

## Myoki Zen



### Maart 2021

#### Sangha – vriendschap is het spirituele leven

*Er wordt verteld:*

*Ananda zei tegen de boeddha: vriendschap is de helft van het spirituele leven.*

*De boeddha zei tegen Ananda: zeg dat niet, Ananda, vriendschap is het spirituele leven.*

De meeste mensen beginnen met mediteren om een eigen persoonlijke reden. Ga maar na wat jouw reden(en) waren om te beginnen met zazen. Alle redenen die ik tot nu toe gehoord heb, vallen uiteen in een paar groepen. Je hebt de nieuwsgierigen die geconcludeerd hebben dat alleen werken, leren en een volle agenda niet het hele leven zijn. Er moet meer zijn. Een andere groep start met mediteren om letterlijke verlichting te bereiken. Zij zijn vastgelopen in werk, overbelasting, familiegeschiedenis of staan geheel en al op een kruispunt. Een derde groep zoekt spirituele verdieping, noemt dit soms verlichting. Voor een vierde groep staan andere genoemde redenen achter het verlangen in een groep op te gaan. Beoefening als sociaal verband. En nagenoeg niemand die met zazen begint heeft als reden: ik weet het niet maar ik doe het gewoon. En ook al wil ik waken voor een teveel aan goede raad, ik wens jullie toe dat je op een gegeven moment gewoon zazen doet omdat je zazen wil doen. Terwijl je niet weet wat je doet, doe je het. Dat je terecht komt op een vijfde reden. Maar dit terzijde.

Pas nadat ik acht jaar in een doorgaande groep gezeten had, daagde het me dan echt. Mijn redenen om elke week in de zendo mee te zitten waren verdampt. Ik deed het meer dan graag. Ik reciteerde de hartsoetra uit volle borst, in ontroering en soms ook in verwarring (wat ben ik aan het doen?). Ik bracht de thee graag rond en waste nadien graag met iemand af. Ik verheugde me na een initiële zelf aangelegde drempel op daisan. Het contact met de leraren deed mij vriendschappelijk aan, lichtvoetig en ernstig tegelijk. Maar nog steeds kwam ik in de zendo voor mezelf. Wat me daagde, was dat beoefening geen zaak van mij alleen is.

Dit veranderde toen ik ook weekenden zazen ging doen en toen ik me aansloot bij een groep die intensiever aan zen wilde doen, onder leiding van een leraar. Ik leerde andere mensen echt kennen, en anders dan elke week in de zendo met elkaar zitten. De andere mensen in de intensieve groep en ook de leraar leidden het leven dat ik ook leidde. Ze hebben verlangens die ik ook heb. Ze roepen reacties bij mij op, positieve en negatieve. Er is ergernis en er is verliefdheid. Er is ziekte en er is zorgeloosheid. Mensen die er niet zijn, worden gemist. Tijdens de sesshins die ik ging doen, was dit beoefenen in de groep ook samen eten in stilte, samen wandelen in stilte en het zitten in aandacht samen, een groot deel van de dag. Ik voelde me altijd opgenomen, ingebed en gewaardeerd, zonder dat het er toe deed wat ik deed of wie ik was. Eenmaal kwam een man na de sesshin op me af en bedankte me voor mijn stevige zitten: daardoor had hij kunnen doorzetten. En toen bedacht ik: ik heb ook iemand die mij woordeloos en zonder intentie tot steun was. Ben ik ook maar even gaan zeggen. Ik zag haar verbazing. We beoefenen niet alleen en niet voor ons zelf alleen. Zoals we ook niet alleen voor onszelf leven, wat mij betreft.

En dat is beoefening in de groep. We zijn wie we zijn, we vervullen de rollen die wij blijkbaar hebben of die we hebben gekregen en zonder intentie zijn we wie we zijn in de groep. Dit is wat Huineng bedoelde met toevlucht nemen tot zuiverheid. Beoefening verbindt ons met ons zuivere zelf, en dat van de anderen. Het is als een laboratorium waarin we onderzoek doen naar hoe we zijn en hoe we zouden kunnen zijn. Je ontdekt dat echt luisteren een lastige opgave is, met alle eigen opinies ondertussen die er doorheen praten. En je kunt dus steeds je best doen echt te luisteren. En zo beoefenen we zuiverheid, in de woorden van Huineng.

En met dit zuivere zelf, die soms slechts een belofte lijkt, bewegen we ons in de wereld. Want de wereld is onze sangha.

Martin Myoki Pol