



*marthe
van der noordaa*

*een **zucht** van verlichting*

*totale aanwezigheid
in het dagelijks leven*

Marthe van der Noordaa

Een zucht van verlichting

TOTALE AANWEZIGHEID IN
HET DAGELIJKS LEVEN

VIERDE DRUK

Uitgeverij
ITIP

Vierde druk, 2016

© 2016, ITIP – Zutphen

www.itip.nl

Omslag Mark Schalken, De Ruimte/Ontwerpers vof

Foto auteur Nanske Kuiken

ISBN 978-90-821242-3-1

NUR 728

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise, without the prior written permission of the publisher.

Inhoud

Voorwoord 7

Hekje 13

1 Totale aanwezigheid 17

De toekomst 21

Het verleden 26

Gedachten 28

Gevoelens 31

Het scheppende 33

2 Het omarmen van de werkelijkheid 41

Weerbarstige werkelijkheid 44

Persoonlijke vrijheid 46

Begeerten 49

Het persoonlijke juweel 54

3 Meditatie en de ornamenten 59

Ornamenten 61

Snoep en snacks 63

Laboratorium 66

Meditatie 69
Toepassing 71
Adem 73
Mantra 75

4 *Mededogen* 79
Zijn-voor-anderen 83
Werkzaamheid 85
Dagelijkse oefening 88

5 *Het pad van ontwaken* 95
Tot inzicht komen 97
De weg van de leerling 98
De leraar-leerlingrelatie 104
Universeel weten 107

Slot 109
Twee volmaakt 110
Terug naar het hekje 111

Nawoord door Hans Korteweg 115
Dankwoord 121
Noten 125
Afbeeldingen 129

Voorwoord

De aanzet tot het schrijven van dit boek ontstond zestien jaar geleden, al wist ik dat toen zelf nog niet. Ik maakte kennis met een boeddhistisch geschrift, *Het Juwelenschip* van Longchenpa¹. Het was mijn eerste kennismaking met een boeddhistische Dzogchentekst en het was liefde op het eerste gezicht. Ook al begreep ik niet veel van de lucide samengebalde taal uit dit werk, toch werd ik erdoor geraakt. De tekst maakte me volkomen rustig en wakker tegelijk.

Het Juwelenschip is van oorsprong een commentaar op een Tibetaanse oertekst uit de achtste eeuw. Het is *een gids tot het besef van pure en totale aanwezigheid, het universeel scheppende principe*.

Er is veel over te zeggen want het is een zeer complexe diepe tekst, maar hier ga ik in op wat mij er toen zo in raakte. De tekst spreekt over een levenshouding van pure en totale aanwezigheid waarin niets hoeft te worden toegevoegd of veranderd aan de realiteit. Dat is geruststellend en bevrijdend. Het geruststellende is dat er niets extra's hoeft te gebeuren; in totale aanwezigheid is alles aanwezig. En het is bevrijdend omdat het je losmaakt van je gerichtheid op de toekomst of het verleden.

Naast dat het vrijheid geeft, is in deze totale aanwezigheid ook het scheppende principe te vinden. Als je helemaal aanwezig bent ervaar je

het onveranderlijke in jezelf, dat wat verbonden is met de essentie, met de bron.

Samen met acht andere schrijvers vertaalden we, onder leiding van Hans Korteweg², de tekst van het Engels naar het Nederlands. Daar hebben we vijf jaar over gedaan; we hebben niet alleen vertaald, maar ook commentaren geschreven. Gedurende die jaren raakte ik steeds meer thuis in het boek. Door het studeren en schrijven kwam ik tot inzicht, ik begon associaties te maken en zag linken met mijn eigen leven.

In mijn drukke leven als moeder, echtgenote en kleine zelfstandige wilde ik uitzoeken hoe ik tot pure en totale aanwezigheid kon komen, omdat me duidelijk werd dat totale aanwezigheid tot rust en vrijheid leidde. En daar had ik grote behoefte aan. Het bood me een weg waarbij ik me niet hoefde te onttrekken aan mijn alledaagse leven, maar er juist in moest blijven staan en daarin tot bevrijdende aanwezigheid kon komen.

Vaak wordt de boeddhistische leer geassocieerd met meditatie en afzondering in stilte, om tot een bepaalde staat van zijn te komen. Maar hier gaat het er juist om die vrijheid te vinden door totale aanwezigheid in de weerbarstige werkelijkheid.

Ik kreeg steeds meer zicht op hoe ik de richtlijnen tot deze aanwezigheid kon toepassen op mijn drukke westerse leven. In mijn alledaagse handelingen, maar ook in het contact met mensen en in situaties waarin ik verwickeld was en veel emoties ervoer. Dan gaat het erom onprettige situaties niet te vermijden of weg te wensen, maar erbij te blijven door er helemaal in aanwezig te zijn en vervolgens daarin te ontspannen. Dan komt er iets vrij.

Iets universeels en heel persoonlijks tegelijk; een persoonlijk juweel. Zelfs in heftige begeerten, zoals haat, trots en jaloezie, is dit 'juweel' te vinden als de begeerten in totale aanwezigheid worden opgenomen.

Door het experimenteren werd de leer voor mij van vlees en bloed.

Maar ook door de vrijheid die ik mezelf toestond; ik ben er associatief mee omgegaan en heb er andere stromingen en teksten bijgehaald om dingen die me niet duidelijk waren, te verhelderen. Daarbij besepte ik terdege dat er iets ondoorgrondelijks is in deze leer waar ik nooit met mijn verstand bij zou kunnen. Juist niet met mijn verstand.

Het gaat veel verder dan logisch nadenken, er is geen causaliteit, geen oorzaak en gevolg. Alleen een doorgaande ervaring, waarbij ik steeds werd aangeraakt en gewekt door wat ik las. Er waren zeker ook momenten bij dat ik me als westerling heel onthand en grofstoffelijk heb gevoeld. Dat ik iets veel diepers en verlichts vermoedde waar ik nooit aan zou kunnen raken. En dat is ook zo. Het zijn maar speldenprikjes uit een immens lichtpaleis die ik op mijn huid voel als ik deze leer bestudeer. Maar dat neemt niet weg dat ik die lichtende momenten als zeer waardevol ervaar en het mijn manier van leven heeft veranderd.

Het heeft me aangezet om na jaren van toepassing ook andere mensen te gaan helpen om tot totale aanwezigheid te komen. Ik merkte dat voor veel mensen het gedachtegoed en de lucide boeddhistische termen als ontoegankelijk werden ervaren. Dat ze het wel boeiend vonden, maar niet zelf tot de vertaalslag naar hun leven konden komen.

Zo zijn mijn studietrajecten rond totale aanwezigheid ontstaan, waarin we voornamelijk teksten van Longchenpa, maar ook teksten van andere boed-

dhistische leermeesters bestuderen en concreet maken.

Uitgangspunt is steeds: hoe pas je de richtlijnen toe op je dagelijkse bestaan? Hoe vind je rust in je hectische leven en vrijheid in je emoties en verwickelingen? Hoe kom je tot de meest natuurlijke houding van totale aanwezigheid, die weldadig is voor jezelf maar ook voor je omgeving?

Daarin doet iedere deelnemer van het studietraject onderzoek in wat ik het eigen *laboratorium* ben gaan noemen; dat speelt zich af in zijn of haar persoonlijke leven. De mannen en vrouwen die daaraan hebben deelgenomen variëren in de leeftijd van 39 jaar tot 63 jaar en hebben een verschillende professionele achtergrond, zoals organisatieadviseur, beeldend kunstenaar, therapeut, trainer, landbouwkundig ingenieur, administratief medewerker, loopbaanbegeleider of leraar.

Veel van de laboratoriumervaringen van de verschillende deelnemers zijn opgenomen in het boek, omdat het zo goed weergeeft hoezeer het binnen ons aller bereik ligt om te leven in vrijheid; in pure en totale aanwezigheid.

Zelf heb ik altijd geschreven over wat ik heb ervaren, en zo is dit boek door de jaren heen tot stand gekomen. Een aantal mensen is daarbij betrokken en mij tot grote steun geweest; hen wil ik dan ook met naam en toenaam bedanken in het dankwoord.

Elk hoofdstuk van het boek begint met een tekst van Longchenpa uit *Het Juwelenschip*.

Aan Longchenpa en de traditie waar hij uit voortkomt, ben ik veel dank verschuldigd. Deze traditie vindt zijn oorsprong in het werk van Garab Dorjé uit de zesde eeuw³. De verzen van Garab Dorjé zijn mondeling over-

gedragen en vervolgens neergeschreven als de Nyingma tantra's. Longchenpa was in de veertiende eeuw een van de grootste meesters en schrijvers van de Nyingma-school. Hij is het meest bekend geworden door zijn Dzogchenleringen, waarin hij de weg van 'directe realisatie' uiteenzet. Hij heeft een erfgoed nagelaten van meer dan 250 leringen en commentaren. Een geschenk aan alle volgende generaties.