

Ishin-denshin

In de decennia voorafgaand aan de zenweg, herinner ik me een gevoel van basale ontworteling. Zekerheden, zo die er al zijn, waren verdwenen, mijn katholieke wortels doorgesneden. Een diepe onrust had zich in mij genesteld. Uiterlijk leek er niets aan de hand. Het was in het Nijmegen van de jaren zeventig, bruisende stad, middelpunt van politieke- en sociale acties. Ik was begin dertig, actief in de vrouwen- en 'queer'-beweging, stond achter de bar van vrouwencafé de Feeks, deed antropologisch leeronderzoek in Palestina, de Westelijke Jordaanoever. Zat tot over m'n oren in de sociale actie, las me suf in feministische literatuur en volgde colleges filosofie bij Ton Lemaire, bij wie de collegezalen uitpuilden. Ook Bhagwan moest worden gelezen, want de straten van Nijmegen kleurden in die tijd overvloedig oranje. Het zou nog vele jaren duren voor het moment kwam dat de 'staart van de os' zich liet zien en de weg zich openbaarde. Vroeg of laat vindt iedereen zijn of haar bestemming in het leven en bij iedereen loopt dat anders. Bij mij heeft deze queeste lang geduurd....

En dan is er zen dat je leven kleurt en richting geeft. Na de eerste euforie, die jaren aanhield, wellicht omdat ik er zo lang op had moeten wachten, komt de ontdekking dat zen vol met valkuilen zit en in meerdere opzichten paradoxaal is. Om te beginnen hoor je dat we de weg gaan om een einde te maken aan onze onwetendheid en verwarring om te ontwaken tot ons ware zelf. Dat doen we door ons vrij te maken van de drie vergiften, onwetendheid, haat en begeerte. Tegelijk wordt je voorgehouden om alleen maar te zitten en niet iets na te streven. We zitten om niet! Het is alleen maar zitten. Zoals de Hartsoetra het zegt: er is 'geen bereiken en geen niet bereiken'. Ga er maar als beginneling aan staan! Het is een hele opgave en er gaan jaren overheen voordat je dit van binnenuit begrijpt. Ook als je het niet begrijpt blijf je vastberaden en met grote discipline op je kussen zitten, altijd doorgaan met groot vertrouwen en grote twijfel; de drie pijlers van zen.

Dan was er een regel uit de begintijd, waarmee ik uittentreuren heb gezeten en die tot hoofdbreken leidde. Het is een regel die ik zelf ook vaak gebruik, die nog steeds behulpzaam is als ik in de war dreig te raken: 'Alles is er, niets ontbreekt'. Inderdaad, dacht ik dan, alles is er: een dak boven m'n hoofd, eten, kleding, mensen om me heen, kunst en cultuur. Maar daar ging het ALLEMAAL natuurlijk NIET OM en ik zag en voelde het niet. Begreep niet, dat HET in mij al aanwezig was. Dat de ware natuur al in mij is en dat daar de sleutel ligt voor de beoefening. Bijzonder om te vermelden dat dit inzicht plotseling in volle omvang doorbrak bij het lezen van uitgerekend het boek: *De kracht van het nu* van Eckhart Tolle uit 2001! Toen ik jaren later in de gevangenis werkte als geestelijk verzorger, gaf ik in een opwelling het boek aan een deelnemer van de meditatiegroep; het leidde bij hem tot een fundamentele ommekeer, volkomen spiegelwijsheid!

Jaren later drong het tot mij door waarom het wellicht zo lang had geduurd voor het inzicht kon doorbreken dat 'het' alleen maar in mij en in ieder van ons te vinden is. Ik ontdekte dat mijn degelijke katholieke opvoeding hier mogelijk debet aan was. Als kind kreeg ik de impliciete maar dominante boodschap ingepeperd dat vrouwen 'profaan' zijn. Ik was opgegroeid met de patriarchale visie van het roomse geloof, waarin vrouwen een marginale rol spelen en werden opgezadeld met de schuld aan de zondeval, waartoe Eva de man had

aangezet. Na de geboorte van een kind ondergingen vrouwen een ritueel, voordat zij weer naar de zondagsmis konden gaan. Voor het altaar van Maria ondergingen vrouwen een 'reinigingsritueel'! Was het ritueel door de clerus bedacht om via vrouwen hun heil veilig te stellen, vroeg ik mij schoorvoetend af?

Terug naar de paradoxen van de zenweg. Naar de vier kernwaarden van zen, die we danken aan Bodhidharma: transmissie van hart tot hart; zen gaat buiten alle teksten en woorden om; wijst rechtstreeks naar de hartgeest; schouwen in de ware natuur. Zen is: Ishin-denshin, van hart tot hart.

'Zen is buiten alle teksten om'. Dat wil zeggen dat wijsheid in de ervaring huist en niet in de bestudering van teksten. We zitten in de stilte, waar dhyana en prajna, meditatie en wijsheid, samengaan. Het één kan niet zonder het ander, zegt de 6^{de} patriarch Huineng in de Platformsoetra, want: "meditatie is het lichaam van wijsheid en wijsheid is de functie van meditatie" (2006, 11). Het doet denken aan silent illumination van Hongzhi, waar ik een aantal maanden geleden over sprak.

Toch zijn er talloze teksten om het onuitsprekelijke in woorden te vatten, die ons raken en inzicht aanreiken. De keerzijde is, dat woorden weer stollen en in dogma's kunnen veranderen, waar we ons aan vast kunnen klampen als aan een nieuwe waarheid, terwijl de 'Dharma' vol leven is en altijd stroomt.

De Dharma is ongrijpbaar en manifesteert zich in ieder moment als in een dans waarin alle elementen zich steeds weer in nieuwe vormen, patronen en ritmes tot elkaar verhouden. In shikantaza komen lichaam en geest samen, verbonden door de ademhaling en brengen we de ware natuur tot uitdrukking.

De rol van de leraar hoort ook in het rijtje van paradoxen thuis, want de positie van de leraar is voor velen een valkuil gebleken, niet in het minst voor de leraar zelf. In teksten wordt, meestal door leraren zelf, op het belang van een leraar gewezen. De valkuil zit hem in het feit dat leerlingen de neiging hebben om leraren te adoreren en op een voetstuk te plaatsen. Als leraren dit toelaten en hierin meegaan, liggen afhankelijkheid en misbruik van macht op de loer. Talloze leraren zijn na jaren gedogen van hun voetstuk gevallen vanwege seksueel misbruik, wat tot grote misère voor alle betrokkenen heeft geleid. In een gezonde leraar/leerling relatie zijn beiden, de leraar voorop, maar ook de leerling, verantwoordelijk voor een goede balans in de relatie. Het is het aloude verhaal van de angst voor de vrijheid, zoals de grootinquisiteur uit *de Gebroeders Karamazov* laat zien: we plaatsen leraren boven onszelf, durven onze eigen vrijheid niet aan, durven niet in de eigen kracht/wijsheid te geloven, die we projecteren op de leraar. We hebben behoefte aan een autoriteit die een stempel van goedkeuring zet.

Hisamatsu fulmineerde tegen dit soort 'autoriteit' van leraren. Alleen jij weet of je een verlichtingservaring hebt doorgemaakt, zegt hij en je hebt geen stempel nodig van wie dan ook! (2012). Wij zijn onze eigen leraar en die van elkaar. Hij introduceerde mutual inquiry, het wederzijds elkaar bevragen op de Dharma, want we zijn elkaars leraar, niet gelijk, wel gelijkwaardig. In de sesshins van Maha Karuna Ch'an wordt, naast dokusan met de leraar altijd gewezen op de mogelijkheid van mutual inquiry met mede-deelnemers.

De historische Boeddha maakte in zijn onderricht gebruik van upaya, van heilzame

middelen, om aan te sluiten bij het begripsniveau van leerlingen. Goede leraren maken daar nog steeds gebruik van. De Boeddha benadrukte nog iets anders. Vóór zijn overgang in parinirvanaⁱⁱ, toen Ananda jammerde dat ze toch niet konden leven zonder leraar, zei de Boeddha: “Be your own lamp, Ananda”. “Wees je eigen leraar”. Dat laat aan duidelijkheid niets te wensen over. Toch is het een groot geschenk als je een leraar ontmoet, die belangeloos inzichten deelt en overdraagt. Ik ben er dankbaar voor dat ik zulke relaties met leraren heb gehad.

In de afgelopen decennia heeft het boeddhisme zich in het westen gevestigd. Zenmeesters als Shunryu Suzuki, Taizan Maezumi werden in de tweede helft van de vorige eeuw naar Amerika gezonden om de Japanse boeddhistische gemeenschappen aldaar te dienen en rituelen rond huwelijk, geboorte en overlijden uit te voeren. Leken Japanners mediteerden niet; dat was voorbehouden aan monniken en zenpriesters. Dit patroon veranderde in het westen. Spoedig na hun aankomst in Amerika kwamen jongeren, de zogenaamde ‘beatgeneratie’, in de vroege morgen naar de tempel om met de zenmeester te mediteren. Sindsdien zetten talloze vrouwen en mannen de lijn van transmissie voort in de vele tempels en centra verspreid over het westen. In zijn tijd sprak Shunryu Suzuki (1905-1971) al over de ontwikkeling van een westers boeddhisme. De eerste generatie van leerlingen heeft in de afgelopen dertig jaar een proces van culturele adaptatie en transformatie ingezet naar westers model, zoals dat vroeger moet hebben plaatsgevonden toen het boeddhisme van India naar China en van daar naar Korea ging en weer later via Dōgen naar Japan.

Het westerse boeddhisme begint te wortelen en krijgt steeds meer een eigen gezicht. Er is een schat aan nieuwe teksten voortgebracht, waaronder sinds kort een boek van de alledaagse koansⁱⁱⁱ, dat veel meer aansluit bij het dagelijks leven van leken beoefenaars, in tegenstelling tot de bekende koan collecties die in een kloostersetting zijn ontwikkeld. Er zijn typisch westerse kenmerken ontwikkeld. Meditatie vindt voornamelijk in de thuissituatie plaats, omdat leken sociale verplichtingen hebben voor gezin en werk. Hooguit eenmaal in de week komen ze naar de zendo. De rollen en functies van mannen en vrouwen zijn in het westen gelijkwaardiger dan in de landen van herkomst. En naast het religieus boeddhisme is er de ontwikkeling van een seculier boeddhisme met een eenzijdige nadruk op persoonlijke ontwikkeling. De mindfulness tak heeft daarin een enorme vlucht genomen. Er zijn kloosters die de oorspronkelijke vorm en beoefening van de traditionele school blijven volgen -hoewel ook hier versoepelingen plaats vinden- en er zijn scholen die zich meer aan de westerse situatie van de lekenpraktijk aanpassen. Onder de laatste valt Maha Karuna Ch’an. We zijn een open sangha met lokale groepen en vier maal per jaar is er een sesshin. Soetra’s van Prajna paramita, KwanYin en de Avatamsaka soetra staan centraal in de beoefening. Wat de verschillende westerse vertakkingen met elkaar bindt is de oorsprong; het verhaal van de historische Boeddha en de teksten van de Pali Canon en de soetra’s en teksten van de Mahayana traditie.

Zen openbaart zich als een wonderschone weg, die bezaaid is met voetangels en klemmen, het is een weg van vreugde en teleurstellingen net als het leven zelf, want het is allemaal mensenwerk. De zenweg loopt van innerlijk geploeter en opperste frustratie naar wijsheid

en diepgaande ontmoetingen met leraren en studenten. Het pad van zen is een weg van ontwaken die vanaf de Boeddha van generatie op generatie wordt overgedragen, waarin de 'Hidden Lamp', de Verborgene Lamp, de Lamp van het Licht, Wijsheid en Mededogen van hart tot hart in vreugdevolle ontmoetingen met leraren wordt overgedragen tot in deze tijd én ver na onze tijd, via jou en via mij, gedragen door de voorouders, die 'vanaf prehistorische tijden het licht hebben doorgegeven', zoals in de Toewijding van de sesshin staat, die Ton Lathouwers reciteert tijdens de sesshin aan het einde van de dag. Zazen is een religieuze weg, een levenslange beoefening: het is de reis van het hoofd naar het hart: I shin den shin; de reis van eenwording met wat is. Moedig voorwaarts!

Elsbeth Wolf

Literatuur:

Bill Porter. De Platformsoetra. 2006.

Ton Lathouwers. Kloppen waar geen poort is. 2012.

Shunryu Suzuki. Zen-Begin. Eindeloos met zen beginnen. 1976.

ⁱ Verwijzing naar de tien plaatjes van de os.

ⁱⁱ In de Maha Parinirvana soetra komt een gesprek voor tussen de Boeddha en Ananda. Toen de Boeddha op het punt stond het parinirvana binnen te gaan en Ananda jammerde "hoe het nu verder moest zonder zijn onderricht", gaf de Boeddha als antwoord: "Be your own lamp Ananda".

ⁱⁱⁱ Eve Marko en Wendy Nakao. Het boek van de alledaagse koans. Ontwaken in een wereld vol verplichtingen.