

# #184 - Cursus Oosterse Wijsheid – Naarden Vesting November/December 2021

Hai GuidoFox hier!

Hierbij een kernachtige samenvatting van de 5-weekse *Cursus Oosterse Wijsheid* – die ik volgde bij Remko van Broekhoven (filosoof & columnist) –, aangevuld met eigen inzichten!

## 1. Weerstand versus Virus

De drie soorten vormen van lijden (Dukkha)

1. Vergankelijkheid > het leven is vergankelijk > het accepteren en loslaten
2. Pijn > geestelijke pijn op ‘bron’-pijn is vaak erger > alles genezen
3. Egoïsmos > het uitdoven van wereldse begeerte

Maar: deze obstakels zijn **juist** de weg naar Nirvana!

Lao Tse:

*‘The Mind that is Still – The Whole Universe Surrenders’*

GF: Meditatie > Still Mind > Compassievol Aanschouwend!

Lao Tse:

*‘Lay plans for the accomplishment of the difficult before it becomes difficult; make something big by starting with it when small (...) Deal with a thing while it is still nothing’*

GF: Vooruitzien is Regeren + Betijds Actie!

Zhuang Zi:

*‘Hoei-tse zei tegen Tsjoeng-tse: ‘Ik heb een grote boom waar geen houtzager iets mee kan beginnen. De stam en de takken zijn krom en weerbarstig, een en al hobbels en knoesten. Geen timmerman zou hem een blik waardig keuren. Uw leer is precies hetzelfde – nutteloos, waardeloos. Daarom wil er niemand naar luisteren.’ ‘U klaagt dat uw boom waardeloos is als timmerhout. Maar u zou gebruik kunnen maken van de schaduw die hij biedt, kunnen rusten onder zijn beschuttende takken, er omheen kunnen wandelen om zijn uiterlijk en karakter te bewonderen. De bijl zal hem niet bedreigen, dus wat kan zijn bestaan dan nog in gevaar brengen? Hij is slechts nutteloos voor u omdat u er iets anders van wilt maken en hem niet op zijn eigen wijze wilt benutten’*

GF: Benut de Natuurlijke Bron van 'het ding ansich'!

Sun Tsu:

*'En daarom, de expert in de strijd. Zoekt het in shih en eist het niet van mensen. Zo kan hij mensen goed positioneren en shih benutten. Hij die shih gebruikt laat mensen vechten als voortrollende bomen en rotsen. Wat de aard van bomen en rotsen betreft: Als ze niet worden aangeraakt zijn ze roerloos. Als ze worden aangeraakt bewegen ze. Als ze vierkant zijn, stoppen ze. Als ze rond zijn, gaan ze voort. Dus, het shih van de expert in het aansturen van mensen in de strijd is als het laten rollen van ronde rotsen van een duizend jen hoge berg. Dit is shih'*

GF: Het spirituele vuur ontsteken bij mensen (compassie) (eveneens tegenstanders), zodat ze (uiteindelijk) zijn bereid om voor je 'door het vuur te gaan'!

## **2. Natuurlijk omgaan met de/je (eigen) natuur**

Karen Armstrong:

*'In his view, the spiritual life cannot begin until people allow themselves to be invaded by the reality of suffering, realize how fully it permeates our whole experience, and feel the pain of all other beings, even those whom we do not find congenial'*

GF: Eveneens de pijn kunnen voelen van andere mensen waar je het niet mee eens bent (hoogsensitief)!

De Vier Edele Waarheden:

1. Dukkha: leven is lijden

1. Vergankelijkheid > het leven is vergankelijk > het accepteren en loslaten
2. Pijn > geestelijke pijn op 'bron'-pijn is vaak erger > alles genezen
3. Egoïsmen > het uitdoven van wereldse begeerte

2. Tanha: lijden is het gevolg van wereldse begeerte

3. Nirvana: begeerte loslaten brengt rust om oog in oog te kunnen lijden

4. Magga ofwel het Achtvoudige Pad:

1. Je komt van Dukkha tot Nirvana door de juiste visie (1) en het juiste voornemen (2) (Wijsheid);

2. Het juiste spreken (3), het juiste handelen (4) en de juiste levenswijze (5) (Deugdzaamheid);

3. Het juiste streven (6), de juiste aandacht (7) en de juiste concentratie (8) (Meditatie)

Lao Tse:

*'De natuur is een bron van wijsheid, van lessen die ons niet via ons verstand bereiken, maar via onze ogen en oren'*

GF: Meer invoelverbinding met eigen lichaams- en buitennatuur!

Lao Tse:

*'De natuur heeft geen haast, maar toch wordt alles tot stand gebracht'*

GF: Beter om de natuur zijn gang te laten gaan (zie ook Rousseau)!

Lao Tse:

*'De beste mensen zijn als water, waar alles baat bij vindt en dat hen niet tegenwerkt. Het vloeit naar laaggelegen plekken die anderen afwijzen. Daarom lijkt het zoveel op de Weg'*

GF: Het overstromen van goddelijke spirituele energie waar iedereen dus baat bij heeft!

Woe Wei:

*'Ik ga de diepte in met het water en kom weer boven met het water. Ik volg het en vergeet mijzelf. Ik breng het er levend vanaf, omdat ik mij niet verzet tegen de overmacht van het water. Dat is alles'*

GF: Je niet verzetten en je laten meestromen met het leven!

Boeddha:

*'Malunkyaputta beklaagt zich bij de Boeddha over het feit dat die zich nooit uitlaat over de vraag naar het begin of einde van de wereld, of over de vraag waarom er leed is in de wereld. Wij kunnen die vraag vergelijken, zo antwoordt de Boeddha, met een man die door een giftige pijl in zijn rug is geschoten en klaagt: 'Waarom is mij dat overkomen? Waar komt die pijn vandaan? Wie heeft dat gedaan?' Dit zijn echter onnodige vragen die je niet verder helpen, vertelt de Boeddha zijn leerling: wat er werkelijk toe doet is dat de man de pijl uit zijn rug haalt! Je moet naar de oorzaak, het 'waardoor' van lijden zoeken, niet naar het doel, het 'waarom' ervan'*

GF: Naar het lichaam gaan, naar binnen en niet rationaliseren (Out of Mind)!

Sun Tzu:

*'Er zijn wegen die men niet volgt. Er zijn legers waar men niet tegen strijdt. Er zijn steden die men niet aanvalt. Er zijn gronden die men niet betwist. Er zijn bevelen van de vorst die men niet accepteert'*

GF: Pick your Fights! – richt beter je energie op essentiële zaken!

### **3. Persoonlijke ontwikkeling / Your Personal Boeddha**

Karen Armstrong:

*'He resolved from then on to work with human nature and not fight against it – amplifying states of mind that were conducive to enlightenment and turning his back on anything that would stunt his potential. Gotama was developing what he called a 'Middle Way,' which shunned physical and emotional self-indulgence on the one hand, and extreme ascetism (which could be just as destructive) on the other'*

GF: Kies voor de middenweg, maar zoek eerst extremen op om ook de grens te leren kennen (en zo de middenweg)!

Thich Nhat Hanh:

*'The Buddha spoke about four elements that constitute true love: the capacity to be kind and offer happiness, maitri in Sanskrit; compassion, the capacity to relieve suffering, karuna; the capacity to bring joy every day, mudita, and finally, the capacity of nondiscrimination, upeksha. When there is true love, there is nondiscrimination. The pain of the other is our own pain, the happiness of the other is our own happiness. In the light of nondiscrimination, happiness and pain are collective and not individual'*

GF: Het Verlichtingproces leidt naar extreme gevoeligheid, waardoor je de pijn van de ander kunt voelen!

Benjamin Hoff:

*'Vroeg of laat, we ontkomen er niet aan, ontdekken we dingen over onszelf die ons niet aanstaan. Maar hebben we eenmaal gezien dat die er zijn, dan kunnen we beslissen wat we ermee willen doen. Willen we er helemaal vanaf, ze in iets anders veranderen of ze op een positieve manier aanwenden? Vooral de laatste twee benaderingswijzen kunnen vaak bruikbaar zijn, omdat ze directe conflicten voorkomen en daardoor zorgen dat er een minimum aan strijd ontstaat. (...) Op een soortgelijke manier kunnen we, in plaats van de strijd aan te binden met wat men 'negatieve emoties' noemt, om te proberen ze uit te bannen, leren die gevoelens op een positieve manier te gebruiken. We zouden dit principe zo kunnen beschrijven: door op de pianotoetsen te timmeren mag je dan een hoop herrie produceren, maar door ze weg te halen stimuleer je het scheppen van muziek nu ook niet bepaald'*

GF: Ieder voordeel heeft zijn nadeel!

#### **4. Mens & Media**

Boeddha:

*'Hoe kun je verdraagzaamheid ontwikkelen, als er niemand is die je het moeilijk maakt?'*

*'Materiële schade kun je meten, wezenlijke schade is een fictie. Wie ons 'kwetst' bewijst ons in spiritueel opzicht een dienst, want zo kunnen we oefenen in liefde, evenwicht, helderheid, kracht en zelfvertrouwen. Dit is geen uitnodiging tot masochisme of provocatie en evenmin een vrijbrief om anderen kwaad aan te doen'*

GF:

1. Het Ego kan alleen maar worden afgebroken als iemand je een spiegel toont – en dat kan moeilijk voor diegene zijn!
2. Het Ego is snel gekwetst en beschermd zich zo en houdt zich zo eveneens in stand (ego-gedragsmechanisme)!

Jonathan Haidt:

*'Ed Koch, the brash mayor of New York City in the 1980s, was famous for greeting constituents with the question "How'm I doin'?" It was a humorous reversal of the usual New York "How you doin'?" but it concerned the chronic concern of elected officials. Few of us will ever run for office, yet most of the people we meet belong to one or more constituencies that we want to win over. Research on self-esteem suggests that we are all unconsciously asking Koch's question every day, in almost every encounter'*

GF: Righteousness (een ego-mechanisme) van alsmaar proberen gelijk te krijgen!

Karen Armstrong / Boeddha:

*'Gotama aspired to an attitude of total equanimity toward others, feeling neither attraction nor antipathy. This was a very difficult state, since it required the yogin to divest himself completely of that egotism which always looks to see how other things and people can be of benefit or detriment to oneself: it demanded that he abandon all personal preference and adopt a wholly disinterested benevolence'*

GF:

1. Meer onthechten van uitkomsten van buitenaf (positief als negatief)!
2. Meer leiding nemen onafhankelijk van meningen derden > anderen ook weer kunnen volgen!

Thich Nhat Hanh:

*'When fear becomes collective, when anger becomes collective, it is extremely dangerous. It is overwhelming. This is why you have to choose an environment where you'll be influenced by a healthy, clear collective consciousness'*

GF:

1. Zoek een meditatie ruimte (healthy consciousness)!
2. Zoek liever niet het conflict op en vermijdt (anders ingezogen in spiraal (negativiteit))!

Tao Te Ching:

*'In quality of mind it is depth that matters'*

GF: Diepte naar binnen (Mind Turning Inwards) > hogere kwaliteit van mind

## 5. Verlichte Politiek

Karen Armstrong / Boeddha:

*'Before he could begin his quest in earnest, Gotama had to undergo one last temptation. Suddenly, Māra, the Lord of this world, the god of sin, greed and death, erupted threateningly before him. "Don't become a monk! Don't renounce the world!" Māra begged. If Gotama would stay at home for just more week, he would become a cakkavatti and rule the whole world. Think what good he could do! He could end life's suffering with his benevolent government. This was, however, the easy option and a delusion, because pain can never be conquered by force'*

GF: Een verleiding weerstaan (verleiding van macht c.q. verslavingen) / opgeven kan leiden tot spirituele groei!

Karen Armstrong / Boeddha:

*'It was the suggestion of an unenlightened being, and throughout Gotama's life, Māra would try to impede his progress and tempt him to lower his standards. That night, Gotama was easily able to ignore Māra's suggestion, but the angry god refused to give up. "I will catch you, he whispered to himself, "the very first time you have a greedy, spiteful or unkind thought." He followed Gotama 'like an ever-present shadow,' to trap him in a moment of weakness'*

GF: De schaduw maakt bewust/wakker!

Thich Nhat Hanh:

*'It is my conviction that there is no way to peace – peace is the way. You have to use peaceful means to arrive at peace'*

GF: In het moment kan alleen vrede ontstaan!

Benjamin Hoff:

*'De Woe Wei-benadering van het oplossen van conflicten wordt zichtbaar in de beoefening van de Taoïstische gevechtssport T'ai Tsji Tsj'oean, waarvan het basisprincipe bestaat uit het uitputten van de tegenstander, hetzij door zijn energie naar hem terug te zenden, hetzij zijn energie om te buigen en af te leiden, met als doel zijn kracht, evenwicht en verdedigingspositie te verzwakken. Nooit wordt kracht bestreden met kracht; in plaats daarvan wordt hij overwonnen door meegeven'*

GF: Soms meebewegen met de tegenstander en toegeven – om daarna weer sterker te staan!

Sun Tzu:

*'En dus, in het leger: De ander kennen en zichzelf kennen, In geen honderd gevechten gevaar. De ander niet kennen, maar wel zichzelf kennen, Eén overwinning tegen één nederlaag. Noch de ander kennen, noch zichzelf kennen, Een zekere nederlaag in ieder gevecht'*

GF: Zelfkennis is macht!

*'Evenwicht is in Zen heel belangrijk. Wie in balans is, kan zich bij onverwachte gebeurtenissen makkelijk aanpassen. De grootste bedreiging voor deze geestelijke souplesse ligt in onze emoties. Vooral de hechting aan rechtvaardigheid versterkt de neiging tot het projecteren van onbegrepen gevoelens op andere mensen en situaties. Het gevolg hiervan is echter een nog grotere verstoring van het evenwicht'*

GF: Meditatie leidt tot ontspanning en rustgevend kunnen oordelen en vanaf een afstand kijken naar emoties van anderen – daarmee wordt de kans verkleind dat het maatschappelijk evenwicht (balans & harmonie) wordt verstoord!

Michael Puett en Christine Gross-Loh:

*'Een betere wereld bouwen is een proces waar nooit een eind aan komt, aangezien er ook geen eind komt aan onze pogingen betere relaties aan te gaan. Maar door onze relaties te leren verbeteren leren we ook hoe we situaties kunnen veranderen, met het gevolg dat we voortdurend nieuwe werelden scheppen. We omarmen de mogelijkheden van deze filosofische ideeën, die de weg wijzen naar een goed leven. Als de wereld versnipperd is, geeft dat ons volop gelegenheid om haar opnieuw op te bouwen, te beginnen bij de kleine alledaagse dingen, waarmee we vervolgens al het andere naar onze hand zetten. Als we daar beginnen, ligt de toekomst voor ons open'*

GF: Kleine veranderingen, grote stappen!

Woei-Lien Chong:

*'Elk materiaal of element heeft een eigen aard, een natuurlijke structuur (...) en deze probeert zichzelf te handhaven. Daardoor ervaart in handwerker in zijn omgang ermee bepaalde weerstandspatronen, die hij door middel van aandacht, toewijding en permanente oefening steeds beter leert kennen. Hij ontdekt waar de openingen zijn waar het materiaal of het element hem toelaat, de plaatsen en momenten waar zich speelruimte voordoet. Daarvoor moet hij naar het materiaal leren luisteren, wat zoveel wil zeggen als geduldig wachten, en aandachtig aanwezig zijn bij het materiaal, vanuit een open bewustzijn'*

GF: Wederzijdse opbouwende liefde voor 'het ding ansich'!

Greetz,

GuidoFox – Evolve your Life!

mr. dr. drs. G.G. Vos

Spiritual Life Coach

[www.GuidoFox.nl](http://www.GuidoFox.nl)