

Zitten in onderlinge verbondenheid: februari 2022

‘Als een ploeg die de aarde omwoelt’; over koan en hua-tou.

Alleen maar zitten en de ademhaling volgen die lichaam en geest met elkaar verbindt. Zenmeditatie is met aandacht zitten, wakker en alert. Oefenen van lichaam en geest die het bewustzijn gevoelig maakt voor de gehele werkelijkheidⁱ. Zitten met steeds minder ik; als het ego wegvalt is er één worden met wat is. In het zitten zelf brengen we onze ware natuur tot uitdrukking, zegt Dōgen. We zitten niet alleen voor onszelf, de gelofte van de bodhisattva indachtig, maar doen dat met en voor de gehele werkelijkheid. In de meditatie verbinden we ons met de zijnsgrond van het bestaan, in het besef dat alles voortkomt uit één levensstroom, waarnaar we terugkeren in het leven na onze dood, het eeuwige en ongeborene.

In de zentraditie is zitten met een koan een manier om het dualistische gewoontedenken te overstijgen. Een koan is een onmogelijke vraag, die dit duale denken doorbreekt. In de bloeiperiode van de Chinese Ch’an tussen 600 en 900, die bekend staat als de Gouden Eeuw van Ch’an, was het gebruik van een koan in het onderricht een nieuw en organisch onderdeel geworden van de zenpraktijk. Het Chinese woord kung-an betekent ‘openbare zaak’ en dit hield in dat als een leerling de koan had opgelost, het inzicht van deze leerling publiekelijk werd erkend en opgetekend. Zo kwamen de twee bekendste koancollecties tot stand: de Mumokan, Poortloze Poort en de Pi-yen-lu, Verhalen van de Blauwe Rots. Het creatieve vuur van de vroege Ch’an meesters had een nieuwe en baanbrekende methode voor de zenpraktijk voortgebracht (1980, 173).

Dat veranderde tijdens de Song dynastie (960-1279), toen koanverzamelingen systematisch als studiemateriaal in de zenpraktijk werden toegepast. Enerzijds gebeurde het om tegemoet te komen aan de grote vraag van de vele leerlingen van die tijd, maar het was ook een signaal van het toenemende intellectualisme dat binnen Ch’an steeds duidelijker vaste grond kreeg en ten koste ging van de creativiteit van de beginperiode (id. 173). Tenslotte begonnen er in Japan boeken te komen met de oplossingen van koans erin, wat de spontaniteit van de koanstudie verder aan banden legde. De frisheid van de oorspronkelijke praktijk kwam daarmee nog meer onder druk te staan en koanstudie werd steeds meer van een middel tot een doel. De Japanse zenmeester Hakuin (1685-1768), patriarch van de vernieuwing, blies de ingeslapen zenpraktijk in Japan inclusief koanstudie nieuw leven in. Mede door Hisamatsu’s fundamentele koanⁱⁱ kan koanstudie tot op de dag van vandaag nog steeds springlevend en verrassend nieuw zijn.

Een koan kan een woord zijn: ‘mu’ is wellicht het bekendste voorbeeld daarvan. Een koan kan ook een situatie of dialoog zijn van een meester met een leerling. Werken met een koan is bedoeld om inzicht te krijgen in onze ware natuur en dat lukt alleen door intuïtie. In het onderhoud met de leraar toont de leerling het verworven inzicht door de koan te laten zien. De leraar weegt het inzicht van de leerling en licht soms nog wat toe om de leerling niet helemaal

te ontmoedigen of een beetje op weg te helpen. Er zijn mensen die maanden en soms jaren met een koan zitten. Zenmeester Chao-chou (Jōshū) die we kennen van de eerste koan uit de Mumonkan, zat zelf veertig jaar met de koan 'mu'. Door zijn geloof en volharding kwam hij tot groot inzicht, hij was toen tachtig jaar oud (1988, 172).

Zitten met een koan kan helpen om je te concentreren. Het kan zeker een extra impuls geven aan de beoefening. De wezenlijke bedoeling van het zitten met een onmogelijke vraag is om het dualistische denken te doorbreken. Volharding en discipline zijn hierin nodig, want ons denken is hardnekkig en de logica van ons verstand werkt als een hinderpaal in het doorleven van een koan. Omdat we er met het gewone denken niet uitkomen, ontstaat er steeds meer ongemak en kan er steeds meer irritatie en twijfel ontstaan. Bij de presentatie van een koan is het de bedoeling één te worden met de koan; in de oplossing gooi je je er met je hele wezen in.

Jarenlang heb ik met een koan zitten worstelen. Het eerste half jaar werkte ik er met een enorme inzet aan, maar het antwoord bleef 'nee', waarna de bel een einde maakte aan het onderhoud. In de jaren die volgden passeerden allerlei gevoelens de revue: angst, grote woede, irritatie, kwellingen en op een gegeven moment zelfs een enorme verontwaardiging met slapeloze nachten. Er was weerstand, wanhoop en vertwijfeling tot uiteindelijk overgave er een eind aanmaakte en inzicht zich openbaarde. Op enig moment weigerde ik zelfs nog met mijn leraar aan de koan te werken. Dat duurde meer dan een jaar en het kwam zelfs zover dat ik de koan teruggaf. Ik wilde de koan niet meer en dacht er zo van te zijn verlost. Maar koans over leven-dood gaan over de diepste essentie van je bestaan; ze kleven aan je. Het is onmogelijk om ze nog los te laten, want ze laten jou niet meer los. Ze gaan een relatie met je aan, of je wilt of niet. Uiteindelijk, toen er tijdens een sesshin gelegenheid was tot koan daisan en iedereen al uit de zendo was vertrokken op weg naar de dokusan kamer, liepen mijn benen als vanzelf ook die richting uit. Als laatste sloot ik aan in de rij en vroeg de leraar de koan terug te willen geven. De volgende dag loste de koan op in honderdduizend stukken als een sterrenregen in een jonge nieuwjaarsnacht. Het heeft een diepe uitwerking gehad op mijn leven en beoefening. Ik was volkomen bevrijd en liep dagenlang in een roes van pure vreugde rond. Dat is gewoon weer voorbij gegaan.

Niet iedere koan heeft zo'n explosieve uitwerking, want er zijn hierin vele gradaties, pakweg op een schaal van nul tot honderd. Een dergelijke uitwerking zoals hierboven kan vooral met een koan gebeuren die van wezenlijke betekenis is voor jouw leven, die iets in je (aan)raakt en wakker maakt. Als dan de twijfel steeds dieper begint door te werken en je op een gegeven moment op een muur stoot en geen kant meer op kunt, kan er tenslotte iets opengaan. Zoals de koan van Hisamatsuⁱⁱⁱ: "Als je absoluut niets meer kan doen, wat ga je dan doen?" (2010, 46). Dat is de fundamentele koan, want die koan drukt de wezenlijke uitdaging uit van alle koans, namelijk dat je totaal in een hoek wordt gedreven van niet weten. Juist daar ligt de grote bevrijding van alle koans.

Tijdens een sesshin had Hisamatsu zelf zo'n innerlijke doorbraak meegemaakt: "hij was één grote massa van twijfel geworden en een grenzeloze duisternis vulde zijn wezen". Later zou hij

erover zeggen dat hij ontwaakte tot wat hij, 'zijn Ware Zelf' zou noemen (id, 44). Zulke ervaringen maken dat het ineens opengaat en weer gaat stromen. Het gebeurt vanzelf, plotseling leg je, of liever gezegd, legt 'het' verbinding met de intuïtieve hartgeest die innerlijke wijsheid overvloedig laat stromen. Het Ware Zelf van Hisamatsu.

Het is voor iedereen haalbaar om een stap te zetten en met een enkele koan of vraag te gaan zitten en te zien of koanstudie voor jou werkt. Dat kan ook met de methode hua-tou. Een voorbeeld van een onmogelijke vraag waarmee iedereen zou kunnen zitten, is de vraag: Wie ben ik? Met de methode hua-tou ga je zitten met alleen het beginwoord van de vraag: Wie?

Koan en hua-tou worden in Ch'an literatuur regelmatig samen genoemd.^{iv} De overeenkomst tussen beide is de ontwikkeling van het intuïtieve weten. Bij hua-tou wordt steeds het beginwoord van de vraag herhaald. Je kunt dat overal en altijd doen, niet alleen op het kussen. Hua betekent 'woord' en tou betekent 'begin van een zin'. Steeds opnieuw herhaal je het beginwoord van de zin. De methode was waarschijnlijk al bekend in de tijd van Lin-Chi. In oude Chinese tempels hangen de karakters 'zhao gu' en 'hua-tou' aan de muren. Ze betekenen: 'het licht laten schijnen op je ware natuur'. Ch'an meester Ta-Hui (1089 – 1163), nazaat van Lin-Chi, maakte de methode populair. Hij was de eerste die onderricht gaf over het gebruik van deze methode^v (2012). Xu Yun, die jarenlang als kluizenaar leefde in het Zhongnan gebergte, blies de methode, bijna een eeuw later, nieuw leven in. Toen Xu Yun rond de zestig jaar was werd hij door abten van verschillende kloosters gevraagd om onderricht te komen geven. Hij spoorde zijn leerlingen aan dag en nacht hua-tou te beoefenen. Hua-tou te laten stromen als het water in een rivier door voortdurend het beginwoord van de vraag te herhalen: Wie? De vraag breng je tot diep in je buik waar de intuïtieve hartgeest wijlt. Ga naar het centrum van tan tien (Chinees voor hara) en breng je adem tot diep in de onderbuik, laat je aandacht daar rusten. Doorleef het en dring erin door: 'Wie?' (1988, 158-162). Keer naar binnen en herhaal het beginwoord van de vraag en ga verder. Het is een manier om een stap verder te doen en door de twijfel heen onze ware natuur te ontdekken, zoals in dit vers:

Als je blijft zitten op een honderdmeter hoge paal
ben je nog steeds gebonden aan de illusies van alle dingen.
Als je van de top van een paal maar één stap verder gaat
vult je lichaam het hele universum.^{vi}

Iedere vorm van meditatie en het werken met koans of hua-tou doen iets met ons. Wat, weten we niet. Maar het werkt: "als een ploeg die de aarde omwoelt" en het kan zelfs dieper reiken waardoor de 'kleine geest'^{vii} opengaat en samenvalt met de grote 'geest'. Meditatie is dan niet meer alleen voor mijzelf werkzaam, maar voor de gehele schepping. "In het zitten geven we uitdrukking aan een kosmische dimensie, maar we drukken er ook onze verantwoordelijkheid voor uit", zegt Elisabeth Dinnissen (2002,51). Het doet denken aan het butterfly effect^{viii} van Edward Lorenz, waarbij de fladderende vleugels van een vlinder maanden later een tornado zouden kunnen veroorzaken in Texas.

We worden geraakt en aangeraakt en zijn ten diepste verbonden met de gehele werkelijkheid. Interbeing.....noemde de recent overgegangene Thich Nhat Hanh dat met een enkel woord.

Elsbeth Wolf

Literatuur:

Thomas Hoover, 1980: The Zen experience. The historical evolution of zen through the lives and teachings of its great masters.

Charles Luk (vertaler), 1988: Empty Cloud. The autobiography of the Chinese Zenmaster Xu Yun.

Ton Lathouwers, 2010: Kloppen waar geen poort is.

Sheng Yen, 2005: In the Spirit of Chan (shengyen.org).

Stuart Lachs, 2012: Hua-t'ou: A method of Zen Meditation.

Elisabeth Dinnissen, 2002: Wegen naar helende aandacht.

ⁱ De totale werkelijkheid, die vele malen groter is dan we meestal zien of ervaren: relatieve- en absolute werkelijkheid.

ⁱⁱ Als je niet meer weet wat je moet doen, wat doe je dan?

ⁱⁱⁱ In: Kloppen waar geen poort is, Ton Lathouwers

^{iv} In: In de spirit of Chan, Sheng Yen

^v The Huatou Method, Dharma Drum Mountain, Chicago (ddmbachicago.org)

^{vi} Oorspronkelijke tekst: "Sitting on a pole top one hundred feet in height, One will still perceive that which is not real. If from the pole top one takes a step. One's body will appear throughout the Universe."

^{vii} Shunryo Suzuki sprak over de 'kleine geest en grote geest' in Zen Mind, Beginners Mind

^{viii} Vlindereffect, [Wikipedia](https://nl.wikipedia.org/wiki/Vlindereffect)