

Standvastig Mediteren: Gegrond in de dingen van alledag

Een vertaling van de tweede 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.

In mijn vorige lezing stimuleerde ik jullie om te proberen je controle over je denken los te laten en om je ademhaling niet te forceren. Centraal in onze traditie staat dat je, terwijl je verankerd bent in je lichaam, leert omgaan met niet-weten. Het is niet makkelijk in te zien dat dit de basis van stabiliteit is in ons leven. Onze beoefening mag dan eenduidig zijn, ze is beslist niet eenvoudig omdat de omstandigheden van ons leven en dus van onze beoefening telkens veranderen. Er zijn geen constanten waar we op kunnen bouwen, geen meetlatten en geen garanties.

Toch kunnen we vertrouwen want er is een fundament. We vinden ons heil niet buiten de wereld. Onze beperkingen en vooroordelen zijn deel van onze beoefening, net zoals ze instrument zijn in de manifestatie van de Weg van de Boeddha, hier en nu. Wanneer we dit beginnen in te zien, zullen we tot rust komen en kunnen we tot verdieping komen. Pas als we onze identiteit loslaten, kunnen we verantwoordelijkheid nemen voor ons lijden. Niet als een last maar omdat het inzicht begint door te breken dat de wereld volstaat zoals ze is.

Het antwoord van een wereld, die in zichzelf volstaat, kan – als je verankerd bent in de dingen van alledag – pure verwondering in je oproepen.

Onderdeel van onze vorm van spiritueel leven is het inzicht dat zij aanhoudend in wisselwerking staat met stabiliteit. We ervaren dit allemaal. Zoals zoveel kwaliteiten van beoefening lijken we stabiliteit bij de aanvang nodig te hebben en kennen we het als resultaat. Voortbordurend op de eerste lezing begrijpen jullie natuurlijk dat standvastigheid, stabiliteit, geen kwestie is van strijd. We kennen stabiliteit niet als stugge volharding of als verzet tegen invloeden van buitenaf. We worden tenslotte niet belaagd.

We moeten juist gaan ervaren dat we – in een wereld die niets is dan verandering –het lijden alleen kunnen oplossen als we ons verzet tegen verandering opgeven. Omdat de wereld constant verandert, laat zij zich niet vangen via opzettelijk denken. We moeten ons overgeven aan iets dat dieper gaat en ons leven leren kennen in het constant veranderende leven van alledag dat telkens compleet is zoals het is

Dus *Voorbij het denken* is niet voorbij in de zin van *los van*. Dat is een kunst in de beoefening die tijd vraagt om je eigen te maken. Gisteren besprak ik hoe we onze spanning los kunnen laten wanneer we ons er bewust van worden, zonder dicht te klappen en in elkaar te zakken.

Dit geeft aan dat bewustwording grote waarde heeft, net zoals het standvastig kunnen focussen van onze aandacht.

Als we spanning loslaten, kunnen de dingen in beweging komen en kunnen we ons realiseren dat zazen in staat is om te openen wat gesloten was en te transformeren wat we genegeerd hebben. Op dat moment willen we wel weer meer betrokken raken bij ons denken om zo te proberen het proces beter of sneller te laten verlopen. Of, andersom, we trekken ons uit angst terug en lopen weg. Zo komt er een voortijdig einde aan wat er aan het ontluiken was en blijven we achter in een gesloten en beperkte wereld.

Wanneer zazen de dingen in beweging brengt en derhalve van ons vraagt dat we met ons hele lichaam en onze hele geest de Weg bestuderen, is er nog veel verborgen voor ons. Het is van belang dat we hier eerlijk over zijn omdat de werkelijke stabiliteit ons anders kan ontglippen. Dan verankert stabiliteit zich in iets dat meer is dan kennis. Het is een van de belangrijkste dingen die we ooit kunnen doen: om keer op keer de controle, onze behoefte aan zekerheid los te laten, en het niet-weten toe te laten.

Loslaten is veel subtieler dan de ruwe versie die ons vaak voorgespiegeld wordt. Wanneer we de controle loslaten, wanneer we ons lichaam en onze adem zich laten ontspannen, ontstaat er ruimte. In die ruimte kan onze geest zich vestigen, kan ons bewustzijn zich verfijnen en kunnen we de identificatie zelf los laten. Het is niet iets wat we toepassen maar een manier om de innerlijke toeschouwer of controleur los te laten en deel van het proces zijn. Er kan bijvoorbeeld een bepaalde herinnering of gedachtenlijn naar boven komen die alsmaar om aandacht blijft vragen. Als we het aandurven om niet in te grijpen, om niet de centrale controleur te zijn, kunnen we door een landschap van onze ervaring geleid worden terwijl we daar een betrokken deel van zijn.

Gedachten, gevoelens en hoe ze zich manifesteren zijn niet het probleem. Dat we ons eraan vastklampen als deel van onze identiteit, is het wel. Dat is wat tot conflict leidt, tot lijden. Het is een cruciaal moment in onze beoefening wanneer we ons hiervan bewust worden, omdat het van essentieel belang is dat we weten dat uiteindelijk wij degenen zijn die verantwoordelijk zijn voor ons eigen lijden. Dit is een subtiel iets waarmee we tijdens onze beoefening rekening moeten houden: wij zijn de enigen die ons lijden ervaren. Dat betekent dat wij de enigen zijn die het aan kunnen pakken. Tegelijkertijd betekent het dat we niet verantwoordelijk zijn voor, of het eens hoeven te zijn met het handelen van anderen.

Loslaten gaat over een geest die subtieler is dan complete herinneringen of ideeën. Acceptatie blijft niet beperkt tot inzicht in jezelf en anderen, in het een of het ander.

In de Sandōkai, een Sōtō-Zen gedicht uit de 8^{ste} eeuw, wordt gezegd:

“Ogen zien vormen, oren horen geluiden, de neus ruikt geuren en de tong onderscheidt zure en zoute smaak”. Zo werken onze zintuigen, zo werkt voorbij het denken. We zullen zonder onderscheid of voorkeur gaan zien. Of er nu iets voor ons staat dat we leuk vinden of afschuwelijk, we zien het en er is achteraf geen niet zien. Dat is stabiliteit. Dat we er keer op

keer voor kiezen om onze oordelen en ons stellige idee van wat we nodig hebben los te laten. Dan zullen heel onze geest en heel ons lichaam zich steeds meer verankeren in de ervaring van het alledaagse moment waarin we ons bevinden.

We beoefenen niet zomaar iets. We hebben ervoor getekend om de hele basis van onze identiteit en hoe we de wereld verstaan op de kop te zetten. Dat klinkt radicaal. Toch lijken we er niet helemaal op voorbereid te zijn hoe vaak verveling, als een van onze belangrijkste verdedigingsmechanismen, de kop opsteekt. Het illustreert overduidelijk hoe belangrijk het is om *niet-weten* te gaan beschouwen als een completer functioneren van de geest, in plaats van als werk en bijgevolg als een corvee.

In mijn eerste lezing zei ik dat ons hele borstgebied waarschijnlijk beurs en stijf aanvoelt wanneer we de ademhaling loslaten. Als je dit volhoudt en er niet de brui aan geeft, breidt de ontspanning van het hele lichaam zich uit tot in het borstgebied. De ademhaling komt daarin vanzelf tot rust en verdiept zich. Hetzelfde gebeurt met onze geest. Verveling of wat er ook naar boven komt, is niet iets dat we bewust moeten veranderen. We hoeven alleen maar los te laten wanneer we merken dat we ons daarmee identificeren. Je gedachten, gevoelens en emoties ontwarren zich dan vanzelf en kunnen oplossen, juist wanneer je gegrond bent in veranderlijkheid, in de dingen van alle dag, buiten de geest om.

Er is dus een wisselwerking tussen gegrond zijn en gedachten die minder dwingend worden en oplossen. Anderzijds, als je niet gegrond bent, zul je door de grillen van de geest heen en weer blijven zwabberen.

Nu dit helder is, kunnen we aan de slag met het idee van *niet-zelf* als een beproefde, eeuwenoude handleiding om de Weg van de Boeddha te bewandelen. *Niet-zelf* betekent niet dat we de verbinding met de realiteit kwijt zijn. Het betekent dat de realiteit hiervan voorbij gaat aan welke aanname in welke vorm dan ook. Met andere woorden: laat je aannames los en leef in de realiteit.

In deze ruimte laat de manier waarop onze geest reageert ons zien hoe we onze individuele beoefening wezenlijk kunnen verdiepen en uitrijpen. Naarmate onze geest de ruimte vult, verlicht de ruimte onze geest. Dat betekent dat onze gewoontes, onze ambities, onze verwachtingen onder een vergrootglas komen te liggen. We zullen juist gaan zien wie we zijn voorbij ons bekende verhaal en zonder makkelijke consistentie. Niet van buiten- of bovenaf, maar vanuit de totaliteit van wie je bent. In deze ruimte is elk deel van jou, of het nu een verlangen, een trauma of een gedachte is, welkom als onvervreemdbaar deel van jouw leven van dat moment. Dan zijn het geen obstakels meer maar ervaar je ze rechtstreeks in liefde, mededogen en wijsheid.

Welke reden we ook denken te hebben voor beoefening, het is onvoldoende. Het creëert alleen maar innerlijk conflict. Wanneer we in conflict zijn met onszelf, zullen we alleen maar verliezen om daarna meestal toe te geven aan pleziertjes en uitspattingen. We moeten gegrond zijn in wie we werkelijk zijn. Alleen de realiteit is een antwoord op de dwaze vervormingen van de geest.

Als we de identificatie met de manifestaties van de geest los beginnen te laten, maakt het niet meer uit welke ze zijn. Het ene moment worden we geconfronteerd met onverwerkt trauma, het volgende met een verloren, eenzame zondagmiddag. Er is eigenlijk geen verschil: Onze enige hoop is om de dingen te zien zoals ze werkelijk zijn, *Ogen zien vormen, oren horen geluiden, de neus ruikt geuren en de tong onderscheidt zure en zoute smaak*. zonder ons ermee te identificeren. Dat is wat ik bedoel met *Er is eigenlijk geen verschil*, dat onze filters en projecties ons maar zelden laten zien wat er werkelijk naar boven komt.

Het is hard werken om die filters en projecties los te laten (red.) maar we krijgen er wel iets voor terug. Hoe meer we de dingen tot rust laten komen en de ruimte die er dan ontstaat leren kennen, hoe meer ons lichaam en onze geest zich stabiliseren. Daarom, hoe meer we ons wortelen in wie we in welke situatie dan ook zijn, hoe minder waarschijnlijk het wordt dat deze dingen ons nog van ons stuk zullen brengen. We zullen gaan ervaren dat ons vooropgezette idee – dat de beoefening niet werkt, of dat je het maar moeilijk te verteren vindt – begint te veranderen en in beweging begint te komen. Want, hoe kan het ook anders, dat vooropgezette idee is iets dat we zelf gecreëerd hebben.

De oude monnik Giun, uit de lijn van Grootmeester Dōgen, schreef een commentaar op zijn werk Kōku - Ruimte:

Bliksem flitst, donder dondert.

Het is aan mensen en goden om de significantie van het Dharma te interpreteren,

Luister simpelweg hoe alle vormen zich in alle richtingen ontvouwen.

Op die manier manifesteert wijsheid haar essentie -

De wijdse, grenzeloze hemel is niet afgunstig op de wolken.

Het zelf kan *zich in alle richtingen ontvouwen* nooit snappen. Anderzijds, ons niet laten begrenzen door vormen is van wezenlijk belang, dus denk hier niet te licht over. We kunnen niet beoefenen op basis van vertrouwen alleen, of vanuit een oppervlakkig idee over hoe vertrouwen werkt. Het moet gegrond zijn in de realiteit want onze beoefening zal nooit beklijven als we het potentieel van zazen niet ervaren.

Echt, er is geen andere motivatie voor zazen, dan zazen zelf. We moeten het dus goed onderzoeken en zien dat wolken, bliksem en donder niet verschillen van de wijdse hemel. Ze zijn er simpelweg de intrinsieke werking van. Omdat we nergens afgunstig op zijn, zullen we nooit iets verliezen en nooit ergens afgescheiden van zijn.

Let daarom op wat je ziet wanneer de bliksem jouw hemel verlicht, wanneer zazen zazen tot uitdrukking brengt en het zelf zich gerustgesteld voelt. Hou niet vast aan die geruststelling. Onderzoek het zelf keer op keer opnieuw. Neem waar! Onderzoek die geruststelling. Wat zie je tijdens die momenten? Waar hou je nog steeds aan vast, waar ben je nog steeds gekooïd? Zolang je iets nastreeft, zolang is er een zelf aanwezig dat zich verloren voelt. Leer de dingen van alledag in elke richting kennen en laat het alledaagse haar essentie manifesteren.

Ik voor mij vind dat een grote dosis nederigheid hier goed van pas komt. Niemand zou ooit deze beoefening aangaan zonder enige vorm van vertrouwen dat het werkt. Toch lijken we bij iedere stap die we zetten over onze eigen voeten te struikelen. Of we rennen bang weg voor datgene waar we zo hard voor gewerkt hebben, of we steken onze borst vooruit en denken dat we een toonbeeld van beoefening zijn. We moeten ons er constant bewust van zijn hoe gesloten de wereld van identificatie is en de hemel eenvoudigweg haar wijdse dynamiek tot uitdrukking laten brengen.

Hier is een citaat van toepassing van Grootmeester Dōgen, even verder op in Zazenshin:

Heb de echte draak lief, niet een beeld ervan. Maar realiseer je tegelijkertijd dat zowel de gebeeldhouwde als de echte draken wolken en regen kunnen veroorzaken. Koester noch kleiner dat wat ver weg is, maar maak het je eigen. Koester noch kleiner dat wat nabij is, maar maak het je eigen. Maak niet kleiner of belangrijker wat je met je ogen ziet. Maak niet kleiner of belangrijker wat je met je oren hoort. Laat je ogen en oren ontwaken.

Vanuit ons mens-zijn is het de truc om onszelf *niet klein of belangrijk te maken*. Want interpretatie is niet afhankelijk van ons, zich ontvouwen is niet afhankelijk van ons, de essentie van wijsheid is niet afhankelijk van ons en de wijdse hemel is niet afhankelijk van ons. Simpelweg luisteren naar alles wat er is, is onze grootste daad van mededogen, is hoe we onze ogen en oren kunnen laten ontwaken. Het is uiteindelijk niet van belang of we struikelen of grote stappen zetten. Als we onze beoefening doen zoals ik die heb proberen te beschrijven, zullen we de wolken en de regen werkelijk leren kennen: omdat we ons aan hen durven over te geven. We leren onze wereld terstond kennen via intimiteit, dichterbij dan onze eigen huid, in liefde, mededogen en wijsheid.

Daarom zeg ik dat het niet eenvoudig is wat we doen. Als de instructies eenvoudig zijn, betekent het dat ze ongecompliceerd en eenvoudig uit te voeren zijn. Zazen is veel meer dan alleen maar de acceptatie van de complexe veranderlijkheid van ons leven. Het is de stabiele basis in die complexe veranderlijkheid van ons leven. We vinden vervulling door terug te stappen van controle, van handelen. De werkelijkheid gaat voorbij aan het falen of slagen van een afgescheiden zelf. Ook al gaan we op onze snufferd, de hemel behoudt nog steeds haar dynamiek. Ook al lopen we een tijdje achteruit, wijsheid blijft haar essentie tot uitdrukking brengen.

Ik denk dat het voor de meesten van ons het moeilijkst is om ons te realiseren dat we volstaan zoals we zijn.

* * * * *

Eerwaarde Daigen heeft op ons verzoek een toelichting gegeven op zijn opmerking over twijfel in het eerste deel van zijn lezing:

Als we ons richten op het hier en nu en in het bijzonder op ons lijden, zal elk gevoel van twijfel in ons of zichtbaar worden of vanzelf naar boven komen. Het gaat er bij beoefening niet om dat we een reeks technieken op de juiste manier leren toepassen, noch – scherper geformuleerd – is beoefening gebaseerd op competentie. Het is gebaseerd op inzicht en ervaring in hoe de geest werkt. Tijdens meditatie komt twijfel naar boven, maar het is dezelfde meditatie die de twijfel lossert maakt, laat veranderen en uiteindelijk laat oplossen. Dit verandert voor mij ingrijpend de relatie die we tot onze inspanning hebben en op een positieve manier. Als we niet van onszelf verwachten dat we controle hebben over de beoefening, dan kunnen we het onszelf ook niet verwijten wanneer het niet gaat zoals we verwacht hadden. In plaats daarvan verschuift onze focus naar een open en eerlijk onderzoek, gegrond in mededogen. Op deze manier kan twijfel een productief aspect van ons leven worden. Dan is het geen obstakel meer, maar een manier om rechtstreeks liefde, mededogen en wijsheid te ervaren. Want de twijfel zal veranderen en die werkelijkheid is het enige ware antwoord op twijfel.

* * *