

Zitten in onderlinge verbondenheid: september 2020

Laat je licht schijnen: worden wie je ten diepste bentⁱ

Bewerking teisho 9 juli 2020

Toen duidelijk werd dat Ton tijdens de zomersesshin niet meer zou komen en het in volle omvang tot mij doordrong dat ik *out of the blue* de teisho's van hem moest overnemen, herhaalde hij meerdere malen: "Elsbeth, zitten is het allerbelangrijkste, zitten vanuit de eerste gelofte van de bodhisattva. Spreek vanuit je hartgeest zoals de oude meesters deden die op het platform gingen zitten en luidkeels: 'De Dharma' riepen, om vervolgens verder te gaan, de gemeenschap in verwarring achterlatend. Er is een zenmeester geweest, die alleen het Onze Vader bad of neem Pater Hugo Enomya Lasalle die in zijn groene mapje vier teisho's had, die hij steeds weer in andere bewoordingen vertolkte." Voorbeelden te over, maar wat doe jij als je ineens op een plek staat, waar geen plaats is? Springen....en je laten vallen. **Iedere leraar gebruikt een eigen vorm en taal;** een eigen idioom. Iedere leraar brengt zijn of haar eigen maatschappelijke achtergrond en ervaringen met zich mee, die van invloed zijn op de onderwerpen, die bij hem of haar centraal staan en die hen raken. Iemand met een wiskundige achtergrond, zoals Bernie Glassman benadert de dingen vanuit een hele andere invalshoek dan een filosoof/boeddholoog zoals André van der Braak, een slavist en religiewetenschapper zoals Ton Lathouwers of de houtskoolbrander Huineng. Mijn achtergrond is de verpleegkunde, antropologie en religiewetenschappen en het werkt in alles door. Maar ook levenservaring is medebepalend in de gekozen thema's. Kortom: iedere leraar brengt de Dharma op een unieke manier tot uitdrukking en met hun teisho's wijzen zij slechts met hun vinger naar de maan. Het is aan jou wat je ermee doet. Al word je maar door één zinnetje uit een teisho geraakt, dan is dat al genoeg. De rest mag je vergeten. Zitten is het belangrijkste en de rest is bijvangst. Daarom zal Ton na afloop van een teisho nooit de uitnodiging doen om vragen te stellen, ik merk dat ik er ook huiverig voor ben. Na de teisho gaan we de stilte in met de bedoeling dat onze eigen hartgeest de essentie van de woorden in ons laat doorwerken. Om te voorkomen dat we direct weer terecht komen in de modus van onze ratio, die de werking van de hartgeest teniet doet. Wat dat betreft is Ton een authentiek volger van Bodhdharma. Voorbij alle woorden, schouwen in de ware natuur.

Als je dus met vragen na een teisho achterblijft die blijven knagen, kun je een dokusan met een leraar aanvragen, of je kunt iemand van de sangha benaderen met wie je die vragen zou willen uitwisselen. Hisamatsu introduceerde Mutual Inquiry, waarin sanghaleden met elkaar een gesprek voeren, naast de mogelijkheid van dokusan met een leraar. Via ontmoetingen die Ton in de jaren zeventig had met Masao Abe, waarvan hij vaak in zijn teisho's getuigenis heeft gedaan, behoort dit gedachtengoed ook bij Maha Karuna Ch'an. Hisamatsu was oprichter van de FAS /Formless Self, All mankind, Supra-historical Society, en groot voorstander van 'gelijkwaardige' relaties tussen leraar en leerling. Hij was kritisch op de lotgevallen van de zen scholen tijdens en na de tweede wereldoorlog. Hij wilde de bestaande hiërarchische verhoudingen binnen de zenwereld doorbreken, die hadden geleid tot het kritiekloos opvolgen van orders ingegeven door loyaliteit aan het keizerlijke regimeⁱⁱ.

Het is verrijkend om van meerdere leraren onderricht te krijgen, omdat iedere leraar andere accenten legt en iets anders in ons (aan)raakt. In het oude China, maar ook in Japan was het gebruikelijk om van tempel naar tempel te zwerven om in de leer te gaan bij een volgende leraar, of na een tijdje weer terug te keren bij de vroegere leraar. Maar, ga er niet naar op zoek, want het is voor iedereen anders en het kan ook juist goed zijn om bij één leraar te blijven. Die afweging maak je zelf en in samenspraak met je

leraar. Mijn weg liep langs meerdere leraren. De eerste kennismaking met meditatie was via de cursus 'Leven in de maalstroom' in 1997 door Edel Maex en Henk Malinowski en werd georganiseerd door het Helen Dowling Instituut. Het was één van de eerste mindfulness trainingen in Nederland. Mijn geliefde had voor de eerste keer kanker en 'moest' de cursus volgen. Ik was ook ziek en zonder energie vanwege een aandoening aan de schildklier. Thuis deed ik met alle oefeningen mee. Het was de eerste keer dat ik op een kussen belandde en het voelde als thuiskomen. "Dit is het", dacht ik: "dit is de sleutel". Sindsdien ben ik altijd blijven zitten. Wel had ik spijt dat ik dit niet jaren eerder had ontdekt. Had ik dit maar op mijn twintigste ontdekt, dacht ik, dan....maar zo werkt het niet in het leven. En het is ook typisch iets van het denken, dat er altijd iets van moet vinden. In plaats daarvan is dankbaarheid meer op zijn plaats, voor het feit dat je de weg naar 'de schat' hebt gevonden. Alles komt als de tijd rijp is. Nico Tydeman zei vaak: "Alles komt op het juiste moment, niet te vroeg en niet te laat". "Maar dan moet je wel toehappen", zegt Zr. Elisabeth er steevast bij.

Ik begon met zenmeditatie bij Nico Tydeman in Rotterdam bij Castor en Pollux. Bij hem ontdekte ik de essentie van 'niet weten'. Als ik dacht iets te begrijpen, keerde hij het om. Bij tijd en wijle was ik er gefrustreerd en moedeloos onder. Steeds als ik dacht iets te begrijpen, werd de grond onder m'n voeten onderuit gehaald en werd ik teruggeworpen op mijzelf. Geen been om op te staan. Van Nico leerde ik beetje bij beetje dat niets zeker is. Hij leerde mij de essentie van 'niet weten'. Het werd steeds leger in mijn hoofd, steeds minder meningen, opvattingen, overtuigingen. Leg je hoofd in je buik, laat het afdalen tot diep in je buik. "No me, my, mine. Put it all down, try, try, try", zoals de Koreaanse zenmeester San Suniem altijd zei.

Na het bijwonen van een lezing van Frank de Waele georganiseerd door de Vereniging Vrienden van het Boeddhisme ergens in het najaar van 2003, begon ik vanaf september 2004 vrijwel maandelijks deel te nemen aan de zen weekenden en sesshins, die Frank organiseerde in het toenmalige Tibetaanse klooster Naropa in Cadzand. Hij had toen nog geen eigen zendo in Gent. Bij hem kreeg ik de kans om mijn woede openlijk tegemoet te treden. In die tijd werd ik regelmatig overspoeld door een enorme woede, als een vulkaan die plotseling door iets simpels tot uitbarsting kon komen. Het was bevrijdend om hier met Frank aan te kunnen werken, die ook bekend was met die emotie, wat het bijzonder maakte. Het lukte uiteindelijk om de woede te transformeren. Essentieel hiervoor is, om te leren inzien dat woede als een dekmantel functioneert om de pijn en het verdriet die eronder liggen, niet te hoeven voelen. Het ego slaat onverwerkte emoties als kleine pakketjes in het opslagbewustzijn op. Die pakketjes worden getriggerd op het moment dat iets passeert. Daarom staan onze reacties vaak niet in verhouding tot wat er gebeurt. Door onze woede te erkennen en de pijn die daaronder ligt gewaar te worden, kan de woede steeds meer smelten en transformeren. In de volgende teisho zal ik wat dieper ingaan op de werking van de geest en de verschillende bewustzijnslagen.

Rond 2005 kwam ik voor de eerste keer naar een sesshin bij Ton. Van hem had ik al halverwege 1997 een interview gelezen in het tijdschrift Boeddhisme. Daar wil ik heen, dacht ik toen, maar het duurde nog een aantal jaren. Hij noemde in het interview de gelofte van de Bodhisattva, die ik uit het hoofd ging leren. Zijn roep dat niemand eruit kan vallen en uiteindelijk iedereen wordt gered was een heilzame boodschap die intrigeerde. Er klonk een oer vertrouwen in door, dat ik herkende, me raakte en waarvan ik ook ten diepste overtuigd ben, vanuit het besef dat het allemaal vele malen groter is dan de bekende wereld van mijn kleine ik. Wij maken deel uit van een allesomvattende werkelijkheid, waaruit we voortkomen en weer naar terugkeren, ontstaan en weer ver(der)gaan. De ene geest, die onvergankelijk

is en ongeboren, zoals de Boeddha ontdekte onder de bodhiboom in de vroege morgen bij het opkomen van de morgenster...

Het gaat erom in het leven te worden wie je ten diepste bent en onze talenten te ontplooiën, die we hebben meegekregen bij onze geboorte. Daarvoor is het nodig om op ons kussen zelfonderzoek te doen; introspectie, zoals Teh Ching altijd zei. Onderzoek doen naar onze drijfveren, onze denkpatronen, onze projecties op anderen. Als we in staat zijn ons ego te doorzien en opzij te zetten (los te laten), zijn we direct in staat de ander wezenlijk te zien en naar de ander te luisteren, wat tegelijk ons mededogen met alle anderen oproept en voedt. Dan vervallen we niet in reacties die door egocentrische gevoelens worden opgeroepen, maar zijn we juist in staat te ontkomen aan die 'egocentrische bevangenheid' met onze emoties, zoals Han de Wit dit noemt. Onze emoties die in essentie leeg zijn en slechts door ons denken bestaan.

Het leven is een groot mysterie en een wonder. Dat ervaar je vooral bij een pasgeboren baby. Zo'n klein kindje met van die wijze glanzende ogen alsof ze ons vanuit een andere wereld aankijken, volkomen volmaakt, open en ontvankelijk. Wij zijn ook zo'n baby geweest maar zijn die onbevangenheid in de loop van ons leven kwijtgeraakt. Wij hebben deuken en beschadigingen opgelopen. "Wij zijn gewonde en geschonden mensen", houdt Ton ons voor, het zijn woorden van zijn vader. Onze ware natuur, die aanvankelijk aan de oppervlakte ligt, is ondergesneeuwd geraakt onder de ballast van wat het leven met ons heeft gedaan en wat wijzelf hebben aangericht vanwege onze egocentrische bevangenheid. We doen er alles aan om onze onverwerkte emoties eronder te houden. We trekken muren om ons op, zetten een masker op, waardoor we ons anders voordoen dan we zijn. We zijn afstandelijk of hebben bravoure, of verschuilen ons en sluiten ons af om de woede, de pijn, de angst en het verdriet die daaronder liggen te overschreeuwen en niet te hoeven voelen. Ga ermee zitten en "feed your demons", zegt Tibetaanse lama Tsultrim Allione. "Wordt er vrienden mee en wees niet bang, verwelkom en omarm ze, voel de pijn, die onder emoties liggen en het gaat smelten, steeds meer smelten, waardoor die gevoelens en emoties steeds meer transformeren". Dat is de kern van onze beoefening. Dan kunnen we worden wie we ten diepste zijn. Het is eigenlijk heel simpel. Dat kan zich zomaar openbaren.

Verlichting gebeurt plotseling zegt Huineng in de Platformsoetra.ⁱⁱⁱ Er is plotselinge verlichting, maar zegt Huineng: Je kunt die ieder moment van verwarring weer volkomen kwijt zijn, zodra je geest zich vastklampt aan gedachten en illusies. Geert Mortier heeft een mooie inleiding 'door het open venster' geschreven voor het laatste boek van Ton, 'Je kunt er niet uit vallen'. De thema's van het boek werken als pointers, als een vinger die wijst naar de maan. Geert Mortier vertelt het verhaal van Huineng, zoon van een hofdignitaris, die werd verbannen naar een verre provincie in het zuiden van China. Zijn vader stierf toen hij nog jong was, waardoor hij geen onderwijs kreeg en als knaap al vroeg voor zijn moeder moest zorgen. Hij kapte bamboe, maakte er houtskool van en verkocht dat op de markt. Op het voorblad van het nieuwe boek van Ton staat de kalligrafie met een bamboe kappende Huineng. Toen hij op een dag zijn waren wilde wegbrengen, hoorde hij door een open venster iemand de Diamantsoetra reciteren. Huineng stond in vuur en vlam en was terstond verlicht. Hij ging naar de man toe en vroeg hem het adres van zijn leraar, die hem verwees naar het Tung-tanklooster, vijfhonderd mijl naar het noorden. Hij vond een oplossing voor de zorg voor zijn moeder en ging op weg naar het klooster. Daar aangekomen werd hij keukenhulp en aangesteld als rijststamper om het kaf van de rijst te verwijderen. Op een dag riep de vijfde patriarch Hung-jen alle monniken bijeen en vroeg hen een vers te schrijven. Degene met het diepste inzicht zou de boeddhabowl en robe overhandigd krijgen en hem als patriarch opvolgen. Niemand van de monniken waagde zich aan de opdracht, omdat ze ervan uitgingen dat alleen

hoofdmonnik Shen-hsiu, de aangewezen persoon was om een vers te schrijven. Op de muur van een van de tempelgangen, schreef hij:

Het lichaam is de verlichtingsboom,
De geest lijkt op een heldere spiegel,
Reinig hem steeds
Laat er geen stofje op vallen

Iedereen was vol lof en bewondering. Die avond liep Huineng er langs met een maatje uit de keuken en, analfabeet die hij was, vroeg hij zijn maat wat er op de tempelmuur stond geschreven. Huineng vroeg zijn metgezel zijn versie op de muur te willen schrijven.

Van oorsprong is er geen verlichtingsboom
Noch een standaard met spiegel,
Alles is leegte,
Waar zou een stofje zich kunnen hechten?

Bij het eerste vers is er nog een geest waarneembaar. Volgens Bill Porter is dit een rest van het Taoïsme, waar de idee van de onsterfelijke geest bestaat. Het tweede vers gaat uit van de Leegte van de geest, de geest zelf is leeg; er is geen geest, waar zou er stof kunnen vallen? Hier schreef duidelijk iemand die de betekenis van de Diamantsoetra volledig doorgrondde.

Diezelfde avond werd Huineng in het geheim uitgenodigd op de kamer van de vijfde patriarch die hem de Diamantsoetra nog eens onderwees en hem de bowl en robe overhandigde. Hij waarschuwde hem terstond te vertrekken, omdat jaloerse medemonniken hem naar het leven zouden kunnen staan. Vroeg in de ochtend vergezelde de vijfde patriarch Huineng naar de veerboot bij de rivier. Hij maande hem zich snel uit de voeten te maken en zich voorlopig stil te houden. Jaren later kwam Huineng aan bij een tempel in het zuiden van China, waar hij twee monniken aantrof die in een dispuut waren verwickeld over de wind en een wimpel. 'Beweegt de wimpel door de wind, of de wind door de wimpel?' Huineng antwoordde: 'Het is de geest die beweegt.' Hij werd herkend als de zesde patriarch, werd op een platform gehesen, waar Huineng zijn eerste grote rede hield, die als de Platformsoetra, of de soetra van Huineng bekend is geworden. Of het allemaal werkelijk zo is gebeurd, weten we niet, maar het markeert wel de eerste grote splitsing in zenscholen.

Shen-hsiu volgde uiteindelijk Hung-jen op en volgde de weg van de geleidelijke verlichting, die vanaf nu de noordelijke school werd genoemd. De zesde patriarch Huineng (638 – 713), tegelijk ook de laatste zenpatriarch, volgde de weg van de plotselinge verlichting, die zuidelijke school werd genoemd. Feitelijk is er geen verschil, want de Dharma is één, zoals tijdgenoot Shitou Xiqian (700–790) in de Sandokai^{iv} schrijft: de geheime bron is klaar en doorschijnend, haar vertakkingen zijn duister en stromen overal. Of het nu de noordelijke- of zuidelijke weg is, jij gaat de weg die naar verlichting of tot ontwaken leidt.

Be your own lamp. De Boeddha is hiervan zelf het levende voorbeeld bij uitstek. Na jarenlang in de leer te zijn geweest bij verschillende brahmaanse yogi's vervolgde hij tenslotte zijn eigen ontdekkingstocht naar de verlichting, omdat hij de overtuiging had dat er meer te ontdekken was dan zijn leraren hem konden bieden. Je bent je eigen leraar. Het is een credo waarin ik een diep vertrouwen heb. Dat wil niet zeggen dat leraren niet belangrijk zijn, maar het betekent dat alleen jij verantwoordelijk bent voor de weg die je gaat. In de Maha Parinirvana soetra is een gesprek beschreven van de Boeddha met Ananda. Toen de Boeddha op het punt stond over te gaan en Ananda jammerde "hoe het nu verder moest zonder zijn onderricht", gaf de Boeddha hem ten antwoord: "Be your own lamp Ananda". Je bent je eigen leraar.

Jij gaat jouw unieke weg! Je moet zelf ontdekken wie je ten diepste bent. Iedereen heeft de prajna wijsheid, we zijn allemaal in essentie boeddha's.

Ik besluit met een tekst 'Het licht in ons' van Marianne Williamson uit haar boek 'Return to love'.

De kern van de tekst wil zeggen dat als ik mezelf bevrijd van angst, ik jou ook help je angst te overwinnen. Toen hij president werd van Zuid-Afrika gebruikte Mandela een tekstfragment uit dit boek. Toen hij na 25 jaar vrijkwam uit de gevangenis op Robbeneiland werd hem gevraagd, of hij de machthebbers niet haatte. Hij gaf als antwoord: 'als ik de haat met me mee zou nemen buiten de gevangenis, dan zou ik mezelf nog steeds gevangen houden'. We creëren onze eigen gevangenis, maar we kunnen eruit stappen door los te laten. Toen Mandela in 1992 president van Zuid- Afrika werd, gebruikte hij in zijn aanvaardingsrede de volgende tekst van Williamson:

Our deepest fear is not that we are inadequate.
Our deepest fear is that we are powerful beyond measure.
It is our light, not our darkness that most frightens us,
We ask ourselves,
'Who am I to be brilliant, gorgeous, talented, fabulous?'
Actually who are you not to be?
You are a child of God.
Your playing small does not serve the world.
There is nothing enlightened about shrinking
so that other people won't feel insecure around you.

We zijn bestemd om te stralen zoals kinderen dat doen.
We zijn geboren om Gods glorie, die in ons is, ruimte te geven.
Die glorie is in ieder mens!
En als wij ons licht laten schijnen,
geven we hiermee anderen onbewust toestemming om hetzelfde te doen.
Als wij bevrijd zijn van onze angst, zal onze aanwezigheid automatisch anderen bevrijden.

Laat je licht schijnen..... We gaan terug de stilte weer in....

Elsbeth Wolf

ⁱ Dit is de uitgeschreven en ingekorte tekst van de teisho van 9 juli 2020 die ik vergat op te nemen. Op basis van aantekeningen van één van de aanwezigen en mijn eigen geheugen kon ik de tekst uitwerken.

ⁱⁱ Zen at war, Brian Daizen Victoria, 1997

ⁱⁱⁱ Platformsoetra, Bill Porter, 2008

^{iv} De Sandokai is een tekst over de Weg van Veelheid en Eenheid, anders gezegd, een verhandeling over de Absolute en Relatieve werkelijkheid.