

Marli Jifu Daigen Lindeboom Sensei
www.rotterdamzen.nl

Kanzeon Zen Centrum
www.zenrotterdam.nl
Lente 2021

Kanzeon Schrift

Lente 2021

Jaargang 14 nr 2

De 10 Plaatjes van de Os

Marli Jifu Daigen Lindeboom Sensei



Zen Centrum Rotterdam



Kanzeon

Inhoud

- 3 **Inleiding**
- 5 **Achtergrond**

- 6 **Plaatje 1** Het zoeken naar de os
- 9 **Plaatje 2** Het zien van de sporen
- 12 **Plaatje 3** Het zien van de os
- 16 **Plaatje 4** Het vangen van de os
- 20 **Plaatje 5** Het temmen van de os
- 24 **Plaatje 6** Rijdend op de rug van de os
- 27 **Plaatje 7** De os vergeten, de mens alleen
- 32 **Plaatje 8** De os vergeten, de mens vergeten
- 37 **Plaatje 9** Teruggekeerd tot de oorsprong
- 41 **Plaatje 10** Met helpende handen naar de markt
- 47 **Nawoord**

Tekeningen: Tenshō Shūbun (天章周文) (1414-1463)

Gedichten: Kuōān Shīyuǎn

bron: Nico Tydeman 'Het temmen van de os', Asoka, 2004
Katsuki Sekida 'Zen training' Shambala Classics, 2005

Inleiding:

Het boek van Nico Tydeman 'Het temmen van de os' las ik zo'n 15 jaar geleden. Ik begon er vol enthousiasme aan. Altijd fijn, zo'n schematische voorstelling van spirituele groei en ontwikkeling van een mens, daar hield ik wel van. Helder, duidelijk. Stap voor stap. Beginnen bij plaatje 1 en eindigen bij plaatje 10. Missie geslaagd. Natuurlijk werd het al snel duidelijk dat het zo niet gaat. En ook zeker niet bij mij. Heel fijn dat Nico de plaatjes ging behandelen: inspirerend, levend en levendig.

Het tiende plaatje heeft mij altijd diep geraakt. Hotei, in zijn goedheid, bescheidenheid, simpelheid, humor, levendigheid. Maar vergis je niet! Ja, hij ziet er zo gewoon uit, en dat is hij ook. Maar hij kán zo simpel zijn, niet beledigd zijn als hij niet voor vol wordt aangezien, niet serieus genomen wordt, omdat hij het tiende plaatje ís. Ga maar lezen, ga maar herkennen, erkennen, loslaten, steeds leger worden, steeds minder ik, grinnik maar vooral heel veel om jezelf, om al het gedoe. Dan kom je vanzelf Hotei tegen.

Voor deze serie Dharma lessen heb ik het boek van Nico gevolgd, veel letterlijk overgenomen, ook eigen woorden toegevoegd. In de praktijk van de Dharma lessen, heb ik vooral ook veel dagelijkse voorbeelden gebruikt. Soms later nog wat nagestuurd, omdat ik toch niet helder genoeg was geweest, naar mijn zin. Dan ging ik zelf ook weer lezen, zoeken, verdiepen. Hoe fascinerend toch.

Naast het boek van Nico heb ik ook nog het commentaar gebruikt van Katsuki Sekida uit zijn boek 'Zen training'.

En.....natuurlijk gaat ons (Zen) pad niet keurig van plaatje 1 t/m plaatje 10, klaar.

We kunnen zoekend zijn, een inzicht hebben, in verrukking zijn, weer vallen, AU, AU.

De os weer helemaal kwijt zijn, zelfs geen glimps meer van hem zien. Hem weer zoeken, vinden, temmen.

En zo gaan we door. Hoe menselijk.

Ik werd eens diep geraakt door de uitspraak van Meester Kusai: 'Duizend gedachten geven mij duizend keer de kans om terug te keren'. Tranen biggelden toen over mijn wangen: hoe mild, steunend, troostend, liefdevol. Ik heb deze uitspraak heel vaak genoemd in mijn lessen. En ik draag hem altijd met me mee.

Met warme gevoelens voor de doorgaande groep op dinsdagavond. Steeds met jullie in gedachten, geraakt, ontroerd, met een traan en ook regelmatig met een lach, heb ik deze teksten in de eerste plaats voor jullie uitgewerkt.

En Leo (Ahimsa Sumitra Huijg Sensei), al zo lang een Sangha maatje, én mede-opvolger van Gretha Myoshin Jikai Aerts Roshi: heel veel dank voor jouw idee om een Kanzeon schrift uitgave te maken, en uit te voeren.

In gassho, Marli

Achtergrond:

Een Zen traditie om te helpen ons spirituele pad te gaan zijn de '10 plaatjes van de os', geschreven en geïllustreerd door Guoan Shiyuan, een Chinese Zen meester uit de 12^e eeuw. Een klassieker in de Zen literatuur. Ze vertellen over geestelijke groei aan de hand van 10 tekeningen, waarin het leven vergeleken wordt met het hoeden van een os. Waarschijnlijk werd de os als symbool voor Boeddha natuur gebruikt omdat de os in India als een heilig dier beschouwd werd.

Er bestonden al oudere versies met vijf of acht afbeeldingen. Hierin werd de os steeds bleker, de voorstelling van 'zelf' en 'ander' werd langzaam uitgewist. In de laatste afbeelding, in plaatje 8, de cirkel, leegte: het vergeten, verdwijnen en oplossen van os en hoeder. Inhoudend dat verwezelijking van eenheid het uiteindelijke doel van zen was. Shiyuan begreep echter dat leegte niet het einddoel is van de Zen weg.

Hij voegde twee plaatjes toe: de werkelijkheid zelf en de bevrijding van alle levende wezens. Bevrijding manifesteert zich uiteindelijk niet alleen in onszelf, maar in relatie tot de wereld. Deze versie verbreidde zich in Japan. En bleek eeuwen lang een bron te zijn van onderricht en niet aflatende inspiratie voor zowel leraren als leerlingen.

De 10 plaatjes van de os vertellen het verhaal van een paradox, en dat komen we steeds weer tegen in de Zen beoefening: de hoeder gaat op zoek naar een zoekgeraakte os, vindt de os, maar uiteindelijk blijken noch de os, noch de hoeder te bestaan.

We kunnen op weg wel hulpmiddelen gebruiken (Upaya).

In het relatieve vlak oefenen we, kijken we terug, zien we wat we geleerd hebben, kunnen we vooruit kijken, ons voornemen een boek te lezen, of naar een Dharma toespraak te luisteren.

Het bereiken van het absolute vraagt om loslaten van gisteren en morgen, te leren zijn in DIT, ieder moment weer

1 Het zoeken naar de Os.



*Alleen in de wildernis,
verdwaald in de dichtheid van het bos,
zoek ik de os.
Eindeloze zwerftocht langs smalle wegen en
over steile heuvels.
Moe en moedeloos weet ik niet waar te gaan.
De krekels tsjirpen als de avond valt.*

Wat zie ik op het plaatje?

Ik zie een mens, met ogen om te zien, oren om te horen,
tast om te voelen, een hoofd om na te denken,
handen om te werken, een mond om de weg te vragen en voeten om
te lopen.....

In ons huidige leven: stel je een jonge man voor, die na school een
opleiding kiest. Hij krijgt les, hij leest, bestudeert, vordert, faalt af en
toe, maar gaat toch door.

De jaren gaan verder, en voordat hij het weet, zit hij vast in een
stramien. Hij heeft een baan, misschien een gezin, een huis,
vrienden, hobby's. Alles lijkt voorspoedig te gaan, maar dan toch.
Hoe kan het? Hij mist ook iets. Hij kijkt zoekend rond. Waarom
zoeken?

De hoeder onttrok zich aan zichzelf, zijn eigen os werd hem vreemd
en laat zich nergens meer vinden. Zoekend raakt de hoeder steeds
verder van huis en elke weg wordt een nieuwe dwaalweg. Verlangen
naar winst, in allerlei opzichten, en angst voor verlies drijft hem
voort. Gedachten over het juiste en onjuiste bestrijden elkaar zonder
ophouden.

Wat zou de betekenis van de os kunnen zijn? Waarom zoeken naar
de os?

De os staat voor de altijd al aanwezige Boeddha natuur,
het oorspronkelijke gelaat, het ware zelf, datgene wat je werkelijk
bent. DIT. M.a.w: de os valt volledig samen met de werkelijkheid
zoals die elk moment in de mens aanwezig is.

Is nooit weggeweest.

Het zoeken naar de os betekent dat je op weg gaat om je
oorspronkelijke natuur te zoeken:

Wie ben ik? Wat ben ik?

Meester Yashan: 'Ik weet het niet'

Meester Yashan zat in meditatie voor zijn hut.

Shitou zag hem en vroeg: 'Wat bent u aan het doen?'

Yashan antwoordde: 'Ik ben niet iets aan het doen'.

Shitou zei: 'Dan zit u dus niets te doen'.

Yashan zei: 'Als ik niets zat te doen, deed ik toch wel iets'.

Shitou zei: 'Maar als u zegt dat u niet iets aan het doen bent, wat is dat niet iets dat u aan het doen bent?'

Yashan zei: 'Zelfs de heiligen weten het niet'.

Zazen is pure openheid waarin het gebeuren van het moment ongehinderd plaatsvindt, een niet ingevulde wijze van denken, een vormloze handeling waarin alle vormen onvervormd tot leven komen.

2 Het zien van de sporen.



*Bij de beek onder de bomen
ontdek ik de sporen van de os.
Welke weg is hij door het dichte gras gegaan?
Hoe ver de os ook verwijderd mag zijn,
zijn neus reikt tot de verste verten
en er is niets dat hem verbergen kan.*

Op het plaatje zie je de man tussen bergen, bomen, lopend op het gras. Maar er is iets veranderd. Kijk goed! Zijn blik is nu niet meer zoekend, rondwalend. Zijn blik, zijn aandacht is ergens op gericht. Hij ziet een spoor! Dat sterkt hem: als hij nou maar dit spoor volgt, dan zal hij tenslotte zijn bestemming bereiken.

Wie niet zoekt, zal niet vinden, wie zoekt zal niet vinden.
Stilstaan is onmogelijk.
Waarheen ga ik van moment naar moment? En wat is dat moment waard dat, nauwelijks geleefd, reeds op het punt staat te verdwijnen? Soms kom ik sporen van een antwoord tegen: in mensen, in ontmoetingen, in gesprekken, in de natuur, in het licht, in verwonderd zijn, in verbijsterd zijn.
In een goed boek, een goed glas bier of wijn, in ineens anders kijken naar de boom, waar ik al zo vaak achteloos aan voorbij gegaan ben.

Zazen, Kinhin, luisteren naar een verhaal, iets lezen, dit zijn sporen van de os.

Zazen: de zo simpele zithouding, vermenging van inspanning en ontspanning, twijfel en het gevoel dat het goed is om dit te doen = een spoor.
Soms een hoofd vol gedachten dat maar niet stil wordt, dan weer ineens stilte, diepe rust = een spoor.
Adem die dieper in mijn buik zakt, 'het ademt, niet ik' = een spoor.
Pijn in mijn lijf, mijn pijn, anderen kennen ook pijn = een spoor.
Tranen die soms biggelen bij gevoelens, herinneringen, worden parels van zuivering = een spoor.

Als we één spoor gevonden hebben, vinden we er nog een, nog een, ze gaan verwijzen naar een ontluikend inzicht dat ik niet los ben van al het andere, dat alles met alles verbonden is.
Mijn huid is niet een muur, maar is doorlaatbaar, van buiten naar binnen, van binnen naar buiten

En dat hebben alle levende wezens, dat besef kan dieper gaan doordringen.

Toch hier nog steeds alleen maar sprake van sporen, met veel twijfels, vele vragen, de sporen verdwijnen weer snel, vergeten, weggezakt, ontkend (is Zazen wel mijn weg?).
Het eerste enthousiasme kan veranderen als ik weer eens niet tot rust kon komen, als het lijkt alsof er niets verandert.
Om de ware betekenis van Zazen te leren kennen is het nodig om voorbij het eerste enthousiasme te komen. Te hebben gebaald, gefaald, je verveeld, pijn gehad, verdrietig en gefrustreerd te zijn geweest.
Dan pas wordt het spoor van Zazen duidelijk.
Het zien van sporen stelt gerust: vertrouw ze, heb je de moed erin te stappen?
De sporen zijn reeds de os, maar het verdeelde denken weerhoudt mij nog de os in de sporen te zien.
Mijn verlangen maakt dat ik elders kijk.
De os verbergt zich niet, wijsheid kan zich niet verbergen, het is overal.
De vraag is of ik haar kan ervaren.
In het ruisen van de wind? In het zien in de dakloze op straat? Er is wijsheid in de psychopaat en de psychiater, in de dakloze en in de prachtige villa bewoner?
Hoe kan ik de wijsheid vinden, waar is de richting?

3 Het zien van de os.



*Opeens begint de nachtegaal te zingen,
de zon streelt de aarde
en zacht waait de wind door groene wilgen,
die wachtend waken langs de oever,
geen plek waaraan de os zich kan onttrekken.
Maar wie is in staat zijn schoonheid te schilderen?*

Stel dat je een schildercursus hebt gevolgd, je hebt ideale omstandigheden gecreeërd voor het maken van je eerste echte schilderij! Je hebt er zin in, je bent met heel je aandacht aan het schilderen. Spontaan, onbevangen, kom je ongemerkt voorbij belemmerende gedachten, ideeën, verlangens, en daar is je schilderij. Je bent verrast, je wordt geraakt. Zo sta je plotseling oog in oog met je oorsprong. Je zwerfende zintuigen vonden een rustplaats, ze hoeven niet meer te zoeken, zij zijn niets anders dan deze ware oorsprong.

In alle handelingen is de oorsprong aanwezig. Zij is als het zout in het water, het bindmiddel in verf. In de analogie van Vorm (water) en Leegte (zout): zolang je niet Satori (verlichting) 'geproefd' hebt, ken je deze leegte niet, erken je alleen de vorm. Na verlichting zie je ze niet meer als verschillend van elkaar.

Onverhuld is de os aanwezig in al zijn grootsheid in elke handeling. Wanneer de hoeder opkijkt, ziet hij niets anders dan zichzelf.

Voor het eerst de os zien in al zijn glorie, voor het eerst Boeddha-natuur zien, opeens – voor een moment – doordrongen worden van het inzicht.

Dit moment kan komen na lange tijd van zoeken en oefenen, het kan ook snel komen. Soms toont het zich tijdens Zazen, of in een woord tijdens de Dharma-les, of in diepe stilte die je ervaart, of in het zien van de lichtval op het groen van planten en bomen, of in het zien van een rimpeling in het water.

Soms kan dit gepaard gaan met een gevoel van geluk, soms met biggelende tranen van woordloos verdriet.

Zen gaat niet over voorspoed, niet over geluk in materieel opzicht, Zen gaat niet over altijd in balans zijn ('Ik ben zo Zen'). Zen gaat over een *bevrijd bestaan*, niet ergens in de toekomst, maar als feitelijk gegeven.

We hadden bij Zen Rotterdam jarenlang kaarten met de tekst:

*Zen is: dit bestaan zien als een buitengewoon bestaan.
Een buitengewoon bestaan is een bevrijd bestaan.
Voor een bevrijd bestaan is bevrijd denken een vereiste.*

Voorwaarden voor die bevrijding liggen niet ergens buiten mij, maar ín mij, want kan ik de werkelijkheid zien, die zich toont? Ook als me dat niet bevalt? Want elk moment, elke situatie is onverbiddeijk een manifestatie van de os. Als mijn zintuigen stoppen met rusteloos zoeken, als ze durven rusten, zal de os zich onverhuld tonen in elke handeling, in elke gedachte, in elk gebaar, in elke gestalte, in elke emotie.

De vraag is of ik mij open kan, wil, durf te stellen om de werkelijkheid te zien, te ontvangen.

Of is daar geen ruimte voor? Omdat ik te druk bezet ben met gedachten, verlangens, elders zijn dan precies daar waar ik ben?

Een belangrijk moment in ons leven is 'het ontstaan van de gedachte dat verlichting mogelijk is' (In het Sanskriet: Bodhicitta). Maar verlichting is nogal een beladen woord.....

In oude Zen verhalen: wie vraagt naar verlichting, loopt het risico een klap op zijn hoofd te krijgen; maar wie niet zoekt naar verlichting, wordt verweten maar een zootje van het leven te maken.

Het grote misverstand: het idee dat verlichting alleen te maken heeft met schoonheid, geluk, licht. Maar de donkere kant van ons bestaan, ook de diepste, donkerste kant, hoort ook tot de totale werkelijkheid!

O, hoe moeilijk is dat toch voor ons.....Verlichting is de ervaring van de volledigheid van de werkelijkheid.

De os kan zich aan geen enkele plek onttrekken, de werkelijkheid kan zich niet verbergen.

De werkelijkheid komt aan het licht, precies hier, in wat aanwezig is. Zen betekent het einde van een behoefte aan een hemel, van de hoop op een aards paradijs. Hoe gerechtvaardigd de vraag naar betere levensomstandigheden ook moge zijn, het komt er voor de Zen student op aan om 'Ja' te zeggen tegen de plek waar hij staat, zonder voorwaarden.

Kenmerken van een eerste glimp opvangen van de os: vertrouwen in de werkelijkheid, inclusief duister.

de wereld om mij heen, zon, vogels, vrienden en vijanden, verschilt niet van mij, bestaat niet buiten mij. Elke daad van oorlog is mijn oorlog, daarom betreur ik de oorlog. Elke daad van liefde is mijn liefde, daarom verheug ik mij over de liefde.

Verlichting is weet hebben van het lijden van anderen, dat onder ogen durven zien, én weten dat ik dat niet kan oplossen. Wat kan ik wel doen? Getuige durven zijn en blijven van al het leed dat er is. Rijpen in inzicht dat er achter iedere uiting van schoonheid leed verborgen is. Me er niet voor afsluiten, én er ook niet aan onder door gaan. Aanwezig zijn in werkelijke aandacht, presentie, kijken, horen, zien.

Hoe ver, hoe diep ik kan en durf. (H)erkennen als ik niet aanwezig kan blijven, als ik het niet aankan. Moedig voorwaarts, op weg naar zijn als de bodhisattva Kanzeon: 'zij die de pijn van de wereld hoort', afgebeeld met de traan tussen haar vingers.

4 Het vangen van de os.



*Met de grootste inspanning houd ik de os vast,
onrustig ontsnapt hij telkens weer aan mijn aandacht.
Hoog, in de verte, verschijnt zijn lichtende gestalte,
maar nauwelijks gezien onttrekt een wolk
hem aan mijn waarneming.*

In deze fase zijn de sporen (plaatje 2) en een deel van de os (plaatje 3) gezien. Vandaag ontmoet de hoeder de hele os voor de eerste keer. Maar de os schiet nog alle kanten op! De hoeder moet uit alle macht de os vasthouden. De hoeder is nu ervaren genoeg om het gezegde te begrijpen: 'De hemel, de aarde en ik komen van dezelfde wortel; alle dingen en ik komen van dezelfde bron, 'alles is met alles verbonden'. Maar in het dagelijks leven kan hij, kan ik, mijn geest niet zo onder controle houden als ik zou willen.

Ik raak mijn besef, mijn inzicht steeds weer kwijt. Mijn geest schiet alle kanten op. Soms schiet ik uit mijn slof door irritatie, soms word ik bevangen door hebzucht, soms verblind door jaloezie enz. enz. Niet-helpende gedachtes en acties verstoren mij steeds weer. Soms ben ik uitgeput door de strijd tegen passies en verlangens, die oncontroleerbaar lijken. Soms wil ik anderen het liefst vergeten, voel ik me weer eenzaam, niet gehoord en niet begrepen. Dit wilde ik niet toen ik met Zazen begon!!

Ik heb de os gezien, maar ik kan hem niet blijven zien. Het licht van het zien wordt zwakker en doffer, twijfel en verwarring als gevolg. Zazen helpt geen barst.....na weer een keer heerlijk gezeten te hebben in de Zendo, is het vuur aangewakkerd en neem ik mij voor morgen echt weer zorg en aandacht te hebben, zelf ook thuis te gaan zitten. Dan sta ik de volgende morgen op met een gehaast gevoel, een koud gevoel van tegenzin in de dag. Het vuur is in de loop van de nacht gedoofd, de os is verdwenen. Hoe hou ik hem vast? Dit gedoe met mezelf is onmisbaar voor mijn groei. Daarom zie je op de afbeelding van dit plaatje een gevecht met een sterk, groot, springerig dier. Maar die os, dat ben ik zelf.....Zolang ik verschil maak tussen mij en de os, zal ik strijd leveren. Het conflict ontstaat als ik de os elders zoek. De os is HIER, niet elders op andere, hogere, lagere plekken.....

Verhaal blz 40 NT: ' Een chassidisch verhaal (een Joodse mystieke stroming): Men vroeg eens aan de leerlingen van een vrome leraar wat voor de leraar het belangrijkste moment van zijn leven was en zij antwoordden: 'Altijd dat waarmee hij bezig is'. Zolang dat wat ik te doen heb niet tot het belangrijkste van mijn leven behoort, zolang blijft de os een onstuimig beest dat altijd ergens anders lijkt te zijn en altijd een andere kant op lijkt te willen gaan.

En.....het gevecht met de os mág je verliezen. *De strijd met het eigen bestaan kent slechts de overwinning toe aan degene die kan verliezen.* Het bestaan vraagt om overgave, want het mysterie van leven en dood is altijd groter dan ik ben. Ik verlang een beter mens te zijn, maar ik stoot voortdurend op mijn beperkingen, mijn onvermogen om dit ideaal te realiseren. Elke keer Zazen doet me juist dat ervaren. Staat in feite model voor al onze geestelijke verlangens en idealen. Egoïsme doorzien en zien dat het er steeds weer is. Met zorg en aandacht mijn werk willen doen, steeds weer falen. Eerlijk en oprecht willen zijn, zien hoeveel dat er niet is. Een ander willen helpen, zien dat ik slechts een druppeltje kan zijn. *De Zen weg is ook een inwijding in die zo pijnlijke kant van onvermogen.* En toch gaat iedere stap ook weer gepaard met verruiming. Het verlies van het gevecht is geen reden om je hoofd te laten hangen, maar juist de impuls om het hoofd recht te houden en te blijven zien wat er gebeurt. Al strijdend worden we uitdrukking van. 'Strijdend tegen' verandert in 'tot uitdrukking brengen van'.

Verhaal blz 43 NT :

'Een oude zenpriester was diep ongelukkig. Ondanks zijn hoge leeftijd, zijn lange priesterlijke loopbaan, had hij het treurige gevoel dat zijn geestelijk oog niet geopend was.

Hij zocht de beroemde zenmeester Hakuin op, dagelijks, jarenlang.

Ondanks alle drukke bezigheden met de verzorging van de tempel.

Op een dag was hij volkomen ontmoedigd en zei tegen Hakuin:

'Ondanks al uw barmhartige instructies, meester, ben ik nog steeds als een blinde'.

Hakuin spoorde hem aan: 'Verdubbel je inspanningen en probeer het nog drie jaar. Als je na die drie jaar nog niet ziet, kun je beter een einde aan je leven maken'.

Na drie jaar, geestelijk volledig uitgeput, zei de priester tot Hakuin: 'Ik kan nog steeds niet zien'. Hakuin antwoordde: 'Het heeft niet zoveel zin om nu met alles te stoppen en een eind aan je leven te maken.

Probeer het nog drie maanden, met vurige toewijding!'.

Maar na die jaren zag de priester nog steeds niet en met de tranen over zijn wangen rollend, zei hij tegen Hakuin: 'Ondanks al uw voortreffelijke instructies, ik zie nog steeds niet. Het zal wel mijn Karma zijn!'.

Hakuin riep uit: 'Nu je ontdekt hebt dat het je Karma is, kan niets je nog helpen. Geef het maar op! Het heeft inderdaad geen zin voor jou om nog verder te leven!'. De priester dankte Hakuin voor al zijn geduld en wijze onderricht gedurende al die jaren. Huilend, met een bezwaard gemoed, nam hij afscheid van zijn meester.

De oude priester beklom een steil bergpad, ging daar zitten op een steen. Hij had een schitterend uitzicht. Hij liet zijn ogen dwalen over de schitterende kleuren en vormen van de bergen. Treurend over zijn lot, over de zinloosheid van zijn leven, merkte hij niet dat hij in een diepe meditatie verzonk, zichzelf en de naderende nacht vergetend. Uren gingen voorbij, de hele nacht zat de priester daar tot het eerste licht aan de oostelijke horizon verscheen. De priester opende zijn ogen. Op het moment dat hij van de rots wilde springen, brak de zon als vuur tussen de wolken door en verblindde zijn uitzicht. Enige tijd later zat de priester dankbaar glimlachend tegenover Hakuin.' (Die vast ook heel blij was, al vertelt het verhaal dat niet.....)

Het verhaal vertelt over alle elementen die we op ons pad zullen tegenkomen:

Inspanning, twijfel, de neiging op te geven, het gevecht tot het einde.

En dan de opening, precies daar waar het vechten overgaat in niet-vechten, de wanhoop in overgave. Precies dáár waar hij niet meer bezig is met willen zien, maar alles vergeten is, leeg is, en zo diep geraakt wordt.

De dag biedt geen weerstand aan het vallen van de avond en de nacht is geen belemmering voor het ontstaan van een nieuwe dag.

Het licht hindert het bestaan van de duisternis niet en de duisternis hindert het bestaan van het licht niet.

5 Het temmen van de os.



*De hoeder mag zweep en touw niet loslaten,
Anders zal de os zeker wegvluchten.
Maar eenmaal getemd, tot rust gebracht en verzorgd,
Is de os een volgzaam en zachtmoedig dier,
Dat dwang en aansporing nauwelijks nodig heeft.*

Zodra er een gedachte ontstaat, volgt er meteen een andere gedachte, en zo gaat het maar door.....een eindeloze reeks, of van de hak op de tak. Uit zichzelf waar, noch onwaar, 'neutraal'. Maar wij doen er zo snel iets mee, hebben er een oordeel over: goed-niet goed, waar – niet waar.

De os moet getemd worden, daar zijn hulpmiddelen voor nodig: touw en zweep.
Zonder dit zou de os geen moment in de buurt blijven.

Leven als oorspronkelijk vermogen, in ieder aanwezig, dat zich elk moment uitdrukt. Leven is per definitie geestelijk leven. Aan het bewustzijn is de keuze zich dit geestelijk leven eigen te maken. Moeilijk te realiseren!
Enerzijds is dit wezenlijke het meest nabije, eigene, het meest onvervreembare, anderzijds is ons bewustzijn hier maar heel erg moeilijk van doordrongen te raken, en dit niet meer te vergeten. Ons bewustzijn, dit complex van emoties, verlangens en gedachten heeft een drukke dagtaak, een volle agenda, houdt zich bezig met vele zaken, achter, na en door elkaar heen (als een 'aap'). Terwijl ik zelf nog onderweg ben, is mijn bewustzijn al op de plaats van bestemming.

Zen leraar Suzuki spreekt van 'Big Mind': groot, oneindig, alles insluitend, niets buitensluitend.
En 'small mind': ons kleine ik, dat zich onderscheidt van de rest, en heel erg belangrijk is, ofwel in zich belangrijk en groots voelen, ofwel in het zich klein en onbetekend voelen, minder dan anderen. Ze horen beiden bij ons: zonder small mind, geen big mind.
De vraag is dus hoe ik het kleine bewustzijn zo kan inzetten, dat het bij al zijn activiteiten toch de manifestatie is van het grote bewustzijn. Hoe kan ik de grijpgrage handen van het kleine bewustzijn omvormen tot open, lege handen die alles verwelkomen wat de werkelijkheid biedt?
Kortom: zich niet afsplitst, verdicht, vervormt.

Wat een opgave, wat een klus. Maar ook: JA, hoe kloppend voelt dit voor mij. DIT is wat mij te doen staat, iedere dag weer, dit bewustzijn wakker houden!! Én ik faal daar iedere dag weer in. En toch, en toch, en toch.....dóórgan.....

Dit vijfde plaatje geeft een aanwijzing: we moeten ons bewustzijn *temmen*, dresser tot het rustig wordt, gehoorzaamt en zich voegt.

Hiervoor hebben we hulpmiddelen nodig, balancerend tussen vrijheid en dwang, tussen ongedwongenheid en forceren. De training van ons geestelijk leven lijkt op het temmen van een groot dier: bij te grote vrijheid wordt er niets geleerd, te grote dwang veroorzaakt schade (ook zo als begeleider van kinderen in hun opgroeien: ouders, opvoeders, leraren)

Het touw symboliseert de toewijding. Een geestelijk pad vraagt om overgave, toewijding, trouw en de wil om dit *'pad zonder einde ten einde toe te gaan'*. Toewijding (vgl kinderen) kent geen uitvluchten, ondanks goede en/of teleurstellende resultaten. *Toewijding betekent trouw zijn aan je voornemen, ook als je kleine ik je van alles influistert. Toewijding helpt het onbetrouwbare, wisselvallige enthousiasme te overstijgen en ook Zazen te beoefenen als je hoofd er niet naar staat.*

De zweep symboliseert discipline. Dat is een zodanige ordening van je bestaan, dat er tijd voor Zazen is ingeruimd, kortom: keuzes maken, prioriteiten stellen.

Die regelmatige beoefening van Zazen is wellicht het moeilijkste van het Zenpad. Zeker als je geheel en al op jezelf bent aangewezen, op je eigen motivatie! Daarom helpt Zazen in groepsverband, wekelijks terugkerend. Des te ingewikkelder in deze Corona tijd. Een geschikte vorm kan zijn om dagelijks één handeling te kiezen en deze met volledige aandacht te doen, net als in Zazen.

Het temmen van de os wordt tenslotte het hoeden van de os: de os volgt bereidwillig zijn meester en behoeft slechts verzorging. Zazen vraagt om discipline maar krijgt uiteindelijk een natuurlijke vorm. Een dun touwtje, zweep nauwelijks nodig. *Zazen blijkt uiteindelijk niets anders dan hoeden en verzorgen.* Een gebaar van zorg en tederheid, liefdevol en vriendelijk van karakter. Betrokkenheid, verdraagzaamheid: het hoeden van het dagelijks leven.

De Zen weg is de gestage groei van geleidelijke vermindering: het wilskrachtig streven verandert in natuurlijke aanwezigheid, waar eenvoudig gedaan wordt wat je te doen staat. 'Zoals je in je slaap naar je hoofdkussen grijpt', zegt Dogen: *spontaan, zonder denken, maar trefzeker.*

6 Rijdend op de rug van de os.



*De hoeder keert terug op de rug van de os,
Gewillig en zonder doel voor ogen.
Zover als de avond valt
Klinkt het geluid van zijn fluit.
Klank na klank klinkt de onbegrensde stem van zijn hart.
Nu is hij één van hen die weten.*

De strijd is voorbij. Winst en verlies bestaan niet langer. In deze fase is het uitwendige niet langer de onderdrukker van het inwendige. We kénen aangenaam en onaangenaam, winst en verlies, maar laten ons er niet door meeslepen. En indien toch, dan herkennen we dat en kunnen terug keren naar ons dragend midden, naar daar waar geen oordeel is, naar stilte en kracht. De hoeder kan onbekommerd op de rug van de os rijden, met losse handen, zodat hij zijn handen vrij heeft om op zijn fluit te spelen.

Zittend op de rug van de os ben ik al thuis.

Ik kán niet eens van zijn rug vallen, want alles is de os:
de weg, de bomen, de struiken.

Overal waar ik sta, is de os onder mijn voeten.

Dit besef, dit ervaren, dat de os er altijd is, mij altijd draagt, dat wijsheid aan mijn leven ten grondslag ligt, is een diep weten dat niet verstoord wordt door gedoe en strijd. Toont een waarheid die onaangeroerd blijft bij illusies, dromen en fantasieën. We hoeven dit slechts niet te vergeten, te herinneren en her-inneren

Steeds weer, steeds dieper.

De zenfluit is een wonderlijk instrument. Het heeft geen gaten en geen mondstuk, het is het mysterieuze instrument van de *aandacht*. Alleen aandacht kan het lied van Zen horen en alleen aandacht kan die melodie een stem geven waardoor zij hoorbaar wordt.

Het zesde plaatje is in beeld gebrachte aandacht.

In aandacht is de waarnemer zichzelf vergeten.

Degene die aandacht schenkt, is niet 'ik-gericht'.

Aandacht kent geen strategie, geen opzet, geen doel.

Er is aandacht.

Aandacht is wijds, geen concentratie, die op één punt, voorwerp gericht is.

Aandacht is open, reikt zover als de werkelijkheid zich uitstrekt.

Aandacht is energie.

Aandacht weet niet van goed of kwaad, vergroot niet wat klein is, bedekt niet met schone schijn, wat vuil is.

In aandacht ontmoeten 'essenties' elkaar: wederkerigheid openbaart zich.

Aandacht schenken gebeurt met je vol-ledige bewustzijn ('mindfulness')

Niet via objectieve kennis van meten en onderling vergelijken, maar de zuivere aandacht waarin wederkerige openbaring plaats vindt.

*Mensen en dingen openbaren zich aan mij in de mate
waarin ik mij aan hen openbaar.*

(Ik draag deze zin met me mee, de zin raakt me.
Af en toe hardop uitsprekend, voel ik 'Ja, zo is het'.
Ik voel rust).

De Zen training is allereerst een aandacht training en Zazen is een
aandacht oefening.

Zazen is leren het bewustzijn vrij en ongebonden te laten werken,
zonder oordelen.

En we (h)erkennen dat ons bewustzijn zich maar al te graag weer
ergens vastzet, en dus zichzelf weer beperkt: in de pijn in rug, benen
of elders, in spanning die ons opvalt, in verlangen naar anders of
elders, in opborrelende fantasieën, in wachten tot de gong gaat. En
vooral in het toch steeds weer oordelen over het 'zitten': het ging
wel goed vanavond, of juist helemaal niet, het leek weer nergens op.
Alleen maar weer de adem volgen kan helpen, of tellen van 1-10. En
wat blijft gelden tijdens Zazen: alles wat zich voordoet, is welkom.
Zazen is geen rusten in een stilte waar de werkelijkheid is
weggewerkt.

Zazen is vol-ledige aandacht voor wat er gebeurt in een praktijk van
zich steeds verdiepende aandacht. Deze aandacht zet zich voort in
het dagelijks leven.

In aandacht is er geen verschil tussen mij en mijn omgeving.

Aandacht weigert geen enkel werk dat gedaan moet worden.

Aandacht vergeet niet dat het toilet vuil is, maar aandacht vergeet
dat IK het toilet te vuil vind om het aan te raken. Aandacht gaat
voorbij mijn aarzeling, weerstand, weigering.

Aandacht hoort in alles het lied, waarvan de melodie gevormd wordt
door zowel de harmonische klanken als door de dissonanten.

7 De os vergeten, de mens alleen.



*Rijdend op de os komt de hoeder thuis.
Er is geen os meer. De hoeder zit alleen, stil.
En lijkt te dromen onder de lome druk
van de middagzon.
Zweep en touw liggen nutteloos onder het rieten dak.*

Een onvermijdelijke fase in elk geestelijk leven is het loslaten van
hulpmiddelen: fysieke, technische, emotionele en mentale.

Een boeddhabeeld, begrippen, een leraar, teksten waren wegwijzers,
waren (en voor mij: zijn en blijven) hulpmiddelen. Een ernstige
belemmering van het geestelijk leven treedt echter op als deze
hulpmiddelen of het gebruik ervan wordt gehouden voor het
spirituele leven zelf.

Buigen voor het boeddhabeeld, dat mij herinnert aan de hoogste kwaliteit van mijn bestaan en mijn voornemen dienovereenkomstig te handelen.

Kan ik diezelfde houding van respect opbrengen in elke ontmoeting, ook zonder de fysieke beweging van buigen?

Zolang ik een idee heb wat een boeddha is, heb ik ook een idee wat géén boeddha is.

En let op: daar zijn de oordelen al snel.

Maar álles is boeddha, is manifestatie, is expressie. Daarom kun je lezen, horen:

‘Als je denkt een boeddha gevonden te hebben, dood dan die boeddha!’

Om de os daadwerkelijk met mijn leven te laten samenvallen, moet ik niet langer achter een constructie aanlopen, maar *de belichaming zelf worden!!*

Zo blijft de buiging als we de Zendo binnen gaan, voor ons kussen, naar elkaar: ‘levend’.

Vol van beleving. Dat is zichtbaar, voelbaar, ervaarbaar. Kunnen we opmerken bij onszelf wanneer we ‘op de automaat’ gaan? De buiging, de aandacht een leeg gebaar, sleets, geworden is?

We hoeven het slechts op te merken, o ja...

Ikkyu, een van de wonderlijkste zenmeesters uit de Japanse geschiedenis, bekend als een vagebond, bekend van zijn erotische gedichten, schreef:

*‘Zolang ik niet vergeten wilde, vergat ik steeds.
Nu ik het vergeten ben, vergeet ik niet meer’.*

De overgang maken van idee naar werkelijkheid is (en m.i. blijft) misschien een *van de subtielste conflicten van ons bestaan*. Zen is een levende ervaring, is wat tevoorschijn komt als het netwerk van woorden, begrippen, regels, afspraken en uiterlijkheden wordt weggetrokken: een ‘naakt mens zijn’, staan met lege handen.

Een mens ‘zonder titel, rang of stand’, zei meester Lin-Chi (zijn Japanse naam is Rinzai, en zo is hij bekend als een van de grondleggers van de Rinzai school).

Toen ik in 2000 voor het eerst bij Zen Rotterdam kwam, was er niemand die iets tegen me zei, me verwelkomde, iets uitlegde. Rare toestand hier, dacht ik. Omdat ik zo geraakt werd door de woorden van Nico tijdens zijn dharma les, bleef ik.

Van sommige mensen hoorde ik pas na jaren hun stem voor het eerst. Deze mensen kwamen binnen, gingen zitten, Zazen, Kinhin, luisteren en weer weg.

Geen idee van naam, werk, privé.

Ik had daar heel wat oordelen over, het was in die tijd ook wel wat doorgeschoten in de cultuur van de Sangha, denk ik. In de jaren erna werd het wel voor mij een persoonlijke beoefening om genoeg te hebben aan een naam, meer niet hoeven weten van die andere mens. Én ieder ander mens, inclusief mezelf te bejegenen, te ontmoeten als mens zonder titel, rang of stand. Vanuit en met een lege geest. Deze beoefening gaat door, zowel in de Sangha, als ook daarbuiten, in welke omstandigheid dan ook. Zal niet ophouden. En de cultuur veranderde: iemand welkom heten, vriendelijk ontvangen werd gewoon. Het niet méér hoeven weten van een ander bleef, hoe mooi ging ik dat vinden: ont-moeten, tot waar het voor beiden, non-verbaal, mogelijk was. En de ruimte voor verdieping in de ontmoeting waar dat wel mogelijk en wenselijk was.

Tot de praktijk van Zazen hoort het vergeten. Niet willen vasthouden aan ideeën, gevormd door instructies, boeken, ervaringen. Zitten, zonder woorden, zonder bedoeling, zonder iets bijzonders. Het zo zitten op een kussentje, de rechte rug, de moedra (houding handen), zij brengen de ware mens zonder rang of stand tot uitdrukking. In *shikantaza, het-alleen-maar-zitten-met-rechte-rug*, komt dit tot uitdrukking.

Dit wordt wel de moeilijkste vorm van Zazen genoemd, want nu is er geen enkel houvast meer.

Geen tellen of volgen van de adem, geen zitten met een Koan, geen zitten met een thema, dat je bezig houdt. Dit alles wordt achterwege gelaten. Shikantaza is het vrij functioneren van de geest binnen deze bepaalde houding van het lichaam. Deze geest zoekt niets, want de os, de boeddha, het goede, verlichting, zijn geen voorwerp van verlangen meer. Én weigert niets wat hem overkomt.

Alles wat zich voordoet is welkom! Geen reden meer om iets te beschouwen als inspirerend of storend. Geen houvast, geen concentratie, geen weerstand, ook geen weerstand tegen de eigen weerstand. Zenmeester Dogen zei: "Als je Zazen, Shikantaza, beoefent, welke regel wordt dan niet onderhouden! Het goede hoeft niet langer vermeld, het kwade niet langer vermeden te worden."

Misschien lijkt shikantaza het meest op het moment van sterven. Bij doodgaan is slechts de mens zonder titel, rang of stand. In sterven gebeurt iets dat woorden niet kunnen omschrijven en onderzoeken niet kunnen openbaren.

In de dood toont het leven zijn vergankelijkheid in volle glorie en wie het waagt daar zijn begrippen op te zetten, mist de essentie van loslaten.

Een zengedicht zegt het als volgt:

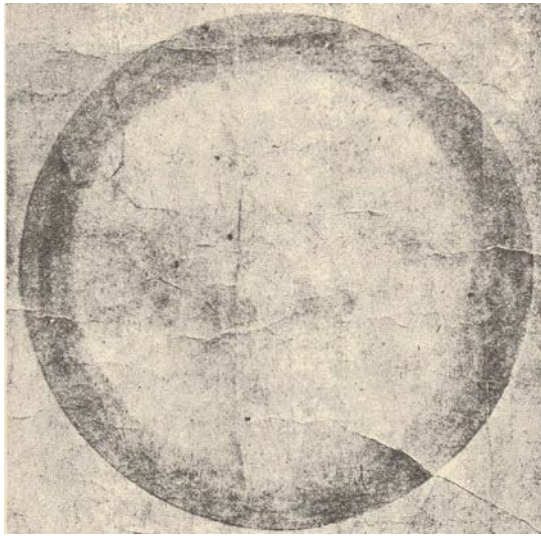
*Sterf terwijl je leeft,
wees volledig dood,
doe wat je wilt,
alles is goed.*

Ik ben zo nieuwsgierig, hoe het zal gaan, hoe het zal zijn. Zal ik er überhaupt 'bij' kunnen zijn als ik veel pijnbestrijding nodig heb? Ik hoop dat onder dat dan verdoofde deel van mij, zowel in lichaam als in geest, het aspect, dat blijft, de ongeboren geest, tijdens het proces van sterven vol aanwezig zal zijn. Ik wil lezen, steeds dieper onderzoeken bij mezelf, beoefenen, verdiepen in mijn verlangen.

Kortom: voorbereiden in ontvankelijkheid, in overgave, in toelaten. Steeds als ik erover denk, iets lees, word ik zo geboeid, en ook zo rustig.

Het is gaande.....levend sterven.

8 De os vergeten, de mens vergeten.



*Zweep, touw, os en hoeder zijn onvindbaar.
Er is geen maat in de uitgestrekte hemel,
die in staat is ook maar één ding ten volle te meten.
Hoe kan een sneeuwvlok op een brandend haardvuur
vallen zonder te smelten?
Eerst wanneer de mens tot deze leegte is geraakt,
toont zich het oude gelaat van de meester.*

De os, als beeld van vroomheid, met goede bedoelingen en heilige idealen, moet achtergelaten worden.

De mens dient ook zichzelf te vergeten.

Het plaatje, (een ensō), een (net niet gesloten) cirkel, staat symbool voor kracht, verlichting, het heelal, oneindige mogelijkheden en voor 'mu', Leegte (Sunyata).

Bij volkomen verlichting verdwijnen alle bedrieglijke gedachten, inbegrepen die over 'verlichting' en 'misleiding'.

Zen vraagt om beoefening, niet om iemand die Zen beoefent. *Jezelf vergeten is misschien wel de moeilijkste hindernis in onze geestelijke oefening, een paradox.*

Zolang ik de gedachte koester, dat ik mijzelf moet vergeten, kom ik niet toe aan dit vergeten.

Want ik ben dan nog steeds met mijn ik bezig, nl dat ik dit ik moet vergeten....Hoe dit innerlijk gaande is, kan zo glashelder, zo frustrerend duidelijk worden tijdens Zazen.

En toch overkomt het 'mijzelf vergeten' ons regelmatig.

Want kennen we niet allemaal wel de ervaring van 'in iets verdwijnen'? Helemaal in iets opgaan? In een boek, in een film, in tekenen, in schrijven. Met zo'n aandacht zijn, dat er geen ruimte is voor een gedachte aan 'ik', en ook geen gedachte aan 'wat er gebeurt'.

Maar zodra mijn 'ik' verschijnt, ontstaan er omstandigheden.

Als mijn 'ik' verdwijnt, verdwijnen de omstandigheden.

Subjectiviteit en objectiviteit begeleiden elkaar.

Vandaar beoefenen we: geen voorkeur, geen afkeur.

Plaatje 8, de lege cirkel, tekent dit vergeten van mens en omgeving.

Er is geen os en er is niemand die de os zoekt. Geen zoeken meer, geen verlangen, geen willen. Én tegelijk is het ook geen geheugenverlies, geen black-out, maar een heldere staat van zijn.

Zonder oordelen. *Leegte.*

Sunyata is de boeddhistische term hiervoor.

Alles is leegte, leegte is alles. Leegte is geen toevoeging aan de werkelijkheid, en ook geen verbleekt 'niets'.

Leegte is de werkelijkheid zelf en het begrip verwijst naar het 'ervaren' van de werkelijkheid zelf.
Als begrippen omtrent realiteit en het zelf-begrip van de waarnemer geen rol meer spelen.
Elk gebaar ontstaat in de leegte en vergaat in de leegte.

Leegte is niets bijzonders, niets heiligs.

*Keizer Wu-ti vroeg aan Bodhidarma:
'Wat is de hoogste betekenis van de heilige waarheid?'.
Bodhidarma zei:
'Leegte, majesteit. En niets heiligs is daarbinnen'.*

'De werkelijkheid is niet om te vereren, maar om te beleven en aldus tot uitdrukking te brengen'.

Door leegte verschrompelen alle begrippen, zoals een sneeuwvlok smelt. Er is een onbevangen tegemoet treden van de werkelijkheid, een intense, intieme omgang met alle dingen, inclusief vergankelijkheid. Alles: omstandigheden, voorwerpen, middelen, uitspraken zijn aan voortdurende vernieuwing onderhevig. Alles is veranderlijk van aard, niets blijft hetzelfde. Alles komt en gaat. Leegte is niet dit verstandelijk weten, maar dit *ontstaan en vergaan zien*.

Leegte is zien dat alles met alles in relatie staat: dingen, gebeurtenissen, mensen. Want niets bestaat op zichzelf, alles is door en door betrokken op en met alles. Het ene dankt zijn bestaan aan het andere. Honing proeven en de bijen zien die de honing verzamelen. Je boterhammetjes eten en zien hoe die op jouw bord terecht zijn gekomen. Een boek lezen en zien dat de schrijver, een boom, de aarde en de zon, kortom alles wat niet-boek is, dit tot stand brachten.

Dingen, gebeurtenissen en mensen zijn voor hun bestaan wederkerig afhankelijk van elkaar. '*Leegte is geleefde ecologie*': weet hebben van de gevolgen van de handelingen voor het geheel en voor elk deel van dit geheel afzonderlijk. Ergens de bodem verontreinigen is het universum verontreinigen.

De levenskwaliteit van het geheel en alle delen afzonderlijk is mede afhankelijk van mijn handelen van elk moment. Als ik wil dat de aarde vol is van vrede en welzijn, dan zal ik dit moment en alle volgende momenten moeten doordringen van mijn vrede en welzijn (en dat lukt mij niet, maar ik kan het me wel iedere dag weer voornemen!! Dapper voorwaarts!). En omgekeerd maakt alles in de wereld dit huidige moment van mij mogelijk. Leegte betekent niet alleen dat alles bestaat in wederzijdse afhankelijkheid, maar ook dat vanuit de leegte gezien vijanden, tegenkrachten en negatieve invloeden geen belemmeringen zijn. Slechts mogelijkheden om wijsheid en mededogen in de praktijk te brengen. En weer mild zijn naar mezelf als dat niet lukt. En weer doorgaan....

Ter verduidelijking van Sunyata/leegte: de regenboog
De factoren die een regenboog doen ontstaan zijn als volgt: de aanwezigheid van zonlicht. Vervolgens is er lucht, aanwezig als atmosfeer. Ook zijn er kleine regendruppels in de lucht noodzakelijk. De vierde factor is de aanwezigheid van een waarnemer. En als laatste is er een specifieke oriëntatie nodig tussen de waarnemer, de zon en de regendruppels in de lucht. In het algemeen is het zo dat we pas dan een regenboog zien als de zon achter ons staat wanneer we naar de regendruppels in de lucht kijken.
Alleen als deze vijf factoren samenkomen, zien we een regenboog verschijnen. Als we ook maar één factor wegnemen, is er geen regenboog. Als je zojuist naar een mooie regenboog hebt staan kijken en vervolgens schuift een wolk voor de zon, verdwijnt de regenboog, hij is weg. Echter: de zon is er nog.

De overige vier factoren zijn ook nog altijd aanwezig maar ze zijn niet meer geordend in dezelfde plaats als voorheen. Niets is fundamenteel veranderd, alles is nog altijd aanwezig alleen niet meer op dezelfde plek. Kortom: alleen als deze vijf factoren samenkomen in een bepaalde ordening, verschijnt een regenboog. Een belangrijk inzicht is dan ook dat wanneer een regenboog verschijnt dit betekent dat deze vijf factoren ook aanwezig zijn. Zeggen dat er een regenboog is, is zeggen dat de vijf factoren aanwezig zijn. Met andere woorden, *'een regenboog heeft geen onveranderlijk en onafhankelijk bestaan'* maar zal pas verschijnen wanneer deze vijf factoren gelijktijdig en op dezelfde plaats samenkomen.

Omdat deze vijf factoren en de regenboog gelijktijdig plaatsvinden, zeggen we dat ze *'onderling verbonden'* zijn in hun verschijnen of plaatsvinden.

Omdat je nooit een regenboog krijgt zonder één van de vijf factoren, zeggen we dat ze *'onderling afhankelijk'* of samenhangend zijn.

En omdat ze allen in dezelfde plaats moeten zijn, zeggen we dat de regenboog en de vijf factoren elkaar *'volledig doordringen'*.

En dit is wat *het leeg zijn van het 'zelf'* letterlijk betekent.

Een regenboog heeft geen onveranderlijk en onafhankelijk bestaan.

Hij is onderling verbonden, onderling afhankelijk en onderling doordringend met alle bestaan.

9 Teruggekeerd tot de oorsprong.



*Teruggekeerd naar de oorsprong Is alles volbracht.
Alsof hij doof en blind is, zit hij in zijn hut,
Zonder aandacht te schenken aan wat buiten is.
Voor wie stromen de rivieren grenzeloos,
Voor wie staan de bloemen rood te bloeien?*

Plaatje 9 toont een boom, een landschap. Het verschil met het eerste plaatje is dat hier niet iemand is die op zoek is. Zoeken heeft plaatsgemaakt voor zien. Terugkeren naar de oorsprong is aankomen bij de dingen zelf. Kijkend naar de dingen, waarnemen en laten, zonder zoeken of verklaren, wordt de waarheid geopenbaard. De reis naar de essentie van de dingen, niets anders dan de reis naar je eigen essentie, verloopt langs een omweg, langs verstandelijke analyses, dromen, fantasieën, religie, rituelen, tot je weer bij de bron komt, het begin dat nooit een begin was, zoals het ook nooit een eindpunt zal zijn.

De plaatjes van de os zijn het verhaal van de loutering die dit zien ondergaat in het ervaren van leegte.

In de ervaring van leegte/vergankelijkheid/geen vaste kern, smelten de begrippen weg.

In de ervaring van leegte verdwijnen beperkingen, het waargenomene is vrij in de openheid van de ervaring.

Met wat toelichting: als we een veld met lente bloemen zien, hebben we er meestal onmiddellijk gedachten bij, als wel/niet mooi. Of: die zou ik wel willen plukken. Of: hoe heten deze bloemen eigenlijk? Of: in welke vaas zouden die mooi staan en waar zal ik ze zetten? Of: ze zijn duidelijk al aan het verwelken (met oordeel daarover), jammer dat ze al weer verwelken (is niet mee kunnen/willen gaan in verandering/vergankelijkheid)

In het geestelijk pad gaan we op weg naar essentie en hebben we lagen afgepeld zoals een ui. Totdat er NIETS over was, leegte. Nu zien we hetzelfde veld met bloemen, maar er komt niets achteraan. We laten intact en wonen in de rustige stilte van het niet-doen (wu-wei).

In plaatje 3 zagen we voor het eerst de os en dachten we dat we de hele werkelijkheid zagen.

Na ervaren van de intrinsieke leegte der dingen, zien we in plaatje 9 opnieuw de os. Maar er is een verschil in diepte van het ervaren gekomen. En dat ervaren zal na een jaar weer verdiept zijn, na twee jaar idem, na tien jaar idem, na 20 jaar idem en zo gaat het maar door, mits we de leegte, met een regelmaat, blijven ervaren.

En steeds meer onze eigen reactionaire patronen en valkuilen doorkrijgen.

Plaatje 9 toont de werkelijkheid. Zen is niets anders dan de wil overeen te stemmen met de werkelijkheid.

Geen weigering.

*De zon weigert de wolk niet, die hem aan het oog onttrekt,
de dag verzet zich niet tegen het vallen van de nacht.*

Zen is samenvallen met al het geluk, alle vreugde, alle schoonheid, alle genot van de werkelijkheid.

Maar Zen is óók samenvallen met alle onvolmaaktheid, alle tekortkomingen, elke vernietiging.....en hoe moeilijk is dat voor ons....De werkelijkheid is oorlog én vrede, geboorte én dood, liefde én haat, heiligheid én criminaliteit, eerlijkheid én leugen, hardheid én zachtheid. Kortom: de werkelijkheid is vol tegenstellingen, niet met elkaar te rijmen gebeurtenissen. Zen vraagt om beide polen tegelijk te leven. Want zo is de gehele ondeelbare, zich overal en in alles manifesterende werkelijkheid.

Dus: wat kan ik doen? De tegenstellingen doorworstelen in mijn eigen bestaan: onregelmatige afwisseling van geluk, genieten, vredig, en dan ook weer dat kwijt zijn in een gehaast, gefrustreerd, verward zijn. En vooral te leven met niet te stillen verlangens. Soms zeker weten wat zen voor mij is en betekent, dan weer twijfels, onzekerheden en vraagtekens. Gisteren scheen de zon, vandaag stormt en regent het.

Dat is de werkelijkheid.

Zazen is de expressie van leegte, het verzinken in de bodemloze oorsprong van mijn bestaan en alle bestaan.

Zazen is geen oefening, want leegte, oorsprong valt niet te beoefenen. Ze is alleen tot uitdrukking te brengen.

Zazen is de toestemming, fysiek zichtbaar in de zazenhouding, overeen te stemmen met de werkelijkheid, steeds toegankelijker te worden.

Shunryu Suzuki: 'In de zazenhouding, die je je na lange oefening hebt eigen gemaakt, hebben je bewustzijn en je lichaam grote kracht om dingen te aanvaarden zoals ze zijn, of ze nu aangenaam of onaangenaam zijn'

Een zenverhaal:

Op een dag stond **Manjusri** voor de deur.

De Boeddha riep:

'Manjusri, Manjusri, waarom kom je niet binnen?'

'Ik zie alleen maar deuren, waarom zou ik binnenkomen', antwoordde Manjusri.

Manjusri wordt vaak afgebeeld met een vlammend zwaard, dat een einde maakt aan het onderscheid makend denken.

Wie dit zwaard hanteert, zal zien dat er, wat zen betreft, 'alleen maar deuren zijn'.

*'Er is niets wat geen toegangspoort is tot zen.
Er is geen plaats waar zen niet is.'*

10 Met helpende handen naar de markt.



*'Als een zwerver naar de markt,
met modder en stof overdekt,
stralende ogen, brede lach.
Er is geen behoefte aan de wonderen
En de magische krachten van de goden.
Een ontbladerde boom die hij aanraakt
Staat terstond in volle bloei'*

Het tiende plaatje, Bu-Dai, in het Japans Hotei. Zijn innerlijke rijkdom is hem niet aan te zien, hij volgt geen meesters, hij gaat zijn eigen weg, ziet er eenvoudig uit, houdt wel van een wijntje, iets lekkers te eten erbij. Gelukkig houden we bij Zen Rotterdam ook van deze aard van ons, anders was ik hier vast niet gebleven.

Maar zie..... wie Hotei ontmoet, verandert in een Boeddha.

Zen is niet doen wat anderen al doen of gedaan hebben.

Zen is je eigen weg gaan, dat doen wat alleen jij kunt doen.

In een Chassidisch verhaal wordt verteld over Rabbi Sussja. Hij zei: 'In de komende wereld zal niet gevraagd worden waarom ik niet Mozes geweest ben. Mij zal gevraagd worden: 'waarom ben je Sussja niet geweest?'.

Telkens verschijnen in de geschiedenis van het Zen Boeddhisme barsten in een ideaal beeld van een Zen leven: de dwaze Han-Shan; de excentrieke Ikkiyu; de naïeve Ryokan (zie onderaan). Zij hebben gespot met eerbiedwaardige tradities, met trotse tempels, met grote kloosters, met alle indrukwekkende verschijningsvormen van het Zen Boeddhisme. Een innerlijk leven is hun niet aan te zien: ze zijn werelds als de wereld, zwervers met zwervers en kinderen onder de kinderen.

En dichterbij nog meer barsten, grote verwarringen rondom Zen en de tweede Wereldoorlog en nog dichterbij in het leven van hedendaagse leraren, misbruik*uiteindelijk is Zen onvindbaar, want het onderscheidt zich in niets van de werkelijkheid.* 'Niets bijzonders', is de titel van een zeer toegankelijk boek van Zen leraar Charlotte Yoko Beck.

Hoeven we dan niets te doen? Is het dan zo simpel? Nee en ja. En ook niet. Steeds weer de paradox van doelloos, betekenisloos, willoos gaan zitten op het kussen. Steeds leger wordend, steeds minder ik, leg ik mijn hoofd diep in mijn buik en zit vanuit de stilte en kracht daar aanwezig.

Opdat er mogelijk iets kan gebeuren. Maar dat 'iets' kan alleen maar tevoorschijn komen, als 'ik' mij er niet mee bemoei.

En zo is Hotei.

Hotei is zo aanwezig, kijkt de ander zo aan, dat die ander ont-moet wordt, zich opent, verlicht wordt. Zo aanwezig zijn, ontstaat van nature bij een vergeten van jezelf, van idealen.

'Zen is een opening, een oneindige ruimte die je met je meedraagt en waarin plaats is voor het hele universum'.

Het tiende plaatje omschrijft die opening als de natuurlijke bereidheid om te ontmoeten, om te helpen:

Hotei gaat 'met lege handen naar de markt'. Zonder agenda. Hij hoeft niets, vraagt niets, hij ont-moet. En steekt zijn handen uit de mouwen waar nodig.

Het geestelijk pad beginnen we weliswaar bij onszelf: vanuit verlangen naar innerlijke rust, naar vrede, vanuit een gevoel dat er meer is dan ons huidige bestaan. Maar ergens kan dat veranderen.....wordt deze 'ik' gerichte motivatie minder en verandert in meer dienend, helpend, ondersteunend, gevend t.b.v. het geheel. Helpen mét intact laten van de ander en het andere. Niet met een gedachte om goed te willen doen, maar zonder voorwaarde, 'om-niet'.

Ik heb dit proces ervaren als natuurlijk 'bij product' van het zitten. In de overgave aan het zitten, in het ervaren, bewonen en vullen van Hara, dragend midden, treedt verzachting op. Verzachting naar mijzelf en gelijktijdig verzachting naar de ander, zowel letterlijk in het lijf als ook in de geest.

Als ik weer wat verhard ben, meer (voor)oordelen heb, en meningen etaleer, ik meer gehaast ben, onrust, onvrede ervaar enz. enz: ik hoef maar te gaan zitten, een tijdje te blijven zitten, te wachten en verzachting treedt op.

NB: Ik beschrijf hier mijn ervaring, mijn patroon.

Dat kan voor jullie anders zijn. Vandaar: onderzoek het, ervaar het, durf het, mag het. En vraag om hulp, om begeleiding, als je daar behoefte aan hebt, als dat nodig is. Heb je (nog) geen leraar? Nico zei: 'Zoekt en gij zult vinden'. Meteen nog maar zo'n mooie uitspraak van Nico, die jullie mij ook al heel dikwijls hebben horen zeggen: 'Gaat het goed met je?', blijf vooral zitten. 'Gaat het slecht met je?', blijf vooral zitten.

Zolang we Zazen beoefenen vanuit de 'ik-gerichtheid' zijn we nog bij het begin.....en dat mag! Daarom reciteren we ook steeds weer de Bodhisattva geloftes, ieder keer weer, en weer, en weer.....

En daarom komen we steeds weer terug naar de Zendo, om weer te gaan zitten, met elkaar, voor elkaar, besteden we weer aandacht aan de drie juwelen: de Boeddha, de Dharma en de Sangha.

Om ons te herinneren, weer terug te vinden, weer te ervaren, te herinneren, weer het tiende plaatje van de os te zijn, en als Hotei weer naar huis te gaan.

(En wat verlangen velen van ons ernaar om met elkaar te kunnen zitten, in de Zendo, in dit Corona tijdperk!!)

Het eerste plaatje van de os toont de mens op zoek naar zichzelf.

In het laatste plaatje ontmoet dezelfde mens andere mensen.

En kent hij nu de reden van zijn aanwezigheid in de wereld.

Het laatste plaatje gaat niet over een eindpunt, maar over de bereidheid tot eindeloos opnieuw beginnen. Van voren af aan.

Met een steeds groeiende mildheid. Zoals Meester Kusai heeft gezegd:

'Duizend gedachtes geven mij duizend keer de kans om terug te keren'.

Wat ben ik dikwijls zo diep ontroerd, en zo dankbaar geweest voor deze uitspraak.

Het is altijd een begeleider op mijn pad geweest en nog steeds.

Zo'n mildheid naar mijzelf, en ook naar anderen. Zo toont zich het leven van een bodhisattva.

Want: willen we niet allemaal vrede, liefdevolle vriendelijkheid, betekenisvol leven en vervullende relaties? En zijn we niet allemaal daar ook ontzettend mee aan het worstelen, dikwijls of af en toe?

Han-Shan, Chinese kluisenaar en dichter, ca. 800.

Veel van zijn gedichten gaan over armoede, waarover hij klaagt. En de gierigheid en dwaasheid van rijken.

Mogelijk zijn de klachten over eigen armoede en de gierigheid van anderen metaforisch bedoeld: de verwachte Verlichting blijft uit en de Boeddhistische geschriften bieden weinig hulp.

'Ach, vroeger was ik maar zo'n beetje arm.

Vandaag lijd ik pas werk'lijk kou en honger.

Wat ik ook doe, het zit me ook nooit mee.

Waar ik ook ga, ik schiet er niets mee op.

'k Waad door de modder en verzwik mijn enkels.

Maar bleef ik thuis, dan rammelde mijn maag.

Ik ben mijn bonte kater kwijtgeraakt.

En nu zitten de muizen rond de rijstkruik.

Ikkyu (Japanse zen monnik, 1394 -1481) was een zeer onconventionele leraar. Hij volgde de ingevingen van zijn hart, trok zich niets aan van meningen van anderen en heersende opvattingen. Hij genoot van het leven en vatte zen samen in gedichten en schilderijen. Op zijn 60^{ste} kreeg hij een liefdes relatie met de blinde balladen zangeres Mori. Deze relatie is een van de beroemdste in de Japanse geschiedenis. Ikkyu's motto: *'Het gebied van de Boeddha betreden is gemakkelijk, het gebied van de duivel betreden is moeilijk'.* De betekenis van dit motto is dat iedereen een heilige kan zijn als hij in het gezelschap van de boeddha's verkeert, maar dat het pas werkelijk een uitdaging is om midden in deze wereld van verwarring, lijden en begeerte de bevrijding te bereiken. Kortom: moedig voorwaarts!

Ryokan (Japanse zen monnik, 1758-1831) was een dromer, die zijn hele leven lang in een afgelegen hut woonde, van aalmoezen leefde, gedichten schreef en kalligrafieën maakte, die al tijdens zijn leven beroemd werden. Ryokan hoopte de Boeddha te evenaren, die in staat was om gelijkmoedig tussen de werelden van het heilige en profane heen en weer te bewegen:

'Dit is de Weg die hij beging om de wereld te ontvluchten;

dit is de Weg die hij beging om naar de wereld terug te keren.

Ook ik kom en ga langs het heilige pad

Dat leven en dood verbindt, en illusies overstijgt'.

Nawoord:

Met het behandelen van deze serie plaatjes, januari t/m eind maart 2021, eindigen mijn jaren van begeleiden van mensen op zoek naar ontwikkeling, groei, verdieping, op het (hapto)therapeutische pad en op het Zen pad.

Is er verschil tussen therapie en het Zen pad? Ja, zeker.

Is het complementair? Ja, heel dikwijls.

Kan het een zonder het ander? Ja, vast wel.

Ik heb ze beiden nodig gehad.

Ik stop met het begeleiden van de doorgaande groep op dinsdagavond ivm ziekte.

Ik hoop nog even door te gaan met het bewandelen van het Zen pad: Want hoe enorm veel mogelijkheid tot verdieping dient zich nu aan, als vanzelf.

Dus:

'Hoe talloos de Dharma's ook zijn,

Ik beloof ze allen te verstaan.

Hoe eindeloos de Boeddha weg ook is,

Ik beloof hem ten einde te gaan'.

Ik zal velen van jullie nog zien, spreken, ontmoeten.

Ik wens een ieder groot verlangen toe,

ik wens een ieder gezoek, gedoe, frustratie toe,

ik wens een ieder vele momenten van inzicht,

van blijdschap, van verrukking toe,

en de hulp van anderen, van een leraar.

Ik wens een ieder Groot Vertrouwen toe.

En vooral wens ik jullie veel humor toe!

Voorjaar 2021.