

Zitten in onderlinge verbondenheid: maart 2020

Sesshin, beoefening als één lichaam verbonden met het gehele universum.

De eerste teisho van Ton in de februari sesshin gaat over aandacht. Hij haalt een beroemde mondo van een zenmeester aan. “Wat is meditatie”, vraagt een leerling aan de meester. De meester gaf ten antwoord: “Ten eerste: aandacht, ten tweede: aandacht en ten derde: aandacht”. Krishnamurti en ook Kierkegaard benadrukken dit altijd en, vervolgt Ton, het is een levenslange opgave. Het is een levenslange beoefening, want ons ego is er altijd als spelbreker. Ook de boeddha’s zijn nog steeds onderweg. “Don’t make I - my – me”, was een belangrijke opmerking van de Koreaanse zenmeester San Suniem, bij wie Ton acht maanden verbleef in het klooster in Amerika in de jaren zeventig. Het zijn niet mijn gevoelens, mijn gedachten, dat maakt het zo klein, maak het groter. Kom los van je kleine ik en ervaar het universum.

In een sesshins beoefenen we 24/7. Als één lichaam de hogedrukpan in met een vast dagritme de stilte in, mediteren van s’-morgens half zeven tot s’- avonds half tien. Geen gewaden of andere parafernalia ter onderscheiding en die alleen maar afleiden van de weg, iedereen is gelijkwaardig in de beoefening: we zijn onze eigen leraar, we zijn allemaal elkaars leraar (Hisamatsu in Lathouwers: 2007, 70).

Na de morgenmeditatie het reciteren van de Gelofte aan de Mensheid van Hisamatsu, gevolgd door het zingen van het Gebed voor alle Noden. Aan het begin van de middag is er het oefenen van de soetra’s, die aan het einde van de middag in een ceremoniële dienst worden gezongen, waarin Ton voorgaat in het reciteren van de Gelofte van de Bodhisattva en hij ter afsluiting de toewijding van de sesshin uitspreekt.

Aan het einde van de dag bij de laatste meditatie klinken negen slagen op de makukyo en nog eens negen slagen op de gong, waarna de man of vrouw van dienst, per dag om en om, de Evening Call reciteert. Het is de oproep om wakker en alert te zijn, want leven-dood is een ernstige zaak, het leven kan zo maar voorbij zijn. Verspil Uw leven niet, wordt er in sommige tradities aan het slot geroepen. Zenbeoefening staat in het teken van het besef van eindigheid en vergankelijkheid, van leegte, van leven-dood, ‘doodgaan op het kussen, wat juist het leven doet ontwakent’. Steeds leger worden, wat maakt dat de leegte volstroomt van leven.

Op zaterdagavond is er de Herdenking. Onder het gezang van de Litanie voor degenen die zijn overgegaan, een eeuwenoude tekst uit de Chinese Ch’an traditie die nog steeds in de kloosters in gebruik is, ook bij ons. Er wordt wierook geofferd, waarna iedereen een waxinelichtje offert op het altaar van Kwan Yin. Beoefenen, alleen maar beoefenen in de stilte, die steeds dieper groeit.

Deelnemen aan een sesshin is een fundamenteel onderdeel van zen beoefening. Vier maal per jaar; in de zomer is er de tiendaagse en in de herfst, winter en het voorjaar de vijfdaagse. Het is een intense manier van samenzijn waarin van alles gebeurt. Door het terugtrekken in de stilte van het klooster, waar we in de kloostergangen tussen de meditatie door zusters ontmoeten,

met wie we verbondenheid ervaren. Zij in hun kapellen en kerken, de zang dringt zacht door in de zendo als een op de achtergrond murmelende heldere beek. Wij in de zendo in de stilte van het samen zijn in verbondenheid. Allemaal met dezelfde concentratie en intentie, ieder in de eigen domeinen, in de avondmeditaties sluit een zuster zachtjes en onopvallend aan om samen te zitten. Gezichten die steeds meer opengaan, verzachten. 'Het' voltrekt zich aan ieder van ons. Wat, dat weten we niet. Ook als we het niet ervaren omdat we een periode doormaken van een dorre woestijn, ook dan is het aanwezig! Aan het einde van de sesshin is er een soort opluchting die zich uit in een vrolijke uitbarsting van vreugdevolle blijheid die spontaan open bloeit. Er ontstaat iets gedurende de week, dankzij ons aller aanwezigheid.

En denk niet dat er niet gezwoegd wordt op het kussen, want tijdens de mutual inquiry en in de dokusan komen vragen, twijfels, problemen, geploeter, angsten, woede, maar ook humor meer dan aan de orde. In al dat geploeter kunnen inzichten ons toevallen, ontstaan. Hoe dan ook, we worden sensitiever, ontvankelijker in een sesshin, en plotseling is er soms ineens een klaterende lach, of het ontstaan van hilarische situaties, waarna de stilte zich weer als vanzelf als een zachte mantel ons omsluit.

Probeer het niet te pakken wat er gebeurt, want dan zit je er naast, het is niet te grijpen. Maar door onze eigen en gezamenlijke inspanningen wordt er iets werkzaam van een andere orde, van een andere werkelijkheid, die groter is en maakt dat we de weg blijven gaan. We zitten met geloof en vertrouwen, dat wij allemaal de boeddhanatuur delen en we zitten met grote twijfel, door te zitten in niet-weten, wat ons ontvankelijk houdt en we niet verzeild raken in een zelf gecreëerde gevangenis van concepten en overtuigingen.

Een tijdje geleden sprak iemand die voor de eerste keer deelnam aan een sesshin na afloop in haar dank ter afscheid vol bewondering de volgende 'goedkeurende' woorden uit: "Dat hebben jullie goed neergezet". Maar, er wordt niets neergezet, met geen enkel middel kan dit gebeuren doelbewust worden neergezet, het ontstaat, samen laten we het ontstaan door de stilte in te gaan. Door van de oppervlakte, de buitenkant naar de diepten binnen in ons te gaan en te luisteren. Om het zelf te onderzoeken, ons oorspronkelijke zelf in onderlinge verbondenheid met alles en iedereen (Hisamatsu in Lathouwers: 2007, 75).

Een sesshin biedt ons de mogelijkheid om in de stilte te zijn met veel mensen om ons heen en dat is eigenlijk heel bijzonder. Door samen de stilte in te gaan en samen verantwoordelijkheid te voelen voor het zich laten voltrekken van de stilte, kan deze groeien. Zoals een stekje van een plant hele kleine miniworteltjes krijgt na verloop van de tijd, zo groeit de stilte, zo verwoordde Teh Ching het altijd, vertelt Ton aan het begin van de sesshin. Altijd in diepe verbondenheid met alles wat leeft en in het diepe besef van de eerste gelofte van de bodhisattva.

Taizan Maizumi zegt hierover iets moois: in sesshins beoefenen we als één lichaam. We volgen het programma en worden deel van het geheel. (On Zen practice (2002); Appreciate your life (2002)). We zijn deel van het net van Indra, we gaan samen het pad, pratitya samuthpaddha, samen d'r uut, zoals Ton het op zijn Vlaams zegt. Van moment tot moment voltrekt zich de eeuwigheid die in het moment is, waarin draden van het verleden in het heden doorgetrokken

worden naar de toekomst. Generaties vallen samen in het nu: wij zijn de boeddha's, de patriarchen, de bodhisattva's, onze voorouders, wij dragen ze allemaal in ons mee.

In de sesshin komen we in balans en harmonie met onszelf, andere deelnemers en onze omgeving, dus het werkt individueel en collectief. Individueel door de beoefening van onze geest en lichaam in de zendo en daarbuiten. Collectief door de wijze waarop we als één lichaam het programma volgen: als we mediteren, dan is er alleen het mediteren; als we kinhin doen, is er alleen maar kinhin; als we soetra's oefenen en soetra's zingen, dan zijn we alleen maar aan het oefenen en gaan we op in het zingen samen; als we eten, eten we, slapen etc, we doen alles zorgvuldig en met aandacht. Dat is de beoefening. En dat vergt grote inspanning en vertrouwen.

Ons ego is hierin het grootste obstakel, omdat het gezien wil worden of zich wil onderscheiden van anderen, op zoek is of verlangt naar bevestiging, via oogcontact, of door toch een praatje aan te knopen. De sleutel voor de 'beoefening als één lichaam' is minder ego en samenvallen met het ritme van de sesshin. Dan kunnen we als één lichaam zijn: onze aandacht gaat letterlijk van buiten naar binnen, we gaan van 'doen' naar 'zijn'; naar de zijnsgrond van ons bestaan om te luisteren naar de intuïtieve wijsheid in ieder van ons.

En de meditatie houdt niet op bij de drempel van de zendo naar de koffiekamer, buiten de zendo gaat de meditatie gewoon door: door met aandacht de dingen te doen, met aandacht de schoenen naast elkaar in een rij naast de deur te zetten, met aandacht de stoelen terug te schuiven onder de tafel, door met aandacht koffie in te schenken. Als een vloeiende eenheid in verscheidenheid bewegen we ons van plaats naar plaats, van de zendo naar de gang en naar buiten om kinhin te lopen, als één lichaam. De eenheid te voelen met de bomen, planten en bloemen, bladeren en takken in het park waar we doorheen wandelen, de vogels, koutwtjes, meesjes, merels, een groene specht, en de pieren op de grond die vanwege de vochtigheid er bovenuit komen. En bij de avondlijke kinhin, het lopen onder het firmament, het zien van de wolkenhemel, de wind en als we geluk hebben, lopen we onder een sterrenhemel met een helder schijnende maan, de bomen en struiken die als trouwe wachters tegen de lucht afsteken. Onze geest is het universum en het universum is onze geest: hoe wonderbaarlijk en hoe ontzagwekkend daar te lopen.....een parafrasering van lekenbeoefenaar Pang.

In de Platform soetra van Huineng spreekt hij over "De limietloze leegte van het universum die in staat is om myriaden van dingen van allerlei vormen te omvatten, de zon, maan, sterren, oceanen, wouden, bergen, dharma's van goedheid en slechtheid. Er zit ruimte in al deze dingen en dat geldt ook voor de leegte van onze natuur. De essentie van onze geest is enorm, omdat het alle dingen omvat, de zon, maan, sterren enz... omdat alle dingen in onze natuur zijn. En hij zegt: "Als we de volle capaciteit ervan gebruiken, dan zullen we alles weten: **Alles in één en één in alles.**" (Red Pine: 2006, 26). Het gedicht van Huineng uit de Platformsoetra drukt dit als volgt uit: (Red Pine: 2006, 46)

"The ground of the mind contains living seeds

When the Dharma rains, flowers grow

Once you find a flower's living seeds

The fruit of enlightenment follows.”.

Vandaar de zinsnede: als wij mediteren, dan mediteert het hele universum met ons mee. Dan ontstaat een andere kracht. Naast onze inspanningen, aandacht en ontvankelijkheid is er een andere kracht werkzaam. Gezichten openen, ogen verzachten, liefde en compassie groeien.

Ton Lathouwers: Kloppen waar geen poort is, 2007

Red Pine: The Platform sutra: Zen teaching of Hui-Neng, 2006

Taizan Maezumi: On Zen practice, 2002; Appreciate your life, 2002

Elsbeth Wolf.