

De dapperheid van het zitten

Sofie Warnier

Uit verhalen en geschriften heb ik begrepen dat een zendo en dan vooral in het Oosten wel eens een plaats kan zijn waar een bijna - naar onze normen - 'onmenselijke' discipline heerst en verwacht wordt. Menig Westers persoon keert vermoeid terug uit een Japans klooster met het gevoel dat het ietsje te veel van het goede was in de tempel en dat wat minder discipline ook wel aangenaam was geweest.

Het dagschema is er meestal zeer zwaar. De gedragscode of de manier waarop men met mekaar omgaat, is absoluut niet dezelfde als "bij ons" en de taalkloof werkt daarbij ook meestal niet communicatie bevorderend. De discipline die er strak aangehouden wordt, kan niet in het minst vergeleken worden met onze gewoontes.

In de geschriften kunnen we ook lezen over meerdere 'onverbiddelijke' zenmeesters, die er niet voor terugdeinsden hun nog net niet 'verlichte' studenten of meerbepaald slachtoffers hard aan te pakken.

Maar...Is er zware discipline in een Europese zendo nodig om te komen tot de werkelijke beoefening? Is een doorsnee Europeaan in staat bij het beoefenen van zazen de ganse eeuwenlange Oosterse traditie en cultuur eveneens zomaar over te nemen? Zijn kastijding en tuchtiging nodig om je hart telkens opnieuw te openen? Komt de dapperheid ¹ voor het zitten door de strenge regels of komt het het best vanuit jezelf?

Het zitten zelf heeft, volgens mij, niets te maken met het begrip 'discipline'. Het is eerder een engagement die jijzelf met je eigen hart gesloten hebt. Het is een zeer intieme en persoonlijke toewijding en afspraak met jezelf. Gaandeweg ervaar je een soort drang om telkens opnieuw te willen zitten, jezelf bezig te zien, te ademen en je open te stellen; hoe moeilijk het soms ook is. Het brengt je telkens weer dicht bij jezelf en het is gewoon dapper en moedig daarmee verder te willen gaan. Thuis zitten we al dan niet dagelijks en daar kiezen we helemaal zelf voor net zoals we kiezen om onszelf dagelijks te wassen of de afwas te doen na het eten bijvoorbeeld; dat is ongeveer ook zo iets.

Dogen zegt in zijn Fukazazengi dat oefenen onbesmet en zuiver is én iets alledaags. Die beoefening toepassen in ons dagelijks leven brengt ons goud ² en meer dan dat. En het is zelfs pas compleet als we het kunnen verweven als een rode draad door al onze dagelijkse activiteiten en bezigheden, het alledaagse.

Garandeert zware of minder zware of lichte Oosterse discipline (het begrip is aldus zeer relatief) dat ik kan oefenen in een zendo?

In een zendo wordt best een plaats gecreëerd waar men in alle vrijheid kan oefenen samen met anderen. Alleen is dat mogelijk met enkele regels en afspraken. Ze zijn immers nodig om het zitten eenvoudiger te maken of het niet te belemmeren. Bij het geluid van de gong heerst er stilte en zitten we. Dan doen we kinhin en daarna zitten we nog even. Het zorgt ervoor dat we de juiste inspanning kunnen verdelen over de tijd en dat we min of meer weten wat er aan de hand is, wat er van ons verwacht wordt.

Door zo'n regels weten we ook bvb hoe en wanneer de sutra's gezongen worden, dat we dan of dan samen buigen, wanneer en hoe er gegeten wordt, enz... Best wel handig voor een groep mensen. De discipline die opgelegd wordt in een zendo is er dus eerst en vooral om net de beoefening makkelijker te maken. Het is er om op zoveel mogelijk momenten te kunnen oefenen en uiteraard ook wel om het gebeuren georganiseerd te krijgen.

Een Westerse zendo vol leken echter het strakke Oosterse model opleggen met bijbehorende discipline, zo je wil, lijkt mij nogal onlogisch en vreemd. (Moet er echt gegeten worden met stokjes?)

¹ Shunryu Suzuki spreekt even over 'de dapperheid' van het zitten in 'Not always so'.

² Dainin Katagiri vernoemt het woord 'goldenness' in 'You have to say something'.

Het gebeuren zou zo zijn doel voorbij streven want de aandacht gaat in zo'n zendo niet alleen naar de kern. Dan gaat het daar precies alleen om de vorm. Als mijn Chinese Tai Chi - meester de stijloefening demonstreert, is het van geen enkel belang dat hij de 'r' niet zoals ons kan uitspreken en nog steeds met stokjes eet. De kennisoverdracht wordt er helemaal niet door belemmerd. Gaat het in de zendo alleen om de vorm of ook om de inspanning van de leerling zelf om te oefenen en de ruimte voor die beoefenaar?

Het is evenzeer niet interessant als de beoefenaars te gek zijn of worden op, neem nu maar, een eetritueel. Het gevaar dreigt dat die dan niet meer oprecht uitgevoerd wordt, waardoor de essentie alweer zoek raakt. Dat de beoefenaars eventueel in de Oosterse rituelen verzuipen en erdoor verward of geëxciteerd geraken, draagt evenmin bij tot hun beoefening.

Na een sesshin is het immers zeker niet de bedoeling naar huis terug te keren met een gevoel dat het geheel een speciale en exotische ervaring was of zo je wil een streng en zeer formeel gebeuren. Het lijkt me evident het beoefenen en zitten na een sesshin net zoveel mogelijk in ons dagelijks leven te integreren en het samenzijn in de sangha met je mee te nemen tot in je huiskamer.

Een sesshin of een Westerse zendo hoeft aldus geen uitzonderlijke activiteiten of Oosterse discipline op het programma staan hebben. Telkens "opnieuw beginnen", proberen we maar best in een stille, 'gewone' en niet al te stressvolle omgeving waar voor ieder uniek persoon ruimte genoeg gecreëerd wordt. Het is eigenlijk al helemaal niet makkelijk om je tijdens een voor jou 'comfortabele' sesshin niet al te veel met je eigen beoefening bezig te houden want zonder dat je het weet, ben je zo weer bezig net daar een plaatje ³ van te maken of een drakenbeeldje van te boetseren.

Tot slot wil ik het volgende citaat van *Katagiri Roshi* aanhalen:

"The goldenness of the earth is found in daily activities. Attend to your daily life." ⁴

Ik hou van deze uitspraak.

Het zegt volgens mij: Te midden van de meest banale activiteiten (opstaan, eten, poetsen, werken, zitten, kinderen opvoeden, inkopen doen, koffiekraan, naar huis fietsen, feestje, slapengaan, enz.) het goud (kansen, mogelijkheden, lessen en geschenken) kunnen ervaren/zien dat het leven ons op elk eigenste moment werkelijk biedt.

Sofie Warnier

³ Ton Lathouwers zegt: "Géén plaatjes maken!"

⁴ Katagiri Roshi in 'You have to say something'.