

# Afdalen in jezelf

Eerwaarde Meester Daishin Morgan

— The Hermitage, Wales– VK —

*Dit artikel bevat de eerste twee hoofdstukken van het nieuwe boek Delving van eerw. meester Daishin Morgan, voormalig abt van Throssel Hole Buddhist Abbey in Engeland. De vertaling is van Liesbeth Mees ten Oever.*



---

## Nachtelijke Wandelingen

Als kind was ik voor veel dingen bang, maar ik hield van het donker. Ik vond het heerlijk om 's nachts door de bossen te struinen, achter het huis waar ik opgroeide, in Hampstead Garden, een noordelijke voorstad van Londen.

Achter onze tuin bevond zich een volkstuin en als je de helling daarachter opklauterde, dan stond je in het bos. Toen de voorstad gebouwd werd, lieten de planners twee grote stukken bosland onaangeroerd om als park te dienen. Ze werden met grote verbeelding het grote bos en het kleine bos genoemd. Het grote bos was mijn plek, toen ik een kind was. Het was misschien 50 hectare groot met dikke eiken en een onderlaag van hazelnoot, wilde appel en hele velden van bramenstruiken. Er liepen geasfalteerde paden door het bos, maar tussen die paden was iets van de wilde natuur overgebleven, althans in mijn kinderlijke verbeelding. Op een niet zo donkere nacht merkte ik, toen ik omhoog keek, dat ik de bomen kon vermijden doordat ik het bladerdak tegen de lucht afgetekend zag. Zo leerde ik mijzelf om met een zekere mate van zelfverzekerdheid buiten de paden struinen.

Ik had een gelukkige jeugd. Mijn liefde voor de bossen kwam niet voort uit trauma of iets anders waar ik me ongelukkig over voelde, anders dan de gewone groeipijnen. Toen ik in het bos begon te spelen, joeg ik mijzelf angst aan met een ingebeeld monster. Het had het hoofd van een stier en een diffuus lichaam dat bestond uit paarse en gele-rode wervelingen. Toen ik me het monster had ingebeeld, kon ik het me niet meer niet-inbeelden en ik verwachtte elk moment dat het tussen de bomen tevoorschijn zou komen. Naarmate ik het bos beter leerde kennen, verdween mijn monster steeds verder naar de achtergrond. Ik bracht er vele uren spelend door met vriendjes of alleen. Ik ging van het bos houden en ontdekte dat het 's nachts een ander karakter had. Ik was ongeveer negen of tien toen ik,

vaak vergezeld van onze West Highland terriër, met mijn nachtelijke wandelingen begon, vooral tijdens het vroege donker van de winter.

Ik werd er als vanzelf naartoe getrokken. De bossen hadden 's nachts een ander karakter dat me fascineerde, dat me riep. Die roep was maar een klein beetje sterker dan mijn angst over wat ik me nog altijd kon inbeelden en soms werd ik zo bang dat ik me omdraaide en wegrende. Het was niet iets in het bos dat me aantrok, het was het bos zelf. Ik was niet op jacht naar geesten, maar iets in het bos vond weerklank in mij. Naarmate ik leerde hoe ik mijn weg in het donker kon vinden, leerde ik mijn angst een beetje beter begrijpen. Ik maakte weinig geluid als ik door het bos struinde en realiseerde me dat, als ik mensen tegen zou komen, zij waarschijnlijk net zo bang van mij zouden zijn als ik van hen. Ik realiseerde me dat ik zowel de jager als de prooi kon zijn. Buiten de bossen was er veel dat me angst aanjoeg en waar ik voor wegrende, maar daar in het bos, voelde ik me sterk.

Mijn latere beoefening van zazen is een afspiegeling van die wandelingen in mijn jeugd. Hoewel mijn rationele denken de dingen wil beredeneren, beantwoord ik nog steeds datzelfde basale gevoel dat me naar de bossen trok.

## Afdalen in jezelf

Het leven is van nature scheppend. Ik heb een wens om uiting te geven aan wie ik ben. Die wens in mij is als een smeulend vuur. Om dit op een waarachtige manier te doen, moet ik diep in mijzelf afdalen. Als een kunstenaar put ik uit wat er al is. Toch is wat er geschapen wordt een nieuwe expressie van het leven. Zelfs als het werk een cliché is, is het nieuw op het moment van creatie. Als het leven alleen maar een herhaling van oude patronen lijkt, is iedere herhaling toch steeds nieuw. Het is nu deze, en de wereld is daardoor anders. Wat maakt dat een werk *kunst* genoemd mag worden, is dat het gecreëerd is door een kunstenaar die diep in zichzelf is afgedaald opdat zij iets tot uitdrukking zou brengen dat waarachtig is. De kunstenaar moet naar de put en de emmer laten zakken zonder te weten waar het mee gevuld zal worden. Het schilderij of het gedicht bestaat nog niet in die put. Het komt tot stand doordat zij diep uit zichzelf put. De kunstenaar moet het penseel of de pen opnemen en beginnen. Putten uit jezelf houdt in dat je voelt wanneer de expressie niet helemaal waarachtig is en dat je telkens opnieuw probeert. De basis van scheppen van kunst, van elke vorm van waarachtige expressie, is zelfvertrouwen. De kunstenaar schippert regelmatig tussen hoogmoed aan de ene kant en twijfel aan zichzelf aan de andere, maar verliest nooit het vertrouwen dat de waarheid tot uitdrukking gebracht kan worden.

De waarheid van het menselijk leven bestaat niet op voorhand. Het is niet 'daar buiten', noch is het 'diep van binnen'. Waarheid openbaart zich tijdens het proces. Voordat het tot uitdrukking is gebracht, bestaat het niet. Creatieve expressie ontstaat alleen als je midden in het leven staat en we kunnen dat leven gereflecteerd zien in kunst. Daarom is kunst zo belangrijk. Het leven zindert om zich tot uitdrukking te brengen. Het is zeldzaam dat de uniciteit, de onontkoombare, onvermijdelijke originaliteit van elk leven wordt onderkend.

We kunnen dat wat er gemaakt is prachtig of afschuwelijk vinden, het maken ervan, het beleven ervan is een creatieve daad.

Het leven is onmiddellijk. Volkomen. Toch verbeelden veel mensen zich dat er in hun hoofd een tweede, klein iemand zit die de leiding heeft. Een van de inzichten die je krijgt door in jezelf af te dalen, is dat zo iemand er niet is. Dit kan je nogal onzeker maken. En je blijft zitten met de ongemakkelijke vraag: Wie of wat is dan degene die weet? Als het oneindige droste effect van een klein iemand in het hoofd van weer een volgend klein iemand... niet bestaat, wie of wat is het dan? Een definitie van 'realiteit' is *datgene dat voor het bestaan niet afhankelijk is van iets anders*. Met andere woorden, de werkelijkheid is dat wat volstaat. Dat betekent dat we, in hoe we de realiteit 'kennen', onmogelijk iemand anders in ons hoofd kunnen zijn die ons observeert terwijl we iets kennen. Na verloop van tijd komen we op een punt in ons afdalen waarop we ons realiseren dat afdalen samenvalt met het leven zelf. Vanaf dat moment gaat afdalen niet langer om te proberen een feit of een antwoord te vinden, leven is het antwoord.

Zazen, of wat ervoor door gaat, kan soms iets passiefs hebben: maar het vraagt een daad van betrokkenheid om de emmer in de put af te laten dalen. Je weet van tevoren niet wat het naar boven kan brengen. Waarheid, toereikendheid, realisatie worden niet geconstrueerd, ze worden verwerkelijkt in de expressie. Ontwaken en expressie vinden tegelijkertijd plaats. Ze volgen elkaar niet op, waarbij je eerst ontwaakt en er dan expressie aan geeft. Evenmin kunnen we ontwaken vasthouden, voor geen enkel moment.

Voor iemand zoals ik, die (ongewild, overigens) geen overweldigende ervaringen overkomen, bestaat het spirituele leven voor een groot deel uit ploeteren. Een tijdlang hoopte ik ooit volledig getransformeerd te worden door een volkomen onbetwistbare ervaring die alle twijfel en al het onvermogen zou wegvagen. Ik dacht dat ontwaken zoiets zou zijn. In plaats daarvan moest ik leren accepteren dat ik niet bijzonder ben. Ik voelde me aangetrokken tot die aspecten van de Zentraditie, waarbij de nadruk ligt op het kunnen ontwaken in het leven van alledag en het gebrek aan onderscheid tussen beoefening en verlichting. Ik beet mijzelf vast in de vraag: "Wat is dit?" en onderzocht minutieus de kloof tussen de waarnemer en het object, die lijkt te ontstaan door het observeren en bevragen. Ik begon me te realiseren dat het "wat" en de "wie" dezelfde zijn. De vraag: "Wat is dit?" is tegelijkertijd: "Wie kijkt er?" En ook al ontstonden deze vragen vanuit mijn denken, het inzicht was en blijft intuïtief.

Hoewel ik gaandeweg toch enkele diepgaande ervaringen heb gehad, gaan mijn ervaringen over het algemeen niet gepaard met vuurwerk. Ik ben het gebrek daaraan gaan waarderen. Ik realiseer me nu dat we allemaal ploeteren en dat het vuurwerk voor niemand is zoals hij of zij het zich voorgesteld heeft. Ik ben ervan overtuigd dat ik niet zozeer een pad gekozen heb maar dat ik moest zijn daar waar ik mij bevond. Geen twee mensen hebben dezelfde ervaring, dus ik kan niet zeggen: "Doe het op deze manier." Wat ik wel kan zeggen is dat een diep commitment, stevig gegrond is in het leven van alledag, onmisbaar is. Totale betrokkenheid is onmisbaar, elke keer wanneer je mediteert.

Zazen is stilzitten – een verstillingsdiepte die leeft. Het gaat erom je niet vast te klampen aan wat dan ook, noch om ergens anders naar toe te gaan, en toch gaat het bij dit diepgaande commitment om een actieve inzet. Dit commitment heeft verfijning nodig – het gaat er niet om een onjuiste waarheid te vervangen met een die wel klopt. Het commitment gaat om dat wat er nu plaats vindt en dat is complexer dan we ons kunnen voorstellen en makkelijker gezegd dan gedaan. De beperking bevindt zich in ons denken, niet in ons zijn.

Het is een doodoener om te zeggen dat je het verleden los moet laten en in het heden moet leven. Onze waarneming van het heden is behoorlijk complex en grotendeels gekleurd door het verleden. Stel je voor dat je ontvoerd bent. Geblinddoekt word je vrijgelaten in een vreemd land. Je hebt geen idee waar, of zelfs op welke planeet je bent. Stel je voor hoe het zou zijn als je de blinddoek af doet. Je vermogen om te begrijpen wat je ziet is afhankelijk van het vermogen om dit te vergelijken met de beelden, geuren, enz. die je kent. Stel je voor dat dit een volkomen vreemde wereld is, waar je niets herkent. Je zou als een pasgeboren baby zijn met een volwassen brein. Het zou angstaanjagend kunnen zijn. Zou je in staat zijn om iets zinnig van je omgeving te maken? Je zou deze nieuwe wereld geleidelijk moeten leren kennen, langzaam maar zeker nieuwe herinneringen moeten creëren en ervaringen moeten opdoen voor je de dingen van elkaar zou kunnen onderscheiden. Het zou tijd vragen om te kunnen functioneren en mogelijk zul je je er nooit thuis voelen. Wat ik hiermee duidelijk wil maken is hoe afhankelijk we zijn van onze herinneringen om het hier en nu te kunnen begrijpen.

Je kunt je afvragen, wanneer we innerlijke rust ervaren, hoe sterk dat stoelt op routine. Ik ben geroutineerd in mediteren. Dat is niet verkeerd of problematisch, maar ik moet me ervan bewust zijn dat het stoelt op ervaring. Er is een volgende stap te zetten, een dieper ontwaken, een diepgaander verzaken die voorbij gaat aan de herinneringen en waarnemingen die geworteld zijn in deze interactie tussen verleden en heden. Het is een ontwaken in het volledige heden en we hebben geen idee wat dat is. Het is te vergelijken met het moment dat je de blinddoek af doet in de geleide fantasie hierboven.

Een wereld die ons voorstellingsvermogen te boven gaat, is een plek waar we ons zelf overgeven. Ik ben vrij noch gevangen. Elk moment, waar je je ook bevindt, is een allesomvattend, prachtig functionerende realiteit. Deze is alleen toegankelijk wanneer ik bereid ben om aanwezig te zijn zonder er als mijzelf aanwezig te willen zijn.

Ik wil hier graag de laatste strofe citeren van Robert Frost's prachtige gedicht *Stopping by Woods on a Snowy Evening*:

The woods are lovely, dark, and deep,  
But I have promises to keep,  
And miles to go before I sleep,  
And miles to go before I sleep<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Vertaling onderaan het artikel.

Het is op *de donkerste avond van het jaar* dat Frost de roep voelt van het *lieflijke, donkere en mysterieuze* van de bossen. We hebben verplichtingen, maar het *lieflijke, donkere en mysterieuze* roept ons. We zijn bang om te dicht bij die *slaap* te komen, omdat we intuïtief weten dat we onszelf daar zullen verliezen en we zijn in de veronderstelling dat dat alleen gebeurt als we sterven. Dus brengen we een scheiding aan tussen het leven van alledag en het duistere en mysterieuze en maken onszelf wijs dat we daarmee voor het leven kiezen.

Het was het *lieflijke, donkere en mysterieuze* dat mij als kind naar het bos riep.

\* \* \* \* \*

*'s Avonds in de sneeuw bij het bos langsgaan:*

De bossen zijn lieflijk,  
donker en mysterieus,  
Maar ik moet verder,  
En heb ver te gaan  
voor ik slapen kan gaan,  
Ik heb ver te gaan  
voor ik slapen kan gaan.