

Aanwezigheid

Dit artikel is een uit het Engels vertaalde en geredigeerde versie van de eerste van vier lezingen, gegeven door eerw. meester Daishin, abt van Throssel Hole Buddhist Abbey, gedurende een meditatie tijdens een intensieve weekretraite in augustus van 2016. (Vertaling: eerw. Baldwin)

Zazen is acceptatie. We kunnen niet accepteren zolang we een zelf-bewust ik blijven, een op zichzelf staand ik. Ik denk dat jullie waarschijnlijk allemaal genoeg ervaring met zazen hebben om te weten hoe hardnekkig gedachten zijn. Het is in het begin bijna een schok om je te realiseren hoe we door gedachten geleefd worden en het is de moeite waard om te scheiden wat we denken, en het feit dat we denken. Met andere woorden, in zazen is het behulpzaam om eenvoudigweg op te merken dat er denken gaande is, maar maak je niet druk om de inhoud. Door je geen zorgen te maken over de inhoud kunnen we accepteren. Als we meegenomen worden door de inhoud van de gedachten, neigen we ons erin te verliezen.

Er is geen magische methode om van onwelkome gedachten af te komen. Boeddhisme heeft heel wat strategieën voortgebracht; soms werken ze maar soms ook niet. Wat we echter moeten onderkennen is dat ons denken de primaire uitdrukking van onszelf is: wie we geloven te zijn en wat het is dat we denken te zijn. Dit vindt zijn uitdrukking in onze gedachten, en één reden waarom gedachten zo aanhoudend zijn is dat het lijkt dat ons bestaan, als een zelf, afhankelijk is van onze gedachten. En dat is inderdaad waar, maar het is interessant om op te merken dat wanneer je niet denkt je niet stopt met te zijn. Dus in werkelijkheid is wat we werkelijk zijn meer dan onze gedachten.

We moeten wegstappen van een antagonistische relatie met onze gedachten. Het oude advies 'niet proberen te denken noch proberen niet te denken' is een beschrijving van acceptatie, en het is goed te realiseren dat acceptatie niet een methode is. Als we proberen accepteren tot een methode te maken, hebben we in feite helemaal geen acceptatie.

In zazen proberen we niet iets te repareren. En dat is eigenlijk moeilijk om te bevatten omdat het lijkt alsof de reden voor de beoefening alles van doen heeft met het beter omgaan met allerlei aspecten van onszelf. Of misschien zijn we heel bewust van het lijden om ons heen en we zoeken naar een oplossing, maar zazen gaat niet over het verbeteren van iets.

Wanneer je in de boeddhistische teksten de beschrijving van verlichting leest (ik denk hier aan de 'Tien Stadia van het Pad van de Bodhisattva') vind je een beschrijving van de kwaliteiten van een Boeddha. En ze lijken voorbij elk menselijk vermogen te liggen, voorbij elk mogelijk realistisch bereikbaar punt, en daar is een reden voor. Alhoewel we kunnen zeggen dat verlichting het bijeenbrengen van al het goede is, bereiken we verlichting niet door moedwillig het goede bijeen te brengen. We zullen naar alle waarschijnlijkheid een betere versie van onszelf worden, maar het zal altijd een relatieve verbetering zijn van wie we denken te zijn.

We kunnen zeggen dat we in het begin een olympische visie van de beoefening hebben: je doet ongelofelijk je best, je plaatst je hart en ziel in de beoefening, en tenslotte win je de gouden medaille. Het probleem is echter, tenminste voor mij, dat het nooit werkelijk lukt de gouden plak te bemachtigen. Er is helemaal niets mis met de olympische methode: er zijn dingen waar we in kunnen verbeteren, en het is heel goed dat we dat serieus nemen en er iets aan doen. Zonder dat zou er geen boeddhisme zijn, geen beoefening, geen basis. Maar waar ik naar wil wijzen is dat er meer is dan dat, en zonder een begrip van wat dat 'meer' is, kunnen we in een impasse komen. Vooral na een aantal jaren kunnen we een plateau bereiken; we zijn voorbij het enthousiasme en idealisme van het begin en we vragen ons af "Hoe ga ik verder? Wat betekent het 'dieper' te gaan?". Het is goed op te merken hoe het olympisch model werkt. In het hart ervan ligt het gevoel van onszelf, het verbeteren van onszelf. Hier kunnen strategieën behulpzaam zijn; we kunnen strategieën hebben die werkelijk effectief zijn. Maar ze lossen het existentiële probleem van "Hier ben ik, zoekende naar iets meer dan mezelf, en toch steeds weer struikelend over mezelf." niet op.

In het olympisch model is er een 'mij' dat in de tijd bestaat: ik oefen en verzamel het goede, ik leer om verlichting tot uitdrukking te brengen, het te onderzoeken en te verwezenlijken. Dus in zekere zin is er een pad van onwetendheid naar verlichting.

In de Sōtō-Zentraditie hebben we een alternatief model. Het is een dat begint met verlichting. En hier speelt het hart van acceptatie zijn rol. Wanneer we starten met verlichting is er iets diepgaands verschillend met het Olympisch model. Het is eigenlijk niet een kwestie van of 'je het ene model volgt of het andere'. Ik volg nog steeds het olympisch model maar zonder een begrip van hoe de Zentraditie oefening en verlichting benadert zal dat model niet toereikend zijn.

We beginnen met verlichting. Het is moeilijk om dat goed te begrijpen. We zitten en in het zitten komen gedachten voorbij. Dat feit kunnen we accepteren. We hoeven niet met ze in dialoog te gaan. Alleen maar op te merken "iets is hier gaande". Wat? Het is altijd 'dit': de ontelbare dingen die zich voordoen. Je hoeft je er niet naar toe te bewegen noch ervan af. De weg die Zenmeester Dōgen (*grondlegger van de Sōtō-Zentraditie*) onderwees is dan ook geen pad. Het sprak over verlichting, verificatie, tot uitdrukking brengen, en beoefening. Hij keerde moedwillig het begrip van oefening om en werd vaak niet begrepen. Hij was echter zeker niet de eerste die dat deed, maar ik denk dat hij het bijzonder diep uitlegde en verhelderde.

Je zitten (*in meditatie*) is niet iets dat voortgang kent. Je zitten is 'dit', alleen maar 'dit', nu. Leg voortgang terzijde. Het betekent niet dat er geen verandering is. Acceptatie is acceptatie van de aanwezigheid van 'dit'. Acceptatie is zelfloos, want als je een zelf creëert, als je begint met "Hoe kan ik accepteren?" verlies je het want die vraag, zoals de grammatica demonstreert, begint met 'ik'. We openen de diepte van zazen door bereid te zijn dat 'ik', dat als een spil fungeert waaromheen alles moet draaien, los te laten. Het is niet dat er geen zelf is, het kan echter niet bezoedeld worden. Wat is het zelf dat niet bezoedeld kan worden? Het is anders dan het vergaren van het goede, het is anders dan het zuiveren van het zelf.

We hebben in onze traditie, zoals waarschijnlijk in elke andere religieuze traditie, de aspiratie om anderen voor onszelf te plaatsen. Als we dit vanuit het olympisch model doen, blijft er een conflict van prioriteiten: “Oké, ik neem me voor andermans behoeften boven die van mij te stellen” maar er blijft ‘de behoeften van anderen’ en ‘de behoeften van mij’. Wat we in zazen leren – wat we in zazen ontdekken – is een ander besef van onze verhouding tot anderen. Het is niet zo dat we onze aspiratie om anderen voor onszelf te plaatsen loslaten maar dat we de stem zien die in ons verschijnt en zegt: “Prima, maar ik dan? Ik heb ook behoeften!” Wanneer wat verschijnt als moeilijk of zelfs als een onoplosbaar conflict ervaren wordt, is dat een gewis teken dat we ons begrip naar een ander niveau moeten tillen, naar een ander paradigma, en ons inzicht moeten verdiepen. En dat is geen trucje dat we eenvoudigweg kunnen toepassen, een verandering in het gebruik van de grammatica dat het woord ‘ik’ verwijderd uit de vergelijking en alles is vervolgens in orde. Beschouw het ‘anderen voor jezelf plaatsen’ als ‘doen wat gedaan moet worden’. Dōgen, in zijn geschrift Genjokōan, spreekt over een houding, over een benadering naar de wereld toe – een begrip van de wereld – van “het naar voren brengen van het zelf in de ontmoeting met de wereld”. Hij ziet dat als een begoocheling. Wanneer we anderen voor onszelf plaatsen, is dat vanuit het gezichtspunt van het heroïsch model, het olympisch model, bewonderenswaardig; er zit iets dieps in, iets dat een echte poging is, ook al lukt het ons niet altijd. Maar er blijft vaak een innerlijk conflict over omdat in het hart ervan nog altijd het ‘ik’-element aanwezig is. Maar in het ‘doen wat gedaan moet worden’ bewegen we ons naar Dōgens tweede punt dat er niet alleen de illusie is van het zelf naar voren brengen in de ontmoeting met de wereld, maar ook de verlichting van het ‘de ontelbare dingen van de wereld toestaan zich te manifesteren, ... en daarmee de ontelbare dingen bevestigen (*verifiëren*)”.

‘Doen wat gedaan moet worden’ is zitten in het hart van een situatie. Wat is het dat zich manifesteert? Wat, in termen van de Genjokōan, zijn de ontelbare dingen die er hier en nu zijn? Hier is geen strategie, geen uitgedacht plan. Het is eenvoudigweg terugkomen naar de vraag ‘Wat is ‘dit’? Je moet soms heel wat loslaten om werkelijk tot ‘wat is dit?’ te komen, en dit is de inspanning in onze beoefening, dit is het pad van training. ‘Wat is dit?’ betekent feitelijk ‘wat is dit nu?’ en niet ‘wat zal dit worden?’. We bevestigen de ontelbare dingen zoals ze zich manifesteren, dus in het plaatsen van anderen voor onszelf: wat is de werkelijkheid, de werkelijke aanwezigheid, niet de gedachte over aanwezigheid maar het werkelijke zijn van dit, nu? Uit dat verschijnt Boeddha-activiteit, Boeddha’s leven. Het leven van Boeddha, de levende Boeddha, komt voort uit acceptatie, het komt voort uit de onmiddelijkheid van ‘dit’. En ‘dit’ kan een doordacht plan zijn, het kan elk van de ontelbare dingen zijn, of elke combinatie van de ontelbare dingen. Het is niet gelimiteerd.

Het verschil is dat het geen zelf als spil hoeft te bevatten waaromheen alles draait. Dus als je zit, en je ziet je geest de spil van het zelf creëren – je ziet de geest zich zorgen maken over van alles en nog wat – merk dan op hoe dat allemaal past in de bewegingen van verlangen, angst of geruststelling. We denken veel, vaak om onszelf gerust te stellen. Er is iets in ons dat behoeftig is voor liefde en acceptatie, en dat is op zijn minst net zo krachtig als hebzucht en haat. We kunnen de wereld tegemoet treden, voortgestuwd door een behoefte voor liefde en acceptatie. Het

olympisch model werkt bijzonder slecht in die context omdat we dan hard ons best doen om liefde en acceptatie te krijgen terwijl onze inspanningen die juist wegduwen. We kunnen echter ook met open handen zitten en het verschijnen van een behoefte voor liefde en acceptatie (h)erkennen; we kunnen het laten zijn, zonder oordeel, zonder het te voeden of af te keuren. Wat is dit? Wanneer we onszelf vragen “Wat is dit?” lijken we in een wereld zonder houvast te komen. Het lijkt vaak veel makkelijker om te analyseren. Begrijp me goed, ik bedoel niet te zeggen dat een analyse nooit waarde heeft. Waar ik naar probeer te wijzen is dat er meer is dan dat, iets dat in mijn begrip dieper is dan welke analyse ook. Een analyse heeft altijd van doen met de perceptie van onszelf, met percepties als abstracte begrippen. Voorbij al die abstracte begrippen, wat is ‘dit’ in werkelijkheid?

Er is geen zelf in het verlangen voor liefde en acceptatie en dat klinkt wellicht als counterintuïtief. Maar accepteer werkelijk de ontelbare dingen die verschijnen – zelfs ons schijnbaar onverzadigbaar verlangen voor liefde en acceptatie – en je ontdekt dat het niet is wat je denkt dat het is. Wanneer we wat ik het ‘creëren van het zelf’ heb genoemd loslaten, blijft er een bevestigen, een zien van de werkelijkheid (van de ontelbare dingen) over, en als dat toevallig een verlangen voor liefde en genegenheid is, voor liefde en acceptatie, laat het zijn. En meteen is het al niet meer wat je dacht dat het was. Wat is het? In het hart van een acceptatie als dit, ontbreekt er niets, Er is een volheid maar het hangt niet af van jou; ‘jij’ bent niet de volheid, er is volheid. Laten we de volheid onderzoeken.

* * * * *