

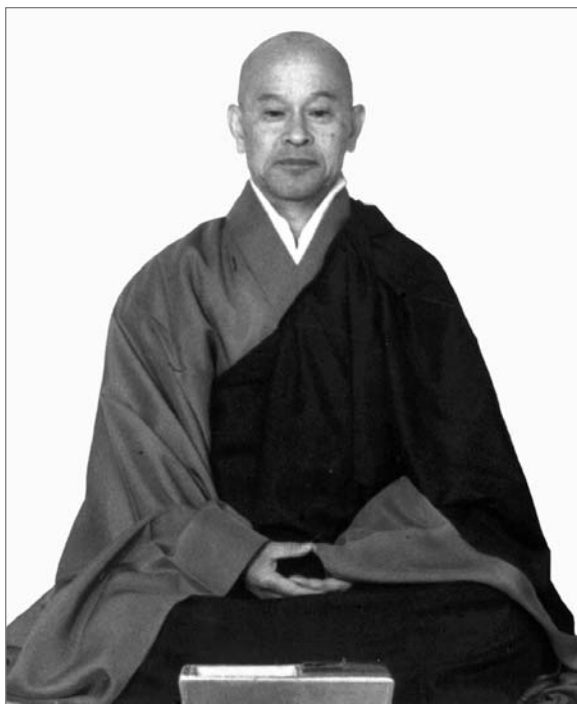


OEFENEN MET EXPRESSIE

Een van de drijfveren achter Suzuki roshi's bezielende activiteiten gedurende zijn verblijf in de Verenigde Staten was het echte enthousiasme dat hij ontmoette bij de jeugdige zoekenden.

Dat dit hem positief motiveerde was trouwens geen vanzelfsprekendheid.

Deze jongeren hielden er als beatnik of hippie behoorlijk onconventionele praktijken op na en lieten zich weinig gelegen liggen aan status of gezag. Suzuki daarentegen was afkomstig uit een van de meest gemanierde contreien ter aarde (Japan) en zijn leven lang geschoold in de strikte traditie van het formele Japanse Zen-boeddhisme.



Maar hij herkende het potentieel in de ruwe verschijnings- en omgangsvormen en hij zag de juiste intentie en de oorspronkelijke motieven in die mensen. Zij belichaamden een onvoorwaardelijke bereidheid om waarheid te zoeken of kwaliteit van leven te realiseren in een samenleving die daar in grote lijnen weinig boodschap meer aan had of die het geloof erin deels kwijt was geraakt.

Daarin herkende hij zichzelf: als inhoudelijke zoeker was hij zelfs in zijn eigen intieme Zen-omgeving zo'n zelfde doodsheid tegengekomen vanwege institutionalisering of persoonlijke conditionering. En in het Japan van zijn dagen viel weinig ontvankelijkheid te bespeuren voor de ware Boeddhadharma.

Beide factoren spelen ook in onze situatie op dit moment:

- enerzijds de oude maatschappelijke desinteresse of scepsis
- anderzijds een individueel, vaak jeugdig enthousiasme

Die twee factoren weerspiegelen een structureel aspect van ons mens-zijn, zij verwijzen naar de basale tweepoligheid van "binnen" en "buiten", de Weg en de wereld:

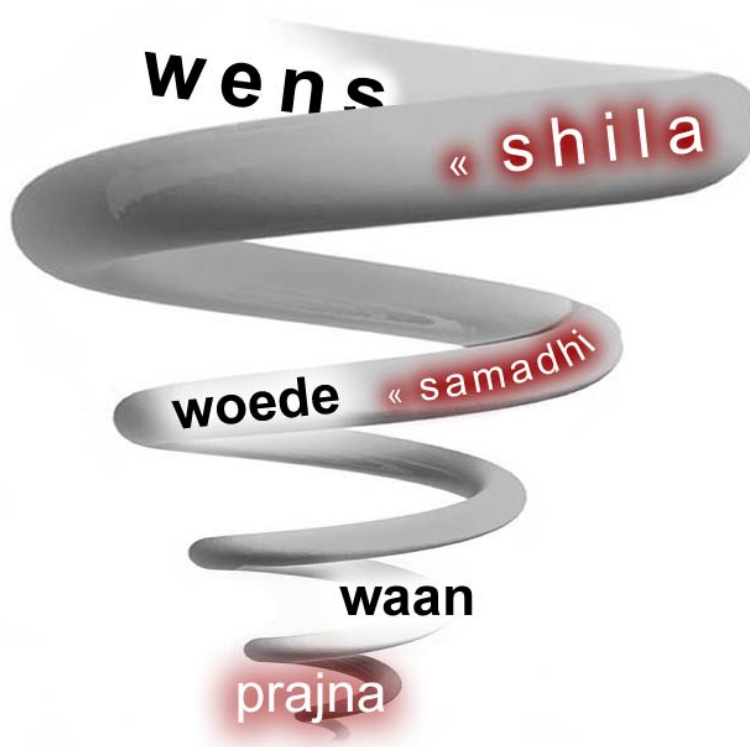
- vereenzelvig je je met de maatschappij (wereld), dan zal je interesse in spiritualiteit begrensd of een afgeleide zijn
- vereenzelvig je je met spiritualiteit (de Weg), dan zul je in jezelf een authentiek enthousiasme ervoor bespeuren

Dharma-enthousiasme versus karma-depressie...

Ieder van ons draagt porties van deze beide krachten in zich: verlangen en frustratie.

Persoonlijker gezien kun je ze herkennen als twee neigingen (begeerte en woede) die deel uitmaken van de drie karmische conditioneringen (vergiften) welke worden opgelost dankzij het inzetten van de drie dharmische oefeningen (*shila*, *samadhi* en *prajna*):

- | | | |
|----------|-----------|------------------------------------------------|
| 1. wens | (begeerte | → op te lossen via <i>shila</i> / discipline) |
| 2. woede | (verzet | → op te lossen via <i>samadhi</i> / meditatie) |
| 3. waan | (onbegrip | → op te lossen via <i>prajna</i> / wijsheid) |



Jeugdige enthousiasme is een vervorming, oud verzet is een vervorming.
Jeugdige inzet is welkom, oud geduld is welkom.

Het welbewust onderscheiden van intentie en expressie (ook wel: spiritualiteit en therapie) getuigt van een verstandig omgaan met deze twee krachten.
Uiteindelijk zullen beide facetten heel natuurlijk geïntegreerd functioneren.

Daarbij dient wel duidelijk te zijn dat deze tweepoligheid geen deling beoogt maar juist vereniging, samenhang: het helpt je om **eenheid** serieus te kunnen nemen.
We hanteren dit verschil tussen innerlijkheid en uiterlijkheid niet om het ene beter te laten zijn dan het andere, maar om - dankzij het inzicht in hun onderlinge samenhang - eindelijk de concrete eenheid (ware aard) te kunnen realiseren die wij van nature zijn.

Als mens streef je naar geluk, verlangen daarnaar is onze diepste drijfveer.
Dit verlangen komt voort uit ons hartsbewustzijn, en dat is een veel grondiger en betrouwbaarder punt dan de vluchtige oppervlakkige begeerten van ons persootje.
Toekomen aan deze blijvende vervulling, gemoedsrust en verbondenheid - genieten dus - is slechts mogelijk als er geen ego (of liever: egoïsme) is.
Daarom oefenen we: visieverdieping en praktijkverfijning.

Deze constante Dharma-intentie heeft niet tot doel om egoïsme te vergeten - dat zou een treurige aanpak zijn. De bedoeling is dat we alle kleinheid en onafheid liefdevol laten smelten en oplossen doordat we álles willen zien, aanvaarden, transformeren:

- van klein naar groot
- van dicht naar open
- van hard naar zacht
- van ver naar dichtbij
- van duister naar licht
- van ooit naar vandaag

Om deze transformatie te faciliteren beschikken we als beoefenaar over een prachtig **expressie-arsenaal**, verspreid over lichaam (*shila*), adem (*samadhi*) en geest (*prajna*). Al die oefenvormen stellen ons in staat om eigen en andermans bestaan op de juiste manier - van binnen uit - te leren voelen, te leren kennen en tot uitdrukking te brengen.

Elk van die oefenvormen is een beleving op zichzelf.

Zazen, overleg, buigen, toevluchten en geloften, soetra reciteren, werken - zij zijn expressie van onze diepste intentie, verwerkelijking van ons innerlijk potentieel.

De Weg bewandelen brengt onze diepste menselijke beleving tot volle bloei.
Hoe langer je oefent, hoe dankbaarder je wordt.

