

De Zestien Mahāyāna voornemens ofwel ethiek en Zen

Teisho van Maurice Knegtel Sensei

Uitgesproken tijdens de Zen-workshop van Zen Cirkel Lelystad

Zaterdag 23 april 2016

Koffie- en theeschenkerij Wind in de Wilgen, Lelystad

Inleiding

Ethiek in zen is gebaseerd op de ervaring dat mijn leven niet is onderscheiden van alle leven en dat niets is uitgesloten. Om deze ervaring ook in de weerbarstigheid van het vlees en onder de dwang van karma te herinneren en in ons handelen te verwerkelijken, hebben we de hulp nodig van voornemens of intenties. Zij helpen de alomvattende, wakkere aanwezigheid (Boeddhanatuur) zich waarchtig in mijn vlees te manifesteren. Ze geven me richtlijnen om oprecht mezelf te zijn en werkelijk mens te worden. Ze verschaffen geen categorisch imperatief. Ze formuleren een intentie die ik eindeloos in praktijk tracht te brengen. Het gaat daarbij niet om slagen of falen, maar om het ontwaken tot aspecten van mijn incarnatie.

De Zestien Mahāyāna Voornemens

De Drie Juwelen

Mijn leven is het leven van de Boeddha

Mijn leven is het leven van de Dharma

Mijn leven is het leven van de Sangha

De Drie Fundamentele Voornemens

Ik neem me voor om het kwade te laten

Ik neem me voor het goede te doen

Ik neem me voor om alle levende wezens te bevrijden

De Tien Grote Voornemens

Ik neem me voor om niet te doden, maar alle leven te bekrachtigen

Ik neem me voor om niet te stelen, maar te delen

Ik neem me voor om seksualiteit niet te misbruiken, maar het lichaam lief te hebben

Ik neem me voor om niet te liegen, maar mezelf waarachtig uit te drukken

Ik neem me voor om mezelf niet te bedwelmen, maar wakker te zijn

Ik neem me voor om geen kwaad te spreken over anderen,
maar te ondersteunen

Ik neem me voor om mezelf niet te verheffen ten koste van
anderen, maar de eenheid te zien

Ik neem me voor om niet gierig te zijn, maar te geven

Ik neem me voor om me niet te laten leiden door woede en
haat, maar me in de plaats te stellen van de ander

Ik neem me voor om de Drie Juwelen niet te bezoedelen,
maar instrument te zijn

Sensei: Het betreft hier een zeer wezenlijk, breed en heikel thema. Alles waar het boeddhisme voor staat, alles wat de beoefening van zen behelst, komt hier ten volle aan bod. De Zestien Mahāyāna Voornemens kunnen als beeld vergeleken worden met een boom. De eerste drie voornemens noemen we de Drie Juwelen, zij vormen de wortels. De volgende, de drie fundamentele voornemens, vormen de stam. Daaruit volgen de tien grote voornemens, de twijgen met blaadjes die reiken naar de lucht.

De drie Grote Voornemens vormen het hart. Daar lezen we:

Mijn leven is het leven van de Boeddha

Mijn leven is het leven van de Dharma

Mijn leven is het leven van de Sangha

Dit zijn drie uitspraken die in elke boeddhistische wijding worden uitgesproken. Of het nu het Mahāyāna, de Theravada of welke boeddhistische richting ook betreft, deze drie komen er altijd in voor. En zoals ik het tijdens de laatste Jukai-ceremonie in december jl. zei, de wijding tot Boeddhist is een van de twee oudste ceremonies die het boeddhisme kent. De andere is de Volle Maanceremonie. Die twee ceremonies gaan terug tot de Boeddha zelf. De historische Boeddha zei: 'Kom bhikhu, kom bhikhuni', waarop hij de Drie Juwelen uitsprak. Dat is oer-boeddhistisch. Deze wortels vormen de oriëntatie voor de ethiek in het Mahāyāna. Hoe moeten we ze duiden? Laten we beginnen bij het woord Boeddha. Waar staat dat woord voor? Het staat als een zinnebeeld voor een

kwaliteit in onszelf. Welke kwaliteit is dat? Wat betekent het woord feitelijk?

Student: Ontwaakt

Sensei: Juist, de wortel van het woord in het Sanskriet is *budh*, waken. Een begrip als Bodhi (ontwaken) komt daar vandaan. Boeddha is de Ontwaakte. Waar gaat dit concreet over als het gaat over jou en mij, als het gaat over een kwaliteit van onszelf?

Student: In aandacht zijn.

Sensei: Wel, aandacht is nog iets waar ik iets voor moet doen. Het gaat wel de richting op maar het ligt dichterbij dan dat.

Student: Zijn

Student: Aanwezigheid

Sensei: Precies, beide begrippen samenvoegend komen we op aanwezig zijn. Het zinnebeeld van de Boeddha, de Ontwaakte, duidt op een aanwezig zijn dat voorafgaat aan de dualiteit zoals dromen en waken, bevangenheid en wakker zijn. Het is een wakker zijn dat maakt dat we weten dat we na een halve dag afdwalen, die halve dag in bevangenheid hebben verkeerd. Het is een *weten* dat diep in ons systeem zit, waar we geen moeite voor hoeven te doen en dat we ook niet tot stand kunnen brengen. Dat dus niet door ons karmische handelen of door wat ook tot stand wordt gebracht, maar dat er zo is, gegeven. Het kan evenmin door

karmisch handelen ongedaan worden gemaakt. Het maakt dat we ten diepste en in de kern wakende personen zijn. Als je het in meer esoterische termen zou willen formuleren, dan kun je zeggen dat in ieder van ons een zeker Licht zit, een Licht waarin alles verschijnt en waarin ieder van ons verschijnt. Als op een wit projectiescherm, zoals in een bioscoop, dat er altijd is, ook wanneer de film niet draait. Het scherm maakt het mogelijk dat we de film kunnen zien.

Student: Kun je het zien als een verbinding met alles?

Sensei: Het is in ieder geval wat verbinding mogelijk maakt. En elke vorm van ervaren. Het is de onbepaalde ruimte waarin elke gedachte, elke emotie verschijnt. In die zin is het een niet aflatend *weten*, niet een weten in de zin van kennen of leren, en niet een weten dat door iets tot stand komt, maar een *weten* dat in feite een gegeven en mijn geboorterecht is en waarvoor ik niets hoeft te doen, behalve dat ik het af en toe een beetje moet wieden om het onkruid weg te halen, want het *weten* raakt soms verduisterd. Maar het *weten* zit er en *weet* zelfs dat het verduisterd wordt in perioden van grote bevangenheid. Daarvoor staat het symbool Boeddha. Is dit invoelbaar? Of zeg je, nou, ik weet het nog niet? Waar ligt hier het grote probleem als het gaat om zo'n enorm projectscherm?

Student: Het is te groot.

Sensei: Ja dat is een punt.

Student: En te licht.

Sensei: Absoluut, dat zien we straks bij de tien geloftes, het is te licht, te groot. Maar er is een ander groot probleem rond deze aanwezigheid, namelijk 'ik'. Het *ik* dat zich in ons ontwikkelt en dat voortdurend de aanwezigheid claimt. *Ik* bezit het, *ik* heb het tot stand gebracht, *ik* heb er zeggenschap over, *ik* ben hier de baas over en *ik* leid het door alle goede werelden heen. Het *ik* grijpt en klampt. Vandaar dat het Licht pas echt goed kan worden ervaren als het *ik* even totaal ontspant, zichzelf vergeet en een stapje terug doet. In beoefeningen daartoe kennen we zen kwesties die de student confronteren met vragen als: Wat is het dat ziet, Wat is het dat denkt, dat hoort, dat loopt? De eerste neiging is te roepen: ik! Maar als we doorvragen blijkt het *ik* daar helemaal niet zoveel mee te maken te hebben. Maar doordat het *ik* er voor gaat staan, wordt het duiden van de ware aard van dat *ik* een lastige opgave.

Het *ik* claimt zo'n beetje alles wat los en vast zit. Maar als we de bewegingen van *ik* goed volgen, zien we dat *ik* bijna altijd te laat op de plaats van bestemming is. Wat er is, is deze aanwezigheid, enkel het hier en nu ervaren: tjilp, tjilp. Tik, tik, tik. Broemmm. Toch? Wat wij er vervolgens van maken is: ik hoor een vogel, de regen, het vliegtuig. Maar dat is in eerste instantie niét de ervaring. Dat is wat we achteraf bedenken. Maar als we hier gewoon zitten en we doen en zeggen even niets dan is er precies Dit. Je kan zeggen: ik zit, maar dát is niet de ervaring, dat is de interpretatie achteraf. In de kern van de zaak is er alleen Dit. De pure ervaring: 'tjilp, tjilp', het

een zijn op dit moment van wat we later definiëren als een bepaald geluid. Dat is herinnering en analyse. Op het moment zélf echter is er enkel datgene wat hier en nu direct verschijnt en verwijst naar een groot Licht dat in ieder van ons schijnt. Het is dat *ik* dat wordt verzocht zich even nergens mee te bemoeien. Alleen zo wordt datgene waar Boeddha voor staat langzaam helderder en helderder. Boeddha staat voor een immens mirakel, een aanwezigheid waarin we hier zijn met elkaar, dit Licht waarin alles en iedereen verschijnt. Het is wonderlijk en het mooie is dat het ons geboorterecht is, we hoeven er niets voor te doen, het is ieder van ons gegeven.

Dan komen we bij de tweede wortel, Dharma, waar zou Dharma voor staan?

Student: De leer

Sensei: Ja, de Leer. Het heeft nog meer betekenissen.

Student: De Weg.

Sensei: De Weg van de Boeddha. In Azië heet het geen boeddhisme maar Boeddha-Dharma. Het staat voor nog iets anders, namelijk voor de Werkelijkheid en voor alle zaken in die Werkelijkheid. Er kan eindeloos worden gediscussieerd over hoe Dharma is te vertalen en het dichtst in de buurt komt *gebeurtenissen*, waarbij we niet alleen de situatie als zodanig aanduiden maar ook een persoon of een ding. Allemaal Dharma's, datgene wat verschijnt. Als je dit nu naar je eigen leven vertaalt en concreet maakt, dit concept *gebeurtenissen*, dan is het alles wat zich in mijn ervaring

voordoet, elke zintuiglijke gewaarwording, elke emotie, elke gedachte, elke handeling en wilsaffect. Nu staat hier, mijn leven is het leven van de Dharma's. Hoe zien we dat? Eerst was mijn leven een groot projectscherm, hoe moeten we de Dharma's dan zien?

Student: Alles wat er gebeurt.

Sensei: Ja, elke ervaring, als we dicht bij de ervaring blijven, is er geen onderscheid tussen *ik* die ervaart en de ervaring zelf. (Een deelnemer hoest) Ugghe ugghe, dat is preciés wat er is. En direct daarop definiëren we het als hoesten. Het lastige van de zen praktijk is in de beoefening alle dualistische lagen een voor een los te laten weken teneinde bij de levende ervaring zelf te komen. Het ligt zo zeer voor je neus dat je het voortdurend mist, zo evident is het. En precies dit zijn de Dharma's. Elke ervaring, alles wat we horen, alles dat zich hier en nu voordoet, dat is mijn leven, het is nergens anders. Het zit bij jou en bij je buurman en buurvrouw, en bij mij hier en nu. Dharma, mijn leven is het leven van de Dharma, alles wat er plaatsvindt in dit ene moment, dat zich voordoet op dat grote scherm, alles wat verschijnt in het Licht van de Boeddha.

Mijn leven is het leven van de Sangha. Sangha, waar verwijst dat naar? Wat is de algemene betekenis van Sangha?

Student: Gemeenschap

Sensei: Juist. De eerste gemeenschap van de Boeddha was de Sangha. In het kader van de voornemens wordt Sangha

geïnterpreteerd als harmonie tussen het witte scherm en verschijnselen, de onderlinge verhouding en de natuurlijke orde. Zoals we hier zitten, verschijnend in het heldere Licht, is alles in perfecte harmonie en orde. Geen vogel zingt het verkeerde lied of is op de verkeerde plek. Het is precies de juiste melodie en komt precies op het juiste moment. De harmonie is perfect. De onderlinge verhouding is ultiem. Zoals het beroemde zenspreekwoord zegt: geen sneeuwvlok valt op de verkeerde plaats. Dat is de situatie zoals die nu is.

Student: Ja, dat klinkt wel mooi, maar als ik om me heen kijk, waar komt dan die disharmonie vandaan?

Sensei: Precies, daar komen we zo direct op. Om onszelf bij zinnen te houden, is het verstandig het stapje voor stapje te doen. Want met ons mensenverstand kunnen we niet alles tegelijk bevatten. We kunnen maar één ding tegelijk zien. Wat zo mooi is, de Boeddha koos ten aanzien van de Dharma het woord 'subtiel'. Dat deed hij om het paradoxale karakter van de Leer, van de werkelijkheid aan te duiden.

Wat we in het boeddhisme met ontwaken bedoelen is, dat het gerealiseerd wordt. Je realiseert je ineens dat jouw leven van oorsprong wakker en Licht is. Dat jouw leven ten diepste is verbonden met alles wat is. Nu, op dit moment, met alles wat in dit heldere Licht, op dit doek verschijnt. Al die gebeurtenissen, alles wat we nu ervaren, gebeurt precies op het juiste moment, in de juiste verhouding tot elkaar, alle verbindingen kloppen. Dat ten diepste beseffen, noemen we wakker worden. Wakker worden voor iets dat er al is. Het

punt is dat we het soms, en soms vaak, missen. Wakker worden, is het herkennen van iets dat eigenlijk ieder kind wel weet en wat we in feite al leven.

Student: Kun je zeggen, alles manifesteert zich voor jou, als je het ziet?

Sensei: Ook als je het niet ziet. Het bijzondere is, en hier zit zoveel waarheid in, we zijn voortdurend op zoek naar de ware harmonie en naar de ware orde der dingen. We zijn op zoek naar de balans en we leven het in feite al. Dit wat we hier en nu ervaren, dit is precies wat het is, precies in de juiste orde, in de juiste waakzaamheid en met precies de juiste gebeurtenissen. Ik zou zeggen: niks meer aan doen. Of niet?

Student: Het klinkt toch vreemd. In het licht van het kwaad dat geschiedt in de wereld, is het lastig het zo te zien.

Sensei: En het is zelfs nog lastiger dan dat. We gaan daartoe de stappen volgen teneinde de diepte en de complexiteit ervan te zien. Dit is wat het Christendom zegt: het Koninkrijk Gods is in u. Dit is wat het boeddhisme zegt: jij bent Boeddhanatuur, ik ben Boeddhanatuur. Dat is je geboorterecht. Het probleem voor veel mensen is: dat is mooi, maar waarom zie ik daar dan zo weinig van? Als deze situatie, dit moment, dit leven van mij volstrekt is uitgebalanceerd en in harmonie is, waarom is het dan toch zo'n puinhoop in de wereld? Waarom is het zo'n puinhoop in mijn eigen leven? Hoe kan dat? Theologen zeggen dat het de meest authentieke uitspraak van Jezus is geweest: Het

Koninkrijk Gods is in u. Elke religie kent dit en wanneer je dit echt tot je neemt, dan zet het alles op zijn kop, want goed beschouwd is er dan niets meer te doen. Terwijl wel de wereld in brand staat! Hoe rijm ik dat met elkaar? Hier stuiten we op een punt wat enorm wringt.

Dat zien we ook terug in het boeddhisme. Aan de ene kant kunnen we niet anders dan het onderkennen: ja, elke ervaring, elke gebeurtenis zit heel dichtbij, je bent intiem met je bestaan dat een licht, een wakker bestaan is. Dat is een gegeven, daarop hoef je niet op te mediteren, er is geen noodzaak daar iets voor te doen. Op zijn best komt het terug in de herinnering. Echter, er zit een hele grote *maar* aan. Wat is die 'maar'? Het is belangrijk dit te zien, want hierin ligt de hele oriëntatie. Dit Licht dat we Boeddha noemen, deze fundamentele, intieme verbintenis met dit leven dat we Dharma noemen en de hele harmonie die daar in zit, deze Grote Zaak krijgt handen en voeten in *dít*, in mijn en jouw lichaam!

Boeddha, Dharma en Sangha incarneren, ze worden vlees in jouw en in mijn lichaam, in jouw en in mijn geest. En daarin breekt een heel ander proces aan, een proces van afscheiding, van dualiteit, met om te beginnen het onderscheid: dit is mijn lichaam en dat is jouw lichaam. Daarin is sprake van een proces van lichamelijke en mentale groei, de groei van het ego. Het is de ontwikkeling en de groei van verwachtingen, van begeerte, van angst, er wordt geleefd, er wordt gehakt en er vallen spaanders. Terwijl tegelijkertijd dat Licht niet aflaat. Boeddha blijft Boeddha, die

aanwezigheid blijft zichzelf, de verbondenheid blijft een feit, de harmonie blijft een gegeven. Maar aan de andere kant, en tegelijkertijd, let wel, tegelijkertijd, vindt de incarnatie plaats en trekt de zaak langzaam maar zeker in mijn vlees. En wel in en op alle niveaus en domeinen: bewustzijn, lichamelijkheid, emotioneel, cognitie, wilsaffecten. Daarin zit het immense contrast. Het Koninkrijk Gods is in u, ja absoluut, maar... Wij zijn allen Boeddhanatuur, ja zeker maar...en tegelijkertijd vindt dat proces plaats. De wortels van de stam en de boom zijn duidelijk en ze blijven ook de wortels, los van wat er plaatsvindt, de wortels vormen de oriëntatie. Het oriënteert mij om het beste te willen voor alles waarmee ik diepgaand verbonden ben. Het beste te willen voor dit Licht. Het goede te doen, het kwade te laten, alle levende wezens bevrijden. Het fundamentele van de wortels gaat in mijn poriën zitten, het een kan niet zonder het andere. Het één *is* het andere!

Student: Wat een paradox! Aan de ene kant zeg je: niks meer aan doen, het is zoals het is. Alles is perfect. En aan de andere kant...

Sensei: We spreken hier over DE paradox van ons leven. Dé grote waarde van het boeddhistische onderricht is dat de Boeddha deze paradox zelf tot uitdrukking heeft gebracht. En de paradox vervolgens heeft gelaten voor wat ie is. Leegte is Vorm, Vorm is Leegte, Leegte is niet te scheiden van Vorm, Vorm is niet te scheiden van Leegte. Aldus het Hartsoetra. Die paradox staat als een huis. Er wordt nergens gezegd dat met ijverig oefenen de paradox over tien jaar zal zijn opgeheven. Nee, die paradox leven we en leven we een leven lang. Dat is

waarom het bestaan knarst en schuurt en wringt. Daarin ontstaat en ontwikkelen we onze beoefening. Daarover gaat het in alle zen-verhalen. Op het moment dat je aanbeldt in het ene perspectief: mijn leven is het leven van de Boeddha, zal de leraar je confronteren met het andere. Beide perspectieven zijn evenwaardig, ze staan tegelijkertijd naast elkaar. We zien ze nooit tegelijk, maar we leven ze wel tegelijkertijd. De zen-training is erop gericht mensen zo flexibel te maken dat ze in hun leven van perspectief naar perspectief kunnen gaan. Aan de ene kant zeggen we, er is voor mij niets te bereiken, alles is aanwezig, er ontbreekt niets. Dat is waar. De andere kant is ook waar: ik ben nog niet eens begonnen.

Boeddhisme en hindoeïsme kijken daar verschillend naar. In het hindoeïsme beklimt men de berg en op de top van de berg aangekomen, bevindt zich Brahman of God. Het doel is bereikt. In het boeddhisme beklim je de berg en bij de top aanbeldt begint de reis pas. Daar gaat dit paradoxale leven en het daarvoor flexibel maken van de geest over. Wij denken wel eens dat verlichting het doel is. Maar waarom bleef de Boeddha na zijn verlichting veertig jaar lang zijn beoefening trouw? Waarom ging hij niet op zijn lauweren rusten? In plaats daarvan bleef hij veertig jaar lang hard aan zichzelf werken. Waarom?

De Boeddha heeft ervaren dat de beoefening niet ophoudt maar juist begint bij het bereiken van de top. Het is de beoefening die wordt ingegeven door het besef: mijn leven is diepgaand verbonden met alle levende wezens in

deze wereld, maar ik ervaar het niet echt, in mijn lichaam zijn heel andere uitsluitingsmechanismen gaande. Ja dit een ware harmonie maar mijn lichaam ervaart dit helemaal niet als harmonieus. Mijn leven is een allesomvattende aanwezigheid, maar ik realiseer het me niet echt. Het is niet echt in dit lichaam geïntegreerd. En daarmee begint de afdaling van de berg, waarbij de aanwezigheid, het Licht langzaam incarneert in het lichaam, in deze vleesjas. De persoon, de Boeddha trekt langzaam in zijn jas. Dát is de beoefening.

Je kan een meditatiebegeleider vertellen dat het je niet lukt om ook maar een minuut op het kussen te zitten zonder een moment met een hoofd vol met gedachten te zitten. De begeleider zegt wellicht: ach, helemaal niet erg. Je bent er immers al, maak je niet zo druk. En jij denkt dan vervolgens dat je het rustig aan kan doen. Dat is een levensgrote valkuil. Je kan ook je inspanning verdubbelen om die verlichting daadwerkelijk te ervaren. Die polariteit - je bent er al en tegelijkertijd ben je nog niet eens begonnen - draagt de hele beoefening. Aan de ene kant kunnen we het niet fout doen, aan de andere kant kunnen we ook niet goed doen. De stam van deze boom is diep geworteld in deze oriëntatie. Gevoed door de drie wortels - het Licht, het wakker zijn, het intieme fundamenteel verbonden leven met alle anderen, de harmonie - is de stam uitdrukking van de oriëntatie naar mijn fysieke leven toe die zich specificceert in tien verschillende twijgen.

Een hele mooie twijg die direct refereert aan het wakker zijn, Boeddha, is het voornemen om mezelf niet te bedwelmen. Maar we doen het wel, voortdurend, op allerlei vlakken, want het bestaan is voor ons mensen vaak gewoon te licht. Vandaar dat we aan de koffie, thee en het bier gaan, maar ook aan de reisverslaving, koopverslaving, gameverslaving of welke vorm van verslaving ook. We zijn voortdurend op zoek naar rolgordijnen, verduistering. Dit voornemen helpt om ons daarvan bewust te laten zijn. Je zou elke maand een van de voornemens kunnen nemen als beoefening en dan kijken wat het in de beoefening ervan oproept. Bij zo'n regel als 'Ik neem me voor om mezelf niet te bedwelmen' kom je tal van rolgordijnen tegen. De grove vorm is elke avond een fles whisky leeg drinken. Maar de subtiele vorm is de spirituele beoefening, wat een fantastisch rolgordijn is. Alles om de lichtheid van het bestaan te verduisteren. Ik herinner me uit mijn kindertijd dat ik het allemaal veel te helder zag, het was allemaal te licht. Herkennen jullie dat? Je ziet alles glashelder, al die verhoudingen tussen mensen, ik vond het vaak niet te harden. Mijn jongste zoon van 7 ziet de onderlinge verhoudingen ook glashelder. Ineens komt er dan een zin uit waarmee hij precies weergeeft wat er speelt. Ik herken uit mijn eigen jeugd dat ik zo iets had: kan iemand het licht even uit doen?

Student: Dat is kinderlijke onbevangenheid, kinderen voelen dat. Die hebben nog een lege schijf die bij ons al vol zit met geprogrammeerde patronen.

Sensei: Ja, absoluut. Als kind voelde ik zoveel Licht dat ik blij was met de pubertijd, door de verwarring die daarin uitbrak werd het eindelijk wat duisterder. En als we eerlijk zijn, zien we eigenlijk best wel goed, we zien toch wat we doen en wat er gebeurt?

Student: Er is ook zoiets als geweten.

Sensei: Ja, inderdaad. Een Voornemen als jezelf niet bedwelmen, is een enorme oefening om je te herinneren aan het feit hoeveel rolgordijnen we gebruiken en hoe subtiel we ze ook aanwenden. Het mooie van zo'n voornemen is dat het direct teruggaat tot en verbindt met het gegeven dat we al wakker zijn. We zijn wakker! Daar hoeven we in principe niets voor te doen. En tegelijkertijd zijn we bezig nieuwe rolgordijnen op te hangen. Maar de herinnering aan mijn wakker zijn, zet mij op het spoor om het rolgordijn te herkennen en weg te halen.

Student: Hoe verhoudt dit zich tot mildheid, mild zijn?

Sensei: Het milde komt met het besef van mijn gedoemd zijn te falen in mijn voornemen. Het gegeven dat je niet aan het voornemen voldoet. En dat iedereen worstelt en faalt. Dat inzicht genereert uiteindelijk een mildheid naar anderen toe. Juist het níét succesvol zijn in het naleven van de regels en het voornemen genereert de mildheid, het al te menselijke dat herkenbaar is in mij en dat herkenbaar is in jou. Zou ik wel slagen in de regel en kunnen stoppen met mezelf te bedwelmen, dan zou er een competitie ontstaan, een

hardvochtigheid en een gewetenloosheid. De mildheid wordt niet gewekt door het succesvol naleven van de regel, dat zou onvermijdelijk tot een nieuw rolgordijn leiden. Het mooie van het gegeven dat we er zijn, dat het Koninkrijk Gods in ons is, maakt het juist mogelijk dat we naar hartenlust mogen falen. Het gegeven dat de pijl reeds in de roos zit maakt het mogelijk dat we de pijl alle richtingen op kunnen schieten. De roos is immers al geraakt, nu kunnen we waarheen ook schieten. Dat genereert mildheid, het geeft de vrijheid enorm te falen en ook dat we onszelf en anderen de vrijheid om te falen gunnen. Dat kan op basis van het feit dat het al een volmaakt gegeven is. En dat we in dat onwrikbare gegeven niet kunnen blijven hangen.

Niet doden is ook zo'n mooie. Dat zit in ieder ethisch pakket dat je tegenkomt. Hier zien we een onderscheid tussen Mahāyāna en Theravada. Bij de Theravada lopen ze bij wijze van spreken met mondkapjes en slofjes aan om geen kleine beestjes te doden. Regels rond vegetarisch eten, niet doden etc. worden strikt nageleefd en overgeleverd. Het Mahāyāna kiest een ruimere betekenis, enerzijds staat het voor niet moorden, maar het betekent ook het niet doden van kwaliteiten van mijzelf. Bijvoorbeeld, door het niet accepteren van de eigen jaloezie of woede. (op woedende toon) *Ik ben nooit kwaad!* Het betreft ook het niet doden van bepaalde spirituele kwaliteiten, zoals het wakker zijn. Het niet doden van tijd. Het niet doden van andermans kwaliteit. Het is een voornemen met een brede reikwijdte. En uiteraard het grote gegeven van niet moorden. Maar ook dat is lastig. Wie

heeft er nooit een mug doodgeslagen? De hele dag door zijn we bezig allerlei aspecten te doden, gedachten die we niet mogen denken, gevoelens die we niet mogen voelen, enz. We zijn aldus volstrekt onmachtig in onze eigen beoefening. En juist dat is de ware beoefening. Alleen dan kan er iets van mildheid ontstaan, dat is de wijze waarop Boeddha, Dharma en Sangha incarneren in mijn en in jouw lijf. Dan is het, dat je weet, deze zaken incarneren in dit lichaam met deze o zo menselijke maat. Een uiterst belangrijke realisatie is: het lukt me niet. Dit is cruciaal, dat je beseft het lukt me niet om lang gedachteloos of wat ook te blijven. Het lukt me niet om een beter mens te worden. Dat is heel goed. Dat maakt je menselijk en maakt dat Boeddha, Dharma en Sangha daadwerkelijk en echt incarneren in je lichaam. Ze kunnen niet zonder dit lichaam. Zonder jou is het Licht nergens, het Licht kan niet zonder jou lijf. Jij draagt het de wereld in. Dat doe je op een sullige manier en dat is prima. Dat is wat het is, een menselijke maat.

Een aantal voornemens betreft waarheid spreken. Voornemens rond niet liegen, geen kwaad spreken over anderen, jezelf niet verheffen ten koste van anderen en de drie Juwelen niet bezoedelen. Het zijn er vier. Niet liegen is prachtig. Daar zou je je eens een aantal maanden mee kunnen bezighouden. Grandioos. In welk perspectief kun je dit plaatsen? Je kan het heel breed trekken. Met elk woord dat je uitspreekt, sla je bij wijze van spreken de plank mis. Je komt 's ochtends op je werk en het eerste dat wordt gevraagd is: hoe gaat het met je? Vertel je de waarheid dan,

wat zeg je? Pats, de eerste leugen is een feit. Kunnen we eigenlijk wel iets anders dan liegen? In het boeddhisme luidt een spreekwoord: alleen Boeddha's liegen. Een hele mooie! Boeddha's weten namelijk dat ze voortdurend de plank mis slaan. Dat heeft alles te maken met het Licht in relatie tot het lijfelijk worden, het tot bewustzijn brengen ervan. Hoe onmogelijk is het om wat in het Licht verschijnt in de materieel ingestelde wereld uit te drukken in woorden, in gebaren, emoties! We schieten altijd tekort. En dat is ok.

In feite is het beoefenen van deze tien twijgen een geleidelijke vleeswording, de belichaming van de grote spirituele kwaliteiten die we leven, juist door de beoefening te doen, erin te falen en de beoefening weer op te pakken. En langzaam, langzaam wordt de afstand van het Licht tot dit stroperige lijf kleiner. Langzaam beginnen ze samen te vallen, totdat het lichaam intiem is met alles en zich werkelijke vervuld weet van alle leven. Dat is wat de beoefening doet. Dat we alles op waarde weten te schatten. Onbeperkt, ja, en tegelijk door en door beperkt door dit karma. Licht, ja, en door en door verduisterd door mijn eigenzinnigheid. Intiem verbonden, ja, en voortdurend in conflict en voortdurend onderscheiden door dit dualistische bewustzijn. Dat 'Ja' zeggen, tegen de incarnatie, met al zijn paradoxen, is uiteindelijk de kroon.

Het eerste gedeelte van de tekst in elk voornemen is zoals het eeuwenlang in ceremonies is gereciteerd, het negatief geformuleerde stuk. Het tweede deel heb ik er zelf bij gezet om het positief te formuleren. Zo zie je dat de

voornemens in wezen alles in jezelf bekrachtigen. Niet stelen, is in feite alles delen, het laten stromen van wat er gebeurt. Zo'n voornemen als niet stelen, naar welke wortel van de boom zou dat terug gaan?

Student: De Dharma.

Sensei: ja, de Dharma. De diepe verbondenheid met alles wat is, de overvloed. Ons leven is in essentie een onbeperkte overvloed en tegelijkertijd ervaren we met ons leven altijd een tekort. En we gaan dat tekort aanvullen.

Soms wordt geopperd dat deze zestien ethische voornemens door een enkel voornemen kunnen worden vervangen: het voornemen van ahimsa, geweldloosheid. Wat mij betreft gaat daar nog een voornemen aan vooraf. Dit noem ik het eerste en laatste ethische voornemen. Het komt rechtstreeks voort uit mijn zen-beoefening. Niets of niemand op welke wijze dan ook uitsluiten. Positief geformuleerd, elk levend wezen, elke aspect van mezelf of elke gebeurtenis bekrachtigen.

Je zou kunnen zeggen: dit is de grote twijg die voortkomt uit de drie wortels. Niets uitsluiten. Dat is wat ons wezen in de ruststand, als ik even niets doe, doet: niets uitsluiten. Tenzij ik er weer bij of tussen kom. Maar het meest gangbare van ons wezen, in de diepte is dat het niets uitsluit. Als ik hier zit, vervuld van alle leven, ben ik één grote welkomstdeurmat. Totdat alle patronen en allergieën gaan werken. De grote ethische regel waarin je alles kan

samenballen is: niets uitsluiten. Of positief geformuleerd: alles bekrachtigen. Dit is mijn leven, daar hoort alles in. In deze tijd is dat heel wezenlijk. Het gaat hier niet om fundamenteel goed of fundamenteel kwaad, maar de oriëntatie ligt in een andere kwaliteit. Bij het monotheïsme kennen we het onderscheid tussen het goede en het kwade. Bij het boeddhisme ligt de oriëntatie in de diepe, diepe verbondenheid! Het Licht dat alles verbindt, de Dharma's, alle gebeurtenissen die diepgaand en hier en nu worden verbonden. De oriëntatie is er echt een van verbondenheid, in het Latijn *religare*.

Student: Als je nu kijkt naar mededogen, waar in relatie tot het boeddhisme veel over wordt gesproken, waar staat dat dan in de rij van voornemens?

Sensei: Heel belangrijk. Karuna wordt vertaald met compassie, mededogen. Maar ze staat hier nergens genoemd, terwijl je wellicht zou verwachten dat het misschien 't elfde Grote Voornemen zou zijn. Weliswaar kom je bodhisattva's als wezens van mededogen tegen maar in de canonieke overlevering van het Mahāyāna ontbreekt Karuna als voornemen. Waarom? In de Wijsheidsteksten van het Mahāyāna-boeddhisme wordt karuna enkel vermeld als zijnde het onbelemmerd functioneren van prajna. In mijn opleiding had ik een pandit, een leraar Sanskriet. Ik vroeg hem naar de Sanskrietwortel Karuna. De wortel helpt je een begrip en woord te duiden. Die wortel van Karuna is niet bekend, we kunnen er alleen een omschrijving van geven, zei hij. Ik vroeg hem wat naar zijn idee nou de beste omschrijving zou zijn. Hij

zei toen het volgende: Karuna is een zelf vervuld van alle levende wezens, tot overlopen aan toe. Dat overlopen, noemen we Karuna. In christelijke termen: het hart loopt over. Er wordt echter niet ingevuld welke vorm het overlopen heeft. Dat wordt bewust niet gedaan.

Karuna is een intiem verbonden zijn met alle levende wezens. Ze komt hier in mij of in jou samen en daaruit ontstaat vervolgens op natuurlijke wijze de handeling. Prajna functioneert in niet-weten. Er is geen agenda, geen patroon, geen lijstje dat wordt afgewerkt. Het functioneert organisch in dit moment, voortgebracht door alle krachten en niemand die weet wat er precies gaande is en wat er speelt. Daarom wordt in het Mahāyāna niet gesproken over Karuna.

Ze is ook niet te beoefenen. Ze vindt plaats in een individu dat zo empathisch en zo gevoelig is dat de krachten in hem of haar ongehinderd en volop kunnen functioneren. Misschien kan je het tot op zekere hoogte faciliteren. Maar je hebt uiteindelijk geen idee wat er dan gebeurt. Een compassievolle handeling kan van alles zijn, als het maar klopt gegeven de situatie en alle krachten die daarin spelen. Compassie beschouwen we veelal als iemand troosten en geld inzamelen voor een actie. Maar als ik iemand een stomp geef, is dat in de ogen van velen geen compassie. Hoezo niet? Dat ligt er maar net aan welke krachten op dat moment manifest zijn. Karuna kan plaatsvinden als een zeer accuraat overlopen van het systeem, niet omdat ik dat zo nodig wil,

maar omdat al die krachten die handeling genereren. Karuna werkt niet buiten mij om, maar met mij als instrument.

Genpo Roshi zei altijd dat de zentraining erop is gericht dat dit lichaam een pijp wordt waardoorheen wijsheid en compassie ongehinderd kunnen stromen. Niemand weet wat er dan gebeurt. Het gaat niet noodzakelijk over love en peace en ook niet over wat ik wil of heb bedacht. Het gebeurt eenvoudigweg. Karuna is niet bedacht, daarom staat het nergens omschreven en wordt het niet vermeld in een ethisch systeem. Karuna is in de zuivere zin niet te doen, het gebeurt. Het is ook niet door inzicht te verkrijgen, het is een levende realiteit vanuit een open en verbonden geest, een systeem dat overloopt. Je wordt bewogen. Wat jou als persoon uiteindelijk niet van je verantwoordelijkheid ontslaat voor wat je doet of denkt, je blijft altijd verantwoordelijk.

Dank voor jullie aanwezigheid en aandacht

Gassho

Colofon:

Mei 2016

Izen

www.izen.nl

Zen Cirkel Lelystad

www.zenmeditation.eu

Bij overname de bron graag duidelijk vermelden