

Zen, een spirituele beoefening

Een boeddhist begint de dag met het opzeggen van de kesaspreuk. In Zenboeddhistische kloosters en tempels wordt deze spreuk na de ochtendmeditatie gezamenlijk opgezegd. Hij gaat als volgt:

*Hoe groots en wonderbaarlijk is het kleet der Verlichting.
Vormeloos omvat het alle goeds.
Ik wil de Boeddha's Leer ontvouwen,
zodat ik al wat leeft van leed mag bevrijden.*

Tegenwoordig worden Zen en andere meditatievormen veelal aangeboden als methoden om met de stress van het leven om te gaan. In deze vormen staat het begrip mindfulness meestal centraal. De beoefening is hierbij vooral op onszelf gericht. In dat opzicht lijkt Zen dezelfde weg op te gaan als die van Yoga, die in het Westen vooral wordt onderwezen om het lichaam soepel te houden en de geest te ontspannen. Maar oorspronkelijk was Yoga, net als Zen, een spirituele traditie.

De laatste zin van de spreuk geeft aan de Zenbeoefening een extra dimensie waardoor het waarlijk een spirituele of religieuze beoefening wordt. Het Zenboeddhisme heeft niet tot doel het vervolmaken van onszelf, zelfs niet in de spirituele zin. De Boeddha leerde ons dat we niet onafhankelijk van de wereld om ons heen zijn en dat het diepste inzicht een is die de onderlinge afhankelijkheid van alles onderkent. Alles is met elkaar verbonden en alles wat we zeggen en doen zal zijn weerslag vinden in het grotere geheel. Meditatie beoefenen om wat rust en ontspanning te krijgen is niet verkeerd. Het is voor de meesten vaak de eerste reden om ermee te beginnen. Maar als we het daarbij laten is onze beoefening niet werkelijk een spirituele beoefening. En de rust en ontspanning die we erdoor krijgen zal dan ook niet van blijvende aard zijn want de beoefening is dan niet meer dan een deeltje van al hetgeen we in ons dagelijks leven doen. En dat is tegenwoordig vaak veel.

De echte verdieping komt wanneer we niet de beoefening een plek in ons leven geven maar ons leven een plek in de beoefening. Dit betekent dat we niet meer in de Zenbeoefening een doel voor onszelf nastreven maar dat de beoefening er een wordt die ten bate komt van al wat leeft. Deze verdieping



vindt plaats wanneer we beseffen dat elk levend wezen onlosmakelijk deel is van 'het kleet der Verlichting'. In het boeddhisme dragen de monniken een meditatiekleed dat bestaat uit vele kleine stukjes stof die aan elkaar zijn genaaid. Elk stukje stof is individueel én deel van een groot geheel. De kwaliteit van elke stukje draagt bij aan de kwaliteit van het geheel.

Elk levend wezen is deel van het grote geheel. Die verbondenheid omvat, of bevat, alle goeds. Diep in ons hart weten we dit allemaal. De verbondenheid wordt ook liefde genoemd. Het niet beseffen van die verbondenheid wordt in het boeddhisme onwetendheid genoemd. Het klinkt wellicht wat zwaar en oordelend maar beoogt ons aan te sporen om te onderzoeken. Staat een gedachte, emotie of zintuiglijke gewaarwording op zichzelf of ontstaat het afhankelijk van andere dingen die ieder weer op hun beurt afhankelijk zijn van andere dingen? Al wat ik ervaar als mezelf is afhankelijk van al het andere en die verbondenheid is grenzeloos.

In Zenmeditatie wordt dit inzicht steeds helderder. En dit heeft een diepgaand effect op onze beoefening en op ons leven. We beseffen dan steeds beter dat ons geluk en innerlijke vrede niet los staat van die van anderen. Niet ons eigenbelang staat dan bovenaan ons prioriteitenlijstje maar het welzijn van al. De spreuk spreekt over de intentie om al wat leeft van leed te bevrijden. Natuurlijk gaat het ons niet lukken om iedereen gelukkig te maken. We zijn allemaal beperkt in onze mogelijkheden. Maar te leven vanuit deze intentie is zelf het vorm geven met woorden en daden aan het vormeloze kleed der Verlichting. Ieder van ons kan een helder en soepel stukje stof in dit kleed der Verlichting worden. Een stukje stof dat zichtbaar maakt wat Verlichting waarlijk is. En dat is meer dan wat rust en ontspanning.

Baldwin Schreurs

* * * * *