

**Fris als de morgendauw.**

“**Alle boeddhistische teksten** van de eerste Chinese patriarchen Bodhidharma en Seng-ts’an<sup>i</sup>, tot Japanse zenmeesters zoals Dōgen<sup>j</sup>, om er slechts een paar te noemen, zeggen iets over de werking van de hartgeest. De teksten brengen iets van het grote mysterie tot uitdrukking, maar wat zeg jij?” Het is een tekst uit het boek *‘Je kunt er niet uit vallen’*. “Wat is jouw uitdrukking van dit grote mysterie van het bestaan? Hoe raakt het jou? Het is de ontdekking dat dit uniek is voor jou alleen en voor ieder van ons.” [...] “We zijn ten diepste verbonden met alles wat leeft en toch uniek. En het is aan ons te ontdekken wat het is om steeds meer JIJ te worden; het is de belangrijkste opdracht (koan) in ons leven om die innerlijke vrede te ontdekken, het nieuwe hart ‘dai an’ in ons”.

**Alles is er en niets ontbreekt, hoor je iedere zenmeester zeggen**, maar wat betekent dat en vooral: Hoe passen we dat toe in ons dagelijks leven? Kunnen we het wel toepassen, want er is altijd wel wat. Ons leven zit vol met taken en verplichtingen, er zijn tegenvallers en opschrikmomenten. We worden zo in beslag genomen door dagelijkse beslommeringen en gebeurtenissen, dat we erin verstrikt raken. We zijn voortdurend aan het schakelen tussen verleden en toekomstige gebeurtenissen en zelden leven we in het huidige moment. Ons denken is niet ‘fris als de morgendauw’, zoals Krishnamurti het noemt in *‘Laat het verleden los’*, maar oud en vol meningen en overtuigingen. Zo creëren we onze eigen kleine wereld, die ons gevangen houdt en lijkt er van alles te ontbreken! Het is de kunst ook dat te omarmen en er niet over te oordelen.

**Iedere leraar sinds de Boeddha zegt: Stop met piekeren**, raak niet verstrikt in kwellende en warrige gedachten, want ze lossen niks op. Als we levensvragen en -perikelen ruimte geven, groeien die vanzelf naar een oplossing toe. Als we het leven omarmen zoals het is en durven vertrouwen, boren we onze kracht aan. Want we denken het zelf te doen, maar meestal groeit het leven zelf naar oplossingen toe, daarbij geholpen door de tijd. ‘Denk het niet-denken’ leert Dōgen. Dat is een grote waarheid, maar hij zegt dat wel tegen monniken in een kloostersetting met minder en andere prikkels dan wij als leken beoefenaars in deze westerse wereld, waarin we voor een veelheid taken en verplichtingen staan, zoals boodschappen doen, koken, zorgen voor huis en haard, voor ouders en familie, partner, kinderen, vriendschappen, burens, werk, klimaat, etc. De vraag is: Hoe geven wij vorm aan niet-denken in al die bedrijvigheid?

**Een paar jaar geleden zag ik de documentaire ‘My soul drifts light upon a sea of trees’**. Het is lastig vertalen, ik heb er dit van gemaakt: Mijn ziel drijft als een licht op een zee van bomen. De film gaat over Itetsu Nemoto<sup>ij</sup>, die er zijn levenswerk van maakte om mensen met suïcidale gedachten te helpen. Op jonge leeftijd verloor hij een oom, en toen hij wat ouder was, een vriend en vriendin door zelfdoding; het liet diepe littekens achter. Hij stelde zich de vraag: ‘Hoe kun je mensen helpen om het leven in te stappen in plaats van eruit.’ Die vraag bepaalde zijn leven, hij werd zenpriester en begon eerst met een online groep voor mensen met suïcidale gedachten, later begon hij bijeenkomsten in zijn tempel te

organiseren. Naast meditatie, neemt hij mensen mee op een wandeling door de tempeltuinen en maakt hij gebruik van zang, dans en gesprekken met elkaar. In de film spreken deelnemers openhartig over hun leven en over het verlangen dat ze hadden er niet meer te willen zijn. Het zijn schrijnende verhalen en je kunt ernaar luisteren en ze verdragen, omdat je ziet hoe de meesten van hen hun leven weer op orde hebben gekregen, zoals Kana, die vroeger een destructief leven als prostitué leidde en tegenwoordig een eigen massage praktijk runt.

**Nemoto vertelt in de documentaire** dat de meeste mensen niet meer kunnen en durven geloven dat het leven kan veranderen. Ze zijn ondergedompeld geraakt in verdriet en isolement, worden geteisterd door dwangmatig denken en hebben zo'n negatief zelfbeeld gecreëerd, dat ze geen uitweg meer zien. 'Mensen die piekeren zijn het contact met zichzelf kwijtgeraakt, gaat Nemoto verder: 'Ze kunnen de weg naar hun ware zelf niet meer terugvinden. Het enige dat helpt is het perspectief veranderen én het realistischer te maken'. Inzien dat de oordelen die je erover hebt niet kloppen en bovenal niet heilzaam zijn, want ze brengen je steeds dieper en sneller in een neerwaartse spiraal in een diepe put. Dat geldt voor ieder van ons als we verstrikt raken in gedachten over iets. Nemoto's aanpak is erop gericht om de balans tussen lichaam en geest te herstellen. Daarbij doet hij een beroep op de gezonde kanten en moedigt mensen aan om vriendschappen en diepgaande contacten aan te knopen en ervaringen met elkaar te delen, waardoor er ruimte komt voor authentieke ontmoetingen en onderlinge verbondenheid.

**Angst en schaamte weerhouden ons om open te zijn** over de problemen waarmee we in ons leven te maken hebben en dat brengt ons in een isolement. We worstelen wat af en het doet me denken aan de Toewijding van de Bodhisattva<sup>iii</sup> van Shāntideva. De toewijding die één grote smeekbede is van Shāntideva. Het is één grote wens en een aanvulling op de eerste gelofte van de bodhisattva: 'Dat alle hindernissen wijken zullen. Dat alles stroomt van levend water.' [...] 'Dat alle wezens de verlichting van het paradijs mogen kennen, hoe talrijk de verschikkingen in de wereld ook zijn.' 'Dat de blinden weer kunnen zien. Dat de doven weer kunnen horen'. Dit is niet alleen letterlijk, maar ook in figuurlijke zin bedoeld. En dan het refrein: 'Kom snel, o kom snel en vergeet alle angst! In ons breekt het leven door!' Ga voorbij de schaamte en alle angst en vertrouw dat het goed komt, hoe dan ook. Dat we ons durven uitspreken. Dat is niet alleen heilzaam, maar we hebben elkaar en dat vertrouwen ook meer dan nodig, want vroeg of laat worden we door het leven zelf ingehaald! Het is nooit alleen maar een kabbelende beek, want het leven zit vol onverwachte voetangels en klemmen, die dit beekje veranderen in een kolkende rivier die buiten haar oevers treedt. Letterlijk en figuurlijk.

**Itetsu Nemoto vroeg aan de mensen** wat hen het meest had geholpen om van het dwangmatige en negatieve denken af te komen. Het antwoord was simpel: 'Ik leerde om hulp te vragen'. Het raakte me diep. Jarenlang heb ik zitten worstelen met een koan die hierover ging, wat pas veel later ten volle tot me doordrong toen ik de koan al had 'opgelost'. De wanhoop en eenzaamheid uit die periode en het gevoel vastgelopen te zijn, hadden alles te maken gehad met schaamte en het feit dat ik geen hulp had kunnen of

durven vragen. ‘Eenwording’ met de koan leidde tot een doorbraak, een aardverschuiving en het was de poort naar bevrijding.

**Meditatie is dé manier om inzicht te krijgen** in de werking van onze geest. De functie van onze hersenen is denken. Onlangs was er een uitzending van 30Now, waarin ik Eve Marko hoorde zeggen dat onze hersenen op een dag wel 70.000 gedachten produceert; hooguit twee hiervan zijn bruikbaar.

Voor sommige dingen is denken nodig, maar de meeste dingen gaan vanzelf, daar hoeven we niet eens over na te denken. Waar het om gaat is dat we regie nemen over dat denken door het prille begin van onheilzame gedachten gewaar te zijn, zodat we die tijdig kunnen loslaten. We nemen een gedachte waar, kijken ernaar, laten die los en gaan terug naar de ademhaling. Dat is de beoefening. Geef gedachten geen water is een bekende uitdrukking van Thich Nhat Hanh. Gedachtenkronkels krijgen dan geen kans en je geest wordt ruim en leeg. Het vraagt inzet en volharding, want het is niet makkelijk, het ego is nogal gehecht aan gedachten! Er is nog een manier, die bekend is van Ch’an meester Xu Yun (1840-1959). Hij gaf de raad om bij een opkomende gedachte direct te vragen: ‘Wie is het die dit denkt’ (1988, 159). Deze eeuwenoude techniek heet: ‘hua- tou’, het is de stilte van de geest vóórdat de geest beroerd wordt door een gedachte, het is dé manier om je te concentreren op de lege geest, het is je ware natuur.

**Laat het oude denken los**, geef je over aan het leven, en ‘een enorme rijkdom zal voor ons opengaan’ (2022,162). Heb geen spijt over het verleden, geen vrees voor de toekomst. Je leeft nu! Leef nu, op dit kostbare moment, waarin alles is er en niets ontbreekt! Leef met een geest zo ‘fris als de morgendauw’. Dan ontdek je innerlijke vrede en het nieuwe hart ‘dai an’ in ons: dat is onze opdracht in het leven!! Alles is er ieder moment, zegt Shibayama in de volgende tekst (2022, 163):

“We leven altijd in het huidige moment,  
in de diepgang van het huidige moment.

Zelfs als we het niet weten en er blind voor zijn,  
omhelst de diepgang van het huidige moment  
ons altijd als het huidige moment “

We hoeven er alleen maar mee samen te vallen.

Elsbeth Wolf

Literatuur:

Ton Lathouwers. Je kunt er niet uit vallen. 2021.

Jiddu Krishnamurti. Laat het verleden los. 1992

Charles Luk (vertaler). Empty Cloud. The autobiography of the Chinese zen master Xu Yun. 1988.

Eve Marko en Wendy Nakao. Het boek van de alledaagse koans. 2022.

---

<sup>i</sup> Seng-ts'an, 3<sup>de</sup> patriarch. Hsin-Hsin ming, Over vertrouwen in de geest.

<sup>ii</sup> 2Doc documentaire: [My Soul Drifts Light Upon a Sea of Trees](#).

<sup>iii</sup> Maha Karuna Ch'an website (mahakarunachan.nl), Sutra's, 7. [Toewijding van de bodhisattva](#).