

Een regen van bloesem

Spirituele teksten in de traditie van
zenboeddhisme en christelijke mystiek



Ensō | Zen Circle

De teksten in deze uitgave vormen een compilatie van een deel van de spirituele teksten die in de jaren sinds 2000 bijeen gebracht zijn. Ze zijn ingebracht, belicht en toegelicht in workshops, in cursussen en zenavonden van Ensō Zen Circle (van 2005 tot 2019 Zen Cirkel Lelystad) en tijdens weekenden en midweken in het Stiltecentrum cq Abdijhoeve van de Benedictijner abdij St.Willibrord in Doetinchem.

Soetra

Lofzang op de ene heldere Aanwezigheid

De Boeddha is de ene heldere Aanwezigheid die zich toont in iedereen en alles. De Boeddha zien is de Dharma zien en jezelf in de ander, de Sangha. Alleen in een geest van niet-weten openbaart zich de harmonie en natuurlijke ordening van onze Weg.

Neem je toevlucht tot de Boeddha, de Dharma en de Sangha, laat je geest onbezoedeld, maak het juiste onderscheid en breng aldus de grote compassie tot bloei als zijnde de zuivere bloem van dit bestaan.

Ensō Zen Circle

Dit leven, mijn leven is onbepaald

Ofschoon mijn leven onbepaald is, ongeboren en allesomvattend, heeft het onbetwist de vorm van mijn lichaam en geest en heeft alles wat daarin verschijnt – wat ik zie, hoor, voel, denk – een duidelijk onderscheiden vorm. ‘Vorm is openheid, openheid is vorm’, zegt het boeddhistische Hart soetra. Mijn leven is een niet op te heffen paradox dat de situatie waarin mijn leven zich bevindt precies is wat ze is. Ziekte is ziekte. Lente is lente. Gedoe is gedoe. Vreugde is vreugde.

Verdriet is verdriet. Juist omdat mijn leven onbepaald is, vraagt de situatie die mijn leven bepaalt mij haar onvoorwaardelijk als mijn leven te bekrachtigen. Er is niets anders. Geen gesjoemel! Er is geen enkele ruimte. Het is precies zo. Dit is mijn leven, dit is mijn vrijheid, dit is mijn bevrijding. Precies deze situatie. En deze situatie. En deze...

*Uit: Het laatste woord van Zen – Maurice Knegtel
Sensei*

Ontwaken (sambodhi)

Ontwaken wordt wel vergeleken met het bereiken van de top van een berg van waaruit men in een ongewoon helder ogenblik de hele harmonieuze werkelijkheid aanschouwt. Niet langer is hij als een dode vis die met de stroom meedrijft, nee, hij is de stroom die het bestaan is. Na de bevrijdende ervaring volgt de afdaling van de berg, de lange gang waarin we de ervaring van ontwaken in het leven inslijten, ons deze tot in onze vezels eigen maken en manifesteren. Van manifestatie is sprake wanneer de unieke kwaliteit van onze onbegrensde aard het dagelijkse bewustzijn begint binnen te stromen en dit begint om te vormen.

Volgens Taizan Maezumi Roshi is afdalen nodig om de vreugde van de wijsheid van de Boeddha 'met andere mensen te delen en hen aan te moedigen zelf de berg van het ontwaken te beklimmen'.

Ontwaken betekent niet dat ik een ander of beter mens word of dat ik mijn gedachten, stemmingen en gevoelens uitwis of negeer. Het betekent louter gehoor geven aan de kristalheldere, niet te negeren innerlijke roep het verkeer met de ander en met de wereld een volkomen toewijding en aandacht te geven. Dit houdt vanzelf de immense uitdaging in om, wat ik in dit verkeer tegenkom, zo min mogelijk in te kleuren en van een etiket te voorzien. Zen-boeddhisme biedt een spirituele training die gericht is op de realisatie van transparantie door alles wat ik doe tot, zoals Tydeman zegt, 'de best mogelijke bijdrage aan deze wereld te maken waartoe ik op dit moment in staat ben'.

Ben Hui-Chao Sensei

De onbegrijpelijke werkelijkheid

Het klinkt misschien allemaal wat onbegrijpelijk en dat is het feitelijk ook. Zen ontkent niet het belang van het intellect voor het dagelijks leven, maar het is er zelf niet door te vatten en dat is goed zo. Zen ligt nu eenmaal, zoals filosoof en zen-leraar Maurice Knegt Sensei zegt, ‘voorbij willen en weten’. Zen spoort me er vooral toe aan het idee van ‘ik’, van mezelf en mijn bestaan te doorgronden. Het wil de mens niet helpen greep op het bestaan te krijgen, maar moedigt integendeel aan die greep geheel te laten varen. De werkelijkheid, de Boeddha-geest gedijt slechts in de vrije bestaanservaring, in het DIT van mijn handeling, mijn spreken, horen en zien. Om die reden vermijden zen-leraren zo veel mogelijk theoretische beschouwingen en is al hun inspanning gericht op de praktijk, het tot inzicht-ervaring brengen van de student, door hem los te schudden uit het statische gewoonte-denken. Niet voor niets wordt de waarheid van zen al 2500 jaar woordeloos overgebracht, van zen-

leraar op leerling, van geest op geest, van
generatie op generatie.

Ben Hui-Chao Sensei

Zen-onderricht

Door de eeuwen heen hebben authentieke en geautoriseerde leraren de leer van de Boeddha (de Dharma) op leerlingen, die na vele jaren de zen-training met goed gevolg hadden afgelegd, officieel overgedragen.

Nico Tydeman Sensei, bij wie ik mijn zen-training in 1998 begon, kreeg in januari 2004 de Dharma door Genpo Merzel Roshi overgedragen. Op zijn beurt ontving Genpo Roshi, woonachtig in Salt Lake City (Verenigde Staten), Dharma-transmissie van Taizan Maezumi Roshi, enzovoort. Met inachtneming van enige hiaten in de geschiedenis voert deze lijn van erfopvolging in bijna 90 generaties rechtstreeks terug naar de Boeddha.

In de *zendo's* (zen-oefenruimtes) van geautoriseerde leraren hangt een lijst met de namen van hun lijn van erfopvolgers, die geregeld ook door studenten gereciteerd worden.

In het China van de 8e eeuw getuigde zen-leraar Ma-tsu van de Boeddha als levende

tegenwoordigheid toen hij zei dat de verkondiging van de Boeddha – lees: de zen-beoefening – ‘de geest als kern en geen methode als leer methode heeft’. Zen-leraren onderrichten op basis van een in eeuwen ontwikkelde, beproefde en verfijnde strategie, *upayah*, waarin de leer van de Boeddha is uitgewerkt en langs diverse wegen is toegespitst op bevrijding van dukkha. Maurice Knegt Sensei, mijn leraar sinds 2011: ‘In onze tijd werken leraren aan een eigentijds spiritueel pad, een spiritualiteit die kan worden beoefend in de moderne westerse samenleving en zijn beoefening vindt in zaken waar de meeste mensen zich mee bezighouden: relaties, werk, seksualiteit en deelname aan onze pluralistische samenleving.’

Ben Hui-Chao Sensei

Zen als slijpsteen

Zen staat voor niets anders dan het eigen leven zoals het is en zich op ieder moment als ons leven ontvouwt. De beoefening wordt tot een natuurlijk proces waarin, zodra iemand zich ervoor openstelt, de werkelijkheid in alle openheid zich aan de beoefenaar openbaart en voltrekt. De beoefening werkt als een slijpsteen waarop hij zich vrijwillig neerlegt en dit is geen gemakkelijke opgave.

Nico Tydeman Sensei: 'Er is waanzin voor nodig, waanzinnige liefde voor de waarheid om bereid te zijn een levenslange weg in te slaan, waarvan men weet dat zij leidt tot de verstikkingsdood van intellect en wil. Deze 'Grote Dood' waar de zenweg op uitloopt, is tevens de grote Toegangspoort. De Toegangspoort tot wat? Ik zou het niet weten.'

Uit: *De beoefening van Zen - historie, traditie, beoefening*, 2007, door Ben Claessens

De zithouding – Fukan Zazen-gi

De Boeddha zat bij zijn ontwaken in de lotushouding onder een ficusboom. Deze houding is sindsdien voor boeddhistische studenten en leraren de klassieke meditatiehouding. Elke zen-leraar benadrukt het belang van een goede zithouding. De tekst Fukan Zazen-gi, ‘De universele aanmoediging voor de juiste beoefening van zazen’ van Dogen Zenji, geldt in de Soto-zen-traditie als dé autoriteit op het gebied van zen-meditatie. Dogen schrijft: ‘Spreid op de plek waar je regelmatig zit een dikke mat uit en plaats daar een kussen bovenop. Ga óf in de volle óf in de halve lotushouding zitten. In de volle lotushouding plaats je eerst je rechervoet op je linkerdij en dan je linkervoet op je rechterdij, met je voet onder je linkerbeen. Je dient ervoor te zorgen dat je kleren en riem ordelijk maar los zitten. Plaats vervolgens je rechterhand op je linkerbeen en je linkerhand met de palm naar boven op de palm van je rechterhand, waarbij de duimen elkaar zachtjes raken (*mudra*). Zit aldus met een rechte rug in

een correcte lichaamshouding, noch hangend naar links, noch naar rechts, noch voorover leunend, noch achteren. Verzeker jezelf ervan dat je oren zich in één vlak bevinden met je schouders en dat je neus en je navel op één rechte lijn liggen. Je ogen moeten altijd open blijven en je dient rustig door je neus adem te halen. Wanneer je lichaamshouding in orde is, inhaleer dan diep, adem in en adem uit en beweeg je lichaam zachtjes naar rechts en naar links en kom tot een stevige, onbeweeglijke zithouding.'

Uit: *De beoefening van Zen - historie, traditie, beoefening, door Ben Claessens*

De tien Plaatjes over het zoeken naar de Os

De tien plaatjes van de Os tonen de zoektocht van een jonge herder of monnik naar de os, die staat voor de werkelijkheid, de Boeddha-aard of het ware Zelf en de herdersjongen voor de mens, de zenbeoefenaar. De plaatjes worden beschouwd als een beeld van het zenpad en de niveaus van spirituele ontwikkeling zoals die ook door christelijke mystici worden beschreven. De afbeeldingen zijn ten tijde van de Soeng dynastie in China (11e eeuw) vervaardigd en worden gebruikt om de zenleer in beeld te brengen. De meest bekende is die van de hand van de Chinese ch'an meester K'wo-aan Tsj'e-juaan. In de hier volgende reeks wordt de vertaling van D.T. Suzuki weergegeven.

1. Het zoeken van de Os

De eerste afbeelding geeft het begin aan van het spirituele pad. Iemand wordt zich bewust van de mogelijkheid tot verlichting en gaat ernaar op zoek. Hij beseft dat de uiterlijke wereld geen

blijvend genoeg verschaft en richt zijn aandacht op zijn bewustzijn.

2. De voetsporen zien

De tweede afbeelding laat zien dat de zoeker een begin heeft gemaakt met het bestuderen van een wijsheidsleer, in dit geval het boeddhisme. Bij deze fase van het zoeken gaat het nog om intellectuele kennis.

3. De Os zien

Op de derde afbeelding wordt de aandacht verlegd van de esoterische (theoretische) leer naar de directe ervaring. De oorsprong is blijkaar te vinden in de geluiden, de dagelijkse bezigheden en de zes zintuigen.

4. De Os vangen

Op de vierde afbeelding is de os koppig, ongetemd en vol wilde kracht. De beoefenaar moet op elk levensterrein zelfdiscipline betrachten. In deze fase kan de energie die vrijkomt zowel creatief als destructief zijn. De beoefenaar moet zichzelf blijven en men raadt hem aan waarachtig, mededogen en gewelddoosheid (niet-beschadigen) te oefenen.

5. De Os getemd

Dit is een stadium van gevorderde training, waarin je moeiteloos vriendschap sluit met je ware aard. De gevorderde beoefenaar laat de disciplines uit een eerder stadium los en overstijgt zelfs het onderscheid tussen waarheid en illusie.

6. Op de rug van de Os

Op deze tekening staat afgebeeld hoe de wijze op zijn gemak op de os naar huis rijdt. De strijd is gestreden: hij bekommert zich meer om 'winst' en 'verlies'.

7. De Os vergeten, de mens alleen

De twee zijn één geworden. De zoeker is thuis gekomen. De wijze beschouw het Zelf nu als de volledige uiting van zijn ware aard, hij heeft geen ideeën of beoefening meer nodig.

8. Os en mens beide uit het zicht verdwenen

De barrières van de illusie zijn in lucht opgegaan en een diepe staat van leegte staat open voor de volheid van het leven. De idee van verlichting is overstegen. Individueel bewustzijn gaat op in de oorsprong waaruit het ontstond.

9. Terug naar de oorsprong, de bron

Vormloos bewustzijn wordt weer vorm, zonder dat het zijn vormloosheid verliest. Vorm moest opgaan in leegte voor ze tot de bron kon worden. Nu smelt leegte tot lente. Geen streven, je neemt waar dat alles is begrepen in eindeloze verandering.

10. De stad betreden met handen die zaligheid schenken

Zowel een- als tweeheid zijn gewist. De wijze wordt afgebeeld als een bodhisattva, die persoonlijke bevrijding verzaakt om anderen te helpen, terugkeert naar de mensenwereld van het dagelijkse leven. Open handen staan voor volmaakte leegte, men doet geen poging de wijze van weleer te volgen. De verlichte is vrij om vreugde en verdriet te tonen en volgt geen pad.

Werp alle begrippen, alle ideeën overboord!

*In dit 'niet twee' is niets afgescheiden,
niets buitengesloten*

Gewoonlijk werpen we allerlei scheidsmuren en barrières op, eenvoudig door een definitie van onszelf te geven. Zodra we iets definiëren, leggen we het bepaalde normen op, vergelijken we het met andere dingen. We kunnen het dan bestuderen en begrijpen. Dan voelen we ons meer op ons gemak omdat het dan bevatten.

Maar uiteindelijk valt er niets te definiëren, er is alleen het niet-zelf: onmetelijke ruimte.

Gewoonlijk beschrijven we onszelf op een manier die ons beperkt: ik ben een man of een vrouw. Ik ben ongeschoold of hoog opgeleid. Ik ben arrogant of bescheiden, briljant of dom, oud of jong, verblind of ontwaakt. Alleen maar begrippen! Waarom zijn we toch zo bang om alle definities, alle begrippen, alle ideeën overboord te gooien? Immers, wie of wat zouden we dan zijn? Hoe zouden we ons dan met anderen verstaan? Hoe zouden we functioneren, als we

niets zouden weten? Hoe kunnen we naar ons werk gaan als we niet weten wie we zijn?

Dit brengt ons terug op vertrouwen. Als je werkelijk vertrouwen hebt, heb je zulke definities niet nodig en dan ben je niet beperkt. Dan ben je het grenzeloze, oneindige niets. Maar wie wil er nu niets zijn omdat we niet niets willen zijn, kunnen we niet alles omvatten. Dus nemen we er genoeg mee maar iets kleins te zijn, niet veel bijzonders. Ik zeg je: gooi het van je af! Dan kun je alles ontvangen, alles zijn. Als je je zelf echt ontdoet van het zelf, dan ben je de bergen, de rivieren, de aarde – alles. Je bent alle dingen.

Pas dan komt waarachtig mededogen in je op. Dan kun je een ander niet de rug toekeren, omdat die ander niet van jou is gescheiden. Dan is het moeilijk om hebzuchtig te zijn voor jezelf. Natuurlijk kun je dan nog steeds begerig zijn naar het geheel, naar de Dharma, naar de Waarheid, naar het ontwaken van anderen. Maezumi Roshi zei steeds: 'Ik wil dat jullie echt hebzuchtig zijn; jullie zijn niet hebzuchtig genoeg!' En 'Ik wil niet dat jullie geen verlangens meer hebben. Heb

vurig verlangen, een groots verlangen!’ Wat zijn de Vier Geloften tenslotte? Niets anders dan een vurig verlangen: om alle levende wezens te bevrijden en de Weg te voltooien!

*Dennis Genpo Merzel, Roshi, geestelijk leider
Bigmind.org*

Helpende handen

In laatste instantie is zen een absolute vorm van aanwezigheid. Waar men is, daar toont men zijn Boeddha-natuur. Zó aanwezig zijn dat degene die je ontmoet, verandert in een Boeddha. De ander zo aankijken, dat die ander verlicht wordt. Het vergeten van zichzelf, van de buitenwereld, van de geestelijke intenties en idealen maakt dat zen uiteindelijk een absolute gerichtheid op de ander is. Zen is een opening, een oneindige ruimte die je met je meedraagt en waarin plaats is voor het gehele universum. Het tiende plaatje van de Os omschrijft deze opening als een bereidheid tot helpen: 'Met helpende handen naar de markt'. Voor het geestelijk leven geldt, dat je weliswaar bij jezelf moet beginnen, maar dat je niet jezelf kan eindigen. Je begint bij jezelf om te leren te zien, te ervaren dat je pure openheid bent waar niets of niemand van uitgesloten is en dat deze openheid wordt gevormd door helpende handen. Maar bovenal dien je te gaan inzien dat echte helpende handen altijd lege handen zijn. Helpen

zonder het idee van helpen, zonder de gedachte wie je helpt en waarmee.

‘Elkaar ontmoeten en onbekend voor elkaar blijven; met elkaar spreken en elkaars namen niet kennen’, zegt Lin-chi. Elk gebaar wordt een onvoorwaardelijke vorm van behulpzaamheid.

Ook als je weet dat je hulp niets aan de wereld verandert, dat het lijden niet te verzachten is, de tegenstellingen niet te verzoenen zijn en het kwade niet te verbeteren is. Aan de ander geven zonder bij de ander naar binnen te kijken.

Helpen, niet om verdienste te verwerven, niet met de gedachte goed te willen doen, maar omdat het leven zelf niets anders is dan helpende, bevrijdende aanwezigheid zonder voorwaarde, zonder condities, zonder beperkingen.

Hier openbaar zich het leven een Bodhisattva. Elk leven is diepste een Bodhisattva-bestaan, want elk leven heeft als uiteindelijk doel een bevrijdend voertuig, een verlossende aanwezigheid te zijn voor de rest van de wereld.

Er is geen situatie waarin een Bodhisattva niet
bereid is zijn bevrijdingsideaal te realiseren.
*Nico Tydeman Roshi, stichter Zen Centrum
Amsterdam*

Het Prajnaparamita Hart Soetra

Nadat de bodhisattva Avalokiteshvara de stroom van Prajna Paramita was binnengegaan werd de Bodhisattva bewogen de vijf skandha's te zien en te zien dat zij zonder eigen bestaan waren. 'Hier, Shariputra, is vorm leegte, leegte is vorm, vorm is niet te scheiden van leegte, leegte is niet te scheiden van vorm. En zo ook sensaties, gedachten, drijfveren en gewaar zijn. Hier, Shariputra, zijn alle verschijnselen gekenmerkt door leegte, niet voortgebracht, niet ongedaan te maken, noch onzuiver, noch zuiver, noch onvolmaakt, noch volmaakt. Daarom Shariputra is er in leegte geen vorm, geen sensatie, geen gedachte, geen drijfveer en geen gewaar zijn; geen oog, oor, neus, tong, lichaam en denkorgaan. Geen vorm van waarneming enzovoort tot geen veld van geestelijke activiteit. Geen onwetendheid en geen einde aan onwetendheid enzovoort, tot geen ouderdom en dood en geen einde aan ouderdom en dood. Geen lijden, geen oorzaak, geen opheffing, geen weg, geen inzicht, geen bereiken en geen niet-

bereiken. Daarom Shariputra, in de staat van niet-bereiken, gesteund door prajnaparamita, verblijft de bodhisattva zonder verduistering van geest. Zonder verduistering van geest is de bodhisattva niet bevreesd, overwint aldus onjuiste opvatting en is het ruisten in nirvana tenslotte bereikt. Alle boeddha's van alle tijden zijn door in prajnaparamita te verblijven volledig ontwaakt tot volkomen verlichting. 'Daarom zou je de grote mantra van de hoogste wijsheid moeten kennen, de mantra van groot inzicht, de volkomen mantra, de onvergelykbare mantra, die alle lijden tot rust brengt, die aar is en niet op bedrag berust. Op grond van prajnaparamita is de mantra verkondigt die luidt aldus: gata, gate, parasamgate, bodhi svaha! Hiermee eindigt het Groot Prajnaparamita Hart Soetra.

(Gegaan, gegaan, naar de andere oever gegaan, samen naar de andere oever gegaan. O groot ontwaken! Allen zij heil!)

Bron: Thich Nhat Hanh

Kijken met de blik van de ruimte

Hongerige geesten, dorstend naar water. Je drinkt er aldoor van maar je kent de smaak niet. De Oceaan van harmonie en compassie wordt door velen ervaren als een Oceaan van lijden. De oorzaak is onwetendheid. Ze kijken en zoeken te ver weg. Hoe kan je de Weg vinden die je al gaat? Water kan nooit water vinden. Je blik en spraak zijn er één mee. Je tilt de ene voet op en zet de ander en verlaat de plaats van Verlichting nooit. Kijk! Zie!

Maar je kijkt met de blik van de beoedelde geest, vanuit denken in oorzaak en gevolg waardoor alles versplintert en verstrooid lijkt. Laat die neiging achter, zie met de ogen van de ruimte en je zult zien dat we er geen sprake is van ontwaken omdat alles al ontwaakt en van nature één. Denken, voelen, zintuigen en emoties zijn functies van het ene. Het universum hangt onder alles ons denken en doen. Geen ding, hoe groot of klein ook staat op zichzelf en kan zonder al het andere. Ze voeden elkaar, brengen elkaar voort maar de mens is in staat te volharden onderscheid makend denken. Hoe arm wordt het

leven zo. Men omhelst het tijdelijke en ziet niet de harmonie met het eeuwige. Alle treurnis en lijden in de wereld is daaraan te wijten. Onwetendheid overheerst. Keer de blik naar binnen, dring door in je eigen geest en laat alles achter. Dan, als de appel rijp is, zal de boom je in een onbewaakt ogenblik loslaten, je blik ontdoen van alle beperkingen en jou herenigen met alles en iedereen als de pure expressie van de eigen peilloze eeuwigheid van de oneindige geest.

Ben Hui-Chao Sensei

De beoefening van Ware Werkelijkheid

Om echte werkelijkheid te beoefenen, voldoet sereen te zitten in stille introspectie. Heb je dit doorgrond, dan kun je niet meer veranderen door uiterlijke aanleiding en omstandigheden. Deze lege, volledig open geest verlicht op een subtiele, gepaste manier. Wees weids en vervuld, niet verward door grijpgrage gedachte. Maak een einde aan gewoontepatronen en verwezenlijk het Zelf dat niet bezeten is van emoties. Leef niet kortzichtig maar integer en teer niet anderen. Zulk een rechtschapen onafhankelijke geest bezit het vermogen om niet langer ontorende situaties na te jagen. Hier kun je rusten en zuiver worden, helder en duidelijk. Stralend en doortastend kun je je elk ogenblik wenden, en op een harmonische, adequate manier omgaan met gebeurtenissen. Alles vindt onbelemmerd plaats, wolken drijven gracieus omhoog naar de spitsen, het maanlicht glijdt sprankelend omlaag in de bergstroompjes. De hele omgeving wordt helder verlicht en spiritueel getransformeerd, zonder de geringste weerstand, zij geeft duidelijk blijk van

onderlinge samenhang, zoals doos en deksel, of pijlpunten (die elkaar in volle vlucht raken). Als je overall volkomen helder harmonieert en de scherpe kanten verwijdert zonder je op dogma's te baseren – net als de witte os of de wilde kat (die verwondering oproept) – dan kun je een volledig mens genoemd worden. Dit is wat de overlevering ons vertelt over het handelen op de weg van geen-geest; maar zolang geen-geest niet is verwezenlijkt, ondervinden we nog de nodige ontbering.

Hongzhi Zhengjue, China 12e eeuw

Verwerkelijking van het Fundamentele Principe

De boeddha-weg bestuderen is het zelf bestuderen

Het zelf bestuderen is het zelf vergeten

Het zelf vergeten, is verlicht worden in alle dingen

In het verlicht worden in alle dingen,

Vallen zowel je eigen als andermans lichaam en geest weg.

Geen spoor van verlichting blijft over En deze spoorloosheid kent geen einde

Dogen zenji (1200-1253) Japan, Soto

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

1. Ik neem me voor alle leven te waarderen, te beschermen en te ondersteunen.
2. Ik neem me voor het eigendom van anderen te respecteren.
3. Ik neem me voor ethisch te zijn en niet begerig.
4. Ik neem me voor waarheidslievend te zijn en oprecht.
5. Ik neem me voor bewust en aandachtig te zijn en niet onwetend.
6. Ik neem me voor geen kwaad te spreken van anderen.
7. Ik neem me voor mijzelf niet te verheffen en anderen niet te vernederen.
8. Ik neem me voor genereus te zijn en niet gierig of inhalig, vooral met betrekking tot de Dharma.
9. Ik neem me voor gelukkig te zijn en toegewijd, met mededogen voor alle wezens.
10. Ik neem me voor met respect te spreken over de Boeddha, de Dharma en de Sangha.

De ene die vlak voor ons staat

Het is noch je lichaam, noch je maag of lever, noch je nier en ook is het niet de lege ruimte die dit onderricht verkondigt en ernaar luistert. Wie is het dan die dit alles begrijpt? Het is de ene die vlak voor je staat, in volle aanwezigheid, in een ondeelbare vorm en in eenzame schittering. Deze ene begrijpt hoe hij moet spreken over de ene werkelijkheid en hoe hij naar dit spreken moet luisteren.

Als je dit kunt zien, verschil je op geen enkele wijze van de Ontwaakte en de meesters. Wie dit ziet, wordt door de tijden heen nooit onderbroken. Hij is overal waar je ogen kunnen waarnemen. Slechts door onze affectieve belemmeringen wordt dit schouwen onderschept, slechts door ons verbeelden is de werkelijkheid onderhevig aan onderscheid.

Daarom gaan we lijdend onder een verscheidenheid aan ellende over naar de drievoudige wereld van vorm, vormloosheid en begeerte. Naar mijn mening is niets dieper dan

deze en het is door deze ene dat ieder van ons kan worden bevrijd.

O, volgelingen van de Dao! De aanwezigheid is vormloos en doordringt de tien windrichtingen. Met de ogen is ze ziende, met de oren is ze horende, met de neus ruikt ze geuren, met de mond spreekt ze, met de handen grijpt, met de benen loopt ze rond.

O, volgelingen van de Dao! De ene die nu vlak voor ons staat, in schittering en volmaakt alleen en die in aanwezigheid luistert naar dit spreken over je bestaan, deze mens draalt nergens, waar hij zich ook moge bevinden, hij gaat door de tien richtingen, hij is in de drievoudige wereld zijn eigen meester. Hij gaat binnen in alle toestanden, onderscheidt alles, hij kan niet worden verdreven van wat hij is. Hij gaat overal, blijft zuiver, onbepaald, zijn licht dringt door in de tien windrichtingen en alles wat zich voordoet is van een zo-heid.

Fragmenten uit de voordrachten van Lin-chi (+ 866, Nan-hua, provincie Shantoeng)

Vertaling: Maurice Knegtel Sensei

Vers van de Oceaan van alomtegenwoordige Aanwezigheid

Je herenigen met het bestaansmysterie is het bestaan onthullen, voorbij gaan aan alles wat je wist of dacht te weten. Ja, voorbij gaan aan jezelf, aan wie je dacht dat je was. Aan wie je wilde en hoopte te zijn. Geen enkele bagage meenemen, alles laten vallen. In een voor jouw waakcentrum onbewaakt ogenblik opgaan in het pure land waar je elk moment bent, dié jij bent deze oceaan waar alles is en mag zijn en alles wordt wat het niet eerder was. Volkomen vol-ledigheid. Waar de wereld thuis is zonder het zelf te weten. Waarvan we pas na de reis in horten en stoten kunnen stellen. Dat er geen gids is die je er naar toe kan brengen, behalve het bestaan zelf. In het rumoer van het alledaagse het fluisteren, de stille roep horen. Stille wijsheid, sprekend uit alles waar we al te vaak aan voorbij gaan en verloren gaat in het doolhof van het denken en de troebelheid van emoties en gevoelens. Elke stap hier is tegengesteld aan wat we gewend zijn. Hier kent stappen geen beweging, denken geen gedachten.

Hier kent de liefde zichzelf niet als liefde. Hier is alles immens, allesomvattend en grenzeloos. Hier ben ik niet-ik, immers uit alles samengesteld. Uit wat en wie ooit was en uit wat en wie ooit zal zijn. Dat 'ooit' is daar thuis waar je nu bent en altijd was, uitbundig, aanwezig in kristallen helderheid. Daar is geen tijd voor namen en vormen is alles van naam naamloos, zijn vormen vormloos. Hier vraagt niets om een oordeel of verwondering. Omdat zo-heid daar geen tijd voor heeft. Waarom zou wat zo-heid is wonderlijk zijn als zo-heid onze natuur is, pure intimiteit geen afstand en geen kloof kent? Aan wat wij kenmerken en eigenschappen toekennen, kent zelf geen eigenschappen en kenmerken. Wat wij verdelen, kan niet verdeeld worden. Want alleen uit eenheid komt deze wereld voort. Jouw beweging is pure beweging en, zoals horen en andere zintuigen, een geschenk van functies voortkomend uit de Oceaan van Aanwezigheid. Wat we ook doen, er wordt niets verminderd. En niets vermeerderd. Wat telt is slechts doen wat we te doen hebben. Het juiste doen, de volgende

stap, het volgende moment, in afstemming met de eenheid die we zijn. In de Oceaan van Aanwezigheid alles te laten voor wat het is. Wat je ook doet en denkt. Er zal nooit meer, nooit minder zijn dan DIT, de hoeveelheid bestaansenergie blijft hetzelfde. De pure waarheid, essentie toont zich zal zich vanzelf voor onze ogen ontfouwen, zodra dit alles niet langer wordt besmet maar kan worden gelaten voor wat het is, onbesmukt, aangevuld noch aangetast. De blindheid van de mens voelt als eigen onmacht. We zijn blind, terwijl we gezegend zijn met. De ogen van de onmetelijke ruimte waarin eenieder en alles een plek heeft van natuurlijke, goddelijke origine. Door de wereld bevangen zijn, is een illusie leven. Ontwaken is dezelfde illusie zien en leven in niet-weten. Het is dezelfde lucht ademen, voor hetzelfde stoplicht staan, dezelfde pijn voelen van een geboorte en van de dood, dezelfde pijn voelen van de onmacht en

jaloerie, dezelfde pijn van hechten en van verliezen. Vreugde en verdriet delen, vormen de kracht van het Ene dat zich aldus uit in volmaakte stilte. De vrucht van ten volle leven is niet vreugde en verdriet opzoeken maar toelaten en dat weer kunnen laten voor wat het is. Alles in het teken en als uitwerking zien van het Ene, dat maakt bescheiden, wekt groot vertrouwen. Vanuit groot vertrouwen ontstaat groot mededogen. Woorden vormen niet de taal van het Ene.

Ben Hui-Cao Sensei

Christelijke mystiek

De zee

Als ik volledig in de stilte ben kan
ik vanuit mijn bed
de zee horen ruisen
Maar het is niet genoeg
de gedachten van het
vasteland terug te trekken
ik moet ook het ademen
aan het ritme van de zee aanpassen
omdat ik bij het inademen
minder hoor
Het is niet genoeg
de adem aan het ritme van de zee aan te passen
ik moet ook handen en voeten
hun ongeduld afnemen
Het is niet genoeg
handen en voeten te kalmeren
ik moet ook de beelden over mezelf weggeven
Het is niet genoeg de beelden weg te geven
ik moet ook het moeten loslaten
Het is niet genoeg het moeten los te laten ik
leer vallen
Het is niet genoeg te vallen

maar terwijl ik val
en mij ontval houd ik op
de zee te zoeken
omdat de zee nu
van de kust naar boven
mijn kamer is binnengekomen
en overal om mij heen is
Als ik volledig in de stilte ben
*Dorothee Sölle (Keulen, 30-09-1929 - Göppingen,
27-04-2003) Duits Luthers theologe.*

Ik rust in 'mijzelve'

'Het levensgevoel is zo groot en sterk en rustig en dankbaar in me, dat ik maar helemaal niet meer proberen zal het in één woord uit te drukken. Er is zo een volmaakt en volkomen geluk in me, mijn God. Het is toch weer het beste uitgedrukt met zijn woorden: 'ruhen in sich'. En hiermee is misschien het meest volkomen uitgedrukt mijn levensgevoel: ik rust in mijzelve. En dat 'mijzelve', dat allerdiepste en allerrijkste in mij, waarin ik rust, dat noem ik 'God'.'

Genoteerd op 16 september 1942, dagboek Etty Hillesum (Middelburg 1915 - 1943 Auschwitz)

Liefhebben

‘De meest fundamentele wijze van liefhebben, die alle andere vormen voortbrengt, is de naastenliefde. Daarmee wordt bedoeld de sensitiviteit voor de verantwoordelijkheid, het medeleven, de achting en de herkenning jegens de medemens, alsmede de wens bij te dragen aan diens welzijn en welbevinden. Naastenliefde is de liefde die uitstraalt naar ieder mens, zonder onderscheid. Het is kenmerkend dat ze niet exclusief is. Als deze universele, kosmische vorm van liefde in mij gewekt is, kan ik er niet omheen mijn medemens lief te hebben. De naastenliefde bevat daarmee de ervaring van de eenheid met alle mensen, de menselijke belangeloze solidariteit, de menselijke eenwording. De naastenliefde is gegrond in de ervaring dat we allen een en verbonden zijn. Het onderscheid in talent, intelligentie en kennis zijn bijzaak vergeleken met de identiteit van de menselijke kern.’

Erich Fromm Duits-Amerikaanse psycholoog, sociaal psycholoog en filosoof

In eenheid van geest

‘Nu verlangt Christus dat deze mens uitgaat en zich gedraagt in dit licht naar de bijzondere wijze van dit licht. () Hij moet de verheven natuur der Godheid beschouwen als een loutere eenvuldigheid, een ontoegankelijke hoogte en afgrondelijke diepte, een onomvaambare breedte en een eindeloze hoogte en afgrondelijke diepte en een uitgestrekte woestijn, aller heiligen rust in de eenheid. En nog veel meer wonderbaars kan men beschouwen in die grondeloze zee der Godheid. () Zo gaat dan deze mens uit en merkt in zichzelf dat hij zich ten gevolg van het eenvuldig licht, dat hem ingestort is geordend en in vrede bevindt, gans doortrokken, bestendig en geankerd in de eenheid van zijn geest of van zijn gedachte. () En mocht het gebeuren, dat uy gedurende de getijden of uw gebedsoefeningen verstrooiende gedachten of inbeeldingen te binnen vallen, om het even vanwaar zij komen, wees, zodra gij dat gewaar wordt en weer tot uzelf komt, daarover niet beangstigd; want zij zijn ongestadig. Keer u

integendeel met hartelijke aandacht tot God.
Want al toont de vijand u zijn kraam en zijn
koopwaren, zolang gij ze niet opzettelijk en met
liefde van hem koopt, zal er u niet van blijven.’
Jan van Ruusbroec 1293-1381

1925

Verder word ik gedreven, een onbekend land binnen. De grond wordt harder, de lucht meer prikkelend en koud. Aangeraakt door de wind vanuit mijn onbekende doel trillen de snaren in verwachting. Aldoor vragend zal ik aangekomen zijn waar het leven wegklinkt - een heldere eenvoudige toon in de stilte.

1951

Nu. Sinds ik de vrees overwonnen heb - voor de anderen, voor mezelf, voor de duisternis daaronder: aan de grens van het ongehoorde. Hier eindigt het bekende. Maar van de overzijde vult iets mijn wezen met de mogelijkheid van het oorsprong.

Hier wordt het verlangen gelouterd tot openheid: iedere handeling voorbereiding, ieder keuze een 'ja' aan het onbekend.

1951

De innerlijke stilte bewaren - midden in het lawaai. Open, stille, vochtige teelaarde blijven, in de vruchtbare duisternis waar de regen valt en het zaad kiemt - hoe velen er ook zijn, die in het

droge daglicht over de velden trekken, alles vertrapend in wervelend stof.

1961

Ik weet niet wie - of wat - de vraag stelde. Ik weet niet wanneer hij gesteld werd. Ik herinner me niet dat ik antwoordde. Maar een keer antwoordde ik *ja* aan iemand - of iets. Uit dat moment komt de zekerheid voort dat het bestaan zinvol is en dat mijn leven daarom, in onderwerping, een doel heeft. Uit dat moment wist ik wat het is 'niet terug te zien', 'zich niet te bekommeren om de dag van morgen'. Geleid door het labyrint bij de Ariadnedraad van het antwoord, bereikte ik een tijd en een plaats waarop ik wist dat de weg tot een triomf voert, die ondergang is, en tot een ondergang die triomf is, dat de prijs voor de levensinzet smaad is en de diepte van de vernedering die verheffing is, die voor de mens mogelijk is. Sindsdien had het woord 'moed' zijn betekenis verloren omdat niets mij weggenomen kon worden.

*uit: Merkstenen Dag Hammarskjöld, 1905-1961,
2e secr-generaal VN*

De Heilige Graal

Waar het wat mij betreft bij al onze vermogens om gaat, is de persoonlijke ont-dekking dat ELK MOMENT in feite een volstrekt open en onbepaalde ruimte is, vrij, grenzeloos. En dat deze openheid niets minder dan ons

Bestaanserfgoed is en dat deze ruimte 'geest' genoemd wordt en IN ons en nergens anders ontspringt - dat is de betekenis van: Het Koninkrijk Gods is in u. In die ruimte - of Oceaan - heeft alles en iedereen een plek, is ieder gelijk en is alles elk moment nieuw. Vasthouden aan het oude getuigt daarom vooral van de ontkenning en van het niet gewaar zijn van die ruimte. Natuurlijk hebben we in ons leven te maken met allerlei terugkerende kaders, maar dat geldt niet voor ons gedrag, bv in de ontmoeting met anderen en voor de omgang met allerlei zaken. Daarin kunnen we zo creatief zijn als we maar willen.

In ons dragen we een immense onmetelijk vermogen met ons mee die zich manifesteert in onze daden en in ons denken, in welke handeling

ook, in welk idee ook, in welke vorm met welke inhoud ook. Die ontdekking betekent niets minder dan dat we de ogen openen voor de immense rijkdom en is niets minder dan de Heilige Graal. Naar mijn beleving is dat de uitdaging van het leven, immers ieder mens reikt als een plant naar het Licht. Het Licht dat hij of zij zelf is en waarvan niets of niemand uitgesloten is.

Ben Hui-Chao Sensei

Web:
info@zenmeditation.eu
Email:
www.zenmeditation.eu

