

Principes van de zenpraktijk

Vertaalde en licht geredigeerde versie van een lezing van Jeff Shore voor Zen onder de Dom in Utrecht, 14 februari 2003

Kalm en helder

In deze lezing wil ik het hebben over de principes van de zenbeoefening. Maar ik wil proberen er niet alleen over te praten, maar jullie er al doende daadwerkelijk mee doorheen te laten gaan, zodat jullie een goed idee krijgen van waar het om gaat.

Graag wil ik jullie om te beginnen twee woorden voorleggen: kalm en helder. Als je je de zenbetekenis van deze twee woorden realiseert, dan heb je het te pakken. Dat is genoeg. Wie Boeddhisme beoefent, kan zichzelf veel vragen stellen. Vanwaaruit beginnen we onze oefening? En waar gaan we naartoe met die oefening? Met welk doel? Voor wie zitten we, voor wie oefenen we? En wie zit? Van die vragen kun je behoorlijk on-kalm worden en de antwoorden erop kunnen behoorlijk on-helder zijn. Je weet waarschijnlijk al wel zoiets als dat het bij zazen de bedoeling is dat je kalm en helder bent. Maar in feite zijn we dat vaak niet. Misschien zijn velen van ons daarom wel hier. Misschien willen we kalm en helder zijn, maar zijn we het niet.

Ik zal een citaat voorlezen dat hier over gaat. Het komt uit een klassiek boek over Boeddhisme – niet over zen – van Walpola Rahula, een bekende Theravada monnik. Het is een van de bekendste boeken over Boeddhisme in het Engels en het heet: 'What the Buddha Thought' (Wat de Boeddha onderwees).

Het is de bron van alle moeilijkheden in de wereld, van persoonlijke conflicten tot oorlogen tussen naties. Kortom: al het kwaad in de wereld kan teruggevoerd worden op deze verkeerde perceptie.

Wat is 'Het' in dit citaat? Het klinkt nogal groot, nogal zwaar, niet? Hij heeft het over het ego. Het ego, die verkeerde perceptie van het zelf, is de bron van alle ellende in de wereld. Maar technisch gesproken is het een verkeerde perceptie, een verkeerd beeld. Het ego is niet echt. Het is een illusie. Het is een onecht, een onnauwkeurig beeld. Er bestaat niet zoiets als het ego. Maar we weten allemaal dat het een erg pijnlijk, erg krachtig en erg gevaarlijk waanbeeld is. Misschien voelen sommige 'ex-Christenen' zich wat ongemakkelijk bij het gebruik van het woord 'kwaad', maar hij gebruikt dat om een onderscheid te maken met bijvoorbeeld natuurrampen als aardbevingen en dergelijke. Die horen niet bij wat hij met 'kwaad' bedoelt. Hoewel het uiteindelijk zo simpel niet is, omdat natuurrampen natuurlijk ook veroorzaakt kunnen worden door ons misbruik van de wereld, door ons misbruik van het ego dat kan leiden tot allerlei milieuproblemen.

Hoe dan ook; twee dingen zijn duidelijk. Het eerste is dat het ego het probleem is. Het tweede dat dat ego een illusie is. Een zeer hardnekkige illusie, maar toch: een illusie. Wat doen we daaraan? Hoe komen we uit de on-helderheid, uit het gebrek aan kalmte? Er zijn heel veel verschillende soorten Boeddhistische meditatie. Laten we twee concrete problemen bij de kop nemen en bekijken wat de oude handboeken ervan zeggen.

Vuur met vuur bestrijden

Stel dat je in zazen zit, en er komt steeds iets op. Misschien ben je ergens boos over, of ben je boos op iemand op het werk of op school. Misschien voel je zelfs haat voor diegene. Je probeert kalm te zijn, maar dat lukt niet omdat die woede maar op blijft komen. Hij is echter dan je poging om aan zazen te doen.

Een hele simpele methode is om vuur met vuur te bestrijden, of je kunt ook zeggen: om vuur met water te bestrijden. Je haalt een relatief 'goede' gedachte naar voren, om van een relatief 'slechte' gedachte af te raken. Als je boosheid, haat en wraak voelt die zo sterk zijn dat je niet eens in zazen kunt zitten, dan haal je je de persoon waar je dat voor voelt voor de geest, en probeert eenvoudigweg een gevoel van liefde, van liefdevolle mildheid voor diegene op te brengen. Zo laat je het boze gevoel wegsmelten. De meditatie-handboeken leggen zeer gedetailleerd uit hoe je dat kunt doen. Zo diep kan ik er nu niet op ingaan, maar de methode is duidelijk. Je neemt een bepaalde houding aan tegenover iets, je probeert het tegenovergestelde te voelen, je probeert een gevoel van liefdevolle mildheid te

bevorderen. Niet dat je je oorspronkelijke gevoelens verbergt of wegstopt, maar ze worden daadwerkelijk omgezet in iets anders. Misschien is dit niet zozeer een meditatiemethode, maar eerder een methode om iets dat het onmogelijk maakt om te mediteren uit de weg te ruimen. Hopelijk lossen die gevoelens van haat of boosheid na een tijd op, en in zekere zin kom je dan toe aan het echte werk.

Of stel dat je een sterk seksueel verlangen voelt. Je probeert in zazen te zitten en verlicht te raken, maar al die pornografische toestanden komen op. Of misschien ben je wel wild van de vrouw of man van een vriend of vriendin. Je wordt gewoon overspoeld door die beelden. Ook hiervoor zijn meditatietechnieken te vinden in de handboeken en soetra's. Want de monniken en nonnen van 2500 jaar geleden hadden die problemen natuurlijk ook. Zo kun je het object van je verlangen proberen duidelijk voor je te zien, er goed en duidelijk naar te kijken. En dan verbeeld je je het wanneer het zestig jaar oud is. Denk aan die prachtige vormen, dat geweldige lichaam en stel je helder en duidelijk voor hoe het er daadwerkelijk uit zal zien als het zestig jaar oud is. Of tachtig, vol rimpels en verzakkingen. Of honderd. Dan is het waarschijnlijk dood, is aan het ontbinden, er zijn wormen, vloeistoffen sijpelen eruit. Je kunt daarvoor naar een kerkhof, of dode mensen bekijken op straat zoals dat bijvoorbeeld in India dagelijks mogelijk is. Maar je kunt het ook in je verbeelding doen, dat is wel zo gemakkelijk. Haal het in detail voor je geest. Dan is dat beeld niet meer zo prachtig. Niet dat je het niet meer wilt zien. Maar je ziet het niet meer eenzijdig. Je ziet het op een andere, nieuwe manier. Ook dit is een specifieke meditatietechniek voor een specifiek probleem.

Drie kenmerken: vergankelijk, on-rustig en ego-loos

Maar waar richt Boeddhistische meditatie zich op? Waar proberen we te komen? Proberen we eenvoudig af te komen van alle begeerten, gevoelens, boosheden en dergelijke? Wat is het echte einddoel, waar gaat het nou om? De traditionele Boeddhistische terminologie – ik heb het nog niet over zen – noemt in dit verband drie kenmerken van bestaan. Alles: jij, je vriend, je vijand; alles heeft die drie kenmerken, en dat is wat je probeert helder en duidelijk te zien in de meditatie. Met andere woorden: het is goed als je gevoelens van haat probeert om te zetten in liefde, maar dat is niet het einddoel van de meditatie. Het einddoel van meditatie is om helder en daadwerkelijk te zien dat alle dingen die drie kenmerken hebben. Die drie kenmerken zijn: 'vergankelijkheid', 'on-rust', en 'ego-loosheid'.

Alles is vergankelijk, of het nu een gevoel van haat is of een seksueel verlangen. Schoonheid ook. Zij bestaan niet voor altijd onveranderd. Het tweede kenmerk is lastig, het heet *dukkha* in het Pali of Sanskriet. *Dukkha* wordt ook genoemd in de eerste nobele waarheid van het Boeddhisme en wordt vaak onnauwkeurig vertaald als 'lijden'. Ik stel liever de term 'on-rustig' voor. Alles is niet rustig, alles is instabiel, we kunnen in niets volledig tot rust komen. Het derde is ego-loosheid: alle dingen zijn zonder ego. Deze drie dingen vormen samen de fundamentele grondslag voor elk soort Boeddhistische meditatie. In elke Boeddhistische meditatie – tenminste als hij echt en oprecht is – probeer je de werkelijkheid te zien die er is, en die werkelijkheid wordt beschreven als vergankelijk, on-rustig en zonder ego.

Niets om je aan vast te houden

Het is duidelijk dat die drie kenmerken met elkaar samenhangen. In zekere zin zeggen ze ieder hetzelfde, maar vanuit een andere invalshoek. Dus we kunnen het simpeler maken. In een aantal Boeddhistische soetra's wordt aan Gautama Boeddha gevraagd: 'Kunt u de essentie van uw leer in één zin uitleggen?' En hij antwoordt: 'Ja, dat kan ik.' Een half uur verderop in de tekst staat dan uiteindelijk die ene zin. De ene zin die de essentie van de Boeddhistische methode beschrijft, luidt volgens die soetra's:

Aan helemaal niets moet worden vastgehouden.

Later is daar iets aan toegevoegd zodat het luidt: Aan helemaal niets moet worden vastgehouden als "ik" of "het mijne". Hier staat hetzelfde als boven: alles is impermanent, onstabiel en zonder een wezenlijk ego. Er is niets om je aan vast te houden, om te grijpen, om zekerheid uit te krijgen. Dit klinkt misschien erg negatief, erg nihilistisch. Vroeg-Boeddhistische teksten klinken inderdaad vaak zo. Maar uiteindelijk leiden ze ermee naar iets heel positiefs toe. Het gaat om bevrijding. Totale bevrijding, zelfs van onszelf. Er is niets waar aan vastgehouden kan worden: dat is de basis van Boeddhistische filosofie, maar daarmee ook van Boeddhistische meditatie-praktijk.

Zazen: de bron van het huidige gewaarzijn ingaan

In zekere zin is de benadering van zen iets anders. Natuurlijk is zen een vorm van Boeddhistische meditatie, maar het is niettemin te onderscheiden. Ik zou het zo willen zeggen: in plaats van vuur met vuur, of vuur met water te bestrijden, heeft zazen te maken met je gewaarzijn zelf, zonder dat er ook maar iets van ruimte tussen jou en je gewaarzijn inzit. Een klassieke zen-uitdrukking zegt het in vier Chinese karakters. Die bevatten een uitdrukking, een metafoor en een beeld tegelijk, dus vertalen is lastig. Ik geef twee versies, zodat je kunt kiezen welke je het best bevalt.

'Draai het licht om en ontdek de bron.'

of

'Werp het licht terug op de bron.'

Dit citaat wordt veel gebruikt, ook door Dogen en Rinzai, de grondleggers van respectievelijk Soto-zen en Rinzai-zen. Door de jaren heen is het op allerlei manieren vertaald. In mijn vertaling is 'het licht' natuurlijk een metafoor voor je gewaarzijn. Laten we beter kijken wat het betekent, want alles zit erin: het begin, het midden en het einde van de zen-beoefening.

Wij zijn vreselijk gewend om altijd ergens naartoe te gaan met ons gewaarzijn, of we ons nu iets voorstellen, iets zien, denken, willen, haten of liefhebben. Ons gewaarzijn gaat naar dat ding toe of ervan weg. We proberen uit te gaan naar dat ding, of ervan weg te gaan als we ervan walgen. Maar we kunnen ook proberen naar de bron van de dingen te kijken. Te zien waar het allemaal vandaan komt. Hier en nu hebben we kussens, stenen, muren, mensen, heet, koud, liefde en haat. Waar komt dat allemaal vandaan?

In Boeddhisme is dat glashelder. We hebben het niet over een of andere metafysische realiteit, over een soort van transcendent werkelijkheid of over een soort van God of zo, nee, we hebben het over de bron van ons huidige gewaarzijn. Ieder van ons is nu aan het luisteren. Ieder van ons is nu die bron van gewaarzijn. Maar we zien het niet. Omdat we zo druk bezig zijn die bron om te zetten in een kussen, of in een beetje ongemak, in pijn aan je been, in dingen als 'wat is dat slim!', 'wat ben ik toch stom!', 'dit vind ik wel leuk', 'hier heb ik een hekel aan' en zo gaan we maar door. Zazen is eenvoudigweg dat terugbrengen naar de bron, hier en nergens anders. Waar komt je gewaarzijn vandaan op precies dit moment?

En wanneer kun je je met die vraag bezig houden, wanneer kun je hieraan werken? Altijd! Want het is altijd aanwezig. Je hoeft er niet voor terug naar het net voorbije moment. Want ieder moment ben je gewaar. En ieder moment ga je naar buiten met dat gewaarzijn.

De frase 'Draai het licht om' kan aanleiding geven tot verwarring. We zijn geneigd te denken dat dat 'omdraaien' betekent: bij jezelf naar binnen gaan in plaats van de buitenwereld in. Maar nee. Want ook je eigen binnenwereld ligt buiten de bron en is niet de bron zelf. De meesten van ons die wat ervaring hebben met zitten, zijn redelijk gewend om de dingen die we horen of zien te laten voor wat ze zijn als we mediteren. Maar onze geest, en daarbij horen ook gevoelens, emoties en begeerten, is gewoon één van de zintuigen volgens het Boeddhisme. Dus dat 'omdraaien' betekent niet het stopzetten van je externe zintuigen – oor, oog, smaak en tastzin – en een wereld van gedachten, ideeën en verbeeldingen ingaan. Want die zijn net zo zeer 'buiten' als de rest. In Boeddhisme is dat glashelder. Het heeft niets te maken met 'bij jezelf naar binnen gaan'. Gedachten liggen niet dicht bij waar het om gaat dan iets wat je ziet, hoort of ruikt. 'Omdraaien' betekent naar de bron, en niet naar binnen. De bron waar binnenwereld en buitenwereld uit voortkomen. Het is die bron die zorgt dat er zoiets als 'binnen' en 'buiten' kan bestaan.

Het is lastig, maar meer is zazen niet. Het is een kleine, subtiele beweging, en het woord 'beweging' is hier natuurlijk ook een metafoor. Het gaat om de bron van het huidige gewaarzijn. Daarom kan het dus ook op ieder moment gedaan worden. Je hoeft niets te doen, het is er al. Zie de weg terug naar de bron, en dat kun je op ieder moment doen. Je hoeft nooit vooruit of achteruit te gaan. Ieder moment kan teruggevolgd worden tot die bron, omdat ieder moment uit die bron voortkomt.

Stopzetten

Soms worden aan het bovengenoemde citaat nog twee karakters toegevoegd, die iets betekenen als: 'Stap terug.' Dat betekent: maak een eind aan al de activiteiten van je gewone bewustzijn. In zekere zin is zazen onmogelijk als je dat niet doet. Normaalgesproken zit je, en je volgt deze gedachte, je

volgt die gedachte, dit geluid, dat pijntje in je been, dit prettige gevoel of wat dan ook. In zekere zin begint zazen als je dat stop zet. Maar het is geen daad van je wil. Want een daad van wil is ook alleen maar weer een voortzetting van die verkeerde beweging. Die beweging stopzetten is eenvoudigweg: de bron binnengaan.

Dat echt stopzetten betekent niet: je ogen dichtdoen en alle bewustzijn stopzetten. Nee, het betekent niet langer dat bewustzijn volgen en er iets van maken, een geluid, een geur, een gedachte, een beeld, een emotie. Want dat is allemaal één pot nat. Het gaat erom te zien hoe dat teruggaat tot de bron. De activiteiten van het normale bewustzijn stopzetten. Ermee stoppen de wereld in te gaan. Stop met dingen te maken. Zie wat er is, hier en nu, nog vóór je iets hebt geschapen, nog vóór je er iets van hebt gemaakt, nog voordat een gedachte is opgekomen.

Zie je hoe gemakkelijk zazen is? En dan in staat zijn daarmee door te gaan tot ook dát wegvalt. In zekere zin is zen wat anders dan traditionele Boeddhistische meditatie, omdat die meestal een bepaald object heeft waar vanuit gegaan wordt en waar vervolgens aan gewerkt wordt. Zoals het laten overgaan van haat in liefde, of het laten overgaan van seksueel verlangen in het helder doorzien van de vergankelijkheid van datgene waar naar verlangd wordt.

Jij bent het niet meer

Kalm en helder, in zekere zin heb ik het alleen maar daar over. Dat je het helder kunt doorzien, op ieder moment de bron van alles kunt zien. Dus uiteraard ook nadat je bent opgestaan van je meditatiekussen: die bron zien terwijl je opstaat en iets doet, terwijl je handelt, een beslissing neemt, terwijl je nadenkt. Het gaat niet om alleen maar zitten en niks doen. Dat is waardeloos, zelfs minder dan waardeloos. Zazen moet toegepast worden in de handelingen van de wereld. Het gebeurt vaak dat we een tijd zazen doen, dan op de een of andere manier wat gehaast raken of zo, en dan zien we het ijler worden en door onze handen glippen wanneer we de wereld ingaan. Is dat wel echt zazen? Als je maar één keer de bron van je gewaarzijn kunt verlichten! Als dat gebeurt, die kleine subtiele beweging, dan ben jij het niet meer die je licht op de bron schijnt.

Hoewel ik het hier beschrijf als één moment, kun je het natuurlijk ook zien als een proces. Een proces waar je discipline voor nodig hebt. En in zekere zin moet je in staat zijn te leren hoe je dat moet doen, te leren hoe je je neiging om naar de wereld uit te gaan, kunt loslaten. De mediatie-handboeken staan bol van de goede en concrete adviezen hoe je dat kunt leren. Je kunt leren je gedachten terug te volgen tot de bron waar ze uit voort zijn gekomen, wanneer je jezelf tijdens het zitten er ineens op betrapt dat je een gedachte hebt zitten volgen. Of je kunt steeds iedere gedachte die opkomt afsnijden. Er zijn vele verschillende benaderingen. Een van de grote inzichten van zen-meditatie is dat zen zich vanaf het begin heeft gerealiseerd dat de inspanning om een gedachte af te snijden, op zichzelf al een gedachte is. Dat je je inspant om dat te doen, betekent dat je al uit bent gegaan naar het ding, dat je er al iets van gemaakt hebt en nu probeer je dat ongedaan te maken. Maar 'het' is al weg. 'De pijn is al op weg naar Korea', zoals het spreekwoord luidt.

Maar hoewel het al weg is, is het evengoed altijd precies hier. Dus als je zegt dat je moet 'terugkeren', zeg je eigenlijk al te veel. Het staat er zo simpel in de handboeken: zogauw je merkt dat je gedachten zijn gaan dwarrelen, dat ze zijn verdwaald, keer dan eenvoudigweg terug en na een tijdje zullen de gedachten niet meer opkomen. Ik heb dat een hele tijd lang geprobeerd, maar nog steeds kwamen er gedachten op. Zo eenvoudig is het niet. Maar met geduld ga je na verloop van tijd merken dat de gedachten zelf het niet nodig hebben op te komen, ze hebben geen plaats meer om zich aan vast te houden en ze lossen op. Eerst zijn ze er nog wel, maar ze blijven niet zo lang. En na een tijdje realiseer je je dat ze niet opkomen. Dat is prima, maar daar moet je je niet aan ophangen. Ga door, en volg het spoor terug naar de bron zelf. En als je die verlicht, als je daar invalt, dan ben jij het niet meer die dat doet, en doet hij het niet meer met jou. Als je de bron eenmaal verlicht, is dat de bron van alle verlichting. Dan spatten de vonken er werkelijk vanaf. Dan is het geen probleem meer van 'jij' of 'iets' en zelfs niet van een of andere 'bron'.

Vanwaaruit wij oefenen

Want het woord 'bron' is natuurlijk ook maar weer een metafoor. Die bron ben jij. Maar totdat je je dat daadwerkelijk hebt gerealiseerd, is hij niet jij. Maar je kunt zien hoe eenvoudig het in zekere zin is. Jij in jouw huidige gewaarzijn, welk gewaarzijn je nu ook hebt – slim, dom, begerig, emotioneel, horend, ziend – je bent nu op dit moment uit de bron voortgekomen. En dat gewaarzijn kan teruggevoeld worden tot die bron.

Sommige dingen of gedachten lenen zich beter om terug te volgen. *Koan* bijvoorbeeld. Een *koan* is zo gemaakt dat je niet de wereld in kunt gaan om er iets van te maken. Als je dat toch doet, dan kom je er gauw genoeg achter dat dat het antwoord niet is. Een echte *koan* kun je niet in iets omzetten, nergens in. Dat is wat er aanvankelijk zo frustrerend aan is. Je wilt er iets van maken, wat dan ook: je wilt je leraar tevreden stellen, of jezelf of zoiets belachelijks. Maar na een tijdje is de *koan* niet meer iets buiten je of binnenin je; hij is in feite jezelf. En op een gegeven moment struikel je daar als het ware over, je draait om en onthult de bron. Dan wordt het duidelijk.

Zie je nu vanwaaruit wij oefenen? In hoeverre je je dat ook realiseert, dit is vanwaaruit de oefening komt. Er is nergens om naar toe te gaan. Je huidige gewaarzijn is vanwaaruit je oefent. Misschien is dat huidige gewaarzijn gevuld met egoïstische verlangens. Prima, ga ermee aan het werk. Misschien is het erg 'puur'. Prima, ga dan dáármee aan het werk. Maar je huidige gewaarzijn is alles wat je nodig hebt, als je het eenvoudig terugvolgt tot de bron. Dus je kunt afrekenen met het idee dat je iets zou moeten bereiken. Je kunt dat nu loslaten, daar hoeft je nooit meer mee aan te komen. Er is geen plek waar je heen zou moeten. Zelfs als je zegt dat je naar een of andere bron zou moeten gaan, zeg je al te veel. Waar denk je eigenlijk dat je nu bent, dan? En nogmaals: in hoeverre je je dat nu ook realiseert; het is altijd goed, dat maakt niet uit. Het is geen wedstrijd of zoiets. Waar je nu ook staat, ga vandaaruit verder. Niet de wereld in, ook niet de binnenwereld in, maar de bron zelf in.

Voor alles wat is?!

Er wordt veel gepraat over voor wie we dit nou allemaal doen. Voor wie oefenen we? Waarom zitten we in zazen? Voor jou? Voor mij? Wel, we kennen het officële antwoord, niet? Voor alles wat is. Is dat niet vreemd? Kunnen we hier niet gaan zitten en het eerst voor onszelf krijgen en dan daarna aan alle anderen denken? Is dat niet logischer? Ik bedoel, je moet het eerst voor jezelf realiseren, toch? Dat kan toch niet anders? Maar Boeddhisme, en dan vooral het Mahayana Boeddhisme, begint met die belachelijke verklaring dat we onze oefening ingaan vanuit het standpunt van alles wat is. Waarom? Da's toch raar? Maar het is de enige plek waar we kunnen oefenen! De bron van ons huidige gewaarzijn *is* alles wat is. Het kan alleen maar alle wezens zijn. Als het nog steeds 'jij' is, dan ben je niet bij de bron. En als het nog steeds voor iemand anders is, ben je ook niet bij de bron.

Om het nog absurder te maken, hoeft je alleen maar naar de eerste gelofte van de Bodhisattva's te kijken. Die zegt: 'Wezens zijn talloos. Red ze.' En dat is de eerste gelofte – niet de tweede, derde of vierde – van alle Mahayana Boeddhisten. Die gelofte betekent niet alleen dat je alle levende wezens zult redden, maar hij port je ook een beetje: hallo daar, wakker worden, die wezens zijn talloos! Je kunt geen grens aanbrengen. Is dat niet belachelijk? Hoe kun je nou alle wezens redden? Nou gewoon, omdat er geen andere manier is. Je kunt alleen maar alle wezens tegelijk redden. Je kunt jezelf niet redden. Je kunt een ander niet redden. In het Boeddhisme betekent verlossing: alle wezens verlossen. Dat is het begin, het midden en het eind. Dat is waarom ik maffe woorden als 'bron' gebruik: dat is de bron, het móet wel alle dingen zijn. Degene waar je van houdt, en degene die je haat. Degene waar je van afweet, en degene waar je niet van afweet. Als er ook maar iets ontbreekt, dan komt dat doordat je er iets van hebt gemaakt; een gedachte, een emotie of gevoel, wat dan ook. Dan gaat het niet.

Dus het is geen overdrijving als we het hebben over het redden van alle wezens, van alles wat is. Het is de waarheid. Wezens zijn talloos. Red ze allemaal. Dat is de enige manier. Er is geen andere. Als je denkt dat je jezelf gered hebt, dan vergis je je. En dan ben je zeker geen Boeddhist. Als je denkt dat je jezelf kunt redden, heb je het mis. En toch staat het er, zeer radicaal: wezens zijn talloos, red ze allemaal, geen een uitgezonderd. Dat is wat Boeddha, wat ontwaken betekent. Het is niet jouw ontwaken. Het is niet mijn ontwaken. Het is het ontwaken van alles, tot aan het laatste stofdeeltje. Dat is vanwaaruit wij oefenen. Het is niet *waarnaar toe* we oefenen, maar *vanwaaruit* we oefenen, precies hier, nu op dit moment. Dus je kunt nu meteen afrekenen met het dwaze idee om ergens te proberen te komen of om iemand te proberen te verlossen. Dat is zelf alleen maar weer een volgend waanidee. Alles wat is, zonder uitzondering, moet gered worden.

Zo staat het in de Diamant-soetra, en wat staat er in de volgende zin? 'Als alle wezens gered zijn, is er geen wezen meer te redden.' Waarom staat dat er? Omdat het waar is. Er is niets wat gered kan worden. En toch gaan we steeds door met onze oefening, eindeloos. Er is geen ego dat gered hoeft te worden, het ego is een illusie, weet je nog? En toch zijn er omstandigheden van lijden, van on-rust. En dus doen we wat we maar enigszins kunnen, met inbegrip van wat we hier nu aan het doen zijn, om te

helpen. Ook al zijn er dan geen wezens die gered zouden kunnen worden. En daar zegt de Diamant soetra dan over: precies dát, het helpen ook al zijn er geen wezens om te kunnen helpen, precies dát is het redden van alle wezens. En zo is het. En dat gaat door, constant; voortkomend uit de bron en terugkerend tot de bron.

Officiële citaten

Om te laten zien dat ik dit niet zo maar verzin, zal ik wat officiële teksten citeren. Het eerste komt uit het eerste en meest fundamentele meditatiehandboek. Het begint als volgt:

Als de ontginning niet puur gehouden wordt, is er geen manier waarop de oefening realisatie kan voortbrengen.

'Ontginning' of 'cultivering' is een mooie Chinese metafoor voor de oefening, voor de zen-praktijk. Je staat als het ware op het veld en werkt continu. Maar je kunt uren en uren in zazen zitten, als het niet puur gehouden wordt, leidt het nergens toe. Wat betekent 'puur' hier dan? Wel, om het rechtsreeks te zeggen: vanuit de bron. Maar de tekst zelf legt het ook uit. Dat gaat zo:

De basis-essentie van de ontginning moet herkend worden. Het is de inherent volledige en pure geest, waarin geen verkeerd onderscheiden bestaat, en alles is fundamenteel puur, ongeboren en niet-stervend.

Die basis-essentie is wat ik net 'de bron' genoemd heb. Die moet herkend, nauwkeurig en duidelijk gezien worden. Hij is inherent, dat wil zeggen: hij is er al. De volledige en pure geest is jouw huidige gewaarzijn. Nog een zin:

Dit is de fundamentele leraar. Dit is beter dan het oproepen van de Boeddha's van de tien richtingen.

Met het eerste 'Dit' wordt niets anders bedoeld dan je geest: jij bent de fundamentele leraar. Het oproepen van de Boeddha's van de tien richtingen was in die dagen een gebruikelijke meditatie-techniek. Maar jij zelf bent de fundamentele leraar. Maar die moet puur gehouden worden. Daarom oefenen we met bloed, zweet en tranen. Dat doet niks af aan het feit dat we oefenen vanuit die puurheid, vanuit die leraar. Dus nergens meer achteraan jagen, okee?

Laat ik nog iets citeren uit het op één na bekendste meditatiehandboek, dat de basis was voor Dogens meditatiehandboek en voor vele andere teksten. Er staat hetzelfde:

De Bodhisattva die Prajna studeert, moet eerst de gedachte van groot mededogen opwekken, de voltallige geloften doen en dan zorgvuldig samadhi cultiveren. Vanuit de gelofte om alle bewuste wezens te redden, moet je geen bevrijding voor jezelf alleen zoeken.

Dat is precies wat ik net zei, niet? En realiseer je dat dit een praktisch handboek is, geen theorie of filosofie, geen soetra of zo. In de volgende alinea leggen ze uit hoe je je benen moet plaatsen, het gaat hier om de dagelijkse oefening. Bodhisattva betekent 'ontwaakt wezen'. Dat zijn wij dus allemaal. Prajna betekent wijsheid. Dus eerst moet je de gedachte van groot mededogen opwekken. Maar dat is niet het einddoel. De geloften zijn onder andere de gelofte om alle wezens te redden en om de weg te bestuderen. Samadhi is niks anders dan kalm zijn, de discipline van kalmte. Het gaat verder:

Leg dan alle betrokkenheid aan de kant en breek alle kwesties af. Maak lichaam en geest zonder scheiding tussen actie en rust.

Dus dan stop je. Dan is de oefening constant. En let wel: dit staat *aan het begin* van het handboek, niet aan het eind als een soort 'eindresultaat'. Dit is waar het allemaal begint, waar het allemaal vandaan komt. Dan staat er nog:

Regel eten en drinken zo, dat je noch te veel noch te weinig neemt, pas slaap aan zodat je jezelf noch tekort doet, noch te buiten gaat.

En vervolgens gaat het in op hoe je in zazen moet zitten, heel praktisch. Het klonk een beetje metafysisch in het begin, maar dan geef je jezelf over aan je oefening. Maar vanwaaruit? Dat is de vraag natuurlijk...

Werkelijk inzicht is fundamenteel kalmerend

Ik wil nog één onderwerp aanstippen, omdat veel mensen er mee bezig zijn. Kalm en helder, wat betekent dat nou werkelijk? Ik zou er traditioneel Boeddhistische termen voor kunnen geven, maar laten we het simpel houden. Kalmte is niet eenvoudigweg een geestestoestand. Kalmte moet uiteindelijk volledig helder zijn. Als het een dood soort kalmte is, is het niet waar het in het Boeddhisme om gaat. Er zijn mediatietechnieken die zich toespitsen op het kalmeren van de geest, maar nogmaals: dat is niet het eindresultaat. Het eindresultaat is de geest kalmeren, zodat je helder kunt zien. Dode kalmte, het afsnijden van alle gedachten, emoties, zicht en geluid is niet waar we naar op zoek zijn. Het heeft niets te maken met een dood soort ontlopen van activiteit. Het moet kalmte zijn die helder ziet.

En nog belangrijker voor een aantal mensen hier: het moet helder zien zijn, op een manier die fundamenteel kalmerend is. Als het geen inzicht is dat alles tot rust brengt, is het geen Boeddhisme. Maar voor veel mensen die aan Boeddhisme doen – en ook voor veel mensen die dat niet doen – valt het anders uit. Ze hebben inzichten. Mensen komen naar me toe en hebben het er de hele tijd over. Inzichten na druggebruik, soms tijdens een soort psychotische ervaring of zoiets, ik weet niet, ik ben geen psycholoog. Of soms heeft het te maken met verliefd worden, of die inzichten komen zo maar uit het niets. Een vrouw vertelde me dat ze op een dag op de rand van haar bed zat, ze keek uit het raam, de zon viel er binnen en pats: alles viel weg, ze was er niet meer. Ze was helemaal niet met religie bezig of zo. Ze is er tien jaar mee aan het worstelen geweest omdat ze niet wist wat ze ermee aan moest. Was ze gek geworden? Ze voelde zich beter dan ooit, maar hoe moest ze nou uitleggen dat ze er niet meer was? Ze had een heel diep inzicht, zomaar spontaan, maar ze ging daarna door allerlei soorten verschrikkingen. En zo hebben heel wat meer mensen dergelijke inzichten, ook na aanhoudende Boeddhistische oefening.

Maar kijk eens wat er gebeurt met die mensen. Ze hebben dat inzicht, maar het brengt ze geen kalmte. Als het een echt Boeddhistisch inzicht is, kijk je overal dwars doorheen zodat alles kalm is. Maar mensen met inzichten hebben vaak wel ergens doorheen gekeken, maar niet tot op de bodem. Ze hebben niet de hele weg teruggevolgd tot de bron zelf, zoals ik het genoemd heb. Als je dat gedaan hebt, dan is zelfs de dood zelf kalm. Daarom gebruikt het Boeddhisme termen als 'ongeboren en niet-stervend'. Maar dat is niet wat er gebeurt. Veel mensen hebben inzichten, met als resultaat agitatie en rusteloosheid. Je kunt dat dan wel weer analyseren en bedenken dat dat komt omdat er nog wat ego over is of zoiets. Maar dat is het niet. En soms krijgen mensen met inzichten zelfs nog grotere ego's, trots als ze zijn dat ze geen ego meer hebben.

Het is duidelijk: werkelijk helder inzicht leidt tot, en komt voort uit die werkelijke kalmte. Helder inzicht en kalmte zijn geen twee verschillende dingen natuurlijk, het zijn gewoonweg twee wegen langs welke je kunt komen tot dat wat ik – bij gebrek aan een beter woord – de bron genoemd heb. Die bron ligt voorbij kalm zijn of helder zijn. Het is de bron van kalm zijn en van helder zijn.

In de modder

In je oefening zal het accent soms meer op kalmte liggen, en soms wat meer op helder inzicht. Prima, maar let er altijd op dat je niet verval in een dood soort kalmte en dat je niet opgewonden raakt van ervaringen of inzichten. Geen van tweeën zijn Boeddhisme. Als kalmte en inzicht beide verdwijnen, dan kom je daar waar het om gaat, als ik het zo mag zeggen. Maar veel mensen raken verstrikt in ervaringen en inzichten die niet werkelijk Boeddhistisch zijn, omdat ze niet leiden tot uiteindelijk wegvallen. Ik ben daar zelf ook de mist mee ingegaan, dus ik spreek uit ervaring. Als een soort waarschuwing wil ik tot slot iets citeren uit de Vimalakirti soetra. Vimalakirti is een bekende leek in de zen-geschiedenis. Misschien had hij het in dit citaat wel over Nederland, ook al bestond het toen nog niet. Het gaat als volgt:

De hoogvlakten brengen geen lotusbloemen voort. Het is de modder van de laagliggende moeraslanden die ze voortbrengt.

De lotusbloem temidden van het vuil en de begeerten, is het symbool voor Boeddhisme. Wat zegt Vimalakirti hier? Dat het er niet om gaat om zichzelf voorbij te gaan, om zichzelf te ontstijgen en

terecht te komen in een of andere transcendente werkelijkheid, op een of andere ijle plek hoog boven in de bergen. De enige plek waar de lotus kan bloeien is hier; precies hier.