

De Fukanzazengi –  
Zazen voor iedereen, waar dan ook  
Zenmeester Eihei Dōgen

---

*Vertaald uit het Japans en toegelicht door eerw. meester Hakuun Barnhard*

De Weg is van oorsprong universeel en compleet, waarom maken we dan onderscheid tussen oefening en verlichting? Het Dharmavoertuig is op natuurlijke wijze van zichzelf aanwezig en vrij beschikbaar. Dus waarom moeten we ons inspannen om het te verwezenlijken? Het hele lichaam van werkelijkheid is vrij van stof en illusie, wie gelooft er dan dat we zinsbedrog moeten wegpoetsen? De Weg is precies waar je bent en staat nooit apart van je; waarom zou je dan van alles gaan beoefenen om haar te vinden?

Zodra je het geringste onderscheid maakt tussen oefening en verlichting, is de Weg zo ver van je verwijderd als de hemel van de aarde. Zodra de geringste voorkeur of afkeer verschijnt, verlies je in verwarring de Geest van Boeddha uit het oog. Als je bijvoorbeeld trots bent op je begrip, of denkt dat je erg verlicht bent, of wijsheid en bovennatuurlijke gaven hebt vergaard, de Weg hebt doordrongen en helemaal begrijpt wat je bent, of met je wil de hemel hebt bestormd – heb je een begin gemaakt met je hoofd, maar heb je de vitale weg om het lichaam te bevrijden nagenoeg verloren.

Shakyamuni bezat bij zijn geboorte grote wijsheid en we zien nog de sporen van de zes jaar dat hij rechtop in meditatie zat. Bodhidharma gaf het zegel van de Boeddhageest door en we horen nog de naklank van de negen jaren dat hij voor een muur zat. De wijzen van het verleden waren uiterst toegewijd, hoe zouden beoefenaars van vandaag het dan zonder zo'n toewijding kunnen stellen?

Houd dus op met het volgen van woorden en verhalen en leer de achterwaartse stap van het licht naar binnen keren en hart en geest verlichten. Als je dat doet, vallen lichaam en geest heel natuurlijk weg en zal je oorspronkelijke gelaat zich tonen. Als je **dit** wil realiseren, richt **er** dan meteen je aandacht op. Onderzoek het 'zitten in zazen' in een rustige ruimte en eet en drink met mate. Laat alle betrokkenheid en bezigheid tot rust komen. Denk niet in termen van 'goed' of 'slecht', oordeel niet in termen van 'juist' of 'onjuist'. Stop het malen van de onderscheidende geest en het wegen van gedachten en denkbeelden. Probeer geen Boeddha te worden. Dit onderzoek is niet afhankelijk van zitten of liggen.

Leg een dikke mat op de plek waar je wilt gaan zitten en een rond zitkussen er bovenop. Zit in de volledige ofwel de halve lotushouding. Bij de volledige lotushouding leg je eerst je rechtervoet op je linkerdijbeen, dan je linkervoet op je rechterdij. Bij de halve lotushouding laat je de linkervoet bovenop het rechterdijbeen rusten. Draag je kleding los om je middel en rangschik het netjes. Laat dan de rechterhand op je linkervoet rusten en de linkerhand op je rechterhandpalm, met de toppen van je duimen tegen elkaar.

Zit rechtop, zonder naar links of rechts, naar voren of naar achteren te leunen, met de oren in lijn met de schouders en de neus recht boven de navel. Houd je mond gesloten en laat je tong tegen je gehemelte achter je boventanden rusten. Houd je ogen open en adem zachtjes in en uit door je neus. Wanneer je goed gegrond zit, adem je in en dan weer helemaal uit en zwaai je je lichaam lichtjes naar links en naar rechts. Blijf dan onbeweeglijk zitten in de oorspronkelijke stilte. Denk de oorspronkelijke gedachte, wat niet denken is. Hoe? Als een gedachte opkomt, ga je er niet in mee, maar laat je de geest rusten in de diepte voorbij het denken. Dit is de ware basis van zazen. Dit is niet geconcentreerde meditatie leren. Het is eenvoudigweg de Dharmapoort van vrede en vreugde, waar verlichte wijsheid in oefening wordt verwezenlijkt. Het universele wordt zonder middelen onthuld door het specifieke. Zodra je dit door hebt, ben je als een draak die zich verblijdt in het water of als een tijgert die rust op een berg. Je weet heel natuurlijk dat de ware Dharma zich vanzelf laat zien en dat duisternis en verwarring al waren vernietigd.

Wanneer je van de meditatie opstaat, doe je dat langzaam en kalm, zonder plotselinge bewegingen. Het is duidelijk dat het vermogen het wereldse en sacrale te overstijgen, of lichaam en geest af te werpen terwijl je zit of staat, geheel voortkomt uit de werking van zazen. Ook kan het onderscheidende verstand niet begrijpen hoe er een verschuiving kan plaatsvinden van je perspectief door een gebaar of gebeurtenis; of hoe een onverwacht tafereel of geluid realisatie kan katalyseren. Ook met bovennatuurlijke gaven kan dit niet worden gevat. Zo'n edele tegenwoordigheid is niet gebonden aan vorm of kleur, hoe zou het kunnen dat z'n pad niet aan waarneming en begrip vooraf zou gaan? Daarom doet het er niet toe of je intelligent bent of niet; het werkt niet verschillend voor de scherpzinnigen of de onnozelen. Je inspannen met heel je hart, dat is de Weg beoefenen. Oefening heeft van zichzelf de zuiverheid van verlichting en verlichting zal in toenemende mate je dagelijks leven doordringen.

Alles is doortrokken van de wezenlijke Boeddhageest in deze en andere werelden, waar dan ook: in India, China, Oost en West. Ook is waar dan ook de weg van beoefening van zazen evenzeer aanwezig voor wie dan ook, want het is eenvoudigweg met je hele wezen onbeweeglijk in oorspronkelijke stilte zitten. Alhoewel er allerlei verschillende wegen zijn om de Werkelijkheid te benaderen, als je het op waarheid wil toetsen kan je niet zonder serieus en nauwkeurig onderzoek van het 'eenvoudigweg zitten'. Waarom zou je door stoffige streken van verre landen dolen en zo je eigen zitplaats in de steek laten? Eén verkeerde stap en je bent meteen van het spoor af. Je hebt al de cruciale mogelijkheid die een menselijk lichaam biedt. Verspil je tijd niet, maar bewaak het wezen van de Boeddhaweg. Hoe kan je tevreden zijn met vluchtig plezier? Dit menselijk lichaam leeft zo kort als dauw op het gras. Als een bliksemschicht komt het en gaat het, alsof het er nooit geweest is.

Toegewijde beoefenaars, raak niet zó gewend aan wat maar ten déle waar is en aan wat schijnt te zijn, dat de werkelijkheid je schrik aanjaagt. Wijd jezelf aan het oprechte, directe pad. Eerbiedig hen die niet meer afhankelijk zijn van kennis en die vrij van plan en doel leven. Breng jezelf in harmonie met de verlichte wijsheid van de Boeddha's; ontvang de transmissie van samadhi van de stamhouders. Als je **dit** voortdurend beoefent, word je **dit** beslist; de

schatkamer zal dan vanzelf open gaan en je zal de schat kunnen ontvangen en gebruiken in overeenstemming met en ter vervulling van je Hartewens.

\* \* \*

*Zazen* is de belangrijkste pijler van de Sōtō-Zen praktijk en is ook meer dan dat. *Zazen* betekent letterlijk zittende meditatie. Het kan ook meditatie over zitten betekenen. Wie of wat zit er? Iedereen die zich geroepen voelt kan *zazen* beoefenen, waar je ook bent. Het is stil en rechtop zitten in gewaarzijn. Niet stil en gewaar door opkomende gedachten weg te duwen, maar je stil en bewust af te vragen wat het is dat opkomt. Dit houdt in dat we het bestaan bevragen. Wat is het?

*De Weg is van oorsprong universeel en compleet, waarom maken we dan onderscheid tussen oefening en verlichting?*

Oorsprong waarvan? De enige echte oorsprong is het eerste gewaarzijn. Wat ons persoonlijk betreft, begon het in de baarmoeder en is het er nog bij de dood. In algemene zin gesproken, wanneer was er ooit geen gewaarzijn? In realiteit is het altijd *nu*.

De Weg is de weg van gaan, de weg van oefenen, de weg van zijn. De weg van A naar B, van samsara tot nirvana, is de weg van beoefening die verlichting als doel heeft. Wij, die oefenen, hebben het gevoel een richting op te gaan en we gaan er vanuit dat verlichting en oefening niet identiek zijn. Echter, de weg van *zijn* ligt niet alleen voor ons, hij is *nu* aanwezig en hij is compleet en laat alles zijn zoals het is. Overal aanwezig, met oneindig potentieel, ontbreekt het aan niets.

Dus waarom maken we onderscheid tussen oefening en verlichting? Als oefening en verlichting werkelijk verschillend zijn, wanneer wordt mijn beoefening dan ooit verlichting? Als ze hetzelfde zouden zijn, waarom zouden we dan naar iets zoeken dat verlichting heet? Waarom zou het nodig zijn om te oefenen een wijs en compassievol leven te lijden? Het is belangrijk om deze vragen in gedachte te houden, want ze wijzen naar het antwoord.

*Het Dharmavoertuig is op natuurlijke wijze van zichzelf aanwezig en vrij beschikbaar. Dus waarom moeten we ons inspannen om het te verwezenlijken?*

Wat is de Dharma? We kennen de Dharma als één van de drie toevluchten: ik neem toevlucht in de Dharma, in de Leer; ook: ik neem toevlucht in de Waarheid. Het woord dharma zonder hoofdletter betekent gewoon 'ding', verschijningsvorm. Alles wat in onze geest verschijnt is een dharma en manifesteert als zodanig de Dharma, de Waarheid. "Alle dingen leren ons" betekent eigenlijk dat *alles* dat doet – het is niet alleen maar een morele gemeenplaats waarmee we moeilijkheden accepteren.

Een voertuig is een communicatiemiddel en een transportmiddel. Een transportmiddel op eigen kracht. Een Dharmavoertuig is een overbrenger van waarheid, een waarheidsdrager; alles in het leven is een drager van waarheid. Dit voertuig bestaat overal, het is op natuurlijke wijze van zichzelf aanwezig. Het is hier. Waar? Hier. Overvloedig hier. Dus waarom moeten

we moeite doen om het te verwezenlijken als het hier al in overvloed is? Wat gebeurt er als we geen moeite doen? Kunnen we dat zien? Dus wat is de moeite die we moeten doen? Kijk. Luister. Wees aanwezig, wees wakker.

*Het hele lichaam van werkelijkheid is vrij van stof en illusie, wie gelooft er dan dat we zinsbedrog moeten wegpoetsen?*

Het hele lichaam van werkelijkheid is volmaakt, precies zoals het is. Niets wat in dit universum verschijnt is stof. Misschien zie ik dat niet zo en denk ik dat er allerlei dingen zijn die er niet zouden moeten zijn. Werkelijkheid geeft die dingen echter de ruimte. Wie is het die dat niet doet? Wie is het die gelooft dat er stof is en de stof weg wil poetsen?

*De weg is precies waar je bent en staat nooit apart van je; waarom zou je dan van alles gaan beoefenen om haar te vinden?*

De Waarheid is nooit ergens anders. De Weg is altijd hier. De Weg ben jij. Waarom zouden we iets met lichaam en geest beoefenen om het te vinden? Moeten we op een speciale manier lopen of staan, lezen of studeren, of bepaalde dingen met onze geest doen om het te vinden? Nee. Maar kunnen we zonder beoefening? Nee.

Met dit eerste hoofdstuk neemt Dōgen je mee naar het hart van zijn vragen. Koester ze in je lichaam-en-geest.

*Zodra je het geringste onderscheid maakt tussen oefening en verlichting, is de Weg zo ver van je verwijderd als de hemel van de aarde. Zodra de geringste voorkeur of afkeer verschijnt, verlies je in verwarring de Geest van Boeddha uit het oog.*

De Weg is precies waar ik ben. Als ik dit volledig accepteer, dit zijn wáar ik ben zóals ik ben, is de Weg kenbaar. Maar als ik niet precies ben waar ik ben, als mijn geest ergens anders is, als ik me verzet tegen omstandigheden, als ik uitgesproken ideeën of meningen heb over personen of omstandigheden, of als ik gewoon niet duidelijk zie hoe dingen zijn, omdat ik hoop dat dingen zullen zijn zoals ik het wil, dan is er een haarbreedte verschil, dan is er sprake van voorkeur en afkeur die de baas zijn. De Weg, de Boeddhageest, verdwijnt dan uit het zicht en de dingen zien zoals ze zijn wordt verduisterd. Als je merkt dat je dingen vasthoudt of wegduwt, dan zou je ook spierspanning en zenuwtrekjes van je hersenen en lichaam kunnen voelen. Ga dan terug naar dit moment, grond jezelf waar je bent en geef je verzet op. Laat je niet meeslepen en ga niet in verzet. Dan gaat Dōgen verder en spreekt studenten toe die al enige tijd hebben geoefend en denken dat ze iets hebben bereikt:

*Als je bijvoorbeeld trots bent op je begrip, of denkt dat je erg verlicht bent, of wijsheid en bovennatuurlijke gaven hebt vergaard, de Weg hebt doordrongen en helemaal begrijpt wat je bent, of met je wil de hemel hebt bestormd – heb je een begin gemaakt met je hoofd, maar heb je de vitale weg om het lichaam te bevrijden nagenoeg verloren.*

Je hebt met je hoofd een begin gemaakt, dwalend door de wereld van de ratio, van denken en intentie. Lichaam en geest functioneren zonder dat wij ook maar iets hoeven toe te voegen aan de omstandigheden van het moment; we hoeven ook niets weg te halen. We kunnen het lichaam laten functioneren zonder de spierspanningen en zenuwtrekjes die

optreden als we iets vasthouden of ons er tegen verzetten. Dan stroomt onze energie vrijelijk, zonder enige belemmering.

*Shakyamuni bezat bij zijn geboorte grote wijsheid en we zien nog de sporen van de zes jaar dat hij rechtop in meditatie zat. Bodhidharma gaf het zegel van de Boeddhageest door en we horen nog de naklank van de negen jaren dat hij voor een muur zat. De wijzen van het verleden waren uiterst toegewijd, hoe zouden beoefenaars van vandaag het dan zonder zo'n toewijding kunnen stellen?*

Wij kunnen die sporen zien, precies dáar waar we zitten, waar onze ogen rusten. Door intens naar het leven te luisteren, kunnen we de weerklank horen van Bodhidharma's overdracht en zijn negen jaar zitten. Dōgen spreekt niet over hun roem en hun invloed, waarschijnlijk bedoelde hij dat ook wel, maar hij spreekt er juist heel direct over, want we kunnen de roep heel direct horen en we kunnen de Boeddha hier en nu onmiddellijk zien. Deze wijze mannen waren zeer toegewijd. Geduldige toewijding en overgave is een vereiste. Verlichting binnen eenentwintig dagen, zoals er in sommige tijdschriften geadverteerd wordt, bestaat niet! Het Dharmavoertuig is vrij beschikbaar en we kunnen niet zonder grote inspanning – dus welke inspanning?

*Houd daarom op met het volgen van woorden en verhalen en leer de achterwaartse stap van het licht naar binnen keren en hart en geest verlichten. Als je dat doet, vallen lichaam en geest heel natuurlijk weg en zal je oorspronkelijke gelaat zich tonen.*

Dit is de fundamentele instructie voor zazen. Raak niet verward in verhalen, beelden, theorieën; ga niet mee met de stroom van gedachten...gedachten...gedachten. Merk op dat je aan het denken bent, maar laat je niet meeslepen door de inhoud van die gedachten en ga ze niet uitleggen, rechtvaardigen of analyseren; keer gewoon terug naar het zijn, hier en nu. Dat is een achterwaartse stap nemen, het licht naar binnen keren; je verlicht wat de geest is. Wanneer we de geest verlichten, zien we allerlei dingen komen en gaan, en we zien ook de 'geest' zelf. Lichaam en geest zullen wegvallen – alles wat we denken dat we zijn, al onze ideeën over het bestaan, over onszelf en de wereld om ons heen, vallen weg, als je het toelaat. En samen met die gedachten zal de verkramping in onze organen, in ons lichaam, ontspannen. Dit is een natuurlijk proces. Dit kan ik niet op gang brengen met mijn wil, maar wel door m'n acceptatie zonder bemoeienis, door te laten zijn. Dan zal wat jij van oorsprong bent, je naakte zelf, zich laten zien.

*Als je **dit** wil realiseren, richt **er** dan meteen je aandacht op.*

*Dit? Wat is dit? Wat Dōgen hiermee bedoelt brengt hij heel duidelijk over. Het woord *dit* betekent deze weg en ook wat voor (?) weg. Om het *dit* te vinden, moeten we het *wat voor* in het oog houden. We moeten de vraag levend houden. Soms is het duidelijk dit, ons oorspronkelijke gelaat; het is dit, zoals het is. Gedurende ons leven van beoefening wordt *dit* verduidelijkt door *wat?*. Zonder een *wat?* wordt een *dit* niet herkend.*

*Onderzoek het 'zitten in zazen' in een rustige ruimte en eet en drink met mate. Laat alle betrokkenheid en bezigheid tot rust komen.*

Dit is wat je tijdens een retraiteweek zult doen. Geen betrokkenheid bij je werkomstandig-

heden, geen bemoeienis met je persoonlijke relaties. Zij zijn misschien het decor van je dagelijks leven, maar ze zijn nu niet in je geest. Je kunt iedere dag toevlucht nemen in deze *rust*, al is het maar tijdens een korte zitmeditatie.

*Denk niet in termen van 'goed' of 'slecht', oordeel niet in termen van 'juist' of 'onjuist'.*

Dit kunnen we voortdurend (niet) doen. Zie dat we de neiging hebben om in termen van goed en slecht te denken, te oordelen over mensen, gebeurtenissen, enzovoort. Het lijkt of dit oordelen iets is waar we aan vasthouden, een middel om te bepalen hoe het in de wereld gaat, waar wij staan als individu. Laat het los, je kunt oprecht en rechtop staan zonder 'waar' of 'niet waar', 'ja' of 'nee'. Door deze bevestigingen en ontkenningen slingert onze geest van hot naar her. Je kunt beter toevlucht nemen in het *wat*, het *wat* verzekert je van een plaats in het midden.

*Stop het malen van de onderscheidende geest en het wegen van gedachten en denkbeelden.*

*Probeer geen Boeddha te worden. Dit onderzoek is niet afhankelijk van zitten of liggen.*

Je kunt het zien gebeuren: de evaluatie, het analyseren van deze situatie, van dit moment. Zie het gewoon gebeuren en bemoei je er niet mee. En probeer niet; probeer niet Boeddha te worden. Wat is Boeddha? Wat ben ik? Wat zou ik kunnen worden wat ik niet al ben? Het is alsof je probeert te gaan zwemmen terwijl je al in het water ligt. Lig ik in het water? *Wat* ik, *wat* water? Je kunt beter niks veronderstellen, maar liever heel goed en rustig kijken en luisteren. Dit zelfonderzoek kan je overal doen, in welke lichaamshouding ook en er zijn geen speciale omstandigheden voor nodig.

*Leg een dikke mat op de plek waar je wilt gaan zitten en een rond zitkussen er bovenop. Zit in de volledige ofwel de halve lotushouding. Bij de volledige lotushouding leg je eerst je rechtervoet op je linkerdijbeen, dan je linkervoet op je rechterdij. Bij de halve lotushouding laat je de linkervoet bovenop het rechterdijbeen rusten. Draag je kleding los om je middel en rangschik het netjes. Laat dan de rechterhand op je linkervoet rusten en de linkerhand op je rechterhandpalm, met de toppen van je duimen tegen elkaar.*

De lotushouding, waarbij de linkerhand en de linkervoet bovenop de rechterhand en -voet liggen, heet de *goma*-houding. Deze wordt wijdverspreid toegepast in Japan en China. De houding waarbij de rechterhand en de rechtervoet bovenop de linkerhand en -voet liggen, heet de *kichijo*-houding die veel in India wordt gebruikt. Als het ene been voor het andere gelegd wordt, heet het de Birmese zit. Tegenwoordig worden veelal lage bankjes gebruikt en zitten we in *seiza* (geknield) met gebogen knieën naast elkaar op de mat. En we kunnen ook op een stoel zitten. Let er dan op dat je voeten stevig op de grond rusten. Het belangrijkste is dat we gegrond, stabiel en rechtop zitten.

*Zit rechtop, zonder naar links of rechts, naar voren of naar achteren te leunen, met de oren in lijn met de schouders en de neus recht boven de navel. Houd je mond gesloten en laat je tong tegen je gehemelte achter je boventanden rusten. Houd je ogen open en adem zachtjes in en uit door je neus. Wanneer je goed gegrond zit, adem je in en dan weer helemaal uit en zwaai je je lichaam lichtjes naar links en naar rechts.*

Let er goed op dat je duimen niet los van elkaar raken en niet te stevig tegen elkaar drukken.

Hetzelfde geldt voor je tong tegen je gehemelte. Wees je er ook van bewust hoe je kaken op elkaar sluiten, doe dat met ontspannen kaakspieren. Haal één tot drie keer diep adem en adem dan helemaal uit tot in je onderbuik. Terwijl we zachtjes van links naar rechts wiegen, vinden we de juiste en stabiele houding van onze wervelkolom.

*Blijf dan onbeweeglijk zitten in de oorspronkelijke stilte. Denk de oorspronkelijke gedachte, wat niet denken is. Hoe? Als een gedachte opkomt, ga je er niet in mee, maar laat je de geest rusten in de diepte voorbij het denken. Dit is de ware basis van zazen.*

Zit onbeweeglijk in de oorspronkelijke stilte. Dit zegt heel veel. Zit zo stevig als een berg, in de ongerepte stilte van hoge bergtoppen, onbewogen door het drukke leven beneden. Denken hoeft niet het gevolg te zijn van opkomende gedachten, noch hoeven het verhalen te worden. Gedachten komen op – we hoeven er niet in mee te gaan. Wat we kunnen zien is: deze gedachte, dit gevoel. Als we zien dat we ons verliezen in denken, kunnen we terugkeren naar gewoon aanwezig zijn in dit lichaam dat hier en nu zit. Dit is geen verdringing, maar een zachte en bewuste herpositionering. En misschien is het goed om het onderwerp van je gedachten na de meditatie mee te nemen naar een geschikte plaats om te overdenken.

Ook zegt Dōgen impliciet: denk de oorspronkelijke ‘gedachte’, wat niet opzettelijk ‘niet denken’ is. We zitten, en laten ons niet meeslepen in denken, noch in niet denken, en dus verzetten we ons niet tegen denken. Het zelfde geldt voor voelen: voelen en denken zijn niet zo verschillend als je zou denken, ze zijn met elkaar verweven. Ze komen vanzelf op, omdat we leven. Een vertaler van Zenmeester Dōgens werk, Gudo Nishijima, vertaalt de *diepte voorbij het denken* waar de geest rust als een ‘concrete staat’. Ik geef de voorkeur aan: een concrete transparantie. De hierboven beknopt beschreven instructie is de ware basis van *zazen*.

*Dit is niet geconcentreerde meditatie leren. Het is eenvoudigweg de Dharmapoort van vrede en vreugde, waar verlichte wijsheid in oefening wordt verwezenlijkt.*

Concentratie lijkt nog steeds een object, een reden, een doel te hebben. We leren niet om ons te concentreren, we leren niet om ons ergens op te richten, we leren niet eerst dit en dan dat, we zijn niet op zoek naar specifieke resultaten. Als we op deze manier zitten, evenaren we, en vloeien we samen, met de verlichte wijsheid die er al is.

*Het universele wordt zonder middelen onthuld door het specifieke.*

Het specifieke is jij zoals je bent, dingen zoals ze zijn. Dit specifieke ding of deze jij, precies hier, nu, dit moment. Elk specifiek moment wordt het universele zonder middelen onthuld. We hoeven geen methodes en middelen uit te proberen, noch ze vast te grijpen. Laat los. Deze zin is cruciaal; het is een uitleg van het woord *koan*. Het specifieke probleem van nu (= koan) openbaart universele waarheid. Als we zorgvuldig kijken, zien we dat dit schijnbaar beperkte, specifieke moment zich als een venster opent naar universeel zijn. Zonder middelen. Het gebeurt gewoon. Dit is gewoon zo. Dōgen gebruikt de woorden *netten en manden* als *middelen*. Netten en manden worden gebruikt om wezens te vangen. Wat *is* kan niet worden gevangen. We hebben geen netten, haken of manden nodig om het universele te vangen. Ieder moment van *zijn* is het al vrijelijk aanwezig, precies zoals het is.

*Zodra je dit door hebt, ben je als een draak die zich vermeit in het water, of als een tijger die rust op een berg. Je weet heel natuurlijk dat de ware Dharma zich vanzelf laat zien en dat duisternis en verwarring al waren vernietigd.*

We kunnen rusten in het besef dat ons ware zijn overal om ons heen is. Dit is een enorme bron van vreugde. We kunnen ons toevertrouwen aan het leven, welke *koan* het ook brengt. We weten van nature – dit weten is inherent aan ons zijn – , we kennen de Waarheid al en we weten dat het zich vanzelf manifesteert. Dus realiseren we ons dat er vanaf het begin nooit enige duisternis of verwarring was.

*Wanneer je van de meditatie opstaat, doe je dat langzaam en kalm, zonder plotselinge bewegingen. Het is duidelijk dat het vermogen het wereldse en sacrale te overstijgen, of lichaam en geest af te werpen terwijl je zit of staat, geheel voortkomt uit de werking van zazen.*

Zowel het wereldse als het sacrale kunnen in *zazen* overstegen worden. We kunnen iedere identificatie met geest of lichaam volledig loslaten terwijl we zitten of staan. We hebben zelfs gehoord dat er sommige stamhouders waren die gestorven zijn terwijl ze in *zazen* zaten of rechtop stonden.

*Ook kan het onderscheidende verstand niet begrijpen hoe er een verschuiving van je perspectief kan plaatsvinden door een gebaar of gebeurtenis; of hoe een onverwacht tafereel of geluid realisatie kan katalyseren.<sup>1</sup> Ook met bovennatuurlijke gaven kan dit niet worden gevat.*

Deze paragraaf heb ik ingekort tot zijn essentiële boodschap. Dōgen somt zo'n acht voorbeelden op die refereren aan de verhalen over de verlichting van verscheidene meesters. Eén stamhouder kreeg een andere kijk op het bestaan toen dit (...) gebeurde. Een andere beoefenaar realiseerde zijn oorspronkelijke staat toen dat (...) gebeurde. De details doen er niet toe. Soms hielp een meester een volgeling tot inzicht te komen. Soms kwam dit door iets dat in de natuur gebeurde. In potentie zijn deze gebeurtenissen altijd aanwezig, maar pas als wij er klaar voor zijn, kunnen ze ons perspectief veranderen.

Onze onderscheidende geest kan *zazen* niet begrijpen, noch de verandering van perspectief dat het teweeg brengt. Onze geest kan het niet verklaren. We kunnen het zelfs niet waarnemen met onze gewone geest. Zelfs met bovennatuurlijke gaven ontgaat het ons.

Want:

*Zo'n edele tegenwoordigheid is niet gebonden aan vorm of kleur, hoe zou z'n weg niet aan waarneming en begrip vooraf kunnen gaan?*

Dōgen drukt zich krachtig uit met een dubbele ontkenning, d.w.z. het gaat **vooraf** aan

---

<sup>1</sup>) Een volledige versie van deze paragraaf luidt als volgt: "Ook kan het onderscheidende verstand niet begrijpen hoe er een verschuiving kan plaatsvinden in je perspectief wanneer een vinger ergens naar wijst, een vlaggenstok neergehaald wordt, een naald in water wordt ondergedompeld of als een slaghamer op een houten bord slaat; of hoe een ritselende hossu, gerezen vuist, bonzende staf of luid geschreeuw realisatie kunnen voortbrengen."



waarneming en begrip. Het is vanzelf al vrijelijk aanwezig, voordat we ook maar denken, voelen of begrijpen. Deze edele tegenwoordigheid kan niet gedefinieerd worden. Het is niet te beschrijven en niet te verklaren en het is glashelder aanwezig.

*Daarom doet het er niet toe of je intelligent bent of niet; het werkt niet verschillend voor de scherpzinnigen of de onnozelen.*

Dit is goed nieuws voor iedereen, zowel voor hen die zich op hun verstandelijke vermogens verlaten, als voor degenen die niet de neiging of mogelijkheid hebben zich een goed beeld te vormen. De Boeddhanatuur is in ons allen aanwezig, ongeacht onze mogelijkheden. Laat dit een aanmoediging zijn voor degenen die altijd dingen proberen uit te pluizen, die met hun brein antwoorden willen vinden, om dat los te laten. Laat dit diegenen onder ons die niet zo van lezen houden, aanmoedigen om onszelf te vertrouwen; wat we nodig hebben, hebben we al!

*Je inspanssen met heel je hart, dat is de Weg beoefenen. Oefening heeft van zichzelf de zuiverheid van verlichting en verlichting zal in toenemende mate je dagelijks leven doordringen.*

Het ontbreekt de Weg aan niets. Er moet slechts van ganser harte uitdrukking aan gegeven worden, en dat gebeurt in de beoefening. Als we oefenen is de verlichte geest, die het fundament van ons wezen is, van nature aanwezig. Hoe meer we oefenen, hoe minder de Weg is verdoezeld en hoe zichtbaarder hij wordt.

*Alles is doortrokken van de wezenlijke Boeddhageest in deze en andere werelden, waar dan ook: in India, China, Oost en West. Ook is waar dan ook de weg van beoefening van zazen evenzeer aanwezig voor wie dan ook, want het is eenvoudigweg met je hele wezen onbeweeglijk in oorspronkelijke stilte zitten. Alhoewel er allerlei verschillende wegen zijn om de Werkelijkheid te benaderen, als je het op waarheid wil toetsen kan je niet zonder serieus en nauwkeurig onderzoek van het 'eenvoudigweg zitten'.*

Alles is doortrokken van de Boeddhageest – zowel de geografische wereld als de spirituele wereld, als de wereld van dingen en spullen. Overal ter wereld is spiritualiteit voortgekomen uit enige vorm van 'stil zitten' en heeft zich ermee vermengd. Mensen en ook dieren weten dit intuïtief. De Soefi's, Christelijke contemplatieven, Vedanta- en Advaitabeoefenaars, Amerikaanse indianen – allen beoefenen een vorm van meditatie om de Waarheid te verwezenlijken. In welke tijd of cultuur we ook leven, we kunnen niet zonder diepgaand onderzoek van zazen. Op natuurlijke wijze verenigt zazen vorm en vormeloosheid, verschijnselen en tijdloosheid. Het geeft inzicht in en acceptatie van leven en dood. Vormeloos en liefdevol stroomt het met iedere vorm.

*Waarom zou je door stoffige streken van verre landen dolen en zo je eigen zitplaats in de steek laten?*

Misschien lijken andere landen interessant, ruiken ze bijzonder, voelen we ons daar prettig, en misschien denken we dat het gras er groener is. Maar alles wat we nodig hebben is 'hier'. Als we ons verliezen in uiterlijkheden, in dit of dat, in afleiding, dolen we door het land van

‘de ander’ en negeren we het thuis van ons ware zelf, ons huis waar zelf en ander één leven zijn.

*Eén verkeerde stap en je bent meteen van het spoor af.*

Als ik de leefregels verbreek omdat ik iets ‘wil’ of ‘niet wil’ of omdat ik gewoon achter pleziertjes aan jaag, weet ik niet meer welke kant ik op moet. Zoals Dōgen in het begin zegt: door verwarring verdwijnt de Boeddhageest uit het zicht.

*Je hebt al de cruciale mogelijkheid die een menselijk lichaam biedt. Verspil je tijd niet, maar bewaak het wezen van de Boeddhaweg. Hoe kan je tevreden zijn met vluchtig plezier? Dit menselijk lichaam leeft zo kort als dauw op het gras. Als een bliksemschicht komt het en gaat het, alsof het er nooit geweest is.*

Sommige deelnemers aan deze retraite zijn zich er zeer bewust van hoe kostbaar dit leven is. Wat kan ik het beste doen met mijn leven? Trouwen? Dokter worden? Hoe zit dat met een monastiek leven? Op welke manier kan ik naar mijn diepste wens leven? Hoe kan ik m’n toewijding aan de beoefening volhouden?

*Toegewijde beoefenaars, raak niet zó gewend aan wat maar ten déle waar is en aan wat schijnt te zijn, dat de werkelijkheid je schrik aanjaagt.*

We kunnen makkelijk verstrikt raken in denken dat we weten wat iets is, dat we weten waar het over gaat. Dōgen refereert hier aan een oud verhaal uit Boeddha’s tijd over een groepje blinden dat om een olifant heen stond. Er werd hen gevraagd om het deel van de olifant dat ze betastten te beschrijven en te vertellen wat ze dachten dat het was. Ze kwamen allemaal met iets anders: een boom (poot), een touw (staart), een slang (slurf) – allemaal deels realiteit. Het vergt wel enig loslaten om het hele plaatje te kunnen zien, om niet iets wat schijnbaar is als de waarheid te zien. Als we volharden in hoe wij naar de wereld kijken, zal de realiteit (letterlijk: de draak van realiteit – d.w.z. groot ontzagwekkend wezen) ons angst aanjagen.

*Wijd jezelf aan het oprechte, directe pad.*

Recht op van lichaam, oprecht van geest. Het is direct, onmiddellijk.

*Eerbiedig hen die niet meer afhankelijk zijn van kennis en die vrij van plan en doel leven.*

Dōgen was zeer geleerd. Hij had van jongs af aan de Chinese en Japanse klassieken bestudeerd. Zijn uitleg van de Dharma is niet eenvoudig en gemakkelijk. Maar hij wist dat hij niet van zijn eruditie afhankelijk moest zijn en verbrak zijn relatie ermee. Wij kunnen ook leven zonder ‘opdat we...’, we kunnen in het nu leven en vertrouwen op het fundamentele zijn van dingen. Als ik hierop vertrouw, kan ik – net als Kanzeon – alles zijn: zelfs wat ik zelf ben, wat ik vaak niet wil zijn.

*Breng jezelf in harmonie met de verlichte wijsheid van de Boeddha’s; ontvang de transmissie van samadhi van de stamhouders. Als je dit voortdurend beoefent, word je dit beslist; de schatkamer zal dan vanzelf open gaan en je zal de schat kunnen ontvangen en gebruiken in overeenstemming met en ter vervulling van je Hartewens.*

We zagen dat we in zazen op natuurlijke wijze in harmonie geraken met bodhi. Samadhi

betekent opgaan in 'niet twee', bewust en één als *dit*. Dit ontvang je van dat wat altijd aanwezig is, de 'stamhouders' en van hen die dit eerder hebben verwezenlijkt.

Terwijl we dit voortdurend beoefenen, zal de schatkist vol mededogen, liefde en wijsheid ten goede kunnen komen aan alle wezens, opdat zij deze ook zullen vinden. Ons *zijn* kan misschien anderen helpen, we kunnen echter niet vasthouden aan een *manier* om anderen te helpen. We kunnen niet vasthouden aan een ideologie, hoe prachtig die ook is. Mededogen, liefde en wijsheid stromen vrijelijk, vrij van vastgezette vormen.

\* \* \* \* \*

Dit artikel werd eerst gepubliceerd in *The Journal of Buddhist Contemplatives* (zomernummer 2012) in het Engels. Nanette Idzerda heeft het recentelijk voor ons in het Nederlands vertaald.

© Hakuun Barnhard