

## Myoki Zen



### Maart 2021

#### Sangha – de wereld als sangha

*Naarmate ons bewustzijn zich verder ontwikkelt, worden we steeds kwetsbaarder en stellen we ons steeds meer open voor het lijden in de wereld. Er zullen ook momenten zijn dat we ons proberen af te sluiten. Maar onze beoefening is, steeds onszelf open stellen.*

*(Dennis Genpo Merzel - de weg van de mens, zen en het pad van de bodhisattva, hoofdstuk werldsangha)*

Dit is het citaat dat het hoofdstuk werldsangha begeleidt. Genpo is mijn zenopa, Nico is in de lineage diens dharmazoon. Nico is mijn dharmavader. Ook al heb ik Genpo nog nooit ontmoet, wij zijn verbonden via de traditie, behoren tot dezelfde sangha.

Beoefening betekent in eerste instantie het beoefenen van aandachtigheid. Aandacht geven aan wat er gaande is. Het is een gevoelig worden voor zoals het is. Zo leren wij onszelf kennen. En zo leren wij de wereld kennen, opgebouwd uit een onontwarbare kluwen aan gebeurtenissen, en die aanleiding geeft aan nieuwe gebeurtenissen. We ontdekken dat het stellen van vragen die beginnen met waarom ons niet verder brengen. We zien dat alles wat bestaat voortdurend verandert. En dat alles wat geboren wordt dus ook moet sterven. En we gaan zien dat alles wat bestaat voortkomt uit al het andere dat bestaat. Niets bestaat onafhankelijk (sunyata). Al deze realisaties hebben implicaties: we kunnen er angstig van worden, onzeker over zo weinig vaste grond onder de voeten. En ook kan het ons gelukkig maken, bewustzijn van karma geeft mogelijk ruimte voor andere keuzen. Genpo gebruikt het woord kwetsbaarder. Misschien bevalt het woord je niet erg. Gevoelig zou je ook kunnen gebruiken.

Je zou kunnen zeggen dat we in de sangha deze ontdekkingen allemaal doen, met onze eigen kleur en in ons eigen tempo. En dit maakt de sangha zo'n belangrijke groep. Zonder er veel over te praten, ontdekken we hetzelfde, leren van elkaar en delen in de woorden van Genpo het openstaan. Steeds opnieuw, want we zijn geneigd onszelf af te sluiten.

In het openstaan kan ik geleidelijk minder strak in mijn ik ingesnoerd gaan zitten. Openstaan leidt er geleidelijk toe dat ik meer oog voor de ander krijg. In plaats van de vraag waarom er lijden in de wereld bestaat, verandert de vraagstelling onder invloed van het openstaan in: wat kan ik doen? Nu ik ontdekt heb, dat de wereld een sangha is, dat de hele wereld een zendo is, wat staat mij dan te doen? Hieronder een aantal begrippen die je mogelijk helpen om dit voor jezelf te formuleren.

#### *Openstaan*

In tegenstelling tot gesloten zijn, beoefenen we in zazen openstaan. Openstaan wil in feite zeggen: ik zet de deur open en kijk wel wie naar binnen en ook weer naar buiten wil. Als de gast eenmaal binnen is, loop ik mee, met de handen op de rug, en volg hem of haar. Ik bied de gast niets te drinken aan, en ga niet (zomaar) in gesprek. Openstaan in zazen is openstaan voor wat de geest kennelijk bezighoudt. Ongeacht wat ik ervan vind. Deze houding doet wat met ons: we zitten stil op een bankje in een drukke stad en zijn alleen gewaar van geluiden, van trek, van geur, beweging en bijv. voetstappen op de klinkers. We nemen niet deel, we zitten alleen: een passieve actieve openheid. Deze houding oefenen betekent dat we geleidelijk aan en gewaarzijn en kunnen handelen. Constateren we onze verwarring, is het een kwestie van ademen, kinhin of een buiging maken. Openstaan leidt ook tot de ontdekking: oh, daar is de verwarring weer. Welkom!

### *Dharmapositie*

Dit is een begrip dat bedoeld is om aan te geven dat wij als sangha leden, maar ook als wereldburgers verschillende rollen en taken hebben in het leven. Wat je positie ook is, wat je mening ook is over de positie, jouw enige taak is naar je beste weten te belichamen wat er van je gevraagd wordt. Ben je overspannen, doe je best overspannenheid te belichamen. Ben je in behandeling, wees de beste patiënt die de dokter ooit gezien heeft. Ben je op een dag de meest chagrijnige patiënt, wees dan ook zo chagrijnig als mogelijk. Openstaan en dharmapositie komen samen in de vraag: wat vraagt hij, zij, of deze kwestie van mij, nu? Willen ontsnappen aan je dharmaposities is begrijpelijk, maar je ontzegt je zelf de kans om in de beklemming van een positie vrijheid te vinden.

### *Geen ontwikkelingshulp perse*

Openstaan en dharmapositie komen samen in mijn handelen in de wereld. Waar je wat doet in de wereld, is niet zo van belang. Thich Naht Hanh waarschuwt ons niet over onze directe omgeving heen te kijken. De wereld willen redden gaat soms samen met het heen kijken over onze relaties, families en gezinnen. Zoek de werldsangha dus in eerste instantie ook vooral dicht in de buurt. Je buurman of -vrouw in de zendo, of wie nu voor je staat, zit en je al dan niet een vraag stelt, is de werldsangha.

Martin Myoki Pol