

Basisbeginselen van de Zenbeoefening: Wees alleen maar één

Geredigeerde versie van een lezing van Jeff Shore, gehouden in de zomer van 2002
Transcriptie en vertaling: Paul Bataille. Redactie: Jeff Shore en Paul Bataille

Introductie: de kern van de oefening

Het is één ding om over zazen te praten. Het is heel iets anders om er samen doorheen te gaan. Dat is wat we vanavond zullen doen. Dan heeft het meer zin.

Daar ben ik vooral via mijn eigen oefening, zowel binnen als buiten de muren van het klooster, achter gekomen. Maar ook doordat ik in staat ben geweest om mee te doen aan retraites als deze in diverse delen van de wereld met allerlei verschillende groepen, waarbij ik vele waardevolle ervaringen opdeed en vele waardevolle uitwisselingen had. De meeste van die groepen, maar niet allemaal, waren zengroepen.

Mijn benadering is mede gebaseerd op het nauwgezet lezen van de instructies in mediatiehandboeken, en het toepassen van die instructies in mijn eigen meditatie-oefening. Ik heb met name zen-handboeken bestudeerd, maar ook Boeddhistische en Taoistische. Dat heb ik gedaan omdat er tegenwoordig in het Westen veel behoefte bestaat om de basisprincipes van de meditatieve discipline te leren kennen en er meesterschap in te verwerven. Dat geldt zelfs — of misschien wel juist in het bijzonder — voor diegenen van ons die min of meer vertrouwd zijn met zen en die al zazen praktiseren. Zelf heb ik veel geleerd van die waardevolle handboeken. Niet alleen door ze te lezen, maar vooral door dat wat er in staat toe te passen om te zien wat daarvan van pas komt voor ons vandaag.

Het samen oefenen in meditatie tijdens een retraite, zoals ik eerder deed in Europa en in de Verenigde Staten, heeft niet alleen voor Boeddhisten veel opgeleverd, maar ook voor Christenen en voor mensen van nog andere geloofsrichtingen — en voor mensen met helemaal geen geloofsovertuiging. Dat is niks bijzonders, want tijdens retraites ben ik er niet op uit om een eng soort sectaristisch zen te promoten. Nee, het gaat om iets dat veel fundamenteeler en essentiëler is. Kort gezegd: samen komen we tot de kern van spirituele oefening, tot het hart van het menszijn. Dat is tenslotte waar een authentieke religieuze traditie om draait, nietwaar? Hoe dan ook, wees vrij om te gebruiken wat er geboden wordt. Als je vindt dat het je kan helpen, mooi. Zo niet, gooi het dan weg — wacht niet tot ik dat doe.

Overigens sprak ik voor ik hiernaartoe kwam met enkele zenmeesters in Japan over waar ik mee bezig was. Tot mijn verbazing stimuleerden ze me door te zeggen dat het niet alleen voor Westerlingen zinvol was; ze zeiden dat Japanners vandaag de dag net zo goed instructie kunnen gebruiken in de basis van de meditatie-praktijk. Ik ben bang dat dat waar is: Japanners van vandaag zijn het contact met hun eigen spirituele tradities aan het verliezen.

Houding

Om te beginnen: waarom zitten we zazen op deze manier? Waarom vouwen we onze benen op als een krakeling en zitten we met een rechte rug gedurende meerdere periodes, terwijl we onze aandacht op onze adem richten?

Het wordt duidelijk zogauw we het doen: zazen is niet alleen een mentale oefening, het is niet alleen iets dat je met je geest doet. Het is evengoed fysiek. Zazen houdt ons hele wezen bezig. Zo zitten is een heel effectieve manier om geest, lichaam en adem te kalmeren, te richten, één te maken. Als je in de hele lotus kunt zitten, dan beveel ik sterk aan dat te doen. Kun je het niet, dan kun je er geleidelijk naartoe groeien door rekoefeningen en yoga. Het is een zeer oude houding, die teruggaat tot ver voor de tijd van Gautama Boeddha, de historische Boeddha. En die antieke beoefenaren wisten waar ze mee bezig waren.

Maar onze lichamen en onze levensstijl zijn anders, dus als de hele lotus te pijnlijk is, zijn er nog heel wat andere houdingen. Probeer verschillende manieren om in meditatie te zitten uit en leer van je lichaam wat goed werkt voor jou. Wat je met je benen doet is minder belangrijk dan het op een natuurlijke manier overeind houden van je rug. Niet kaarsrecht als een vlaggemast, maar natuurlijk de kromming van je ruggengraat volgend, met het achterste stevig naar achteren en naar beneden

gedrukt, stevig tegen dat waar je op zit. Als de rug op zo'n manier rechtop gehouden wordt, kan zazen heel goed in een stoel of op een bankje beoefend worden.

Kom tot de bodem van jezelf

Boeddhistische oefening is, kort gezegd, komen tot de bodem van wie en wat we zijn. Daadwerkelijk dat wat we zelf noemen binnendringen, doorzien. Niet erover denken, het voelen of er diepe ideeën over hebben, maar daadwerkelijk tot de bodem ervan komen. Wat is er daar? Ga erheen en ontdek het! Het is volledige en uiteindelijke verlossing, dat wat het Boeddhisme ontwaken noemt.

Daarvoor hoef je niet ergens anders naartoe te gaan. En het heeft ook niks te maken met het bereiken van transcendentale of gelukzalige geestestoestanden. Wij allemaal, precies hier en nu, hebben alles wat we nodig hebben. Een leraar is er niet voor nodig, boeken ook niet. Volgens de geschriften zat Gautama Boeddha onder de bodhi-boom en kwam hij tot de bodem van zichzelf. Dat deed hij in zijn eentje. En dát — en niet een of andere doctrine of een of ander dogma — is de basis van Boeddhistische oefening.

Gautama Boeddha deed niks anders dan wat wij allemaal precies hier en nu kunnen doen: tot de bodem van onszelf komen. Jullie hebben allemaal een idee van zelf, niet? Dan hebben jullie al meer dan genoeg! Kom maar één keer tot de echte bodem daarvan. Dan, wetende wat je werkelijk bent, wek dat tot leven. Want dat is in zekere zin zeker zo belangrijk als het ontwaken zelf: het uitwerken in ieder aspect van ons leven.

Adem één, wees één

Welnu, hoe kunnen we dat daadwerkelijk doen? De aandacht op de adem richten is een natuurlijke ingang, een simpele methode om geest en lichaam één te maken via de adem. Normaalgesproken zijn we ons niet van onze ademhaling bewust. Daarom richten zoveel meditatie-vormen zich op de adem, herinneren ze ons eraan er met aandacht mee om te gaan.

Een voorbereidende methode in moderne zenbeoefening is om bij elke uitademing de aandacht te richten op een getal. Ben gewoon dat getal. Met iedere uitademing, *wees alleen maar één*: 'Ééééééééééén.' Put jezelf met iedere uitademing uit in alleen maar één zijn. Aanvankelijk kun je je het getal voorstellen, of je kunt het tegen jezelf zeggen om de aandacht vast te houden. Maar na verloop van tijd hoeft er helemaal geen mentaal beeld, geen spoor meer van het getal te zijn: alleen maar 'ééééééééééén' dat zichzelf ademt.

Probeer het maar. Het zal wat tijd kosten, wat geduld, wat doorzettingsvermogen. Maar als je doorzet, wordt het na verloop van tijd constant, en zal het niet langer iets zijn wat je bewust naar voren moet laten komen en moet onderhouden. Het zal ook niet tot zazen beperkt blijven. Je zult ontdekken dat je op een natuurlijke manier één bent, zelfs terwijl je met van alles bezig bent.

Laat ondertussen als je gaat slapen die één zachtjes zijn plaats vinden onder je navel. Na verloop van tijd zul je merken dat je hem niet hoeft op te wekken als je wakker wordt; hij zal er al zijn voordat een gedachte is opgekomen.

Één ademen en adem tellen

Er zijn twee basismanieren om dit soort ademmeditatie te doen. De eerste manier is simpelweg één te zijn met elke uitademing, zoals al gezegd. De tweede manier is om elke uitademing te tellen, te beginnen met één, dan met de volgende uitademing twee, en zo verder tot tien. Als je tien bereikt op de tiende uitademing, begin dan weer bij één en ga door met tellen. Als je merkt dat je bent afgedwaald door een gedachte, ga dan eenvoudigweg weer naar één en begin van voren af aan.

Beide methoden hebben hun sterke en hun zwakke kanten. Als je van één tot tien telt, kan dat de indruk geven dat je ergens naartoe aan het gaan bent, dat je naar een doel toe aan het werken bent. Dat kan de oefening verstoren. Het alternatief is alleen maar één te zijn met elke uitademing; dan is het niet nodig je bezig te houden met naar twee of drie of tien gaan.

Maar je kunt ervaren dat steeds maar focussen op één, iedere keer weer, de oefening aan scherpte doet verliezen. Één-heid kan een beetje vaag of dromerig worden. Als dat gebeurt, tel dan van één naar tien. Dat kan helpen aandachtig en alert te blijven.

Beide methoden hebben hun waarde. Maar ik denk dat voor westerlingen, zolang als het niet vaag of doodsblijft, alleen het ademen en één zijn genoeg is. Probeer het een tijdje, wees geduldig en kijk wat voor jou goed werkt. De ene keer kan het tellen van je uitademingen van een tot tien het meest effectief zijn, een andere keer is alleen maar één zijn misschien beter.

Eenvoudige oefening voor een verstrooide geest

Gewoon alleen maar één zijn klinkt gemakkelijk. Het *is* gemakkelijk, maar aanvankelijk lijkt het voor veel mensen heel moeilijk. Aanvankelijk gebruiken we onze rusteloze, zoekende geest om te proberen alleen maar één te zijn. Dat doet het subliem eenvoudige moeilijk of zelfs onmogelijk lijken. Wees hier voorzichtig mee; velen zijn tegen deze aanvankelijke moeilijkheid in zazen aangebotst en hebben gefrustreerd opgegeven. Ze concluderen onterecht dat zazen te moeilijk voor hen is. Maar waar zit hem die moeilijkheid precies in?

Ik kom dit altijd tegen als ik de basisoefening doorneem met Japanse studenten aan de universiteit waar ik werk. Nadat ik enkele minuten met ze gezeten heb en we één geweest zijn op deze manier, vraag ik ze hoe het ging. En bijna altijd antwoorden ze dat het moeilijk was, of zelfs onmogelijk. Maar kijk eens hoe gemakkelijk het voor ze is om een hoop dingen tegelijk te doen?! Overal waar je komt zie je ze fietsen terwijl ze een paraplu vasthouden — het regent vaak in Kyoto — en met een vriend praten in hun mobieltje. Dat kunnen ze erg goed, *dat* is geen enkel probleem. Maar het is bijna onmogelijk om voor een paar minuten alleen maar één te zijn met hun adem. Dus ik vraag ze me te vertellen waar het probleem dan precies zit.

Probeer het en ontdek het zelf: de moeilijkheid zit hem niet in de zazen; hij zit hem in de geest. De geest, en vooral de moderne geest, is erg complex, verspreid en verstrooid. We schijnen vergeten te zijn hoe we alleen maar één kunnen zijn. Ik bedoel, ik vraag jullie of die Japanse studenten echt niet om iets moeilijks te doen. Integendeel, ik vraag jullie alleen maar om één klein dingetje te doen! Alleen omdat het zo simpel is, lijkt het zo moeilijk. Maar het is helemaal niet moeilijk. Geef jezelf er voor een tijdje helemaal aan over en je komt erachter. Het vraagt zeker tijd en discipline om het onder de knie te krijgen. Als het aanvankelijk moeilijk is, wil dat niet zeggen dat je het verkeerd doet of dat je niet geschikt zou zijn voor zazen. Keer gewoon geduldig terug naar één en ga door met de oefening. Je bent je hele leven aan het fragmenteren en verstrooien geweest; is het het niet waard wat tijd te steken in het éénmaken van de geest?

Omgaan met gedachten

Laat je niet ontmoedigen als je nog maar net met de zenbeoefening begint. De eerste paar keer dat je het probeert, merk je misschien dat in plaats van één te worden er alleen maar meer gedachten opkomen! De gedachte dat je geacht wordt één te worden maar dat je dat nog niet bent bijvoorbeeld. Of gedachten over waarom je dit in vredesnaam aan het doen bent, over hoe je deze zazen-periode moet doorkomen, of over problemen in je dagelijks leven. Dat kan erg frustrerend zijn. Sommige mediatie-leraren stellen dat er niet echt meer gedachten opkomen als je begint met zazen, maar dat je je meer bewust wordt van de gedachten die er altijd zijn, drijvend rond de randen van je bewustzijn. Dat kan heel goed waar zijn. Maar het kan ook zo zijn dat gedachten aangemaakt worden juist in je poging om één te zijn. De poging zelf genereert meer obstakels. Waarom? Omdat eenvoudigweg alleen maar één zijn iets is waar we niet aan gewend zijn. We zijn zo gewend onze aandacht te verdelen over een, twee, drie of meer dingen tegelijkertijd. Dus wanneer we proberen alleen maar één te zijn, vinden we dat aanvankelijk onmogelijk.

Geen probleem. Ga eenvoudigweg door, met geduld en toewijding. Geef je gewaarwording de kans zichzelf geleidelijk te verzamelen en aandachtig te worden. Als er een gedachte, beeld of gevoel opkomt, hoef je daar niet tegen te vechten; dat creëert alleen maar weer meer gedachten. Als iets opkomt, dan is één manier om er mee om te gaan simpelweg om het je gewaar te zijn, en het dan te laten gaan. Een gedachte komt op, merk het op, en keer eenvoudig terug naar één. Geduld. Je hoeft niet kwaad te worden op jezelf. Er is daar sowieso niemand die kwaad kan worden. Keer eenvoudig terug tot één.

Dwaalt de geest weer af? Keer eenvoudig terug tot één. Je bent al een waardevolle les aan het leren: je ziet heel duidelijk, uit eigen ervaring, hoe de geest rondzwerft, en zo zie je de noodzaak van discipline en voortgezette oefening. Er is discipline en geduld voor nodig, maar ieder van ons kan onze geest, die zowel afleidend als afgeleid is, trainen om op een natuurlijke manier terug te keren tot de onopgesmukte eenheid die de kale gewaarwording is.

Werken met de geest zoals die is

Bijna iedereen die met zazen begint heeft soortgelijke ervaringen. Het lukt ze wel een zeker idee te krijgen van één zijn, ze voelen dat er iets inzit. Ik denk dat wanneer je samen zit in een groep als deze, zo'n idee, zo'n gevoel bevorderd wordt.

Maar er komen ook golven van gedachten op, toch? Misschien hoorde je een auto voorbij komen en leidde dat tot een of andere gedachte. Misschien vroeg je je even af of je zitten wel diep genoeg was, of misschien voelde je je prettig en riep dat een gevoel van bevrediging op. Waarschijnlijk was je op een bepaald niveau wel gewaar dat je niet helemaal één was, dat er nog steeds wat verstrooiende mentale activiteit gaande was. Nogmaals, dat is waardevol: het laat zien, door eigen ervaring, wat je geest aan het doen is en dat er daarom meditatieve discipline nodig is.

Onze geest is een idolenfabriek. Zonder voortgezette oefening is hij geneigd maar door en door te gaan met voortwoekeren, met 'mentale masturbatie', de eenheid die er altijd is verbergend. Gedachten zelf zijn niet slecht of kwaadaardig. Er is niks mis met ze. Ze hebben hun plaats, zij het niet tijdens zazen.

Een veel gemaakte fout is te proberen alle gedachten af te snijden of te onderdrukken, ook al hebben we misschien niet helemaal door dat dat is wat we aan te doen zijn. Als gedachten of gevoelens onderdrukt worden komen ze na verloop van tijd op een andere manier naar buiten, vaak vervormd en verkeerd gericht. Afsnijden of onderdrukken werkt niet en veroorzaakt alleen maar andere problemen. Kijk goed naar wat je aan het doen bent: de activiteit van het onderdrukken is zelf een soort van wilsgedachte, niet? Als een gedachte eenmaal opgekomen is, kunnen duizend strijdwegens hem niet ongedaan maken. Je hoeft er niks mee te doen dan alleen gewaar te zijn dat hij is opgekomen, en hem dan te laten gaan.

Dat mag dan zo zijn, toch moeten we werken aan één zijn, vooral als we net beginnen met oefenen. Dat kunnen we doen door ons gewaar te worden van wat we zijn en daarmee te werken. Werken met onze geest zoals die is, zoals hij van nature functioneert. Als je zitten dieper wordt en volledig geünificeerd raakt, zul je merken dat verstrooiende gedachten gewoon oplossen — ze smelten uit zichzelf. Ze verliezen hun houvast. Wanneer je oefening stevig wordt en zijn plaats begint te vinden, zal er minder aanleiding zijn voor zulke gedachten om op te komen. Het vraagt wat geduld en wat discipline. Maar het is mogelijk, en het is uiteindelijk helemaal niet moeilijk. Als je doorgaat zul je merken dat gedachten steeds minder en minder opkomen. Ze hebben het niet nodig om op te komen. De onzekerheid en rusteloosheid waar ze uit voort kwamen, zijn weg.

Het is goed om je oefening zich te zien verdiepen. Maar raak er niet door in beslag genomen, laat het je niet meeslepen. Maak er niet iets van. Het is niet een of andere geweldige prestatie die je geleverd hebt. Het is gewoon het natuurlijke rijpingsproces. Laat het daar niet bij, sta er niet bij stil. Ga door.

Één zijn en *mu* zijn

Mu is een gebruikelijke term in zen in Japan, en hij verwijst ernaar dat alles daadwerkelijk geen zelf heeft, dat alles leeg is aan zelf. Veel zenstudenten willen *mu* worden, of *sunya(ta)* — de Sanskriet term voor deze leegheid. Ze verlangen ernaar leeg van zelf te worden. Maar ze kunnen nog niet eens op een consistente manier de eenheids-samadhi die ik hiervoor beschreven heb binnengaan en daadwerkelijk één zijn tijdens hun oefening. Geen wonder dat het ze niet lukt om *mu* volledig te realiseren in hun oefening en in hun leven.

Bezien als een proces, kun je beginnen met te werken aan één zijn of het tellen van je uitademingen. Vervolgens, wanneer je je bekwaamd hebt in deze adem-samadhi, vervang je hem door *mu*. Dit is een veel gebruikte methode in de hedendaagse zenbeoefening.

Maar werkelijk één zijn en werkelijk *mu* zijn, zijn geen twee verschillende dingen. Ben werkelijk en helemaal de één waar ik het over heb — niet alleen het idee of het concept ervan. Dan zul je zien dat het niks anders is dan het levende, ademende *mu*. Alles waar het om draait is precies daar. Maar voor Westelingen is het gemakkelijker te benaderen en minder esoterisch als we het 'één' noemen, dan wanneer we het Japanse *mu* of het Sanskriet *sunyata* zouden gebruiken.

Uiteindelijk gaat het erom wat we ermee doen. Als je bedenkt wat *mu* zou kunnen betekenen, er iets van maakt, wat dan ook, dan is het niet echt *mu*, wel? Aan de andere kant, als we volledig en onmiddellijk één binnengaan, kunnen we werken en beslissingen nemen als een dynamische éénheid die tot leven komt in alles en iedereen. Deze éénheid is niet eens afhankelijk van het één-zijn. Het kan alles doen, of niks doen, met gemak. Maar als we ons aan dat één-zijn vasthouden, het gebruiken als een vlucht uit de drukte van de wereld, dan is het duidelijk geen echte éénheid, wel? Als éénheid veroverd en verloren kan worden, dan is het geen echte éénheid. Dan is het de dode éénheid die ronduit veroordeeld wordt in zen-kringen. Wees voorzichtig.

Nooit ervan gescheiden

Niks van wat ik zeg is ook maar in het minst transcendentiaal of mystiek. Integendeel, het geldt voor alles wat het waard is om te doen, toch? Ons werk, een kunstproject, sporten, muziek maken, de liefde bedrijven, een boek lezen, een film kijken of met een vriend praten — als we niet werkelijk één kunnen zijn, er niet helemaal kunnen zijn, waar zijn we dan? Als de geest gespleten is, kunnen we helemaal niets grondig doen.

Heb je ooit moeten handelen in een echte noodsituatie of een levensbedreigende crisis? Al ons denken dat zo echt en tastbaar lijkt — waar gaat dat heen op dat moment? En vanwaar rijzen die helderheid, concentratie en kracht op?

Als we ergens één mee zijn, is er van nature geen verstrooiend denken. Dat is toch zo? Intuïtief kennen we deze waarheid en we raken hem constant. En het is helemaal geen verwarde of vage toestand, het is volledige klaarheid. Ongebonden gewaarzijn — voor eventjes. Onbelemmerde vrijheid — terwijl we iets doen dat vanzelf komt. Daarbij kunnen we spontaan handelen, spontaan besluiten nemen enzovoort. Creatieve mensen weten dit instinctief en kunnen van die bron tappen. Helaas raken ze vaak in paniek dat ze die éénheid verliezen als ze andere dingen doen, of ze hebben moeite hem in de rest van hun leven te integreren. Het belang van geduld, aangehouden oefening en een gezonde levensstijl kan niet genoeg benadrukt worden.

Verlies jezelf vanzelf

Als je een tijd toegewijd geoefend hebt en je merkt dat het nog steeds moeilijk is om één te zijn, dan stel ik voor dat je vantevoren iets gaat doen waar je echt goed in bent, waar je jezelf vanzelf in verliest. Iedereen heeft van die dingen. Ik zou altijd kunnen gaan frisbeeën. Al zolang als ik me kan herinneren kan ik, wanneer ik een frisbee gooi en vang met iemand anders, daar vanzelf één mee worden. Ik weet niet waarom. Iedereen heeft wel zoiets, of het nu een sport is, of een instrument bespelen of naar muziek luisteren. Iets waar ze vanzelf één mee worden. Sommige mensen hebben het als ze autorijden.

Wat het ook is, doe het voor je zazen gaat doen. Je wilt er natuurlijk niet van afhankelijk worden. Het is niet de bedoeling dat je eraan gehecht raakt, dat je altijd de behoefte voelt het te doen voor je zazen gaat doen. Maar voor worstelende beginners: als je merkt dat je als vanzelf één wordt op die manier, doe het dan. Praktisch gesproken kan het helpen, kan het een ingang zijn. Luister naar een paar liedjes, of naar eentje in het bijzonder waar je rustig van wordt. Ga dan zitten. Misschien kun je niet heel lang in zazen zitten, maar de zazen is misschien steviger.

Ben ik hier kettters bezig? Het klinkt niet echt zen-achtig of Boeddhistisch om maar wat te gaan doen waar je je lekker van gaat voelen als het zitten te lastig is, wel? Maar als je het op de goede manier doet, is het kosjer Boeddhisme. De herinnering aan compleet vanzelf tot rust komen was zelfs een *eye opener* voor Gautama Boeddha zelf. Volgens antieke geschriften gaf het hem precies het zetje dat hij nodig had om uiteindelijk te ontwaken.

Gautama's geluk

Misschien kennen veel van jullie het verhaal. Gautama Boeddha worstelde enorm. Hij studeerde meditatie bij twee leraren, leerde hun meditatieve disciplines, maar hij realiseerde zich dat hij nog steeds niet vrij van zelf was: de problemen van ouderdom, ziekte en dood achtervolgden hem nog steeds. Hij was nog steeds iets. Dus hij verliet die leraren en ging op eigen houtje door met extreem ascetische oefening. Hij probeerde te stoppen met ademen. Er staat een lang verhaal over in de soetra's, maar om dat lange verhaal kort te maken: hij kreeg er barstende koppijn van. Toen at hij niets meer tot zijn navel zijn ruggengraat raakte. Uitgeput als hij was, realiseerde hij zich dat dit de manier niet was: hij zou doodgaan in plaats van verlicht raken. Iets klopte er niet. Hij liep vast. In een

poging verlicht te raken, had hij zichzelf ingespannen tot in het meest extreme waarbij hij zichzelf bijna had gedood, en toch was hij nog niet één. Hij was nog steeds gespleten. Wat nu?

Commentaren uit het Westen maken meestal niet zo'n punt van wat er vervolgens geschreven staat, en zeggen eenvoudigweg dat hij zich de Middenweg realiseerde en de Boeddha werd. Maar wacht even! Er gebeurde iets cruciaals toen. In vier verschillende versies van het verhaal, zowel in de Pali als de Sanskriet teksten, staat dat een herinnering aan een ervaring in zijn jeugd toen hij zich helemaal rustig en kalm had gevoeld, hem tot zijn volgende stap heeft gebracht. In de oudere soetra's gaat het om een ervaring als klein kind, in de Tibetaanse versie is hij al volwassen. Maar de essentie is hetzelfde.

Simpel gezegd herinnerde hij zich hoe hij in de schaduw van een roosappelboom zat, terwijl zijn vader, die min of meer een koning was, een soort ploegceremonie hield. De jonge Gautama was op een beschut, comfortabel plekje neergezet. Bedienden zorgden voor hem en hij hoefde alleen maar te kijken en zich te vermaken. Toen had hij een spontaan inzicht. Waardoor het precies teweeg werd gebracht is onduidelijk. Één versie heeft het over kleine beestjes die tevoorschijn kwamen door het ploegen. Hoe dan ook, belangrijk is dat hij een soort van spontane samadhi binnenging. Niet dat hij echt aan het mediteren was; hij zat daar gewoon en genoot als een kind van de ceremonie.

Het is natuurlijk een legende, maar de betekenis is duidelijk. Het lijkt erop dat Gautama in de diepten van zijn wanhoop zich vanzelf en min of meer toevallig deze jeugdervaring herinnerde. Hij herinnerde zich dat het zeer aangenaam was, maar niet op een zintuiglijke, begerige manier. Hij zag zichzelf volledig kalm en vredig; als één. Deze herinnering trof hem krachtig en hij realiseerde zich dat dit misschien de manier was om uit zijn huidige impasse te komen.

Die herinnering motiveert hem om zijn hele benadering fundamenteel te veranderen: hij stopt ermee zichzelf te kwelen door pure wilskracht. Dankzij zijn spontane ervaring als kind, ziet hij nu dat er een alternatieve en natuurlijker weg is. Dus hij besluit voedsel tot zich te nemen door melk te drinken, en zich te verfrissen door te baden in de rivier. *Dan* pas komt de finale die we allemaal kennen: hij zit onder de bodhi-boom, heeft zijn grote ontwaken en wordt de Boeddha.

De geschriften over Gautama Boeddha's leven, van geboorte tot dood, staan vol met bovenmenselijke gebeurtenissen. Is het niet verbazingwekkend dat de gebeurtenis die hem uiteindelijk de weg laat zien, zoiets wereldlijks blijkt te zijn als de herinnering aan een jeugdervaring? Toch werd de herinnering aan die spontane ervaring, bereikt zonder worsteling of zelf-inspanning, duidelijk de stimulans voor zijn grote ontwaken.

Ik suggereer *niet* dat we ons nu moeten richten op het herinneren van jeugdervaringen, of dat het Boeddhisme een soortement psychodrama zou zijn. Maar het lijkt mij toe dat zelfs die vroege geschriften suggereren dat dat wat Gautama aan het zoeken was, altijd al voorhanden was geweest, onder zijn eigen voeten. En zijn wilskrachtige pogingen om het te grijpen waren precies dat wat hem van zijn uiteindelijke doel afhield.

Okee, misschien moderniseer ik het een beetje door te suggereren dat je naar muziek moet luisteren, maar zo gek is het helemaal niet, wel? Geef jezelf volledig over aan aanhoudende zit-oefening. Je hebt geen muziek, geen soetra's, je hebt helemaal niets nodig. Alleen dit. Doe het maar, tot het einde. Maar het is niet gemakkelijk. Dus liever dan gefrustreerd op te geven omdat het zo moeilijk is in het begin, luister maar naar een paar liedjes, of gooi een paar basketballen door een ring als je wat hulp nodig hebt om op gang te komen als beginner. Doe iets dat je één-zijn aanwakkert. En ga dan zitten. In zekere zin deed Gautama het ook zo. Er waren toen geen basketbalvelden, maar ik denk dat dit verhaal op hetzelfde neerkomt: op dat wat ontbrak in zijn op wil gebaseerde inspanningen tot dan toe. En dat verzwakte zijn oefening helemaal niet, integendeel, het opende de mogelijkheid voor hem er volledig in in te gaan.

Er is geen zelf, en dat geen-zelf ben jij

Er is nog één ding om te verhelderen: er is geen zelf in dit alles. Zoals eerder gezegd, oefening is daadwerkelijk tot de bodem komen van dat simpele feit en dat leven. Hier is het begin, het midden en het einde van Boeddhisme.

Bekende metaforen uit het Boeddhisme spreken van het afsnijden van de wortel van de illusie, van het ontwortelen van de illusie van het zelf. Maar hoe snijd je de wortel af van iets dat niet bestaat? Als je daadwerkelijk door zelf heen breekt, realiseer je dat er feitelijk geen wortel is om af te snijden, en dat die er nooit geweest is. Maar zolang het bedrieglijke zelf-complex zichzelf bij elkaar houdt, zijn er inderdaad allerlei verwickelingen — waanideeën van het zelf en waanideeën over het zelf — die de indruk geven van een strak verklitte, verknoopte wortel. Iedereen die hiermee geworsteld heeft, weet dat zelf een zeer taaie wirwar, een zeer frustrerend web kan zijn.

Al speculerend over dit soort kwesties komen mensen soms tot ongerijmde misvattingen die het verwarde web onnodig groter maken. Zo nemen ze geen-zelf bijvoorbeeld heel letterlijk, en op die manier kunnen ze er geen zin in ontdekken, en het al helemaal niet in praktijk brengen.

Maar het Boeddhisme is er van begin af aan heel duidelijk over geweest. Zo gaat hoofdstuk twaalf van de klassieke *Dhammapada* over het zelf. We vinden daar geen veroordeling van de illusie van zelf, maar een bevestiging van zijn relatieve en praktische belang. Het behandelt het zelf als een steun en beschermer van zelf; wie anders kan dat zijn? Het herinnert ons eraan dat het kwaad door zelf gedaan wordt en dat we zo door zelf verontreinigd worden; op dezelfde manier wordt kwaad ongedaan gelaten door zelf en worden we zo door zelf gezuiverd.

Boeddhistische meditatie-instructies zijn er ook duidelijk over. Hoofdstuk elf van Buddhaghosa's klassieke *Visuddhimagga* (Het pad van zuivering) stelt duidelijk dat meditatie op *metta*-liefhebbende vriendelijkheid niet moet beginnen met het versterken van een gevoel van compassie met iemands vijanden of zelfs met iemands leraar. In plaats daarvan zou het moeten beginnen met het versterken van een gevoel van compassie *voor zichzelf*.

In zekere zin is het enige probleem dat we ons hele leven leven vanuit aan condities gebonden waanideeën. Maar het zijn echt illusies. Ze zijn echt *niet-substantieel*; ze hebben geen echt houvast. Dus laat je niet meeslepen door speculatieve kwesties, ga niet van een afstand staan kijken en je af staan vragen hoe geen-zelf mogelijk is. Gooi jezelf gewoon in de oefening en wees het. Van buiten af kun je er steeds maar rond omheen draaien en je eindeloos afvragen hoe geen-zelf mogelijk zou kunnen zijn. Maar eenmaal binnen in deze levende waarheid, weet je dat het constant gerealiseerd wordt — hoe kun je het *niet* realiseren?

Één geest

Op een hele fundamentele manier is dit niet *iets* dat *jij* realiseert. Er zijn vele prachtige zen-uitdrukkingen die dat laten zien. Ik zal er eentje geven uit de openingstoespraak van de vroeg-Chinese zenklassieker 'Essenties van geest-overdracht' door Huang-po, de leraar van Lin-chi (Rinzai). Als hij het heeft over 'één geest', stelt hij dat die geest 'niet ontbreekt in gewone mensen, noch geheel aanwezig is in Boeddha's'.

Later in zen werd de term 'één geest' vervangen door typische zentermen als 'geen geest' om te voorkomen dat de term iets zou worden om je aan vast te houden. Als één-heid van geest tot iets gemaakt wordt, tot wat dan ook, moet het doorbroken worden. Maar deze één geest is veel fundamenteler dan dat. Het is niet iets dat jij niet kunt hebben, noch iets dat iemand die jij beschouwt als een verlicht persoon wel kan hebben. Als je jezelf als onverlicht beschouwd — wat dat ook mag zijn — betekent dat nog niet dat je die één geest ontbeert. En het lijkt me duidelijk dat je niet beter af bent als je denkt dat je verlicht bent. *Het is niet zoiets!*

Als je er iets van maakt, dan kan het zoiets lijken. Maar dat is geen één geest. Nog voor een Boeddha een Boeddha is of voor een onwetend persoon een onwetend persoon — dat is één geest. Dat is waarom *het* niet *door jou* in een hele feitelijke zin gerealiseerd kan worden. Je hoeft het niet te realiseren. Laat gewoon de illusie los, en kijk — je staat in het water tot boven je hoofd! Klaag niet dat je dorst hebt.

Nu ben ik maar een onwetende idioot uit Philadelphia, dus waarom zou je mij geloven? Laat ik Huang-po's toespraak wat ruimer citeren. Dan kunnen jullie voor jezelf zien dat wij allemaal — jullie, ik, Huang-po — inderdaad van *één geest* zijn. Al zou ik hem ook niet blind geloven! Gebruik zijn woorden liever om te verifiëren wat jij zelf bent:

Alle Boeddha's en alle mensen zijn niets dan deze ene geest. Er is niets daarvan gescheiden. Deze geest is zonder begin, zonder geboorte, zonder dood. Noch groen, noch geel, zonder vorm of verschijning, hij hecht zich niet aan zijn of niet-zijn...

Hij is precies hier, precies zoals hij is — maar zogauw als verstrooiende gedachten geproduceerd worden val je in dwaling. Als de onbegrensde leegte, is hij voorbij meting of berekening. Deze ene geest zelf is Boeddha en er is geen onderscheid tussen Boeddha's en mensen. Het is alleen zo dat mensen gehecht zijn aan externe vormen en daardoor buiten zichzelf zoeken. Hoe meer je ernaar zoekt, hoe meer je het uit het oog verliest. Je bent een Boeddha die tevergeefs naar een soort 'Boeddha' zoekt, geest die probeert geest vast te grijpen. Probeer dat met al je kracht gedurende aeonen, maar het zal je nooit lukken.

Breng gewoonweg alle verstrooiend denken tot rust en vergeet ijdele zorgen, dan is Boeddha precies hier manifest. Geest, precies zoals hij is, is Boeddha. En Boeddha, precies zoals hij is, is geest. Hij ontbreekt niet in gewone mensen, noch is hij geheel aanwezig in Boeddha's.

Je hebt alles wat je nodig hebt

Ik vertrouw erop dat het nu duidelijk is, vanuit je eigen oefening, dat je alles wat je nodig hebt al hebt; in hoeverre je het je nu ook realiseert. Iedereen hier heeft alles wat hij nodig heeft om Boeddhisme volledig te realiseren. In zekere zin hebben we te veel! Dus we hebben wat afstemming nodig, en daar gaat deze retraite om. Wees één in je oefening en je zult voor jezelf zien dat deze één niet komt en gaat. In het Boeddhisme heet het: ongeboren en niet-stervend. Het is niet iets wat we creëren. Dat hoeven we niet. Laten we nu deze retraite volledig benutten om dit voor onszelf in onze oefening te bevestigen.