

Zitten in onderlinge verbondenheid: maart 2021

Licht in de bodemloosheid van het bestaan.

In de tekst van februari stonden de vier kernwaarden van zen centraal. Ik zei er toen bij dat als we die begrijpen, we ook beter begrijpen waarom we zittenⁱ, hoewel we dat eigenlijk nooit echt zullen begrijpen; er is iets -wat dat ook mag zijn- dat ons steeds weer op het kussen doet belanden. Dat blijft bijzonder, temeer omdat het op het kussen echt niet altijd vredig en halleluja is en evenmin is het een garantie voor betere concentratie, beter slapen, meer energie en rust, zoals sommige zenpraatjes ons willen doen geloven. Op het kussen komen we in aanraking met wat zich afspeelt in de diepste krochten van onze ziel, staan we oog in oog met de alomtegenwoordige kwetsbaarheid van het leven, het onvermogen en de machteloosheid, lusteloosheid en verveling en niet te vergeten onze tekortkomingen en de verlatenheid die dat alles teweeg kan brengen als in een dorre woestijn. Desondanks houden we vertrouwen in de weg die we gaan en blijven we hoe dan ook zitten op het kussen, zoals ook de voorbeelden van grote zenmeesters laten zien. Dwars door alle vertwijfeling heen gingen zij ook door op de weg. De verhalen over hun volharding en overgave gaan over ons, gaan over jouw leven en het mijne; ik ben Hui-k'ō en Hui-k'ō is mij.

Een bekend voorbeeld is de Chinese kroniek, de Ch'uan-teng-luⁱⁱ/ Transmissie van de Lamp (1100). Het bevat een stamboom met alle zonen en dochters van Ch'an meesters, inclusief de vertakkingen van alle opvolgers van de vijf bekende Ch'an scholen. Rond 1300 verscheen de Denkōroku, een Japanse versie van de Ch'uan-teng-lu. De Japanse zenmeester Keizan is de auteur van de Denkōroku, die ook wel de Kroniek van de Transmissie van het Licht wordt genoemd. Deze kroniek bestaat uit drieënvijftig hoofdstukken. Ieder hoofdstuk begint met de beschrijving van een mondō (vraag en antwoord van leerling en meester) gevolgd door een biografie van de zenmeester. Dan is er een teisho van Keizan zelf, met een toelichting over de mondō en het leven van de meester en Keizan eindigt ieder hoofdstuk met een afsluitend vers. Het boek is een goudmijn met aanwijzingen voor onze beoefening en verhaalt over de inzet, spirituele ijver, strijd, moeiten en inzichten van de zenmeesters uit India (28) en China (22). Keizan voegde de namen van de eerste twee Japanse zenmeesters eraan toe. De Denkōroku heeft twee grote thema's: Verlichting en het Licht. Met Verlichting doelt Keizan op het diepe verlangen van mensen om 'te ontwaken tot het ware zelf'. Licht is het Licht (prajna) van de Boeddha, dat van generatie op generatie doorgegeven wordt.

Ter illustratie is hier het verhaal van Hui-k'ō over zijn weg naar Verlichting en Licht. Hij was de tweede Chinese zenpatriarch en opvolger van Bodhidharma. Hui-k'ō was een groot geleerde van de Tao en het Confucianisme. Hij was een zoeker, las over de diepe samenhang van meditatie en wijsheid en bekeerde zich tot het boeddhisme. Om leerling te kunnen worden van Bodhidharma legde hij een enorme vasthoudendheid aan de dag; hij stond dagen in de sneeuw voor de grot waar Bodhidharma zat te mediteren en hakte ten einde raad zijn arm af om diens aandacht te trekken. Jaren was Hui-k'ō al in de leer zonder tastbare vorderingen te maken. Op een dag liep hij wanhopig naar Bodhidharma toe met de woorden: "Mijn geest kent nog steeds geen rust". Bodhidharma zei: "Toon me je geest! Waar is de geest die geen rust kent?" De vraag dwong hem de stilte in te gaan, op zijn

kussen te gaan zitten en zijn blik naar binnen te richten. Tien dagen later liep een herboren Hui-k'ō naar Bodhidharma toe, die de vraag opnieuw stelde: "Toon me je geest". En Hui-k'ō gaf als antwoord: "Ik heb hem overal gezocht, eindelijk dringt het besef door dat de geest onkenbaar en ongrijpbaar is." Bodhidharma knikte ingenomen. De geest is grenzeloos 'vast emptiness' één grote leegte, die tegelijk van een enorme volheid is. Ons rest alleen een onwankelbaar vertrouwen in de ware natuur, die de natuur is van het hele universum. Er is niets om ons aan vast te houden en in die bodemloosheid van ons bestaan openbaart zich onze ware natuur; de geest in rust, 'onaangedaan door lof noch blaam'ⁱⁱⁱ. In zijn latere leven paste Hui-k'ō zijn ervaringen met Bodhidharma toe op één van zijn leerlingen, Seng-ts'an, de latere derde patriarch. Seng-ts'an ging naar Hui-k'ō toe met de vraag: "Meester, mijn lichaam is aangetast door lepra. Ik smeed u, help mij van mijn dwalingen af, reinig mijn lichaam en geest". Hui-k'ō gaf als antwoord: "Breng me je dwalingen". Na een tijdje zei Seng-ts'an: "Ik heb overal gezocht, maar kon ze niet vinden". Hui-k'ō zei: "Dan ben je al gereinigd; je dwalingen zijn opgelost. Heb vertrouwen in de Boeddha, de Dharma en de Sangha". Seng-ts'an herstelde van lepra.

De volgende episode laat een verdieping zien van het inzicht bij Hui-k'ō. Op een dag zei Hui-k'ō tegen Bodhidharma: "Aan alle voorwaarden heb ik een eind gemaakt". "Leidt dat dan niet tot de dood?", vroeg Bodhidharma. En hij antwoordde: "Nee, het eindigt zeker niet met de dood." "Wat is je bewijs?", vroeg Bodhidharma. "Altijd helder gewaarzijn, woorden zijn ontoereikend". Verrukt riep Bodhidharma: "Dat is nou de Geest die door alle boeddhā's van alle tijden en alle ruimten gerealiseerd is. Geen enkele twijfel". Als je alle denken, zorgen en getob, wensen en verlangens, loslaat, val je samen met alles wat is, leef je in het moment, dan openbaart zich de ware natuur. Ons ware zelf van 'geen zelf' is gelijk aan het mysterie van alle leven. Als we dit gaan ervaren, dan openbaart het Licht zich vanzelf. Dat is de transmissie van het Licht van generatie op generatie in ieder moment, van moment tot moment. Keizan schreef ter afsluiting van het hoofdstuk over Hui-k'ō het volgende vers:^{iv}

"In de open, heldere leegte en bodemloosheid van het bestaan;
zijn verlangens en gedachten, voorkeur en afkeer uitgedoofd.
De geest is helder, altijd wakker, immer stralend."

Ontwaken tot het ware zelf is één zijn met de hartgeest, die de hartgeest is van het hele universum. Enerzijds doorzie je dan de eenheid en in die eenheid en volheid zie je tegelijk de uniekheid van alles wat is. Een bekend zen gezegde laat dat in de volgende regels zien:

"Eerst waren bergen bergen en rivieren rivieren.
Toen werden bergen bergen en rivieren rivieren.
Nu zijn bergen bergen en rivieren rivieren."

Als wij aan het begin staan van de zenweg, ziet onze dualistische geest alle fenomenen als (af)gescheiden van elkaar. We voelen ons geïsoleerd en ervaren de werkelijkheid apart en gescheiden van onszelf. Als wij beginnen te mediteren, zijn we vooral met onszelf bezig. Of, en wat het met ons doet. Worden we rustiger? Hebben we er wat aan? Het is het denken van een dualistische geest. We ervaren de werkelijkheid los van onszelf, alles draait om het onszelf en daarom voelen we ons geïsoleerd van de werkelijkheid. Als we een aantal jaren

op het kussen zitten, ervaren we steeds meer de intrinsieke verbondenheid met en van alles wat leeft. We zien hoe langer hoe meer dat we niet zijn (af)gescheiden van de ons omringende wereld, maar er deel van uitmaken. Het is een openbaring van de eenheid van alles wat is. We zitten niet meer louter alleen voor onszelf, maar voor de gehele werkelijkheid (Avatamsaka soetra) en vanuit de eerste regel van de gelofte van de bodhisattva: hoe talloos de levende wezens ook zijn, ik beloof ze te bevrijden. Ook dat beeld laten we weer achter ons. Uiteindelijk zien we de absolute werkelijkheid in de relatieve werkelijkheid en andersom. We zien de eenheid én tweeheid van alle dingen: één én twee; niet één, niet twee; niet dit, niet dat. Het is zowel de eenheid van alles en tegelijk zien we de uniekheid. De geest, volledig vrij.

Zenmeesters hebben in alle tijden gezocht naar manieren om leerlingen op de weg van ontwaken te gidsen. Ze gaven op allerlei manieren een voorbeeld en leefden de Dharma voor. Kloosters waren hiervoor ideale oefenplaatsen en er werden allerlei middelen ingezet. In de tijd van Lin-chi (850) kwamen de schreeuw en de stevige klap in gebruik. Er was Zuigan^v, zenmeester rond 900, die iedere morgen zichzelf toeriep: “Meester?”. “Ja”, antwoordde hij dan: “Leef je wel?” “Ja”, gaf hij dan als antwoord. “Ben je wel wakker? Laat je niet misleiden.” “Neen”. Zuigan spoorde zichzelf i.c. zijn ware natuur aan tot voortdurende aandacht, alertheid en waakzaamheid. Het was een dagelijks ritueel dat hij iedere morgen in bijzijn van de monniken uitvoerde. Zuigan leefde het voor en dit was zijn unieke manier om de Dharma tot uitdrukking te brengen. Zenmeesters uit de bloeiperiode van Ch’an leefden, ieder op hun eigen unieke manier, de Dharma voor met het doel om hun discipelen ‘wakker’ te maken. Dat gebeurt nog steeds, wellicht wat minder spectaculair en wat meer tussen de regels door. De tijden zijn veranderd sinds de Dharma naar het westen kwam en zen vooral door leken in thuissituaties wordt beoefend. De meeste beoefenaren van nu hebben een leven met gezin en werk. Bovendien mediteren we door corona al een jaar vrijwel uitsluitend via zoom. De beoefening is anders dan in de kloostersettingen uit de vele verhalen, waar de Dharma kon worden voorgeleefd; hier moeten we het in grote mate zelf doen en met wat geluk zijn er sesshins met leraren, teisho’s en dokusan die een extra zetje kunnen geven.

Onze zenpraktijk van alleen maar zitten zet een proces in gang wat Francis Cook (1991) ‘spirituele archeologie’^{vi} noemt. In de stilte van het zitten, stappen we een proces binnen waarin we de lagen, die over onze ware natuur heen liggen, stukje bij beetje afgraven. De ‘lagen’ maken dat we niet in staat zijn tot helder gewaar-zijn, waartoe Zuigan dagelijks oproept. Het ‘gewoonte denken’ van het ego blokkeert dat, want het is het denken in tegenstellingen van ‘ik, mij, mijn’ versus de buitenwereld. We identificeren ons met gedachten, die uitgroeien tot verhalen met gevoelens van voorkeur en afkeer en overtuigingen. Daardoor verkeert onze geest meestal in conflict. Ons bewustzijn zit vrijwel altijd vol met oud denken (Krishnamurti) en blokkeert onze ware natuur.

Training van de geest laat de lagen smelten, waardoor zich een grenzeloos gewaar-zijn kan manifesteren. Het is de geest van ‘no-mind’. Natuurlijk zijn er gedachten, maar het ego maakt er geen verhalen meer van, merkt ze alleen maar op. Natuurlijk zijn er gevoelens van voorkeur en afkeer, maar ze zijn niet meer dwingend, we worden ze alleen maar gewaar en gaan er bewust en met wijsheid mee om. De geest van ‘no-mind’ is de oorspronkelijke staat

van de geest, die onder de geest van het dualistische denken van 'ik, mij, mijn' ligt verscholen. Als je open en ontvankelijk in je eigen geest kijkt, ben je in staat dit te zien en daarmee doorzie je de werking van het ego. Als het ego tot rust komt, ervaren we een diepe onderlinge verbondenheid 'inter-being' met elkaar: Ik ben jij en jij bent mij. Het 'alleen maar zitten' zet een proces in gang waardoor we de wereld als één geheel gaan ervaren. We zijn allen één in en met de wereld. Het is niet af te dwingen, maar als het ons toevallig voelt we die onderlinge verbondenheid met alles om ons heen: het roodborstje in de sneeuw, het kleinste grasje en plantje, oceanen, bergen en rivieren en alle levende wezens. Het universum als één groot en bezielde bewustzijn dat zich uitsplitst in de vormen van de bezielde kosmos^{vii}, die zich manifesteert als zuiver gewaar-zijn, pure wijsheid, ware natuur.

Elsbeth Wolf

ⁱ De teisho is te beluisteren en als tekst te lezen op de website mahakarunachan.nl

ⁱⁱ Transmissie van de Lamp is een dertigdelig werk over de levens van Ch'an patriarchen en eminente monniken.

ⁱⁱⁱ Uit de Dhammapada.

^{iv} In the realm that is empty and bright, conditions and thought are exhausted; It is clear, alert, and always bright.

^v Mumonkan, Koan 12. Zuigan roept tegen zichzelf 'meester'.

^{vi} Spirituele archeologie in The record of transmitting the Light: Zen Master Keizan's Denkoroku, 1991.

^{vii} Zie Bezielde Kosmos van Ervin Laszlo, 2005 en VPRO gids van 23-29 januari: Dood aan het dataïsme.

Literatuur:

Francis Cook: The Record of Transmitting the Light: Zen Master Keizan's Denkoroku, 1991.

Yamada Koun: De Poortloze Poort, de klassieke koan-verzameling: Mumonkan, 2010.

Ervin Laszlo: Bezielde Kosmos, 2005.