

Zitten in onderlinge verbondenheid: juli 2022

## Het onzichtbare zichtbaar

**Het is niet voor iedereen weggelegd om wekelijks** samen met anderen in een sangha te kunnen mediteren. De meesten van ons mediteren alleen en missen de impuls die het samen zitten biedt, dat voelt als een gelijktijdige beweging van lichaam en geest in ruimte en tijd. Het is ook veel moeilijker om de discipline alleen op te brengen. De vraag is hoe je je beoefening levend houdt als je vaak alleen mediteert? Hoe zorg je ervoor dat je omgeving in huis zodanig uitnodigend is, dat je toch steeds weer op je kussen wilt gaan zitten.

**Voordat ik daarop verder inga**, haal ik de Fukanzazengi aan. Het is een bekende tekst van Dōgen, de Japanse zenmeester uit de dertiende eeuw. De tekst is waarschijnlijk gebaseerd op zijn ervaringen die hij in China opdeed. In vertaling betekent Fukanzazengi: *aanwijzingen voor de beoefening van zazen*. De tekst begint met: “De weg is in wezen volmaakt en vervullend. Waarom is er dan onderscheid tussen oefening en verwerkelijking”. Dōgen geeft het antwoord: “omdat we onderscheid maken en onze geest in verwarring is. Dan is de weg even ver van ons verwijderd als de hemel van de aarde.” Dan volgen praktische tips van hoe te zitten en hoe met de geest om te gaan: “Laat de buitenwereld los en laat alles tot rust komen. Denk goed noch kwaad en laat je niet leiden door voorkeur of afkeer.” Als we onze blik naar binnen richten verlichten we het ware zelf. Stop dus de bewegingen van het bewustzijn en laat het denken los. “Denk aan niet-denken. Hoe denk je aan niet-denken? Door niet te denken. Het is de poort naar vrede en geluk.” [...] “Meditatie zelf de openbaring van de *uiteindelijke werkelijkheid*, waar je nog met geen honderduizend trucs van je eigen geest kan komen.” Voor Dōgen is zazen verlichting en zijn er geen stadia zoals de vier fasen van meditatie, die in de Pali-canon worden beschreven. De realisatie van het ontwaken tot het ware zelf, verschijnt vanzelf door alleen maar te zitten, niets na te streven en alleen maar te zijn.

**Dōgen zegt niet zoveel over de ruimte** waarin we mediteren. Begrijpelijk, want in zijn tijd was dat de kloostersetting van mediterende monniken; lekenbeoefening bestond uit het aanbieden van offergaven en offeren van wierook in de tempel en het geven van voedsel aan monniken tijdens de dagelijkse bedelrondes. Toen het boeddhisme naar het westen kwam veranderde dat drastisch, want hier zijn het vooral leken die mediteren en die mediteren vooral thuis. Als we geluk hebben gaan we wekelijks naar een zendo, of een aantal keren per jaar naar sesshins en wellicht, als we ons dat kunnen veroorloven, gaan we een paar maanden naar een klooster, maar dat is vanwege allerlei redenen niet zomaar voor iedereen weggelegd.

**Reden te meer om een mooie plek** te creëren in je eigen omgeving met in het centrum een altaar waar je kunt mediteren. Degenen die al langer zitten zullen een altaar hebben, maar voor wie dat nog niet heeft, is het een aanrader om zo’n plek in je huis te creëren. Hier maak je de overgang van buiten naar binnen en van doen naar zijn. Kies een rustige plek ergens in huis en zet er een aantal dingen die betekenisvol zijn. Dat kan een Boeddha zijn, of een beeld van Kuan Yin, die ons op de wijsheid en compassie wijzen in onszelf. Voorwerpen zoals een

steen of schelpen kunnen evengoed een plaats op het altaar krijgen.

**Op het altaar staan altijd de vier elementen bijeen:** water, bloemen, een kaars en wierook om te offeren. De vier elementen: aarde, vuur, water, lucht zijn de bouwstoffen van ons eigen fysieke lichaam en van alle materiële voorwerpen. Ze staan symbool voor alle generaties die ons zijn voorgegaan in het leven én in het ritueel. Wij zijn diep verbonden met al onze voorouders in een fijnmazig netwerk van onzichtbare draden en diezelfde draden verbinden ons weer met de huidige en toekomstige generaties in een eeuwigdurend web van Indra, waar niemand uitvalt en waarin iedere diamant op alle hoeken van het web alle andere diamanten weerspiegelen in een eindeloze reeks.

**Daarom kunnen we op het altaar een plaats inruimen** voor onze voorouders door er dierbare voorwerpen of foto's van hen op te zetten. Op deze manier eren we hen in dankbaarheid voor het leven dat zij hebben doorgegeven aan ons. Dat kunnen we ook doen als we een moeizame relatie met hen hebben gehad. Zij leven in ons en we kunnen onszelf pas werkelijk aanvaarden met alle mooie en minder mooie eigenschappen als we ook hen kunnen aanvaarden voor wie ze waren, hoe moeilijk of problematisch de relatie ook geweest is met hen. Het heeft een helende werking als we in staat zijn om alles, ook de negatieve kanten te integreren en aanvaarden, want het een bestaat dankzij het andere en alles komt voort uit dezelfde bron. Zenju Earthlyn Manuel gaf onlangs tijdens een online sessie over haar laatste boek een berekening, dat als we zouden teruggaan in de tijd en alle voorouders van onze afstammingslijn zouden optellen, er minstens 4000 generaties voor ons kunnen zijn geweest. Het stemt tot grote dankbaarheid; wij leven dankzij de zorg en inspanningen van al die mensen die ons zijn voorgegaan.

**Voor het altaar in ons huis,** in de zendo, maar ook tijdens bijvoorbeeld online meditatievoeren we de rituelen uit. Als we de zoomruimte binnenkomen, maken we een buiging naar het altaar en buigen naar onze medezitters. In onze buigingen zijn lichaam en geest één. We voegen ons in de sangha die we hier en nu samen vormen. We mediteren als één lichaam, waarin de drie juwelen doorwerken: Boeddha en Kuan Yin, de Dharma en de Sangha. Als we de geloften reciteren voegen onze stemmen zich met andere stemmen, al is dat in de eigen ruimte, alsof ze samen klinken als een stem. Eén met allen.

**Zitten op het kussen is een rituele handeling,** buigen is een rituele handeling en reciteren van teksten is een rituele handeling waarin lichaam en geest één zijn. **John Daido Looi** heeft een prachtig boekje geschreven: *Bringing the sacred to life*. "Rituelen maken het onzichtbare zichtbaar, omdat ze wijzen naar onze fundamentele aard en onze onderlinge verbondenheid met elkaar en alle dingen". In het ritueel van alleen maar zitten, brengen we het sacrale tot leven: "communiceren we met een diepere werkelijkheid en worden we ons intiem bewust van onze relatie met iets dat veel groter is dan wij".

**In het ritueel ervaren we onze onderlinge verbondenheid** met alle levende wezens, met onze voorouders van onze eigen afstammingslijn, met onze lineage van leraren en leraressen vanaf de Boeddha en met het universum. De zon, de maan en de sterren, de aarde zijn ook

onze voorouders, want alle leven en materie is ooit ontstaan uit sterrenstof. In het ritueel gaan lichaam en geest samen in een vloeiende beweging, want rituelen gaan voorbij het bewuste denken. Ze staan er los van en brengen een specifieke kwaliteit van aandacht tot stand, die we vanzelf steeds meer ook in ons dagelijkse leven en handelen kunnen integreren. Rituelen maken ons gevoeliger voor de verschillende dimensies van de werkelijkheid.

**Als we zitten** zijn we zowel naar binnen als naar buiten gericht. We openen ons naar de wereld en openen ons voor het lijden van de wereld. We zitten met een sterke achterkant en zachte voorkant; we zitten als een berg, stabiel en alert en brengen zo onze boeddhanatuur tot uitdrukking. We zitten daarom nooit alleen voor onszelf, maar voor alle anderen. We zitten met het verlangen om het lijden van onszelf en van alle levende wezens te verlichten om met de chaos van de wereld en de bodemloosheid van ons eigen bestaan om te kunnen gaan.

**Het altaar is** een centrale plek in ons huis en onze leefruimte, die de overgang naar het sacrale markeert en ons herinnert aan onze beoefening. Iedere keer als we op ons kussen plaatsnemen, zijn we ons dat bewust. In het ritueel van de meditatie brengen we dit tot uitdrukking, waarin we ons verbinden met een diepere werkelijkheid en het onzichtbare zichtbaar wordt.

Tot besluit de laatste alinea van de Fukanzazengi, die luidt: “Handel steeds op deze wijze en je kunt er zeker van zijn dat je Schatkamer zich vanzelf zal openen en je zult er gebruik van kunnen maken, wanneer je maar wenst.”

Elsbeth Wolf

Literatuur:

Dōgen Zenji, vertaald door Dirk Horai Beemster. 2001. Shobogenzo Zuimonki & Fukanzazengi

John Daido Looi. 1999. Bringing the Sacred to life.

Zenju Earthlyn Manuel. 2022. The Shamanic Bones of Zen.