

Zitten in onderlinge verbondenheid: april 2023

## Er is alleen maar dit

**Vrijwel iedere zen training begint met** een simpele instructie over de houding van zazen, van 'alleen maar zitten', in oud verbasterd Chinees-Japans, shikantaza. Ik hoor nog de stem van mijn eerste leraar Nico Tydeman die de zit instructie altijd afsloot met de regel: 'Niets veranderen, niets verbeteren; er is alleen maar dit' en dan klonk de gong voor de eerste meditatieperiode. De allereerste keer dat ik bij toeval op een kussen zat, gaf direct een gevoel van thuiskomen. Intuïtief wist ik de 'sleutel' in handen te hebben voor m'n verdere leven, het zoeken was voorbij, het gaf een immens gevoel van vertrouwen. Eenmaal met de zen training begonnen, bleef ik me desondanks keer op keer afvragen wat de bedoeling van dit 'alleen maar zitten' was. Het kwam niet in mij op om een link te leggen met boeddhanatuur of 'schat' in ons, waarover het in de dharmalassen ging. Zitten bleef een raadsel tot het moment dat de diepere betekenis van dat kleine zinnetje 'er is alleen maar dit' doordrong. In het zitten zelf, op het kussen brengen we onze ware-boeddhanatuur al tot uitdrukking. Geen doel, er is alleen maar dit; we zitten met een 'don't know mind' met een 'try, try, try mind, zoals de Koreaanse zenmeester Seun Sahn (1927 - 2004) keer op keer benadrukte.

**Generaties van zenmeesters** hebben ons dat voorgehouden: zoek het niet buiten je; de boeddhanatuur krijg je bij je geboorte mee. De ongeboren geest is er altijd al, zegt Bankei (1622 - 1693), maar we zien het niet en blijven het maar buiten ons zoeken. Ch'anmeester Lin Chi (? - 866), die leefde in de bloeitijd van Ch'an, befaamd om zijn stevige aanpak, legde er de nadruk op: "Als je wilt wandelen, ga dan wandelen. Als je wilt zitten, ga dan zitten, maar haal het niet in je hoofd om het 'boeddhaschap' te zoeken." Dat gaat je niet lukken. Hij spreekt de monniken rechtstreeks toe met de woorden: "Volgers van de weg, domme kaalkoppen, jullie rennen maar rond op zoek naar het ene, maar jullie zijn niet verschillend van de Boeddha en de patriarchen. Jullie geloven dat niet en blijven maar rondrennen en het buiten jezelf zoeken. Maak die vergissing toch niet. Er is geen Dharma (Leer) buiten je. Zelfs wat in je is kan niet gevat worden" (NNNN). Het blijft een mysterie.

**Zenbeoefening van 'alleen maar zitten' en niet iets doen** roept vragen op. Ook bij Zuster Elisabeth Dinnissen, die in 2002 transmissie kreeg van Ton Lathouwers, ze overleed in 2021. In de laatste jaren van haar leven kwam ik bij haar op bezoek. Zij vertelt in een van haar boeken<sup>1</sup>, dat toen zij zich eens op het kussen verveelde, ze aan Pater Lasalle, haar leraar vroeg, of ze dan kon bidden. Hij antwoordde: "Ah, Sie wollen etwas zu naschen haben?" Afleiding willen hebben, iets te doen willen hebben op het kussen. Het is moeilijk de stilte in te gaan, want het confronteert ons met de lichte maar ook met de donkere kanten van onszelf. Het is een uitdaging om zonder houvast te zitten zonder iets te doen en geen grond te hebben om op te staan. Het is niet voor niks dat seculiere zentakken aanhangers blij maken met de schematisch aangeboden gouden bergen die op de korte termijn worden beloofd van betere concentratie, betere slaap, duurzaam geluk, enzovoorts. Het zijn de dingen die het ego nastreeft en we willen

die dingen natuurlijk allemaal! In shikantaza beschouwen we dit als bijvangst, want het 'familiejuweel', zoals Ton Lathouwers altijd zegt, komt nooit via de geopende poorten op ons toe. We weten het niet. Juist dit niet weten met aan de andere kant, groot vertrouwen, is de kern van alleen maar zitten. We zitten met een lege geest, streven niet iets na, er is alleen maar dit, alleen maar zitten. We kunnen het niet invullen, we wachten en waken en alleen dan kan er een andere dimensie van de Werkelijkheid opengaan, die alleen te benaderen is met een don't know mind. 'Denk het niet denken', zegt Dōgen, het hart van de beoefening is 'het zelf' vergeten:

'De boeddhaweg bestuderen is het zelf bestuderen.

Het zelf bestuderen is het zelf vergeten.

Het zelf vergeten is één worden met de tienduizend dingen.

Lichaam en geest vallen weg, geen spoor van verlichting.'

**Als we het zelf vergeten** vallen dualiteiten weg, worden we één met wat is in een tijdloze ruimte; nergens meer een 'ik' te bespeuren. In de meditatie leggen we de verbinding met de zijnsgrond van ons bestaan, het is een innerlijke reis naar de hartgeest, naar de schat die wij in ons dragen. "Iedereen draagt iets kostbaars in zich dat in niemand anders te vinden is. Dat te vinden is je weg. Het is een beeld van Martin Buber uit de Joodse traditie; in de zentaal noemen we dit onze ware natuur of oorspronkelijk gelaat. Kardinaal Newman biedt een perspectief dat hierop doorborduurt: "In de tijdelijkheid van ons bestaan op de weg die we gaan, groeien wij in ons leven naar een voltooiing of zelfverwerkelijking toe." Voor de Britse kardinaal Newman (1801-1890), die door Zr. Elisabeth Dinnissen in *Brugjes naar de diepte* wordt aangehaald (2011, 22) is tijd vergankelijkheid, maar tijd is tegelijk ook 'de grote matrix en moederschoot, waarin alles tot rijping komt en langzaam naar een voltooiing toegroeit'. Dat geldt voor het hele universum, de mensheid, de Openbaringen of Apokalyps, waar geschreven staat, dat aan het einde der tijden iedereen een steentje in de hand krijgt met een tekst, die alleen voor jou en de Eeuwige zichtbaar is. De tekst onthult wie jij ten diepste bent. Ik sprak met een moslim die dit beeld ook kende.

**Het beeld van een oerbaarmoeder** komt in de boeddhistische traditie in de Tathāgatagarbha soetra voor. Het betekent: baarmoeder van de aldus gekomene, waarmee de Boedha wordt geduid. De soetra stamt uit de beginperiode van de Mahayana traditie rond het jaar 100 in India. De doctrine van de tathāgatagarbha is gebaseerd op de idee dat er in de grote oerbaarmoeder doorlopend kleine boeddha's in aanleg wachten om geboren te worden. Daar stamt de idee vanaf dat alle levende wezens vanaf de geboorte de boeddhanatuur hebben. De oerbaarmoeder is de ongebooren en onvergankelijke hartgeest, oorsprong van alle ontstaan en vergaan. Het is één grote in beweging zijnde eenheid in ruimte-tijd, die zich voortdurend opsplijt in nieuwe vormen, die aan het einde van hun levenscyclus terugkeren naar de eenheid; het is een doorlopende circulaire beweging in ruimte-tijd, mysterie van geboorte-dood.

**Wat Newman over de tijdelijkheid** zegt is dat er in ons leven tegelijkertijd in de tijd iets groters gaande is, waarmee wij in verbinding staan. Door de stilte in te gaan, nemen wij deel aan de

‘wording’ van het ontwakende bewustzijn, zoals hij dat noemt, van het gehele universum. Wij boeddhanaturen op het kussen en tegelijk boeddhanatuurt het hele universum met ons mee, hoorde ik André van der Braak ooit zeggen. Tijdelijkheid krijgt een positieve waarde, want de mens is meer dan een tijdelijke vorm in die onmetelijke ontwikkeling van het totale universum.

**We zijn tijdelijkheid in de eeuwigheid en eeuwigheid in de tijdelijkheid.** Door de stilte in te gaan en ‘alleen maar te zitten’ met steeds minder ik, dragen wij bij aan de voltooiing en verwerkelijking van het gehele universum. Met steeds minder ik, gedreven door het verlangen te worden wie we ten diepste zijn, worden we compassievollere wezens. Door overdracht van verdiensten dragen we bij aan de compassie van KwanYin, die in het hele universum werkzaam is. Wellicht was het verlangen te worden wie we ten diepste zijn, ooit de drijfveer om op een kussen te gaan zitten en de stilte in te gaan met altijd de eerste gelofte in gedachten: hoe talloos de levende wezens ook zijn, ik beloof ze allen te bevrijden.

Elsbeth Wolf

Literatuur:

Ton Lathouwers. Kloppen waar geen poort is. Uitgave Maha Karuna Ch’an. NNNN.

Zr. Elisabeth Dinnissen. Brugjes naar de diepte. 2011.

---

<sup>i</sup> In Wegen naar helende aandacht. 2002