

## Myoki Zen



### November 2020

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

*In feite, wanneer je werkt in een verantwoordelijke positie, niet alleen als tenzo [kok in een zenklooster], maar als een functionaris of assistent, moet je streven de dingen te doen met een geest van vreugde en van ruimte, samen met de zorgende houding van een ouder.*

*(Uit de Tenzo Kyokun door Dogen)*

Wanneer het diepe besef doordringt dat mijn leven beoefening is, is er geen verzet meer tegen zazen. Het is een logisch gevolg van mijn vaste voornemen. En zo is het ook met geloften en rituelen. Het is geen kwestie van me ertoe zetten, het is het besef dat het doen de uitdrukking van het ene is. Zazen, leven vanuit geloften en rituelen zijn oefeningen om verwarring te verhelderen, om mijn berouw en verlangen te verversen en om uitdrukking te geven aan het geheim van het leven. Het ene is nooit meer ver en lang uit het zicht. Dit precies is mijn verlangen.

Geleidelijk ontwikkelt zich een houding. Wat mij betreft ontwikkelt deze houding zich langs de lijn van beoefening. Ik veronderstel dat we deze houding niet kunnen cultiveren, maar dat onze beoefening deze houding schept. De houding waar ik op duid, wordt wel omschreven met het woord *toewijding*. Een ander woord voor toewijding lijkt een echo uit het verleden: devotie. Devotie komt uit het Latijn, en betekent toegewijd zijn aan de goden. Als je de goden weglaat, en we volgen het spoor van religare, is devotie toegewijd zijn aan de verbinding met mijn leven. Toewijding aan het leven zelf.

Dogen heeft in de Tenzo Kyokun (instructies voor de zenkok) beschreven hoe je in je dagelijks leven toegewijd kunt zijn. Toegewijd aan wat je doet, aan de mensen om je heen, aan je leven, aan de adem, aan je gedachten, aan het lijden, steunt op beoefening. Volgens Dogen: ook al is zazen niets anders dan verlichting, beoefening van zazen (en ritueel, en gelofte) is nodig. Dogen is niet kinderachtig en doet de constatering dat wij dankbaar moeten zijn omdat wij als mensen geboren zijn. Dit geeft ons de kans een verbinding te vormen met wat hij de boeddhadharma of boeddhanatuur noemt. Daarom is als zenkok werken een ongelooflijke kans: ingrediënten bewerken, koken en opdienen zodat anderen het zenpad kunnen gaan. Voor de zenkok is absolute toewijding nodig. Al zijn of haar vezels staan in dienst van de taak. En natuurlijk zijn wij allemaal zenkok. Wij dragen allemaal zorg voor gezinsleden, voor werkzaamheden en dus voor het levenspad van anderen.

Volgens Dogen kent toewijding drie aspecten. Ik beschrijf ze kort omdat ik ze heel bruikbaar vind. De drie aspecten zijn direct te concretiseren: doe alle dingen op een dag met een vreugdevolle geest, zorg voor de dingen zoals ouders voor hun kinderen zorgen en beschouw alles met een grootmoedige geest (“magnanimous mind”).

Een vreugdevolle geest, het eerste aspect, komt voort uit dankbaarheid dat wij leven. Dat wij mogen werken, dat wij relaties mogen hebben en dat wij voor de wereld mogen zorgen. Een vreugdevolle geest is niet perse een vrolijke of een hilarische geest. Het is ook niet direct te verwerven. Een vreugdevolle geest is bijvangst van beoefening. Van vertrouwen: dit wat ik ben wordt gedragen. Door wat of wie? Laten we dit onbenoemd laten. Vreugde komt tot stand ondanks het lijden, het is niet dat er pas vreugde mogelijk is als alle lijden opgeheven is. Weten dat koken beoefening is, dat koken een directe uitdrukking is van het geheim van het leven en dat koken een maaltijd biedt die mij in leven houdt. Lijden is een integraal onderdeel van koken. En daardoor kan ik beoefenen een bodhisattva te zijn.

Een ouderlijke (parental) geest is volgens Dogen het tweede aspect van toewijding. Als ouders die voor hun kind zorgen, of als mensen die voor een uit het nest gevallen vogeltje zorgen, zorgen wij voor ons leven. We zorgen voor zazen alsof we ouders zijn, we verzorgen onze houding en zitplaats alsof het onze kinderen zijn. Soms zorgen we voor ons leven alsof we een ziek kind hebben, soms rennen we achter een kind aan dat fietsen leert (zo met een hand achter het kind om hem of haar op te kunnen vangen als hij of zij valt) en soms laten we iets of iemand ruimte en zijn we erbij, op afstand.

Het laatste aspect van toewijding is een grootmoedige geest. Dogen beschrijft deze geest als een oceaan of een berg. Een ruime geest die voorbij het maken van onderscheid is. De opgave is telkens het grote geheel te zien, en blikvernuwing te overstijgen. In plaats van lente en herfst te zien als twee seizoenen, of als een fijn en een onprettig jaargetijde, betekent een grootmoedige geest beide seizoenen zien in een oogopslag. Tegelijkertijd bestaan alle seizoenen en alle tegenstellingen in dit moment. Wat je ook van de huidige situatie vindt, hoezeer je ook getrokken wordt naar het maken van onderscheid, aanvaardt de situatie totaal.

Zazen is een oefening van de grootmoedige geest. Wat er ook gaande is, wat je onderscheid makende geest er ook van probeert te maken, steeds opnieuw keren wij terug naar het zittende lichaam, toegewijd aan de grootmoedige geest, aan ons leven en aan alles wat daarin gaande is.

Aan het einde van een sesshin dag roept de jikido op tot toewijding.  
Let me respectfully remind you,  
Life and death are of extreme importance.  
Time swiftly passes by and opportunity is lost.  
Take heath, take heath,  
Do not squander your life!

Martin Myoki Pol