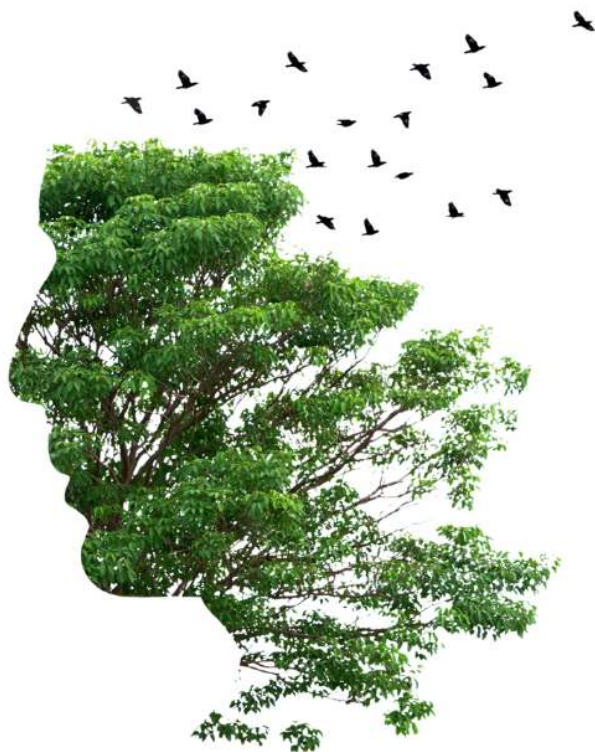


DHARMA KATERN

verhalen uit een veelbewogen praktijk



Hans Orgyen Dhonden van Zanten

Uitgever De Luie Boeddhist

Serie Dharma Katernen

Uitgever De Luie Boeddhist
Doorwerth 2023
www.deluieboeddhist.nl
hallo@deluieboeddhist.nl
k.v.k-nr : 08068177

Copyright De Luie Boeddhist

Alle rechten voorbehouden. Het is alleen toegestaan delen uit dit e-boek te kopiëren en/of te vermenigvuldigen na verkregen toestemming van de uitgever en onder vermelding van de uitgever en het betreffende katernnummer.

De Luie Boeddhist noch Hans van Zanten noch andere auteurs stellen zich aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden of onvolledigheden in dit katern en de volgende katernen.



uitgever De Luie Boeddhist

Dharma Katern e-Boek

Ter kennismaking

Waarom katernen? Katern is een woord uit de drukkerijwereld waarin ik gewerkt heb.

De pagina's van een boek worden gedrukt op een vel papier in veelvouden van 4 pagina's.

Bijvoorbeeld 16 pagina's op de ene kant en 16 pagina's op de andere kant van een vel papier.

Dat vel papier wordt na het drukken gevouwen op zo'n manier dat de pagina's in hun juiste volgorde staan. Ik had altijd ruzie met dat vouwschema, het is een heel gepuzzel.

Een boek bestaat uit een aantal katernen die traditioneel aan elkaar genaaid worden. Dat boekbinden met alle foefjes heb ik geleerd van een gepensioneerde boekbinder op zolder van de drukkerij waar ik stage liep. Zelfs goud op snee!

Deze Dharma e-boeken geef ik uit in de vorm van katernen. Enerzijds als hommage aan dat mooie vak dat mij zoveel plezier heeft gebracht.

Anderzijds om mijn talloze aantekeningen te ordenen en een plaats te geven. Misschien valt er een rode draad in te ontdekken. Bewaren mag!



Inhoudsopgave

Voorwoord	8
Bij de bron blijven	13
Je hoeft geen boeddhist te zijn om van het boeddhisme te leren.	16
De vier edele waarheden.	18
Er is lijden	20
Oorzaken van lijden	22
De oorzaken van lijden kunnen opgelost worden	26
Het achtvoudig pad	28
Ga voor goed gezelschap	32
Stap door de angst	32
Ik had en heb nog steeds Goed Gezelschap	33
Bibliografie	36

Je grootste angsten en verschrikkingen zijn de plekken waar bevrijding te vinden is. Niet in de hemel, in nirwana of andere vrijplaatsen, maar hier en nu. Je kunt je niet bevrijden van deze wereld, maar je kunt in de wereld wel bevrijding vinden en paradoxaal genoeg er vervolgens van bevrijd worden.

Zen Master Junpo Dennis Kelli Roshi



Voorwoord

Van Harry Kuitert, de dwarse dominee, is dit bekende citaat: "Alles wat over boven gezegd wordt, komt van beneden, zelfs als beneden zegt dat het van boven komt". Wat kunnen wij over God anders zeggen dat er niets over te zeggen valt. Elk weten is een weten van de mens, zeker als die dat weten uitspreekt. Als er iets van God te beleven valt is dat in stilte. Maar wie in onze hypermoderne tijd heeft nog oor voor stilte en erger nog, verstaat de kunst om innerlijk te luisteren? Ik ben daarom uiterst blij en dankbaar dat we alweer zeven jaar met een toegewijde groep mediteren in de oude Dorpskerk in Rheden. Die grond en die plek zijn blijkaar al eeuwenlang in trek: De naam Rheden - toen geschreven als Rheton - treft men voor het eerst aan in het 'diploma' van Koning Otto I van 28 augustus 960.

Hij doet een stuk grond, Rheton, cadeau aan het St. Mauritiusklooster. Niet lang daarna wordt de eerste kerk gebouwd.

Leuk om te weten dat deze plek zo'n oude religieuze geschiedenis heeft van samenkomen en vieren. We voelen ons er helemaal thuis en ontnemen zeker inspiratie en kracht aan het weten dat zovelen ons hier zijn voorgedaan.

In die lange traditie van geloven hebben we vragen bij wat Kuitert noemt "de constructiefout van de kerk" waarin geloven overstemd wordt door leerstellingen, dogma's en steeds fijnzinnigere dialogen. De gelovige kudde vindt het wel best.

In boeddhisme kom ik hetzelfde tegen als in de institutionele kerk. Ook daar stokoude rituelen en dogma's die, eerlijk gezegd, aan Boeddha niet besteed zouden zijn.

Ondertussen is er een transitie op allerlei terreinen aan de gang, ook in het geloven van mensen.

Ons bewustzijn dat diversiteit van mensen, dieren, planten en andere organismen de voorwaardelijke grond is die bestaan mogelijk maakt groeit razendsnel. Dat er meer genders bestaan dan we ooit voor mogelijk hielden, is daar ook een verschijnsel van.

Dit verschijnsel, we noemen het differentiatie, stelt ons voor een nieuwe opgave. We zullen moeten ontdekken hoe toenemende verschillen meeromvattende samenhang vragen. Daar stuiten we op een probleem. We zijn ons niet allemaal van hetzelfde bewust. We nemen ook niet hetzelfde waar en zeker denken we niet hetzelfde over alles. We willen rust in de tent



en vrede op aarde, maar wel op 'mijn' condities, volgens 'mijn' waarheid. Hoe goed onze intenties ook zijn, we hebben altijd tegenstanders. We winnen of we verliezen.

Als kind verlies je altijd. Je ouders zijn de baas, zeggen hoe het hoort, wanneer het bedtijd is, hoe lang je mag spelen, dat je geduld moet hebben en niet zoveel lawaai mag maken. Met ouders botst er altijd wel iets, bij iedereen en dat doet pijn. Je bent een onvermijdelijk slachtoffer. Denk je.

"In Zen bestaan geen slachtoffers" zegt Junpo Roshi. Hij wil ons met die uitspraak in beweging brengen. In wat voor omstandigheden we ook geboren zijn, hoe we ons ook moesten aanpassen, met de pijn daarvan moeten we zelf aan de slag willen we niet ongelukkig blijven.

Jij bent anders dan je ouders, anders dan je broers en zussen als je die hebt. Je bent geen kopie. Jij bent wie je bent ook al weet je misschien niet wie je bent. Dat is de grootste pijn, niet weten wie je echt bent.

Hoe dikwijls hoor ik niet dat iemand zichzelf wil zijn. Maar jezelf zijn is ook alleen zijn. Van jou is er maar één.

Dat is waar mensen nu staan, wereldwijd. We willen ieder, mens voor mens, onszelf zijn, geen kopie, geen kuddedier, geen slachtoffer. Je zult je eigen vrijheid moeten bevechten. Maar jezelf zijn kan alleen jij. Dat kan niemand anders voor je doen.

Misschien besef je op een dag plotseling dat je toch niet vrij bent, dat je teveel hebt ingeleverd. Vanaf die dag kun je aan de slag, met pijn en verdriet, maar ook met blijdschap en een lach.

Bij de bron blijven

In 1980 stapte ik het Tibetaans Boeddhisme in. Er gaat geen dag voorbij dat ik daar niet dankbaar voor ben. Maar er gaat ook geen dag voorbij dat ik niet twijfel. Jaren op een seminarie hebben mij wars gemaakt van lege rituelen en loze beloften. Die vind je ook in boeddhisme.

Wat rest mij dan verder dan zelf de bron, de onmetelijke vier 'waarheden' van Boeddha te onderzoeken: 1. Er is lijden. 2. Er zijn oorzaken van lijden. 3. Oorzaken van lijden kunnen weggenomen worden. 4. Blijvend geluk is dan mogelijk.

We hebben de wijsheid niet in pacht en ook wij kunnen op dwaalwegen terecht komen. Daarom maken we gebruik van wat anderen vóór ons in hún onderzoeken ervaren en beschreven hebben. Zoals bijvoorbeeld Ton Lathouwers van Maha Karuna Ch'an, Sogyal Rinpoche van Rigpa, Dzogchen Ponlop van Nalandabodhi of eerder genoemde Junpo Roshi.

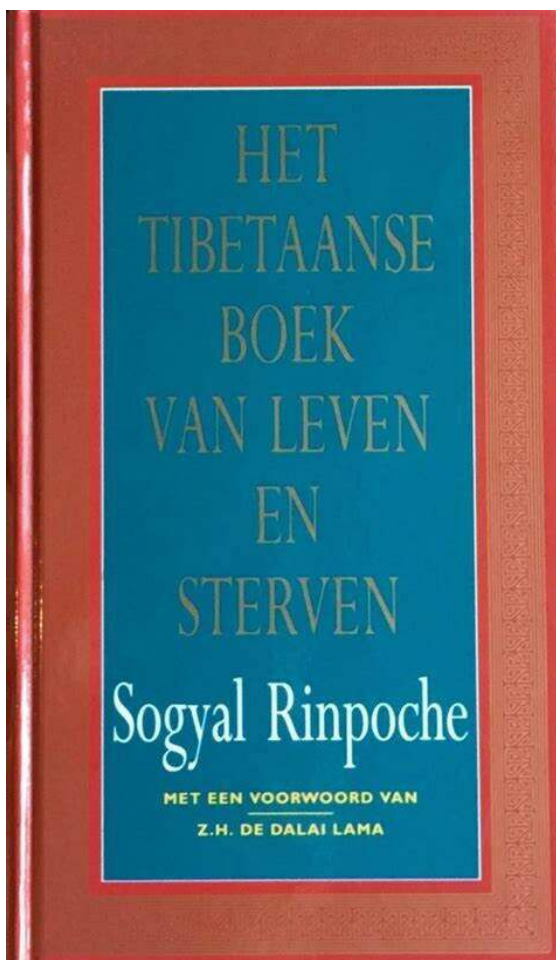
Mijn persoonlijke lijn is wat ik noem 'de Zen van Dzogchen, aangevuld met inzichten en ervaringen uit andere, vooral mystieke bronnen die voorhanden zijn en waarvan ik kan leren. Ik heb wel een suggestie.

Neem ze niet voor waar aan maar verwerp ze ook niet onmiddellijk. Gebruik ze om zelf te onderzoeken waar wat resoneert in je en vooral ook hoe. Zowel iets wat je tegenstaat als iets wat goed smaakt kan dienen als stapsteen naar meer inzicht, wijsheid en vredelievendheid

Walk in Grace

Hans Orgyen Dhonden van Zanten





Je hoeft geen boeddhist te zijn om van het boeddhisme te leren.

Sogyal Rinpoche schreef 'Het boek van leven en sterven'. Dat gaat niet alleen over boeddhisme. Het is wel vanuit een boeddhistisch perspectief geschreven. Het lijkt mij goed om iets van boeddhisme te weten om het boek op zijn juiste waarde te schatten. Daarom zal ik soms enkele leerstellingen of dogma's van het boeddhisme toelichten. Ja, ook het boeddhisme heeft dogma's al denken veel mensen van niet.



Sogyal Rinpoche



De vier edele waarheden.

Boeddha bereikte verlichting onder de boddhi boom in Boddhi Gaya. Hij had -wat hij noemde- de middenweg begrepen, dwz het midden houden tussen overvloed en ascese. De gulden middenweg, ik hoor het mijn moeder nog zeggen. Hij vond het eerst wel genoeg en wilde het inzicht dat hij gekregen had voor zich houden.

Maar datzelfde inzicht zette hem er toch toe aan om het te delen met en te onderrichten aan anderen. Dus hij vertrok naar het hertenkamp van Sarnath, de plek waar naar overlevering alle boeddha's van alle tijden hun eerste onderricht geven. Dit onderricht van Boeddha wordt de eerste wenteling van het wiel.

De dharma, in deze context de leer, is van alle tijden en alle boeddha's. Elke tijd heeft zijn eigen eigenschappen, gebonden ook aan de cultuur.

Boeddha's, elke tijd kent er een, passen hun onderricht daarom aan naar wat de mensen van hun tijd kunnen herkennen en begrijpen.

De Boeddha van onze tijd - hij heet voluit
Boeddha Gautama en vóór zijn verlichting Prins
Siddharta - geeft zijn eerste onderricht in de
vorm van de vier edele waarheden:

1 Er is lijden

2 Er zijn oorzaken van lijden

*3 De oorzaken van lijden kunnen opgelost
worden*

4 De methode daarvoor is het achtvoudig pad.



Mahakala masker



Er is lijden

Lijden wordt in boeddhisme *dukkha* (Pali taal) genoemd. Dat begrip gaat verder dan leed, dan pijn hebben, oud worden, ziek worden. Het drukt een existentieel lijden uit, iets wat ik het menselijk tekort noem.

Dukkha duidt op dat gevoel van rupsje nooit genoeg, de innerlijke onrust dat we verder moeten, dat er nog iets ontbreekt, de drijfveer die ons aan het veranderen, aan het werk zet. Het is die innerlijke onrust die altijd aanwezig is onder het oppervlak van wat we bereiken of bereikt hebben. Het is nooit genoeg, nooit voldoende, nooit perfect. Er is altijd wel iets en anders gebeurt het wel. Met dukkha worden we geboren. Dukkha is.

Reflectie: onderzoek eens bij jezelf of je die onrust kunt herkennen en waar die toe leidt.

Boeddha vraagt zich niet af waarom dat lijden in onze wereld, ons bestaan er is. Belangrijker vindt hij de vraag hoe dat lijden ontstaat en hoe we van dat lijden afkomen. Als iemand zijn been breekt ga je niet eerst van alles onderzoeken over hoe en waarom, je helpt direct.

Lijden komt niet uit de lucht vallen.

Nadat Boeddha het bestaan van lijden als voldongen en existentieel feit heeft vastgesteld, gaat hij op zoek naar de oorzaken van lijden. Het lijden moet toch op de een of andere manier ontstaan, het komt niet uit de lucht vallen. Wat houdt dukkha in stand?



Oorzaken van lijden

Stil en onbeweeglijk zittend onder de Boddhi boom ziet hij hoe zijn zintuigen 24 uur per dag, 7 dagen per week aan het werk zijn om indrukken op te vangen. Hij probeert ze te stoppen, maar dat lukt niet. Zijn oog blijft zien, zijn oren blijven horen, zijn neus blijft ruiken, zijn huid blijft voelen, zijn smaak blijft proeven. Zijn lichaam lijkt wel zintuigverslaafd, heeft onblusbare dorst naar ervaringen.

Met een nauwkeurige blik probeert hij te volgen wat er met die indrukken gebeurt. Er blijkt een zesde soort zintuig aan het werk, een vorm van zintuiglijk bewustzijn dat de Yogacara uit India later Manas zouden noemen. Yogacara - in Tibet Dzogchen - is de meest geavanceerde filosofie en methode om verlichting in één leven mogelijk te maken.

Manas blijkt de impressies van de vijf zintuigen met elkaar te verbinden én, dat is belangrijk, er heel primair op te reageren met afwijzen of toelaten. Dat is een reactie van ons oudste hersengedeelte, het reptielenbrein. Dit brein identificeert a.h.w. met maar één onderscheid: veilig of gevaarlijk; instinct noemen we het dan.

Dat gebeurt al vóóordat wij ons bewust worden dat we iets prettig of onprettig, leuk of vervelend, aangenaam of onaangenaam vinden. Want 'iets ervan vinden' ontstaat als de manas-reactie vervolgens ons limbische systeem activeert, met als centrum de amygdala. Dat produceert een mentaal plaatje dat dan weer leidt tot het toekennen van betekenis en oordeel met ons cognitieve brein. Dat allemaal kon natuurlijk pas toen ons brein zover ontwikkeld was.

Onze zeer vluchtige zintuiglijke indrukken resulteren dus uiteindelijk in beeld en betekenis waar we een soort eeuwigheidswaarde aan toekennen. We zien die als onze onveranderlijke werkelijkheid. We zeggen 'zo zit de wereld in elkaar', en bouwen daar onze bestaanszekerheid op. Je zou het ook de tunnelvisie van een beperkt bewustzijn kunnen noemen.

Boeddha ontdekte dit proces waarmee mensen als wij een eigen werkelijkheid scheppen die de schijn heeft van zekerheid, identificeerbaarheid, vaststaand gegeven, feitelijkheid. Dat dit uitmondt in fake-nieuws, complottheorieën, en een ontsporing van vrijheid van meningsuiting is dan niet vreemd.



Dit proces van zintuig tot brein voltrekt zich elke tienduizendste milliseconde opnieuw. Dat is precies wat ons tekort is, namelijk de last van een beperkt bewustzijn.

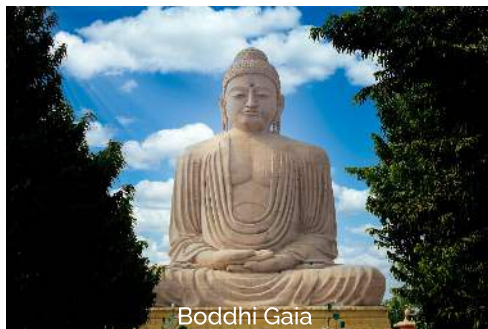
We scheppen ieder onze eigen wereld, onze eigen illusies, onze eigen hoop, onze eigen verlangen, betekenis en oordelen. Geen wonder dat het een hels karwei is om met elkaar tot overeenstemming te komen in zelfs maar de kleinste zaken.

Reflectie: Onderzoek eens bij jezelf hoe 'zien' werkt. Kies een onderwerp of thema. Maak onderscheidt tussen het zien, de ziener en wat gezien wordt. Merk je reactie op, je betekenisgeving en je oordelen. Dat gebeurt niet perse in de beschreven volgorde. Wees alleen de waarnemer, de getuige. Ga niet nadenken of analyseren. Ontdek het proces en wordt er gevoelig voor, steeds bewuster. Doe dat ook met de andere zintuigen.

De oorzaken van lijden kunnen opgelost worden

Gelukkig bracht de Boddhi boom Boeddha meer inzichten. Als wij zelf de oorzaak van ons lijden zijn omdat wij blindelings dat proces blijven doorlopen, dan kunnen we daar misschien zelf ook iets aan doen. We moeten dan die Manas onder controle zien te krijgen en de stappen in het proces doorsnijden. In de traditie heet dat: 'het doorsnijden op het moment van opkomen'.

We moeten van onze zintuigverslaving zien af te komen. Dit proces is niets meer en minder dan ons dagelijks bewustzijn en tegelijk ons niet-bewustzijn van de rol die onze zintuigen spelen daarin.





Siamaan uit Tibet



Het achtvoudig pad

Als zoon van een 'koning' had Boeddha ervaren dat een sensueel leven in luxe en overvloed niet de rust en het geluk bracht dat hij zocht, het sloot te zeer andere mensen uit. De tegenpool, een leven in ascese had hem dat doel ook niet gebracht, hij was er bijna aan dood gegaan. Zo ontstond het idee van de middenweg die uit acht richtlijnen bestaat, ingedeeld in drie groepen. Het volgen van die richtlijnen kan de verslaving aan zintuiglijke indrukken oplossen, inzicht in de werkelijkheid geven en verlichting mogelijk maken.

De drie groepen richtlijnen.

1. Wijsheid: Juiste visie en juist voornemen
2. Deugdzaamheid: juiste spraak, juist gedrag en levensonderhoud
3. Meditatie: juiste inzet, juiste opmerkzaamheid, juiste concentratie

In de boeddhistische traditie spelen leraren een belangrijke rol in het bespreken wat voor iemand individueel 'het juiste' is.

De zogeheten Guru-Yoga is befaamd om de volstrekte toewijding van studenten aan hun leraar, die zij behoren te zien als de perfecte belichaming van Boeddha. Dat kan absurde vormen aannemen als de leraar buiten de conventies van het boeddhistisch leraarschap treedt.

'Het juiste' is in ieder geval niet iemand seksueel gebruiken en dat verklaren als een daad van 'crazy wisdom'. Ook in boeddhisme valt dat onder schade toebrengen en een schending van de vier edele waarheden.

In de moderne context van het Westen is het wellicht zinvoller om als groep te reflecteren op wat dan wel 'het juiste' is en dat met elkaar te bespreken. Dat 'juiste' dient dan altijd getoetst te worden aan wat het bijdraagt aan het oplossen van de oorzaken die dukkha laten voortbestaan. Dat is toch de stip aan de horizon.

Oefening:

Elk onderdeel van het achtvoudig pad kun je gebruiken om op te mediteren.

Ga eerst net als Boeddha stil en onbeweeglijk zitten, het hoeft niet onder een boom!

Richt je aandacht naar binnen en laat je zintuigen rustiger worden.

Als je een rustig ritme hebt gevonden, neem dan één van de acht onderdelen in je aandacht. Wees opmerkzaam wat het waarnemen van dat onderdeel je brengt. Ga er niet over nadenken.





Van links-boven naar rechts-onder:
 Ken Wilber, Ynse Stapert, Nel in 't Veld, Sogyal Rinpoche, Paul
 Rebillot, Hans en Hanneke Korteweg, Alexander Lowen, Eva en
 John Pierrakos, George Bode, Irvin Yalom

Ga voor goed gezelschap

Je kunt eindelijk hopen op beter. Je kunt steeds weer opnieuw plannen maken en je nooit gelukkig voelen.

Als je zelf zo niet verder komt is het tijd voor goed gezelschap en een goed gesprek. Wacht daar niet te lang mee.

Zo ben ik er zelf bovenop gekomen toen ik alles verloren had en wel mijn gezin moest onderhouden. Misschien kunnen mijn ervaringen jou helpen. Het is in ieder geval niet iets om je voor te schamen.

Stap door de angst

Wie je echt bent ontdek je pas als je alle angst voorbij bent. Soms zit angst ver weg verstopt. Het kan dan lang duren voor je zover bent om onder ogen te zien wat in je schaduw verborgen ligt. Maar doe je dat, dan wacht je een grote bevrijding.

Ik had en heb nog steeds Goed Gezelschap

Ik sta op de schouders van reuzen. Dat zijn psychiater Irvin Yalom met zijn Existentele therapie, Nel in 't Veld (VasjraYogini), mijn spirituele moeder en gestaltopleider, Alexander Lowen van Bio-Energetica, John Pierrakos van Core-Energetica, Ynse Stapert, mijn leersupervisor, Hans en Hanneke Korteweg, grondleggers van Itip, Paul Rebillot, de Jungiaanse meester, George Bode de eigenzinnige astroloog.

Verder Ken Wilber, de Amerikaanse filosoof, de Tibetaanse leraar Sogyal Rinpoche die mij in 1980 de naam Orgyen Dhonden gaf. Hij is mijn spirituele start-up.

Zulke reuzen komen niet zomaar op je pad. Ze zijn er altijd maar jij moet ze toelaten.

In de jaren 90 rol ik in het organisatieadvieswerk en volg veel trainingen. In die jaren ben ik ook zeer actief in de inspirerende Nederlandse Vereniging voor Opleiding en Ontwikkeling (NVO2), de Landelijke Vereniging voor Supervisie en Coaching (LVSC) en in het Center For Human Emergence (CHE).

De cirkel is rond met meditatielessen en persoonlijke gesprekken. En dan is er nog mijn online leeromgeving.

Tot zover. Bedankt dat je er was.
Walk in Grace,
Hans Orgyen Dhonden van Zanten

email: hallo@deluieboeddhist.nl

website: www.deluieboeddhist.nl

Facebook: De Luie Boeddhist

Instagram: [hansvanzanten47](https://www.instagram.com/hansvanzanten47)

Twitter: [havazan47](https://twitter.com/havazan47)

p.s. Orgyen Dhonden is de spirituele naam die ik kreeg bij het aangaan van de boddhissattva gelofte.

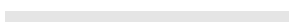


Trio Las Loronas | Soaked



Klik hier om te beluisteren

00:00



00:00

Bibliografie

- *Sommige van deze boeken zijn alleen nog tweedehands te verkrijgen. Bij elke auteur heb ik me beperkt tot één boek. De lijst is dan ook ter inspiratie en verder zoeken.*
- **Ken Wilber** Een beknopte geschiedenis van alles. Een schitterende synthese van wetenschap en spiritualiteit. Nederlands Paperback 9789056370398 20 maart 1997
- **Harry Kuitert** Kerk als constructiefout. de overlevering overleeft het wel. Nederlands Paperback 9789025904296 17 oktober 2014
- **Keith Martin-Smith** A Heart Blown Open. The Life and Practice of Junpo Denis Kelly Roshi. (revised, 2020) Engels Paperback 9780578610351 11 december 2019
- **Ton Lathouwers** Meer dan een mens kan doen. zentoespraken. Nederlands Paperback 9789056700232 07 oktober 2011
- **Alexander Lowen** Narcisme en de ontkenning van het ware zelf. Nederlands Paperback 9789063253882
- **Lisa Miller Ph D** Het ontwaakte brein 9789000367382 Uitgeverij Spectrum/Unieboek 2021
- **John C. Pierrakos** Energetica van de ziel. Ontwikkel je vermogen tot liefhebben en heelwording Nederlands Paperback 9789023009177 07 februari 2004 326 pagina's
- **Hans en Hanneke Korteweg.** Innerlijke leiding. De kunst om de innerlijke stem te volgen tot in de dagelijkse praktijk. Nederlands Paperback 9789076681276 12 mei 2016
- **George Bode.** Handboek Astrologie. Nederlands Hardcover 9789021595689 26 augustus 2008
- **Irvin D. Yalom Marilyn Yalom** Een kwestie van dood en leven. Nederlands Paperback 9789463821469 03 maart 2021

Dharma Katern e-boek

Ter kennismaking



Rust in natuurlijke diepe vrede,
deze uitgeputte geest, hulpeloos geslagen
door karma en neurotische gedachten,
als door de meedogenloze woede
van beukende golven
in de oneindige oceaan van samsara.
Rust in natuurlijke diepe vrede.