

Geen-zelf in Zenboeddhisme

Jeff Shore

Is er een eeuwige ziel, een onveranderlijk, substantieel zelf? Bestaat er zoiets in mensen, of in wat dan ook, waar dan ook? Het Boeddhisme houdt zich bezig met het ontdekken van de waarheid achter de beleving van het zelf. In het Pali wordt voor die waarheid de term *anatta* gebruikt, in het Sanskriet *anâtman* en in het Japans *muga*, wat letterlijk geen-zelf, zelfloos of zonder zelf betekent.

Eenmaal binnen, is geen-zelf vanzelfsprekend

Wanneer je speculeert over geen-zelf vanuit het onbetwiste standpunt van zelf, lijkt dat geen-zelf iets onwaarschijnlijk, zelfs bizar, belachelijk en totaal tegenstrijdig. Van buitenaf bezien, als een idee of concept, is dat misschien onvermijdelijk. Het is interessant te zien hoe mensen die geen-zelf op deze manier beschouwen, tot nogal verschillende conclusies komen over wat dat geen-zelf nu zou kunnen zijn.

Zo vinden we het idee van geen-zelf soms bijvoorbeeld nogal afschrikwekkend of bedreigend. We hebben het gevoel dat het meest waardevolle in ons er door ontkend wordt. Zo'n houding zegt waarschijnlijk eerder iets over de projecties en de onzekerheden van het zelf, dan dat hij iets over geen-zelf onthult. Anderen vinden het koud en steriel. Als er geen zelf is, zo denken ze, dan is er geen leven, of het leven heeft dan in ieder geval geen zin. Zoals we zullen zien komen dergelijke opvattingen voort uit een verkeerd begrip van wat zelf en geen-zelf feitelijk zijn.

Er zijn boeken vol geschreven over geen-zelf, vanuit filosofische, psychologische, linguïstische en diverse andere invalshoeken. Maar laten we precies nu rechtstreeks geen-zelf binnengaan. Dan kunnen we het zuiver kennen. Voorzover als we er rechtstreeks in kunnen binnengaan, wordt het vanzelfsprekend. Het is in feite helemaal niet iets vreemds of mysterieus; dat lijkt alleen maar zo als we onszelf er gescheiden van houden.

We kunnen een heel leven verprutsen met proberen geen-zelf van buiten te zien. Vanuit het standpunt van het zelf kunnen we er niet eens mee beginnen, want we raken meteen al klem: als er geen zelf is, wie praat er dan nu? Wie zit er te luisteren? Wie realiseert geen-zelf? Die vragen klinken misschien interessant, en inderdaad, we zouden er eindeloos over kunnen speculeren. Maar we kunnen alleen tot een overtuigend antwoord komen door de feitelijke realisatie van geen-zelf. Dan wordt het vanzelfsprekend; niets in de wereld ligt meer voor de hand. Dus laten we niet langer om de hete brei heendraaien en in de plaats rechtstreeks die waarheid ingaan.

De wipwap van samsara

Weet je nog hoe je als kind heen en weer wipte op de wipwap? Dat spannende gevoel van hoog de lucht ingaan, en dan weer met een plof neerkomen? Dit is een heel eenvoudige manier om te verbeelden wat de beleving van het zelf eigenlijk is: constant heen en weer bewegen op de wip van *samsara*, omhoog en omlaag gaan tussen extremen.

Laten we beginnen met een concreet voorbeeld hiervan. Toen we nog kinderen waren, konden we niet wachten tot het schooljaar voorbij was, zodat we onder ons huiswerk en de andere verplichtingen uitkonden en van de zomervakantie konden gaan genieten. Hoeveel dagen duurde het voordat we ontdekten dat er, met al die vrije tijd, niets te doen was? We waren verveeld.

Dat geldt niet alleen voor kinderen. Verveling, lusteloosheid, landerigheid, is een van de extremen, het andere is misschien bovenmatige opwindning, stress of bezorgdheid. In ons gewone leven gaan we constant heen en weer tussen die twee. Als we veel onrust en stress ervaren, zoeken we van nature, bijna instinctief, een mogelijkheid om te ontsnappen. We willen weg van dat alles. Misschien zijn we niet echt ziek, maar we melden ons ziek. Misschien hebben we zelfs de luxe dat we een paar dagen kunnen gebruiken om bij te komen. Vanuit de toestand van extreme stress en onrust waar alles 'te veel' is, zoeken we het tegenovergestelde op. En een tijdje lang genieten we daar echt van. We zetten de wekker niet, slapen zolang we willen. Maar wat gebeurt er na een paar dagen? Het 'te veel' wordt 'niet genoeg'. Het begint saai te worden. En dus kijken we uit naar iets te doen, zoeken we afleiding.

En die kleine wip van ons omvat alles: geluk-depressie, liefde-haat, geboorte-dood, zelf-ander enzovoort. Heen en weer op de wipwap van *samsara*, met zijn eindeloze instabiliteit en onrust. Wanneer gaan we ons realiseren dat zelf niet volledig tot rust kan komen op welk punt van de wipwap

dan ook? We zijn zo druk met heen en weer wippen, dat we ons niet realiseren dat het hele zelf-complex inherent onstabiel is.

Maar kunnen we dan geen balans zien te vinden? Weet je nog hoe we in het midden van de wipwap gingen staan, met één voet aan de ene kant en de andere aan de andere, en zo in balans bleven? Dat is de 'comfort zone' die het zelf zo graag in stand wil houden. Niet te veel stress en onrust; maar we willen ook niet verveeld raken. Dus we streven naar een levensstijl die ons vervult en bevredigt, misschien een prettige baan met een goede baas die ons echt graag mag, en collega's die ons respecteren en meewerken. Misschien dat dat anderen stress geeft, maar ja...

Het is een feit dat zolang er zelf is, dat zelf balans nodig heeft. Dat feit moet je niet negeren of ontkennen. Maar het punt is dat het zelf nooit echt evenwicht kan vinden, omdat de wipwap waarop het dat evenwicht zoekt, zelf inherent onstabiel is. Als we onder onze eigen voeten kijken, zien we gauw genoeg dat de nerveuze drang om in het midden te blijven zelf onderdeel van de instabiliteit is. Het is op zichzelf een symptoom van een diepere onrust. Het zogenaamde midden is zelf instabiel. Hoe lang kunnen we in dat midden blijven, voor iets of iemand voorbij komt en ons uit ons evenwicht brengt, of voordat we er zelf ontevreden mee worden? Zelf is erg grillig, labiel, wispelturig en onbestendig, niet?

De wortel realiseren

Wanneer we de onderliggende onrust van het wipwappende zelf realiseren, de onstabiele en rusteloosheid die inherent is aan het hele zelf-complex, kan een oprechte spirituele zoektocht beginnen. Ik denk niet dat dat tot het Boeddhisme beperkt is; deze realisatie kan gevonden worden in iedere oprechte religie, in iedereen die serieus een spiritueel pad bewandelt. Zonder dat, zou er niet eens een behoefte bestaan aan wat voor spiritueel pad dan ook.

Een religieuze weg kan open gaan wanneer we de fundamentele onrust van het bestaan daadwerkelijk van binnenuit — vanuit onze botten — kennen. Zolang we betoverd zijn door de charmes en afleidingen van de wipwap, zijn we in zekere zin nog niet klaar voor een spiritueel of religieus pad.

Neem dit niet zomaar van mij oon, of van wie dan ook. *Zie zelf*: de matrix van het bestaan is inherent onstabiel. Het hele complex, niet alleen maar het 'kwade' of het 'saaie'. 'Als ik maar een betere baas had, dan zou ik gelukkig zijn' — ik denk dat we daar allemaal wel doorheen kunnen prikken. Je baas kan een groot probleem zijn. Maar hij is niet het ultieme probleem. Nogmaals: de hele matrix van zelf-bestaan is van nature onstabiel. Zelf kan daarbinnen niet tot rust komen, en evenmin in iets anders.

Diep van binnen, als we eerlijk zijn tegenover onszelf, zien we dit allemaal wel min of meer in. Maar we weten niet wat we ermee moeten doen. Dus nemen we onszelf en anderen mee op ritjes op de wipwap, waarmee we vaak nog meer onrust creëren. Het is verbazingwekkend om te zien hoe zelf zichzelf voor de gek houdt. Rationeel gesproken kan dat trouwens helemaal niet: we kunnen wel degelijk iemand anders bedriegen, maar hoe kunnen we nou onszelf bedriegen? Hoe kan zelf tegelijkertijd zowel bedriegen als bedrogen worden? Dat kan helemaal niet. En toch: we doen het iedere dag, niet? Dat zegt veel over wat 'zelf' echt is.

Is er een andere manier van zijn? Normaalgesproken gaan we zo op in het ploffen en knarsen van de wipwap dat we er niet eens bij stilstaan of zoiets mogelijk zou zijn. Maar wat voor Gautama Boeddha geldt, geldt ook voor ons: de wortel van onrust realiserend, kan zich een zuiver religieus of spiritueel pad openen. Dan worden we niet langer verleid door de hoogte- en dieptepunten onderweg.

Het helpt als zelf eerst leert om relatief evenwichtig te zijn. Voorbereidende oefening in meditatie en toewijding kun je in dit licht zien. Het gevaar ervan is de neiging gehecht te raken aan de daad van het balanceren en vast te komen te zitten in de relatieve kalmte ervan. Dat is niet geen-zelf. Door de grenzen van gelijkenis en zelf heen breken: ultiem en beslissend, met één sprong lost de hele duizelende onrust op, als het wipwappende complex voorgoed weg is. Er is geen andere weg. En zoals we zullen zien is dit precies waar het Boeddhisme en geen-zelf om gaan.

De dynamiek van onrust

Het lijkt erop dat Gautama Boeddha ook veel van de wipwap wist. De eerste nobele waarheid van het Boeddhisme is dat alle dingen, dat alle bestaande condities *dukkha* zijn, ze zijn in een staat van

instabiliteit en onrust. Wanneer we lijden of ons in een toestand bevinden waar we ons niet in willen bevinden, is deze waarheid nogal een open deur. Hij wordt direct gevoeld. Maar daar gaat die eerste nobele waarheid niet alleen over. Hij betekent ook niet dat 'het hele leven lijden is', zoals het zo vaak onterecht vertaald wordt. Nee! Op de wipwap is ook veel geluk, dat valt niet te ontkennen. Maar onderzoek de bodem van dat geluk en je zult zien dat die de kiemen van zijn eigen destructie in zich draagt. Begerig naar dat geluk, in een poging ons eraan vast te houden, planten we de zaden van ontevredenheid, zowel voor onszelf als voor anderen. Wipwappend geluk is niet het probleem, en ook niet de oplossing. Het echte probleem is het hele complex van vasthoudende zelf-gehechtheid dat er onvermijdelijk mee naar voren komt.

Óf we klampen ons vast aan het geluk en vernielen het zodoende, óf we raken ongerust dat geluk te verliezen, en verliezen het daardoor. Geluk begint uit onze handen te glijpen zodra we het vastgrijpen. Zelf kan niet tot rust komen op de wipwap; niet aan de ene kant, niet aan de andere kant en niet in het midden. Sta alsjeblieft diep stil bij deze waarheid; hij is de springplank naar geen-zelf.

Verveling

Tot zover niks aan de hand. Niks mysterieus of esoterisch. Maar laten we het nog concreter en ondubbelzinniger duidelijk maken door de specifieke ervaring van verveling te onderzoeken. Want wat is nu eigenlijk verveling? Wat is de feitelijke ervaring van verveling?

Verveling is alleen mogelijk als er zelf is. Als zelf niet verwacht dat de dingen op een bepaalde manier zullen zijn, is verveling onmogelijk. Verveling is een manier waarop de instabiliteit van zelf uitbreekt aan de oppervlakte van het bewustzijn. Verveling is alleen mogelijk als we ons voor hebben gesteld dat de dingen op een bepaalde manier zouden moeten zijn, en ze niet zo zijn als we ons hadden voorgesteld. Misschien zijn we ons er niet helemaal van bewust, maar we hebben een verwachting gecreëerd, een idee van hoe de dingen zouden moeten zijn. Ik verwacht iets van deze film, maar hij is niet zoals ik dacht: vervelend. Ik verwacht iets van deze persoon, maar hij voldoet niet aan mijn verwachtingen: vervelend. Ik kwam naar een lezing over zenboeddhisme, maar wat een tijdverspilling: vervelend.

Er bestaat niet zoiets als verveling. Realiseer je je hoe radicaal dat is? Zonder het waanidee van zelf, is verveling onmogelijk. Er is niet zoiets als verveling, er is niets dat verveelt, en er is ook geen zelf dat verveeld kan raken. De beleving van verveling is een zelf-waanidee dat gebaseerd is op het waanidee-van-zelf. Er wordt een illusie gecreëerd, die vervolgens wordt uitgeleefd en zo lijden veroorzaakt.

Hoe zit het dan met zazen? Gewoon maar zitten en niks doen, wat kan er vervelender zijn dan dat? Nogmaals, van buitenaf bekeken lijkt het dat zazen een zelf is dat iets aan het doen is, of niets aan het doen is. Dergelijke misvattingen zijn niet te vermijden. Maar authentieke zazen is heel iets anders. Zazen kan alleen vervelend en saai zijn als er zelf in binnenkomt. Niets kan ooit saai zijn, en zazen is misschien wel het meest extreme bewijs daarvan. In zuivere zazen komt het hele universum in ieder moment totaal fris tot vorm. Op ieder moment wordt de hele wereld opnieuw geboren. Hoe kan dat ooit saai zin? Dat kan niet. Geef jezelf helemaal over aan zazen of welke religieuze oefening dan ook en je komt erachter.

Op de wipwap is verveling niet te verlichten. Van de wipwap af, is verveling zelf onmogelijk. En dat geldt niet alleen voor verveling. Het geldt ook voor ongerustheid en voor alle andere instabiele, met ego besmette emoties waar het zelf in verstrikt zit.

Zuiver gevoel

Dit betekent niet dat geen-zelf niets voelt. Integendeel, het gevoel is zuiverder, niet besmet met zelf. Daarom is er geen verveling; verveling is een emotie die met zelf besmet is. Er is ook geen ongerustheid, dat is ook een met ego besmette emotie. Zonder het waanidee van zelf, kan er geen zelf-verontreiniging zijn, zoals de Hartsoetra, de Diamant-soetra en vele andere Boeddhistische teksten duidelijk maken.

Het verbazende hieraan is dat we dat allemaal tot op zekere hoogte weten. Ook al hebben we het misschien nooit echt doordacht, intuïtief kennen we het verschil tussen zuiver gevoel en met ego besmette emotie. Kijk en zie: is er hier iemand die nooit verliefd geweest is?

Liefde is misschien de meest fantastische menselijke ervaring. Het is zo mooi dat we niet eens hoeven te praten. Kijk in de ogen van je geliefde en je kijkt niet in de ogen van een ander. Het probleem is dat we ten opzichte van derden nog steeds dezelfde eikel kunnen zijn. Het mag dan heel mooi zijn tussen ons tweeën, maar met alle andere dingen en mensen werkt het niet even goed. Heel simpel gezegd: geen-zelf is op die manier zijn met alles. Omdat het basis-waanidee van zelf er niet meer is.

We kennen de prachtige ervaring van liefde. We weten ook precies wat er gebeurt als zelf zijn lelijke kop opsteekt. Liefde verandert in de hel van jaloezie, bezitterigheid, vechten enzovoort. In het ergste geval vernielen we uiteindelijk diegene of datgene waar we van houden. 'Ze is van mij!' 'Het is van mij!' *'My little precious!'* We hoeven geen Hobbit of Gollum te zijn om de gevaren te kennen.

Liefde kan inderdaad geweldig zijn, maar zolang het waanidee van zelf blijft bestaan, geeft liefde hoogstens een tijdelijke luwte, een gedeeltelijk overstijgen van het zelf-complex. Het verbazende is dat liefde op elk tijdstip kan ontstaan omdat er van begin af aan geen zelf is; zelf is niet echt.

Maar de bedrieglijke matrix kan erg taai zijn! Dat begrijpen alleen, is niet genoeg om er een einde aan te maken. Iedereen die hier echt mee geworsteld heeft, weet dat er geen grotere 'tegenstander' is dan zelf. *Daarom is het essentieel jezelf volledig te geven aan een religieus pad en dat pad daadwerkelijk tot het einde toe te volgen.* Anders lopen we alleen maar in de wind te fluiten, lopen we te dromen op de wipwap, terwijl we nog steeds lijden veroorzaken aan zelf en ander.

Nogmaals: er is niks mis met pure liefde; het is een heel mooie ervaring. Wat is het probleem? De matrix van aan zelf vastklampen. En we weten dat al, tot op zekere hoogte. Er is niks mysterieus aan. Het Boeddhisme maakt het al 2.500 jaar lang duidelijk.

Het moment dat het opkomt

Laten we nog even kort teruggaan naar de ervaring van verveling. Er is niet zoiets als verveling. Maar wat als we wel verveling ervaren? Liever dan te proberen er van weg te rennen of er in te zweigen: laat die verveling onze leraar zijn op dat moment. Doorzie het zelf-waanidee dat verveling voortbrengt. Dan kan de ervaring van verveling heel interessant zijn.

Maar de enige manier om verveling of andere met ego besmette emotie te doorzien, is om dat te doen precies op het moment dat hij opkomt. Maar wat doen we normaalgesproken? We ervaren het normaalgesproken pas nadat het al is opgekomen in zelf-verstriking, als het al de vorm aangenomen heeft van een emotie of gedachte die zelf heeft. En wat doen we dan? Het rechtvaardigen, het rationaliseren, en dan lijkt het allemaal weer precies te kloppen, nietwaar? We vinden een verklaring, een reden, iets of iemand om de schuld te geven van onze verveling, ongerustheid, frustratie of wat dan ook.

Zie het het moment dat het opkomt, dan is er niemand die erdoor geknecht kan raken. We denken werkelijk dat we onze eigen gedachten creëren, maar we hebben geen psychoanalyticus nodig om ons te laten zien dat er heel wat meer aan de hand is. De gedachte of emotie helder zien als hij opkomt, is daarvoor essentieel. Dat vergt wat geduld en oefening, maar het is compleet mogelijk.

Anders zitten we vast in een eindeloze cyclus waarbij we steeds maar proberen de bron te doorzien van iets dat op zichzelf al een vorm heeft aangenomen. Van de ene kant van de wipwap blijven we aan de andere kant van de wipwap andere mensen en andere condities maar zien opkomen en neergaan. We kunnen de dynamiek van het geheel niet zien, we slagen er niet in te zien dat zelf ook aan het opkomen en neergaan is.

Feitelijk de bron van de gedachte of emotie die opkomt, zien; dan kan hij net zo gemakkelijk oplossen. Of ga ermee aan de slag, reageer erop, zonodig. Een gedachte of emotie die steeds terugkomt, laat misschien zien dat er iets gedaan moet worden. Misschien moeten we met onze baas gaan praten, hem vertellen dat er iets niet goed is. Misschien moeten we harder werken. Misschien ontslag nemen. Het zien als het opkomt, betekent niet dat we er niks mee kunnen doen. Nee, een reactie kan nodig zijn — maar een reactie vanuit de bron zelf. Niet vanuit ons eigen zelf-centrische standpunt, dat alleen maar meer problemen en verstrikingen veroorzaakt.

De ziekte van geen-zelf

Vrij van zelf, voelen we nog steeds. Maar we voelen geen zelf-conflict. De volledige diepte van menselijk gevoel is daar, maar zonder zelf-verstriking. Verre van koud of onemotioneel te zijn, is een Boeddha meer dan wie ook betrokken! Er is geen grotere warmte dan zonder zelf zijn. Weg met het misverstand dat ik in het begin noemde, dat geen-zelf op een of andere manier koud en steriel zou zijn. Is het misschien eerder *zelf* dat de koude vijandelijkheid in de wereld voortbrengt?

Zonder zelf zijn is de bron van oprechte menselijke warmte, tegenover een kind, een ouder, een vriend, een geliefde, een vreemde of een vijand. Maar Boeddha's klampen zich niet vast, dat is het verschil. Ze verstikken datgene waar ze van houden niet, en datgene wat ze 'haten' al evenmin.

De Vimalakirti soetra herinnert ons eraan hoe ouders zich voelen als hun kind ziek wordt. Zijzelf zijn onwel van de ziekte van hun kinderen, en ze voelen zich beter als het kind zich beter voelt. Is er iemand die niet begrijpt wat die soetra zegt? De ouder voelt zich niet goed tot zijn geliefde kind beter wordt. Dat is een soort liefde.

Dan legt de soetra uit dat een Bodhisattva of een Boeddha van alle wezens houdt alsof het zijn eigen kinderen zijn: als die ziek zijn, zijn zij het ook. Als ze opknappen, knappen zij ook op. En wat is de oorzaak van die prachtige 'ziekte'? Groot mededogen. Met andere woorden: liefde. Zie je hoe dat compleet verschilt van de ziekte, de onrust, van zelf?

Een Boeddha deelt in het lijden van anderen. Hij zal ieder moment zonder aarzelen onze wipwap opspringen en met ons meedoen, door dik en dun. Niet alleen om met ons te lijden, maar om ons te laten zien dat we in wezen vrij zijn van lijden. Omdat we in wezen vrij zijn van zelf. Soms is een brood nodig, of therapie. Maar dat wat het meest helpt, wat we ook doen, is om *zonder zelf te zijn met anderen*. Dat is helpen in de Boeddhistische betekenis. Het is misschien niet eens nodig om iets te zeggen.

Soms is eenvoudigweg met een ander zijn alles wat nodig is. Bijvoorbeeld met iemand die aan het sterven is, zodat die kan zien dat het in orde is, dat hij kan loslaten. Vaak wanneer mensen sterven, komt de waarheid van geen-zelf van nature tevoorschijn. Maar het is zonde om tot het einde van het leven te wachten, toch? En sommigen hebben, zelfs aan het eind van het leven, moeite met loslaten.

Pure oefening

Het is een delicate zaak om de hele bedrieglijke matrix los te laten. Al doende struikelen we misschien over onze eigen voeten. De oefening moet puur en zeer grondig zijn. Een mooi verhaal over de Chinese meester Lin-chi — bekend als Rinzaï in het Japans, de vader van Rinzaï Zen — illustreert dat.

Toen gouverneur Wang Lin-chi ontmoette voor de hal van de monikken, vroeg hij of de monikken hier in het klooster de soetra's lezen. Natuurlijk doen ze dat, maar de meester zei: Nee, dat doen ze niet. Leren ze dan hoe ze zazen moeten doen? Nee, dat doen ze ook niet. 'Maar', vervolgde de gouverneur, 'als ze noch de soetra's lezen, noch zazen leren, wat doen ze dan in vredesnaam?'

Ze worden allemaal gemaakt tot Boeddha's en patriarchen!

Niets is meer waardevol dan het beeldhouwen van echte Boeddha's en het scheppen van authentieke patriarchen — het pure goud van onze zelfloze natuur realiseren. Maar bezien *als oefening van het zelf*, hebben zelfs studie en zazen daar al niks meer mee te maken. Dat was het waardevolle punt dat Lin-chi op de gouverneur wilde overbrengen. Maar gouverneur Wang antwoordde:

Poedergoud is kostbaar, maar in de ogen verblindt het.

Een prachtige Chinese uitdrukking. Poedergoud is kostbaar. Maar we moeten heel zorgvuldig te werk gaan, zo dat er niet één spikkeltje ervan in onze ogen komt. We moeten er zorgvuldig voor waken dat we van geen-zelf iets maken, dat we er wat dan ook van maken. Vandaar het spitse antwoord van gouverneur Wang.

Veel verhalen over ontmoetingen met Lin-chi eindigen met: de meester sloeg de monnik, of de non, of de meester gaf een brul. Deze dialoog is een van de weinige waarin Lin-chi in zekere zin zijn nederlaag toegeeft. Zijn uiteindelijke antwoord aan gouverneur Wang:

En ik dacht dat je zomaar een gewone gozer was!

De oefening moet puur en zeer grondig zijn. Maak niet iets van ervaringen of oefening. Oefening hoeft niet pijnlijk te zijn; verval niet in martelaars-toestanden. Oefening hoeft ook niet plezierig te zijn; verval evenmin in gelukzalige toestanden. Zulke ervaringen zijn niet waar het Boeddhisme over gaat.

Op een zeer radicale manier gaat Boeddhisme helemaal niet over het hebben van ervaringen. Begrijp me niet verkeerd: het Boeddhisme benadrukt het belang van feitelijke ervaring in tegenstelling tot alleen maar erover lezen, erover speculeren of zelfs het begrijpen. Maar Boeddhisme is niet geïnteresseerd in het hebben van ervaringen. Waarom niet? Omdat een ervaring iets is dat het zelf heeft. Hoe prachtig en bevrijdend ervaringen op dat moment ook kunnen zijn, al die ervaringen kunnen nog steeds gecorrumpeerd worden door het wipwappende zelf. Vandaar dat Boeddhisme zich niet eens bezig houdt met het ervaren van de extremen van de wipwap. En, als je het dan toch wilt weten, Boeddhisme is er ook niet in geïnteresseerd om zelf in Boeddha te veranderen.

Spring er gewoon af

Hoe radicaal het ook klinkt, het is zo: echte oefening wil zeggen de feitelijke oplossing van de hele matrix, gewoon helemaal van de wipwap afspringen. Op een diepe manier begint én eindigt de oefening hier. Vandaar dat we de rest van onze levens besteden aan het uitwerken ervan in ieder aspect — inclusief het vrijelijk springen op de wipwap van anderen in nood.

Maar hoe springen we daadwerkelijk van de wipwap? Alleen geen-zelf kan er vanaf springen. Je kunt net zo goed vragen hoe we iedere avond in slaap vallen of iedere morgen wakker worden. Trouwens, tijdens een retraite in Nederland klaagde een vrouw dat ze steeds maar in slaap bleef vallen tijdens zazen. Ze wilde weten hoe ze moest oefenen. Dus ik vroeg haar: Hoe val je in slaap?

We doen het allemaal iedere avond. Hoe? Zelf kan niet in slaap vallen. Probeer het maar: Val nu meteen in slaap! Waarom kun je dat niet? Daarom spreken we van in slaap *vallen*. De slaap wordt binnengegaan door zelf los te laten. Is daar iets mysterieus aan? Ja, en nee!

Praktisch gesproken zijn er dingen die je kunt doen om alert te blijven tijdens aanhoudende zazen: houd je houding in de gaten, drink thee tijdens de pauzes, sprenkel wat koud water in je gezicht, krijg je hart aan het pompen door wat te rennen of door stevig te wandelen enzovoort. Wanneer de oefening dieper en krachtiger wordt, moet dit probleem vanzelf verdwijnen. Doet het dat niet, bezoek dan een dokter, misschien is er iets dat aandacht behoeft.

In eerdere lezingen over de basisprincipes van zen heb ik al gedetailleerd de praktische kanten van zazen besproken, het ingaan van samadhi en het onderhouden ervan in het dagelijks leven, dus dat zal ik hier niet herhalen. Om alleen even de meest essentiële dingen aan te geven: laat jezelf geduldig in de oefening vloeien, moment voor moment. Geen verwachtingen, geen verlangens, geen angsten. Laat je niet meeslepen door inzichten en ervaringen. Ze kunnen inspireren en ons een zuivere richting laten zien. Maar ze kunnen ook misleiden en verwarren. En leef een gepast, gezond leven.

Dan, als de vrucht rijp is, valt hij vanzelf van de boom. Het moment van vallen is niet voorbestemd of geforceerd. En als hij valt, wat dan? Dan wordt hij gewoonweg voedsel voor anderen.

Je kunt daar niet komen van hier

Laat me besluiten met een anekdote van ongeveer 180 jaar oud, 'De reiziger van Arkansas' genaamd.

Een stadssnuitser met zijn gelikte rijtuig — laten we zeggen dat hij een bijdehante advocaat uit Philadelphia is — is verdwaald. Als hij een jongen ziet die viool zit te spelen op de veranda van een vervallen hutje, zegt hij:

Hé jongen, kom eens hier. Luister, ik heb haast, ik ben op weg naar Little Rock. Kun je me vertellen hoe ik daar zo snel mogelijk kom?

De jongen brengt zijn kleine hand naar zijn knokige kin, kijkt langzaam de weg af naar links, kijkt langzaam de weg af naar rechts, kijkt de man in zijn ogen en zegt:

Meneer, u kunt daar niet komen van hier.

Nou, denkt de man, er moet een weg zijn om daar te komen van hier. Misschien moet ik een stukje terug, maar er moet een weg zijn. Die jongen zegt van niet. Nou, dan is hij een idioot, dus laat ik het wat gemakkelijker maken voor hem. Hij wijst naar de weg die zich voor hen uitstrekt, en vraagt:

Kun je me dan tenminste vertellen waar deze weg heen gaat?

De jongen kijkt eens goed naar de weg, en antwoordt:

Die gaat nergens niet heen. Iedere morgen als ik opsta, ligt hij hier nog gewoon.

Dan heeft de man er genoeg van:

Jij moet wel het stomste joch zijn dat ik ooit ben tegengekomen!

De jongen antwoordt:

Dan kan wel zijn, meneer. Maar ik ben niet verdwaald.

We zijn allemaal die bijdehante advocaat uit Philly, en proberen 'er te komen' — en wel het liefst zo snel, goedkoop en gemakkelijk mogelijk. En al die tijd blijft ons achterste stevig aan de wipwap gelijmd. Waardoor we het behoorlijk onmogelijk maken.

En in wezen zijn we allemaal die jongen: we weten niks, hebben niks en zijn niks. Een heel rechtstreekse en pure weg:

Je kunt hier niet komen van daar.

Zelf kan geen-zelf niet realiseren. Laat het gewoon allemaal los in constante, aanhoudende oefening. Alles: het goede, het slechte en het lelijke; illusie en verlichting. Dan zal het bevestigd worden, net zoals het voor Lin-chi bevestigd werd toen hij uiteindelijk op de vaste grond stuitte en uitriep: 'Er is niks aan!'