

Als bergen bergen zijn en rivieren rivieren.

Eerw. meester Daizui MacPhillamy,

voormalig Hoofd van de Orde van Boeddhistische Contemplatieven.

Er is een oud gezegde in Zen: "In het begin zijn bergen bergen en rivieren rivieren; later zijn bergen geen bergen en rivieren geen rivieren; en nog later zijn bergen bergen en rivieren rivieren." Mijn eigen leraar, eerw. meester Jiyu-Kennett, zei het als volgt: "In het begin zijn alle dingen verschillend; later zijn alle dingen één; en weer later is alles één en verschillend." Deze uitspraken hebben betrekking op het verloop van onze boeddhistische oefening over een langere tijd. Met andere woorden: dingen veranderen diepgaand tijdens een leven van oefening. Deze veranderingen kosten tijd en ze doen zich alleen voor naarmate we werkelijk oefenen. Alhoewel oefening tijd kost, is tijd alleen niet genoeg. Het vergt met name tijd die goed besteed wordt naast veel oprechte oefening.

Wat wordt er nu bedoeld met "bergen zijn bergen en rivieren rivieren" of met "alles is verschillend"? Dit is de startpositie van waaruit de meeste van ons beginnen. Dit is de plek waarin we 'weten' wat werkelijkheid is. De manier waarop onze geest ons het leven toont, is 'zoals het is'. Je zou het kunnen samenvatten met de gedachte: "Ik denk het en ik voel het en daarom is het zo." Hier zijn de dingen echt heel duidelijk: ik ben ik, jij bent jij, dit is een stoel! Waar gaat al dat metafysische gedoe nou over? Wat is dat voor onzin dat ze in het boeddhisme beweren dat de wereld alleen maar een droom is en dat er een grotere werkelijkheid achter die droom schuil gaat? Ik weet nog dat toen mijn meester zulke dingen zei, ik bij mezelf dacht: "Wat een prachtige metafoor, maar ze meent het toch niet echt? Ik weet wat werkelijkheid is en 'dit' is het, nietwaar? 'Dit' is een kat maar ik ben de kat niet en de kat is mij niet. 'Alles is één' is een mooi gezegde en op sommige niveaus begrijp en voel ik dat er wel wat waars in zit, maar eigenlijk is het een metafoor". Dit nu is de 'plek' waar 'bergen bergen zijn en rivieren rivieren'.

Deze staat van 'zijn' is echt hoogst noodzakelijk. Sommige lezers zijn waarschijnlijk professionals op het gebied van de geestelijke gezondheidszorg (net als menig toehoorder bij m'n lezingen). In een 'vorig leven' was ik ook zo'n professional en dat 'vorig leven' is nog niet zo lang geleden! Wij geestelijke gezondheidszorgtypes weten dat als iemand de pech heeft nooit deze staat van 'zijn' te bereiken, hij het leven niet echt aan kan. Je moet deze plek in de loop van je ontwikkeling bereiken. Zo functioneren we in de wereld; zo steken we de straat over zonder onder een bus te lopen.

Laten we eens kijken naar sommige implicaties die de staat van 'zijn' – waar 'bergen bergen zijn en rivieren rivieren' – heeft op ons leven en onze oefening. Vanuit deze positie hebben we de neiging om verantwoordelijk leven te definiëren als 'het heft in handen nemen', ofwel ons eigen leven te besturen, vooruit te plannen, op de bestuurdersplaats te zitten met het stuur stevig in handen en ons leven die kant op te sturen die ons het beste lijkt. Zentraining is daarom een stuk gereedschap, een middel tot een doel. En zo bezien, rijzen er natuurlijk een aantal vragen op. De eerste voor de hand liggende is: "Werkt het?". Dat is de eerste vraag die je stelt met betrekking tot ieder stuk gereedschap. "Is dit gereedschap geschikt voor het werk? Is dit het beste gereedschap voor mij? Is deze leer, traditie of leraar valide? En als het passend gereedschap is, een valide leer, hoe lang duurt het voordat het werkt? Met andere woorden, hoe lang duurt het voordat ik 'verlichting' bereik?". En natuurlijk hebben we ideeën, meestal hele mooie ideeën, over wat het betekent om 'verlichting te bereiken'. Dan komen er nog wat ingewikkelder vragen

op. Eigenlijk is oefening niet alleen maar één stuk gereedschap, het lijkt een hele gereedschapkist vol te zijn. "Welnu, zijn alle dingen in de gereedschapkist echt nodig? Bij voorbeeld die vervelende leefregels – zijn die echt nodig? Ik bedoel maar, heb ik nou echt nog een stel regels nodig? Of zijn ze alleen maar culturele bagage die meegelift is?". Dezelfde twijfels komen op bij sommige van de soetra's. Er is er meestal wel één die iemand tegen de haren instrijkt. "Moeten we het nou echt op deze manier reciteren? Moeten we nou echt dat woord gebruiken?". En dan heb je in de Zenpraktijk al die nadruk op leraren – niet zomaar leraren, maar de lastige, levende soort. Die dode in boeken zijn veel prettiger, maar we schijnen de nadruk te leggen op de levende die onhandige en lastige dingen doen. "Heb ik nou echt anderen nodig om mij te vertellen hoe ik mijn oefening moet doen? Waarom kan ik er niet gewoon over lezen en het doen? Waarom dragen leraren rare kleren en gedragen ze zich anders dan anderen en waarom zou ik respect voor ze hebben?" En zo er zijn nog miljoenen andere vragen.

Dit zijn en oprechte vragen. Ik denk dat iedere oprechte vraag werkelijk boeddhistisch is. Één van de dingen in het boeddhisme die mij grote vreugde schenken, is dat het niet een 'a priori' geloof vereist. We hoeven niet ons hoofd vol te proppen met allerlei zaken. Oefenen is een oprechte zoektocht naar de Waarheid en daarom is iedere oprechte vraag die deel uitmaakt van die zoektocht, een goede vraag. In de staat van 'zijn' waar 'alles verschillend is' en 'bergen bergen zijn en rivieren rivieren', worden die vragen nooit helemaal beantwoord. Je kan nooit echt uit één van die boeken een geheel bevredigend antwoord halen, ze zitten vol tegenstellingen. En die lastige levende leraren beantwoorden je vragen ook nooit helemaal. De lieve hemel weet dat we het proberen, maar het is nooit helemaal bevredigend. Dit alles heeft een reden. Ook al zijn er antwoorden op deze vragen, deze zijn niet te vinden op de plek waar 'alles verschillend is'. Ze komen van een andere plaats.

Op dit moment nu geschiedt er bij sommigen van ons een klein wonder in onze boeddhistische oefening. Het is een wonder dat te midden van alle onbeantwoorde vragen en twijfels, sommigen van ons werkelijk doorgaan met de oefening. Ik weet niet of dat betekent dat we onbewust een diep vertrouwen hebben of dat we gewoon koppig zijn, of misschien wel omdat we niet erg snugger zijn. Maar sommigen van ons gaan toch door met onze training. En door dat kleine wonder én vanwege het feit dat de inhoud van de gereedschapkist ook echt 'werkt', treedt er in de loop van de tijd een verandering op. Dat gebeurt te midden van deze twijfels en deze onbeantwoorde vragen. Voor sommigen komen de veranderingen geleidelijk en voor anderen lijken ze in kleine of grote sprongen op te treden, zo ongeveer als kwantumsprongen. Ik heb nooit geweten waarom het met die mensen op de ene manier gebeurt en op een andere manier met anderen en eerlijk gezegd doet het er ook niet toe. Waar het om gaat is dat na verloop van tijd en door oefening verandering inderdaad optreedt.

Bergen zijn geen bergen en rivieren geen rivieren

Na verloop van tijd en door training, komen we tot een besef dat alles één is. In deze plek van 'zijn', zijn bergen geen bergen meer en rivieren niet langer rivieren. Dit is de plek waarin bergen stromen en rivieren zijn als diamant. Dit is de plek waar het leven van de rivier de berg is en de berg tot uitdrukking komt in de rivier, de plek die een boeddhistische soetra beschrijft als het zegt dat de houten pop zingt en het stenen beeldje danst. En hier zijn 'jij' en 'mij' en 'de stoel' en 'de kat' slechts handige verdichtelsels. Het zijn ideeën: ideeën die een doel hebben. Maar ze zijn ook zelf opgelegde beperkingen van een ongeboren Boeddhageest waarin er geen 'mij' is, geen 'jij', geen 'stoel' en geen 'kat'. Er is alleen maar een vloeiende stroom waarin we allen één zijn. Die stroom heeft alle kenmerken van liefde en mededogen, die letterlijk ontzag-wekkend zijn om te aanschouwen. Dit wordt beschouwd als de Waarachtige Werkelijkheid. En inderdaad, wat wij dachten dat 'echt' was in de staat van 'alles is verschillend', is

waarlijk een droom. Het zijn geestelijke constructies die net zo reëel zijn als spiegelbeelden. Hier betekent verantwoordelijk leven dat we ons niet langer ‘vastklampen aan het stuur en op de plaats van de bestuurder van het leven zitten’. Maar dat we deze zaken opgeven en de touwtjes, die we in handen hadden, loslaten, uit de bestuurdersplaats stappen en toestaan dat de boeddhanatuur – die veel grootser is dan ons vermogen om dingen te weten en te beheersen – zijn eigenlijke plaats inneemt en zijn werk doet. Ons werk bestaat dan uit het leren vertrouwen in iets groters dan de geest die dingen wil vasthouden, hoe intelligent of bekwaam ons kleine breintje misschien ook is. Dit is de plek waar één van de voorouders in de zentraditie, de Japanse zenmeester Dogen, over sprak toen hij zei: “Training is verlichting”. Aldus is training niet langer een middel tot een doel: het middel en het doel zijn één.

Dit in aanmerking genomen hebben geen van onze voorgaande vragen enige betekenis, ze verdwijnen gewoon. Inderdaad is dat hun ware antwoord. Het antwoord op de vraag is dat de vraag op zichzelf onwerkelijk was, alhoewel het de oprechte uitdrukking was van onze beste training op dat moment. Hier zijn leefregels bijvoorbeeld niet langer alleen maar leefregels maar worden ze gezien als gloedvolle beschrijvingen van de Boeddhageest, werkzaam in deze wereld. Zij beschrijven hoe de liefde en het mededogen van het universum zich openbaren in deze wereld. En het is moeilijk te begrijpen waarom we iets anders zouden willen doen dan deze volgen. Ook hier zijn de leraar en leerling één; zij zijn één Hart, één Boeddhanatuur, één Geest. We kunnen de ongebroken lijn van meesters en discipelen zien die helemaal teruggaat naar Shakyamuni Boeddha. Als we dat zien, vullen onze ogen zich met tranen van dankbaarheid. En dan komen we tot nog een ander besef: dat we allen leraren zijn en altijd geweest zijn. Dat we allen leerlingen zijn en altijd zullen zijn. Als leerlingen hebben wij de verantwoordelijkheid om onbevangen te blijven. Of zoals Dogen het zei: “Laat de Waarheid je altijd verontrusten”. Dit betekent niet dat we altijd in een staat van verwarring rondlopen. Het betekent dat we altijd de deur openhouden voor nieuwe dingen en bereid zijn om van alles te leren. Als leraren hebben we geen keus of we andere wezens iets leren. Door gewoon ons leven te leven, onderwijzen we iedereen en alles om ons heen. Maar we doen dat niet op een opzettelijke, planmatige manier. We hebben hier eigenlijk geen keus; onze enige vraag is: “Wat leer ik de ander op dit moment?” En dat is een zeer ontvullende vraag, een zeer ontvullende gewaarwording.

Zo langzamerhand raken we gewend aan de staat van 'zijn' waarin ‘alles één is’ en komen aspecten van het ego weer naar boven wat noodzakelijk is om in deze wereld te functioneren. En daarom verschijnen er nieuwe vragen. Laten we, om een paar voorbeelden te geven, hetzelfde onderwerp van leefregels en leraren nemen. "Aangezien het duidelijk is dat leefregels meedogende gidsen zijn en aangezien men zoveel tijd verdoet met ze alleen maar als starre regels te zien en ze óf alleen maar volgt uit angst óf er tegen vecht, zou het dan niet beter zijn om gewoonweg te mediteren en geen dingen te hebben zoals leefregels, tempelregels, ceremonies en religieuze structuren, enz. die maar in de weg staan? Aangezien ze ons kunnen afleiden van het kennen van hun Ware Bron, zou het niet beter zijn om ze maar te elimineren, zodat we rechtstreeks naar de Bron kunnen gaan? En wat de leraren betreft, aangezien we allemaal leraren en allemaal leerlingen zijn, waarom maken we dan überhaupt enig onderscheid tussen mensen? Onderscheid kan leiden tot discriminatie en oordeel, dus waarom maken we onderscheid? Waarom bespeuren en herkennen we enig verschil tussen leraar en leerling, monnik en leek, enz.?" Ook deze vragen zijn goede en oprechte vragen. Ze kunnen onze training vooruit helpen als ze met een open geest gesteld worden. Ook deze vragen zullen nooit volledig beantwoord worden vanuit het oogpunt van ‘alles is één’.

Was het voordien een klein wonder dat we ondanks alle onbeantwoorde vragen doorgingen met onze training, nu bestaat er geen twijfel of we wel of niet door zullen gaan. Het is duidelijk dat er niets anders

is dan training. En dus gaan we door met onze beoefening, al zullen we waarschijnlijk moeite hebben een zinnig antwoord te geven op de vraag waarom we dit doen. Het is gewoon het enige wat we kunnen doen. En als we hier inderdaad mee doorgaan en niet abusievelijk denken dat ‘alles is één’ het einde van de training betekent – want dat is hier het gevaar – dan zullen in de loop van de tijd en training meer veranderingen optreden; misschien, net als hiervoor, geleidelijk of in kleine of grote stukken; ook nu doet dat er niet toe.

Bergen zijn bergen en rivieren rivieren

Dan komen we op een plaats van 'zijn' waar wederom ‘bergen bergen zijn en rivieren rivieren’. Maar dit is niet dezelfde plek als waar we begonnen; dit is de plek waar ‘alles één is en alles verschillend’. Hier zijn de dingen vele malen eenvoudiger dan wij voorheen konden bedenken. Dit is de plek waar de soetra’s het over hebben als ze vragen: “Als je de fundamentele Waarheid niet kent door je zintuiglijke ervaringen, hoe kunt je dan ooit het ware pad vinden?” Het is een plaats waar niets bijzonders is. Naarmate we meer gehechtheid loslaten en kleine stukjes van het egocentrische 'zelf' laten wegvallen, blijft er steeds minder over om in de weg te staan. Er is steeds minder geklets in ons hoofd, minder verwarring, minder behoefte om het universum te beheersen en dus kunnen we erop vertrouwen dat onze ogen zien, onze oren horen, en ons lichaam en geest gewaar worden van wat er gewoonweg is. Maar deze ‘eenvoudigheid’ heeft zijn prijs en die prijs is dat we niets kunnen vasthouden en niets betekent niets. We kunnen zelfs niet de ervaring van ‘alles is één’ vasthouden, zelfs niet het mededogen en de liefde en de zekerheid zoals we die begrepen. Ze worden zeer zeker niet weggeduwd of afgewezen, maar ze kunnen ook niet ‘van ons’ zijn. We moeten eenvoudigweg, op ieder moment, iedere gehechtheid waar we ons bewust van zijn, loslaten. Dit is het begin van een nieuwe soort wijsheid. Als we kijken naar hoe we deze term meestal definiëren, is het nogal een vreemde soort wijsheid want het is een wijsheid van 'niet weten'. En ja, wat wij een ‘zelf’ noemen zal in deze plaats van tijd tot tijd naar boven komen, dat is onvermijdelijk, we zijn nu eenmaal menselijke wezens. En dat niet alleen, het ziet er naar uit dat we dat zullen blijven voor de rest van ons leven! Als we onze menselijkheid volledig willen accepteren, betekent dat niet dat we ons moeten ontdoen van een egocentrische 'zelf', maar meer dat we het niet zo serieus moeten nemen, niet alles geloven wat het ons vertelt. En dus kunnen we onze eigen gedragingen en die van anderen, onze eigen illusies en waanbeelden en die van anderen – met andere woorden, onze eigen menselijke beperkingen – op een vriendelijke manier en met de nodige humor accepteren terwijl we er tegelijkertijd niet meer dan nodig op reageren.

Hier kan verantwoordelijk leven samengevat worden in een oud Arabisch gezegde dat eerw. meester Jiyu graag aanhaalde: “Geloof in Allah en bind je kameel vast”. Het gedeelte “geloof in Allah” is het ‘alles is één’. Maar als we onze kameel vastbinden, doen we dat niet als toen we vanuit ‘alles is verschillend’ handelden. Het is eerder gewoon doen wat voor de hand ligt. En met ‘voor de hand liggend’ bedoel ik dat wat je met je ogen ziet, met je oren hoort en waarneemt met je lichaam en geest. Dat is wat gewoon op dit moment gedaan moet worden. Dit is iets heel anders dan proberen deze zaken uit te pluizen en ze onder controle proberen te krijgen. Het is zeer zeker een actieve plaats en toch is het niet een weer terugstappen in de bestuurdersplaats om ons leven te sturen. We realiseren ons dat er nooit een stuur of een bestuurdersplaats was, tenminste niet zoals wij dachten. Toen ik nog heel klein was, had ik in mijn ouders’ auto een kinderzitje. Daar zat een wit plastic stuurteugel op gemonteerd met in het midden een rood rubberen knop dat ‘tuut tuut tuut’ deed als je erop drukte. Ik denk dat ik mijn ouders half gek maakte want zodra we reden greep ik dat kleine stuurteugel stevig beet, draaide het rond en ‘tuut tuutte’ op dat kleine rode ding dat het een lieve lust was. En weet je wat? Dat kleine, wit plastic stuurteugel was niet verbonden aan het besturingsmechanisme van de auto! Het was niet 'ik' die bepaalde waar de

auto heenging. Vanuit dit perspectief kan je het leven zo'n beetje bekijken. In feite is het niet de vraag of we wel of niet op de bestuurdersplaats zitten maar meer of we wel of niet in de 'tuut tuut'-stoel zitten.

Ook kunnen we op deze plek Dogens uitspraak "training is verlichting" bekijken. Omdat dit een echte vergelijking is, kunnen we het ook omkeren en zeggen dat verlichting training is. Het eigenlijke doen van de training zelf is een verlichte daad. Trouwens, bedenk eens wat de Boeddha deed nadat Hij de verlichting had gerealiseerd onder de Bodhiboom en wat Bodhidharma deed nadat hij negen jaar met zijn gezicht naar een muur had gezeten, en Dogen en mijn eigen meester – allemaal. Zij gingen niet gewoon naar bed om de rest van hun leven chocolaatjes te eten. Het lijkt erop dat zij zijn doorgegaan met precies dezelfde training en beoefening als die wij doen en daar is een hele goede reden voor. Of we het nu begrijpen of niet, of we het voelen of niet, het doen van de training is een verlichte daad. De training zelve is verlichting zelve en verlichting zelve is de training zelve. Daarom is training niet iets wat ooit klaar is en dat is in orde. In het begin hebben we de neiging om een voltooiing te willen, een einde, misschien wel omdat we zo moe zijn van samsara, de wereld waarin we leven – dat is begrijpelijk. Maar training en verlichting zijn geen voltooide dingen. Er is geen einde. En misschien wordt dat wel bedoeld als de soetra's spreken over het "doel van doelloosheid".

Dus wat gebeurt er met die vragen van ons? Neem nou nogmaals onze vragen over leefregels, tempelvoorschriften, religieuze organisaties, etc. Zijn die zaken nodig? Vanaf deze plek zou ik zeggen dat het antwoord luidt: "Natuurlijk niet..... én ik ben heel blij dat ze er zijn". Omdat ik een mens ben en ik niet altijd in een staat ben waar het egocentrische 'zelf' uit de weg is en omdat ik nog steeds blinde vlekken in mijn training heb. Ik kan je niet vertellen waar mijn blinde vlekken zitten want daarvoor zijn het blinde vlekken. Jij kunt mij helpen en ik kan jou helpen want we hebben verschillende vlekken. We kunnen elkaar helpen. Het is inderdaad zo dat na een tijd die blinde vlekken minder worden, maar er zullen er altijd één of twee zijn. En omdat ik een mens ben zal ik alle hulp aanvaarden die ik kan krijgen. Leefregels en dergelijke zijn misschien niet noodzakelijk, maar ze zijn een enorme hulp. Het feit dat ze verkeerd begrepen kunnen worden en angst, meningen, beperking, rebellie enz. kunnen veroorzaken, betekent niet dat ze verkeerd begrepen hoeven te worden. Iedere wijze manier om wezens te helpen kan verkeerd begrepen worden. Toch moeten we handelen. We moeten iets doen. We moeten goed doen voor anderen en onszelf. We kunnen niet zomaar bij de pakken neerzitten want het is duidelijk dat dat niet goed is om te doen. Als wijze manieren om een ander te helpen verkeerd begrepen worden en kwaad berokkenen is dat bedroevend. En dat is menselijk. Én dat is een vruchtbare plek waar training zijn werk kan doen als we het een kans geven. Het is zowel een plek van mogelijkheden als van droefenis. Zoals een soetra van onze ochtendceremonie zegt: "Ideaal gaat samen met werkelijkheid". Dus we doen dat wat behulpzaam is en begrijpen dat het onvermijdelijk is dat het zo nu en dan verkeerd begrepen zal worden en soms zelfs wat schade kan aanrichten. Hetzelfde geldt voor al die onderscheidingen: senior-junior, leraar-leerling, enz. Zijn ze werkelijk nodig om te trainen? Nee, en weer zal ik alle hulp aanvaarden die ik kan krijgen, dankjewel! Onderscheid hoeft niet te leiden tot discriminatie. Waarnemingen hoeven niet te leiden tot oordelen. Wederom, het feit dat ze soms tot deze dingen leiden is triest, maar onderscheiding op zichzelf en van zichzelf zijn niet het probleem. Zij zijn bruikbaar en van nut voor deze wereld. De Boeddha maakte onderscheid tussen monniken en leken en Hij respecteerde beiden volledig. Het was een nuttig onderscheid omdat alles verschillend is en één. Er is hier geen probleem. De Boeddha nam bijvoorbeeld ook het verschil waar tussen zijn drinkwater en de insecten die erin dreven en gaf zijn monniken opdracht om een filter te gebruiken zodat het één van het ander gescheiden werd en zo het ene gedronken kon worden en het andere werd bevrijd. Dit is een onderscheiding en het is een daad van mededogen voor zowel jezelf als de ander. Wat is het probleem? Daarom komt het erop aan dat als we op een wijze manier onderscheid willen maken, we eenvoudig

gewaar moeten zijn dat ‘alles verschillend is en alles één’ en daar naar handelen. Het is mogelijk om ons te onthouden van nutteloze mentale activiteiten die van onderscheidingen discriminaties maken en van waarnemingen oordelen. Laat die nutteloze onzin gewoon gaan. Hecht er geen geloof aan, volg het niet en laat het gaan. Dan zullen de ogen ons laten zien wat echt is en de oren zullen ons laten horen wat echt is en het lichaam en geest zullen waarnemen wat werkelijkheid is en zij oordelen niet.

Er zijn nog vele vragen die gesteld kunnen worden vanuit het ‘alles is één en alles is verschillend’, maar waarom zouden we die moeite doen? De Waarheid lijkt zich niet te openbaren door het proces van vragen beantwoorden. Het gebeurt door doorlopende training en beoefening – in onwetendheid. We nemen met recht toevlucht in de Sangha (*gemeenschap van hen die trainen*), in elkaar als deel van deze training. We nemen die toevlucht door onze leraren en mede-beoefenaars onze oprechte staat van 'zijn' toe te vertrouwen. En soms is dat inderdaad door een vraag te stellen en een antwoord te krijgen. Maar het gaat hier niet om de vraag en het antwoord; het is het wederzijdse toevertrouwen dat verschijnt in het geven van een antwoord. Met andere woorden, de zogenaamde ‘vraag’ en het zogenaamde ‘antwoord’ zijn ingangen naar een ontmoeting: een ontmoeting van hart tot hart. Dus is het goed om te vragen en goed om te antwoorden, maar het ‘beantwoorden van vragen’ is niet het belangrijke aspect van wat er plaatsvindt.

Mijn redenen om jullie dit te vertellen

Waarom zeg ik dit allemaal? Niet om jullie aan te sporen om anders te gaan denken; integendeel! Ten eerste om jullie aan te moedigen precies te zijn wie je bent, om te accepteren wat er is op dit moment. Het is essentieel om te accepteren wat er is omdat ‘wat er is’ datgene is waar je mee moet trainen. Het is werkelijk de ingang en jouw kans om te trainen. Om te wensen dat het anders was, is alleen maar een verspilling van de kans die ‘wat is’ biedt. Alle staten van 'zijn' die ik beschreven heb, zijn vruchtbare akkers voor training. Het is een daad van moed, oprechtheid en diep vertrouwen om verder te gaan met onze beoefening en training in ieder van die 'zijns'-staten en het zal zijn vruchten afwerpen.

In de tweede plaats zeg ik deze dingen om een liefhebbende omgang met jezelf en met anderen aan te moedigen. Laat de geest liefdevol zijn. Nergens is hier enige noodzaak voor evaluatie, beoordeling of kritiek, of het nu je eigen training of die van anderen betreft. Ik kan me voorstellen dat als die dingen werkelijk zouden helpen, het misschien zinvol zou zijn, hoe onplezierig ook. Maar dat doen ze niet; ze hebben geen zin dus laat je geest liefdevol en aanvaardend zijn.

Ook zeg ik ze om je aan te sporen om, als je ziet dat je in de bestuurderszitplaats zit en het stuur van het leven stevig in handen hebt, op z'n minst het stuur lichtjes vast te houden. En houd in je achterhoofd dat, alleen maar omdat we iets geloven of emotioneel voelen of denken, het nog niet waar hoeft te zijn. Omdat het leven schijnbaar vereist dat we het ‘besturen’ en onszelf en alles om ons heen onder controle hebben, betekent niet dat we dat ook werkelijk kunnen of dat dat verstandig is om te doen.

Ik zeg het ook om ons geduld aan te wakkeren. Alles heeft tijd nodig, veel tijd. En het vergt training, veel training. Natuurlijk zijn we soms ongeduldig; dat hoort bij onze menselijkheid en dat accepteren we. Het helpt om in gedachte te houden dat deze zentraining van ons, deze gereedschapskist, inderdaad ‘werkt’ Maar het is geen toverij en het gebeurt niet zomaar ineens. Het werkt net zoals het rijpen van vruchten; het heeft geen enkele zin om onder een appelboom te zitten en de vruchten te ‘dwingen’ rijp te worden. Als ze genoeg zon en regen, tijd en voeding krijgen, zullen ze rijp worden – alles op z'n tijd.

Ik zeg dit om jullie aan te moedigen je oefening grondig aan te pakken. Training heeft geen diepgaand effect als het halfhartig wordt aangepakt. Velen van ons, waaronder ikzelf, beginnen onder voorbehoud of gaan een gedeeltelijke verbintenis aan met de training. We experimenteren met boeddhistische training, met zenbeoefening; we doen een beetje en kijken wat er gebeurt. Als uitgangspunt is dat goed, maar we kunnen daar niet voor altijd blijven. Als we bijvoorbeeld alleen maar zo nu en dan naar retraites komen, eenmaal per dag mediteren en vervolgens de training op alle andere dagen van het jaar vergeten, zullen we niet de resultaten krijgen waar we op hopen. Boeddhistische training zou ons leven moeten zijn en ons leven boeddhistische training. Uiteindelijk kan er geen scheiding zijn tussen leven en beoefening. Dus wees grondig; laat training je leven zijn en laat je leven training zijn.

En bovenal, zeg ik deze dingen om jullie aan te moedigen om door te gaan: doe heel eenvoudig en oprecht de beste training die je kunt op dit moment. Uiteindelijk is dat alles wat gevraagd wordt, want dat leidt naar al het andere. Dat was het eenvoudige en diepgaande advies dat mijn meester mij gaf, en haar meester haar: “Doe je uiterste best. De Boeddha’s vragen niets meer en niets minder.” Alles wat ik besproken heb zal vruchten afwerpen, heel eenvoudig en onvermijdelijk door oprecht je uiterste best te doen en het te blijven doen – ieder moment, dag in dag uit, jaar in jaar uit. Het is geen toeval dat de grote mantra van de Hart Soetra – de Soetra van Grote Wijsheid – zegt: “O Boeddha, gaan, doorgaan, altijd verder gaan, altijd te boven gaan, altijd Boeddha worden”.

* * * * *