

Denken – Niet-denken – Non-denken

In de Fukanzazengi versie 1 en 2 staan praktische aanwijzingen voor het mediteren die wij nu nog steeds als aanwijzingen gebruiken bij de beoefening van zazen. Niet volledig, maar een kleine opsomming:

- Zet alle zorgen opzij en stop met alle activiteiten.
- Denk niet in termen van goed en kwaad.
- Stop alle beweging van het bewustzijn en het oordelen over opkomende gedachten en gevoelens.
- Gebruik een dikke mat en leg hierop je kussen.
- Zit in halve of volledige lotushouding.
- Leg de rechterhand op de voet en leg de linkerhand in de naar boven gekeerde handpalm van de rechterhand terwijl de duimtoppen elkaar licht raken.
- Verzeker je ervan dat de oren zich op één vlak met de schouders bevinden en de neus op dezelfde verticale lijn als de navel.
- Plaats de tong tegen de voorkant van het gehemelte, terwijl je tanden en lippen beide op elkaar houdt.
- De ogen moeten altijd open blijven en je dient lichtjes door de neus te ademen.

En dan later komt pas een instructie voor de mentale houding tijdens zazen:

Zodra je de (formele meditatie) houding hebt aangenomen, adem je in en adem je volledig uit, beweeg je lichaam van rechts naar links en vestig jij je in stabiel onbeweeglijk zitten.

Denk aan niet-denken. Hoe denk je aan niet-denken? Non-denken.

Dit is de essentiële kunst van zazen.

Dit vraagt om uitleg. Zoveel praktische aanwijzingen en de kern is één regel!

De drie begrippen horen duidelijk bij elkaar, ook in het Japans is de kern hetzelfde karakter met steeds een ander karakter ervoor.

Denken slaat op het alledaagse gedachten proces, waar je bewust of onbewust constant mee bezig bent. In Zazen probeer je je los te maken van de gedachten stroom, je niet mee te laten nemen en te laten activeren door de gedachten, je niet met de inhoud van de gedachten stroom te identificeren waardoor het niet-denken wordt.

Het is niet-intentioneel denken, er zijn wel gedachten maar die worden niet meer bewust gecreëerd en gevolgd. Dit wordt ook vaak omschreven als “stilte”, waarbij wij weten dat het niet letterlijk om het afwezigheid van geluid gaat. Er zijn ook veel praktische aanwijzingen om dit te oefenen, de meest bekende is ademhaling tellen, eigenlijk een soort van afleidingsmethode en (éénpuntige) concentratie oefening. Voor mij werkt vooral visualiseren, zie gedachten als een soort luchtstroom die bij je rechter oor binnen komen en links je hoofd weer verlaten. Of maak je los van je fysiek zittende lichaam en neem plaats achter jezelf en observeer de zittende figuur en zie gedachten als een stroom daaraan voorbij gaan. Of zie de gedachtestroom als een voorstelling, bij een scene wisseling gaat het doek neer en is er even niets, de “stilte” in de gedachte-stroom. Probeer die ruimte, dat moment vast te houden en geleidelijk te verlengen.

Maar Dogen gaat in zijn aanwijzingen verder, niet-denken is niet het einddoel, hij beschrijft het denken van het niet-denken als non-denken. Als denken en niet-denken elkaar niet meer hinderen en belemmeren, of zoals in de omschrijving van Dogen Niet-Twee zijn dan wordt dit een basishouding van waaruit de veelheid van activiteiten uit het dagelijkse leven worden uitgevoerd. Dan is een bezigheid als een maaltijd bereiden, stofzuigen, de was ophangen gelijk(waardig) aan mediteren en wordt ook duidelijk dat kinhin en samu inderdaad ook mediteren is. Het in non-denken zitten of zijn, is dan vergelijkbaar met anderen aanduidingen die Dogen hanteert zoals “alleen maar zitten” (shikan taza) en “het wegvallen van lichaam-en-geest”. Wij spreken dan over “de Kunst van Zazen”.