

De verschillende stadia in de Sōtō-Zenbeoefening

Lezing 1

Zenmeester Dōgen schrijft in zijn aanwijzingen bij het mediteren:

“Deze vorm van meditatie heeft geen verschillende stadia.”

Hij heeft gelijk, in die zin dat wat we in het begin doen, blijven we doen. Zitten als een berg, verzachten en ontspannen, niet betrokken raken bij wat er mentaal en/of lichamelijk gaande is. Eenvoudigweg ervaren en ontspannen in dat ervaren. Wanneer we dat doen zal langzaamaan onze innerlijke stilte zich verdiepen, zal er meer rust in onszelf komen en zullen we meer ontspannen kunnen zijn in hoe de dingen zijn. En toch, er zijn verschillende stadia in die zin dat er een verschil is in hoe de beoefening zich ontvouwt in de eerste fase of stadium en wat erop volgt. En daarover wil ik in deze lezing wat meer zeggen.

Je zal dit niet snel tegenkomen in lezingen of in boeken. Misschien voor goede redenen want zo gauw onze denkende geest hoort of leest over een dieper stadium van de beoefening, wil het maar al te graag meteen daarnaartoe zonder het eerste stadium volledig te doorlopen. Onze geest grijpt graag vast en omdat het dualistisch denkt wil het altijd het beste, het diepste, het hoogste, het meeste. En dat is precies de belemmering om een dieper stadium van de beoefening in te gaan.

In het eerste stadium vindt er een verdieping plaats van de ontspanning en van de innerlijke stilte zoals ik daarnet zei. En voor veel mensen hoeft het niet verder te gaan dan dat. Die stilte en die innerlijke ruimte ‘klinkt door’ in het dagelijks leven. In dat eerste stadium zijn we steeds beter in staat ons dagelijks leven te leiden met steeds minder stress. Maar de Boeddha spreekt over het einde van lijden en in dat eerste stadium vindt er geen einde van lijden plaats. Het wordt minder en gaat wat naar de achtergrond.

Wanneer we serieus Zen beoefenen, dan zal er een punt in de beoefening komen waarin de dieper gelegen spanningen vrijkomen, de spanningen die gaandeweg opgebouwd zijn tijdens ons leven. Het zijn al die gebeurtenissen in ons leven die hun sporen hebben achtergelaten in ons lichaam en geest, van kinds af aan. Al die situaties waarin we misschien hardhandig of hardvochtig zijn behandeld of beoordeeld. Al die situaties die angstig waren of spannend. De momenten waarin er een gebrek aan liefde was, aan geduld, waarin we misschien slecht zijn behandeld of misbruikt, lichamelijk of mentaal. Ze hebben allemaal hun sporen achtergelaten in lichaam en geest en ze kleuren hoe we naar elk moment kijken. Het verleden kleurt de zintuigen.

En we kennen dit allemaal maar al te goed. Hoe vaak is het niet dat je een persoon tegenkomt en onbewust doet die persoon je herinneren aan iemand van vroeger en meteen kleurt die herinnering hoe je met die persoon omgaat, hoe je op die persoon reageert. Het kan het geluid van een stem zijn. En hoe vaak is het niet dat een geur van een plek of een ruimte al conditioneert hoe we die ruimte ervaren? Onze zintuigen nemen niet zuiver waar. Ze nemen het heden waar, gekleurd door het verleden. Dat verleden ligt opgeslagen als spanningen in lichaam en geest.

Steeds wanneer we ‘zitten als een berg’ en dat moment aanraken waarbij we werkelijk open en stil zijn en alles kunnen laten zijn voor wat het is, is dat in zichzelf een uitnodiging aan die dieper gelegen spanningen om naar boven te komen en voelbaar te worden.

Dit proces kan heel geleidelijk gaan, maar soms ook wat meer dramatisch. Je gaat merken dat je zonder reden gespannen bent, geïrriteerd, angstig of ongeduldig. Dat je er als het ware mee opstaat en mee naar bed gaat. De zin voor het mediteren lijkt dan te verdwijnen want stil zitten wordt dan vaak een grotere uitdaging dan voorheen. Dus denken de meesten dat de meditatie niet meer werkt of dat ze wat anders nodig hebben. We willen tenslotte allemaal dat wat onprettig is vermijden. Maar dit alles is slechts een teken dat een dieper stadium van de beoefening zich aankondigt want waar Zen naartoe leidt is een totale bevrijding van het verleden en van de spanningen die het heeft achtergelaten in lichaam en geest. Het wordt in het boeddhisme het schoonwassen of zuiveren van karma genoemd. Je kan het ook zien als het laten oplossen van karmische effecten.

Wanneer de tweede en diepere fase in onze beoefening zich aankondigt, is het belangrijk om met vertrouwen te blijven zitten. Die tweede fase komt meestal alleen maar wanneer je werkelijk dat vertrouwen hebt opgebouwd en dat vermogen om te zitten. Hoe groter die zijn, hoe meer de diepst gelegen spanningen naar het oppervlakte kunnen komen. Al wat je dan hoeft te doen is precies dat wat je al deed in het begin: verzacht, ontspan en wordt vriendelijk. Blijf onbetrokken bij het ervaren van wat is. Dit is je kans om werkelijk vrij te worden. Zenmeester Hongzhi spreekt over ‘het open veld van je Ware Natuur’. Hij schrijft:

“Alle neigingen die jij tot vaste gewoonten hebt gemaakt moet je zuiveren, genezen, verpulveren, opruimen. Dan kun je je vestigen in de heldere cirkel van licht.”

Al die gewoonten, die neigingen die rusten op en voortkomen uit hoe we vroeger gereageerd hebben. En hoe we vroeger gereageerd hebben rust weer op wat daarvoor lag en uiteindelijk op onze hele geschiedenis van vele levens en de spanningen die ze hebben achtergelaten. Hongzhi zegt het hier wat dramatisch: je moet het verpulveren, genezen, opruimen. Het kan deels aan de vertaling liggen, maar misschien zegt hij het op deze manier om een punt te maken. Want je kan je vestigen in de ‘heldere cirkel van licht’! Dat is heel poëtisch uitgedrukt. Je Ware Natuur is licht, in de beide betekenissen van het woord, en als een grenzeloos ‘veld’.

Wanneer die spanningen naar boven komen in de vorm van onrust, van angst, verdriet of boosheid, wordt het voor de geest duidelijk dat wanneer we daadwerkelijk loslaten en het verleden laten gaan, het zich moet overgeven aan een grenzeloze ruimte want onze dualistisch denkende geest baseert zich volledig op dat verleden. Het kan niet zonder. Dus bij die diepere fase kan ook een soort van lichte radeloosheid van die denkende geest opkomen: “Wat moet ik doen, waar moet ik heen, hoe kan ik hier vanaf komen?”. En nogmaals, het antwoord hierop is heel eenvoudig: verzacht, ontspan, blijf eenvoudigweg zitten stevig geaard op de grond. Laat je niet meenemen door je gewoonten, je neigingen, je gedachtepatronen. Laat die spanningen naar het oppervlakte komen en eenvoudigweg oplossen, want dat is wat ze doen. Dan zal er een punt komen dat je werkelijk vrij bent en je zal het weten.

Misschien gaat het proces dan nog subtiel een tijdje door, maar je vertrouwen is volwassen geworden. Je weet dat het karma maar een echo is van het verleden. Je kan dan elk persoon ontmoeten en zien voor wat die persoon waarlijk is. Je kan naar die persoon luisteren en je kan in elke situatie zijn, helemaal vrij en met een innerlijk vertrouwen. Want dat is het bijzondere van de beoefening, het leidt naar een volledig zelfvertrouwen. Maar niet een vertrouwen in het kleine zelf, het kleine 'ik' dat zo gekleurd is geraakt in zijn leven, maar een 'ik' die totaal open, vrij en leeg is en daardoor alles kan ontmoeten en in elke situatie kan zijn en er volledig mee kan samenvallen.

Als laatste ter afsluiting een paar woorden uit het 'Lied van de Grote Barmhartige':

*"Vrede aan de Ene, die boven alle angst uitspringt.
Vrede aan het alziend hart dat het wereldse ontstijgt.
Doe het werk, doe het werk in mijn hart.
Grote overwinnaar, ik houd vol, ik geef niet op.
Ik keer me altijd naar je toe.
Grote barmhartigheid, groot mededogen,
Vol van vreugde, vol van moed."*

Allemaal woorden die wijzen naar die tweede fase van onze beoefening. We kunnen het karma werkelijk zuiveren en laten oplossen. Het vraagt moed, het vraagt geduld, het vraagt een vasthouden en een niet opgeven.

Lezing 2

Gisteren heb ik gesproken over hoe de beoefening zich ontvouwt over een wat langere tijd en erop gewezen dat, zoals Zenmeester Dōgen zegt, we aan het begin niet op een andere manier oefenen dan later. Het blijft hetzelfde, namelijk 'stil en onbeweeglijk zitten' zoals Dōgen het noemt in zijn 'Aanwijzingen bij het mediteren'. Het 'zitten als een berg', shikantaza, is eenvoudigweg zitten met een zachtheid én een vriendelijkheid. Vergeet dat laatste niet!

En dan ontvouwt het pad zich. Voor ons gevoel zijn er twee stadia: het begin, waarin de rust en stilte in ons zich wat verdiept. Het is een tijd waarin onze beoefening vruchten lijkt af te werpen. Maar de geest is nog altijd datgene wat de controle houdt. Het is een geest die gebruik maakt van de gewoonten die we opgebouwd hebben, de manieren om met het leven om te gaan. En al die gewoonten, aannames en gedachtepatronen geven ons een unieke persoonlijkheidsstructuur en geeft ons een gevoel van veiligheid en controle. We denken immers te weten wat we moeten vermijden. We weten waar onze voorkeuren liggen. In het beginstadium van de beoefening – en die kan vele jaren duren – komt het karma van het verleden wat tot rust, maar het lost niet op. Daarom lost de geest, die voortkomt uit al die gewoontepatronen gevormd door karma van het verleden, ook niet op.

Wanneer we blijven oefenen en steeds weer terugkeren naar het stil en ontspannen zitten, zal er een punt komen waarin de diepere spanningen naar boven komen. Het is als een berg, als een vulkaan die zijn lava begint kwijt te raken. Soms heel geleidelijk, soms explosief, soms in korte tijd, soms verspreid over vele jaren. Het zal voor iedereen verschillend zijn. Wanneer het oude karma werkelijk naar de oppervlakte komt, kan de geest de weg een beetje kwijtraken en onrustig worden. Hij zal het gevoel hebben dat hij de controle aan het verliezen is. De wereld lijkt niet meer veilig. Dan komt het erop aan of we onze beoefening kunnen doorzetten. Eenvoudigweg stil en ontspannen blijven zitten. Je hoeft niets te doen, laat het gebeuren. En dat is niet makkelijk want we zijn zo lang gewend geweest aan structuren, dat wanneer de basis daarvan in onszelf begint op te lossen we opeens zoekende zijn. We lijken weer aan het begin van onze beoefening te staan.

Het boeddhisme heeft over de vele jaren allerlei vormen ontwikkeld om je daarmee te helpen. En dat is niet verrassend want alle monniken gaan door dit proces heen. Binnen het klooster is er een vrij strak dagschema. Het geeft structuur aan de dag wat je ondersteunt in die tijd dat de geest soms een beetje radeloos is. De dag heeft vaste punten waarop de monniken zitten, ceremonies hebben, rituelen, allemaal dingen waar je de aandacht bij moet hebben. Zo ook bij het gezamenlijk werken, het voorbereiden van het eten, het afwassen, enz. Dit kan je ook in je eigen leven gebruiken als het wat moeilijker wordt in je training wanneer er van alles in je loskomt. Geef de dag dan iets meer structuur dan je wellicht gewend bent. Doe de dingen met aandacht. En het maakt niet uit of je er zin in hebt of niet. De geest die de weg kwijt is heeft meestal nergens zin in. Hij wil alleen maar afleiding. Er zijn zoveel dingen in het dagelijks leven die je met aandacht kunt doen: het voorbereiden en eten van je maaltijden, je huis opruimen of schoonmaken, naar je werk gaan op de fiets of in de auto, koffie drinken, naar de sportschool gaan, wandelen, je hond uitlaten. Zit - figuurlijk gesproken - tijdens die activiteiten als een berg. Voel en ervaar, maar raak niet betrokken bij het karma dat naar boven komt en zich laat voelen als onzekerheid, verdriet, boosheid of angst of wat dan ook. Vaak is het niet meer dan een onbestemde spanning in jezelf. Geef het alle ruimte zoals de vulkaan uiteindelijk alle ruimte geeft aan de lava om uit te stromen. Weet: er komt een eind aan!

En dan is er de Sangha. Blijf je beoefening doen. Blijf naar de tempel of de groep gaan, houdt contact. In het klooster zijn er de meester en de senior monniken die dit proces maar al te goed kennen. Dus houdt contact, ook met mij of diegene die de groep leidt. Er is altijd begeleiding, hulp en advies beschikbaar.

Dit proces te doorlopen is in een klooster al uitdagend, laat staan in een gewoon dagelijks leven van relaties, werk, kinderen etc. En tegenwoordig wordt in onze maatschappij verwacht dat we altijd op ons best zijn. Op het werk, in de relatie met je collega's, vrienden of partner, in de sociale media, iedereen moet altijd zijn beste tonen. Wanneer het diepste karma naar boven komt ben je allesbehalve op je best. Je bent dan misschien wat meer vergeetachtig, onbeholpen of soms een beetje mentaal afwezig. Het werk om innerlijk stil te blijven in dit alles, aandachtig te zijn en te ontspannen vraagt al heel wat van ons. Dus we kunnen niet anders dan met zachtheid en geduld ons best doen in de omstandigheden waarin we ons bevinden.

Na verloop van tijd gaan we ook zien dat we misschien andere keuzes kunnen maken dan voorheen. Zoveel mensen willen maar al te graag meedoen met de race om beste te zijn, om er bijvoorbeeld zo goed mogelijk uit te zien, of zo jong mogelijk te blijven, om succesvol te worden, rijk of beroemd. In die tweede fase gaan we gaandeweg inzien dat het leven zijn 'levenszin' - ook een woord uit het 'Lied van de Grote Barmhartige' - verkrijgt uit diepere dingen. Zoals het boeddhisme zegt: je 'oorspronkelijke gezicht' vinden, dat wat je waarlijk bent en vrij is van de conditioneringen van het verleden. Een mens te worden die alles tegemoet kan treden en kan samenvallen met hoe de dingen zijn. Het 'wereldse' leven en wat we voor het gemak het 'spirituele pad' zullen noemen hoeven absoluut niet tegengesteld te zijn, allesbehalve dat. Uiteindelijk brengen we ze in onze beoefening volledig samen. Want een bevrijd mens is een mens als iedereen. Alleen laat hij mededogen, wijsheid, geduld en dat soort kwaliteiten doorklinken in wat hij denkt, in wat hij spreekt en in wat hij doet. Hij laat geen sporen achter. Sporen van lijden in anderen, of het nu mensen of dieren zijn. En ook geen sporen in de wereld, in de natuur, in het klimaat. Hij probeert dat te vermijden zo goed als hij kan.

Wanneer we de beoefening doorzetten zal er een vreugde komen, een enorme glimlach die je in je hart zal dragen. Daarom zegt Hongzhi: "Dan kun je je vestigen in de heldere cirkel van licht." En die heldere cirkel van licht omvat elk moment zoals het is.

Dus zit, verzacht en ontspan en word vriendelijk. Laat de Weg zich ontvouwen. Je hoeft naar niets te zoeken, je hoeft zelfs niets te vinden. Je 'oorspronkelijke gezicht' heb je al. Het is wanneer het oude karma door onze beoefening volledig oplost dat we het herkennen. En je zal voor de rest van je leven dankbaar zijn dat je het hebt herkent.

* * * * *

*Eerw. Baldwin Schreurs
Zaterdag 19 en zondag 20 augustus 2023*