

Zitten in onderlinge verbondenheid: juli 2024

## **'Iedere dag is een goede dag'**

Elsbeth Wolf

**Een paar weken geleden kreeg ik een vraag** over de Satipatthāna soetra. Ik vind het fijn vragen te krijgen, omdat het de mogelijkheid biedt aan te sluiten bij wat er leeft. Het was een vraag of de Satipatthāna soetra (MN 10) een rol speelt binnen de zentraditie. Die vraag kun je verbreden naar de gehele Pali-Canon. Het is een hele concrete vraag en het kwam goed uit, want ik was net bezig me te verdiepen in de Bhaddekaratta soetra (MN 131) een andere soetra uit de Pali-Canon.

**Het is ook een adequate vraag en om een antwoord** te geven is het nodig kort in te gaan op de ontwikkelingen binnen het boeddhisme. Het vroege boeddhisme is volledig gebaseerd op de Pali-Canon, die kort na het overgaan van de Boeddha op palmbladeren werd opgetekend tijdens een samenkomst van de sangha. Nadien ontstonden er zo'n 28 scholen, waarvan de theravāda school, met name in Zuid-Oost-Azië gevestigd, de enige overgebleven school is in onze tijd. In het vroege boeddhisme bestond de sangha uit rondtrekkende woudmonniken, die tijdens het regenseizoen in kloosters een aantal maanden als gemeenschap bijeen kwamen, zoals dat de gewoonte was in de tijd van de Boeddha. Het doel van de meditatie was het arhatschap te bereiken en de cyclus van geboorte en dood te doorbreken, volledig uit te doven, zonder verlangens te zijn. Alleen monniken mediteerden, leken werden geacht goede werken te verrichten en monniken op hun dagelijkse bedelrondes voedsel te geven.

**Rond 100 BCE kwam een hervormingsbeweging** op gang, die een radicale omkering met het vroege boeddhisme betekende en zou uitmonden in een nieuwe stroming van het mahāyāna boeddhisme. Vanaf nu was de beoefening in kloosters gecentreerd en het besef drong door dat ieder mens wordt geboren met de boeddhanatuur. De mahāyāna traditie is gebaseerd op de Prajnāpāramitā soetra's zoals: de Hart soetra, Lotus soetra, Lankāvatāra soetra, Diamant soetra en de Avatamsaka soetra. In tegenstelling tot de Pali-Canon, zijn deze teksten oorspronkelijk in het Sansriet geschreven. Het zijn niet meer alleen monniken en nonnen, maar ook leken die mediteren. En wij zitten niet alleen voor onszelf, maar voor alle levende wezens. Het ideaal van de bodhisattva ontstaat, die altijd weer terugkeert naar de wereld om bij te dragen aan de verlossing van alle levende wezens, niemand uitgezonderd. Daarom reciteren we dagelijks de gelofte van de bodhisattva om ons dit steeds te herinneren. Op het kussen brengen we onze boeddhanatuur tot uitdrukking en daarom zitten we zonder iets na te streven, er is alleen maar zitten.

**Om terug te gaan naar de vraag** of de soetra's van de Pali-Canon betekenis hebben binnen het mahāyāna boeddhisme, dan kan ik die ronduit met een 'ja' beantwoorden, met de kanttekening dat er verhoudingsgewijs weinig aandacht is voor soetra's van het vroege boeddhisme uit de Pali-Canon in tegenstelling tot de theravāda traditie, die zich uitsluitend baseert op de Pali-Canon. Dat komt deels door verschillen in de methode van meditatie, met

of zonder object. De soetra's beschrijven vipassanā meditatie; in de zentraditie is er 'alleen maar zitten'. Ondanks dit verschil betekent het niet dat ze voor onze beoefening in de zentraditie niet van waarde zijn. Ook voor zen-beoefenaren is het een verrijking om terug te gaan naar de bron en oude teksten te lezen. Mijn eerste leraar Nico Tydeman stimuleerde ons om de soetra's te lezen, want het is waardevol om soetra's uit de beginperiode te lezen, waarin alle tradities zijn geworteld. Het is ook een verrijking om kennis te maken met een andere traditie. Zo volgde ik onlangs een retraite met Jotika Hermsen. Ze is even oud als Ton en het is een relevatie haar als vleesgeworden 'bodhisattva' te horen spreken.

**Tijdens de retraite las Jotika voor** uit de Bhaddekaratta Soetra die vaak vertaald wordt als 'een gelukzalige of gezegende nacht'; een aparte titel, want in de tekst zelf gaat het over een veelbelovende dag. De Boeddha geeft in de soetra instructie over het ontwikkelen van sati (aandacht) met de bedoeling je niet vast te klampen aan verleden noch toekomst. De kern waar deze soetra over gaat is: leef in het moment: *accepteer wat er in het verleden was, accepteer wat er nu gebeurt en wat er zou kunnen gebeuren in de toekomst*. Kortom leef met wat is en aanvaard de realiteit zoals die is in het diepe besef dat het leven oncontroleerbaar is, alles is vergankelijk en gaat voorbij, ook ons eigen leven!

**Soetra's uit de Pali-Canon beginnen** meestal met de volgende woorden: 'Aldus heb ik gehoord'. Dat komt omdat Ananda, neef en metgezel van de Boeddha die een fenomenaal geheugen had, tijdens het congres kort na het overgaan van de Boeddha toen de Pali-Canon op palmbaladen werd geschreven, altijd met deze woorden begon: Aldus heb ik gehoord. Ik lees een stuk: "Aldus heb ik gehoord" en dan gaat het verder: "De Gezegende, de Boeddha, verbleef eens in het klooster van Anāthapiṇḍika, in het Bos van Prins Jeta nabij Sāvathī. Daar sprak de Gezegende de monniken als volgt toe: "Monniken!" "Eerwaarde," antwoordden de monniken. De Gezegende zei dit: "Monniken, ik zal jullie de voordracht en uitleg onderwijzen van 'Hij (de soetra's spreken altijd over een hij) die een voortreffelijke dag' of 'an auspicious day' had. Luister en let op: ik ga spreken." "Goed, Eerwaarde", stemden de monniken toe. Dan begint de Boeddha te spreken, minutieus, tot in het kleinste detail legt hij uit hoe je dat doet. In de tekst legt hij de nadruk op het belang te leven in het moment, zodat je geest steeds leeg en ontvankelijk is en niet vol-zit met gedachten over het verleden of de toekomst. De Boeddha gaf de volgende voordracht: 'an auspicious day' (MN 131, 132 vert. de Breet & Janssen, aanpassingen van mij).

### **Een veelbelovende dag (An auspicious day)**

Laat het verleden los en vestig je hoop niet op de toekomst.  
Het verleden ligt achter je en de toekomst moet nog komen.

Leef met wat is, zonder aarzeling en zonder je op te winden.  
Als je met aandacht leeft, hier en nu,  
komt de geest vanzelf tot rust en ontwaken.

Stort je vol overgave op wat je vandaag te doen staat;

want, wie weet ben je morgen wel dood.  
Met de dood en zijn grote leger valt niet te spotten.

Iemand die dag en nacht zo vol overgave leeft,  
hem of haar noemt de Wijze:  
Iemand die gezegend is met een veelbelovende dag.

**An auspicious day doet denken** aan een bekende zen-uitspraak uit de Ch'an traditie van Yunmen Wenyan (Ummon, Japans) uit het China van de 10e eeuw. Hij stond bekend om zijn krachtige uitspraken als: "Iedere dag is een goede dag". Net als bij 'an auspicious day', is het een aansporing om te leven zoals het komt in het moment, mee te bewegen en te accepteren wat is hoe de omstandigheden ook zijn, gunstig of niet, of het nu meezit of niet, of er iets ergs gebeurt of iets waar je blij van wordt, neem het zoals het komt. Geen voorkeur noch afkeer!

**De Satipatthāna soetra sluit hier heel mooi op aan.** Sati betekent aandacht, patthāna is het pad. De soetra beschrijft het pad van de viervoudige opmerkzaamheid: het lichaam, gevoelens, de geest en mentale objecten, zoals jaloezie gewoontepatronen en conditioneringen. We noemen dat vipassanā of inzicht-meditatie. Het is een hele systematische manier van mediteren, altijd met een object, waarbij je doorlopend waarneemt en bewust bent van wat er in je geest gebeurt. Het leidt tot inzicht in de werking van je geest. Je voorkomt dat je je mee laat slepen door gevoelens, gedachten, sensaties en conditioneringen, waardoor je verwarring voorkomt. Dat leidt weer tot helder inzicht en maakt een einde aan het lijden.

**Zen-meditatie is ook een vorm van zelfonderzoek**, maar zonder object, wat op zich een enorme uitdaging is. Ooit antwoordde Pater Lasalle op een vraag van Zr. Elisabeth Dinnissen, die het even moeilijk had om met niet iets te zitten en vroeg of ze wellicht mocht bidden, met de woorden: "Sie wollen doch etwas zu naschen haben?" Zitten met niet iets vergt doorzettingsvermogen om oog in oog te durven staan met de grondeloosheid van het bestaan. In de theravāda traditie is de meditatie heel concreet en kan daarom ook voor beoefenaren van zen een welkome aanvulling zijn. Ik heb er in tijden van grote onrust en op momenten van heftige emoties dankbaar gebruik van gemaakt. Vipassanā, de beoefening van het pad van de viervoudige opmerkzaamheid is dan een welkome beoefening, die houvast biedt en verwarring voorkomt.

**In zazen zitten we zonder object** en is er 'alleen maar zitten' in de stilte zonder iets na te streven. We zitten en merken op wat zich aandient, wat gezien wil worden, zo onderzoeken we de geest. Jotika Hermsen zegt: "Durf te luisteren naar wat gezegd wil worden". Wij zeggen: Luister naar wat je hartgeest je zegt!

**Zen-meditatie volgens Hongzhi (1091-1157)**, een zenmeester uit de Cáodòng (Japans Sōtō) school, is de praktijk van 'silent illumination'. Het is een staat van stille en onbeweeglijke aandacht waarin de geest helder en bewust is zonder een object van meditatie. Dan komen positieve kwaliteiten van de geest, ook wel de vier verheven toestanden van de geest, brahma-vihāra genoemd of goddelijke verblijfplaats als: liefde, mededogen, vreugde en

gelijkmoedigheid, vanzelf naar boven drijven. 'Silent illumination' brengt de natuurlijke helderheid van de geest en intrinsieke verlichting die in elk moment van bewustzijn aanwezig is, tot uitdrukking, want onze ware natuur of boeddhanatuur is er altijd! In het ritueel van 'alleen maar zitten' brengen we dat tot uitdrukking en in het dagelijkse leven als het niet helemaal lekker loopt, helpen mantra's je om je dit bewust te blijven: Alles is er, niets ontbreekt en 'Iedere dag is een goede dag'!

Literatuur:

Majjhima-Nikāya (MN). De verzameling van middellange leerredes van de Boeddha. Delen 1 (2004), 2 (2004) en 3 (2005). Vertaling Jan de Breet & Rob Janssen