

Myoki Zen



Oktober 2020

Het cultiveren van aandacht in mijn leven – zazen

Simpelweg het beseft dat je verward bent, het beseft is het gevolg van zazen, maakt van jou een boeddha. Zazen leert ons dat wij ook verward zijn, en bevrijdt ons van deze verwarring. Wanneer we in zazen zitten en nauwgezet naar alle verwarde ideeën kijken die opkomen, realiseren we ons hoe gewoon we zijn en hoe weinig aanleiding we hebben trots te zijn of op te scheppen; niets aan te doen dan stil terugtrekken. Tenslotte, dit is wat wij echt zijn.

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.

[...]

Alle problemen in de wereld - politiek, economisch enzovoort - ontstaan vanuit het verlies van het beseft van onze gewoonte.

(Kodo Sawaki - uit Living and dying in zazen door Arthur Braverman)

Gered worden door zazen. Hoe kan ik de aandachtigheid die ik in zazen ervaar zich laten verspreiden in mijn dagelijks leven? Dit is een vraag die velen bezighoudt. Als ik in de zendo ben, en zazen beoefen, is er de aandacht voor wat er is, gedachten, gevoelens, lichaam, geluiden. In mijn dagelijkse beslommeringen raak ik de aandacht voor wat er is kwijt. In de komende weken wil ik die zaken die mij helpen om mijn leven als zazen te beschouwen, belichten. Deze zaken zijn voor mij leven volgens voorschriften, rituelen en ceremonieën, toewijding en zazen. En omdat zazen de allerbelangrijkste is, begin ik hiermee.

Zazen is zo'n krachtige oefening omdat ik me al doende mijn verwarring realiseer. En zaken willen verwerven met behulp van zazen, is uiting van verwarring. En omdat mijn verwarring zo prominent aanwezig is, maakt deze verwarring mij menselijker dan menselijk. Ik geloof in mijn gedachten, in mijn ideeën en ik geloof in mijn wereldbeeld. En hoe sterker mijn geloof, hoe meer verwarring. En, om in te voegen bij de uitspraak van Kodo Sawaki: omdat ik mijn verwarring leer kennen, ben ik er vrij van. Mijn wil is ondergeschikt aan de natuur van de geest. Ik ben een heel gewoon verward mens. Alles functioneert ondanks mezelf. Deze inzichten doen we allemaal op, als we er enige tijd zazen hebben opzitten.

Het beoefenen van zazen kan ertoe leiden dat ik stop met zoeken, stop met najagen, stop met verwerven. Dat het zoeken zelf verwarring is. Een oordeel is verwarring. Een discussie is verwarring. Elk weten stoelt op verwarring. En zag je eerder misschien de verwarring eerder bij anderen, nu weet je dat we allemaal in hetzelfde schuitje zitten. Dit inzicht kan een sterk verlangen geven. Helderheid over mijn verwarring is ook helderheid, en vanuit deze helderheid wil ik leven.

Bij mij kwam dit verlangen ooit tijdens zazen op. Heel sterk was de ingeving: ik wil het klooster in en het klooster is mijn leven. Mij niet uit de wereld terug te trekken om zazen te beoefenen, maar eerder mijn wereld met zazen te verzadigen. Het duurde even voordat ik deze ingeving goed kon plaatsen. En het duurt voort, mijn leven, met vallen en opstaan, te leven met de houding van zazen. Te leven vanuit de adem, vanuit de rechte rug, vanuit de basis van de buik was het begin. Geleidelijk zag ik de rijkdom van de geest, en de beperktheid van enkel mijn referentiekader. Later nam ik de voorschriften aan, van waaruit ik leef, eveneens met vallen en opstaan. En nog later beloofde ik de Dharma te verspreiden terwijl mij nog niet geheel duidelijk is wat de Dharma is. Raadselachtig, vinden jullie ook niet?

Zazen is zoals gezegd de belangrijkste oefening. Dit heb ik in de loop van de tijd moeten ontdekken. Ik las en hoorde natuurlijk uitspraken over zazen is verlichting, maar deze zeiden me weinig. Zazen als uitdrukking van zoheid maakte het voor mij allerm minst duidelijker. Heel geleidelijk heb ik zazen kunnen losmaken van mijn verlangens, van mijn wil, van mijn ideeën over verbetering. Beter kan ik trouwens zeggen: heeft de zazen zich losgemaakt van mijn ideeën. Geleidelijk is zazen zelf een activiteit geworden die zichzelf onderhoudt. Ik hoef geen zazen te doen. Ik ga zonder wens op het kussen zitten. En ongeacht hoe het gaat, sta ik na de zazen op en doe de dingen die gebeuren moeten. In een staat van heldere verwarring, of verwarde helderheid. Zazen is een staat van zijn die vanuit zichzelf alles in mijn bestaan is gaan bedekken.

Ik heb geprobeerd om zazen die mijn leven bedekt kort te beschrijven, aan de hand van een paar 'trefzinnen'.

Zazen als richtsnoer voor mijn leven

Zazen dient als een anker. Terwijl ik dobber, is er altijd een moment waarop ik het anker uitgooi. Op het kussen zittend, is er alleen maar dit: het leven nu, en nu, en nu. Na de twee slagen op de bel, licht ik het anker weer en dobber ik verder. Zazen is zo het centrum van mijn bestaan. Mijn ligplaats.

Zazen als hernieuwd contact met het lichaam

De nadruk in mijn leven ligt op het hoofd: besprekingen, problemen, oplossingen, nieuwe problemen, zorgen, succes en een mislukking. Allen gesitueerd in het hoofd. Zazen is een wijze van contact maken, met wat nu gaande is. En het lichaam is iets wat voortdurend gaande is. Contact maken met de adem, met de uiteinden, met de adem in de uiteinden, met de huid, met de zintuigen. Zazen beoefenen betekent dat het lichaam steeds minder vaak uit het zicht verdwijnt.

Zazen als opnieuw verbinden

Als je niet wakker bent, besta je in een cocon. Een cocon van afgescheidenheid, alleen in je wereld. Zazen verbindt je, zoals Kodo Sawaki ergens anders zegt, met niets minder dan het universum. Omdat we ons weer gaan afvragen met wat of met wie zazen ons verbindt, is mijn voorstel te zeggen dat zazen mij steeds weer verbindt met mijn leven. Een aardig detail is dat het Latijnse woord voor steeds opnieuw verbinden religare is.

Zazen als instemmen met wat is

Grote moeite hebben wij met in te stemmen met wat is, met zoheid. Wij willen best instemmen als de situatie voldoet aan onze voorwaarden. Zazen is een oefening in kijken naar dat wat is. Instemmen is ons vaak een brug te ver. Het krachtige van zazen is dat zijn met de adem, met het lichaam, met de zintuigen, met het kloppende hart, met het denkende brein zonder doelstelling tot instemming leidt. Vanzelf, maar niet zelf gedaan: zazen doen is instemmen. Steeds weer: zo is het...

Zazen als bidden zonder antwoorden te krijgen en wachten

Zonder het woord zazen in de zin is dit een uitspraak van Kierkegaard. Als kind leerde ik bidden, altijd om iets te verwerven, of iets te ontlopen. En natuurlijk verwierf of ontliep ik niets. En ook de meesten van ons zijn begonnen aan zenbeoefening om iets te verwerven of te ontlopen. Zazen als een vraag om iets. Zazen wordt pas dan echt interessant als we er geen antwoorden aan over willen houden. Als we gewoon kunnen zitten, en onze vragen kunnen laten zijn voor wat ze zijn. Als we leren te wachten op wat er gaande is, op wat komen gaat.

Doe dus zazen zo vaak als je kunt. Doe het met tegenzin en met zin. Doe het ongeacht of het pijn doet. Doe het met kennis van al je impliciete doelen. Doe het met de vreugde van het ademen. Doe het met de vreugde van je verwarring. Grinniken op het kussen is toegestaan.

Martin Myoki Pol