

ENSŌ

ZEN CIRCLE

Zen centrum

Sensei Ben Hui-Chao

LELYSTAD

Nieuwsbrief september 2021

✉ info@zenmeditation.eu

🌐 www.zenmeditation.eu

Geachte cursist(e), relatie,

Een spiritueel proces dient mijns inziens slechts één doel: de weg terug vinden naar jeZelf (hoofdletter Z) en aldus de verschijnselen in en de weerbarstigheid van de wereld te leren zien als de weerspiegeling van de eigen geest en de kleur die we eraan geven als de reflectie van onze eigen rust of onrust, vrede of onvrede. De wereld ontvouwt zich in onze geest en daar en alleen daar geven we er een kleur, mening, emotie, gevoel en oordeel aan.

De grond, de natuur waaruit de schepping voortkomt, is onze geest waarin alles en iedereen een onvervreembare plek heeft. En hoewel we alles een naam geven, is de geest zelf onkenbaar. En daarmee in feite ook alles wat er in verschijnt. We zijn geschapen naar Gods beeld. Maar wie of wat is God? Geen idee. En als we geschapen zijn naar dat beeld, wie zijn wij dan? En als bomen, planten, de oceanen ook geschapen zijn naar dat beeld, wat zijn dat dan voor verschijnselen? Wat is alles in de kern? Geen idee.

In ons bevindt zich een onpeilbare diepte en openheid die het totale universum en de cyclus van leven en dood omvat. Die openheid is de bron van alle schepping en in zichzelf een mysterie. In tal van culturen en in de menselijke historie van duizenden jaren heeft die openheid tal van namen gekregen – God, Atman, Tao, Allah, het Onnoembare, Zo-heid, Boeddhanatuur. Het is dat mysterie dat elk verschijnsel – een levend wezen en ding – voortbrengt.

Tijdens onze opvoeding en scholing leren we de namen van die verschijnselen, van de dingen en alle leven. We leren gebeurtenissen inschatten en analyseren. Het is de wereld van het 'kenbare', de vergankelijkheid en tijdelijkheid. Velen leven hun leven in die 'buitenwereld' totdat ze zichzelf vroeg of laat vragen gaan stellen over dat leven –waarom, hoezo, waarheen? Dat moment kan komen door het plotse verlies van een naaste, een ziekte, een ongeval, een misdaad enz. In ieder geval is het een moment of periode waarop het zo schijnbaar zekere bestaan op losse schroeven komt te staan en er 'iets' kan doorsijpelen vanuit een andere dimensie in het eigen leven dat iemand aan het twijfelen brengt en hem of haar op de weg zet van een (innerlijke) zoektocht.

En dan begint de uitdaging. Want wie komen we vroeg of laat op die weg in volle omvang tegen? Onszelf! De geest die alles voortbrengt heeft ook jou en mij voortgebracht ene jou en mij een bewustzijn gegeven, een tijdelijk domein of huis van 'ik, mij en mijn', ons ego. En als we de weerstand zien die we onszelf tijdens die spirituele zoektocht bereiden, begrijpen we ook waarom een spiritueel proces, zoals Zen training, zo langdurig is. De senior beoefenaars onder de lezers zullen dat kunnen beamen. Het 'ik' wil de eigen identiteit niet zomaar prijsgeven. Want wat komt er dan voor in de plaats?

Het is een dilemma. Enerzijds willen we het naadje van de kous weten. Anderzijds deinzen we al te vaak terug, in tijden waarin het lastig wordt, de werkelijkheid te 'dichtbij' komt, we in dorre periodes verzeild raken en in tijden wanneer de vraag opdoemt waarom we onszelf al die moeite zouden getroosten. We groeien op met een idee van 'prestatie', 'nut' en 'zinnelijkheid'. In het begin van het spirituele proces hanteren we dat idee volop om onszelf gemotiveerd te houden. Maar het proces kenmerkt zich juist door het taaie proces om vooropgezette ideeën, verwachtingen, oordelen te laten rusten, achter te laten. Spiritualiteit is het leren 'laten'.

Het is een weg door de woestijn. Een weg uit de (door ons zelf geconstrueerde) cirkel van oorzaak en gevolg. Spiritualiteit houdt zich bezig met de vraag: wat ligt er onder of achter die cirkel, achter de wereld die ik voor me zie, waarin ik me elke dag bevindt en begeef, achter de weerbarstigheid ervan, achter de ervaringen die ik meemaak? Spiritualiteit is een proces om die cirkel te doorbreken en dat vraagt uiteindelijk één ding: overgave van het ego. Want die cirkel is de weergave van een star bewustzijn, het eigen bewustzijn waarin de wereld vorm krijgt met alle verschijnselen van dien, met zijn agenda's, belangen, programma's, eisen, vragen en uitdagingen, het is de wereld van de tegenstellingen waarin we zeer geregeld verdwalen en de wereld waarin we ons nu en dan verscheurd voelen. Waar is hier de uitgang?

Spiritualiteit is het afdalen in dat bewustzijn en geraken tot in de ondoorgrondelijke en peilloze geestgrond, de scheppingskracht. Het vraagt de overgave van (het idee van een) 'ik' aan die diepere en alomvattende geestgrond, de bron, Boeddhanatuur, God. Het proces is daarmee een val in dat diepe en ongewisse. Overgave gebeurt altijd in een onbewaakt moment en kan overal plaatsvinden. Het 'ik' is in dat ogenblik even nergens op bedacht, bijvoorbeeld in een moment van afwezige dromerigheid, door een ongeval, een groot schrikmoment, diep verdriet, grote vreugde of in een contemplatief moment. Het bewustzijn is voor een moment onbewust, onbewaakt, open.

In dat moment van totale 'gelatenheid', van 'zelfvergetelheid' kan alles vallen. Alles achter laten, betekent alles laten vallen, 'lichaam en geest laten vallen' zoals Dogen het noemt. Dat betekent ook het concept van 'lichaam en geest laten vallen'. Want in het moment waarop het mysterie zich ontvouwt, waarop de sluier in ons bewustzijn wordt weggetrokken en alles zich toont als van voor onze geboorte, ervaren we glashelder dat er niets is dat valt: geen lichaam, geen geest, er is niets dat wordt achter gelaten, er is geen weg door de woestijn, er is geen pad van Zen, geen spiritueel proces, niet iets te bereiken of te vinden. Alles – leven én dood - is en wás al hier. Het is allemaal daar waar je bent en nergens anders en het ontvouwde zich al vanaf je geboorte tot dit moment, het moment waarop je deze woorden leest.

Dat er zoiets is als een besef van tijd en een verandering, een verleden, heden en morgen, is mogelijk mede dankzij ons geheugen en ons denkvermogen. We herinneren ons iets en 'weten' hoe het gisteren was, we zien hoe het nu is en projecteren hoe het morgen zal zijn. En alles – de totale beleving van verleden, heden en toekomst - gebeurt in 'the mind', hier en nu. Er is alleen maar NU, dit ogenblik, deze openheid. En NU en openheid zijn ook slechts concepten van de mystieke ervaring van dit ongrijpbare en daardoor onbegrijpelijke bestaan. Daarom ook is er geen christendom of boeddhisme. Religies en levensbeschouwingen zijn voertuigen. Zoals de Boeddha zelf zegt, boeddhisme is een vlot dat beschikbaar is om de stroom (van de geest) over te steken. Eenmaal aanbeland aan de overzijde, laat je het vlot

achter, wellicht geef toon je het anderen, hoe dan ook, je gaat je weg. Met anderen. Dat. Meer niet.

En daarin schuilt juist de vrijheid. In de opgave van (het idee) van alles, valt alles toe. De vrijheid zit in de totale verbondenheid, niet in onszelf loskoppelen van alles en zogenaamd doen waar we zin in hebben. Nee, de vrijheid schuilt in de diepe ervaring dat er en onlosmakelijke verbondenheid is met alles en met iedereen. *We zijn* in diepere zin zelf 'alles', in de geest, de mind, Boeddhanatuur. Er is geen kloof tot de ander, geen enkele. De ander is hiér, in ons. Daar is ie altijd al geweest. De boom daar, de bloem, de laptop, de fiets, de Albert Heijn, de trein, bus, de bossen, bergen en oceanen, de sterren en de maand, dat alles zit hier, in onszelf. Die ervaring is intens, overweldigend en maakt nederig.

Wijzelf zijn de levende verbondenheid, we dragen de eenheid van geest met ons mee, de eenheid waarin alle verscheidenheid en diversiteit thuis is. Elke gebeurtenis, elke ontwikkeling, dichtbij en ver weg, elke persoon, elk ding, het maakt niet uit, al dat leeft in ons. Spiritualiteit wijst ons op die eenheid van de verbondenheid en op de diversiteit. Het is één en onverbreekelijk en we dragen er een grote verantwoordelijkheid voor. Het is wat ons maakt. Het is wat we zijn.

Hoe dragen we in ons leven dat besef uit? Hoe kunnen we dienstbaar zijn aan dat wat ons leven geeft? Dat is de immense en eindeloze uitdaging van de spirituele praktijk. Als leidraad kennen we 16 Voornemens die we aannemen als we tot boeddhist worden gewijd en 19 Voornemens als we tot monnik worden gewijd. Het uitspreken en naleven van die Voornemens vormen een ritueel dat deze diepe verbintenis met het eigen bestaan symboliseert. Spiritualiteit is derhalve in hoofdzaak een proces de realiteit van het eigen leven opnieuw in de herinnering te brengen en aan te nemen, jezelf als manifestatie van het grotere Zelf, de ultieme werkelijkheid opnieuw in het bewustzijn brengen en dát opnieuw verinnerlijken; Opnieuw worden wat we al zijn en leren om te worden wat we nog niet eerder waren.

Alle taal van mystici leert ons te zien waar en wat we zijn, ze leren ons het bestaan lief te hebben, meer te waarderen, ongeacht wat. En om dit leven te delen. Want dit moment van leven omvat alles. Dit is wat er is. Dit moment is wat we delen met alles en iedereen. Dit moment is ons gegeven, onze weg, ons pad waarop alles en iedereen ons begeleidt, ieder moment opnieuw. We zijn geen eiland, niemand van ons, hoe alleen we ons ook kunnen voelen.

We leren zien dat in dit moment van leven en dood alles er toe doet. Niets is vergeefs, niets is verkwist, alles past in elkaar, ongeacht of we het afwijzen of toejuichen. Elke sneeuwvlok, elke regendruppel valt op de juiste plek. En tegelijkertijd worden we aangespoord ons leven te transformeren in een leven dat dienstbaar is. Het betekent telkens weer de innerlijke strijd tussen ego en algemeen belang, telkens weer in herinnering brengen wat er gaande is. De rakusu die iemand die in de Zen-traditie tot boeddhist wordt gewijd, maakt, is een voorwerp van herinnering. Telkens als we de rakusu omdoen, herinneren we ons aan waar we zijn, wat en (met) wie we zijn en wat ons te doen staat. Het herinnert ons de grond waarop we staan, gewijde grond. Het alledaagse leven dat zich daarop afspeelt, is weerbarstig. We worden snel afgeleid, in allerlei zaken meegetrokken en staan klaar met oordelen en meningen. En toch, telkens weer, doen we een stap terug, laten we de cirkel van oorzaak en gevolg voor wat die is en keren we terug tot in onze geestgrond. Daar waar we zijn. Nu en altijd. Samen met alles en iedereen. Dat is de eindeloze weg van spiritualiteit, van Zen.

Gassho, Sensei Ben *Hui-Chao*

*