

De traditionele zen geest-instelling

“Als je probeert verlichting te bereiken, veroorzaak je karma en wordt je er door gedreven en gestuurd, en daardoor verknoei je je tijd op je zwarte kussen.”

De nuchtere en directe uitspraken van Shunryu Suzuki zijn een genot om te ervaren en zetten je weer met twee benen op de grond.

Als filosofie is het Boeddhisme een diep, breed en goed doordacht denksysteem, maar Zen geeft niet om het filosofisch beginsel. Zen legt de nadruk op de oefening, het beoefenen.

Ieder wezen heeft de boeddha natuur, dus ook wij. En omdat wij die bezitten houdt je oefenen de verlichting in. Dit is voor Dogen de kern, die hij ook zo formuleert: beoefening is realisatie.

Gaan zitten met het doel om verlichting te bereiken is een egoïstische instelling die onze boeddha-natuur overwoekert, een egocentrische gedachte die ons leven in beslag gaat nemen. Dit noemen wij een karma-leven of kortweg karma. En het doel van een boeddhistisch leven en beoefening is juist gericht op het afsnijden, vermijden en loskomen van karma.

Natuurlijk kan door het regelmatig oefenen ook iets bereikt worden, denk aan discipline, rust, gedachten beheersen en het loslaten van het dwangmatig volgen van gedachten enz.

En er zijn ook richtingen in het boeddhisme waar het bereiken van bepaalde stadia door oefening de bepalend zijn voor de studie. Maar als onze oefening alleen maar een hulpmiddel is om verlichting te bereiken dan is er eigenlijk geen enkele manier om die te bereiken. Het gaat niet om iets in de toekomst, maar bij Zen om dat wij ons inzetten op dit moment. De oprechtheid van onze inzet op dit moment is het belangrijkste voor onze oefening.

De meest compacte weergave van deze instelling is ook de titel geworden van de bundel met korte toespraken van Shunryu Suzuki “Zen Mind, Beginner’s Mind”. Zit steeds weer als een beginner, met een open geest, zonder vooringenomen ideeën en doelen die bereikt moeten worden.

Simpel “Zitten”.

Natuurlijkheid

Aansluitend op het zitten zonder vooringenomen idee of doel kun je je afvragen is dat een natuurlijke houding of moet ik dat toch zien als leren?

Als je plezier hebt in je zazen, is het de ware zazen. Maar ook al moet je jezelf er toe dwingen zazen te beoefenen, als je er iets goeds in voelt, is het toch zazen. In feite gaat het er niet om of je jezelf er toe moet dwingen of niet. Ook al kost het je moeite, als je werkelijk wilt, is dat de juiste houding., is dat natuurlijkheid. De aangeboren, ongekunstelde houding die van nature eigen is, maar die uit zicht is geraakt.

Zonder niets-zijn is er geen natuurlijkheid, geen waarlijk zijn. Niet-zijn is altijd aanwezig, en alles komt er uit voort. Maar gewoonlijk vergeet je het niets-zijn totaal, en gedraag je je alsof je iets hebt. Je handelt vanuit een bezittend of vaststaand idee, wat niet natuurlijk is.

Bijvoorbeeld als je naar iemand luistert moet je geen vooroordeel hebben, of direct vergelijken met je eigen idee. Vergeet wat je in je hoofd hebt en luister alleen. Je eigen gedachten uitschakelen is terug naar de natuurlijke houding gaan. Doe dit met overgave, dan is er niets, dan is er leegheid in je handelen.

Deze natuurlijke houding heb je al, dus leren hoeft niet, maar je zou wel kunnen zeggen dat zitten en beoefenen jezelf ook corrigeren in houdt.