

## Myoki Zen



### November 2020

#### Het cultiveren van aandacht in mijn leven – rituelen

*Er is een ding op de wereld dat u nooit mag vergeten. Wanneer u alles vergeet, maar dat ene niet, hoeft u zich geen zorgen te maken.*

*Maar wanneer u overal aan denkt en niets vergeet, maar u vergeet het ene, dan heeft u niets gedaan.  
(Rumi)*

*Rituelen leren mij egoloosheid. Ze vragen om uitgevoerd te worden omwille van zichzelf. Ze schorten het persoonlijke op. Meninge, opvattingen en inzichten worden terzijde geschoven.*

*[...]*

*Ze zijn een moment van mezelf vergeten, verlies van het besef van tijd en ruimte. Belangeloosheid en doelloosheid zijn hun belangrijkste kenmerken. Daarmee dienen zij een groot geestelijke doel: ze geven uitdrukking aan het geheim van het leven.*

*(Uit: transmissie en transcendentie van Nico Tydeman)*

Zazen verbindt mij steeds opnieuw met mijn leven. In de cocon waarin ik verkeer, waarin ik afgescheiden van het grote geheel leef, is het gedeeltelijk heerlijk toeven. Ik ben het vaak eens met mijzelf, en ik heb een wereldbeeld opgebouwd waarin ik mijn eigen overtuigingen vaak bevestigd vind. Ik vergeet steeds dat overtuigingen gestolde ervaringen zijn.

Terwijl ik dit vergeet, is er immer een schrijnend onbehagen. Waar leef ik voor? Hoe moet ik leven? Waarom moet ik sterven, en moeten mijn dierbaren sterven? Waarom is de wereld niet zonder lijden? Het afgescheiden zijn en de onmacht zijn de motoren voor het onbehagen, maar houden beiden tegelijkertijd ook in stand.

Door middel van zazen word ik telkens geconfronteerd met mijn verwarring. Verwarring in alle denkbare soorten en maten. En, tegelijkertijd, ook met een verlangen de verwarring te stoppen. Kodo Sawaki verwoordt dit prachtig: *Satori is verlicht zijn over onze verwarring. Dan is er het verlangen, hoe klein ook, om het verwarde handelen te stoppen. Dit is hoe gewone mensen gered worden door zazen.*

Het verwarde handelen stoppen vraagt mij steeds opnieuw te verbinden: met mijn leven, mijn naasten, vreemden, lijden, vreugde, natuur, mijn natuur. Zo is zen een activiteit die in het teken staat van religare, opnieuw verbinden. En zo zijn we aangekomen waar ik zijn wilde. Zen is een religieuze activiteit, een verbindende activiteit. Dit levert menigeen hoofdbrekens op, en mij destijds ook. Ik heb leren zitten in zazen bij leraren die het religieuze karakter van zenbeoefening het liefste ver van zich hielden. En hoewel ik dit in de eerste jaren prettig vond, hield dit afhouden bij mij geen stand. Religare is voor mij een onbeladen term die mij de ruimte geeft.

Deze oefening in verbinden met zoals het is, komt ook terug in de rituelen en ceremonieën die we in de zendo en daarbuiten hanteren. Door rituelen verbind ik mij ook aan mijn of het leven. In de zendo zijn zazen, kinhin, daisan, het reciteren van soetra's, buigingen, de teisho en het binnenkomen in de zendo rituele handelingen. De rituelen in de zendo zijn in feite dagelijkse handelingen die ons verbinden met ons leven. De rituelen zijn leeg, dat wil zeggen hebben geen vastomlijnde betekenis. Doe ze met volle aandacht, geef jezelf aan de handelingen opdat je jezelf vergeet. Meninge over de rituelen doen niet ter zake, het is alleen een kwestie van doen. Doe ze zonder doel, zonder belang en zonder gedachten aan nuttigheid. Rituelen zijn handelingen die omwille van

zichzelf bestaan. We zijn zo sterk geprogrammeerd dat een handeling zin moet hebben, een doel moet dienen. Juist een rituele handeling dient geen doel, en verbindt mij met mijn leven in het doen. Ik verbind mezelf steeds opnieuw met mijn leven terwijl ik mezelf vergeet.

En deze paradox is steeds aanwezig. Daarom krijg ik mijn hoofd hier nooit sluitend omheen, en ga ik aan de slag met het aanbrengen van constructies, van ideeën en met analyses. En zoals we eerder zagen, scheppen we dan verwarring. Zazen redt ons steeds opnieuw van deze verwarring. Rituele handelingen redden ons op dezelfde wijze. Daarom is het van het grootste belang je leven van alle dag te bedekken met rituelen. Rituelen verbinden je met het ene, zoals Rumi in het citaat bij de start van deze teisho noemde. Rituelen zijn handelingen om bij stil te staan. Onderzoek wat je past: de dag starten met zazen, met drie buigingen, met een soetra of bodhisattva geloften, dankzegging voor de maaltijd, afwassen. Het maakt misschien minder uit wat je doet, als je het maar doet.

Maar goed, het is ook nog altijd zo: onderzoek het zelf. En de ontdekking moet dan misschien wel zijn: mijn leven is een en al ritueel, en na overgave aan het leven als ritueel: rituelen zijn mijn leven.

Martin Myoki Pol