

Myoki Zen



Februari 2021

Huineng - neerzitten in meditatie

Geleerd publiek, wat is het neerzitten in meditatie?

In onze school betekent dit neerzitten in meditatie het verwerven van absolute vrijheid en het mentaal onverstoort blijven in onaangename en aangename omstandigheden.

Meditatie betekent het innerlijk realiseren van de onverstoortbaarheid van de essentie van de geest.

(Uit de Platform soetra van Huineng, hoofdstuk Dhyana)

Huineng spreekt in dit hoofdstuk over Dhyana en Samadhi. Dhyana is het Sanskriet woord voor aandacht en contemplatie. In China werd Dhyana Ch'an, om in Japan zen te worden. Samadhi is het woord waarmee een aandachtige houding samengaat. Zoals met veel boeddhistische begrippen geeft Huineng er een eigen School van de Plotselinge Verlichting draai aan. Samadhi is een beoefening van Dhyana, aandacht, in alle situaties, zoals Red Pine omschrijft: een beoefening toegepast in alle tijden en op alle plaatsen van de staat van een directe en oprechte geest. Vanuit prajna of natuur leven: directe actie op basis van een innerlijk weten.

En daarom is het veelzeggend dat Huineng zijn toehoorders wijst op de praktijk die hier vertaald is als neerzitten in meditatie. Dit is een letterlijke weergave van het Japanse zazen, wat zitten in aandacht betekent. Zazen is in de zenboeddhistische traditie de belangrijkste beoefening om vrij te worden. Absolute vrijheid, zelfs, zo voorspelt Huineng.

Wat is er toch zo krachtig aan zazen? En vrij worden van wat? Zazen is stilzitten en stilzijn terwijl onze waarneming van de wereld doorgaat. De doordraaiende wereld met de dingen die we in ons zelf situeren, en met de dingen die we buiten ons plaatsen. Gedachten en herinneringen, gevoelens en lichamelijke sensaties komen van binnenuit, geluiden, geuren en tastbare zaken komen vanaf buiten. Zazen is niets anders dan luisteren naar wat er gaande is. Zazen is gewaarzijn, zonder identificatie. Of dan tenminste, je gewaarzijn van al je identificaties. Het doorzien van alle identificaties, alle gehechtheid aan gedachten, gevoelens en andere concepten en deze als waarheid beschouwen, betekent directe vrijheid. Zazen betekent ook geen onderscheid tussen wie waarneemt en een object van de waarneming. Na enige tijd is het echt de vraag: wie of wat denkt? Denk ik? Heeft Martin gedachten? Of zijn er gedachten die opkomen? En waar komen gedachten vandaan en waarheen gaan ze? Niet zozeer de antwoorden op al deze vragen zijn van belang, het stellen van de vragen en de bijbehorende verwondering is van veel grotere waarde. Niets is wat het lijkt, of wat ik er van maak.

Zoals Kodo Sawaki het verwoordde: verwarring doorzien is verlichting. Verwarring doorzien is vrijheid is evengoed waar. Zazen biedt ons steeds opnieuw de kans en de oefening om onze verwarring te doorzien. En zo bevrijden we onszelf en zien we onszelf en de wereld anders dan we deden.

En er gebeurt nog iets van groot belang. Huineng noemt dit mentale onverstoortbaarheid, zowel in aangename als in onaangename omstandigheden. Deze onverstoortbaarheid wordt ook wel gelijkmoedigheid genoemd. Onverstoortbaarheid is nooit een doel van zazen, maar is nadrukkelijk bijvangst. Er ontstaat een zekere onverstoortbaarheid terwijl er ook sprake is van grote gevoeligheid. En deze paradox is precies wat meditatie vermag. Vrij zijn van identificatie geeft vrijheid om gevoelig te zijn.

En dit te weten is niet genoeg. Het is zelfs niet half genoeg om het te weten. Huineng en ook anderen na hem, bijv. Dogen, benadrukten dat ik deze aandacht, deze contemplatie steeds opnieuw moet realiseren. Dit betekent in de praktijk brengen, beoefenen, tot stand brengen. Daarom ook de oproep van Huineng om het neerzitten in meditatie steeds opnieuw tot stand te brengen. Doe het steeds opnieuw, de identificaties verversen zich steeds opnieuw. En daarom is bevrijding een activiteit die steeds opnieuw moet worden uitgevoerd.

Heb je je eenmaal gerealiseerd dat zazen zelf een bevrijdende activiteit is, zou je denken dat je onophoudelijk willen mediteren. En toch is regelmatig zazen doen voor veel mensen een dagelijkse worsteling. Dus voor iedereen die worstelt met zazen – ik doe het vast niet goed, ik zou vaker willen zitten, ik word er maar niet rustig van, ondanks mijn voornemens heb ik geen zin in zazen – benadruk ik nog maar eens: zazen doen is bevrijding realiseren. Door precies te laten zijn wat er kennelijk moet zijn; aan gedachten, gevoelens, beelden, zorgen.

Dus wat te doen als je ondanks plannen geen zin hebt? Geen zin hebben is op zich een identificatie, en daarbij past het zazen te doen met geen zin. Richt je gedurende je zazen geheel op je geen zin hebben. Aanvaard geen zin helemaal. Sterf terwijl je geen zin hebt.

En wat gebeurt er mogelijk? Geen zin blijkt een leeg begrip, het blijkt onhoudbaar egocentrisch, verdwaald en belemmerend. Geen zin grenzeloos serieus nemen, betekent geen zin doorzien. En wat gebeurt er dan? Geen zin verdwijnt. Je bent vrij van geen zin. Je bent vrij om zazen te doen zonder zin. Je bent vrij geen zazen te doen. Je bent vrij.

Martin Myoki Pol