

Zittend Boeddha

*Zenmeditatie
voor Iedereen*



Daishin Morgan

Zittend Boeddha

Zenmeditatie voor Iedereen

Daishin Morgan

Oorspronkelijke titel: *Sitting Buddha*

Publicatie:

Throssel Hole Press
Throssel Hole Buddhist Abbey
Carrshield, HEXHAM,
NE47 8AL, United Kingdom
Tel: +44 (0)1434 345204
E-mail: gd@throssel.org.uk
Website: www.throssel.org.uk

Copyright © Daishin Morgan, 2004

Redactie & vormgeving: Eerw. Oriana LaChance

Illustrates: Eerw. Gareth Milliken

Druk: Tydeside Free Press, Newcastle, UK

Nederlandse vertaling: *Zittend Boeddha*

Publicatie:

Dharmatoevlucht
Boeddhistische Tempel en Meditatiecentrum
De Heze 51
7335 BB Apeldoorn
Tel: +31 (0)55 542 0038
E-mail: info@dharmatoevlucht.nl
Website: www.dharmatoevlucht.nl

Copyright © Dharmatoevlucht, 2009

Vertaling: Wim Brinkman, Nanette Idzerda

Redactie: Eerw. Hakuun Barnhard

Vriendelijk verzoek om toestemming te vragen voor reproductie.

ISBN: 0-9549139-0-6

Inhoudsopgave

<i>Voorwoord</i>	4
<i>Hoofdstuk 1</i>	5
<i>Zazen en de boeddhistische praktijk</i>	5
<i>Hoofdstuk 2</i>	11
<i>De fysieke aspecten van zazen</i>	11
<i>Hoofdstuk 3</i>	28
<i>De geest van meditatie</i>	28
<i>Hoofdstuk 4</i>	35
<i>Wie is Dit?</i>	35
<i>Hoofdstuk 5</i>	39
<i>Een leven van training</i>	39
<i>Hoofdstuk 6</i>	51
<i>Beproefde hulpmiddelen in Zazen</i>	51
<i>Hoofdstuk 7</i>	55
<i>Enkele valkuilen die we moeten vermijden</i>	55
<i>Hoofdstuk 8</i>	58
<i>Moraliteit, de Leefregels en Zen</i>	58
<i>Hoofdstuk 9</i>	66
<i>Dankbaarheid</i>	66
<i>Hoofdstuk 10</i>	70
<i>Zazen in zijn religieuze context</i>	70
<i>Hoofdstuk 11</i>	73
<i>De dood</i>	73
<i>Hoofdstuk 12</i>	77
<i>Boeddha buigt naar Boeddha</i>	77

Voorwoord

Als voorwoord bij de Nederlandse uitgave volgt hier de achterflaptekst van de oorspronkelijke publicatie.

Zittend Boeddha beschrijft de basiselementen van zazen, ofwel zitmeditatie. Het geeft een nauwkeurige beschrijving van de fysieke en mentale aspecten van de meditatiepraktijk. Ook wordt aandacht besteed aan hoe wij onszelf en anderen waarnemen en hoe dit onze ervaring van de wereld en daarmee ons eigen innerlijk lijden bepaalt. Onze levens veranderen in een radicale wijze wanneer we leren innerlijk stil te zijn in al wat het leven ons brengt. We kunnen dan de dingen ervaren zoals ze zijn, zonder dat er iets aan toegevoegd of weggenomen hoeft te worden. Daishin legt uit hoe zo'n acceptatie de realisatie van onze eigen ware natuur opent. In de beschrijving van de innerlijke ervaring van meditatie schrijft hij:

“Heel mijn wil moet volkomen in beslag genomen zijn door het kijken/zijn. Ik kan niet losstaan van wat wordt gezien en het benoemen; ik kan het alleen maar zijn. Ik kan de persoon zijn die zit en zittend is die persoon Boeddha. Dit houdt in dat ik lichaam en geest laat vallen en dat betekent alle ideeën over mijzelf en de wereld loslaten en alleen maar zitten. Wat overblijft is zazen dat zazen doet.... Als je weet wie zit, dan kén jij de zittende Boeddha.”

Eerw. meester Daishin Morgan is een dharmapvolger van eerw. meester Jiyu-Kennet, de oprichtster van de Orde van Boeddhistische Contemplatieven, een westerse boeddhistische orde in de Soto-Zentraditie. Hij is abt van Throssel Hole Buddhist Abbey in Northumberland in Noord-Engeland (www.throssel.org.uk) en onderwijst boeddhisme in het Westen voor meer dan dertig jaar.

Hoofdstuk 1

Zazen en de boeddhistische praktijk

*‘Zazen is je bewust worden van wat je altijd al had
en niet het zoeken naar een ervaring die je voldoening schenkt
en al je problemen oplost.’*

Zittend Boeddha gaat over zazen, een term die letterlijk ‘zittend mediteren’ betekent, maar die in de loop van de tijd is gaan verwijzen naar een specifieke en fundamentele vorm van meditatie die de basispraktijk van Soto Zenboeddhisme is. Deze stroming binnen het boeddhisme omvat ook de traditie van de Stille Belichting Meditatie, die doorgegeven werd door de eerwaarde meester Jiyu-Kennett.¹ Zij hielp deze traditie naar het Westen te brengen en gebruikte vaak de traditionele Chinese term ‘stille belichting meditatie’ om zazen te beschrijven. In dit boek zal ik beide omschrijvingen afwisselend gebruiken.

Om te beginnen is het goed om de stille belichting meditatie in haar boeddhistische context te plaatsen. Het onderricht van de Boeddha was gericht op één doel: ons te laten zien hoe we het einde van lijden kunnen vinden. Hij benoemde onwetendheid en begeerte als oorzaken van ons lijden en wees ons een weg naar bevrijding hiervan. Deze weg begint met erkenning van de noodzaak om zelf de training aan te gaan. Dit komt voort uit een innerlijke ervaring en uit het inzicht dat iedereen door lijden wordt geraakt, dat alles vergankelijk is en dat er niets bestaat waarin wij ware toevlucht kunnen vinden.

Vervolgens gaan we de noodzaak inzien van een ethische levensweg, zodat we vrede en

¹ Eerwaarde meester Jiyu-Kennett (1924-1996) was een engelse vrouw die, na jaren studie in Japan, in 1968 als één van de eerste westerse vrouwen als zenmeester werd erkend. Zij richtte de Orde van Boeddhistische Contemplatieven op en vervolgens twee opleidingskloosters: Shasta Abbey in Californië, www.shastaabbey.org, Throssel Buddhist Abbey in Noord-Engeland, www.throssel.org.uk



Hoofdstuk 1: *Zazen en de boeddhistische praktijk*

rust leren kennen en dan ontstaat ook de wens om anderen te helpen, omdat we zijn gaan begrijpen dat zij net zo lijden als wij.

Het verlangen om alle wezens te helpen en een geest van mededogen te ontwikkelen, is een fundamenteel onderdeel van de training in het boeddhisme. Als we eenmaal beginnen te trainen, zal door onze ervaringen wijsheid – als essentiële tegenhanger van mededogen – geleidelijk toenemen. De weg ontvouwt zich als een opwaartse spiraal: als we ons leven op orde brengen en er een beetje wijsheid groeit, kunnen we helderder zien. Dan wordt het duidelijk dat we verder moeten gaan met trainen, waardoor we meer mededogen ontwikkelen en dat verdiept weer onze wijsheid – en zo gaat het door totdat verlichting wordt gerealiseerd. Aansporingen om een goed leven te leiden blijven zonder waarde als we niet over de middelen beschikken om inzicht in lijden en de aard van ons leven te ontwikkelen, zodat we zien hoe we kunnen veranderen. Zolang we dat inzicht niet ontwikkelen, weten we ook niet hoe we moeten veranderen. Stille belichting meditatie geeft ons die middelen.

De Boeddha onderwees dat lijden wordt veroorzaakt door een verkeerd begrip van onze zintuigen, doordat we de signalen zodanig interpreteren dat we denken dat er een ‘ik’ is. Het lijkt dan alsof er dingen gebeuren met ‘mij’. Ik heb de indruk dat ik één ding ben en de wereld om mij heen een ander. Ik voel me aangetrokken tot pleziermaken en vermijd pijn. Deze basale motivatie komt voort uit het gevoel een ‘ik’ te zijn die tegenover de wereld staat. Dit ‘ik’ is zeer onzeker en wil voortdurend bevestigd worden. Het vindt rijkdom en liefde geruststellend – het ‘ik’ wil alles waardoor het wordt bevestigd en smacht er zelfs naar. Het ‘ik’ is zich scherp bewust van zijn kwetsbaarheid en schrikt terug voor alles wat als een bedreiging wordt gezien. Als het ‘ik’ wordt gedwarsboomd of bedreigd, wordt het kwaad. De kwaadheid varieert van een kleine irritatie tot een razernij waarin wij anderen totaal willen vernietigen. Allerlei verblindende gemoeds-toestanden, zoals jaloezie en trots, vinden hun oorsprong in dit ‘ik’.

Door vraagtekens te plaatsen bij de algemene opvatting dat dit ‘ik’ echt en blijvend is, leert het boeddhisme ons dat het ‘ik’ dat wij zo koesteren geen eigen, onafhankelijk bestaan



Hoofdstuk 1: *Zazen en de boeddhistische praktijk*

heeft en niet kan bestaan zonder al het andere dat er is zoals het is. Alle vormen van bestaan zijn onderling afhankelijk en dus is het een illusie om het 'ik' als een afzonderlijk ding te beschouwen. We kunnen dit eenvoudig zien als we observeren hoe een kleine verandering in de omgeving ook onze gemoedstoestand verandert. Als de zon doorbreekt, word ik vrolijker; als ik een beetje kritiek krijg, versombert mijn stemming. Dit 'ik' van ons is erg afhankelijk van dingen buiten onszelf, waar we meestal geen controle over hebben. Hoe meer we hechten aan het 'ik', hoe meer we lijden en slaven worden van onze hebzucht en angst. Hoe meer we lijden, hoe meer we zoeken naar plezier of bevestiging. En juist dit zoeken houdt het lijden alleen maar in stand, in plaats van dat het er een eind aan maakt. Alle dingen die ik zoek zijn vergankelijk en mijn geest is dat ook. Ik kan wel krijgen wat ik wil, maar al snel denk ik weer iets anders nodig te hebben. Zo raak ik verstrikt in voortdurend verlangen en ben ik nooit tevreden.

Recent onderzoek naar de manier waarop hunkeren zich manifesteert in onze hersenen laat zien dat hier twee circuits bij betrokken zijn. Eén wordt geassocieerd met prettig vinden of genieten, en het andere met iets willen hebben. "Beide gaan vaak samen, zodat we de dingen begeren die we prettig vinden. Maar bij hevig verlangen blijken de verbindingen die te maken hebben met het begeren, sterker te zijn geworden terwijl de verbindingen die te maken hebben met je lekker voelen, zwakker blijken te zijn. Naarmate we ons minder prettig gaan voelen of we minder van iets kunnen genieten en onze begeerte steeds groter wordt, willen we steeds meer hebben en genieten we er steeds minder van. We blijven de begeerte constant voelen - maar we hebben meer nodig om er net zoveel van te kunnen genieten. Dit is een ernstig probleem dat schuilgaat achter hevig verlangen."²

Het boeddhisme heeft zeer subtiele meditatiemethodes ontwikkeld om zowel met hunkeren, als met woede en de verschillende vormen van verwarring om te gaan. Dōgens onderricht over zazen is één van de hoogtepunten van dit rijke erfgoed. Als je je daar steeds verder in verdiept, beginnen hebzucht, haat en verwarring te vervagen en als dat

² Daniel Goleman: *Destructieve emoties; een dialoog met de Dalai Lama*; Uitgeverij Contact; 2003; blz. 262.



Hoofdstuk 1: *Zazen en de boeddhistische praktijk*

gebeurt ontdek je hoe je kunt leven vanuit het mededogen, de liefde en de wijsheid die in jezelf onthuld worden.

Dogen was de monnik die Soto Zen van China naar Japan bracht, hij leefde van 1200-1253. Hij onderwees dat zazen een uitdrukking is van Boeddhenschap en dat het zitten in zazen de manifestatie is van de Boeddhanatuur of verlichting. Wij *zijn* de Boeddhanatuur, omdat alle bestaan er onlosmakelijk mee verbonden is. Zitten in zazen is het laten gaan van onze hebzucht, boosheid en verwarring, zodat het licht van de Boeddhanatuur kan stralen. Zo bezien is zazen niet een methode om verlichting te realiseren, het is verlichting zélf. Maar als dit onbekend terrein voor je is, kan je wel wat praktische hulp gebruiken om op gang te komen.

Zazen is het meest fundamentele niveau van gewaarzijn in de geest. Het is een zuiver weten dat in zichzelf helder en compleet is. Het is de oorspronkelijke geest die iedereen heeft en die onze ware natuur is. Maar het vraagt veel training om deze te leren herkennen en vervolgens in ons leven te verwezenlijken. Als kennis van de ware natuur in jezelf begint te ontwaken, is daar een licht dat zelfs door de onrust van leven en training nooit helemaal wordt gedoofd, mits je met grote toewijding en inzet doorgaat met je training. Resten van de hartstochten zullen blijven opspelen en het wordt nog belangrijker om aan ze te werken, maar het pad blijft duidelijk zolang we doorgaan. Onder alles wat komt en gaat ligt de kennis van onze ware natuur. Je kunt verdriet hebben of allerlei ellende meemaken, maar daaronder ligt een onverminderd helder weten dat het universum zuiver is zoals het is. Je kunt op die plek van diep intuïtief weten alleen komen als je bereid bent alles los te laten waaraan je geest zich hecht. Zodra je je weer ergens aan vastklampt, zal je die plek opnieuw verduisteren. Als je die dwaling herkent en loslaat, ontdek je dat je die plaats nooit hebt verlaten. Je kunt de ware natuur niet kennen als je niet bereid bent om het ego en zijn gehechtheden te laten gaan. Daarom moeten we zitten met een scherpe en heldere geest die niet opzettelijk gedachten en gevoelens oproept, maar zich toch bewust is van alle gedachten en gevoelens die opkomen. Om de aard van deze zuivere geest te kennen, moeten we die toepassen en in wezen is dit mogelijk omdat wij die geest zijn.



Hoofdstuk 1: *Zazen en de boeddhistische praktijk*

Mijn meester Eerwaarde Meester Jiyu-Kennett vatte dit bondig samen: ‘Kijk met het oog van een Boeddha en je zal het hart van een Boeddha zien’.

Als je eenmaal de ware natuur kent en van daaruit begint te leven, komen vertrouwen en vreugde vanzelf. Het allerbelangrijkste is dat er een diepe en duurzame betrokkenheid ontstaat met anderen en dat het doen wat goed is om te doen de grondslag wordt van ons leven, in plaats van te doen wat ‘ik’ wil. Het boeddhisme leert dat onwankelbaar vertrouwen in de ware natuur leidt tot Boeddhenschap, waar hebzucht, haat en begoocheling tot een definitief einde komen.

In mijn ervaring wordt de ware natuur geleidelijk aan gerealiseerd. Omdat dit nogal verschillende vormen kan aannemen, moet je niet de plotselinge flits van inzicht verwachten die in sommige zenliteratuur zo sterk wordt benadrukt. Ik heb ondervonden dat het in zazen-onderricht beter is om *kensho*, vaak omschreven als het zien van de ware natuur in één ervaringsmoment, niet te benadrukken. Het werkt contraproductief om de *kensho*-ervaring te gebruiken als een lokkertje om mensen tot trainen aan te zetten. Het streven naar bepaalde ervaringen helpt niet. Voor iedereen die traint geldt dat we onze gehechtheid aan vormen, ideeën en begeerde objecten moeten opgeven. Zodra we ons aan iets vastklampen, wordt ons pad geblokkeerd. Als er veel nadruk wordt gelegd op *kensho*, kan dat leiden tot een minderwaardigheidsgevoel bij iemand die met een oprecht hart traint en wiens training zich niet noodzakelijkerwijs zo ontvouwt. De ervaring van verlichting hebben we niet in de hand. Velen die al jaren met grote oprechtheid trainen, ervaren *kensho* niet als een plotselinge flits van ontwaken, maar als een diepe innerlijke verandering die zich in de loop van de tijd voltrekt. Dat kan zo geleidelijk gaan, dat men niet eens merkt dat het zich voltrekt. Maar dan beseft men ineens, zonder veel ophef, wat er vanaf het begin al was. Voor anderen speelt een plotselinge ervaring een belangrijke rol in dit proces en veel van wat er over zen is geschreven, komt voort uit hun perspectief.

Zazen is je bewust worden van wat je altijd al had en niet het zoeken naar een ervaring die je voldoening schenkt en al je problemen oplost. Het voornaamste is dat we aanvaarden wat er komt en de bereidheid ontwikkelen om onszelf helder te zien. In plaats van te leven



Hoofdstuk 1: *Zazen en de boeddhistische praktijk*

om te krijgen wat we willen, verandert zazen ons in mensen die dankbaar zijn voor wat ze hebben en daardoor worden wij meesters in het vinden van juwelen op de meest verrassende plaatsen.



Hoofdstuk 2

De fysieke aspecten van zazen

*‘Door jezelf in je lichaam te gronden
heb je een goede basis voor zazen,
want geest en lichaam zijn onafscheidelijk’.*

In de boeddhistische soetra's³ worden vier meditatieposities beschreven: staan, zitten, lopen en liggen. Waar je ook bent, in welke omstandigheden je ook verkeert, je kunt altijd zazen doen, zelfs als je ziek of stervende bent. Deze aanbevolen houdingen verwijzen naar de formele meditatiepraktijk en door ze aan te leren vergemakkelijken we het bereiken van de juiste mentale staat en verdiepen we ons aandachtig gewaarzijn van ons lichaam. De zittende positie is de voornaamste houding in de formele praktijk, maar ongeacht de positie die je aanneemt, is het essentieel dat je gegrond en met aandacht in je fysieke lichaam bent. Wanneer boeddhisten elkaar ontmoeten en respect willen betonen, leggen we onze handpalmen tegen elkaar met de vingers naar boven in een gebaar dat we aanduiden met het Japanse woord *gassho*. Het is zowel een uiting van respect en dankbaarheid, als een krachtige manier om jezelf te concentreren. Geest en lichaam zijn één, dus het gewaarzijn van je lichaam geeft je een basis om de geest te begrijpen. Het verschaft een beginpunt en een stabiele plek, waarnaar je altijd terug kunt keren. Als je stevig en gegrond in je lichaam bent, zal ook je geest enigszins stabiel zijn. Als de geest alleen zichzelf probeert te begrijpen, zonder oog te hebben voor het lichaam, kan hij zich snel verliezen in abstracties en onwerkelijkheden en zo gescheiden raken van het hier en nu.

³ Een toespraak of leerrede van de Boeddha.



De staande positie

Hoewel zitten de voornaamste houding voor meditatie is, heb ik gemerkt dat je in de staande positie het gemakkelijkst ontdekt wat het betekent om ontspannen en aandachtig in je lichaam aanwezig te zijn. Je kunt het uitproberen door rechtop te gaan staan met je voeten zo'n twee vuistbreedtes uit elkaar. Laat je armen losjes naast je lichaam hangen en ontspan je schouders en buik. Zak een klein beetje door je knieën, net genoeg om ze niet op slot te zetten. Voel nu hoe je nek en schouders het gewicht van je hoofd dragen en ontspan ze. Volg in gedachten het gewicht door je lichaam zakken. Voel het gewicht door je armen naar beneden stromen, door je polsen en door je vingers naar buiten en voel de ontspanning. Ontspan je schouders en voel het gewicht van je bovenlijf op je bekken rusten; ontspan je bekken en billen zodat je gewicht door je dijbenen naar beneden stroomt, door je knieën en kuiten tot in je voeten en dan verdwijnt in de vloer. Voel hoe de vloer je gewicht absorbeert, zodat jij en de vloer één zijn. Blijf dan even zo staan met je aandacht gericht op je lichamelijke aanwezigheid.

Wanneer je formeel in meditatie staat, zoals tijdens een ceremonie in de tempel of vóór de loopmeditatie, maak dan met je linkerhand een losse vuist om je duim, vouw daar de rechterhand overheen en houd beide handen lichtjes tegen de onderkant van je borstbeen. De beide onderarmen moeten op gelijke hoogte en parallel aan de grond zijn. Deze houding van de handen duiden we aan met het Japanse woord *shashu*. Houd de schouders ontspannen als je je armen in deze houding brengt. In het begin kan dat lastig zijn omdat je neigt tot een zekere mate van stijfheid als je zo staat, maar iedere keer als je je bewust wordt van spanningen laat je ze weer gaan. Als je je ontspant, nemen andere spieren het over en wordt je gewicht gelijkmatig gedragen door je hele wezen. Het lichaam heeft een natuurlijke bron van energie die je overeind houdt als je leert om daarop te vertrouwen. Alle formele meditatieposities hebben aspecten die een zekere mate van spierspanning vereisen. Leren om die mate van spanning te handhaven, hangt samen met aanwezig blijven in je lichaam en is buitengewoon behulpzaam. Het duurt een tijdje voordat je dit



Hoofdstuk 2: *De fysieke aspecten van zazen*

ontspannen kunt doen. De hier beschreven positie vormt ook de basis voor loopmeditatie, maar daarover later meer.

Als je ergens staat, bijvoorbeeld wachtend in een rij, kan je deze houding aannemen en heel gegrond en aandachtig zijn (zonder de formele handpositie, die midden op de luchthaven wat vreemd zou aandoen). Dit kan buitengewoon goed helpen om om te gaan met stress, zorg en massa's andere emoties en spanningen. Alle meditatieposities kunnen aangepast worden aan de situatie waarin je verkeert, als je eenmaal begrijpt hoe ze werken.



*Shashu,
de handpositie*

*De linker duim losjes
in de vuist, de rechterhand
er overheen leggen.*



Zitmeditatie

Zitten is de allerbeste houding voor meditatie en het belangrijkste kenmerk is dat je je rug in de juiste positie brengt. Om een idee van de juiste positie te krijgen, ga je rechtop staan zoals hiervoor is beschreven. Alleen plaats je nu je onderarmen in je onderrug. Voel hoe je rug daar is, met name de curve van je wervelkolom in je onderrug als je rechtop staat. Zo moet het ook voelen als je zit.

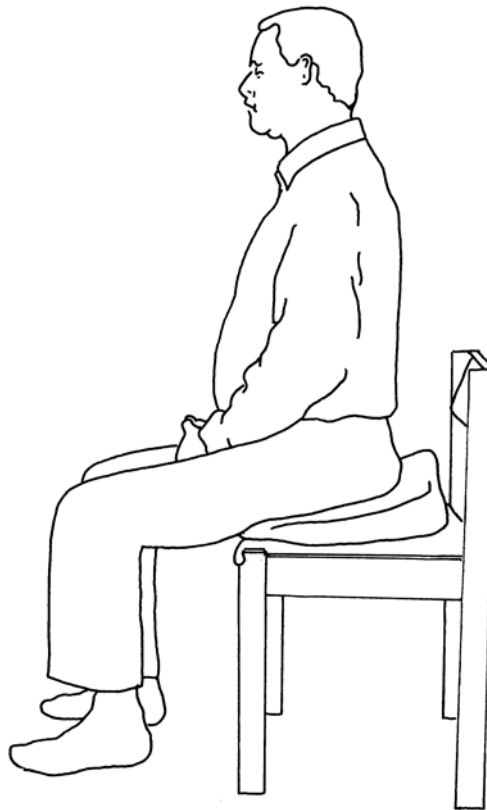
Het gebruik van een stoel

Ik zal beginnen met hoe je zazen doet op een stoel, omdat vrijwel iedereen zonder onnodig ongemak meteen in die houding kan zitten. Welke zithouding we ook aannemen, de hele opbouw van de zazen-houding begint bij de zitbeentjes, het onderste deel van het bekken. Als je op je handen gaat zitten, kan je die knobbelige botjes voelen. Om zonder spanning rechtop te zitten, moeten die zitbotten zó ondersteund worden dat het bekken enigszins naar voren helt. Daardoor ontstaat een lichte binnenwaartse curve ter hoogte van de lendenen en wordt het bovenlichaam gemakkelijk ondersteund, waarbij de schouders ontspannen zijn en de borstkas open is.

Ga op een rechte stoel met platte zitting zitten of bijvoorbeeld op een pianokruk. Het is belangrijk om geen stoel te gebruiken waarvan de zitting achterwaarts helt. Ga op je zitbotjes op het midden van de zitting zitten. Als de stoel een rugleuning heeft, leun daar dan niet tegenaan maar zit rechtop. Plaats je voeten plat op de grond, ongeveer twee vuistbreedtes uit elkaar en min of meer evenwijdig aan elkaar. Plaats je voeten zover naar voren dat je onderbenen vrijwel verticaal staan en laat je knieën zover uit elkaar gaan als natuurlijk aanvoelt. Breng je onderarmen nog een keer naar je onderrug om na te gaan of je rug in de juiste houding staat. Je rug moet net zo aanvoelen als in de staande positie.



Hoofdstuk 2: *De fysieke aspecten van zazen*



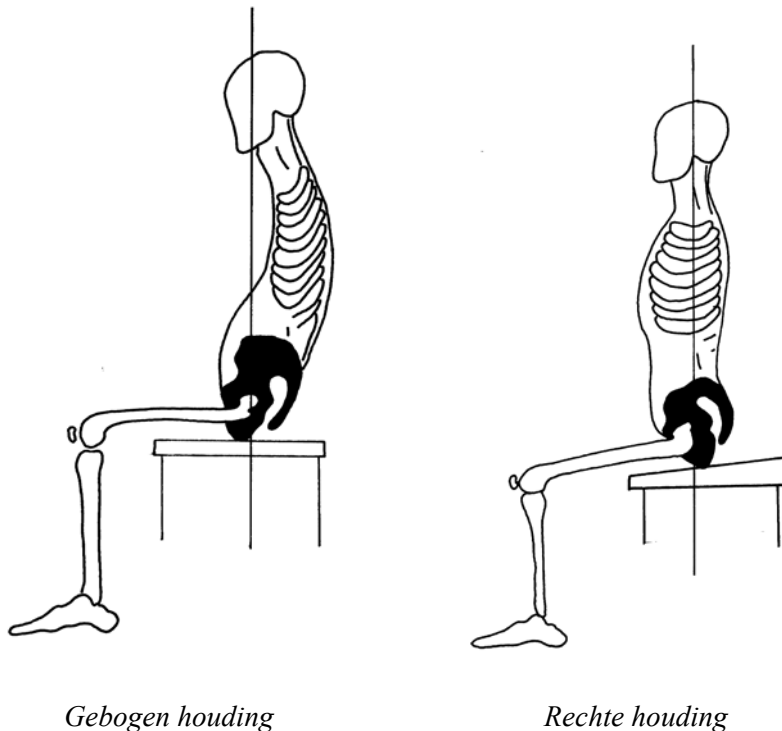
Het gebruik van een stoel om te mediteren

Het is belangrijk om een stoel te hebben die voor jou de goede hoogte heeft. Als je naar de tekening hierboven kijkt, zie je dat de dijbenen van het model een beetje schuin naar beneden aflopen. Misschien moet je een extra kussen gebruiken als de stoel wat te laag is, of iets onder je voeten leggen als de stoel te hoog is. Het is de moeite waard om zorgvuldig uit te proberen wat goed is voor jou. Als dat gedaan is, ga dan op je handen zitten en voel je zitbeenderen. Voel goed de ronding van die botten tegen je vingers. Zak wat in elkaar zodat je bekken naar achteren draait en je met een kromme rug zit. Ga dan weer rechtop zitten en voel hoe de zitbeenderen draaien als je dat doet. Doe dit een paar keer en voel hoe de botten lichtjes draaien als het bekken naar achteren en naar voren beweegt. Om de ondersteuning te krijgen die je in de meditatie nodig hebt, moeten de zitbeenderen aan de voorkant van hun ronding worden ondersteund, zodat je bekken iets naar voren komt en je ruggengraat moeiteloos en zonder spanning de juiste kromming aanneemt.



Hoofdstuk 2: *De fysieke aspecten van zazen*

Het kan zijn dat een wigvormig kussen (hoger aan de achterkant dan aan de voorkant) je helpt om die voorwaartse curve te bewerkstelligen. Als alternatief kan je een dubbelgevouwen handdoek of dun kussen gebruiken om hetzelfde effect te krijgen. Houd wel goed in de gaten dat je je onderrug niet te hol trekt. Dat kan gebeuren als de stoel wat te hoog voor je is en je dijbenen te schuin naar beneden hellen.



De onderbuik moet kunnen ontspannen, trek je buik niet in. Iedereen ervaart van tijd tot tijd spanning tijdens de meditatie en vaak wordt dat in de onderbuik gevoeld. Maak je geen zorgen als dat gebeurt. Het belangrijkste is om er niet tegen te vechten, maar te accepteren dat de spanning er is en op den duur zal die vanzelf wegebben.

Om de juiste houding voor je hoofd te vinden, moet je je voorstellen dat er een touwtje aan je kruin is vastgemaakt. Als dat touwtje zachtjes omhoog getrokken zou worden, zou je nek wat langer worden en je kin enigszins ingetrokken en dat is precies wat je wilt

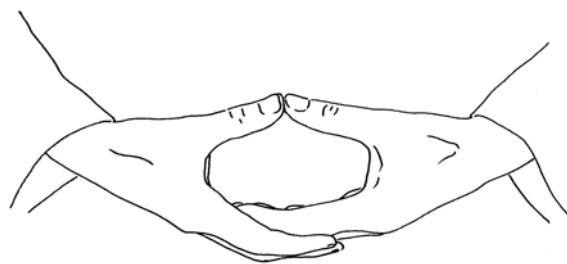


Hoofdstuk 2: *De fysieke aspecten van zazen*

bereiken. Je hoofd moet ontspannen rusten op je nek en schouders en gewichtloos aanvoelen, d.w.z. het moet je geen inspanning kosten om je hoofd zo te houden. Houd je ogen open en richt je blik schuin naar beneden onder een hoek van ongeveer 45°. Als je een bril draagt, kun je die het beste op houden. Je ogen moeten zich ergens op richten, maar ga niet zitten staren naar één punt. Houd je niet bezig met wat je ziet, richt je aandacht naar binnen. Het helpt om je ogen open te houden, zodat je gegrond blijft in het hier en nu. Het is ook een van de manieren om te voorkomen dat je in dagdromen verzeilt raakt die je energie opsorpen.

Leg de punt van je tong tegen de achterkant van je boventanden en houd je lippen op elkaar. Je tanden moeten net op elkaar staan, maar houd ze niet stijf dicht geklemd. Adem gewoon door je neus.

Leg je handen in je schoot, zodat je armen ontspannen zijn. Als je het moeilijk vindt om je armen te ontspannen, kan het helpen om een kussentje of een ander zacht voorwerp onder je handen te leggen. Houd je handen zoals in de tekening hieronder is aangegeven, met de duimen lichtjes tegen elkaar, zodat een stukje papier er net tussen zou blijven zitten. Druk je duimen dus niet tegen elkaar. Deze handpositie vergt een lichte spierspanning om de duimen op hun plaats te houden, net zoals bij bekken en rug. Als men tijdens de meditatie in slaap valt of slaperig wordt, gaan de duimen meestal hangen.



De houding van de handen

Het is belangrijk om niet opzij te zakken, naar voren te hellen of achterover te leunen. Om de goede houding te vinden, kan het helpen om met je bovenlichaam cirkels te beschrijven en die steeds verder te verkleinen totdat je in je middelpunt zit. Het gaat erom dat we van

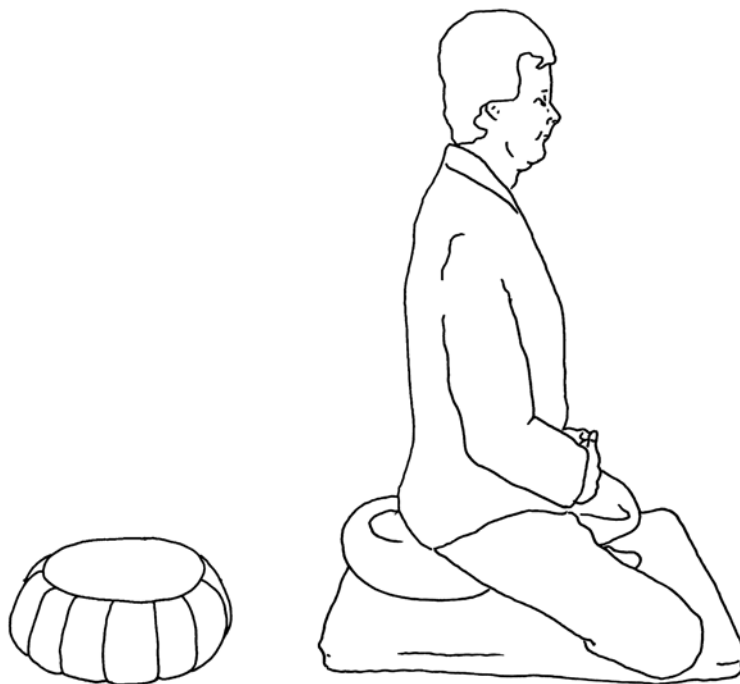


Hoofdstuk 2: *De fysieke aspecten van zazen*

binnen voelen wat het is om vanuit ons middelpunt aandachtig te zijn. Blijf daarna onverstoorbaar zitten en laat elke gedachte die opkomt weer gaan door je aandacht bij je fysieke aanwezigheid te houden.

Zitten met gekruiste benen

Voor degenen die dat kunnen, is het aan te bevelen om met gekruiste benen te zitten, maar het is niet essentieel. Als je zo wilt zitten heb je een *zafu* nodig, een rond meditatiekussen, hoewel je ook een opgevouwen deken kunt proberen. De hoogte hangt af van je lichaamsbouw, dus is het de moeite waard om een beetje te experimenteren. Je zitbotten moeten op de rand van de *zafu* rusten. Ga niet te ver naar achteren zitten, want dan belemmer je de circulatie in je benen. Door je gewicht zal de *zafu* aan de voorkant enigszins aflopen, waardoor de noodzakelijke schuine stand van het bekken en dus ook de juiste kromming van de ruggengraat ontstaat.



In zijn instructies voor zazen beveelt Dogen de hele lotushouding aan, waarbij de rechervoet op de linkerdijs ligt en de linkervoet op de rechterdijs.



Hoofdstuk 2: *De fysieke aspecten van zazen*



De Lotushouding

Ook de halve lotushouding wordt door hem aanbevolen, waarbij slechts één voet op de tegenoverliggende dij ligt.



Hoofdstuk 2: *De fysieke aspecten van zazen*



De halve Lotushouding

Een volgende variant wordt de Birmaanse houding genoemd, waarin beide voeten op de grond blijven. Welke houding met gekruiste benen je ook inneemt, beide knieën moeten op de grond rusten, omdat je anders erg wankel zit.



Hoofdstuk 2: *De fysieke aspecten van zazen*



De Birmaanse houding

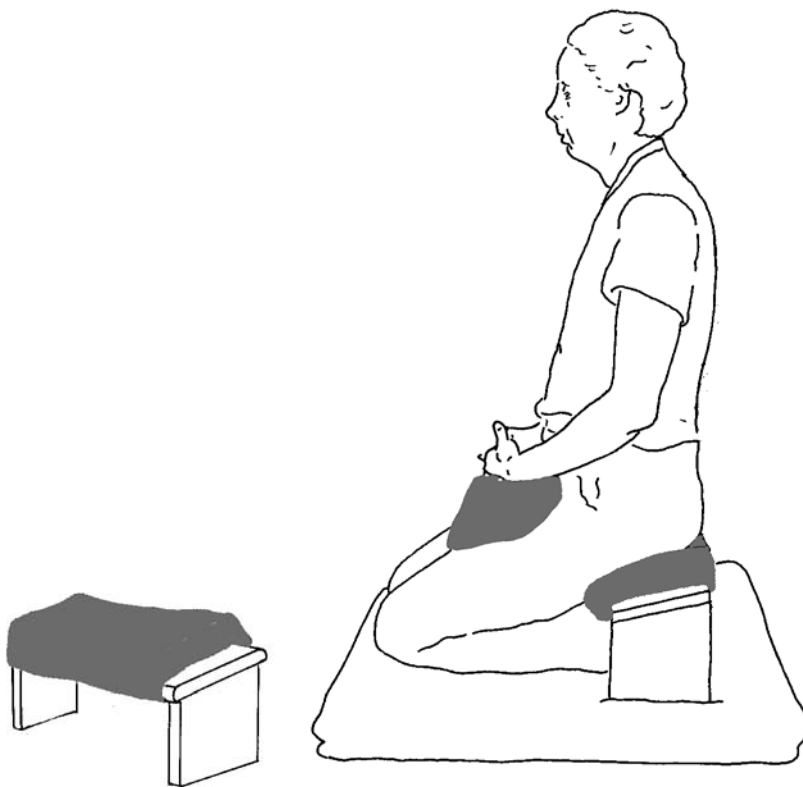
Probeer om te beginnen een paar minuten in één van deze houdingen te zitten. Terwijl je lichaam zich aanpast, kan je geleidelijk de tijdsduur verlengen. Forceer niets en overdrijf het niet, anders beschadig je je knieën. Als je voor een van de houdingen met gekruiste benen kiest, is het verstandig om de voeten regelmatig om te wisselen. Als je steeds dezelfde voet hoog legt of altijd voor legt, kan je na een paar jaar een verdraaiing in je ruggengraat en bekken krijgen.

Voor veel Westerlingen is het nogal moeilijk om met gekruiste benen te zitten en vaak hebben zij andere lichaamsverhoudingen dan de meeste Aziatische mensen. En als je niet van jongs af aan gewend bent om op die manier te zitten, is het moeilijker om je dat op latere leeftijd eigen te maken. Als je lange tijd achtereen zit, kun je jezelf beschadigen, dus wees voorzichtig. Maar als je zo kan zitten, en heel wat Westerlingen kunnen dat, dan is dit de aanbevolen houding.



Zitten op een meditatiebankje

Een goed alternatief is een meditatiebankje, waar je in een geknielde houding op zit. Het moet zo laag mogelijk zijn, zodat de onderkant van de zitting net iets hoger is dan je omhoogstekende hielen. Grote mensen kunnen in deze houding een pijnlijke druk achter de knieën krijgen. Dat kan verholpen worden door het bankje hoger te maken. Als echter de afstand tussen de grond en de voorkant van het bankje groter wordt dan ongeveer 15 centimeter, wordt het bekken te ver naar voren geduwd en wordt de kromming van de ruggengraat te groot en dat kan schadelijk zijn. In dat geval is een stoel een beter alternatief. Let op dat de zitting van het bankje enigszins naar voren afloopt, zodat het bekken de juiste stand kan aannemen. Deze schuine stand mag niet meer dan 10° ten opzichte van de grond zijn, anders komt de onderrug teveel onder spanning te staan.



Zitten op een bankje met de handen rustend op een klein kussentje

Tegenwoordig moet ik zazen doen op een stoel en ik kan u vertellen dat het uitstekend werkt. De andere posities geven ons zeker een gevoel van gegrond te zijn, daarom worden



Hoofdstuk 2: *De fysieke aspecten van zazen*

ze aanbevelen, maar je kan ook goed gegrond op een stoel zitten. Zazen is niet bedoeld om je uithoudingsvermogen op de proef te stellen. Als je zit, zal je je wil moeten ontwikkelen om afleidingen te weerstaan en om die aspecten van jezelf te zien, waar je liever niet naar kijkt. Dit is moeilijk genoeg en dat hoeft je niet zwaarder te maken door onnodig ascetisch te zijn.

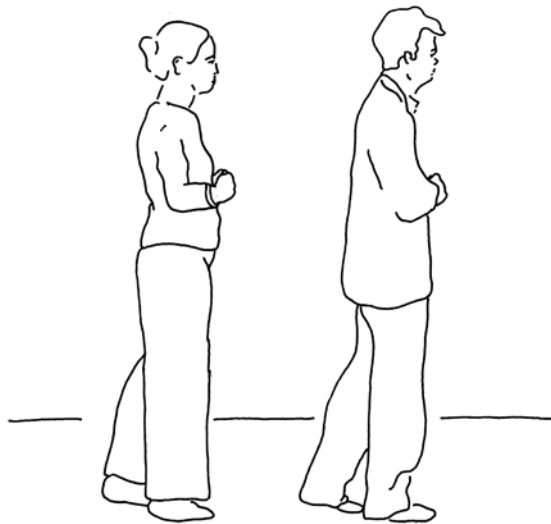
Jezelf gronden

De lichaamshouding van zazen is het fundament van de meditatie. Door jezelf fysiek te gronden in je lichaam heb je een goede basis voor zazen, want lichaam en geest zijn onafscheidelijk. Wees je bewust van je gewicht als je zit, net zoals je dat deed bij de eerder beschreven sta-oefening. Terwijl je je lichaam ontspant, voel je hoe je hoofd rust op je nek en schouders, hoe je ruggengraat wordt ondersteund door je bekken, je zitbeenderen en het kussen. Voel je gewicht door je lichaam naar beneden stromen naar je zitplaats en via je knieën of voeten de grond in. Je hele lichaam wordt ondersteund en gedragen door de aarde en het is onnodig onderscheid te maken tussen jezelf en de grond. Nu zit je als een berg! Jezelf zo te gronden is de basis waarnaar je altijd terug kunt keren wanneer je merkt dat je afdwaalt of wordt afgeleid. Zazen is volledig dat éne ding doen waarmee je bezig bent, zonder jezelf te laten meeslepen door het *denken* over wat je aan het doen bent. Zitten is zo simpel als wat, maar we zijn ingewikkelde wezens en er is dus nog van alles te leren over de aard van de geest. Voordat we ons daarin gaan verdiepen, zal ik beschrijven hoe je lopend en hoe je liggend kan mediteren.



Loopmeditatie of kinhin

Als we meer dan één meditatieperiode zitten, doen we *kinhin* ofwel loopmeditatie tussen zitperiodes in. De duur van een zitperiode kan variëren tot hooguit veertig minuten en de loopmeditatie duurt gewoonlijk een minuut of tien. Kom aan het eind van een zitperiode niet te snel overeind, maar beweeg je bovenlijf rustig een paar keer heen en weer en sta dan langzaam op. Ga in de hierboven beschreven formele positie staan en begin langzaam te lopen, met stappen van ongeveer de lengte van je voet. Houd je ogen open en naar beneden gericht, net zoals in de zithouding. Als je geest afdwaalt, kom dan weer terug bij je lichaam. Het tempo moet niet langzamer zijn dan één kleine stap per ademhaling. Soms kan het tempo versneld worden om te voorkomen dat we suf en futloos worden. Om gezamenlijk loopmeditatie te doen, gaat iedereen in een kring achter elkaar staan en begint te lopen. Er is geen startsignaal. Loop gewoon in de pas met de persoon voor je, zonder de tussenafstand te vergroten. Op die manier bewegen allen als één geheel. Als je een tempel bezoekt, zal je merken dat er enige nadruk op wordt gelegd om dingen op een bepaalde manier te doen en in overeenstemming met alle anderen. Dit bevordert een onderling afhankelijke staat van zijn die zich bewust is van de ander en die een bereidheid ontwikkelt om in harmonie te handelen.

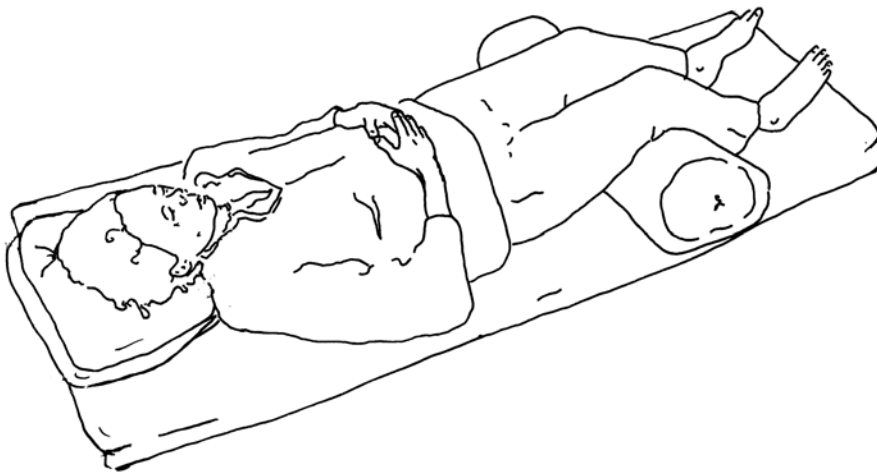


Loopmeditatie



Ligmeditatie

Je moet alleen liggend mediteren als je ziek bent en niet in staat bent om op de gebruikelijke manier rechtop te zitten. Het is belangrijk om niet lui te zijn. Veel mensen echter hebben een slechte rug of soms andere lichamelijke problemen en hebben geen keus. Ook is het nuttig om te weten hoe je 's avonds in bed een paar minuten voor het inslapen kunt mediteren. Er zijn twee posities: op je rug met opgetrokken of ondersteunde knieën en liggend op je rechterzij.



Ligmeditatie op je rug

In de meditatiehal van Throssel⁴ raden we de eerste houding aan, liggend op je rug, wat soms met een onplezierig woord de lijkhouding wordt genoemd. Het helpt als je een opgerolde deken of een ander zacht voorwerp onder je knieën legt. Dit ontspant de onderrug waardoor veel rugklachten afnemen. Houd je voeten ongeveer 3 tot 4 vuistbreedtes van elkaar. Ik heb ondervonden dat je het beste je handen op je onderbuik kunt leggen met de duimen tegen elkaar, zodat ze een soort ovaal vormen zoals bij het zitten. Een andere mogelijkheid is je handen in *shashu* te brengen zoals beschreven voor de

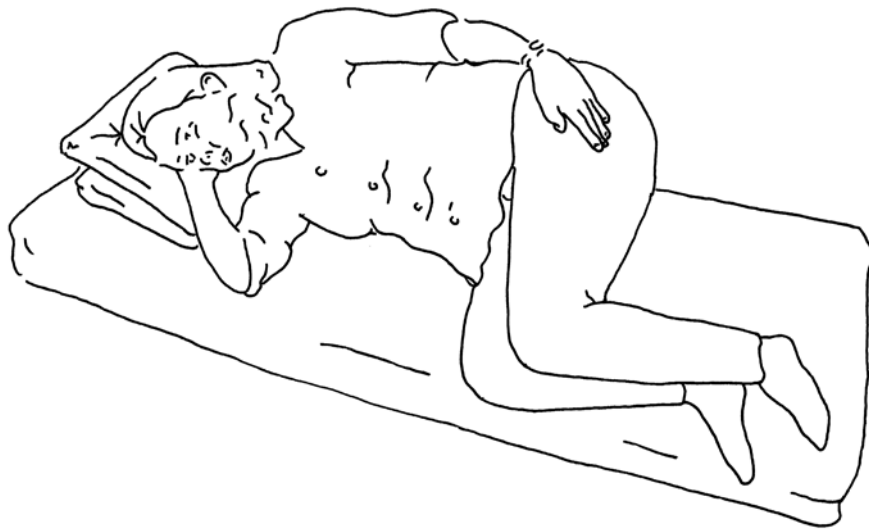
⁴ Throssel Hole Buddhist Abbey, het klooster van de O.B.C. in Engeland, www.throssel.org.uk



Hoofdstuk 2: *De fysieke aspecten van zazen*

formele stameditatie. Het kan zijn dat je een kussen onder elke elleboog nodig hebt om te zorgen dat je handen bij elkaar kunnen komen en je armen kunnen ontspannen.

De andere mogelijkheid is om op je rechterzij te liggen met half opgetrokken knieën. Ondersteun je hoofd met je rechterhand, met je handpalm tegen je wang en je rechterduim iets achter je oorlel. Je linkerhand leg je bovenop je linkerheup. Dit is de klassieke houding die volgens de overlevering de Boeddha aannam toen zijn dood (parinirvana) nabij was. Het is een uitstekende houding om in bed te mediteren vlak voor je gaat slapen.



Ligmeditatie in de parinirvana houding

De hiervoor beschreven posities worden gebruikt voor wat we formele meditatie of zazen noemen. Maar zazen kun je in iedere houding doen. De hierboven beschreven posities zijn het meest behulpzaam voor de formele praktijk, maar we zijn niet voortdurend bezig met de formele praktijk. Het is goed om rustig in een leunstoel te mediteren of tijdens een wandeling in de natuur, of terwijl je boodschappen doet. Om werkelijk tot de kern van meditatie te komen, moet meditatie langzaam maar zeker de uitgangspositie van de geest worden. Dat vraagt oefening en om daar te komen moet je altijd zazen doen, waar je ook mee bezig bent. De essentie is dat je terugkomt bij wat je hier en nu doet en dat je dat met heel je wezen doet.



Hoofdstuk 2: *De fysieke aspecten van zazen*

Hoewel ik de belangrijkste punten heb besproken, is niemand hetzelfde en kan het zijn dat de instructies aangepast moeten worden aan de individuele persoon. Ik raad je aan om indien mogelijk voor instructie naar een gekwalificeerde leraar te gaan en niet alleen af te gaan op deze schriftelijke aanwijzingen.



Hoofdstuk 3

De geest van meditatie

‘Meditatie is niets doen:

je hoeft niets te laten zien, niets te vragen en niets af te wijzen’.

Als we zazen doen, geven we uitdrukking aan onze ware aard, waarmee ik bedoel ons feitelijk bestaan in het huidige moment. Het verleden is voorbij en de toekomst moet nog komen – dus waar zijn we? Die vraag kun je niet beantwoorden door er over na te denken, want zodra je een idee formuleert over waar je bent, ben je alweer verder. Het antwoord zit ‘m in *alleen maar zijn* – of ‘alleen maar zitten’ zoals zazen soms wordt aangeduid. Dit impliceert dat je de geest anders gaat gebruiken. En dat doe je door je gedachten en gevoelens te laten gaan zodra ze opkomen, anders blijf je bezig met de gedachte of het gevoel van het laatste moment en ben je niet echt aanwezig. Je mediteert niet als je zit te denken aan wat je gisteren hebt gedaan of wat je straks zal gaan doen. Het helpt niks als je probeert je gedachten tegen te houden; ze komen op omdat je een normaal functionerende geest hebt. Maar je hoeft die gedachten niet te volgen, je kunt ze gewoon laten gaan. Een gedachte die spontaan opkomt, is alleen maar een gedachte. Ze is niet goed of slecht, maar het gaat erom wat je ermee doet, dat is erg belangrijk. Als oude wrok opkomt en je laat hem gaan, wordt de boosheid minder. Anderzijds, als je toegeeft aan die gedachte en er voortdurend mee bezig blijft, dan wordt haat gevoed. Het is belangrijk om tot een juiste houding ten opzichte van je gedachten te komen: houd ze niet vast en duw ze niet weg.

Allereerst moeten we de rol van de wil in het denken gaan onderkennen. Bijvoorbeeld, schijnbaar uit het niets duikt een herinnering op aan een voorval tijdens je laatste vakantie – dat is een spontane gedachte. Vervolgens begin je te denken waar je dit jaar op vakantie naar toe zal gaan – dat is een opzettelijke gedachte en deze opzettelijke gedachte moet je



Hoofdstuk 3: *De geest van meditatie*

opzij zetten. Maak je geen zorgen over de spontane gedachten. Als je meditatiepraktijk zich verdiept, zul je merken dat er meer gedachten opzettelijk zijn dan aanvankelijk het geval leek. Het is cruciaal om te leren hoe je de controle over je opzettelijke denken kunt terugkrijgen, anders ben je slaaf van je denken en kan je nooit innerlijk stil zijn. Om je eigen aanwezigheid te kennen en ‘alleen maar te zitten’, moet je de oorspronkelijke geest gebruiken die je ware natuur is zonder enige wilsinspanning. Probeer niet de ware natuur om te vormen tot je eigen ideaalbeeld; laat haar met rust, zodat je de essentie van jezelf kunt leren kennen zoals ze is. We zijn zo gewend om onszelf te handhaven, om op elke gedachte en op elk gevoel meteen te reageren met weer een andere gedachte. We besteden bijna nooit tijd aan puur ‘zijn’, aan alleen maar zitten zonder het ‘ik’ te bevestigen. Mediteren is niets doen; je hoeft nergens uitdrukking aan te geven, nergens om te vragen en niets af te wijzen. Het werk van meditatie is je te bevrijden van het dóen van al deze dingen en je tegelijkertijd te ontdoen van een hoop mentale investeringen en projecties.

De gedachten die niet opzettelijk zijn, althans op ons huidige niveau van gewaarzijn, hebben relatief weinig effect en verstoren de meditatie dus niet, maar opzettelijke gedachten houden de geest op het niveau van het denkbeeldige ‘ik’ dat in hoofdstuk 1 besproken werd. Wanneer we opzettelijk denken, creëren we karmische gevolgen. Anders gezegd: we vormen onze geest en hersenen naar onze manier van denken en dat vergroot de kans dat we in de toekomst op soortgelijke wijze zullen handelen. Een loze fantasie hoeft niemand anders tot last te zijn, maar het zet je aan tot meer nutteloos fantaseren in de toekomst en zo ben je een flink stuk van je leven maar half aanwezig. De meeste mensen hebben de onjuiste indruk dat zij hun opzettelijke denkprocessen niet kunnen beheersen; ze proberen ze los te laten, maar de gedachten lijken een eigen leven te lijden. Jij bent degene die jouw gedachten denkt – niemand anders doet dat – en gedachten zijn afhankelijk van jouw wil. Meestal kost het ons moeite onze gedachten los te laten, omdat we aan ze gehecht zijn. We geloven dat we genieten van onze gedachten of we vinden ze geruststellend.

Het komt nogal vaak voor dat mensen zichzelf tijdens de meditatie proberen te rechtvaardigen. Er komt bijvoorbeeld een enigszins ongemakkelijke herinnering naar



Hoofdstuk 3: *De geest van meditatie*

boven en ze bouwen dan een uitgebreide verdediging op die ze ook nog eens in een bezielde pleidooi voor een denkbeeldige jury ten gehore brengen. Soms zijn we bang en dan kan denken een manier zijn om onszelf gerust te stellen. Soms hebben we gewoon een duf hoofd en zitten we als een zoutzak. Ons denken kan rationeel en geordend zijn, maar meestal is het een mengelmoes van fantasieën, innerlijke dialogen en herinneringen die ongericht alle kanten op schieten.

Als je voor het eerst ziet hoe je geest zich precies gedraagt kan dit soms schokkend zijn, maar het kan je ook bescheiden maken. Er zijn eindeloos veel redenen waarom we het zitten in meditatie moeilijk vinden. Ik vind dat het helpt om te zien hoe vaak gedachten door angst en begeerte worden beïnvloed. Deze twee zijn de fundamentele drijfveren achter het denkbeeldige 'ik'. Het is belangrijk om hier te benadrukken dat niet al die activiteiten van onze geest als verkeerd moeten worden beschouwd, hoewel ze niet op hun plaats zijn als we zazen beoefenen. Het vermogen om over dingen na te denken is van vitaal belang voor ons welzijn, maar als we die functie geen halt kunnen toeroepen, als we slaaf in plaats van meester van ons denken zijn, dan hebben we een probleem.

Als ik volgende week ergens naar toe moet vliegen, kan ik er ineens achterkomen dat ik zit te fantaseren over terroristen die het vliegtuig kapen en hoe ik hen heldhaftig overmeester! Als je het zo zegt, is het makkelijk de grappige kant ervan te zien, maar eigenlijk word ik een beetje zenuwachtig van vliegen en dan komt de geest met deze geruststellende fantasie. Om die gedachten opzij te zetten, moet ik inzien dat ik een beetje bang ben en moet ik bereid zijn om in die angst te gaan zitten. Als er angst is, wees dan bang en accepteer dat je bang bent. Of anders gezegd: kijk openhartig naar de angst en hij verliest zijn macht. Als ik de ware natuur wil kennen, moet ik bereid zijn de dingen te nemen zoals zij zijn. Het is opmerkelijk dat naarmate ik dat doe, ik verlost word van mijn kwellingen. Geestestoestanden zoals angst en begeerte zijn, net als andere gevoelens en emoties, nauw verbonden met gedachten. In feite zijn gedachten en emoties eigenlijk delen van één ononderbroken samenhangend geheel.



Hoofdstuk 3: *De geest van meditatie*

Hetzelfde proces speelt zich af als er boosheid opkomt. Die boosheid gaat vergezeld van gedachten, meestal een herkauwen van de gebeurtenissen die mij kwaad hebben gemaakt of een fantasie over wat ik aan de situatie ga doen. Nu is het belangrijk om heel goed naar boosheid te kijken als je de kans hebt om dat vanuit je eigen directe observatie te doen, maar cultiveer boosheid niet om er alleen maar naar te kunnen kijken! Als de boosheid is opgekomen, ga dan na hoe dat voelt, let op hoe ze toeneemt en afneemt al naar gelang de loop van je gedachten. De kwaadheid kan wat wegebben tot je weer denkt aan de belediging die je werd aangedaan – en hop, daar ga je weer! Als dit soort dingen gebeurt, wakkeren we de boosheid aan met de energie van onze gedachten. Zazen doen is zien dat de boosheid opkomt. Ga niet oordelen of ze goed is of slecht, of ze gerechtvaardigd is of niet. Zet die terugkerende gedachtenpatronen opzij en je ziet dat misschien heel wat pijn en verdriet achter de boosheid schuilen. Ook die emoties zullen weer vergezeld gaan van gedachten, laat ook die gaan en de gevoelens van pijn zullen ook oplossen. Je kunt de kwaadheid in een oogwenk weer oppakken – en in dat geval herhaal je het proces. Als we dit oefenen, worden we na een tijdje een veel minder boos iemand en kunnen we als er boosheid opkomt die sneller laten gaan. Je kunt kwaadheid zien aankomen en je kunt er voor kiezen je er niet door mee te laten slepen. Het duidelijkst zien we dit, als we ons bewust zijn dat er een situatie aan het ontstaan is, waarvan we weten dat die boosheid kan opwekken en, dit is het allerbelangrijkste, *bereid* zijn daar niet voor te kiezen. Als we doorgaan met de training, kunnen we uiteindelijk de fundamentele oorzaak van boosheid loslaten – namelijk het bange zelf.

In mijn tienertijd groeide ik snel naar mijn huidige lengte van 1 meter en 91 centimeter. Mijn ouders verhuisden naar een oud landhuisje met lage draagbalken boven de deuren. Mijn vader was ook lang en net als ik stootte hij zijn hoofd als hij niet goed oplette. Hij ventileerde zijn gevoelens door vloekend met zijn vuist tegen de balk te slaan, een manier van doen die ik al snel overnam. Toen ik leerde mediteren, besepte ik dat ik mijn hoofd kon stoten zonder te vloeken en zonder tegen de balk te slaan. Zelfs als ik nog duizelde van de klap, was het mogelijk om innerlijk stil te blijven. Er was een moment van keuze. De balk had niet de bedoeling mij voor het hoofd te stoten en de frustratie was mijn eigen gevoel



Hoofdstuk 3: *De geest van meditatie*

van stommiteit. Ik besepte dat ik me dwazer voelde als ik de balk sloeg en dat ik mijzelf de innerlijke opschudding van de kwaadheid kon besparen.

In andere situaties waarin boosheid opkomt, kan het veel moeilijker zijn om het te zien aankomen en vaak beseffen we pas dat we kwaad zijn als we er al middenin zitten. Maar door oefening leren we de gedachten los te laten en alleen maar naar het gevoel van boosheid te kijken. Als we dat kunnen, zal de boosheid verdwijnen. Hier komen we op een belangrijk punt aan: we moeten onze inspanningen niet richten op het wegdrijven van de boosheid. Stop gewoon met het voeden van de boosheid met boze gedachten. We moeten alles accepteren wat in zazen naar boven komt en bereid zijn om daarmee stil te zitten – maak het niet meer dan het is en duw het niet weg.

Hoe komt het nu dat gedachten/emoties verdwijnen als je er rechtstreeks naar kijkt? In het boeddhisme worden herinneringen, gedachten en gevoelens allemaal beschouwd als mentale objecten. Het brein wordt beschouwd als een zintuig dat gebruikt wordt om mentale ‘dingen’ waar te nemen. (In het boeddhisme worden zes zintuigen onderscheiden, de normale vijf plus het mentale zintuig). Binnen ons geestelijke gezichtsveld kunnen we ons maar van één ding tegelijk bewust zijn. In minder dan een oogwenk kunnen we van het ene mentale object naar het andere overgaan; niettemin is er altijd maar één ding tegelijk. Dat betekent, dat als onze aandacht weggehaald wordt van de gedachtestroom, deze stroom ophoudt. Boosheid, verlangen en angst zijn voor hun bestaan alle afhankelijk van een gedachtestroom. Als je eenmaal rechtstreeks naar deze emoties kijkt, kan je de gedachtestroom niet voortzetten en dus houden ze op te bestaan. In een oogwenk kunnen we weer in gedachten verstrikt raken, maar we hebben een keuze: ze te voeden of niet. Veel zal afhangen van de mate van onze bereidwilligheid om ze te laten gaan.

We weten allemaal wat het is om 's nachts in bed te liggen piekeren - het draait maar rond en rond in onze geest, steeds maar weer hetzelfde ‘wat als.....’, maar niet in staat het te laten rusten. Mijn ervaring is dat het helpt om de gedachtestroom te onderbreken en mezelf een adempauze te gunnen waarin ik mijn geest op iets anders kan richten. Eén van de manieren voor mij om dat te doen is het opzeggen van een korte tekst of misschien het



Hoofdstuk 3: *De geest van meditatie*

reciteren van de Drie Toevluchten: ‘Ik neem mijn toevlucht tot de Boeddha, ik neem mijn toevlucht tot de Dharma, ik neem mijn toevlucht tot de Sangha.’ (Je kunt hier alles reciteren waarmee je uitdrukking geeft aan wat je werkelijk wilt in dit leven). Het effect is dat het zichzelf in stand houdende denkpatroon wordt doorbroken en dat ik bekrachtig dat ik mijn leven wil baseren op waarheid in plaats van op fantasieën en projecties die tot zorgen leiden. Het is belangrijk dat ik door mijn manier van reciteren uitdrukking geef aan die wensen en niet zo maar wat mompel. Dit werkt als ik vertrouwen heb in zazen en niet in piekeren.

De wereld die wij ervaren, is de wereld die wij in onze eigen geest creëren. Onze gedachten en gevoelens worden bepaald door hoe wij de wereld zien; zij zijn niet absoluut, noch zijn ze zo betrouwbaar of zo echt als ze lijken. Als wij leren ons niet te laten leiden door onze gedachten en gevoelens, kunnen we zien dat ze eigenlijk als een fantasie of een droom zijn. Als we dat weten, kunnen we terugkeren naar de oorspronkelijke geest van zazen. Het is niet zo dat gedachten en gevoelens stoppen, maar we houden ze niet langer voor onze ware natuur.

In zazen leren we onszelf te bevrijden uit de greep van kwellende gedachten, emoties en gevoelens, omdat die ons aanzetten tot gedragingen die we later betreuren. Of zij kleuren de wereld zo dat we onze eigen projecties zien in plaats van de realiteit. Dit is een ernstig probleem en de bron van veel onheil en lijden. Als we onze angstige gedachten hun gang laten gaan, vooral als het gedachten over andere groepen mensen betreft, leidt dat tot boosheid, dan tot haat en razernij en, daardoor beïnvloed, mogelijk tot genocide. Als we iets doen aan onze eigen gedachten, verminderen we rechtstreeks de hoeveelheid en de verspreiding van het kwaad in de wereld. In het boeddhisme worden kwellende geestestoestanden beschouwd als iedere beweging van de geest die de ware natuur van onszelf en van de wereld dreigt te verduisteren. We hebben allemaal onze theorieën over wat er moet gebeuren om de wereld te verbeteren en bijna altijd gaat het over wat anderen moeten doen. Door het grote project van onze zentraining aan te gaan, zien we in dat het bij onszelf begint.



Hoofdstuk 3: *De geest van meditatie*

Ik heb een nogal algemene analyse gegeven van hoe de geest verstrikt raakt in zijn eigen mentale objecten, of dat nu fantasieën, gedachten of emoties zijn. Maar in de meditatie zelf moet je helemaal niet analyseren. Op dit ene moment gaat het niet om de vraag ‘waarom?’. Het gaat er om dat je stopt met het stimuleren van die gedachten. In diezelfde geest is het belangrijk je gedachten niet te beoordelen in termen van ‘goed’ of ‘slecht’, omdat daarmee het proces alleen maar verder gaat. Oordeel niet en maak geen excuses, *zit* gewoon! Als je de geest onder controle wilt brengen, moet je dat nu doen – er is geen ander moment. Natuurlijk zijn er allerlei goede en noodzakelijke functies van de geest. De hele verzameling van boeddhistische soetra’s is er een groot voorbeeld van. Zazen moet de grondhouding worden van waaruit we onze vermogens gebruiken om te plannen, dingen te bedenken en om al onze andere wonderbaarlijke vermogens te benutten. Maar je moet wel goed inzicht hebben in wat je doet, het juiste referentiekader hebben en weten waar je op moet letten om te voorkomen dat je te ver afdwaalt.

Nog een laatste, belangrijk advies. Als je mediteert, houd jezelf dan niet alsmaar in de gaten, want daarmee probeer je jezelf in tweeën te splijten. Het komt erop neer dat je erop vertrouwt dat je mediteert, tenzij je ziet dat dat niet zo is en in dat geval zie je ook wat je moet loslaten.

Samenvattend zijn de belangrijkste punten van zazen: rechtop zitten en jezelf gronden in je fysieke wezen. Als gedachten en emoties opkomen, laat je ze gaan. Als je ze niet aanwakkert, zullen ze ophouden je te storen. Dit brengt je steeds dichterbij je ware natuur, de oorspronkelijke geest die één is met de werkelijkheid. Zazen is gewoon de geest zijn die we al zijn, zonder er iets aan toe te voegen. Het is het accepteren van alles dat als verschijnsel in de geest opkomt. Het is niet nodig om die verschijnselen te bestrijden of te beoordelen; laat ze gewoon los door de gedachten die ermee samengaan terzijde te schuiven. Hoewel hebzucht, boosheid en misvattingen zullen voortduren, hoeven we ons niet door ze te laten meeslepen. Als we stil zitten temidden van wat komt, vinden we stabiliteit en gemoedsrust en dit is de bron van mededogen



Hoofdstuk 4

Wie is Dit?

*"Als we niet onze gedachten en gevoelens zijn,
wat zijn we dan wel? Ik vind dit een cruciale vraag,
die ten grondslag ligt aan de betekenis van zazen."*

Ik heb ervaren dat een van de eerste dingen die je leert als je in een klooster leeft, is dat je duidelijk het verschil moet zien tussen je gevoelens en de situatie waarin die gevoelens opkomen. Het komt vaak voor dat nieuwe monniken moeite hebben om met elkaar op te schieten. Dit is niet zo verrassend, omdat het monastieke leven heel intens kan zijn, met name omdat je geen eigen ruimte hebt en er heel weinig mogelijkheden zijn om onder de voortdurende druk uit te komen. De nieuwe monnik moet midden in haar of zijn gevoelens blijven zitten, in plaats van voor ze weg te lopen. Als er boosheid naar bovenkomt, wordt de monnik geleerd om niet de ander de schuld te geven, maar om openhartig naar zijn of haar eigen gevoelens te kijken. Het kan erg onrechtvaardig lijken als dat van je gevraagd wordt, vooral als die andere persoon duidelijk iets doet wat hij of zij niet zou moeten doen. Zelfs dan is het je primaire taak om de verantwoordelijkheid te nemen voor je eigen boosheid en je niet te bemoeien met wat anderen doen. Dit principe geldt voor wat voor vorm je leven ook aanneemt.

Als je de twee componenten kunt scheiden – het probleem dat zich voordoet en je gevoelens daarbij – weet je waar je prioriteiten liggen. De monnik heeft gekozen voor de training en dat gaat vóór alles, ondanks de natuurlijke neiging om in wrok te blijven steken en de ander de schuld te geven. Het probleem waar het om gaat is altijd ondergeschikt aan het aanpakken van de kwellende geestelijke toestand. Juist als we ons persoonlijk belaagd of aangevallen voelen, is daar het moment – echt het enige moment – dat we boosheid



Hoofdstuk 4: *Wie is dit?*

kunnen omkeren. Dan kan wat als een onbeduidende ruzie begon waarlijk een ommekeer in ons leven teweeg brengen. Dit is ‘buigen’ voor de situatie. Buigen is het tegenovergestelde van klagen over hoe moeilijk het is. Zulke oprechtheid laat een trainee zien wat goed is om te doen, omdat zijn of haar geest niet langer wordt gekweld door boosheid.

Als we in zazen zitten, moeten we onze gedachten en gevoelens op dezelfde manier op de tweede plaats zetten. Want als we ons primair daarmee bezighouden, zullen we eindeloos in cirkels ronddraaien. Een vraag die we moeten stellen is: ‘Zijn wij onze gedachten en gevoelens?’ Het is duidelijk dat zij een belangrijk element zijn van hoe wij ons leven ervaren, maar het is een vergissing om ons ermee te identificeren. Doen we dat wel, dan hebben we geen enkele stabiliteit en worden we bij het minste of geringste uit ons evenwicht gebracht. Want als ik me niet op mijn gemak voel, dan ben ‘ik’ niet op m’n gemak. Dat hoeft echter niet zo te zijn; je kunt je heel goed bewust zijn van onplezierige gevoelens en desondanks blijven zitten in de onbewogen, zuivere geest van zazen.

Als we niet onze gedachten en niet onze gevoelens zijn, wat zijn we dan wel? Ik vind dit een cruciale vraag die ten grondslag ligt aan de betekenis van zazen. Als ik moeite heb om mezelf over te geven aan het zitten, helpt het mij om te vragen: ‘Wie is het die zit?’ Om die vraag deel van je zazen te maken – en niet zo maar een techniek of maniertje – is het van vitaal belang om geen enkele poging te doen de vraag te beantwoorden, maar om alleen te kijken waar de vraag naar wijst. Het is alsof ik je zou vragen: ‘Wat is dat achter je?’ De enige echte manier om dat te weten te komen, is je om te draaien en zelf te kijken. De vraag dient alleen om je aandacht te vestigen op wat belangrijk is. Woorden, theorieën of methoden zijn niet nodig, draai alleen je hoofd om. In zazen gaat het net zo: ‘Wie is dit?’ Als je in je hart kijkt, worden alle gedachten en gevoelens minder belangrijke zaken waar je je niet om hoeft te bekommeren.

Ik ervaar dit vooral als een kwestie van niet doen in plaats van doen. In antwoord op de vraag ‘Wie?’ is er niets om vast te pakken. Elke schijnbare laag van ‘mij’ blijkt weer een gedachte of een gevoel te zijn dat voorbij gaat. Het lijkt wel of ik van vluchtige gedachten



Hoofdstuk 4: *Wie is dit?*

en gevoelens aan elkaar hang; sommige blijven een tijdje, andere gaan heel snel voorbij. Dat gedachten en gevoelens opkomen is geen probleem zolang ik er maar niet mijn wil aan toevoeg. Ik merk hoe ik het kijken onderbreek met onnodige bewegingen van de geest. Heel mijn wil moet volkomen in beslag genomen zijn door het kijken/zijn. Ik kan niet losstaan van wat wordt gezien en het benoemen; ik kan het alleen maar zijn. Ik kan de persoon zijn die zit en zittend is die persoon Boeddha. Dit houdt in dat ik lichaam en geest laat vallen en dat betekent alle ideeën over mijzelf en de wereld loslaten en alleen maar zitten. Wat overblijft is zazen dat zazen doet.

Zazen of verlichting gaat niet over het bereiken van een bepaalde geestestoestand, want alle toestanden van de geest zijn van een voorbijgaande aard waar je niet op kunt bouwen. Als je weet wie zit, dan kén jij de zittende Boeddha. Dit is een beetje een vreemde uitdrukking; waarom niet zeggen: zitten *als* een Boeddha? Ik zeg liever ‘zittend Boeddha’ omdat er niemand is die zit *als* een Boeddha; het is gewoon Boeddha die zit. Die Boeddha houdt nooit op met zitten, maar wij zijn degenen die ons van haar aanwezigheid bewust moeten worden, wat niet betekent dat de Boeddha mannelijk of vrouwelijk is.

Oorspronkelijke Verlichting

‘Zittend Boeddha’ is een andere manier van spreken over de Boeddhanatuur of de aard van verlichting. Meestal vatten we het boeddhistisch leven op als een pad dat loopt van onwetendheid naar verlichting, wat blijkt uit het feit dat het ook wel aangeduid wordt als de Weg. In de Zentraditie heerst een andere opvatting, die gebaseerd is op het inzicht dat de Boeddhanatuur niet onderhevig is aan komen en gaan, niet geboren wordt en niet sterft. Daarom is de Boeddhanatuur niet iets dat we door training kunnen verwerven. Het spirituele leven in zen is het verwezenlijken van de Boeddhanatuur in dit huidige moment. Omdat alle wezens vanaf het allereerste begin verlicht zijn, wordt dit inzicht in de Boeddhanatuur ‘oorspronkelijke verlichting’ genoemd. Het ontbreekt ons aan niets, wij kunnen niet afgescheiden zijn van de waarheid, maar je dit realiseren is niet zo simpel. We moeten ons bewust worden van onze oorspronkelijke natuur, onze verlichte natuur.



Hoofdstuk 4: *Wie is dit?*

Heel praktisch betekent dit dat wij in de loop van onze training moeten kijken naar wat we hebben, in plaats van ons te richten op wat we denken te missen of moeten begrijpen. Ik heb vele jaren getraind in het geloof dat mijn doel de eenwording met de Boeddhanatuur was. Zodoende zag ik mijzelf als iemand die iets miste. Ik probeerde altijd mezelf voorbij te kijken, hopen en biddend dat wat ik dacht nodig te hebben aan de horizon zou verschijnen. Als ik vooruit probeerde te komen om erbij te komen, duwde ik het voor me uit. Uiteindelijk zag ik in dat die manier van training was gebaseerd op onvolkomenheid. Je hebt veel vertrouwen nodig om zazen te beoefenen. Maar het vertrouwen waar ik het over heb, is vertrouwen in je eigen ware natuur en niet een vertrouwen in iets buiten jezelf. Het is het geloof dat er in de kern van je wezen dát is, wat volledig is – de bron van mededogen en wijsheid. Als je je eigen wezen kunt vertrouwen, dan realiseer je al je ware natuur. Het is onzinnig om het te wantrouwen en om verstrikt te raken in misleidende gedachten, gevoelens en emoties, want de onverwoestbare, degene die dit allemaal ervaart, wie is dit?



Hoofdstuk 5

Een leven van training

*“Regelmatig zazen doen lijkt niet spectaculair,
toch leidt het langzaam maar zeker tot verreikende veranderingen”.*

Het hele, prachtige proces waarin onze geest wordt bevrijd van z'n kwellingen, is een levenslange onderneming. Het moet diep doordringen in alle gebieden van ons leven, inclusief werk, gezinsleven en vrije tijd. De meeste mensen staan onder grote druk en leven met veel spanningen, wat moeilijk kan zijn. Nu gaat het er niet om dat je al deze elementen tegen elkaar afweegt en daar je meditatiepraktijk aan probeert toe te voegen. Het helpt meer als je inziet hoe centraal de training hierin staat en hoe je creatieve manieren kunt vinden om temidden van de problemen te trainen. En natuurlijk zal je wat ruimte en tijd moeten vrijmaken, want hoe goed je ook wordt in de informele aspecten van zazen, er is geen vervanging voor het formele zitten.

Een dagelijkse routine

Het is zeer behulpzaam om als fundament van het dagelijks leven een regelmatige routine van meditatie te hebben. Het monastieke leven kent een heleboel routine, deels omdat er veel training nodig is om de meer hardnekkige problemen uit te roeien en om ze zelfs maar te kunnen zien. De waarde van routine is dat je gewoon gaat zitten als het tijd is om te gaan zitten zonder dat gedoe van ‘zal ik wel, zal ik niet’, want meestal hebben we meer dan genoeg excuses om niet te gaan zitten. Op deze manier kan gewoonte je helpen.



Hoofdstuk 5: *Een leven van training*

Ideaal is om 's morgens na het opstaan te mediteren en 's avonds weer. Bij een normale gang van zaken en als je eenmaal gewend bent aan zazen, kan je tamelijk gemakkelijk een half uur achtereen zitten en het is goed om daarnaar te streven. Maar ik raad je aan om met jezelf een minimale afspraak te maken, waarvan je weet dat je die altijd kunt nakomen ongeacht de situatie. Dus ik stel voor om alleen maar met jezelf af te spreken dat je tweemaal per dag zult mediteren. Als je denkt dat je een half uur *moet* zitten, kun je jezelf gemakkelijk wijsmaken dat je geen tijd hebt of te moe bent en natuurlijk kan dat soms waar zijn. Er is geen excuus als je maar een paar minuten hoeft te zitten. Het moeilijkste is om ook werkelijk te gaan zitten. Maar als je eenmaal zit, kan je meer aan dan je misschien zou verwachten. Verleng langzaam maar zeker de duur van je meditatie in plaats van jezelf onrealistische doelen te stellen.

Het helpt om een vaste plek te hebben voor je meditatie, een hoek van de slaapkamer of een ander rustig plaatsje. Als je een Boeddhabeeldje hebt, wat bloemen, een kaars en wierook, kan dat veel helpen. Houd deze plaats schoon en netjes, vooral het altaar als je dat hebt.

Iedereen ervaart wel eens dat de geest soms het zitten uit de weg gaat omdat hij zich verveelt of niet op zijn gemak is. Dit zijn goede momenten om door te zetten en letterlijk door die gevoelens heen te zitten zodat zij niet de overhand krijgen. Eén van de regels in ons klooster is om niet te wiebelen of friemelen tijdens de meditatieperiodes. Als je moet bewegen om beschadiging van je lichaam te voorkomen, doe dat dan, vooral als je een nieuwe houding uitprobeert. Je stoort anderen niet als je stilletjes een andere houding aanneemt of een poosje je knieën optrekt en daarna weer in je zazen-houding gaat zitten. Onrustig bewegen of om de haverklap verschuiven is een andere zaak. Niet stil kunnen zitten komt voort uit een rusteloze geest. We krabben aan ons gezicht, schuifelen met onze voeten en zuchten of maken een eindeloos aantal andere kleine bewegingen in plaats van ons toe te leggen op zazen. Het helpt om je voor te nemen om niet te bewegen en dan hoeft je niet te krabben, zelfs niet als je ergens jeuk krijgt. Dit is een heel belangrijk punt. Wij worden aan zoveel kriebels - letterlijk en figuurlijk – blootgesteld, dat leren om er niet op te reageren en het vermogen ontwikkelen om er stil mee te zitten essentieel is voor je



Hoofdstuk 5: *Een leven van training*

vrijheid. Zolang we bij elke kriebel *moeten* krabben, zijn we een slaaf. In plaats daarvan kunnen we rustig het gevoel van de jeuk waarnemen en dan gaat het snel over.

Het is aan ieder van ons om creatieve manieren vinden om zazen in de praktijk te brengen. Als mensen naar het klooster komen en al onze formele gebruiken zien, kunnen zij ten onrechte denken dat zij het thuis ook zo moeten doen. Deze vormen zijn er om ons te helpen de geest van training te ontdekken, zodat we op weg kunnen gaan en die geest kunnen toepassen in iedere situatie die we tegenkomen. We hoeven daar niet strak in te zijn. Zazen, op een goede manier gedaan, leidt tot een flexibele geest.

Regelmatig zazen doen lijkt niet spectaculair. Toch zal je merken dat het langzaam maar zeker tot verreikende veranderingen leidt. Jouw besluit om te trainen laat zien wat in jouw leven belangrijk is. We kunnen allerlei ideeën hebben, maar als het echt aankomt op het veranderen van je leven gaat er niets boven het ook werkelijk in praktijk te brengen. Het helpt enorm als je een tempel in de buurt hebt of een meditatiegroep waar je met anderen kan zitten. Hoe je ook traint, het is belangrijk om van tijd tot tijd met een gekwalificeerde leraar te overleggen. Zelfs als je de indruk hebt dat alles goed gaat, is het nog steeds een goed idee, omdat het zo gemakkelijk is jezelf voor de gek te houden of omdat je sommige wegwijzers in de training verkeerd begrijpt.

Je pogingen om regelmatig te mediteren moeten niet ontaarden in een oorlog waarin jij vecht voor ruimte en tijd om te mediteren. Onzelfzuchtigheid behoort tot de kern van zazen. Maar misschien moet je goed nagaan hoe je je tijd doorbrengt. Als je een relatie hebt, praat dan met je partner over je wens om te mediteren. Het kan hem of haar een gevoel geven buitengesloten te worden en dat kan inderdaad zo zijn als je het verkeerd aanpakt. Het helpt natuurlijk als jullie beiden willen zitten, maar kijk uit voor pogingen om je partner te bekeren. Als je vindt dat meditatie jou helpt en je leven verandert, is het normaal dat je het wilt delen, maar de ijver van de nieuwe beoefenaar kan het beste naar binnen gericht worden om je eigen praktijk gaande te houden. Als dat jou positief verandert, dan is dat de beste reclame. Zoek een weg die goed is voor jouw situatie.



Meditatie in activiteit

Als je zit, zit dan; als je werkt, werk dan. Met andere woorden: het gaat erom dat je je aandacht bij je werk houdt. Vaak wordt dit aandachtstraining genoemd. Langzaam maar zeker kan je dat op al je activiteiten toepassen. Je kunt alleen werkmeditatie doen als je bereid bent om wat je doet met volledige aandacht te doen. Als iets goed is om te doen, dan is het de moeite waard om je er helemaal aan te wijden; is het niet goed om te doen, doe het dan niet. Dit is de sleutel tot een rijk leven. Probeer echter net als bij de formele meditatie niet de hele tijd jezelf bewust te blijven van je eigen opmerkzaamheid. Als je dat doet, probeer je eigenlijk twee mensen tegelijk te zijn: degene die werkt en degene die de werker gadeslaat. In mijn ervaring kan je het 't beste maar aannemen dat je mediteert, om het even waarmee je bezig bent, tenzij je ziet dat dat niet zo is. In dat geval breng je jezelf terug naar waar je mee bezig was. Dat kun je het gemakkelijkst leren als je eenvoudige dingen doet zoals naar je werk lopen, het huis schoonmaken of de tuin wieden. Als je erg verstrooid raakt, helpt het om even te stoppen en stil te staan of te zitten en jezelf te gronden zoals beschreven in hoofdstuk 2. Maak je niet kwaad en foeter jezelf niet uit, dat maakt het probleem alleen maar groter. Als je merkt dat je geest afdwaalt, ben je alweer terug bij jezelf. Op dat moment gaat het er om dat je bereid bent om waar je ook aan denkt te laten gaan en om alleen aandacht te hebben voor waar je mee bezig bent. Het is een misvatting om te geloven dat monotoon werk makkelijker wordt als je ergens anders aan denkt. Het enige wat dat oplevert, is dat je niet echt leeft. Je kunt jezelf enorm helpen door slechts één ding tegelijk te doen. Zet de radio uit als je leest of eet. Als je naar muziek luistert, doe dat dan met je volle aandacht en gebruik het niet als een verdovend middel. Monotoon werk doen is een bijzonder waardevolle meditatieoefening. Al moet je dringend tien dingen doen: je kunt er altijd maar één tegelijk doen, ook al ga je nog zo snel van de ene klus naar de andere.

Het helpt als je je zintuigen enigszins beteugelt. Als je bijvoorbeeld in een supermarkt staat te wachten bij de kassa, laat dan je geest niet afdwalen; blijf erbij. Misschien trekken de koppen van de tijdschriften in het rek je aandacht – daar zijn ze expres voor ontworpen –



Hoofdstuk 5: *Een leven van training*

maar je hoeft dat spel niet mee te spelen. Het is een prima plek om staande meditatie te doen.

Je kunt aandachtig blijven bij alles wat je doet, ook bij leuke activiteiten. Het is goed om van dingen te genieten. Een leven van training houdt in dat we ons inzetten voor het welzijn van alle wezens en we moeten niet vergeten dat wij één van die wezens zijn. Als we niet goed voor onszelf zorgen, wordt het een stuk moeilijker om door te gaan. Wat tijd nemen om te ontspannen en een beetje bij te komen helpt om aan ons doel te beantwoorden. Door zazen zouden we meer moeten gaan genieten van alles wat het leven te bieden heeft.

Interactie met anderen is een essentieel onderdeel van de training. Het is een gelegenheid om onszelf te zien op een manier die we misschien nooit zouden ervaren als we alleen maar mediteren. Het toont het ons directer dan wat dan ook al die aspecten van onszelf waar we aan moeten werken. Dus wees niet zo vormelijk dat je niet meer kunt lachen met je collega's. We zijn veel doorzichtiger dan we vaak denken en toch proberen we een façade op te bouwen waar vrijwel iedereen dwars doorheen kijkt. Het geeft een geweldige opluchting als we stukje bij beetje wat van die schijn kunnen laten vallen.

Het is belangrijk om bescheidenheid te ontwikkelen. Daarmee bedoel ik bereid te zijn om te erkennen dat we soms iets niet weten en om daar vrede mee te hebben. We worden geen betere mensen door het vergaren van kennis of van wat dan ook. Hoeveel is genoeg? Zij die hunkeren naar zekerheid, liefde, erkenning en respect moeten zich wel ontoereikend voelen, omdat hoeveel ze ook krijgen, ze toch steeds meer nodig hebben. Het succes van gisteren is een aardige herinnering, maar vandaag willen we weer succes hebben. Hetzelfde geldt voor geruststelling en voor alles waar we verder nog naar verlangen. Het zijn allemaal symptomen dat we onze ware natuur niet kennen. Maar onze ware natuur kennen betekent niet dat we alles weten. Als we gegrond zijn in onze eigen natuur kunnen we nederig zijn zonder onszelf te denigreren.



Hoofdstuk 5: *Een leven van training*

We kunnen in ons werk evenals in andere gebieden van ons leven gedreven worden door het gevoel dat we niet helemaal voldoen. Veel mensen hebben het gevoel dat ze een gat in zich hebben. Dit kan gebeuren als we geloven dat we niet compleet zijn zonder een bepaald ‘iets’. Het komt veel voor dat mensen denken dat de relatie met hun ouders niet goed genoeg was, dat er niet genoeg van ze gehouden werd om wie ze waren en die nu deze leemte wanhopig willen vullen. Dit vormt een spiritualiteit die gevoed wordt door tekortkomingen of door het verlangen naar wat we missen, in plaats van goed te kijken naar wat we wel hebben. Het kan best zo zijn dat je als kind te weinig liefde hebt gekregen, maar er is geen weg terug. We moeten accepteren hoe dat voelt en ophouden anderen of onszelf de schuld te geven voor deze situatie en de rijkdommen gaan zien die nu voor ons liggen. Mettertijd zul je gaan inzien dat je compleet bent samen met het hele universum. Niets uit je verleden kan je ervan weerhouden de ware natuur te leren kennen, mits je bereid bent te veranderen.

Stress in het dagelijks leven komt tegenwoordig veel voor en het niet kennen van onze ware natuur draagt daar toe bij. Hoewel het goed is om na te gaan of die stress verminderd kan worden door het veranderen van de werkomgeving en -cultuur, gaat het er voornamelijk om te ontdekken wat je werkelijk drijft.

Denkmeditatie

Wij moeten de juiste relatie met ons denkvermogen zien te krijgen. Denken op zich is een prachtige eigenschap van de menselijke geest, maar we hebben de neiging het te veel te doen en daarom spreek ik zo vaak over de beheersing ervan. Denken is niet de vijand – we moeten alleen leren hoe we het gebruiken. Er is hier sprake van twee niveaus. Het eerste zou je kunnen zien als het niveau van het gezond verstand. Je kunt het denken hier zien als een fysieke taak zoals bijvoorbeeld een maaltijd bereiden. Concentreer je op de taak die voor je ligt, besluit wat je precies moet doen en ga aan de slag. Als je gedachten afdwalen naar niet relevante zaken en je wordt je daarvan bewust, breng je je aandacht terug naar waar je mee bezig was. Luisteren naar jezelf is essentieel. Gedachten zijn mentale objecten



Hoofdstuk 5: *Een leven van training*

die langskomen. Zie ze en gebruik ze en besef dat voor de denker gedachten dingen zijn. Je gedachten zijn niet jezelf noch zijn ze gescheiden van jou. Als je luistert naar je gedachten, let dan goed op waar ze gaan afdwalen en breng jezelf terug door jezelf opnieuw te gronden. Misschien moet je even pauzeren en de benen strekken. Als ik aan het schrijven ben, merk ik dat ik veel tijd verspil als ik niet regelmatig even stop. Als je gewaarzijn zich ontwikkelt, zal je merken dat je denken helderder en geconcentreerder wordt. Het probleem zit in het ongebreidelde denken dat je alle kanten opstuurt.

Als zazen zich verdiept, komen we op een niveau waarop gedachten en zazen één zijn. Je kunt dit zien als een activiteit en manifestatie van de zuivere geest. Dit kan echter niet goed worden begrepen als we onze ware natuur nog niet hebben gerealiseerd en kan alleen in de praktijk worden geleerd. Als onze praktijk zich verdiept, zal denken als uitdrukking van de ware natuur zich op natuurlijke wijze manifesteren, maar ook dit is een gebied waar contact met een leraar van onschatbare waarde is.

Hier moet worden gewezen op ons vermogen om veel meer van een situatie te bevatten door niet te denken dan door wel te denken. Ik verwijs hier naar de open geestestoestand in zazen die in iedere situatie eenvoudigweg ontvankelijk is.

Het belang van niet weten

Denken is het opnieuw bewerken van informatie. Logica is nuttig bij het opsporen van tegenstrijdigheden en onjuistheden, maar kan alleen werken met gegevens die er zijn. In zazen laat je alle weten achter je. Dit is heel wat anders dan onwetendheid. De geest van zazen staat open voor wat is, is ontvankelijk en bereid om alles te zien wat komt in welke vorm dan ook. Als we voor een moeilijke keuze staan, is het heel belangrijk om alleen maar te luisteren – naar de situatie, haar nuances, vibraties, het algemene gevoel. Dit laat ons zowel de pijn en het verdriet zien die misschien een rol spelen, als de aspecten van mededogen en wijsheid die er zijn.



Hoofdstuk 5: *Een leven van training*

Als ik twee mogelijke opties bekijk en probeer uit te maken welke de juiste is, moet ik bereid zijn om beide te doen én geen van beide te doen. Hiertoe bereid te zijn verschaft helderheid. Ik kan zo oog in oog komen te staan met mijn onwil om los te laten en mocht dat het geval zijn, weet ik dat het beste dat ik kan doen is er stil mee te zijn. Als ik stil ben met mijn onwil om te geven zal die onwil oplossen en vaak kan ik dan zien wat ik moet doen. Als iemand in het klooster storend gedrag vertoont, moet ik bereid zijn om de situatie te blijven tolereren én ik moet bereid zijn hem of haar te vragen weg te gaan. Als ik niet bereid ben één van die wegen in te slaan, dan beïnvloedt mijn onwil mijn vermogen om te zien wat goed is. Ik vind het ook belangrijk om te weten dat er vaak andere oplossingen zijn die tot dusverre niet in mijn beperkte verbeelding waren opgekomen.

Een standaardadvies in counseling is om niet die expert te zijn die klaar staat met een verzameling oplossingen voor elk probleem. Luister liever met een open hart en een diepe, barmhartige acceptatie. Dring niet jouw inzichten en maatstaven op. Luister naar en hoor de persoon omdat die meestal zelf in staat is om de weg voorwaarts te ontdekken, mits hij of zij daarvoor de ruimte krijgt. Wij kunnen hetzelfde principe toepassen op onze eigen problemen. Het probleem kan op de cliënt in counseling lijken – het draagt de eigen oplossing in zich, als wij leeg genoeg willen zijn om het te ontvangen. Er is nooit een oplossing die alle moeilijkheden laat verdwijnen en toch kunnen we de volgende stap zien die we moeten nemen. Vaak is dat op dit moment niets anders doen dan geduld oefenen.



Luistermeditatie

Het is in de interactie met anderen van wezenlijk belang om te kunnen luisteren; je kunt het vergelijken met ons vermogen om stil te zijn en onszelf te horen. Als mensen voor retraites naar het klooster komen, wordt hen vaak gevraagd om tijdens de werkperiodes in de keuken te helpen. De kok geeft hen soms een hele specifieke taak en laat hen zien hoe hij het gedaan wil hebben. Nogal wat mensen vinden het moeilijk om de aanwijzingen te horen en die dan op te volgen zonder vragen te stellen of suggesties te geven hoe het beter kan, of ze worden geheel en al in beslag genomen door hun eigen lijden. In zazen is het niet zo dat er aan iets gehoor gegeven moet worden, zoals de aanwijzingen van de kok. ‘Horen’ in zazen is gevoelig zijn voor de zuivere geest en te onderscheiden wat goed is om te doen, net zoals het in praktische situaties belangrijk is dat je hoort welke aanwijzingen gegeven worden. Zijn we bereid om te dienen of moeten we eerst de baas zijn voordat er iets gedaan kan worden?

Luisteren is vaak erg moeilijk omdat het pijn met zich meebrengt, onze eigen pijn of die van een ander. In het boeddhisme zijn er personificaties van verlichtingskenmerken, die bekend staan als de Grote Bodhisattva’s. Zo is er Manjusri die wijsheid symboliseert en Avalokiteshvara die mededogen vertegenwoordigt. Zij is ook bekend als Kanzeon in Japan en als Kuan Yin in China en onder de Bodhisattva’s is zij de meest populaire. Zij is geen god of goddelijk wezen, al wordt zij door sommigen zo behandeld. Voor mij laat Kanzeon de barmhartige natuur van het universum zien. Een aspect van Kanzeon is dat elk probleem zijn eigen oplossing in zich draagt. Zij verschijnt in elke denkbare vorm om ons de betekenis van mededogen te laten zien. Kanzeon is de kok van het klooster, onze moeder, de ambtenaar die dwars schijnt te liggen en de opdringerige bedelaar. Maar je moet er oog voor hebben om haar in al die vermommingen te zien. Haar specialiteit is luisteren en één van haar namen kan worden vertaald als ‘Zij die het huilen van de wereld hoort’. Omdat zij het vermogen heeft om de ware aard van lijden te zien, kan zij naar al die ondragelijke pijn luisteren zonder er zelf aan te bezwijken. Zij kan voorbij vastklampen, twijfel, angst en wanhoop kijken naar de ware aard van elk levend wezen en van het leven zelf, wetend dat zij alle pijn kan absorberen en kan laten oplossen. Hoewel Kanzeon onze pijn in zich



Hoofdstuk 5: *Een leven van training*

opneemt als wij haar aanroepen, zal dat slechts een tijdelijke verademing zijn totdat wij haar barmhartige hart in onszelf vinden. Dan hebben we onze ware natuur gevonden.

Zazen leren is leren ons lijden te laten opkomen en te laten gaan. Als we dat doen, kunnen we het lijden zien op een manier die onmogelijk is als we erdoor beheerst worden.

Kanzeon wordt niet tot wanhoop gedreven door de smart die zij hoort noch loopt zij er voor weg. Zij blijft in haar ware natuur, in haar barmhartige hart, en heeft geen gebrek aan kracht. Als mensen raken we uitgeput, maar zelfs de uitgeputte geest behoudt haar barmhartige natuur. Soms kunnen we uitdrukking geven aan de barmhartige geest door te rusten wanneer dat mogelijk is en door bereid te zijn verder te gaan wanneer dat gevraagd wordt.

Hoe meer we leren stil te zitten, hoe meer we kunnen horen, omdat we niet langer bang hoeven te zijn voor het lijden of het uit de weg hoeven te gaan. Dit soort vrijheid komt langzaam maar zeker als we trainen. Kanzeon hoort eenvoudigweg. En in het horen zelf ligt het antwoord dat we nodig hebben. Zo beantwoordt zij elke roep. We kunnen vaak niets doen wanneer we geconfronteerd worden met lijden en dat vinden we moeilijk. Dat komt omdat we denken dat wij iets van ‘mij’ aan de situatie moeten toevoegen, maar Kanzeon voegt niets toe en toch verbreidt haar invloed zich in alle windrichtingen. Hoewel er gevoelens zijn die gepaard kunnen gaan met mededogen, is mededogen niet een gevoel. Het is activiteit die ontspruit aan de geest van zazen.

Politiek en sociaal handelen

Als burgers hebben wij de verantwoordelijkheid om te stemmen, om in zekere mate op de hoogte te blijven en om in te zien dat kwaad aangericht kan worden als we het niet willen zien en als we niets doen wanneer het verschijnt. Als lid van onze gemeenschap hebben we de plicht ons in te zetten voor het welzijn van anderen. Sommigen doen dat door in de politiek te gaan. Politici zijn een makkelijk doelwit voor ons cynisme. Persoonlijk ben ik dankbaar dat er mensen zijn die zo’n moeilijke taak op zich willen nemen. Net als wij,



Hoofdstuk 5: *Een leven van training*

worden politici beïnvloed door hun angsten en verlangens en enig eigenbelang van hun kant zou ons dan ook niet moeten verbazen. Als wij daar zelf vrij van zijn, dan pas mogen we dat van onze politici verwachten. We moeten hen rekenschap vragen voor wat zij doen, maar laten we ons onthouden van smalend oordelen. Het is een mythe dat politici alleen maar dat werk doen voor eigen gewin. We zouden hun oprechte wens om dienstbaar te zijn moeten erkennen, zelfs wanneer er misschien ook andere motieven meespelen.

Het kost heel veel moeite om in deze wereld iets gedaan te krijgen. Het werven van fondsen, mensen overhalen om ergens aan mee te doen, je weg vinden in al die regels en eindeloze details, dat vraagt een groot doorzettingsvermogen. Het is een enorm geschenk aan de gemeenschap als iemand bereid is niet alleen maar mee te liften, maar soms ook uitstapt en de kar helpt trekken. Mensen die dat doen, verdienen onze waardering.

Het boeddhisme is een voorstander van geweldloosheid, maar is niet pacifistisch – althans, zo zie ik het, hoewel anderen daar anders over kunnen denken. Wel duidelijk is echter, dat alle wilshandelingen gevolgen hebben en die gevolgen zijn onontkoombaar. Niets doen is ook een wilshandeling. Het boeddhisme, en Zen in het bijzonder, houdt zich niet bezig met uitgebreide beschrijvingen van wat goed en fout is, omdat dat in iedere situatie opnieuw moet worden bekeken. Wat goed is, is wat vrij is van een gekwelde geest, d.w.z. vrij van hebzucht, boosheid en misvattingen. Wij moeten zelf zo goed als we kunnen onze geest zuiveren en in iedere situatie doen wat er gedaan moet worden, in het besef dat wij geheel verantwoordelijk zijn voor ons handelen.

Het monastieke leven

In de traditie van de Stille Belichting Meditatie zijn zowel de monastieke als de lekentraining van gelijke waarde. Veel mensen vragen zich af of zij monnik moeten zijn om deze training volledig te kunnen doen. Het is belangrijk om je door die vraag niet te laten afleiden. Ik raad je aan om te ontdekken hoe je kunt mediteren en hoe je steeds dieper kunt gaan als je bereid bent om te veranderen. Door die training zal je de juiste middelen



Hoofdstuk 5: *Een leven van training*

vinden waarmee je je training kunt verdiepen. De noodzaak die we voelen om dieper te gaan in onze training kunnen we gemakkelijk verwarren met het gevoel dat we monnik moeten worden. Maar deze twee dingen zijn niet noodzakelijkerwijs hetzelfde. Het percentage mensen dat intreedt in het klooster is heel klein vergeleken met het aantal dat deze praktijk beoefent in de wereld van gezin, carrière en het zogenaamd normale leven. Geen enkel leven is ‘normaal’; iedereen moet haar of zijn eigen specifieke karmische neigingen omvormen en ieder van ons is uiteindelijk verantwoordelijk voor de weg die we kiezen in het leven. Voor sommigen is het monastieke leven het juiste medicijn, maar dat geldt zeker niet voor iedereen en als het verkeerd wordt toegepast kan het zelfs schade berokkenen. Ieder van ons moet uitzoeken wat het werk is dat hij of zij moet doen in dit leven. Het gaat niet om onze voorkeuren, maar om de vraag hoe we het beste kunnen geven, rekening houdend met onze specifieke talenten en behoeften. Keer op keer kom ik terug op het gegeven om gewoon het werk te doen dat op je weg komt. Zo'n houding heeft een open einde, zoals het leven zelf open is. De weg verschijnt als je jezelf eraan overgeeft en die weg verandert voortdurend.



Hoofdstuk 6

Beproefde hulpmiddelen in Zazen

*‘Geen enkele methode is gemakkelijk
en uiteindelijk gaat het er niet om dat we een techniek perfect beheersen.
Hóe zit je stil? Zit gewoon stil!’*

Vooraf in het begin kan zazen zeer verwarrend lijken. Het lijkt wel alsof we er helemaal geen vat op kunnen krijgen. Het beste is om door te gaan, want op een heel directe manier loop je tegen een aantal fundamentele problemen aan die je moet overwinnen om je ware natuur te realiseren. We moeten ons toevertrouwen aan de oorspronkelijke zuivere geest van zazen in plaats van voortdurend te zoeken naar bevestiging en verklaringen, want uiteindelijk zijn die er niet. Uiteindelijk kan er geen bemiddeling zijn tussen jou en zazen. Zelfs al vraag je je af wat in vredesnaam de bedoeling is van wat je aan het doen bent, benader dan die gedachte hetzelfde als iedere andere en laat haar gaan. Grond jezelf iedere keer weer en ga door. Het is net als het leren schilderen van een schilderij; je moet wat verf op het doek smeren en een beetje aankladden, maar als je vaardigheden zich ontwikkelen ga je het geleidelijk aan in je vingers krijgen.

In de traditie van de Stille Belichting Meditatie leren we mensen van het begin af aan de basisprincipes van zazen in plaats van ze eerst te laten beginnen met een aparte, voorbereidende training. We doen dit omdat er geen methoden of manieren zijn om zazen te doen. Zazen is de fundamentele, oorspronkelijke geest zelf en de zenmanier van training en bewustwording is om jezelf er volledig aan toe te vertrouwen. Het *is* gewoon. Als je het via een bepaalde methode aanpakt, voeg je er iets aan toe en zodra je dat probeert, zit je ernaast. Want als je dat doet, ga je ervan uit dat je buiten staat en de weg naar binnen zoekt, terwijl je al ‘binnen’ bent. Als je je bezighoudt met methoden vertrouw je niet op de



Hoofdstuk 6: *Beproefde hulpmiddelen in zazen*

zuivere geest van zazen, een staat die Dogen beschrijft als ‘het loslaten van lichaam en geest’. De essentie van Zen gaat ook verloren als je op zoek gaat naar de techniek die het snelste, diepste, hoogste of wat dan ook werkt, want geen enkele techniek kan ooit zazen zijn. Ik geloof dat het belangrijk is om dit punt van meet af aan te begrijpen, zodat je zorgvuldig en weloverwogen hulpmiddelen zult gebruiken en deze niet de ware natuur van zazen laat verduisteren.

Toch hebben meesters in de Zentraditie (Dogen zelfs soms inbegrepen) altijd beproefde middelen gebruikt om ons te helpen ons van deze fundamentele geest bewust te worden. Eén van mijn favoriete citaten, toegeschreven aan Koho Zenji⁵, luidt: ‘De waarheid, de héle waarheid en verder alles wat werkt!’ We hebben allemaal een helpende hand nodig om op gang te komen en als de training zich ontvouwt, moeten we niet te idealistisch of trots zijn om hulp te accepteren. Mijn advies is om beproefde hulpmiddelen te gebruiken als je ze nodig hebt en om te rade te gaan bij een leraar die je kan helpen om rechtstreeks het hart van zazen te vinden. Zodra die middelen hun werk hebben gedaan, moet je weer proberen om pure zazen te doen en ‘alleen maar zitten’.

De rondgaande ademhaling

Deze methode werd aanbevolen door Eerw. Meester Jiyu. Het is een oefening in onze verbeelding waarmee je je meditatie kunt beginnen, waarbij je je voorstelt dat je adem onderaan je ruggengraat bij je stuitje begint. Terwijl je inademt stel je je voor dat je adem omhoog gaat langs je ruggengraat naar je kruin. Dan adem je uit en stel je je voor dat je adem langs je voorhoofd, neus, kin en romp naar beneden zakt tot aan het schaambeent. Zo vormt de ademhaling een cirkel. Adem in langs de rug omhoog, adem uit langs de voorkant omlaag. Doe dit gedurende drie of vier ademhalingen aan het begin van een meditatieperiode of als je merkt dat je afdwaalt of afgeleid wordt. Adem normaal als je dit

⁵ Keido Chisan Koho Zenji was Eerw. Meester Jiyu's meester en abt van Sojiji, een van de belangrijkste tempels van de Soto Zen school in Japan.



Hoofdstuk 6: *Beproefde hulpmiddelen in zazen*

doet, d.w.z. niet speciaal diep, maar net zoals het komt. Het is niet de bedoeling dat je deze oefening altijd doet, maar alleen als een middel om je aandacht te richten. Het sluit aan bij de basale beweging van *chi* in zazen en kan zeer behulpzaam zijn. Het kan gebruikt worden in combinatie met de oefening van het gronden.

Wat we kunnen doen als we indutten of zitten als een zoutzak

Een veel voorkomend probleem is dat we soezerig worden, niet echt in slaap vallen, maar in een half verdoofde, nevelige toestand wegglijden. Je zakt wat in elkaar, je schommelt voorover en komt met een schok weer overeind. Maar meestal is de schok niet heftig genoeg om je echt wakker te schudden. Dit is bekend terrein voor iedereen die lang achter elkaar probeert te mediteren. Het beste advies is om je houding na te lopen, je ogen even wijd open te sperren en een keer diep adem te halen en door te gaan met zitten. Maar soms lijkt niets te helpen en ook al ben je niet echt uitgeput, je merkt even later dat je weer zit in te dutten. Het is echt heel zinvol om door te gaan als dit gebeurt, ook al lijkt het misschien niet zo; als je toegeeft aan slaperigheid, gaat het nooit over.

Geestelijke luiheid is een probleem dat verwant is aan slaperigheid, hoewel misschien minder opvallend. Zazen kan ongemakkelijke gevoelens blootleggen en enigszins onbewust kiezen we er dan voor om maar gedeeltelijk aanwezig te zijn. Je kunt jaren van training verspillen door je niet te richten op waar je mee bezig bent. Dit is zitten als een zoutzak in plaats van zitten als een berg! Je moet je met alles wat je hebt inzetten om goed te mediteren. Het helpt om jezelf te gronden zoals dat in hoofdstuk 2 wordt beschreven. Als je toch dromerig blijft afdwalen, kan het helpen om je ademhaling te tellen zoals hieronder beschreven wordt. Maar onthoud dat het niet om de techniek zelf gaat. Je hebt de techniek nodig om je geest te richten en werkelijk aanwezig te zijn. Als je dat doet, kan je je ‘zoutzakgeest’ meteen genezen.



Het tellen van je ademhaling

Dit is een concentratieoefening die je zo nu en dan kunt gebruiken om je te helpen je geest te richten, maar het is beter om het niet je belangrijkste oefening te laten worden. Als je dit wilt proberen, richt dan je aandacht op het rijzen en dalen van je buik bij het in- en uitademen en tel dan elke uitademing. Door het ontwikkelen van een sterke gerichtheid op deze doelbewuste voorgrond van de meditatie sluit je gedachten uit door je te concentreren op het tellen van je ademhaling. Misschien merk je dat er op de achtergrond gedachten voorbijkomen en zolang je de tel niet kwijtraakt, is dat geen probleem. Je telt je uitademingen van één tot en met tien en dan begin je opnieuw. Als je de tel kwijtraakt, begin je rustig en zonder ergernis opnieuw bij één. Misschien vind je het erg moeilijk om de tien te halen. Maak je geen zorgen, en ga gewoon door. Als je dit een tijdlang doet, ontwikkelt zich een gevoel van concentratie. Tegelijkertijd ga je een zekere mate van vredigheid voelen omdat je niet langer zo verstrooid bent en je jezelf veel meer in de hand hebt. Kijk goed hoe het voelt om geconcentreerd te zijn en raak ermee vertrouwd – het is een behulpzaam referentiepunt – en ga dan terug naar gewoon zitten in zazen. Het is nuttig om af en toe gedurende een meditatieperiode je ademhalingen te tellen, gewoon om jezelf te testen op ‘zoutzakgeest’. Dat kan een ietwat heilzame schok zijn! Maar de zoutzakgeest kan en zal in een ogenblik opkomen en verdwijnen. Als je merkt dat je in een dromerige toestand verkeert, is het alleen maar weer een mentale aandoening die je moet laten gaan.

Je kan gemakkelijk onderschatten hoe lang het duurt om het gevoel van zazen te krijgen. Te gauw kijken we naar alternatieven. Loop niet op de zaak vooruit en ga niet je ademhalingen tellen als dat niet nodig is. Regelmatig contact met een leraar kan je hierbij helpen. Er zijn vele andere middelen als deze die een geschoold leraar je kan laten zien als dat nodig is. Maar het natuurlijke vermogen van veel mensen om – als zij doorzetten – zelf hun weg te vinden in de training heeft in de afgelopen dertig jaar een diepe indruk op me gemaakt. Geen enkele methode is gemakkelijk en uiteindelijk gaat het er niet om dat we een techniek perfect leren beheersen. Hóe zit je stil? Zit gewoon stil! In het begin vindt iedereen het moeilijk, maar onderschat je eigen vermogens niet



Hoofdstuk 7

Enkele valkuilen die we moeten vermijden

*'We moeten bereid zijn om uiteen te vallen....
in de zin dat we al onze zelfbeelden loslaten
en tot een werkelijke spirituele armoede komen.
Daar, op die plaats, wordt de ware natuur gevonden.'*

Mensen hebben vaak het idee dat zazen uit het ervaren van gelukzaligheid bestaat en als ze zulke ervaringen niet hebben, denken ze dat ze iets verkeerd doen of dat zazen niet werkt. Gelukzalige toestanden doen zich zo nu en dan wel voor, maar dat is geen verlichting. Ze zijn van voorbij-gaande aard en als je eruit komt, kunnen de drie vergiften van hebzucht, haat en misleiding weer naar boven komen omdat ze nog niet bij de wortel zijn aangepakt. Overigens is er niets mis met die ervaringen en ze kunnen ons enorm helpen, omdat ze ons laten zien dat we onderweg vruchten van onze training kunnen plukken - en voordat we het weten, maken we van die vruchten weer iets om naar te verlangen en merken we dat onze geest ze wil vasthouden.

Als alle Boeddha's je komen begroeten of als alle duivels je achternazitten, het pad van zazen is hoe dan ook stil zitten, niet het ene najagen of voor het andere vluchten. De ware natuur gaat alle verschijnselen te boven. In onze verbeelding kunnen we allerlei soorten dingen 'zien', maar het zijn slechts beelden die verschijnen en we moeten ze niet vasthouden of wegduwen. Beschouw ze maar als weer een gedachte. Ze kunnen zowel goede als misleidende lessen bevatten. Als we niet naar ze hunkeren, zal de tijd ze in hun



Hoofdstuk 7: *Enkele valkuilen die we moeten vermijden*

juiste perspectief plaatsen. We willen zo graag bevestiging krijgen dat we dat soort dingen onwillekeurig tot doel van onze training maken – en dat is een vergissing.

Om onszelf te bevrijden van misleiding, moeten we kijken naar het soort misleidingen waar we vatbaar voor zijn. Dit is soms pijnlijk. Maar toch, als we ze kunnen zien, wijst dat duidelijk op vooruitgang. Dit betekent dat als we onze meditatie proberen te beoordelen op basis van een prettig of onprettig gevoel, we dan de kans lopen onze meditatie verkeerd te beoordelen.

Soms benaderen mensen zen net als een klant die in de supermarkt een product komt kopen dat hem of haar van het lijden zal verlossen. Helaas wordt zulk gedrag soms gevoed door de manier waarop spirituele tradities zichzelf proberen te verkopen. Training is niet een contract waarmee je bepaalde voordelen kunt kopen. We worden vaak helemaal in beslag genomen door het zoeken naar de oplossing, de magie die het voor ons gaat doen, of we dat nu zien als een techniek of als een openbaring. Al die valkuilen gaan voorbij aan de essentie: bij training gaat het niet om het verbeteren van het zelf, maar gaat het om het laten wegvallen van het zelf. Mensen die heel competent zijn in hun werk en een hoop waardevolle vaardigheden hebben, proberen soms ook een expert te worden in mediteren, net zoals zij dat met veel succes hebben gedaan op andere gebieden van hun leven. Met meditatie werkt dit echter niet, hoewel de schijn soms kan bedriegen. Het ‘ik’ kan de schijn van spirituele bekwaamheid aannemen, waarin het zich kan hullen door de ware natuur na te bootsen. We moeten bereid zijn om uiteen te vallen, niet in de zin van een psychische desintegratie, maar in de zin dat we al onze zelfbeelden loslaten en tot een werkelijke spirituele armoede komen. Daar, op die plaats, wordt de ware natuur gevonden.

Het is mogelijk om in meditatie teveel je best te doen. Het enige wat we hoeven doen, is onszelf ertoe te brengen om te gaan zitten en geduldig en rustig te accepteren wat er komt en dat te laten gaan. Als we proberen om dingen te laten gebeuren, de boel te forceren, dan blokkeren we onszelf opnieuw. Wij moeten ons deel doen en loslaten en vertrouwen hebben in de ware natuur. Veel mensen merken dat hun praktijk heen en weer slingert tussen heel hard je best doen en dan opgeven. Lijden brengt hen naar de training,



Hoofdstuk 7: *Enkele valkuilen die we moeten vermijden*

vervolgens wordt het lijden gaandeweg wat dragelijker en dan stoppen ze voordat de oorzaak van het lijden werkelijk onderkend is. In dat geval is het van belang om met regelmaat te mediteren en het beoordelen van onze praktijk te laten varen.

Ook al doen zich veel vergissingen voor, het blijft noodzakelijk om erop te vertrouwen dat je het goed doet, behalve als iets erop wijst dat dat niet zo is. In dat geval neem je dat gewoon mee en verleg je dienovereenkomstig je koers. Het kan zijn dat we onderweg allemaal onze eigen fouten moeten maken als deel van het leerproces, dus moeten we niet bang zijn voor fouten omdat we onszelf anders kunnen verlammen. Tegelijkertijd is het verstandig om hulp te zoeken bij mensen die genoeg ervaring hebben om ons te helpen meer inzicht te krijgen. Een goede leraar zal je niet beoordelen of veroordelen; naar alle waarschijnlijkheid zal hij kunnen zien waar de fout zit, omdat hij die zelf ook heeft gemaakt.

Wanneer we ons realiseren dat we een fout hebben gemaakt, misschien een fout die anderen leed heeft berokkend, dan is het belangrijk dat te erkennen en te doen wat we kunnen om het goed te maken, zonder dat we onszelf hiervoor op ons kop geven. Alle grote meesters uit het verleden hebben hun portie fouten gemaakt, fouten die soms heel ernstig waren. Toch gingen zij door en bereikten ware bewustwording en waren zij in staat een grote hulp voor anderen te zijn. Gedane zaken nemen geen keer, maar we kunnen leren en de consequenties van wat we hebben gedaan zonder klagen aanvaarden. Eén van de simpelste en beste adviezen die ik ooit in het spirituele leven heb gekregen is: geef nooit op.



Hoofdstuk 8

Moraliteit, de Leefregels en Zen

‘Het realiseren van de Boeddhanatuur is weten dat er niets ontbreekt en in die volkomenheid is groot mededogen voor alle levende wezens.’

Zen leert ons dat alle wezens de Boeddhanatuur zijn. Boeddhanatuur is de spontane staat van hoe de dingen werkelijk zijn, de ware natuur van de werkelijkheid. Het wordt Boeddhanatuur genoemd omdat het de essentie van Boeddha's verlichting is. Niemand bezit Boeddhanatuur. Omdat er niets daarbuiten is om te bezitten, is haar aard ongedeeld en omvat zij alles. Het realiseren van de Boeddhanatuur is weten dat er niets ontbreekt en in die volkomenheid is groot mededogen voor alle levende wezens. Dit grote mededogen is niet alleen maar een gevoel. Het is een essentieel aspect van de Boeddhanatuur; het is een onderdeel van hoe de dingen zijn en fundamenteel voor het bestaan. Wanneer we onze ware natuur realiseren, verwezenlijken wij mededogen en dat mededogen manifesteert zich als de wens om alle levende wezens te helpen. Als we ons bewust worden van deze wens, beseffen we wat het ware doel van het leven is en dan worden de praktische vragen van hoe we moeten leven niet meer gesteld vanuit het gezichtspunt van ‘Wat wil ik?’, maar vanuit het perspectief van ‘Wat is het dat goed is om te doen?’ ‘Goed’ is wat wezens helpt; het is iets waar we intuïtief weet van hebben als wij onszelf aan de Boeddhanatuur toevertrouwen. Ieder persoon moet ontdekken hoe hij of zij blijk geeft van mededogen in zijn of haar leven. De principes zijn voor iedereen dezelfde, maar de specifieke kenmerken zullen afhangen van ieders omstandigheden en kunnen. Tenzij we bereid zijn om onze zelfzuchtige verlangens los te laten, kunnen we niet vooruitgaan. Het is belangrijk dat we vertrouwen en geloof hebben in de zuiverheid van ons essentiële wezen, aangezien we onszelf zullen moeten vertrouwen om zowel diepgaand te mediteren als om het goede te onderscheiden.



Hoofdstuk 8: *Moraliteit, de Leefregels en Zen*

Hoewel onze ware natuur zuiver is, kunnen we helemaal in beslag genomen worden door de drie vergiften – hebzucht, boosheid en misleiding. Als we eenmaal de drie vergiften werkelijk zien zoals ze zijn, dan zijn we gemotiveerd ons ervan te bevrijden. Soms zijn we halfhartig in onze pogingen om onze geest te zuiveren, omdat we onszelf niet laten zien wat we aan het doen zijn. Om een voorbeeld te geven: als we werkelijk boosheid of haat zien in onszelf in al z'n naaktheid, zonder het te verontschuldigen en zonder het te omzeilen door zelfveroordeling, dan *weten* we dat we dat nooit meer willen laten ontstaan. Zo'n eerste bewustwording verandert ons gedrag, maar we kunnen nog steeds soms kwaad worden, ondanks onze beste bedoelingen. Er is een eind aan onwetendheid, maar het vraagt eindeloze oefening om dat te verwezenlijken. De mensen die werkelijk zazen beoefenen zien zichzelf niet als verlicht, noch zien zij zichzelf als niet verlicht; zij doen rustig wat gedaan moet worden en verwachten geen beloning. Zulke mensen staan midden in de verlichting. Om op deze plek te komen, moeten we een diepe verbondenheid met de training hebben. Die toewijding aan de training ligt besloten in de zuivere geest van zazen en daar moet ook in de wereld naar gehandeld worden; ons inzicht hierin zal weerspiegelt worden in ons handelen.

Het woord moraliteit wekt soms afkeer bij mensen op, omdat het beelden oproept van het moeten volgen van een onbuigzame serie willekeurige of zinloze regels die opgelegd worden door een hypocriete autoriteit. Moraliteit gaat niet over het veroordelen van anderen; het heeft niets met onverdraagzaamheid of fanatisme te maken en het is ook niet verzonnen door de regerende elite om ons in toom te houden. Moraliteit gaat niet over autoriteit; noch over een goddelijke autoriteit die dreigt met straffen, noch over een menselijke autoriteit die zich gerechtigd voelt om te bepalen wat anderen moeten doen. Moraliteit komt voort uit onze natuurlijke wens om goed te doen. Ons gevoel van wat goed is kan tamelijk kleinschalig zijn en zich beperken tot onszelf en tot mensen die dicht bij ons staan, of het kan een meer universeel karakter hebben. Maar we geloven allemaal dat er bewonderenswaardige deugden zijn en dat er gedragingen zijn die verkeerd zijn. Velen hanteren de 'Gouden Regel': wat jij niet wilt dat u geschiedt, doet dat ook een ander niet. Moraliteit is gebaseerd op sympathie, de erkenning dat anderen ook geluk en pijn voelen, net als wij. Onze behoeften en verlangens zullen botsen met die van anderen zolang wij



Hoofdstuk 8: *Moraliteit, de Leefregels en Zen*

zelfzuchtig handelen, d.w.z. geloven dat wij los staan van de rest. Zo'n geloof veroorzaakt afgescheidenheid van onze ware natuur en ontnemt ons iedere kans op vrede in ons hart.

Het boeddhisme geeft ons in de vorm van de leefregels de middelen om voor onszelf duidelijk te krijgen wat goed is en wat niet. Als we handelen in overeenstemming met onze ware natuur, dan houden we ons aan de leefregels. De formulering van deze regels werkt als een beproefd middel om ons te helpen te onderscheiden wat goed is. Ook zijn ze een beschrijving van de ware natuur in actie. Ze kunnen gebruikt worden als een controlelijst wanneer je overweegt wat goed is. De leefregels zijn echter veel meer dan dat – zij zijn één met Boeddhachap zelf. Zijn en handelen zijn niet gescheiden – wat we doen en wat we zijn kan niet gescheiden worden. Een Boeddha wordt niet beperkt door de leefregels, omdat de leefregels en zijn of haar ware natuur precies hetzelfde zijn. De leefregels worden beschouwd als de grote bevrijders omdat zij de weg wijzen en ons helpen om lijden te vermijden.

Als we niet goed handelen, ervaren we schaamte. Als we de schaamte erkennen, kunnen we ons leven beteren. Het motief om onze verkeerde daden recht te zetten, ontstaat als we zien hoe zij ons scheiden van het meest waardevolle en waarachtige. Als we merken dat we iets doen dat niet goed is, moeten we meteen van koers veranderen. Het is niet nodig om ons schuldig te voelen of onszelf te veroordelen, wat natuurlijk makkelijker is gezegd dan gedaan. We kunnen helemaal in de verdediging schieten en misschien wel willens en wetens proberen een fout te rechtvaardigen, om maar niet te voelen dat we het bij het verkeerde eind hadden. Een van de eerste dingen die je over zazen leert, is dat je bereid moet zijn om je een dwaas te voelen. Als we bereid zijn een vergissing te erkennen en alle gevoelens die dat met zich meebrengt te accepteren, dan zijn we al wijs.



Hoofdstuk 8: *Moraliteit, de Leefregels en Zen*

Er zijn zestien leefregels in de Sōtō-Zentraditie van Dogen:

De Drie Toevluchten

Ik neem toevlucht tot de Boeddha;

Ik neem toevlucht tot de Dharma;

Ik neem toevlucht tot de Sangha.

De Drie Zuivere Leefregels

Doe geen kwaad;

Doe alleen goed;

Doe goed voor anderen.

De Tien Leefregels

Deze worden geformuleerd als: ‘Neem geen...., koester geen...., wees niet...., enzovoorts. Het gebruik van deze formulering verwijst niet naar een autoriteit, goddelijk of anderszins, die ons deze Leefregels oplegt. De stem die zegt ‘doe niet’ is onze eigen stem; de gebiedende wijs komt voort uit het kennen van de oneindig barmhartige aard van de ware geest.

Neem geen leven.

Steel niet.

Koester geen begeerte.

Spreek geen onwaarheid.

Verkoop niet de wijn van misleiding.

Spreek geen kwaad.

Wees niet trots op jezelf en kijk niet op anderen neer.

Wees goedgeefs met Dharma of bezit.

Koester geen kwaad hart.

Smaad de Drie Juwelen niet.

Door een diepe verbintenis met de leefregels aan te gaan worden we formeel een boeddhist. Het is noodzakelijk dat we ons volledig inzetten om in overeenstemming met



Hoofdstuk 8: *Moraliteit, de Leefregels en Zen*

onze ware natuur te handelen. Hier hangt onze integriteit als boeddhist van af. Op de eerste plaats komen de Drie Toevluchten als de fundamentele beloften van een boeddhist. We nemen onze toevlucht tot de Boeddha als leraar, omdat wij enig vertrouwen hebben in zijn leringen en in de integriteit van zijn leven. Hij wordt niet als goddelijk gezien, maar als het grote voorbeeld. De Boeddhatoevlucht omvat ook degenen die onze leraren zijn en die door hun manier van leven een voorbeeld voor ons zijn. Omdat onze ware natuur Boeddhanatuur is, moeten wij ook ons eigen bestaan eerbiedigen als Boeddha. Dat betekent dat we geloof en vertrouwen moeten hebben in onszelf. We hebben veel meer kans om goed te handelen als we dat zelfrespect hebben. Toevlucht nemen tot de Dharma houdt in dat we openstaan voor Boeddha's leringen in de soetra's en voor de lessen die we krijgen door onze ervaringen in het leven – want alle dingen leren ons iets als ons hart daarvoor openstaat. Toevlucht nemen tot de Sangha is het erkennen van het natuurlijke overwicht van degenen die langer in training zijn dan wij of van mensen die een diepgaander begrip hebben dan wij, en hen om advies en begeleiding vragen. Het woord *Sangha* is traditioneel van toepassing op mannen en vrouwen die tot monnik zijn gewijd, die huis en haard hebben verlaten, celibatair leven en hun leven wijden aan training en het helpen van anderen. Maar ook onze mede-lekenbeoefenaars kunnen een uitstekende bron van hulp en aanmoediging zijn. In de breedste zin van het woord betekent Sangha alle mensen die de weg van de Boeddha volgen. Sommigen laten door hun voorbeeld zien hoe je kunt trainen, anderen laten zien wat je niet moet doen. Er is zowel moed als nederigheid voor nodig om toevlucht te nemen tot de Drie Juwelen.

Doe geen kwaad, de eerste van de Drie Zuivere Leefregels, is de bron van het juiste handelen. Als we geen kwaad doen, bieden we ruimte aan onze fundamentele zuiverheid om vanzelf te stralen. Als we eenmaal inzien dat het onze oprechte wens is om alleen goed te doen, de tweede van de Drie Zuivere Leefregels, moeten we ons daar werkelijk op toeleunen. Het is niet voldoende om het idee van het goede slechts met de mond te belijden – het moet het middelpunt van ons leven worden. Onze diepe verbondenheid helpt ons om door te zetten in het levenslange trainingsproces. Het is moeilijk om met oude gewoontes te breken en er is veel werk voor nodig om onze misvattingen opzij te zetten zodra ze opkomen. Dit is mogelijk als we voldoende gegrond zijn of stil genoeg zijn om in te zien



Hoofdstuk 8: *Moraliteit, de Leefregels en Zen*

wat er gebeurt. De leidraad is ons intuïtieve gevoel van sympathie en mededogen. Bijvoorbeeld: is het goed om dit ding dat ik wil hebben mee te nemen? Als ik heb toegezegd om alleen het goede te doen, dan is alleen wat goed is om te doen van belang. Mijn verlangens komen niet meer op de eerste plaats en dat is precies waar het om draait als ik heb toegezegd om alleen goed te doen. Verlangens zijn alleen maar verlangens; het gaat er om hoe wij erop reageren. Daarom kunnen in zazen alle mogelijke gedachten, gevoelens of emoties opkomen, zonder dat we ze hoeven te beoordelen. We moeten echter wel onderscheid maken tussen gedachten die vanzelf opkomen en het meegaan in die gedachten. Er kan een herinnering naar boven komen aan iemand die een mij geliefd persoon heeft gekwetst en ik merk dat ik boos ben. Geen kwaad doen houdt in dat ik die boosheid niet aanwakker. Dit betekent dat ik ophoud met het steeds opnieuw herkauwen van de gebeurtenis in mijn geest. Alleen goed doen is besluiten om in die boosheid te zitten zonder deze te onderdrukken of er aan toe te geven.

De leefregels zijn niet bedoeld als onvoorwaardelijke voorschriften die onder alle omstandigheden gevolgd moeten worden zonder oog te hebben voor de consequenties. Als er een conflict ontstaat tussen de Tien Leefregels, dan brengen we de kwestie naar het niveau van de Drie Zuivere Leefregels. ‘Doe geen kwaad’ omvat alle andere leefregels. ‘Doe alleen het goede’ is de persoonlijke toezegging, terwijl ‘doe goed voor anderen’ de Bodhisattva-gelofte is om alle wezens te redden voordat men zichzelf heeft gered. Deze houdt in dat het noodzakelijk is om te handelen voor het welzijn van anderen en is een positief gebod.

De leefregels beginnen met voldoende vertrouwen in onze bereidheid om eerlijk naar onze bedoelingen en handelingen te kijken. Als we tegen een van de leefregels ingaan, moeten we bijzonder voorzichtig zijn met wat we doen. We zijn verantwoordelijk voor ons handelen en zullen de gevolgen die eruit voortvloeien ondervinden. Mijn leraar zei vroeger altijd: ‘Zen is een religie voor spiritueel volwassenen.’ De leefregels zijn niet rechtlijnig. Het is soms moeilijk te bepalen wat goed is om te doen – soms schijnt een situatie om tegenstrijdige oplossingen te vragen. Er is geen absolute regel die we kunnen toepassen; we kunnen alleen onze uiterste best doen voor alle wezens. De leefregels geven ons niet de vrije hand, in de zin dat als we de regels volgen, we niet hoeven na te denken over wat we



Hoofdstuk 8: *Moraliteit, de Leefregels en Zen*

doen. Er is geen recept voor doen wat goed is om te doen. Een verbintenis met de Leefregels is een verbintenis in de wereld van het handelen. Wat we welbewust doen, heeft reële consequenties; het beïnvloedt de conditionering van de huidige en toekomstige staat van onze geest, ten goede of ten kwade. Intellectuele inzichten zijn belangrijk omdat ze ons kunnen helpen om de goede kant op te gaan, maar uiteindelijk gaat het er om wat wij doen. We kunnen ons niet aan de leefregels houden door gewoon maar niet te handelen; ze zijn er om ons richting te geven en aan te moedigen de volgende stap te zetten. Niets doen uit angst een fout te maken, is de treurigste fout.

Als we over moraliteit nadenken, komt vaak de kwestie van seksueel gedrag naar boven. In het Boeddhisme stoppen we seksualiteit niet in een speciaal hokje. Het is belangrijk dat we inzicht krijgen in alle soorten van begeerte en dat we de weg vinden om ze niet te onderdrukken, noch er aan toe te geven. Het komt er op neer dat we onderzoeken hoe we met begeerte omgaan. In het begin van onze training staan we anders tegenover seksualiteit dan aan het eind. Het gaat er om niemand schade te berokkenen; met andere woorden, er heel zorgvuldig op te letten dat jouw seksualiteit een uiting is van medeleven, liefde en wijsheid, en niet van hebzucht en begeerte. Sommige commentaren daargelaten, doet de Boeddha geen uitspraken over welke seksuele praktijken o.k. zijn en welke niet. Homoseksualiteit bijvoorbeeld is niet echt een punt. De Boeddha wil ons helpen inzien hoe we verdwaald raken in seksualiteit als we het met alle geweld willen of erdoor beheerst worden. In het Boeddhisme gaat niets boven het willen vinden van de Boeddhanatuur. Als je van mening bent dat seksualiteit belangrijker is, zal je slaaf van je begeerte blijven. Uiteindelijk moeten we zonder enig voorbehoud onze training doen. Ik beweer niet dat iedereen op een bepaald moment celibatair moet gaan leven. Maar wel dat als er ook maar iets is dat we niet bereid zijn los te laten, het uiteindelijk een obstakel zal worden.

In de grotere kloosters van de Orde wordt ieder jaar een zevendaagse retraite genaamd *Jukai* gehouden, speciaal voor het ontvangen van de leefregels. In die week wordt ondermeer een aantal speciale ceremoniën gehouden die op diepgaande en ontroerende wijze de betekenis van de leefregels verbeelden. Het is de populairste retraite van het jaar.



Hoofdstuk 8: *Moraliteit, de Leefregels en Zen*

Door de leefregels formeel te ontvangen, bekrachtigen we iets diep in onszelf. Daarom is die week bij velen vaak een keerpunt in hun leven.



Hoofdstuk 9

Dankbaarheid

‘Het is van cruciaal belang dat het verlangen naar verlichting wordt gewekt.

Geen hoekje of gaatje mag onberoerd blijven door dit verlangen,

hoewel het iedereen tijd en veel moeite kost om alle

schuilplaatsen op te geven.

Dit is het moment waarop de dankbaarheid werkelijk zingt.....’

Eén van de tekenen van verlichting is dankbaarheid. Het is het lied van het hart in antwoord op de Boeddhanatuur. Hoe meer we de Boeddhanatuur vertrouwen en gehoor geven aan haar stem, hoe meer dankbaarheid er is. Soms wordt dankbaarheid intens gevoeld en is alles er geheel van vervuld; soms zijn we ons er niet van bewust. Als ons leven is geworteld in de Boeddhanatuur, is zij nooit ver weg, zelfs als de training ons zwaar valt en het lijkt of we door stroop waden. Dankbaarheid is een bevestiging dat we niet helemaal van het pad zijn afgeraakt, maar het is onverstandig om het te zien als een bevestiging van een of ander bijzonder kenmerk van de training. Dankbaarheid oordeelt niet: zelfs als we de wereld nog zien vanuit het gezichtspunt van een zelf, kan er dankbaarheid zijn; als we het zelf loslaten, is er grenzeloze dankbaarheid en stroomt het hart over.

Dankbaarheid is een natuurlijk aspect van de Boeddhanatuur en het is goed om dit te cultiveren. Door dat te doen, komen we dichterbij de Boeddhanatuur. Het cultiveren onthult de dankbaarheid die al aanwezig is, in plaats van deze te creëren. Er zijn vele manieren om dankbaarheid te cultiveren, maar alle beginnen met respect.

Boeddhisten in Japan gebruiken de gasshō, ook bekend als *anjali* of *namasté*, waarbij de handpalmen en de vingers tegen elkaar worden gelegd als een gebaar van respect of



Hoofdstuk 9: *Dankbaarheid*

eerbied. Behalve dat het dankbaarheid uitdrukt, wordt het tevens gebruikt als groet omdat we anderen wensen te respecteren. Als we op dat moment geen dankbaarheid en respect voelen, dan is het gebaar een uitdrukking van ons verlangen om deze eigenschappen te ontwikkelen. Wanneer we de Boeddhal binnengaan, maken we altijd gasshō en buigingen. Tijdens de ceremoniën die iedere morgen worden gehouden, maakt iedereen volledige buigingen naar de Boeddha en naar elkaar. Buiten het klooster kunnen we deze middelen niet echt gebruiken, maar de intentie die in deze gebaren tot uitdrukking komt, kan op vele andere manieren geuit worden. Als je iemand vraagt: ‘Hoe gaat het met je?’, kan dat slechts een gemeenplaats zijn, maar het kan ook een uitdrukking van werkelijke zorg zijn.

Nieuwe monniken worden heel vaak gecorrigeerd. Over elk detail van hun gedrag dat niet aandachtig is of dat niet de toewijding van een monnik uitdrukt, kan een meer ervaren monnik een opmerking maken. Na de derde keer op één ochtend, kan de gasshō waarmee je je erkentelijkheid betuigt een beetje stijfjes worden, maar mokken wordt niet toegestaan! We moeten de irritatie loslaten. We bevinden ons allemaal wel eens in een lastige situatie, vooral als we gespannen zijn en onder druk staan. We kunnen het onszelf misschien wel vergeven als we vloeken en vervallen in goedpraterij, maar dat helpt ons niet bij de training. ‘Mededogen is als de zee: alle wateren komen bij elkaar en vormen één zee’.⁶ De zee is de Boeddhanatuur. De prijs voor verlichting lijkt soms hoog – totdat we de zee ingaan. De novice zal er niet elke keer in slagen om met respect te reageren, maar hij of zij moet heel goed weten wat er voor nodig is om de zee in te gaan.

Boosheid werkt dankbaarheid en respect tegen. Het boeddhisme ziet boosheid als een aandoening, omdat zij de geest vertroebelt en voorkomt dat we helder zien.

Geestestoestanden worden beoordeeld naar de mate waarin zij bevorderlijk zijn voor verlichting of deze belemmeren. Daarom wordt boosheid als een vergif beschouwd. In de Westerse cultuur beschouwen we gerechtvaardigde boosheid of morele verontwaardiging

⁶ *Shushōgi*, Great Master Dogen, vertaald door Eerw. Meester Jiyu-Kennett in *Zen is Eternal Life*, 4^e ed. (Mt. Shasta, CA: Shasta Abbey Press, 1999)



Hoofdstuk 9: *Dankbaarheid*

als iets goeds, omdat het ons kan motiveren in onze reactie op onrechtvaardigheid. De motivatie in het boeddhisme komt voort uit mededogen. Mededogen kan heftig zijn als het moet, maar is nooit vermengd met woede. Als dat wel zo is, dan is het een aandoening van de geest en geen mededogen. Als er een juiste motivatie in ons opkomt als reactie op onrecht, dan is dat geen boosheid. Vanuit boeddhistisch standpunt is boosheid niet gerechtvaardigd, hoewel we groot mededogen moeten hebben met onszelf en met anderen als er veel lijden is geweest of groot onrecht is geschied. Uiteindelijk zal boosheid niet helpen, hoewel we misschien een periode moeten doormaken waarin we onderdrukte boosheid aan het licht brengen. Een reactie op onrecht die niet is gebaseerd op boosheid maar op mededogen, heeft veel minder kans om nieuw onrecht te veroorzaken. Boeddhisten worden boos, net als de meeste mensen, maar zij zien hun boosheid als iets dat zij moeten laten gaan. Vanuit zo'n perspectief kan alles wat er in het leven gebeurt, beschouwd worden als onderdeel van de training. Dan zijn er geen echte obstakels, omdat onze weg niet geblokkeerd kan worden – en dan ligt er nog heel wat moeilijke training in 't verschiet..

Als we kunnen inzien dat wat er ook gebeurt een vorm van training is, dan kunnen we dat met dankbaarheid tegemoet treden. In het begin, als we net als de novice bezig zijn onze weg te vinden, kan onze *gasshō* wat krampachtig zijn en kan er binnensmonds heel wat gevloekt worden, maar als het onze intentie is om verlichting te realiseren, dan is training mogelijk. Het is van cruciaal belang dat het verlangen naar verlichting wordt gewekt. Geen hoekje of gaatje mag onberoerd blijven door dit verlangen, hoewel het iedereen tijd en veel moeite kost om alle schuilplaatsen op te geven. Dit is het moment waarop de dankbaarheid werkelijk zingt, want het is het moment waarop we de grote schat van de Boeddhanatuur ontdekken.

Het komt ieder ten goede om al het goeds dat voortkomt uit je training op te dragen aan het welzijn van alle wezens, om dankbaarheid te cultiveren aan de Boeddha voor zijn leer en om te beseffen hoeveel ons in dit leven gegeven wordt. Als we iedere dag ons leven wijden aan het welzijn van alle wezens, worden we verlost van heel veel lijden. Het gevolg is dan dat we nog veel meer kunnen geven. In het boeddhisme wordt verdienste gezien als die



Hoofdstuk 9: *Dankbaarheid*

goede eigenschappen en voordelen die door training en juist handelen toenemen. Het is de weg van de Bodhisattva om al die verdienste op te dragen aan anderen, opdat zij de waarheid mogen realiseren. Het is een manier om liefdevolle vriendelijkheid te geven, in het bijzonder aan hen die in moeilijke omstandigheden verkeren en voor wie men in praktische zin weinig of niets kan doen.



Hoofdstuk 10

Zazen in zijn religieuze context

‘Ons doel is om verlichting te realiseren, wat het ontdekken van de ware natuur van onszelf en van het hele bestaan omvat’.

Meditatie wordt tegenwoordig in toenemende mate onderwezen in een niet-religieuze context, bijvoorbeeld als aandachtstraining voor mensen die aan depressies lijden en voor een hele reeks andere problemen. Ik heb de indruk dat die aanpak heilzaam kan werken en het is goed om te zien dat sommige positieve effecten van de boeddhistische praktijk beschikbaar zijn voor mensen die hier anders misschien geen toegang tot zouden hebben. Terwijl de therapeutische toepassing van meditatie is gericht op het ontwikkelen van een relatieve normaliteit, minder verwarde geestestoestanden en een grotere mate van acceptatie, gaat het fundamentele doel van de boeddhistische praktijk veel verder. Ons doel is verlichting te realiseren, wat inhoudt dat we de ware natuur van onszelf ontdekken en van het hele bestaan. Dit betekent dat we alle hebzucht, haat en onwetendheid loslaten, zodat er niets meer in de weg staat om het hart van mededogen en wijsheid te openen. Ik zie deze twee doelen, het therapeutische en die van verlichting, als delen van één geheel. Maar als het onze wens is om verlichting te bereiken, dan moeten we veel verder gaan dan de therapeutische context. Boeddhisme wijst naar de mogelijkheid van verlichting, die we kunnen realiseren als we bereid zijn ver genoeg te gaan.

Zazen ligt aan de basis van dit proces. Als we echter alleen maar zitmeditatie doen, zijn er aspecten van verlichting die we zeer waarschijnlijk nooit kunnen realiseren. Het is niet zo dat zazen op zichzelf een beperkte training is, het is eerder zo dat als we *alleen* zittend



Hoofdstuk 10: *Zazen in zijn religieuze context*

zazen doen, we een beperking opleggen aan datgene dat ver voorbij iedere vorm gaat. Verlichting omvat de caleidoscopische geest die in staat is in alles de waarheid te zien.

Als mensen het klooster bezoeken, zijn ze soms verrast door de ceremoniën die iedere dag worden gehouden, de festivals die soms plaatsvinden en andere religieuze gebruiken die we hebben. In het vorige hoofdstuk beschreef ik hoe buigen een deel van onze praktijk is en ik herinner me nog goed mijn eerste bezoek aan het klooster en hoe ongemakkelijk ik me daarbij voelde. Omdat mensen vaak door de rationele grondslag en door het ontbreken van nadruk op dogma en geloof tot het boeddhisme worden aangetrokken, hebben ze vaak meer moeite met ceremoniën en religieuze vormen dan met de basispraktijk van de meditatie. Maar deze religieuze en devotionele dimensies zijn van grote waarde en vormen een belangrijk deel van onze traditie. Juist hun onbekendheid kan ons naar plaatsen brengen in onszelf die we anders misschien zouden missen. Met ceremoniën kunnen we onze dankbaarheid uitdrukken en daardoor tot een dieper begrip ervan komen. Het zal ons niet veel helpen om als waarnemer een ceremonie bij te wonen, maar als we met een open hart meedoen, kunnen we van binnenuit voelen waar het om gaat. Toen ik ophield me druk te maken over hoe ongemakkelijk ik mij voelde en eenvoudigweg een buiging maakte, werd ik geraakt door de fysieke beweging en werd de buiging een werkelijke uiting van iets diep in mijzelf dat ik anders misschien nooit had gekend. Dit is een ander kennen dan het intellectuele kennen; het is veel intuïtiever en directer.

Elke morgen komt de hele gemeenschap bij elkaar om de basisgeschriften van de zenboeddhistische leer te zingen. Na een verrassend korte tijd gaan we ze onthouden en dan zijn ze dus altijd voor ons beschikbaar. De geschriften zijn van een buitengewone zuiverheid en aanvankelijk kunnen we er maar een klein beetje van begrijpen, maar naar gelang onze training zich verdiept, krijgen ze een steeds grotere betekenis en lijken ze soms de weg te wijzen.

Boeddhisten hebben gewoonlijk ergens in huis een altaar. Dat bestaat meestal uit een klein Boeddhabeeld met een kaars, wat bloemen, een wateroffergave en een wierookkom. Het helpt om wat wierook aan te bieden, of alleen de kaars aan te steken voordat we gaan zitten



Hoofdstuk 10: *Zazen in zijn religieuze context*

en drie buigingen te maken naar het altaar. Waar buigen we naar? Zelf vind ik het beter om me daar geen enkele voorstelling van te maken en ik wil zeker niet buigen naar wat voor *idee* dan ook. Net als de oorspronkelijke geest van zazen, hoeven we niets toe te voegen of weg te halen. Alleen maar buigen, alleen maar aanwezig zijn, opent een onpeilbare diepte in ons, die we het beste voor zichzelf kunnen laten 'spreken'. Het altaar symboliseert het, maar definieert het niet. Het herinnert mij aan wat belangrijk is en wordt een punt waarop ik mij kan heroriënteren als ik geconfronteerd wordt met verwarring en twijfel en waarop ik mij kan richten wanneer ik uiting wil geven aan mijn diepste intentie in de training. Daarom impliceert voor mij een altaar niet een god, maar verwijst het naar de oneindige diepte van dit moment.



Hoofdstuk 11

De dood

*‘Zenmeester Dōgen adviseert ons om niet op zoek te gaan
naar een Boeddha buiten geboorte en dood.*

*Dit betekent dat we niet moeten zoeken naar een op zichzelf staand iets
dat op een of andere manier voorbij geboorte en dood ligt.’*

Om vrijheid te vinden in dit leven moeten we de dood en het lijden van het doodgaan onder ogen durven zien. We moeten goed nadenken over het einde van ons bestaan zoals we dat kennen en over onze angsten die hiermee verband houden. De Boeddha wees op twee zienswijzen die hij onjuist vond: dat de dood een volledige beëindiging van het leven is en dat het zelf in een of andere vorm onsterfelijk is. De dood onder ogen zien is het onbekende onder ogen zien. Veel mensen komen maar al te graag met grote zekerheden. Maar voor mij geldt dat ik het niet weet, ook al *weten* zij het wel. En als zij het mij vertellen, blijven dat hun zekerheden en niet de mijne. Het gaat er niet om of overtuigingen waar zijn of niet, als ze voor onszelf alleen een overtuiging zijn. Geen enkel concept van de aard van leven en dood zal verlossing brengen.

Hiermee blijft het enige dat we altijd al hadden over: het directe leven en de directe dood van dit moment. Iets toevoegen is onnodig en zal alleen maar de volledigheid ervan verdoezelen. We moeten onszelf geheel en al toevertrouwen aan dit moment en tevreden zijn met het leven dat nu is. Als we op deze manier leven en dood aanvaarden, laten we alles wat we denken en geloven, wat we liefhebben en haten los – alles. En in dit moment maken wij ons geen zorgen over de dood. Dit betekent niet dat we gewoon de gedachte aan de dood uit ons hoofd zetten; het betekent dat we naar de kern gaan van wat we vrezen dat dood is – het einde van alles waar we ons aan vastklampen. Wanneer je ophoudt met je



Hoofdstuk 11: *De dood*

vast te houden, zelfs nu je nog leeft, weet je dat alles goed is – en toch weet je niets. Als je probeert dit weten met je mee te dragen, wordt het nog meer bagage die het moment verdoezelt. Telkens als we die bagage ontdekken, kunnen we die beter aanbieden aan de oneindigheid van dit moment. De volledigheid van dit moment is niet te beschrijven; het is volkomen leeg, er is zelfs geen leegte.

Bij deze benadering moeten we de moed hebben om op zoek te gaan naar wat is en niet alleen maar putten uit andermans schatkamer. Om deze benadering te begrijpen, moeten we inzien dat zazen niet een middel tot een doel is; het is het leven nu. Als je zit, ben je één met de oorspronkelijke verlichting; als je sterft, ben je één met de oorspronkelijke verlichting – kijk alleen uit dat je het niet verdoezelt.

Het boeddhisme gebruikt allerlei beproefde manieren om te praten over hoe karmische consequentie werkt, hoe alle handelingen in dit leven van invloed zijn op toekomstige levens en hoe ons huidige leven het resultaat is van vorige levens. Het levenswiel wordt gebruikt als een analogie voor het proces waarin een eindeloze cyclus misleidend handelen leidt tot meer onwetendheid, terwijl we onwetend blijven van de ware geest. Deze lessen zijn van wezenlijk belang, maar hebben nog iets anders nodig: onze eigen bewustwording van de waarheid van dit ogenblik. We hoeven geen vroegere levens te ervaren om dit te weten. Als we deze ervaring najagen, worden we als de man die geraakt was door een pijl in de parabel die de Boeddha vertelde. De man weigerde de pijl uit z'n lijf te laten halen voordat hij wist wie hem beschoten had, van welke kaste hij was, waarom hij geschoten had, enzovoorts – zodat de man uiteindelijk nodeloos stierf. De pijl eruit halen betekent dat we nu meteen de begoocheling loslaten. Als ik de neiging voel om boos te worden, moet ik nog altijd die boosheid laten oplossen in het moment van opkomen. Zodra ik dat doe, is er geen boosheid. Ik word dan niet iemand zonder boosheid; er is niets om mee te slepen. Ervaringen in dit leven en in voorgaande levens kunnen ons de verschrikkelijke prijs tonen van de woede die we niet hebben laten gaan, maar alleen nu kunnen we de stap nemen die 'doe geen kwaad' realiseert.



Hoofdstuk 11: *De dood*

We moeten onszelf niet zien als een beerput vol afschuwelijke begoochelingen die opgeruimd moeten worden. Wij zijn leeg vanaf het begin en toch zijn wij in staat om nu op dit moment blijk te geven van misleiding. Een deel van die misleiding is te geloven dat we een beerput vol smerigheid zijn. We moeten ook niet denken dat we zuiver zijn. Als ik de uitdrukking ‘zuivere geest’ gebruik, is dit zuiver in de zin van leeg, omdat er naast dit huidige moment niets is om aan vast te houden. Er is niet een werkelijk iemand die zuiver of onzuiver is. Maar zonder echte realisatie en training kunnen we die zuiverheid niet kennen en als we die niet kennen, worden we nog meer in beslag genomen door misleiding. Wanneer het tijd is om te sterven, kunnen we voortgaan in de geest van zazen, waarbij we noch zuiverheid noch onzuiverheid aandragen.

De meeste mensen vrezen het proces van doodgaan meer dan de dood. Naarmate we meer ervaring met zazen krijgen, zien we hoe het mogelijk is om dingen te verdragen en dat we in feite dingen verdragen. Een eenvoudig voorbeeld: als je aan een weekretraite meedoet, lijkt het of sommige zitperiodes eindeloos duren. Als je zit te klagen of je druk maakt en constant op je horloge probeert te kijken, dan lijkt het bijna onverdraaglijk. We kunnen er achter komen hoezeer wij ons eigen lijden creëren. Tijdens een retraite houden de meeste mensen meestal op de vierde dag op met zich druk te maken over hun ongemakken en ontdekken dat er een energie is die hen er doorheen helpt. Het kost nog steeds moeite, maar veel van de weerstand is opgelost. Als we aan een ziekte lijden gebeurt er in principe hetzelfde. Het is niet hetzelfde, en toch, net zoals we niet hoeven weg te lopen uit de retraite, hoeven we ook niet weg te lopen van onze ziekte. Het is de training die tot ons komt; het is ons leven. Als we weten hoe we zazen moeten doen, ontdekken we dat het moment alles bevat dat we nodig hebben. Er is niets verkeers aan het slikken van pijnstillers – zij kunnen het passende ‘voedsel’ voor die periode zijn. Ja, het kan moeilijk zijn, maar wat het moeilijk maakt zijn de dingen die we nog moeten loslaten – dit is dus onze kans.

De Sōtō traditie heeft een prachtige begrafenisceremonie die bedoeld is om de weg te wijzen naar de zuivere natuur. Het lichaam wordt op het altaar geplaatst omdat ook dat lichaam Boeddha is. In het begin van de ceremonie is de kist meestal open, zodat de



Hoofdstuk 11: *De dood*

mensen afscheid kunnen nemen en zodat het proces van doodgaan niet verborgen wordt. De geest waarin alles gedaan wordt is het belangrijkste van de hele ceremonie; deze hangt af van de priester en iedereen tezamen. Zelfs degenen die niets van het boeddhisme en de procedures weten, kunnen deelnemen en het behulpzaam vinden. Het leven eindigt niet noch is er een begin. Vaak hebben mensen geloofs-overtuigingen die hen troost bieden. Onze manier is om die overtuigingen niet te vernietigen, omdat ze mensen tot de waarheid kunnen brengen. De dood laat zien hoe weinig tijd wij hebben. Sektarisme is niet nodig, vooral rond de dood wanneer al die dingen zo onbeduidend en dwaas worden. Eén van de belangrijke kenmerken van het boeddhisme is het besef dat de waarheid zichzelf niet hoeft te bewijzen.

Het probleem van de dood is niet los te zien van het probleem van het leven. Dōgen adviseert ons om niet op zoek te gaan naar een Boeddha buiten geboorte en dood. Dit betekent dat we niet moeten zoeken naar iets absoluuts dat op de een of andere manier voorbij geboorte en dood ligt. De Boeddhatoevlucht is dit moment of het is een fantasie, want er is niets anders. Daarom houdt Dōgen vol dat zazen de enige poort naar de waarheid is. Hij doet geen sektarische uitspraak; hij wijst erop dat zazen en het huidige moment onscheidbaar zijn. Het maakt niet uit hoe we het noemen, maar we moeten oppassen dat we er niets aan toevoegen. Een levenlang zazen helpt ons om dit in te zien. Wanneer we tenslotte loslaten, kunnen we accepteren waar we ons zo lang tegen verzet hebben – het volkomen open hart.



Hoofdstuk 12

Boeddha buigt naar Boeddha

'Allereerst moeten we altijd buigen.

Dit is de uiterlijke beweging van het innerlijk voornemen om alles los te laten.'

Het is niet gemakkelijk om in zazen te zitten en onszelf onder ogen te zien. Toch hebben we een opmerkelijk vermogen om moedig en standvastig door te gaan, hoewel dat soms niet zo lijkt en het gemakkelijk is om te twijfelen en op te geven. De Boeddhanatuur roept ons en we weten dat er meer is in dit leven dan het najagen van vluchtige pleziertjes en successen. Er is een sterk verlangen in ieders hart om de waarheid te realiseren. Dit verlangen is het leven zelf, de impuls om te groeien en te bloeien naar de volheid van ons wezen. We kunnen er van op aan dat het ons de weg wijst, dat het weet wat goed is om te doen, als we er in de praktijk werkelijk op vertrouwen en er gehoor aan geven in plaats van het als een ideaal te zien. Vaak herkennen mensen dit verlangen niet voor wat het is en jagen ze in hun onwetendheid achter allerlei dingen aan en veranderen dit verlangen in hebzucht. Dit kunnen we ook omdraaien als we heel goed kijken naar hetgeen we werkelijk zoeken in hebzucht. Het probleem is dat we meestal niet gewend zijn om zorgvuldig genoeg te kijken en zo zijn we dus gedoemd te hunkeren.

In een eerder hoofdstuk schreef ik over hoe ons leven en onze geest zijn verbonden met al het andere, dat het 'ik' geen afzonderlijk bestaan heeft. Eén vorm van vreugde die daaruit voort-vloeit, is onze diepe verbondenheid met alle leven. Het is door die verbondenheid dat we kunnen weten wat goed is om te doen. Het maakt ons niet onfeilbaar, aangezien ons onderscheidend vermogen in iedere situatie verdoezeld kan worden door onze angst, begeerte of verwarring, maar in de grond van de zaak is die verbondenheid met al wat is



Hoofdstuk 12: *Boeddha buigt naar Boeddha*

totaal. Dit geheel is meer dan de som der delen; dat is de wonderbaarlijke aard van het leven.

Voor mij zit er in het boeddhistische leven van training een diep aspect van devotie. Het is een vreugde om iedere ochtend en avond in dankbaarheid te buigen en het is een manier waarop ik mijn hart open kan houden. Waar buig ik naar? Voor mij is devotie op zichzelf genoeg. Als ik mijn dankbaarheid schenk aan de Boeddha, schenk ik het aan de hele wereld – er is geen Boeddha buiten deze wereld en geen wereld buiten de Boeddha. Het Boeddhabeeld waar ik naar buig, vertegenwoordigt de Boeddhageest die uiteindelijk in geen enkel abstracte term is uit te drukken en toch kunnen we hem kennen door ons leven te leven. Hoe meer ik hiermee contact maak, hoe meer ik dit kan zien in de mensen en dingen om mij heen. De ene dag ziet dat beeldje er nogal vermoeid en verdrietig uit en een volgende dag lijkt het te glimlachen met een oneindige acceptatie van mij en alle wezens. Die veranderingen vinden plaats in mijn eigen geest. Ik merk hun weerspiegelingen op en probeer in overeenstemming met de omstandigheden van de dag te leven. Allereerst moeten we altijd buigen. Dat is de uiterlijke beweging van het innerlijk voornemen om alles los te laten. Als we alles hebben laten gaan, ontstaat er een diepe, onbelemmerde vrijheid om te doen wat goed is. Het is dwaas om te geloven dat we door te geven iets verliezen, als de waarheid precies het tegenovergestelde is. We zouden de kansen die we krijgen om te geven, zowel materieel als spiritueel, op hun waarde moeten schatten want dat zijn de middelen waardoor wij groeien in het leven van training. We moeten niet aarzelen om anderen de kans te geven om ook te geven - het is goed om hulp te vragen, het is goed om in onderlinge verbondenheid te leven.

Ik merk dat ik gemakkelijk kan verdwalen in de boeddhistische theorie als ik probeer vast te pinnen wat de Boeddha wel of niet is. Het is veel belangrijker om zazen te doen. We hebben zeker het kader van juiste denkbeelden nodig en het is de moeite waard om tijd te besteden aan het bestuderen van de boeddhistische leer – maar het is belangrijk om duidelijk te beseffen dat dit z'n beperkingen heeft. In de Zentraditie vertrouwen we niet op woorden en begrippen als middelen waarmee we de waarheid realiseren. Onze manier is om rechtstreeks te wijzen naar de waarheid die in ons allen is, er op te vertrouwen en te



Hoofdstuk 12: *Boeddha buigt naar Boeddha*

leven vanuit die waarheid met alle toewijding die we in ons hebben. We hoeven er geen beeld bij te verzinnen, we hoeven er niet iets van te maken dat los van ons staat of op een of andere manier boven ons staat – en toch is het veel meer dan ons egocentrische zelf. We buigen naar dat wat groter is en we buigen naar dat wat in ons is en we leren om geen onderscheid meer te maken. Als er geen verschillen zijn, is er geen zelf om ons aan vast te klampen; er is deze grote beweging en het stromen van het leven zelf: Boeddha herkent Boeddha en Boeddha buigt naar Boeddha.

