

Maarten Houtman

zen notities onderweg



Voorwoord
Karlfried
Graf
Dürckheim

De praktijk van za-zen
in het dagelijks leven
opgetekend in toespraken
en gesprekken

MAARTEN HOUTMAN

ZEN

notities onderweg

De praktijk van het zitten
op het kussen en in alledag
opgetekend in toespraken
en gesprekken

Stichting 'Zen als Leefwijze'

www.taozen.nl

Za-Zen

Laat je maar gaan, de stroom trekt,
vergeet de zwaarte, het bekende en dans weg in de stroom,
water in water

Opedragen aan Prof. dr. Karlfried Graf von Dürckheim
die mij meer dan 25 jaar geleden de weg naar de Weg wees
en aan mijn leerlingen die onopzettelijk
de aandacht scherpten

Copyright 2015 ©

Stichting 'zen als leefwijze'

Elpermeer 200, 1025 AN Amsterdam

email: klaaske@taozen.nl

tel.: +31 (0)20 6320930

www.taozen.nl

E-boek uitgave:

Productie: Hein Zeillemaker

Correctie: Aloys Baets

Tekening omslag: Hanna Mobach

Oorspronkelijk uitgegeven bij Ankh-Hermes, 1984

Inhoudsopgave

<i>Inleiding</i>	5
<i>Brief Maarten Houtman aan Graf Dürckheim</i>	7
<i>Brief Graf Dürckheim aan Maarten Houtman</i>	9
<i>1. Za-Zen, Zitten</i>	11
<i>2. Constatenderwijs</i>	14
<i>3. De waarnemingspleet</i>	16
<i>4. Overgave, neerlaten en oprijzen</i>	22
<i>5. Het aan-uit-aan van het bewustzijn</i>	26
<i>6. Neerlaten en de mythe van het 'ik'</i>	29
<i>7. Soorten energie</i>	32
<i>8. Observaties I</i>	34
<i>9. Seksuele transformatie</i>	39
<i>10. Het struikelblok van de autoriteit</i>	44
<i>11. De onbekommerde</i>	48
<i>12. Kleinigheden</i>	54
<i>13. Energie en inzicht</i>	59
<i>14. Instituten</i>	62
<i>15. Eenvoud</i>	66
<i>16. Beheers je?</i>	69
<i>17. Observaties II</i>	73
<i>18. Za-Zen en geweld</i>	78
<i>19. Het vergetene</i>	83
<i>20. Verveling</i>	86
<i>21. De juiste plaats van actie</i>	89
<i>22. Alledags-hypnose</i>	92
<i>23. Terugkeer</i>	95
<i>24. Stokslagen</i>	102
<i>25. De handeling zélf</i>	105
<i>26. Onomkeerbaar</i>	110
<i>27. De verlichting als prestatie</i>	114
<i>Flaptekst (1984)</i>	119

Inleiding

De notities ontstonden gedurende een jarenlange praktijk in groepen die bij mij oefenden. Door inleiding en samenspraak kwamen telkens andere aspecten van de eeuwenoude oefening van het Za-Zen, het ‘alleen maar zitten’ van de Soto-Weg, naar voren.

De vragen van de leerlingen, steeds onverwacht en verrassend, bliezen het stof van de oude formuleringen weg, waardoor datgene wat aan de formulering vooraf ging weer voelbaar werd. De vragen en antwoorden zijn dan ook meer een rechtstreeks vernemen in een ongezochte dialoog.

Uiteraard is deze eerste selectie maar een klein gedeelte van wat op bandjes of anderszins werd vastgelegd.

Het verschil met het Zen zoals het nog wel in de Japanse kloosters wordt beoefend en in navolging hier, is – dat is uitgegaan van het westerse menstype. Vanuit die basis worden het zitten en lopen, alsook de aanvullende oefeningen, geleidelijk aan geïntensiveerd, zodat alle verschijnselen van afgeleid zijn – verveling, gevoelloosheid, ongeduld en teleurstelling – beter kunnen worden verwerkt.

Om te voorkomen dat men enige jaren in een roze romantiek blijft steken, één van de hoofdvluchtwegen, is afgezien van alle gebruiken die te maken hebben met het land en volk van herkomst.

De kern, de ontleding door het ongehecht gadeslaan is gebleven en centraal geplaatst. Hetgeen inhoudt dat aan houding en ademhaling, zijnde de fysiekgeestelijke basis voor het kunnen gadeslaan, het volle gewicht is toegekend.

Het onmiddellijke, de ervaring die vóór gedachte en gevoel ligt, is de spil waar de oefening omheen beweegt; de oefening op het kussen of het bankje en van daaruit in het doen en laten van de dag.

Ontdek je zelf al oefenende waar je uitglijdt, dan zijn de uitspraken van Zen-meesters kostbare vervolledigingen. Voordien belemmeren dezelfde uitspraken de nieuwheid van de ontdekking of nog erger: ze blokkeren de toegang. Hoofdzak is dat in de onopzettelijke, levende stilte van het vrije in zichzelf

besloten ademen, een nieuwe mens geboren wordt die zich onscheidbaar in het hart van de wereld ervaart.

Het hierna volgende voorwoord van Graf Dürckheim, mijn leermeester, bestaat uit een brief van mij aan hem en zijn antwoord daarop.

Op deze wijze ontstond op ongedwongen wijze een beeld van het werk zelf en van de verhouding meester-leerling.

Mh.

Brief Maarten Houtman aan Graf Dürckheim

Lieber Graf Dürckheim!

Ihr Brief vom 7. Juli hat mir wirklich ganz grosse Freude gemacht, nicht nur, weil Sie meinem Buch ein kurzes Vorwort vorausschicken wollen, sondern auch, weil dieser Brief auf seine Weise viele Jahre überbrückt hat und wir wieder zurück sind in den Gesprächen von einem Meister zu einem Schüler.

In den vergangenen Jahren bin ich mir mehr und mehr bewusst geworden, dass ich wirklich ein Schüler von Ihnen bin.

Ich habe mit meinen Kräften denselben Leitfaden ergriffen, den Sie einst mir gezeigt haben, namentlich dem Zen ganz treu zu bleiben und all das Formelle, was auch mit Zen zu tun hat, beiseite zu lassen und mich ganz und gar allein auf das Wichtigste zu konzentrieren.

Beim ersten Gespräch, und das war schon eine Übungsstunde, haben Sie mir gezeigt, wie man sitzen soll auf einem Stuhl, wie man atmen soll und auch haben Sie mir dann die grosse Summ-Übung des Zen gegeben.

Das war also 1956.

Vier Jahre danach, bin ich eine Woche in Rütte gewesen und ich habe täglich eine Übungsstunde mit Ihnen gehabt. Sie lehrten mich das Kin-hin und auch wie es ist, auf einem Kissen zu sitzen. Und Sie haben mir differenziert erzählt über den Atem, über das Anhalten vom Ausatem, die Pause am Ende und was das inhaltlich bedeutet. Das ist, soweit ich mich erinnern kann das einzige an wirklichen Übungsstunden, die wir gehabt haben. Aber das war genug. Sie haben mich, und das geht wieder zurück auf 1956, mit einem Mal auf den Weg gesetzt.

Und seitdem weiss ich – und das geht bis auf den Tag von heute – dass ich es selbst machen muss.

Das hat aber auch bedeutet, dass vielleicht alle Fehler, die man machen kann, ich auch gemacht habe. Das hat die Zeit verzögert.

Aber andererseits habe ich soviel Fehler gemacht, dass ich ganz schnell und auch mit Liebe die Fehler meiner Schüler verstehe und Ihnen helfen kann.

Nachdem haben wir ab und an Gespräche gehabt, viele Jahre, jedes Jahr in der Ferienzeit. In 1969 habe ich Sie gefragt, ob es ein guter Gedanke wäre, in kleinen Gruppen anzufangen, die Übung des Zen zu vermitteln. Sie sagten 'Ja' und dann hat erst für mich die grosse Arbeit angefangen.

Das ganz spontane 'Ja' von Ihnen hat mich bis heute begleitet, und ich habe erfahren, dass das 'Ja' ein wirkliches Ja war.

So, wie Sie mich in 1956 auf den Weg gesetzt haben, haben Sie mit dem spontanen,

vollen 'Ja' meine Arbeit in den Gruppen immer begleitet.

Und vom ersten Tag an fand die Arbeit in Gruppen ihre eigene Form. Ich habe bis heute das Gefühl gehabt, dass die Arbeit ein selbstständiges Etwas ist und das nur ein völliges sich-übergeben da sein muss in der Konzentration, wodurch dann die Arbeit sich von selbst vollzieht.

Auch wenn ich kleine Ansprache halte, weiss ich nur am Anfang das Thema und nicht, wie ich es sagen soll. Aber auch das findet immer seine eigene Form.

Und wenn ich nachher auf Tonband höre, was ich gesagt habe, wundere ich mich oft, dass ich es gesagt habe, nicht weil ich abwesend war, sondern weil etwas Tieferes in mir eine Stimme gefunden hat, die ich nicht als die meinige erkenne.

Aber dies ist schon so viele Jahre so dass ich es heute als etwas ganz Selbstverständliches erfahre.

Diese Arbeitsweise macht es mir ganz leicht, gut zu lauschen, wenn jemand mich etwas fragt. Es geht für mich ganz alleine darum, in voller Konzentration da zu sein und meine Arbeit zu machen.

Ich erzähle Ihnen dies alles, weil es mir wichtig vorkommt, dass Sie genau wissen, wie ich arbeite, und auch, dass Sie wissen sollen, dass ich so viel von Ihnen empfangen habe. Vielleicht ist dies ein sehr eigentümliches Meister-Schüler-Verhältnis, aber wie ich erfahren habe, gibt es so eines auch.

Lieber Meister und guter alter Freund, ich hoffe, dass ich Ihnen hiermit das Wenige gegeben habe, an das ich mich ganz klar erinnere. Die letzte Zeit verwischt das Vergangene immer mehr, und ich verstehe ganz gut, dass es darum geht, nur hier und nun (jetzt) zu sein, zu leben und wirklich völlig wach da zu sein. Die Eile ist verschwunden und auch die Traurigkeit über alles, was in der Welt geschieht. Es wird immer stiller; was bleibt ist völlig übergeben zu arbeiten.

Dazu braucht man all seine Kräfte, auch und besonders, um in anderen das zu erkennen und zu intensivieren.

Lieber Meister, ich hoffe Sie in guter Gesundheit und voller Übergabe wieder zu sehen. Auf wiedersehen, mit groszer Dankbarkeit, Ihr getreuer

Maarten Houtman

Brief Graf Dürckheim aan Maarten Houtman

Lieber Maarten Houtman,

Ihr Brief vom 14 Juli hat mich tief berührt und sehr bewegt.

Ich kann mich noch so gut an die Zeiten erinnern, in denen ich alle Jahre in Holland war. Ich erinnere mich auch, welches Verständnis Sie persönlich von vornherein meinem Werk entgegenbrachten. Und wie offen Sie für das waren, was ich Ihnen zum Thema Zen und Meditation zu bringen vermochte.

Ja, so fing es an. Zunächst das Sitzen auf dem Stuhl, und dann später auf einem Kissen, und wirklich, ich spürte in dieser ersten Arbeit mit Ihnen, wieviel innere Vorbereitung von Ihrer Seite dazu schon da war.

Wenn Sie mir nun erzählen von Ihrer Arbeit, in welchem Sinn und in welchem Geist Sie die Arbeit in der Zen-Meditation aufgefasst haben, so kann ich Ihnen nur sehr zustimmen, vor allen Dingen zu dem Thema: 'Wie weit sollen wir aussere Formalitäten, die die Japaner mit ihrem Za-Zen verbinden, übernehmen?' Ich erinnere mich bei dieser Gelegenheit an ein Wort unseres alten Meisters Yohu Seki, dem Meister des Eigenji bei Kyoto in Japan, der seit nun sieben Jahren alljährlich im Frühling zu uns kommt und hier in Rütte ein Sesshin abhält.

Er sagte mir bei einer bestimmten Gelegenheit: 'Zunächst kam Zen von Indien nach China, das gab einen chinesischen Zen. Und wenn heute nun Zen von Japan nach Europa kommt, ist es' – und dann streckte er seine Hand zu mir hin – 'Ihre Verantwortung, daraus einen europäischen Zen wachsen zu lassen.'

Nun zu einem weiteren Punkt aus Ihrem Brief, der mich persönlich berührt hat. Das ist, was Sie über die Fehler schreiben, die man selber macht. Glauben Sie mir, mein lieber Freund, dass ich mir heute noch täglich so viele Fehler leiste, dass ich immer wieder fast erschrocken bin, in welchem Ausmass man nach so vielen Jahren der Übung immer wieder ganz unwillkürlich abweicht vom Innehalten der Regeln, die man den anderen gibt. Wie schwer es ist, frei von Gedanken und Bildern zu bleiben! Ich weiss heute auch mehr wie in früheren Zeiten, wie wichtig es ist, dem Einatem seinen freien Raum zu lassen; dass der Ausatem den Raum frei macht für einen Einatem, der das Geschenk eines guten Ausatems ist.

Einatem heisst auf englisch: inspiration, – Inspiration. Eine Inspiration kann man nicht machen, man wird inspiriert. Und wenn man in der Lage ist, sich inspirieren zu lassen, dann empfängt man das grosse Geschenk: Ledig zu sein.

Ledig aller dinge – darum geht es. Und dann wird die Bewegung das Za-Zen wirklich zum Rad der Verwandlung: immer neuer Hingabe, immer neuem Geben und als Ertrag dieses Gebens immer neu beschenkt werden. Geben – empfangen,

geben – empfangen, um wieder geben zu können.

Dieses Rad der Verwandlung dreht sich dann schliesslich von selbst.

Besonders gefreut hat mich, lieber Maarten Houtman, Ihre Erinnerung an den Augenblick, wo ich Ihnen auf Ihre Frage, ob Sie anfangen sollten, mit Gruppen zu arbeiten, so aus vollem Herzen 'Ja' sagte. Die Weise, in der Sie dieses 'Ja' jetzt hervorheben, als etwas, das Sie die Jahre hindurch begleitet hat, hat mich sehr berührt. Und in der Tat habe ich Sie auch wirklich, freilich von der Ferne, ohne dass wir uns oft genug sahen, in Ihrer Arbeit begleitet. Denn immer wieder habe ich von Ihrer Arbeit gehört, und gehört mit welcher Treue und zugleich mit welcher Strenge und mit welcher natürlichen Selbstverständlichkeit Sie Ihre Gruppen führen. Davon ist viel Segen ausgegangen, und gewiss nicht nur von der praktischen Übung, sondern wohl auch von den Worten, die Sie dem Za-Zen vorangehen lassen.

Wie gut verstehe ich, was Sie da erzählen; dass man oft vorher nicht weiss, was man sagen wird und hinterher erstaunt ist, wie in der Konkreten Situation, die einen ja ganz fordert, Worte und Gedanken kommen, an die man vorher nicht gedacht hat. Das ist, glaube ich, das Geschenk oder die Frucht einer langen Arbeit an sich selbst.

Lieber Maarten Houtman, lassen Sie sich am Ende dieser Zeilen danken, danken dass Sie so Jahre hindurch an meiner Seite vorangeschritten sind. Sie sind wirklich mein Bruder auf dem Weg. Und wenn ich das so ausspreche, so tue ich das aus vollem Herzen. Und ich danke Ihnen für diese Treue zur Sache, der wir beide gemeinsam dienen.

Von ganzem Herzen, Ihr

Karlfried Dürckheim

1. Za-Zen, Zitten

Kies de rustigste plek in je huis of in je kamer. Zorg dat wat binnen je blikveld is heel rustig is. Ga zover van de muur of het gordijn af zitten dat je, als je anderhalve meter voor je uit kijkt op de grond er alleen een regelmatige vloer of effen kleed is.

Zorg voor zacht licht.

Het beste is 's ochtends in de vroege schemer zitten of 's avonds even na de schemer.

Zorg dat je niet pas gegeten hebt als je gaat zitten. In de ochtend is het goed al naar de W.C. geweest te zijn vóór het zitten. Soms zul je nog de stemming van je dromen hebben. Laat die afvloeien in een lange diepe uitademing. Steeds opnieuw.

Het zitten gaat ver uit boven het belang van je dromen.

Je hebt alleen maar dit moment waarin je ademt en stil bent. Wat je zien kunt is de schemer achter je gesloten ogen of het effen waas van de vloer voor je.

Dat is werkelijk. Meer is er nu niet.

De babbelfilm van het verleden bestaat niet, dan alleen in jouw verbeelding. Je roept die babbelfilm zelf op en je projecteert de beelden, en daarmee ben je bezig. Dat is natuurlijk dwaas. Wat dat betreft is hard werken, vooral doen van eenvoudig werk, veel productiever. Eindeloos vervolgen van het geleuter in jezelf heeft geen enkele zin. *Toch doen we dat het grootste deel van de dag, terwijl we werken, luisteren, kijken en ervaren.*

Als je de babbelfilm ontdekt terwijl je zit is dat een groot ding. Je weet dan tenminste waaraan je je tijd doorbrengt. Daarmee vergeleken is het ongemak van slapende benen of een pijnlijke rug of een niet volledig uitstromende adem maar een kleinigheid. Je kunt zelfs blij zijn met die slapende benen, die pijnlijke rug, die benauwde adem. Het is tenminste reëel, hier en nu. Het houdt je aandacht af van de illusie van de babbelfilm.

Zitten is rechtstreeks terugkeren naar het hart van de wereld.

Iedere ochtend en avond dat je gaat zitten sterf je en word je opnieuw geboren. Wat je denkt over het sterven is het 'er-omheen' van het eigenlijke dat steeds gebeurende is; één grote beweging zonder onderscheidingen, de stroming van

het leven.

Zitten is de directe verbinding en voeling met je diepste wezen of met dat wat nooit geboren wordt en nooit sterft.

Neem de juiste houding in. Die houding is erg belangrijk.

Ze drukt je concentratie en aandacht uit voor het allerbelangrijkste; datgene wat niet gezegd kan worden, alleen ervaren.

Algemeen

Wanneer wij volledig ontspannen zitten, recht en wakker, gevestigd in onze vaste brede basis, nemen wij de juiste positie in om de geest tot zijn oorsprong te laten terugkeren. Er is dan geen reactie uit onze daagse persoonlijkheid, die de werkelijkheid vervormd ervaart en beantwoordt. Zó in volledige ontspanning in het-moment-zelf zijn wij verbonden met ons hele leven; onszelf en de wereld ineen.

Wij ademen in ritme met al wat leeft en laten voortdurend los wat voorbij is en gestorven aan het moment 'nu'.

Een voorwaarde voor het voortdurend vernieuwd zijn is dat je de tot in de diepte reikende uitademing volledig beleeft. Alleen zo raakt heel natuurlijk, zonder wilsinzet, de overspanning en ongedurigheid, het willen weten en onbevredigd zijn, in een weldadige diepe slaap. De zachte, diep uitstromende adem is het wiegenliedje voor de steeds verglijdende vergankelijkheid waarin je wel leeft maar waar je niet van bent. Daarom wordt in Zen zo de nadruk gelegd op het volkomen, niet wilsmatig laten gaan van de adem, het op diepte laten komen en het volledig beleven ervan.

De oude Zenmeester Bankei zegt: houdt in alle situaties de adem diep beneden.

Na het Za-Zen heb je behoefte met dezelfde rust en wakkerheid het gewone dagleven in te gaan.

Om dit zo nabij mogelijk te brengen doe je er goed aan ook voor deze overgang de tijd te nemen; er bewust enkele minuten voor uit te trekken. Je moet er op bedacht zijn, dat straks in de loop van de dag, zonder dat het je direct bewust wordt, de gewone onrust en ongedurigheid hun recht hernemen.

Maar je kent nu het verschil en kunt bij de eerste gelegenheid die zich voordoet door twintig ademhalingen staan of zitten op een stoel, in ontspannen

concentratie, met de adem diep beneden, jezelf weer vestigen in de stille werkelijkheid van het dragende midden.

Aanbeveling

Hoewel het voorafgaande een globale beschrijving is van Za- Zen, ontbreekt de persoonlijke aanwijzing en correctie. Ook het Kin-Hin, het meditatieve lopen, tussen twee zitperiodes in is niet beschreven.

Het is daarom aan te bevelen een ervaren leraar te zoeken, die je in de groepen die hij of zij leidt mee kan laten doen. Behalve dat je daardoor persoonlijk onderricht krijgt ervaar je ook het in de groep gelijkgericht bezig zijn als een grote steun.

Beginfouten worden er op een telkens andere wijze aan de orde gesteld en je begrijpt beter dat het geen persoonlijke fouten zijn, maar een nog gevangen zijn in de gewoonte-ervaring of -reactie en handeling.

Meestal zal de leraar de achtergronden van de meditatie telkens opnieuw belichten, zodat je met echt inzicht kunt oefenen. Je gaat ervaren dat je door er zelf aan te werken de spanningen en strevingen kunt loslaten, die vroeger vanzelfsprekend waren.

2. Constaterenderwijs

Wat is het meest opmerkelijke aan de Zenmeditatie?

Voor velen het radicale, het geheimzinnige, het krachtdadige en ook verbluffende.

Voor dit alles worden lange reizen ondernomen. Er zijn honderden, misschien wel duizenden boeken over vol geschreven. Ook het feit dat het Zen zoals wij het kennen uit Japan komt, voegt er een extra glamour aan toe. De gewaden, de wierook, de eenzame tempels, de zendo; de oefenruimte met het boeddhabeeld of niet, dit alles maakt dat we het gevoel hebben aan iets belangrijks bezig te zijn.

Maar het allerbelangrijkste, dat wat je niet missen mag, ligt heel dichtbij. Het is eenvoudig wakker worden en beseffen wie je bent.

Dat betekent dus iets constateren.

Kunnen constateren is het doel van de meditatie.

Zoals wij zijn, leven wij in voorstellingen. Ook als we denken te ervaren, ervaren we wat we ons voorstellen. Iedere zintuiglijke prikkel wordt omgezet tot een voorstelling in ons bewustzijn.

Dat dit zo is ontgaat ons.

We merken niet op dat we leven in onze eigen voorstellingswereld. Of die voorstellingswereld klopt met de oorzaak van die voorstellingen, vragen we ons nooit af.

Constaterenderwijs leven betekent dus dat je op moet houden in vooraf gemaakte voorstellingen in je bewustzijn, uit het verleden, uit het geleerde en het reeds ervarene, te leven.

Hoe doe je dat?

Dat kun je niet doen. Je kunt je er toe zetten opmerkzaam te worden.

Opmerkzaam, aandachtig en wakker.

Hoe kom je daartoe? Door op te merken wat er nu in je gebeurt, als je met iemand praat, je huis schoon maakt, ruzie maakt, boos of gelukkig bent, veroordeelt of haat.

Alleen maar opmerken.

En dan dat wat je opmerkt met rust laten. Dus niet veroordelen, goed of slecht

vinden. Alleen opmerken. Opmerken en verder gaan waarmee je bezig bent. Aandachtig opmerken spoelt de geconditioneerde, vooraf beraamde, van belangen beladen voorstelling weg.

Waarnemen zonder bedoeling is een zeldzaam, kostbaar, bijna onvindbaar goed. Onvindbaar omdat we het niet zoeken kunnen. Zodra we het zoeken hebben we een bedoeling.

Iedere bedoeling sluit vrij, liefdevol waarnemen uit.

Nu zijn we bij de kern van de zaak.

Als alles gezegd is, de boeken zijn gesloten, de leraar zwijgt en we begrijpen met iedere vezel van ons lichaam dat belangeloos constateren de enige mogelijkheid is, begint de Weg.

De Weg is het oefenen. Het oefenen is het gaan.

Wat we tegenkomen is onbekend.

Wat wij tegenkomen komt een ander niet tegen. Alleen *wij* kunnen zoals we zijn dát tegenkomen, ervaren en beleven wat in ons en buiten ons is. In ons en buiten ons zijn één. Wij zijn één. De oefening is het loslaten. Al het geleerde, al het beleefde, al het ervarene loslaten. Loslaten en leeg worden.

Leeg worden is gevuld worden door het onbekende. Leeg worden is de hoogste activiteit.

3. De waarnemingspleet

Je beseft vrijwel nooit dat alle oordelen en waarderingen gebaseerd zijn op ervaring en waarneming.

Het proces van waarnemen en ervaren is zo continu, dat het je ontgaat dat er voortdurend waargenomen en ervaren wordt.

Je bent je alleen bewust van dat wat direct binnen je aandacht is. Maar intussen registreer je nog vele andere dingen die je niet bewust aandachtig tot je hebt genomen. Bovendien ontgaat je dat er van moment tot moment, soms associatief, soms geheel los van je huidige waarneming, voorstellingen, gedachten en stemmingen door je heen gaan. Toch zijn ze er.

Je merkt ze als je stil op je bankje zit, weinig beïnvloed door de wereld buiten je; je bent alleen met de dingen die in je voortgaan zich voor te doen. Een voorstelling, een gedachte, wel of niet begeleid door een gevoelsstemming. Dat wat in je opwelt is al voldoende om je af te leiden van bijvoorbeeld het gadeslaan van de adem of het je bewust zijn van de houding waarin je zit.

In het alledaagse leven, op je werk, tijdens het doen van het huishouden, een gesprek of een rit met de auto, zijn er wel de indrukken van buiten die voortgaan op je in te werken.

Intussen denk je, voel je. Wat je ervaart, wordt behalve door datgene wat momenteel zintuiglijk bij je binnenkomt, aangevuld met datgene wat in je opwelt. Dit kan, en het is ook dikwijls zo, associatief zijn. Een soortgelijke ervaring, beleving, in het verleden opgedaan mengt zich met datgene wat nu in je gebeurt. Van deze bijwerking ben je je zelden of nooit bewust.

Toch bepaalt ze je eind-ervaring van dit moment. Je eind-ervaring, dat wat je je bewust wordt, is dus een samengesteld iets. Het is het directe zintuiglijke signaal van nu en datgene wat er schijnbaar bij hoort, wat uit het verleden komt.

Je ervaring van nu, een schijnbaar nu, is dus samengesteld uit nú plus verleden. Je ervaring is dus niet nieuw.

Het ervaren nú wordt als het ware voordat het binnenkomt begrensd door wat er associatief uit het verleden bij hoort.

Alles wat niet past bij de voorstelling uit het verleden wordt afgedekt.

Je neemt dus waar, ervaart en beleeft door de spleet van het verleden heen. Dat

dit zo is ontgaat je. Elke soortgelijke nieuwe ervaring wordt dus in een oud patroon geperst. Dat geeft een gevoel van herhaling, kleurloosheid en monotonie.

Om hieraan te ontkomen zoek je gevoelsbeweging; soms sensatie, soms nieuwe situaties die je het gevoel geven dat je niet herhaalt. Heb je die nieuwe situatie een paar keer ervaren, dan is ze ook weer oud.

Is het mogelijk waar te nemen en te ervaren in volle omvang?

Is het mogelijk niet door de spleet van het verleden te zien?

Deze vraag gaat dus terug op het allereerste begin: de waarneming en beleving. Kun je *nieuw* waarnemen? Nieuw, is onbevangen, ruim, zonder oordeel vooraf. Dat nieuwe waarnemen en ervaren geldt dus voor alles. Niet alleen feitelijkheden, maar ook relaties, begeleidende gevoelens en begeleidende voorstellingen.

Waar ligt het begin?

Het begin ligt in het gewaarworden van de begeleidende voorstellingen, gedachten en gevoelens.

Het Za-Zen, het 'zitten' is een soort laboratorium-opstelling. Je bent in een zelfgekozen rustige omgeving. Het enige wat je zintuiglijk bereikt zijn de geluiden om je heen, van buiten. Als je het moment gunstig gekozen hebt zijn de geluiden van buiten, van het menselijk bedrijf, minimaal. Je bent alleen met je inwendige voorstellings-, gedachten- en stemmingsgebeuren. Je merkt het op en laat het toe. Het blijft bij aandachtig opmerken, zonder jezelf ermee te verbinden.

Dit is langdurige arbeid. Je gaat opmerken wat voor soort van voorstellingen, gedachten en gevoelens het meest terugkeren. Die zijn voor jou blijkbaar heel belangrijk. Dat voor jezelf te registreren, ernstig en aandachtig, heeft een grote betekenis. Je lost als het ware een schuld in. Want dat ze er zijn betekent dat ze voor jou van waarde zijn en dat je er onvoldoende aandacht aan gegeven hebt. Dat doe je nu. Hoe groter de aandacht hoe sneller het proces afloopt en hoe gemakkelijker je van het aandachtig gadeslaan kunt terug gaan naar het even aandachtig beleven van de adem en de houding. Dat schept een bepaalde stilte en argeloze aandacht in jezelf. Die soort van aandacht vanuit het belangeloze heb je nodig in het gewone leven.

Het gewone leven is aanmerkelijk gecompliceerder.

Er wordt zelfs in hele eenvoudige situaties bijna ononderbroken een beroep op je gedaan. Iemand vraagt iets, iemand zegt iets, je moet bepaalde dingen doen of nalaten. Al die tijd tijdens het doen, antwoorden, spreken en reageren is dat andere proces ook in gang. Als je nu door het aandachtig en geconcentreerd zitten dat andere bewust hebt gemaakt, ga je opmerken dat je tijdens al datgene wat je gewoon doet dat andere, de begrenzing, mee aanwezig laat zijn.

Afhankelijk van je aandachtsintensiteit ga je nu in de handeling van de dag de begeleiding uit het verleden opmerken. Actueel opmerken. Je gaat je bewust worden van de spleet. De spleet is niet verdwenen. Maar je bent je bewust. Daarmee is de vervalsende werking van de spleet nog niet ongedaan gemaakt maar hij is opgemerkt; ook in zijn vervalsing. Dat maakt je voorzichtiger én aandachtiger. Je beseft op het moment zelf hoe belangrijk het is om stil te zijn. Niet als rust, niet als vrede, maar als voorwaarde om te kunnen waarnemen. Je merkt zelfs dat spanningen in je lichaam, onwillekeurige bewegingen, niet terzake doende maniertjes, allemaal meespelen. Wilsmatig kun je daar niets aan doen. Je kunt ook die zaken alleen maar opmerken. Vanzelf neemt de behoefte om Za-Zen te doen toe, om beter in het rustig waarnemen te kunnen blijven.

Je weet nu dat je ervaring en beleving afhankelijk zijn van een 'open'-aandacht, die ze zuivert en in het verlengde daarvan je oordeel en waardering zuivert. Nu ben je dus terug bij het punt waar de oefening begon.

Echt Za-Zen begint dáár.

Als zodanig is Za-Zen bijzonder pragmatisch en nuchter.

Door het aandachtig gadeslaan, in een juiste houding, met een adem die diep beneden is, voltrekt zich, buiten je eigen wilsbereik een proces van reiniging. Niet een reiniging van je herinnering of een reiniging van voorstellingen, maar een reiniging van je aandacht.

Je bent ook niet meer afgeleid door je momentele bezigheid. Je hebt de spleet, de begeleiding uit het verleden, opgemerkt. Dat ontnemt die begeleiding z'n onbewuste doorwerking in je ervaring van het moment. Het betekent dus eigenlijk de hele dag door stil zijn terwijl je actief bent. Terwijl er een beroep op je gedaan wordt; terwijl je antwoordt.

Dat stil zijn is een kunst die je alleen maar door gestadig oefenen kunt leren. In het Za-Zen leg je een basis voor aandachtig stil kunnen zijn. Dat gaat v erder dan bijvoorbeeld het verduren van lichamelijke pijntjes, van het registrerend

gadeslaan van voorstellingen en gevoelens die in je opwellen; het richt zich heel direct op het hart van de oefening, het ervaren van de stilte achter dit alles. Dat is pas mogelijk als je alle andere bewegingen in hun vergankelijke ondergeschiktheid ervaart. Ze zijn niet onbelangrijk, maar ze zijn betrekkelijk. Ze zijn in betrekking gebracht tot het geheel. Ze hebben hun alleenheerschappij verloren en zijn teruggebracht tot een voorlopige vertaling van het onbekende. Het onbekende is nu hoofdzaak. De vertaling vergaat in de tijd. Za-Zen heeft te maken met het bewustworden van de betrekkelijkheid van de vertaling. En tegelijkertijd het krijgen van aandacht voor datgene wat elke definitie en naamgeving te boven gaat.

De discipline bestaat er uit dit leeg-zijn uit te houden.

Za-Zen begint dicht bij huis en juist omdat ze dicht bij huis begint kan ze geen einde hebben; want tot stille aandachtigheid komen betekent steeds directer opmerken hoe betrekkelijk de vertaling is. Steeds voorzichtiger worden. En daardoor komt de momentele beleving, niet meer zo volledig vervormd door het verleden, centraal te staan, of ook je ervaart het onvergankelijke in het vergankelijke van de zintuigelijke indruk.

Tijd en niet-tijd zijn onverbrekelijk verbonden.

Dit uiterst alerte proces van waarneming moet op gang gehouden worden door een oefening die je gevoelig maakt voor alles wat er in het waarnemen gebeurt. De basis-oefening van het Za-Zen is zo'n oefening, aangepast en verfijnd in honderden jaren van geduldig oefenen door hen die ons voorgingen.

Ieder land en iedere volksaard heeft er zijn eigen aanvullende methodiek en vorm aan gegeven. Voor ons hier in het Westen is het zaak de kern van deze wijze van ingaan op jezelf opnieuw in onze omstandigheden en met ons bewustzijn te verwerklijken. We doen daarbij goed de gegeven regels voor onszelf in onze situatie zorgvuldig te onderzoeken. Maar wij mogen niet schromen de eigenaardigheden van een land en een volk en een tijdsbestek op z'n betrekkelijke waarde te schatten.

De tijd dringt, we hebben weinig tijd voor deze meest directe arbeid. Daarom moeten we voortdurend kern en uitwerking blijven onderscheiden.

Anders gezegd, we zullen ons eigen Za-Zen moeten ontdekken. Wat universeel is kan zonder meer gebruikt worden. Dat is de houding, de ademregulatie, de aanvullende oefeningen. Maar ook daarin zullen we de dosering en de accenten

zelf moeten ontdekken. Dat verzwaart in het begin ongetwijfeld ons werk. We zijn helemaal op onszelf aangewezen. We zullen heel wakker en liefdevol in ons werk moeten staan. Autoriteit afwijzen waar ze daarmee in tegenspraak is. Altijd weer terug naar het beginpunt: de intensiteit van de waarneming. Onze weg leidt midden door de afleidende kakofonie van de massamedia en de gecompliceerdheid van de Westerse maatschappij. Daarin moet ons Za-Zen rijpen. Het echte Za-Zen dat tot in onze dromen reikt. Een Za-Zen dat niet te organiseren is of te propageren. Dat alleen ieder voor zich kan doen. Waar de leraar alleen aanwezig is om de methodiek aan ons door te geven.

Vraag: Wat je vertelt over de waarnemings spleet lijkt heel waar. Maar voor mij is het theoretisch. En het ontroert me niet. Soms bij muziek die ik mooi vind ben ik zo ontroerd dat al het andere niet meer bestaat. Alleen moet ik toegeven dat ik er weinig mee doe. Is er in dat oefenen plaats voor zoiets als een diepe ontroering?

Antwoord: Dat je niet iets ‘doet’ met een ontroering is juist! Zodra je iets met een ontroering doet vervals je het. Je kreeg het, je ervoer het, dat is alles. Dat de oefening zoals ik het beschreef theoretisch voor je is, zal duidelijk zijn. Wat ik weergaf is het skelet van een beleving. Meer nog de weg. Er is wel degelijk ontroering in, diepe ontroering, heel vergaande ontroering. Die ontroering openbaart zich in het doen. Daarover kan ik niet praten. Ik kan alleen aangeven wat er gebeurt als we niet oefenen en ook, al is het maar aanduidenderwijs, wat er gebeurt als je oefent.

Vraag: Kun je geen voorbeeld geven van wat je voor mijn gevoel theoretisch aangaf? Een concreet voorbeeld daar kan ik wat mee.

Antwoord: Iemand ontroerde je. Je bent van die iemand gaan houden. Je maakt hem of haar langer mee en je vindt die ontroering niet meer terug. Je merkt de tegenkanten steeds meer op. Zo gaat het haast in iedere relatie. Die eerste, spontane, argeloze ontroering zorgt voor het motief bij een verdere ontmoeting. De volgende keer probeer je die ontroering terug te vinden. Je concentreert je er op. Je neemt waar door de spleet van de eerste ontroering heen. Daarmee blokkeer je de mogelijkheid méér op te merken. Je vindt het niet terug. Je bent teleurgesteld. Je kijkt scherp naar de tegenkanten. Die komen dan in het vizier. Zo gaat het. De oefening is er dus om geen zinloos

gevecht te leveren.

Het proberen terug te vinden is onvermijdelijk een zinloos gevecht, en dat alles wat er achteraan komt ook.

Dit wat gezegd werd van een relatie, gaat op voor alle dingen die je tegenkomt.

4. Overgave, neerlaten en oprijzen

Voor het actief kunnen beoefenen van Za-Zen moet je bereid zijn je denken-voelen opnieuw te onderzoeken, alsof je er nog geen enkel idee over had. Om te kunnen onderzoeken kun je geen enkele notie die je over jezelf had als oefen-uitgangspunt gebruiken. Je zult je gewoon, zonder er verder over na te denken aan de oefening zoals die van oudsher is voorgeschreven moeten overgeven. Dat betekent dus dat je er niet iets, wat dan ook, bij voorbaat van verwacht; het enige wat van je verwacht wordt is dat je in de juiste houding zit, met de adem vrij en diep beneden, zonder gedachten over wat er gebeuren kan, maar alleen opletend op wat er gebeurt in dat zitten en ademen zonder daarover te denken. Dat laatste is misschien wel het moeilijkste: je bent helemaal niet gewend alleen maar te doen en uitsluitend constaterenderwijs aandacht te geven aan wat je doet. Ook als je je houding corrigeert of een vastgehouden adem loslaat wordt van je gevraagd dát alleen maar te doen en de uitwerking die het heeft te laten voor wat het is.

Zo oefenen is alleen mogelijk als je vertrouwen hebt in de oefening en je je er volledig aan kunt overgeven, zonder enige bedenking vooraf. Dus zonder vragen over het hoe en waarom en zonder in te gaan op alle gedachten en argumenten die ongetwijfeld in je zullen opkomen.

Heb je zo'n vertrouwen?

Zoals je gewoon in het leven staat ben je gewend volgens je mening en je voorstelling van het leven te handelen en te beslissen. Hoe moet je ook anders? Die voorstelling en mening neem je mee naar de oefening; je beoordeelt al voordat je goed begonnen bent, dat wil zeggen zonder dat je zo maar, in vertrouwen, geduldig constaterend hebt geoefend. Door die mening, dat oordeel vooraf ga je voorbij aan de meest directe werkingen in jezelf, zoals de uitwerking van het slaap-waak ritme, voedselopname en afgifte, het gaan en komen van de adem, het werken en je ontspannen en tenslotte de rol die het ongedurige denken-voelen daarbij speelt.

Al met al ontgaat je je eigenlijke wijze van leven, terwijl je onophoudelijk doet, verlangt, streeft, blij en teleurgesteld bent.

In de voorgeschreven oefening van het Za-Zen ga je je bewust worden van de onbewustheid waarmee je tot nu toe hebt geleefd.

Je gaat je, wanneer je de oefening volhoudt, bewust worden van krampen, spanningen en blokkades in je lichaam, in je adem maar ook in je denken-voelen!

Waar je aan oefent is uitsluitend je houding, adem en het geduldig gadeslaan van wat het onrustige denken-voelen in je teweeg brengt.

In die oefening begin je aan het gaan van je adem, – het niet bereiken van de bekken-bodem in de uitademing, het niet echt ontspannen zijn van spieren, de onrust van je oogleden en mond, de trekking in je schouder, een kriebel ergens, een stijve hals of pijn in je rug -, op te merken dat er een basis-onrust en spanning moet zijn, die dit alles teweeg brengt.

Zelfs de altijd aanwezige onrust van het denken-voelen blijkt bij volgehouden rustig en liefdevol gadeslaan niet de basis te zijn. Je begint te merken, doordat je je geoefend hebt stil en geduldig het totale lichaamsgebeuren tot je te laten komen, dat je het leven eigenlijk nooit ongehinderd door bedenkingen, verwachtingen en eisen vooraf tot je toelaat. Je kiest uit de ervaringen die, die prettig zijn of acceptabel en probeert de onaangename te ontgaan. Op die wijze vermink je niet alleen de waarneming, maar ook alles wat uit die waarneming voortkomt, zoals je antwoord op die waarneming en de daaruit voortkomende handeling. Deze voorafgaande vermindering van je eigen ervaring, en de steeds grotere kloof tussen wat werkelijk gebeurt in je en buiten je, en wat ervan tot je doordringt, veroorzaakt die niet te lokaliseren onrust, spanning en angst, die je voortdrijft en uitput.

Wat de Za-Zen oefening van je vraagt is de onrust in je lichaam en geest, zoals hiervoor aangegeven, volledig en zonder enige bedenking te accepteren. Dat is een daad van overgave die je waarschijnlijk moeilijk op kunt brengen. Want het betekent dat je bereid moet zijn te vertrouwen dat onder alle onrust een hele, door vrede omgeven mens aanwezig is. Niet een heilig of onsterfelijk deel van jezelf, maar jij zoals je eigenlijk bent, alleen nog niet gekend.

Om tot die levende ervaring van het eigenlijke te kunnen komen is het alleen nodig in open, oplettende concentratie te luisteren en te beleven hoe je adem – als je er niets aan doet – je als het ware meeneemt naar je eigenlijke Zelf, zonder dat je er iets aan doet of van weet!

Eén ervaring is voldoende om je te doen beseffen, dat je steeds dieper in dat

ademgebeuren kunt doordringen, of liever dat het jou steeds inniger tot zich kan nemen, zodat je je moeiteloos en volledig neer kunt laten, ondanks kleine stoorgedachten, vage gevoelsflarden, spanningen en pijntjes in je lichaam, die er natuurlijk allemaal nog zijn, maar nu van ver weg tot je komen in de stille vrede die in je is.

Je merkt dat je de inademing, die steeds minder heftig en nodig is, vergeet en zijn eigen gang laat gaan. Het wordt een kleine bescheiden inademing, niet meer dan strikt nodig is, die onmiddellijk weer overgaat in een lange, diepe tot in de bekkenbodem reikende uitademing, waarin je jezelf onopzettelijk weggeeft, overgeeft, vergeet, om na een kleine aarzeling, die ook heel natuurlijk is, de inademing te laten komen, niet meer dan op dat ogenblik nodig is.

Je merkt ook dat je boven, in je rug en schouders, maar vooral in je hoofd licht en vrij wordt; vrij om te luisteren en te kijken naar wat zich voordoet, onaangediend en niet bedacht.

En als een gedachte, gevoel of waarneming je toch weer onverhoeds mocht overvallen kun je je weer vol vertrouwen neerlaten, tot diep beneden in de bergende kracht van het dragende midden, die niet alleen opneemt maar ook weer vrij maakt.

Dit is de eigenlijke oefening van het *Za-Zen*, die, als de adem, steeds weerkeert om je te ontledigen en te bevrijden van alle spinsels die je zelf in je onwetende ongeduld gesponnen hebt.

Hoe langer je zó in de oefening staat, hoe nauwkeuriger je opmerkt wat er allemaal in het zogenaamde gewone leven in je gebeurt, maar vooral hoe je er mee omgaat. Dat is een aandachts- verschuiving die je moeiteloos losmaakt van veel waar je op het ogenblik nog aan vastzit of waarvan je denkt dat je het nodig hebt.

Aan je lichaam merk je dat je rug zelfdragend en recht wordt, je schouders vrij en los zijn en je hals, die zich vanuit de ontspannen schouders heeft gerecht, draagt een hoofd met de kin een weinig 'in'.

Je staat open voor het leven om je heen, terwijl je de voeling met het geborgen zijn, ook als je uitgaat naar het leven, niet verliest.

Het ingaan tot en het uitgaan vanuit de geborgenheid is je tweede adem, die door de eerste op gang kwam en in gang gehouden wordt.

Je leert door dit alles vertrouwen op de niet-aflatende werking van het verborgene. Als er zich toch weer problemen voordoen, omdat je onoplettend

was, kun je ze gemakkelijk laten liggen om er als je hersteld hebt opnieuw naar te kijken en te wachten tot de juiste verhouding tot het zogenaamde probleem hersteld is!

Dit neerlaten en oprijzen uit het dragende midden, je tweede adem, wordt een natuurlijke wijze van leven, even gewoon en onopvallend als nu je verwarde en moeizame leven is.

Zonder een bepaalde wilsinzet ga je vanzelf dieper en met meer aandacht ademen als je onrustig bent, zodat je steeds sneller de schade herstelt.

Merkwaardig genoeg blijkt nu, dat je pas in de stille aandachtigheid van dit geborgen zijn op de wereld kunt ingaan, het lijden medelijden zodat de ander zich gesterkt en herkend voelt, waardoor alle oppervlakkige schijnbewegingen van vriendelijk zijn terwijl je eigenlijk boos bent, – van praten en gezellig doen terwijl je eigenlijk de aandacht van de ander behoeft, – niet meer nodig zijn. Stilte en vrede kun je niet willen of bewerkstelligen, maar alleen ervaren als je geleerd hebt jezelf te onderzoeken en vanuit die zelfobservatie te leven. Agressie, wantrouwen en zelfbeklag komen alleen daarin tot een natuurlijk, niet bewerkstelligd einde. En in dat vanzelfsprekende, liefdevolle beëindigen van alle gruwel, die zich anders altijd maar opnieuw voortplant ligt de fundamentele betekenis voor de wereld van jouw wijze van leven.

De oefening van het *Za-Zen*, die beweegt vanuit de overgave naar het neerlaten en weer oprijzen, is als een adem die het hele leven, ook buiten jou, doortrekt en vernieuwt. Die adem is oneindig veel groter dan jij ooit kunt zijn, maar je kunt er wel de geduldige en aandachtige uitdrukking van proberen te zijn.

5. Het aan-uit-aan van het bewustzijn

Alles om ons heen is in onophoudelijke verandering. Geboorte, groei, volwassenheid en de neergang naar het sterven. Ook in de seizoenen en getijden en in alles wat leeft is deze onophoudelijke beweging van ontstaan en vergaan te bespeuren. En zelfs daar waar het zo langzaam gaat dat het ons ontgaat, in de mineralen en delfstoffen is er verandering, blijvende en doorgaande verandering.

En wijzelf? Vind je het ook gewoon dat je sterven zult, zoals je het gewoon en vanzelfsprekend vindt in alle andere processen om je heen? Je weet dat je bang bent voor de dood, voor het sterven, het verliezen van je lichaam, dat lichaam dat op aarde zo vertrouwd en bekend is en het middelpunt van waaruit je alles in de wereld ervaart. Ook jezelf ervaar je van daaruit, vanuit dat 'ik', en de hele wereld, alles wat je waarneemt, wordt pas werkelijk voor je, als het in dat centrum, dat je 'ik' noemt ervaren wordt. En als dat 'ik' vergaat?

Eigenlijk ervaar je jezelf als blijvend nietwaar? En is de dood een wrede, onrechtvaardige ingreep, die toch onvermijdelijk is. Hoe komt die wrede paradox in je leven? Je ervaart jezelf als continu aanwezig. Is dat werkelijk zo? Als je heel opmerkzaam bent op wat er allemaal in je gebeurt, zo maar in de dag, terwijl je doet, luistert, praat en rust, zul je opmerken dat er iets in je opkomt en weer verdwijnt en dat er voordat er weer iets nieuws opkomt een hele kleine pauze is. Een ondeelbaar kleine pauze.

In die pauze is er niets, tenminste, geen gedachte en geen reactie op een signaal van buiten. Dat kan, omdat het maar zo'n ondeelbaar klein ogenblik is. Als je daar goed op let, kun je in die kleine pauze blijven wonen. Je merkt dan dat het heel stil is, onmetelijk ruim en dat je toch in de stilte open staat voor alles wat er om je en in je is, maar je bent er nu niet zó onherroepelijk mee verbonden dat het je meeneemt. Je merkt het op terwijl je er vrij van bent.

In de mystieke geschriften vinden wij allerlei woorden voor de beleving van die pauze in je ongedurigheid, zoals stilte, leegte, het onnoembare en onuitsprekelijke of het tijdloze. Dát, die pauze is het echte, het eigenlijke dat niet in de tijd en ruimte gevangen is, maar altijd is. Dát is de eigenlijke continuïteit. Wat wij voor continuïteit houden is de onopgemerkte, broksgewijze beweging van het bewustzijn, die het 'eigenlijke' ongemerkt

overslaat.

In dit overslaan van het eigenlijke ontstaat de angst en daarmee de ongedurige vlucht poging in het volgende moment, de volgende ervaring, die ons ons hele leven begeleidt.

In het zitten van het Za-Zen kan door een goede lichaamshouding en een vredige, zachte tot in de diepte reikende adem, zo'n rust over je komen dat je niet meer meegenomen wordt door je rusteloos voortgaande bewustzijn, je wordt opmerkzaam op wat er eigenlijk gebeurt; je merkt het aan-uit-aan van je bewustzijn op én je ervaart de pauze. De pauze krijgt een kans een pauze, een beleefde pauze te worden, die loodrecht staat op alles wat je anders ervaart. Door zo'n eerste ervaring wordt je gevoelig voor deze werkelijkheid in jezelf, je wezensgrond, waaruit je voortkwam en waartoe je zult terugkeren en waarin je ook nu volledig bent.

De vraagkracht en de onrust vanuit het onverwerkte is weg en daarmee je gebondenheid aan het verleden én je afhankelijk zijn van de situatie en omstandigheid waarin je nu verkeert.

Dat wat zich aan jou en door jou voltrekt is iets dat onvermijdelijk gebeuren moet maar dat jou niet bepaalt of bindt of aantast.

De eeuwen door hebben wij geprobeerd los te komen van de onrust die ons gevangen houdt. Eén van de methoden die tot op de dag van vandaag door duizenden gebruikt wordt is dat je je zo volledig concentreert op een onderwerp, een klank, mantram, beeld, mandala, een ideaal, een zinsnede, dat je daardoor op dat moment geen last hebt van die verspringende beweging van je bewustzijn. Het is een methode die vrij snel resultaat heeft. Als je je zo concentreert met volledige inzet van je wil ben je zolang je dat doet inderdaad vrij van die ongedurige beweging, maar zodra je overgaat tot je gewone leven is de oude ongedurigheid weer terug.

Dat is de reden dat wij in het Za-Zen de weg van het constaterenderwijs loslaten volgen, terwijl houding en adem ons helpen de pauze op te merken.

In de aanvang is deze open en veelzijdige oplettendheid een ongewone en intensieve arbeid die een zo volledige inzet vraagt, dat je het niet zo lang volhoudt, *maar* je onttrekt je bij deze werkwijze niet aan het gewone leven! Je leeft je gewone leven, met alles wat daar bij hoort, aangenaam of onaangenaam, maar nu wakkerder en meer bewust vanuit de stilte.

Door dat niet aflatend opmerkzaam zijn in het Za-Zen verandert je verhouding tot alles om je en in je fundamenteel. Dat betekent dat niet alleen de werkwijze maar ook de kwaliteit van je bewustzijn verandert; en omdat je verbonden bent met het totale bewustzijnsweefsel van het leven, verandert dát ook; zoals ons lichaam verandert als de celactiviteit en daarmee de celkwaliteit verandert. De fundamentele verandering in jouw bewustzijn betekent een verandering in het wereldbewustzijn. Dat heeft, zoals je begrijpt, grote draagwijdte.

Vraag: Ik heb goed naar je geluisterd, maar ik kan toch voor mezelf de meditatie niet verbinden met de grote onrechtvaardigheid in de wereld en het nameloze leed, dat dag aan dag en uur na uur voortgaat zijn tol te eisen. Ik voel het toch als een vlucht naar een eigen vrede.

Antwoord: Ik begrijp en voel ook wat je bedoelt. Maar wat je ontgaat is dat in die verandering jouw verhouding tot alles om je heen verandert, dat jij dus nieuw wordt; nieuw ook voor het lijden waarmee je onverbreekelijk verbonden bent en waaraan je je nu ook niet onttrekt.

Jij *bent* van het leed; dat is iets anders dan iets aan het leed buiten je doen! Je weet dat het geven van geld of voedsel niet voldoende is. Jij als hele mens bent nodig. Ben je daartoe bereid?

Vraag: En dan dat niet te lokaliseren kwaad, dat zich in pogroms en oorlogen uit, bestrijdt je dat met een individuele verandering in één mens?

Antwoord: Bestaat 'het' kwaad? Zou het niet zo zijn dat door jouw onoplettende leven, door het niet opmerken wat je eigenlijk doet; hoe je bepaald bent door alles wat op je inwerkt en hoe je zelfs geen basis hebt om dit alles op te merken, – dat daardoor miljoenvoudig 'het' kwaad ontstaat dat ons dreigt te vernietigen? Als je in ernst en vastbesloten oefenend ingaat op dit alles zul je merken dat het kwaad zijn anonieme karakter verliest en dat je oog in oog staat met de aanvang ervan. Dáár in de aanvang moet je oefenen, en niet verderop als het al gebeurd is en het tot lijden is geworden.

Za-Zen brengt je bij de aanvang en maakt het je mogelijk dáár te helpen er verandering in te brengen.

6. Neerlaten en de mythe van het ‘ik’

De werkwijze van je bewustzijn geeft je ongemerkt de illusie in het bezit te zijn van een permanent en continu ‘ik’. Permanent en continu in de zin dat je jezelf onophoudelijk meent te ervaren. Wat je niet opmerkt is dat je bewustzijn discontinu, opgebroken en willekeurig werkt. Discontinuu omdat er van moment tot moment steeds nieuwe voorstellingen en gedachten binnenkomen, die een ogenblik door de aandacht vastgehouden worden om dan weer te verdwijnen zonder dat je het opmerkt. Tussen het verdwijnen van het ene gedachtebrokje en het in de aandacht komen van de volgende is een kleine pauze, een ‘niets’ dat je óók niet opmerkt. Je bent je alleen bewust dat er voortdurend iets in de aandacht is. Dit iets bestaat uit een doelgericht onderwerp van handeling, waar je op een bepaald ogenblik mee bezig bent, of ook een denkproces én de associatief erbij betrokken gedachtebrokjes. Je denkt dat je steeds bezig bent met voorstellingen en gedachten, die te maken hebben met de handeling, terwijl de associaties je ontgaan. Deze durende onoplettendheid ten aanzien van de werkelijke gang van zaken veroorzaakt de illusie van een permanent en continu centrum dat je ‘ik’ noemt. Was je wel oplettend dan zou je weten dat van moment tot moment de aandacht uitgaat, zich terugtrekt en pauzeert, – dit laatste als belangrijkste ontgaat je helemaal. Datgene dat je ‘ik’ noemt, waarmee je je vereenzelvigd, is een soort stroom van voorstellings- en vereenzelvigingsbeeldjes die voortgaat door je heen te trekken om je als in de bioscoop de illusie te geven dat het werkelijke gebeurtenissen zijn, vloeiende bewegingen die een eenheid vormen, terwijl het toch alleen maar vaak onsamenhangende deeltjes blijven, verbonden door de tijd. De tijd als verbindende beweging van losse deeltjes. Dat de tijd, die de beweging van het bewustzijn zelf is, kan werken is omdat onder deze beweging iets aanwezig is, dat de aandacht uit doet gaan, terugtrekt, enz... Dat iets, niet de illusie van je ik, ken je niet en is in je gevoel van ‘er zijn’ ook vrijwel niet aanwezig. Je gevoel van er zijn, opgehangen aan de illusie van het ik, gaat dus eigenlijk terug op een verborgen werkelijkheid, de oorzaak van je zijn hier op aarde, van het gegroeid zijn van je lichaam en het beschikken over alle uitdrukkingmogelijkheden van het moment. Dit oer-atoom, zoals het in de wetenschap wel genoemd wordt, het Zelf, zoals het Oosten het noemt, ons diepste wezen, in de terminologie van Dürckheim, het zijn alle aanduidingen van dat iets dat de oorzaak en de zin van je zijn hier op

aarde is. Het komt er op aan dit 'iets', dat in de mensheidsgeschiedenis met allerlei namen is aangeduid, werkelijk te leren kennen, dat wil zeggen het in zijn 'zohheid' te ervaren. Hier tekent zich, na deze constatering, een duidelijk verschil in benadering af tussen twee hoofdtypen van meditatie.

De ene, de meest verbreide, waaronder ook Transcendente Meditatie valt, neemt een object als concentratiepunt; dat kan een klankenreeks zijn, een mantram, een beeld, een beschouwing, in het algemeen een vooraf bepaald concentratiepunt.

De andere, veel minder bekende, wordt vertegenwoordigd door het Za-Zen en de Vipasana meditatie; deze laat de gedachtestroom vrij om op normale wijze te werken, maar tracht in het moment zelf bewust te worden van 'wat er plaats heeft'.

Je probeert dus niet vanuit de opgebroken en ongerichte staat van het bewustzijn een bepaald gedeelte te fixeren als aandachtspunt, maar tracht de juiste situatie te scheppen in het lichaam, waardoor het mogelijk wordt de beweging van het bewustzijn zelf gewaar te worden.

Alle omschrijvingen, voorstellingen, vaststellingen en leringen worden als onbelangrijk terzijde geschoven, terwijl alle aandacht gegeven wordt aan een goede lichaamshouding en een juiste adem en een concentratie 'in de aanvang' op een levend proces, namelijk dat van de adem en de houding.

Dat houdt in dat alle zintuiglijke indrukken tijdens het zitten, zoals geluiden, voorstellingen en opwellingen en associaties toegelaten worden zonder dat je je ermee vereenzelvig.

Alleen de beweging van je bewustzijn is het onderwerp van je aandacht in het Za-Zen.

Om nu die oorzaak van je zijn hier op aarde te ontmoeten, dien je eerst zonder buitensluiten van de oppervlakkige werkelijkheid waarin je leeft, de juiste situatie te scheppen waarin die ontmoeting kan plaats hebben. Daarvoor doe je Za-Zen met alles wat dat inhoudt ; simpel gesteld: je moet het voorstellingscentrum, dat nerveus voortgaat broksgewijs de illusie van de continuïteit in stand te houden, verlaten. In het Za-Zen betekent dit dat je je uit de bovenste regionen, je hoofd, neerlaat, in vol vertrouwen, in het krachtveld

van het ‘dragende midden’ ook wel ‘Hara’ genoemd; daarin kun je al je spanningen, overwegingen en bezorgdheden laten afvloeien in de steeds herhaalde beweging van het neerlaten. Je kunt je over Hara geen enkele voorstelling maken, je kunt je er alleen in de uitademing in vol vertrouwen in neerlaten. Door steeds voeling te houden met dit dragende midden wordt je vrij om alleen maar te ervaren, zonder in de maalstroom van voorstellingen en associaties terecht te komen. Zodoende kom je ook in de positie om heel scherp te ervaren wat er gebeurt; de pauzes en het in en uit van de aandacht. En omdat je vanuit het dragende midden geen belang meer hebt ergens naar toe te bewegen, verzink je in de grote pauze; de pauze waarin alles is voordat het vorm genomen heeft.

In deze, al het andere uitwissende, ervaring is de oppervlaktefilm van het ‘ik’ een illusie.

Vraag: Maar hoe oefen je nou dit alles, want het is toch wel ingewikkeld wat je daar vertelt.

Antwoord: Heel eenvoudig; je neemt de houding in zoals je geleerd is, waarbij je je zorgvuldig bewust maakt hoe- en van waaruit je zit, daarna probeer je het gaan en komen van de adem zo vrij mogelijk waar te nemen en te beleven. In dat beleven is ook een gevoel en dat gevoel maakt dat je geheel vanzelf los raakt van alle opwellingen die anders door je heen spelen. Zo kom je dus in de toestand van vlak voor het wakker worden uit een diepe slaap. Je bent nog verbonden met de diepte, de onderstroom en je gaat van daaruit het leven in, na je *Za-Zen*.

Vraag: Is wat je hier beschrijft werkelijk voor ieder mens opnieuw waar te nemen en te ervaren? Is die oplettendheid op te brengen?

Antwoord: Die oplettendheid groeit vanzelf als je in het zitten de eerste afleidingen en storingen uit het gewone leven kwijt bent doordat je in afzondering zit. Daardoor is je bewustzijn al rustiger. Zet je de oefening voort, soms over maanden of jaren, dan merk je dat die vanzelf komende rust zover reikt dat je in staat raakt op te merken wat ik hier beschreven heb. Dan ga je dus bewust de pauze in je leven in ere herstellen, en daarmee verbreek je de identificatie met de oppervlakte, het ‘ik’.

7. Soorten energie

Als we gezond zijn en voldoende en goed diep slapen, hebben wij een energie die zich uit in een lust voor alles wat zich voordoet om te doen. We kunnen gemakkelijk geconcentreerd zijn en met enthousiasme doen wat we te doen hebben. Het enthousiasme kan zo groot zijn dat we helemaal opgaan in hetgeen we doen. Na een poos zo gewerkt te hebben merken we dat we moe worden. Maar ook, dat ons bezig zijn met dat werk, waarin we verloren waren, nog doorgaat nadat het werk klaar is. We hebben niet afgewerkt, maar hebben een stoot van de belangstelling, gevoed door de algemene levensdrift, een kans gegeven zich te uiten. Het hele mechanisme van het denken-voelen en van de associatieve stroom van het denken-voelen is verhoogd op gang gebracht. Nu het werk gedaan is blijft dat over, gaat door, neemt energie af, zonder dat we er weet van hebben.

Deze niet opgemerkte voortdurend doorlopende stroom van het denken-voelen maakt dat wij tegen het eind van de dag, tegen het slapen gaan, aan de ene kant vermoeid zijn, soms uitgeput, maar aan de andere kant onrustig en niet gereed voor het slapen gaan.

Dat is in onze maatschappij, met het vele werk wat erin gebeuren moet, de gewone gang van zaken bij een gezond mens.

De energie die we zo besteden, komt voort uit onze levenswil en levensdrift. Ze blijft in de onbewuste sector van ons bewustzijn.

Zonder het te weten leven we bijna uitsluitend uit deze energie.

Er is een andere soort van energie: de energie die merkbaar wordt en ter beschikking komt in het zitten. Nadat we in het zitten de eerste soort van energie, die van de levensdrift, hebben opgemerkt bij de onophoudelijke stroom van het denken-voelen, die – associatief gewekt – voortgaat door ons heen te gaan, komt er een mogelijkheid de tweede soort van energie – die voortkomt uit het stille gewaarzijn – te gaan ervaren. Weliswaar betekent dat, dat wij het onophoudelijke gebabbel van het denken-voelen hebben laten uitdraaien, maar door het zitten zijn wij voor het eerst bewust in contact met de stille energie van het aandachtig zijn, sec.

Deze energie, van het aandachtig zijn, is voor ons te registreren in zijn anderssoortigheid door het totaal verschillende karakter van de handeling waarin deze energie zich uit.

Onze handeling, ons doen, maar ook onze aandacht en de opeenvolging van de handelingen in ons doen hebben dan een gelijkmatig en vloeiend karakter. Wij hebben geen haast. Het doen zélf is een vervulling.

Wij voelen ons tijdens het doen op onze plaats. Wij willen niet ergens anders zijn. De ene handeling vloeit vanzelfsprekend uit de vorige voort. Als het werk klaar is, is het klaar. We zijn dan stil, hebben geen haast, hoeven niet iets af te maken, zijn niet nog in beslag genomen door het vorige, maar zien gewoon wat nu aan de orde is. We beginnen aan het volgende, zonder het gevoel te hebben uit onze continuïteit gevallen te zijn. Ook de volgende handeling, het volgende werk, behoort bij dat continu 'er zijn'.

Zonder dat wij er iets aan behoeven te doen openbaart zich de volgorde waarin het werk moet gaan gebeuren: wij merken ook op in hoeverre wij er echt in betrokken zijn en daarnaast tegelijkertijd wanneer de andere soort van energie, die van de levensdrift, mee gaat doen. We merken dat aan een bepaalde gehaastheid, die inhoudt dat we ook minder aandachtig zijn; meer uit op een resultaat wat aan het eind van onze handeling staat. Energie van de levensdrift trekt ons weg van de plek waar we bezig zijn. Zodra dat het geval is, is het verstandig om even te zitten of te staan in Hara. We krijgen dan weer contact met die stille, vloeiende stroom; ongehaast en gelijkmatig vanuit het dragende midden. Opnieuw zijn we terug in ons continue zijn, en gaan weer voort rustig af te maken waar we mee bezig waren.

Dit doen, vanuit het continue zijn, maakt onze dagen lang en vol van betekenis. Zo'n dag eindigt in een natuurlijk moe zijn en een diepe slaap. De volgende dag zijn we nieuw, is al wat er nog aan resten was verwerkt, gaan we met onverflauwde en onbelaste aandacht de dag weer in. Deze wijze van doen verandert ook onze relatie tot onze naaste fundamenteel. Als deze onze aandacht vraagt, zijn we aanwezig, restloos. Er komt een ongebroken, constante lijn in ons leven.

8. Observaties I

Als kleine jongen aan de rand van het oerwoud met mijn moeder, zei ze: hoor je de stilte? Gehoorzaam luisterde ik. Ik hoorde allerlei geluiden die ik voordien niet gehoord had. Ze vroeg nooit of ik de stilte gehoord had.

Ik stond er niet bij stil maar was verwonderd.

's Avonds in bed, nadat de Javaanse baboe een mooi verhaal verteld had over demonen en helden, vlák voor het inslapen hoorde ik de stilte. Daarover was ik niet verwonderd.

‘Je bent een rebel, je vreest God noch gebod.’

Ik keek verbaasd op. Daarna met meer oplettendheid begreep ik dat ik mezelf was.

Wat zijn geboden anders dan ervaringen die eens waar waren. Als je bij jezelf blijft volg je steeds het laatste gebod.

‘Wat je zegt steunt op geen enkele overlevering. Doe je dat expres?’

‘Hoe zou ik? Soms herken ik in mezelf iets dat al eens gezegd is. Maar het is nú waar. Als ik het morgen herroep is het ook waar.

Je kunt dat wat beweegt niet stil houden. Nog minder kun je dát wat oorzaak is van het bewegen in het bewegen vastleggen. Herkennen kan. Herkennen, ervaren, éénworden.’

‘In het Za-Zen is geen enkel persoonlijk element. In mijn verhouding tot God of Christus wel. Voel je dat niet als een gemis?’

‘Verhoud je je tot iets waarmee je één bent? Zolang ik me verhoud is er een ‘ik’ en een ‘jij’. Als je goed oplet merk je dat het ‘ik’ er eerst is. Eén zijn is vrij zijn.’

‘Je zegt dat er geen tijd te geven is voor het Za-Zen. Is wat er in de kloosters beoefend wordt dan zo maar?’

‘Ik zeg het Za-Zen heeft jouw tijd. Als je dat gevonden hebt weet je dat het jouw tijd is. Za-Zen hoort bij jouw bewustzijn en bij jouw situatie en bij jouw

verleden. Ze verschilt van dag tot dag. Iedere dwang schaadt jouw oplettendheid. Let op en je vindt.’

‘Maar in een groep dan?’

‘Dan pas je je aan aan wat de leraar voor tijd geeft. Dat is dan ook goed, in de groep.’

Als je je dan niet verzet omdat jouw tijd overschreden wordt of nog niet bereikt is, merk je dat het goed is. De leraar houdt rekening met het gemiddelde bewustzijn van nu en zijn eigen ervaring. Meer is niet mogelijk.’

‘En de leraren die vaste regels volgen?’

‘Dat is ook goed; dat is hun weg. Ieder mens herhaalt bepaalde handelingen honderden keren, toch is het iedere keer weer anders. Let op.’

‘Telkens in het Za-Zen, terwijl ik mijn adem volg komen er gedachten binnen.’

‘Volg die gedachten rustig, maar doe er niets mee. Volgen is dieper gaan, zonder je er mee te vereenzelvigen. Als je ver genoeg gegaan bent, zonder gedachten erbij te maken, keer je vanzelf terug tot de adem. De adem die steeds dieper en dieper beneden rust. De tocht van buiten naar binnen is beëindigd. De tocht van binnen naar binnen begint. Dat heeft altijd weer plaats. Wat een voorrecht!’

‘Mijn adem blijft middenweg steken. Is daar een oefening voor?’

‘Nee. Let op je adem. Forceer niets. Laat je gewoon neer zoals de lentewind over de aarde strijkt. Denk er niet bij. Plotseling zul je beneden zijn. Je hoeft het nooit te begrijpen. Het gebeurt gewoon. Oefeningen houden je op. Je bent weer bezig aan de buitenkant. Let op.’

‘Ik heb veel oefeningen gedaan, met grote inzet. Nu beginnen ze me te vervelen.’

‘Dan mag je blij zijn. Oefeningen zijn eens gegeven om iets duidelijk te maken, niet om na te volgen. Als het duidelijk is kun je de weg naar binnen toe vervolgen. Dan zijn de oefeningen nog maar een ver verwijderd gerucht. Zo gaat het.’

‘Pijn of ziek zijn leidt me af van waarmee ik bezig ben.’

‘Pijn en ziekte zijn werkelijk. Laat je niet afleiden maar wees bij de pijn en bij de ziekte. Hoe verder je in de pijn gaat en in de ziekte doordringt, hoe

duidelijker het wordt. Dat is dán aan de orde. Iets anders willen doen is afgeleid zijn. Ook je de gevolgen indenken van je ziek zijn of van de pijn is afgeleid zijn.

Vertrouw onvoorwaardelijk dát wat tot je komt. Niet wat je er over denkt of voelt.’

Kun je jezelf veranderen?

Nee.

Maar wat dan?

Je kunt de verandering toelaten. Je kunt zo volledig ingaan op wat er nu is, dat je vanzelf op een andere manier gewaar bent. Dat is de verandering toelaten. Datgene wat in je gelegd is een kans geven. Eerbiedig uitvoering geven aan wat zich door jou wil uitdrukken.

Hoe weet je wat zich in je wil uitdrukken?

Dat het moeiteloos en vanzelf door je heen komt. Je hebt er niet over gedacht, je niets afgevraagd, alleen maar gedaan.

Dat is eigenlijke spontaniteit. Niet het luidruchtige wat wij meestal in enthousiasme doen.

Dóén is: in de stroom van het voortdurend gewaar zijn, meegeven.

Niet meer je kleine wil en kleine overweging er tussen stellen. Vanuit het niets het onbekende voltrekken.

Als je meer indrukken tot je neemt dan je verwerken kunt, word je uit jezelf weggedrukt. Alle indrukken en ervaringen worden vlak en kleurloos. Je hebt geen interesse meer.

Bij mij is dat bijna altijd zo. Alleen hele felle dingen maken nog enige indruk. Het is de grote ziekte van deze tijd.

Kun je er iets aan doen?

Dát opmerken. Tot jezelf komen in de adem die je diep beneden laat.

Enkelvoudig, stuk voor stuk op de dingen ingaan. Rustig als had je alle tijd. Je hebt alle tijd. Jij bepaalt. Let op met alle intensiteit die in je is. Dat wat de ervaring, de relatie is zal zich aan je openbaren.

Het Za-Zen van Dogen en Boeddha is even dichtbij als de volgende ademhaling. Alleen ons onrustig en gejaagd tijdsbesef legt jaren en eeuwen als dode bladeren tussen ons en het onmiddellijke.

Maar er is toch tijd en geschiedenis en herinnering?

De film van het haastig en onrustig tijdsbesef is die geschiedenis. In het ongestoorde Za-Zen loopt die film af zonder ons te beroeren. Op elk moment is er het onmiddellijke.

Het belangrijkste. Wat vind je het belangrijkste?

Alles, maar dááruit het besef dat je vanuit het Onuitsprekelijke hier op aarde in het vergankelijke bent.

Maar dat weet je toch?

Maar beleef je het, tot diep binnenin? Is het ieder moment werkelijk voor je?

Zo dat je geen moment van huis bent?

Betekent dat dat je het vergankelijke moet overwinnen, er boven staan?

Geen van beide is mogelijk. Het vergankelijke is majesteitelijk verheven en tegelijk korter dan een oogwenk. Waar het om gaat is de gelijktijdige beleving; dat je niet bent van het vergankelijke én er in bent. Dat beëindigt de dualiteit.

Maar hoe kun je nou het Onuitsprekelijke bespreken?

Dat kan ook niet. Maar je kunt er op wijzen dát het er is. Het voornaamste: zo leven dat het voor ieder ander voelbaar wordt, dat het er is, door jou heen.

Ochtend – middag – avond: Ochtend; zo dat ik wakker ben, vóór de eerste gedachte, dát wat was voor alles ... Stil en leeg, de adem diep beneden ... vanuit de Oorsprong.

Middag; stilstaan, loslaten wat was en nu weer komen wil, aandachtig luisteren naar wat vóór dit is ... stroomt, voortgaat en terugvloeit... onaangeraakt.

Avond; einde, loslaten, terugkeren naar voor alles van de dag ... het stille wachten van de Oorsprong ... voorbij het donker dat zich spreidt ... sterven, rusten in de adem ..., opnieuw geboren worden, ochtend.

Vergaan: Als je zit kan de tijd vergaan, alles wat gebeurd is, dat weer vastzit aan wat nog komen wil, glijdt langs je heen. Je bent je niet alleen bewust dat dát er is, maar ook dat jij bij jezelf daar niet van bent. Je beseft dat wat in de tijd

steeds gebeurt in jou gebeurt. Weliswaar door inwerking van signalen van buitenaf, maar uiteindelijk in jou tot bewustzijn wordt en tegelijkertijd merk je dat je waarneemt, gewaar bent. Dat is tegelijk beseffen dat het ook vergankelijk is, terwijl je erbij bent.

Alleen, in de stilte, verbonden.

En het volgend moment, afgegleden in de zelfhandhaving, ben je weer tijdgebonden, niet meer gewaar.

Gulzig: Gulzig is niet alleen van eten of kennis verzamelen of macht uitoefenen, maar begint al bij het opdoen van indrukken. Indrukken zijn de beweging van je bewustzijn. Geen indrukken is honger, is afsterven *voor je gevoel*. Veel indrukken is versnelde beweging, illusie van leven, van vol worden. Happen, slikken, vol worden; zat van indrukken en toch niet genoeg. Het verwerken en loslaten ontgaat je. Honger.

In het Za-Zen ben je opeens midden in dat onafgewerkte. Honger en gulzigheid zijn weg. Je bent alleen met het werk dat gebeuren moet. Je eigen opgetaste opdracht. Ongeweten opgetast; maar werkelijk.

Verandering. Vast aan het verleden, verander je niet. Naast de werkelijkheid ga je op in je illusie. Als je wakker wordt; hoe, wanneer? Onvoorspelbaar. Plotseling sta je in de verandering, je bent het. Al het andere, de ander, beweegt mee. Vanuit het onvoorspelbare wakker worden; nu is alles onvoorspelbaar. Gevaarlijk, verrukkelijk, bedreigend, maar onomstotelijk. Als de illusie terugkomt weet je iets eerder dat het een illusie is.

Vorm en stroom. In je en buiten je verander je door de stroom. Dat je verandert merk je, niet waardoor. De stroom merk je pas als je niet alléén verandering bent. Stil zijn is veranderend aandachtig zijn, gericht maar niet bepaald. Zodra je de verandering arrêteert ben je in het vastgelegde, daarin is stilstand, geen leegte of stilte, alleen honger naar vrijheid en beweging. Let op dat je de honger voelt in je binnenste, daar waar de eigenlijke beweging is. Stil zijn is de hoogste activiteit.

9. Seksuele transformatie

Van oudsher is er veel te doen geweest over seksuele transformatie. Het ging er om seksuele kracht te sparen voor het transformeren van het bewustzijn als geheel. Een omzetting die het naar buiten toe gericht zijn moet veranderen in naar binnen toe gericht zijn, dat dan uitmondt in de éénheidsbeleving, het geborgen zijn in God.

Vele religieuze stelsels, waaronder het Christendom, vertaalden dit in het vermijden van seksuele omgang. (Bij ons onder andere nog terug te vinden in het celibaat van de priester en een zondebesef ten aanzien van alles wat met seksuele omgang te maken heeft, behalve waar het de gewilde voortplanting betreft).

Je kunt als mediterende hier niet aan voorbijgaan, zonder zorgvuldig kennis genomen te hebben van alles wat van religieuze zijde hierover gezegd is. Zodra je dat doet, ga je opmerken dat de regels van onthouding die gegeven worden niet uitgaan van een levend gebeuren in jezelf, maar vanuit een *vooraf* gesteld doel waaraan je, als je dat doel onderschrijft, jezelf onderwerpt. Je stelt dat het ‘geestelijk’ leven gediend zal zijn door je te onthouden van iets dat zich dringend uiten wil. Eerste vraagteken en eerste twijfel.

Als je kans ziet op jezelf te letten terwijl je je onthoudt, dan merk je dat je ingaat tegen een heel sterk en natuurlijk gebeuren. Het is heel natuurlijk dat je je met iemand van wie je veel houdt ook lichamelijk wilt verenigen. Je merkt ook dat de onthouding allerlei fantasieën in je oproept. Dat je juist meer dan vroeger bezig bent met alles wat met het seksuele te maken heeft. Je bent onafgebroken (ook als het niet bewust is) daarmee bezig. Je bent ongewild willig slachtoffer van de vele propaganda die er voor het beleven van de lustgevoelens is! Bijna iedere reclame-uiting herinnert er aan op directe of subtiele wijze. In je onthouding werkt deze stimulering eens zo sterk.

Waarom zijn deze regels dan gegeven, van oudsher, zowel in het Westen als het Oosten? Waarschijnlijk omdat men uitsluitend de overwegend religieus ingestelde mens voor ogen had: het eindpunt van de menselijke evolutie. In dat geval is het gehecht zijn aan de voorlopige uitdrukking van de geest in het lichaam of sterker nog afhankelijk zijn van de verlangens van het lichaam iets

afkeurenswaardigs. Hierbij komt direct nog een andere harde vaststelling vanuit het Christendom (niet het oerchristendom, maar het door de Griekse geest beïnvloedde) dat lichaam en geest gescheiden zouden zijn. Hetgeen je direct uit allerlei dagelijkse ervaringen als onjuist kunt vaststellen en dat nu ook in de psychosomatische wetenschap terzijde is geschoven, gelukkig. Zo'n misvatting vinden we in het Oosten niet!

Maar vanuit het credo van de scheiding geest-lichaam en een eenzijdige accentuering van het geestelijke in de mens, werd het liefdesspel en alle genietingen ervan voor zover niet verbonden met de voortplanting, in de ban gedaan. En omdat nu eenmaal van de zelfhandhavingsdrift de geslachtsdrift na de voedseldrift zo ontzaglijk sterk is, werden de regels en normen absoluut en onvoorwaardelijk gesteld. In het Oosten waar men meer constaterenderwijs te werk ging, aanmerkelijk meer wetenschappelijk, stelde men vast dat de seksuele energie de hoogste, meest verbijzonderde energie was, waar een mens die het geestelijk pad wilde gaan, zuinig mee moest zijn!

Maar omdat men constaterenderwijs te werk ging ontdekte men ook dat een verfijnd als kunst beoefend liefdesspel de mens uit zijn gewone lichaamsbeleving losmaakt en hem met een schok de eenheid met alles doet ervaren.

Dat is dus niet iets wat je doet, maar iets dat je overkomt, nu samen met die ander. Achteraf weet je niet hoe het in z'n werk ging. Je wilt er zelfs niet aan raken.

De ontroerende Soefi-gedichten verbeelden het in jubelende gezangen en het Hooglied vertelt ervan op ondubbelzinnige wijze. Maar deze zienswijze is altijd achtergesteld geweest en ze is vaak zelfs van hogerhand vervolgd, met name bij de Islam bij de Soefi's. De tweede zienswijze is onbekend gebleven omdat ze een levenswijze vooronderstelt gebaseerd op een diep inzicht.

Het is deze bijna vergeten kennis die je attent maakt op wat je zelf bij een heel aandachtig liefdesspel kunt ervaren als je geen enkele eindervaring *vooraf* in je hoofd hebt. De omzettingservaring wordt ook onmogelijk als je er een technische energieomzetting van verwacht; iets wat in het Oosten veel voorkomt! Overall waar je een fragment op het oog hebt, kán de omzetting niet plaats hebben, want de omzetting komt vanuit de liefdeskracht, die niet tot twee mensen beperkt is, maar die is, en werkt dóór die momentele twee-eenheid heen.

Het is dus een proces dat je te boven gaat, hoewel het door je heen komt. Je hebt er ook geen andere herinnering aan dan een volmaakt verlost zijn, dat *niet herhaald* kan worden. Jouw aandeel, met die ander, was het scheppen van de juiste situatie; meer niet. Zo voel je het ook. Het maakt je nederig en gelukkig in één terwijl je erbarmen met al het mismaakte, eenzijdige en gretige vanzelf groot wordt. Je weet nu ook heel duidelijk dat hierover geen adviezen te geven zijn, maar dat je het in je omdraagt als de inlossing van een diep vermoeden.

Vraag: In het kijken van een man naar een vrouw en omgekeerd en in het vrijen en het getrouwd zijn is toch duidelijk begeerte en willen bezitten. Dat speelt toch een rol, die dagelijkse werkelijkheid. Dat sluit nergens aan bij wat je zei.

Antwoord: Wat ik zei sluit niet aan, omdat je meestal de ballast uit het verleden niet herkent in het kijken naar, het vrijen, het willen bezitten. Je voelt de instinctieve aanzet, maar niet tegelijkertijd alle taboes, alles wat geleerd is én wat je er zelf over gedacht hebt, vanuit de cultuur, de moraal en de gewoonte. Je bent gespleten in alles wat je doet juist op dit terrein. In het kijken is het conflict al besloten en je weet het niet. Zo ga je naar de ander, zo ben je samen, zo gaat het verder. Het volkomen belangeloos in de situatie zijn ontbreekt. Gefragmenteerd als je bent, kijk je naar een fragment. Dat hele ingewikkelde samenspel van de instincten met het denken-voelen én alles wat het verleden in jou inbrengt, ontnemt je de mogelijkheid werkelijk gewaar te zijn wat er is.

Vraag: Maar ik wil m'n liefste echt bezitten, alleen al de gedachte dat ze dát zou delen met een ander maakt me razend.

Antwoord: Als dat echt je enige gevoel is, is er geen vraag; dan blijft alles bij het oude, zoals we gewoon zijn. Maar je stelt die vraag omdat je het vage gevoel hebt dat er iets niet klopt in dat willen bezitten, hoewel je dat heel duidelijk voelt. Er ontgaat je ook iets, het *eigenlijke* van de beleving. Je doet net alsof dit eigenlijke, dus de beleving op dat moment van jou zoals je dan bent met die ander zoals die dan is, dat dát te herhalen is. En je weet heel goed dat dat onmogelijk is. Die ander kan wel iets anders, dat er oppervlakkig op lijkt, met een ander delen. Je kunt niet vergelijken. Je kunt alleen beseffen dat dit nu gebeurt, met jullie beiden. En het is heel begrijpelijk dat je deze duizelingwekkende ervaring niet kwijt wilt. Maar je bent ze kwijt, als ze voorbij is. Je kunt ze dus niet bezitten. Wat je bezitten kunt is je herinnering, maar dat is niet actueel.

Vraag: Soms in het Za-Zen of als ik zomaar alleen bij mezelf ben lijkt die transformatie en alles wat daarbij hoort volkomen onwerkelijk, onbelangrijk. Ik ben alleen maar stil. Maar morgen ben ik weer terug in het gevecht. Is dat de andere wijze van opmerken, die me dan parten speelt?

Antwoord: Ja. Op het moment dat je stil bij jezelf bent is dat je werkelijkheid. Als je straks met die ander samen bent is dát je werkelijkheid.

Het verband tussen die twee werkelijkheden ben je zelf. Maar het denken-voelen in de tijd, in het bekende en overgeërfde, van heel oud tot nu, kan die twee werkelijkheden niet verbinden.

Het gevecht van morgen, zoals je zei, is de angst en het verbeteren verweer van het denken-voelen, de vergankelijke jij, die wil vasthouden, begrijpen én beheersen. Maar de oneindige liefelijkheid van het Onnoembare is ongrijpbaar, zonder vraag, zonder bevestiging, zonder enig verband met het tijdversplinterde denken-voelen.

Vraag: Als in vrijwel alle religies die onthouding zo benadrukt wordt, is daar dan niet een maatschappelijke reden voor, bijvoorbeeld het uitoefenen van macht door een speciale groepering, de priesterkaste die de transformatie in gunstige omstandigheden kan volbrengen, of ook geboortebeperving langs een omweg?

Antwoord: Natuurlijk is dat zo. Je probeert dan zonder iets aan de werkwijze van het bewustzijn te veranderen de natuurlijke mens iets te onthouden waardoor hij de beschikking zal krijgen over een bijzondere vorm van energie. Maar je vergeet dan dat het ging om een totale transformatie, waarin al het oude niet meer is. Die transformatie kán alleen maar plaats grijpen als je het oude, de oude werkwijze, vrijwillig, in liefde losgelaten hebt. Wanneer je met lege handen staat en niet meer ergens naar reikt.

Vraag: Ik vraag me af of dat waar we over spraken bedoeld is voor gewone mensen met hun kleine en grote zorgen en vreugden of alleen voor hen die hiervoor werkelijk belangstelling hebben en die zich dat kunnen permitteren vanuit een bevoorrechte positie.

Antwoord: Als je je Za-Zen doet elke dag opnieuw, zonder er veel gedachten over te hebben, merk je dat je opmerkingsvermogen en je aanvoelen zich zonder dat je er iets aan doet verfijnt. Je hebt gewoon minder behoefte er over te denken of ergens naar toe te willen. Je rust als het ware uit in het beleven

zelf. De beleving is genoeg, het roept niets op. Dat strekt zich natuurlijk uit over alle gebieden van het gewone leven, waarbij ook die innige relatie tot de ander behoort, die wij in een apart hokje gestopt hebben.

In die unieke beleving kunnen werkingen inzetten, die ongevraagd tot transformatie leiden. Zelfs die transformatie is bijzaak, de éénheidsbeleving is het verlossende waarin geen vragen, bedoelingen of energie-omzettingen van belang zijn.

Het bewegen van God in de schepping wordt je alleen deelachtig als je al het andere vergeten hebt.

10. Het struikelblok van de autoriteit

Op ieder terrein van het leven hebben we het gezaghebbende, zoals specialisten, leerboeken en wetenschappelijke publicaties, tot richtsnoer genomen.

Op grond van hun activiteit, van hun studie, van hun vooropleiding genieten de vakkundigen en specialisten autoriteit. Hiermee is als zodanig niets aan de hand, behalve dan dat door het ver doorgevoerde specialisme, de gezaghebbende uitspraak van de ene specialist tegenover die van de andere komt te staan, omdat zij het geheel uit het oog verloren hebben.

Aan deze stand van zaken zijn we gewend. In de meditatie nu, is deze houding van het vaak klakkeloze erkennen van de autoriteit noodlottig.

Meditatie, wanneer het goed is, houdt zich juist bezig met de totaliteit van het leven. Meditatie is eigenlijk een weg terug naar de totaliteit van het leven, en in eerste instantie naar de totaliteit die wij zelf zijn. In tegenstelling tot de meer objectieve levensgebieden, die wij kennen, zoals wetenschap, vakkennis, kennis in 't algemeen, houdt meditatie zich bezig met de enkele mens, en zijn bewustzijn zoals het is op het moment zelf. Ten aanzien van die achtergrond, de toestand waarin het bewustzijn nu is, kan geen enkele autoriteit gelden. Want de mens in kwestie is de enige die dit bewustzijn, zo hij er zich toe zet, zal kunnen kennen. Wat een leraar, een meester, een wijze kan doen, is hem opmerkzaam maken op bepaalde werkingen van het bewustzijn in 't algemeen, en hem raden er op die wijze mee te werken. Geeft die leraar echter wél een voorstelling van hetgeen ervaren kan worden, gezien, gehoord, beluisterd, dan werpt hij een belemmering op die soms noodlottig kan zijn, maar in ieder geval bijzonder verlamdend voor het proces wat in gang gezet moet worden, of in gang gehouden.

Bij meditatie is dus de autoriteit van de leraar een gevaarlijke kant in het hele meditatieproces. De Zen-meesters proberen hier radicaal mee af te rekenen, door bijvoorbeeld alle andere meesters, of hun eigen meester uit te maken voor een oude gek, een dolle hond, een onwetende, en de sutra's en boeddhistische teksten als even zovele uitingen van wartaal. Dit niet omdat het zo is, maar om er de verlamdende autoritaire invloed van weg te nemen voor de leerling die op pad gaat.

Ook de publicaties over meditatie lijden veelal aan dit zelfde euvel. Zodra een leraar of een schrijver, zijn weg, zijn eigen ervaringen op die weg, als

maatgevend gaat zien voor het bewandelen van de weg door een ander, een leerling, een beginner, zadelt hij die beginner op met een geweldige belemmering, die niet in de beginner of leerling ligt, maar in de autoriteit van de uitspraak.

Eigenlijk zou men steeds moeten zeggen: 'Geloof niet, maar kijk voor jezelf. Probeer het, ga je eigen weg.'

Wat een publicatie niet weet is de leefwijze van degene die de publicatie leest. Zijn slaap-waak ritme, zijn voedingsgewoonte, de gehele levenssituatie waarin de leerling verkeert. Is er een gewoon direct levend contact tussen leraar en beginner of leerling, dan kunnen een aantal van deze factoren uitgewisseld worden, er is al minder normering en autoriteit, omdat een goede leraar meegaat in het stramien waarin de mens voor hem staat. Hij kan als hij voldoende invoelingsvermogen heeft begrijpen, waar de moeilijkheden liggen, hij kan door vragen en gesprekken, maar vooral door de waarneming tijdens het zitten, de houding, de wijze van bewegen een heleboel te weten komen over de achtergronden in de leerling. Hij kan zijn uitspraken voortdurend relativeren, aanpassen aan de situatie van de leerling. Dit gebeurt ook in de Zen-traditie. Het gebeurt alleen niet op een sentimentele wijze maar heel radicaal en doeltreffend. Daaruit blijkt juist de grote liefde van de meester voor de leerling. Daaruit blijkt ook het diepe inzicht, dat de mens de grootste moeite heeft om de illusie omtrent zichzelf en de wereld prijs te geven. Het laatste wat een leraar of meester zou moeten doen is aan die illusie nog meer voorstellingen dus nog meer illusie toevoegen.

Nauw daarmee verbonden is het gebod voor de leraar voorzichtig te zijn bij het geven van antwoorden. Immers een antwoord is vrijwel nooit een antwoord. Als het goed is is een antwoord de aanwijzing voor degene die vraagt hoe hij zelf het antwoord kan vinden, dat wil zeggen al doende kan ervaren. Dus niet meer als een probleem dat opgelost wordt, zuiver mentaal, maar als een uitdaging die in het doen alleen geheel begrepen, wat wil zeggen doorleefd kan worden. Ook hierbij speelt dus de autoriteit van degene die antwoord geeft een geweldig grote rol. Wanneer degene die het antwoord geeft zich bewust is hiervan, zal hij zijn antwoord zo inkleden, dat de vrager er geen houvast aan heeft, alleen een aanduiding krijgt voor zijn eigen inspanning.

Velen die mediteren, en daarvoor telkens weer naar meesters gaan, zouden bij zichzelf moeten onderzoeken in hoeverre hieruit een behoefte blijkt aan

autoriteit. In hoeverre men eigenlijk niet zelf wil onderzoeken en vinden, maar liever op gezag aannemen, en dat dan trachten voor zichzelf na te trekken.

De golf van leraren, goeroes, meesters, die uit het oosten momenteel over het westen spoelt, werkt dit alles in de hand. Ook de verhalen hoelang men moet kunnen zitten, welke dingen men moet ervaren, hoe alles moet zijn, werkt dit in de hand.

Het verraderlijke is dat de precisie waarmee Zenmeesters letten op de houding, de tijden van meditatie, het slaap-waak ritme en soms de voedingswijze en het daarmee verbonden handelingspatroon, wel degelijk van fundamenteel belang zijn.

En weer niet als een serie prestaties die men leveren moet, maar als een praktisch werkstramien, waaraan je je als je niet al te eigenwijs bent, vanzelfsprekend zult houden. En zelfs dán kun je ontdekken dat er in al die uitspraken en voorschriften een grote mate van autoriteit verborgen is, die je er zelf inlegt!

De beginner zou zich hiervan vanaf het begin vrij moeten houden; dat is niet gemakkelijk! De leraar zal als hij zijn leerling hoogacht, die leerling zijn eigen unieke weg laten volgen, zonder deze in zijn eigen ervaringen in te kapselen.

De behoefte aan autoriteit uit zich ook door telkens vier- of zes dagen of soms twee weken een sesshin van een of andere beroemdheid te volgen.

In dat volgen kan zeker een gezonde, daadwerkelijke stimulans zitten, als men het ziet als een heel normaal ondergaan van een bepaalde intensieve werkwijze, die een stimulans kan zijn voor de intensivering van de eigen weg.

Maar zodra men, al is het heimelijk, verwacht dat de invloed van de meester, de leraar, de wijze de eigen weg zal effenen, is men juist waar men niet wezen moet. Men gebruikt dan de leraar voor het eigen doel, en dat kan gelukkig niet. Men kan wel jaren er achter aan blijven lopen, en dan pas ontdekken, dat men achter een fata morgana aangaat.

De ervarene, de meester, de leraar, is uitsluitend een mens die een bepaalde weg gegaan is, en die tijdens dat gaan algemene zaken heeft opgemerkt.

Men kan uit de verslagen, die soms over honderden jaren teruggaan, opmerken dat er bepaalde algemene zaken zijn die door verschillende mensen in verschillende tijden, in verschillende landen, op soortgelijke wijze zijn verwoord. Dat mag een garantie zijn dat die algemene opmerkingen juist zijn. Maar het blijven algemene opmerkingen, waarmee men zijn voordeel kan doen

als aanduiding van waarop men moet letten, maar niet als doel en voorstelling om na te volgen.

Wat bij deze hele autoriteitsproblematiek altoos door vrijwel iedereen over het hoofd wordt gezien is, dat ieder mens een geheel is, een uniek geheel. Dat unieke geheel is op weg naar steeds verdere, steeds grotere bewustwording. Het gaat al verwerkelijskend, door de tijdstroom heen. Wat het daarin volledig doorleeft, dat is dus met gevoel én hoofd, en vooral waar het woordloos doorheen gaat, dát is hetgeen toedoet aan die totale bewustwording. Daarin passen niet de voorstellingen van een ander uniek geheel. Want dat is niet eigen, dat is niet zelf gevonden, zelf doorleefd, zelf ervaren in direct contact met het onuitsprekelijke.

In dit dilemma van de autoriteit moeten zowel de leerling als de leraar zich van moment tot moment bewust zijn waar het om gaat.

Het is daarom niet verwonderlijk, dat vele grote leraren en meesters er de voorkeur aan geven niets meer te zeggen, alleen met de oefenende te zitten, zichzelf zover mogelijk te verdiepen, geheel opgenomen te zijn in het onuitsprekelijke, en van daaruit te midden van de oefenenden te zijn. Dán is er de kleinste mogelijkheid tot misverstand; hoewel de praktijk hier in het westen, maar ook in het oosten heeft geleerd dat er zelfs dan het zoveel mogelijk relativeren en in de juiste verhouding plaatsen. Doet hij dat dan helpt hij degene die tot hem komt. Dit op gevaar af dat men, op zoek naar autoriteit, zo'n leraar als aarzelend of te zacht zal bestempelen.

Want het is duidelijk dat wij door de praktijk van het gewone leven zo gewend zijn geraakt aan het aanhangen van autoriteit, dat we het op deze moeilijke weg van de meditatie meer dan ooit nodig denken te hebben.

11. De onbekommerde

De meest kernachtige uitspraak in de oude Hindoeïjshheid is: Tat twam asi. Vertaald luidt dat: Dat zijt gij. Onder 'Dat' wordt verstaan je diepste Zelf. Je diepste Zelf is alles, de totale schepping en jijzelf daarin.

Er wordt ook wel gezegd dat het Brahman of Atman is. Jammer genoeg is één karakterisering van Tat geleidelijk aan verloren gegaan, namelijk 'de onbekommerde'. Wat is die onbekommerde?

De onbekommerde is de getuige, hij die altijd aanwezig is maar niet onderworpen aan wat hem overkomt. Dat is moeilijk te begrijpen, want wij zijn altijd wel onderworpen aan wat ons overkomt. De onbekommerde zou je ook de vrije kunnen noemen. Hij die er is, maar die niet gebonden is. Soms ervaar je plotseling dat de onbekommerde je diepste wezen is.

Het is niet de gekerfde, moeizame, problematische, zwaartillende, angstige, zich gerechtvaardigd voelende en tekortschietende of pessimistische.

De onbekommerde is degene die gelooft en vertrouwt in het onuitputtelijke stromen van het leven; hij is immers het leven zelf! De onbekommerde is de enige die in staat is tot lijden en medelijden.

De onbekommerde maakt voelbaar dat onder alle leed, alle teleurstelling, alle onmacht, het onbegrensde vermogen tot acceptatie en integratie verborgen is.

De onbekommerde is getuige van je zelfverwijt en zelfbeschuldiging, je slaafsheid en opgesloten zijn in het gareel, je ontlopen van de verantwoordelijkheid en het opvatten van voornemens die je niet uitvoert, je moedeloosheid en je vermogen om leed te zien en het lijden te delen. Hij is getuige van dat alles en hij draagt je er doorheen, ondanks je tegenstribbelen, omdat hij onbekommerd en vrij is.

De vraag is niet of hij er wel of niet is, maar of je de onbekommerde kunt ervaren! Alle religieuze stelsels hebben zich onder verschillende namen en verschillende uitingwijzen hiermee bezig gehouden. De meeste stelsels hebben de nadruk gelegd op het je onthouden van het verkeerde. Dat verkeerde werd altijd nauwkeurig omschreven. Er werd aangeraden te streven naar het goede, dat is naar dat wat vrij is, het onbekommerde.

Maar door onze opvoeding en door alles wat er in ons leven gebeurt en ook door wat we geleerd hebben en van anderen gehoord, zijn we gewoon geraakt aan een stelsel van regels, normen, morele waarden, verboden en

begerenswaardigheden. In dat stelsel, dat wij als mensen met elkaar hebben gemaakt, leven en sterven we. Dat stelsel, dat is vastgesteld, omschreven en beschreven, is per definitie gefixeerd, niet meer aan verandering onderhevig. De interpretatie ervan is gelukkig nog een klein beetje aan verandering onderhevig maar die verandering is veel te langzaam voor de steeds veranderende werkelijkheid van de snelle stroom van het leven. Om de snelle stroom van verandering te kunnen volgen is een vrije, plooibare, onbekommerde geest nodig.

De onbekommerde is die geest in je, niet aan ruimte of tijd gebonden, rustend in de Oorsprong en van daaruit in alle dingen, in de totaliteit van het leven.

Het is duidelijk dat wij om de onbekommerde werkelijk aan ons leven te laten deelnemen, ook in de daagse werkelijkheid, wij ons eerst bewust moeten worden van het gareel, de cocon waarin wij leven. De vraag is dus: hoe word ik mij daarvan bewust?

Je kunt je daarvan alleen maar bewust worden door jezelf op te merken in al je doen en laten. Maar je kunt jezelf alleen maar opmerken als je niet aan dat wat je opmerkt tegelijk een oordeel, een conclusie of een begrip verbindt. Jezelf opmerken betekent alleen opmerken en er niets mee doen. Het eigenlijk alleen maar laten zodat het zonder jouw oordeel, zonder jouw normbesef tot je door kan dringen. Dat is op zichzelf voor ons een bijzondere zaak. Zodra we iets opmerken, verbinden wij er een oordeel aan, een waardering of een veroordeling. Zodra je een van deze dingen doet, is het opgemerkte verknoeid. Je geeft jezelf dan niet meer de gelegenheid om er echt op in te gaan, dit wil zeggen het aan je diepste Zelf over te laten er zich mee uiteen te zetten.

De onbekommerde merkt het door je heen ook wel op, maar hij kan er niets mee beginnen omdat jij er tussen zit, met al je waardeoordelen.

Za-Zen en het vervolg van Za-Zen in je daagse leven is dit: proberen alleen maar op te merken, meer niet.

Dat wil zeggen de situatie te scheppen waarin je kunt opmerken, waarin je kunt gadeslaan en gewaarworden. Door dat te doen zet je een diep werkend proces in gang. Je laat je als het ware reinigen door de onbekommerde, omdat je er met je denken en je voelen van af blijft. Je probeert steeds meer alleen te zijn: hij die gade slaat. Wat het antwoord is, laat je ook over. Dat antwoord komt,

onomstotelijk direct, zonder enige hapering. Het is de hoogste vorm van actie; zonder voorbedachte rade, zonder bedoeling, alleen afgestemd op dat wat is.

De onbekommerde in je, die jij eigenlijk bent, is vrij volkomen in te gaan op wat gebeurt, zonder enige bedoeling vooraf, voornemen of norm. Daarom kun jij, de onbekommerde, wezenlijk op het lijden van de ander en van de wereld ingaan.

Je kunt dát doen wat nodig is, op het moment zelf, niet ervoor of erna. Wanneer je de onbekommerde in jezelf ervaart begint het eigenlijke leven. Dan ben je gestorven aan de gevangene, de in het gareel gedoemde, de door zijn capaciteiten en gebreken bepaalde en geknevelde mens.

De grote oefening is de geknevelde, die je nu bent, als gekneveld herkennen en vrij laten. Dat is alleen mogelijk als je de geknevelde niet meer verdedigt of tracht te bestendigen op enigerlei wijze. Dat verdedigen of bestendigen doen we meestal. We doen het, zonder dat we weten dat we het doen.

De onbekommerde daadwerkelijk tot leven te laten komen in iedere handeling, antwoord of daad is het grote sterven en tevens het herboren worden én blijven. Want herboren worden is een durend proces. De onbekommerde is dat proces, dat zich in de schepping voltrekt.

Vraag: Ik vind dat dit alles voorbij gaat aan het grote lijden in de wereld. Niet het lijden in mezelf, maar het objectieve lijden wat in de wereld gaande is op allerlei niveaus en gebieden. Ik vind dat dit je ongevoelig maakt voor wat voortdurend plaats heeft aan onbeschrijfelijk lijden.

Antwoord: Je maakt steeds de scheiding tussen jezelf en al datgene wat plaats heeft. Je doet net alsof jij daar buiten staat. Je doet net alsof jij alleen maar met jezelf bezig zou kunnen zijn zonder dat op te merken.

Dat je met jezelf bezig kunt zijn zonder het op te merken komt juist omdat je jezelf hebt afgescheiden van alles. Je moet eerst beseffen hoé je jezelf hebt afgesneden, hoé je jezelf ongevoelig hebt gemaakt, hoé je vastgelopen bent in de nauwe kerker van je eigen voorstellingen, gedachten en gevoelens. Dat is de grote oefening. Zodra je daar – ook al is het maar een heel klein beetje – van begrepen hebt, begin je eerst recht het lijden, in zijn werkelijke betekenis op te merken. Je bent dan ook in staat om op dat lijden in te gaan, het niet langer uit te stellen er op in te gaan.

Pas als je jezelf losgemaakt hebt van je zelfgebouwde slavernij, kun je ingaan op het lijden. Kun je je invoelen, kun je mededragen en kun je dat lijden op je nemen.

Hoe je het doen zult, blijkt wel.

Dat is nu een van de dingen die niet georganiseerd kan worden, waar je geen standaard voor kunt opstellen.

Je kunt het alleen vanuit de vrije onbekommerde adem van het leven zelf. Alle omschrijving, alle voorwaarden hieraan verbonden schaden het werkelijk doen vanuit het onbekommerde.

Vraag: Meen je werkelijk dat dit de wortel is van alle lijden, maar ook van agressie, uitbuiting, geweld, marteling, honger en gebrek?

Antwoord: Ja. Honger, gebrek, oorlog en agressie waren niet aanwezig als wij het niet veroorzaakten. Wij zijn toch de scheppers ervan! Je kunt proberen aan de wijze van het scheppen iets te veranderen, maar daarmee verander je eigenlijk weinig of niets. De schepper zelf, dat ben jij en ik en alle anderen, veranderen, daar komt het op aan. En het mooie, het ontroerende is dat alleen maar jij jezelf kunt bevrijden. Dat niemand anders dat kan. Jij hebt jezelf gekneveld, of laten knevelen, wat uiteindelijk op hetzelfde neerkomt. Alleen jij kunt jezelf bevrijden, door je bewust te worden van je knevels.

En ieder mens die ook maar een heel klein beetje losraakt van zijn gareel, van zijn gebondenheid verspreidt vrijheid, onopzettelijk en vanzelf. Ieder mens die de afglans van de onbekommerde is verspreidt blijheid en vreugde en heft het gevoel van onmacht op. Als jij je bewust gaat worden van je onvrijheid en van het werkelijke leed dat er is, werkt dat als een glimlach die door alles heen straalt, zelfs door de donkerste donkerte.

Vraag: Wat is dan de plaats van alles wat de techniek en de wetenschap ontdekt heeft; ook de filosofie en de psychologie en de medische wetenschap bijvoorbeeld?

Antwoord: Dat is het ontdekken van de wetmatigheden die in de schepping werken. Het ontdekken van hoe het een op het ander inwerkt, het ontdekken van de herhaling er in, en de voorspelbaarheid. Maar het zegt niets over het 'er zijn', over het mysterie van het leven. Hoe uit een nietig zaadje een grote boom groeit, met al zijn vertakkingen, zijn twijgen en bladeren, zijn knoppen en wortels, zijn stam en alles wat die boom tot boom maakt. Het enige wat we er

tot nu toe van weten zijn de voorwaarden voor de groei, zoals de samenstelling van de aarde, de meststoffen en de lucht, het water en de zon, die maken dat het in het nietige zaadje vervatte bouwplan zich kan verwerkelijken. Maar dat het bouwplan er is, dat het onzichtbaar bestaat en dat het zich volgens dat bouwplan voltrekt, binnen een nietig aanvangsbestek, dat blijft geheim.

Dat is het geheim van het leven, van het zijnde.

Het is heel nuttig die wetmatigheden, wetten en voorspelbaarheden te bestuderen, als je dan maar weet dat je de beschrijving ontdekt van wat er is. De beschrijving, niet wat *is*.

Vraag: Maar wat is dan de betekenis van al die religieuze stelsels, die wetten, die verboden, die normen en gedragsregels?

Antwoord: Het zijn allemaal beschrijvingen van waar het om gaat, het is alleen jammer genoeg neergelegd in goed en niet goed, in wel gewenst en niet-gewenst. En als wij, als slaven, als onvrijen van die beschrijving kennis nemen, verwisselen we de beschrijving met datgene wat *is*. We proberen de beschrijving te verwerkelijken, niet dat wat *is*. En zodra we dat doen, vervalsen we de innerlijke bedoeling, vervalsen we de Onbekommerde die *is*. Dat die beschrijvingen er zijn komt doordat iedereen die ook maar iets ervaren heeft van die ongebonden, alles omvattende vrijheid van het zijnde, dat wil uiten en zichtbaar maken. Dat gebeurt in een taal, in een vorm die per definitie gefixeerd is en maar één aanzicht heeft. Hoe dieper iemand geraakt is door het geheim van het leven, hoe meer hij daarover zal willen medelen. En ook dat medelen kan op honderd verschillende manieren, en elk van die manieren geeft een flauwe aanduiding van één aanzicht. Zo gaat het. Laat je niet verstrikken in de aanduidingen, de beschrijvingen of de vermaningen. Zie ze als de verre echo van dat wat *is*.

Laat je niet tevreden stellen door al datgene wat gezegd is. Ontdek zelf, ga zelf, wees vrij.

Vraag: Zouden dan al die wetten waarbinnen wij nu leven, op alle terreinen, niet nodig zijn als de mens vrij werd?

Antwoord: Ja. De wetten die wij kennen, in ons land maar ook in alle andere landen die er zijn, ieder land naar zijn omstandigheden, zijn verleden, zijn cultuur, zijn toegesneden op de mens in zijn vergankelijke uitdrukking van het onvergankelijke, en in het bijzonder op de mens die zich vereenzelvigd met die

vergankelijke uitdrukking van zichzelf. Want daar zit de knik. Dat je je vereenzelvigd met datgene wat alleen maar uitdrukking is. *Jij*, de onbekommerde druk je uit! Maar je moet je nog bewust worden dat jij de onbekommerde bent. En dat is waar het om gaat.

Vraag: Waarom is het zo moeilijk om je bewust te worden van je vergankelijkheid, of liever van je vereenzelviging met die vergankelijkheid?

Antwoord: Omdat je nooit attent bent gemaakt op het feit dat je je, onbewust, vereenzelvigd met je uitdrukking.

En als je attent gemaakt bent, moet je zelf aan de slag. Moet je jezelf in alle situaties opmerken, zonder oordeel, zonder conclusie, zonder enige waardering. Die wijze van leven, van alertheid, van vrije waarneming kennen wij niet. Daarom is dat zo moeilijk. Daarom is dát de grote oefening. Als je altijd gewend bent geweest waar te nemen volgens onbewust gebleven normen, is dit het grote werk. Opmerken zonder meer, laten rusten, zodat de onbekommerde in je tot leven komt.

12. Kleinigheden

Meditatie begint daar, waar je in staat bent de kleinigheden waar je over struikelt op te merken. Je merkt het het gemakkelijkste op, waar het concreet is: je bent een maaltijd aan het bereiden en maakt een fout in de verhouding van de verschillende ingrediënten; je merkt dat het fout is doordat je tussentijds proeft en gelukkig ben je zo geoefend dat je weet hoe je het herstellen moet, al weet je ook dat je het nooit helemaal meer goed krijgt, omdat de uitgangsverhoudingen, die het bepalen, niet zijn aangehouden. Je realiseert je ook dat je eigenlijk 'in de haast' aan gang was; je begint je te ergeren; het plezier en de concentratie zijn verdwenen; je kijkt op je horloge en constateert dat je nu meer tijd kwijt bent dan wanneer je ongehaast en geconcentreerd had gewerkt.

Je hebt energie verspild en bent in een opgebroken toestand van ergernis en verwijt gekomen, wat destructieve energie is, de energie van het conflict die pas ophoudt te stromen als je te moe geworden bent.

Maar dat is nog niet het einde: dit kleine ongelukje heeft een rest in je bewustzijn achtergelaten, een rest van onvermogen, een gevoel dat voortdurend energie kost.

Als je er nu langer bij stilstaat, dan je alleen voor te nemen het de volgende keer beter te doen, leert deze observatie je dat je het alleen maar goed kunt doen als je van meet af aan de kalmte en de aandacht hebt om tijdens het werk er helemaal bij te zijn. Dat dát een oefening is, misschien de belangrijkste, want hij geldt voor elk werk.

Je bent door deze observatie van een zogenaamde kleinigheid op het spoor gekomen van de wetmatigheden van maat, niet alleen van de samenstelling van voedsel, maar ook van tijd en bovenal van het aanwenden van energie in je bewustzijn.

Dit opmerken en het rustig verwerken van wat je opmerkt is meditatie, het onzichtbare Za-Zen dat niet in regels gevat kan worden, noch van een ander geleerd.

Een andere observatie: je wordt gebeld door iemand, die je een verhaal vertelt dat voor hem heel belangrijk is, maar omdat je midden vanuit je werk waar je helemaal inzit, bij het verhaal van die ander moet zijn, ben je er niet direct helemaal in; je mist een gedeelte van de boodschap, je bent de draad van het

verhaal kwijt. Straks moet je opnieuw vragen naar wat je gemist hebt; de ander krijgt het gevoel dat je eigenlijk geen belang stelt in wat hij vertelde; je hebt het eerste moment van in relatie staan gemist. Die eerste kans is voorbij en het leven is eigenlijk voortdurend opnieuw een eerste kans.

Ook hier weer stel je vast dat waar het op aan komt is, dat je op het moment dat iets tot je komt je zo stil en leeg moet kunnen zijn, dat je er je volle aandacht aan *kunt* geven.

Je weet ook wel van jezelf dat je zelden zo stil en leeg bent; dáár is dus de aanvang van de ontsporing; dat heb je heel concreet vastgesteld.

Als je nu probeert de kwaliteit van je leven te verbeteren weet je tenminste wáár je op moet letten: de wijze waarop je bewustzijn werkt, de wijze waarop je erbij bent, de gevoeligheid van in het moment zijn.

Kun je daaraan werken op de manier die je gewend bent? Is daar een manier voor?

Door alles wat er gebeurd is en wat de observatie je heeft geleerd, twijfel je daaraan, en terecht. Het komt eigenlijk aan op voortdurend te kunnen opmerken hoe je bent, terwijl je werkt, rust, praat of luistert en dan nog zó dat je jezelf als vanuit een ooghoek waarneemt, dus niet *bewust gericht met jezelf bezig bent*. Meditatie en daar is het Za-Zen op het kussen maar het begin van, is de kunst van het argeloos waarnemen van de *hele* situatie.

Die kunst leer je het meest gemakkelijk in een eenvoudige situatie, waarvan Za-Zen op je kussen er één is.

Je weet nu voorgoed dat dát Za-Zen nooit tot een prestatie kan voeren, maar alleen een middel is om het eigenlijke Za-Zen van moment tot moment binnen je bereik te brengen.

Daarbij komt nog dat je het eigenlijke Za-Zen niet in de hand hebt; je kunt jezelf alleen opmerken op een moment en van daaruit kun je, en dat vraagt inventiviteit, maatregelen nemen om die attentheid op te voeren waardoor het ‘gewaar zijn’ een kans krijgt.

Vraag: Hiermee zeg je eigenlijk dat alles wat je ons geleerd hebt niet zo belangrijk is. Is dat zo?

Antwoord: Ik zeg, dat de oefeningen die we kennen uit Zen nodig zijn om die algehele attentheid in de dag mogelijk te maken. De houding en de adem tot diep in het bekken geven je de mogelijkheid op te merken wat er allemaal in je

lichaam gebeurt en hoe dat samenspeelt met wat er in je geest plaats heeft en heeft gehad!

Door te oefenen aan de lichaamskant van de geest, oefen je aan de geest zelf, dus aan het geheel, zelfs in de ongecoördineerde staat waarin wij zijn. Het Za-Zen op je kussentje is dus broodnodig, maar het is niet het enige. Het is het begin.

Vraag: Je zegt eigenlijk dat we de hele dag aandachtig en wakker moeten zijn!

Antwoord: Nee, in mijn voorbeelden heb ik aangegeven wat er allemaal gebeurt als je niet aandachtig bent en hoe je *daarop* opmerkzaam kunt worden. Dat opmerkzaam zijn op de eigen situatie is dus het keerpunt. Pas dan kun je gaan oefenen, waarbij je er weer bedacht op moet zijn dat je in dat oefenen jezelf niet tot een bepaalde vorm gaat dwingen; je weet nu immers dat je het aandachtig zijn niet af kunt dwingen. Door opmerkzaam leven groei je vanzelf naar die stilte en leegte toe. Dat dóe je dus niet, het voltrekt zich aan je, door de manier van leven.

Vraag: Je zegt eigenlijk dat ieder systeem waartoe je jezelf dwingt je suf maakt. Iets wat ik Krishnamurti zo vaak heb horen zeggen. Toch is Za-Zen ook een systeem!

Antwoord: Ieder systeem wordt van een hulp tot een belemmering als je het oefenen afscheidt van het geheel van je leven; als je je Za-Zen op je kussen afscheidt van wat er in de dag, iedere dag weer gebeurt. De houding en het je bewust worden van wat de adem doet en hoe dat je van moment tot moment beïnvloedt is het hele systeem, maar dat betekent wel dat jij er levend, aandachtig mee kunt oefenen. Zodra je het systeem als een te leveren prestatie opvat, is de oefening dood en versuf je in de prestatie.

Vraag: Maar Krishnamurti wijst alle systeem en methodiek af. Wat vind jij daarvan?

Antwoord: Wat ik van zijn uitspraak vind is volmaakt onbelangrijk. Ik kan alleen maar iets vanuit mijn eigen ervaring zeggen: ik ervaar dat je in de gejaagde en onrustige toestand waarin je bent behoefte hebt aan een simpele oefening van je lichaam en adem, waardoor je op het moment van de oefening even los bent van die niet aflatende onrust en honger. Die korte periode van los zijn maakt het je mogelijk je gewone ongedurigheid te leren kennen. Dat is de

zegen van het Za-Zen.

Je Za-Zen is dus het dagelijks terugkerende startpunt voor je ontdekkingsreis naar binnen, die je tot het hart van de wereld brengt.

Maak je van Za-Zen op je kussen iets aparts, naast je leven, dan heb je de eigenlijke kans gemist, en loop je het gevaar een Za-Zen fanaat te worden die de gevoeligheid en het inlevingsvermogen voor het leven verliest, dus verhardt, dát is het waarvoor Krishnamurti terecht waarschuwt.

Vraag: In de jaren dat ik bij je oefende heb ik ervaren dat je toch heel streng en precies was op houding en adem en nu breng je dat alles terug tot een startpunt, meer niet?

Antwoord: Voor de leraar is het belangrijk dat houding en adem van begin af goed worden geoefend, waardoor je sneller gewaar kunt worden wat houding, beweging en adem in je dagelijks leven betekenen, zodat je tot het eigenlijke Za-Zen komt dat de hele dag doorgaat.

Ik heb jullie zelfs aangeraden – als je merkt dat je je concentratie in het Za-Zen verliest – Kin-Hin te gaan doen, om in de beweging van het lopen, waar je veel gemakkelijker met je aandacht bij kunt blijven, je concentratie weer terug te vinden.

Maar het Za-Zen op het kussen is het begin van het grote Za-Zen van je hele leven en daarom zo onontbeerlijk.

Vraag: Waarom heb je er bij ons altijd zo op aangedrongen, dat we de oefening iedere dag zouden doen?

Antwoord: Opdat het een gewoon, nuchter levensbestand van alledag voor je zou worden, even gewoon en onontbeerlijk als slapen, drinken en eten; terwijl de ervaring me geleerd heeft dat zo'n oefening die iedere dag, zoveel mogelijk op dezelfde tijd wordt herhaald dezelfde uitwerking heeft als een verkwikkende slaap waarin je ongeweten vernieuwd wordt.

Vraag: Je hebt zoveel gezegd, dat ik bang ben de grote lijn uit het oog te verliezen. Kun je het nog eens samenvatten?

Antwoord: Kort gezegd: als je merkt dat je op signalen van buiten of van binnen met gedachten antwoordt, weet je dat je niet aandachtig bent. Dat je eromheen fantaseert. Het gaat dus om het opmerken dat je in je gedachten eromheen

gevangen bent; en eigenlijk een afwezige, die de uitdaging van het ‘hier en nu’ niet eens heeft gezien, laat staan beantwoordt!

Vraag: Je zegt eigenlijk niet wat ik doen moet, je geeft alleen aanwijzingen. Daar kan ik niet concreet mee uit de voeten.

Antwoord: Precies zeggen wat je doen moet, verlamt de mogelijkheid zelf te ervaren! Je zou zelfs kunnen gaan ervaren, wat ik suggereerde – dat gebeurt heel veel, zonder dat het gemerkt wordt – en dat is als het zien van een zonsondergang op een ansichtkaart.

Het enige wat ik doen mag is je de plaatsen aanwijzen waar je extra attent moet zijn om het contact met de werkelijkheid, het Onuitsprekelijke niet te verliezen.

Het proces van verandering ontgaat je bewuste aandacht, die is daarvoor nog veel te luidruchtig. Dat proces kan zich alleen voltrekken buiten jouw toedoen, in je aandachtig in de situatie zijn, los van de problemen en onrust die je anders altijd afschermen.

Vraag: Kun je ons niet concrete oefenstof geven, zoals bij het Za-Zen op het kussentje?

Antwoord: Die oefenstof is je leven zelf. Ik kan je alleen opmerkzaam maken op waar je in het bijzonder op moet letten, opdat je de weg naar binnen, die de weg naar buiten is, sneller kunt vinden.

Vraag: Die jaren dat ik Za-Zen deed, op mijn kussentje alleen, zijn die nou verloren?

Antwoord: Er gaat nooit iets in het leven verloren. Door dat trouwe doen van je Za-Zen vind je nu sneller dat losraken van de onrust van je denken-voelen en dat kan, nu je weet dat je hele leven Za-Zen is, je hele dag doortrekken.

Vraag: Wat is de plaats van de sutra's, de wierook en het boeddhabeeld in het Za-Zen?

Antwoord: Voor mensen die van herkomst boeddhist zijn kunnen het beeld en de sutra's helpen die diepe concentratie te vinden. Voor jou is het, als je niet ogenblikkelijk tot de kern doordringt, een omweg. Goede wierook kán je, door de chemische werking in de hersenen, gemakkelijker tot rust brengen, maar het kan je ook versuffen en in een schijnrust brengen.

13. Energie en inzicht

Van oudsher zijn er twee oefenwegen die parallel lopen en allengs in elkaar overgaan. Die van het weer laten stromen van de energie en die van het inzicht dat tot leegte brengt en daarmee tot volledig ontvankelijk zijn. De ene tijd vraagt om de ene weg, een andere tijd om de andere.

In het zitten van de Zen-meditatie rijpt het inzicht, daarmee de leegte en daarmee de volledige ontvankelijkheid. Bij de weg van de beweging, zoals Tai-Chi, Aikido en andere wordt de energie gewekt, zonder voorstellingen en zonder inzicht in eerste instantie, maar alleen door te doen.

Ga je de ene oefenweg of de andere, dan ben je geneigd te menen dat de oefenweg die je gaat de beste is. Dat duurt meestal een hele poos. Pas later ontdek je dat de ene oefenweg zo dicht bij de andere ligt dat je geen wezenlijk verschil meer voelt.

Doe je bijvoorbeeld Tai-Chi, dan ontdek je dat de energiestroom waarin je staat je leeg maakt van gedachten. Gedachten zijn voorstellingen uit je aardse leven. Dat leeg zijn maakt het gadeslaan van wat er in je nog beweegt vanzelfsprekend en gemakkelijk. Zo is Tai-Chi een hulp voor het in volledige concentratie leeg zijn.

Terwijl je Tai-Chi doet, merk je aan het stokken van de beweging dat je voorstellingen in je hoofd hebt. Je merkt dus dat niet leeg zijn stilstand brengt. Je had bij het zitten al gemerkt dat zolang de voorstellingsstroom je in beslag neemt er geen eigenlijke beweging is. Alleen mechanische herhaling. Zoals je in Tai-Chi merkt dat je lichaam alleen echt kan bewegen als je geest zich niets voorstelt, zo merkte je in het zitten op dat je alleen volledig aanwezig kunt zijn als je leeg bent aan voorstellingen.

Om argeloos leeg, ontvankelijk naar binnen en naar buiten toe, in spontane concentratie roerloos te zitten is niet zo gemakkelijk. Om de volledige beweging zonder enige stagnatie, vloeiend en zacht als een oliestraal, te volbrengen, of liever te zijn, is evenmin gemakkelijk. Beide oefenwegen bewandelen versterkt de eigenheid van de eerstverkozen oefenweg. Maar bovendien verklein je voor jezelf het gevaar ergens te blijven steken. Blijven steken op de ene weg manifesteert zich onmiddellijk en onverbiddeijk op de andere en omgekeerd.

Omdat de ingang bij de beide oefenwegen verschillend is, is het gemakkelijk de

aard van het steken blijven of van de fixatie te ontdekken. Je komt van een andere kant hetzelfde tegen. Dat is bijzonder verfrissend. Je weet steeds duidelijker dat je geen antwoord krijgt, maar wel vinden kunt. Het antwoord ligt besloten in je wijze van doen. Loop je ergens vast dan is het wijs het te laten rusten en van een andere kant opnieuw in de buurt te komen. Niet naar hetzelfde toe te werken, dat is weer volgens voorstellingen. In de buurt komen betekent nog open zijn voor het andere gezicht van hetzelfde.

Vraag: U heeft dus geen voorkeur voor één van de twee oefenwegen?

Antwoord: Nee. Hoewel ik duidelijk ervaar dat de een gemakkelijker met de ene begint, de ander met de ander. Daarbij speelt natuurlijk ook een rol met welke van de twee je het eerste in aanraking kwam. En ook wie dat vertegenwoordigde. De ene leraar zal je beter liggen dan de andere. Dat zijn allemaal factoren die meespelen. Waar het om gaat is ontvankelijk en flexibel te blijven. Al kijkende en doende te ervaren hoe de ene oefenweg de andere bevrucht. Hoe meer je dat toelaat hoe sneller je komt bij degenen die je eigenlijk bent. De onbekommerde die al je lotgevallen deelt maar er niet onder gebukt gaat, noch ervan afhankelijk is.

Vraag: Als iemand werkelijk met een groot probleem worstelt, welke oefenweg zou je dan aanraden? Je bent tenslotte een Zenleraar.

Antwoord: Als je een bewegingsweg gaat laat je het probleem los en concentreer je je volledig op de beweging met alles wat dat inhoudt. Je maakt de stroom los en laat het probleem rusten. Als je dus het probleem kunt loslaten is zo'n bewegingsweg een bevrijdend doen. Als je het probleem helemaal niet los kunt laten, zul je in het zitten, het Za-Zen, door het innemen van de juiste houding en het tot rust en ritme laten komen van de adem de aard van je probleem op het spoor komen. Ook dán zul je het probleem het probleem laten, en opmerken wat je eigenlijk beweegt.

Waarmee gezegd wil zijn: het hangt er van af wie je bent, hoe je probleem is en in welke situatie je bent. Welke weg voor jou de beste is, is dus onvoorspelbaar. Ga maar, je merkt het wel. Aarzel niet. Doe en let op!

Vraag: Je hebt het vaak over leeg worden en leeg zijn. Wat is dat? Waarom leren we dan eigenlijk?

Antwoord: Leeg zijn is een toestand. Je kunt het dus niet beschrijven, alleen

maar ervaren. Als je het ervaart heb je geen behoefte het te beschrijven en als je het niet ervaart kun je de vraag wel stellen, maar geen antwoord verwachten. De vraag stellen betekent je ermee bezig houden. Je ermee bezig houden is een *doen*. Je krijgt dan belangstelling voor wat er in je gaande is. Dan ben je bij jezelf zoals je functioneert. In het gadeslaan en opmerken en ervaren van jezelf tijdens dat functioneren worden zaken duidelijk. Zaken die duidelijk worden vallen weg. Dan ontstaat er vanzelf leegte of ook volledige ontvankelijkheid voor wat in jezelf en daarbuiten is. Ook de scheiding binnen en buiten valt weg. Je leeft het antwoord binnen. Je gaat er niet naar toe. Het gebeurt in je. Je bent binnen en buiten tegelijk, zonder tijdsverschil. Je hebt alle tijd om aanwezig te zijn.

Vraag: Ik vind het een erg mooi antwoord, maar ik kom niets verder met een begrip van de leegte. En de reden van ons leren?

Antwoord: wat leegte is kan ik niet zeggen. Ik kan het ervaren en van daaruit leven. Ik kan misschien voelbaar maken waar het om gaat. Meer kan ik niet. Ik zou het een ramp vinden je een voorstelling te geven van de leegte. Dat was de zekerste manier je te beletten het voor jezelf te ontdekken. Ik zou je beletten te leren, echt te leren. Echt leren is geen kennis opdoen, maar in hoogste aandachtigheid ontdekken. Wat wij leren noemen is memoriseren van feiten of theorieën. Dat is nodig voor ons dagelijks bedrijf.

Maar voor het eigenlijke ontdekken is het volkomen ongeschikt, zelfs in hoge mate belemmerend.

Vraag: Heel veel Zen-verhandelingen gaan over de leegte of over dát wat vóór de gedachte ligt. Dat is toch opdat je het begrijpen zult?

Antwoord: Nee. Wel opdat je echt in zult zien dat het niet te vatten is. Dat je alleen kunt *doen*. Doen en opmerken. Vanuit die stille aandacht van het opmerken verder gaan. Armer worden. Lossen worden. Meer in de beweging blijven. Niet meer je vraag vasthouden, zodat je vóór de gedachte kunt luisteren. Kunt lachen en verder gaan.

14. Instituten

Instituten bestaan bij de gratie van de regels die ze gesteld hebben voor hen die in dat instituut of aan dat instituut medewerken. Instituten zijn eigenlijk bundelingen van georganiseerde inspanning. Georganiseerde inspanning gaat voorbij aan wat in de enkele mens omgaat en eist van hem een aanpassing aan de gewenste wijze van functioneren in dat georganiseerde werk. Bovendien kunnen instituten alleen maar functioneren wanneer daar een hiërarchie van allerbelangrijkst tot onbelangrijk wordt aangehouden, waardoor de verschillende deelnemers op hun plaats (gehouden) op de gewenste wijze functioneren, met als gevolg dat naarmate je belangrijkheid stijgt, de pretentie en de ongevoeligheid in het algemeen toenemen.

Dit alles maakt dat instituten, met welk ideëel doel ook en met welke goede voornemens ze ook starten, per definitie de deelnemers moeten knechten. Het is zelfs zo dat de meeste deelnemers er prijs op stellen in die instituten tot de gevorderden te behoren, dit wil zeggen de steeds verder geknevelden. Ze zijn dus volmaakt ongeschikt voor het belangrijkste werk van de mens op aarde, namelijk hem te doen beseffen dat hij ondanks zijn vergankelijke gebondenheid aan situatie, opvoeding, cultuur en levensomstandigheid in diepste wezen een deel is van dat grote, vrije en tijdloze bewustzijn van de Oorsprong.

Zodra je immers een voornemen hebt, en dat moet je wel als je in een instituut werkt, val je in de halfslaap van het doelgerichte doen, dat dan autonoom, bijna zonder jou doorwerkt. (Doelgericht doen als je je bed opmaakt of iets dergelijks is best, hoewel ook daarbij een beleving kan zijn, die veel verder reikt dan alleen maar een goed opgemaakt bed.)

In die halfslaap kun je niet opmerken wat er aldoor gaande is, niet alleen in je zelf maar ook in de wereld in de wijdeste zin. Hoewel je dagelijks leven, buiten het instituut ook al vol is van het volvoeren van het ene voornemen na het andere, wordt dit in het instituut nog eens versterkt en bovendien verheven tot een soort van ideaal. Het betekent eigenlijk dat je jezelf de laatste kans ontnemt om aan je allerbelangrijkste opdracht op aarde toe te komen. Want om daaraan te werken moet je alleen maar ontvankelijk worden, aandachtig en stil. Dat kun je nooit zolang je nog met een voornemen bezig bent. Het zou natuurlijk heerlijk zijn wanneer mensen in vrije samenwerking, waarbij het aspect van de inkeer hoofdzaak was, elkaar zouden kunnen helpen om beter dan

je alleen in staat bent van elkaar op te merken waar je nog gevangen bent in een opzettelijke handeling, mededeling of ingreep. Maar alle experimenten in deze richting zijn een sprekend bewijs voor het afglijden in dwang, onoplettendheid en een ingrijpen in het bewustzijn van een mens op een ongeoorloofde wijze. Ik denk onder andere aan de school van Gurdjieff, de Baghwan beweging, de kloosters, de geestelijke bewegingen uit de oudheid en ook nog nu, die zich allemaal vanaf een bepaald tijdstip hieraan hebben schuldig gemaakt.

Dat het steeds opnieuw gebeurt, komt voort uit het ongeduld dat de mens heeft wanneer hij de essentie van het leven ontdekt en dat door wil geven aan anderen, zonder daarbij in het oog te houden, dat dat alleen maar kan van mens tot mens, steeds opnieuw weer. Alle andere vormen van overdracht, die schijnbaar sneller meer mensen bereiken, lopen uit op een ongeoorloofde organisatie. Een enkele Zenmeester wil dit nog wel eens verwoorden als hij tegen een leerling zegt: als jij in je leven één mens kunt laten voelen waar het om gaat is je leven niet voor niets geweest. Dat wijze, liefdevolle geduld is vrijwel niet meer te vinden en toch staat het in stralende letters boven de onzichtbare ingang tot het Eigenlijke.

Je kunt alleen proberen je eigen ontdekking in alle oplettendheid en nederigheid aan een ander mede te delen waarbij je hem in de oefening alle vrijheid laat om er op zijn wijze op in te gaan of niet. Dit heel subtiele en alle aandacht opeisende proces is niet te delegeren of te organiseren.

Vrijwel alle bewegingen waarvan de grondlegger in zijn ongeduld probeerde om wat hem voorstond aan anderen door te geven op georganiseerde schaal, zijn altijd weer mislukt, hoewel ze vaak zeer machtig werden of nog zijn. Maar om in te zien wat hiervoor gezegd werd, moet je de kracht van zelfhandhaving, verwerkelijking en bevestiging in zijn volle omvang bewust ervaren hebben. Heb je dat niet, dan zul je ongeweten en niet-beseft die geweldige kracht gaan gebruiken om iets tot stand te brengen wat niet tot het gebied waarin die kracht mag werken behoort. Zó werken moet leiden tot beschadiging van de mens als geheel; de hele mens, die de in de Oorsprong rustende is en ook de vergankelijke mens in zijn leven op aarde, in één. Instituten en organisaties zijn dus per definitie niet in staat tot en zelfs schadelijk voor het meest wezenlijke werk hier op aarde.

Vraag: Wat je zegt tast eigenlijk de hele maatschappij-organisatie aan. Daarom kan ik niet geloven dat wat je zegt juist is, want dan zouden we tot op de dag van vandaag op de verkeerde manier bezig zijn.

Antwoord: Je haalt waarschijnlijk zaken door elkaar. Er is een heleboel werk dat alleen maar georganiseerd goed gedaan kan worden, zoals de distributie van voedsel, goederen, kennis, gebruiksvoorwerpen en het bouwen van huizen, bruggen, enz... Maar de motivatie die achter al dit werk schuil gaat, dié moet je niet organiseren. Zodra je dát gaat organiseren ontnem je de mens de mogelijkheid om te ontdekken wat er eigenlijk aan de hand is. Dat ontdekken, steeds weer opnieuw en steeds verder is ons eigenlijke werk, dát wat menselijke evolutie mogelijk maakt.

Vraag: Is het wel mogelijk om wakker te worden. Ik merk dat zelfs in het maken van bewegingen, en steeds terugkerende reacties er zo'n onveranderlijk patroon is, dat ik me afvraag hoe ik dáár los van moet komen?

Antwoord: Ik heb het vaak gezegd, en herhaal het nogmaals, dat er maar één werkelijk doeltreffende werkwijze is om al dat automatisch reagerende bewust te maken en dat is 'er de tijd voor nemen' op te merken hoe je doet, luistert, kijkt, antwoordt in de meest ruime betekenis.

Op wat van buiten komt let je meestal nog wel, maar alles wat te maken heeft met jouw wijze van luisteren en reageren ontgaat je. Dáár ligt het begin van de onwaarachtigheid, jouw onwaarachtigheid.

Maar om opmerkzaam te kunnen zijn behoef je een basis van waaruit je op kunt merken, een stille, ontvankelijke en ruime basis. In Za-Zen kun je, door je houding en je adem, je oefenen in opmerkzaamheid van dit simpele gebeuren; daardoor bouw je een basis van oplettendheid die je niet alleen kalm en aandachtig maakt, maar je ook in staat stelt in veel meer gecompliceerde situaties die oplettendheid te behouden, zodat je aan de bron van de vervalsing komt.

Dit oplettend leven, want daarin mondt het uit, heeft een eigen stilte en energievoorziening, die je fris en gevoelig houdt.

Echt wakker worden ruimt een heleboel romantiek op, die je nu onbewust in stand houdt. Er zijn mensen die halfweg zo schrikken van de helderheid van dit oplettend gewaar zijn, dat ze weer in de halfslaap terugvallen. Maar ze zullen er

nooit meer gelukkig in kunnen zijn en een of andere dag proberen ze de weg naar de oplettendheid terug te vinden.

15. Eenvoud

Eenvoud is niet het weglaten van het vele of het je ontdoen van bezit of kennis of macht en invloed.

Eenvoud is een innerlijke toestand.

Eenvoud komt voort uit aandachtigheid. In echte aandacht behoudt alles wat binnen die aandacht komt zijn eigenheid, zijn kleur en smaak. Je ‘vindt’ niet iets van wat in je aandacht is, het is in je aandacht, meer niet. Zodra je er iets van vindt, maak je er iets omheen; construeer je een schijngestalte. Bij echte aandacht bestaat alleen dát wat in je aandacht is. Dat is in verhouding tot wat je er gewoonlijk omheen maakt heel simpel. En omdat dat simpele er alleen maar is, ben je verder leeg, zonder vergelijk-beweging, zonder de hunkering naar meer! Maak je, zoals gewoonlijk, er iets omheen, dan bestendig je de onrustige vergelijkbeweging van het denken-voelen die weer leidt tot de hunkering naar meer. De wereld waarin wij leven is zo overvol van allerhande informatie, dat je ongewild wordt aangezet informatie tot je te nemen die je helemaal niet nodig hebt en die de honger naar nog meer (ook al is het niet nodig) blijft voeden. Natuurlijk kost al dat consumeren van het onnodige en het ‘ervan vinden’ enorm veel energie. Het put je uit, waardoor ongewild weer minder energie voor het werkelijke aandacht hebben over is.

En je hebt nu eenmaal energie nodig voor het verzameld aandachtig zijn; een erbij zijn én erbij blijven zonder een daaraan gekoppeld einddoel.

In echt aandachtig zijn ben je leeg van al het andere en wordt al hetgeen zich daarin voordoet verwerkt tot een voor jou zinnig geordend geheel. Eenvoud woont in de leegte en het geordend waarnemen.

Een innerlijk eenvoudig mens laat vanzelf alles weg wat er voor hem niet toe doet.

In vrijwel alle religieuze voorschriften wordt de nadruk gelegd op eenvoud en soberheid. Jammer genoeg wordt daarbij het *resultaat* van de in innerlijke eenvoud levende mens naar voren gebracht; en een resultaat is altijd gefixeerd! Eenvoud is een gevolg van een in aandacht levend mens en dat betekent dat die eenvoud zich vanzelf aanpast aan de steeds veranderende levenssituatie, de veranderende normen en conventies. Eenvoud is aandacht hebben voor het steeds veranderende vergankelijke leven.

Daarom kan het nooit vastgelegd worden in kenmerken of resultaten, al zul je een innerlijk eenvoudig mens direct herkennen aan zijn blijheid en aandacht.

Een eenvoudig mens is letterlijk opgeruimd, ruim en geordend, zodat hij zonder moeite voorbij gaat aan alles wat hem niet aangaat. Alle energie is voor het wezenlijke over. Energie en tijd: de twee voorwaarden voor verdergaande ontwikkeling van het bewustzijn.

Als je werkelijk aandachtig kunt zijn, van binnenuit, is je bagage minimaal, je uithoudingsvermogen en wendbaarheid maximaal. Je kunt meegaan met het veranderende in jezelf en buiten je. Je bent niet meer een gefixeerd punt in een beweeglijk weefsel van relaties en volumes. Je gaat mee in steeds zich wijzigende verhoudingen; wijzigingen die ver buiten jouw invloed vallen, wijzigingen voortkomend uit oneindig genuanceerde en subtiele werkingen in een onvoorstelbaar geheel, het Onuitsprekelijke.

Vraag: Ik begrijp het wel, maar het wordt niet concreet voor me. Kun je geen voorbeeld noemen?

Antwoord: Jawel, op gevaar af dat je dat voorbeeld als uitgangspunt neemt, terwijl het gaat om de werking van je bewustzijn, waaruit dat voorbeeld voortkomt.

Als je je leefruimte eenvoudig houdt betekent het er niet meer in hebben dan hoogstnoodzakelijk is en tevens dat hoogstnoodzakelijke in de juiste verhouding tot elkaar laten zijn zodat er éénheid ontstaat. Verander je ergens iets, zonder aan de rest te veranderen dan is de eenheid verbroken.

Eenvoud is onverbreeklijk verbonden met het veranderende. Het is een ademende werkelijkheid.

Vraag: Eenvoud en weinig horen wel bij elkaar, maar als ik je goed begrepen heb is dat niet het karakteristieke van eenvoud. Kun je dat nog verduidelijken?

Antwoord: Zonder het ons bewust te zijn denken wij altijd in gevolgen, die we dan vastleggen. Zelfs bij 'weinig' denken wij aan 'weinig in verhouding tot wat we gewoon zijn'. Het gewone (hoewel ook dat veranderlijk zou kunnen zijn) is het vaste punt waaraan we het weinige ontleen. Eenvoud komt voort uit je wijze van waarnemen en tot je laten komen, door onverdeelde, verzamelde aandacht. Het is dus veranderlijk en blijft dat, omdat jij en de wereld in durende verandering zijn.

Ik begrijp de vragen allemaal wel, maar ze gaan voorbij aan de actie van het aandachtig zijn. Ze vragen om een waarmerk, dat getoetst kan worden, en dat is er nu eenmaal niet.

16. Beheers je?

Je komt het steeds weer tegen: beheers je en zorg dat je meester blijft van je gevoelens en gedachten.

Je vindt vrijwel nooit de aanbeveling: laat je gedachten vrij maar let op wat er eigenlijk gebeurt.

Hoe zou dat toch komen?

Waarschijnlijk omdat we nog maar een heel klein stukje van onszelf kennen en gebruiken. Je weet, dat als er gedachten in je zijn die je afkeurt of als niet ter zake ervaart, je ze kunt wegzetten of onderdrukken; je weet ook dat als je iets voelt wat je als onaangepast kenmerkt je gauw aan iets anders denkt of tegen jezelf zegt: zó mag ik het niet voelen.

Misschien heb je ook gemerkt dat zulke gevoelens en gedachten telkens en telkens weer terugkomen. Soms kan het zo'n dominerende rol gaan spelen, dat je er wat aan doet. Je probeert het te vergeten en dringt het terug naar het onbewuste; dat grote reservoir van alles wat je ooit ervoer, maar niet bewust wilde hebben en waar je nu denkt overheen te kunnen leven. Maar hoe meer je dat onbewuste volstouwt, hoe groter de weerdruk wordt, wat zich uit in een steeds sterkere ongedurigheid en ongeconcentreerdheid, een weg willen zijn van waar je bent, al is het maar door steeds nieuwe prikkels op te doen, waardoor die ongedurigheid natuurlijk steeds sterker wordt; een vicieuze cirkel. Een ding wordt wel heel duidelijk: de weg van het beheersen helpt je niet verder.

Er is een andere weg, één die zich pas aan je voordoet als je je volle aandacht geeft aan de ongedurigheid zelf en alles waarmee dat verband houdt. Het belangrijke is dus het aandacht geven; een aandacht die steeds verder doordringt in de werking van je eigen bewustzijn. Je geeft dan geen aandacht meer aan de stoornis die je ongedurig maakte en je deed vluchten in allerlei nieuwe prikkels, maar aan dat wat steeds gaande is in jezelf; een voortdurende stroom van invallen en opwellingen gecombineerd met indrukken van buiten. Je merkt dan dat je onophoudelijk op alles reageert, al is het niet helemaal bewust en met verdeelde aandacht. Je begrijpt dan ook dat het enige wat je hieruit kan helpen is dat je aan welk gedeelte van je bewustzijn ook, volledig aandacht geeft. De nevenwerking is dat alle tegelijkertijd optredende werkingen in je bewustzijn, die anders als stoorzenders werkten, nu zonder opzettelijke

inspanning van jou op de achtergrond komen; ze zijn er wel en je neemt ze waar, maar als uit je ooghoeken, zonder dat ze wat zich binnen je echte aandacht voordoet, storen. Tegelijkertijd treedt buiten jouw toedoen een grote rust op, die anders is dan de rust van het uitrusten als je moe bent.

In het Za-Zen heeft hetzelfde plaats, als je rechtop en ontspannen roerloos zit, opgenomen in het zacht vloeiende ritme van je adem.

Je geeft jezelf dan de gelegenheid alles wat zich in je en aan je voordoet zo rustig tot je te laten komen, dat het zich kan openbaren; waarbij je de hulp hebt van het tot rust gekomen lichaam en de zich steeds verder verdiepende adem, die de ongedurigheid in slaap zingt en tegelijkertijd een grote heldere stilte in je veroorzaakt.

Je merkt nu ook, dat je in de gewone ongedurige toestand bij alles wat zich voordoet een klaarliggende reactie erop hebt; je vindt er iets van en nog merkwaardiger is dat dát wat je ervan vindt belangrijker voor je is dan dat wat zich voordeed! Je leeft daarmee in een reactieve wereld, die weinig van doen heeft met het eigenlijke gebeuren.

Je antwoord en de dikwijls daarbij behorende handeling komen dus uit deze reactieve wereld voort; en dat heeft niet alleen bij jou plaats, maar bij vrijwel alle mensen die niet aandachtig leven.

Je begint een flauwe notie te krijgen van de misvattingen, het langs elkaar gaan van de mensen, het elkaar niet kunnen verstaan en van daaruit het tegenover elkaar staan, het elkaar bestrijden, de agressie, enz...

Als je dit hele spel doorziet, *moet* je wel stil staan; je hebt het gevoel aan de basis van een reusachtig bolwerk van ongerijmdheid en kwaadaardigheid te staan en je beseft tevens dat alleen ongebroken aandacht dit bolwerk kan slechten.

Je merkt ook dat het aandacht geven niet afhankelijk is van waaraan je aandacht geeft, dit wil zeggen of jij het belangrijk of niet belangrijk vindt! Het gaat alleen om die volledige aandacht; die neemt je vanzelf mee naar de openheid en de kalmte van het aandachtig waarnemen, waarin geen waarnemer en waargenomene is, maar alleen waarnemen.

Vraag: Ik heb gemerkt dat je, wanneer je gekwetst wordt en je beheerst, zodat er niet direct een weerwoord komt, je vaak iets opmerkt in wat je toegevoegd werd, dat er een ander gevoel over geeft, soms wel inzicht. Dan was het beheersen toch goed?

Antwoord: Je hebt de techniek van het beheersen dan gebruikt om uitgesteld het tot je laten doordringen toch nog te laten gebeuren! Alleen is het dan wel zo dat de beheerste (binnengehouden) reactie zijn destructieve werking heeft gehad. Dat is niet nodig als je door volledige aandacht, die zich verdedigende reactie vóór bent. Je bent dan bij de ander en niet eerst bij je eigen reactie.

Vraag: Waarom is die aanbeveling van het beheersen en onderdrukken, ook in de heilige Schriften en vele religieuze stelsels dan toch gegeven?

Antwoord: Omdat hetgeen de wijze of heilige gezegd heeft, of voorgeleefd heeft, van zo'n totaal andere werkelijkheid getuigde, dat de omstanders of leerlingen, die het weer doorgegeven hebben er hun eigen gemoedstoestand in gelegd hebben; ze konden niet navoelen dat in die mens die in hun midden was iets anders omging dan het terughouden van een weerwoord. Dat is heel beknopt wat altijd plaats heeft gehad. Je moet dus zelf ontdekken waar de fundamentele omzetting plaats heeft: in jouw wijze van aandachtig zijn!

Vraag: Als ik in het Za-Zen aandacht geef aan alles wat zich voordoet word ik daar helemaal door meegenomen. Heb ik dan geen juiste aandacht?

Antwoord: Het meegenomen worden door de inhoud van je opwelling is de gewone reactie. Gadeslaan wil zeggen, het opmerken maar het laten voorbij gaan als een wolk aan de hemel; daar kijk je ook naar zonder daarover gedachten te maken. Je moet jezelf leren rustig aandacht te geven zonder je te verliezen in wat zich aan je voordoet, want op het moment dat je je daarin verliest zet je het gadeslaan stop, ben je van jezelf weg in iets anders. Daarom helpt het steeds weer je houding en adem te ervaren, zodat de rustige en heldere geborgenheid van het 'dragende midden' werkelijk voor je is, van waaruit je kunt blijven gadeslaan tot de stilte vanzelf intreedt.

Vraag: Wat je zegt is wel waar, maar wat moeten al die mensen ermee die honger, uitgebuit en vervolgd worden?

Antwoord: Ze zijn inderdaad afhankelijk van jou, die wel kan oefenen. Iedere dag dat je oefenen kunt is een geschenk, een mogelijkheid aan de basis van jezelf te veranderen. Alle gruwelijke signalen die tot je komen zullen je inzet vergroten. Zonder moeite vergeet je je eigen problemen; het werk moet immers gedaan worden, ieder moment opnieuw.

Vraag: Ik blijf het gevoel houden dat je niet direct bezig bent met wat er gebeuren moet. Kunnen we ons dat nog veroorloven?

Antwoord: Zo'n gevoel krijg je als je alleen het actuele ziet en de verbinding mist die het met jouw leven heeft. Wat je aan voorlopige oplossingen vindt vermindert de verantwoordelijkheid voor het eigenlijke, waaruit het voortkomt, niet. We denken altijd in 'of-of', en niet in 'en-en'. Het een is niet zonder het ander. De vorm waarin het zich zal voltrekken weet je niet en is voor jou ook niet van belang als je werkelijk aandachtig leeft. Iedere dag kun je alleen doen wat die dag in zich heeft. Het geheel, dat jou ontgaat, ontvouwt zich als de tijd rijp is.

17. Observaties II

‘Als je me nog langer had laten zitten was ik opgestaan en weggerend. Ik zat te zweten.’

Als je was weggerend, was je bevrijd geweest en niet alleen jij. Zodra je je niet meer overgeeft aan het moment zelf kom je in conflict. Dan probeer je iets te volbrengen. De grote, bijna ongeneeslijke ziekte.

Maar hoe moet het dan verder in het leven?

Het leven *moet* niet iets, het geeft iets aan. Let op.

De gemeenschap stelt regels waar je aan moet voldoen. Toch zou ik vaak anders willen.

De gemeenschap is geen enkele mens. Ze moet wel minder gevoelig en meer algemeen zijn. Kijk hoever je gaan kunt zonder jezelf te schaden. Verzet je niet maar let op. Je zult merken hoe flexibel je bent.

Is gehoorzaamheid goed of slecht?

Goed als je oplet, slecht als je alleen maar navolgt.

In het opletten ontdek je je eigen aandeel. Dat hoort bij je.

Dat is geen gehoorzaamheid meer. Dat is jezelf volgen.

Kun je goed maken wat je fout deed?

Nee. Je fout was dat je niet wakker was. Als je dat diep beseft word je wakker.

Vanuit die toestand ga je opnieuw op alles in. Daarmee verandert je verhouding tot de fout.

Dat is het nieuwe, de transformatie van het oude.

En berouw dan?

Berouw is inzicht. Inzicht van het gevoel. Inzicht van het gevoel is een ongelooflijke kracht. Het verandert je fundamenteel. Vanuit die verandering verandert ook je verleden. Het wist dat verleden niet uit, maar maakt je er radicaal en volledig los van. Je bent vrij om opnieuw te beginnen. De kracht en de heerlijkheid van berouw.

Terugkeer. Badkamer; broeierig warm, prikkende huid; buiten grommend

verkeer; de telefoon gaat; meester Dogen zegt ...; ook dat nog.

Waar ben ik? Met de adem stroom ik uit. Op het snijpunt van tijd en ruimte en het eigenlijke. Levens komen en gaan. Hier komt alles samen. Ik ben geworteld, de adem diep beneden. Het water druppelt van m'n gezicht. Alles is in orde, alles is voorbij. Het nieuwe kan komen, wat het ook mag zijn.

De beweging van de terugkeer, niet gewild, snel en zeker door je heen, voordat je het vooraf merkte.

Overval: daar is het weer zonder enig voorteken, alles wat ik vergeten heb, nagelaten, waarvoor ik bang was, wat altijd nog staat te wachten. Het zweet breekt me uit; de vermanende stem van Dogen gaat over in het zachte steunen van het windhaakje, waarmee ik los waai. De adem is diep beneden en voert me mee. Er valt niets meer te doen, te ondernemen of af te maken. Wat is, is. Ik leef en ben er bij.

Verwerkelijking: Terwijl je je verwerkelijkt merk je jezelf niet op. Je bent zo bezig, en dat kan ook in het dromen en verlangen zijn, dat je niet opmerkt van waaruit je dat eigenlijk doet; en op de momenten dat je jezelf beter zou kunnen leren kennen vraag je – vanuit de onophoudelijke beweging van je denken-voelen – aandacht van een ander; je praat, vraagt, beweert, plaagt, daagt uit of bemoeit je met die ander. Je beslag leggen op die ander (op de aandacht van die ander) houdt je veilig binnen de werkelijkheid van je ik, van het bekende, het verleden en de herhaling van alles wat al was. Jijzelf, de impuls die je op aarde deed zijn, blijft alleen als ‘er zijn’ onopgemerkt in je werkzaam.

Let op het centrum en het meeste bezig zijn valt stil. Is het een centrum of een centrumloze aanwezigheid? Let op. In de leegte van al het bekende ontdek je.

Waarnemen: Als je waarneemt toets je eigenlijk dat wat zich aan je voordoet aan iets soortgelijk bekends in het verleden. Je vergelijkt alleen maar en alleen een heel onverwachte, dramatische ervaring laat je zonder verleden staan. Als je echt wilt waarnemen, dus zonder herhaling en vergelijking, moet je het verleden laten rusten door zó aandachtig te zijn dat je alle bewegingen van het waarnemen opmerkt; als het ware rustig wacht tot het duidelijk wordt wat zich voordeed buiten de eigen toevoegingen uit het bekende.

In het Za-Zen kun je, als je in je adem diep beneden rust, zonder moeite zonder gedachten zijn; in de ontspanning, dat liefdevolle wachten, kun je waarnemen.

Niet-doen: Niet-doen is niet niet-handelen, maar opmerken hoe je ongewild automatisch doet en daardoor ontgaan je de eigenlijke betrekkingen tussen mensen, situaties, gebeurtenissen en dingen.

In het Za-Zen oefen je je los te raken van dit repeterend doen door het aandachtig gadeslaan van het anders onbewust blijvende bezig zijn van het denken-voelen. Pas uit dat stille gewaarzijn kan echt handelen voorkomen.

De meester vroeg: wat is voor jou het belangrijkste? Ik antwoordde: niet meer meegenomen worden door het leven zoals het zich aan de oppervlakte voordoet. Er niet uit weg gaan, maar er van binnenuit in zijn.

De meester: wat belet je?

De weg strekte zich uit tot aan de einder; er was verder niemand.

Za-Zen is terugkeren door alle voorstellingen, geuren en geluiden heen. Terugkeren in een levend nu, terwijl de tijd stroomt.

En het grote lijden dan?

Gevangen zijn in de steeds wisselende uitdrukking van het Onuitsprekelijke, met de voorstellingen die daaruit weer voortkomen en de keten van oorzaak en gevolg.

In de wereld van het uitgedrukte, steeds veranderlijke, van het verleden afhankelijke, is oorzaak en gevolg oppermachtig.

Op het moment van de doorbraak van het onmiddellijke vervluchtigt alles wat werkelijk scheen.

De beweging van het uitgedrukte naar het onmiddellijke en terug is de gave van ons leven op aarde.

Láát alles. De gedachten die komen en die gaan, de geluiden die komen en door je heen gaan, de stemmingen die als flarden door je heen trekken, dat wat je in je lichaam voelt en voorbij gaat. Vernauw je niet tot één van deze dingen in het bijzonder, een gedachte, een geluid, een gevoel, een stemming of een spanning in je lichaam. Wees aanwezig, láát toe, merk op. Al wat is en gehoord en

geproefd en ervaren kan worden, is; en tegelijkertijd is het Onuitsprekelijke er altijd, overal, nooit eindigend.

Terwijl je ervaart en niet ervaart, terwijl je doet en niet doet, wakker bent en slaapt, altijd en overal ben je in het Onuitsprekelijke. Wanneer dit écht tot je doordringt kun je gedachten laten komen en gaan, geluiden, geuren, gevoelens, stemmingen, bekommernissen en bezorgdheden, leed en vreugde, zonder de werkelijkheid van het Onuitsprekelijke te verliezen.

Leed en vreugde, sterven en ontstaan, alles wat is, is vanwege het Onuitsprekelijke.

Maar waarom is het Onuitsprekelijke voor mij theorie en het denken en het voelen en al datgene wat het leven brengt alleen werkelijk?

Omdat je het Onuitsprekelijke nog niet hebt opgemerkt. Te haastig en eenzijdig ben je met een van de aspecten bezig waarin het Onuitsprekelijke zich uit.

Er is maar een kleine verschuiving nodig, een oneindig kleine verschuiving, zoals vanuit een ooghoek en je ziet wat is.

Van dan af ben je thuis, hoelang je nog mag leven en wat het leven je ook mag brengen.

Vandaag Giacometti gezien; honderdvijftig litho's.

Sommige tekeningen één vanuit veertig of vijftig andere studies. En toch ook in deze ene voert elke lijn naar binnen. Ze blijven, hoewel ze in vaste lijnen daar staan, losse notities.

Ze zijn zo werkelijk omdat ze laten zien dat het voorbij is.

Nergens is weggehaald van het proces van noteren. De constructielijnen helpen je kijken. Wat zichtbaar wordt is hetgeen weggelaten is. Kijkend naar de tekeningen word je net zo geduldig als Giacometti toen hij het maakte. Hij zei ook: al zou ik honderd levens leven, echt dichtbij komen, dat lijkt onmogelijk. En ook: hoe laat ik het leven levend.

Al het bijkomstige, dat wat eigenlijk verleden tijd is, vergeet je doordat Giacometti écht kijkt. Kijkt en tastend op je laat inwerken.

Onder het geduld en het ongewilde is het gevecht zichtbaar, het verbeterd gevecht het vorige moment, de vorige observatie, de verleden tijd los te laten.

Afstand. Je zit. Alle geluiden, alle gedachten, alle voorstellingen en associaties

zijn er. Je merkt alles op. Toch is er afstand. Wat betekent dat?

Je merkt het op maar je bent er niet meer één mee. Je bent gewaar dat het er is.

Dat het er is buiten jouw toedoen. Ook de gedachten die in je opkomen, de voorstellingen en associaties. Buiten je toedoen. Je bent gewaar dat ze er zijn.

Normaal is dat je het ervaart en er één mee bent. Dat je niet in staat bent iets anders waar te nemen en te ervaren dan dat wat er op dat moment is. Zonder het te weten zit je er aan vast.

Nu je zit en attent bent merk je voor het eerst dat er in jou iets is dat opmerkt terwijl het gebeurt.

Dat iets ontgaat je anders.

Dat iets gaat vooraf aan je ervaring, aan je opmerken. Het is er altijd, maar onopgemerkt. Het is het hart van de ervaring.

Om vanuit het hart te ervaren moet je stil zijn. Aandachtig. Zonder bedoeling. Geduldig erbij.

18. Za-Zen en geweld

Niet alleen de massamedia maar ook datgene wat direct om je heen gebeurt, maakt duidelijk, dat geweld de grote kracht is die de wereld regeert. Soms zijn het volken of rassen of politieke overtuigingen die tegenover elkaar staan en elkaar bestrijden, maar ook schrijnende economische verschillen leiden ertoe dat mensen gedwongen worden te doen wat ze niet willen.

Sancties, maar ook regelrechte marteling, moord en uitbuiting zijn aan de orde van de dag; om nog niet te spreken van de miljoenen die hun bestaan rekken door al hun energie, en die is al gering door de honger, te geven aan het veroveren van het eerst nodige voedsel of het produceren ervan. Maar zelfs die inspanning wordt vaak beloond met de dood door honger.

Ook de geschiedenis van de mensheid laat ons zien dat het patroon van geweld altijd in een of andere vorm aanwezig was, al kunnen wij vele variaties in het patroon ontdekken. Soms waren er tijden dat het geweld in slaap gesust leek door gunstige omstandigheden, overvloedig voedsel en een redelijke staat van welzijn. Maar die tijden waren in verhouding heel kort, om weer afgewisseld te worden door oorlog, brandschatting en meedogenloos geweld. De golfbeweging van de onderdrukten die in de loop van de tijd de onderdrukkers werden en visa versa laat ons zien dat regelingen, afspraken en voorschriften niet de wortel van het geweld bereiken. En je vraagt je af of dit altijd zo zal moeten blijven?

Toch zijn er in de loop van de geschiedenis steeds enkelen geweest die gewezen hebben op een andere mogelijkheid. Die enkelen, die we nu de stichters van religieuze bewegingen noemen, hebben gewezen op het krachtenspel in de mens zelf. In de mens zelf wordt de bron ontdekt van waaruit het georganiseerde, massale geweld voortkomt.

Zodra de visie van zo'n enkeling, zoals Christus, Boeddha, Mohammed of Lao-Tse door anderen wordt overgenomen en tot een georganiseerd, manipuleerbaar systeem wordt gemaakt sluipt de oorzaak van het geweld tevens in.

De kruistochten van de Christenen maar ook de onderlinge onderdrukking maken duidelijk dat zelfs dit onderzoek van het geweld in jezelf zodra het georganiseerd wordt doorgegeven omslaat in zijn tegendeel. Als wij het geweld in de wereld willen beëindigen zullen we terug moeten naar de bronnen van agressie, wantrouwen en machtsdorst in onszelf. Maar zelfs het ontdekken van die kiemen in jezelf is nog niet voldoende, want je moet ook het verband

ervaren van je eigen agressie met de erupties van deze boosaardigheid in de wereld.

Je moet ervaren dat de eigen agressie een uitwerking heeft, hoe dan ook.

We denken vaak dat we wanneer we er geen uiting aan geven, de impuls onderdrukken, er niets aan de hand is. Er wordt op de korte baan ook minder schade aangericht, maar de werking op de lange termijn van die onderdrukking is onvoorstelbaar groot. Agressie is een levende kracht die blijft doorwerken, totdat ze zich honderdduizendvoudig samengebaldd ontladtd in een oorlog, die gruwelijker en afstotelijker wordt naarmate de wapens verfijnder en gemakkelijker hanteerbaar worden.

Wat kun jij als enkeling daar nu aan doen, als je het verband tussen je eigen agressie, het onderdrukken ervan, het toenemen van de lading, en de uitwerking ervan in de wereld hebt opgemerkt?

Op jezelf ingaan, dat is duidelijk. Maar als je dat echt doet merk je op dat het betekent een ander leven gaan leiden, een leven waarin je oefent.

Het Za-Zen, het roerloos zitten in concentratie is een van die oefeningen. Als je je afzondert met volle aandacht voor alles wat in je aanwezig is, wordt het je duidelijk waar de agressie vandaan komt. Je merkt dan ook dat het onderdrukken en het goed en vredevol willen zijn, een illusie is. Je kunt je weliswaar een gedrag aanwennen waarin je vriendelijk bent voor de mensen om je heen, maar dat doet de gisting, de druk en de angst in jezelf niet afnemen; het blijft er in uitgestelde vorm.

Het lijkt of zelfs Za-Zen het kwaad van het geweld niet uit kan roeien, omdat er die uitgestelde werking blijft. Je hebt dan niet opgemerkt dat je in je Za-Zen op een resultaat uit bent, namelijk een vredevol mens te zijn. Je bent dan niet meer bij wat je opmerkte maar je vluchtte al weg naar het resultaat: dat je de agressie uitgebannen wilt hebben!

Wanneer je wel blijft bij het constateren van wat er voortdurend in je plaats heeft, niet alleen tijdens het Za-Zen, maar ook in de dag, ervaar je dat wanneer je dat opmerken voortzet er iets in je verandert. Je krijgt steeds meer aandacht voor hetgeen in je omgaat en merkwaardigerwijs tegelijkertijd voor wat er om je heen gebeurt in de wereld. Je beseft dat jouw wijze van zijn en wat er in de wereld gebeurt bijeen horen, één zijn. In dat besef is elke vorm van geweld een zweeps slag dit onderzoek – dit voeling houden met jezelf zoals je bent – voort te zetten.

Je merkt dat dwang en geweld aanwezig zijn in de wijze waarop je naar mensen kijkt en luistert. Je merkt dat je alleen maar bepaalde aspecten die jou goed uitkomen, tot je toelaat en van daaruit reageert; en dat daardoor de keten in stand blijft die afloopt in een oorlog. Je krijgt steeds meer behoefte aan de eenzame confrontatie met wat er in jezelf gebeurt en van daaruit in de wereld. Je herinnert je nu ook de uitspraken van de Groten uit de mensheidsgeschiedenis zoals ze door de geschriften en overleveringen tot ons zijn gekomen, omdat ze in hun kernachtige samenvatting nog sterker en veelzijdiger uitdrukking geven aan wat je zelf nu ontdekt.

Maar je hebt ook ervaren dat in jezelf een onbekende kracht verborgen is, die zich onder andere voelbaar maakt in die zacht vloeiende, diepe adem die gaat en komt, en die uitdrukking is van het vermogen om je te ontspannen en al datgene wat in jezelf opgetast is aan spanning te laten afvloeien in die steeds terugkerende regelmaat van het laten gaan en laten komen van de adem. In die van dag tot dag voortgezette confrontatie en verdieping, ervaar je dat in de ontspanning dát ervaarbaar wordt dat voordien alleen maar een schone belofte scheen, de werkelijkheid van het verbonden zijn met alles wat is; een verbonden zijn dat *in feite* leven mogelijk maakt. Je bent nu aan het punt gekomen dat je moet gáán, de weg van steeds grotere concentratie en intensiteit, die zich uit in de voorzichtige en aandachtige wijze waarop je in de wereld je werk en het samenzijn met anderen tracht te volbrengen; niet meer afgeleid door de resultaten ervan maar uitsluitend volledig bewust aanwezig in het doen zelf.

Je begrijpt nu ook dat het belijden van wat de Groten uit de geschiedenis ons hebben willen duidelijk maken, in kerken of andere samenkomsten niet voldoende is, maar dat je leven van moment tot moment een getuigenis moet zijn van wat daar steeds opnieuw, nu zo duidelijk voor je gezegd werd.

Vraag: Hoewel je sancties, natuurlijke hulpbronnen en economische pressie als aanleidingen tot oorlogen en opstanden noemde, ging je toch eigenlijk aan hun dwingend karakter voorbij.

Antwoord: Dat lijkt zo omdat je uitgaat van de situatie die zich aan je voordoet en daardoor kom je niet tot de vraag hoe die situatie is ontstaan. Als jij je werkelijk één voelt met al het geschapene dan ontstaan deze problemen niet. Het gaat zelfs verder: heel vanzelfsprekend zul je nalaten schade te veroorzaken

op welke wijze dan ook aan het geheel dat wij ‘de wereld’ noemen en dat sluit ook milieu- en ecologische bewustheid in.

Doé je dagelijkse Za-Zen, zonder je af te vragen waartoe het leidt en je zult merken wat er aan de hand is in jezelf en vergroot en bijna onherkenbaar in de wereld.

Vraag: Ik kan begrijpen dat als ik werkelijk van binnenuit verander er iets in mijn omgeving verandert, maar daarmee houdt het op. Dat is toch niet van wereldbetekenis?

Antwoord: Dat je uitsluitend ziet wat er in het directe verband van je eigen verandering plaats heeft, komt omdat je gewend bent alleen te constateren wat er aan de buitenkant waarneembaar verandert. Alles in de schepping is aan de ene kant dat wat je er zintuiglijk van kunt ervaren en tegelijk is het de oorzaak, van dat wat je ervaart. Als jij verandert in de zin zoals ik heel schetsmatig heb aangeduid, leg je het verband tussen het ‘er zijn’ en de uitdrukking ervan door jou. Oorzaak en uitwerking zijn één geworden, en dat is van wereldbetekenis. Dat de Groten ons tot op heden bezig houden is immers omdat zij dat in één van oorzaak en uitwerking voorgeleefd hebben.

Vraag: Ik heb verschillende oefenwegen geprobeerd, maar ik ben altijd vastgelopen op de rigide voorschriften én de verwachtingen die ze wekken en dat wekt agressie, ook al is het misschien zwakke agressie. Hoe komt dat toch?

Antwoord: Als de kiem van die agressie al niet zit in de wijze waarop die oefenweg wordt gebracht, dan kan ze aanwezig zijn in de wijze waarop de oefenende ermee bezig is. En omdat beide afwijkingen meestal onbewust plaats hebben, kun je jarenlang verkeerd oefenen!

Daarom dring ik er steeds op aan dat je je eigen weg zo oplettend mogelijk gaat, waarbij mijn aanwijzingen en inzichtelijke verduidelijkingen uitsluitend mogelijkheden zijn om je eigen weg beter te gaan; zeker niet als een verzekering van het bereiken van een bepaald resultaat, zoals bevrijding of doorbraak.

Doorbraak ervaar je op het moment zelf; er is geen weg naar toe of er vandaan. Je kunt er geen enkele gedachte vooraf over hebben!

De toestand van doorbraak is volstrekt onafhankelijk van degene die je nu bent.

Vraag: Maar al die verschillende scholen, die stelsels, die leraren en boeken, de steeds vermeerderende kennis is toch niet helemaal onzinnig, zonder reden van bestaan?

Antwoord: Dat alles is er omdat in iedere inspanning, hoe vreemd ze ons ook moge voorkomen, het Onuitsprekelijke aanwezig is. Za-Zen stelt je in staat om waar ook en in welke situatie het mag zijn, het Onuitsprekelijke in wat zich aan je voordoet te ontdekken.

Niet het stelsel of de godsdienst, de overtuiging of de kennis zijn het waar het op aankomt, maar jouw wijze van ermee werken en dat betekent allereerst hoe je met jezelf omgaat, hoe ernstig je jezelf neemt en in hoeverre je bereid bent je te oefenen zonder enig resultaat in het vooruitzicht.

Vraag: Maar dit is toch niet nieuw, het is de kern van wat tot ons gekomen is, en toch verandert er niets wezenlijks? Waarom toch?

Antwoord: Doe Za-Zen en je ontdekt in jezelf waarom dat is, waarom je niet echt verandert, waarom je niet echt oefent. Wat jij niet doet, doen anderen om weer andere redenen niet. Jij wacht ook op de goedkeuring, de bevestiging, de zekerstelling. Als je niet zover bent gegaan dat je onomstotelijk weet dat *jijzelf* alleen het meest fundamentele kunt doen, zul je afhankelijk blijven van wat anderen ervan vinden en zul je gemanipuleerd worden door de autoriteit op welk gebied dan ook.

19. Het vergetene

Als je ‘de wereld’ zegt bedoel je de ervaring van de wereld via je zintuigen. De wereld is dus een voorstelling in jezelf naar aanleiding van de prikkels in je zintuigen. Hoe die prikkels tot voorstellingen worden omgezet weten wij tot de dag van vandaag niet.

De taalgeleerde Chomsky gaat uit van een voorkennis. Deze voorkennis heeft ieder mens bij zijn geboorte ter beschikking. De prikkels die je bewustzijnscentrum bereiken, bijvoorbeeld via de zenuwen die vanuit je ogen komen, roepen wanneer je een boom ziet precies die ene voorstelling op die bij die boom past; en die voorstelling was al (nog niet opgeroepen door de prikkels) in je aanwezig (de voorkennis).

Het eerste wonder is het bestaan van die voorkennis; het tweede dat de prikkels, veroorzaakt door iets wat je buiten je ervaart, zo nauwkeurig het bijbehorende beeld kunnen oproepen. De fundamentele vraag is of je niet direct, zonder voorstellingen, kunt ervaren.

Die vraag wordt doorzichtiger wanneer je je werkelijk bewust bent dat je voorstelling van de wereld wordt bepaald door je voorstellingsreservoir, en dat daarbij nog aan de feitelijke voorstellingen in de loop van duizenden jaren extra waarden zijn toegevoegd, gevoelswaarden die cultuur-, ras-, volk- en land-bepaald zijn. Het zijn dus niet eens meer de feitelijke (oer)voorstellingen.

Daarenboven voeg je door je persoonlijke leven aan die reeds door vorige generaties beïnvloede voorstellingen nog eigen gevoelskleuringen toe.

Dat alles betekent dat je in een heel speciale wereld leeft, jouw eigen wereld waarvan je niet weet of die correspondeert met dat wat buiten je aanwezig is.

Wat die privéwereld gemeen heeft met de privéwerelden van andere mensen is de feitelijke basis van het voorstellingsreservoir. Het is duidelijk dat je

moeilijk van mening kunt verschillen met anderen over je opvattingen die uit die privéwereld voortkomen. Zodra je dit beseft krijg je minder belangstelling voor verschillen in interpretatie, dan voor het gemeenschappelijke erin. En je verlangen om tot een onmiddellijke ervaring te komen wordt groter.

In je leven heeft nog iets anders plaats: de vervormde en gekleurde voorstellingen, die onophoudelijk opgeroepen worden overlappen elkaar met een snelheid, die maakt dat je uitsluitend de allereerste indruk van die voorstelling opmerkt.

Bovendien veroorzaakt die snelheid de illusie dat de wereld die door die afzonderlijke voorstellingen opgeroepen wordt een constante is; dat gevoel van continuïteit, terwijl je eigenlijk alleen beschikt over een doorlopende voorstelling van afzonderlijke afgescheiden beeldjes, veroorzaakt de illusie van echtheid, van werkelijk waarnemen in de wereld.

Je leeft in een stroom van voorstellingen, gekleurd door het verleden van de mensheid en van jezelf.

Wat er eigenlijk is, wat de oorzaak is van die voorstellingsstroom, ontgaat je. Wellicht kan de onmiddellijke ervaring je iets dichterbij brengen. Hoe ontdoe je je van die altijd doorlopende voorstellingsstroom? Door aan het werk te gaan, en dat betekent op te letten.

Maar zelfs dat opletten blijkt moeilijk te zijn, want je bevindt je midden in die voorstellingsstroom.

In het Za-Zen, de meditatie die ervoor is de situatie te scheppen waarin die onmiddellijke ervaring kan plaats hebben, *wordt gebruik gemaakt van een onmiddellijke ervaring*; de ervaring van je eigen lichaam en in het bijzonder van de adem.

Het ervaren van je lichaam zoals het is met de daarbij behorende adem en de volledige concentratie daarop maakt je los van de voorstellingsstroom. Dat is het begin.

Telkens zal die voorstellingsstroom bij verlies van die eenvoudige ervaringsconcentratie er weer zijn, maar dat hoort erbij. Het is een werk dat je vol moet houden, terwijl je al doende wakker moet blijven, *zonder jezelf te dwingen*; dwing je jezelf, dan is je bewustzijn verkrampt en je oefening nutteloos geworden. Het oplettend gewaar zijn wat er voortdurend in je gebeurt moet je hier doorheen halen, en dat betekent dat je inzicht – dat dit de enige wijze is om bewust tot een onmiddellijke ervaring te komen – je daarbij moet helpen. Soms is er onverwacht zo'n onmiddellijke ervaring, door extreme veranderingen in je situatie, zoals bij crises, groot verdriet of leed, soms ook bij grote vreugde. Maar dat zijn onverwachte zegeningen die weer vervluchtigen in de herhalingsmonotonie van de voorstellingsstroom.

Dat oplettend gewaar zijn is de kracht die het onmiddellijk ervaren mogelijk maakt zonder dat je ooit zult kunnen begrijpen wat er nu precies in je gebeurt. Dat het toch 'schijnbaar buiten je om' gebeurt wordt versterkt door erin te vertrouwen en je alleen maar te bepalen tot oplettend zijn.

Het vergetene is hetgeen je gewaar wordt in de oplettende aandacht, die sneller is dan de trage stroom van voorstellingen uit het verleden.

Dat vergetene heeft in de loop van de geschiedenis van de mensheid verschillende namen gekregen in de religieuze voorstellingen van landen, volken en tijdperken. Om die voorstellingen kunnen we elkaar naar het leven staan, zoals de heilige oorlogen van de mohammedanen én onze kruistochten bewijzen. Met het vergetene heeft dit alles natuurlijk niets te maken!

Vraag: Ik heb opgemerkt dat de meeste mensen die mediteren weinig echt doen en een teruggetrokken leven leiden, waarin ze hun daagse verantwoordelijkheid ontlopen.

Antwoord: Je kunt de gevolgen van een verkeerd begrepen werkwijze (meditatie wordt zelden goed begrepen) niet als argument gebruiken voor de werkwijze zelf. Je veroordeelt het Christendom of het Mohammedanisme toch ook niet vanwege de ontsparingen van hun volgelingen?

Voor velen is tot op de dag van vandaag meditatie iets verhevens, ver weg van het leven, een plicht in afzondering, terwijl het juist een steeds intenser ontdekken is van wat er eigenlijk gebeurt, iedere dag opnieuw in het zogenaamde gewone leven!

Vraag: In ‘het vergetene’ en het ‘aan-uit-aan van het bewustzijn’ wijs je erop dat er onder alles door een andere werkelijkheid, een stilte is, die we niet opmerken, maar die toch alles begeleidt.

Waarom ben ik dan toch altijd bezig in dat onrustige denken-voelen?

Antwoord: Ik heb al vaak verteld van die wonderlijke ontwikkelingsgeschiedenis van ons bewustzijn, de behoefte aan zelfstandigheid in afgescheidenheid, de drang tot het verzamelen van feiten en informatie als zekerheidstelling en de zucht tot ontdekken op een gebied waar de ontdekking niet kan liggen. Die impulsen en die werkwijze gaan onverkort in ieder van ons verder, en die houden de rusteloosheid en het afgeleid zijn in stand. Maar dát die evolutie er is geweest en dat wij eruit leven ontgaat ons gewone bewustzijn. De wending die zich in je leven kan voltrekken is dat je daarvoor belangstelling krijgt, wat betekent dat je je eerst daadwerkelijk zult moeten verdiepen in de werking van je bewustzijn en vanuit wat je dan ontdekt, oefenen. Zowel het je verdiepen als het oefenen is in het Za-Zen begrepen. Van daaruit ga je Za-Zen in je dagelijks leven, leven.

20. Verveling

In het hoofdstuk ‘Het vergetene’ bespraken we het verschijnsel van de voorstellingsstroom en gaf ik het hulpmiddel aan, je in het Za-Zen zó te concentreren op de onmiddellijke ervaring van het lichaam en de adem, dat de voorstellingsstroom minder hinderlijk wordt. Waar we toen niet bij stilstonden is, dat het gedeeltelijk onttrokken zijn aan de voorstellingsstroom zo'n ongewone toestand is, dat je je gaat vervelen, waardoor de voorstellingsstroom weer op gang komt. Dat herhaalt zich tijdens volgende zittingen en het lijkt of er niets meer veranderen zal. Soms zul je zelfs de neiging volgen dan maar niet geconcentreerd te zijn en de gedachtestroom zijn spel laten spelen; je bent dan tenminste niet verveeld!

Toch herinner je je ook dat die momenten van volledig geconcentreerd zijn, opgenomen in de onmiddellijke ervaring van je lichaam en adem een grote effenende rust uitoefenden. Als je die observatie dieper in je door laat dringen wordt de vraag eigenlijk: hoe kan ik in die concentratie van het onmiddellijke blijven zonder terug te vallen in het vacuüm van de verveling? Heel vanzelfsprekend zul je dan je oefening uitbreiden met het doen van al die dingen, die spontaan je belangstelling hebben, maar met het verschil nu, dat je het geconcentreerd zijn meer aandacht geeft. Je gebruikt het zo bezig zijn om het verblijven in concentratie op natuurlijke wijze te verlengen.

Van oudsher zijn er bewegingskunsten, waarvan Tai-Chi er één is, die het je gemakkelijk maken geheel verdiept te zijn in de beweging en de juiste uitvoering ervan, zodat je geconcentreerd bent en niet kunt terugvallen in de gedachtestroom, omdat je er dan plotseling uit bent, aarzelt en uit je evenwicht raakt. In zo'n eenvoudige, maar onmiddellijke oefening, merk je dus het overvallen worden door de gedachtestroom en kun je het ook direct herstellen door weer verder te gaan en opnieuw de concentratie in de ervaring van de beweging te voelen.

Door zo'n eenvoudige oefening leer je ook registreren hoe je helderheid van waarneming, wanneer je in de gedachtestroom bent, afneemt, je eigenlijk afscheidt van het echte waarnemen; die verminderde helderheid wordt op den duur een signaal, dat aangeeft dat je weer terug moet naar geconcentreerd doen. In het Za-Zen is het lopen, het Kin-Hin, zo'n eenvoudige oefening waarin je je concentratie op heel natuurlijke wijze kunt terugvinden, door niet anders te

doen dan volledig, vloeiend en gemakkelijk te lopen.

Op den duur vind je zelf aanvullende oefeningen, die op hetzelfde principe berusten; je wordt een inventieve oefenende, die steeds gemakkelijker in de effenende rust en aandachtige kalmte van de concentratie kan leven.

De verveling treedt dan nog alleen op, als je door overgrote vermoeidheid de energie mist om je aandacht bij wat je doet te houden, of liever aanwezig te zijn in je bezigheid. Verveling is daarmee niet tot een toestand geworden, die je moet ontvluchten, maar een signaal dat je moet oefenen, terugkeren naar een geconcentreerd doen. In plaats van je te verzetten tegen de verveling, of je te verstrooien in de gedachtestroom, gebruik je nu het signaal ervan om iets te gaan doen waardoor je bij je ongestoorde zelf terugkomt.

Dat 'iets doen in onmiddellijke ervaring' leer je zo goed hanteren, dat je het in bijna alle situaties kunt toepassen; een jezelf terugnemen en ervaren om vanuit die heelheid weer terug te gaan naar je bezigheid van vóór de storing. Hiermee heb je je Za-Zen uitgebreid over de hele dag.

Deze wijze van oefenen, die een beroep doet op je inventiviteit, vermijdt ook nog een ander vaak onoverkomelijk obstakel: de dwang. Je hebt geleerd door dit natuurlijke teruggaan naar je concentratie, dat je jezelf niet hoeft te dwingen iets te doen, maar dat je alleen maar hoeft te zorgen je concentratie terug te vinden, waardoor het werk dat je doet van grote betekenis wordt.

Je weet nu dat het minder gaat om de omstandigheden, het soort werk of het te bereiken doel, maar om jouw wijze van 'erbij zijn', jouw Za-Zen.

Vraag: Als ik uit de concentratie van de onmiddellijke ervaring van lichaam en adem kom, val ik terug in seksuele voorstellingen waarvan ik moeilijk loskom.

Antwoord: Als je Za-Zen doet, overgelaten aan jezelf, nemen de taboes en de onderdrukking af, je merkt dan gewoon waar je vaak mee bezig bent in je *voorstellingen!* Neem je er rustig kennis van, zonder vooroordeel of afwijzing en ook zonder er verder aan te spinnen, dan zul je merken dat je gemakkelijk terugkeert naar die onmiddellijke ervaring in het Za-Zen zelf. Blijft het terugkeren, wat heel goed mogelijk is, vind dan eigen oefeningen uit waarin je je concentratie weer terugvindt en word je vooral bewust dat het voorstellingen zijn van een ervaring waar je naar hunkert. En juist die voorstellingen beletten je iets wezenlijks te ervaren op dit gebied. De knik zit in de vertaling in voorstellingen van een heel natuurlijke drang, waardoor je niet bij het hart van

die drang kunt komen. Houden van en dat willen uitdrukken door een lichamelijke vereniging is heel natuurlijk en van grote schoonheid, maar het willen beleven van vooraf gemaakte en van anderen vernomen voorstellingen vervalst de zaak en is het begin van een levenslang gevecht tegen het onwerkelijke met alle verminkingen die daarbij horen.

Vraag: Ik merk dat in die onmiddellijke ervaring in het Za-Zen zelf iets verborgens aanwezig is, waar ik met mijn bewuste aandacht niet bij kan. Wat is dat?

Antwoord: Dat is de schoonheid van Za-Zen: in die je telkens weer ten deel vallende concentratie, ben je weg van die onrustige en verdeelde mens die je anders bent. Zoals in de diepe slaap rust je in het eigenlijke, dát wat voor geboorte en dood is. Je wordt doorlaatbaar voor het eigenlijke en dat verandert je buiten je bewuste weten om. Dat is het grote wonder van de vernieuwing, die jij nooit kunt bedoelen. Het werkt, dat is het enige dat je er (en dan nog achteraf) van weet. Maar is dat niet voldoende?

21. De juiste plaats van actie

Je wordt je pas bewust van je actie wanneer je door een handeling, buiten jezelf, verandering ziet; wat je dan ontgaat is waar het eigenlijk begon.

Het begin ligt in je bewustzijn en is bewustzijns-energie. Als je bij het begin, bij het inzetten van de eerste energie een fout maakt is de hele handeling daarna vervormd. Toch zijn we meestal doende de handeling buiten ons te vervolmaken, dus nadat de bewustzijnsenergie al gewerkt heeft. Omdat je je van dat laatste niet bewust bent, werk je meestal aan een secundaire fase. Als je dit voor jezelf geconstateerd hebt, zul je aandacht geven aan het begin, in het bewustzijn. Je merkt dan dat daar in het begin vaak een grote tegenstrijdigheid heerst. Je ontdekt dat iedere gedachte, voornemen of voorstelling door elkaar tegensprekende impulsen en noties wordt gevormd. Je ontdekt ook dat die elkaar tegenwerkende impulsen uit het verleden komen en dat is niet het actuele, nu zich voordoende. Wanneer je dus tot geordend samenhangend handelen wilt komen, moet je aandacht geven aan wat in het begin gebeurt.

Belangrijk is, dat wat ik hier zeg, door jezelf opgemerkt wordt. Dat betekent dat je moet beschikken over een ‘stil’ bewustzijn; dus niet zoals het nu is: onrustig, springerig, van de hak op de tak.

In het stille *Za-Zen*, opgenomen in de rustige cadans van je adem, ga je de beweging van je denken-voelen opmerken; je begint de signalen te onderscheiden, signalen met associaties van binnen en van buiten, of van de actuele ervaring zelf. De momentele ervaring verhoogt je bewustzijnsintensiteit; je kunt alleen al aan de helderheid van je aandacht merken op welk soort signalen je reageert. Houd je dat enige tijd vol dan merk je dat je aandachtig bent én stil, wat inhoudt dat de begeleidende associaties uit het verleden verdwenen zijn.

Aandachtig kunnen zijn is het eerste werk van de meditatie; niet het ontwikkelen van bepaalde vermogens of het bereiken van een verheven mystieke staat. In de meditatie houd je je bezig met het scheppen van die situatie waarin het gewaarwordingsproces op gang kan komen. Het is dus niet een van te voren vastgesteld doel, maar het is een aandachtig worden door wat actueel in je plaats heeft.

Hier wordt de paradox van de Zenmeester duidelijk, die zegt dat het *Za-Zen* zelf de verlichting is.

Het gaat erom in het moment zelf, terwijl je aandachtig bent, het geheel dat in je gebeurt te doorleven.

Dat is de actie op de juiste plaats in het moment zelf.

Soms wordt mij gevraagd of er een graadmeter is voor het aanwezig zijn op de juiste plaats?

Die graadmeter is er: je bent rustig en je hebt de tijd om alles in je op te nemen waardoor je zonder enige inspanning geconcentreerd bent. Van moment tot moment ervaar je het leven als een volledig geheel en voel je jezelf meegaan in de onophoudelijke verandering die het leven is.

Vraag: Je hebt vaak gezegd dat het dwangmatige destructief is, maar ik merk dat er vrijwel in alle dingen in het leven een mate van dwang is.

Antwoord: Die dwang is in hoofdzaak afkomstig uit het denken met zijn voorstellingen. Je wilt immers aan die voorstellingen voldoen! Je energie besteed je dan aan het willen voldoen aan die voorstelling, terwijl je natuurlijk oneindig veel meer bent dan die ene voorstelling waaraan je wilt voldoen. Dat is een conflict, met wrijving, afknelling, soms wel agressie.

Als je terug gaat naar het begin, merk je de voorstelling op, je hebt de tijd deze te laten passeren en terug te gaan naar het actuele, dat aanleiding was voor die voorstelling uit het verleden. In dat actuele kun jij als geheel functioneren. Dus zonder conflict.

Vraag: Als je zo leeft is het bankje toch overbodig.

Antwoord: Zo leven is mediteren. Het bankje heb je nodig om er toe te komen buiten de gedachtestroom te raken. Dat de Zentraditie aanbeveelt te blijven oefenen is omdat wij ongemerkt weer terugvallen in het handelen volgens voorstellingen met associaties uit het verleden.

Je zult merken dat het onrustige en chaotische maatschappijgebeuren je zó weer in de greep heeft. Dan helpt het bankje je je oorspronkelijke concentratie weer terug te vinden.

Vraag: Je vertelde ons in je toespraak dat de eerste energie in het bewustzijn wordt aangewend. Moet je daar niet op gewezen worden, voordat je het zelf kunt opmerken?

Antwoord: Je zou het wel direct zelf kunnen ontdekken, als er maar een echt verlangen in je was jezelf te leren kennen. Dat is jammer genoeg erg zeldzaam.

Je bent meestal bezig met alles buiten je of met iets wat je als begerenswaardig hebt vastgesteld en nu bereiken wilt. Je bent vrijwel nooit met jezelf bezig op een onderzoekende en liefdevolle manier. Dan is het goed door een leraar, een boek of een situatie hierop attent te worden gemaakt, omdat het je in staat stelt direct aan het begin te werken!

Vraag: De werkwijze die je aangaf voor het omgaan met jezelf, geldt dat ook voor de dagelijkse problemen in je leven?

Antwoord: Je zult je dagelijkse problemen voor een deel anders gaan oplossen, als je aan het begin begint, omdat de ervaring van kwaliteit verandert, en daarmee de eruit voortkomende handeling. Wat er aan zuiver functionele handeling is in je leven blijft hetzelfde, als het echt functioneel is.

Wat blijvend verandert is dat je bij opmerkzaam zijn op het begin, in een andere geest handelt, ook bij het zuiver functionele. En dat handelen vanuit een ongestoorde geest is voor de uiteindelijke energiebesteding van groot belang.

Vraag: Als je aandacht schenkt aan het begin van iedere actie, hoe ze op gang komt, vergeet je vaak gewoon te doen wat je doen moet.

Antwoord: Natuurlijk zal de eerste persoonlijke ontdekking van wat er plaats heeft je zo boeien, dat je even het doen vergeet, maar de energie, die vrijkomt doordat je niet meer gevangen bent in de herhaling uit het verleden, is zo groot dat je vrij snel juist doortastender doet wat gebeuren moet. Dat is dan directe actie die door geen enkele voorstelling vervuild is.

Vraag: Die wijze van met jezelf omgaan, leidt die je niet af van je gewone leven?

Antwoord: Omdat je het nog niet geprobeerd hebt, komt deze theoretische vraag bij je op, maar in werkelijkheid wordt je zo fris en wakker dat je daardoor juist echt ingaat op het praktische van alledag.

22. Alledags-hypnose

Wanneer je geen Za-Zen doet merk je niet, dat je van het moment dat je je ogen opent totdat je ze weer sluit bij het naar bed gaan, je in een soort hypnose verkeert. Bij het wakker worden komt automatisch alles wat bij de dag hoort binnen: voornemens, vergeten handelingen, herhalingsplichten en ook wat je naliert en je jezelf nu verwijt. Deze hele vracht van de komende dag neemt geleidelijk aan bezit van je. Vanaf het allereerste moment, bij het wassen en aankleden al, ben je in de wereld van het komende gevangen.

Daardoor merk je niet op dat je zojuist een gebied van stilte, diepte en aandachtigheid hebt verlaten. De overgang van het een naar het ander ontgaat je; in omgekeerde volgorde heeft hetzelfde plaats; als je gaat slapen ontgaat het moment van in slaap vallen je volkomen.

In het Za-Zen, wanneer je het lang genoeg gedaan hebt, verplaats je jezelf in de fase van net na het wakker worden. Alles wat anders 's ochtends bij je binnen komt, bereikt je nu ook, maar in een langzamer en bewuster proces, dat je in staat stelt op te merken, dat je je meestal zó met een van deze dingen vereenzelvigt, dat je je daarmee isoleert van al het andere, dat er ook en tegelijkertijd is.

Het opmerken is dus de kracht die de vereenzelviging verbreekt; je bent nu in staat het opkomende en het zich nu voordoende werkelijk in zijn werking op te merken. Daardoor merk je ook het moment dát iets opkomt en dat het verdwijnt, maar nog belangrijker, je merkt ook de kleine ondeelbare pauze op, die tussen de ene en de andere voorstelling aanwezig is, de pauze waarin het niet-afgescheidene is, de pauze waarin je in de Oorsprong bent.

Het verbindende, bewegende en in zichzelf niet veranderende van de Oorsprong is voor jou op dat moment de enige, allesomvattende werkelijkheid. De nog in je aanwezige onrust, hoewel nu op de achtergrond, trekt je natuurlijk weer terug in de afgescheidenheid van het broksgewijs beleven. Maar in het Za-Zen herinnert de houding en de diepe vredige ademhaling je aan de onderstroom van de Oorsprong en maakt het mogelijk om je opnieuw, vriendelijk maar beslist los te maken van de brokjestrein van voorstellingen. Wanneer je zo in de verzonkenheid van het Za-Zen de diepte en de oorsprong laat zijn, en daarmee de dag ingaat, merk je dat je anders, vrijer en meer argeloos op alles kunt ingaan.

Weliswaar zal de alledags-hypnose zijn rechten telkens en telkens weer opeisen, maar toch blijf je het je gevoel behouden dat er iets anders is, dat je je weliswaar niet kunt herinneren, maar dat er toch is. Deze gevoeligheid voor het andere wordt op den duur zo groot, dat de macht van de alledags-hypnose steeds verder afneemt.

Daardoor ga je opmerken hoeveel energie je besteedt aan totaal zinloze en onuitgevoerde voornemens, oordelen, verwijten en verlangens; dit opmerken maakt dat je nog meer attent bent op de pauzes van het 'niets'. Je weet nu heel goed dat het niet willen oordelen, verlangen, enz. onmogelijk is; je weet dat het gaat om een ongebroken aandachtsintensiteit. Alleen door de aandachtsintensiteit op te voeren kun je present blijven in het moment waarin je bent, in de Oorsprong.

Vraag: Is wat je zegt letterlijk bedoeld?

Antwoord: Wat ik zei is heel letterlijk het volgen van wat plaats heeft in Za-Zen als je wakker blijft. Je merkt dan op dat je, hoewel je roerloos zit, naar alle kanten toe beweegt, doordat je van alles wat zich voordoet 'iets vindt'.

Vraag: Ik merk eigenlijk niet eens op, dat ik iets vind. Ik merk alleen maar iets op.

Antwoord: Je bent zo gewoon om als iets tot je komt, of het nu van buiten of binnen is, er iets van te vinden, dat je alleen maar dát wat je er van vindt opmerkt. Dat wat de aanleiding ertoe was, gaat er helemaal in schuil. Het eerste wat gebeuren kan, is dat je dát wat je opmerkt zo intens beleeft, dat je merkt dat het verbonden is met iets anders dat niet op dat moment aanwezig is, uit het verleden, je oordeel, enz...

Vraag: Soms als ik wakker word is er nog niets behalve een bepaalde stemming die ik niet kan omschrijven. Dat is als ik volkomen uitgerust wakker wordt. Anders zijn er direct veel dingen die allemaal tegelijk aandacht vragen.

Antwoord: Dat is ook zo, want alleen vanuit een diepe, ongestoorde slaap word je wakker met de afglans van de Oorsprong. Juist omdat je dan uitgerust bent is die indruk zó sterk, dat de dingen van de dag nog geen kans krijgen zich aan je voor te doen. Je oefent je dan, door nog even te blijven liggen en dit door te laten werken, als een vervolgoefening van het Za-Zen. Maar zodra er iets binnenkomt van de dag, moet je opstaan.

Vraag: Ik merk dat je steeds het ‘kunnen opmerken’ benadrukt. Is dat de hoofdzaak waar het om gaat?

Antwoord: Ja, opmerken is waarschijnlijk de enige kracht die verandering in je bewustzijn mogelijk maakt. Kunnen opmerken betekent een zodanige intensiteit van aandacht hebben, dat je ook *werkelijk* opmerkt wat er in je gebeurt.

Vraag: Is Za-Zen dan eigenlijk om dat ‘kunnen opmerken’ mogelijk te maken?

Antwoord: Ja, want kunnen opmerken betekent niet meer verdeeld zijn, of ook niet afgeleid zijn. Wel verdeeld en ook afgeleid zijn komen voort uit de ongedurige beweging van het bewustzijn. Van die toestand ga je uit. In het Za-Zen word je je daarvan steeds meer bewust. Daarmee verdwijnen vanzelf de gewone problemen die je anders hebt. Die beweging van het bewustzijn wordt het concentratiepunt waaromheen je je beweegt. Zelfs de inhoud van die beweging, de gedachten en gevoelens worden onbelangrijk, omdat je tot het hart van de beweging doordringt. Dat betekent dus een veranderde aandacht. Dat is de kracht die alles kan omzetten.

23. Terugkeer

Terugkeer komt door herkennen. Herkennen komt door je bewust te worden hoé je doet en van waaruit je doet. Je bewust worden van waaruit je doet betekent dat je opmerkt dat je je van moment tot moment met één aspect van je leven vereenzelvigd.

Je bent dus nooit héél maar altijd in een gedeelte van jezelf bezig. Wat betekent dat?

Dat je vanuit een gedeelte waarneemt. Je neemt waar vanuit het gedeelte waarmee je je vereenzelvigd hebt. Dat kan een groot deel of een klein deel zijn, maar het is maar een gedeelte. De gedeelten waar je het meest in bent ken je het beste. Al die best gekende gedeelten bijeen ben je gewoon ‘jezelf’ te noemen. Hoe intenser je je vereenzelvigd met telkens een ander gedeelte uit deze keten van gedeelten hoe vanzelfsprekender en meer gebonden je op deze aarde bent. Je bent dan helemaal in de *voor jou* van moment tot moment gefixeerde vorm; dat je daarbij overgaat van het ene gefixeerde moment naar het andere ontgaat je en ook de ondeelbaar kleine pauze bij de overgang van het ene gefixeerde naar het andere.

Je bent in de stroom maar merkt niet op dat je in de stroom bent. Je bent je alleen bewust van de momentopnamen van de oever. Je ziet telkens iets anders van hetzelfde. Zo leef je je leven. Hoe heviger de vereenzelviging, hoe moeilijker die vereenzelviging weer los te laten. Dat geldt voor alle dingen in het leven.

Een werkelijke verandering, een bevrijding kan pas op gang komen als je opmerkt wat er gebeurt. Opmerken wat er gebeurt, betekent het je vereenzelvigen opmerken. Dat kan pas als je geconcentreerd bij jezelf kunt blijven. Geconcentreerd bij jezelf blijven betekent vanuit de leegte opmerken wat er gebeurt. Vanuit de leegte is vanuit het voorstellingsloze. Het voorstellingsloze is het begin. Het begin is waar nog geen vorm is maar alleen mogelijkheid, energie in het verzamelpunt. Energie blijft in het verzamelpunt wanneer wij het hele mechanisme van de verandering en van de verwerkelijking dóórhebben.

Het dóórkrijgen van het mechanisme kan alleen door het opmerken in het daagse leven.

Je kunt je niet terugtrekken en erover denken, beschouwen of afwachten.

Opmerken hoé je doet en van waaruit je doet, komt voort uit een gevoel van vergankelijkheid. Het gevoel van vergankelijkheid maakt je geduldig en opmerkzaam.

Je hoort alles, je ziet alles, je ervaart volledig maar je hebt geen neiging om je met iets ook maar te vereenzelvigen. Je ervaart eigenlijk dat je in al die dingen kunt zijn omdat je bént. Dat je bent, ongrijpbaar voor gedachten of voorstellingen, maakt dat je van moment tot moment in alle dingen kunt zijn. Dat je je dan met elk van die momenten vereenzelvigd is een vergissing. Het is de meest voorkomende vergissing die er is. Vanuit die vergissing, vanuit dat gefixeerd zijn, komen alle volgende vergissingen voort die eindigen in agressie, oorlog en uitbuiting.

Zolang een van de aspecten van het leven, welk ook, je nog zo intens boeit dat je je ermee vereenzelvigd, kan er niets gebeuren. Althans niets wezenlijks. Wezenlijk wil zeggen dat je je bewust bent van waaruit, vanuit welke dimensie je leeft.

Die spontane vrijwillige bewustmaking komt voort uit dat gevoel van vergankelijkheid. Dat gevoel van vergankelijkheid is een diep in je gelegd gegeven. Dat gevoel ervaar je op een moment van grote vrede. Dat moment wordt je geschonken.

Je weet niet vanwaar het komt noch wanneer het weer verdwijnt. Het is er en maakt je helderziend en helderhorend.

Van daaruit vind je vanzelf via ogenschijnlijk van buiten komende aanleidingen en mogelijkheden de weg naar de oefening.

De oefening van het zitten, het Za-Zen en van het bewegen.

Die oefening houdt je op de weg naar de terugkeer.

Die oefening is de weg en is de terugkeer. Vandaar dat in Zen steeds gezegd wordt: het zitten *is* de verlichting. In de oefening zijn is dus jezelf voortdurend prepareren voor het wakker zijn. Jezelf oefenen in open zijn. Jezelf oefenen in terugkeren. Je keren tot dat wat je altijd geweest bent, zonder een van de deelvereenzelvingen af te keuren, te ontkennen of te minachten. Te beseffen dat al die deelvereenzelvingen nodig waren om door te dringen in de vergankelijkheid op zichzelf. Door te dringen in de worsteling en voleinding van de vorm. Van het vorm nemen, en het vorm verlaten.

Pas in die volkomen vereenzelviging kun je het gevoel van overwinning en van

verlatenheid volkomen kennen. Pas in die volledige vereenzelviging wordt het besef geboren dat er iets is wat dit alles te boven gaat. Sommigen worden geboren met het gevoel dat er iets is dat al het bekende te boven gaat. Die mensen beginnen eerder aan de oefening. Ze kunnen niet uitleggen waarom ze het doen. Ze doen het.

Dan gaan ze merken dat er het leven op aarde is, met de mensen die ze tegenkomen, in steeds wisselende omstandigheden en dat er tegelijkertijd dit Ene is dat aan alles vooraf gaat. Dit Ene, dat altijd is, is dan telkens weer de terugkeer naar de Oorsprong.

Vanuit deze terugkeer zijn alle ontwikkelingen, alle uitvindingen, alle bewegingen, alle veranderingen een onophoudelijk bewegen waarvan je geen deel bent maar waaraan je deel hebt.

Je bent er in, je beweegt mee, je hebt er verantwoordelijkheid voor, terwijl je vanuit dat andere er bent.

Dat gevoel van er zijn gaat vooraf aan al het andere. Het is onsterfelijk. Vanuit het teruggekeerd zijn ben je pas voor het eerst helemaal hier en nu op aarde.

Vraag: Je zegt dat het gevoel van vergankelijkheid maakt dat je gaat oefenen. Je zegt ook dat dat gevoel je geschonken wordt. Maar ik ben helemaal niet uit een gevoel van vergankelijkheid met mediteren begonnen. Ik wilde gewoon mezelf leren kennen.

Antwoord: Het is precies hetzelfde in een vroeger stadium. Als je jezelf wilt leren kennen, betekent dat dat je het gevoel hebt dat je jezelf niet kent nietwaar? Zolang je volledig vereenzelvigd bent met waarmee je bezig bent, of met wat op je af komt, of met wat er in je gebeurt, komt het niet in je op dat je dát niet bent. Zelfs als je angstig bent, ontevreden, verdrietig of wanhopig, blijft het allemaal onduidelijk hoe die gevoelens veroorzaakt worden.

Je vermoedt dan niet dat dat een gevolg is van iets heel anders. Jezelf willen leren kennen is dus een begin van dat gevoel voor het voorbijgaande.

Vraag: Als het echt zo werkt als je zegt, hoe komt het dan dat ik daar eigenlijk helemaal niets van merk en erger nog, dat ik niet eens opmerk dat er in die deelidentificatie eindeloze herhaling zit?

Antwoord: De mate van identificatie bepaalt de mogelijkheid tot het opmerken van de herhaling. Zolang je je helemaal vereenzelvigd met dat wat gebeurt aan jou, in jou, om je heen, zonder dat je het opmerkt, zo lang is het voor jou geen

herhaling.

Het opmerken van herhaling gebeurt pas op het moment dat je om een of andere reden niet meer helemaal vereenzelvigd bent met dat wat er gebeurt. Dat geeft in eerste instantie een gevoel van matheid, van ongeïnteresseerdheid. Meestal probeer je dat te ondervangen door nieuwe indrukken op te doen. Je gaat naar mensen toe, je zet de televisie aan, je gaat naar een film, kortom je zorgt dat je bewustzijn in beweging blijft.

Maar als je dat niet doet, valt je plotseling de herhaling op. Het opmerken van de herhaling is het begin van het opmerken van het voorbijgaande. En dat is het begin van het opmerken van het gans andere dat in het voorbijgaande aanwezig is maar er niet *van* is.

Vraag: Waarom moeten we ons eigenlijk zolang en zo intens oefenen voor iets wat, voor mij althans op dit moment, zo duidelijk is?

Antwoord: Omdat de werking van ons bewustzijn gegroeid is zoals het is.

Individuatie of verzelfstandiging is alleen maar mogelijk als je je helemaal met degene die je op een bepaald moment bent vereenzelvigd.

Dan kun je ook het gevoel hebben dat jij zoals je dan bent volkomen zelfstandig bent, volkomen anders en op jezelf in vergelijk met de wereld en met anderen.

Dat is het punt van de evolutie waar we nu zijn.

Waarom die evolutie zo gegaan is weten we niet. We kunnen alleen vaststellen dat de ontwikkeling van het menselijk bewustzijn zo verliep.

Vanuit die positie kun je de volgende stap nemen: gevoelig worden voor het geheel dat je bent en waarin je staat; denk ook aan de ritmen van lichaam en geest en de andere ritmen in de schepping.

Hoe beter je opmerkt hoe je bewustzijn werkt, hoe meer je je wijze van ervaren zuivert, waardoor je je reactiepatroon kunt loslaten.

Dit leren opmerken is de grote oefening, die ook wel meditatie genoemd wordt.

Het oefenen van het lichaam gaat daaraan vooraf; dat is het *Za-Zen* op het kussen dat overgaat in het *Za-Zen* van de hele dag.

Maar je kunt die oefening op het kussen niet overslaan!

Vraag: Als al die religieuze stelsels, die methoden en systemen van meditatie eigenlijk teruggaan op dit wat je ons vertelde, dan vraag ik me af waarom het die verwarrende hoeveelheid is waarin je verstrikt kunt raken?

Antwoord: Telkens weer heeft de mens door de oefening en in de oefening

ervaren waar ik het over had. Natuurlijk geeft hij uiting aan zijn ervaring. Wetende dat het niet verwoord kan worden wil hij het toch aanduiden. Hij wil het aanduiden omdat het hem bevrijd heeft, omdat hij een nieuw leven is ingegaan.

Hij geeft het weer in de woorden van zijn tijd met het bewustzijn van zijn tijd. Voor hem is het zo en zo gegaan. In al die overleveringen en getuigenissen zijn verschillende graden van intensiteit te onderkennen. Er is de ontroerende en dramatische van het Christelijke. Er is de oneindig fijn vertakte en gepolijste en wettische van het oude Jodendom.

Er is de kosmische en onpersoonlijke en zichzelf vervullende van het Taoïsme. Er is de metafysische pracht en onuitputtelijke genuanceerde omschrijving in de vedische en hindoeïstische godsidee. Er is de ontroerend constaterende in het verhaal van Boeddha. Er is de stilte van de Zen monnik die zit. En vanuit welke hoek ook, vanuit welk stelsel ook, altijd weer neem je je terug om tot leven te komen.

Vraag: Kom je niet afzijdig te staan? Ga je niet de gretigheid en de honger verliezen die zo vaak het leven aantrekkelijk en opwindend maken?

Antwoord: Ik denk het niet. Je gaat natuurlijk het begerig grijpen naar verliezen. Niet omdat dat slecht is, of afkeurenswaardig, maar omdat het niet meer werkt. Het kan de indruk maken van afzijdigheid, omdat je de alles beheersende identificatie met een bepaald aspect of moment, waar de angst van het verliezen per definitie bij hoort, kwijt bent. Je bent present en aanwezig maar zonder je ermee te vereenzelvigen. Je bent daardoor juist niet afzijdig, maar open voor alles. Maar je beleeft ook dat je niet iets kunt verhaasten of grijpen of naar je toe halen. Je ervaart heel intens dat alles wat gebeurt, gebeurt vanuit het onbekende. Dat je noch de samenhang, noch de afloop, noch de eigenlijke werking kent. Dat je alleen van moment tot moment getuige kunt zijn, zo intens mogelijk, van wat er gebeurende is. Dat je in dat gebeuren een rol hebt en een verantwoordelijkheid, en dat je vanuit *die* verantwoordelijkheid alleen werkelijk kunt doen.

Vraag: Hoe komt het dat zo weinig mensen zich hiermee bezig houden? Luister maar naar de gesprekken, de verzuchtingen en de aanbevelingen. Dit waar we hier mee bezig zijn komt daar niet in voor.

Antwoord: Ieder mens is er bij tijd en wijle mee bezig. Maar dat ermee bezig

zijn is heel ongericht en bij vlagen. Het gaat weer voorbij en is dan vergeten. Maar iemand die verdriet heeft, iemand die hunkert, iemand die benijdt, iemand die boos is wil weg uit de toestand waar hij in is. Alleen maakt hij dan de fout dat hij ergens naar toe wil dat binnen zijn voorstellingen ligt: dus gemaakt is uit de stof van de identificatie, uit de stof van het gefixeerde.

Vraag: Ik ken heel wat mensen die volhardend met meditatie bezig zijn, er soms zelfs les in geven, en die toch wezenlijk graag van alles zouden willen genieten. Willen vrijen, vreten, drinken, zichzelf volkomen verliezen. Waarom mediteren die eigenlijk?

Antwoord: De boeken, de leraren, de tradities vertellen op steeds andere wijze, dat wat we willen eigenlijk niet goed is. Het is taboe; en als het ene taboe niet meer geldt, komen er weer andere taboes voor in de plaats. Ze zijn niet gelukkig, ze willen wat anders, ze houden zich aan de regels, maar ze hebben niet zelf waargenomen, ze hebben niet zelf geconstateerd, ze kunnen dus niet oefenen. Oefenen kun je pas als je weet van waaruit je leeft, waar je staat, en hoe je bent. Die mensen zouden veel beter doen dát waar ze naar verlangen te doen. Zonder slecht geweten, zonder verontschuldiging, maar wél bewust. Dan zouden ze voor het eerst echt zelf ontdekken wat er aan de hand is. Dan zouden ze voor zichzelf de oefening ontdekken. Daar gaat het om.

Vraag: Geldt wat je zegt ook voor het vrijen zelf.

Antwoord: Natuurlijk. Vrijen, heel intens vrijen is de meest natuurlijke toegang tot het opene. Maar intens vrijen is niet alleen genieten. Het is jezelf niet volkomen verliezen in het hoogtepunt. Het is erbij blijven. Het is constaterenderwijs ervaren wat er gebeurt. Zonder iets als een conclusie of een herinnering. Dan ontdek je dat het een teder extatisch moment van een groot geheel is. Dat grote geheel is niet de ander alleen, maar de ander in de totaliteit van het leven, waarin jij ook bent. De ander is jouw toegang voor dat moment op die plaats in die situatie en vice-versa. Het is dus een geschenk, onherhaalbaar en onvoorspelbaar.

Alles wat je je erover voorstelt is theoretisch. Is verleden tijd. Is niet ter zake. Alle plaatjes, alle vertellingen, alle aanwijzingen zijn theoretisch. Ze maken je niet open voor de grote beleving. Ze stemmen je af op iets bepaalds. Daarom is het onze grote hunkering en ook onze grote desillusie.

Alles wat erover gezegd is separeert het van het geheel.

Dat is de tragiek. Niet de beleving zelf. Maar de geconditioneerde beleving. De buiten zijn context geplaatste beleving.

Vraag: Maar die beleving staat toch niet los van die speciale mens?

Antwoord: Natuurlijk, dat is zo. Voor jou en die ander is dat moment het beslissende. Hoe het kwam, waarom die ander daar nu is, de wijze waarop je die ander hebt leren kennen, zelfs hoe die in je leven gekomen is en hoe jijzelf daar bent gekomen, dat alles is in zijn eigenlijke samenhang volmaakt onbekend.

Je ervaart alleen maar dat het heel beslissend is en je ervaart het in de vorm van die ander, in dat lichaam, dat voor jou op dat moment de hele wereld is.

Niets staat de doorbraak in de weg! Alleen: je wordt afgeleid. Verderop in het leven valt de ander in eigenschappen, lieflijkheden, vervelende kanten uiteen. De heelheid is verloren.

De gewone afleidingen nemen hun plaats weer in. Zonder het te merken ben je van de toegang weggewandeld.

24. Stokslagen

In de Zen literatuur spelen stokslagen een grote rol. Dit heeft in het westen veel indruk gemaakt. Kracht, onverwachtheid, radicaliteit en het exotische spelen daarbij een grote rol. Het past bij ons beeld van flink zijn, macht uitoefenen en onderwerpen. Het lijkt helemaal in tegenspraak met de christelijke opvatting van liefde, naastenliefde en erbarmen.

Al wat tot hiertoe gezegd werd heeft weinig of niets te maken met de kern waar het om gaat.

Het hoofdprobleem voor de Zen-monnik, en voor de Zen beoefenaar in het Westen in nog veel grotere mate, is het onderworpen zijn aan de geautomatiseerde, onopgemerkte stroom van gedachtestootjes, wel of niet gekleurd door gevoelens, die onophoudelijk door ons heen trekt. De stokslagen van de Zenmeester hebben rechtstreeks te maken met dit onopgemerkte verschijnsel. De stroom van gedachtestootjes, soms gedachten-gevoelens, die op verschillende lagen door ons heen trekt, en zijn buitenkant manifesteert aan ons waakbewustzijn, is de hinderpaal, de grote hinderpaal, die ons belet te ontdekken wie we zijn. Zelfs onze ervaringen, die voor ons gevoel zo zijn als ze zijn, worden in feite vervormd door deze onopgemerkte, vanuit het verleden komende, en door ons van moment tot moment gevoede stroom van gedachtestootjes.

Onze ervaring, het beginpunt van alles, is dus al vervalst.

De hele Zentraditie vertelt ons in steeds wisselende toonaarden over het opmerken en loslaten of ook het laten uitdraaien van deze film. In het Soto-Zen gebruikt men de methode, dat men iemand in het Za-Zen haast dwingt zichzelf op te merken, opdat vanuit dat opmerken een proces op gang kan komen waarin deze gedachtstroom uit kan vloeien en opgelost worden. In het Rinzai Zen, dat veel meer 'wil' heeft, en waar de meester de leerling als het ware er doorheen drukt, probeert de meester op allerlei manieren, onder andere door stokslagen, de leerling uit zijn gewoontetrein te stoten zodat hij niets meer heeft. Als de genade daar is, merkt de leerling dat hij een totaal ander mens is dan de mens geketend aan de stroom van gedachtestootjes. Hij ziet, hoort en ervaart de wereld op een nieuwe manier, vanuit de stilte, die ook altijd in hem was, maar overdekt werd en onhoorbaar gemaakt door de gedachtstroom. Het spectaculaire van de stokslagen heeft ons wel bereikt, de eigenlijke betekenis

ervan niet of nauwelijks.

Ons spreekt een meditatie-methode die dwingt te doen wat nodig is, bijzonder aan. Het is ook gemakkelijker aan de hand van de meester, en door de kracht van zijn gezag, door de poort heen gedrukt te worden. Of dit een blijvende doorbraak is, moet betwijfeld worden.

De lange geduldige weg van het Soto-Zen, die zich geheel en al verlaat op het zitten alleen, doet daarnaast een beroep op ons inzicht: concreet in het roerloos zitten opmerken dat deze gedachte-gevoelsstroom er is en inzien hoe wij daaraan onderworpen zijn. Opmerken hoe iedere ervaring voorgeprogrammeerd is, zodat de eigenlijke ervaring ons niet bereikt. Blijven opmerken en geduldig blijven gadeslaan, zonder daar iets aan te doen, zonder in te grijpen, open voor alle geluiden en andere verschijnselen die ons bereiken vanuit de wereld; het blijven uithouden en intussen voldoende vertrouwen hebben om daarin te blijven.

De aandacht die wij nodig hebben moet naar drie kanten tegelijkertijd uitgaan: naar de gevoels-gedachtestroom, als die zich aan ons voordoet, naar alle geluiden die vanuit de wereld ons bereiken en naar het onbekende, dat zwijgend in ons wacht. Dit laatste, de openheid daar naar toe, kan er alleen zijn wanneer wij een diep vertrouwen hebben in de goedheid en de heelijkheid van het leven. Hebben wij dat niet, dan blijven wij eeuwig heen en weer geslingerd tussen het opmerken van de gedachtestroom en het tot ons door laten dringen van alles wat vanuit de wereld tot ons komt, zonder rust, zonder werkelijke vrede.

De aandacht voor dat onbekende, de grote leegte of stilte in onszelf, wordt gemakkelijker gemaakt door ons lichaam, dat in oorsprong een uitdrukking is van deze grote leegte, totaal zoals het dan is te ervaren.

Vandaar in de Zen-traditie de minutieuze en niet-aflatende aandacht voor de lichaamshouding en de adem. Aandacht vooral voor de houding in het 'zitten' waarbij totale ontspanning en rust vanzelfsprekend in ons is; in stand gehouden en steeds opnieuw gevoed door een onbelemmerde, vanzelfsprekende, zachte tot in de diepte reikende adem. Door dit lichaam, zoals het dan is, totaal te ervaren, zijn we zo dicht bij de grote leegte in onszelf, dat er nauwelijks extra aandacht voor nodig is om van daaruit de gedachtestroom en ook de geluiden te laten voor wat ze zijn. Hoe dichter wij deze leegte naderen hoe vreemder, onsamenganger, meer opgeschroefd ons gewone leven lijkt. En op een bepaald moment zijn wij onbedoeld daar, waar geen plek meer is, maar de hele

wereld in één ons behoort, en wij die wereld behoren.

In de Zen literatuur wordt dat doorbraak of verlichting genoemd, hoewel het eigenlijk zo is dat men dan pas voor het eerst bij zichzelf is, ongescheiden door gedachten over de wereld en onszelf.

Deze onuitwisbare werkelijkheid, die massiever, werkelijker, en omvattender is dan alles wat wij daarvoor kenden, wordt ons tehuis, waarin wij telkens en telkens weer terugkeren. Door dat terugkeren, dat wij overigens niet in de hand hebben, wordt de doorbraak of verlichting pas werkelijkheid. Ook daarin is een voortdurend dieper afdalen, en tegelijkertijd een steeds lossere en vrijere worden van alle banden en bindingen die men tot voordien kende.

Ik moet denken aan de uitspraak van Shunryu Suzuki, die zegt 'Doorbraak, wat is dat? Zitten, eten, slapen, liefhebben, ja dat ken ik, dat andere, dat is er als het er is, is het er niet dan is het voorbarig en zinloos erover te spreken. Als de wolk voorbij is straalt de maan roerloos tot diep in ons hart.'

25. De handeling zélf

Ik heb jullie al vaak gezegd dat je je inspant voor niets; dát waarvoor je je inspant ben je al, je hoeft alleen maar aandachtig te zijn, zonder gedachten, zonder verwachtingen, dan zie je en ervaar je dat je bent wat je bent, vrij om te doen waarvoor je gemaakt bent, in durende relatie tot al het bestaande en toch helemaal jezelf, een eigenheid in de totaliteit.

Maar jullie vragen altijd naar het andere, jullie vragen naar een leefregel en al die andere regels voor het zitten, voor het lopen en oefenen, zelfs voor het kijken en luisteren. Jullie denken dat ik dat voor jullie kan weten, dat ik voor jullie zou weten wat voor jullie het beste is; jullie geloven heimelijk dat dat kan. Dat je het kant en klaar kunt krijgen van mij. Daar komen al jullie vragen op neer: een recept om jezelf te ontdekken. En hoewel je al lang genoeg geleefd hebt om te weten dat alles wat echt gebeuren kan, alleen maar *in* jouzelf kan gebeuren, geloof je wat dat betreft in het onmogelijke.

Maar wat kan dan wel?

Iets heel geeks, tenminste in jullie ogen, iets wat je natuurlijk niet gelooft, en wat toch de enige mogelijkheid is om te kunnen luisteren naar en te kunnen zien wat werkelijk is: van jezelf houden en jezelf serieus nemen.

Van jezelf houden betekent dat je naar jezelf wilt luisteren, dat je wilt kijken hoe je de dingen doet en wel zo aandachtig, dat je ook opmerkt van waaruit je ze doet. 't Is zo eenvoudig dat je het niet van me gelooft, maar als je van jezelf houdt wil je ook wel accepteren dat je door het leven dat je geleefd hebt in gevangenschap bent gekomen. Je bent zo vol van alles wat er al gebeurd is, van je geboorte tot nu toe – met alle leerprocessen, ervaringen die je gekwetst hebben en blij gemaakt – dat degene die dit alles heeft doorgemaakt verloren is gegaan en alleen de harde huls van het gebeurde (alles wat je je herinneren kunt) is overgebleven.

Jij, de ongrijpbare en onbekommerde, gevoelig en verbonden met al wat leeft, steeds nieuw en zonder verleden, *die* is al levende uit je leven verdwenen en die zoek je nu, terwijl hij nooit is weggeweest, maar alleen buitengesloten door jou, zonder dat je besepte dat je dat deed.

Als je op je bankje of kussen, in het *Za-Zen*, alles vergeten hebt wat je leerde en

ervoer, ook wat je van mij leerde over de houding en de adem en die vele andere dingen, wanneer je dat alles vriendelijk van je af laat glijden en je blijft stil zonder verwachting dan merk je voor het eerst wat je tot nu toe deed: alles op steeds andere wijze herhalen, een huls die steeds voortgaat verder te verharderen. Zelfs de door jou gedachte toekomst is de fantasie over een nieuwe huls.

En in die herhaling en dat streven naar de toekomst kun je niet naar jezelf luisteren en heb je tot nu toe ook niet geluisterd.

Ik zeg je, luister wel en vergeet alles wat je al geleerd hebt, wat je tot je hebt genomen in die vernauwde toestand van herhaling en streven.

Ga zo zitten dat je ontspannen bent, dat je jezelf niet meer dwingt, ondanks je misschien niet zo rechte rug en andere ongemakken. Probeer zo te zitten dat het gemakkelijk is, dat er niets meer hoeft, dat je al die dingen waar je altijd mee bezig bent laat voor wat ze zijn en dat je gewoon als een kind, dat nog niets weet, luistert naar wat er in je omgaat. Gewoon maar luistert, en kijkt naar dat wat voorbijkomt, als keek je naar een traag voorbijglijdende wolk, die met jou te maken heeft op een manier waar je tot nu toe niet gevoelig voor was.

Probeer voor één keer net te doen alsof je nog niets weet, alsof je ook niet weet dat dat wat je in jezelf tegenkomt, terwijl je daar zo stil zit, dat jij dat bent die zich openbaart. Want als je dat wel beseft, dan 'vind je' onmiddellijk iets van dat wat je tegenkomt en daarmee eindigt het proces dat je net in gang zette. Immers, die reactie, dat wat je ervan vindt komt nu juist van die goed getrainde, versmalde mens die je geworden bent.

Begrijp je echt, dat je op die manier nooit zult kunnen veranderen?

Als je het wel begrijpt, begrijp je ook wat een intens en subtiel proces dit oplettend tot je laten komen is, hoe je telkens weer wanneer een reactie in je omhoogschiet je werk onderbreekt, maar ook dat je op kunt merken, dát het gebeurt en dat je daardoor weer de weg vrij maakt voor onbevooroordeeld gadeslaan, dat, zoals je nu merkt alleen maar passief is in de zin van niet-ingrijpen, maar dat heel alert en waakzaam is als een moeder die haar kind voor het eerst in een drukke straat laat oversteken.

Dan merk je voor het eerst, dat er onder dit alles wat zich nu aan je openbaart nog iets anders is: een belangeloos, wakker wachten, een geopend zijn voor een aanwezigheid die nooit in iets wat je al kende vertaald kan worden, maar die er

onmiskkenbaar is en die jou één maakt met al wat is.

Het enige wat je je herinnert is een bevrijd zijn, een aandachtig stil héél zijn, meer niet.

Daaruit komt een geduld voort om het vele bekende, van heel vroeger of net van gisteren, steeds opnieuw weer tot je te laten doordringen, totdat de betekenis ervan echt tot je doorgedrongen is, de essentie waar het om gaat. Dat kan gebeuren in het Za-Zen of in een argeloos ogenblik op de dag of in een droom die je je nu herinnert omdat je leeft in een nieuw proces van aandachtig zijn.

Je voelt nu ook heel lijfelijk, dat het gaat om in dat proces te blijven, een proces waarvan je de omvang en doorwerking alleen kunt vermoeden, niet weten of begrijpen.

In dat proces verdwijnt de herhaling en daarmee ook je gedachten en verwachtingen over het komende; je krijgt steeds meer tijd en aandacht vrij om op te merken wat er onder dat denken en herhalen plaats heeft.

Soms in het opmerken van de herhaling vraag je je af waarom dit alles moest zijn, maar je beseft tegelijkertijd dat die vraag je afhoudt van het opmerken en je hervat je werk.

Het Za-Zen, vroeger vaak een verplichting, is nu de grote motor voor je geworden, die je herinnert aan waar je mee bezig bent, zodat als vanzelf je Za-Zen van het kussen overgaat in je leven van alledag. En als je, wat natuurlijk telkens weer gebeurt, terugglijdt in de maalstroom van herhaling en denken weet je nu hoe je je weer terug kunt nemen en tot aandacht komen.

Je zintuigen die onophoudelijk alles van buiten blijven signaleren en je denken-voelen dat door je heen blijft gaan, zoals vroeger, hinderen je niet meer omdat je ze kunt opmerken terwijl je tegelijkertijd naar binnen blijft luisteren, luisteren naar de innerlijke bedoeling van het gebeurende.

Je Za-Zen dat begon met een hoofd vol ideeën is nu een gewoon ambacht geworden van steeds verder loslaten in het doen zelf. Vooral eenvoudige handelingen als je leefruimte op orde houden, eten klaarmaken en opeten, en het steeds weer schoonmaken en terugzetten van alles wat gebruikt is en opnieuw moet dienen, die eenvoudige handelingen waar je vroeger zo snel mogelijk aan voorbijging, zijn nu het belangrijkste geworden om aan te oefenen, omdat je juist daarin het gemakkelijkste de eigenlijke handeling van het bijkomende kunt onderscheiden.

Nu kun je ook voor het eerst echt leren, omdat je jezelf toestaat fouten te maken zonder jezelf direct te veroordelen; je gaat gewoon verder aan je werk en wist daarmee de fout uit. Dit geeft je de gelegenheid om van die gekwetste en geknevelde mens, die je bent geworden, te houden omdat je niet meer de behoefte hebt daar iets aan te doen. Je weet nu dat die mens alleen maar kan veranderen in het werk zelf, in het oefenen met die anderssoortige aandacht. Je begrijpt nu ook waarom ik juist hierover altijd weer opnieuw gesproken heb, opdat het vage vermoeden in je, dat je een héél leven kunt leiden, waarin alles in de handeling zelf ervaren wordt, versterkt zou worden.

Je hebt een hele tijd gedacht dat het Za-Zen op het bankje iets speciaals was, naast je gewone leven, nu ervaar je je Za-Zen de dag door, terwijl het Za-Zen van het bankje alleen de dagelijks terugkerende aanzet is voor het aandachtig zijn in de handeling zelf.

Vraag: Waarom komen we hier georganiseerd bij elkaar, als je in de handeling zelf alleen maar wakker kunt worden?

Antwoord: Omdat je moet leren hoe de juiste houding en adem is, die het je mogelijk maakt aandachtig te zijn voor wat dán in je plaats heeft. Van daaruit kun je leren die steeds omvattender aandacht in de handeling zelf aan te kweken. Daarnaast wordt de intensiteit van de oefening, omdat we samen oefenen, zonder jouw toedoen intenser: die gerichte, gebundelde kracht maakt het je gemakkelijker zelf aandachtig te zijn.

Vraag: Hoe kan ik nu die onbekommerde, die ik eigenlijk ben, hebben weggesloten terwijl ik hem niet eens ken?

Antwoord: Het leven dat je geleefd hebt, met alles wat daardoor in je opgetekend is, is zo oppermachtig en altijd aanwezig in je, dat je jezelf – die onbekommerde – niet meer kon opmerken. Je wegsluiten is een gevolg van een onaandachtig leven.

Vraag: Hoe kun je nu alles wat je al geleerd hebt en in je is vastgelegd weer vergeten?

Antwoord: Zodra je merkt dat je uit antwoorden van gisteren leeft, wordt er een opmerkzaamheid in je wakker, die *niet* van dat verleden is. Die opmerkzaamheid is een vrijheid, die je nog niet kende; van daaruit wordt

vanzelf het verlangen geboren meer en meer te oefenen, dus ook anders te leven.

Vraag: Ik merk dat als er in het Za-Zen iets in me opkomt dat me raakt, dat ik er dan mee aan de gang ga. Wat moet ik daar aan doen?

Antwoord: Niet meer dan oplettend zijn: dat betekent dat je opmerkt wanneer je van dat waarmee je aan de gang ging op het naastliggende komt, enz... Want dan weet je dat je niet alleen dáár mee aan de gang ging, maar dat je gewoon wegdroomde uit je actief in het Za-Zen aanwezig zijn.

Vraag: Die overgang van het Za-Zen met een hoofd vol ideeën naar het vanzelfsprekende Za-Zen, hoe maak je die?

Antwoord: Die overgang heeft plaats in het opmerken zelf. Als je in de handeling opmerkt hoe je je herhaalt vanuit vroeger, laat je het vanzelf los en dan is er die aandacht die totaal opmerkt. Je merkt dan ook op, dat je soms gedachteloos weer terugvalt in de slaap van het verleden; dat is onaangenaam genoeg om jezelf weer terug te nemen, te hervinden in het oplettend aanwezig zijn. Je weet ook dat dat hervinden zijn kracht put uit je dagelijkse Za-Zen.

26. Onomkeerbaar

Het is al een heel ding als je opmerkt dat de oefening van het Za-Zen invloed uitoefent op je dagelijks leven, maar dat omgekeerd het dagelijks leven een belemmerende invloed heeft op je oefening, ontgaat je meestal.

Wanneer je op je kussen of bankje gaat zitten en je neemt de problemen, ergernissen, onrust en verdeeldheid mee naar de oefening, komt er van die oefening weinig terecht. De praktijk is dan ook dat je wanneer je op je kussen of bankje gaat zitten je je eerst bewust moet maken hoe je op dat moment bent; wat er in je omgaat en hoe je lichaam is. Door dat bewust te maken, dit wil zeggen op te merken en het daarbij te laten, komt er al een bepaalde rust over je. Als je dan daarna met volle concentratie en niet aflatende aandacht Za-Zen doet, opmerkzaam blijft op je houding en het gaan en komen van je adem (vooral het gaan, met alles wat dat inhoudt) dan heb je een kans dat de onophoudelijke beweging van denken-voelen, inclusief de babbelfilm voor jou minder hinderlijk wordt.

Zo in volledige aandacht voor dat ritmische proces van de adem, een proces dat je verbindt met het eigenlijke dat je in feite bent, stroom je zonder dat je je dat bewust bent leeg van al het overbodige dat het grootste deel van je leven in beslag neemt.

Die reiniging en dat aandachtig worden, wat een heel intens proces is, verandert jou er zijn gedurig. Als je aan het eind bent van je Za-Zen en je gaat over naar je dagleven doe je er verstandig aan, dat rustig en zonder haast te doen. De volgende punten van je dagprogramma doen zich vanzelf wel voor. Zó kan er uit dat verzameld zijn in het zitten een grote kalmte en verheldering overgaan in je dag, die je ervaring en alles wat daar weer uit voortvloeit grondig verandert. Dat is dus een verandering buiten jouw bewuste inspanning om, hoewel je door het Za-Zen dit onbewust blijvende proces wel op gang houdt.

Dat houdt ook in dat je je Za-Zen iedere dag moet doen om die veranderende kracht buiten je bewuste inspanning om te laten blijven werken. Waarbij het duidelijk is dat de snelheid van verandering evenredig is met de intensiteit van je oefenen (dus buiten de tijd!).

Als je je hiervan bewust bent weet je, dat iedere keer dat je Za-Zen doet, het er om gaat de oefening zo volledig mogelijk, zonder afgeleid te worden door wat

dan ook, te doen.

Niet afgeleid zijn betekent niet willen voldoen, ook niet heimelijk, aan een voornemen over het *Za-Zen* zelf!

Het alleen maar doen van de oefening is het enige dat jij positief en direct binnen het bestek van je bewuste inspanning en wil kunt doen; maar zelfs in die oefening is een moment waarin je die bewuste inspanning moet laten varen om tot de overgave te komen ofwel de volledige aandachtigheid, die zijn eigen energie-voorziening is.

Maar het belangrijkste is dat je inziet dat een wezenlijke verandering in je leven, die je onafhankelijk maakt en tegelijk hoogst gevoelig voor alles wat zich buiten je en in je voltrekt, uiteindelijk afhangt van het niet alleen getrouw doen, maar vooral van het geconcentreerd doen, waarbij je je eerst leeg hebt gemaakt (voor zover dat kan) van de daagse onrust die er is op het moment dat je met de oefening begint.

Alleen door zo met inzicht de oefening in zijn unieke waarde te laten, kan er een verandering in jouw dagelijks leven komen – het enige leven dat je hebt – dat niet weer door veranderende omstandigheden tenietgedaan kan worden! Want zoals je wel opgemerkt zult hebben kunnen vrijwel alle veranderingen die optreden in het gewone leven, ongedaan gemaakt worden omdat die veranderingen niet uit jezelf voortkomen, maar zich van buiten aan jou voordoen. De ene keer loopt het mee, de andere keer tegen. En jouw antwoord erop wisselt mee, naar gelang je stemming, die ook weer ongewis is. Door het scheppen van de situatie, waarin een vaste, heldere bewustzijnstoestand continu kan worden – door het getrouw en geconcentreerd doen van je oefening – bevrijd je jezelf van het ongewisse in jouw antwoord op hetgeen buiten je en in je gebeurt.

Een onomkeerbare verandering.

Vraag: Ik heb goed naar je geluisterd, maar er komt iets ongelofelijk saais over me als ik me indenk dat ik continu en helder bewust zou zijn zodat er geen stemmingen meer waren. Is dat eigenlijk geen poging om het leven altijd de baas te zijn?

Antwoord: Je stelt die vraag omdat je enige werkelijkheid die wisselende stemmingen zijn. Maar misschien ben je wel eens heel erg verliefd geweest, zodat een ander de hele wereld voor je was, zo zelfs dat je jezelf vergeten was;

dan zul je gemerkt hebben dat het leven een rijke, warme en innige betekenis heeft, tot in de kleinste dingen toe, die je met die ander deelt. Op zo'n moment ben je zonder oefening en zonder opzet in die toestand van helder bewustzijn. In plaats van saai is het leven dan van intense, zich tot de uithoeken van je wezen uitstrekkende betekenis.

Ga je dan die ander willen bezitten, of wel beheersen, dan is die helderheid weg en je bent terug in je oude toestand, afhankelijk van wisselende stemmingen.

Vraag: Wat je gezegd hebt helpt mij niet om niet met tegenzin en wrevel te gaan zitten. Er moet nog zoveel gebeuren en ik heb het gevoel dat dit een soort van luxe is, die ik mezelf eigenlijk niet kan permitteren.

Antwoord: Als je ook nog maar met het geringste spoor van verwachting gaat zitten, gaan al deze dingen gebeuren. Voor jou is dan het zitten het bereiken van een bepaald doel, zoals beter functioneren in het leven, sneller kunnen werken, minder slaap nodig hebben, enz... Maar daar is het zitten allemaal niet voor.

Het Za-Zen is iets op zichzelf, het is zijn eigen vervulling. In Za-Zen merk je, en dat is al een heel ding, alle spanningen in je lichaam op en je laat ze zonder verdere gedachten stuk voor stuk afvloeien, steeds opnieuw, steeds opnieuw. In dat laten afvloeien en het erbij blijven terwijl het afvloeit, gebeuren er in jou dingen, die je niet direct opmerkt, maar die van grote betekenis zijn. Door zo te proberen steeds meer ontspannen te zitten en te ademen, word je, langs een omweg, leeg; leeg van al die dringende zaken waarvan je meent dat ze voorrang moeten hebben.

Het is heel eenvoudig, probeer het maar.

Vraag: Dat er door het oefenen een onomkeerbare verandering in je zou komen kan ik niet geloven, al mijn ervaringen wijzen in een andere richting. Je valt tóch weer terug in de oude manier!

Antwoord: Je moet het proberen. Je moet zonder gedachten erover gaan zitten, je ontspannen, de adem volgen, opmerken dat je uit je concentratie komt, daar vrede mee hebben en verder gaan met je oefening. Doe dat maar, en je zult merken dat het zo is.

Vraag: Betekent het niet dat je, door zó te oefenen, op den duur genoeg neemt met alles in het leven, ook met het onrecht, de gruwel van de agressie en

marteling?

Antwoord: Die vraag komt voort uit een ‘denken over’ wat ik gezegd heb. Als je leeg en gevoelig wordt, een *veronderstelling dus* voor jou, dan zal alles wat je tegenkomt je dieper raken en doen lijden. Het verschil is alleen dat je het dan niet kwijt wilt raken door met iets anders door te gaan, wat neerkomt op onverschilligheid, ook al herken je het niet als zodanig. In dat ontvankelijk leeg zijn merk je op wat jouw aandeel is in dat alles.

27. De verlichting als prestatie

In ieder meditatieverloop komt, soms na maanden, soms na jaren, de vraag op naar de betekenis van de verlichting. In onze huidige samenleving waarin prestatiegevoel en -plicht vooraan staan, wordt onbewust de verlichting gezien als het eindpunt. Het wordt gevoeld als een legitiem diploma, dat eens behaald de meditatiepositie veilig stelt. De verhalen over de Zenmeesters en -leerlingen, uit het verband gerukt van land, volk en traditie in een bepaalde tijd, hebben ook aanleiding gegeven tot dit gevoel.

Toch zal iedere oprechte Zen-beoefenaar die zijn natuurlijke gevoel voor verhouding nog niet verloren heeft, ervan uitgaan dat de verlichting iets is dat én onvoorspelbaar is, dus geen eindpunt van een volgehouden inspanning, én geen doel op zichzelf kan zijn.

Naarmate de tijd verstrijkt en je steeds gemakkelijker in het Za-Zen kunt verwijlen, raak je vanzelf je notie omtrent de verlichting kwijt. Je merkt steeds duidelijker dat het Za-Zen van het moment het enig werkelijke voor je is; steeds gemakkelijker glijdt de opwinding en onrust van het oppervlakkige leven van je af; steeds vanzelfsprekender voel je je opgenomen in het ritme van de adem, vooral het uitstromen en lichter worden in de uitademing en het daardoor steeds vaster geborgen zijn in het dragende midden, diep beneden. Je ontdekt dat wat je dacht vrede te zijn, heel anders voelt in de echte ervaring; een dynamische, stille aandacht die moeiteloos naar alles kan uitgaan, zonder zich erin te verliezen. Een werkelijkheid die er is of niet is, maar niet bereikt kan worden; een geschenk dat tot je komt als je de situatie in jezelf hebt laten rijpen die het ontvangen mogelijk maakt. Dat belangeloze laten rijpen is je Za-Zen, iedere dag opnieuw.

Zo voltrekt zich onbedoeld een diepte-inkeer, die ook alweer niet nagestreefd, de vanzelfsprekende geborgenheid in het dragende midden tot ieder leefmoment laat doordringen. Je krijgt voor alles de tijd, zowel voor wat je vroeger belangrijk vond als wat je onbelangrijk voorkwam. Gemakkelijk en vloeiend ga je van het een naar het ander, zonder inspanning en in blijheid met alles wat op je toekomt. Je afhankelijkheid van stemming, oordeel vooraf, verwachting en bedoeling is zonder enige opzettelijke inspanning verdwenen en daarmee alle verspilde energie en spanning die de vroegere voorgeprogrammeerde gevoelens met zich meebrachten. Je wordt minder afhankelijk van de oppervlakte-

rimpelingen van gevoel en denken en de daarbij optredende opwinding in jezelf en om je heen, omdat de diepe onderstroom van de grote beweging – die ongemerkt alles doordringt en de aanleiding is van wat aan de oppervlakte schijnbaar toevallig gebeurt – heel direct merkbaar is.

Zoals een organisme op de zeebodem meebeweegt met het in en uit van het water dat er doorheen stroomt, zo beweeg jij mee met de grote beweging van het bewustzijn dat tijdloos in en door alle dingen is; met dit verschil dat jouw eigenheid in die beweging toch een eigen, pas in de realisatie merkbare richting heeft!

Zó steeds dieper rustend in je Za-Zen, iedere dag opnieuw, verdwijnt de hele idee van het bereiken van de verlichting uit je bewustzijn. De direct ervaarbare werkelijkheid van het Za-Zen zowel in het zitten als in het dagelijks leven zelf vraagt niet om iets anders. Vanzelf ga je steeds meer oefenen, omdat je je opgenomen voelt in een proces dat je meer vervult dan kennis of sensatie vermogen.

Je begrijpt nu ook hoe die hunkering van vroeger in je is ontstaan; de rimpelingen aan de oppervlakte, de enige werkelijkheid voor je toen, maakten dat je een hunkering overhield naar de grote beweging, hoewel je niet wist hoe dat was. Je was altijd onderweg van het Nu naar iets anders, je vluchtte naar een romantisch droombeeld: de verlichting.

En omdat het nog zo ver weg was wilde je wel de zekerheid dat je het eens zou bereiken.

Maar het tragische is natuurlijk dat je zolang je werkt aan iets dat in de door jou gedachte toekomst moet plaats hebben, je niet in staat bent op te merken wat er nu in je en buiten je gebeurt. Het ontgaat je dan ook dat in het Za-Zen zelf een werkelijkheid groeit, die van veel grotere betekenis is dan de idee omtrent de verlichting. Het ontgaat je dat je steeds minder snel reageert op vermeend aangedaan onrecht, dat je schouders geduldiger zijn geworden, dat je vaster en met meer vertrouwen op je benen staat, dat je onopzettelijk meer belangstelling hebt voor alles om je heen; hoe het zich verhoudt, met elkaar is en zich ook weer afscheidt.

Je blijft in het Za-Zen oefenen voor de toekomst, terwijl het eigenlijke je daardoor voortdurend *moet* ontgaan. Zo oefenende kun je jaren doorbrengen zonder echte verandering, want die is pas mogelijk als je bereid bent te sterven aan het voorbijgegane, aan dat wat je geworden bent tot nu toe.

Als je eenvoudig zit, zoals je geleerd is, zonder enige gedachte waartoe het leiden zal, zonder ongeduldige opmerkingen in jezelf, zo maar in vertrouwen en om niet, kan het Onuitsprekelijke in je werken buiten jouw directe bewuste weten om, in stilte, onophoudelijk. Dat is het Za-Zen waar alle meesters op gewezen hebben, de vervulling in het doen zelf.

Vraag: Is die prestatiegerichte maatschappij van nu veel anders dan vroeger? Hebben we niet altijd naar een resultaat toegewerkt?

Antwoord: De maatschappij van tegenwoordig is veel duidelijker prestatiegericht, het wordt ook op alle fronten geprezen als een hoog goed, maar ook vroeger werkten we in vrijwel alle arbeid naar een resultaat toe, zonder voldoende aandacht te geven aan het werk zelf op het moment dat het gedaan werd; zonder echt aandacht te geven aan wat er eigenlijk tegelijk in jezelf gebeurt als je werkt.

De grote ommekeer is er pas als je tijdens het werk er volledig bij bent. Dan is het werk zelf de beloning. Dat betekent dat je het resultaat waar je naar toe werkt niet van te voren hebt vastgesteld. Je weet waar je aan bezig bent en je weet ook waar je naar toe wilt, maar je bent aandachtig in het doen zelf, waardoor je iets beleeft dat ver uitgaat boven wat straks het resultaat is; voorbeeld: een kunstenaar tracht een idee zichtbaar te maken; als hij uitsluitend toewerkt naar dat idee ontgaat hem wat voortdurend onder zijn handen ontstaat en ontgaat hem ook dat kostbare moment dat iets ontstaan is dat veel verder reikt dan zijn oorspronkelijke idee – ontgaat hem wat zijn handen volbrengen *ondanks* alles wat hij vóór had: de argeloze uitdrukking van het eigenlijke dat door zijn aandacht en aanwezige vaardigheid heen komt.

Vraag: Je staat nogal lang stil bij wat zich in het Za-Zen kan voltrekken. Dat is heel mooi, maar ik ben bang dat ik nu dáár naar toe zal gaan werken, als ik niet meer naar de verlichting toewerk.

Antwoord: De taal gebruiken betekent beelden overdragen aan een ander. Maar het overdragen van die beelden kan het ontdekken voor die ander onmogelijk maken. Je gaat weer af op wat je verwacht te beleven. Dat is het gevaar van elke uiting. Ik ben me daar heel goed van bewust, maar zie geen andere weg dan het gesproken woord te gebruiken om aan te duiden waar het om gaat. Het betekent eigenlijk dat jij, dit horende, de woorden en de beelden moet vergeten om dat waar het voor staat in jezelf toe te laten. Dat is een kunst, de

kunst van de leerling. De leraar is gehouden zoveel mogelijk alleen de oefening in al zijn aspecten duidelijk te maken zodat de leerling zelf kan gaan. Hoogstens geeft hij enkele eenvoudige, direct controleerbare karakteristieken aan, die je helpen, door hun herkenning, de goede richting te houden.

Vraag: Je zegt dat we eigenlijk altijd op de vlucht zijn, maar ik ervaar dat niet zo en vraag me af waar ik voor op de vlucht ben!

Antwoord: Je voelt heel iets anders: je voelt onrust en ongedurigheid, die je gewoon bent te verdrijven door indrukken, sensatie, beweging, verandering, praten, muziek en verstrooiing; je wilt weg uit het moment waarin je bent (waarin je je eigenlijk verveelt door onaandachtigheid) omdat je aan de ene kant alweer bezig bent met het volgende – voor jou in de toekomst – deels teleurgesteld bent door wat zich aan je voordoet, waarvan het grootste deel je ontgaat door onaandachtigheid. Die twee werkingen samen veroorzaken die voortgaande vlucht uit het moment waarin je bent, terwijl je dan ook nog voortdurend onverwerkte ervaring opstapelt, die weer om gehoor vraagt en daarna om verwerking.

Het meest praktische is te proberen het moment waarin je bent volledig in je door te laten dringen, er de tijd voor te nemen, zodat alle aspecten ervan tot je kunnen komen op het moment zelf. Dus aandachtig leven.

Vraag: Ik kan wat je zegt niet in verband brengen met het vele leed in de wereld, dat voortgaat de mensen te ontkrachten en te vernederen en uitzichtloos te laten vegeteren.

Antwoord: Ik dacht dat het duidelijk was dat een mens die onrustig en ongedurig en in onvrede is, onvrede en vaak daardoor ook agressie verspreidt, ook zonder dat hij iets ervan uit. Er is niet zoveel fantasie voor nodig om te begrijpen dat miljarden mensen diezelfde onvrede en ongedurigheid en het vluchten voor de werkelijkheid van het moment kennen en dat dát gebundeld op ons afkomt in de gruwelijke vormen die we dagelijks tegenkomen of vernemen. Je weet ook dat je dát niet in een ander kunt veranderen, maar alleen in jezelf. Je kunt alleen aan jezelf werken. Al het gruwelijke om je heen is een dwingende oproep dit werk aan jezelf niet aflatend voort te zetten. Dat is het eigenlijke werk aan de wereld, onafhankelijk van welke omstandigheid ook, ongeorganiseerd en door niemand geweten, dan door jou die werkt.

Wat het resultaat zal zijn? Niemand weet het; het enige belangrijke is dat je werkt aan de basis zonder afgeleid te worden.

Flaptekst (1984)

Maarten Houtman

ZEN-NOTITIES ONDERWEG

De praktijk van het zitten op het kussen en in alledag opgetekend in toespraken en gesprekken

Een tegendraads boek over de zenmeditatie. Centraal staat het leven van alledag met zijn zorgen, moeiten en kortstondige vreugden en de plaats die de zenmeditatie daarbij inneemt.

Het exotisch oosterse is weggelaten om alle aandacht te geven aan de authentieke oefening van houding, adem en beweging, die de kwaliteit van het ervaren kan veranderen.

De lezer is in de 27 opgetekende toespraken en gesprekken getuige van de transformerende werking van het Za-Zen in het dagelijks doen en laten.

Het boek bevat een gedeelte van de aantekeningen uit een vijftwintigjarige ervaring.

De auteur, in 1918 in Indonesië op een plantage aan de rand van het oerwoud geboren, herinnert zich dat hij als vijfjarige de grote boom achter het huis plotseling als overal aanwezig voelde. Later, toen de boom weer op zijn eigen plek stond te wachten, voelde hij zich klein en alleengelaten.

Deze twee gewaarwordingen, waarvan de laatste steeds meer de overhand kreeg, bleven hem begeleiden bij zijn kennismaking met de georganiseerde godsdiensten en religieuze filosofieën, waar ook alles zijn 'plek' heeft.

Pas in de zenmeditatie, gericht op de onmiddellijke ervaring in het moment zelf, kwam het vermoeden van het 'overal aanwezige' terug.

Na vijftwintig jaar oefenen met groepen in Nederland, wordt duidelijk dat zelfs het Za-Zen, zoals het uit Japan tot ons is gekomen, ontdaan moet worden van wat het op de plek houdt. Dit overal aanwezige Za-Zen steeds werkelijker beoefenen is nu zijn vanzelfsprekende opdracht.