



Naar huis gaan

Toespraak van Tetsue roshi op de eerste dag van een go-sesshin

Als er ooit een tijd is geweest om dieper over thuis zijn na te denken, is het wel deze tijd. Velen van ons blijven thuis of gaan alleen kort naar buiten. Wat kan je het dan waarderen, dat er frisse lucht is, dat je kan wandelen of fietsen.

Er is een uitdrukking in het Engels: *you can make your house into a home*, je kunt je huis tot een thuis maken. Prabhasa Dharma zenji, de zenmeester van Jiun roshi en van mijzelf, heeft een boekje geschreven met de titel *Going home*, naar huis gaan.

Wat bedoelt Prabhasa Dharma zenji daarmee, met *Naar huis gaan*? In de inleiding van het boekje zegt ze:

Zen is niets iets dat begrepen kan worden, het kan slechts ervaren worden. Het is het leven zelf: niet iets waar je verstand van hebt, maar wat je lééft. Zen te leven betekent ieder moment totaal en volledig te leven.

Ze benadrukt hier hoe belangrijk het is om zen in de praktijk tot uitdrukking te brengen, het uit te drukken in ons leven, en daardoor thuis te komen. Dat gebeurt als geest, lichaam en adem in harmonie zijn.

Dat is geen gemakkelijke opgave, in een sesshin waarin we zoveel aanwijzingen hebben gekregen. Handen desinfecteren, anderhalve meter afstand houden, stil zitten zonder te bewegen, je aandacht houden bij adem, lichaam, geest. En toch, zo zegt Prabhasa Dharma roshi, bereik je zonder deze inspanning nooit innerlijke vrede, echt geluk, en bevrijding van angst.

De oude wijzen hebben de activiteit van onze rusteloze geest vergeleken met golven op de zee van Geest. Wanneer de mentale golven van gevoelens en gedachten tot rust zijn gekomen, verschijnt de Ware Geest, helder en kalm. De werkelijkheid wordt gezien in haar “zo-heid” [suchness in het Engels]. De “nu-heid” en de “zo-heid” van het Zelf verschijnen spontaan; leven en dood worden als één gelijktijdige gebeurtenis gezien.

Deze essentie van de Geest is totaal kalm en vredig, stil en gelaten. Hij is zonder tekenen van wording, maar gaat toch steeds, zonder wil, mee met het van moment tot moment ontstaan en vergaan van de verschijnselen, zonder erdoor gestoord te worden. Kalm en toch vrij bewegend, niet bewust van zichzelf, één geheel, zonder onderscheid te maken, functioneert deze essentie tegelijkertijd op elke mogelijke manier en is in staat om alles waar te nemen.

Dat is een diepe waarheid die Prabhasa Dharma hier tot uitdrukking brengt. Het zijn prachtige woorden, die ons aansporen om te oefenen, om te ontdekken wat ons ware thuis is.



Wat hebben we nodig om een corona-sesshin te doen? Wellicht is het eerste dat in je opkomt: *discipline*. Wanneer je naar de wortel van dat woord zoekt, vind je verklaringen die verwijzen naar het onderwijs of takken van wetenschap, en in de wereld van de kloosters naar zelfkastijding. Vaak associëren we het woord discipline met een sfeer van hardheid. We denken aan zinnen als “ik móet dit doen, ik móet dat doen, het hóort zo te zijn”. En wanneer het toch niet lukt, komen allerlei negatieve gedachten op, waarin we onszelf beoordelen en veroordelen, heel kritisch zijn over onszelf en over anderen. Op die manier schiet discipline haar doel echter voorbij.

Het woord *discipline* is verbonden met *discipel*, *student*, *leerling*, en heeft dus te maken met willen leren, open zijn, nieuwsgierig zijn. Het lijkt me belangrijk om naast discipline ook de kwaliteiten van vriendelijkheid en zachtmoedigheid ruimte te geven. Vriendelijkheid en

mildheid hebben te maken met ruimte, en daarmee met flexibiliteit. Zeker in een coronasesshin, met anderhalve meter afstand, zijn we ons er steeds precies bewust van waar ons eigen lichaam is en waar het lichaam van de ander, en dat zonder dat we elkaar hoeven aan te kijken.

Deze flexibiliteit, deze ruimte, is heel belangrijk. Het is als een dans. Discipline en flexibiliteit houden elkaar in evenwicht. Het is belangrijk om daar ruimte aan te geven, want zonder ruimte kun je niet dansen. Dit geven van ruimte vraagt van ons zachtmoedigheid en vriendelijkheid. En dat vraagt van ons telkens opnieuw beginnen, ieder moment opnieuw beginnen. Het speelt helemaal geen rol hoe lang of hoe kort je zazen hebt geoefend. Het wezenlijke is beginnen. Dat is zo voor iedereen die hier zit, ook voor mij. Het wezenlijke is beginnen, nú.

Suzuki roshi heeft een van zijn boeken de titel gegeven: *Zen Mind Beginners Mind*, in het Nederlands vertaald als *Eindeloos met Zen beginnen*. Dit gaat over de essentie van onze oefening. Hoe ga jij dat vandaag uitdrukken? Hoe ga jij vandaag met discipline en flexibiliteit dansen? Hoe ga jij vandaag, in jouw thuis, je lichaam en geest, zachtmoedigheid, mildheid en vriendelijkheid ruimte geven? Jij bent de enige die dat tot uitdrukking kan brengen. Hoe doe je dat?

Ik wens jullie een prachtige dag.