



Introductie

Deze nieuwsbrief bevat de dharmalesen die Nico en Gretha hebben gegeven tijdens het weekend van 8-11 november j.l. in Vught. Een terugkerend onderwerp van gesprek in dat weekend was het gebruik van het woord verlichting. Een van de deelnemers schrijft daarover:

*Neem een wit vel,
een potlood
en een gummetje;
Schrijf op;*

*Verlichting
is verlies van zwaarte,
ieder woord is
ongewenst gewicht.*

*Gum het nu uit.
en leef in verwondering.*

DE REDACTIE

Inhoud

NICO TYDEMAN	Dharmales vrijdag 9 november	3
GRETHA AERTS	Dharmales zaterdag 10 november	10
NICO & GRETHA	Dharmales zondag 11 november	17
	Agenda en mededelingen	25

Dharmales Nico vrijdag 9 november

Goedemorgen. Hoe gaat het? Zen is vragen, zen is onderzoek. 'Wat wil ik met mijn leven? In hoeverre is het zenpad daar behulpzaam bij? Wat heeft zen mij te bieden? En waar gaan al die dingen over?' Vragen. Net zo lang totdat het helder is. Wat ook heel interessant is om, totdat het helder is, alsmat dezelfde vraag te stellen. Die is trouwens nooit hetzelfde. 'Wat is zazen? Hoe doe je dat nou? Hoe doen we sesshin?'

Voor de dharmales had ik als thema een vraag: 'Waar is de ascese gebleven?' Ascese is eigenlijk een heel oud woord en het betekent zoiets als discipline. Dat is eigenlijk de beste vertaling, discipline.

Ik kwam op dat thema door een vraag van Meindert in de daisangroep tijdens de sesshin hier twee weken geleden. De aanleiding daarvoor was een verhaaltje, dat ik wel eens vaker heb verteld, over iemand die een vraag stelt aan een brahmaan. Het speelt zich dus af in hindoeïngingen. De hindoe's spreken heel veel over de godservaring, net zoals de soef's, prachtig. Iemand vroeg aan de brahmaan: 'Je hebt het steeds maar over die godservaring, maar zie niks, ik voel niks, ik krijg niks, ik snap het niet. En ik maak, in ieder geval tot nog toe, nooit zoiets mee. Hoe kan dat?' De brahmaan zei: 'Kom maar mee.' Ze gingen naar het strand, de zee in. En toen ze een beetje diep genoeg de zee in waren gegaan, pakte de brahmaan hem bij zijn nekvel, duwde hem onder water en hield hem onder water. En weer op. En steeds weer onder en weer op. Op een gegeven moment liet hij hem los en vroeg: 'Toen jij onder water was, waar dacht jij toen aan?' De man antwoordde: 'Lucht, lucht!' En toen zei de brahmaan: 'Kijk, zo moet jij naar God verlangen. En dan moet je eens zien wat er gebeurt.' En wat mij betreft kan je de godservaring verlichting noemen.

Leerling: Maar wat heeft dit nou met discipline te maken?

Nico: Dat komt, dat komt. Dat is eigenlijk sesshin, he? Sesshin is onder water zetten en dan maar naar lucht happen.

Meindert vroeg naar aanleiding van dat verhaal: 'Mijn verlangen naar verlichting wordt vaak ondergesneeuwd door wereldse verlangens, om ze maar even samen te vatten: 'Sex, drugs en rock & roll.' Hoe houd ik het godsverlangen, of dit verlangen naar verlichting, levend en wat moet ik daarvoor over hebben? De Boeddha zei dan wel: 'Zoek de middenweg en vermijd extremen,' maar zelf is hij tot het allerlaatste gaatje gegaan. Ook Bankei deed de meest krankzinnige dingen en zei later tegen zijn monniken: 'Dat is eigenlijk niet nodig, hoor, zoals ik dat gedaan heb. Dat hoeven jullie niet te doen.' Maar blijkbaar is er toch wel iets nodig. Wat en hoe?'

Goede vraag, he? Er schuilt in ieder van ons een verlangen. Een verlangen naar iets, waarvan dit verlangen niet weet wat het is. En dat verlangde wordt nooit helemaal bereikt, het is een oneindig verlangen. Ons zenpad wil ons van dat verlangen bewust maken en ons daar de grootsheid, de uitgestrektheid, de grenzeloosheid van leren zien. Misschien zijn we zelfs wel bang voor dat verlangen. Bang om de grootsheid daarvan onder ogen te zien en te erkennen: 'Ja, er is iets wat ik wil, wat ik verlang, ook al weet ik niet wat het is.' Zonder dat verlangen waren we niet hier gekomen. En zonder dat verlangen komen we niet wekelijks bij elkaar in Rotterdam. Soms zijn er momenten, waarop dat verlangen bevredigd wordt. Dat zijn vaak hele gelukkige momenten. Maar het zijn maar momenten. We gaan op ons zenpad van een dergelijk moment, naar een dergelijk moment, naar een dergelijk moment, enzovoort. Die momenten geven een glimpje van wat dat verlangen beoogt. Zo gaan we van glimpje naar glimpje naar glimpje. Die glimpjes kunnen zo klein zijn, zo minutieus, dat we ze soms nauwelijks opmerken. Er is een mooie vergelijking voor: 'Het is als iemand die gaat door dichte mist. In het begin voel je niks, maar na een uur ben je drijfnaat.' Het kan best zijn dat we een

paar jaar niks merken. En dan opeens weet je van: 'Goh, het heeft eigenlijk zonder dat ik het doorhad mij heel veel gebracht.'

We volgen een pad. We beoefenen een weg. Steeds weer, elke dag opnieuw. Zoals we vanuit de traditie zeggen: 'We volgen het pad van de Boeddha.' Zijn leven is een paradigma voor ons. Voor een zoektocht door het gewoel van ons bestaan, van ons leven, naar verlichting, bevrijding. Want er is bevrijding mogelijk. En die glimpjes, die bewijzen dat voor ons, ook al zou ik het aan niemand anders kunnen uitleggen.

Maar nu, wat te doen? Een interessante vraag van Meindert, die ik mezelf ook wel eens heb gesteld, en waar ik eigenlijk niet eens zo goed antwoord op weet. Laten we de geschiedenis van de spiritualiteit eens bekijken. Dat is altijd interessant. Zoals iemand zei: 'Geschiedenis heeft ons ontzettend veel te leren, jammer dat zij zo weinig studenten heeft.' Dat is waar. We kunnen veel leren van de geschiedenis van de spiritualiteit, van de geschiedenis van het boeddhisme. En een van de meest opvallende dingen daarbij is dat mensen die zich in het verleden gedreven wisten door dat verlangen zo veel krachtige ascetische beoefening deden. In de tijd van de Boeddha zag je rondzwervende sjamanen de meest extreme oefeningen doen. Zoals zo lang mogelijk op één been staan. Dan maakten ze iets aan een boom om op te leunen en daar stonden ze dan de hele dag op. Of één arm zo lang mogelijk in de lucht houden, dat is ook een leuke. Of alsmaar in de zon kijken. Naakt lopen, dat gebeurt ook nog steeds in India. En vasten, tot bijna de dood aan toe.

Op een gegeven moment had de Boeddha ontdekt: 'Jongens, hier houd ik mee op. Dit werkt niet. We moeten iets anders doen. We moeten de middenweg hebben.' Maar als je nou kijkt wat hij deed; de Boeddha ging altijd weer terug naar het woud, hij was een bosyogi. Het woud was toentertijd dé plaats voor contemplatie. En dan denk je: 'Nou, dat is leuk, het bos in, een beetje rondlopen

en vogeltjes kijken.' We hebben hier ook wel eens buiten gezeten. Toen was het heel mooi weer en iedereen wilde naar buiten. Na een uur was iedereen weer terug, opgegeten door de muggen. Dat bos, moet je je voorstellen, dat was echt een woud. Voortdurend gevaar, dreiging, van slangen, leeuwen, rovers, muskieten. Soms heet. We moeten ons dat wat de Boeddha deed niet te romantisch voorstellen. Maar goed, het was de middenweg, hij at. Eenmaal per dag, maar hij at. En als we eens een beetje verder kijken, naar Japan, naar het schema dat de monniken daar volgen: half vier opstaan, vier uur op het kussen, periodes van veertig minuten, drie keer, een service van ongeveer drie kwartier. En dan zitten ze in seiza, niet op kussentjes, maar gewoon op de hielen. Dat moet je eens doen, vooral op de tatamimatten met je blote voeten. Kijk, zó zitten dat is erg, maar seiza zitten op je voeten Na tien minuten zijn je benen echt afgestorven. Dat geeft niet, hoor, want als je opstaat gaat het wel weer over. En het gaat de hele dag door, zeker met de sesshins. Schaars en sober eten, weinig slaap, geen sex. Sex, dat is heel storend hoor, voor het geestelijk leven.

En als je kijkt hoe Gretha en ik het gedaan hebben. Ik heb ergens Gretha overtroffen. Mijn eerste sesshin was met pater Lasalle in Zundert. Dat was allemaal te doen. Maar wat ik verschillende keren heb meegemaakt in het San Francisco Zen Center, gesticht door Shunryu Suzuki. Daar waren de sesshins zeven dagen. Ook om vier uur opstaan en dan bij elkaar veertien uur zazen. Dat was dan wel inclusief de maaltijden, oryoki, waarbij je ook in zazen zit met je spulletjes. Veertien uur. Allemaal periodes van veertig minuten. Als ik het me goed herinner was er alleen een half uurtje vrij na het ontbijt, na het middageten en na het avondeten. En dan ging je om tien uur naar bed. Het was eigenlijk één constant zitten. Het is verschrikkelijk als je dit meemaakt. Ik snap niet waarom ik het het jaar daarna weer gedaan heb.

Maar goed, in 1983 ontmoetten we Roshi. En dat was eigenlijk

– zeker als ik het met San Francisco vergelijk – heel relaxed. Maar toch; sesshins van tien, twaalf dagen waren heel normaal, soms drie maanden. Om de negen dagen hadden we een vrije dag. Roshi had soms zo zijn inspiratie. Dan was hij ineens helemaal weg van Dogen. En dan bedacht hij tijdens die drie maanden na een paar dagen: ‘We gaan nu Dogen-style doen.’ Dat betekende: geen dharmales, geen service, geen daisan. Alleen maar zitten. Na drie dagen is dat zó ontzettend saai. Maar gelukkig was Roshi de eerste die het saai vond. Dan veranderde hij dat wel weer een beetje. En wat doen wij? Wat doe ik? Ik moet er niet aan denken om een sesshin van zeven dagen te doen. De langste die ik doe is vier dagen. Roshi is op dit moment vooral met Big Mind bezig. Hij geeft zelf ook niet meer zoveel om sesshin. Ze doen daar wel wat hoor, maar dat heeft op zich zijn interesse niet. Terwijl Roshi het van Maezumi roshi op de Japanse manier heeft geleerd. Ja, hoe moest Maezumi het anders doen? Hij komt uit Japan, emigreert naar Amerika, krijgt leerlingen en gaat het doen zoals hij dat geleerd heeft, volgens de Japanse opvoedkunde.

Het krijgt ook wel een beetje een opa-vertelt gehalte: ‘En toentertijd, wij gingen ervoor hoor! In de jaren zeventig, wij gingen ervoor!’ En wat een fouten zijn er gemaakt. Dat kunnen we achteraf zeggen. Het was ook wel die tijd, waarin we de spiritualiteit en het boeddhisme ontdekten en dachten: ‘Dit is de sleutel. Dit is het enige wat belangrijk is.’ En natuurlijk, dit is belangrijk, maar hoe belangrijk en hoe dit te beoefenen? Nou, we leren hopelijk wel wat.

Bankei deed soms de meest grove ascese, zó dat hij doodziek werd. En Hakuin ging er ook hard tegenaan. Ook jarenlang ziek geweest. Maar we leren hopelijk wel wat. Ook de leraar. Ik vind het altijd een mooi verhaal van Otto Duijntjer. Dat is een bekende Nederlandse filosoof, die een goed Heidegger-kenner is. Zoals je weet heeft Heidegger een flinke plank volgeschreven. Maar helemaal aan het eind van zijn leven komt er een heel klein boekje, waarin hij

zegt: ‘Weet je wat wij moderne mensen eigenlijk zouden moeten doen? Contemplatie beoefenen.’ En Otto Duijntjer zegt dan: ‘Nou, die man heeft zijn hele leven lang nagedacht over wat je zou moeten doen en dan komt hij met ‘contemplatie beoefenen’. Je zou verwachten dat dat advies dan wordt opgevolgd. Maar nee hoor. In plaats daarvan zegt men: ‘Laten we eens gaan kijken hoe hij daar gekomen is.’ En dus beginnen ze weer met zoeken, helemaal aan het begin van zijn leven, dan de jonge Heidegger en dan de middelbare Heidegger. En als Heidegger dan ergens Aristoteles noemt, wordt Aristoteles er weer op nageslagen. Aan dat boekje over contemplatie helemaal aan het eind van zijn leven komen ze helemaal niet meer toe.’ Dus ja, wat jammer eigenlijk. Iemand heeft iets gezien, na grondige analyse, na goed nadenken, na goed rondkijken, en die zegt: ‘We moeten contemplatie beoefenen.’ Laten we dat dan ook doen.

Hopelijk leren we wel wat. In elk geval kunnen wij anno 2007 zo veel meer weten over religie en de verschillende religieuze tradities dan de mensen van tweehonderd jaar terug. We hebben zo’n schat aan informatie over de geschiedenis van de religies. Er is niet voor niets al zeker tweehonderd jaar een religie-kritiek gaande, bij Nietzsche, Feuerbach, Marx, Freud, Jung. En misschien vinden de religies dat niet leuk, maar als je goed naar ze luistert hebben ze god zij dank heel wat opgeruimd en heel wat doorgeprikt. Ze hebben ons geleerd wat projecties zijn en wat religieuze projecties zijn. Daar kunnen we ons voordeel mee doen. Dat we bijvoorbeeld die god boven ons geplaatst hebben en dat we daar een morele instantie van gemaakt hebben, maar dat dat niets anders is dan wat hier zit. En als je dát gaat zien, dat scheelt een slok op een borrel. Want als het hier zit, dan kunnen we er wat mee. Maar als het daar zit, dan weet ik het ook niet. En natuurlijk is dat voor het christendom van die tijd een verschrikkelijke boodschap. Want het fundament van het bestaan

hing in de lucht. Dat werd doorgeprikt. 'Het fundament zit hier!' Dat is een van de grote voordelen van het boeddhisme. Ik zeg altijd: 'Een beetje boeddhist heeft geen last van god. Alleen maar plezier.' Projecties zijn verbeelding. En die verbeelding is niet niks, maar het is verbeelding. Het is een droom, zoals nirwana een droom is en zoals verlichting een droom is. En zoals een droom soms uitkomt en soms niet. Het zijn dromen die ons wat doen. Zoals wanneer je gedroomd hebt dat je schatrijk bent. Als je dan wakker wordt moet je even goed weten dat het gedroomd is, anders ga je meteen allerlei dingen bestellen, maar het is ook een droom die je gelukkig kan maken. Dromen doen ons wat.

Leerling: En hoe zit het dan met de godservaring? Houden we ons dan zo sterk voor het lapje?

Nico: Nee, godservaring is reëel, zit hier. Dat is niet een manier waarop je jezelf belazert. Het is hooguit, net als met verlichting, zo subjectief dat je het niet aan een ander kan vertellen. Alle woorden die ervoor worden gebruikt, alle dingen die erover worden gezegd, zijn persoonlijk.

Kijk, de mystici hebben dat verlangen, maar ook een weten, een besef van: 'Als het over god gaat, dan wil ik hem kennen, dan wil ik hem ervaren, dan wil ik met hem wandelen.' Adam en Eva wandelden met god. Zo wil ik hem kennen. Maar de kerk heeft er een soort museum van gemaakt met overal bordjes 'verboden aan te raken'. De mysticus wil aanraken. Zoals ook verlichting voor ons werkelijk is. Je zou zo langzamerhand hopen dat men gaat zien dat het niet over daar gaat, maar over hier. Dat is de hele moeilijkheid, ook met de islam. Ja, het duurt nog even, maar het komt wel. Je ziet steeds meer mensen - Kuijtert, Hendriks - die dat oppikken en zeggen dat het tijd wordt om onze projecties te gaan doorzien.

De mystici, ook de boeddhisten, waren allemaal randfiguren. Zij overschreden een bepaalde grens, een bepaalde moraal, ook een religieuze moraal. Als je naar het Oosten kijkt, zie je voor het

merendeel religie. Men gaat naar de tempels, men offert en zegt de gebeden, men herdenkt de doden en dan gaat men picknicken. En de monniken worden geacht te mediteren. Die monniken in Japan, die zo lang en zo veel zitten, doen dat hooguit drie jaar en dan krijgen ze een brevetje - dat noemen ze transmissie - en dan kunnen ze een tempeltje beginnen. En er is één ding dat die monniken daarna niet meer doen en dat is zitten. Dat doen wij hier. Dat wij hier sesshin doen, daarvan denken ze: 'Zijn die gek geworden?' Mimi Maréchal van de Tiltenberg had een hele goede vriendin in Japan. Mimi is zelf een jaar of tien, elf, in Japan geweest, sprak vloeiend Japans en kende de situatie door en door. Ze had daar les gegeven, Frans aan de universiteit. Daarna kwam ze hier in Nederland terug en begon zenmeesters uit Japan uit te nodigen op de Tiltenberg. Dat schreef ze toen aan die vriendin. En die vriendin schreef terug: 'Mimi, je probeert toch niet in Nederland datgene te doen waar wij in Japan juist vanaf proberen te komen?'

Leerling: En hoe zit dan dat met Maezumi en Genpo roshi? Maezumi heeft dus ook maar kort gezeten, terwijl Genpo juist het zitten enorm heeft gepromoot.

Nico: Roshi noemde de sangha ooit eens een sesshin-sangha. Wij deden alleen maar sesshins. Elk jaar als hij naar Europa kwam, was het sesshin. Zeven, acht, negen, tien, elf dagen. Allemaal sesshin.

Gretha: Maar Maezumi roshi deed dat ook. Genpo maakte daar wel eens opmerkingen over, maandenlang alleen maar sesshins. Wat dat betreft was Maezumi roshi niet zo Japans. Volgens mij vonden de Japanners hem ook maar 'zo, zo'.

Nico: Ja, dat klopt. De Japanners keken met argusogen naar wat er gebeurde in Amerika.

Er is een heel mooi boek over zazen, dat heet 'Living and dying in zazen'. Daarin komen vijf zenmeesters aan de orde, die zazen preken. En alle vijf zijn het marginale figuren. Eén van hen gaat altijd op een bankje in een park zitten, met een komfoortje voor zijn thee

en dan zit hij maar. Af en toe komt er iemand naast hem zitten, dan drinken ze een kopje thee en praten ze een beetje. Daarna zitten we wellicht even en dan gaat hij weer weg. En dat heeft hij zijn hele leven gedaan. Gewoon in het park gezeten. Maar het is een marginale figuur die niet zo veel op heeft met de tempels, met de tempelstructuur.

Gretha: En hoe zit dat dan met ons? Misschien zijn wij ook maar 'zo, zo'.

Nico: Het is sowieso maar de vraag of wij het goed doen. Ook als je verder kijkt, naar de verschillende manieren waarop onze dharmabroeders het allemaal doen. Hoe Genno roshi het doet in Parijs. Heel anders. Tenkei in het noorden, een heel ander model. En wat is goed? Tenkei heeft veel meer het monastiek model. Hij is ook veel meer bezig met het volgen van de traditie. Vier weken geleden was er feest in Zen River vanwege het vijf-jarig bestaan en toen hebben wij daar heel leuk over zitten praten. Over de vraag: 'Wat zijn we nou precies aan het doen?' En: 'Wat betekent het voor diegenen die na ons komen?' Ik ben zelf niet zo ritueel, hoewel ik me kan voorstellen dat je, als je hier voor de eerste keer komt, denkt: 'Huh, dat is ook een hoop gedoe.' Maar dat is niks vergeleken met als je naar Tenkei gaat. Wat is goed? Geen idee, echt niet. We gaan tastenderwijs onze weg.

Leerling: Hoe meer mensen tot verlichting komen, dat is de juiste methode.

Leerling: Dat verschilt per persoon. Voor de een is dit de methode, maar dat hoeft het voor de ander niet te zijn.

Nico: Het is zó subjectief. En het is zo onkenbaar. We gáán voor verlichting, wat mij betreft. Er moeten over verlichting zoveel ideeën opgeruimd worden, daar is geen doorkomen aan. Verschrikkelijk gewoon, een ramp. Verlichting, wat is dat? Is dat te zien?

Leerling: Iemand die verlicht is kan dat toch wel zien?

Nico: Een boeddha kan een boeddha herkennen, ja.

Is verlichting te meten? Er zijn hele kleine ervaringen en er zijn hele sterke ervaringen. Maar ons pad naar verlichting is een verborgen pad, het speelt zich af in de geest. En je kan uiterlijk neerzetten wat je wil, als het niet in de geest gebeurt, gebeurt er niets. Met andere woorden, je kan dit soort dingen aantrekken en er een beetje devoot bijlopen, maar het zegt niets. Het zegt alleen maar wat, als het er op de een of andere manier aan bijdraagt dat er in de geest iets gebeurt. En wanneer weet je dat? Dat weet je als je dat weet en voor jezelf bevestigt. Wie zegt: 'Ik ben verlicht,' is verlicht. Zo werkt dat. Ga maar eens bewijzen dat het niet zo is. Dat lukt je niet. Dat is onzin. Die ander, die zegt: 'Ik ben verlicht,' kan ook niets bewijzen. Hij kan wel zeggen: 'Ik had een moment, dat was mooi,' maar hij kan niets bewijzen, nooit. Toch is er verlichting, wis en waarachtig. Maar het speelt zich af in het verborgene, in de geest. Vandaar ook dat boeddha's alles op de geest zetten. Wij zetten alles op projecten en producten. We willen het product zien. Projecten en producten, daar zijn we goed in. Maar een boeddha zegt: 'Ik ben geïnteresseerd in de geest.'

Die interesse voor de geest zorgt ervoor dat we blijven zitten op het kussen. Want op het kussen, door dat lichaam zo stil te houden, leren we iets kennen omtrent de geest. Dat gebeurt ook als we ons proberen te concentreren op de ademhaling. En dan zie dat dat niet gaat. Heb je dat al gezien? Je telt: 'Eén' ... en dan denk je 'nou, ik zal wel blij zijn als het zondagmiddag is ... o ja, ik moest tellen.' Dan ga je weer: 'Eén ... hoe laat was het eten ook alweer ... wat zullen ze hier te eten hebben ... o ja, ik moest tellen.' Dus dat gaat niet. Maar dat is helemaal niet erg. Je zit helemaal niks verkeerd te doen, want zo werkt de geest. Als ik ga zitten - ik heb dat heel vaak, ik weet niet waarom - dan denk ik ineens aan een restaurantje. Ik weet niet waar het vandaan komt. Maar al die gedachten die in de geest opkomen, dat is helemaal niet erg. Het zijn ook niet mijn gedachten. Ik weet bij god niet van wie wel. Ze zitten wel hier, dat snap ik ook wel, maar

ze zijn niet van mij. Dat is het bevrijdende ervan, als je dat ontdekt. Want wij denken vaak: 'Ik wil los van mijn gedachten.' Ja, dan heb je een probleem.

Leerling: Maar voordat je het weet ga je erop verder denken. Dan zijn het toch wel jouw gedachten?

Nico: Nee, dan eigenlijk nog niet.

Leerling: Wie doet dat dan?

Nico: Ja, dat is het grote mysterie. Vroeger zeiden we: 'Het kindje Jezus.'

Leerling: Maar hoe kom je daar dan achter? Want soms wil je wel eens ergens vanaf komen.

Nico: De beoefening om ervan af te komen is tellen. Dat is de beste beoefening. Je gaat zitten, je zegt 'ik wil nergens wat mee te maken hebben' en je gaat tellen.

Leerling: En dan zeg je: 'Dat werkt niet.'

Nico: Nee, so what, wat geeft dat, je telt.

Leerling: En je kan er ook niet beter in worden?

Nico: Ach, we leren wel wat hoor. Weet je, het leuke is om er op een gegeven moment helemaal geen zorgen meer over te hebben. En om er ook niet vanaf te willen. We beginnen allemaal met de gedachte dat we ervan af willen. Dan bel je een zencentrum op en daar zeggen ze: 'Ja hoor, daar hebben we wel wat voor. Ga maar zitten op een kussen.' Eigenlijk om te ontdekken dat je er niet vanaf kán. En vervolgens om te ontdekken dat je er niet vanaf hóeft. We hoeven nergens vanaf. In tegendeel, we gaan lekker met al die gedachten zitten. Dat noemen we 'alleen maar zitten', shikantaza. Je hoeft zelfs op een gegeven moment je adem niet meer te volgen. Het werkt wel als een goede oefening, tellen werkt ook goed, maar het hoeft niet. Je gaat gewoon zitten -wel lekker stevig- en dan maar laten gaan, al die gedachten. Wat een leven, wat een teken van leven! En, om nog een stapje verder te gaan, om heel dankbaar te zijn voor al die gedachten, zelfs voor de meest slechte, de

zogenaamd slechte.

Leerling: Is dat hetzelfde als dat je zegt: 'Mijn leven is niet van mij?'

Nico: Ja, dat is van dezelfde orde. Heb je dat al ontdekt, dat je leven niet van jou is? Een beetje vreemd gedacht, he? Toch is het zo. Het leven is niet van jou. Dat denken wij graag. 'Het is mijn leven, mijn dood.' Vreselijk. Maar het is niet van mij.

Leerling: Van wie dan wel?

Nico: Als ik dat zou weten, zou ik schatrijk worden.

Het is eigenlijk een prachtige vraag: 'Van wie is dit leven nou?' En ook: 'Van wie is dit lichaam? Is dit van mij?' Misschien is dit wel meer van jullie dan van mij.

De Boeddha zegt ook: 'Het grootste probleem dat wij in ons leven maken is het bezitsgevoel.' 'Dit is mijn lichaam, dit is mijn geest.' Je moet eens kijken wat een ruimte het geeft als je dat gevoel van 'mijn' een beetje kan minderen.

Leerling: Een beetje weggeven.

Nico: Ja, een beetje weggeven. Dat brengt vreugde.

Dat is onder andere het geheim van dit pad. Om te ontdekken wat het ons brengt als we onszelf durven te vergeten. Want iedereen weet hoe moeilijk dat is. Maar dat is een hele centrale beoefening, we beoefenen dat.

Ik wil nog even doorgaan op het punt van wat we nu, anno 2007, doen. Zoals we nu bij elkaar zitten zijn wij lekenbeoefenaars. We zijn geen monniken. En wat mij betreft is dat een bewuste keuze. Dat is niet omdat het niet anders zou kunnen. Het kloostermodel zal altijd een heel bruikbaar, behulpzaam model zijn, voor wie dat wil. Maar het klooster heeft ook lange tijd gefunctioneerd als een soort sociale oplossing. In het verleden waren veel vrouwenkloosters een toevluchtsoord voor vrouwen die aan het sociale leven wilden ontsnappen. Want in 1400, 1500, 1600, 1700 was het leven wel een

beetje anders dan bij ons. Voor ons geestelijk leven is het klooster geen noodzaak. Het kan, maar het is geen noodzaak. Er zit in ieder van ons een monnik. Er zit in ieder geval een stem die roept om verzorging van dat verlangen. En naar mijn gevoel zijn de kracht waarmee die stem in ons klinkt en de moed in ons om daarnaar te luisteren doorslaggevend, niet hoeveel ascetische beoefeningen wij doen. Het verlangen dat je drijft, bepaalt de kwaliteit en de kwantiteit van je beoefening. Soms zegt iemand, en dat maakt mij altijd zeer blij: 'Eigenlijk ben ik altijd met dit pad bezig, op mijn werk, thuis, het zit altijd ergens in mijn hoofd.' Je voornemen, je intentie om dit pad te gaan, dát is doorslaggevend. De manier waarop dat allemaal vormgegeven wordt, volgt daar eigenlijk vrij natuurlijk uit.

Er is nog iets dat ik voor ons heel belangrijk vind. We trekken ons hier voor een paar dagen terug en elke week komen we in Rotterdam bij elkaar, maar dat is niet omdat ons werelds bestaan een hindernis is. Misschien lijkt het wel zo en voelt het ook wel zo aan, maar ik denk dat het voor ons de moeite waard is om te leren zien dat het wereldse gedoe, hoe verschrikkelijk het er soms ook uit kan zien, geen hindernis is voor ons verlangen, geen hindernis is voor ons pad. Uiteraard, in de geschiedenis zijn het zogenaamde kloosterleven en het zogenaamde lekenleven alleen maar tegen elkaar uitgespeeld. De kloosterlingen volgden het geestelijk leven en de leken betaalden ervoor. Maar dat is nu niet meer aan de orde, wat mij betreft. Ons alledaags gedoe behoort evenzeer tot ons pad. Het is een gejaag. 'Ik werk in een organisatie, dat wil je niet geloven, elke werknemer wordt daar zowat vermoord.' Maar ik kan je een beetje troosten; er zijn heel veel kloosters waar mensen vermoord worden, op hun geestelijk pad. En geloof me, in dat zogenaamde kloosterleven kom je alles precies zo tegen als in je dagelijkse sociale, maatschappelijke gedoe. Ook in het klooster heb je uitslovers, kantjes-ervanaf-lopers, klikspanen, schijnheiligen. Je komt ze allemaal tegen, dus daarvoor hoef je niet naar het klooster te gaan.

Het is van belang om deze wereld, met al zijn gedoe, te waarderen als een plaats van beoefening. Volgens het boeddhisme is de wereld er niet in de eerste plaats om bewoond te worden, maar om verlichting te brengen. Aan ons de kunst om uit te vinden hoe dat in zijn werk gaat. Hoe alle negatieve dingen in de maatschappij, alle moeilijkheden met relaties, met kinderen, dienen om ons verlichting te brengen. Wat niet betekent dat je dit allemaal aangenaam moet vinden. Maar we kunnen leren inzien dat de wereld, in plaats van een hindernis, een geschenk is voor verlichting. Ook de meest negatieve aspecten. Het is weer wat anders om die negatieve aspecten positief te gaan noemen. Maar het gaat erom wat het voor ons betekent, voor ons pad. En ons pad speelt zich alleen maar af in mij, in de geest. Daar kan ik de wereld waarderen als de wereld die mij verlichting brengt. Daarom kan ik ook omgekeerd zeggen dat mijn zazenbeoefening mijn bijdrage is aan de wereld, of de wereld dat leuk vindt of niet, of de wereld dat waardeert of niet. Het zal het merendeel van de wereld worst wezen. Maar dat is wat anders. En vandaar ook mijn bewondering voor de wereld, voor de literatuur, muziek kunst, wetenschap. Ook in het oude boeddhisme zit toch iets van een soort wereldontkenning. De Boeddha hield niet zoveel van de schone kunsten. Nu had hij ook een zeer beperkte smaak, hoor, op dat gebied, moet ik zeggen. In dat opzicht hoeven we de Boeddha ook helemaal niet te volgen. Met alle respect voor wat de man gepresteerd heeft, want dat is groots. Maar dat we ook sesshin doen in volle bewondering voor wat er gebeurt, omwille van de schoonheid die er is, ondanks alles.

Er zal voor ons altijd wel een zekere spanning bestaan tussen hetgeen wij te doen hebben in de wereld en onze formele beoefening. En wellicht is het verlangen zo groot dat je voortdurend te maken hebt met: 'Ik zou meer willen doen, ik zou meer willen zitten.' Ik heb toch wel eens dat chassidisch verhaal verteld, over die jood die de talmoed wilde bestuderen, maar ook voor zijn gezin

wilde zorgen? Telkens als hij de talmoed bestudeerde, dacht hij: 'Ik moet voor mijn gezin zorgen.' En als hij voor zijn gezin zorgde, dacht hij: 'Ik moet de talmoed bestuderen.' De man werd er hartstikke gek van. Op een gegeven moment ging hij naar zijn rabbijn en legde het probleem aan hem voor. De rabbijn zei: 'Ik zal God eens vragen hoe hij erover denkt. Kom over een week maar terug.' Na een week kwam de man terug en de rabbijn vroeg: 'Hoe gaat het?' 'O, vreselijk. Nog steeds denk ik, als ik voor mijn gezin zorg, 'ik moet de talmoed bestuderen' en als ik de talmoed bestudeer, denk ik 'ik moet voor mijn gezin zorgen.' Ik word er helemaal gek van. Maar wat vindt God nou?' En de rabbijn antwoordde: 'God heeft me laten weten; hij houdt van je strijd.' Dat is het. Het is ons leken ook eigen dat we die strijd voortdurend moeten voeren, dat we die spanning wellicht nooit oplossen. Maar die strijd maakt ons rijp.

Uiteraard is het ook voor wat betreft onze formele beoefening de vraag: 'Wat heb ik nodig? Wat heb ik echt nodig?' Het is een hele kunst om daar oprecht op te kunnen antwoorden. Je kunt natuurlijk ook denken: 'Wat heb ik nodig? Nou, ik zit wel aardig in elkaar, ik hoef niet zoveel.' Maar: 'Wat heb ik echt nodig?' En het is natuurlijk ook aardig om daar eens een leraar bij te raadplegen. Ik weet trouwens al wat ik zal zeggen hoor: 'Dat weet ik niet'. En dat is waar. Ik weet niet eens wat ik zelf nodig heb. Ik kan wel zeggen: 'Zitten op het kussen' en: 'Nou, we hebben wel wat dingen te bieden, hoor, in het boeddhisme.' Maar wat je moet doen, moet komen uit jouw hart, anders heeft het geen zin.

We begonnen gisteren met de vraag: 'Wat kom je hier doen?' Laat ik het zo zeggen: Gretha en ik hebben een kadootje bij ons, dat geven we jullie en ik hoop dat jullie zondagmiddag weten wat dat kadootje is. Het heeft de waarde van een enorme klomp goud. En dat kadootje heb je al. Dus hoe geef je nou een kadootje dat je al hebt? Als je denkt dat je het niet hebt, heb je een probleem en

als je denkt dat je het wel hebt, heb je ook een probleem. Maar je hebt het al. Het zou raar zijn als je van ons iets zou krijgen wat je niet al had. Je kan het ook anders zeggen; alles wat je hoort, weet je ergens. Het is ook een kenmerk van het spirituele pad dat er nooit echt iets nieuws wordt beweerd. Ik bedoel dan van binnen. Je kan wel eens een nieuw woord leren en je kan de hartsutra voor de eerste keer lezen. Maar waar dat over gaat, dat is iets wat er zit. Denk maar aan dat verlangen. Eigenlijk zitten we alleen maar dat verlangen aan te wakkeren.

Je hebt dus de vraag: 'Wat heb ik echt nodig?' En je krijgt een kado, de dharma. Misschien kun je je dan ook afvragen: 'Wat zou ik voor de dharma kunnen betekenen?'

Goedemorgen allemaal. Hoe gaat het nu? Zijn er nog dingen die zijn blijven liggen?

Leerling: Er was gisteren nog een vraag over ascese.

Gretha: Je zou het zo kunnen zeggen: de dharma heeft geen mogelijkheid om zich uit te drukken als er geen lichaam en geest is. Daar moet je heel zuinig op zijn. Je moet wel kijken naar de omstandigheden en naar wat wel en niet kan, maar goed zorgen voor je eigen lichaam en geest is essentieel. En dat is ook wat de Boeddha ontdekte over de ascetische praktijk. Er zit zeker een waarde in, maar op een gegeven moment is de Boeddha toch weer gaan eten, en toen moet hij hebben gedacht: 'Als ik er niet meer ben, als dit lichaam er niet meer is, wat dan?' Dit lichaam, met alles wat erop en eraan zit, dat is de expressie. Daar moet ik het mee doen. Maar misschien is het niet ik die het ermee moet doen. Hier kom ik nog op terug.

Hier begin ik heel vaak mee in dharmalesen: de Boeddha had een ervaring. En na die ervaring zou hij gezegd hebben (en dat is ook de basis van zijn leer): 'Ik en alle levende wezens zijn verlicht, zijn ontwaakt, zijn compleet.' Alleen zien we het niet.

Leerling: Is dat hetzelfde, verlicht en compleet?

Gretha: Zo zou je het kunnen zien. Daar kom ik ook nog op terug.

Leerling: Ik zie verschil. Je bent compleet, oke. Maar verlicht zijn, dat is een andere kwestie.

Gretha: Daar gaat het nou net over. De Boeddha heeft dit in zijn leer steeds weer herhaald.

Shariputra, waarover we ook in de hartsutra zingen en die een naaste leerling van de Boeddha was, vroeg op een gegeven moment (dit staat in de lotussutra): 'Wat is nou de leer van het ene voertuig? Want je hebt gezegd dat

alles boeddha is. Niet alleen de levende wezens, maar álles is boeddha. Daar snappen we helemaal niks van.' Waarop de Boeddha antwoordde: 'Dat is te moeilijk om uit te leggen. Daar begin ik niet aan.' Shariputra vroeg het nog een keer. Maar de Boeddha weigerde het uit te leggen. Het is eigenlijk zo simpel, maar wat simpel is, is juist moeilijk uit te leggen. Nadat Shariputra het drie keer gevraagd had, zei de Boeddha het nog een keer: 'Ieder mens is boeddha.' Ieder mens is dus hetzelfde als de Boeddha die daar zit en die dat vertelt. Maar wij denken: 'Die figuur heeft iets dat wij nog niet hebben.' Dat is de aantrekking. Iemand lijkt iets gezien te hebben of iets meegemaakt te hebben en dat intrigeert ons. En dan denken wij: 'Dat geheim zou ik ook wel willen kennen.' Daarom komen mensen luisteren naar dharmalezingen en daarom lezen ze boeken over de leer. Volgens het verhaal stapten er vijfduizend toehoorders op toen ze de Boeddha hoorden vertellen dat alles boeddha is. Want dat willen we niet horen. We willen horen; 'Je moet het zus en zo beoefenen en dan kom je er wel.' Of: 'Je moet het anders bekijken.' Dat overkomt ons allemaal voortdurend weer. Dat het zó dichtbij is, dat gaat er niet in.

Alles is boeddha. Dit is boeddha. Als ik op mijn kussen zit, denk ik: 'Gretha beoefent zazen om boeddha te worden, om verlicht te raken, om de oplossing te vinden. Of in ieder geval om een sprankje inzicht te krijgen.' In het begin ben ik ook nog bezig om op dat kussen te blijven zitten en om adem te halen. Dat zijn de oefeningen. En dan wordt er gezegd: 'Na een tijdje stabiliseert het en dan wordt het wel makkelijker.' Maar ik, Gretha, blijf zitten met het gevoel: 'Ik moet iets vinden. Ik moet het geheim zien te vinden.'

Als ik nou eens uitga van de andere kant. Hoewel de Boeddha natuurlijk wel het een en ander over de leer kan vertellen, heeft hij altijd gezegd: 'Je moet het zelf uitvinden.' Hij zei ook: 'Wandel met mij.' Wandel met mij. Dat is heel mooi. Als je maar wel op je eigen

voeten loopt. Dus je moet het pad zelf gaan. Er worden wel veel manieren aangegeven: om te zitten, om verhalen te luisteren of wat dan ook, maar je moet het zelf uitvinden. Dus draai het nou eens om en begin met: 'Ik ben boeddha. Hier zit de boeddha.' Want deze boeddha beoefent Gretha. Leo, Paul, Jos: de boeddha. En de boeddha beoefent Leo, Paul, Jos. De boeddha is Leo, Paul, Jos. Neem voor jezelf dus eens dat andere gezichtspunt in: 'De boeddha leeft mij.'

Leerling: Dat wekt bij mij weerstand op. Ik wil mezelf leven.

Gretha: Wat is het verschil tussen boeddha en jou?

Leerling: Jij zegt: 'Geen verschil.' Maar het klinkt zo, alsof het een niks met het ander te maken heeft.

Gretha: Ik denk dat daar ergens de crux zit.

Maar we gaan nu even terug naar wie je bent. Wat wil je bereiken? We willen allemaal iets bereiken, iets vinden. We zitten hier nu bij elkaar als een zengroep. En dan hebben we het idee dat de Boeddha degene is die dat voorbeeld gegeven heeft. Is dat het beeld? Ik zie ja en ik zie nee.

Leerling: Nee, want er is geen sprake van een voorbeeld als persoon, als historisch begrip, om na te leven. Ik denk dat het hooguit een voorbeeld kan zijn om te stoppen met zoeken, te stoppen met streven. En ruimte te krijgen om te voelen dat er iets anders is dat door je heen stroomt. Door juist niet na te denken, maar afwachtend te worden en de pretenties van je eigen identiteit te laten vallen.

Gretha: Wat je eigenlijk doet is de Boeddha naar nu halen en het onpersoonlijker maken. Maar het is ook wel zijn leer. Het is een richting die we kunnen volgen en die we kunnen uitzoeken.

Leerling: Er ontstaat ook verwarring door hoe we hem noemen. Hij is begonnen als Shakyamuni. Vervolgens raakte hij verlicht en vanaf dat moment noemen we hem alleen nog maar de Boeddha en is de

persoon Shakyamuni helemaal uit het verhaal verdwenen. Terwijl de persoon Shakyamuni in feite is doorgegaan, maar dan wel met de opgewekte eigenschap dat hij zijn boeddhanatuur heeft leren gebruiken. En dat is wat wij allemaal moeten doen.

Gretha: Wat ik vooral interessant vind is dat er een enorme splitsing plaatsvindt tussen wie dit allemaal heeft ontdekt aan de ene kant en onszelf aan de andere kant.

Leerling: Het lijkt vaak makkelijker om het buiten onszelf te zoeken dan om aan te nemen dat het al in jezelf zit.

Gretha: Naar mijn idee zien we voortdurend op de een of andere manier een kloof tussen wat hier zit en wat ik hoop dat zich zal voltrekken. En die kloof zou dan gedicht moeten worden. En ik praktiseer dan zazen óm iets te gaan zien of te laten stromen of om gelukkig te worden of vul maar in. Dat is de ene richting. De andere richting is dat je zegt: 'Ik ben er al. En dat ben ik!' En misschien was dat wel zijn inzicht.

Leerling: Zijn het dan projecties van onszelf?

Gretha: Natuurlijk. Alles projecteren we. Ieder '-isme' is een projectie en ieder beeld dat we ons voorstellen is ook een projectie. Welke hoop of welk verlangen we ook hebben, we projecteren het daar. En het is de kunst om de projectie hier te krijgen of om de projectie op te heffen, ik weet ook niet precies hoe je het moet zeggen.

Leerling: Dus juist door die projectie is boeddha persoonsgebonden?

Gretha: Nee, dat hoeft niet. Je kan het als een persoon zien, maar je kan het ook als een werking zien. Met de uitspraak 'alles is boeddha' zie je het als een werking.

Leerling: Dan is het dus een universaliteit, dat wat daar boven uit gaat.

Gretha: Of dat wat in dít is! Dus niet iets dat ergens boven hangt, maar dat in het geheel zit. Het is de werking van het geheel, van alles wat in beweging is.

Laten we een andere ingang proberen. Ik heb een tijdje in een Tibetaans klooster in de Alpen gezeten, in de winter. Daar kon ik doen en laten wat ik wilde, want ik was helemaal op mezelf aangewezen. 's Middags ging ik dan wandelen in de bergen. Het was vrij afgelegen en de bergen waren hoog. Het was koud, soms sneeuw en ijs. En iedere keer ging ik weer wat verder. Ik raakte wat overmoedig, dus iedere keer wat verder, wat hoger. En op een middag was ik opeens zo ver gegaan dat ik geen stap meer kon zetten. Het was hartstikke glad, het pad was weg. Ik durfde niet meer voor- of achteruit.

Als je nu eens even je praktijk als dit ziet (ik zal straks het verhaal verder vertellen); je kan niet meer voor- en je kan niet meer achteruit. In eerste instantie raak je in paniek.

Ik dacht: 'Mijn god, als ik nou val. Zullen ze me wel missen? Ja, ik hoop dat ze bij die ene keer dat ik normaal gesproken eten zou halen, opmerken dat ik er niet ben. Maar voor hetzelfde geld is dat twee dagen later. Van alles schoot er door mijn hoofd: 'Moet ik omhoog? Moet ik omlaag? Ik weet het gewoon niet meer.'

En dan ineens daalt er een enorme rust in. Dan begint er een 'toegeven aan' en ontstaat er vertrouwen in het lichaam. Waardoor ik zie dat ik op de een of andere manier een stap kan zetten en waardoor ik me ook bezighoud met die stappen. Dan is er niet eens meer plaats voor vragen als: 'Kom ik wel beneden?' of: 'Haal ik het wel?' Die hele angst gaat weg en dan is er alleen maar dát.

Leerling: En is dat dan zonder denken?

Gretha: Er is geen mogelijkheid meer om erover na te denken. Net als in het verhaal van Nico gisteren over die man die onder water geduwd werd. Dan is er ook geen mogelijkheid meer om na te denken. Er is alleen maar: 'Lucht!' 'Hap!' Maar er komt wel een soort alertheid bij. En je kan niet anders dan je overgeven aan het lichaam en de geest, die ook aanwezig moet blijven, stap voor stap.

Leerling: En aan het moment.

Gretha: Ja, je kan niet anders dan in dit moment die ene stap zetten.

Leerling: Er moet dan wel sprake zijn van een noodsituatie, als ik gewoon in het bos loop doet zich dat niet voor.

Gretha: Nee, maar zo nu en dan kan je op je kussen die nood wel degelijk voelen. En soms in je dagelijks bestaan ook. Dan is er een nood, hoewel die op zich niet levensbedreigend hoeft te zijn. En het erkennen van die nood is al een deel van de oplossing. Wat dan de oplossing ook zou mogen zijn en waar het ook heen gaat.

Wat ik eigenlijk wil zeggen is: 'Dit, nu, hier; is er wel meer dan dat?' Wat ik zou willen is dat de kloof tussen 'hier' en 'wat ik zou wensen' opgeheven wordt. Dat je als het ware 'hier' vertrekt. En dat het begrip boeddha, of verlicht of ontwaakt, of wat we ook zoeken, hier al is. Durf ik dat te vertrouwen? Dat is compleet. We denken steeds dat we niet compleet zijn. We hebben een beeld, een ideaal. En dat is allemaal prima, daar moet je ook achteraan gaan, je moet het uitzoeken, enzovoort. Want dat deed de Boeddha ook. En misschien kwam hij alleen maar tot de conclusie: 'Ik ben er al.'

Leerling: 'Ik ben al klaar.'

Gretha: Nee, niet 'ik ben al klaar.' Want dat is de paradox van het leven. Daarom zeg ik ook: 'Boeddha beoefent Gretha.' Want ik word niet iemand anders, als ik zit heb ik nog steeds pijn in mijn knieën, als iemand onaardig tegen me is schiet ik nog steeds in de stress, ik kan nog kwaad worden. Dat blijft en dat is ook belangrijk. Het gaat erom: 'Kan ik Gretha zijn?'

Leerling: Maar je kreeg in de bergen toch een bepaald inzicht.

Gretha: Laten we zeggen, het is een glimp, een van de glimpen, op dat moment. Dit was dan in de sneeuw, maar het kan zich overal, op ieder moment voordoen. Je moet niet denken dat je daarvoor een levensgevaarlijke situatie moet meemaken. Dat is mijn weg. Ik heb het nog een paar keer meegemaakt en telkens denk ik weer:

‘Wat ben ik toch stom, ga ik weer een berg op.’ Ik begin dan aan de zonkant, geen sneeuw en ijs te bekennen. Maar dan ga ik er aan de andere kant af en daar wordt het steeds gladder. En dan denk ik: ‘Waarom doe je dat?’ Maar ook dat is van belang, dat je steeds weer dezelfde dingen van jezelf tegenkomt.

Leerling: Is zen er dan op gericht om die noodsituatie te creëren?

Gretha: Helemaal waar. Het lange zittten, weinig slaap, heel vroeg opstaan. Dat is altijd het beeld van de Japanse kloosters. Kijk, wij begeven ons in de wereld, dus daar wordt het vanzelf voor ons geregeld. In de zenkloosters wordt het ook geregeld. In die zin kan je ascese ook zien als overgave aan een bepaalde praktijk om daarmee een soort noodsituatie te creëren. Je geeft iets op. Het mooiste zou zijn als de zenpraktijk de nood zo hoog zou maken dat je ratio het even niet meer bij kan benen.

Leerling: Kunnen we niet afspreken dat we het woord verlichting gewoon nooit meer gebruiken?

Gretha: Dat zou een hele goede zijn.

Leerling: Dat woord houdt wel een kloof in stand. De kloof tussen wat je wil worden en wat je bent. Het enige dat je weet over wat je wil worden is wat je gelezen hebt en wat je gehoord hebt. En als je dan denkt iets te weten, dan moet je nog naar iemand toe om dat te laten toetsen en die zet dan een bril op.

Gretha: En die zegt dan: ‘Is het voor jezelf waar?’

Leerling: Hoe meer we erover denken, hoe meer we erover lezen en spreken, des te meer raken we het kwijt.

Leerling: Maar des te meer leren we ook onszelf kennen.

Gretha: Het is een onvermijdelijke gang naar mijn gevoel. Stel dat we het woord verlichting schrappen. Dan komt er wel een ander verhaal. Het is inherent aanwezig in onze geest, in ons wezen.

Leerling: Bij correct taalgebruik.

Gretha: Nee, ook niet alleen maar bij correct taalgebruik. Wij

zijn dat, wij zijn dat verlangen. Het is een deel van de menselijke conditie.

Leerling: Als je over God spreekt, spreek je altijd over iets buiten je. Er is altijd sprake van afstand. Bij de Boeddha werkt dat minder zo.

Gretha: Ja, God is natuurlijk een soort abstractie. Boeddha is veel concreter. Maar wij hebben van de Boeddha in feite ook een abstract wezen gemaakt. Waarbij het lijkt of hij verlicht is, alsof hij iemand zou zijn die heel speciale vermogens heeft, die hij waarschijnlijk ook wel heeft, maar het is ook een mens van vlees en bloed.

Leerling: Wij zien het als een soort opperwezen.

Gretha: Maar dat gebeurt hier allemaal <wijst op zichzelf>. Wij ontkomen niet aan projecties. In die tijd was het die projectie, in deze tijd die projectie. Er is altijd projectie. En bepaalde praktijken ontstaan in een bepaalde tijd, afhankelijk van de omstandigheden. Dus we kunnen onszelf niet buiten de geschiedenis plaatsen. En we kunnen onszelf niet buiten de menselijke soort plaatsen. Maar op de een of andere manier hebben we het idee dat we dat zouden kunnen, op de een of andere manier verlangen we dat.

De kloof dichtten is om dat hele scala aan verlangen te zijn. Het zoeken, het soms in de put raken, het soms gefrustreerd raken, het soms blij zijn, opgelucht zijn, weer geïrriteerd raken. Het hele scala. Je soms gedragen voelen door het leven, je vredig voelen, je gevangen voelen, je totaal machteloos voelen. Het gaat erom te weten dat we dat hele scala blijvend zijn. Als je dát in je bewustzijn durft toe te laten (en gebeurt dat doordat je het ‘doet’ of bij wijze van genade?) gaat daar toch een rust vanuit, ook al voelt het af en toe helemaal niet zo rustig. Maar je raakt er vertrouwd mee.

Deze praktijk is ook een vorm van je eigen geest leren kennen. Het speelt zich allemaal af in je bewustzijn. Zazen is in die zin dus ook een vorm van geestverruiming. Het is je geest verruimen en

daar vertrouwd mee raken. In de westerse filosofie is zelfkennis een basisvereiste en zo ook in het boeddhisme en het taoïsme. 'Ken uzelf.'

Taal is altijd beperkt, schiet altijd ergens tekort. Als je het woord compleet zegt, verlicht of ontwaakt, hebben we daar toch een idee over. Want wat is compleet? Kunnen we daarin zien dat alles is zoals het is? Daar kan niks anders in. Compleet wekt de notie, net zoals perfect of verlicht, alsof het toch een beetje buiten onze menselijke mogelijkheden ligt. Daar ligt de worsteling vaak. Want wat we ook doen, we worden toch steeds geconfronteerd met het idee dat we tekortschieten.

Leerling: Maar tegenover compleet staat incompleet. Ieder woord heeft zijn tegenhanger.

Gretha: Ja, en déze compleetheid omvat compleet en incompleet. Het maakt niet uit. Iets is compleet in zijn compleetheid en iets is compleet in zijn incompleetheid. Dus het incomplete; ik kan er bijvoorbeeld heel slecht tegen als iets kapot is.

Leerling: De dharma!

Gretha: Dan heb ik de neiging om het maar gewoon weg te doen. Hiermee wil ik niet zeggen dat je alles maar moet bewaren wat kapot is, maar je kan er ook te rigide in worden. Zo van, als er een butse in je bord zit, 'hup, weg ermee.' Dat doe ik ook allemaal niet meer, want dat wordt het een hele dure bezigheid, maar ergens wringt het. Net zoals bij geuren. Er zijn bepaalde geuren die je prettig vindt en bepaalde geuren die je vies vindt. Die prettige geuren zijn oke, maar de geuren die je vies vindt, nou Maar de prettige geuren én de vieze geuren zijn compleet. Deze stukjes <scheurt stukjes papier van aantekeningen af> zijn compleet in hun gescheurdheid. Als we gaan indelen, zitten we weer in de dualiteit, van dit is zus en dat is zo. Maar tegelijkertijd ontkomen we niet aan de dualiteit. Dus het is voortdurend de spanning voelen tussen de dualiteit met alle ideeën die we erover hebben en tegelijkertijd 'er is toch helemaal

geen probleem?'

Leerling: Dus je hebt aan de ene kant gewoon die stukjes papier die afgescheurd zijn en aan de andere kant datgene wat ik ervan vind. Dat is dan mijn persoonlijke mening. Maar wat is de waarheid?

Gretha: Dat is gewoon wat jij ervan vindt. Dat is de waarheid.

Leerling: Maar ik vind het bijvoorbeeld lelijk en jij vindt het mooi, wat is dan de waarheid?

Gretha: Dat is een belangrijk punt. De een vindt het bijvoorbeeld heel lelijk en de ander vindt het een kunstwerk. De een zegt: 'Gooi het maar weg' en dan de ander zegt: 'Dat had je niet moeten doen.' Ieder heeft zijn eigen reactie. Dus deze boeddha is Gretha en de andere boeddha dat ben jij. Het is allemaal compleet op zich. Ook je ergernis of 'dat had je niet moeten doen' of 'dát is bevrijdend, hup, weg ermee!'

Leerling: Maar dat is dan toch een oordeel en in het boeddhisme wordt toch, om het zo zuiver mogelijk te houden, gezegd: 'Stop met oordelen?'

Gretha: En tegelijkertijd moet je ook inzien dat je niet anders kan dan oordelen.

Dus dat je wel degelijk weet dat je daar niet aan ontkomt. Anders ben je iets aan het nastreven wat dáár blijft liggen en wat je nooit zal overbruggen, snap je? En het is niet meer dan dát. Je ziet hoe snel we proberen om het te vatten. We hebben voortdurend onze eigen waarneming, overal over en in alles wat er gebeurt. Dat heeft allemaal recht van bestaan. Het enige is dat je gaat merken hoeveel strijd er aan de gang is. Zo is alles dus voortdurend in beweging.

Even terug naar de basics. Dogen:

'Er is geen vogel die vliegt en de grenzen van de hemel kent. Er is geen vis die zwemt en die het eind van de oceaan kent. We leven in een eindeloos universum (ik vraag me eigenlijk af of dit volgende ook Dogen is), de levende wezens zijn ontelbaar en onze begeerten

ongebreideld. Maar toch moeten we ons voortdurend blijven inspannen, zoals een vis zwemt als een vis en een vogel vliegt als een vogel. Dat is de bodhisattvaweg en dat is de manier waarop wij ons aan de oefening wijden. De boeddha is altijd aanwezig.'

De vis zwemt als een vis en de vogel vliegt als een vogel. En wij 'mensen' als mens, Gretha als Gretha. Voortdurend proberen we het te snappen, het geheim te ontfutselen. En ik zou onze praktijk willen zien als een uitnodiging om het geheim te léven. Te zien dat het eigenlijk wonderbaarlijk is dat we woorden hebben, dat we gesprekken hebben, dat we elkaar ontmoeten, dat we zoeken, dat we verlangen, dat we inspanningen leveren. Je moet ook niet denken dat het een fout is als je probeert om erachter te komen, als je probeert om het uit te vissen, als je een kloof ervaart die je zo snel mogelijk wil dichten. Dat is allemaal onderdeel van het mysterie. Waar het om gaat, is die vragen te léven. Dit is een uitnodiging om daar waar je zelf bent, om dat te leven. Om het je niet aan te trekken wat er gezegd wordt, maar zélf te gaan. 'Dat is wat ik uit wil vinden, daar ga ik voor.' Mijn inspiratie voor het hele pad is: 'Er is ergens een worst die ik zie, of ervaar, of voel, maar ik wil die worst ook wel proeven.' De worst zit h́ier. Maar je kan het je niet aan laten praten, dat hij hier zit in plaats van daar. Het is een voortdurend leven met: 'Ja, het zal wel.' Maar het ís zo. En daar beginnen we. Dat is het mysterie leven. Het is een soort ontdekkingstocht.

Je kan er ook op een andere manier mee omgaan, in de zin van; zelfkennis is soms moeilijk, maar het universum is eindeloos. De lucht voor een vogel is eindeloos. De zee voor een vis is eindeloos. Ons bewustzijn is eindeloos. En alles past erin. En: 'Kan ik er nieuwsgierig naar zijn?' 'Vind ik het interessant?' Nou ja, je zou niet hier zitten als je het niet interessant vindt. Maar het gaat erom daar steeds meer van te gaan zien.

Leerling: Kun je ook zeggen dat er niks daarbuiten is?

Gretha: Ja, er is niks daarbuiten. En dan kom je weer bij big mind. Big mind is niet elders, is hier.

Leerling: Ik heb toch een beetje het gevoel van 'ja, maar' Die beschrijving van 'het is zoals het is.' Alsof het er allemaal niet toe doet. Maar je moet toch proberen om het goede te doen en het slechte te laten?

Gretha: Wat is goed en wat is slecht? Dat is ook weer zo ingewikkeld. Als je handelt, doe je dat met een bepaalde intentie en je hoopt dat dat het goede is. Maar soms loopt het niet naar je zin. Je hebt er keuzes in, maar je kan niet zomaar weten wat het goede en het slechte is. Je kan niet anders dan handelen. Het enige wat je zou kunnen doen is je voornemen om het zo goed mogelijk te doen. Ik had een koan die luidt: 'He who shoots the arrow well, doesn't hit the target.' Hij die de boog goed schiet, raakt geen doel. De presentatie is dan niet eens zo ingewikkeld. Maar AMA Samy, de zenleraar bij wie ik was, zei: 'Je doet het goede, maar je raakt niet het doel.' Het loopt verkeerd af of het heeft iets gebracht wat eigenlijk niet het doel was. Dat is niet te vermijden. Het enige dat je kan doen, als je het gevoel hebt een fout gemaakt te hebben, is om je verontschuldigen aan te bieden, dus om erop terug te komen.

Leerling: Je weet misschien niet wat goede handelingen zijn, maar je weet wel wat verkeerde handelingen zijn. Als ik besluit om straks een auto in de fik te steken, weet ik dat ik iets verkeerd doe.

Gretha: Er is ook een verhaal waarin de optiek, wat goed is en wat verkeerd, steeds wisselt. En ook dat is naar mijn gevoel een onderdeel van onze menselijke geaardheid. In wezen proberen we allemaal het goede te doen. En toch Er zijn natuurlijk wel dingen die strafbaar zijn; het is verboden te doden en te stelen, enzovoort. Dat zijn menselijke begrippen over wat goed en verkeerd is. Als het heel duidelijk is, is het niet zo moeilijk. Daar moet vooral ook recht in worden gesproken. Maar tegelijkertijd is het onvermijdelijk dat

je soms dingen doet, dingen zegt of dingen denkt die verkeerd uitpakken. En soms is het al gebeurd voordat je er erg in hebt. Het enige dat je dan kan doen is achteraf zeggen: 'Dat had ik niet moeten doen, de volgende keer doe ik het misschien beter.' Het is hetzelfde als met mijn bergbeklimmen. Ik weet dat ik het niet moet doen en toch doe ik het. Er is ook acceptatie voor nodig. Accepteren dat we het goede willen doen, maar niet alles in de hand hebben, dat is ook een menselijke conditie. Er zijn soms krachten in het spel die groter zijn dan wij. Ik wil daarmee niet zeggen dat die krachten van buiten komen, maar dat we ze niet kennen. En het is goed om jezelf ook enige ruimte te geven om dat te accepteren. In de studieklass over het kwaad hebben we het boek van Safranski gelezen, een westers filosoof die met name het thema kwaad belicht heeft. Aan het eind van het boek merkt hij op dat het kwaad heel vaak persoonlijk wordt gemaakt, maar dat er nationaal ook kwaad bestaat. Soms zijn er processen gaande in mensen, maar ook in gemeenschappen, staten en wereldwijd, die zo groot zijn dat we ze niet kunnen beheersen. Als je naar de wereld kijkt, zie je dat ook gebeuren. Met de beste bedoelingen wordt er iets gedaan, maar er komt iets anders uit. En dat gebeurt zo vaak.

Leerling: Hoe kan het boeddhisme een bijdrage leveren aan de situatie in de wereld?

Gretha: Ik denk dat de grootste verdienste die je aan de wereld kan geven is om in vrede te zijn met wie je bent en daarbij aanwezig te blijven. Dat maakt dat je aanwezig kan zijn bij wie dan ook. Vertrouwen hebben dat dit oke is. Dat is een hele belangrijke stap. De wereld is heel groot. Als we alleen maar bezig zijn met dat daar, dan denk ik dat je alleen maar zo ver mogelijk onder de dekens kan kruipen met de gedachte: 'Dit is mij teveel.' Er is zoveel leed, daar kan je zo aan gaan lijden.

En dan komen we weer terug bij het eerste punt van vandaag:

zorg voor dít <wijst op eigen lichaam>. Dat betekent niet je angstvallig afsluiten voor de wereld, maar je moet wel heel duidelijk weten wat dit <het lichaam> nodig heeft. En de een kan veel meer met de wereld leven, terwijl de ander het op een kleiner niveau moet doen. Maar de dharma kan niet stromen als dít er niet is. Om terug te komen op de vraag 'Doet het er dan niet meer toe wat ik doe?'; het doet er dus uitermate veel toe. In het grote geheel zijn we een speldenknopje en tegelijkertijd ben je gigantisch van waarde in



deze hier en nu situatie. Ieder van ons. Maar wat steeds belangrijk is; durven we onze eigen plaats in de nemen? En dat heeft weer te maken te zelfacceptatie en zelfkennis. Je plaats innemen. Wie jij bent. En misschien is dat wel boeddha die Gretha praktiseert. Dat is de plaats van boeddha.

Nico: In de gatha ter opening van het sutra staat: 'De Dharma, onuitputtelijk diep en grenzeloos subtiel, wordt zelden getoond, zelfs in geen honderden jaren. Nu zien, horen, ontvangen en zorgen (er staat 'handhaven', maar dat is een slechte vertaling) wij voor de Dharma.' Vandaag horen jullie twee keer de dharma, en dan moet je maar eens kijken of je enig verschil ziet.

Leerling: Maar vanwaar die honderd jaar?

Nico: Dat is een literaire overdrijving om wel het besef te krijgen dat de dharma toch maar weinig getoond wordt. De dharma manifesteert zich natuurlijk altijd, maar dat hij echt getoond wordt, dat gebeurt niet zo vaak.

Nico: Ik heb vier punten. Vier punten waar het voor mij in deze beoefening over gaat. Het waren er eigenlijk meer, maar we moeten ons houden aan vier. Ik moet het een beetje kort houden, want met name als ik over het laatste punt begin, heb ik de neiging om anderhalf uur te spreken, maar dat hebben we niet afgesproken. Vier punten. Waar het over gaat, waar het mij over gaat. Mijn beoefening. En uiteraard wens ik die jullie ook toe. Je kan ze dus ook zien als vier wensen van mij voor jullie beoefening.

De eerste, en ik kwam daar weer eens op naar aanleiding van een groepsdaisan: om de kracht te ontdekken en daarmee te werken vanuit de onderbuik.

Als we nou over discipline, over ascese spreken; als er een ding te beoefenen is, een ascetische praktijk voor mijn part, dan is het kracht uit de onderbuik. Om dat te leren kennen en daarmee te zitten, daarmee te leven.

We hebben een enorme energie in ons, iedereen. Iedereen heeft een geweldige energie. Kijk maar wat er gebeurt als je

echt razend wordt. Dan ineens is iedereen levensgevaarlijk. Om die kracht te leren kennen, en dan niet als een vorm van geweld, maar als een levende, inspirerende bron in ons. En om zo te kunnen zitten, vanuit een gebolde buik, een ballonnetje, dat moet je beoefenen, dat krijg je niet bij wijze van genade. Dat is oefenen, leren, leren, leren en vragen, totdat je het te pakken hebt. En uiteraard, het kan allemaal nog op honderd andere manieren, dat weet ik ook wel, maar voor mij is dit een sleutel. Om te zitten, om te leven, vanuit grote kracht. Soms denk ik wel eens: spiritualiteit, dat is voor doetjes. Een beetje zachtjes, een beetje voorzichtig, weet je wel. Het is ook lichamenlijk. Het is fysiek. Eigenlijk is het pure erotiek. Alle mystiek spreekt van erotiek. Wat er in de kerk van gemaakt wordt; allemaal zo zuinig! Dat is punt één.

Leerling: Is dat wat Japanners hara noemen?

Nico: Ja, hara betekent letterlijk buik.

Leerling: Waarom komt de kracht vanuit de buik?

Nico: Geen idee, ik weet niet waarom het zo is, maar het is zo.

Punt twee. Het ontdekken dat ademen vreugdevol is.

En onder andere, zo zou je kunnen zeggen, zitten we daarom doodstil. Om te ontdekken dat er iets in ons ademt en dat is vreugdevol. Die vreugde dragen we ook met ons te midden van crisissen, lijden, wanhoop. Wat dat betreft is die vreugde dichtbij, die hoeven we niet zo ver te zoeken. Die voorwaarde voor een vreugdevol bestaan is reeds gegeven.

Ook dat vraagt oefenen. Steeds weer opnieuw zo stil proberen te zitten dat je voelt; hét ademt. En wat hét is; geen idee. Je kan het ook factor x noemen. Maar ja, dan komt er weer iemand die zegt dat het over wiskunde gaat. Ik vind dat hét nog het beste; hét ademt. Dat is trouwens hetzelfde hét als het hét dat loopt. Hét loopt. Daar doen we kinhin voor, om te ontdekken dat hét loopt. Hét denkt. Hét praat. Wat heb je nog meer? Hét eet.

Leerling: Hét zit.

Nico: Hét zit. Die vreugde, die is van belang.

Drie. Het beoefenen, vierentwintig uur per dag, van liefdevolle aandacht voor jezelf en de wereld.

Liefdevolle aandacht, ik vind zelfs open aandacht te neutraal. Wij beoefenen liefdevolle aandacht voor onszelf en voor de hele wereld en dat vierentwintig uur per dag. En dat is een onmogelijkheid. Maar zen gaat over wat niet kan. Over wat wij niet kunnen. Wat we kunnen, daar hebben we allemaal andere instanties voor. Dat is hier niet zo interessant. Hier gaat het om wat wij niet kunnen, maar wel willen. Liefdevolle aandacht, vierentwintig uur per dag. 'Ja, maar mij baas' Liefdevolle aandacht voor je baas. Dat is de kunst. En natuurlijk, daar falen we voortdurend in. Niets aan de hand. Elke ochtend opnieuw beginnen. Liefdevolle aandacht, de eerstkomende vierentwintig uur, voor wat dan ook.

Vier. Wij gaan een inwijdingsweg die ons steeds dieper voert in het grote mysterie van ons bestaan.

Een inwijdingsweg steeds dieper dat mysterie binnen. Of, zoals de zentraditie het vaak zegt, het gaat over de grote zaak van leven en dood. Dat is mijn enige interesse. En, omdat het een groot mysterie is, dwingt die inwijdingsweg ons om te gaan op basis van niet-weten. Als het goed is, komen we steeds meer niet-wetend in dit leven te staan. Het vak dat Gretha en ik beoefenen, gaat dus over niet-weten. Dat is een vak. En dat niet-weten is helder. Het is niet zo van: 'Ja, weet ik niet ... hmmm ... dat weet ik niet hoor, zou kunnen.' Het is niet-weten. En vanuit dat niet-weten licht het mysterie van bestaan op. Met andere woorden, dit bestaan is het mysterie. Het is niet zo dat er nog een mysterie achter dit bestaan zit. Dit leven zelf van ons is mysterieus. De dingen zelf zijn mysterieus.

En hoe groter ik geraakt word door dat mysterie, hoe liefdevoller voor de wereld ik word. Bovendien, als ik daarin kijk, als ik dat telkens weer zie, word ik voor het merendeel gek van blijdschap. Alleen, ik toon niet zo.

Dit mysterie, dat heeft twee kanten, altijd. Het fascineert ons, daar gaat ons verlangen naar uit. En tegelijk heeft het iets huiveringwekkends.

Het is ook dit mysterie dat mijn ego doet smelten Dat doe ik niet, ik kijk wel uit. Maar in dat mysterie, daar schrompelt het ego tot nul-komma-nul. Dat gaat vanzelf. Met andere woorden, en dat is het laatste, die discussie over zingeving is naar mijn mening de verkeerde manier. Als ik probeer zin te geven aan mij leven, nou, daar komt niks van terecht, dat is hopeloos. Ik krijg zin. Het zit zelfs in het woord. Dat zeggen we ook: 'We krijgen zin.' We ontvangen zin, elk moment. Daar hoeven we ons geen zorgen voor te maken. Zingevingsvraagstukken; daar word je gek van! En bovendien maken we daar hele grote fouten door. Maar wat je krijgt, wat je ontvangt... Daarom is onze weg voornamelijk een passieve weg, een weg van ontvankelijkheid. Daarom is het ook een wereldvreemde zaak.

Leerling: Knettergek.

Nico: Knettergek, waanzin. Kijk naar de grote mystici, naar Rumi, die is waanzinnig van liefde. Gewoon gek. Nou, dat wou ik zeggen.

Leerling: Gretha, in de dharmales noemde je een hindoeïstisch ritueel, dat speciaal gedaan werd omdat het volledig zinloos was.

Gretha: Het gaat erom dat het ritueel het ritueel zelf is. Het wordt niet uitgevoerd om bepaalde verdiensten te verkrijgen of om verder te komen, maar om het ritueel zelf. Leerling: Het dient dus in feite om het zinloze te leren kennen of om af te komen van het idee dat alles een zin moet hebben.

Gretha: Nee, maar de zin zit in het doen zelf.

Nico: Rituelen doen we ook eigenlijk passief. We denken natuurlijk

anders, maar de herhaling leert dat. Wat is buigen? We ontdekken wat buigen is door het te doen.

Gretha: Nico heeft bijna de woorden uit mijn mond gehaald, zou ik zeggen.

Nico: Echt waar? Zouden we het dan toch over hetzelfde hebben?

Gretha: We hadden afgesproken dat ieder van ons iets zou vertellen over waar het voor ons over gaat. Wat onze passie is, onze drijfveer, wat belangrijk is. En het eerste ding dat bij mij boven kwam, wat voor mij essentieel is, is dat het gaat over lichaam, ziel, geest, hart. Het gaat over het geheel. Er is niets van uitgesloten, het gaat van de puntjes van mijn tenen tot aan de uiteinden van mijn haar. Nico noemde het erotisch. Ik denk dat dat een heel goed woord ervoor is. Omdat erotisch is: met het hele wezen ergens voor gaan, iets beleven. Onze zenbeoefening gaat over het hele lichaam. Lichaam, hart, ziel. In zen wordt niet zoveel over ziel gesproken, het woord geeft veel connotaties, maar ik heb toch het gevoel dat het woord ziel iets van bezieling geeft. Het leven is bezielt, tot in het merg van het bestaan, van alles wat bestaat. En dan niet letterlijk het merg, maar tot in de diepste kern.

Leerling: Is dat dan boeddhanatuur?

Gretha: Ja, je zou het ook boeddhanatuur kunnen noemen.

Eén ding dat bij mij heel sterk naar voren kwam, was dat we het pad zó snel vernauwen tot iets dat we willen begrijpen. Dat hoort erbij. Maar verbreed het ook weer naar het hele lijf. Er is meer dan alleen het willen begrijpen. Dat is ook goed, maar vergeet het beleven niet. Beleven, het lichaam en het hart laten werken, dat wil zeggen dat je een gebied ingaat wat je niet kent. En ons begrijpen, of ons denken, wil daar greep op houden en houdt ons tegen.

Ik heb er in de laatste zitperiode, ook heel duidelijk mee gezeten.

Dat heb je altijd wel als je iets moet doen. Hier moet ik dan bijvoorbeeld iets zeggen, maar iedereen komt dat wel tegen op zijn of haar manier. Wat ik meestal doe is er van te voren over nadenken, iets opschrijven. Maar tijdens het moment vlak ervoor, maak ik me zorgen: 'O god, komt het er wel uit? Zal ik het nog even herhalen?' Maar nu dacht ik: 'Nee, laat dat nou eens even varen.' Want dan kom je bij dat ongemak dat hier zit, dat brok onrust, de angst eventueel van 'komen de woorden wel uit mijn mond,' 'ik weet niet hoe het zal gaan' of wat er ook opkomt. En dat is oke. Misschien komt er wel helemaal niks uit, nou, dan komt er maar helemaal niks uit. Door die spanning te ervaren ontspant zich iets binnen die spanning.

Ik heb eens een beroemde balletdanseres horen vertellen: 'Iedere keer als ik voor een voorstelling sta ben ik bijna misselijk van ellende, van 'ik kan het niet meer.' Het enige dat ik dan kan doen is dat te laten zijn. En op een gegeven moment neemt de dans me mee.' Die spanning geeft ook vaak de mogelijkheid om iets te zien, iets mee te maken. Je moet je dan wel durven geven, niet de spanning proberen op te vullen met gedachten als 'dan herhaal ik nog eens dit en dan herhaal ik nog eens dat,' maar in plaats daarvan de spanning te laten bestaan. De balletdanseres viel bijna flauw, maar toch liet zij die spanning er zijn, ging de dans in en gaf zich eraan over. Er zit een moment van overgave in en er is een onbekend terrein waar je naartoe gaat, met iedere dans of iedere nieuwe situatie, waarin je de dingen loslaat en dan iets laat ontstaan. En dat doet iets voor jezelf en ook vaak voor degene die je tegenkomt.

Nico noemde al dat gebied van niet-weten. Ik kwam op Dogen's tekst: 'De weg, de dharma bestuderen is jezelf bestuderen. Jezelf bestuderen is jezelf vergeten. Jezelf vergeten is je laten aanraken - in de tekst staat je laten verlichten, maar ik noem het hier aanraken - door de tienduizend dharma's. En in dat aanraken blijft er geen spoor achter.'

De dharma's leren kennen, de weg leren kennen, het leven leren kennen. Dharma staat voor dit bestaan. Het zelf leren kennen, dat is het gaan zitten. In het zitten word je steeds stiller en in dat stiller worden laat je je raken door de tienduizend dharma's. Tienduizend is ook maar een getal, want het zijn er oneindig veel. Daarin heb je ook dat moment, waarin je de controle los moet laten en even in een gebied verblijft, waarin iets naar je toekomt. In feite komt het gewoon naar je toe, maar je hebt toch de angst van 'wat zal ik ervaren?' Het gaat erom die kloof steeds kleiner te maken, dus om geraakt te worden, hier. De wind, de zon, een stem, een woord, een mens. En van daaruit komt er wel weer een beweging naar voren. Maar in het moment van aanraken blijft er eigenlijk niks over. Dat is het. Het volgende moment is er weer iets anders en in het daarop volgende moment is er weer iets anders.

En als laatste wil ik zeggen: het is het pad van vertrouwen. Zazen is vertrouwen. Het leven, onze basis, is vertrouwen. Het is aanwezig, maar ook dat moeten we ontdekken.

Leerling: Je hebt het gehad over overgave, van de balletdanseres. Je hebt het er ook over gehad om de angst tot je te laten komen. Dat is net iets anders, toch?

Gretha: Nee, wat ik zelf deed, wat de balletdanseres deed, was de angst er te laten zijn. Leerling: Maar als je je overgeeft, laat je het dan los?

Gretha: Overgave is dat ik laat zijn wat er is. Het woord 'aanblijven' heb ik hier ook nog staan of 'niet-terugtrekken,' maar dat is het allemaal niet precies. Dus het is niet 'ik duik ergens in' maar 'ik laat iets gebeuren.' Overgave is het steeds stiller worden, in het zitten. Het is - Nico kan dat ook vaak zeggen - de dingen zó laten. Een innerlijke manier om de greep, de controle weg te halen. Wat ik net vertelde, dat ik die spanning voelde en dan van te voren nog maar

eens een paar dingen herhaalde; dat is dus niet de overgave, maar dat is jezelf beschermen. Als ik al die hulpmiddelen loslaat, wat blijft er dan over? Dat ik hier zit, wacht, niets doe en bepaalde dingen ervaar, voel, oppik. En dan komt er een moment, waarop ik iets zeg, waarop er iets gebeurt.

Leerling: De balletdanseres laat zich ook niet beperken, ze gaat het gewoon doen.

Leerling: Maar het kan niet zonder techniek.

Gretha: Natuurlijk, techniek is een fundament.

Zazen is een oefening in het steeds dieper afdalen in de duisternis van je eigen bewustzijn, in het opgeven van je pogingen om de dingen vast te houden, om alles te regelen. Je stapt daarmee in het niet-weten, je laat de dingen aan je gebeuren.

Leerling: Ondanks die angst bleef de balletdanseren toch openstaan voor de nieuwe prikkel van de muziek. Die twee zitten elkaar niet in de weg.

Gretha: De angst blijft dan ook niet. Maar meestal stoppen we en dan blijft de angst wel. Wat me nu te binnen schiet is dat angst een terugtrekkende beweging is, terwijl er in ons een uitgaande beweging is. Iemand heeft ooit gezegd: 'Angst is ingehouden liefde.' Liefde in de zin van willen geven.

Wat kun je geven aan de dharma? Dat is ook een vraag die steeds terugkomt. En daarmee bedoel ik niet zozeer geven in de zin van 'ik moet iets verzinnen om te geven,' maar dat je zo ontvankelijk wordt en zo geraakt wordt dat er een beweging ontstaat, waardoor dat wat er gaat gebeuren vanzelf gaat. Soms kan het wel wat langer duren voordat je weet wat dat is. En het wil niet zeggen dat je niet na zou kunnen denken over wat je zou kunnen doen. Maar er is ook een beweging in onszelf gaande. En durven we daarop te vertrouwen?

Leerling: Het is energie. Als je hier met z'n allen zit, dan voel je ook

die energie.

Gretha: Ja, hier met elkaar zitten is al bijdragen aan de dharma.

Nico: Weet je, op dat pad, op die inwijdingsweg dieper dat mysterie in, waar het dus steeds duisterder wordt, daar krijgen we kadootjes. Glimpjes. Ineens is het even En dat noemen we verlichting. Maarten riep: 'Laten we dat woord maar eens schrappen!' En ik begrijp het. Het is ook een klote-woord.

Gretha: Wat vind je van – we moeten het woord verlichting gewoon laten bestaan, hoor – de aanrakingservaring? Het is een aanrakingservaring. Voortdurend.

Nico: Ja, het is geraakt worden, getroffen worden. Het is aangeraakt worden. Maar hoe je het moet noemen; ik vind het aan de andere kant soms ook wel een kwestie van volhouden. Volhouden om iets te blijven noemen en dus ook om de onzin die er omheen hangt te benoemen. Ik zeg wel eens tegen mensen: 'Het gaat niet om over water lopen en door muren vliegen.'

Gretha: Ik heb overigens op vuur gelopen.

Zaal: Ja, jij!

Nico: Ton Lathouwers heeft gezegd: 'Het is gevaarlijk om over verlichting te spreken, maar het is ook gevaarlijk om niet over verlichting te spreken.' Dus dat is het dilemma. Het is een kwestie van volhouden. Wat mij ontzettend deugd doet de laatste jaren is dat het woord mystiek weer gebruikt kan worden. Terwijl zo'n dertig jaar geleden – opa vertelt weer, hoor – toen zeiden ze tegen mij in theologische kringen: 'Joh, dat woord moet je niet gebruiken, want dat heeft een negatieve klank in zich. Dat is geheimzinnig, duister, dat moet je niet gebruiken.' Ja, toen dacht ik: 'Ik blijf dat woord gebruiken.' Totdat er nu langzamerhand weer mensen zijn gekomen, ook filosofen – Derrida onder andere – die ineens hebben ontdekt dat dat woord in de mystieke traditie, in de verzameling mystieke geschriften, heel zuiver en heel helder gebruikt wordt. Dus ik denk:

Volhouden!

Leerling: Maar het is wel goed dat het een tijdje weg is geweest, want het gaf heel verkeerde associaties.

Nico: O, gelukkig, ja.

Leerling: Het verschil tussen mystiek en verlichting is toch eigenlijk meer gevoelsmatig, een verschil in woord? Het gaat erom dat je een ervaring hebt. En die is heel even. Maar vaak wordt gezegd: 'Ik ben verlicht,' of 'ik blijf het,' of 'ik word verlicht.' Dan wordt het weer een bezit. Dat heb ik bereikt en 'that's it' dan.

Nico: Ja, dat is weer een van die misvattingen, dat er mensen zijn die constant in een verlichte staat leven. Nou, ik niet dus. En dan zou je kunnen zeggen: 'Je bent dus niet ver genoeg gegaan.' Maar dat kan je ook van die anderen zeggen, die denken dat ze altijd in een verlichte staat leven. Dan kan je ook zeggen: 'Je moet nog verder gaan.'

Leerling: Dat woord veroorzaakt misvatting op misvatting.

Nico: Maar dan moet je weer een ander woord gebruiken. Van mij mag het godservaring heten. We gebruiken voortdurend andere woorden om dit te duiden, zoals realisatie, inzicht, ontwaken. En er zit nog een ander aspect aan; verlichting is niet te begrijpen.

Gretha: Op een gegeven moment verdwaal je in de woorden.

Nico: Ja, ik weet niet wat verlichting is, echt niet. Er is wel zoiets als verlichting, maar ik weet niet wát het is. En je kan er wel wat dingen over zeggen, maar ik weet niet wat het is. Dus bij elk woord, wat we ook gebruiken, zal meteen gedacht moeten worden: 'Ik begrijp dat niet.'

Leerling: Ik hoor nu voor het eerst dat verlichting niet een continuüm is, niet een constante.

Nico: Dan is dit toch een geweldige opluchting!

Weet je, we hebben een stapeltje literatuur over verlichting, de koans. Als je nou wil weten wat verlichting is, kijk dan eens naar

de koans. Er is er eentje, ja, die moeten jullie denk ik wel kunnen hebben: 'Er waren zestien bodhisattva's en die gingen in bad.'

<Discussie in de zaal over de vraag of deze koan al eerder tijdens de sesshin aan de orde is gekomen>

Gretha: Dan maak je er toch van: 'Zestien bodhisattva's aten een ijsje.'

Nico: Ja, zestien bodhisattva's aten een ijsje. En ze zeiden: 'Toen wij ons ijsje aten, raakten wij verlicht.' ... <stilte> <Gretha doet alsof ze aan een ijsje likt> Het is wel een mop, he? <gelach> Als je hem uit gaat leggen, is heel de grap er af.

Gretha: Met dat bad kun je nog een beetje voordoen hoe je dat water raakt, zo van: 'Oe!'

Nico: Ja, dat is het mooie van dat water. Want er staat: 'Wij raakten verlicht door het raken van water.' Ik neem aan dat iedereen regelmatig doucht. Dat betekent dat iedereen regelmatig verlicht kan zijn. Simpelweg onder een douche gaan staan, kraan aan, liefst de koude. Maar dat gevoel van: 'O, lekker!', dat ken je toch? En dat heb je toch elke morgen? Zo simpel is verlichting.

Gretha: Dit is geraakt worden door een van de tienduizend dharma's, door het water. Door het warme, koude water.

Leerling: Dat je de alledaagsheid ineens door een heel ander licht beziet.

Leerling: Je neemt me dus niet in de maling?

Nico: Weet je, hoe komt dat? Wij hebben zo'n hoog idee over spiritualiteit, over religie, over verlichting, dat we bijna niet durven te vertrouwen dat het zo simpel is, dat het zo voor de hand ligt.

Leerling: Dat beeld van die vis die in het water zwemt, die niet anders weet dan dat hij in het water zwemt en dat hij daarom niet weet dat hij in het water zwemt.

Nico: Ja, dat is het.

Leerling: Daarom hoor je ook van mensen die ziek zijn en heel dicht bij de dood zijn gekomen, dat ze heel erg genieten van kleine dingen.

Dat ze in een keer de waarde zien van alles.

Nico: De dood helpt. Als je je de vergankelijkheid van je leven écht realiseert, dan weet je dat je vandaag ten volle deze dag moet leven, want morgen ...

Gretha: Ja, dan is het het vogeltje in de vensterbank, bijvoorbeeld.

Leerling: Nu hoor ik heel veel over mooie dingen, maar wat ik dan moeilijk vind, is om dit te betrekken op de niet zo mooie dingen.

Nico: Wat mij betreft leert het zenpad ons om op de en of andere manier gelukkig te zijn inclusief het lijden, inclusief dood, inclusief onze angst ervoor. We hebben hier trouwens ook wel weer een koan over. We hebben over alles een koan, net zoals de catechismus vroeger, en nu hebben we dan de koanliteratuur. De koan luidt: 'Als je je ware aard kent, dan ben je vrij om te leven en vrij om te sterven. Toon me je vrijheid van doodgaan op het moment dat je je laatste adem uitblaast.' Daar staat niet in dat je dat met groot plezier moet doen, snap je?

Gretha: Eigenlijk kom je weer bij hetzelfde voorbeeld als dat van de danseres of van het spreken voor een groep, maar dan in verhevigde vorm. Je gaat een onbekend gebied in en je wil natuurlijk niet loslaten, maar het is ook een stap in het totale duister. En anders dan bij een toespraak of een dans, is het de totale overgave aan iets dat je niet kent.

Leerling: Je kunt niks instuderen.

Gretha: Nee, terwijl je wel probeert om het in te studeren of om het tegen te houden.

Leerling: Je laat je altijd weer verassen door je ware aard op dat moment.

Leerling: Niemand kan het je navertellen. Alles wat erover wordt bedacht, gebeurt vooraf.

Nico: We weten niet wat doodgaan is totdat we doodgegaan zijn.

Leerling: We hebben ideeën, die ons angst aanjagen.

Nico: Of die ons proberen te sussen, want er zijn een hele hoop

verhalen. Het is dan ook de kunst om bij jezelf na te gaan: 'Wat weet ik over dood?' De koan heeft een vervolg: 'Als je vrij bent om dood te gaan, weet je waar je heen gaat na je dood. Waar ga je heen?' En om dan, in plaats van de verhalen, bij jezelf na te gaan: 'Wat weet ik? Wat weet ik echt?' Geen idee.

Gretha: Dus ieder verhaal erover is een verhaal.

Nico: Ja. Als je het hebt over reïncarnatie, dan denk ik: 'Nou...'

Gretha: '... zou kunnen.'

Nico: Zou kunnen. Maar ik weet niks van reïncarnatie hoor, van vorige levens. Mijn jeugd ben ik al vergeten. En dan krijg je ook weer van: 'Ja, maar hóe kom ik dan terug?'

Leerling: Die angst ken ik. Het is krankzinnig om te zeggen, maar ik ben bang dat ik het in dit leven niet goed doe en wat wordt er dan van mij in een volgend leven?

Nico: Ja, je moet er toch niet aan denken, volgende keer weer die hele zooi. Weer verliefd worden, puberen ...

Gretha: Nou Nico, een beetje de erotiek in stand houden, he?

Nico: Wat dit óók betekent, is dat het er niet om gaat dat we onze angst voor de dood overwinnen. Dat hopen we soms, dat we door dit gedoe minder bang worden voor de dood. Er was vroeger een zenleraar, aan wie werd gevraagd: 'Word ik dankzij zazen minder bang voor de dood? Toen antwoordde hij: 'Ik denk het niet. Ik denk dat het alleen maar erger wordt.'

Gretha: Er is ook verhaal van een zenmeester die altijd zei: 'Als je leeft, dan leef je en als je dood gaat, ga je dood.' Maar op het moment van zijn sterven lag hij te jammeren en te schreeuwen: 'Ik wil niet dood, ik wil niet dood!' Zijn leerlingen zeiden: 'Ja maar meester, u zei toch altijd 'leven is leven en sterven is sterven?' Waarop hij antwoordde: 'Geloofde je me toen of geloof je me nu?'

En dat wil ook zeggen dat je eigenlijk alleen maar kunt praten over datgene wat je beleefd hebt. Al het andere is maar een idee. En alles

wat er tegen je gezegd wordt, is ook maar het idee van een ander. Het kan wel mijn ervaring zijn, maar voor jou blijft het maar een idee. Dus dat is ook een uitnodiging om je eigen leven te onderzoeken. Een idee van een ander kan je wel op weg helpen. Al die boeken zijn natuurlijk ook ideeën van anderen. En daar kan je door geraakt worden, het is allemaal behulpzaam, maar het gaat er steeds weer naar terug dat jij voor je eigen afgrond komt te staan, om het even dramatisch te zeggen.

Leerling: Het heeft dus ook geen zin om voor jullie sterfbed te gaan staan kijken?

Gretha: Nou, dat weet ik niet.

Nico: Vertel eens Gretha, hoe stel jij je dat voor?

Gretha: Wat ik wil zeggen is dat het je iets doet om bij het sterfbed van iemand aanwezig zijn. Als ik sterf en je bent er toevallig bij, dat kan het je iets doen, maar het zal nooit iets zeggen over jouw sterven. Het kan dus niet iets zeggen over hoe jij het zal doen, maar het geeft wel een beeld van de mogelijke gezichten van hoe mensen dat door moeten gaan. En, dat is dan voor degene die erbij is: 'Wat raakt het mij om erbij te zijn?' Dat is ook een vorm van je overgeven aan wat er gaande is. De onrust, de onmacht te zien; dat zijn allemaal dingen die je meemaakt als je aan het sterfbed van iemand staat.

<Discussie over stervensbegeleiding en het meemaken van de dood >

Nico: Dat is teaching.

Gretha: Over wat teaching kan zijn; er is ook een verhaal van een zenmeester in een klooster waar de wc's schoongemaakt moesten worden. Dat zijn altijd de lastigste opdrachten. En in die kloosters is het sanitair ook niet allemaal zo goed geregeld als bij ons, dus dat ziet er soms wat onaangenaam uit. Het verhaal gaat dan dat die zenmeester de monniken allemaal ziet terugdeinzen, zelf de bezem

pakt en aan de slag gaat. Het gaat er dus om: 'Kan je datgene doen wat nodig is?' In die zin is álles teaching. Alle dharma's vertellen ons iets, kunnen ons raken. Ook het voelen van afschuw als je iets moet doen. Maar dat mag gevoeld worden. En tegelijkertijd; kan je erbij blijven om het dan toch te doen?

Nico: Er is dat hele mooie zinnetje over raken van Daito Kokushi: 'Deze wereld is zo onbegrijpelijk, ondenkbaar en wonderbaarlijk. Door wat word ik nu aangeraakt en wat raak ik hier en nu aan?' Je ziet beide bewegingen, he? Een prachtig zinnetje om mee op het kussen te zitten, een prachtig motto.

Leerling: Is 'wat raak ik aan' dan actief en het andere passief?

Nico: Je raakt iets aan. Of je wordt aangeraakt.

Leerling: Maar is dat dan, als je zit, wat je geest zelf in werking zet?

Gretha: Ik had de ervaring van een zonnestraal die mijn gezicht aanraakte. En tegelijkertijd.... Het lijkt dus van daar naar hier te komen <wijst van buiten naar wang>, maar er is ook iets van hier naar daar <wijst van wang naar buiten>. Het valt in hetzelfde moment.

Agenda en mededelingen

STUDIEKLAS: DRIE EIGENZINNIGE JAPANSE ZENMEESTERS:

IKKYU, BANKEI EN HAKUIN,

Onder leiding van Gretha Aerts.

Maandagmiddag 16.30 - 17.45 uur.

7 bijeenkomsten: 7 en 28 januari, 11 februari, 3 en 17 maart, 7 en 21 april 2008

Ikkyu: Onconventioneel, wars van instituten, verkeerde met zwervers en prostituees, drinkend en vrijend. Schreef prachtige gedichten over de liefde en de grote zaak van leven en dood.

Bankei: “Woon in de Ongeboren Geest, die altijd vanuit ons hart straalt.” Deze Geest is vanuit de eigen comfortabele woning te bereiken. Bankei keerde zich tegen de oude hulpmiddelen, zoals koan studie, schreeuwen, stokslagen en zelfs zazen zag hij niet als noodzakelijk.

Hakuin: Heeft juist een grote voorliefde voor koan studie en voegt de koan “Het geluid van een klappende hand” toe aan de collectie. Een gedreven, strenge, intellectuele en artistiek begaafde leraar. Schreef prachtige zen verhalen.

Kosten: 80 euro inclusief syllabus.

Opgeven bij: Anne Wentzel, tel: 010-4257003, ammwentzel@prettel.nl

Kosten vantevoren voldoen op rekeningnummer: 814001, ten name van Stichting Zengroep Rotterdam Kanzeon te Rotterdam.

GREAT SANGHA GATHERING

“The 10.000 facets of the Brilliant Diamond”

25th Celebration of Genpo Roshi's teachings in the Netherlands 15-24 januari 2008, Ameland

Informatie: Zen River, tel.: 0595-435039, e-mail: bigmind@xs4all.nl

Inschrijving: www.3treasures.org

Op 30 december a.s. doet Joost Beving Jukai ceremonie bij Nico in Amsterdam. Dit zal tijdens de winter City-sesshin in het Zen Centrum Amsterdam plaatsvinden. Iedereen is van harte uitgenodigd om de ceremonie bij te wonen. Deze vangt aan om 15.45 u. (tussen 15.15 en 15.45 u. aanbellen bij de Krayenhoffstraat 151 te Amsterdam). Voor meer informatie over de winter City-sesshin zie www.zenamsterdam.nl.

In 2008 begint de maandaggroep weer op 7 januari en de donderdaggroep op 10 januari.

Colofon

ZENGROEP ROTTERDAM KANZEON
Noordmolenwerf 3, Rotterdam

www.zenrotterdam.nl

Bert Verwijs tel. 078-6317606
Anne Wentzel tel. 010-4257003
e-mail: info@zenrotterdam.nl

REDACTIE

Eva van den Brande tel. 010-4525026
e-mail: vandenbrande@mac.com

Leo Huijg tel. 010-4768737
e-mail: leo.huijg@kpnplanet.nl

VORMGEVING

Diederik Corvers tel. 078-6138494
e-mail: diederik@klaar-ontwerpen.nl