

Harada Tangen Roshi

Wees als een stoel

Het was toen ik zeventien jaar oud was. Ik had het geluk dat ik een boek las dat *Inshitsu Roku* heette, geschreven door Professor Enryohan. Dit is een boek met instructies dat de Professor voor zijn zoon Tenkei schreef.

De term “Inshitsu” betekent dat de dingen bepaald zijn nog voordat we er weet van hebben. Dat houdt in dat al het geluk, de zonneschijn en de schaduwen, ups en downs die je kunnen overkomen, op een natuurlijke manier bepaald zijn. Dit zonder dat je het weet en bepaald door je eigen acties in het verleden, door je deugd en je fouten. Toen ik aandachtig dit boek las werd het me duidelijk dat er een weg is die je kunt volgen en ik besloot die weg te gaan.

Volgens het boek ging Professor Enryohan diep in de wet van karma geloven door een ontmoeting met een helderziende. Daarna ontmoette hij zenmeester Unkoku die hem op het hart drukte dat karma maar één kant van de medaille is. Daarom schrijft de Professor aan zijn zoon Tenkei dat je zelf de verantwoordelijkheid kunt nemen voor de werkelijkheid die je creëert. Het is niet alleen maar een kwestie van een voorbestemd leven uitleven. Door je eigen inspanningen kun je, al is het maar een stap, dichterbij je doel komen.

In mijn jeugd was ik erg rebels, alsof ik op zoek was naar iets. In de middelbare school bleef ik het gevoel houden dat ik nooit de kans had gekregen om de zin van het leven te begrijpen. Ik had niet veel op met boeddhistische priesters. Ik had het vooroordeel dat ze rare kleren droegen, een luxe leven leidden en een hoop onzin uitkraamden. Maar dit boek ging wel degelijk over dat “iets” dat ik van jongs af aan had gezocht en het was een verrassing dat de les van een zenmeester kwam. En trouwens, de man die het boek vertaalde, Harada Sogaku Roshi, zou vijf jaar later mijn leraar worden.

Toen ik achttien of negentien jaar was, besloot ik als een stoel te worden. Dat was omdat een stoel nooit zijn diensten aan iemand weigert; hij zorgt gewoon voor de zitter en laat hem uitrusten. Nadat hij zijn dienst heeft geleverd staat niemand op om de stoel te bedanken of de hemel in te prijzen. En nog meer, de stoel moppert en klaagt niet, hij ontvangt gewoon wat komt. Als er iets is dat gedaan moet worden zet hij zich met alle energie in zonder voorkeur of afkeer. Ik dacht: “Wat zou het prachtig zijn om zo’n hart te hebben.”

Ik schreef op een groot vel papier: “Wees als een stoel.” Elke dag lette ik erop hoe dichtbij ik kwam. Als er maar een klein beetje ontevredenheid opkwam beschouwde ik dat als een beschamende houding voor een stoel. Ik keek in hoeverre ik nuttig was voor anderen. Een stoel verheft zich niet om bovenop anderen te gaan zitten, of wel? Het positieve hieraan was dat ik, wanneer het mogelijk was, anderen vóór liet gaan. Dit was niet geforceerd of onnatuurlijk; het kwam vanuit het leven zelf en was vreugdevol, niet pijnlijk.

In de tijd dat ik deze oefening deed maakte ik een wandeling naar de top van de berg Kinpoku. Terwijl ik de berg besteeg kon ik aan niets anders denken dan mijn eigen zelfzuchtigheid. Tranen stroomden over mijn gezicht terwijl ik herhaalde: “ik ben nergens goed voor, ik ben nergens goed voor.”

Op de top van de berg stond een boeddhabeeld. Ik reciteerde een tekst die ik van school kende. Door het reciteren ben ik waarschijnlijk in een zuiverder geestestoestand geraakt.

Ik keek naar de andere kant van de berg en zag een diepe vallei die zich uitstrekte tot aan de grote oceaan. Aan een kant zag ik de golvende heuvels van het Izu eiland. Ik stond daar gefascineerd door het berglandschap en voelde hoe de wind van onderuit de vallei in mijn gezicht blies. Ik kreeg het gevoel dat ik groter en groter werd.

Achteraf gezien zouden we kunnen zeggen dat ik erwaarde dat ik één ben met het bestaan en verzorgd wordt door alle dingen in deze wereld, dat ik de grootsheid van het leven dat me gegeven is erwaarde. Maar op dat moment voelde ik alleen mezelf groter worden en dat ik door alles en iedereen beschermd wordt. Toen kon ik me niet meer inhouden en met een enorme stem schreeuwde ik mijn naam een aantal keer naar de horizon. Ik rende razendsnel over het pad de berg af.

Sinds die tijd ontvouwde een lichte en veranderde wereld zich voor mij. Een of twee maanden lang na de ervaring leek alles, tot aan het kleinste steentje langs de weg, prachtig te schijnen. Het is een intiem, vriendelijk leven.

Ik herinner me goed dat ik vervuld was van het weten dat we samen zijn, dat we deel uitmaken van één en hetzelfde leven. Ik wist toen nog steeds niets over zenmeditatie en het boeddhisme, maar de muren die mij scheidde van anderen waren ingestort. Mijn wereld was op een of andere manier een wereld zonder scheiding geworden. Ik had het gevoel dat ik zelfs kon kletsen met de zingende vogels. Later toen ik begon met zenmeditatie, kon ik de lessen van mijn zenmeester met een volledig open en ontvankelijke geest horen.

Zonder enige theoretische kennis en zonder dat ik kon uitleggen wat er was gebeurd, had ik de vreugde van het leven geproefd. Ik besloot dat ik mijn leven wilde gebruiken om mijn dankbaarheid terug te betalen. Omdat het oorlog was had ik het gevoel dat het enige dat ik kon doen, was als eerste voor de kogel te gaan. Gedreven door de wens om de mensen om me heen te helpen ging ik het leger in. Toen ik na de oorlog begon met zentraining kwam ik tot het besef dat alle mensen broeders en zusters zijn. Ik ben nu absoluut tegen oorlog. Zelfs als jij gedood zou worden, dan zou je nog niemand anders moeten doden.

Maar in die tijd was ik bereid om voor anderen te sterven. Maar ook al was ik vele malen in zeer gevaarlijke situaties, waaronder een jaar als krijgsgevangene in een Russisch kamp, op een mysterieuze manier ontsnapte ik altijd op een haar na aan de dood.

Vanaf die tijd kreeg ik steeds meer het gevoel dat ik al mijn energie moest steken in wat ik ook deed, of dat nu wel of niet door anderen werd gezien en gewaardeerd. Vlak na de oorlog begon ik met zentraining en een paar jaar later werd ik monnik.

Wat is Boeddha?

Het belangrijkste in de boeddhistische teksten is “toevlucht nemen.” Het toevlucht nemen tot de drie schatten (Boeddha, de leer en de boeddhistische gemeenschap) is de basis van een deugzaam leven. De drievoudige toevlucht nemen is de wereld van Boeddha binnentreden.

De Chinese karakters voor “toevlucht nemen,” kunnen ook vertaald worden als “teruggaan naar je ware thuis.” Om echt naar thuis terug te gaan, moet je vertrouwen hebben en de gehechtheid aan je lichaam en geest, die je tot nu toe je “ik” hebt genoemd, loslaten.

Toevlucht nemen tot Boeddha betekent dat je alles opgeeft omwille van de waarheid, je stelt al je vertrouwen, met hart en ziel, in Boeddha, je ware zelf.

Maar wat is “Boeddha”? Wat bedoelen we daarmee? Dit is een vraag die elke beoefenaar voor zichzelf moet beantwoorden. We kunnen onszelf niet overgeven als we niet op de hoogte zijn van het bestaan van Boeddha, een ontwaakt wezen die werkelijk alles heeft losgelaten. Dus de vraag is: “In wie of in waarin kunnen we Boeddha vinden?”

Ten eerste: is er echt iets van waarde in de wereld waarvoor je alles zou loslaten? Als zo’n waarheid zou bestaan, zou ik zeggen dat je gerust alles ervoor kunt opgeven. Sterker nog, als je zou weten dat deze waarheid datgene is waar je hart het meest naar zoekt, dan zul je nog meer bereid zijn alles ervoor los te laten. Verder kunnen we zeggen dat waar we het meest naar verlangen is alles te bezitten, om alles zonder uitzondering te hebben. Als deze waarheid zo’n allesomvattende toestand is, volledig in zichzelf, dan zou je niet aarzelen om alles ervoor over te hebben.

Onze verlangens zijn niet zo dat we kunnen zeggen: “oh, tot hier is genoeg.” Verlangens zijn oneindig en we zijn niet blijvend tevreden totdat we alles tot het laatste toe hebben. Sommige bescheiden mensen zijn misschien terughoudend en zullen verklaren dat ze genoeg hebben, maar als je ze vraagt “Is dit echt genoeg?” zullen ze antwoorden “Nou ja, als het kan, misschien nog een beetje meer.” Maar, als je zou weten dat wat je ook zoekt, elke wens in vervulling zou gaan, dan zul je bereid zijn om daar je hele zelf voor te geven. Als alles wat je zoekt al van jou is, dan klopt het om te zeggen dat er geen verlies is.

Als je een kind vraagt wat het meest kostbaar is dan zou het antwoorden: “Leven.” Als er een leven is dat nooit verloren kan gaan, dan zou je blij zijn om alles ervoor te geven. En dan, als je zou weten dat je van alle beperkingen bevrijd zou kunnen zijn, dat je in volmaakte vrijheid kunt leven, dan zou ik zeggen dat het in orde is om daar alles voor op te geven.

Als je weet dat je dit alles kunt bereiken, dan denk ik dat je klaar bent om je kleine “ik” los te laten. Wat wij “Boeddha” noemen is in zichzelf de volmaakte belichaming van Leven, echte rijkdom en vrijheid. Eeuwig leven, volmaakte vrijheid in alles, in het bezit van alle waarheid in deze wereld, als je weet dat dit “Boeddha” is, kan het niet anders zijn dan dat vertrouwen in je hart omhoogkomt.

Nu, hier

Als je jezelf onderzoekt merk je dat er iets ontbreekt. Zelfs als je je nu vervuld voelt, ben je ergens bang dat deze voldoening van je afgenomen kan worden, dat het voorbij gaat. Je voelt dat je iets stabielers moet vinden. Op dit moment kan het bestaan van Boeddha worden onthuld.

Hoewel Boeddha-geest op verschillende manieren wordt uitgedrukt in de unieke talenten van elk individu, is Boeddha altijd nu en hier. Maar wat is “hier”? Een zenmeester antwoordde op deze vraag door te zeggen: “Neem een kop thee.” Een andere meester wees op “hier” door te zeggen: “Wat een mooi weer vandaag.”

Datgene waar we het meest naar verlangen is datgene dat al helemaal aanwezig is, dat het dichtst bij ons is. De zenmeesters uit vroeger tijden hebben altijd met behulp van de concrete

omstandigheden waarin ze waren, erop gewezen dat Boeddha hier en nu is. Dus we richten onze aandacht op het hier en nu.

Terwijl wat je zoekt eigenlijk hier en nu is, denken we uit gewoonte dat het ergens anders is, buiten jezelf. Daarom zoek je tevergeefs naar geluk. Wat je zoekt is al volledig en compleet van jezelf. Er is niet kleins aan; het kent geen grenzen. Jij bent de meester van dit Leven. Als je oprecht toevlucht neemt tot de waarheid, tot Boeddha, dan vind je jezelf in dat waar je hart het meest naar verlangt: in pure, zuivere boeddha-natuur, de eenheid met al het bestaande, je ware zelf.

De beoefening van aandacht

Het is interessant om te zien wat voor een verschil er is tussen theoretisch begrip en de waarheid zelf. Neem een aardappel bijvoorbeeld. Zonder er echt van te proeven, zou elke uitleg, hoe goed ook, alleen maar een vaag idee geven van hoe een aardappel smaakt. Zonder er echt op te kauwen zul je nooit zijn smaak kennen.

De werkelijkheid van die aardappel echt eten is hetzelfde voor iedereen, ongeacht of je er voor het eerst een eet of dat je er al veel gegeten hebt. Met zenmeditatie is het net zo. Vanaf de eerste keer dat je zit, kun je de smaak van zen al volledig ervaren.

Er zijn vele verschillende motieven voor mensen om te gaan zitten, verschillen in doel en diepgang. Het belangrijkste is echter om te ontwaken tot je ware zelf. Je ware zelf is absoluut, onvernietigbaar en we noemen het "Boeddha."

Het ware zelf is niet dat wat we gewoonlijk in ons hoofd bedenken en wat we ons "zelf" noemen. Het is het ware zelf dat niet kan worden bedacht, vastgepakt, uitgelegd of gezien. Het allerbelangrijkste is dat je dit ware zelf echt gewaar wordt en ervaart.

Er zijn seizoenen in het proces van geestelijk ontwaken en we kunnen zeggen dat de tijd rijpt. Er is het niet-ontwaakte seizoen waarin je onbewust leeft, dan komt het seizoen waarin je komt te weten dat deze werkelijkheid bestaat, daarna volgt het seizoen waarin je gelooft in de leer, dan het seizoen waarin je gelooft en daarom bewust oefent om je aandacht constant te houden, en ten slotte is er het seizoen waarin je ontwaakt.

We hebben de Japanse uitdrukking "Ichi Tantei." One doing. NU, NU. Dit is "ichi tantei." Een leraar is iemand die dit helder aan de student laat zien: "De waarheid, de werkelijkheid is niet ergens anders, nergens anders dan dit hier en nu. NU. HIER. Wees niet onaandachtig, wees niet afwezig."

De leraar wijst het pad aan, de directe weg, op een manier die past bij de leerling. Met deze aanwijzingen kan de leerling het meest kostbare, rechtstreekse pad gaan. Om in deze geest te oefenen, doet de leerling oprecht zijn best om de beoefening van aandacht constant te maken zodat alles in zijn of haar dagelijks leven deze oefening wordt, dit onderzoek naar zijn ware identiteit, alles wordt meditatie. Dit is *echt* leven.

Als je op deze manier bewuste aandacht oefent zal je effectiviteit enorm toenemen, ongeacht wat je doet. Dit komt doordat het je oefening is om alleen te doen wat je nu doet, zonder afgeleid te zijn. In welke omstandigheden je ook bent, je effectiviteit zal verhoogd worden. Het zal zo ver komen dat je je afvraagt hoe het toch komt dat deze wereld zo goed voor je zorgt. Op deze manier in waarheid leven is prachtig!

Grote geest, vreugdevolle geest, ouderlijke geest

Volledig één en opgenomen in dit universum en beschermd door alles, ben je als de bergen, als de zee, als de grote grenzeloze hemel. Deze grote, uitgestrekte grenzeloosheid is jouw eigen geest, “Grote Geest.” Om tot deze Grote Geest te ontwaken en dit te ervaren, moet je wat je ook nu op dit moment doet, doen met hart en ziel, met volledige overgave. Als je dit met totale inzet doet, zal deze wereld zich zeker aan je onthullen. De kleine harde klomp die je “ik” noemt zal oplossen en je zult ongetwijfeld ontwaken tot Grote Geest.

“Vreugdevolle Geest” is de geestestoestand die niet anders kan dan dankbaarheid voelen. Het is niet zo dat je dankbaarheid voelt omdat het zou moeten, maar meer dat er niets aan kunt doen. Je voelt zoveel dankbaarheid dat het in je opwelt als vreugde.

Vanuit die grenzeloze vreugde komt vriendelijkheid en mededogen voor alle wezens. Deze vriendelijkheid komt voort uit het vergeten van je kleine zelf en één worden met anderen. Dit is “ouderlijke geest”, de geest van een ouder, de liefde van een moeder voor haar kind.

Grote geest, vreugdevolle geest en ouderlijke geest vormen samen één lichaam. Is dit niet de basis voor de opvoeding van onze kinderen? Shakyamuni Boeddha en de zenmeesters leren ons op deze manier de basis van opvoeding. Elk kind is vanaf het begin de meester van Grote Geest. Als dit hart wordt aangemoedigd zal het kind vanzelf blijmoedig worden en problemen zullen vanzelf oplossen. Het kind zal iemand worden die gevoelig is voor de pijn van anderen. Gevoeligheid voor anderen, vreugde die uit zichzelf komt en stroomt, deze functies van het leven kunnen geleidelijk aan ontwikkeld worden.

Hoeveel je ook studeert, hoeveel boeken je ook leest, hoeveel theorie je ook leert, dit soort kennis kan alleen maar een hulpmiddel zijn. Het kan nooit de drijvende kracht zijn naar geestelijke vrede. En theoretische kennis kan zelfs een obstakel worden als je niet oppast. Het belangrijkste is dat je gehechtheid aan je lichaam en geest kunt loslaten en dat je toevlucht neemt tot de werkelijkheid zelf. Het is een kwestie van jezelf toestaan om zo goed als je kunt de waarheid te herkennen, om oprecht in het nu te leven, in het hier dat je leven *is*.

Als je alleen maar de verschillen ziet tussen jezelf en anderen, zul je je snel geïrriteerd of verdrietig voelen, overgevoelig. Als je er op uit bent om alleen voor je eigen kleine zelf te zorgen, om je eigen kleine kasteel te bewaken, je eigen afgescheiden bestaan te beschermen, dan zal het allemaal vroeg of laat toch ten onder gaan, of niet? Dus ga terug naar de basis, keer terug naar je ware thuis, het thuis dat hetzelfde is voor elk levend wezen in deze wereld. Ik wil je zien ontwaken tot je ware zelf.