

Standvastig Mediteren: niet-denkend denken

Een vertaling van de eerste lezing van eerw. Daigen Weir uit Throssel Hole Buddhist Abbey in Engeland over een kōan in het hoofdstuk Zazenshin uit Zenmeester Dōgen's Shōbōgenzō, en diens commentaar erop. De lezing is vertaald door Liesbeth Mees ten Oever.

Yoashan, Grootmeester Hongdao, zat te mediteren. Een monnik vroeg hem:

'Wanneer je standvastig mediteert, waar denk je dan aan?'

Yaoshan zei: 'Denk niet-denkend.'

'Maar hoe denk je niet-denkend?'

Yaoshan antwoordde: 'Voorbij het denken.'

Tijdens je spirituele oefening en meditatie volstaat dat wat zich aandient. Omdat het volstaat, ontplooit de beoefening zich als vanzelf en houdt deze zichzelf in stand. Omdat de beoefening zich ontplooit, komt de vraag naar boven hoe te beoefenen. Omdat men blijft beoefenen, openbaart het antwoord zich in onszelf.

Zazen of meditatie is van het begin tot het eind het fundament van onze traditie. Het is, naar mijn mening, echter misleidend om te zeggen dat onze beoefening nooit verandert. Want als we proberen om opgedane ervaring voorbij te streven, verliezen we vaak de kans om uit te rijpen. En wanneer we doelen misverstaan, is het resultaat dat we ons onzekere zelf uit de wind houden, waardoor dat de kern van de beoefening wordt. Omdat *voorbij het denken* niet het doel is van de beoefening maar de intrinsieke werking ervan, dienen we onze ervaring ten diepste te onderzoeken. Het is een bekend fenomeen dat tijdens het mediteren twijfel naar boven komt. Velen gaan op zoek naar manieren om daarmee om te gaan. Maar beoefening gaat niet om vaardigheden. Het is tijdens diezelfde meditatie dat twijfel verzacht, verandert en uiteindelijk oplost.

Als we het hier en nu als startpunt nemen, dienen we een basale re-evaluatie te laten plaatsvinden van wat of wie we zijn: niet een of ander groots gedoe, maar een eenvoudige expressie van een Mediterende Boeddha. Door deze eenvoud niet te begrenzen, kunnen we de Weg van de Boeddha in onszelf ervaren.

Laat de kōan nog een keer tot je doordringen:

Yoashan, Grootmeester Hongdao, was aan het mediteren. Een monnik vroeg hem:

'Wanneer je standvastig mediteert, waar denk je dan aan?'

Yaoshan zei: 'Denk niet-denkend.'

'Maar hoe denk je niet-denkend?'

Yaoshan antwoordde: 'Voorbij het denken.'

Standvastigheid of ideeën over stabiliteit en onverstoorbaarheid worden makkelijk misverstaan als we onze ervaring benaderen vanuit verzet of in relatie tot andere dingen. 'Wanneer mijn vrede maar niet zou worden verstoord, ...', of 'als ik maar niet zou lijden, dan zou ik gelukkig zijn'. En omdat deze manier van denken en de manier waarop we in het leven staan zo zijn ingebakken, is het van fundamenteel belang hoe we hiermee omgaan.

Het is makkelijk om beoefening en zazen alleen maar te zien als een reactie op een opkomende emotie, gevoel of gedachte. We proberen vervolgens om deze niet vast te pakken of juist weg te duwen. Voor de meesten van ons is dit hoe we over het algemeen aan de beoefening beginnen en langere tijd volhouden. Lijden is voor ons dan iets dat opkomt en weer verdwijnt, gegrond in de ervaring dat ons emotionele landschap kan fluctueren, afhankelijk van wat er binnenin en buiten ons plaatsvindt. Hierdoor kan ons leven van goed naar slecht en weer terug zwabberen. Hoewel het maar gedeeltelijk waar is dat het zo werkt, kan het jammer genoeg wel een gevoel van afgescheiden zijn bevestigen, waardoor we verzuimen het lijden als fundamentele oriëntatie van de geest aan te pakken. Want vanuit dit denkbeeld wordt de beoefening nog steeds bepaald door de belangen van het zelf en haar verwachtingen. We hebben een idee, een verwachting van hoe een leven zonder lijden er uit zou zien, en we hebben een idee over groter of oppervlakkiger lijden, afhankelijk van bepaalde objecten, gedachten of sensaties.

Van hieruit is de beoefening nog steeds gegrond in dualiteit, waardoor dualiteit de enige uitkomst kan zijn. En als het de Boeddha's Dharma is dat de misvatting omtrent dualiteit zelf de oorzaak is van het lijden, dan creëer je zo een glazen plafond binnen onze zazen.

Het leidt vooral naar een ervaring van zazen die nogal oppervlakkig en gekooid is. Wanneer we onze beoefening alleen ervaren als een reactie op de objecten van de geest, dan wordt de geest nooit uitgedaagd. Zeker, je kunt stellen dat iets je van hieruit dieper kan brengen, maar ik denk dat 'mogelijkerwijs' daar het enige antwoord op is. Onze traditie is veel betrouwbaarder dan maar op toeval te vertrouwen. Kijk eens naar de spirituele wereld. Hoeveel goedwillende leerlingen hadden niet een oprechte wens tot spirituele oefening en hoe weinig zijn hierin ook daadwerkelijk tot wasdom gekomen. Dit is absoluut een ongemakkelijke waarheid waar je echt rekening mee moet houden. Maar het heeft ook de potentie om ons kracht te geven en ons terug te brengen naar het hart van onze traditie.

Wanneer we een aspect van de traditie moeilijk te bevatten vinden, kunnen we op twee manieren reageren. De eerste is om eenvoudigweg aan te nemen dat we er nog niet zijn en moeten blijven aanmodderen. De tweede is dat we ons onbegrip vullen met onze verbeelding of met kennis die we ergens anders hebben opgedaan. Deze twee reacties lopen vaak in elkaar over. Ik zal me hier met de eerste bezighouden omdat 'dit voor ons uitschuiven' het meest problematisch kan zijn. Wat het lastig maakt, is dat het een greintje waarheid kan bevatten.

Door de eeuwen heen zijn er talloze adviezen voor ons nagelaten hoe we om kunnen gaan met ervaringen die ver voorbij gaan aan waar we nu zijn in onze ontwikkeling. Ze bespreken

problemen die voor ons simpelweg nog niet actueel zijn. En hoewel je er altijd wel iets van opsteekt, is het glashelder dat we onze tijd beter aan iets anders kunnen besteden.

Dit gaat echter niet op wanneer we het hebben over op de fundamenten van onze traditie, over hoe we van start gaan en hoe we van daaruit door het proces geleid worden. Want er is altijd een proces gaande en het is een enorme misvatting om te denken dat doelloosheid, of de niet-zoekende geest, zou betekenen dat we niet bezig zijn met een reëel proces van verandering en dat er geen goede beoefening zou zijn. Daarom zegt Grootmeester Dōgen: 'Als je een makkelijke beoefening zoekt, zul je nooit afdalen naar de grond van de realiteit en de schat vinden.'

In mijn ervaring komt dit probleem van voor jezelf uitschuiven het meest voor in het begin van de beoefening of in onze persoonlijke kōans. Het gevaar zit er in dat dit idee zich kan vastzetten in misvattingen, die nooit meer echt opgelost kunnen worden.

Hoe kunnen we deze misvattingen herkennen? Een duidelijk signaal is, naar mijn mening, wanneer we een vast idee hebben over hoe we ons moeten voorbereiden, of wanneer we vasthouden aan een incomplete waarheid. Een van de sterke punten van Sōtō-Zen is dat we inzien dat de volledige waarheid altijd hier en nu beschikbaar is. Dus met een voorwaarde dat je 'iets klaar moet hebben' voordat je kunt gaan mediteren, schuif je alleen maar voor jezelf uit waar het werkelijk om gaat. Dit is moeilijk, vind ik, omdat het niet meevalt om te zien dat alles wat we doen – of het nu het ontvangen van instructies is of ons fysiek voorbereiden op het mediteren – zowel de hele weg als het eindpunt in zich draagt. En toch is het juist in de gewone dagelijkse ervaringen dat dit veel duidelijker wordt dan binnen welke schitterende filosofie dan ook.

Er is een belangrijk onderscheid tussen een actief proces dat tijd en inspanning nodig heeft om te rijpen, en de een of andere vage belofte dat de toekomst beter zal zijn of beter gemaakt zal worden dan het heden. En wanneer Yaoshan zegt: 'Denk niet-denkend' geeft hij ons geen incomplete waarheid. Het commentaar van Grootmeester Dōgen is:

'Yaoshan is niet de enige die sprak over denken tijdens standvastig mediteren. Zijn woorden waren echter uitzonderlijk. Niet-denkend denken is de huid, de spieren, de botten en het beenmerg van het denken en de huid, spieren, botten en beenmerg van niet-denkend.'

Hij stript de isolatie en de buffer van de methodiek weg en laat ons zien hoe we de niet-methode kunnen verstaan. Want als zoveel van ons leven draait om handelen en ervaring, is het moeilijk te begrijpen dat we in zazen geen methode zouden hebben. Evenmin gaat Grootmeester Dōgen tegen zijn eigen regel in: 'Mediteren zonder opzettelijk denken is een belangrijk aspect van stille belichting meditatie.' Hij heeft het hier over iets dat zowel inclusiever als rechtstreeks is. Hij heeft het hier over het begin en het eind van de beoefening en alles er tussen in.

Ik zou dit willen illustreren met de ademhaling. Binnen de meeste spirituele tradities wordt men geadviseerd om de aandacht in de onderbuik te plaatsen, in de *dan tian*, of je *hara*, en om over te stappen op buikademhaling. Dit is op zich een goed advies, tenzij je je aandacht je onderbuik in forceert. Dan zet je jezelf doelbewust in het centrum van de beoefening. Het lijkt maar iets kleins en toch is het fundamenteel. Het is de basis van die aanname die vanuit alle misvattingen gemaakt wordt en zich als zodanig vastzet: dat inmenging van het zelf noodzakelijk is en dat de traditie niet volledig te vertrouwen is. Maar het zelf snapt niets van de werking van geloof en is niet gegrond in de bron van de Weg.

Vertrouwen, echter, is net zo ongemakkelijk en kan net zoveel tijd nemen: het vertrouwen dat, wanneer onze geest tot rust komt en we bewuste intentie loslaten, de aandacht zich dan van nature in de onderbuik zal vestigen en dat het lichaam zich van nature zal ontspannen en tot buikademhaling over zal gaan. Het haalt twee van de belangrijkste spanningsvelden naar boven die in de eerder geciteerde *kōan* worden bedoeld. Dat er naast bewuste intentie aanhoudende inspanning is, en wat het betekent voor een waarachtig mens om niet via, maar vanuit een plaats van niet-weten te leven.

Dit is de reden waarom Grootmeester Dōgen de gedachtewisseling als veel subtieler interpreteert dan dat een eenvoudige novice een meester om advies vraagt. En daarom moeten beide antwoorden van de Oude Monnik Yaoshan – *Denk niet-denkend* en *Voorbij het denken* – op hun eigen merites beoordeeld worden. Niet alleen als mogelijkheid tot progressie, maar tevens als twee facetten van een groter beleven.

Laten we de twee vragen nogmaals bekijken:

‘Wat denk je tijdens standvastig mediteren?’

En

‘Hoe denk je niet-denkend?’

Het voldoet net niet om te zeggen dat we alleen de geest tot rust hoeven te laten komen, waarna het zich vanzelf wel zal stabiliseren en zich in de onderbuik zal vestigen. Want in de praktijk is onze ervaring gelijk aan die van de vragende monnik. Ons zelf doet niet beleefd een stapje opzij wanneer het geconfronteerd wordt met een proces dat het niet begrijpt en waar het zich door bedreigd voelt. En het helpt ook niet bepaald om ervan uit te gaan dat *niet denkend denken* op de een of andere manier geen onderdeel is van het proces, en dat het in feite iets ongemakkelijks is. Daarom zegt Grootmeester Dōgen: ‘Ook al wordt *niet-denken* al eeuwenlang beoefend, ons wordt nog steeds gevraagd hoe men het moeten denken.’ Er is hier een inclusieve relatie dat het kloppend hart is van onze beoefening en hoe we met de wereld om kunnen gaan zonder ervan afgescheiden te zijn.

Want er is geen antwoord zonder een vraag. Er is geen ‘Voorbij het denken’ zonder ‘Hoe...?’ Het feit dat twijfel opkomt wanneer we de controle wat loslaten, laat ons precies onze voortgang zien in de beoefening. Het is het bewijs dat de Weg al in ons aan het werk is.

Alleen jij kunt de ruimte ervaren die twijfel oproept, om die ruimte dan het antwoord te laten geven. Dit betekent evenwel niet dat eerder erna is omdat het antwoord al besloten ligt in de twijfel, noch dat wat jij als ruimte ervaart, ruimte is.

Onze zazen is veel meer dan een mentale oefening. Laat ik ademen nogmaals als voorbeeld nemen. Onze ademhaling kan heel duidelijk illustreren waar we de controle willen houden en waar we spanning vasthouden. We kunnen ons daar tijdens de spirituele oefening teveel op focussen. Dat betekent niet dat ademen geen waardevolle veranderingen kan bewerkstelligen en die bij elkaar kan brengen. Een belangrijk deel van het vertrouwen dat onze geest tot rust zal komen, is tenslotte dat we erop vertrouwen dat ons lichaam tot rust zal komen. Dus laat je focus op je ademhaling los en vertrouw erop dat je lichaam zal blijven ademen. Het is niet aan ons om een mooie, diepe, soepele ademhaling te creëren, net zo min als het aan ons is om een kalm uiterlijk of iets anders onwaarachtig te pretenderen. Dat is nog steeds het zelf dat probeert te voldoen aan haar verwachtingen. Jouw wereld is veel, veel groter dan dat.

En ja, als jouw ervaring ook maar enigszins lijkt op die van anderen, dan zul je bang zijn, je onzeker voelen en vinden dat je ademhaling eigenlijk maar oppervlakkig en onregelmatig is; dat de binnenkant van je borst – je ribben, diafragma en sternum – beurs en stijf aanvoelt; dat je geest niet tot rust komt, maar alle kanten op zwabbert om deze spanning te vermijden; en dat het proces – het krijgen van een mooie, diepe, soepele ademhaling – veel langer duurt dan nodig is. Maar blijf je ervan bewust dat we voor deze boeddhistische beoefening gekozen hebben omdat we vonden dat ons leven te beperkt was en nergens naar toeging. En toch draaien we ons maar al te vaak weg wanneer we de waarheid van beperking en nergens naar toegaan tegenkomen, eenvoudigweg om pijn te vermijden.

Wanneer we spanning ervaren, is de Weg al in ons aan het werk. Laat het Zijn werk doen, maar blijf aandachtig van de spanning. Ervaar deze als jouw manier om iets te beschermen. En nu je je ervan bewust bent, heb je de keuze om die los te laten door vrijwillig dieper af te dalen in de pijn en er niet van weg te lopen. Dit is waar het om gaat bij *Denk, niet-denkend*. Je moet er moeite voor doen, maar het is deel van een veel groter proces waar jij geen controle over hebt. En zo kun je daar deel van worden.

Dit is het enige dat werkt. Als we onszelf vertrouwen dat we deel van het proces zijn zonder er controle over te hebben, manifesteren we onmiddellijk de potentie van de mediterende Boeddha en ervaren we het einde van het lijden: het ware einde aan het lijden en niet een of ander pretentieuze filosofietje. Dan voel, zie, weet je hoe die knoedel van pijn en angst zich ontwaart en dan oplost. Natuurlijk niet ineens in alle volste... want echt, zo'n verwachting is onnodig en wreed, een vertekend beeld van een wereld die je nog zult leren kennen. Je waarachtige beoefening zal gauw genoeg diep genoeg worden. Daar hoeft je je niet druk over te maken. Je hoeft alleen maar te mediteren.

Dan kan de beoefening voorbij gaan aan welk spel dan ook, dat het zelf in wezen alleen maar voor zichzelf opvoert. Het kan gekend worden als een totale ervaring, groter dan jijzelf en toch dichterbij dan je eigen huid.

Geground in het alledaagse, kan stilte absoluut dynamisch zijn.

* * * * *