

# Levenskunst in de praktijk

## *Beeld van een padloper*

*Hoe doe je dat eigenlijk, je pad lopen en hoe geef je dat vorm in je dagelijks leven? In deze rubriek geeft een padloper zijn of haar persoonlijke antwoorden op deze vragen. Deze keer is Dorothea van der Sar aan het woord. Zij is al sinds 2013 als leraar aan de school verbonden. We spreken elkaar voor dit themanummer over vergankelijkheid bij haar thuis in Eefde. Een gesprek over verlichting, ziek zijn en ontmoetingen met de dood.*

### **HOE IS ZIJNSORIËNTATIE OP JE PAD GEKOMEN?**

Je zou kunnen zeggen door ontmoetingen met de dood. Op die momenten in mijn leven heb ik schoonheid, rust en vreugde ervaren. De eerste keer toen ik vier jaar was en mijn oma op sterven lag. Ik logeerde bij mijn andere opa. Hij ging met mij bidden. Ik had een groot vertrouwen in hem en zijn relatie met God, het grotere. En dacht: "Nu komt het wel goed met oma." De volgende morgen was oma dood. Eerst was ik kwaad op mijn opa. "Je hebt het niet goed gedaan," zei ik tegen hem. Hij zei niet veel terug en ik begreep: het gaat niet om de afloop, het is al goed, ook de dood. Vijf jaar later overleed mijn andere oma. Tijdens de afscheidsdienst voelde ik me omringd door vrede en gelukzaligheid, wat als het ware mijn verdriet droeg.

Toen ik zesentwintig was, hoorden we dat mijn echtgenoot ziek was. Maximaal nog één jaar te leven. We hadden net deze boerderij gekocht en daarmee kregen we een jarenlang verbouwingstraject voor de boeg. We zijn dit toch aangegaan waardoor we heel bewust werden van leven met de dood. Alles wat we opbouwden was alleen in dit moment, een groot niet-weten werd steeds zichtbaarder. Op een avond, enkele maanden voor zijn overlijden, liet ik waar zijn wat ik allemaal verliezen zou, mijn lief, de stiefkinderen en mijn huis. Mijn werk had ik al opgegeven om voor hem te zorgen. Verscheurd door verdriet viel ik in slaap om een paar uur later wakker te worden omringd door liefde en geluk. Offeren\* pur sang. Zo begreep ik later door Zijnsoriëntatie. Dit geluk was onverklaarbaar. En ik wist: dit is zo wezenlijk, dit is mij altijd al nabij, ook al zie ik het niet. Na zijn overlijden verwachtte ik in een zwart gat te vallen, ik was immers mijn liefde kwijt. Na enkele weken realiseerde ik me dat de liefde die ik dacht kwijt te raken altijd al van mij was. Wel wakker geworden in relatie met mijn lief, maar altijd al van mij. Ik begreep de inherente aard van liefde en gelukzaligheid. Bijna een jaar was ik helder, gelukkig en totaal zorgeloos. Toen ik dacht dat ik er kennelijk niet meer uit kon, viel ik er loeihard uit.



Dat heeft mijn zoektocht aangezet naar dat inherente geluk dat ik had ervaren. Via via kwam ik bij een leraar Zijnsoriëntatie terecht. Daar kreeg ik woorden voor mijn ervaringen en nog belangrijker: stuurmanschap. Tijdloos en ongeboort. Dat is wat ik ben. Vanaf hier kun je het spel van verlichting zien dat we leven noemen. Alles doet mee, het is niet het ene wel en het andere niet. Dat is zo vrij en compleet. Daar zeg ik volmondig 'ja' tegen. Ik heb na een aantal

jaren Zijnsgeoriënteerde begeleiding de driejarige Zijnstraining en aansluitend de lerarenopleiding gevolgd. In 2013 ben ik afgestudeerd als leraar. In 2014 had ik een medicijnvergiftiging en kwam in een anafylactische shock terecht. Met gillende sirenes ben ik toen naar het ziekenhuis vervoerd. Ik bestudeerde in die periode de stanza van Longchenpa. De zin: 'ziekte is het inwonende vertrouwen' intrigeerde mij (zie kader aan het eind van dit artikel).

Op dat moment mijn sterfelijkheid aankijkend begreep ik deze zin volkomen. Ze vroegen me: wil je nog gereanimeerd worden? Ik kon vanuit hier waarlijk geen antwoord vinden. Leven of dood maakt voor Zijn niets uit. Ik kon op relatief niveau besluiten een antwoord te geven, dat luidde: doe maar niet te veel moeite, het is tenslotte vrijdagmiddag. Vanaf dat moment is ‘ongeboren geboren’ mijn realisatie, keer op keer. Voorbij vertrouwen of vertrouwen in niets is mijn leitmotiv.

### **EERBIED VOOR MIJN ZIEK ZIJN**

Januari 2019 kreeg ik een dwarslaesie en werd een tumor in mijn wervelkolom ontdekt met uitzaaiingen. Eén neurochirurg in Nederland was nog bereid mij te opereren, er was immers niets te verliezen. Het is hem gelukt deze tumor te verwijderen. Verdere behandeling werd ingezet: bestraling, chemo en revalidatie om met een dwarslaesie zoveel mogelijk zelfredzaamheid te verwerven. Na vijf maanden werd ik naar huis gebracht in een rolstoel met vier keer per dag thuiszorg. Vanaf het moment dat ik verlamd lag in het ziekenhuis merkte ik: het maakt wezenlijk niet uit. Er is alleen minder beweging. Dansen bijvoorbeeld, wat ik dagelijks bleef doen. Mijn lichaam bewoog niet. Maar ik dans te wel, althans de beleving was wezenlijk niet anders. Mijn gelukzaligheid en tevredenheid werd niet begrepen door de medische staf. Het was niet de reactie die ze gewend waren. Deze keer heb ik besloten me niet meer aan te passen aan de verwachtingen van anderen. Gelukzaligheid is, of anderen het begrijpen of niet.

leven of dood maakt voor Zijn niets uit

Vanaf het moment dat je kanker hebt krijg je te maken met oorlogstaal: ‘we gaan de strijd aan, vechten, overwinnen.’ Het verbaasde mij en ik wilde daar niet aan meedoen. Ik ga toch niet met mijn eigen lijf in gevecht? Ik heb onderzocht hoe het voor mij wel passend is. Voor mij is helder dat mijn lichaam in mij, als Gewaarzijn\*, plaatsvindt en niet andersom. Dit startpunt is liefdevol en geeft ruimte aan de muzisch minnende sfeer die past bij het beoefenen van eerbied voor mijn ziek zijn. Ik kan tranen in mijn ogen krijgen van de schoonheid van mijn ziekte. Het is net zo goud als wat dan ook. Neemt niet weg dat het soms ongemakkelijk is of moeilijk. Dat er momenten zijn van verdriet. Ik heb de hele dag door pijn, altijd. Als ik verwacht dat dit anders zou moeten zijn dan is er verzet en dan laait die pijn meteen op. Als ik het laat zijn is pijn een sensatie, een verschijnsel wat ik van zichzelf kan laten. Je gaat er wezenlijk anders mee om als je het herkent voor wat het is. Het is te dragen juist omdat ik het niet draag. De draaglijke lichtheid van het niet-bestaan past mij hier. Rust voorvormelijk, span je niet in en laat elk concept los.

### **RUIMTE GEVEND EN STRALEND FALEN**

Ik ervaar mijn lichaam altijd al als vloeibaar, elk moment vers en niet als iets dat vast is. Dus als ik een keer iets anders voel of het voelt niet ‘vast’, dan is dat geen probleem. Het startpunt van niet-weten geeft een podium aan wat er tevoorschijn kan komen. De begeleiders van mijn revalidatie bijvoorbeeld zagen pijn in mijn knieën als een stopteken voor de beoefening. Voor mij was het niet zozeer

pijn maar levendigheid, een sensatie. Ik wilde dat ruimte geven en niet stoppen. En zo kon ik merken dat op dat moment weer een verbinding gemaakt werd tussen mijn knie en zenuwbanen. Op een bepaald niveau heb ik vanaf het begin gezien: mijn lichaam kon het al. Het enige wat ik te doen heb is ruimtegevend zijn, luisteren en waar nodig meebewegen. Mijn fysiotherapeute kent mij inmiddels en beweegt vanuit deze open nieuwsgierige ruimte en met haar gedegen kennis mee. Zij vindt het net zo leuk en interessant en kan zo steeds weer oefeningen op maat aanbieden. Ik heb het enorm getroffen met haar. Nog steeds maken we vorderingen. We werken keihard maar altijd in een sfeer van stralend falen, doelloze openheid en veel lol. Ik speel nu weer golf. Een swing kan ik alleen maken als ik vertrouwen geef aan mijn lichaam. Als je vertrouwt in niets, geef je vertrouwen aan alles. Dat raakt me. Ik zie steeds meer dat als ik niet vertrouw, dat dat een wantrouwen is naar Zijn\*. En dat wil ik niet.

als je vertrouwt  
in niets, geef je  
vertrouwen aan alles

## WAT ZIJN JE INSPIRATIEBRONNEN EN HOE HOUD JE JE INSPIRATIE LEVEND?

Ik sta 's morgens niet op voordat ik mij verlicht weet, ik mij muzisch minnend en devotieel in verbinding weet met mijn lineage\*. Padmasambhava<sup>1</sup> als de onverschrokken, onovertroffen gelukzaligheid zelve, Longchenpa<sup>2</sup> die voor mij pure en onverschrokken liefde en wijsheid is, Dudjom<sup>3</sup> als herinnering van zachte stilzwijgende kracht. En mijn levende leraar Hans Knibbe als verlichte voorganger. Er is voor mij geen onderscheid tussen mijn leraar-

schap en mijn leven. Ik studeer dagelijks in de Schatkist<sup>4</sup>. Voor mezelf of voor de groepen die ik heb. Ik ben vanaf 2013 tien jaar lang betrokken geweest bij de vertaling van de *Treasure Trove*. Dat is mijn grootste zegening. *'Without devotion no blessings'*, dat is voor mij zo waar. Ook ben ik gezegend dat ik meerdere jaren vanuit mijn rol binnen de Stichting Zijnsoriëntatie betrokken geweest ben bij de totstandkoming van de laatste boeken van Hans Knibbe en het herzien van zijn andere uitgaven. Zo in de buurt zijn van mijn leraar en zijn kennis en wijsheid heeft mij voorbij vertrouwen gebracht, waardoor ik onverschrokken verlichting durf te leven. De ruimte van de leraar-studentrelatie vind ik de meest kostbare ruimte waar verlichting zich in alle volledigheid kan openbaren. Zo zijn ook mijn studenten een grote bron van inspiratie voor mij. Hun moed en liefde raken mij. Zij maken het mogelijk dat ik de leraar kan zijn wie ik ben. We doen dit werk niet alleen voor onszelf maar ter verlichting van alle levende wezens.

1 Padmasambhava is in de boeddhistische geschiedschrijving de persoon die feitelijk verantwoordelijk is voor de introductie van een georganiseerd boeddhisme in Tibet. Binnen de traditie van de Nyingma (de oudste traditie binnen het Tibetaans boeddhisme) wordt hij beschouwd als de tweede Boeddha.

2 Longchenpa was een leraar binnen de nyingmaschool van het Tibetaans boeddhisme en was de belangrijkste auteur van de Dzogchen-leer.

3 Dudjom was de invloedrijkste tulku (een reïncarnatie van een verlichte lama) van de Nyingma-traditie van het Tibetaans boeddhisme in de 20e eeuw. Bron: Wikipedia.org

4 *Een Schatkist van Overdracht door Geschriften* vertaling van *A Treasure Trove of Scriptural Transmission (Longchenpa)*, Daan Goedhart e.a., Stichting Zijnsoriëntatie, 2021.

Verlichting leven is voor mij midden in het leven staan. Ik woon hier in alle rust maar ik ben ook graag onder de mensen. Wat mij betreft het liefst op de Albert Cuyp in Amsterdam. Mijn geboorteplek nabij. Bruisende energie. De royaalheid in de

omgang, er is altijd iets gaande. Het is niet kleinzie-  
lig of heilig. Verlichting niet op een berg maar mid-  
den in de stad.

Dit interview is afgenomen door Tim Stevens.

En *Het Parelsnoer* stelt:

*Met de vereniging van vaardige middelen en verheven kennen,  
zijn de oorzakelijke factoren – je vader en moeder – zuiver.*

*De drijfkracht van de subtiele energie van beweging  
is verlicht gewaarzijn, zichzelf-kennend en onovertroffen gelukzalig.*

*Met de vijf elementen als oorzakelijke factoren,  
zijn eicel en zaad zintuiglijke verschijningen die opdagen binnen  
het domein van leegte.*

*De gelukzalige vereniging van een paar  
is verheven kennen opgewekt door vaardige middelen.*

*Bij het binnengaan van de matrix van de baarmoeder,  
daagt zichzelf-kennend gewaarzijn op uit de grond van zijn als  
zintuiglijke verschijningen.*

*De eerste zeven weken zijn de periode waarin de realisatie zich ontwikkelt.*

*Met tien maanden zijn de niveaus van realisatie doorlopen*

*Geboorte is het opdagen van verlichte vorm.*

*De lichaamsgroei is de zijnsgrond die zich manifesteert als  
zintuiglijke verschijningen,*

*terwijl verblijven in dat lichaam de grond is.*

*Ouderdom is het oplossen van verwarring.*

*Ziekte is het inwonende vertrouwen van realisatie.*

*Met dood is er vrijheid in de lege aard van fenomenen.*

*Zo zijn alle wezens, gemanifesteerd als vorm,  
moeiteloos en oorspronkelijk volmaakte boeddha's.*

Uit: *Een Schatkist van Overdracht door Geschriften*, p. 91-92