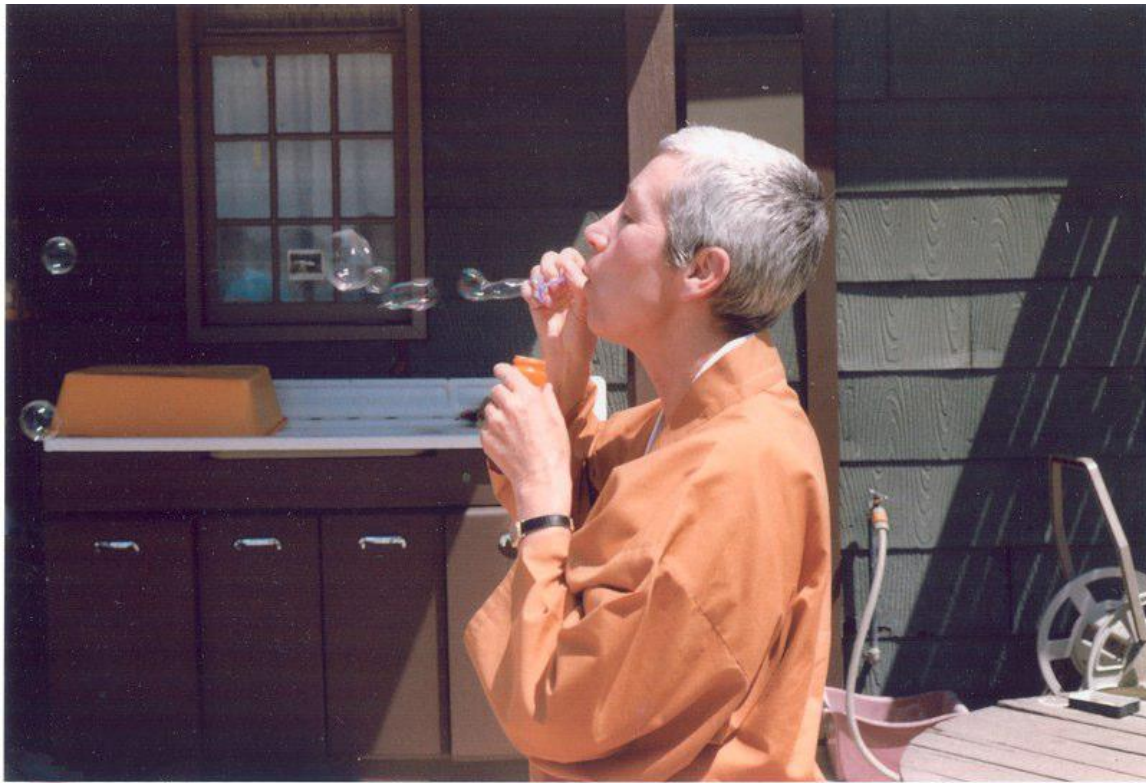


Deze toespraak van Prabhasa Dharma zenji uit 1987 is afkomstig uit het boek Boeddha ben je zelf, uitgegeven door Asoka in 2006, ISBN 90 5670 068 5. Het boek is uit druk maar nog te verkrijgen bij de Noorder Poort en via enkele webwinkels. Het copyright van deze toespraak berust bij Asoka; wij publiceren die hier met hun toestemming.



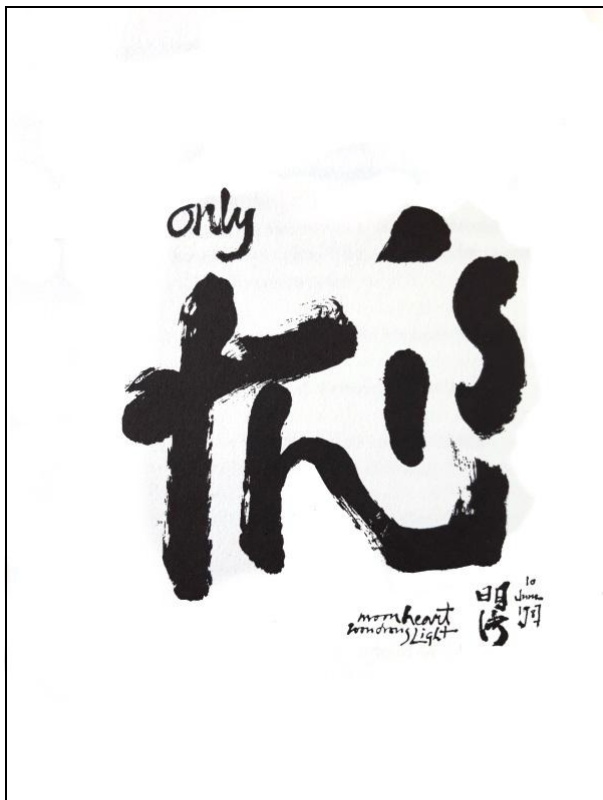
Dit moment is een geschenk

Deze retraite heeft een naam met een dubbele betekenis: *The Golden Present*, wat zowel *Het Gouden Geschenk* als *Het Gouden Heden* kan betekenen. Is het een geschenk? Is dit een gouden moment? Een moment is een heel vaag begrip. Hoe weten we wat een moment is? Over welk moment praten we? Hoe lang is een moment? Waar komt het vandaan en waar gaat het naar toe? Hoe ontstaat het en hoe verdwijnt het? En: ontstaat het eigenlijk wel en verdwijnt het ook weer echt? Eén ding is zeker: alles gebeurt altijd in het huidige moment, toch? Of we ons nu richten op de toekomst of nadenken over het verleden, we doen dat altijd in dit huidige moment. Dus, in werkelijkheid is er geen verleden en evenmin een toekomst. Die bestaan alleen maar in onze denkende geest, beter gezegd: in ons bewustzijn.

Jullie weten dat ik uit de zen-boeddhistische traditie kom. Welk spiritueel pad je ook volgt, wanneer je kijkt naar het ontstaan ervan kom je altijd bij dezelfde bron uit: de bron van alles. Die weg terug naar de bron, is de weg van zen. Zen betekent niet meer dan 'meditatie',

maar wel een specifieke vorm van meditatie. Binnen zen proberen we dat niveau van bewustzijn te realiseren, waar het onderscheid tussen verleden, heden en toekomst nog niet bestaat. Dit ongedeelde is altijd en overal aanwezig. Wanneer wij ons dat realiseren, ontstaat er een groot gevoel van opluchting. Deze realisatie bevrijdt ons van het idee dat we iets moeten doen om er te komen of om het te krijgen.

Heb je ooit geprobeerd om een moment te grijpen? Waarschijnlijk wel. We proberen het de hele tijd met onze camera's en andere technische instrumenten. De Boeddha heeft eens gezegd dat wat wij een moment noemen, of een cyclus van geboorte en dood, een vijfenzeventigste deel van een seconde duurt! Kun je je voorstellen hoe lang of hoe kort dat is? Een keer knipperen met je ogen zou je een moment kunnen noemen, een ogenblik.



Calligrafie van Prabhava Dharma zenji

Een zenmeester wandelde eens met zijn leerling in de bergen. Die leerling werd later ook een beroemde zenmeester. De meester heette Baso en de leerling Hyakujo. Toen ze over een pad op de berghelling liepen vloog er een zwerm wilde ganzen over. Meester Baso keerde zich naar Hyakujo om en vroeg: "Waar zijn ze naar toe gevlogen?" Hyakujo antwoordde: "Ze zijn weggevlogen, meester!" Op dat moment greep meester Baso Hyakujo bij de neus en draaide die om. Hyakujo schreeuwde het uit en meester Baso riep: "Waar zijn ze NU!"

Waar ben jij NU, op DIT moment? Ben je in Santa Barbara? Ben je in het Casa de Maria, zit je in deze kapel? Waar zijn jullie? Op welke momenten sinds ik hier binnenkwam, was je werkelijk jezelf?

De meeste mensen hebben een of twee voornamen en een achternaam. En dan hebben we allemaal nog die andere namen die onze vrienden en onze familie ons geven. Ik heb veel namen van mijn leerlingen gekregen – ik ken ze niet allemaal. Maar ieder ogenblik zijn wij iemand anders, ieder moment zijn we elk-ander. Als ik spreek over DIT moment betekent dat: hier, nu, zoals het is. Maar dan is het alweer weg. Om het te vatten of om het gewaar te zijn, moeten we er dieper in doordringen. We moeten een staat van bewustzijn binnengaan

waarin we de snel veranderende, opeenvolgende ogenblikken ervaren en tegelijkertijd de ruimte waarin niets beweegt. We zijn in een tijdloze, ruimteloze ruimte – ook wij, nu, hier! Wanneer niets ons bezighoudt, wanneer al het beredeneren gestopt is, al is het slechts voor een enkel ogenblik, dan zijn we er meteen. We vallen samen met de adem van het universum; waarin alles één grote beweging is van ‘inademen en uitademen’. We rijzen en dalen met de gehele schepping en gedurende één moment verdwijnen we met de hele schepping. Dus van moment tot moment komen we voort uit het Al en keren daar vervolgens weer naar terug.

Er bestaat een toestand die we onsterfelijkheid noemen. In zijn manifeste vorm echter is dit de vergankelijke, steeds weer veranderende wereld van vormen. Wat blijvend is, is het proces. Dit proces noemen we Dharma, ofwel de kosmische wet. Als gevolg van deze wet ontstaan gebeurtenissen en verdwijnen ze weer. Er is dus deze wonderbare ruimte, een reusachtige moederschoot, waaruit alles ontstaat en die altijd alles weer in zich opneemt. Dit ‘alles wat in een ogenblik verschijnt’, ben ik zelf. Jullie zijn het zelf, en ofschoon ik hier misschien wel meer dan honderd hoofden voor mij zie, zijn het allemaal hoofden van een en hetzelfde lichaam.



Dus, als we spreken over DIT ogenblik, moeten we in een toestand verkeren van gewaar zijn en van wakker zijn. In deze toestand van algeheel gewaarzijn, zijn we niets anders dan het kosmische proces zelf. In een ogenblik, in een flits, onthult dit proces aan ons DIT moment zoals-het-is. Niet zoals ik wil dat het is maar zoals-het-is. Onmiddellijk daarop keert dit bewustzijn terug tot zijn oorsprong waarin wij verenigd zijn met alles en is er een moment van niet-weten, van volledige, uiterste rust en vrede. Dit is onze ware aard en daarin bestaat geen tegenstelling tussen leegte en vorm, rust en activiteit. Vandaar dat we in zen zeggen:

“Terwijl we inactief zijn, zijn we bezig; en terwijl we actief zijn, zijn we inactief, ofwel in ruste”. Wanneer wij volledig stil zijn, zoals wanneer we mediteren, kunnen we voor het eerst waarlijk de dynamische, kosmische activiteit ervaren die wij zelf in werkelijkheid zijn. Uiteindelijk bestaat er in de absolute werkelijkheid geen tijd en ruimte. Wij kunnen dus nooit verdwalen. Wij weten altijd waar we zijn, waar we vandaan komen en waar we naar toe gaan, ieder moment. Omdat Hyakujo nog niet zo wakker was, moest de meester hem wel bij de neus grijpen en die omdraaien, om hem ter plekke te doen beseffen waar hij was en waar de ganzen waren. Begrijp je wel?

Hoe dieper ons besef van vergankelijkheid en verandering, des te meer zijn we voldaan en tevreden over wat we hebben en wat we zijn. Als je jezelf een moment stilhoudt en diep bij jezelf naar binnen kijkt, tot aan de wortel, dan zul je onmiddellijk volledige gewetensrust ervaren, volledige vervulling. Op dat moment is het zoeken naar iets anders opgehouden. Het is op dit moment volmaakt, niet waar? Hou het dus zo. HET is volmaakt! Soms ook, ben ik niet zo volmaakt; wanneer ik denk, begeer en mij afwend van het zelf.

Realiseer de zo-heid van dit moment, nu meteen, voordat de hunkerende, piekerende, verlangende geest komt en zegt: “Jawel, maar ik wou dat het anders was, ik wou dat het warmer was, ik wou dat het koeler was, ik wou dat er meer zon was, ik wou dat ik meer geld had”. Dat is onze dagelijkse soetra! Zie je, hoe we om onszelf kunnen lachen? Als we naar onszelf kijken en onszelf hierop betrappen, moeten we lachen. Op dat moment ben je al vrij. Je bent bevrijd en dat is alles wat je nodig hebt. Alleen DIT moment; het is ALTIJD alleen maar DIT moment.



Ontwerp voor porseleinen bord - eind 19e eeuw

De Japanse zenmeester Dogen verwoordde vergankelijkheid in het volgende gedicht:

*De maan weerspiegeld in een dauwdruppel,
afgeschud van de snavel van een kraanvogel.*

In één ogenblik, in een flits van bewustzijn, omvat Dogen deze hele weidse, kosmische gebeurtenis. Dit komt voort uit een geest die dit moment bewust beleeft. Over deze geestesgesteldheid beschikken we allemaal. Het is niet iets bijzonders dat aan enkele mensen is voorbehouden. Maar voordat we volledig ontwaakt zijn, beseffen we het alleen wanneer we het van anderen horen of in zo'n mooi gedicht lezen. We komen naar meditatieretraites om een beetje meer, of

misschien wel helemaal, wakker te worden. Om te ontwaken tot deze werkelijkheid, die geheel en volledig is, en om zelf zo'n gedicht te worden.

Over twee dagen is het nieuwjaar. Misschien hoef je voor het eerst in je leven dit jaar geen goede voornemens te maken. Je hoeft jezelf daar niet mee te belasten. Dus doe dat alsjeblieft ook niet, want als je het wel doet, mis je het weer. Om DIT moment te realiseren, moeten we onze geest vrij maken, onafhankelijk, helemaal aanwezig, en springlevend! Werkelijk leven houdt sterven in. Niemand hoort dat graag, maar zo is het nu eenmaal. We hoeven het echter niet direct sterven te noemen, je kunt het ook 'verdwijnen' noemen, bevrijd worden, je vrij bewegen van dit ogenblik naar het volgende. Het is net als met schakelen. Als je van de derde naar de vierde versnelling wilt, moet je eerst naar z'n vrij. Je bevrijdt als het ware de derde versnelling van zijn derde versnelling natuur. Door hem eerst vrij te maken, kan hij vervolgens de vierde versnelling worden. We zien die vrijstand, het niet-zijn, de niet-gebeurtenis niet. Toch zullen we daaraan moeten wennen, aan niet-iets, nul, niet-vorm.

Dit niet-zijn, deze leegte moeten we niet tot object maken. Wanneer we dat toch doen, is het geen leegte meer. Leegte op zichzelf bestaat niet; het kan slechts verwerkelijkt worden door vorm. De uiteindelijke modus van vorm is niet-vorm en daarom kunnen de dingen veranderen; daardoor is er elk moment een volledig nieuw, fris en opzienbarend ontstaan van het universum. Ieder ogenblik is een kosmisch gebeuren dat nooit en te nimmer terug zal keren – niet op dezelfde manier. Maar we moeten oppassen dat we dit hele proces niet buiten onszelf projecteren. We moeten ons realiseren dat dit de activiteit is van ons bewustzijn of, als je wilt, van het Zelf, de oorspronkelijke staat van de geest, van de Boeddha-natuur, de Verlichte.

Op zekere dag, kwam er een leerling bij meester Hyakujo en vroeg: "Meester, wat is het meest verheven en wonderbaarlijkste in deze wereld?" Hyakujo antwoordde: "Alleen hier op deze berg zitten". Hij sprak alleen maar over DIT moment toen de monnik hem de vraag stelde. Je moet het antwoord van Hyakujo niet verkeerd begrijpen, hij bedoelde niet: "O, ik ben een kluizenaar, ik heb mijn thuis hier, ver weg van de wereld en ik ben heel gelukkig". Zoals gebruikelijk was in China en in de meeste andere landen, werd Hyakujo genoemd naar de berg waarop zijn klooster stond. Hyaku betekent 'honderd' en jo is een maat zoals 'vadem', dus: een berg van honderd vadem. Je zou het ook kunnen vertalen met 'hoogste piek'. Je bent nu hier en jij moet je hoogste top realiseren of je diepste thuis. Of je nu in deze kapel zit, of in de eetkamer, of op het toilet; je zit altijd op de hoogste piek. Je hebt altijd een topervaring! Echter, dit betekent niet dat we onszelf verliezen in onze emoties, gemoedsstemmingen of problemen.



Het universum heeft geen problemen, de wolken hebben geen problemen, vogels en bloemen hebben geen problemen. Alleen wij mensen hebben problemen. Waarom? Omdat wij denken dat wij problemen hebben! Dus concluderen we dat we alleen maar hoeven te stoppen met denken. Helaas, dat is onmogelijk! Probeer het dan ook maar niet! Laat je gedachten maar gewoon gaan, zoals de wolken langs de hemel trekken. Zie ze, laat ze gaan en blijf bij je adem in plaats van met je emoties en gevoelens mee te hollen. En als je over iets moet nadenken, blijf dan bij je gedachten. Als je eet, blijf bij het eten, alleen maar eten. Denk er niet over na. Dan zul je snel alleen DIT realiseren. Zeg steeds tegen jezelf: “alleen dit, alleen nu”. Wees je bewust dat je loopt, zonder er iets van te denken. Op die manier kom je aan de top. Misschien word je zelfs president van de Verenigde Staten van Amerika! Alleen dit, en als je president bent, is het ook alleen dit! Ik hoop dat je dit doet, want we hebben een goede president nodig!

Geniet van dit moment: het is helemaal van jou. Met al zijn pracht en praal, met al zijn ellende en pijn, ook dat is helemaal van jou. Als wij volledig dit moment beleven, zonder reserves, en zonder iets van onszelf achter te houden, dan zijn we klaar om volledig met dit moment te verdwijnen als het voorbij gaat, en ook om herboren te worden met het volgende moment. Dat vereist nog iets anders en dat is: geen keuzes maken. Als we spelen met kiezen, spelen we met verliezen. We moeten ons oefenen in het geen keuzes maken en leren leven met het zo-zijn, met de zo-heid van de dingen, dan zullen we gelukkig zijn met

wat er is. Dat is onze redding uit de ellende die wij zelf scheppen door een begerig leven te leiden. Meester Rinzai placht tegen zijn monniken te zeggen: “Waar ontbreekt het je aan op dit moment? Het enige wat je mist, is zelfvertrouwen”. De hele dag door beweegt een vrij mens zich van binnen naar buiten en van buiten naar binnen via de zes poorten van zijn zintuigen: ogen, oren, neus, tong, lichaam en bewustzijn. Dat is onze ware aard: hij kan deze kant op kijken, hij kan die kant op kijken; hij kan dit doen of dat doen. De ware aard raakt nooit op. Jij kunt 'hem' niet opgebruiken, want je bent 'hem' zelf, zelfs nu. Ook als je niet helemaal begrijpt waar we het over hebben, dan nog ben je 'hem', helemaal, honderd procent. Het ontbreekt je aan niets.

Hyakujo zei: “Het wonderbaarlijkste in deze wereld is, hier in je eentje op deze berg zitten”. Als je dat nu, op dit moment, kunt verwezenlijken, dan heb je, misschien voor één moment, de hoogste waarheid verwezenlijkt, de ultieme werkelijkheid. Terwijl ik hier zit op de top van deze berg in volledige vrijheid, vrij van alle zorgen, ben ik toch tegelijkertijd deze vrouw van zesenvijftig jaar, met grijze haren, met deze kleren aan, enzovoort. Er is niet langer een onderscheid tussen het heilige en het aardse. Zie je dat? Het is één! Er bestaat absoluut geen scheiding, geen conflict; er is niets te bereiken en niets te zuiveren. De leerlingen van Jezus kwamen eens naar hem toe en zeiden: “Meester, laat ons vandaag vasten en bidden”. En Jezus antwoordde: “Wat heb ik gedaan, dat ik zou moeten vasten en bidden?” Ieder moment moet je zo leven dat je niet hoeft te bidden om andere, betere momenten en dat je niet hoeft te vasten of te berouwen.



Het punt is dat we niet kunnen falen. Een geest die leeg is en die geen voorstellingen heeft, kan niet falen. Niets is veiliger dan een lege geest, niets is veiliger dan een niemand! Zoals de Boeddha eens gezegd heeft: “Waar niemand thuis is, kun je geen pakketje afgeven”. Dat gaat over ons ego. Als we ego hebben, zullen er allerlei dingen op ons af komen en blijven hangen. We komen vast te zitten en hebben DIT moment gemist. Dan hebben we onszelf in verwarring gebracht. Er is niet iemand anders die ons misleidt. Niemand kan ons terneer drukken of de hemel in prijzen, omdat de oorspronkelijke staat van de geest vrij is van zulke dingen. Als je zegt: “O, idioot die je bent!” Wat hoor je dan? “O, idioot die je bent!” Het is net een echo. Er is geen betekenis. Jij geeft het een

betekenis. Het is hetzelfde als zeggen: “O, mijn lieveling”. Dat klinkt in mijn oren hetzelfde: dezelfde stem, dezelfde geest. Als je dus diep genoeg gaat, zijn alle idioten jouw lievelingen! De oorspronkelijke staat van de geest staat boven elke dualiteit van volmaaktheid en onvolmaaktheid. Die oorspronkelijke staat is nu op dit moment aanwezig. Jullie hebben hem allemaal. Gebruik hem alsjeblieft.

Glimlach, glimlach iedere dag; dat is het begin. Doe 's morgens je glimlach op zoals je je gezichtscrème opdoet. Tover een glimlach op je gezicht en je voelt je al een stuk beter. Je weet namelijk dat je een Boeddha bent en Boeddha's glimlachen. Ook de eerstvolgende die je tegenkomt, is een Boeddha. Het doet er niet toe welke eigenaardigheden die persoon heeft, het doet er ook niet toe in welke stemming hij of zij is. Je laat je niet leiden door stemmingen, je laat je slechts leiden door Boeddha's, door de ontmoeting van hart tot hart. Het enige wat er gebeurt is dat we elkaar ontmoeten en weer uit elkaar gaan. Ontmoeten en uit elkaar gaan. Honderden duizenden jaren doen we dat al. Wij hebben elkaar allemaal al ontmoet. Ik ken jullie heel goed. Mensen zeggen wel eens tegen mij: “Ik ken u!” En dan zeg ik: “Ja, dat klopt”. Ik weet zeker dat jullie dat ook wel eens overkomen is: je ontmoet iemand en je denkt dat je hem of haar al eens eerder hebt ontmoet. Wij hebben elkaar nooit ontmoet, maar we zijn ook nooit uit elkaar gegaan. Wij zijn alomtegenwoordig omdat we de oorspronkelijke geest zijn. Het maakt niet uit hoe wij daar tegen aankijken, het komt toch altijd goed. In essentie zijn wij goedheid. Maak dat waar, laat het zien, straal het uit.

Nu kunnen we gaan genieten en spelen. Dat wens ik jullie toe voor deze retraite. Herinner je dit ook als de retraite weer voorbij is en je misschien weer terugkeert naar moeilijke omstandigheden. Tenslotte houdt menselijk leven ook lijden in. Echter, nu beseffen we dat er iets is dat niet wordt aangetast. Iets stijgt boven geboorte en dood uit, boven lijden, pijn en vreugde. Het is tijdloos, moeiteloos en kent geen dood. Ik hoop dat je dit volledig zult zien met je ‘wijsheidsoog’. Maar zien alleen is niet voldoende. We moeten er ook door veranderd worden en het vervolgens leven in DIT ogenblik. Dat leren we in de zen beoefening. Maar ik ben er zeker van dat jullie het ook hier kunnen leren. Dus, als je de taak krijgt om bijvoorbeeld de hal aan te vegen, veeg dan gewoon jezelf weg! Veeg dan zo dat dat wat er overblijft niets anders is dan ‘vegen!’ en niet meer: “Ik ben aan het vegen”. Dan is er geen enkel probleem, dat beloof ik je, en we zullen nooit meer oorlog voeren in deze wereld. Moge er vrede zijn met jullie.