

Myoki Zen



Maart 2020, februari 2021

Buigen als diepgevoelde behoefte

Dit [een hele buiging] symboliseert de totale afwezigheid van ons eigen ego of zelf. Gewoon volledige overgave aan de wetten die de orde van het leven zijn. Buigen zonder ego is de beleefdste vorm van buigen. Hoe kun je jezelf één maken met Jezelf en met alles, wat het ook is? Dat is buigen.

(Taizan Maezumi – je leven waarderen)

Voor ons Nederlanders is het buigen een van de meest in het oog springende rituelen in de zendo. Van oudsher is buigen niet iets wat wij in het dagelijks leven doen. En sommige mensen barsten nog liever dan te buigen. In de zendo word je vriendelijk gevraagd mee te buigen, en dan ook op gezette tijden. Er zijn verschillende buigingen die we maken: gassho en een volledige buiging. Gassho is wat wij meestentijds doen: handpalmen tegen elkaar, deze samen, ongeveer met de bovenkant van de vingertoppen, ter hoogte van je neus brengen, ellebogen wijzen naar buiten en dan buig je vanuit het midden. Een volledige buiging wordt gedaan door de leraar aan het begin van de sesshindag, zazenavond en de zogenaamde service (zeg maar soetrazingen, dankzegging en gedenken gestorvenen en zieken). Ook aan het einde van de dag of de avond, aan het einde van een teisho worden door alle aanwezigen hele buigingen gemaakt. En wij doen de hele buigingen ook na het reciteren van de bodhisattva geloften.

Voor de volledige buiging bestaat een richtlijn. In het kort: eerst gassho maken, dan op de knieën, zo dat deze (net) niet tegelijkertijd de grond raken, dan op dezelfde wijze op de ellebogen steunen, het voorhoofd op de grond en dan de handen met de handpalmen ter hoogte van de oren tillen. Dit laatste symboliseert dat je zo de boeddha van de grond tilt.

Waarom een buiging? Maezumi vertelt het verhaal dat de boeddha, toen hij verlichting had bereikt, een buiging maakte voor zijn ascetische kameraden. Zij wilden niets meer met hem te maken hebben omdat hij tegen de regels melk gedronken had en een bad had genomen. De buiging gold als een begroeting ondanks de afwijzing, en was volgens de soetra een indrukwekkend gebaar. Daarnaast is het maken van buigingen een ingeburgerd gebaar in India en in de rest van Azië. Buigen als dankzegging, als begroeting, als verzoening. Een buiging markeert een boodschap die door anderen kan worden opgemerkt. En een buiging kan beantwoord worden met een buiging.

Waarom een buiging in de zendo? Het kortste antwoord is omdat we het zo afgesproken hebben. Dat bevredigt misschien niet echt. In het algemeen voelen we ons gebonden aan afspraken als je erachter staat. Maar wat mij betreft begint met het maken van gassho met de afspraak: zo doen we dat hier. Wat je er ook van vindt: gewoon doen. Zelf kijk ik altijd graag naar alle verschillende manieren waarop mensen buigingen maken, hoe verschillend kinhin gedaan wordt en wat een natuurlijke variatie een afspraak kan bevatten. In de afspraak of de regel zit de vrijheid.

En dan is een buiging precies wat ik er zelf van maak. Net als bij andere rituele handelingen kennen we een betekenis toe aan de handeling zelf. Je kunt zeggen, buigen is een uiting van boeddhanatuur, van eenheid, van mysterie, van liefde, van dankbaarheid, van onderwerping of overgave. Overgave aan en dankbaarheid voor alles wat er in mijn leven gebeurt. En een buiging is ook gewoon een buiging. In alle vrijheid te maken, aandachtig en zelfloos.

Martin Myoki Pol