



Dit kwetsbare bestaan

Inleidende teksten van de nieuwsbrieven van Zen in Salland
(2007-2017)

Jan Mukan Klungers *sensei*

Zen in Salland

In stilte ontdek je waar je leven over gaat

www.zeninsalland.nl

Dit is een E-book uitgave van Zen in Salland.

Je kunt hier vrijelijk uit citeren, mits je de bron vermeldt.

Zen in Salland is een zengroep waar je wekelijks samen met anderen kunt mediteren in Deventer. Je kunt ook individuele begeleiding krijgen bij je zenbeoefening.

Het onderricht is gratis, maar deelnemen niet. De onkosten, huur, meditatiekussens, publiciteit, enzovoort, moeten wel betaald worden.

Dit E-book kun je gratis downloaden.

We stellen het erg op prijs als je ons steunt met een bescheiden bedrag. Banknummer NL77 TRIO 0390 9857 67 t.n.v. Stichting Zen in Salland.

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 Mukan Klungers *sensei*
Voorjaar 2019

Inhoudsopgave

Ik beloof ze alle te verstaan.....	6
Dit bestaan ten diepste aanvaardend: wat is mededogen?.....	9
Hoe ervaar je dat je leeft?.....	11
Wat is je grootste geluk?.....	14
Lente overpeinzingen.....	17
Sesshin (1).....	19
Wat is zorgzaamheid?.....	23
De blauwe keizer.....	27
Zelfvertrouwen.....	29
Bodhidharma.....	32
Voorjaarsoverdenkingen.....	35
Een oefening in ontvankelijkheid.....	38
De grote ruimte vinden.....	40
Wat is mijn grootste geluk? (1).....	43
Zomaar een wandeling.....	45
Radicale zelfaanvaarding.....	47
Sesshin (2).....	49
Intiem met de werkelijkheid.....	51
Vergankelijkheid en kwetsbaarheid.....	53
Geen afval.....	55
Wat is mijn grootste geluk? (2).....	57
De rust die te vinden is in de volledige aanvaarding van onrust.....	59
Werken met je angst.....	62
Eenvoudig genieten.....	64
Het fundament van beoefening.....	66
Wat raakt mij aan? Hoe word ik aangeraakt?.....	68
Het is als de wind.....	70
Je leven geven.....	72

“ <i>Juist</i> omdat ik geen keus heb!”	74
Vakantie	77
Oefenen in vertrouwen	79
De spiegel van de geest	81
Volmaaktheid kent vele gezichten	82
Het meest intieme	84
Dit kwetsbare lichaam	86
Goede vrienden met jezelf	88
Op de vlucht	90
Wat is het meest nabije?	92
Ik zie je	94
Vertrouwen	96
Wie ben je?	98
Geluk	100
Bevrijding en geluk	102
Dragen en gedragen worden	104
Niets is vanzelfsprekend	106
Shiho	108
Deze veilige plaats	110
Het aandachtige lichaam	112
Identiteit	114
Toewijding.(1)	115
Toewijding.(2)	117
Wakker!	118
Houvast	120

Ik beloof ze alle te verstaan.

's Morgens, bij het reciteren van de bodhisattvageloften vervullen zij me elke keer weer met ontzag en ontroering. Ik zal niet het nirvana binnengaan voordat alle levende wezens bevrijd zijn.

Dat is nogal wat. Wanneer zal dat zijn? Nooit! Dat is het ontzagwekkende van de bodhisattvageloften. De erkenning van dit bestaan. Dit is het! Deze ontzagwekkende, pijnlijke, verrukkelijke werkelijkheid van het bestaan. Wat een bevrijding! Het meest nog houd ik van de derde gelofte: hoe talloos de dharma's ook zijn, ik beloof ze alle te verstaan. Alle bestaansvormen leren kennen, alle bestaansvormen verstaan. Een onmogelijke opgave? Te moeilijk en onbereikbaar om aan te beginnen? Wat is die gelofte eigenlijk? Wat staat er? Als heel jong kind al, eigenlijk zo lang als ik me kan herinneren, voelde ik een grote passie voor de natuur. Niet zoals de moderne stadsmens, die de natuur ziet als het andere. Misschien wel mooi en indrukwekkend om naar te kijken - een fijne zondagmiddagwandeling, een ruige trektocht door woeste natuur, vogels kijken misschien - maar toch niet meer dan een mooie vrijetijdsbesteding. Voor mij was het altijd anders dan dit. Hier ontdekte ik zen, nog voor ik wist dat het bestond. Als tienjarig kind roerloos zittend aan de slootkant. In mijn spiegelbeeld een libellenlarve die een jong visje verslond, buitelende kieviten wat verderop en een zingende leeuwerik boven me.

Dit was niet het andere. Dit was ik. Of beter nog, met de woorden van Dogen: "Het boeddhisme bestuderen is jezelf bestuderen. Jezelf bestuderen is jezelf vergeten. Jezelf vergeten is ontwaken

door wat zich voordoet. Ontwaken door wat zich voordoet is de bevrijding van je eigen lichaam en geest en die van anderen. Geen spoor van ontwaken blijft over, en dit spoorloze ontwaken is eindeloos." Later, in mijn pubertijd, ontdekte ik dat in het streng gereformeerde milieu waarin ik opgroeide, dit eigenwillige godsdienst werd genoemd. Je maakt er zelf wat van in plaats van het Woord letterlijk te nemen. Toen besepte ik dat mijn weg niet te vinden was binnen deze kerk. Alle dharmas verstaan, en ontdekken met welk een passie het bestaan zich uitdrukt. Strijd en voortdurende competitie. Subtiële pracht en woeste aanwezigheid. Iedereen eet elkaar op. Doodgaan is gewoner dan blijven leven. Een oceaan van lijden? De natuur is niet iets wat zich buiten ons afspeelt, een boeiend schouwspel, een intrigerend studieobject. Dit zijn wij. Een diersoort die de aarde is gaan domineren. Met een enorme verbeeldingskracht. Zo groot dat we denken de wereld naar onze hand te kunnen zetten. Zo bevangen door mijn eigen gedachtenwereld dat mijn leven verscheurd is. Ik tegenover al het andere. Dat is wat ik te doen heb. Mijn verbeeldingskracht leren kennen en gebruiken. Als een aspect van de werkelijkheid. Niet als iets wat tussen mij en de werkelijkheid in staat.

Dat is de eerste stap in het leren kennen. In het verstaan. Deze stille openheid onthult het bestaan. De mussen die luid tjpend mijn meditatiebeoefening vervullen. Heel zacht en verder weg een vink, twee merels, spreeuwen. Een enkele auto (ik woon in een dorp). Nu zijn de mussen stil, heel zacht nog steeds de merels, maar toch opvallender. Het zilveren getinkel van de pimpelmees. Dan laten de kraaien luidruchtig horen dat zij hier heer en meester zijn. Luid gekras en in mijn verbeelding zie ik ze moeizaam roeiend met hun vleugels hoog overvliegen. Hoe

talloos de dharma's ook zijn, ik beloof ze allen te verstaan. Een oceaan van lijden. Een zich steeds vernieuwend bestaan. Geen geboorte, geen dood, voortdurende verandering. Ik ben alles al geweest, zonder dat ik het was. En zo gaat het verder. Verschrikkelijk prachtig.

mei 2007 – niet eerder gepubliceerd.

Dit bestaan ten diepste aanvaardend: wat is mededogen?

Het valt niet mee als stedelijke westerling om diep doordrongen te raken van het besef van de fundamentele eenheid van het bestaan. De tegenstelling tussen natuur en cultuur is diep verankerd in onze cultuur en in onze geest. Groeit het besef van verbondenheid dan blijft de natuur toch gemakkelijk iets buiten ons. Een plek waar we wellicht een soort romantische verbondenheid kunnen ervaren. Een liefelijke plek. Daar moeten we goed voor zorgen.

In stille observatie van de natuur komt langzaam het besef: ik, wij, zijn onderdeel van de natuur. Een succesvolle soort, die lijkt zijn eigen gang te kunnen gaan. Een illusie die zich nu tegen de mens lijkt te keren. Dieper kijkend en me verwonderend over de ontzagwekkende pracht besef ik opeens op een andere manier dan ooit: deze strijd om het bestaan, deze hevige concurrentie is niet met vredig mededogend handelen op te lossen. Deze concurrentie, iedereen eet elkaar op, het is geen ontsporing op een zijspoor, iets waarvan we ons moeten bevrijden. Het is een sturend principe van het bestaan! Dit bestaan, met al zijn ontzagwekkende, verschrikkelijke pracht diepgaand aanvaardend, schreeuwt me toe: wat is mededogen!

Ik ben onderhevig aan natuurwetten Geen illusies hierover
Ik ben ook een denkend en voelend wezen. Het drama van het menselijk bestaan is ook mijn opdracht.

Diep respect voor de compleetheid van het bestaan, zoals het zichtbaar wordt in het web van de spin die een mug vangt en in de bulderende storm die me, staande op de IJsseldijk, opneemt

in de grote ruimte, in de eerste stappen van mijn kleindochter en in het talent van mijn vrouw om kinderen te begrijpen.

Beoefenen van aandacht, van aanwezigheid Zorgen voor mijn leven – het leven zorgt voor mij. Dit gebeurt gelijktijdig er is geen onderscheid. Het drukt zich uit in de beoefening van de houding: niet wat ik wil, maar wat dit moment nodig heeft. Een houding die opbloeit uit een diep respect voor het bestaan en die tegelijkertijd dit diepe respect weer voedt. De zorg voor dit moment: heb je al ontbeten? Ga dan je kom afwassen!

Oktober 2008 - niet eerder gepubliceerd.

Hoe ervaar je dat je leeft?

Hoe voel je, hoe ervaar je dat je leeft. Wat het onderzoeken van deze eenvoudige vraag allemaal niet teweeg kan brengen! Ik voel mijn adem. Als ik heel stil zit, al mijn zintuigen open, voel ik zelfs mijn hart kloppen, een pijntje hier, een pijntje daar..... Geluiden..... Mijn gedachtestroom, soms rustig, bijna afwezig, soms onrustig en heftig. Diepe vreugde over dit alles, dat er zomaar is! Waar ik deel van uitmaak! Pijn ook, verdriet, boosheid, angst..... Ik ontdek hoe mijn leven onverbrekkelijk verbonden is met alles wat bestaat, de voortdurende stroom van leven en dood, dood en leven..... Ontdek ik dat? Is er wel iemand die dit alles voelt en ervaart? Of is het er gewoon, zomaar.....zonder dat ik er ook maar iets van begrijp!

De eenheid, de verbondenheid wordt verscheurd. Ik ontdek dat ik mij afwend van het bestaan. Niet af en toe in een onbewaakt ogenblik, maar heel vaak, bijna als levenswijze. In mijn innerlijke onrust wordt zichtbaar hoe ik probeer te ontkomen aan dit moment. Ik kan het niet verdragen. Op een ander moment lijkt het alleen maar een gewoonte. Ik ben het zo gewend. Ik neem mij voor in de eenvoud van het zitten, heel stil, er bij te blijven. Wat er ook gebeurt. Wat gebeurt er precies? Wat is dat mij afwenden, dat me afkeren van dit moment. Het is een uiterst pijnlijk zelfonderzoek. Als ik me er in vastbijt lijkt het een enorme opgave. Het is een kwestie die ik moet doorgronden. Die moet worden opgelost. Zen beoefenen lijkt zo een pijnlijke geschiedenis te worden.

Hoe heb je deze kwestie ontdekt? Een kwestie die er voor ieder verschillend uitziet, afhankelijk van je geschiedenis en van wie je

bent. Je hebt ontdekt dat je je vaak afwendt van dit moment, van je leven, juist doordat je de kostbaarheid ervan gezien hebt. Je hebt gezien hoe je met alle facetten van je bestaan verbonden bent met al het andere wat bestaat. Alles wat bestaat en ooit bestaan heeft is in jou weerspiegeld in dit ene moment, zoals jij weerspiegeld bent in alles wat bestaat. Deze ontdekking, en de ondoorgrondelijkheid daarvan hebben je doen ontdekken dat je er ook voor terugschrikt. Achter deze pijnlijke ontdekking ligt een schat verborgen. Vergeet dat niet! Heb geduld. Wees mild voor jezelf. Heb vertrouwen in jezelf. Geleidelijk zal je neiging om te proberen te ontsnappen, smelten. Soms door die weerbarstigheid in je diepgaand te onderzoeken, soms door dat allemaal te vergeten en je open te stellen voor het bestaan, precies zoals het is.

Dogen (1200-1253), de grondlegger van de Japanse Sotoschool, schrijft hierover in zijn essay Zenki ("Alles werkt samen") onder andere:

Op zijn hoogtepunt is de grote Weg van alle boeddha's bevrijding en verwerkelijking. 'Bevrijding' betekent dat leven wordt bevrijd door leven, en dood wordt bevrijd door dood. Zodoende is er verlossing van leven en dood en binnengaan in leven en dood; beide zijn de grote Weg op zijn hoogtepunt. Er is onthechting van leven en dood en er is doordringing van leven en dood; beide zijn de grote Weg op zijn hoogtepunt. "Verwerkelijking' is leven; leven is verwerkelijking. Die verwerkelijking van de grote Weg houdt in: niets anders dan totale verwerkelijking van het leven, niets dan totale verwerkelijking van de dood. Deze kernactiviteit maakt het leven en maakt de dood tot wat z zijn. Op het precieze moment dat deze kernactiviteiten verwerkelijkt wordt, is zij niet

*noodzakelijk groot, is zij niet noodzakelijk klein; is zij niet grenzeloos, niet begrensd, niet lang of ver, niet kort of dichtbij. Ons actuele leven bestaat in deze kernactiviteit; deze kernactiviteit bestaat in ons actuele leven. Leven is niet komen, niet gaan, niet worden. Desalniettemin is leven de verwerkelijking van alles-werkt-samen en is de dood de verwerkelijking van alles-werkt-samen.**

Daarom: hoe voel je, ervaar je dat je leeft? En: wat is (daarin) je grootste geluk?

Oktober 2009.

Wat is je grootste geluk?

*Op zijn hoogtepunt is de grote Weg van alle boeddha's bevrijding en verwerkelijking. 'Bevrijding' betekent dat leven wordt bevrijd door leven, en dood wordt bevrijd door dood. Zodoende is er verlossing van leven en dood en binnengaan in leven en dood; beide zijn de grote Weg op zijn hoogtepunt. Er is onthechting van leven en dood en er is doordringing van leven en dood; beide zijn de grote Weg op zijn hoogtepunt. "Verwerkelijking' is leven; leven is verwerkelijking. Die verwerkelijking van de grote Weg houdt in: niets anders dan totale verwerkelijking van het leven, niets dan totale verwerkelijking van de dood. Deze kernactiviteit maakt het leven en maakt de dood tot wat ze zijn. Op het precieze moment dat deze kernactiviteiten verwerkelijkt wordt, is zij niet noodzakelijk groot, is zij niet noodzakelijk klein; is zij niet grenzeloos, niet begrensd, niet lang of ver, niet kort of dichtbij. Ons actuele leven bestaat in deze kernactiviteit; deze kernactiviteit bestaat in ons actuele leven. Leven is niet komen, niet gaan, niet worden. Desalniettemin is leven de verwerkelijking van alles-werkt-samen en is de dood de verwerkelijking van alles-werkt-samen.**

Deze tekst van Dogen vormde de afsluiting van de inleidende tekst van de vorige nieuwsbrief. Het is het begin van een korte beschouwing van Dogen: Zenki, ofwel Alles werkt samen. In die inleidende tekst ging het over het onderzoek van de vraag: Hoe voel ik, hoe ervaar ik dat ik leef. We hebben inmiddels ontdekt dat het onderzoek van deze vraag geen gemakkelijk proces is. Ik ontdek mijn voortdurende pogingen om dit moment te ontvluchten. Ik ontdek mijn boosheid, mijn verdriet, mijn angst

voor de grondeloosheid, de onpeilbaarheid van mijn bestaan. Ik ontdek dat tegelijk met mijn vermoeden dat hieronder en misschien wel hierin, een grote schat verborgen ligt. En dan lees ik de volgende zin:

‘Bevrijding’ betekent dat leven wordt bevrijd door leven, en dood wordt bevrijd door dood. Zodoende is er verlossing van leven en dood en binnengaan in leven en dood; beide zijn de grote Weg op zijn hoogtepunt.

Precies deze zin bevat het geheim! Wat betekent het? Leven wordt bevrijd door leven en dood wordt bevrijd door dood. Is het nog wat raadselachtig? Zelfs als je met je verstand begrijpt wat hier staat blijft het een geheim. Een geheim wat open en bloot voor je ligt en toch niet is te bevatten. Leven wordt bevrijd door leven. Er is maar een kleine stap te zetten. Je wordt niet bevrijd van iets. Je wordt bevrijd in iets! Je wordt niet bevrijd van de moeilijkheden die je tegenkomt in je leven. Je wordt bevrijd in de moeilijkheden die je tegenkomt in je leven. Leven bevrijdt leven, verdriet bevrijdt verdriet, angst bevrijdt angst, dood bevrijdt dood. Je moeilijkheden en beperkingen laten je precies zien wat je te doen hebt.

Hoe doe je dat? Hoe ontdek je dat? Niemand kan dat voor je doen. De enige die dat geheim kan ontdekken ben jij! En wat ontdek je dan?

Dogen zegt het zo: *Zodoende is er verlossing van leven en dood en binnengaan in leven en dood; beide zijn de grote Weg op zijn hoogtepunt.*

Je kunt niet één van de twee kiezen. Verlossing van leven en dood en binnengaan in leven en dood zijn hetzelfde. Twee manieren van kijken naar dezelfde werkelijkheid.

Dus: hoe voel je, ervaar je dat je leeft?

En: wat is je grootste geluk?

November 2009.

Lente overpeinzingen.

Voorjaar. Het is nu echt begonnen. De natuur is weer wakker geworden. Juist in deze tijd wordt het duidelijk hoezeer we verbonden zijn met de wereld om ons heen. Na een lange winter verlangt welhaast iedereen naar het voorjaar. Toch is het één van de grote problemen in onze westerse cultuur dat we ons vervreemd hebben van de natuur. Het is al bijna onmogelijk om de aard van die vervreemding precies uit te drukken. Als ik schrijf over onze verbondenheid met de wereld om ons heen, zit in die manier van uitdrukken al een element van vervreemding: ik en de wereld om mij heen. Het is beter uitgedrukt om te spreken over het bestaan waar ik een onderdeel van ben. We gedragen ons alsof de aarde ons eigendom is, waar we vrijelijk me kunnen doen wat we willen. Gescheiden van de Grote Aarde gebruiken we haar voor onze eigen doeleinden. Nu ons economische systeem het moeilijk heeft lijkt het belangenconflict weer volop aanwezig. Want mensen zijn immers belangrijker dan natuur? Interessant is dat het onderscheid tussen mens en wereld zo gewoon is geworden dat ook veel natuurliefhebbers die scheiding vanzelfsprekend vinden. Hoe vaak hoor en lees je niet dat er geen echte natuur meer is in Nederland? Alles is immers beïnvloedt door de mens! Daarmee de mens buiten de totaliteit van het bestaan plaatsend. Wat een onbegrip om de mens, om jezelf niet te zien als een onderdeel van het gehele bestaan!

Toch blijft er iets knagen. Een diep verlangen naar heelheid.

In onze zenbeoefening is het daarom waardevol actief te werken aan het herstel van het besef van intense, wezenlijke verbondenheid met het gehele bestaan.

We beoefenen dit heel uitdrukkelijk in de zennatuurochtenden. Rustig wandelend. Al onze zintuigen open, bewust van onze adem, beseffen we hoe kostbaar het is, dat we hier zijn. Als we ergens rustig gaan zitten, heel stil, vinden we de ruimte om heel aandachtig deze plek te leren kennen. Wat groeit hier? Hoe worden we geraakt door zon en wind? Wie wonen hier? En hoe leven zij? In het stille zitten merken we op dat de dieren hun leven weer oppakken. Dan pas merken we echt hoe we gezien worden als een gevaar, als een verstoring. Als we stil aanwezig zijn worden we één met het landschap en gaat ieder weer zijn gang.

Deze oefening lijkt in eerste instantie de tegenhanger van de beoefening van zazen. In het stille, onbeweeglijke zitten ontdekken we de bewegingen van onze geest. Diep in onze geest ontdekken we dat onze innerlijke ruimte onbegrensd is. In het schenken van diepgaande aandacht aan de werkelijkheid om ons heen, in die stille observatie van de buitenwereld, ontdekken we hetzelfde: we zijn niet werkelijk afgescheiden van het bestaan. We zijn er volkomen mee verweven. In deze dans van het leven zijn leven en dood geen gescheiden, abstracte begrippen. Het is de levende werkelijkheid. Onscheidbaar. Alles verandert voortdurend van vorm. Niets gaat verloren. We zijn alles al geweest.

Zo oefenen we onze ontvankelijkheid. En in die ontvankelijkheid geven we ons over aan het bestaan en ontdekken onze verbondenheid.

Maart 2010

Sesshin (1).

Tijdens de bijeenkomst van de doorlopende groep op 18 mei hebben we besloten deze zomer onze eerste sesshin, onze eerste retraite te houden. In de eerste jaren van mijn zenbeoefening, in de vroege jaren 70, zag ik erg op tegen mijn eerste sesshin. Ik stelde hem steeds maar uit. Er waren ook nog nauwelijks leraren in die tijd, die me hadden kunnen aanmoedigen. Uiteindelijk bleek het goed te doen al was het anders dan ik ooit gedacht had. Ook nu, in onze nog onervaren zengroep, is er ongetwijfeld ook onzekerheid over de sesshin. Kan ik dat wel, wil ik dat eigenlijk wel? Misschien is het goed om zo precies mogelijk uit te leggen, wat sesshin inhoud, waar het voor dient en hoe het gaat.

Onze eerste sesshin zal gehouden worden van vrijdagavond 20 augustus tot zondagavond 22 augustus 2010. We houden de sesshin op De Joxhorst. Een prachtige plek in het buitengebied tussen Raalte en Broekland. Er is plaats voor twaalf deelnemers. Een kleine, intieme sesshin dus. Naast de deelnemers van Zen in Salland kunnen en zullen er ook deelnemers zijn van buiten onze eigen zengroep. Op het terrein is een minicamping met bijbehorend sanitair. Er is een goede zendo. We beschikken over een grote "huiskamertent" en een gedeelte van de schuur als verblijfsruimte. Je kunt overnachten in een tent of caravan. Daar kun je zelf voor zorgen. Als je die mogelijkheid niet hebt kunnen we bij een caravanbedrijf in de buurt tegen een schappelijke prijs caravans huren.

Sesshin is een intensieve trainingsperiode. Toch zullen we de sesshin zo opzetten dat je de sesshin goed en op een voor jou

vruchtbare wijze kunt meedoen. Als je in staat bent om mee te doen aan een gewone bijeenkomst van een doorlopende groep met twee periodes zazen (zitmeditatie) van 25 minuten, onderbroken door kinhin (loopmeditatie), en een dharmales, is de sesshin ook goed te doen. Sesshin is in essentie de mogelijkheid om te ontdekken wat de bron is van je bestaan, dat wat je leven draagt. Allemaal manieren om (net niet helemaal precies) uit te drukken waar het om gaat. En als je die bron ontdekt hebt gaat het erom die bron te verhelderen, steeds dieper. Een levenslange oefening.

Die bron vind je niet. Die bron vindt jou! Dat gaat niet vanzelf. Het kost voorbereiding, voortdurend. En die voorbereidende werkzaamheden kosten moeite. Soms heel veel moeite! We oefenen in wakker zijn. Aanwezig zijn. Niet proberen te ontsnappen aan het huidige moment. Sesshin opent je!

Om die oefening van het voortdurend aanwezig te zijn te ondersteunen word je aangeraden geen boeken, muziek en andere zaken mee te nemen die je juist kunnen helpen om te ontsnappen. Je zou wel een korte tekst mee kunnen nemen om die grondig tot je door te laten dringen, Bijvoorbeeld het hartsutra. Dagboeknotities maken is ook uitstekend.

Tijdens de sesshin hebben we voor onze beoefening de volgende middelen:

Stilte. We spreken niet met elkaar, anders dan het hoognodige. Daarom wordt ook van te voren uitgelegd hoe de verschillende activiteiten verlopen.

Het dagschema. Je hoeft niet voortdurend te bedenken wat je gaat doen. Er is een dagschema dat je gewoon volgt. Daarin zijn wel enkele momenten ter vrije invulling, maar niet veel. De jikido (degene die de tijd bewaakt en aangeeft) laat je steeds op tijd weten wat er op het programma staat. Een klok heb je door de dag heen niet nodig. Alleen een wekker om op tijd op te kunnen staan.

Zazen. Sesshin is een intensieve periode met veel meditatie. In deze sesshin is dat onderdeel van het programma met vier uur per dag zazen heel mild. Ook fysiek is dat goed te doen.

Sutra zingen. In een korte “service” reciteren we dagelijks het hartsutra. Overgave aan het reciteren. De tekst diep in je door laten dringen. Een worsteling met jezelf misschien ook omdat je niet vertrouwd bent met het ritueel.

Stille observatie in de natuur. Je kiest in het begin van de sesshin een plaats op het terrein uit die je heel goed gaat leren kennen. Je kunt er een comfortabele stoel neerzetten. Op het terrein staan ook op verschillende plaatsen bankjes. Je zit daar twee uur per dag (of meer als je dat wilt). Je zit daar met een houding van grote belangstelling. Al je zintuigen open. Wat groeit hier, wat leeft hier, wat is hier gaande. Alsof het je broer en zuster zijn: hoe leven ze hier eigenlijk? Op deze plek maak je in ieder geval het ontwaken van de dag mee. Je staat dus vroeg op!

Als het helder weer is aan het eind van de dag sterren kijken. Is het weer niet geschikt om sterren te kijken dan is het een goed idee om ook nog een poosje in het donker op je plekje buiten te zitten.

Dharmales. Beide dagen is er een dharmales die het thema van de sesshin verbindt met je beoefening van dat moment. Er is alle ruimte om vragen te stellen. We werken met een thema voor de hele sesshin. Het thema moet behulpzaam zijn bij je ontdekkingstocht en tegelijkertijd alle ruimte laten voor wat ieder voor zich te doen heeft. Het thema kan confronteren, of nieuwe deuren openen. Of wellicht beide.

Interview. Iedere dag voor iedereen een kort persoonlijk gesprek.
Werk. Tijdens de sesshin doen we alle voorkomende werkzaamheden zelf. Het zorgen voor een goed verloop van de sesshin. Het schoon en netjes houden van de leefruimtes en de zendo, zorgen voor de maaltijden, misschien ook wat werk in de moestuin of wat er ook maar te doen is.

Juni 2010.

Wat is zorgzaamheid?

Deze nazomer, in het weekend van 20 tot 22 augustus, hield Zen in Salland haar eerste sesshin. Voor allen, en zeker voor degenen die voor het eerst aan een sesshin meededen, een indrukwekkende ervaring. Tijdens de sesshin werkten we met het thema: Wat is zorgzaamheid? Geen overdenkingen over de betekenis van zorgzaamheid.

Aandachtig gewaarzijn:

wat is de houding van zorgzaamheid?

Hoe zit ik zorgzaam?

Hoe loop ik zorgzaam?

Hoe adem ik zorgzaam?

Hoe eet ik zorgzaam?

Hoe neem ik zorgzaam waar?

Hoe werk ik zorgzaam?

Hoe

In Boeddha's tijd werd de weg tot bevrijding gezien als een weg van onthechting. Van het uitdoven van alle begeerten. In zekere zin was het een praktijk van het zich afwenden van het wereldse leven.

Het was een grote ontdekking dat er al gauw beseft werd: als ik met al mijn vezels, met heel mijn bestaan, verbonden ben met al het andere, hoe kan ik dan bevrijd zijn, als er zelfs maar één wezen is dat lijdt?

In het stil waarnemen van onze geest is onze ontdekking over zorgzaamheid: Geen claim leggen op de werkelijkheid; niet de werkelijkheid naar mijn voorkeur willen veranderen. Wel:

ontvankelijkheid, openheid, verbondenheid (niet: gehechtheid), mededogen, duurzaamheid.....

In de zentraditie zijn in het oude China koanverzamelingen aangelegd. Koans zijn verhaaltjes, historisch of geconstrueerd, over gebeurtenissen, gesprekken, meestal tussen een met name genoemde leraar en één of meer leerlingen. Soms is het ook een uitspraak van een leraar of een aanhaling uit één van de klassieke geschriften. Deze koans werpen vragen op. Vragen die niet bevredigend beantwoord kunnen worden met ons denken, met ons intellect. Kunnen ze eigenlijk wel beantwoord worden?

Voorval 87 uit de Hekiganroku gaat over zorgzaamheid. Het gaat als volgt: Unmon zei: “Medicijn en ziekte heffen elkaar op. De hele wereld is medicijn. Hoe zit het met jou?”

De vraag is duidelijk. Maar er is nog een vraag te stellen: Als de hele wereld medicijn is, waar is dan ziekte?

Twee vragen. De eerste vraag: hoe zit het met jou? Verwijst naar je persoonlijke bestaan. Hoe sta je in het leven. Hoe geef je er uitdrukking aan. De tweede vraag: Als de hele wereld medicijn is, waar is dan ziekte? Verwijst naar de Grote Werkelijkheid. Het gaat over de fundamentele aanvaarding van het bestaan. Het gaat over je vertrouwen. Zo verbindt deze koan het perspectief van ons alledaagse bestaan met het perspectief van het absolute, de eenheid, waar alle verschijnselen met elkaar verbonden zijn. Zo je wilt: met het perspectief van de eeuwigheid.

Twee perspectieven, één werkelijkheid. Net zo komen wij deze twee perspectieven tegen in de vraag: wat is zorgzaamheid? Ook

deze vraag gaat verder dan ons alledaagse bestaan. Het gaat over de bron van ons bestaan.

Kun je je bestaan aanvaarden, precies zoals het is? Kun je het vertrouwen? Oké, een beetje misschien? Kun je midden in dat vertrouwen gaan zitten?

Op het terrein van de Joxhorst, waar we onze sesshin hielden, waren we een groot deel van de dag buiten en leefden zo in nauwe verbondenheid met onze omgeving. Er vlogen veel prachtige grote libellen rond. Een wonder van elegantie. Als ze aan het jagen waren, zagen we vooral hun prachtige vlucht. Nauwelijks was zichtbaar dat ze onderwijl muggen en kleine vliegjes ving. Een libel is een jager. Toen, vlak voor ons, vloog een libel zich vast in een spinnenweb. Wat doe je? Laat je de spin haar prooi? Of bevrijd je de libel? We lieten de spin haar prooi. De libel bevrijdde zichzelf.

Zodra je de vraag van de aanvaarding van je bestaan onder ogen ziet, ben je je bewust van de pijn in je leven. Dat wat je niet kunt hebben. Het grote lijden in de wereld en het kleine lijden aan je eigen beperkingen. Kun je daar middenin gaan zitten? Middenin de plek waar je het eigenlijk niet goed uithoudt? Kun je jezelf aanvaarden met alle pijnlijke plekken en moeilijke neigingen, zo, dat je daarmee iedereen, het hele bestaan aanvaardt?

Die aanvaarding is niet hetzelfde als alles maar goed vinden. Je destructieve neigingen aanvaarden is niet hetzelfde als je er door mee laten nemen, ze uitageren.

Dit besef van aanvaarding, van diepe verbondenheid, precies daar ontdek je de Grote Werkelijkheid. Hoe breng je dat tot expressie in je eigen leven? Dat is onze beoefening!

Augustus 2010.

De blauwe keizer.

Eind augustus. Sesshin. We kamperen op een rustige plek in Overijssel. Opstaan als het nog donker is. Ieder voor zich gaat zitten op een plek op het terrein. De overgang van nacht naar dag. Het is heel stil. De vogels zingen niet meer, deze tijd van het jaar. De kikkers kwaken nog wel, maar niet op dit moment, het koudste deel van de dag. Niet helemaal stil. De eerste trekvogels komen al weer langs. Je kunt ze horen als ze van boom tot boom vliegen in kleine groepjes:

vinken...groenlingen...ringmussen...Het gaat dag en nacht door. De hemel licht steeds meer op. De sterren lossen op in het blauw van de dageraad. Nevelslierten. De subtiele trillertjes van steltlopertjes, wegvliegend van hun overnachtingsplek. Wat een levenskracht overal. Het overvalt me: elk levend wezen wil als individu overleven en iedereen gaat dood. Dit grote drama is niet zomaar een bijeffect van het bestaan. Het is haar drijvende kracht! "Alle bestaan is Boeddhanatuur," schreef Dogen, "vergankelijkheid is Boeddhanatuur!"

Klappers! Zazen, service, ontbijt, werk, aandachtig aanwezig zijn in de natuur, zazen, dharmales, middageten, opruimen, even rust, aandachtig aanwezig zijn in de natuur.... De zon koestert het moerasje bij het kleine meertje. De plek waar ik zit vangt net wat schaduw. Het is lekker warm, niet te heet, niet te koud, precies goed. Ik voel zachtjes de wind op mijn gezicht. De kikkers kwaken, niet meer zo gepassioneerd als in het voorjaar. Maar ze kwaken nog steeds. Waarom doen ze dat? Het krioelt er van de insecten die chaotisch door elkaar lijken te bewegen. Wat doen die lui hier eigenlijk? Hoe leven ze hier? Kijken. Heel goed kijken.... Een grote libel, wonder van elegantie zwenkt snel

vliegend boven het moerasje. Hij valt een andere grote libel aan en jaagt hem weg. En nog een keer, een andere misschien? Ik ben Anax imperator: de blauwe keizer, wie doet me wat? Ook als er geen rivaal is om weg te jagen blijft de blauwe keizer snel zwenkend rondvliegen. Het is nauwelijks te zien, maar toch, ik zie het: bijna onzichtbare dansmugjes. De blauwe keizer is op jacht! Klappers! Thee. Stil genietend met kleine slokjes kijk ik uit over het meertje. Een grote blauwe libel komt langs vliegen. Nog eens. Nog eens, laag over de planten. Tot dan toe onzichtbaar: het web van een spin. De blauwe keizer vliegt zich vast. Woest probeert hij zich te bevrijden en lijkt zich zo steeds vaster in het web te verstrikken.

Wat doen de andere sesshindeelnemers. Bevrijden zij de libel? Laten zij de spin haar prooi? Aandachtig volg ik de gebeurtenissen. Iemand aarzelt, steekt haar hand al uit. Nee, de spin mag haar prooi houden. Klappers! Iedereen staat op. De libel blijft achter. Ik kijk nog even. De libel geeft zich nog niet gewonnen. Zijn rechtervleugels kunnen weer vrij bewegen. Even later bevrijdt de blauwe keizer zichzelf. Het is weer stil. Zazen, avondeten, opruimen, ontspanningsoefeningen, zazen, geloften, buigingen. Buiten zitten in de schemer. De kikkers kwaken nog. De sterren verschijnen. De volle maan komt op. Een bosuil roept. Liggend in de tent: de bosuil roept. In mij roept de bosuil.

September 2010 – Gepubliceerd in De Zensor

Zelfvertrouwen.

Het is toch opmerkelijk hoeveel mensen in onze cultuur geneigd zijn bij tijd en wijle - of soms permanent - zichzelf toe te spreken op een manier die hun zelfvertrouwen ondermijnt. Zelfvertrouwen is niet alleen aan de orde. Het gaat ook om zelfwaardering. Wat is dat toch? Ons perfectionisme? De waan dat we alles in de hand moeten hebben? Of ook dat we misschien beter willen zijn dan een ander? Hoe het ook zit, het is een pijnlijk aspect van ons bestaan. Wat betekent dat voor onze beoefening? We moeten ons goed realiseren dat zenbeoefening geen therapie is. Het kan ongetwijfeld heilzame effecten hebben, maar dat is niet waar het over gaat. Als je ernstige problemen hebt met negatief over jezelf denken, zodanig dat het je belemmert in je dagelijks leven, dan is voor dat probleem niet zenbeoefening aangewezen, maar de gang naar een goede therapeut. Toch is het wel een kwestie die in de beoefening aandacht behoeft. Door negatief te denken over onszelf voeden we onze neiging om ons op te sluiten in onze eigen belevingswereld en ons daarmee apart te zetten van de rest van de wereld. We snijden onszelf af van de bron van ons bestaan.

Het is nu van belang je te oefenen om te gaan zitten midden in je vertrouwen. Hoe doe je dat? Hoe vind je uit wat dat voor jou betekent? Zitten midden in je vertrouwen is niet zo gemakkelijk. Want meestal is dat vertrouwen niet zo groot. We kunnen het maar moeilijk vinden. Maar het is er wel! Onze natuur is vertrouwen! Vaak is dat vertrouwen overdekt met onze pijnlijke ervaringen, onze moeilijke persoonlijkheidstrekjes. We kunnen het nog maar met moeite onderscheiden. Oefenen middenin je vertrouwen betekent daarom oefenen midden in je pijnlijke

kwesties. Vertrouw je dat? Nadat je intensief geoefend hebt om concentratie en aandachtigheid te verwerven, door het tellen of volgen van de adem, wordt steeds zichtbaarder hoe je geest werkt. Hoe ontwikkelt je gedachteleven zich. Hoe vormen zich je oordelen, illusies, opvattingen. En je ontdekt: Negatieve opvattingen en gevoelens over jezelf zijn slechts opvattingen. Je bent het niet zelf. Je bent niet je gedachten, je opvattingen, je verwarring, je illusies. Hoe ontstaan ze? Hoe laat je ze los? In het zien hiervan ontmoet je ook je pijnlijke plekken. Je littekens. Je verwarring. Kun je de aanwezigheid ervan verdragen? Kun je ze doorzien? Kun je ze aan een nader onderzoek onderwerpen? Zenbeoefening is daarmee een persoonlijke kwestie geworden. We kunnen aanwijzingen krijgen van de leraar over hoe we moeten oefenen. Maar wat we te doen hebben is een strikt persoonlijke zaak.

De komende tijd zullen we zelfvertrouwen en zelfwaardering, of het ontbreken ervan, aan een nader onderzoek onderwerpen. We doen dat door de komende weken steeds een koan te bespreken die raakt aan dit thema. (Koans zijn zenverhaaltjes die gebruikt worden om de grote kwesties in ons leven te onderzoeken. Ze bestaan meestal uit een dialoog tussen een zenmeester en een leerling en in dat verhaal ontdekt de leerling doorgaans iets dat van wezenlijk belang is. Ze spelen zich meestal af in het oude China en geven een historische gebeurtenis weer of ze zijn geconstrueerd.)

De eerste koan die we besproken hebben gaat over de tweede en derde stamhouder van het Chinese zen. Jianzhi Sengcan, de derde stamhouder, die toen nog leerling was, vroeg aan zijn

leraar, Dazu Huike: “Mijn lichaam is besmet met lepra. Ik smeed u, priester, om me te reinigen van mijn zonden.”

Dazu Huike zei: “Breng me je zonden en ik zal je ervan reinigen.”

Jianzhi Sengcan pauzeerde even en zei toen: “Als ik zoek naar mijn zonden, kan ik ze niet vinden.”

De stamhouder (Dazu Huike) antwoordde: “Ik heb je al gereinigd van je zonden. Je moet vertrouwen op de Boeddha, Dharma en Sangha.” Zie je wat Dazu Huike aan zijn leerling liet zien? Wat een zorgzaamheid! Laten we verder oefenen, midden in ons vertrouwen.

Oktober 2010

Bodhidharma.

Als we beginnen met onze zenbeoefening leren we onze uitademingen te tellen. Van één tot tien en dan weer opnieuw. Een oeroude techniek die al beschreven wordt in de geschriften van het vroege Chinese zen. En daarin wordt verwezen naar nog oudere, voor ons onbekende geschriften. Een techniek die ons helpt onze geest tot rust te brengen en ons te concentreren. Een techniek die daarom waardevol blijft, hoe lang je ook zen beoefent. Adem tellen confronteert. We ontdekken hoe onrustig onze geest is. Hoe we bevangen raken in onze gedachtestroom. We ontdekken ook dat we steeds weer opschrikken, ontwaken uit die bevangenheid, om terug te keren tot het eenvoudige tellen. Steeds duidelijker wordt niet alleen dat we bevangen raken door onze gedachtewereld, maar ook hoe dat gebeurt en wat de aard is van onze gedachtewereld. We kijken steeds meer, zoals Bodhidharma dat noemt, “rechtstreeks in onze geest”. Soms is dat een pijnlijk proces. Het laat ons onze illusies zien en hoe we daaraan gehecht zijn. En dat maakt onze illusies minder werkzaam. Het opent ons en toont ons de Grote Werkelijkheid. In de zenliteratuur zijn vele aanwijzingen te vinden over hoe we dat ontdekkingsproces kunnen volgen. Maar de teksten zijn niet altijd gemakkelijk te verstaan. Een basistekst is “De verhandeling over de twee toegangspoorten en de vier beoefeningen”. Een korte tekst van Bodhidharma. Een legendarische figuur die vanuit India zen overbracht naar China, zo omstreeks het jaar 500. Het is de oudst bekende Chinese zentekst. Een kort fragment hieruit: *De toegangspoort door het Wezenlijke is om verlicht te worden tot de Waarheid door het onderricht. Je dient een diep vertrouwen te hebben in het feit dat alle levende wezens de zelfde Ware Natuur hebben, zowel de gewone wezens als de*

verlichte wezens en dat deze Ware Natuur alleen verhuld is en niet waar te nemen door gewone mensen vanwege hun verwarrende indrukken en gevoelens. Zij die zich afwenden van hun verwarrende indrukken en gevoelens en zich toewenden tot de Waarheid, zij die onbeweeglijk stil zitten in ‘muurcontemplatie’, waarin zelf en ander, gewone mensen en wijzen, één en hetzelfde zijn; zij blijven geconcentreerd, zonder verstoring, zelfs niet door de geschriften. Zo zijn zij op mysterieuze wijze verenigd met het Wezenlijke, zonder onderscheid te maken, sereen en stil; dit wordt genoemd: de toegangspoort door het Wezenlijke.

Bodhidharma beoefende zazen, zitmeditatie, door te zitten met zijn gezicht naar de muur. Niet meer tellen, heel stil zitten. En dan? Wat moet je dan met je geest? Dat is in dit stadium een belangrijke kwestie om te ontdekken. Het probleem met veel van die aanwijzingen is dat ze je misschien wel in de goede richting zetten, maar je niet precies (kunnen) zeggen hoe je dat moet doen. Als je het zelf ontdekt herken je: Ja, zo is het precies. Je kunt wel aanwijzingen krijgen, maar je blijft je eigen leraar. De enige die het kan ontdekken ben jij!

Wat zegt Bodhidharma? Hij zegt niets anders dan onbeweeglijk stil te zitten in ‘muurcontemplatie’ en je toe te wenden tot de Waarheid. Die waarheid zijn geen dogma’s. Je kunt het ook de Grote Werkelijkheid noemen. Het heeft vele namen, want het is niet goed in woorden uit te drukken en toch proberen we het steeds opnieuw. En hij zegt nog iets: *“Je dient een diep vertrouwen te hebben in het feit dat alle levende wezens de zelfde Ware Natuur hebben, zowel de gewone wezens als de verlichte wezens”*. En vervolgens: *“dat deze Ware Natuur alleen*

verhuld is en niet waar te nemen door gewone mensen vanwege hun verwarrende indrukken en gevoelens”.

Het is er wel, maar we zien het niet. En daarom zitten we. Midden in ons vertrouwen. Ons vertrouwen, dat we vaak nauwelijks kunnen ervaren. Maar het is er altijd en in onze beoefening wordt het zichtbaar.

Wij oefenen niet in de beslotenheid van een klooster. Wij oefenen te midden van ons leven van alle dag. Meer nog: ons leven van alle dag is onze beoefening. En zazen ondersteunt die beoefening. Tijdens de intensieve zenweek thuis richten we ons helemaal op dat aspect van onze beoefening: ons leven van alledag. Hoe doen we dat?

Januari 2011.

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 slijpt 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 kwellings. 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.

Wat is mijn grootste geluk? (1)

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 subtiële, 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 groters 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 uitzierende 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 gakken 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 gedachtewereld, 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 (2).

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 aan kunt. 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 aan moet. 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? (2)

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!

Januari 2013.

Werken met je angst.

Mijn kleinzoon is verstandelijk gehandicapt. Met zijn twaalf jaar kan hij nog nauwelijks lezen en rekenen. Het bestaan is vol gevaren voor hem. Gevaren die hij niet begrijpt.

Hij gaat graag met me mee als ik op een weekenddag een stiltewandeling leidt.

Hij blijft dichtbij me. Het liefst houdt hij voortdurend mijn hand of mijn scootmobiel vast. Dicht langs een paar schotse Hooglanders lopen is een bijna overweldigende ervaring voor hem. Maar het loopt goed af. Hij begint om zich heen te kijken.

Hier en daar raakt hij planten en struiken aan. Hij verwijderd zich meters van me.

Hij heeft laarzen aan.

“Ga maar eens een stukje in het water lopen!”

“Mag dat?”

“Ja, dat mag. Doe het maar.”

“Wordt ik dan niet nat?”

“Misschien wel, maar dat is niet erg.”

En hij doet het. Van opwinding begint hij met zijn handen te fladderen.

Hij gaat voor me staan en spreidt zijn armen: “Opa! Ik voel de wind!”

We komen in de buurt van de pony's. Hij zoekt me weer op. Dan loopt hij – gespannen en op zijn hoede – naar de dichtstbijzijnde pony en raakt hem vlug aan.

“Zag je het? Zag je het? Ik heb hem geaaid!”

Op de terugweg waagt hij zich zelfs alleen een paar stappen in de donkere ruïne van de steenoven. Daarna verstart hij zich en zijn laars loopt vol met dikke modder.

“Is dat erg?”

“Nee, dat is niet erg!”

Is dit niet wat we allemaal te doen hebben? Ieder van ons? We hebben misschien bij onszelf de illusie gewekt dat we het bestaan begrijpen. Dat we er vat op hebben. Maar met een open blik weten we het: we begrijpen er niets van. Het leven glipt ons door de vingers. We zijn nauwelijks toegerust voor dit bestaan. En aan het eind gaan we dood.

Ben je bereid je te laten raken door het bestaan? Diep te laten raken? Zonder dat je het begrijpt en zonder dat je weet hoe het afloopt. Ben je bereid fouten te maken? En te proberen je fouten weer goed te maken?

Ieder van ons zal vele malen vallen. Om weer op te staan zul je de aarde moeten vertrouwen.

Vertrouwen, zonder te weten hoe het afloopt?

Eenvoudig vertrouwen!

Eenvoudig genieten, zonder iets vast te houden.

Maart 2013

Eenvoudig genieten.

De roep van baltsende 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 gaaien 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. Maar 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 het zachter worden van mijn egocentriciteit. De 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.

Het fundament van beoefening.

Hoe kunnen we ons bevrijden van lijden?

Deze levensvraag is de basis van het boeddhisme.

Het is de vraag waarmee de historische Boeddha 2500 jaar geleden het woud in trok.

Toen ik ruim veertig jaar geleden begon met zenbeoefening had ik nog geen idee van de boeddhistische achtergrond van zen. Maar onvermijdelijk kwam ik deze vraag tegen.

De basis van zenbeoefening is meditatie. Meditatie ondersteunt deze beoefening in het leven van alle dag. Want uiteindelijk is het gewone leven de ware beoefening. Het diepgaand aandacht besteden aan alles wat er te doen is. En ook: het niet weglopen, maar echt werken met de problemen en vragen die je tegenkomt. Het stille zitten in meditatie leerde me niet weg te lopen van dat wat ik maar moeilijk kon verdragen. De ontdekking van de simpele waarheid dat ik dit moment niet kan ontlopen. Dat ik mijn leven niet kan ontlopen.

De enige die mijn leven tot expressie kan brengen dat ben ik zelf.

Het precieze waarnemen van wat er op elk moment gaande is liet me zien dat het overgrote deel van mijn lijden gecreëerd wordt door mijn eigen geest. Door te willen ontsnappen aan dit moment, door een afkeer te hebben van wat er gebeurt, door te willen beheersen en vast te houden waar ik belang aan hecht. En dat scherp zien maakt het minder werkzaam. Zachter.

De ontvankelijkheid die hiermee ontstaat, het werkelijk geraakt kunnen worden door het bestaan wekt een grote nabijheid op, een grote intimiteit met de werkelijkheid. Juist door er niet voortdurend van alles van te vinden. En ik besepte: mijn leven is

niet van mij. En: het leven om mij heen is óók mijn leven. De natuur gebruikt alles voortdurend opnieuw. We zijn allemaal uit hetzelfde materiaal opgebouwd. En het bestaan is al zo oud: we zijn alles al geweest!

Bevrijding komt zo wel in een heel ander perspectief. Het is niet meer een toestand waarin ik van alle narigheid verlost ben. Het is veel meer een toestand, een gezegend moment, waarin ik dit moment, dit eeuwige moment, volledig, radicaal aanvaard. Ook als het pijn doet.

Dat is wat we *bevrijding in het lijden* noemen.

We kunnen nog een stap verder gaan. Radicale aanvaarding betekent ook de volledige aanvaarding van het feit dat ik mijn bestaan niet goed aankan, dat ik het niet kan aanvaarden, dat ik probeer te ontsnappen. En dat ik daarbij in alle scherpte zie hoe pijnlijk dat is.

Ik ontdek dat onder al mijn goede en waardevolle ervaringen, onder al mijn geluk een diep verdriet schuilt. Het verdriet van mijn bestaan.

En dat is in orde.

Omgekeerd ook: onder alle pijnlijke en verdrietige ervaringen schuilt toch altijd een fundamenteel geluk. Het geluk van mijn bestaan.

Dat is onze beoefening!

Juli 2013

Wat raakt mij aan? Hoe word ik aangeraakt?

Met onze beleving van de werkelijkheid is iets bijzonders aan de hand. We nemen waar met onze mentale functies, met onze gedachten. Van alles wat bestaat, wat we kennen, hebben we een beeld in onze gedachten. En dat is maar goed ook. We zouden niet weten wat te doen als we dat niet hadden, we zouden volkomen hulpeloos en onthand in de wereld staan. Toch ontstaat hier toch een probleem. Dit fantastische gereedschap van ons denken gebruiken we niet als gereedschap. Het lijkt er eerder op dat we ons denken over de wereld, verwarren met de wereld zelf. Het beeld dat we hebben van de buurvrouw verwarren we met de buurvrouw zelf. Onze werkelijkheidsbeleving is dan al gauw dat er allemaal 'dingen' buiten mijzelf zijn. Verschijnselen die we kunnen beoordelen:

- Goed voor mij
- Slecht voor mij
- Het maakt niet uit

Als we dat zo hebben beoordeeld weten we precies wat te doen. De prijs die we daarvoor betalen is een verdeelde, verbrokkelde wereld.

Toen we in een dharmales ooit spraken over de ervaring van de eenheid van het bestaan en het daar volkomen opgenomen in zijn, was de vraag van één van de deelnemers heel bijzonder. Niet: hoe kunnen we die ervaring van eenheid verwerklijken, maar: hoe kan het dat we de werkelijkheid niet altijd als eenheid kunnen ervaren.

Daar kunnen we allerlei ideeën over formuleren. Misschien kunnen die ons zelfs in een goede richting zetten. Maar toch zullen die ideeën nooit voor die verandering in het ervaren van de werkelijkheid kunnen zorgen.

Het gaat om werkelijk waarnemen. Met al onze zintuigen.

Wat raakt mij aan?

Hoe wordt ik aangeraakt?

Als de koude herfstregens in mijn gezicht striemen kan ik me terugtrekken in mezelf en me afweren in een poging die nare koude buiten mij te houden. Het lukt niet, maar we kunnen het toch allicht proberen. We worden als het ware meegenomen in onze automatische poging om te ontsnappen.

Maar: wat raakt mij aan? Hoe word ik aangeraakt? Is de ervaring van de koude herfstregen nog buiten mij? Of ben ik het eenvoudig zelf geworden?

De 'dingen' blijken in beweging. Ze veranderen steeds. En ze raken mij en al het andere voortdurend aan. Ze dringen in elkaar door. Het zijn geen dingen maar in elkaar grijpende bewegingen. Ik sta er niet buiten. Nooit! Dat aparte op zichzelf staande ik is een illusie.

Die open manier van waarnemen verbindt alles. Ze ziet de schoonheid en ook het eindeloze lijden erin. Ze wekt een eindeloze liefde en mededogen voor alles om ons heen, inclusief onszelf. Dat beoefenen kan overal. De natuur is een heel waardevolle gelegenheid om dat te beoefenen. De natuur wijst ons niet af en wij zijn geneigd onze waardeoordelen in de natuur wat op de achtergrond te houden of zelfs te vergeten. In de stiltewandelingen, die we geregeld houden, kun je aanwijzingen krijgen om deze openheid te oefenen. Een deel van de wandeling gezamenlijk met enkele oefeningen en aanwijzingen en een deel van de wandeling dwaal je vrij rond, zonder dat je de weg kwijt kunt raken. Op 5 januari is er weer zo'n wandeling. De praktische informatie staat elders in deze nieuwsbrief. Je bent van harte welkom.

December 2013.

Het is als de wind.....

Tijdens mijn laatste sesshin (retraite) bij Niko Sojun Tydeman sensei stonden we even voor het raam, Daan en ik. De regen kletterde tegen het raam en de wind waaide woest rond het gebouw. Daan zei: "De wind kun je niet zien. Je kunt alleen zien wat de wind aanraakt." Het raakte mij diep. Een mooiere metafoor voor het bestaan, voor de Grote Werkelijkheid, heb ik nog nooit gehoord.

Alles wat de wind aanraakt, toont volledig, zonder enige terughoudendheid, de wind. De grote, sterke eik toont volledig de wind als hij die krakend en licht heen en weer bewegend, trotseert.

De versleten oude kastanje die de kracht van de wind niet meer kan opvangen toont volledig de wind als hij neerstort en enkele jonge boompjes meeneemt in zijn val.

Het dorre blad dat ritselt in de najaarsbries, toont volledig de wind.

De zachte rimpelingen in het water, die zo mooi het licht van de zon verstrooit, toont volledig de wind.

De bladstille zomeravond, waar de nevels zich vormen boven de sloten, toont volledig de wind.

De verschrikkelijke orkaan op de Filippijnen, die alles verwoest wat op zijn weg komt, toont volledig de wind.

De wind toont zich in het verschrikkelijke en in het wonderschone, in het ontstaan en in het vergaan en het is altijd volledig de wind.

Kun je zo naar je leven kijken? Alles wat zich voordoet in je bestaan? Het is niet allemaal aangenaam. Soms is het overweldigend prachtig, soms stort je wereld in. Aan het één kun je je koesteren. Tegen het andere moet je je beschermen.

Sommige mensen in je omgeving wekken je liefde, bij anderen moet je wat meer je best doen en sommigen raken wel heel hard de woede en het verdriet dat in je zit. Het is allemaal volledig de wind.

Soms ben je blij en tevreden met jezelf. En soms denk je: er is nog heel wat te doen. Kun je het zien als de wind? Als de volledige expressie van de wind? Beloof jezelf dan dat je jezelf nooit meer zult afwijzen. Je toont de wind! Je bent het!

December 2013

Je leven geven.

Geven en ontvangen wordt vaak gezien als elkaars tegengestelde. Vanuit het perspectief van geven is ontvangen ook de tegenhanger van geven. Net zo, vanuit het perspectief van ontvangen is geven de tegenhanger. Maar realiseer je je dat geven en ontvangen dezelfde gebeurtenis is? Dezelfde actie? Het is iets dat voortdurend plaats vindt.

In ons alledaagse egocentrische perspectief ervaren we onszelf als het centrum van de wereld. Het centrum van onze ervaring. We weten wel dat dit een illusie is maar dat verhindert ons niet om ons te zien als iemand die geeft, als iemand die ontvangt. Zo zetten we ons apart.

Naast het perspectief van geven en het perspectief van ontvangen is er een derde perspectief: het perspectief van de open uitwisseling, de verbinding tussen levende wezens. Geven en ontvangen als een levende bevestiging van ons bestaan. Als je geeft ontvang je de aanvaarding van de ander. En je weet wat een geschenk het is als dat wat je geeft ook werkelijk ontvangen wordt. Als je ontvangt schenk je je aanvaarding en schenk je de ander de mogelijkheid om iets voor je te doen. En we ontvangen voortdurend. We ontvangen onze adem, de regen en het zonlicht die de planten doet groeien, het voedsel wat ons sterkt en waar we van genieten, de kwetsingen, het ongemak en de ziektes die ons laten zien hoe verbonden we zijn met alle andere wezens die lijden aan het bestaan, die ons ook laten zien hoe kostbaar ons leven is.

Zie je wat een verschil het uitmaakt of je neemt of dat je ontvangt? Of je iets overkomt of dat je aanvaard?

Zie je dat je niet anders kunt dan je leven geven? Je leven geven aan het bestaan? Het is alles wat je hebt en zelfs dat niet. Je

hebt je leven niet. Het stroomt door je heen. Je ontvangt het en je geeft het. Geen verschil. En het maakt alles uit hoe je dat doet. Je leven, hoe je je leven leeft, hoe je je leven geeft, is je geschenk aan het bestaan. Wat zou het veranderen aan de manier waarop je handelt, waarop je in het leven staat, als je diep doordrongen bent van het besef dat je voortdurend je leven geeft? Dat alles wat je doet, zegt, denkt, oneindig kostbaar is? En hoe geef je dan je boosheid, je angst, je verdriet? Hoe geef je je vreugde, je liefde, je dankbaarheid?

En intussen is het eind februari. Na een zachte winter bloeien de voorjaarsbloemen al volop. De knoppen zwellen. De vogels zingen.

Februari 2014

“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 verwerkelijken. Dat zegt de Lama ook niet. Hij zegt niet dat jij gelukkig moet zijn met je 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 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.

Mei 2013.

* Peter Matthiessen – De sneeuwluipaard – Karnak 1981, blz. 214.

** 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.

Vakantie.

Als het oefenen van zazen een hele klus voor je is, de discipline om het elke dag weer gewoon te doen, kan het nuttig zijn in de vakantie ook vakantie te nemen van zazen. Gewoon een tijd de discipline van het dagelijkse zitten een tijdje loslaten. En gerust gaan zitten als je er zin in hebt. Het geeft je beoefening een zekere lichtheid, zorgeloosheid.

En misschien is het dan een goed moment om wat meer te oefenen met ontvankelijkheid.

Wat is het?

Het is een heel gemakkelijke oefening. Je probeert alleen maar je ontvankelijkheid of het gebrek daaraan, te zien. Te zien wat een ontvankelijke geest is en wat het doet. Te zien wat een bevangen geest is en wat het doet. Niet meer dan dat.

Zo gewaar zijn maakt al snel duidelijk dat je willen, je denken, kortom je egocentriciteit, je oorspronkelijke ontvankelijkheid overdekt. Probeer dat eens heel precies te zien, die bevangenheid in je eigen beleving van de werkelijkheid. Hoe doe je dat precies. En wat gebeurt er als je dat ziet. Wat blijft er over van die bevangenheid op het moment dat het ziet, tot in de kleinste details.

Het is een heel gemakkelijke oefening, want je hoeft je niet te forceren om het elk moment, de hele dag, te doen. Het is genoeg om deze oefening te doen op de momenten dat je eraan denkt. En dat mag je best een handje helpen. Bijvoorbeeld door ergens een kaartje neer te leggen, dat je regelmatig ziet, tenminste één keer per dag.

Het is ook een heel milde oefening. Je kunt het niet verkeerd doen. Je doet het alleen als je eraan denkt. Een kort moment is

al voldoende. En als de oefening meer aandacht wil dan af en toe een kort moment, dan regelt de oefening dat voor je. Vanzelf. Deze oefening, ontvankelijkheid, is ook een echte vakantieoefening. Het schept ruimte om te genieten. Je kunt het doen als je aan het luieren bent en je kunt het ook doen als je actief bent. Als je blij bent en als je boos of verdrietig bent. Dus laat deze vakantieperiode ook echt een vakantieperiode zijn, waarin je geniet van de mogelijkheden die jij hebt om de zomer te vieren.

In september zien we elkaar weer en kunnen we elkaar vertellen wat we hebben meegemaakt.

Inmiddels is het rond de langste dag. De meeste vogels zijn klaar met broeden. De groeisput van de planten is voorbij. Een tijd van relatieve rust. En voor de insecten is het het hoogtepunt van het jaar.

Juni 2014

Oefenen in vertrouwen.

Eén van mijn kleindochters is heel geïnteresseerd in wat dood nu eigenlijk is. Een fase die ieder kind doormaakt en die ook vaak herhaald wordt. Niet alleen bij kleine kinderen. Ook wij volwassenen kunnen opeens weer gefascineerd zijn door de dood en de betekenis die het heeft in ons leven.

Zo vraagt mijn kleindochter, als we twee paarden in een open stal zien staan: “Zijn de andere paarden dood?” Op een zeker moment had ze besloten dat je dood gaat als je honderd jaar bent. “En,” zei ze tegen haar moeder, “dan pak ik je hand en dan springen we samen in het gat.”

Ontroerend mooi!

Wat een vertrouwen!

Het laat ook zien dat vertrouwen niet iets is wat we moeten ontwikkelen. Het is er al. Het is onze natuur om het bestaan te vertrouwen.

Een vertrouwen dat wel bedekt kan raken onder de verwondingen die we in ons leven oplopen. We kunnen er zo van vervreemd raken dat we het niet meer herkennen.

In onze beoefening is het van groot belang dat we beseffen dat ons vertrouwen er is, ook als we het nauwelijks kunnen vinden. Soms is het nodig diepgaand onze twijfel te onderzoeken. Onze twijfel door en door te worden. Maar dat kunnen we alleen als er onder die grote twijfel vertrouwen schuilgaat.

Daarom, hoe klein je vertrouwen ook lijkt, als je zazen beoefent zit je in dat vertrouwen. Je volgt aandachtig je adem en dat vertrouwt je. Je adem komt en gaat vanzelf. Precies zoals het bedoeld is. Alles verandert voortdurend. Je kunt het leven niet vastzetten. Het gaat zijn eigen gang. Soms is het feestelijk. Soms

is het saai. Soms doet het pijn. Hoe preciezer je ziet dat je leven een leven in de tijd is, niet te vatten en niet vast te leggen, zul je het stromende karakter ervan leren vertrouwen.

Zo zal je vertrouwen steeds verder opbloeien. Zo kun je “in het gat springen”.

Bij het begin van het nieuwe seizoen is dat een goed voornemen: oefenen in je vertrouwen. Oefenen om alles wat je doet te doen in dezelfde geest waarin je zazen, zitmeditatie, beoefent.

Inmiddels is de zomer bijna voorbij. De zaden en vruchten rijpen, de vogeltrek komt al heel aarzelend op gang. En als je goed kijkt zie je in de bladoksels van de ouder wordende bomen de knoppen van de voorjaarsbladeren alweer tot ontwikkeling komen.

Augustus 2014.

De spiegel van de geest.

De spiegel van de geest is een wonderlijk fenomeen. Het houdt niet vast waar ik van houd. Het dekt niet af waar ik een afkeer van heb. Het toont het bestaan precies zoals het is. Wat ik er van vind doet er niet toe.

Het lijkt of ik een grote inspanning moet doen om de spiegel te onderhouden, steeds weer helder te poetsen.

Maar uiteindelijk blijkt de zuivere oorsprong niet bevattelijk voor stof en vuil. Het toont het bestaan in zijn volle pracht.

Dat is ontwaken tot de werkelijkheid.

Deze donkere dagen, vermoeid misschien en met weinig energie tonen op hun eigen manier de schoonheid en veranderlijke levendigheid van het bestaan in regen, wind schemering en duisternis. En het duurt niet lang meer of het toont de terugkeer van het licht.

Vanmorgen hoorde ik een merel zingen. Het was nog schemerig.

Volmaaktheid kent vele gezichten.

Wandelend door de Duursche Waarden, de IJsseluiterwaarden bij Fortmond, kom je al snel een wilde appel tegen. Aan de oostkant van de steenfabriekruïnes staat hij daar in volle glorie. Een volmaakt harmonieuze boom, die uit meerdere stammen bestaat. Wat is een appel indrukwekkend mooi als hij niet geënt en gesnoeid is ten behoeve van de fruitproductie. Als ik daar langsloop denk ik: daar heeft vast een arbeider van de steenfabriek geluncht en het klokhuis van zijn appel daar laten liggen. Maar bij nader inzien is dat niet zo. De vele stammen staan op dezelfde wortel. Het is niet een groep van verschillende bomen. Het is één boom met vele stammen. Hoe vaak zou deze boom in zijn jonge jaren omgeknakt zijn geweest. Hij stond in de weg, raakte steeds weer gewond en overleefde. Hij groeide uit tot een prachtige, harmonieuze boom.

Verder wandelend dringt zich steeds meer aan me op hoe bomen onze levens weerspiegelen. Vlakbij het dijkje dat dwars op de IJssel staat ligt een enorme wilg. Ja, die boom ligt. Lang geleden, minstens twintig jaar, is deze boom omgewaaid tijdens een noordwester storm. De wortelkluit steekt nog steeds boven de grond uit. De boom heeft het overleefd! De takken zijn rijzige stammen geworden en de boom is een wonder van vitaliteit. Nog iets verder, langs de oever van de IJssel staat een es. Een prachtige, evenwichtige boom, met drie stammen. Aan de basis is de gezamenlijke stam heel dik. Toch is de boom niet zo groot. Dichterbij gekomen blijkt de stam ondergronds nog veel dikker. Dit is een heel oude boom! En in zijn jeugd moet hij (ja, dit exemplaar is een man) het niet best gehad hebben. Steeds opnieuw weer afgevreten door de koeien. Ondergronds krachten

verzamelend tot hij voldoende reserve had om de hoogte in te schieten en uit te groeien tot de evenwichtige boom die hij nu is.

De IJssel volgend vind je na een flinke wandeling nog een opvallende boom. Een wilg. Deze boom is verwoest door de bliksem. De kroon is geknakt. De schors is tot de grond toe gespleten. De omgeknakte kroon heeft weer nieuwe takken gevormd van al weer een paar jaar oud. Toch knaagt de dood aan deze boom. Op het naakte hout, niet meer beschermd door de schors, groeien zwammen. Hoe lang zal deze boom het nog volhouden?

Deze tijd van het jaar, als de bomen nog niet in blad staan, kun je uit de groei van de stammen en de takken de levensgeschiedenis van elke boom aflezen. Als je goed kijkt zie je dat alle bomen verwondingen hebben opgelopen en daar vaak prachtig van hersteld zijn. Ondanks hun verwondingen zijn ze compleet en volmaakt. Net als onze levens.

Februari 2015

Het meest intieme.

Guichen vroeg aan Fayan: “Waar ga je heen oude monnik?”

Fayan antwoordde: “Ik ben op pelgrimstocht en volg de wind.”

In het oude China van de tiende eeuw was het gebruikelijk dat een ervaren monnik door zijn leraar op pelgrimstocht werd gestuurd. Dat kon een jaar of langer duren. Op pelgrimstocht bezocht de monnik verschillende zenkloosters en probeerde in de ontmoetingen met de verschillende zenleraren zijn inzicht te verdiepen. Maar de pelgrimerende monnik was niet voortdurend op bezoek in zenkloosters. Onbeschermd tegen weer en wind trok hij rond, niet wetend waar hij zijn dagelijkse voedsel zou vinden of waar hij die avond zou kunnen slapen. Het was niet bepaald veilig onderweg. Hij kon gemakkelijk worden overvallen door rovers.

Zo ging ook Fayan op pelgrimstocht en ontmoette hij Guichen: “Ik ben op pelgrimstocht en volg de wind.”

Guichen vroeg hem: “Waarom doe je dit? Waarom ga je op pelgrimstocht?”

Sja....Fayan was waarschijnlijk gestuurd door zijn leraar.

Waarom was hij op pelgrimstocht? “Ik weet het niet,” zei Fayan.

Met het antwoord van Guichen kantelde zijn ‘ik weet het niet’ volledig.

Guichen zei: “Niet weten is het meest intieme.”

En plotseling overviel Fayan een diepe verlichting.

(Shoyoroku nr. 20)

Zo kan het gaan. Fayan was een ervaren monnik. Hij kende ongetwijfeld de grote stille ruimte in hemzelf. De open ruimte die alles omvat. Die geen onderscheid maakt tussen mooi en lelijk,

goed en fout, prettig of onaangenaam. De ruimte die niet in de war raakt van ons verdriet, onze boosheid, onze angst, onze onrust. Het antwoord van Guichen liet hem de nabijheid zien van deze ruimte. Het is niet iets waar hij naar toe gaat. Deze grote ruimte is Guichen zelf. *Wij zijn het zelf.* In deze stille aandachtigheid ontstaat een diepe intimiteit met de werkelijkheid. Intiemer kan niet. Ik ben volledig deze werkelijkheid en tegelijkertijd ben ik een zelfstandig en verantwoordelijk individu.

Deze grote stille ruimte verlaat je nooit. Het draagt je. Hoe ontdek je dat? Hoe leef je dat?

Daar hoeft je niet iets voor te doen. Daar moet je iets voor laten. De openheid die je dit laat zien vraagt verzorging, onderhoud. Daarover gaat onze beoefening.

Wij zijn op pelgrimstocht en we weten niet wat de avond zal brengen.

Inmiddels is het bijna mei. Het hoogtepunt van het voorjaar. Het wordt warmer, de vogels komen terug uit het zuiden. Ze zingen volop. Alles wordt groener.

Vergeet nooit je beoefening.

April 2015.

Dit kwetsbare lichaam.

De afgelopen weken hebben we in de doorlopende groep 'Het lied van de strodakhut' besproken. Een tekst van Shitou, een Chinese zenleraar uit de achtste eeuw.

Shitou verhaalt dat hij een hut heeft gebouwd 'met niets van waarde erin'. Een metafoor voor ons leven, onze beoefening. Vervolgens verhaalt hij hoe 'deze persoon' in de hut leeft: eenvoudig, ontspannen en genietend. Dit bestaan volledig aanvaardend zonder het te begrijpen en 'zonder nog langer te werken aan bevrijding'. De tekst eindigt met een raadselachtige zin: 'wil je de onsterfelijke persoon in de hut leren kennen, maak je dan niet los van dit kwetsbare lichaam, hier en nu.'

Wat zegt deze tekst over je leven? Wat wil Shitou je duidelijk maken?

De persoon in de hut, dat ben ik immers zelf! Onsterfelijk? Wil ik die onsterfelijke persoon leren kennen, dan moet ik bij mijn lichamelijke blijven, het waarderen, mijn kwetsbare, sterfelijke lichaam. Precies hier en nu!

Deze zin is een koan. Een vraag, een kwestie die niet met denken en redeneren is op te lossen. Een vraag die voorbij het verstandelijk begrijpen reikt.

Wat zou er gebeuren, wat zou ik ontdekken, als ik die vraag leef? Hier en nu, wakker en aanwezig, me gewaar van mijn lichamelijke, van mijn kwetsbaarheid en sterfelijke. En de vergankelijkheid van het hele bestaan om mijn heen. Nee, niet het bestaan. Het bestaan gaat wel verder, dankzij de kwetsbaarheid en vergankelijkheid van alles wat bestaat. Deze vergankelijkheid *is* het bestaan! In die vergankelijkheid vernieuwt dit bestaan zich voortdurend. Er ontstaat een intieme verhouding

tussen mij en het bestaan. Zozeer dat ik niet meer kan zeggen: dit ben ik en dat is al het andere.

Dit kwetsbare, vergankelijke bestaan ten diepste waarderen en herkennen als levenskracht. Precies in die kwetsbaarheid toont zich levenskracht.

Wie is, precies dit moment, deze persoon? Ongeboren en onsterfelijk. Nu, tijdens de langste dag van het jaar, maar net zo goed op ieder ander moment. Tijdens je diepste verdriet en tijdens je grootste geluk. Wie is het?

Juni 2015

Goede vrienden met jezelf.

De afgelopen maanden heb ik me uitvoerig verdiept in de literatuur over compassie en compassietraining. Wat me daarbij opviel was dat een groot deel van deze literatuur gaat over zelfcompassie. Dat is niet verwonderlijk omdat de literatuur over compassietraining sterk gericht is op de geestelijke gezondheidszorg. Er is de laatste jaren een therapie ontwikkeld – goed onderbouwd en gesteund door onderzoek – die daar speciaal over gaat: Compassion Focussed Therapy. Het was me al snel duidelijk dat ik voor de compassietraining binnen Zen in Salland een ander accent wilde leggen.

Toch is het wel een belangrijk punt: zelfcompassie.

Het is tenslotte niet voor niets dat in de Bijbel gesproken wordt over je naaste liefhebben als jezelf. Wellicht is het in de traditie wat onderschat wat een belemmering het is als je vol zit met zelfkritiek en schaamte over jezelf. Je kunt je in feite niet echt verbinden met het bestaan, met anderen, als je jezelf, je leven, niet diepgaand kunt waarderen.

En laten we eerlijk zijn: iedereen heeft in meerdere of mindere mate een innerlijke stem, die je kritisch afwijzend toespreekt.

In onze compassietraining zullen we dus aandacht besteden aan zelfcompassie. Het is de basis waar vanuit we werken: een diepe waardering voor onszelf en voor ons leven. Versta me goed: het gaat hier niet over zelfzuchtigheid. Het gaat over de erkenning dat mijn leven er wat toe doet. Dat mijn leven waardevol is. Deze basis helpt ons, ons te openen voor de ander en te zien dat het lijden van de ander ook mijn lijden is. Het ziet er misschien anders uit, maar het is, net als mijn lijden, een expressie van het lijden van alle levende wezens. Net zo is het geluk van anderen mijn geluk.

Als we dit helder zien kan het volgende gebeuren: we zijn ons ervan bewust dat onze innerlijke stem ons negatief toespreekt en we worden boos op onszelf over deze kritische innerlijke stem. Zo wordt het wel erg ingewikkeld.

Probeer het eens anders. Beschouw deze kritische innerlijke stem als een verwonding, want dat is het. We zeggen vaak in de zendo: alles is welkom. Kunnen we dan ook zeggen tegen deze kritische stem: Hallo. Hoe is het met je? Wat kan ik voor je doen om je tot rust te brengen? Misschien weet je daarop het antwoord niet. Maar wat doet het als je je toon verandert?

Augustus 2015

Op de vlucht.

De afgelopen weken beheerste de vluchtelingenstroom uit Syrië het nieuws. Deze vluchtelingenstroom riep heftige reacties op van zowel degenen die de vluchtelingen welkom willen heten als degenen die de grenzen willen sluiten. Een oceaan van lijden die laat zien hoe al het lijden in elkaar grijpt en weer nieuw lijden veroorzaakt in een eindeloos proces. Zo pijnlijk om te zien hoe degenen die de grenzen willen sluiten woedend zijn en vol haat. Hoe degenen die de vluchtelingen welkom willen heten heftige reageren op de woede en de haat van de tegenstanders. Angst voor het verlies aan welvaart, angst dat het onveilig wordt, angst dat moslims straks ons land gaan domineren, angst ook dat de vreemdelingenhaters straks de dienst gaan uitmaken. Wat verschrikkelijk om met zoveel angst, woede en haat te leven.

Al die onrust en gewelddadigheid in het Midden-Oosten laat zien, als we goed luisteren, hoe ook daar woede, haat en angst reageren. De inspanningen van het Westen om democratie naar westerse maatstaven te vestigen in de moslimwereld en in de invloedssfeer van de voormalige Sovjet Unie blijken een bron van ellende. In de moslimwereld wordt onze westerse democratie geassocieerd met ongeloofigheid, seksuele losbandigheid, drugsgebruik, verwaarlozing van ouderen, ongebreideld materialisme en machtshonger. Ook in Rusland wordt democratie niet in de eerste plaats met vrijheid geassocieerd. Iemand uit Rusland waarmee ik een e-mailvriendschap heb schrijft:

“Weet je wat we samen met de democratie kregen? Bijna een hele generatie drugsverslaafden, een enorme groei van criminaliteit, prostitutie. De samenleving verdeeld in degenen die

in een gouden pot pissen en zij die niet weten wat ze morgen zullen eten.....In de Sovjettijd waren we trots op ons land. Later gingen we ons ervoor schamen. Iedereen zei ons hoe we moesten leven, we deugden niet. Weet je waarom 85% van de Russen Poetin steunt? Hij gaf ons ons zelfrespect terug!.....Ik schrijf over droevige zaken. Ik probeer meestal er niet aan te denken. Net zo met politiek. Ik ben te geëmotioneerd en kan echt gek worden als vreemdelingen durven te oordelen over de Krim. Mijn geboortegrond waar nog steeds mijn ziel woont.....”

We hoeven maar een klein stapje terug te doen uit de gedachten en emoties die onze geest beheersen en we zien dat iedereen gelukkig wil zijn en datgene doet wat hij denkt dat het beste is om zijn levensgeluk te bevorderen en te beschermen.

Onze beoefening is een beoefening in een gebroken wereld.

Onze beoefening doen we als gebroken mensen. Wat hebben we hier te doen? Er zijn geen gemakkelijke antwoorden. We

kunnen niet zoveel doen. Maar wat we kunnen doen is oneindig

waardevol. Zullen we ons oefenen in diepgaand luisteren?

En intussen is het herfst. Het wordt koud. De bladeren beginnen te kleuren en vallen binnenkort af. De vogeltrek is volop gaande en de ganzen uit het hoge noorden hebben zich alweer gevestigd aan de IJssel, op de vlucht voor de komende winter.

Oktober 2015.

Wat is het meest nabije?

Deze donkere winterdagen zijn vanouds dagen van bezinning en van verbondenheid met de mensen die ons dierbaar zijn. Er lijkt wel meer ruimte voor intimiteit te zijn.

In de praktijk van de zenbeoefening wordt geleidelijk aan een houding ontwikkeld die wel benoemd wordt als een intieme verhouding met de werkelijkheid. Deze intimiteit ontstaat in de stille aandachtigheid voor wat er op dit moment gaande is. In de liefde voor het leven zoals het zich aan ons toont.

Daarin schuilt een diepgaande gelijkmoedigheid: de bereidheid om alles wat zich aandient te verwelkomen. Of we het nu prettig vinden of niet, doet niet ter zake. Het is er eenvoudig, precies zoals het is.

Ervaren we intimiteit ook zo?

Is het niet zo dat we in de intimiteit met onze geliefden de stille hoop koesteren op het verzachten, het smelten van de weerbarstige trekjes in de karakters van onze geliefden? Zou de intimiteit tussen ons niet verdiepen als deze lastige trekjes er niet meer zouden zijn? Ieder van ons heeft dat vast wel eens gedacht.

Zo hangt het af van onze omgeving, onze omstandigheden, onze geliefden, of we deze diepe intimiteit werkelijk zullen ervaren. En die afhankelijkheid is er ook. Intimiteit is iets wederkerigs.

Afhankelijk van de omstandigheden.

Daarmee verweven is er echter ook een intimiteit, een nabijheid, die daar niet afhankelijk van is. Dat is de intimiteit die het bestaan heel dichtbij durft te laten komen. Die het bestaan diep in ons door laat dringen. Een intimiteit die ons opent, die ons bevrijdt.

Deze intimiteit wordt heel zichtbaar juist in die pijnlijke karaktertrekjes van onze geliefden, in de pijnlijke kanten van ons

bestaan. Dat wat we niet kunnen veranderen. Dat toelaten. Dat zo dichtbij te laten komen dat het ons diep raakt. Het raakt ons diep, doet ons pijn, en we kunnen er niets aan doen. We hebben geen idee wat we er mee aanmoeten. We laten het eenvoudig zo. We ontdekken dat daar een bodemloos diepe intimiteit in verborgen ligt. Een eindeloze ruimte. Niet pijnloos. Wel veilig. Kunnen we dat met onze geliefden ook zo toelaten? Dat wat we zo eindeloos hebben proberen te veranderen. Waar we zoveel ruzie over gemaakt hebben. Waar we ons gekwetst in voelen. Zonder dat het ook maar iets heeft geholpen. Kunnen we dat ook zo laten?

En intussen is het winter. Een warme winter tot nu toe, maar toch onmiskenbaar winter. Het waait en het regent. In de tuin komen de vogels af op het wintervoer dat we hebben gestrooid.

December 2015.

Ik zie je.

Ik zie je.

Zie ik je?

Een groot deel van ons leven doen we op de automatische piloot. En wonderlijk genoeg...als er echt iets gebeurt waar we onze aandacht bij moeten hebben, dan zijn we er meestal ook weer. En ondanks de aanbevelingen in de oude boeddhistische teksten om voortdurend wakker te zijn, vol aandacht voor wat er op dit moment gaande is, blijkt dat in de praktijk niet te doen te zijn. Het grootste deel van ons leven zitten we min of meer opgesloten in onze gedachtenwereld. En als dat zo is, dan kijken we naar de grond. Onze blik valt een paar meter voor ons op de grond en van onze omgeving merken we niet zoveel. Behalve als het echt nodig is. Dan worden we meestal wel wakker.

Het oefenen met die aandachtigheid is dan ook een ontmoedigende klus. Het gaat vaker niet dan wel. En als het wel lukt dan ontstaat er een soort wakkere alertheid die geen mens langere tijd kan volhouden. Je wordt er moe van.

Ik zie je...zie ik je?

En als ik je zie, zie ik dan mijn ideeën, gevoelens, oordelen over jou, of zie ik je.

Toch ontstaat er in die onbeholpen beoefening van ons een grote rijkdom.

Maak er geen strijd van. Dat leidt nergens toe. Als je er aan denkt dan voel je je adem, je voelt je lopen, je doet vriendelijk, je ziet....Waarschijnlijk maar even. Steeds meer ga je die wakkere momenten vertrouwen. Tot je ontdekt dat het niet om een alerte wakkerheid gaat. Soms vraagt het leven een alerte wakkerheid van ons. Maar heel vaak ook niet. Er blijkt een wakkerheid te bestaan waarin je kunt uitrusten. Waarin je moe kunt zijn en

waarin het allemaal niet zo goed lukt. Het is niet af te dwingen, deze wakkerheid, maar vroeg of laat ontdek je het.

Begin maar eens met om je heen te kijken, elke keer als je opmerkt dat je naar de grond kijkt. Elke keer als je bijvoorbeeld boodschappen gaat doen dan kijk je. Je ziet wie je tegenkomt. Je kijkt hen aan. Er is niet een obstakel in het gangpad tussen de schappen. Er staat iemand en je wacht even. Je rekent niet alleen af bij de kassa, je ziet de caissière.

Als je 's morgens beneden komt dan zie je je huisgenoten. In het begin is het oefenen. Dat moet je niet te vaak doen. Het is wat onnatuurlijk als je zo nadrukkelijk oefent. Maar al gauw gaat het meer vanzelf. Zie wat er gebeurt!

Gezien worden bevrijdt. Zien bevrijdt.

.....

Ik zie je.

Februari 2016

Vertrouwen.

Al weken draag ik het thema 'Vertrouwen' bij me.

Niet het vertrouwen dat het goed komt.

Niet het vertrouwen dat ik het kan.

Eenvoudig 'vertrouwen'.

Dat wat in de traditie 'Groot Vertrouwen' genoemd wordt.

Hoe leg ik uit wat niet in woorden te vatten is? Er moet nu toch iets op papier komen. Ik lig wakker. Vertrouwen is egoloos. Hoe leg ik uit dat onzekerheid dit vertrouwen niet in de weg zit?

Denken. Begrippen.

Dit is niet met denken en begrippen te verstaan.

Ik word er wat onrustig van. Die onrust voelen in mijn lichaam, helemaal voelen, me er aan overgeven.....alles goed en wel, maar het blijft toch onrust.

Deze kwestie is niet met denken op te lossen. Denken maakt deze kwestie ondoorzichtiger.

Hier is een heel goed antwoord op: lepeltje, lepeltje.

Uitademen: vertrouwen.

Onbeweeglijk – dit stille lichaam – deze stille geest: vertrouwen.

Luisteren, heel goed luisteren: vertrouwen.

Wandelen, mezelf vergeten, één veld van waarneming: vertrouwen.

Dongshan verwoordde het zo:

Beseffend dat ik het niet ergens anders moet zoeken,

Alsof het ver van me af staat,

Ga ik alleen mijn weg,

En ik ontmoet het overal.

Nu is het precies mijzelf, en toch is het mij niet.

Alleen op deze manier

Kun je 'alleen maar dit' ontmoeten.

Vertrouwen.

Liefde, geluk, dat mijn hart doet overstromen: vertrouwen.

Verdriet dat mijn hart omklemmt: vertrouwen.

Een nieuwe betekenislaag van de tekst:

De Grote Weg is niet moeilijk voor wie geen voorkeuren kent

(Sengan):

Lijden en geluk staan niet tegenover elkaar; ze zijn niet gescheiden.

Lijden en geluk vormen één geheel.

Vertrouwen.....

Het is 6.07 uur. De merels zingen al meer dan een uur. De mussen – langslapers – zijn net wakker. Ik ga nog even slapen.

En intussen heeft de koude van april ruimte gemaakt voor de zachte warmte van mei. De gierzwaluwen zijn terug. De meidoorns bloeien.

Mei 2016.

Wie ben je?

Nanyue (677-744) begon al op de leeftijd van vijftien jaar te studeren onder leiding van een boeddhistische leraar. Hij werd monnik en bestudeerde de vinaya, de teksten met voorschriften voor de monniken. Uiteindelijk was hij daar toch niet tevreden mee. Hij begon een zoektocht en ontmoette uiteindelijk Huineng (638-713), de zesde patriarch van het Chinese zenboeddhisme. Het verhaal van hun eerste ontmoeting is beroemd.

Huineng vroeg Nanyue: "Waar kom je vandaan?" Een gebruikelijke kennismakingsvraag.

Nanyue antwoordde: "Van het Song gebergte." Een heel gewoon antwoord.

Huineng ging verder: "Wat is het dat zo komt?"

Nanyue wist niet wat te antwoorden.

Na acht jaar wist hij het opeens. Hij ging naar Huineng, maar kon nauwelijks woorden geven aan zijn inzicht. Wat hij nog wel kon uitbrengen was: "Het kan niet bevlekt worden."

Huineng bevestigde zijn antwoord en zei: "Precies! Wat onbevlekt is wordt in ere gehouden door alle boeddha's. Jij bent het en ik ben het ook."

Wat vroeg Huineng precies dat Nanyue met stomheid geslagen was? Was het een omslachtige manier om te vragen: "Wie ben je?" of was het meer?

Nanyue was een door de wol geverfde monnik. Hij kende ongetwijfeld zijn klassieken. En hij wist dat de historische Boeddha ook wel wordt aangeduid met "Thatagatha." En Thatagatha betekent "Hij die zo komt." Wij zouden misschien zeggen: hij die precies is wie hij is.

Huineng vroeg eenvoudig: “Wie ben je?” Maar hij vroeg het wel op een bijzondere manier. Hij vroeg het met de woorden waarmee de Boeddha wordt aangeduid. En Nanyue wist niet wat te zeggen. Hij liep acht jaar met deze vraag rond. Hij woonde erin.

Het is tijd voor de zomerstop. Twee maanden lang zitten we niet samen in meditatie. Is dit niet een prachtige vraag om mee te nemen gedurende de zomerstop? “Wat is het dat zo komt?” Niet een vraag, gesteld aan Nanyue, maar een vraag gesteld aan jou. Een vraag om in te wonen. Een vraag die je waarschijnlijk nooit volledig zult kunnen beantwoorden. Maar wat gaat die vraag voor je betekenen als je er een tijd in woont? Wat ontdek je?

“Wie is het die zo komt?”

Juni 2016

Geluk.

Iedereen wil gelukkig zijn. Er wordt zelfs jaarlijks een lijst gepubliceerd met de meest gelukkige landen. Dat geluk wordt afgemeten aan omstandigheden als onderwijs, gezondheidszorg, vrijheid, welvaart. En vanzelfsprekend hoort Nederland dan bij de meest gelukkige landen. En hoewel het een groot voorrecht is te wonen in een land waar alles zo goed voor elkaar is, is het de vraag of geluk daar werkelijk over gaat. Het helpt.

Ontegenzeggelijk. Maar gaat het echt over geluk?

Weten we eigenlijk wel wat geluk is? Wat is dat diepe verlangen in ons? En waarom worden we er ongelukkig van als we geluk najagen?

We hebben een setje van vier vragen die ons kunnen helpen bij onze beoefening. Vragen die een richtingaanwijzer kunnen zijn. Eén van die vragen gaat uitdrukkelijk over geluk.

Laten we deze vragen nog eens repeteren.

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?

Precies op dit moment daar zit hem de crux.

Dit geluk gaat over geluk dat niet afhankelijk is van omstandigheden. Geluk dat er altijd is. We zijn ons er niet altijd bewust van, maar het is er altijd.

Ons diepste verlangen!

Een verlangen, waarvan we niet weten wat het is.

Is het iets wat we kunnen vatten? Wat we kunnen verwerven?

Of is het wellicht iets wat we moeten geven?

Het komende jaar wordt dit ons thema: geluk.

Het is een onderzoek.

Zou het misschien verborgen liggen in de vakantiekoan? De koan die ik jullie aan het begin van de vakantie meegaf?

Daarmee beginnen we ons onderzoek.

Huineng vroeg Nanyue: “Waar kom je vandaan?” *Een gebruikelijke kennismakingsvraag.*

Nanyue antwoordde: “Van het Song gebergte.” *Een heel gewoon antwoord.*

Huineng ging verder: “Wat is het dat zo komt?”

Nanyue wist niet wat te antwoorden.

Na acht jaar wist hij het opeens. Hij ging naar Huineng, maar kon nauwelijks woorden geven aan zijn inzicht. Wat hij nog wel kon uitbrengen was: “Het kan niet bevlekt worden.”

Huineng bevestigde zijn antwoord en zei: “Precies! Wat onbevlekt is wordt in ere gehouden door alle boeddha’s. Jij bent het en ik ben het ook.”

Wat is het dat zo komt? Dit verwijst naar één van de namen waarmee de historische Boeddha wordt aangeduid: Thatagatha. En Thatagatha betekent: Hij die zo komt.

Beschouw het als een vraag die aan jou wordt gesteld: Wat is het dat zo komt?

En inmiddels is het eind augustus. De zomer loopt te einde. De nachten worden langer. De vogeltrek is begonnen. De vruchten en zaden rijpen.

Augustus 2016.

Bevrijding en geluk.

In de beoefening van ontvankelijkheid ontdek ik dat ik voortdurend probeer te ontsnappen aan dit moment. Het lijkt wel een basisbestanddeel van mijn bestaan te zijn: om voortdurend te proberen te ontsnappen, zelfs als ik het naar mijn zin heb. Het leven doet niet wat ik wil en zelfs al gebeurt dat wel, dan nog weet ik dat het de volgende keer anders zal zijn. Het glipt me door de vingers. Niets om aan vast te houden. Deze ontzagwekkende werkelijkheid is oneindig veel groter dan ik ooit zal kunnen bevatten. Ze dwingt een diep respect af. En wekt een alles doordringend mededogen.

We vinden dat terug in de Zenki. Een essay van de middeleeuwse Japanse Zenleraar Dogen, die we bespreken in de doorlopende groep. Deze tekst zet ons midden in de kwestie: *Op zijn hoogtepunt is de grote Weg van alle boeddha's bevrijding en verwerkelijking.*

'Bevrijding' betekent dat leven wordt bevrijd door leven, en dood wordt bevrijd door dood. Zodoende is er verlossing van leven en dood en binnengaan in leven en dood; beide zijn de grote Weg op zijn hoogtepunt.

Hoe voel je, hoe ervaar je dat je leeft.

Wat het onderzoeken van deze eenvoudige vraag allemaal niet teweeg kan brengen!

Ik voel mijn adem. Als ik heel stil zit, al mijn zintuigen open, voel ik zelfs mijn hart kloppen, een pijntje hier, een pijntje daar.....

Geluiden..... Geuren..... Mijn gedachtestroom, soms rustig, bijna afwezig, soms onrustig en heftig. Diepe vreugde over dit alles, dat er zomaar is! Waar ik deel van uitmaak! Pijn ook, verdriet, boosheid, angst..... Ik ontdek hoe mijn leven onverbrekkelijk verbonden is met alles

wat bestaat, de voortdurende stroom van leven en dood, dood en leven.....

Ontdek ik dat? Is er wel iemand die dit alles voelt en ervaart? Of is het er gewoon, zomaar.....zonder dat ik er ook maar iets van begrijp!

Leven wordt bevrijdt door leven; dood wordt bevrijdt door dood.

Er is maar een kleine stap te zetten. Je wordt niet bevrijd *van* iets. Je wordt bevrijd *in* iets! Je wordt niet bevrijd *van* de moeilijkheden die je tegenkomt in je leven. Je wordt bevrijd *in* de moeilijkheden die je tegenkomt in je leven. Leven bevrijdt leven, verdriet bevrijdt verdriet, angst bevrijdt angst, bevrijding bevrijdt bevrijding, dood bevrijdt dood. Het leven is eenvoudig wat het is. Het vernieuwt zichzelf voortdurend. Deze voortdurende verandering bewerkstelligt dat alles wat bestaat voortdurend van vorm verandert. Het ontstaat, komt tot bloei, sterft weer af en daaruit ontstaan weer nieuwe vormen. Er komt niets bij en er gaat evenmin iets verloren. In deze voortdurende dans van het bestaan zijn we alles al eens geweest.

We kunnen dit moment niet veranderen. We kunnen er niet aan ontsnappen. We kunnen wel oefenen om erbij te blijven. Niet ontsnappen. Erbij blijven met zorgzame, liefdevolle aandacht.

Dus: hoe voel je, ervaar je dat je leeft?

En: wat is – precies op dit moment - je grootste geluk?

En inmiddels is het al oktober. De nazomerwarmte is voorbij. De bladeren beginnen al te kleuren en de vogeltrek is op zijn hoogtepunt.

Oktober 2016.

Dragen en gedragen worden.

We gaan nog even verder met de Zenki, de prachtige tekst van Dogen, waarover in de vorige nieuwsbrief werd geschreven. De tekst waarin Dogen beschrijft hoe beoefening en volledig leven samenvallen. De tekst die begint met de indringende zin: *Leven wordt bevrijdt door leven; dood wordt bevrijdt door dood.*

Dogen gaat verder met een prachtige metafoor:

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 hem en is hij niets zonder de boot. Door met de boot te varen maakt hij deze tot 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. Hierin is leven wat ik tot leven breng en zijn wij wat het leven tot leven brengt. Wanneer je in de 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.

Zie je dat in de metafoor die Dogen gebruikt, de boot niet symbool staat voor het leven? Het leven is niet iets wat mij overkomt. Al hebben we er niet zoveel over te zeggen, toch is het zo dat ik in die boot vaar. Dàt is leven!

Het leven draagt mij en tegelijkertijd maak ik het leven tot leven, door mijn leven! Mijn bestaan tot expressie brengen wordt daarmee een gewijde activiteit die tegelijkertijd niets bijzonders is. Dit moment is alles en alles wordt tot leven gebracht door dit

moment volledig te leven. Hoe ik mijn leven ook tot expressie breng, ik breng daarmee altijd het leven tot leven. Mijn leven is een bevrijd leven omdat het precies is wat het is. Dat kan de vraag oproepen: als ik al bevrijd ben, waarom moet ik dan zo mijn best doen?

Juist in die bevrijding kan ik maar één ding doen: deze bevrijding volledig tot expressie brengen. Mijn leven volledig tot expressie brengen. Niet het leven dat een ander van mij verwacht. Mijn eigen leven! Met alle fouten die ik daarbij maak. Het is heel kostbaar. Wees er zuinig op.

Dogen zegt: *onderzoek al mediterend dit precieze moment*. In dit precieze moment is het grote geheim aanwezig. Niet verborgen. Het is daar open en bloot. Toch is het niet gemakkelijk te zien. Het is subtiel. Zit heel stil.....zie je het ook?

Inmiddels is het al weer begin november. De bladeren aan de bomen zijn verkleurd. Ze beginnen te vallen. De natuur bereidt zich voor op de winter.

November 2016.

Niets is vanzelfsprekend.

Er kan zomaar iets gebeuren dat maakt dat niets in je leven meer vanzelfsprekend is: een geboorte, sterven, een ernstige ziekte krijgen, een ongeluk....Je zou hier een lange lijst van kunnen maken. Niets is meer vanzelfsprekend. Je bestaan niet, je identiteit niet, de dingen om je heen niet. Kun je het je voor de geest halen? Het kan diepgaand vreugdevol zijn, het kan ook een verdriet omvatten dat tot de bodem van je bestaan reikt. Het kan heel angstig zijn. Wanhopig. Soms roept zo'n gebeurtenis indringende vragen op. Het bijzondere is dat het niet altijd vragen zijn waar je woorden aan kunt geven. En dat doet er ook niet toe. De verwoorde vragen zijn altijd minder indringend dan het alles doordringende besef dat niets meer vanzelfsprekend is.

En wat nu?

Meestal zoek je woorden, betekenissen, die je weer houvast geven. Die er voor zorgen dat je weer weet. Dat is comfortabeler. Rustiger. Maar je weet ook dat er iets kostbaars verloren is gegaan. Een ontvankelijkheid, openheid die veel verder reikt dan het gewone alledaagse leven. Het mysterie van het bestaan is niet meer voelbaar. Alles heeft weer een naam. Alles heeft zijn plaats weer ingenomen.

Wat zou er gebeuren als je niet probeert te ontsnappen aan het besef dat niets meer vanzelfsprekend is. Je probeert niet te ontsnappen. Je probeert het ook niet vast te houden. Het komt en gaat precies zoals het komt en gaat.

Je beseft dat we alles namen en betekenissen hebben gegeven en dat we vervolgens zijn gaan leven in die namen en betekenissen. Het bestaan is niet de naam en de betekenis. Het bestaan is daarin niet te vatten (al hebben we ze wel nodig!). Kun je het uithouden in die ongewisheid, waarin alle namen en

betekenis bedacht zijn en waar je niet weet wat er hierna zal gebeuren?

Neem eens de tijd om jezelf uitvoerig in een spiegel te bekijken. Niet eventjes, nee een flinke tijd. Heel nauwkeurig. Jouw lichaam. Het beweegt als je dat wilt en ook als je dat niet wilt, het ziet, hoort, voelt, ruikt, proeft en denkt. Zomaar! Het wordt ouder, geniet, lijdt pijn en gaat uiteindelijk dood. Niets is vanzelfsprekend. Dat ben jij. En toch ook weer niet. Het is groter dan jij. Dat is je beoefening.

Luister maar eens naar het volgende muziekstuk:

<https://www.youtube.com/watch?v=vXD4tlp59L0>

Het duurt niet zo lang, ongeveer zes minuten. The Unanswered Question van Charles Ives. De strijkers die heel zachtjes op de achtergrond maar doorgaan, de eeuwigheid. De gedempte trompet die de vraag stelt, tot zeven keer toe. De fluiten die antwoorden, steeds wanhopiger tot ze de vraag de laatste keer onbeantwoord laten.

En intussen is het december. De meeste bladeren zijn gevallen. Het wordt donkerder en kouder. Het water in de IJssel staat weer op normale hoogte en er is een invasie gaande van pestvogels uit Siberië. Prachtig. Misschien heb je ze al gezien?

December 2016.

Shiho. (Shiho betekent dharmatransmissie)

Hoe het gelijke op intieme wijze samenvalt met het gelijke.

Het gebeurde toen ik elf was. Ik was een religieus kind dat opgroeide in een streng gereformeerde kerk. En ik hield hartstochtelijk van de natuur.

Stil zittend aan de waterkant en kijkend naar de vogels in de polder was ik er opeens niet meer! Ik was spoorloos verdwenen! Alleen de natuur om me heen was er in alle indringendheid. Terugkijkend wist ik: 'Ik heb God ontmoet'. En ik begreep ook wel dat ik hier maar beter niets over kon zeggen. Dergelijke ervaringen herhaalden zich. Steeds anders en toch hetzelfde.

Op mijn twintigste jaar hoorde ik van mediteren en ik vermoedde dat ik hiermee mijn eenheidservaringen beter kon leren begrijpen. Ik leerde mediteren uit een boek van Pater Lassalle. Enkele jaren later ontmoette ik Nico Tydeman. Hij was twee jaar daarvoor begonnen met zenbeoefening en gaf cursussen zenmeditatie.

Er kwam een drukke tijd met kinderen en pleegkinderen opvoeden. Toen ze groter werden ontstond er weer ruimte om sesshins te doen. Ik was altijd trouw blijven mediteren. Ik ging naar een sesshin geleid door Nico Tydeman. Het was inmiddels omstreeks 1990. Ik werd zijn leerling.

Inmiddels had ik ontdekt dat er twee wegen waren:

- Aandachtig waarnemen en zo opgaan in het bestaan.
- Diep in mezelf afdalen en ontdekken dat ik onbegrensd ben.

Beide zijn ze waardevol. Ze versterken elkaar.

Het duurde nog even voor ik ontdekte dat compassie het hart is van onze beoefening. Deze beoefening vraagt misschien wel veel van me, ze is niet hard en streng, maar zacht en liefdevol. Het is de erkenning dat ik gewond ben en alle anderen met mij. Deze gewondheid zien opent iets. Het heeft onze liefde nodig. Liefde kan het wel uithouden met onze gewondheid. Deze compassie beoefenen we.

Een jaar of tien geleden overviel mij een grote twijfel. Ik was begonnen met onderricht geven en vroeg me af: hebben we het over hetzelfde? De nadruk van Nico op het afdalen in je eigen geest en zo de grote ruimte ontdekken. De grote ruimte die soms ook zo duister is en niet te vatten. En mijn manier waarbij ik in de natuur zijn, aandachtig waarnemen, in mijn onderricht opneem. Ik maakte er een punt van tijdens daisan gedurende een sesshin in Vught. We hadden er een bevrijdend gesprek over. Twee dagen later, bij ons afscheid, fluisterde Nico mij in mijn oor: 'Jan, hetzelfde.'

En inmiddels is het winter 2016 geworden. Het is koud. Het blad is gevallen. De zomervogels zijn vertrokken en de vogels uit het hoge noorden zijn aangekomen. De knoppen waar in het voorjaar de nieuwe bladeren uitkomen kun je al zien. Mijn gezondheid is kwetsbaar geworden en ik ben net met pensioen gegaan. Nico geeft mij Shiho. Ik ben diep dankbaar.

Jan Mukan Klungers

Bovenstaande tekst werd gepubliceerd in het winternummer van de Zensor, het kwartaaltijdschrift van Zen Centrum Amsterdam

Deze veilige plaats.

In de compassietraining zijn we begonnen met het ontdekken van een veilige plaats in jezelf. Je kunt daarbij je voorstellingsvermogen gebruiken en voor jezelf een plaats verzinnen waar je je volkomen veilig voelt. Veel mensen die al meer ervaring hebben met mediteren herkennen de vraag naar de veilige plaats in henzelf onmiddellijk. Ze kennen het. Voor hen is het de stille ruimte die ze ontmoet hebben tijdens het mediteren. De stille ruimte die lijkt te ontstaan als ons denken, het namen geven en ons oordelen tot rust zijn gekomen.

Wat is dat: deze veilige plaats?

Ontstaat deze veilige plaats werkelijk als onze geest - misschien maar voor even - tot rust is gekomen? Ontstaat deze veilige plaats op geleide van onze verbeelding? Als wij hier vertrouwd mee worden lijkt het toch anders te zijn. Deze veilige plaats vormt zich niet op geleide van onze geestelijke toestand. Deze veilige plaats was er altijd al. Het is slechts dat we ons er voor openen. En zelfs dat is teveel gezegd. We lijken er iets voor te moeten doen, of liever we lijken er iets voor te moeten laten. Maar wat dat is blijkt niet aan te wijzen. Het is ongrijpbaar en niet afdwingbaar.

Deze veilige plaats is er altijd. Het is de vrije open ruimte van ons bestaan. We ervaren deze ruimte niet altijd, maar hij is er wel. Altijd.

Er is nog iets bijzonders aan de hand met deze veilige plaats. Hier blijkt ruimte te zijn voor het hele bestaan. Voor dat wat we aangenaam vinden, waar we van genieten, waar we ons gelukkig bij voelen. Er is ook ruimte voor al ons verdriet, onze boosheid, onze angst. Deze ruimte wijst niets af. Niet dat we alles wat we daarin ontmoeten aangenaam vinden. Het is meer dat

aangenaam en onaangenaam geen vat hebben op deze vrije open ruimte. Alles is er welkom. Als onze tijd daar is kunnen we er rustig sterven.

Deze veilige plaats is er altijd.

Een mooie ontdekking is dat we onze afgeslotenheid, ons verkrampte vasthouden in onze geest kunnen zien. Stil zittend zien we het opkomen. Telkens weer. En als we het met mildheid en compassie aanzien blijkt het zachter te worden. Die milde aandacht opent ons. Steeds opnieuw. Deze milde aandacht laat ons zien dat wij deze veilige plaats zijn. En toch ook weer niet. Het is groter dan wij. Het omvat het hele bestaan.

En intussen is het winter geworden. Een echt Nederlandse winter tot nu toe, met donker weer, veel mist, soms een paar graden vorst en prachtig berijpte landschappen. Het nieuwe jaar begint. Dat is ook maar iets wat we bedacht hebben, dat nieuwe jaar. Maar het helpt ons wonderwel de veranderlijkheid en de vergankelijkheid te zien die ons bestaan is. Steeds weer sterven we. Steeds weer worden we opnieuw geboren. Leerlingen van het mysterie....hoe waardeer je dat?

Oudejaarsdag 2016.

Het aandachtige lichaam.

Is het je weleens opgevallen hoe je lichaam, invloed heeft op je geest? Je gedachten en de intensiteit ervan, je emoties, de mate waarin je open of meer gesloten bent. Je lichaam drukt uit hoe je toestand op dat moment is, maar het is ook andersom. Lichaam en geest zijn zo met elkaar verweven dat je nauwelijks kunt zeggen wat nu lichaam is en wat geest. Ze zijn één. En toch ook weer niet. Ze gaan ook ieder hun eigen gang. Je gewone alledaagse zijn drukt zo uit wat een mysterie je leven eigenlijk is. Ontvankelijkheid laat zien wat het is. Overgave laat het je ervaren. Maar begrijpen? Geen sprake van.

In je beoefening het mysterie van je leven verhelderen. Open aandacht voor je lichamelijke – altijd – in het bijzonder tijdens zazen, zitmeditatie en kinhin, loopmeditatie. Misschien denk je dat aandacht voor je lichaamshouding tijdens zazen iets is wat je in het begin vooral nodig hebt. Om te leren hoe je het beste kunt zitten. Dat is niet zo.

Naarmate je langer oefent krijg je steeds meer oog voor het belang van de details . Elk detail heeft invloed op de wijze waarop je aanwezig bent. Zelfs het kleinste detail heeft invloed. Hoe stabiel zit je? Wat is het verschil tussen een enigszins ingezakte houding of rechtop. Een ontspannen, rechte rug of een wat aangespannen rug. Je lichaam precies in balans, of een beetje achterover, of een beetje scheef opzij. De houding van je handen, ogen open of ogen dicht. Kracht in je buik of een hoge ademhaling. Een snelle ademhaling of heel langzaam. Sommige aspecten van je houding verzorg je heel precies door je lichaam in precies de goede houding te brengen. De voor jou goede houding, want iedereen is weer anders. Er zijn ook aspecten die je met je aandacht kunt opmerken, zonder dat je er zoveel aan

kunt doen. Je adem gaat zijn eigen gang en met het kloppen van je hart gaat het net zo. Soms kriebelt het of rommelt je buik. Je hebt het warm of koud. Je hebt er niets over te zeggen. Wat ontdek je in dat stille, aandachtige zitten? Het is niet precies uit te drukken in woorden. Het is een intiem proces. Je kunt nauwelijks intiemer met het leven, jouw leven, verbonden zijn dan in die stille, aandachtige houding. En wat gebeurt er als je weer opstaat en je gewone leven zich weer herneemt. Blijft er nog iets over van die stille aandacht te midden van alle drukte? Ja, het is er wel, altijd. Maar soms is het wel erg verscholen in de drukte en de stress van alle dag. Dat is niet erg. Zo gaat dat nu eenmaal. Maar vergeet niet dat die stille aandacht, soms diep verscholen, je leven draagt. Steeds veranderend. Kijk maar, de winterkou is verdwenen. Het is wat warmer geworden, het regent misschien een beetje. De lucht is af en toe vol van de ganzen die hier nog een tijd zijn tot ze weer aangetrokken worden door hun broedgebieden, in het hoge noorden. Dat gaat allemaal helemaal vanzelf. De eerste bloemen bloeien alweer en de vogels beginnen te zingen. De lente komt.

Februari 2017

Identiteit.

De lente is tot wasdom gekomen. Als je deelneemt aan de lente.....als je de lente bent, zijn de eerste bloemen in je al weer verwelkt. Het valt niet zo op want de volgende bloemen bloeien al weer in je. Als het koud is houden ze het wel even vol, maar als de zon lekker schijnt, zijn ook deze bloemen zo weer verdwenen en maken plaats voor de volgende. Lente zien we als levenskracht. Alles komt weer tot leven, na de koude en donkere winter. Zo gaat dat dus! En dat speelt zich allemaal af in ons leven. Ons leven dat niet van ons is en toch ook weer wel. Hoe wonderlijk. Kun je het allemaal gewoon zijn? De zon en de wind op je huid. De ganzen die binnenkort wegtrekken naar hun broedgebieden in het hoge noorden. De Kieviten die zo je geest binnendansen. De milde groeizame voorjaarsregen. Of de vlagerige koude regen met zelfs wat natte sneeuw. Ben je bereid? Is het welkom?

En als de lente op zijn einde loopt. Sterft de lente dan? Of is de lente alleen maar een woord, een begrip. We noemen het lente. En straks noemen we het zomer.

Wat is het dat onbelemmerd door ons heen stroomt?

Onvoorwaardelijke open aanwezigheid.

We beoefenen het. En we zijn het pas echt als we die beoefening ook weer vergeten.

Geniet ervan.

Maart 2017.

Toewijding. (1)

De dagelijkse oefening wordt vaak aangeduid met 'aandacht'.

Onvoorwaardelijke open aanwezigheid.

Er is nog een stap te zetten.

Toewijding.

Je werkelijk te verbinden met het bestaan.

Er voor zorgen.

Belangeloos.

Het onderscheid vergetend tussen 'ik' en 'niet-ik'.

Je leven – waar dat kan – te vereenvoudigen.

Toegewijd zijn aan je geliefden.

Toegewijd zijn aan de zorg voor je huishouden.

Toegewijd zijn aan de band met degenen met wie je een moeizame verhouding hebt.

Toegewijd zijn aan je ziekte, handicap, beperking. Er goed voor zorgen.

Toegewijd zijn aan je verdriet en je pijn. Het is het verdriet, het is de pijn van de hele wereld. Zorg er goed voor.

Toegewijd zijn aan je vreugde. De vreugde van het samen zijn, de vreugde van het voorjaar, de vreugde van erotiek, de vreugde aan.....o, er is zoveel.

Jezelf geven aan het bestaan, met alle weerbarstigheid en onvolmaaktheid die er in je zit. Dat is goed zo, al kan het best nog wat verbetering gebruiken.

Onvoorwaardelijke open aanwezigheid.

Toewijding aan het bestaan.

De omslag maken je niet meer af te vragen wat je van het bestaan verwacht, maar je af te vragen wat je aan het bestaan, aan je beoefening kunt geven.

Wat heeft dit moment van je nodig?

En intussen is het mei.

Na de koude van de afgelopen weken verlangen we naar warmte.

Hoe zal het gaan? De planten groeien ook wel als het koel blijft.
De vogels brengen ook in de koude hun jongen groot.

April 2017.

Toewijding. (2)

Als na uren donder, bliksem, regen
De oostelijke hemel gloort
Is de donder nauwelijks nog hoorbaar in de verte
Zingen de vogels hartstochtelijk
En de groene kikker evenzo.

Mei 2017

Wakker!

Laat mij je eraan herinneren

Dat geboorte en dood van groot belang zijn.

De tijd vliegt voorbij, een gelegenheid gaat verloren.

Wees wakker! Wees wakker!

Alsjeblieft, zorg goed voor je leven.

Met deze aansporing sluiten we de dag af tijdens een sesshin, een intensieve zen oefenperiode.

Wees wakker!

Wat is dat?

Hoe oefenen we dat?

En waarom zouden we dat doen?

Een wakkere geest is een geest die aanwezig is. Niet opgesloten in de eigen gedachten en emoties, maar open. Open onder alle omstandigheden. Onvoorwaardelijke open aanwezigheid. Het is de aanwezigheid waarbij we ons niet druk maken over onszelf en wat ons bezighoudt. We merken het op en dat is genoeg. Het maakt ruimte om onszelf te vergeten te ontdekken dat de ervaring van dit moment niet opgesplitst is in 'ik' en 'de rest van de wereld'. Eén ongedeelde ervaring. Dat is wakker zijn. Daar hoeft je niet voortdurend alert voor te zijn. Ook als je moe bent kun je wakker zijn. Je kunt erin uitrusten.

In het beoefenen van zazen, zitmeditatie, is de werkelijkheid teruggebracht tot de essentie: alleen maar zitten met dat wat zich aandient. Heel wakker gewaar zijn van wat zich aandient. Alleen maar dat!

In ons alledaagse leven is wakker zijn: waarnemen. Niet wegdromend in je gedachtewereld, je blik niet laten vallen op de grond en je nauwelijks gewaar zijn van je omgeving. Gewoonlijk splitsen we onze ervaring op in wat binnen in mij is en wat buiten mij is. Wakker waarnemen is: alle zintuigen open; kijk om je heen, luister, voel, ruik! Er ontstaat één, ongedeeld ervaringsveld.

In deze wakkere toestand, deze onvoorwaardelijke open aanwezigheid wordt een diepe verbondenheid zichtbaar. Eén veld van ervaring dat alles omvat. Hoewel ik er nog steeds ben als individu ben ik in die ervaring ook volledig verbonden met alles om me heen. Zorgen voor mijn leven is niet zorgen voor *mijn* leven. Het hele leven is mijn leven geworden. En het toont onmiddellijk wat ik te doen heb. Wat heeft dit moment nodig? Wat is mijn respons? Daarom oefenen we dit.

En inmiddels is het juni geworden. Over een paar weken begint onze zomerstop. Velen van ons gaan met vakantie. Een goede tijd om te oefenen in aanwezigheid en te genieten van onze vakantie. Als we wakker van onze vakantie kunnen genieten leren we steeds beter om onder alle omstandigheden wakker aanwezig te zijn.

Juni 2017.

Houvast.

We willen allemaal graag weten waar we aan toe zijn. Hoe het bestaan in elkaar zit. Wat we kunnen verwachten. En vooral dat het fijn zal zijn. Of tenminste bevredigend. Vooruit....dat het in ieder geval te doen zal zijn. En we weten allemaal, vooral als ons leven redelijk comfortabel verloopt, dat ons houvast een illusie is. In een enkel moment kan alles plotseling veranderen. We doen alsof we ons leven onder controle hebben en vaak lijkt het erop dat dat ook zo is. En we weten het allemaal: loslaten. Het is illusie!

Maar nu gebeurt er plotseling iets heel ergs. Iets dat ons leven volkomen op zijn kop zet. Iets dat onze toekomst volkomen onzeker maakt. Het grijpt ons naar de keel. Dit kan ik niet. Dit wil ik niet. Mijn buik trekt samen. Mijn adem stikt. Ik kan niet meer denken. Mijn emoties verduisteren mijn bewustzijn en ik wil vooral verdwijnen. Niet dit! Niet dit!

Je beoefening zal je dit niet besparen. Als het niet te doen is, is het niet te doen. Velen van ons kennen dit en zijn er doorheen gekomen. En ieder van ons zal dit nog vaker meemaken. De ervaring dat ik niet ben toegerust voor mijn leven. Dat ik het niet kan en dat ik weg zou willen vluchten. En toch ben ik de enige die dit kan doen: mijn leven leven. Het is niet te doen. Ik kan het niet. Maar ik moet wel....ik ga het doen.....ik doe het!

Er zijn wel een paar dingen die je kunnen helpen. Heel simpele dingen. Het lijkt haast triviaal. Belangrijk is het om in deze omstandigheden te beseffen dat ik dreig te verdwalen in mijn gedachten en emoties.

Daarom als eerste: adem. Altijd als je het zwaar hebt: voel je adem.

Vervolgens: doe de gewone dagelijkse dingen met alle aandacht die je kunt opbrengen. Je zult steeds weer worden afgeleid door je verdriet, je angst, je boosheid. En je ziet het. En je gaat weer terug naar wat je aan het doen bent.

Ten derde: neem de tijd om stil te zijn. Voel je lichaam. Voel hoe al deze emoties tot uitdrukking komen in je lichaam. Ervaar je geest. Welke gedachten en emoties zijn er? En hoe proberen je gedachten en zorgen de leiding te nemen. Zie het en het zal zachter worden.

Ten vierde: Bedenk een zin die je bemoedigt en troost. Gebruik die als een mantra om jezelf toe te spreken. Jij bent de enige die uit kan vinden hoe je deze aanwijzingen tot de jouwe maakt, hoe je dit kunt doseren. Maar toch.....vergeet niet om hulp te vragen. Iemand die je kan helpen deze aanwijzingen toe te passen. Of misschien om iets anders te doen wat je nodig hebt. Jij weet wel wat.

In feite is dit wat we allemaal te doen hebben. Meestal is het niet zo dramatisch, maar toch. We doen alsof we ons leven onder controle hebben. Dat we er vat op hebben. En dat moeten we vooral blijven doen. De boodschappen moeten worden gedaan. De afwas. De financiën moeten goed verzorgd worden. En we weten dat het schijnzekerheden zijn. Als we eerlijk zijn weten we dat we er niets van begrijpen. Dat we er geen vat op hebben. Het leven glipt ons door de vingers. We zijn nauwelijks toegerust voor dit bestaan. En aan het eind gaan we dood.

Ben je bereid je te laten raken door het bestaan? Diep te laten raken? Zonder dat je het begrijpt en zonder dat je weet hoe het afloopt? Ben je bereid fouten te maken? En te proberen je fouten

weer goed te maken? Ieder van ons zal vele malen vallen. Om weer op te staan zul je de aarde moeten vertrouwen.

Vertrouwen, zonder te weten hoe het afloopt?

Eenvoudig vertrouwen!

In dit vertrouwen is plaats voor wanhoop, voor het besef dat ik het niet kan.

In dit vertrouwen is ook ruimte voor compassie met allen die het net zo moeilijk hebben.

En in dat stille vertrouwen ontstaat er iets wonderlijks. Er is ruimte om te genieten. Te midden van onze verwarring, verdriet, angst en boosheid blijkt er ruimte te zijn om te genieten.

Eenvoudig te genieten van het ademen, van het doen van simpele karweitjes, van een mooie dag, van een woeste regenbui, van elkaars gezelschap, er is zoveel.....

Eenvoudig genieten, zonder iets vast te houden.

Augustus 2017.

