

Radicale zelfaanvaarding



Verzameling van de inleidende teksten van de Nieuwsbrieven van Zen in Salland (2011 – 2014), aangevuld met enkele niet eerder gepubliceerde teksten.

Zen in Salland

www.zeninsalland.nl

Inhoud

| | |
|---|----|
| Voorjaarsoverdenkingen..... | 4 |
| Een oefening in ontvankelijkheid..... | 7 |
| De grote ruimte vinden..... | 9 |
| Mijn grootste geluk..... | 12 |
| Zomaar een wandeling..... | 14 |
| Radicale zelfaanvaarding..... | 16 |
| Sesshin..... | 18 |
| Intiem met de werkelijkheid..... | 20 |
| Vergankelijkheid en kwetsbaarheid..... | 22 |
| Geen afval..... | 24 |
| Wat is mijn grootste geluk?..... | 26 |
| De rust die te vinden is in volledige aanvaarding van onrust..... | 28 |
| Eenvoudig genieten..... | 31 |
| “Juist omdat ik geen keus heb”..... | 33 |

Inleiding

In deze digitale uitgave van Zen in Salland zijn de inleidende teksten van de Nieuwsbrieven van Zen in Salland gebundeld. De verzameling is uitgebreid met enkele niet eerder gepubliceerde korte teksten. Allemaal teksten waarin zenbeoefening en hoe het doorwerkt in je leven van alledag, centraal staan.

Deze beoefening is een strikt persoonlijke zaak. Alleen ik kan het doen. Niemand kan voor mij ontdekken, kan voor mij doen, wat ik te ontdekken heb, wat ik te doen heb. En toch zijn al die verhalen en overwegingen uit de traditie behulpzaam om me iets te leren. Om me ergens opmerkzaam op te maken.

Alle teksten zijn van mijn hand.

Ik hoop van harte dat deze bundeling van korte overpeinzingen die functie voor de lezer ook zullen hebben.

Jan Klungers
Mei 2014.

Voorjaarsoverdenkingen

Een grote verscheidenheid aan voorjaarsbloeiers siert de tuin. De ganzen in de uiterwaarden zijn onrustig. Binnenkort vertrekken ze naar noord Europa om te broeden. Vele vogels zingen. Ze zijn druk bezig hun territorium te vestigen en een partner te lokken. Let maar eens op hoe gedreven de vogelzang klinkt, deze tijd van het jaar. Later, in mei en juni klinkt het veel kalmer. De geslachtshormonen zinderen door de natuur. Wat een veeleisend leven moet dat zijn: alle energie aanwenden om het leven door te kunnen geven. Nog maar nauwelijks hersteld van de barre winter en met nog steeds een schaarste aan voedsel. Wat een levenskracht!

In de boeddhistische leer staat het onderzoek naar de aard en oorzaak van het lijden heel centraal. Lijden, dukkha, betekent eigenlijk: het wringt, zoals de as van een wagenwiel, die niet soepel loopt.

Ons leven wringt.

Dat is niet het eerste waar je aan denkt als het voorjaar is. Dat associeer je veel gemakkelijker met schoonheid, liefelijkheid, misschien. Maar het is niet het hele jaar mei! En dan nog.... Vergankelijkheid is niet alleen dat alles uiteindelijk verdwijnt, maar ook dat alles voortdurend, op elk moment opnieuw wordt gevormd. Vergankelijkheid is een enorme levenskracht. Als oorzaak van het lijden wordt toegeschreven aan onwetendheid. Onwetendheid betekent hier het onvoldoende aanwezig zijn of ontbreken van het besef van de verwevenheid van alles met alles. Van onze verbondenheid met alles wat

bestaat. Als we dat niet beseffen zullen we de wereld om ons heen en onszelf als gescheiden ervaren. De wereld staat vaak tegenover ons en we bezien de wereld vanuit onze afgescheiden individualiteit: wat is goed voor mij (begeerte); wat is schadelijk voor mij (haat); wat maakt niet uit (onverschilligheid).

Die enorme levenskracht, die de bron is van ons bestaan is precies dat wat er wringt in het menselijk bestaan. De drijvende kracht is dat ieder levend wezen als individu wil overleven. Dat vergt heel wat strijd. Een strijd die we als individu altijd verliezen.

Het is niet voor niets dat in de boeddhistische traditie het als een enorm voorrecht, een enorme kans wordt gezien om als mens geboren te zijn. Mensen zijn reflectieve wezens. We kunnen 'een stapje terug doen'. We kunnen nadenken over ons bestaan, verantwoordelijkheid nemen en tot op zekere hoogte keuzes maken.

Het is niet voor niets dat er in Japanse zenkloosters vaak de volgende tekst boven de toegangspoort staat: 'De grote zaak van geboorte-en-dood'.

Van de week werd ik getroffen door een poëzie dialoog van zenmeester Ryokan (1758-1831) en zijn leerlinge Teishin:

Teishin

bij onze eerste ontmoeting:

Eindelijk heb ik je ontmoet:

Deze vreugde, dit geluk

Lijkt wel een droom

Waaruit ik

Nog niet ben ontwaakt.

Ryokan

Al soezend

In deze droomwereld,

Praten we over een droom,

En we aanvaarden de droom

Precies zoals hij komt.

Het bestaan is geen droom. *Ons* bestaan is een droom. Kun je dat zien? Een beetje? Dat te zien geeft ruimte.

Hoe voel je dat je leeft?

Wat is je grootste geluk?

Maart 2011.

Een oefening in ontvankelijkheid

Anton heeft vrij van school. Hij is tien jaar en verstandelijk gehandicapt. We gaan een dagje vogels kijken. Nu is vogels kijken voor hem anders dan voor mij. Hard door het bos fietsen is voor hem ook vogels kijken. Vogels kijken is vooral: samen met opa in de natuur zijn.

We gaan dus een dagje vogels kijken en wel naar de Oostvaardersplassen.

Anton let goed op onderweg en heeft vooral oog voor vrachtwagens en voor wat hij denkt dat gevaarlijk is. Onderweg deelt hij streng doch rechtvaardig op gezette tijden dropjes uit.

Eenmaal aangekomen is Anton onder de indruk van de uitgestrektheid van het gebied.

Het kost enige afstemming: Anton wandelend en ik op de scootmobiel. Anton doet zijn best om de scootmobiel bij te houden en maakt flink tempo. Terwijl het de bedoeling is dat Anton het tempo bepaalt en dat ik me daarop aanpas.

Het is begin april en de kleine rietzangertjes zijn net terug uit Afrika. Overal geluid. Anton heeft veel vragen, maar naar de antwoorden luistert hij niet erg. We gaan een spel doen. Elke keer als hij de tjiftjaf hoort zal hij het zeggen. De tjiftjaf roept nadrukkelijk zijn eigen naam. Het is een heel gemakkelijk herkenbaar geluid.

Maar Anton lijkt vervolgens nergens oog of oor voor te hebben. Tot ik ontdek dat hij het woord 'tjiftjaf' te moeilijk vindt. Hij kan het niet onthouden en hij kan het niet goed uitspreken. Hij lijkt opgesloten te raken in zichzelf bij zijn pogingen het goed te doen.

Hij wordt weer wakker als we een modderig pad, onderweg naar de vogelkijkhut, moeten nemen. Om niet vast te raken in de modder moet de scootmobiel er 'volgas' door. Kijk, die taal verstaat hij: "Waarom slipt de skoetebiel zo?" "*Dat gaat vanzelf als je door de modder rijdt.*" Deze uitleg volstaat. Enthousiast vertelt hij het aan een voorbijganger. Die lijkt het verhaal niet helemaal te begrijpen.

Terug van het bezoek aan de vogelkijkhut veranderen we het spel. Anton zal niet meer zeggen dat hij de tiftjaf hoort. Hij zal alleen maar zeggen: "Daar is hij weer!" Anton blijkt geen heel opmerkelijke luisteraar, maar toch, zo gaat het heel goed. Opeens barst er vlakbij een bosrietzanger uit in luid gezang. Anton steekt zijn vinger omhoog en roept: "Karrekiet!" Ik ben onder de indruk. Anton is apetrots.

We gaan dezelfde weg terug als heen. Een Hollands blokje om gaat hier niet. Anton blijkt zich de weg tot in detail te herinneren: "Hier moesten we stil zijn voor de blauwborst." We gaan nog naar het uitkijkpunt waar we de vlakte met de grote grazers kunnen overzien.

"Ganzen! Wat veel!"

"Paarden! Zijn dat er wel honderd opa?" "*Ja, misschien nog wel meer.*" "Wat veel!"

En op de terugweg in de auto: "Wat moet ik doen? Ik verveel me."

"Het geeft niet hoor, als je je verveelt. Dat gaat vanzelf een keer over."

April 2011 - niet eerder gepubliceerd.

De grote ruimte vinden

In de dinsdagavondgroep lezen we elke week samen een tekst van Hongzhi. Hongzhi was een Chinese zenmeester die leefde rond het jaar 1100. In zijn onderricht benadrukte hij wat Dogen “alleen maar zitten” is gaan noemen. Het pure aanwezig zijn in dit moment. Het ontdekken van de éénheid van het bestaan, de grote ruimte die alles omvat. Met telkens weer andere invalshoeken gaat het steeds over deze ene kwestie: het ontdekken van de éénheid van het bestaan.

Zo lazen wij enkele weken geleden:

Leegte heeft geen kenmerken. Verlichting kent geen emotionele kwelling. De aldoordringende, diep innerlijke straling maakt op onnaspeurbare wijze een eind aan elk beschadigd zijn. Zo kan men zichzelf kennen; zo wordt het Zelf vervuld, Wij allen bezitten van het begin af dit zuivere, wonderlijk heldere veld. Leven en sterven in onbegrip komen slechts voort uit argwaan en verzet, en uit de filters van verwarring die wij creëren vanuit een levensvisie van afgescheiden zijn. Kies voor onbegrensde wijsheid, en laat dit achter je. Vergeet elke verworvenheid, stop met alle strategieën en neem je verantwoordelijkheid serieus. Wanneer je je hebt omgekeerd en je je situatie aanvaardt, zal spirituele energie jou op een ongekende manier dragen zodra je de Weg bewandelt. Verbind je met verschijningsvormen in volledige oprechtheid; er is geen greintje stoffelijkheid te bekennen buiten jou.

(Taigen Dan Leighton - Vruchtbare leegte - Altamira-Becht - 2002 - blz. 58)

Dat is nogal wat:

Verlichting kent geen emotionele kwelling. De aldoordringende, diep innerlijke straling maakt op onnaspeurbare wijze een eind aan elk beschadigd zijn.

Betekent dat dat er geen moeilijkheden, geen emotionele kwelling meer is?

Nee, dat is er beslist nog wel.

Betekent het dat er geen psychische wonden meer zijn?

Nee, ook dat betekent het niet. Die zullen er altijd blijven.

Wat betekent het dan wel?

Het gebeurt volgens Hongzhi “*op onnaspeurlijke wijze*”. Het gaat over diepgaand aanvaarden van je bestaan. Maar hoe doe je dat? Het is niet goed uit te leggen en ieder zal het op zijn eigen wijze moeten ontdekken.

In de maand april lazen we delen uit het dagboek van Etty Hillesum. Als joodse vrouw levend in Amsterdam tijdens de tweede wereldoorlog, hield zij een pijnlijk eerlijk dagboek bij over de wijze waarop zij een weg vond te midden van de opkomende Jodenvervolging en hoe zij toch in al die ellende diep gelukkig kon zijn.

Hoe kan dat? Hoe is dat mogelijk?

Misschien wordt dat duidelijk aan de hand van het volgende fragment, dat zij schreef, kort nadat het diep tot haar is doorgedrongen dat men op de totale vernietiging van het joodse volk uit is, in de zomer van 1943.

.....door de eeuwen heen zijn de mensen moe geweest en hebben zij hun voeten op Gods aarde kapot gelopen, in kou en warmte en het hoort ook bij het leven. Dat is de laatste tijd steeds sterker in mij: tot in m'n kleinste dagelijkse handelingen en gewaarwordingen sluipt een vleugje eeuwigheid. Ik ben niet alleen moe of ziek of treurig of angstig, maar ik ben het samen met miljoenen anderen uit vele eeuwen en het hoort bij het leven en het leven is toch schoon en het is ook zinrijk in z'n zinloosheid, mits men maar voor alles een plaats inruimt in z'n

leven en het hele leven als een eenheid met zich meedraagt; dan is het toch op de een of andere manier een gesloten geheel. En zodra men onderdelen daarvan wil uitschakelen en niet accepteren en men eigenmachtig en willekeurig dit van het leven wel wil aanvaarden en iets anders niet, ja dan wordt het inderdaad zinloos omdat het niet meer een geheel is en alles willekeurig wordt.

(Het verstoorde leven—Dagboek van Elly Hillesum, 1941-1943, Uitgeverij Balans - blz. 113)

En verder, vlak voor haar deportatie:

Zondagochtendgebed.....Ik zal je helpen, God, dat je het niet in mij begeeft, maar ik kan van te voren nergens voor instaan. Maar dit ene wordt me steeds duidelijker: dat jij ons niet kunt helpen, maar dat wij jou moeten helpen en door dat laatste helpen wij onszelf.

(Het verstoorde leven—Dagboek van Elly Hillesum, 1941-1943, Uitgeverij Balans - blz. 131)

Op 7 september 1943 werd Etty met haar familie op transport gesteld. Een Rode Kruisbericht meldt op 30 november 1943 haar dood in Auswitsch.

Wat een prachtige richtingaanwijzer. Niet om letterlijk over te nemen. Zo werkt het niet. Ieder zal op zijn of haar eigen wijze hier uitdrukking aan moeten geven. Steeds opnieuw.

Wat is die grote ruimte, die alles omvat en hoe ontdek ik die. Dat is wat we beoefenen.

27 april 2011.

Mijn grootste geluk

In de dinsdagavond groep bespreken we de vier edele waarheden. Ze kunnen gezien worden als het raamwerk van de boeddhistische leer. De tekst kan gelezen worden als een filosofie, die weergeeft hoe de wereld in elkaar zit. Deze teksten winnen zeer in diepte als ze gelezen worden zoals ze waarschijnlijk bedoeld zijn: als aanwijzingen voor beoefening.

Heel beknopt weergegeven is de inhoud als volgt:
De erkenning van de realiteit van het lijden
De oorzaken van het lijden
De erkenning van de realiteit van bevrijding
De weg die naar bevrijding leidt.

We zijn begonnen met de derde edele waarheid, over de realiteit van bevrijding. Enigszins vrijzinnig als we zijn hebben we voor bevrijding gelezen: geluk.

Wat is geluk?

Heel persoonlijke verhalen over de ervaring van geluk lieten zien dat het subtiele, fragiele momenten zijn. Je kunt ze niet pakken. Je kunt ze niet afdwingen. Je kunt ze zelfs niet precies omschrijven. Het blijken ook, zonder uitzondering, momenten te zijn van een diep besef, een aspect van iets veel groter te zijn. Momenten van diepe verbondenheid. We gaan een stapje verder. En we realiseren ons dat dit onderzoek niet gaat over antwoorden. Het gaat ook niet over nadenken. Het gaat over vragen en wat deze vragen in beweging zetten. Wat is, precies op dit moment, mijn grootste geluk? Zo wordt het een pijnlijke, confronterende vraag.

Wat is mijn grootste geluk nu ik heel veel pijn heb?

Wat is mijn grootste geluk nu ik diep verdrietig ben?

Wat is mijn grootste geluk nu ik me opstandig voel over mijn leven?

Wat is mijn grootste geluk nu ik aan het ruziemaken ben?

Wat is mijn grootste geluk, nu?

De vraag toont me mijn lijden. De vraag helpt me ook door mijn lijden heen te kijken en opnieuw te kijken naar:

Wat is geluk?

Wat is mijn grootste geluk?

Bestaat er zoiets als een geluk dat de tegenstelling “geluk – lijden” overstijgt?

Bestaat er een geluk dat niet afhankelijk is van mijn denken, van mijn stemming, van mijn ervaring?

Bestaat er een geluk dat er ook is in mijn diepste ellende?

Bestaat er een geluk dat er altijd is?

Kun je je er voor open stellen?

Wat is het?

Deze herfsttijd, verkleurende bladeren, een lage zon, woeste regen en wind, donker

Ik wens je een goede tijd.

Eind oktober 2011.

Zomaar een wandeling.

De weersverwachting geeft aan: nachttemperaturen rond het vriespunt. Kans op winterse neerslag.

Om 9.00 uur staan we op het verzamelpunt. Koud, ja dat wel. De meeste plassen zijn bevroren. De lucht is strakblauw. Aan de westelijke hemel verschijnen enkele dreigend uitziende wolken.

De zon is net op.

We wandelen in stilte met de volgende aanwijzingen:

Kijk om je heen, kijk veel naar de horizon. Merk op dat je blik op de grond valt zodra je enigszins bevangen raakt door je gedachten. Corrigeer dat, door je blik weer op de horizon te richten. Al je zintuigen open. Alsof de wereld je aankijkt.

De zon, net boven de horizon, hebben we in onze rug. We lopen het vloedbos aan de IJssel bij Fortmond binnen. Wat een verscheidenheid aan kleur in de stammen, die bij bewolkt weer allemaal grauw lijken.

De lucht is vol van de roep van ganzen. Het hoge gakkende van de kolganzen, die hier helemaal vanuit Siberië naar toe zijn gekomen om hier te overwinteren. En het wat donkerder geluid van de grauwe ganzen.

In het bos overal zachte geluidjes van kleine vogels. De mezen en vinken roepen om elkaar te laten weten waar ze zijn, zodat ze elkaar niet kwijtraken.

De winterkoning en de roodborst maken tikkende geluiden. Ook om elkaar te laten weten waar ze zijn. Opdat ze elkaar niet tegen zullen komen.

Op de achtergrond de verklinkende roep van een specht.

Overal het roepen van de kramsvogels. Grote lijsterachtigen.

Ook overwinteraars.

Rond de schoorsteen van de oude steenfabriek vliegt een groep

zwarte kraaien op. Chaotisch. Al gauw groeperen ze zich. Er zitten geen pubers bij. Kijk maar, ze vliegen allemaal twee aan twee. Kraaien sluiten een huwelijk voor het leven.

Een eenvoudige wandeling laat ons de kracht van aandacht zien. Jezelf vergeten. Niet wegdromen in je gedachtenwereld, maar hier. Heel wakker. Geen langdurige focus op iets speciaals. Ontvankelijk. Hoe worden wij geraakt?

Eén veld van ervaring.

December 2011.

Radicale zelfaanvaarding.

Dat is misschien wel het moeilijkste.
Jezelf helemaal aanvaarden!

Wat is het gewoon om eigenlijk niet zo'n hoge dunk van jezelf te hebben. Jezelf niet de moeite waard te vinden. En als we denken onszelf aanvaard te hebben, wat komen dan toch, als het tegen zit, als we ons niet zo goed voelen, heel gemakkelijk weer gedachten op, waarin we onszelf afwijzen.

Wat is dat: radicale zelfaanvaarding?

Het is jezelf volledig aanvaarden. Zonder voorwaarden. Zonder ook maar enige terughoudendheid. Met al je moeilijke trekjes, je stemmingen, je emoties. Met je beperkingen, je kwalen. Met je geschiedenis. Met je verwondingen. Met alle verbindingen die je hebt met het bestaan.

Zo gezien is radicale zelfaanvaarding de erkenning dat ik volledig verbonden ben, met alles wat er in mij is, met het bestaan. Met de Grote Werkelijkheid. Radicale zelfaanvaarding is het bestaan volledig aanvaarden.

Ik hoor je in gedachten al protesteren. Ik herinner me mijn eigen protesten, mijn worsteling om dit werkelijk met heel mijn hart te begrijpen: En mijn woede dan? Mijn egocentriciteit? Al het verschrikkelijke wat mensen elkaar aandoen?

Deze aanvaarding, deze heelheid herkennen in mijn leven is geen mentaal proces.

Ons denken hierover kan ons wel in de goede richting zetten.

Zo heeft het mij goed geholpen om alles wat ik afwees in mezelf,

alles wat ik afwees in de wereld nauwkeurig te onderzoeken en te bezien door een biologische bril. De schokkende ontdekking dat wat ik niet kon aanvaarden uiteindelijk een vitale kracht is die het leven in stand houdt. Een kracht die wel kan ontsporen, die misschien niet op een heilzame manier is gericht, maar uiteindelijk een kracht die het leven in stand houdt. Wat dat is zo met agressie en begeerte.

Deze radicale aanvaarding wekt mededogen en een grote liefde voor het bestaan, die het leven wil beschermen en de pijn ervan wil verzachten. Deze aanvaarding aanvaardt volledig, zonder enige terughoudendheid mijn egocentriciteit. Deze aanvaarding ziet ook mijn egocentriciteit en ziet hoe pijnlijk dat is. Vanuit deze aanvaarding wil ik daar mee werken en dat verzachten. Vanuit deze aanvaarding ontstaat het verlangen van de bodhisattva om alle levende wezens te redden. We weten niet hoe dat moet. We staan met lege handen. Maar we doen het. Met vallen en opstaan. Steeds weer tekortschietend.

We doen het!
In ontvankelijkheid.
In overgave.
In verbondenheid.

Eind februari 2012.

Sesshin

Een retraite wordt in de zentraditie een sesshin genoemd. Het betekent letterlijk: het verzamelen van de geest.

Sesshin is een belangrijk aspect van de zenbeoefening.

Zwijgen

Meer mediteren dan je gewoonlijk doet.

Alles met de grootst mogelijke aandacht doen.

Alles nemen zoals het komt.

Eén of meer keren per jaar zo'n periode verdiept je beoefening. Een paar dagen intensief zen beoefenen laat je echt zien wat deze oefening met je doet.

Mensen die beginnen met zenbeoefening zien er vaak tegenop, denken dat het nog te zwaar voor hen is. En er zijn sesshins denkbaar waar dat ook voor geldt. Maar een sesshin met over de dag verdeeld vier uur zazen, drie keer een periode stille observatie in de natuur, het nodige huishoudelijke werk, en dat alles in stilte, is goed te doen.

Als je in staat bent om twee periodes, onderbroken door loopmeditatie, stil te zitten, dan ben je ook in staat om een sesshin te doen.

Op deze manier helpt sesshin om je beoefening werkelijk in je leven op te nemen. Als je zenbeoefening wat verwaterd is en je wilt je beoefening weer oppakken, dan is sesshin een goede manier om weer te beginnen.

Het mooie van sesshin in de natuur is dat het van twee kanten werkt.

Je mediteert. Voor de meeste mensen is dat het diep afdalen in jezelf en ontdekken dat je zelf niet iets apart is. Het is groter dan je individualiteit. Je ontdekt je verbondenheid met alles wat bestaat.

In het stille observeren van de natuur is je aandacht gericht op alles om je heen. En in dat stille observeren ontdek je dat er niet zoiets is als een 'ik' dat observeert. Er is één veld van waarneming waarin je volledig opgaat. Geen onderscheid. Alleen helder waarnemen.

Natuurlijk is sesshin ook een inspanning. Het is zelfs een grote inspanning. De voortdurende oefening in aanwezigheid, het zwijgen, het mediteren, het stille observeren, dat alles laat je zien en ervaren dat je niet alles in je leven even goed kunt hebben. En dat zien toont je, steeds meer, dat dit je leven is. Verbonden met al het andere. Volledig aanvaard.

Sesshin opent je....

Eind april 2012.

Intiem met de werkelijkheid

De Sandokai begint met de zin: het wezen van de grote wijze van India werd op intieme wijze van West naar Oost overgebracht.

Op intieme wijze.....

Ieder die enige tijd mediteert zal beamen dat dit in meditatie zitten een intieme wijze van zijn is.

Wat is de aard van die intimiteit?

Ons alledaagse bewustzijn is vaak druk, onrustig. En als we die onrust wat preciezer bekijken, ervaren, zien we dat deze onrust voornamelijk gaat over onze eigen oordelen, zorgen, ideeën. Dat is wat we zien als we de eerste stappen zetten in onze meditatiepraktijk. Dat kan een pijnlijke confrontatie zijn. Het is niet voor niets dat je mensen nog wel eens hoort zeggen: meditatie is niets voor mij. Ik kan niet tegen stil zitten. Maar dat geldt voor iedereen: in meditatie worden we eerst geconfronteerd met onze innerlijke onrust.

Een eerste stap in het ervaren van de intimiteit van deze beoefening is dan ook het zien van onze innerlijke onrust. Een stapje verder is het zien van de aard van deze onrust: onze egocentriciteit.

Maar dan gebeurt er op een gegeven moment iets wonderlijks.

We zien onze gedachten opkomen, we zien onze gevoelens ontstaan en weer verdwijnen, maar we worden er niet meer zo in meegezogen.

We zien het en we ontdekken: we zijn onze gedachten niet!

Zo ontdekken we een nabijheid met de werkelijkheid, met dit precieze moment, waarin ons innerlijk commentaar er nog wel is,

maar het is niet meer het centrum van onze werkelijkheidsbeleving. Het is er eenvoudig een aspect van.

Deze nabijheid, deze intimiteit is de ontdekking dat er in dit precieze moment geen onderscheid te vinden is tussen mijzelf en mijn omgeving. In mijn denken, in mijn taalgebruik is er steeds het onderscheid tussen 'ik' en 'niet-ik', maar in de ervaring is er geen spoor van dat onderscheid te vinden.

Het diepste in mijzelf is de volkomen verbondenheid met alles om mij heen.

Deze nabijheid, deze intimiteit is volledige aanvaarding.

Deze nabijheid, deze intimiteit is volledig aanvaard worden.

Aanvaarden en aanvaard worden blijken twee aspecten van dezelfde gebeurtenis.

Hoe ontdek je in dat stille zitten die intimiteit?

Hoe ontdek je in je gewone leven van alle dag die intimiteit?

Er is geen plaats, er is geen moment waar het niet is.

Juni 2012.

Vergankelijkheid en kwetsbaarheid.

Heb je de Olympische Spelen gevolgd? Ik wel. Ik heb ervan genoten. Wat ik zo interessant vind is dat in deze cultuur van het uiterste uit je lichaam halen, perfectionisme en enorm doorzetten onze vergankelijkheid en kwetsbaarheid zo duidelijk zichtbaar wordt.

Om aan de wedstrijd mee te mogen doen is enorm veel trainingsarbeid vooraf gegaan. Grote opofferingen. En het merendeel van degenen die aan de Spelen mee wilde doen heeft het niet gehaald. Onvoldoende opgewassen tegen de concurrentie; blessures; en vele andere redenen hebben het onmogelijk gemaakt mee te doen. In elke wedstrijd is er wel iemand die voor de laatste keer meedoet: te oud geworden; in de wedstrijd gewond geraakt; de discipline van de training niet langer vol kunnen houden; enzovoort.

Drama en succes staan naast elkaar. Gaan hand in hand, want geen enkel succes is blijvend. Daar kunnen we dramatisch over doen, maar in feite is het dat wat ons motiveert.

Vergankelijkheid en kwetsbaarheid zijn de aanleiding en de brandstof van onze beoefening. Het verwart ons, maakt ons boos, opstandig, verdrietig. We verliezen alles wat ons dierbaar is en uiteindelijk doet het leven niet wat we willen. Het verscheurt ons.

Maar dat is niet het hele verhaal!

Onze vergankelijkheid en onze kwetsbaarheid motiveren ons. Aanvankelijk misschien door er tegen te strijden, door te proberen om te overwinnen. Een hopeloze strijd. En dat weten

we. Maar we blijven ons inspannen.

Met oogkleppen voor? Tegen beter weten in? Onze onwetendheid koesterend?

Het is wel wonderlijk: de motor van het bestaan is dat ieder individueel leven zijn uiterste best doet om als individu te overleven. En het drama is dat we allemaal sterven! Heilige onwetendheid!

Hoe helen we ons leven?

Door heel vertrouwd te worden met onze vergankelijkheid en onze kwetsbaarheid. Dat laat ons zien, werkelijk zien, dat vergankelijkheid en kwetsbaarheid de bron zijn van het bestaan. Daaruit ontstaat nieuw leven. Het laat zien dat ontstaan en vergaan volkomen met elkaar verweven zijn. Er ontstaat een diepe intimiteit met de werkelijkheid die ons ontvankelijk maakt voor wat er werkelijk gaande is. Het wekt onze compassie. Het laat ons zien dat we werkelijk ten diepste verbonden zijn met alles wat bestaat.

Hoe beoefen jij vergankelijkheid en kwetsbaarheid?

Augustus 2012.

Geen afval

In de zendo lezen we samen de autobiografie* van Soko Morinaga (1925-1995), een Japanse zenmeester. Het is mooi om door de culturele verschillen heen de thema's te herkennen die er echt toe doen en daarom ook voor onze eigen praktijk van belang zijn. Morinaga beschrijft hoe hij, na aangenomen te zijn als leerling van een zenmeester, samen met de meester aan het werk gaat in de kloostertuin. Hij krijgt daar enorm op zijn kop omdat hij vraagt waar hij het tuinafval moet laten: "Niets is afval!", schreeuwt de zenmeester hem toe. En de meester laat hem zien dat de dorre bladeren gebruikt kunnen worden om het vuur te stoken voor het bad; het grind, de aarde en het mos wordt gebruikt om alle gaatjes in de tuin op te vullen. Morinaga begreep dat. Wat hij toen nog niet begreep is dat zijn en ons leven ook geen afval bevat.

Dat is een interessante kwestie, want dat herkennen we niet zo gemakkelijk. We kunnen genoeg in ons leven aanwijzen wat we liever kwijt dan rijk zijn: oude verwondingen; een weerbarstig karakter, een lastige baas of collega, een te grote hypotheekschuld, enzovoort.

Als dat geen afval is, wat is het dan? Wat moeten we ermee beginnen? En als we er al van overtuigd zijn dat de kwesties in ons leven inderdaad geen afval zijn, dan nog: hoe gaat dat? Hoe pakken we dat aan?

Nog wat sterker uitgedrukt: het is niet zo gemakkelijk (en soms bijna onmogelijk) om ons leven zo te zien dat we beseffen dat alles wat ons leven omvat, werkelijk alles, ons tot bevrijding kan en wil brengen.

Het betekent een krachtig voornemen te hebben om het te doen met wat er is en dat waar mogelijk te verbeteren. Dat natuurlijk

wel! Wat we kunnen verbeteren dat verbeteren we ook. En dat verbeteren is al een hele klus. Het betekent dat ik mezelf een andere manier van kijken aanleer. Niet: hoe kom ik hier vanaf, maar: hoe kan ik hiermee omgaan; wat kan ik hier anders doen? En reken maar dat er het één en ander overblijft, of zich aandient, waarvan je echt niet weet wat je er mee aanmoet. Wat je niet of nauwelijks kunt verdragen. Hoe houd ik het ermee uit?

Hier toont zich de kostbaarheid van onze beoefening. De kostbaarheid heel in het bijzonder van zazen, het zittend mediteren. Zitten met je leven als een knagende kwestie. Wat heeft dit verdriet, deze woede, deze pijn, deze dorheid mij te zeggen? Daarin opent zich iets. In ieder geval laat het zien dat mijn weerstand tegen mijn pijn, mijn pogingen om eraan te ontsnappen, de pijn juist versterken.

Wat we er verder in vinden is niet te voorspellen. Hoe we onze weg erin vinden is voor ieder verschillend.

Vertel in ieder geval regelmatig over je beoefening tijdens daisan, het individuele gesprek met je leraar. Het ondersteunt en bevestigt je praktijk. Het moedigt je aan.

Oktober 2012.

* Soko Morinaga - Van leerling tot meester - Samsara 2006.

Wat is mijn grootste geluk?

Seizei, de arme monnik.

Een monnik zei eens tegen meester Sozan: “Ik ben arm en berooid. Ik smeed u, meester, help me alstublieft en maak me rijk.”

Sozan zei: “Eerwaarde Seizei!”

“Ja, meester,” antwoordde Seizei.

Sozan zei: “Je hebt al drie glazen van de beste Hakkawijn gedronken en nog zeg je dat je je lippen nog niet bevochtigd hebt.”

Dit is koan nummer 10 uit de Mumonkan, een bekende koanverzameling. Het is een oud verhaal dat zich afspeelt in China in de negende eeuw.

Koans zijn korte verhaaltjes die doorgaans, maar niet altijd, een dialoog tussen een leraar en een leerling weergeven. Het zijn altijd verhaaltjes waar een bevrijdend inzicht in verborgen ligt. Koans worden gebruikt als meditatieobject, waarbij degene die mediteert geacht wordt een bevredigend antwoord te vinden op één of meer vragen die naar aanleiding van de koan gesteld kunnen worden. Koans zijn ook geliefde thema's voor een dharmales.

Vragen die hierbij opkomen zijn:

Wat is dat, die beste Hakkawijn?

En: Waar heeft Seizei, zonder het te beseffen, van die beste Hakkawijn gedronken.

Seizei voelt zich arm. Zelfs na lang en intensief oefenen begrijpt hij nog steeds niet waar het in zijn beoefening om gaat. Is het

een wanhopige vraag aan zijn leraar? Of zit er ook een verwijt in verborgen aan zijn leraar: Ik studeer nu al zo lang bij u en nog steeds hebt u me niet kunnen laten ervaren wat bevrijding is.

Zijn leraar zegt hem: “Het ligt voor je voeten. Het is er altijd al geweest. Het zit in je! En nog heb je het niet verwerkelijkt! Dat is zijn aanwijzing. Daarmee moet Seizei het doen.

Zowel tijdens zijn zitmeditatie als daarbuiten draagt Seizei voortdurend zijn grote kwestie met zich mee. Wat is het, dat er altijd al was, dat in mij zit en dat mij draagt? Wat is het?

Een intiem proces, net zo als de aanwijzingen van zijn leraar intieme aanwijzingen zijn voor zijn beoefening. Het geheim is niet verborgen, maar je moet het wel zelf zien, het zelf verwerkelijken. Dat kan een ander niet voor je doen! Het is er altijd al. Het zit in je. Het draagt je!

Het is te ontdekken (maar niet alleen hier!) in de volgende vragen. Vragen die er echt toe doen:

- Hoe voel ik dat ik leef?
- Wat is (precies op dit moment) mijn grootste geluk?
- Wat wil ik echt?
- Wat heeft dit moment (van mij) nodig?

Vragen die je uitnodigen er in door te dringen. In het besef dat dit een eindeloos proces is.

December 2012.

De rust die te vinden is in de volledige aanvaarding van onrust.

Enkele weken geleden overleed mijn moeder. Oud en versleten. Ze verlangde naar de dood. Zonder een spoor van angst gleeed ze weg.

Als er iemand sterft waar je van houdt gaan onze emoties niet alleen over deze ene mens die stierf. Je begraaft opnieuw alle mensen die je eerder begraven hebt. Speciaal als onze ouders sterven maakt dat al onze gevoelige plekken weer voelbaar.

Gevoeligheden, verwondingen, verbonden aan het leven met onze ouders, maar vaak ook andere verwondingen.

Zo verging het ook mij en mijn broers en mijn zus.

Ik voelde me verdrietig en onrustig. Vooral 's nachts speelde dat op. Ik had soms heftige herbelevingen van vooral de pijnlijke gebeurtenissen uit mijn geschiedenis en kon daardoor niet goed slapen. Je kent dat vast wel. Als je niet kunt slapen zegt alles in je dat die onrust moet stoppen omdat je je slaap juist nu zo hard nodig hebt. En? Helpt dat bij jou ook niet?

Wat ben ik op zulke momenten dankbaar dat ik geleerd heb te mediteren! Nachten na elkaar ben ik er maar gewoon mee gaan zitten. Niet om mijn geest tot rust te brengen, maar om voor mijn onrust te zorgen. Het de ruimte te geven, te voelen wat het teweeg brengt in mijn lichaam en waar te nemen hoe mijn geest beweegt. Het gewoon maar te laten uitwoeden. En ja, dat heelt. Dat brengt rust. De rust die te vinden is in de volledige aanvaarding van onrust.

Als je begint met zenbeoefening is het vinden van rust vaak een belangrijke motivatie om te beginnen en ook om door te gaan.

Want ook al vinden we onrust als we rust zoeken, we ervaren hierin toch dat het ons goed doet. En als we eenmaal de diepe rust hebben ervaren die over ons kan komen tijdens zazen, dan willen we meer.

We zeggen tegen onszelf: vandaag ging het heel goed met de meditatie. Ik ervoer een diepe rust, een diepe stilte.

Of we zeggen: vandaag ging het niet zo goed. Ik was zo onrustig, er kwamen zoveel gedachten op, ik kon het niet goed uithouden.

Het is wel duidelijk wat onze voorkeur heeft.

Het is in onze beoefening een belangrijk moment als we ontdekken dat elk moment waardevol is. Ieder mens is gewond. Op een gegeven moment is het heel duidelijk dat we – vanuit onze gekwetstheid handelend – deze gekwetstheid doorgeven. We verwonden er anderen mee.

Het goed zorgen voor onze verwondingen: ze werkelijk zien, ze erkennen en ze verdragen als ze hun aandacht opeisen heelt daarom niet alleen onszelf. Het bevrijdt ons. Het helder zien van onze verwondingen laat ons zien dat we ons niet hoeven laten verblinden door onze gedachten en emoties. We hoeven niet vanuit onze gekwetstheid te handelen.

Het zien van onze eigen gekwetstheid verdiept ook ons vermogen de gekwetstheid van anderen te zien. Het wekt en verdiept ons mededogen en ons vermogen om lief te hebben. En dat is precies onze beoefening.

Inmiddels is het komende voorjaar al goed zichtbaar voor wie goed kijkt en luistert: winterakonieten en sneeuwkllokjes bloeien al onder de sneeuw en de roffel van de specht is al hoorbaar in

het bos.
Geniet ervan!

Jan Klungers
Wijhe, 24 januari 2013.

Eenvoudig genieten

De roep van baltende buizerds doet mij de hemel afspeuren. Geen buizerd te zien, laat staan twee. Toch klinkt het heel dichtbij. Even later zie ik het. Een Vlaamse gaai zit in de top van een boom. Perfect geïmiteerd blijft hij steeds de roep van de buizerd herhalen. Waarom doet die vogel dat? Een vraag, waar ik als hartstochtelijk vogelkijker niet naar hoeft te zoeken. De vraag stelt zichzelf. Het is natuurlijk voorjaar. Vogels moeten elkaar laten zien wat ze als hun terrein beschouwen. Die functie heeft het zeker. Maar de Vlaamse gaai heeft ook een heel arsenaal aan geluiden van zichzelf al zullen we dat niet gauw 'zingen' noemen. Vlaamse gaaieren zijn bijzonder intelligente vogels. Ze spelen graag. Ik denk dan ook dat een aspect hiervan is dat hij het gewoon leuk vindt om andere geluiden te imiteren.

Dit is wat ik graag 'eenvoudig genieten' noem. Het genieten dat zich er niet druk over maakt dat dit moment, deze prettige ervaring, niet vast te houden is.

Ons genieten heeft vaak een flinke zweem begeerte in zich. Ik wil het hebben, vasthouden en niet meer loslaten. Het genieten dat nooit helemaal genieten kan zijn omdat het altijd de angst omvat dat ik het weer verlies.

Eenvoudig genieten is daarom de tegenhanger, het liefdevolle antwoord op begeerte.

Het kan niet afgedwongen worden. Zoals alles wat er echt toe doet. Zoals liefde, compassie, aanvaarding, vergeving. Ik kan me ervoor openstellen. Deze ontvankelijkheid kan ik zelfs oefenen al valt het niet goed uit te leggen hoe ik dat kan oefenen. Ook dat blijft een mysterie. Ik kan het oefenen en deze inspanning, deze

beoefening is zelfs onmisbaar om me uiteindelijk te kunnen openen voor eenvoudig genieten, liefde, compassie, vergeving, aanvaarding. Uiteindelijk is het iets wat ik ontvang. Zomaar! Je vraagt je af hoe het kan dat hetgeen echt belangrijk is in ons bestaan niet af te dwingen is? Eigenlijk is het heel eenvoudig. Dit gaat over de ontdekking dat ik het niet kan. IK kan het niet! In mijn egocentrische staat, waarin ik in verwarring verkeer en de werkelijkheid beleef als 'ik' tegenover 'de rest van de wereld', is het niet mogelijk volledig lief te hebben, te vergeven, te aanvaarden, eenvoudig te genieten.

Het vraagt om het zachter worden van mijn egocentriciteit. Die beoefening is een grote inspanning. Laat het vooral een vreugdevolle inspanning zijn. En af en toe – in die genadevolle momenten – eenvoudig genieten, zuivere liefde, echte vergeving, volledige aanvaarding.

Wat is er mooier dan dit te beoefenen in de lente. Het wordt vanzelf warmer. Echt! Door het koude voorjaar bloeien alle voorjaarsbloeiers nog. Het sneeuwkllokje, de narcis, het klein hoefblad. En 's morgens vroeg, als je wakker wordt hoor je de vogels zingen!

April 2013.

“Juist omdat ik geen keus heb!”

De zenleraar Peter Matthiesen beschrijft in het boek “De Sneeuwluipaard” een tocht die hij maakte door de Himalaya, samen met een bioloog. De bioloog wil het gedrag van het zeldzame blauwschaap in de bronsttijd bestuderen. Daarvoor moeten ze een vallei hoog in de Himalaya bezoeken. Alleen lopend te bereiken langs smalle paden langs diepe afgronden. Een groot deel van het jaar is de vallei door de sneeuw volledig van de buitenwereld afgesneden. Peter hoopt in die vallei een beroemde Lama te ontmoeten. De Lama blijkt te leven in een eenvoudig hutje. Hij loopt zeer moeizaam. Als ze hem bezoeken vraagt iemand van het gezelschap hem hoe hij het ervaart dat hij zijn leven lang altijd op deze plek zal moeten blijven, omdat hij niet meer in staat is tot reizen.

‘Wijzend op zijn kromme benen zonder een spoor van zelfmedelijden of bitterheid alsof ze ons allemaal toebehoorden, maakt hij een wijds gebaar met zijn armen naar de lucht, de sneeuwtoppen, de felle zon en de dansende schapen en roept uit: “Natuurlijk ben ik gelukkig hier! Het is geweldig! *Juist* omdat ik geen keus heb!” *

Juist omdat ik geen keus heb!

We hebben niet zoveel over ons leven te zeggen. En dat vinden we vaak pijnlijk. Het leven doet niet wat ik wil. Misschien roept de uitspraak van deze Lama wel een schamper lachje bij je op. Houdt hij zichzelf voor de gek? Je leven waarderen omdat je er niet aan kunt ontkomen lijkt een comfortabele illusie die je jezelf kunt aanpraten. En de knopen in je ziel springen op in je geest: hoezo prachtig?

Maar laat het eens diep tot je doordringen: ik ben gelukkig met mijn bestaan, *juist* omdat ik geen keuze heb! Zet het iets in beweging?

Versta me niet verkeerd. Ik zeg niet dat je gelukkig *moet* zijn en nog minder *hoe* je dat moet verwerklijken. Dat zegt de Lama ook niet. Hij zegt niet dat jij gelukkig moet zijn met jouw beperkingen. Hij zegt dat hijzelf daarmee gelukkig is.

En toch.... Laat het eens diep tot je doordringen. Het leven ontvouwt zich op zijn eigen wijze. Alles wat is verschijnt, duurt even en verdwijnt weer. En niets gaat verloren, alles wordt opnieuw gebruikt. In het verdwijnen is er alweer het verschijnen. In het verschijnen is er alweer het verdwijnen. Onze reacties daarop zijn ons lijden. Het lijden van alle levende wezens. Want het levensproces gaat zo door, ontvouwt zich zo, juist omdat ieder levend wezen als individu wil blijven leven.

Dat prachtige, maar ook pijnlijke proces is ons bestaan. Hier mogen we deel van uitmaken.

En ook al hebben we er niet zoveel over te zeggen als we wel zouden willen, toch is het geen passief ondergaan. Dogen, de grote middeleeuwse Japanse zenleraar, gebruikt daarvoor het beeld van een boot.

'Leven is als iemand die in een boot vaart. Ofschoon hij aan boord van de boot het zeil hanteert, het roer ter hand neemt en boomt, draagt de boot hém en is hij niets zonder de boot. Door met de boot te varen maakt hij deze tot een boot. Onderzoek al mediterend dit precieze moment. Op zo'n moment is alles de wereld van de boot. De lucht, het water en de kust zijn allemaal de tijd van de boot geworden, en niet gelijk aan de tijd die niet bij de boot hoort. Hierom is leven dat wat ik tot leven breng en zijn wij dat wat het leven tot leven brengt. Wanneer je in een boot vaart zijn geest en lichaam en de hele omgeving allemaal de kernactiviteit van de

boot; de hele aarde en de hele ruimte zijn de kernactiviteit van de boot. Met het ik dat leeft en het leven dat ik ben, is het net zo.' **

Dogen zegt dat je elk moment het leven tot verwerkkelijk brengt. Het maakt dus alles uit hoe je dat doet. En soms vinden we iets dat onze beoefening hiervan helpt: "Natuurlijk ben ik gelukkig! Het is geweldig hier! *Juist* omdat ik geen keuze heb!"

We maken misschien wel het koudste voorjaar mee dat we ons kunnen herinneren. En velen verlangen hartstochtelijk naar warmte. Een verlangen waar niets mis mee is. Maar toen ik vanmorgen uit mijn slaapkamerraam naar buiten keek zag ik de gouden regen in de tuin bloeien en de lijsterbessen bij de burens. Ze kunnen niet mooier zijn dan in de motregen in mei! Het verlangen naar warmte verhindert op geen enkele wijze om de pracht te zien van deze koude. Ik wens je een prachtige zomer.

Mei 2013.

* Peter Matthiessen – De sneeuwluipaard – Karnak 1981.

** Dogen Kigen - De schatkamer van het oog van de ware leer - Eerste selectie uit de Shobogenzo - Vertaling, toelichting en bezorging van de noten Dr. Boudewijn Koole - Kosmos-Z&K Uitgevers, Utrecht, Antwerpen, 1997.