

oefenboekje



© 2010 STILTIJ - www.stiltij.nl

Tekst & vertaling: Ad van Dun

INHOUDSOPGAVE

VOORAF	4
DIENSTEN	6
KRIJGSKUNST	8
MEDITATIE	10
Drievoudige opbouw: houding - energie - aandacht	
Drievoudige uitvoering: tellen - volgen - opgaan	
DE ANONIEME OEFENVORM	26
ZEN TEKSTEN	30
LITERATUUR	80
Aanraders	
Inspiratie	
Soetra	
Koans	
Leraren	
Hulp	



VOORAF

Hoe helderder het doel, hoe gericht je kunt kiezen uit de beschikbare instrumenten om dat doel te realiseren.

Wat is het doel van alle oefening? In algemene termen kun je zeggen: spirituele oefening is het realiseren van innerlijke kwaliteit.

Dat kun je ook vertalen als zelfkennis, verwerkelijking, ontwaken, bevrijding, vrede, wijsheid, mededogen...

In dienst van een stabiele en kernachtige aanpak kan het helpen om de volgende twee aspecten ter overweging mee te nemen.

Ten eerste: deze oefenweg is niet gebonden aan tijd.

Het doel (de werkelijkheid, de waarheid, het leven) ligt niet vóór je, maar achter je - of liever, in je. Daarom herinnert het onderricht ons eraan dat oefenen niet bedoeld is om iets te bereiken of iets toe te voegen.

Beoefening is niets anders dan expressie van onze ware aard, van onze oorspronkelijke natuur.

En die ware, wetmatige aard (ook wel Dharma genoemd) is tijdloos, permanent werkzaam, onze kostbaarste substantie.

Ten tweede: deze weg is een uiterst persoonlijk traject naar egeloos leven.

De ingang tot het oefenproces vormt het besef of de ervaring van pijn (lijden), in welke vorm dan ook: beperking, verwarring, conflict, gemis, angst, zinloosheid, etc.

Eeuwenoude karmische verwikkeling brengt ons ertoe om stil te willen staan bij onszelf en bij het leven, om wakker te worden uit onze dromen en wanen. Vanuit onze geconditioneerde staat beginnen we te beseffen dat er betere mogelijkheden zijn, dat het leven een grotere, universele bedoeling heeft.

In ieders hart leeft de inherente drang naar geluk, vervulling. Je wil toekomen aan hartskwaliteit: gemak, integriteit, vertrouwen, helderheid, mededogen, toewijding, etc.

Dit zijn geen persoonlijke vaardigheden die je kunt ontwikkelen, maar onpersoonlijke, universeel menselijke kwaliteiten - elk moment inzetbaar.

Dogen. Boston 1999

- Waddell, N.: The Unborn; the life and teaching of Zen Master Bankei. San Francisco 1984
- Yampolski, P.B.: The Platform Sutra of the Sixth Patriarch. New York 1967

HULP

- Conze, Edward: Het Boeddhisme. Utrecht 1970
- Conze, Edward e.a.: Buddhist texts through the ages. Boston 1990
- Dumoulin, Heinrich: Zen Buddhism: a history; vol. I & II. New York 1988, 1990
- Ferguson, Andy: Zen's Chinese heritage; the masters and their teachings. Boston 2000
- Fischer-Schreiber, Ingrid e.a.: The Encyclopedia of Eastern Philosophy and Religion. Boston 1994 - Nederlandse vertaling: Fischer-Schreiber, I. e.a.: Lexicon Boeddhisme. Rotterdam 2008
- Schumann, Hans Wolfgang: Boeddhisme; Stichter, scholen en systemen. Nieuwekerk a/d IJssel 1996
- Schumann, Hans Wolfgang: De historische Boeddha. Nieuwekerk a/d IJssel 1998
- Sogyal Rinpoche: Het Tibetaanse boek van leven en sterven. Cothen 1994
- Walpola Rahula: Wat de Boeddha onderwees. Amsterdam 1990



KOANS

- Aitken, Robert: The gateless barrier; the Wu-mon Kuan (Mumonkan). New York 1995
- Cleary, Thomas: Book of Serenity. Hudson NY 1990
- Cleary, Thomas & J.C.: The blue cliff record. Boston 1992
- Yamada, Koun: Gateless Gate. Tucson 1979
- Looi, John Daido: The true Dharma eye; Zen master Dogen's 300 koans. Boston 2005
- Wick, Gerry Shishin: Book of Equanimity. Boston 2005

LERAREN

- App, Urs: Master Yunmen; from the Record of the Chan Master "Gate of the Clouds". New York 1994
- Bodhidharma (Red Pine, ed.): De oorsprong van Zen. Amsterdam 1993
- Cleary, Thomas: Aandachtige geest; basis van meditatie. Deventer 2000
- Cleary, Thomas: Sayings and doings of Pai-Chang, Ch'an Master of Great Wisdom. Los Angeles 1978
- Cleary, Thomas: Timeless spring; a Soto Zen anthology. Tokyo 1980
- Cleary, Thomas: Transmission of Light (Denkoroku); Zen in the art of enlightenment by Zen Master Keizan. San Francisco 1990
- Cleary, J.C.: Zen dawn; early Zen texts from Tun Huang. Boston 1986
- Cleary, J.C.: Swampland Flowers; The Letters and Lectures of Zen Master Ta Hui. Boston 2006
- Cleary, J.C. & Cleary, T.: Zen letters; Teachings of Yuanwu. Boston 1994
- Green, James: The recorded sayings of Zen Master Joshu. Boston 1998
- Huangpo (John Blofeld, tr.): In eenheid zijn. Heemstede 1996 (vertaling van Blofeld, J.: The Zen teaching of Huang Po)
- Leighton, T.D.: Vruchtbare Leegte; De stille verlichting van Zen meester Hongzhi. Altamira-Becht 2002
- Ma-tsu (B. Lievens, vert.): De gesprekken. Bussum 1981
- Powell, William F.: The record of Tung-shan. Honolulu 1986
- Schloegel, Irmgard: Zen leer van Rinzai. Katwijk 1979
- Tanahashi, K. (ed.): Moon in a Dewdrop. Writings of Zen Master Dogen. Berkeley 1985
- Tanahashi, K. (ed.): Enlightenment Unfolds; the essential teachings of Zen Master

De weg naar gelukkig zijn - inclusief sterven - legt ieder van ons zélf af. Elke gedachte, uiting of handeling, is ieder moment opnieuw bepalend voor het verloop van dit proces. Het is dus zaak zo bewust mogelijk om te gaan met alles wat zich aandient, innerlijk en uiterlijk: waakzaam zijn, zorgvuldig handelen, oog hebben voor de bedoeling, niets voor lief nemen, geen tweede hoofd op je hoofd zetten.

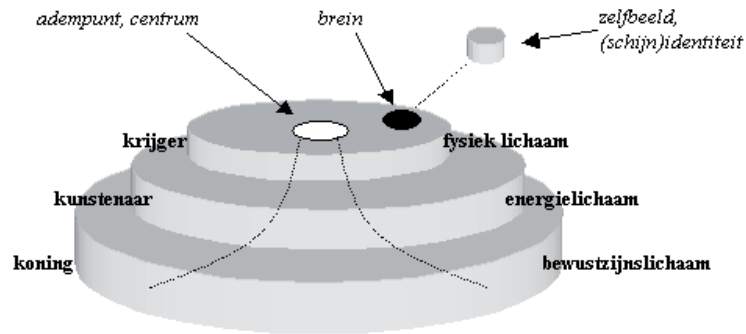
Als je eenmaal het verschil ziet tussen de kleine persoonlijkheid (stervelingschap, egoïsme) met al zijn conditioneringen, neigingen, kenmerken, geschiedenis, etc., en de ware mens die we zijn, onvoorwaardelijk verbonden met de innerlijke kracht van het leven zelf (boeddhaschap, goddelijkheid), dan bezit je de basis voor een dagelijks steeds inspirerender bewandelen van de Weg.

Van harte,
Ad van Dun



Stiltij werkt op drie domeinen, *Diensten*, *Krijgskunst* en *Meditatie*, een indeling die voortkomt uit onze natuurlijke, menselijke gelaagdheid (lichaam, adem, geest).

Alle drie de domeinen vormen werkterrein voor de beoefenaar. In welke staat je je ook bevindt of met welke omstandigheden je ook te maken krijgt, altijd is er de uitnodiging om alles bewust te hanteren.



Figuur 1: gelaagdheid van de drie bestaansvlakken

DIENSTEN

De wereld, ons meest voor de hand liggend domein, is het terrein van *bewust werken*. Je kunt de wereld beschouwen als een veelsoortig en kleurrijk panorama van wisselende vormen en processen, zowel op privégebied als in het openbaar.

Steeds weer wordt er een beroep gedaan op je aandacht, je betrokkenheid, je verantwoordelijkheid - en evenzovaak zul je moeten afwegen wat de bedoeling is, keuzes maken, handelingen verrichten.

Naarmate de ervaring ons leert hoe nauw alle dingen luisteren - alles wat je doet heeft immers zijn effecten - ga je je eigen inbreng serieuzer nemen:

- wat is juiste motivatie?
- wat is juiste houding?
- wat is juiste expressie?

- Thurman, R.A.F.: The holy teaching of Vimalakirti; a Mahayana scripture. New York 1990 (7e)
- Ueshiba, Morihei: The secret teachings of Aikido. Tokyo 2007
- Venkatesananda, S.: Vasishta's Yoga. Albany 1993
- Waddell, N.: The Unborn; the life and teaching of Zen Master Bankei. San Francisco 1984
- Worthington, V.: A history of Yoga. London 1989
- Yampolski, P.B.: The Platform Sutra of the Sixth Patriarch. New York 1967
- Yasutani, H.: Flowers Fall; a commentary on Zen Master Dogen's Genjokoan. Boston 1996

SOETRA

- Breet, Jan de & Janssen, Rob: De verzameling van korte teksten deel 1. Rotterdam 2002
- Breet, Jan de & Janssen, Rob: De verzameling van korte teksten deel 2. Rotterdam 2007
- Breet, Jan de & Janssen, Rob: De verzameling van middellange leerredes deel 1; Suttas 1-50. Rotterdam 2004
- Breet, Jan de & Janssen, Rob: De verzameling van middellange leerredes deel 2; Suttas 51-100. Rotterdam 2004
- Breet, Jan de & Janssen, Rob: De verzameling van middellange leerredes deel 3; Suttas 101-152. Rotterdam 2005
- Breet, Jan de & Janssen, Rob: De verzameling van lange leerredes. Rotterdam 2001
- Conze, Edward: Buddhist wisdom books; the diamond and the heart sutra. London 1988
- Hsing Yun: Describing the Undescribable; a commentary on the Diamond Sutra. Boston 2001
- Kornfield, Jack: De leringen van Boeddha. Haarlem 2000
- Pine, Red (vert.): The Diamond Sutra; the perfection of wisdom. Washington 2001
- Pine, Red: The Heart Sutra; the womb of buddhas. Emeryville 2004
- Pine, Red: The Platform Sutra; the Zen teaching of Hui-neng. Emeryville 2006
- Shen-yen: Complete Enlightenment. Elmhurst NY 1997 (Nederlandse vertaling verschenen bij uitgeverij Ashoka)
- Thurman, Robert: The holy teaching of Vimalakirti; a Mahayana scripture. New York 1990 (7e)

1976/1977/1978

- Masunaga, R: A primer of Soto Zen; translation of Dogen's Shobogenzo Zuimonki. London 1972
- Matics, M. L.: Entering the Path of Enlightenment; The Bodhicaryavatara of Santideva. London 1971
- Ma-tsu (B. Lievens, vert.): De gesprekken. Bussum 1981
- Muso Kokushi, T. Cleary: Droomgesprekken over wakker worden. Heemstede 1995
- Nisargadatta, S.: Ik Ben; gesprekken over onze oorspronkelijke natuur. Deventer 1987 (2e)
- Nisargadatta, S.: Zijn; over de oorspronkelijke natuur van de mens. Deventer 1988 (2e)
- Nyanatiloka: Buddhist Dictionary; manual of Buddhist terms and doctrines. Kandy 1980
- Osborne, A.: The collected works of Ramana Maharshi. Tiruvannamalai 1979 (5e)
- Rahula, W.: Wat de Boeddha onderwees. Amsterdam 1990
- Ramakrishna: Gesprekken, opgetekend door M. Den Haag 1987
- Reynolds, J. M.: Self-Liberation Through Seeing With Naked Awareness. Barrytown NY 1989
- Robinson, James B.: Buddha's Lions; the lives of the 84 Siddhas. Berkeley 1979
- Saraswathi, S.: Talks with Sri Ramana Maharshi. Tiruvannamalai 1994
- Saraswathi, S.: Tripura Rahasya; the mystery beyond the Trinity. Tiruvannamalai 1989 (5e)
- Sasaki, J.: Buddha is the center of the universe. San Cristobal 1974
- Schumann, H.W.: The historical Buddha. London 1989
- Shabkar Lama: De vlucht van de Garoeda. Amsterdam 1994
- Stevens, John: Invincible warrior. A pictorial biography of Morihei Ueshiba. Boston 1999
- Stryk, L. & Ikemoto, T.: The Penguin Book of Zen Poetry. Harmondsworth 1982
- Suzuki, D.T.: Manual of Zen Buddhism. Grove Press 1960
- Suzuki, D.T.: The Lankavatara Sutra; a Mahayana text. Boulder 1978
- Suzuki, Shunryu: Branching Streams Flow in the Darkness; Zen talks on the Sandokai. Berkeley 1999
- Tanahashi, K. (ed.): Enlightenment Unfolds; the essential teachings of Zen Master Dogen. Boston 1999
- Tanahashi, K. (ed.): Moon in a Dewdrop. Writings of Zen Master Dogen. Berkeley 1985
- Tanahashi, K.; Schneider, D. (red.): Zen Cirkels. Amsterdam 1995

Je ziet hoe zich voor je eigen ogen de werking en kracht van conditionering (*karma*) ontvouwt. Dat maakt je alert, bescheiden, leergierig: hoe ga ik goed om met dit voortdurend bewogen worden, die constante veranderingen in en om mij heen?

Het antwoord ligt in een juiste, betrouwbare oefenhouding die gebaseerd is op een voortdurend samenspel:

loslaten van *karma* en toelaten van *dharma*.¹

Dankzij deze actieve intentie - loslaten wat niet klopt, toelaten wat klopt - zal alle overbodigheid en kunstmatigheid langzaam verdwijnen en plaatsmaken voor een directere beleving, een helderder visie, een definitievere opstelling. Je voelt toenemend vertrouwen en innerlijk gezag: waarheidsliefde is nu eenmaal sterker dan eigenliefde

Zo verschuift onze identiteit van de ik-beleving als geconditioneerd en geïsoleerd object naar een levenskwaliteit die onvoorwaardelijk verbonden is met alles en die elk moment in staat is om de beste, meest wenselijke oplossing te zien in elke situatie.

Een rijpe, bewuste beoefenaar doorziet mettertijd zijn of haar persoonlijke knopen en hindernissen: je oriënteert je vanuit innerlijke potentieel, ziet vooral nieuwe mogelijkheden in plaats van oude beperking.

Niet langer gepreoccupeerd met eigen besognes stel je je steeds makkelijker beschikbaar en bied je je aan waar dat nodig is. Om die beschikbaarheid te faciliteren heeft Stiltij een viertal diensten ontwikkeld:

- | | |
|-------------------|-----------------|
| 1. de wijze toren | 3. limboeddha |
| 2. deeplife | 4. de veldkapel |



¹ *karma* = illusie, beeldvorming, eigen interpretatie (persoonlijk)
dharma = werkelijkheid, duurzaamheid, wetmatigheid (universeel)

K R I J G S K U N S T

De persoonlijkheid die we met ons dragen is in feite een complex geheel, een “veld” van talloze factoren.

In de oude Indische tradities wordt onze persoonlijkheid aangeduid met de term *nama-rupa*,¹ vergelijkbaar met ons begrip “psychosomatisch”: het subtiele samenspel van alle psychologische en fysiologische functies.

Als je er bewust bij stilstaat, of beter nog stilzit, besef je al vlug hoe ruw we de term “ik” hanteren, hoe weinig we onszelf feitelijk kennen en hoezeer we tegelijkertijd geneigd zijn dit gegeven te ontkennen en te maskeren. Het je bewust worden van deze relatieve blindheid - durven erkennen dat je jezelf niet kent - is het begin van wijsheid en het hervinden van je kracht. Je beseft dat er veel te leren valt, zowel naar binnen toe (innerlijke kwaliteit, intentie) als naar buiten toe (uiterlijke functionaliteit, expressie).

Krijgskunst beoefenen is werk maken van deze beide aspecten: je leert je diepste intentie wekken (je waardigheid als krijger innemen) en je leert efficiënt omgaan met de concrete problemen van zintuiglijke waarneming, “aanvallen” dus.

Want alle verschijnselen vinden om te beginnen plaats binnen je eigen waarneming. De vervorming in je waarnemen, veroorzaakt door innerlijke zwakheden en karmische conditioneringen, doet jou allerlei “vijanden” ervaren.

De training leert je daarom eerst je eigen kwaliteit te herstellen: fysiek, energetisch en mentaal. En op die stevige basis kun je dan harmonisch omgaan met alle uiterlijke toetsen.

Hiermee zijn meteen de twee basisprincipes van krijgskunst omschreven:

1. **centrum** = eigen kwaliteit vestigen
2. **extensie** = harmonisch omgaan

¹ De oude Sanskriet term voor persoonlijkheid is *namarupa*. *Nama* is hetzelfde als ons woord “naam”, dus het vermogen tot naamgeving, begripsvorming, betekenisgeving, m.a.w. ons geestelijk vermogen. *Rupa* betekent “vorm” en staat voor de fysieke kant van ons bestaan. *Namarupa* komt overeen met ons moderne begrip “psychosomatisch”: psychologie (*psyche* is Grieks voor geest) en biologie (*soma* is Grieks voor lichaam), het materiaal van onze persoonlijkheid. Ook in de aikidotraditie is deze aanduiding bekend: Morihei Ueshiba hanteert de technische term *kon-haku*; *kon* is mentale bezieling, *haku* is fysieke bezieling (John Stevens: *The essence of aikido*. Tokyo 1993, p. 27).

- meesters. Utrecht 1998
- Blofeld, J.: *The Way of Power; a practical guide to the tantric mysticism of Tibet*. London 1970
- Chadwick, D.: *Crooked Cucumber; the Life and Zen Teaching of Shunryu Suzuki*. New York 1999
- Cleary, J.C.: *Zen dawn; early Zen texts from Tun Huang*. Boston 1986
- Cleary, T. (ed.): *The Buddha Scroll (by Ding Guanpeng)*. Boston 1999
- Cleary, T.: *Sayings and doings of Pai-Chang, Ch’an Master of Great Wisdom*. Los Angeles 1978
- Cleary, T.: *Shobogenzo; Zen Essays by Dogen*. Honolulu 1986
- Cleary, T.: *The five houses of Zen*. Boston 1997
- Cleary, T.: *The Flower Ornament Scripture*. Boston 1993
- Cleary, T.: *Timeless spring; a Soto Zen anthology*. Tokyo 1980
- Cleary, T.: *Transmission of Light; Zen in the art of enlightenment by Zen Master Keizan*. San Francisco 1990
- Conze, E. e.a.: *Buddhist texts through the ages*. Boston 1990
- Conze, E.: *Buddhist scriptures*. Harmondsworth 1959
- Conze, E.: *Buddhist wisdom books; the Diamond and the Heart Sutra*. London 1988 (4e)
- Conze, E.: *Het boeddhisme*. Utrecht 1970
- Conze, E.: *The large sutra on perfect wisdom*. Delhi 1979
- Dumoulin, H.: *Zen Buddhism: a history; vol. I & II*. New York 1988, 1990
- Goddard, D. (ed.): *A Buddhist Bible*. Boston 1994
- Green, J.: *The recorded sayings of Zen Master Joshu*. Boston 1998
- Gyatso, Geshe Kelsang: *Clear Light of Bliss*. London 1982
- Hua, Tripitaka Master: *The Sixth Patriarch’s Dharma Jewel Platform Sutra*. San Francisco 1977
- Josjikawa, Eiji: *Moesasji*. Amsterdam, 1986
- Kato, B. e.a.: *The Threefold Lotus Sutra*. New York 1975
- Kloppenborg, R.: *Theratherigatha - Verzen van monniken en nonnen*. Nieuwerkerk 1997
- Kohn, Sherab Chödzin: *The Awakened One; a life of the Buddha*. Boston 1994
- Kornfield, J.: *Living Dharma; teachings of twelve buddhist masters*. Boston 1996 (2e)
- Looi, J. D.: *Mountain Record of Zen Talks*. Boston 1988
- Lu K’uan Yu: *Ch’an and Zen teaching (Series I, II, III)*. London 1960/1961/1962
- Maezumi, H. T. & Glassman, B.: *On Zen practice (Vol. I, II, III)*. Los Angeles

L I T E R A T U U R

AANRADERS

- Aitken, Robert: The gateless barrier; the Wu-mon Kuan (Mumonkan). New York 1995
- Bodhidharma (Red Pine, ed.): De oorsprong van Zen. A'dam 1993
- Byrom, Thomas: De Dhammapada; de woorden van Boeddha. Heemstede 1994
- Cleary, T. & J.C.: The blue cliff record. Boston 1992
- Cleary, Thomas: Book of Serenity. Hudson NY 1990
- Ferguson, Andy: Zen's Chinese heritage; the masters and their teachings. Boston 2000
- Fischer-Schreiber, I. e.a.: Lexicon Boeddhisme. Rotterdam 2008
- Huangpo (John Blofeld, vert.): In eenheid zijn. Heemstede 1996
- Kapleau, Philip: De drie pijlers van Zen; leer, oefening en verlichting. Deventer 1980
- Leighton, Taigen: Vruchtbare Leegte; De stille verlichting van zenmeester Hongzhi. Altamira-Becht 2002
- Natarayan, A.R.: A practical guide to know yourself; conversations with Sri Ramana Maharshi. Bangalore 1996 (5e)
- Shen-yen: Complete Enlightenment. Elmhurst NY 1997
(Nederlandse vertaling verschenen bij uitgeverij Ashoka)
- Sogyal Rinpoche: Het Tibetaanse boek van leven en sterven. Cothen 1994.
- Sri Sadhu Om: Vrij Zijn; De Weg van Sri Ramana Maharshi. Altamira-Becht 2001
- Suzuki, Shunryu: Zen Mind, Beginner's Mind. New York 1970
(vertaald als: Zen-begin. Uitgeverij Ankh-Hermes)
- Tydeman, Nico: Zitten, de praktijk van Zen. Amsterdam 1998 (4e)
- Ueshiba, Morihei: The secret teachings of Aikido. Tokyo 2007
- Wick, Gerry Shishin: Book of Equanimity. Boston 2005

INSPIRATIE

- Balsekar, R.S.: Vingerwijzingen van Nisargadatta Maharaj. Deventer 1988
- Barks, C. & Green, M.: The Illuminated Rumi. New York 1997
- Bays, Gwendolyn: The Voice of the Buddha (Lalitavishtara sutra) vol. I & II. Berkeley 1983
- Blackman, S.: Waardig Heengaan; verhalen over het afscheid van verlichte

Gaandeweg, naarmate je goed gecentreerd raakt, zul je ontdekken dat jouw intentie verschuift van “problemen oplossen” (*karma* bestrijden) naar “mogelijkheden bevorderen” (*dharma* toelaten).

In de praktijk betekent dit: niet langer het accent leggen op zelfbehoud en eigen voordeel, maar steeds bewuster ruimte bieden aan nieuwe dingen ontdekken, jezelf committeren, je openen.

Krijgskunst is niet zelfverdediging, maar juist zelfverovering, zelf-verwerkelijking. Om de principes² van dit proces ten volle te faciliteren hanteerde Morihei Ueshiba, de grondlegger van aikido, in zijn trainingsopbouw steeds drie stappen (houding, beweging, techniek):

1. *chinkon kishin*³ (meditatie)
2. *misogi* (energiewerk en zuiveringsoefeningen)
3. *keiko* (de fysieke training, techniek)

De basis voor oefenkwiteit vormt het je bewust verbonden voelen met het universum (*chinkon kishin*) - eenheidsbesef is de essentie van alle meditatie.

Deze verbinding schenkt je de kracht (energetisch en fysiek, d.w.z. qua adem en lichaam) om een rustige, gecoördineerde, duurzame bewegingskwiteit te ontwikkelen.

En op zijn beurt stelt het juiste bewegen (vanuit bewogenheid) ons in staat om efficiënt te handelen en technieken te hanteren.

Zo openbaart zich, op basis van organische wetmatigheden, het natuurlijke stramien voor een optimaal verloop van de dagelijkse training:

- houding bepaalt de beweging
- houding en beweging bepalen de techniek



² In de training wordt steeds gewerkt met enkele basisprincipes, zoals: bewust verbinding met leven voelen (van binnen uit), leunen op de uitademing, letten op ontspanning, hanteer centrum en extensie, actiepunt en centrum in verband houden, 45 graden bewegen t.o.v. aanvalslijn, globaal waarnemen (niet fixeren).

³ Letterlijk: “De geest kalmeren, de bron opzoeken”

MEDITATIE

De juiste houding, als basis voor bewegen en handelen, vind je in meditatie. Meditatie is de houding (mentaal én fysiek) waarin je op de meest intieme en natuurlijke manier uitdrukking geeft aan je ware aard.

Onze ware aard is geen concept, geen theorie of speculatie, maar vitaalste werkelijkheid, achtergrond van al ons doen en laten. Je ware aard wil gerealiseerd en belichaamd worden: alle wijze en liefdevolle intentie wil vorm vinden in de stof van dagelijkse wirwar.

En omgekeerd: uiterlijke condities zijn geen hindernis voor onze diepste menselijke kwaliteiten als vrede en waardigheid. In regelmatig eerlijk oefenen worden alle illusies doorzien en opgelost in de ruimte van pure aandacht. Het je verbonden voelen met spontane werkelijkheid schenkt je de kracht en het vertrouwen om elk moment opnieuw zo onbevangen mogelijk te opereren.

Meditatie is de eenvoudigste, efficiëntste manier om die twee aspecten - het loslaten van illusie (contionering) en het toelaten van werkelijkheid (potentieel) - te verenigen.

DRIEVOUDIGE OPBOUW: HOUDING - ENERGIE - AANDACHT

Je kunt het hele oefenproces eenvoudigweg zien als een vorm van "ontspannen": lichaam ontspannen, adem ontspannen, geest ontspannen. Thuiskomen in jezelf dus.

Ontspannen is loslaten, geen overbodigheden erop nahouden, niets toevoegen, niets zoeken of construeren.

Daarom is het belangrijk ertoe te komen jezelf dagelijks bewust de tijd en ruimte te gunnen om niets anders dan jezelf te zijn, zodat je de gelegenheid krijgt naar jezelf te kijken in plaats van bezig te blijven met allerlei functies of condities. Alleen zo - door welbewust niets meer te hoeven - kun je oog krijgen voor alle subtiele vormen van spanning die je creëert, voedt en in stand houdt.

Grenzeloze vreugde komt jou toe -
en zoveel te meer voor wie zichzelf inzet
en zijn wezen rechtstreeks verwerkelijkt.

Jouw eigen-aard is geen aard.

Jij overstijgt alle zinloos redeneren.

De poort gaat open als oorzaak en gevolg onscheidbaar zijn,
De weg van niet-twee, niet-drie leidt recht vooruit.

Maak van de vorm vormloze vorm,
gaand en komend, niets beweegt.

Maak van de gedachte gedachtenloze gedachte,
hoor in elk handelen de zang van de Dharma.

Ach, de onmetelijke hemel van ongerept gewaarzijn!
Hoe stralend de volle maan van viervoudige wijsheid!

Wat kan er nog ontbreken?

Nirvana is hier.

Deze plek is het lotusland.

Dit lichaam is het boeddhalichaam.

Bron:

Tanahashi, K. en Schneider, D.: Zencirkels. Amsterdam 1985

Suzuki, D.T.: Manual of Zen Buddhism. New York 1960



LOFLIED OP ZAZEN

HAKUIN (1685-1768)

Schepselen zijn wezenlijk boeddha's.
Het is als water en ijs.
Zonder water geen ijs,
zonder schepselen geen boeddha's.

Niet wetend hoe nabij de waarheid is
zoeken stervelingen het onnodig ver.
Het is als weeklagen van de dorst,
terwijl je omgeven bent door water,
of verzeild raken in de sloppen,
als kind van een welvarend man.

De oorzaak van geboorte in de zes werelden
is de duisternis van onze waan.
We betreden steeds weer duistere wegen.
Hoe zul je aan dit rad ontsnappen?

Mahayana Zen-meditatie
gaat alle lof te boven.
Vrijgevigheid, discipline, en de andere vervolmakingen,
het zingen van Boeddha's naam, belijden, oefenen,
en vele andere heilzame daden,
zij komen alle voort uit za-zen.

Al zit je maar één keer,
de verdienste ervan ontkracht talloze wandaden.
Hoe kunnen er nog slechte werelden zijn?
Het zuivere land is niet ver.

Als je het geluk hebt
om dit onderricht te horen,
bewonder het dan, verheug je er in.

Om te beginnen is het zaak om jouw oefenintentie op een organische manier te integreren in je dagritme en in je bezigheden. Daarmee leg je de basis. Misschien kunnen de volgende tips daarbij van dienst zijn.

- **Zorg voor een geschikte plaats/ruimte/omgeving**
Een vaste hoek of plek in een bestaande kamer, of een aparte ruimte in huis.
Sfeervol ingericht/aangekleed, zoals jou dat aanspreekt en inspireert.
Mogelijke attributen: beeld, foto, tekst, kaars, wierook, olie, klankschaal, steen, doek.
- **Benut de tijd goed: kies een geschikt tijdstip en een geschikte tijdsduur**
's Ochtends vroeg en/of in de loop van de avond is in de regel aan te bevelen.
Probeer te zitten met een tijdloos gevoel - binnen de door jou vastgestelde tijdsduur.
Gebruik desgewenst een wekkertje, zodat je niet van stemmingen afhankelijk bent.
- **Verbind je met de leraar of traditie waarmee je affiniteit hebt**
Ieder van ons heeft zijn/haar eigen karmisch materiaal te verwerken.
Dat brengt ook specifieke voeling met leraren en/of materiaal met zich mee.
Geef ruimte en expressie aan die verbondenheid, dat schenkt steun en vertrouwen

Heb je eenmaal een geschikte plek en een juist tijdstip gekozen, dan kun je verder gaan met het opbouwen van je houding, zodat je op een ontspannen maar stevige manier werk kunt maken van ruimte schenken, vertrouwen schenken, aandacht schenken.

1. HOUDING

Za-zen betekent letterlijk "zittend mediteren", meditatie dus die plaatsvindt terwijl men zit op een kussentje (of een zitbankje of zonodig een stoel).

De basis van deze houding vormt het draagvlak van twee knieën en stuitbeen; deze drie punten rusten als driehoek op de grond en scheppen de voorwaarde voor stevigte en ontspanning. Stevigte (kracht) en ontspanning (overgave) vormen de twee elkaar ondersteunende pijlers van de zithouding: zit je te stijf dan zoek je vanzelf ontspanning in je houding; zit je te slap, dan herstel je vanzelf stevigte en samenhang in je houding.

De stevigte ontstaat natuurlijkerwijs door alle onderdelen van je lichaam aandachtig in een verticale balans te “stapelen”, zodat er vanzelf een gevoel van evenwicht heerst. Begin met je bekken lichtjes naar voren te kantelen, waardoor er een lichte holling in je onderrug ontstaat (dit voorkomt onderuitzakken).

Op dit stabiele bekken stapel je de ruggewervels, tot en met je schouders en je nek en tenslotte je hoofd. Deze verticale as vormt de kern van je fysieke houding waaraan alle details gekoppeld kunnen worden.

Rond dan je fysieke houding af door aandacht te schenken aan de volgende facetten:

- **de buik:**
laat de buikspieren los, zodat de adem hier vrij kan opereren en de aandacht zich kan vestigen in je centrum (adempunt op je bekkenbodem).
- **de schouders:**
ontspan de schouders door ze even op te tillen en dan naar achteren omlaag te laten zakken waardoor ze in een (denkbeeldige) kapstok rusten; dit opent meteen je borst en hartgebied.
- **het hoofd:**
duw je kruin lichtjes omhoog, alsof je het plafond steunt; hierdoor trek je vanzelf je kin naar binnen - dat voorkomt energieverlies; let ook op ontspanning van alle subtiele gelaatsspieren, met name van de wenkbrauwen.
- **de handen:**
vanuit je ontspannen schouders laat je je armen in een cirkel bijeenkomen tot voor je buik, en binnen die armcirkel laat je je

of een kraai roept, of een man of vrouw zegt iets, of de wind ritselt in de bladeren - ook al zit je zonder enige bedoeling om te luisteren, je zult elk geluid horen en onderscheiden.

Omdat het niet jijzelf is die zorgt voor het horen, is het geen “eigen kracht”. Anderzijds zou je er niets aan hebben, als een ander de geluiden voor jou zou horen en onderscheiden. Het is dus ook geen “kracht van anderen”. Wanneer je zo luistert in het Ongeborene, wordt elk geluid waargenomen zoals het zich voordoet. En dat geldt voor alle andere dingen, op precies dezelfde manier: het wordt volmaakt verzorgd door het Ongeborene. Eenieder die zijn leven doorbrengt in het Ongeborene, zal ontdekken dat dit waar is - wie het ook moge zijn. Niemand die in het Ongeborene leeft, houdt zich bezig met zelf of ander. Hij leeft voorbij deze dingen.

Een monnik: “Als ik diep in slaap ben, droom ik soms. Waarom heb ik dromen? Wat betekenen ze?”

Bankei: “Als je stevig slaapt, droom je niet. Jouw dromen betekenen dat je niet stevig slaapt.”

Het belangrijkste is te ontdekken wie je bent.

Luister zorgvuldig naar mijn richtlijnen. Als je ernaar handelt, en je wordt er zelf absoluut zeker van, dan ben je op datzelfde ogenblik een levende Boeddha.

Stop gewoon, en kijk waar dit zelf van jou vandaan komt.

Als je ongeboren bent, ben je de bron van alle dingen.

Het ongeboren boeddha-bewustzijn is de plek waar de boeddha's uit het verleden allen hun verwerkelijking bereikten, en waar toekomstige boeddha's datzelfde zullen doen.

Al bevinden we ons in de nadagen van de Dharma, als ook maar iemand in het Ongeborene leeft, dan bloeit de Dharma in de wereld.

Geen twijfel mogelijk.

Bron:

Waddell, N.: *The Unborn; the life and teaching of Zen Master Bankei*. San Francisco 1984

Als iemand denkt: “Nee, ik niet. Ik ben niet verlicht,” dan vraag ik hem naar voren te stappen. Zeg me dan: wat maakt iemand onverlicht?

In feite bevinden zich hier geen onverlichte mensen. Nu is het mogelijk dat je bij het verlaten van deze zaal tegen iemand opbotst, of dat iemand je van achteren omver loopt. Wanneer je naar huis gaat, kan het zijn dat je echtgenoot, zoon, schoondochter of iemand anders iets doet wat je niet leuk vindt. Als zoiets gebeurt, en je houdt daaraan vast en gaat daarover broeden - het bloed stijgt naar je hoofd, je hoorns gaan overeind staan, en je vervalt in illusie vanwege eigenbelang - dan zal het boeddha-bewustzijn veranderen in een agressieve geest, of je nu wil of niet. Zolang dit niet gebeurt, leef je gewoon zoals je bent in het ongebooren boeddha-bewustzijn; je bent niet begoocheld of onverlicht. Maar zodra je er iets anders van maakt, word je een onwetend begoocheld iemand. Alle illusies werken op dezelfde manier.

Daarom, wat iemand ook mag doen of zeggen, en wat er ook gebeurt, laat de dingen zoals ze zijn. Maak je er niet druk om en zoek geen voordeel voor jezelf. Blijf gewoon zoals je bent, direct in de boeddha-geest, en maak er niks anders van. Als je dat doet, dan zullen er ook geen illusies verschijnen en dan leef je onophoudelijk in het ongebooren bewustzijn. Jij bent een levende, ademende, stevig gevestigde boeddha. Zie je niet? Je hebt een onbetaalbare schat in handen.

Wat zazen (meditatie) betreft: dat is een kwestie van de boeddha-geest op zijn gemak laten zitten. Het is het boeddhabewustzijn dat onafgebroken zazen doet. Zazen beperkt zich niet tot de tijd die je zittend doorbrengt. Daarom, als mensen hier iets moeten doen terwijl ze zitten, staat het hen vrij om op te staan en het te doen. Het ligt aan henzelf, aan hun bezieling. Het is dan ook verkeerd om mensen een “grote bal van twijfel” aan te praten.

Mijn weg heeft niets van doen met “eigen kracht” of “kracht van anderen”. Het gaat beide teboven. Het bewijs hiervoor is het volgende. Je zit hier tegenover me en luistert naar me; als er ergens een mus fluit

vingers weer een ovaalvormige cirkel maken, als symbool van eenheid; armen en handen vormen een actief gebaar (mudra) - de hele lichaamshouding is een bewuste expressie van je ware aard.

Is deze lichaamshouding eenmaal ingenomen, ontspan dan volledig. Laat alle zwaarte naar de aarde wegvloeien, voel van binnenuit de ruimte en de zachtheid en het leven van je lichaam.

Dit fysiek thuis zijn in je lichaam is als ervaring betekenisvoller en werkelijker dan welke gedachte ook. Je herstelt op deze manier je compleetheid, door bewust bezit te nemen van je vleselijkheid en niet blindelings in gedachtenspinsels te gaan zwerven of dromen.

Het lichaam is een van onze drie bestaansvlakken en dient als zodanig gehonoreerd te worden. Zenmeester Shitou zegt: “Wil je kennismaken met de sterveloze persoon in de hut [jijzelf dus], wijk dan niet van je vleesvracht hier en nu.”

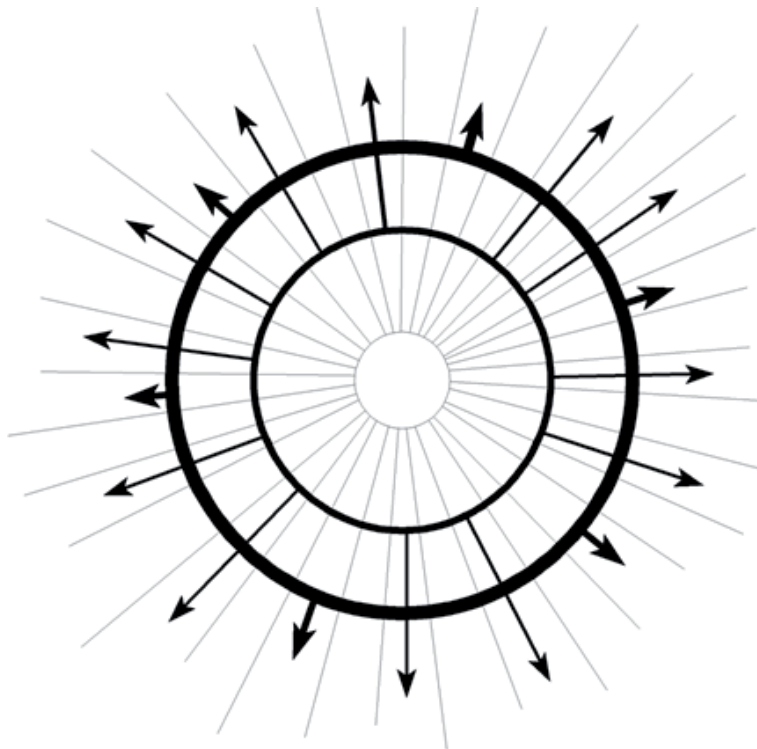
De drie bestaansvlakken waarmee we als mens te maken hebben, kun je als volgt zien:

- het waarneembare bestaan, het aardeveld, het fysieke lichaam (*krijgerschap*) - onze grofste, kortstondigste en vluchtigste expressie
- het subtiele bestaan, het ademveld, het energielichaam (*kunstenarschap*) - onze gevoeligste, kleurrijkste en creatiefste expressie
- het wezenlijke bestaan, het aandachtveld, het bewustzijnslichaam (*koningschap*) - onze duurzaamste, ruimste en intensiefste expressie

Door je lichamelijke te erkennen, maak je een begin met het herstellen van je ware en complete identiteit.

Aandacht voor je lichaam betekent een concrete heroriëntatie op de natuurlijke wetmatigheid van je eigen veranderlijkheid en sterfelijkheid. Dit voorkomt dat je je verliest in illusoire beeldvorming, romantisering, vluchtneigingen, etc.

Je fluit jezelf terug uit allerlei min of meer onwerkelijke beelden omtrent jezelf en het leven, en je neemt plaats in de voelbare, levende en wonderlijke werkelijkheid van je lichaam.
Dit is de betrouwbaarste basis voor oprechte oefening.



Figuur 2: drievoudig juweel (geest, adem, lichaam)

2. ENERGIE

Na het innemen van de juiste lichaamshouding - stevig en ontspannen - waarin je alle beweging en toevoeging loslaat, word je gewaar hoe je te maken hebt met één, grote, centrale beweging: het deinen van de ademstroom.

De adembeweging is het meest waarneembare facet van een subtiel energiesysteem waartoe bijvoorbeeld ook de chakra's en de acupunctuurpunten behoren. Tot dit energetisch potentieel van

Als u zich steeds dieper in deze vraag inboort, u niet bewust van al het andere, zal zelfs dit gevoel van leegte verdwijnen en zult u zich van helemaal niets meer bewust zijn - een totale duisternis zal er heersen. (Houd hier niet op, maar) blijf uit alle macht vragen 'Wat is het dat hoort?' Pas wanneer u het vragen volledig hebt uitgeput, zal de vraag openbarsten; en u zult zich nu voelen als een mens, die teruggekomen is uit de dood.

Dit is de ware bewustwording. U zult de Boeddha's van alle heelals zien van aangezicht tot aangezicht en alle Patriarchen uit verleden en heden. Test uzelf met deze koan: 'Een monnik vroeg Joshu: "Wat is de bedoeling van Bodhidharma's komst uit het Westen?" Joshu antwoordde: "Die eik daar in de tuin."' Zou u bij deze koan de geringste twijfel hebben, dan moet u weer gaan vragen 'Wat is het, dat hoort?'

Wanneer u in dit leven niet tot zelfverwezenlijking komt, wanneer dan? Wanneer u een keer gestorven bent, zult u een lange periode van lijden op de Drie Slechte Paden niet kunnen ontlopen. Wat verhindert dan verlichting? Niets dan uw eigen halfslachtige verlangen naar waarheid. Denk hieraan, en span uzelf tot het uiterste in.

Vertaling: Rif Noorbeek - in:

Kapleau, P.: De drie pijlers van Zen; leer, oefening en verlichting. Deventer 1980



HET ONGEBORENE

BANKEI (1622-1693)

Niet één van jullie hier in dit gezelschap is onverlicht.
Hier, op dit moment, zitten jullie hier voor mij als boeddha's.
Ieder van jullie ontving het boeddha-bewustzijn via je moeder toen je geboren werd, en anders niets.
Jullie zijn een verzameling ongeborene boeddha-geesten.

Twijfel hier niet aan! Wanneer uw verlangen te zwak zou zijn om u tot deze staat te brengen in uw tegenwoordige leven, dan zult u ongetwijfeld gemakkelijk tot Zelf-bewustzijn komen in het volgende, wanneer u tenminste als u sterft nog vervuld bent van dit vragen; net zoals het werk, dat gisteren half gedaan was, vandaag gemakkelijk kan worden afgemaakt.

Als u zazen doet, moet u de opkomende gedachten niet verachten noch liefhebben; onderzoek alleen uw eigen Geest, de eigenlijke bron van deze gedachten. U moet begrijpen dat alles wat verschijnt in uw bewustzijn of gezien wordt door uw ogen een illusie is, zonder blijvende werkelijkheid. Daarom moet u niet bang zijn of geboeid door zulke verschijnselen. Wanneer u uw geest net zo leeg houdt als de ruimte, onaangeraakt door uiterlijke dingen, kunnen kwade geesten u niet verontrusten, zelfs niet op uw sterfbed.

Maar wanneer u bezig bent met zazen, moet u al deze raadgevingen vergeten. U moet alleen de vraag worden 'Wat is deze Geest?' of 'Wat is het dat deze geluiden hoort?'

Wanneer u zich bewust wordt van deze Geest zult u weten dat hij de bron zelf is van alle Boeddha's en bewuste wezens. De Bodhisattva Kannon (Avalokitesvara) wordt, omdat hij verlichting verkreeg doordat hij de geluiden van de wereld om hem heen waarnam (d.w.z. de bron ervan gewaarwerd), juist daarom Kannon genoemd.

Of u werkt of rust, houd nooit op met te proberen tot inzicht te komen in wie het is die hoort. Zelfs als uw vragen bijna onbewust wordt, zult u datgene dat hoort niet vinden, en zullen al uw inspanningen op niets uitlopen. Toch kunnen er geluiden worden gehoord, ga dus verder uzelf af te vragen tot op een nog dieper niveau.

Tenslotte zal elk spoor van zelfbewustzijn verdwijnen en zult u zich voelen als een wolkenloze lucht. Binnenin uzelf zult u geen 'ik' vinden en u zult ook niemand ontdekken die hoort.

Deze Geest is als de leegte en heeft toch geen enkel plekje dat men leeg kan noemen. Deze staat wordt vaak verkeerdelijk opgevat voor Zelf-verwezenlijking, maar blij uzelf nog intenser afvragen 'Wie is het nu die hoort?'

bewogenheid (levenskracht, expressie, creativiteit) behoren ook processen als emotie, visualisatie, helderziendheid, auralezen, hypnose, visioenen en dromen.

Dit fijnzintuiglijk energiesysteem vormt het tussengebied in onze bestaansvlakken, het is de intermediair tussen bewustzijn en stoffelijkheid. Men zegt: de adem is de brug tussen lichaam en geest. Vergelijk ook het woord (adem) dat als schakel fungeert tussen onze bedoeling (geest) en ons handelen (lichaam). En de droomstaat, die het tussengebied vormt tussen slaapbewustzijn en waakbewustzijn.

In Zen vormt deze energetische kracht geen doel op zich; alle magische vermogens en vaardigheden die hiermee ontwikkeld kunnen worden zijn net zo neutraal als de grovere zintuiglijke vermogens.

Een positief of negatief gebruik ervan hangt altijd af van de kwaliteit (de helderheid van geest, de zuiverheid van hart) van de eigenaar/gebruiker. Dit is waar alle oefenen om gaat: kwaliteit van leven, oplossing van kleingeestigheid en egoïsme. Hoe bewuster je leeft, hoe vrijer je met alles omgaat. Anders worden deze vermogens al snel voeding voor het ego, en ga je er van alles aan ontlenuen.

In het licht van oefenen is het voldoende om te beseffen dat het ademproces groter is dan wijzelf: je kunt de adem niet starten of stoppen, je kunt de werking ervan niet bepalen en de herkomst ervan niet traceren. Daarom is het belangrijk dat je deze kracht niet probeert te sturen of te manipuleren. Laat de adembeweging vanzelf plaatsvinden en geef er alle ruimte en gezag aan. Leun op je gemak in de deining van je adem.

Ook hier vind je de twee pijlers stevigte en ontspanning terug. Stevigte ontleen je aan het ervaren hoe je gedragen en gevoed en in stand gehouden wordt door deze vitale werking.

Ontspanning is het gevolg van overgave aan de grootsheid van dit fenomeen, dat wil zeggen, ontspanning komt voort uit het loslaten van het illuloire idee dat je je hachje in stand zou moeten/kunnen houden door zelf te ademen. Je hoeft niets - het leven zorgt voor jou.

Dus voel hoe na elke uitademing zich weer een inademimpuls aandient in je centrum. Vanuit je bekkenbodern ontstaat een zuigende beweging die zuivere energie opneemt: je buik zwelt, je middenrif stijgt.

Als die beweging voltooid is, zakt het middenrif weer omlaag (als de zuiger van een pomp of als een blaasbalg). In dit zakken wordt alle verzamelde energie verder gestuurd en verspreid door je lichaam, alle kanten uit, tot door je huid zelfs (voelbaar als warmte die je uitstraalt). Door dit vitale bewegingscircuit - opnemen en doorstromen - worden alle cellen gevoed en hernieuwd.

Een dergelijk intiem ervaren van de kracht van het leven plaatst onszelf in een juist perspectief. Wij zijn deelnemers aan een groot wonder dat steeds minder begrepen kan of hoeft te worden, naarmate het werkelijk - 100% hier en nu - wordt beleefd.

3. AANDACHT

Op basis van een goede fysieke en energetische houding neem je tenslotte de juiste mentale houding in. Dit begint met het loslaten (en doorzien dus) van alle fixatie - het ontspanningsaspect van de mentale houding. Je hoeft helemaal niets: de tijd en ruimte van het oefenen is helemaal voor jezelf, en voor niets anders.

Het krachtsaspect (stevighe) van de juiste mentale houding zit hem in de motivatie om werk te maken van het oefenen. Concreet betekent dit wellicht een je herinneren aan de diep doorvoelde reden om jezelf tegen het licht te willen houden. Of ook het uitnodigend perspectief van toekomen aan alle potentieel dat je in je hart voelt sluimeren of dat je herkend hebt in anderen - dood of levend - die inspireren tot onderzoek van de Weg.

Je laat dus alle uiterlijk besoesnes los (grijpen, zoeken, construeren) en biedt ruimte aan alle de onvoorwaardelijke bronwerking van bewustzijn, gewaarzijn, aandacht.

Aandacht is altijd hier en nu - de objecten van die aandacht echter (gedachten, indrukken) kunnen jou ver weg brengen in ruimte en tijd. Het is daarom zaak helder onderscheid te maken tussen waarnemer en waarneming. Jij bent feitelijk bewustzijn, waarnemer dus, en in die ruimte

droomtoestand gewekt hebt, vindt u zichzelf in uw eigen bed liggen en beseft u dat de enige manier, waarop u thuis had kunnen komen, was uzelf te wekken. Deze (wijze van geestelijk ontwaken) noemt men 'terugkeer tot de oorsprong' of 'wedergeboorte in het paradijs'.

Dit soort innerlijke bewustwording kan met enige oefening worden bereikt. In feite kan iedereen die van zazen houdt en zich bij het oefenen inspant, of hij nu een leek of een monnik is, tot deze graad (inzicht) ervaren. Maar zelfs dit (gedeeltelijk) ontwaken kan niet anders worden bereikt dan door de beoefening van zazen. Men zou echter een ernstige vergissing begaan als men zou aannemen dat dit de ware verlichting was, waarin er geen twijfel bestaat over het wezen van de werkelijkheid. Dan zou men zijn als een man, die koper gevonden heeft en daarom het verlangen naar goud opgeeft.

Na zo'n ervaring moet men zichzelf nog indringender afvragen op de volgende wijze: 'Mijn lichaam is als een hersenschim, als bellen op het water. Mijn geest die in zichzelf kijkt is even vormloos als lege ruimte, maar toch worden er ergens binnenin geluiden gehoord. Wie hoort er?' Wanneer men zichzelf op deze wijze ondervraagt met volledige overgave, en de intensiteit van de inspanning nooit verslapt, zal de rationele geest uiteindelijk zichzelf uitputten en zal er alleen een vragen op het allerdiepste niveau overblijven.

Tenslotte zal men zich niet langer bewust zijn van zijn eigen lichaam. De begrippen en voorstellingen, die men zo lang gekoesterd heeft, zullen verdwijnen, net zoals elke druppel water verdwijnt uit een ton waar de bodem uitgeslagen is, en de volkomen verlichting zal volgen, als bloemen die plotseling opbloeien op verdorde bomen. Met zo'n bewustwording bereikt men de ware bevrijding.

Maar zelfs nu moet men steeds weer afwerpen wat werd waargenomen en terugkeren naar het subject dat waarneemt, dat wil zeggen naar de allerdiepste grond, en vastberaden doorgaan. Uw Eigen-natuur zal dan steeds helderder worden en meer doorzichtig, naarmate uw misleidende gevoelens verdwijnen, als een edelsteen die steeds meer gaat glanzen naarmate hij vaker gepolijst wordt, tot hij tenslotte positief het hele heelal verlicht.

verlichting), noch Boeddha, noch patriarch kan iemand redden die zichzelf misleidt en slechte paden opgaat.

Stel u een kind voor, dat bij zijn ouders slaapt en droomt dat het wordt geslagen, of pijn heeft omdat het ziek is. Hoe het kind ook lijdt, de ouders kunnen het niet helpen, want niemand kan de droomwereld van een ander betreden. Als het kind zichzelf kon wakker maken, kon het vanzelf van dit leed worden bevrijd. Insgelijks: iemand die tot besef komt, dat zijn eigen Geest Boeddha is, bevrijdt zichzelf op datzelfde moment van het lijden dat ontstaat uit (de onwetendheid over de wet van) de onophoudelijke verandering van geboorte en dood. Als Boeddha het zou kunnen voorkomen, zou hij dan toestaan dat er ook maar een bewust wezen in de hel zou storten? Zonder Zelf-verwezenlijking kan iemand zulke dingen niet begrijpen.

Wat voor een meester is het, die op ditzelfde moment kleuren ziet met de ogen en stemmen hoort met de oren, die nu zijn handen opheft en zijn voeten beweegt? Iedereen weet dat dit functies zijn van onze eigen geest, maar niemand weet precies hoe zij tot stand komen. Men kan weliswaar aannemen, dat er achter deze handelingen geen iets is, toch is het duidelijk dat ze geheel en al spontaan worden verricht. Men kan aan de andere kant ook beweren dat het tóch de handelingen zijn van dit iets, dat echter onzichtbaar blijft.

Als iemand in deze vraag geen gat ziet, zullen daarmee alle pogingen, om langs verstandelijke weg (een antwoord) te vinden, stoppen en zal men helemaal niet meer weten wat men moet doen. In deze gunstige toestand moet men zijn vurig verlangen steeds meer verdiepen, zonder aflatens, tot het uiterste. Als het diepe vragen doordringt tot op de bodem zelf en die bodem wordt opengeboren, zal er niet de minste twijfel meer aan bestaan, dat uw eigen Geest Boeddha is, het Leegte-heelal. Er zal dan geen bezorgdheid meer bestaan over leven en dood, geen waarheid om naar te zoeken.

In een droom kun je verdwalen en de weg naar huis kwijt raken. U vraagt iemand u te wijzen hoe u terug moet of u bidt tot God of Boeddha om u te helpen, maar het lukt u niet thuis te komen. Zodra u zich echter uit uw

van bewustzijn ("leegte") is elke waarneming welkom.

Er is geen reden om te grijpen of iets te zoeken in al die objecten die komen en gaan: al lijken ze nóg zo werkelijk of betekenisvol, zij definiëren jou niet en zijn niet bepalend voor jouw identiteit. Je ware aard is veel subtieler en duurzamer dan alle innerlijke of uiterlijke verschijningsvormen. De werkelijkheid heeft geen toevoeging of betekenis nodig. Wij hoeven de werkelijkheid niet te maken, integendeel: we moeten leren ons te voegen naar de werkelijkheid, oog te krijgen voor de grenzeloze dimensies ervan.

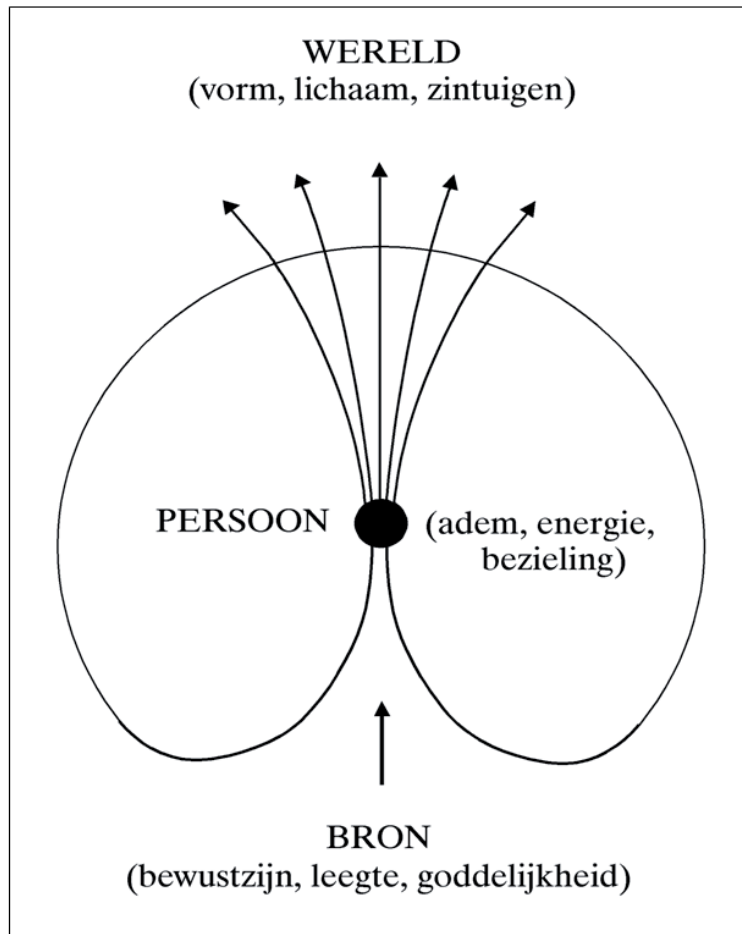
Mentale oefening komt neer op het *vervangen van denken door aandacht schenken*. Steeds opnieuw, bij elke neiging of blijk tot identificatie (waardering, betekenisgeving, oordeelsvorming) met een idee, gevoel, waarneming, beeld, etc. word je uitgenodigd die illusoire identificatie los te laten en te vervangen door directe, grote, heldere en belangeloze aandacht. Zo werk je rechtstreeks aan bevrijding.

Dit steeds opnieuw beginnen lijkt in het begin moeilijk of vruchteloos, maar het is een noodzakelijk proces van deconditionering ("afkicken"): het afleren en oplossen van automatismen, overtuigingen, beeldvorming, belangen en afhankelijkheden. En zodoende de kans krijgen om te ervaren wat duurzaam werkelijk en waardevol is.

Oefenen doet een beroep op je karakter: oprechtheid, geduld, zelfstandigheid, moed, inzet, doorzettingsvermogen, concentratie, etc. Ons ego kan een taaie en gehaaide "tegenstander" zijn, en de tegenslagen in het leven kunnen zwaar en talrijk zijn. Een zwakke motivatie zal jou dan snel het veld doen ruimen. Op zo'n moment neig je ertoe toevlucht te nemen tot de meest uiteenlopende excuses om maar niet geconfronteerd te worden met het leven, met jezelf in feite.

Wees daarom bewust bescheiden en ontvankelijk. Stel je leergierig op, ontvankelijk voor nieuwe inzichten. Je wilt immers veranderen: oude en kleine mechanismen veranderen door blijvende en alles doordringende wetmatigheden. Besef dat alles wat je tot op heden geleerd hebt niet in staat is geweest je te schenken wat je je leven lang al zoekt. Laat je eigen sterfelijkheid eerder inspiratie dan hindernis zijn.

Wees bereid om ieder moment opnieuw “de achterwaartse stap” te zetten en zodoende je te verbinden met de universele achtergrond. Elk moment sta je op het spel, elk moment bepaalt de kwaliteit van jouw aanwezigheid de levenskwaliteit van jezelf en van anderen. Wijd je met hart en ziel aan je oefeningvorm: het tellen van de adem, het volgen van de adem, of het opgaan in een koan of mantra. De rest gaat vanzelf.



Figuur 3: de totale mens

DHARMA-REDE OVER DE ENE-GEEST

BASSUI (1327-1387)

Indien men zich wil bevrijden van het lijden van samsara, moet men vóór alles de directe weg leren om een Boeddha te worden. Deze weg is geen andere dan de verwezenlijking van onze eigen Geest. Wat is nu deze Geest? Het is de oorspronkelijke natuur van alle bewuste wezens, die bestond voordat onze ouders waren geboren en dus vóór onze eigen geboorte, en die op dit moment bestaat, onveranderlijk en eeuwig. Daarom wordt hij genoemd iemands Gezicht voordat zijn ouders geboren waren. Deze Geest is van oorsprong puur. Als wij geboren worden, wordt hij niet nieuw geschapen, en als wij sterven, vergaat hij niet. Hij draagt geen merkteken van mannelijk of vrouwelijk, noch een kleur van goed of slecht. Hij kan met niets anders vergeleken worden en heet daarom de Boeddha-natuur. Toch ontspringen er talloze gedachten uit deze Eigen-natuur, zoals golven in de oceaan of beelden weerkaatst in een spiegel.

Om zijn eigen Geest te verwezenlijken, moet men allereerst een blik werpen in de bron waaraan de gedachten ontspringen. Bij slapen en werken, bij staan en zitten, moet men zichzelf grondig afvragen 'Wat is mijn eigen Geest?' met een intense hunkering om deze vraag op te lossen. Dit wordt 'training' genoemd of 'oefening' of 'verlangen naar waarheid' of 'dorst naar verwezenlijking'. Wat zazen genoemd wordt, is niet meer dan kijken in zijn eigen Geest. Het is beter vol toewijding uw eigen Geest te onderzoeken dan talloze jaren dagelijks ontelbare soetra's en dharani te lezen en te reciteren. Zulke bemoeienissen, die niets anders zijn dan formaliteiten, geven wel enige verdienste, maar deze verdienste verloopt en opnieuw zult u het lijden van de Drie Slechte Padnen moeten ondergaan.

Omdat men door het onderzoeken van zijn eigen geest uiteindelijk de verlichting bereikt, is deze oefening een eerste vereiste om een Boeddha te worden. Ook al heeft men de tien slechte daden dan wel de vijf doodzonden begaan, wanneer men zich in de geest maar omkeert en zichzelf tot verlichting brengt, is men ogenblikkelijk een Boeddha. Maar bega geen zonden en verwacht dan door verlichting wel gered te worden (van de gevolgen van uw eigen slechte daden, want noch

waarneembaar te zijn.
De werking ervan gaat kennis te boven.

Zen-meester Baoche van de Mayu Berg gebruikte een waaier om wat koelte te vangen.

Een monnik kwam en vroeg: “Meester, de aard van de wind is blijvend werkzaam, en er is geen plek waar hij niet reikt. Waarom gebruikt u dan een waaier?”

“Je begrijpt weliswaar dat de aard van de wind blijvend werkzaam is,” antwoordde Baoche, “maar je begrijpt niet wat de ware betekenis is van ‘er is geen plek waar hij niet reikt’.”

“Wat betekent dan ‘er is geen plek waar hij niet reikt’?” vroeg de monnik weer.

Baoche ging door met waaieren.

De monnik maakte een diepe buiging.

Dit is wat verwerkelijking van de boeddha-dharma is, en de levende weg van juiste overdracht.

Als je zegt dat je jezelf geen koelte hoeft toe te wuiven omdat de aard van de wind blijvend werkzaam is, en dat er ook zonder een waaier wind moet zijn, dan zul je noch het blijvend karakter noch de aard van de wind begrijpen.

De aard van de wind is blijvend werkzaam - daardoor kan de wind van het boeddha-huis het goud der aarde ontsluiten en de lange rivier stollen tot zoete room.

Bronnen:

Tanahashi, K. (ed.): Enlightenment Unfolds; the essential teachings of Zen Master Dogen. Boston 1999

Yasutani, H.: Flowers Fall; a commentary on Zen Master Dogen's Genjokoan. Boston 1996

<http://www.wzcc.org/translations/genjokoan.htm>



DRIEVOUDIGE UITVOERING: TELLEN - VOLGEN - OPGAAN

In welke mate we onderhevig zijn aan allerlei subtiele impulsen en reflexen merk je pas goed als je gaat zitten. We zijn geconditioneerd door het denken, gefixeerd op uiterlijke betekenissen.

Je kunt haast gek worden van het constant bombardement van innerlijke en uiterlijke impressies die telkens weer aanleiding lijken te geven voor steeds nieuwe overwegingen, beelden, gevoelens, etc.

Onze neurotische geest vormt, tezamen met onze persoonlijke trauma's en met alle existentiële vormen van lijden, een heel concrete en dagelijkse aanleiding voor oefening.

De oorzaak van ons lijden ligt in het zoeken, het grijpen, het hechten aan de vele verschijnselen. Ons waarnemen is niet open en zuiver, maar doordeesemd met belangen: elke waarneming wordt gekleurd door interpretatie, beoordeling, toeëigening.

Dominerend eigenbelang is een teken van verblinding: je ziet de achtergrond van het bestaan niet meer, je hebt geen oog voor universele wetmatigheden en voor de basale, algemeen menselijke waarden als eenvoud, solidariteit en tolerantie.

We zijn geïsoleerd geraakt van de universele achtergrond, onze geest is een eigen leven gaan leiden en maakt gebruik van bewustzijnsvermogen om eigen betekenissen te geven. Daardoor verlies je voeling met wat elk moment de bedoeling is; je scheidt eigen bedoelingen.

Die vervreemding (en eigendunk en onrust) knaagt in ons hart. Het scheidt pijnlijke processen in de buitenwereld: conflict, gemis, verwarring, agressie, etc. Maar vooral: het scheidt pijnlijke processen in onszelf; het houdt namelijk de karmische verwikkeling in stand, de fundamentele conditionering die ons steeds weer doet zoeken en grijpen. Zo blijft er altijd onrust en onvrede heersen, schichtigheid, wantrouwen, ongemak.

De enige manier om deze hegemonie van het denken te doorbreken en te ontwaken uit de illusie van eigen behoefte, is:

1. je zo helder mogelijk bewust te zijn van je diepste verlangen/ bedoeling/vermogen
2. te vertrouwen op je ware aard die groter is dan je persoonlijkheid
3. te beseffen dat het denken beperkt is en jou hierin niet verder kan helpen
4. je met hart en ziel te wijden aan de door jou gekozen oefenvorm

Dit onvoorwaardelijk aandacht schenken aan je oefenvorm (het tellen of volgen van de ademhaling, of het opgaan in aandacht voor de koan/ mantra) reduceert de massa loze gedachten tot één enkele gedachte - namelijk je oefenvorm - totdat ook die laatste gedachte oplost in pure aandacht, in bewustzijn zelf dus.

Je verruimt het gezag van je eigen gedachtenconstructies voor het gezag van direct bewustzijn. Zo laat je het universum jou inzicht en voeling schenken en zo kan de werkelijkheid jou onderrichten. Dit is de eigenlijke betekenis van zelfverwerkelijking.

1. TELLEN

Een heel eenvoudige vorm van oefenen is het tellen van de ademhaling: je geeft elke uitademing een tel, van 1 tot en met 10, en begint dan weer bij 1. Raak je de tel kwijt, dan begin je weer bij 1. Is 10 teveel, dan tel je alleen maar 1.

Wijd je met alle aandacht aan elke nieuwe tel; elke tel is 100% leven, 100% aanwezig. Welke gedachten er ook mogen opkomen, ga steeds opnieuw zo snel mogelijk terug naar je oefenvorm, het tellen.

Het helpt wellicht wanneer je de ademwerking met name in je bekkengebied voelt, en het tellen dan koppelt aan het leunen op de uitademing (blaasbalg).

Dat geeft elke tel een organische verbondenheid met de levenskracht die zich vanuit je centrum alle kanten uit verspreidt.

De eenvoud van deze oefenvorm is bedrieglijk. Het is een kale, strakke vorm die jou heel snel ontdoet van allerlei mentale ballast en overbodigheden. Maar de "zinloosheid" ervan kan jou tegelijkertijd

Een vis zwemt in zee en hoe ver hij ook zwemt, er komt geen eind aan het water.

Een vogel vliegt in de lucht en hoe ver hij ook vliegt, er komt geen eind aan de lucht.

Maar de vis en de vogel blijven binnen hun element.

Is hun activiteit groot, dan is hun veld groot.

Is hun behoefte gering, dan is hun veld gering.

Zo komt elk van hen toe aan alle aspecten en aan het volledig ervaren van zijn leefgebied.

Maar verlaat de vogel het luchtruim, dan zal hij onmiddellijk sterven.

Verlaat de vis het water, dan zal hij onmiddellijk sterven.

Weet dat water leven is en dat lucht leven is.

De vogel is leven en de vis is leven.

Leven is vogel, leven is vis.

Je kunt nog verder gaan.

Er is oefening-verlichting, waarin zowel voorwaardelijk als onvoorwaardelijk leven hun plaats hebben.

Welnu, als een vogel of vis probeert om de grens van zijn element te bereiken alvorens erin te bewegen, dan zal deze vogel of vis zijn weg en plaats niet vinden.

Als je je plaats vindt op de plek waar je bent, dan treedt er oefening op waardoor het fundamentele principe wordt verwerkelijkt.

Als je je weg vindt in dit ogenblik, dan treedt er oefening op waardoor het fundamentele principe wordt verwerkelijkt.

Deze plaats, deze weg, is niet groot en niet klein, behoort niet toe aan jou of aan anderen, heeft niet voorheen bestaan en verschijnt niet enkel voor een ogenblik.

Daarom geldt in de oefening-verlichting van de boeddha-weg: het bereiken van een ding is het doordringen in een ding; het aangaan van een activiteit is het beoefenen van een activiteit.

Hier is de plaats; hier ontvouwt zich de weg.

De grenzen van bewustwording zijn niet afgebakend, want bewustzijn komt tezamen met belichaming van de boeddha-dharma.

Ga er niet van uit dat je zult waarnemen wat je verwerkelijkt, of dat je het zult vatten met je verstand.

Al wordt verwerkelijking onmiddellijk gerealiseerd, het hoeft niet

Je noemt de winter niet het begin van lente, zoals ook de zomer niet het einde is van de lente.

Verlichting is als de maan die wordt weerspiegeld op het water.

De maan wordt niet nat, en het wateroppervlak wordt niet doorbroken. Het weidse, krachtige schijnsel wordt zelfs in het kleinste beetje water weerspiegeld.

De hele maan en de hele hemel zijn zichtbaar in de dauw op het gras, in een enkele waterdruppel zelfs.

De persoon wordt door verlichting niet verdeeld, zoals ook de maan het water niet breekt.

Je kunt verlichting niet tegenhouden, zoals ook een druppel niet de maan tegenhoudt.

De diepte van de druppel is bepalend voor de hoogte van de maan.

Elke weerspiegeling, hoe lang of kort van duur dan ook, geeft uitdrukking aan de uitgestrektheid van de dauwdruppel en verwerkelijk de grenzeloosheid van het maanlicht aan de hemel.

Wanneer Dharma niet je hele lichaam en geest vervult, voel je je wellicht al snel voldaan.

Wanneer Dharma je lichaam en geest vervult, is er besef van mogelijkheden.

Als je bijvoorbeeld met een schip naar het midden van de oceaan vaart waar geen land te zien is, en je kijkt in de vier windrichtingen, dan lijkt de oceaan cirkelvormig, andere vormen zijn er niet.

Maar de oceaan is niet cirkelvormig en heeft ook geen richting; de wonderlijke kenmerken ervan zijn oneindig gevarieerd.

Het is als een paleis, of als een juweel.

Het lijkt alleen maar cirkelvormig, omdat je visie op dat moment zover reikt.

Zo is het met alle dingen.

Er zijn vele vormen binnen en buiten de stoffelijke wereld, maar visie en inzicht reiken slechts zo ver als de kracht van ons bewustzijnsoog.

Om de natuur van alle ontelbare dingen te leren kennen, moet je - naast het zien van hun vorm en plaats - weten dat zij hele werelden bezitten aan onbeschrijflijk wonderlijke eigenschappen.

En dat geldt niet alleen voor onze verre omgeving, maar ook voor wat zich onder je voeten bevindt, zelfs voor een waterdruppel.

hevig confronteren met alle mogelijke behoeften aan betekenisgeving, kleurrijkheid, beleving, etc. Wat is er immers saai of machinaler dan alleen maar te tellen?

Het tellen van de adem bevordert om te beginnen je concentratievermogen. Het nodigt je uit om te ontdekken hoe je je gedachten kunt beheersen, en niet afgeleid en verstoord raakt door het minste of geringste. Je temt de springerige aap van het denken en wordt weer baas over je eigen vermogen tot aandacht schenken.

Ten tweede: het tellen beproeft jouw motivatie. Ben je werkelijk bereid en in staat om je volledig te wijden aan deze schijnbaar zinloze oefening en zo allerlei persoonlijke behoeften opzij te zetten? Kun je zo bescheiden en onbaatzuchtig zijn?

Ten derde geeft deze oefenvorm jou een helder momentbewustzijn: elke tel is nieuw, elke ademteug is anders. Niets staat vast, alles is elk moment nieuw en anders. Daarmee ontdoe je je van de neiging tot gewoontevorming en krijg je oog voor de onvoorspelbaarheid en veranderlijkheid van het leven.

Verder genereert het tellen gaandeweg alle kwaliteiten die je nodig hebt om de Weg te bewandelen: inzet, toewijding, doorzettingsvermogen, geduld, belangeloosheid, etc.

Uiteindelijk gaat het om de geesteshouding waarmee je oefent: de puurheid van je aandacht is weergave van de puurheid van je ware aard. In die zin is het tellen van de ademhaling de minst pretentieuze oefenvorm: er hangen geen toeters en bellen omheen en er zijn nauwelijks aanleidingen tot sublimatie, verheven gedoe, etc. In zijn eenvoud is er geen grootsere oefenvorm.

2. VOLGEN

Het volgen van de ademstroom (m.n. de uitademing) is primair een uitnodiging tot overgave aan een kracht die groter is dan jezelf.

Wat is volgen? Een onafgebroken, steeds nauwkeuriger en directer en

vollediger delen van de beweging die plaatsvindt.

De intentie van deze oefenvorm tendert naar eenwording, versmelting met de adembeweging zelf. Daarmee nodigt deze vorm uit tot overgave: je geeft je gezag over aan deze universele kracht die jou voedt en draagt en in stand houdt.

Je laat je ademen, zonder je zelfs te bekommeren of er nog een nieuwe inademing volgt.

Deze oefenvorm verbindt jou rechtstreeks met de bron van leven.

Dit geeft kracht en schenkt vertrouwen.

Je krijgt oog voor de subtiele, alles doordringende werking van de vitale energie, en daarmee oog voor achterliggende wetmatigheid dat alles op een onnaspeurbare manier met elkaar verbonden is.

Tevens leert het je de absolute dimensie van leven: je bent overgeleverd aan een kracht die je niet in de hand hebt. Elk moment sta je op het spel, en alles wat je kunt doen is aandacht schenken aan dit verbijsterend schouwspel.

Concreet volg je met je aandacht het in- en uitstromen van de ademhaling, waarbij je oriëntatiepunt zich op de bekkenbodem bevindt, net als bij het tellen.

Tijdens de inademing laat je de buik zich vullen met nieuwe, zuivere energie die onbegrensd wordt opgenomen.

Je voelt met name hoe steeds na het wegsterven van elke uitademing er een krachtpunt in je centrum actief wordt dat met zijn zuigend vermogen zich voorziet van nieuwe energie.

Tijdens de uitademing leun je mee met de zich verdelende uitstroming en voelt hoe de verzamelde kracht zich verspreidt door je lichaam en zelfs door de huid naar buiten toe.

Er is geen grens aan deze beweging, de hele ruimte wordt erdoor gevuld.

Het volgen van de adem leert je dat je niet zelf ademt, maar dat het leven ademt en alles doordringt.

Heb jijzelf nog iets te vertellen dan?

andermans lichaam en geest weg.

Er blijft geen spoor van verlichting over, en deze spoorloosheid kent geen einde.

Als je voor het eerst op zoek gaat naar Dharma, heb je de indruk dat je er ver van verwijderd bent.

Maar op het moment dat Dharma op de juiste manier wordt overgedragen, ben je onmiddellijk je oorspronkelijke zelf.

Wie in een boot vaart en naar de oever kijkt, kan wellicht aannemen dat het de oever is die beweegt.

Maar als je je blik rechtstreeks op de boot richt, dan kun je zien dat de boot voortbeweegt.

Zo zou je, als je met een verward idee van lichaam en geest de ontelbare dingen onderzoekt, ook kunnen veronderstellen dat jouw geest en jouw aard blijvend zijn.

Maar als je met volledige betrokkenheid oefent en terugkeert tot waar jij bent, dan zal het duidelijk zijn dat er niets bestaat dat een onveranderlijk zelf bezit.

Brandhout wordt as, en wordt niet opnieuw brandhout.

Maar zeg niet dat de as later komt, en brandhout het eerst.

Je moet begrijpen dat brandhout de waarneembare uitdrukingsvorm van brandhout is.

Daarin zijn verleden en toekomst volledig vervat.

En ook al bezit het zijn verleden en toekomst, het is er niet van afhankelijk.

As is de waarneembare uitdrukingsvorm van as, met volledig inbegrip van verleden en toekomst.

Zoals brandhout geen brandhout meer wordt nadat het as is geworden, zo keert een mens ook niet terug tot leven na te zijn gestorven.

Dit is de reden waarom in boeddha-dharma van oudsher wordt ontkend dat leven tot sterven leidt.

Daarom wordt leven het ongeborene genoemd.

Zo is er ook het onwrikbaar gegeven in Boeddha's onderricht dat de dood niet tot leven leidt.

Daarom wordt de dood beschouwd als niet-gestorven.

Leven heeft zijn eigen tijd. Sterven heeft zijn eigen tijd.

Je kunt het vergelijken met winter en lente.

**VERWERKELIJKING VAN
HET FUNDAMENTELE PRINCIPE [GENJOKOAN]
DOGEN (1200-1253)**

Alle dingen zijn Boeddha-dharma - daarom zijn er illusies, verwerkelijking, oefening, geboorte en dood, boeddha's en schepselen.

De ontelbare dingen bezitten geen blijvend zelf - daarom zijn er geen illusies, geen verwerkelijking, geen oefening, geen geboorte en dood, geen boeddha's en schepselen.

De boeddha-weg is wezenlijk een je ontdoen van overvloed en gebrek - dus zijn er geboorte en dood, illusie en verwerkelijking, schepselen en boeddha's.

Maar al mag dat zo zijn, in waardering verwelkt de bloesem, en in hekel vermeerdert zich het onkruid.

Het voortgaan van het zelf en de ontelbare dingen verlichten, is verwarring. Het naar voren treden van de ontelbare dingen die het zelf verlichten, is ontwaken.

Zij die verwarring helemaal verlichten, zijn boeddha's.

Zij die verlichting helemaal verwarren, zijn schepselen.

Bovendien, er zijn mensen die verwerkelijking op verwerkelijking ervaren, en er zijn mensen die binnen illusies nog eens illusies bezitten.

Boeddha's die werkelijk boeddha's zijn, hoeven niet te beseffen dat zij boeddha's zijn.

Maar zij zijn verwerkelijkte boeddha's, en zij blijven boeddhaschap verwerkelijken.

Wanneer je met volledige betrokkenheid van lichaam en geest vormen ziet of geluiden hoort, dan is dat rechtstreeks gewaarzijn. Maar het is niet zoals dingen die weerkaatst worden in een spiegel, of als de maan die weerspiegeld wordt op het water. Als de ene zijde wordt verlicht, blijft de andere donker.

De boeddha-weg bestuderen is jezelf bestuderen.

Jezelf bestuderen is jezelf vergeten.

Jezelf vergeten is verlicht worden door alle dingen.

In het verlicht worden door alle dingen, vallen zowel je eigen alsook

3. OPGAAN

Als er ondanks het tellen of volgen van de ademhaling nog existentiële vragen overblijven (bijvoorbeeld: "wie ben ik?", of "wat is sterven?") dan kan het zinvol zijn om als oefenvorm een koan of mantra te gebruiken.

Koans zijn oefenvormen uit de Zen-traditie. Het zijn heel radicale vragen of uitspraken die niet verklaarbaar zijn middels inzet van logisch denken; zij overstijgen het intellect en doen een rechtstreeks beroep op de spontane wijsheid van je ware aard.

Voorbeelden van koans zijn: "Waarom kwam Bodhidharma uit het Westen?", "Als je je mond opent krijg je een mep; als je je mond houdt krijg je ook een mep", "Wat is Boeddha?", "Stap van een honderd meter hoge paal", "Uitgestrekte leegte - niets heiligs", "Niet-weten is het kernachtigst", "Eén is alles, alles is één".

Voor de beoefenaar vervult de koan een heel intieme functie: het legt de verbinding met je diepste existentiële vraag en nodigt je tegelijkertijd uit om te antwoorden vanuit je diepste wezen - voorbij elke twijfel en beoordeling. Vaak worden de koans gaandeweg vanzelf gereduceerd tot één woord dat de essentie van de koan belichaamt. Je mobiliseert al je vermogens in je oefening om de koan op te lossen.

Mantra's worden zowel in de Boeddhistische als in andere spirituele tradities gebruikt als basisinstrument voor transformatie en bewustwording. Een bekende universele mantra is "Ohm"; elke Boeddhistische sutra begint hiermee. In tegenstelling tot het Tibetaans Boeddhisme zijn mantra's in de Zen-traditie minder ingeburgerd, maar Suzuki-roshi bijvoorbeeld maakte er gebruik van.

Een aanbevolen oefenvorm is de koan/mantra "Een". Als koan vormt "Een" een reductie van de koan "Alles is één".

Als mantra verwijst de klank ervan naar de achterliggende universele eenheidswerking in alle levensvormen.

Om te voorkomen dat deze oefenvorm slechts een cerebrale exercitie wordt of heilloos voedsel geeft aan inbeelding, is het essentieel dat je de koan/mantra slechts hanteert wanneer je er alle vertrouwen aan kunt

geven. “Een” is een gewijde naam voor je ware zelf (goddelijkheid, leegte); het luisteren naar de innerlijke klank ervan en het aandacht schenken aan de kracht ervan is uitdrukking van je wezen.

Je doet er goed aan de beoefening van de koan/mantra te koppelen aan het volgen van je adem. Voel hoe de uitademing zich voedzaam verspreidt door alle cellen naar buiten.

Deze permanente adembeweging veroorzaakt wrijving, en wrijving is trilling, geluid. Luister hoe de alles doordringende eenheid in de vorm van “Een” stilletjes en heel ruim klinkt in elke ademteug: de e-klank in elke uitademing, en de n-klank in elke inademing.

Tenslotte geldt ook hier, net als bij het tellen en volgen, dat het instrument geen doel op zich is. Oefenen beoogt slechts onvoorwaardelijk en vanzelfsprekend jezelf zijn: helder, direct, vrij.

Al wat helpt wordt opgenomen, al wat overbodig is valt weg.



oorspronkelijke licht: het zet je schedel in lichterlaaie en laat geen ruimte voor andere zaken. Uitgestrekt en weids, zoals lucht en water zich mengen in het herfstgetij, zoals sneeuw en maan dezelfde tint delen, zo is dit veld zonder begrenzing, zonder richting: één indrukwekkende entiteit zonder rand of naad. Dan, wanneer je je naar binnen keert en alles volledig laat vallen, vindt verwerking plaats.

Precies op dat moment van het totale wegvallen zijn overwegingen en gesprekken duizend, nee tienduizend kilometers ver verwijderd. Toch valt er geen principe te onderscheiden; waar kun je dan de vinger op leggen, welke uitleg zou je kunnen geven? Mensen die de bodem van de emmer hebben verloren vinden meteen één en al vertrouwen.

Daarom raadt men ons aan om eenvoudigweg onderlinge samenhang te realiseren en vertrouwd te raken met onderlinge samenhang, en daarna ommekeer te maken en de wereld te betreden.

Zwerf spelenderwijs in samâdhi. Elk detail is jou duidelijk. Klank en vorm, echo en schaduw, alles vindt onbemiddeld plaats en laat geen sporen na. De buitenwereld en ikzelf proberen niet elkaar de loef af te steken, want er komt geen waarneming [van objecten] tussen ons.

Alleen dit niet-waarnemen omsluit de lege ruimte van de majestueuze tienduizend vormen in het dharmarijk.

Mensen met het oorspronkelijk gelaat moeten [het veld] belichamen en grondig onderzoeken, zonder enig onderdeelje te verwaarlozen.

Bron:

Leighton, T.D.: Vruchtbare Leegte; De stille verlichting van zenmeester Hongzhi. Altamira-Becht 2002



Geboorte en dood hebben in oorsprong geen wortel of stam, verschijnen en verdwijnen hebben in oorsprong geen aanduidingen of sporen. Het oerlicht doorstraalt de kruin. De oerwijsheid gaat om met condities - in stilte, maar evengoed schitterend. Wanneer je de waarheid bereikt die geen midden of rand heeft, wanneer je hebt afgerekend met vantevoren en achteraf, dan verwerklijk je de ene heelheid.

Overall vinden zintuiglijke waarnemingen en verschijnselen vanzelf plaats. Degene die zijn brede lange tong uitsteekt geeft de onblusbare lamp door, straalt het wijde licht uit, en verricht het grote boeddha-werk zonder ooit van anderen ook maar één atoompje te betrekken van buiten de dharma. Het is duidelijk dat dit hele gebeuren zich afspeelt binnen de muren van je eigen huis.

JE NIET BEKOMMEREN OM VERDIENSTE IS VERVULLING

Houd jezelf verre van verwarring en treed al wat zich aan jou voordoet onbevangen tegemoet. Geen druppel sijpelt van buiten naar binnen. De twee vormen [yin en yang] hebben dezelfde wortel, en de tienduizend beelden hebben eenzelfde substantie. Ga mee met verandering en geef ruimte aan transformatie, dan wordt het geheel niet overschaduwed door voorgaande condities. Zo bereik je de basis van de grote vrijheid. De wind waait en de maan schijnt, en levensvormen belemmeren elkaar niet. Vestig je daarna weer in jezelf en neem je verantwoordelijkheid. Wijsheid keert terug en het principe is volledig verteerd.

Omdat je je niet bekommert om verdienste, is jouw positie gevestigd. Laat je niet verleiden om eervolle functies te bekleden, maar stap in de wereldse stroom en deel in de droom. Vormloos, anoniem en meesterlijk: zonder uitleg is jou duidelijk dat overdracht verdienstelijk is, maar dat het niet jouw eigen verdienste is dat overdracht heeft plaatsgevonden.

ZWERF EN SPEEL VOL VERTROUWEN IN SAMÂDHI

Leeg en verlangenloos, koel en iel, eenvoudig en echt, zo worden de resterende gewoontes van vele levens her geveld en verwijderd. Wanneer de smetten der oude gewoontes hun werking verliezen, verschijnt het

SLOT

Afrondend kan het geen kwaad de basiskwaliteiten voor het bewandelen van de Weg in herinnering te roepen: eerlijkheid en vertrouwen. Je kunt nóg zo intensief werken aan oefenvormen, visie-ontwikkeling, studie, etc., maar als deze twee ingrediënten ontbreken, is alle inspanning vergeefs.

Eerlijkheid heeft betrekking op een oprecht en consequent omgaan met je persoonlijke (karmische) materiaal; dit is de kant van condities. Vertrouwen heeft te maken met verbondenheid met een proces ("het leven") dat groter is dan jezelf; dit is de kant van onvoorwaardelijkheid.

Wie zichzelf wil leren kennen, zal om te beginnen eerlijk moeten erkennen dat hij/zij zichzelf nog niet kent. Bovendien zul je gaandeweg consequentheid moeten betrachten zodra je te maken krijgt met de mechanismen van het ego: neigingen, verleidingen, moeite, compensatie, troost, eigenwijsheid, etc. Het is een teken van wijsheid als je in staat bent je persoon eerlijk te aanvaarden. Dat schept de mogelijkheid om er neutraal en onpersoonlijk naar te kijken. En daarmee ontdoe je uiteindelijk alle karma van zijn lading en aantrekkingskracht: de identificatie ermee komt tot een eind.

Wat vertrouwen betreft: er is geen groter goed dan vertrouwen in de onzichtbare kracht die de eenheid vormt achter alle ervaringen en waarnemingen. Er zijn vele namen voor die eenheid (God, leegte, energie, waarheid) maar zonder dit vertrouwen in deze ene achterliggende werkelijkheid zijn we ter plekke gedoemd tot waan.

Zonder vertrouwen is overgave onmogelijk. Oriënteer je bewust op vertrouwen in de blijvende werkelijkheid van je ware aard en in de levende voorbeelden die deze kwaliteit voor jou belichamen.

Ons hart ademt vrijheid, gemak, integriteit, ons bewustzijn is zuiver, licht en open. Je hoeft jezelf niet te ontwikkelen, je hoeft alleen maar je eigen waardigheid te erkennen en daarop onvoorwaardelijk te leren vertrouwen. Naamloos, tijdloos, vormloos leven...



DE ANONIEME OEFENVORM

Oefenen is een zegel. Het bezegelt onze verbinding met waarheid, onze eenheid met het universum. Zo bezien heiligt het ons leven - maar in een heel reële zin: wat heilig lijkt wordt doorzien, wat vanzelfsprekend lijkt blijkt heilig, wonderlijk werkzaam.

Beoefening is expressie van je ware aard. Om te beginnen maak je gebruik van informatie van anderen, leraren met name. Gaandeweg integreer je alle materiaal vanzelf tot jouw eigen bezieling. Eén ding is belangrijk: hanteer slechts één oefenvorm.

Hieronder een voorbeeld - aan het begin van de dag.

Voel je vrij om onderdelen naar eigen wens en inzicht te schrappen, wijzigen of variëren.

De totale tijdsduur is ± een uur tot anderhalf uur; inkorten is natuurlijk ook mogelijk.

Er zijn 3 delen: de kern is zitten (zazen), met vooraf het buigen, en enkele inspirerende teksten vóór en ná het zitten.

BUIGEN

Kleine buiging

Staande buigen naar een of meer ereplekken in de ruimte (bijv. portret, altaar, zitplaats, etc.). Zakken tot kniezit (seiza), en 3 handklappen maken. Dan de tekst *DEELNAME* reciteren:

(gassho - handpalmen bijeenbrengen - voor voorhoofd, omhoog wijzend)

***Zonnegloed, voedend leven en vergaan:
ik ben het universum.***

(gassho op plexushoogte, naar voren wijzend)

***Goede meesters, gidsen van verwerkelijking:
ik ben het onderricht.***

(gassho op schoothoogte, naar de grond wijzend)

***Wijze boeddha's, heersers van de vrije geest:
ik ben het vormenspel.***

(vlinder-mudra op het hart)

***Lieve God, kracht van alle zijn:
ik ben het onbekende.***

witte os of de wilde kat [die verwondering oproepen] - 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.

BEZINNING OP HET TIENDUIZENDJARIG BESTAAN

Voddenpijmonniken maken hun denken droog en fris, zij rusten uit van de naweeën van conditionering. Blijf dit deel van het veld voortdurend bijwerken en opschonen. Kap resoluut alle woekerend gras weg. Reik in alle richtingen tot aan de grens, zonder ook maar één atoompje te schenden. Spiritueel en helder, open en louterend verlicht je alles dat zich aandient. Zo maak je je het stralend licht ogenblikkelijk eigen; haar helderheid kan zich aan geen enkele smet hechten. Haal onmiddellijk het koord aan en beteugel de os via zijn neus. Jazeker, zijn hoorns zijn indrukwekkend en hij stampet wild in het rond, maar groenten en graan van de mensen zal hij steeds ongemoeid laten. Rondzwerfend, aanvaard je hoe het gaat. Aanvaardend hoe het gaat, zwerf je rond. Raak niet gebonden aan of gevestigd in een of andere plek. De grond op het veld van de lege kalpa zal door de ploeg geopend worden.

Door zo te werk te gaan zullen gebeurtenissen niet langer dubbelzinnig zijn, en elke ruimte zal een geheel vormen. Eén manier om je te bezinnen op het tienduizendjarig bestaan is door te beginnen je niet langer met omstandigheden bezig te houden. Daarom is er gezegd: de geestesgrond bevat alle zaad, en de universele regen doet ze alle ontkiemen. Met het opbloeien van ontwaken vervluchtigt elk gemis; het Bodhi-fruit is vervolmaakt zelf.

HET BOEDDHA-WERK VERRICHTEN

[Het lege veld] kan niet bewerkt of veredeld worden. Van begin af aan is het in alle opzichten volledig, ongerept en helder tot op de bodem. Verkeert alles in de juiste staat en heerst er nergens gebrek, verwerf dan de zuivere blik die alles doorstraalt. Zo wordt bevrijding werkelijkheid. Verlichting betekent belichaming hiervan; stabiliteit groeit uit beoefening hiervan.

dat geen enkel ding bestaat. In dit veld verschijnt er geen geboorte en dood. De diepe bron, transparant tot op de bodem, kan stralend en onbekommerd omgaan met elk stofdeeltje zonder er een relatie mee aan te gaan. Het subtiele zien en horen gaat veel verder dan louter kleur en klank. De hele zaak werkt zonder een spoor na te laten en weerkaatst zonder schaduwwerking. Op een heel natuurlijke manier worden geest en dharma's vermengd en verenigd.

Een oude wijze zei dat de weg van geen-geest wordt belichaamd en vervuld door geen-geest. In de belichaming van de weg van geen-geest vind je uiteindelijk vrede. Vandaaruit kun je de vergadering leiden. Zit stil, met heldere geest, en beland in het centrum van de wonderbaarlijke cirkel. Zo moet je doorgronden en onderzoeken.

DE BEOEFENING VAN WARE WERKELIJKHEID

Om echte werkelijkheid te beoefenen hoef je slechts sereen te zitten in stille introspectie. Heb je dit doorgrond, dan kun je niet meer veranderen door uiterlijke aanleidingen en omstandigheden. Deze lege, volledig open geest verlicht op een subtiele, gepaste manier. Wees weids en vervuld, niet verward door grijpgrage gedachten, maak een einde aan gewoontepatronen en verwezenlijk het Zelf dat niet bezeten is van emoties. Leef niet kortzichtig maar integer, en teer niet op anderen. Zulk een rechtschapen onafhankelijke geest bezit het vermogen om niet langer onderende 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].

Ga dan verder en ontwikkel en voed jezelf, zodat jij rijpheid belichaamt en stabiliteit verwerft. Als je overal volkomen helder harmonieert en de scherpe kanten verwijderd zonder je op dogma's te baseren - net als de

Ademoefening - in seiza (kniezit)

3 inademen

Armen inademend zijwaarts openen, omhoog bijeenbrengen en uitademend handen samengevouwen centraal laten zakken tot voor je centrum (neem alle lijden en vervorming op in je inademing en laat het "verbranden" in je centrum)

3 uitademen

Armen inademend in een schepbeweging voor je centrum omhoog brengen, dan uitademend buitenwaarts spreiden tot handen de grond raken (mobiliseer al je pure energie en intentie, en verspreid die uitademend)

Grote buiging ("zandbad") - 9 buigingen & ademen, van 1 t/m 9.

- staande de handen uitademend voor borst vouwen (gassho)
- in- en uitademend van stand naar kniezit (seiza) zakken
- in kniezit eenmaal in- en uitademen, handen in gassho
- handen inademend openen en naar voren buigen tot voorhoofd de grond raakt, handen schuiven met de rug over de grond voorwaarts
- uitademend handen omhoog achterwaarts tillen/werpen, je bestrooiend met het zand dat de Boeddha heeft betreden; hier begint het ademtellen (bijv. bij 5e buiging 5 ademen tellen).
- handen terug omlaag laten zakken, onderarmen naar binnen scharen tot voor de borst en beide handen naar hart laten wijzen, vingers bijeen
- Boeddha's (immateriële) zandenergie gedurende elke ademhaling inademend opnemen naar je buik en uitademend doorsturen via armen en vingers naar het hart (tweevoudige werking: reiniging en voeding); Boeddha's boeddhaschap versmelt met jouw boeddhaschap.
- inademend omhoog komen tot zit
- uitademend opstaan

Tien ademen - rechtop stand

Staan in verticale houding, handen in uttarabodhi-mudra bijeen voor borst; tienmaal in- en uitademing volgen. Afsluiten met staande buiging in gassho.

RECITATIE-TEKSTEN

Deze worden innerlijk gesproken bij begin van za-zen, in zithouding (lotus of seiza)

Drie bel- of gongslagen, samen met de tekst *VOLMAAKT*:

***Waarheid stroomt van binnenuit, zachte voeling: Een
Waarheid vult alle vorm, lichte ruimte: Een
Waarheid zingt in overgave, warm geheim: Een***

Handen in uttarabodhi-mudra, en tekst *BRONZANG*:

***O ene onvergankelijke geest van alle ware leraren,
schenk me uw kracht,
moge verlichting ons voeden,
in vrede, vrijheid en vreugde.***

(gassho voor voorhoofd, omhoog wijzend:)

***Shunryu Suzuki roshi, grote meester,
vertrouwen is de kracht die u schenkt,
elk vermogen tot overgave dank ik u.***

(gassho op plexushoogte, naar voren wijzend:)

***Morihei Ueshiba osensei, grote ziener,
eenheid is de kracht die u schenkt,
elk vermogen tot delen dank ik u.***

(gassho op schoothoogte, naar de grond wijzend:)

***Dharma master Ji Kwang, grote werkster,
toewijding is de kracht die u schenkt,
elk vermogen tot inzet dank ik u.***

(vlinder-mudra op het hart:)

***O puur wezen van de hartgrond,
tijdloos, vormloos, naamloos,
mijn geest huist in uw leegte,
mijn stem zingt op uw licht,
mijn lijf leeft van uw liefde,
er is niets dat niet voortkomt
uit uw woordloze werkelijkheid.***

VRUCHTBARE LEEGTE

HONGZHI (1091-1157)

*Dharma-woorden van Monnik Hongzhi Zhengjue
van de Tiantong Berg in de Ming Provincie,*

Samengesteld en van Voorwoord voorzien door Monnik Puqung

VOORWOORD

Hongzhi gaf diepgang en ruimte aan de heldere spiegel, en bracht dit volledig en aandachtig tot uitdrukking. Hij openbaarde de wonderlijke kracht van subtiele verandering, gaf zich vervolgens over aan zijn bestemming en ontdekte zonneklaar de kern. Alleen iemand die de ware visie bezat en die over een diepe, vloeiende welsprekendheid beschikte, kon dit gerealiseerd hebben!

Mijn leraar leefde aan de voet van de Taipai Piek. Draken en olifanten struinden er rond. Hamer en beitel [van het onderricht] lieten er splinters springen.

De boodschap van zijn woorden verbreidde zich wijd en zijd zonder aan inhoud te verliezen.

Soms kwamen leken en geleerden die vertrouwen hadden in de Weg, en vroegen hem om aanwijzingen; soms zochten bedelmonniken zijn instructie. Zij vouwden papier uit en noteerden zijn antwoorden. Hij sprak onbekommerd en beantwoordde hun vragen; zo ontstonden efficiënte Dharma-gesprekken.

Sommige ervan heb ik uitgekozen en geordend.

Ach, de leegte van de grote blauwe hemel, de stroming van de uitgestrekte oceaan. Ik heb deze laatste dimensies nog niet verwezenlijkt, daarom verontschuldig ik me voor mijn poging om zijn gesprekken vast te leggen. Ik moet uitzien naar degenen die op wonderlijke wijze vertoeven in spiritueel ontwaken; dan zal het ritme van zijn woorden beuken, en hun toon zal naar waarde worden geschat.

HET HELDERE, GRENZELOZE VELD

Het veld van grenzeloze leegte bestaat uit wat er bestaat vanaf het allereerste begin. Alle neigingen die jij tot vaste gewoontes hebt gemaakt moet je zuiveren, genezen, verpulveren, wegpoetsen. Dan kun je je vestigen in de heldere cirkel van licht. Pure leegte bevat geen beelden, ware eigenheid is nergens van afhankelijk. Schenk alleen maar ruimte en aandacht aan de oorspronkelijke waarheid, zonder je te bekommeren om uiterlijke omstandigheden. Daarom maant men ons te beseffen

verschijnt als levende wezens of als Boeddha's, als rivieren en bergen van de wereld die vormen kent, of als iets vormloos, of als iets dat het hele universum doordringt.

§ 9

Deze pure Geest, de bron van alles, straalt voor eeuwig en in iedereen met de gloed van zijn eigen volmaaktheid. Maar de mensen in de wereld merken het niet op, omdat zij slechts iets als bewustzijn aanmerken dat ziet, hoort, voelt en kent. Verblind door hun eigen zien, horen, voelen en kennen, zijn zij zich niet bewust van de spirituele gloed van deze bronsubstantie. Als zij slechts alle oordeelsvorming in één keer zouden loslaten, dan zou de bronsubstantie zich manifesteren als de zon die opkomt in de ruimte en het hele universum verlicht, zonder belemmering of grenzen.

Als jullie, leerlingen van de Weg, dus proberen te groeien door middel van zien, horen, voelen en kennen, dan zal op het moment dat zintuiglijke waarneming wordt verbroken ook de verbondenheid met de Geest wegvallen en dan zullen jullie nergens een ingang vinden. Wees je er slechts van bewust dat die zintuiglijke waarnemingsvormen weliswaar een uiting zijn van de ware Geest, maar dat deze er geen deel van uitmaakt en tegelijkertijd ook geen afzonderlijk bestaan leidt.

Je zou niet moeten beginnen te oordelen over deze waarnemingen, en je zou je door hen niet moeten laten verleiden tot begripsvorming; maar je moet de Ene Geest ook niet buiten hen zoeken of hen ontkennen in je beoefening van de Dharma. Zoek ze niet en wijs ze niet af, hang er niet aan en zoek geen verbinding ermee. Boven je, beneden je en rondom je vindt spontane schepping plaats, want er is niets te bekennen buiten de Boeddha-Geest.

Bron:

Huangpo: *In Eenheid Zijn*. Heemstede 1996



Buiging met gassho; eenmaal "omgekeerde" handklap (rug in palm slaan), dan tekst *TOEVLUCHT* (begeleid met handklappen):

***Leven is een warme bron, reine vrede van ontvang.
Wijsheid is een lichtend veld, grote vrijheid van verspreid.
Eenheid is een zachter oord, open vreugde van gedoog.***

Buiging met gassho; dan de tekst *WELKOM*:

(verticaal gericht: handen naast hoofd, palmen richting oren, wijsvinger en duim in cirkelvorm rakend)

***Van leraren ontbonden,
verwelkom ik het stroomland.***

(horizontaal gericht: armen blijven omhoog, palmen voorwaarts draaien, wijsvinger en duim loslaten, handen open)

***Met adem gezegend,
betreed ik het lichtruim.***

(ruimtelijk: armen laten zakken, handen in de schoot, eenheidsgebaar: *dhyani-mudra*)

***In eenheidsbezieling,
vervult zich het zelf.***

Z A - Z E N

[Lett.: zitten in meditatie] 40 - 60 minuten. Het zitten is de kern van oefening, met als centrale oefenvorm het tellen of volgen van de adem, mogelijk gecombineerd met een koan of mantra.

RECITAT IET EKST EN - vervolg

Tweemaal "omgekeerde" handklap, en *GELOFTE* (met handklappen):

***Levensvormen ongeteld, ik zweer hen te behoeden.
Wensen onverzadigbaar, ik zweer hen te bedaren.
Bronnewerking onbegrensd, ik zweer hem te bevatten.
Eenheidswegen eindeloos, ik zweer hen te begaan.***

Desgewenst afsluiten met recitatie van de *HARTSOETRA*.

ZEN TEKSTEN

UIT DE DHAMMAPADA (HET DHARMA-PAD)

BOEDDHA (± 500 VC)

Wie overwint deze wereld,
en het dodenrijk,
met al zijn goden?

Wie zal bewandelen
het stralend pad
van de waarheid?

Jij alleen,
zoals iemand,
op zoek naar bloemen,
de mooiste kiest,
de zeldzaamste.

We zijn wat we denken.
Ons hele bestaan is het product van gedachten.
Met onze gedachten scheppen we de wereld.
Wie vanuit een onzuivere geest spreekt of handelt,
roept onheil over zichzelf af.
Zoals het wiel de os volgt die de kar trekt.

U bent uw eigen meester.
Wie anders zou uw meester kunnen zijn?

aan geploeter en ontbering. In beide gevallen kun je beter rechtstreeks jezelf verwerklijken en de fundamentele Dharma [Werkelijkheid] vatten. Deze Dharma is de Geest; zonder deze Geest is er geen Dharma. En deze Geest is de Dharma; zonder deze Dharma is er geen Geest. Bewustzijn als zodanig is niet het denken, maar het is ook niet gedachtenloos.

Als je zegt dat Bewustzijn gedachtenloos is, dan houdt dat een bestaansvorm in. Laat een stilzwijgend inzicht heersen, meer niet. Weg met alle denken en verklaren. Dan zou je kunnen zeggen dat de Woorden-Weg is beëindigd en bewegingen van de geest zijn opgeheven. Dit Bewustzijn is de zuivere Boeddha-Bron die alle mensen eigen is. Elk kronkelend wezentje met gevoel in zijn lijf en elke Boeddha en Bodhisattva bestaat uit dit ene wezen, en ze verschillen niet van elkaar. Verschillen komen enkel voort uit een verkeerde manier van denken en zij brengen uiteenlopende vormen van karma teweeg.

§ 8

Onze oorspronkelijke Boeddha-Natuur bezit in diepste zin nog geen atoompje objectiviteit. Hij is leeg, alomvattend, stil, zuiver; het is een schitterende en geheimzinnige innerlijke vreugde - dat is alles. Maak het je grondig eigen door er zelf in te ontwaken. Wat zich hier voor jou bevindt, in al zijn echtheid, vertoont geen enkel tekort. Er bestaat niets anders. Zelfs al ga je stap voor stap door alle stadia van Bodhisattva-ontwikkeling richting Boeddhaschap, wanneer je uiteindelijk in een flits volledige verwerklijking bereikt, zul je slechts de Boeddha-Natuur hebben verwerklijkt die jou gedurende al die tijd al eigen was; en met al die voorgaande stadia zul je er helemaal niets aan hebben toegevoegd. Je zult dan terugkijken op al dat werk en al die inspanningen, en weten dat ze niet verschillen van de onwerkelijke handelingen die je in een droom verricht. Daarom zei de Tathagata [de Boeddha]: "Waarlijk, ik heb niets verworven met Weergaloos-Volmaakte-Verlichting. Zou ik ook maar iets hebben verworven, dan had Dipamkara Boeddha zijn voorspelling over mij niet gedaan." Hij zei ook: "Deze Dharma kent absoluut geen onderscheid, geen hoog of laag, en zijn naam is Bodhi [Verlichting]." Het is puur Bewustzijn, de bron van alles, en omdat het immers niet zoiets als `zelf` of `ander` kent, kent het ook geen onderscheid, of het nu

het zand betreden, verheugt het zich niet; en wanneer ossen, schapen, slangen en insecten erover lopen, ergert het zand zich niet. Het hunkert niet naar juwelen en parfum, en het walgt niet van smerige mest en stinkende pis.”

§ 6

De Geest is niet de geest van het verstandelijk denken en heeft in geen enkel opzicht iets met vorm te maken. Boeddha's en levende wezens verschillen dus helemaal niet van elkaar. Je hoeft je alleen maar los te maken van oordeelsvorming, dan heb je alles verwezenlijkt. Maar als jullie, leerlingen van de Weg, je niet in een oogwenk vrijmaken van het verstandelijk denken, dan zul je het nooit bereiken, al blijf je eeuw na eeuw ernaar streven. Verstrikt in allerlei deugdzaamheidsoefeningen van de Drie Voertuigen zul je niet in staat zijn Verlichting te verwerven.

Het verwerkelijken van de Ene Geest kan zich voordoen na lange of korte tijd. Er zijn er die zich meteen bij het horen van dit onderricht ontdoen van oordeelsvorming. Anderen doen dit na het doorlopen van de Tien Geloofsartikelen, de Tien Stadia, de Tien Handelingen en de Tien Geschenken van Verdienste. Weer anderen bevrijden zich na de Tien Stadia van Bodhisattva-ontwikkeling te hebben meegemaakt .

Maar of ze nu het verstandelijk denken overschrijden via een langere of kortere weg, het resultaat is een staat van zijn; er is geen devoot oefenen en geen proces van verwezenlijking.

Dat er niets bereikt kan worden is niet zo maar een loze kreet; het is de waarheid. En bovendien: of je nu je streven vervult in een enkele gedachteflits of na eerst door de Tien Stadia van Bodhisattva-ontwikkeling te zijn gegaan, de verwerkelijking zal hetzelfde zijn; want deze staat van Zijn verdraagt geen gradaties. De laatste methode heeft dus alleen maar langdurig lijden en zwoegen tot gevolg.

§ 7

Het aanleren van goed en kwaad brengt gehechtheid aan vorm met zich mee. Zij die dan in hun gehechtheid aan vorm kwaad doen, moeten nodeloos verschillende wedergeboortes ondergaan; terwijl degenen die in hun gehechtheid aan vorm goed doen, zich even doelloos onderwerpen

Door zich op één punt te richten
legt de meester zijn gedachten aan banden.
Hij maakt een einde aan hun gezwerm.
In het centrum van zijn hart
omarmt hij de vrijheid.

* * *

De ene weg leidt naar rijkdom en aanzien,
de andere naar het einde van de weg.

Hoe kan iemand die het einde van de weg heeft bereikt
de weg ooit nog kwijtraken?

* * *

Slechts weinigen steken de rivier over.
De meesten stranden al aan deze kant
en rennen dwaas langs de oever op en neer.

Alleen de wijze die de weg volgt
is in staat de rivier over te steken
en aan de greep van de dood te ontkomen.

* * *

Vrij van gehechtheid en begeerte
stelt de wijze zich open voor het onbegrensde licht.
Zijn vrijheid is zijn hoogste goed.

Hij is een licht voor zichzelf,
zuiver, stralend, vrij.

* * *

De wereld staat in brand!
En u staat te lachen?
U verkeert in diepe duisternis.

* * *

Zij die ontwaken,
verlaten hun huis.
Als zwanen stijgen zij op
en laten het meer achter zich.

De hemel neemt ze op.
Onzichtbaar is hun vlucht.

* * *

Overdag schijnt de zon,
de wapenrusting van de krijger blinkt.
's Nachts schijnt de maan,
de meester straalt in meditatie.

* * *

Ook al regent het goud,
uw honger wordt niet gestild.

* * *

Wáár hij ook woont,
in de stad of op het land,
in het dal of op de heuvel:
overal heerst grote vreugde.

Bronnen:

Byrom, T.: De Dhammapada; de woorden van Boeddha. Heemstede 1994

Kaviratna, H.: Dhammapada; wijsheid van de Boeddha. Den Haag 1985



§ 4

Respekt betuigen aan alle Boeddha's van het universum is niet hetzelfde als respect betuigen aan een volgeling van de Weg die het verstandelijk denken heeft opgelost. Waarom? Omdat zo iemand op geen enkele wijze meer oordelen vormt. Het wezen van het Absolute is innerlijk als hout of steen: onbeweeglijk; en uiterlijk als de ruimte: zonder grenzen of obstakels. Het is subjectief noch objectief, heeft geen bepaalde plaats, is vormloos, en kan niet verdwijnen.

Degenen die zich erheen haasten, durven het niet te betreden, uit angst naar beneden te storten in de lege ruimte zonder enige steun of mogelijkheid om hun val te breken. Dus deinzen ze terug als ze de rand zien. Dit geldt voor al diegenen die door middel van verstandelijk bewustzijn dat doel nastreven.

Daarom zijn degenen die het doel nastreven via verstandelijk bewustzijn als de vacht (velen), terwijl degenen die een intuïtief bewustzijn van de Weg verwerven als de hoorns (weinig) zijn.

§ 5

Bodhisattva Manjushri vertegenwoordigt de universele wet, en Samantabhadra staat voor activiteit. De eerste verwijst naar de wet van de ware onbegrensde leegte, en de laatste naar de onuitputtelijke scheppingsactiviteiten die niet in vorm te vangen zijn. Bodhisattva Avalokiteshvara vertegenwoordigt grenzeloos mededogen, Mahasthama grote wijsheid, en Vimalakirti vlekkeloze benaming; vlekkeloos verwijst naar de ware aard der dingen terwijl benaming verwijst naar de vorm, maar vorm is in feite hetzelfde als ware aard, vandaar de samengestelde term vlekkeloze benaming.

Al de kwaliteiten die deze grote Bodhisattva's karakteriseren liggen in de mens verankerd en kunnen niet losgekoppeld worden van de Ene Geest. Word je ervan bewust, en ze zijn er. Jullie, leerlingen van de Weg, laten dit inzicht niet toe en binden je aan verschijningsvormen of zoeken naar iets objectiefs buiten je eigen geest; jullie staan allemaal ruggelings naar de Weg.

Denk aan het zand van de Ganges! De Boeddha zei over dit zand:
"Wanneer alle Boeddha's en Bodhisattva's met Indra en alle andere goden

De Geest is de Boeddha, en er zijn geen andere Boeddha's of andere bewustzijnsvormen. Hij is helder en vlekkeloos als de ruimte, en heeft geen enkele vorm of uiterlijk. Je bewustzijn gebruiken om begrippen te scheppen, is buiten het wezenlijke treden en je hechten aan vormen. De Eeuwig Levende Boeddha is geen Boeddha van vorm of gebondenheid. Het beoefenen van de zes paramita's en de duizenden andere technieken om een Boeddha te worden, is vooruitgang in stadia, maar de Eeuwig Levende Boeddha kent geen stadia. Ontwaak alleen maar in de Ene Geest, dan valt er helemaal niets meer te bereiken. Dit is de echte Boeddha. De Boeddha en alle levende wezens zijn Een Bewustzijn, en verder niets.

§ 3

Bewustzijn is als de ruimte, waarin geen plaats is voor verwarring of negativiteit; de zon beweegt er doorheen en schijnt in elke richting. Als de zon opkomt en de hele aarde verlicht, wint de ruimte niet aan helderheid; en als de zon ondergaat, verduistert dat de ruimte niet. De verschijnselen van licht en donker wisselen elkaar af, maar de aard der ruimte blijft ongewijzigd.

Zo is het ook met de Geest van de Boeddha en van levende wezens. Wanneer je denkt dat de Boeddha een pure, heldere of Verlichte verschijningsvorm vertegenwoordigt of dat levende wezens een aangetaste, duistere of vergankelijke verschijningsvorm vertegenwoordigen, dan zullen deze ideeën die voortkomen uit gebondenheid aan vorm jou afhouden van het hoogste inzicht - en zo zullen er evenveel eeuwen verstrijken als er zandkorrels zijn langs de Ganges.

Er is slechts Eén Bewustzijn, en verder is er niet het geringste waar je vat op kunt krijgen; dit Bewustzijn is de Boeddha. Als jullie, leerlingen van de Weg, geen oog krijgen voor het wezen van jullie Geest, zul je de Geest inkapselen met verstandelijk denken; dan zul je de Boeddha buiten jezelf zoeken en gebonden blijven aan vormen, devote praktijken, enzovoort, en dat is alleen maar nadelig en niet bepaald de weg naar het hoogste inzicht.

HET HART VAN OVERSCHRIJDENDE WIJSHEID

DE HART-SOETRA

Bodhisattva Mededogen,
diep in wijsheid overschrijdend,
zag de leegte der vijf delen.
Zo vond hij verlossing.

Sariputra luister:
vorm is niets dan leegte,
leegte niets dan vorm;
verschijnselen zijn ledig,
leegte een verschijningsvorm.
Ook voelen denken willen en beseffen.

Sariputra luister:
alles is van oorsprong leeg
en niets ontstaat er of vergaat,
en niets bevuild of onbesmet,
en niets is winst of armoe.

Daarom is er in de leegte ook
geen vorm gevoel denken wens of besef.
Er is geen oog oor neus tong lijf of brein,
geen kleur toon geur smaak aanraking of voorwerp,
ook geen zicht noch blikveld of bewustzijn,
geen onwetendheid noch einde aan onwetendheid,
geen ouderdom of dood.

Er is geen lijden en geen aanleiding tot lijden,
ook geen einde aan het lijden en geen pad.
Men kan hier inzicht niet verwerven of verzaken.

Weet dan dat de bodhisattva,
niet gehecht aan iets bijzonders,
en gerust in wijsheid overschrijdend,
vrij is van de banden der misleiding.

Niets aan angsten onderhevig
is verlichting hier bereikt.
Want alle boeddha's van verleden
heden en toekomst,
in wijsheid overschrijdend,
komen tot volmaakt ontwaken.

Weet dat deze wijsheid dan
de meest verheven lofzang is,
de ongekende mantra,
welke elke vorm van lijden wegneemt.

Zonder feil onloochenbaar
is dit de hoogste wijsheid.
Weet en spreek zijn waarheid nu:

VOORBIJ VOORBIJ
EN OVERSCHREDEN
AL IS OVERSCHREDEN
O WELK EEN ONTWAKEN
AL IS EEN

Bronnen:

- Conze, E.: *Buddhist wisdom books*. Allen and Unwin 1975
Luk, C.: *Ch'an and Zen teaching, first series*. Rider and co. 1960
Suzuki, D.T.: *Manual of Zen Buddhism*. Grove Press 1960
Tanahashi, K. en Schneider, D.: *Zencirkels*. Amsterdam 1985



IN EENHEID ZIJN
HUANGBO (GEST. 850)

§ 1

Alle Boeddha's en alle levende wezens zijn slechts de Ene Geest; er bestaat niets anders. Deze Geest, die geen begin heeft, is ongeboren en onvergankelijk. Hij is niet groen of geel en heeft geen vorm of uiterlijk. Hij behoort niet tot de categorieën van dingen die bestaan of niet bestaan, en termen als oud of nieuw zijn er niet op van toepassing. Hij is niet kort of lang, groot of klein, want hij overstijgt elke grens, maatstaf, naam, eigenschap en vergelijking. Hij is datgene wat je voor je ziet - begin erover te oordelen, en je zit meteen al verkeerd. Hij is als de onbegrensde ruimte die men niet kan peilen of bevatten.

Enkel dit Ene Bewustzijn is de Boeddha, en er is geen onderscheid tussen de Boeddha en levensvormen, behalve het gegeven dat levende wezens zich binden aan uiterlijke verschijningsvormen en daarom Boeddhaschap zoeken buiten zichzelf. Juist door dit zoeken gaat het verloren, want dat is als het zoeken van de Boeddha via de Boeddha en het vatten van de geest via de geest.

Al doen ze eeuwig hun uiterste best, zij zullen niet in staat zijn dat te bereiken. Zij beseffen niet dat als zij stoppen met rationele overwegingen en zich niet langer druk maken, de Boeddha voor hun ogen zal verschijnen, want de geest is de Boeddha en de Boeddha is elk levend wezen.

§ 2

Wat betreft het beoefenen van de zes paramita's en ontelbare soortgelijke oefenvormen, of het vergaren van eindeloze aantallen verdiensten: jij bent in elk opzicht wezenlijk volmaakt, dus hoef je niet te proberen die volmaaktheid aan te vullen met zo'n zinloze oefeningen. Wanneer zich de gelegenheid aandient ze uit te voeren, doe dat dan; is die gelegenheid voorbij, bewaar dan je gemak.

Als je er niet absoluut van overtuigd bent dat de Geest de Boeddha is en wanneer jij je bindt aan vormen, oefeningen en verdienstelijke handelingen, dan houd je er een verkeerde denkwijze op na die op geen enkele manier te verenigen is met de Weg.

Nu bestaan er plotse en geleidelijke manieren van onderricht en aanpak. Als men eenmaal onderricht en methoden onderscheidt, dan heeft elk zijn maatstaven.

Maar of je nu onderricht en methoden beheerst of niet, de werkelijkheid stroomt onafgebroken.

Van buiten onbewogen en innerlijk bevend, als geketende veulens of ineengedoken ratten,

De oude wijzen bezagen zulke wezens met mededogen en boden hen de Dharma aan.

Zij zien wat zwart is aan voor wit, als gevolg van hun waanideeën.

Als het onnatuurlijke denken stopt, dan werkt de geest vanzelf bevestigend en harmonisch.

Wil je de tijdloze sporen volgen, kijk dan toch naar de oude wijzen.

Een die op het punt stond om de Boeddha-weg te verwezenlijken, verdiepte zich tien kalpa's lang in een boom,

Als een in de strijd gelouterde tijger, als een paard met grijze schenkels.

Sommige mensen zijn alledaags, vandaar dure tafels en sierlijke gewaden.

Sommigen hebben grote ogen, vandaar wilde katten en witte ossen.

Boogschutter Yi trof het doel van honderd meter afstand.

Maar hoe kunnen twee pijlen elkaar frontaal raken, louter op basis van vaardigheid?

De houten man begint te zingen; de stenen vrouw staat op en gaat dansen.

Je bereikt dit niet op grond van gevoel of besef, en wat heb je aan overwegingen?

Ministers dienen hun vorst, kinderen gehoorzamen hun ouders;

Niet gehoorzamen is respectloos, niet dienen biedt geen steun.

Oefen heimelijk en werk anoniem, als een dwaas, een onnozelaar;

Doe dit ononderbroken, dan heet je huisheer binnen de huisheer.

Bronnen:

Leighton, T.D.: *Cultivating the empty field; the silent illumination of Zen Master Hongzhi* - Tuttle 2000

Tanahashi, K. en Schneider, D.: *Zencirkels*. Amsterdam 1985

Luk, C.: *Ch'an and Zen teaching, second series* - Rider and co. 1961

Cleary, T.: *The five houses of Zen* - Shambhala 1997

OVERZICHT VAN BEOEFENING

BODHIDHARMA (± 500 NC)

Vele wegen leiden naar het Pad, maar in wezen zijn er slechts **twee**: *wijsheid* en *oefening*.

Het pad te betreden via *wijsheid* betekent door aanwijzingen de essentie te verwezenlijken en te geloven dat alle levende wezens dezelfde ware aard bezitten, wat niet zo vanzelfsprekend is omdat dit verhuld wordt door heftige gevoelens en verwarring.

Zij die zich afwenden van verwarring, terug naar de werkelijkheid, die gezeten tegenover een muur mediteren over de afwezigheid van een zelf en een ander, over de eenheid van de sterveling en de wijze, en die zich niet laten verstoren, zelfs niet door de geschriften - zij zijn in een volmaakte en stilzwijgende overeenstemming met wijsheid. Zonder te bewegen, zonder inspanning betreden zij zogezegd het Pad via wijsheid.

Het betreden van het pad via *oefening* verwijst naar de vier alomvattende oefeningen (varianties op de 4 edele waarheden van Boeddha):

- onrecht verdragen
- zich aanpassen aan omstandigheden
- niets zoeken
- de Dharma beoefenen

Ten eerste: onrecht verdragen

Wanneer degenen die het Pad bewandelen weerstand ontmoeten, denken zij bij zichzelf: "Gedurende de ontelbare eeuwen die voorbij gingen heb ik het wezenlijke ingeruild voor het onbeduidende, en dwaalde ik - vaak nodeloos kwaad en schuldig aan talrijke overtredingen - door alle vormen van bestaan. Nu ondervind ik, hoewel ik niets verkeerd doe, de gevolgen hiervan. Noch de goden, noch de mensen weten wanneer een slechte daad zijn wrange vruchten zal afwerpen. Ik aanvaard het met een open hart, zonder mij over het onrecht te beklagen."

In de soetra's staat: "Wanneer je tegenstand ontmoet, maak je je niet druk. Waarom? Omdat je weet waar het vandaan komt." Door dit inzicht ben je in harmonie met wijsheid, en door onrecht te ondergaan betreed je het Pad.

Ten tweede: zich aanpassen aan omstandigheden

Als stervelingen worden we geregeerd door omstandigheden, niet door onszelf. Al het lijden en alle vreugde die we ervaren hangen af van omstandigheden. Wanneer ons een enorme beloning ten deel valt, zoals beroemdheid of rijkdom, is dat de vrucht van een zaadje dat in het verleden door ons is geplant.

Als de omstandigheden veranderen is het afgelopen. Waarom verheug je je dan in het bestaan ervan? Maar terwijl succes en mislukking afhankelijk zijn van karmische omstandigheden, neemt de geest niet toe of af. Zij die niet bewogen worden door de wind van vreugde, volgen stilzwijgend het Pad.

Ten derde: niets zoeken

De mensen van deze wereld zijn in verwarring. Zij verlangen altijd ergens naar - zijn altijd op zoek. Maar de wijzen ontwaken. Zij verkiezen inzicht boven gewoonte. Zij richten hun geest op het hoogste en laten hun lichaam veranderen met de seizoenen. Alle verschijnselen zijn leeg. Zij bevatten niets dat de moeite waard is om te begeren. Rampen worden altijd afgewisseld door welvaart. Het wonen in de drie gebieden is als het wonen in een brandend huis. Een lichaam bezitten betekent lijden. Kent iemand die een lichaam bezit vrede? Degenen die dit begrijpen onthechten zich van alles dat bestaat en stoppen ermee om zich iets voor te stellen of iets te zoeken. In de soetra's staat: "Zoeken is lijden. Niets zoeken is gelukzaligheid." Als je niets zoekt ben je op het Pad.

Ten vierde: de Dharma beoefenen

De Dharma is de waarheid dat alle wezenlijke aard zuiver is. Door deze waarheid zijn alle verschijnselen leeg. Bezoedelingen en gehechtheid, subject en object, bestaan niet. In de soetra's staat: "De Dharma heeft geen bestaansvormen omdat het vrij is van de onzuiverheden van bestaansvormen. De Dharma heeft geen zelf, omdat het vrij is van de onzuiverheden van een zelf." Zij die wijs genoeg zijn om deze waarheid te geloven en te begrijpen, zullen vanzelf de Dharma beoefenen. Het Dharma-lichaam kent geen enkel gemis, daarom geven zij uit vrijgevigheid hun lichaam, hun leven en hun bezittingen, zonder spijt, zonder de ijdelheid van gever, gift of begunstigde, en zonder vooroordeel of gehechtheid. Zij zijn in harmonie met de levensstroom, zonder gehecht

stel ze aan elkaar gelijk, en ze zijn niet hetzelfde; breng ze in verband, en ze krijgen hun plek.

De bedoeling huist niet in de woorden, enkel een cruciaal moment maakt het duidelijk.

Beweeg, en je raakt verstrikt; ontloop de dingen, en je vervalst in twijfel en onzekerheid.

Afkeren en aanraken zijn beide onzinnig, want het is als een vlammenzee. Alleen al een schriftelijke weergave is een vorm van ontwijding.

In het nachtelijk duister is het volkomen helder; in het ochtendlicht is het verborgen.

Het is een leidraad voor alle dingen; toepassing ervan stilt alle pijn.

Al kent het geen structuur, het beschikt wel over uitdrukingsvormen.

Het is alsof je voor een kostbare spiegel staat: vorm en beeltenis aanschouwen elkaar.

Jij bent niet het: het is jou.

Als een pasgeboren kind, volledig voorzien van de vijf aspecten:

Geen gaan, geen komen, geen opstaan, geen blijven;

"Bawa, bawa" - wordt hier iets gezegd, of niet?

Uiteindelijk zegt het niets, omdat de woorden niets betekenen.

In het hexagram Verheldering hangen krom en recht samen,

Bijeengenomen vormen zij drie, de combinaties geven vijf,

Net als het kruid met de vijf smaken, of de vajra met de vijf punten.

Wonderlijk verstrengeld binnen het werkelijke, beginnen trom en zang tezamen.

Bring door tot de bron en bewandel de paden; verwelkom het gebied en waardeer de wegen.

Je doet er goed aan dit te eerbiedigen; neem het niet voor lief.

Het is iets natuurlijks en wonderbaarlijks, geen kwestie van illusie of verlichting.

Temidden van oorzaken en condities, van tijdstip en seizoenen, is het sereen en verlichtend.

Zo verfijnd dat het doordringt waar geen opening is, zo uitgestrekt dat het elke begrenzing overschrijdt.

Wijk er een haartje van af, en je bent niet in harmonie.

Vergankelijk of niet, de oorspronkelijke meester is aanwezig,
 hij dwaalt niet noord of oost, zuid of west.
 Er is niets dat deze stevige basis van duurzaamheid kan overtreffen.
 Een schitterend venster onder de groene dennen -
 jade paleizen of vermiljoenkleurige torens halen het er niet bij.
 Gewoon zittend, met een dak boven je hoofd: alles is vredig.
 De monnik hier op deze berg heeft dan ook geen enkele verklaring.
 Hij leeft hier zonder nog langer te werken aan bevrijding.
 Wie zou hier trots zetels gaan ordenen, gasten proberen te lokken?
 Richt het licht naar binnen en laat het stralen; keer daarna gewoon weer
 terug.
 De onvoorstelbaar uitgestrekte bron kun je niet benaderen of verlaten.
 Ontmoet de voorouderlijke leraren, raak vertrouwd met hun onderricht,
 verzamel wat stro om een hut te bouwen, en geef niet op.
 Laat honderden jaren los, en ontspan volkomen.
 Open je handen en ga je gang, onbevangen.
 Duizenden woorden, miljoenen betekenissen,
 ze zijn er alleen maar om je te bevrijden van hindernissen.
 Wil je kennismaken met de sterveloze persoon in de hut,
 wijk dan niet van je vleesvracht hier en nu.

Bronnen:

Leighton, T.D.: Cultivating the empty field. Tuttle 2000

Tanahashi, K. en Schneider, D.: Zencirkels. Amsterdam 1985

James Mitchell: <http://www.plainfeather.net/soto/songofgrassshack.html>



LIED VAN DE KOSTBARE SPIEGEL SAMÂDHI

DONGSHAN (807-869)

De Dharma van zodanigheid is vertrouwelijk overgedragen door boeddha's
 en stamhouders;
 Je beschikt er nu over, zorg er goed voor.
 Een zilveren schaal vol met sneeuw; een reiger verscholen in maanlicht -

te raken aan de vorm. Dit is hun eigen glorieuze Weg van Verlichting;
 dat komt anderen altijd ten goede. En net als vrijgevigheid beoefenen zij
 ook de andere deugdzame vervolmakingen (de zes paramita's) om alle
 verwarring op te lossen. De vervolmakingen op deze manier beoefenen, is
 wezenlijk niets erop nahouden om te beoefenen. Zo beoefen je de Dharma.

Bronnen:

Bodhidharma (Red Pine, ed.): De oorsprong van Zen. Amsterdam 1993

Cleary, J.C.: Zen dawn; early Zen texts from Tun Huang. Boston 1986

Ferguson, A.: Zen's Chinese heritage; the masters and their teachings. Boston 2000



VERTROUWEN IN BEWUSTZIJN

SENGCAN (± 600 NC)

De Grote Weg is niet moeilijk voor wie geen voorkeur kent.
 Vrij van afkeer en verlangen, verschijnt de Weg helder en duidelijk.
 Maar zelfs het geringste onderscheid werpt hemel en aarde ver uiteen.
 Wil je de waarheid zuiver zien, laat meningen dan voor wat ze zijn.
 Vasthouden aan graag en niet graag is de kwaal van de geest.
 Als je de diepte van de oorsprong niet ziet, ondermijnt dit je gemoedsrust.
 De Weg is volmaakt als de ruimte, waar gebrek noch overdaad heerst.
 Onze neiging tot kiezen verhindert ons dit in te zien.

Streven naar uiterlijk of innerlijk veroordeelt ons tot gebondenheid.
 Zie gerust hoe alles Een is, en de denkbeelden zullen verdwijnen.
 Want pogen om de beweging te stoppen, zal jou in beweging zetten.
 Blijf je dralen in dualisme, dan blijft eenheid onbekend.
 En ken je deze eenheid niet, dan raak je verstrikt in conflicten.
 Het ontkennen van de werkelijkheid is een bevestiging ervan.
 Maar door de werkelijkheid te bevestigen, ontken je zijn ware aard.
 Hoe meer je praat en denkt, hoe verder je van de waarheid bent.
 Laat woord en gedachte varen, en iedere plek zal de jouwe zijn.

Keer terug tot de oorsprong zelf, en alles vindt zijn zin.
 Jaag je verschijnselen na, dan verlies je de Bron uit het oog.

Verlichting betekent verder gaan dan leegte of vorm.
Alle veranderingen in deze lege wereld geschieden uit onwetendheid.
Ga niet op zoek naar de waarheid, laat alleen je meningen varen.
Verwijl niet in dualisme, vermijd elke hang ernaar.
Elk spoor van goed en kwaad brengt de geest in verwarring.

Het Ene maakt dualiteit mogelijk, maar laat zelfs dit Ene varen.
Als de Ene geest niet verstoord wordt, is er niets dat aanstoot kan geven.
En is er niets om aanstoot te geven, dan vallen alle hindernissen weg.
Als elk voorwerp van gedachte verdwijnt, valt de denker zelf weg.
Want dingen zijn dingen vanwege de geest, zoals de geest geest is
vanwege dingen;
deze twee zijn louter betrekkelijk; beide zijn in feite leeg.
In leegte zijn ze niet twee, toch zijn alle vormen erin vervat.
Als dit en dat niet langer gelden, hoe kan men dan een kant kiezen?

De Grote Weg is onbegrensd, en gaat gemak en moeite te boven.
Kortzichtigen zijn bang en besluiteloos, hun jachtige haast remt hen.
In zoverre je gehecht bent, zul je steeds weer blijven dwalen.
Laat los, en alles gaat zijn gang.
Het Wezenlijke blijft noch vertrekt;
zie de ware aard der dingen, en je bewandelt de Weg, vrij en ongestoord.

Maar wie zich bindt aan denken, vindt verwarring en onduidelijkheid.
Deze zware last bedrukt je - waarom blijf je toch oordelen?
Wil je het edelste Pad bewandelen, verwerp dan ook de zintuigen niet.
Want in al zijn volheid is de zintuiglijke wereld verlichting.
De wijzen streven geen doeleinden na, maar onwetenden ketenen zich.
De Ene Weg kent geen verschil, maar dwazen klemmen zich aan dit en dat.

De Grote Geest te zoeken via het denken is een ernstige vergissing.
Uit de kleine geest komen rust en onrust, maar de verlichte geest gaat beide
te boven.
Begoocheling brengt dualisme voort, dromen als bloemen in de lucht;
vanwaar de moeite ze te grijpen?
Winst en verlies, goed en fout, maak er voorgoed een einde aan.
Wanneer je niet langer slaapt, zullen alle dromen vanzelf verdwijnen.

Als de geest geen onderscheid maakt, zijn alle dingen zoals ze zijn: Een.

Verschijselen zijn er; doos en deksel passen.
Het principe is werkzaam; pijlpunten treffen elkaar.
Begrijp wat er bedoeld wordt, zodra je de woorden hoort;
hanteer geen eigen criteria.
Als je de Weg die recht voor je ligt niet vat,
hoe weet je dan of je het juiste pad bewandelt?
Vordering is geen kwestie van veraf zijn of dichtbij;
maar ben je verward, dan blokkeren bergen en rivieren jouw weg.
Hen die het geheim onderzoeken zeg ik met alle respect:
besteed jouw dagen en nachten niet vergeefs.

Bronnen:

Suzuki, S.: *Branching streams flow in the darkness; Zen talks on the Sandokai*. University of California Press 1999

Leighton, T.D.: *Cultivating the empty field; the silent illumination of Zen Master Hongzhi*. Tuttle 2000

Tanahashi, K. en Schneider, D.: *Zencirkels*. Amsterdam 1985;

Cleary, T.: *Timeless spring; a Soto Zen anthology*. Weatherhill 1980



LIED VAN DE STRODAK HUT

SHITOU (700-790)

Ik heb een strooien hut gebouwd die niets van waarde bevat.
Na het eten ontspan ik en geniet van een dutje.
Toen de hut klaar was, verscheen er vers onkruid.
Nu hij langer bewoond is, heeft het onkruid alles overwoekerd.
De persoon in de hut leeft hier rustig,
niet gehecht aan binnen, buiten of iets ertussen.
Op plekken waar wereldse mensen leven, leeft hij niet.
Processen die wereldse mensen waarderen, waardeert hij niet.
De hut is weliswaar klein, maar hij omvat de hele wereld.
In enkele vierkante meters verlicht een oude man alle vormen en hun aard.
Bodhisattva's van het Grote Voertuig bezitten een onwankelbaar
vertrouwen.
Een gemiddeld of eenvoudig iemand vraagt zich onwillekeurig af:
zal zo'n hut wel stand houden?

HARMONIE VAN EENHEID EN ONDERSCHIED

SHITOU (700-790)

De geest van de grote wijze uit India
is vertrouwelijk overgedragen van west naar oost.

Mensen mogen weliswaar slim of dom zijn,
maar de Weg kent geen noordelijke of zuidelijke meesters.

De spirituele bron straalt helder in het licht;
de stromen vertakken zich in het duister.

Het grijpen naar dingen is een teken van waan,
maar opgaan in eenheid is nog geen verlicht zijn.

Alle voorwerpen van zintuiglijke waarneming
staan in samenhang, maar ze staan ook los.
In onderlinge samenhang ontstaat betrokkenheid.

Zo niet, dan behoudt elk zijn plek.

Beelden verschillen van vorm en kwaliteit,
geluiden zijn prettig of hinderlijk.

Verfijnde en ruwe taal vallen samen in het duister,
duidelijke en vage uitspraken krijgen betekenis in het licht.

De vier elementen keren terug tot hun natuur
zoals een kind terugkeert tot zijn moeder;

Vuur verwarmt, wind beweegt,
water doorweekt, aarde verstevtigt.

Oog en zicht, oor en klank,
neus en geur, tong en smaak;

Bij alle afzonderlijke dingen
komen zo vanuit hun geworteld zijn de bladeren voort.

Stam en tak delen de essentie;
verheven en banaal, alles heeft zijn plek.

In het licht bevindt zich duisternis,
maar maak er geen duisternis van;

In de duisternis bevindt zich licht,
maar beschouw het niet als licht.

Licht en donker contrasteren met elkaar
zoals bij het lopen de voorste voet met de achterste.

Elk van de miljarden dingen heeft een waarde
die vorm vindt overeenkomstig plaats en functie.

Het ontdekken van deze verborgen Bron bevrijdt ons van verwickeling.
Beschouw je alles met "gelijke Geest", dan keer je terug tot je Eigen-aard.
Deze enkele geest gaat direkt alle redenen en vergelijking te boven.
Stop "beweging", en er is "geen-beweging"; stop "rust", en er verschijnt
"geen-rust".

Houden rust en geen-rust op te bestaan, dan verdwijnt zelfs Eenheid.
Dit uiterste einde kent geen wet en verdraagt geen omschrijving.

Gaat de enkelvoudige geest samen met de Weg, dan eindigt ieder
egocentrisch streven.

Twijfel en verwarring verdwijnen, en diep vertrouwen doordringt ons leven.
Er is niets dat ons aankleeft en niets dat men achterlaat.

Alles onthult zichzelf, leeg en helder, zonder geesteskracht te beproeven.
Gedachten bereiken deze staat niet, gevoelens zijn hier vruchteloos.

In deze ware wereld van Leegte zijn er geen "zelf" en "ander" meer.

Ga je deze ware lege wereld binnen, bekrachtig dan onmiddellijk "niet-
twee".

In dit "niet-twee" is alles gelijk, niets uitgesloten of gescheiden.

Wijzen van alle tijden ontwaken in deze absolute waarheid.

De Weg gaat alle tijd en ruimte te boven, een ogenblik is tienduizend jaar.

Niet alleen hier, niet alleen daar, de waarheid ligt precies voor je neus.

Onderscheid van groot en klein is niet langer van belang nu.

Het grootste is tevens het kleinste, grenzen kent men hier niet meer.

Wat er is, is er niet - wat er niet is, is er.

Als dit je nog niet duidelijk is, ben je nog ver van de waarheid.

Een is alles, alles is een - weet dit, en alles is volmaakt.

Wanneer men vertrouwen en bewustzijn niet scheidt,
en bewustzijn en vertrouwen verbonden zijn,
schieten alle woorden tekort.

Hier is er geen gisteren,
geen morgen,
geen vandaag...

Bronnen:

Suzuki, D.T.: *Manual of Zen Buddhism*. Grove Press 1960

Ferguson, A.: *Zen's Chinese heritage; the masters and their teachings*. Wisdom Publications 2000

Conze, E.: *Buddhist texts through the ages*. Shambhala 1990

LIED VAN DE VERWERKELIJKINGSWEG

YONGJIA (665-713)

Heb je ooit een mens van de Weg gezien?

Er heerst gemak voorbij aandrang en kennis,
geen vechten meer tegen verwarring of jagen naar waarheid.

Het wezen van onwetendheid zélf is de Boeddha-natuur,
en het onwezenlijke lichaam van illusies is het Dharma-lichaam.

In volledig bewustzijn bezit het Dharma-lichaam geen objecten.
Jouw ware aard is Boeddha-natuur, bron van alle dingen.

De vijf bestanddelen van bestaan¹ komen en gaan als richtingloze wolken,
de drie vergifte² zijn luchtballen die verschijnen en verdwijnen.

Realiseer Zodanigheid, en er bestaan geen zelf en geen dingen meer,
en alle helse karma is ogenblikkelijk opgelost.

Als ik hiermee een onwaarheid verkondig,
laat mijn tong dan eeuw op eeuw worden uitgerukt.

Rechtstreeks ontwaken vervolmaakt het tijdloze Zen van je ware aard,
alle paramita's³ en de duizenden geschikte methoden zijn beschikbaar.

Droom - en er zijn de zes bestaanswerelden;⁴
ontwaak - en het grootste universum is onvindbaar.

Geen fout, geen geluk, geen verlies, geen winst:
niets te vinden in Nirvana.

Als de spiegel geen schoonmaak meer behoeft,
is zijn schittering onbeperkt zichtbaar.

Immers, wie staat er los van denken en schepping?
Het ongeborene wordt verwerkelijkt binnen het geborene.

Kan een houten pop soms boeddhaschap bereiken
door beoefening van niet-denken?

Laat de vier elementen van dit lichaam hun gang gaan,
drink en eet in Nirvana.

Verschijselen zijn ledig, alles is vergankelijk;
dat is het volmaakt gewaarzijn van alle verlichte Zodanigen.

NOTEN

1/ De **5 bestanddelen** [skandha]: 1. vorm, 2. gevoel, 3. denken, 4. wens, 5. besef.

2/ De **3 vergiften** [akushala]: 1. begeerte (haan), 2. haat (slang), 3. onwetendheid (varken).

3/ De **6 vervolmakingen** [paramita]: 1. vrijgevigheid, 2. beheersing, 3. geduld, 4. inzet, 5. meditatie, 6. wijsheid.

4/ De **6 bestaanswerelden** [gati]: 1. hemelwezens [deva], 2. demonen [asura], 3. mensen, 4. dieren, 5. hongerige geesten [preta], 6. hellewezens [naraka].

5/ De **6 zintuigen** [shadayatana]: 1. oog, 2. oor, 3. neus, 4. tong, 5. lijf, 6. brein.

6/ De **5 visies** van een boeddha [chakshu]: 1. fysiek -, 2. goddelijk -, 3. prajna-, 4. dharma-, 5. boeddha-oog.

De **5 vermogens** [bala]: 1. vertrouwen, 2. energie, 3. aandacht, 4. concentratie, 5. inzicht.

7/ De **3 lichamen** [trikaya]: 1. nirmanakaya - veranderingslichaam, 2. sambhogyakaya - zaligheidslichaam, 3. dharmakaya - waarheidslichaam

De **4 wijsheden**: 1. de spiegelende wijsheid, 2. de wijsheid van gelijkheid, 3. de wijsheid van onderscheidend vermogen, 4. de vervolmakende wijsheid.

De **6 krachten** [abhijna]: 1. helderziendheid, 2. helderhorendheid, 3. gedachten lezen, 4. herinnering van vorige levens, 5. helderwetendheid, 6. zelfkennis.

De **8 bevrijdingen** [vimoksha]: 1. besef van interne en externe vormen, 2. besef van externe vormen, 3. besef van schoonheid, 4. verwerkelijking van veld van onbegrensde ruimte, 5. verwerkelijking van veld van onbegrensd bewustzijn, 6. verwerkelijking van veld van afwezigheid, 7. verwerkelijking van veld van waarneming noch niet-waarneming, 8. wegvallen van besef en gevoel

8/ Letterlijk: "...uit het achtste, zevende en zesde bewustzijn".

In het Boeddhisme worden meerdere bewustzijnsniveau's onderscheiden:

1 t/m 6 hangen samen met de zes zintuiglijke functies

7 heet manas, bron van ik-besef

8 is alaya, voorraad-bewustzijn of karmische bewaarplaats

9/ Draken en olifanten: bodhisattva's en hemelwezens.

De **5 families**: 1. wereldlijk, 2. Hinayana, 3. Bodhisattva's, 4. twijfelend, 5. andersdenkend

De **3 voertuigen**: 1. shravaka's (luisteraars), 2. pratyeka-boeddha's (afzonderlijk ontwaakten), 3. bodhisattva's (verlichtingswezens)

10/ De **4 offergaven** aan monniken: 1. kleding, 2. voedsel, 3. onderdak, 4. medicijn.



Maar zij vonden verlichting dankzij het grote wezen Vimalakirti,
en hun verwarring smolt als sneeuw voor de zon.

De onvoorstelbare kracht die schepselen bevrijdt,
werkt op een oneindig aantal manieren.

Om in de vier offergaven¹⁰ te voorzien,
heb je aan duizend goudstukken nog niet voldoende.

Beenderen en vlees tot stof laten vergaan, weegt niet op
tegen woorden die garant staan voor een sprong over talloze tijdperken.

Dit is de hoogste, soevereine Waarheid,
de ervaring van ontelbare Zodanigen.

Wetend wat de waarde is van dit wensvervullend bewustzijnsjuweel,
deel ik het met eenieder die het in vertrouwen aanvaardt.

Voor wie helder gewaar is, bestaat er niets,
geen mens en geen Boeddha.

Alle werelden van het universum zijn als zeeschuim,
heiligen en wijzen zijn als bliksemschichten.

Zelfs een witgloeiend rad van ijzer op mijn hoofd
verbreekt deze grote verwerkelijkte oefening niet.

Laat demonen de zon bevroren en de maan verhitten,
zij vormen geen beletsel voor de waarheid van deze woorden.

Want wanneer een olifant het rytuig voorttrekt,
kan een sprinkhaan dan de doortocht verhinderen?

Olifanten passen niet in een konijnenspoor,
verlichting kan men niet benoemen.

Laat gebrekkige visie niets afdoen aan het absolute.
Ontbreekt het jou aan inzicht, dan schenkt dit Lied de sleutel.

Bronnen:

Lu K'uan Yu: Ch'an and Zen teaching (Series III). London 1962

Suzuki, D.T.: Manual of Zen Buddhism. Grove Press 1960

White Wind Zen Community (<http://wwzc.org/translations/shodoka.htm>)

Waarachtig monnikschap is zekerheid van visie;
ontbreekt jou dat, vraag me dan wat je maar wil.

Boeddha's Weg van Helder Gewaarzijn richt zich op de wortel
en verliest zich niet in takken en gebladerte.

Het wensvervullend juweel wordt miskend door mensen;
maar je kunt het vinden in de Tathagata-schoot.

Het zesvoudig functioneren⁵ - niet "zijnde" en niet "niet-zijnde" -
is van één volmaakte lichtheid, niet gevormd en niet vormloos.

Verhelder je vijfvoudige visie,
en je vervolmaakt het vijfvoudig subtiele vermogen.⁶

Zodra je de waarheid ervaart,
is het met alle gissen gedaan.

Kijk, je kunt weerkaatsingen zien in een spiegel,
maar kun je de maan grijpen in het water?

Je moet de weg nu eenmaal alleen bewandelen,
maar weet: alle wijzen kuieren op dezelfde Vredesweg.

Volg deze oude Weg met een licht hart,
niemand zal zich storen aan je wilde blik en harde knoken.

Een nakomeling van de Boeddha verkiest armoe,
maar die armoe heeft geen betrekking op de Dharma.

Want een voddenspij tekent weliswaar het haveloos lijf,
maar het is een onbetaalbare geest die daar huist.

En dat zeldzaam juweel is vrij inzetbaar
bij hulp aan anderen of bij het voeden van bezieling.

Het drievoudig lichaam en de viervoudige wijsheid komen eruit voort,
de zes krachten en de acht bevrijdingen worden erdoor bezegeld.⁷

Een goede leerling gaat direct naar de bron;
maar gemiddeld of gebrekkig, aarzelt men zich bloot te geven.

Want de vuile dracht dreigt verloren te gaan,
de trots in de strijd om uiterlijkheid.

Laat mensen mij verwerpen of beschimpen:

zij proberen de hemel te onsteken met een lucifer.

Als ik hen hoor, proef ik nectar,
en ik beseft het wonder van dit ogenblik.

Scheldwoorden zijn een verholde zegen,
en mijn belediger is mijn beste leraar.

Bewustzijn dat ruimte biedt aan laster en belediging
geeft blijk van ongeboren mededogen en verdraagzaamheid.

Laten we overdracht en onderricht belichamen,
stralend meditatie en wijsheid beoefenen, zonder hang naar leegte.

Ik sta niet alleen in deze verwerkelijking:
Boeddha's, ontelbaar als zandkorrels, gaven er al blijk van.

Ik spreek onbevangen, en brul als de Dharma-leeuw,
een klank waar alle beesten van krompen.

Maar terwijl zelfs de olifant onwaardig de vlucht neemt,
luistert de hemelse draak rustig, en verheugt zich.

Vroeger trok ik door bergen en rivieren,
op zoek naar meesters en onderricht in Zen.

Sinds ik het pad naar Huineng leerde kennen,
leef ik voorbij geboorte en dood.

Wandel in Zen of zit in Zen,
op je gemak, sprekend of stil, lopend of staand.

Blijf sereen, zelfs als jou een zwaard wordt getoond:
een heldere geest is niet vatbaar voor gif.

Ook onze leraar Shakyamuni ontmoette zijn leraar Dipamkara
slechts na talloze eeuwen van geduld-ascese.

Want geboorte en dood,
zij volgen elkaar in een onophoudelijke keten.

Wie de Wet van het Ongeborene direct verwerkelijkt,
staat los van vreugdevolle roem of pijnlijk verlies.

Ik verblijf op afgelegen plaatsen,
in bergen en dalen, temidden van dennen.

door het lezen van verhandelingen en commentaren.

Ik verloor me in vormen en namen, moeizaam en zinloos
als het ordenen van zandkorrels, diep op de oceaانبodem.

De Boeddha had het over mij, toen hij zei:
"Wat win je met het tellen van andermans schatten?"

Ik besepte hoe ik jarenlang op een dwaalspoor zat
en zinloos rondzwierf.

Door onze vervormde neigingen en verkeerde visie
wordt de rechtstreekse vervolmaking van de Zodanige niet begrepen.

Mensen van het Smalle Pad oefenen wel, maar zonder mededogen;
wereldse geleerden bezitten kennis, maar geen wijsheid.

In hun onwetendheid en dwaze uitleg,
zoeken zij naar een wijzende vinger aan de lege hand.

Zij houden de vinger voor de maan, zo ondermijnen zij hun oefening
en scheppen ingewikkeldheden van zintuig en objecten.

Maar als er niets meer wordt waargenomen, ontmoet je de Zodanige,
dan heet je werkelijk de Soevereine Ziener.

Wie de waarheid kent, ondervindt nergens karmische hinder;
ken je de ware leegte niet, dan zul je je schulden moeten aflossen.

Het is als iemand die honger lijdt en een vorstelijk diner afwijst,
of iemand die ziek is en het doktersrecept weigert.

Beoefen Zen in deze wereld van verlangens,
als een lotusbloem die bloeit temidden van de vlammen.

Zelfs Pradhanasura, al schond hij de geboden,
ontwaakte in het Ongeborene en verwierf zijn boedhaschap.

Allen horen het angstvrije onderricht, het brullen van de leeuw -
hoe zal het degenen vergaan die halsstarrig blijven dralen?

Zij verwaarlozen de richtlijnen, verliezen hun wijsheid,
en miskennen de open deur naar verborgen Zodanigheid.

Twee monniken - de een voor sexueel wangedrag, de ander voor moord -
werden ooit onbillijk veroordeeld door de zwakke vlam van Upali's wijsheid.

Subjectieve geest werkt door middel van ervaringsobjecten,
maar subject en object zijn als stof op de spiegel.

Stofvrij schittert de spiegel.

Als denken en dingen vergeten zijn, openbaart zich de ware aard, .

We leven in de Tijd van Afloop en in een droeve wereld,
waar schepselen behoeftig zijn, en zich moeilijk voegen.

Boeddha's tijd ligt ver achter ons, en de verwarring is groot.
De waan is sterk, de oefening zwak: angst en haat gedijen.

Sommigen horen de Directe Weg van Zodanigheid,
en zouden er het liefst niets van heel laten.

Begeerte is een bron van lijden.

Belast anderen niet met de schuld van je eigen daden.

Wil je niet langer lijden, minacht dan niet langer
het Dharma-wiel dat de Zodanige aan het rollen bracht.

In het sandelwoud
groeien enkel sandelbomen.

De leeuw rust in het dichte groen, en zwerft rustig en alleen,
zonder andere dieren of vogels in zijn buurt.

Leeuwejongen volgen de ouderen,
en zelfs driejarigen weten al te brullen.

Een vos, zelfs al volgt hij het spoor van de koning der Leringen,
opent na honderd jaar vergeefs zijn slimme bek.

Het radicale Rechtstreeks Onderricht staat los van persoonlijke gevoelens,
er is geen plaats voor twijfel of besluiteloosheid.

Deze monnik zegt dit niet om onrust te zaaien,
maar enkel om je te wijzen op de valstrikken van eigenwaan en cynisme.

Goed is niet goed, fout is niet fout:
maar een haartje ernaast, betekent duizenden mijlen afstand.

Een draken-meisje dat zich hield aan de bron, verwierf boeddhaschap,
terwijl een monnik die zijn weg verzaakte, in de hellen werd herboren.

In mijn jeugd vergaarde ik kennis

Zorgeloos oefen ik in bescheiden onderkomens
en geniet van onbekommerd leven.

Wie de waarheid kent, gaat ontspannen zijn gang,
onverklaarbaar naar wereldse maatstaven.

Deugdzaamheid beoefenen om de hemel te verdienen,
is als het afvuren van een pijl in de lucht.

De kracht gaat verloren en de pijl valt ter aarde,
en met hem alle verdienste.

Onvoorwaardelijk leven is heel anders:
je stapt rechtstreeks in het rijk van Zodanigheid.

Ga naar de wortel, negeer de takken.
Het is als helder maanlicht dat sprankelt in kristal.

Ken dit juweel van verwerkelijking,
en gebruik het voor jezelf en voor anderen.

De maan rijst boven de rivier, de wind strijkt door de bomen:
een eindeloze nacht, puur en kalm - wat is dit?

Het richtlijn-juweel van de Boeddha-natuur
dat zijn zegel drukt in bewustzijnsgrond.

Dauw, nevel, wolken, mist,
zij vormen onze ware dracht.

De bedelnap die draken onderwierp,
de staf die rinkelend vechtende tijgers kalmeerde:

het zijn geen oude zinloze fabeltjes,
maar levende symbolen van de onbetaalbare Zodanigheidsscepter.

Echtheid of waan, zoek er niet naar en vermijd het niet:
beide zijn volledig leeg en vormloos.

Leeg noch vormloos
is levende Zodanigheid.

De stralende bewustzijnsspiegel weerkaatst al wat zich vertoont,
zijn grenzeloos licht doordringt ontelbare werelden.

Alle bestaansvormen, de tienduizend ervaringen,

zij verrijzen lichtend, zonder binnen of buiten.

Cultiveer geen leegte door oorzaak en gevolg te negeren;
dat is roekeloos, verwarrend, en nodigt tot onheil.

De leegte ontlopen en vormen koesteren is net zo verkeerd:
je springt in het vuur om verdrinking te voorkomen.

Illusie verwerpen en de waarheid omarmen
past mooi in de geest van voorkeur en afkeer,

maar een leerling die zo zijn oefening vormt,
verwisselt een dief met zijn eigen zoon.

Inbreuk op de Dharma-weelde en afbreuk aan Ontwaken
komen altijd voort uit relatieve bewustzijnsniveau's.⁸

Wees je hiervan rechtstreeks gewaar, beoefen Zen,
en verwerkelijk het Ongeborene, de wijsheid van alle boeddha's.

Wees moedig, gebruik het zwaard van Gewaarzijn,
zijn kling is scherp en schittert als bliksem,

het snijdt door verwarring en waan,
van stervelingen en demonen.

Laat de Dharma-donder beuken, sla de Dharma-trom,
spreid de wolken van mededogen, sproei de regen van gelukzaligheid.

Draken en olifanten staan de talloze schepselen terzijde,
en begeleiden de vijf families in de drie voertuigen.⁹

De melk van de Himalaya's is zuiver en rijk,
het levert de heerlijke boterthee waarvan ik steeds weer geniet.

Het ene wezen doordringt alle wezens.
De ene werkelijkheid bevat alle werkelijkheden.

Eén maan is zichtbaar in alle wateren,
en al die manen zijn deze ene maan.

Het waarheidslichaam van alle boeddha's ben ik zelf,
mijn aard is een met alle Zodanigen.

Elk stadium van oefening bevat alle andere stadia,
zonder vorm, zonder denken of handelen.

Knip met je vingers, en tachtigduizend deuren gaan open,
en de drie tijden smoren in een ogenblik.

Namen en begrippen en andere bedenksels
hebben niets van doen met innerlijke Wijsheid.

Het valt niet te prijzen of af te keuren,
want het heeft geen raakpunten, net als de ruimte.

Het is op een serene manier altijd aanwezig,
dus doe geen moeite om het te zoeken.

Je kunt het niet vasthouden of loslaten;
doe niets, het is er.

Zijn stilte spreekt, maar het spreekt in stilte.
Zijn onbaatzuchtige vrijgevigheid zet de poort wijd open.

Vraag je me, welke leer ik verkondig,
dan noem ik het de kracht van grenzeloze Wijsheid.

Wie zal zeggen, of ik het goed heb of verkeerd,
zelfs de lichtwezens mogen ernaar gissen.

Na zovele jaren van beoefening,
kan ik niet anders dan jou de waarheid vertellen.

“Hijs de Dharma-vlag, verkondig onze Huis-leer”,
dat is wat Boeddha verklaarde aan Huineng.

In India was Mahakashyapa de eerste der achtentwintig
stamhouders die de Lamp droegen en doorgaven.

Oostwaarts kwam de Dharma naar het Rijk van het Midden,
met Bodhidharma als eerste stamhouder.

Zijn gewaad ging, zoals bekend, over op zes stamhouders
en later op tallozen die de Weg hebben verwerkelijkt.

Het ware hoeft niet gevestigd te worden, het onware heeft geen
bestaansgrond.

Als elk idee van bestaan en niet-bestaan wegvalt, is alles leeg.

De twintig leringen over leegte zijn slechts bedoeld om jou te ontknopen,
zij belichamen niets anders dan de ene aard van Zodanigheid.