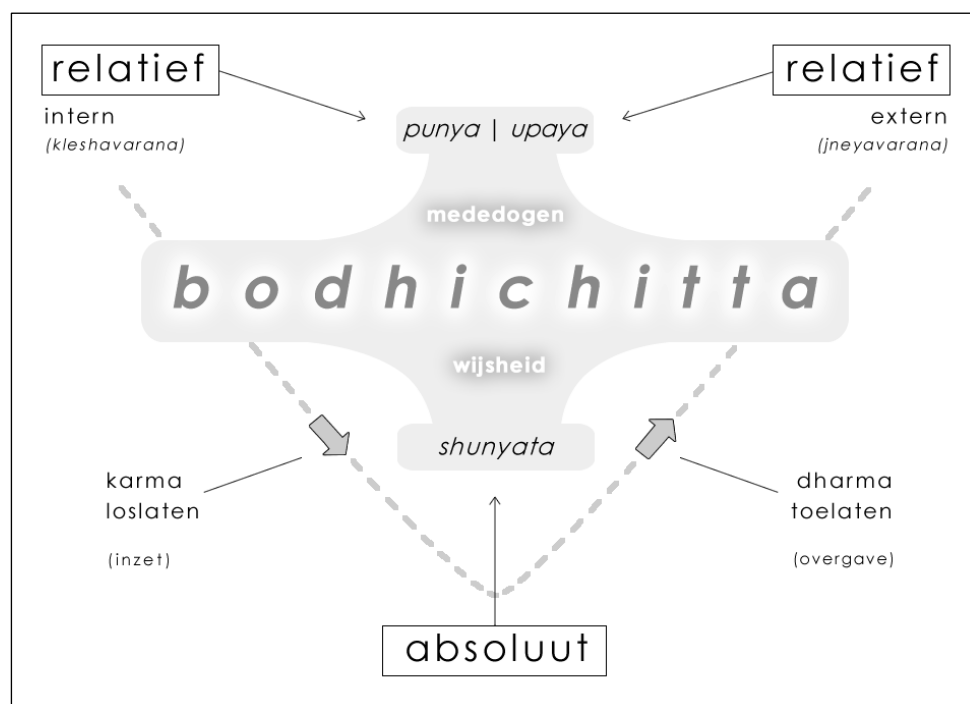
Het bovenstaande is een cliché. Maar waarheid signaleert nu eenmaal - gelukkig maar - steeds weer hetzelfde: alles hangt af van jou. Die boodschap of visie zal ons bekend zijn; de oefenpraktijk echter is heel andere koek. In het aangaan van innerlijkheid staat juist niéts vast. Meditatie toont ons het leven in haar meest intense en actieve aard, en de moed dit onbekende terrein echt te betreden zal mij bevrijden uit het moeras van behoeftigheid.

Daarom motiveert het onderricht ons al eeuwenlang om met hart en ziel ons best te doen: 'Staar je niet blind op de wereld, op gewoontes en uiterlijkheden. Geef geen gezag aan fraaie formules of imposant vertoon. Laat je niet sussen door compensatie en drogredenen, laat je niet verleiden door mooie beloften en makkelijke verwachtingen. Als je niet oppast bedrieg je jezelf en anderen, zonder het zelf te beseffen. Je manoeuvreert in drijfzand.'

Weten wat het wél is, daarentegen, voelt op zich al bevrijdend en inspirerend. Als we ons leven hiernaar richten, als we negatief karma leren voorkomen en ontvankelijk blijven voor leermomenten, zal verandering voelbaar worden: gemoedsrust en ontspanning, diepere waardigheid en gezag, vertrouwen en tolerantie, actievere verbondenheid en aandacht, een steeds zinvoller en interessanter oefenbeleving. En dat laatste is niet onbelangrijk, want juist in de vervullende praktijk van bodhisattvaschap zal alles oplossen.

### **Hoe maak ik werk van mezelf?**

De zenbeoefenaar-bodhisattva wijdt zich welbewust aan zijn of haar centrale opdracht: belichaming van bodhichitta. Dit motief activeert twee krachten: wijsheid en mededogen. Wijsheid laat jou je boeddhanatuur (*shunyata*) definitief realiseren, en mededogen laat jou dit vermogen heilzaam ten dienste stellen als hulp (*upaya*) voor alle levende wezens.<sup>5</sup>



Spirituele oefening faciliteert deze realisatie op een dagelijkse, vanzelfsprekende manier, aansluitend bij onze oprechte interesse (potentieel) en rekening houdend met de momentane staat en omstandigheden (condities) waarin we verkeren.

In de praktijk betekent dit dat de oefenweg uit zichzelf een natuurlijk verloop kent, zonder dat wij er een speciaal proces van hoeven te maken. Dit verloop wordt gesymboliseerd in de twee poten van het V-model van de oefenweg (zie illustratie): het aanvankelijk moeizame loslaten van karma gaat over in een ontspannen toelaten van dharma.

Je kunt dit verloop ook terugzien bij de twee eerder genoemde corrupties: het corrigeren van de interne verblindingen (*klesha*) schept de ruimte en kracht om op de juiste manier het grotere en meer dynamische terrein van externe, wereldse interactie te bedienen. Werken in de zintuiglijke wereldse sfeer is het laatste en het moeilijkste aspect van bodhisattvatraining.

Eerst leren we ons te beheersen en de meest ruwe immorele gewoontes te reduceren. Daarom scholen we ons in discipline (*shila*); dit zorgt ervoor dat onthechting en zuivering metertijd vanzelf op een uitnodigende en bevrijdende manier plaatsvindt.

Daarna komt verfijning en verdieping van je meditatie (*samadhi*) aan de orde.

Niet langer een zelfzuchtig, therapeutisch programma ervan maken, maar vertrouwd raken met waarheidswerking (*bodhichitta*) en je openen voor structureel verbonden zijn met alle leven.

Pas als jouw zuiverheid en kracht zo voldoende gevestigd zijn dankzij discipline en meditatie, ben je klaar om jouw beschikbare wijsheid (*prajna*) te toetsen in de hectiek van het zintuiglijk krachtenspel dat we 'wereld' noemen.

Voor het betrouwbaar aangaan van dit derde aspect is er een belangeloze, voorgoed gevestigde wijsheidskwaliteit nodig, zodat we ons niet laten vangen door de bedrieglijke impulsen van zintuiglijke waarneming.<sup>6</sup>

Dharma-leegte (*dharmakaya*) moet ons voldoende vullen, de helderheid en bewogenheid ervan moet ons voldoende belichamen (*nirmanakaya*) om zicht te bewaren op waarheid, temidden van alle keuzes en verantwoordelijkheden.

Het is niet zo eenvoudig om in alles te opereren conform 'de bedoeling', met andere woorden, om innerlijkheid te laten stralen door alle uiterlijkheid heen. Enkel als we werkelijk thuis zijn in waarheid - de wet van leven en sterven, [de grote kwestie](#) - zullen we niet alleen integer kunnen standhouden maar ook actief en efficiënt hulp kunnen bieden, overall waar we nood en lijden ontmoeten.

### Dharmium

*Dit is het meest krachtige bestaanslement, de kostbaarste stof op aarde, de essentie van onze menselijke identiteit en activiteit.*

*Dharmium is een uiterst fijne, niet bewegende en daardoor niet zintuiglijk waarneembare substantie die in het klassieke onderricht o.a. wordt omschreven als de bevrijdende kracht van boeddhachap, onze ware aard.*

*Zodra je je bewust wordt van de aanwezigheid ervan, begint die bevrijdende werking.*

*Een aanwijzing van zijn werkzaamheid is het moment waarop je waarheid niet langer kunt negeren. In feite betekent dit dat je niet langer in staat bent jezelf bewust voor de gek te blijven houden.*

*De werking van dharmium kun je naspeuren via:*

- het aspect van geur (*Hongzhi's werkelijkheidsbries*)
- de straling van het wensjuweel (*cintamani*)
- het serum van onderricht
- de vlam van je innerlijk wijsheidsoog
- signalen van je geweten
- het je verbonden voelen met leraren (*kalyanamitra*)
- thuis zijn in transcendent terrein (*buddhakshetra*)
- de resonantie van ademen en klinken
- de bewogenheid van handelen
- zonlicht, regenval...

Deze drievoudige manifestatie van binnen (anoniem) naar buiten (publiek), via de drievoudige scholing (*trishiksha*) van shila, samadhi en prajna correspondeert met het herstellen en innemen van ons totaalbestaan via de drie lichamen (*dharmakaya*, *sambhogakaya* en *nirmanakaya*).

Gaandeweg corrigeren we ons haperend zelfbeeld van een fysiek object in een vreemde wereld. Het geheel dat we zijn is zoveel rijker en betekenisvoller dan enkel in staat zijn ons psychosomatisch apparaat te beheren, al dan niet succesvol.

De kracht, de substantie die we zijn functioneert in drie lagen: bewustzijn, energie en weefsel. Dat wij onze beleving reduceren tot een voelend en denkend lichaam is simpelweg het gevolg van onze blindheid.

In werkelijkheid draait ons leven heel wat verfijnder, organischer en completer.

### **Concretisering van het oefenen**

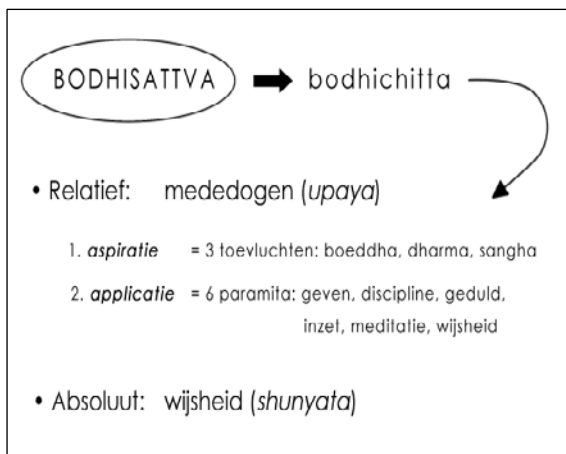
Realisatie van ons potentieel gaat veel verder dan het vermogen je te gedragen, vriendelijk te zijn, diepgaand te kunnen mediteren of te beschikken over een besef van transcendentie. Wat uiteindelijk vereist is, is het wegvallen van elke scheiding tussen het leven (inclusief sterven) en wijzelf. Dat is waarom vertrouwd raken met leegte zo belangrijk is. Alleen zo kan meditatie en dagelijks leven heel normaal en harmonisch voelen.

Yeshe Tsogyal, een Tibetaanse lerares uit de 8e eeuw, zegt tegen haar leerling: 'Slechts omdat je mij niet kent, lijkt ik een afzonderlijke entiteit.'<sup>7</sup> In onze onwetendheid trekken wij grenzen waar ze in werkelijkheid nergens te vinden zijn.

Selectie en voorkeur vormen een onderdeel van het maakbaarheidsmechaniek waarmee we verbanden en grenzen bepalen. Zo boetseren we dagelijks onze ik-identiteit, terwijl de branding van het leven er intussen feestelijk doorheenspoelt in een onomkeerbare drieslag.

De rijpe bodhisattva wil daarom zijn of haar werkelijke lichaam, zijn of haar complete bestaan heel bewust innemen, te beginnen bij het waarheidslichaam (*dharmakaya*), als basis voor beide andere. In steeds wisselende hoedanigheden ga je je steeds steviger en ontspannener manifesteren (*nirmanakaya*).

Het realiseren van de dharmakaya is niets minder dan het realiseren van boeddhaschap: er is geen verschil in werking tussen mijn geest en Boeddha's geest en elke andere geest. Alles komt uiteindelijk samen in pure directheid van onbevangen beleven.



Dit is dus wat er door mij gedaan moet worden: oog krijgen voor de aard van de werkelijkheid die ik ben, er gezag aan geven en vertrouwd mee raken, en tenslotte het volledig belichamen ervan. Levende visie belichamen, als bekroning van onthechting en van bodhichitta-training,<sup>8</sup> is de afronding, de voltooiing van bodhisattvaschap. Het maakt ons tot een vrije geest die geen voorkeur of houvast meer nodig heeft en geen belangen koestert, en die zich ten diepste verbindt met al wat op zijn of haar weg komt.

Met dit eindperspectief voor ogen kun je met een gerust gemoed aan de slag gaan, ongeacht waar je je bevindt op het pad. Je beschikt over de juiste ingrediënten: je hebt zicht op het totale verloop, op de bedoeling dus, en je hebt voeling met je ene hartsmotief. Aspiratie en applicatie - je zou ook kunnen zeggen: visie en praktijk - vloeien in elkaar over dankzij toegewijde oefening en zo blijven zij elkaar versterken. Hetzelfde geldt voor wijsheid en mededogen: als expressie van een en dezelfde kracht maken zij ons tegelijkertijd vredig en betrokken.

Advies aan mezelf: laat ik me dagelijks wijden aan de oefenvorm, zodat het oefenen mij kan verbinden met intrinsieke waarheidswerking. Er zal inzicht zijn, hartskwaliteit, kracht en ontspanning. Waarheid werkt direct, als een aldoordringende levenssubstantie, permanent en onvoorwaardelijk werkzaam in alle subtiele aspecten van lichaam, adem en geest.

Onze volheid van bestaan danken we aan een wonderlijke stof: dharmium. Denk niet dat het vreemd spul is.<sup>9</sup> De soetra's staan er vol van, er worden liederen over gezongen. De werking van dit element kan eindeloos worden toegelicht. Maar laten we om te beginnen blij zijn ons ongegeneerd te mogen laven aan de kloppendheid ervan.



---

<sup>1</sup> Zenmeester Huangpo, in Huang Po: In eenheid zijn. Heemstede 1996, p. 143

<sup>2</sup> Ik weet uit eigen ervaring hoe verblindend aantrekking en afstoting kunnen werken. De strenge toon van de eerste alinea's is bedoeld om deze prutser te helpen sterk te blijven in soortgelijke omstandigheden.

<sup>3</sup> Zenmeester Baofu, in: Ferguson, A.: Zen's Chinese Heritage. Boston 2000, p. 277

<sup>4</sup> Soto-zenmeester Wansong (1166-1246) in: Cleary, T.: Book of serenity (Shoyo Roku). Hudson 1990, p. 7

<sup>5</sup> *Bodhichitta* betekent: verlichtingsbesef; of ook waarheidsliefde. Wijsheid en mededogen zijn de twee elementaire kenmerken ervan. *Upaya* (geschikte hulp) is het inzetten van relatieve externe bodhichitta ten behoeve van anderen. *Punya* (verdienste verwerven) is het inzetten van relatieve interne bodhichitta in dienst van eigen bevrijding - al is dit laatste slechts mogelijk via onbaatzuchtige intenties en handelingen.

<sup>6</sup> Deze wijsheid wordt door zenmeester Hakuin beschreven als zijnde de wijsheid van 'spiegelbewustzijn', een van de vijf klassieke wijsheidsvormen (*pancajnana*) uit de Yogachara-traditie. Hiermee verhelder en verdun je het bezinnsel van alle opgehoopte *skandha*-slib op de bodem van je 'opslaggeest' (*alaya-vijnana*); karmische schuld en optredende gehechtheid worden getransformeerd tot pure dharmawerking waarin alle vormen neutraal worden beleefd (gespiegeld). Een tweede van die vijf wijsheden, 'gelijkheidswijsheid', biedt het vermogen om de aanhoudende verblindende wens, woede en waan (*klesha*) te doorbreken; daarmee wordt de ik-waan (*klištamānas*) ontmanteld.

Meer over Hakuin vind je in de fraaie vertalingen van Norman Waddell. Voor informatie over de vijf wijsheden en andere termen, zie Buswell, R. & Lopez, D.: The Princeton Dictionary of Buddhism. Princeton 2014

<sup>7</sup> Gyalwa Changchub & Namkhai Nyingpo: Lady of the Lotus-Born. Boston 1999, p. XXII

<sup>8</sup> Thuis zijn in leegte (*shunyata*), in zohed (*tathata*), in het niet-ontstaan der dingen ([anupattikadharmakshanti](#)).

- Sheng Yen: Attaining the Way; A Guide to the Practice of Chan Buddhism. Boston 2006

- Khenpo Tsultrim Gyamtso: The Sun of Wisdom: Teachings on the Noble Nagarjuna's Fundamental Wisdom of the Middle Way. Boston 2003

- Dzongsar Khyentse Rinpoche: The mind-training of parting from the four attachments. Siddharta's intent 2012

<sup>9</sup> Dharmium is de vertaling van de canonieke term '*dharmata*': waarheidswerking (zie ook tekstvak).

Een relevante oefening hiervoor is [de zandbuiging](#): daarin wordt voelbaar hoe de essentie van Boeddha's geest (*dharmium*), of zo je wilt Boeddha's waarheidslichaam (*dharmakaya*), het zand doordringt en en zich verbindt met jouw lichaam-adem-geest. Dharmium is ook de grondstof van *cintamani*, het oefenjuweel op de bekkenbodern. Hoe ruimer wij, dharmavaten, ons door deze werking laten vullen, hoe krachtiger vlotmateriaal wij zijn.