



Zitten als een berg

Jiun roshi geeft zazen-instructie

Goedemorgen.

Wat een mooie dag! Een zenmeester zei: de wind gaat door en door. Is dat gelukt, daarnet, toen jullie buiten loopmeditatie deden? Of heb je geprobeerd de wind tegen te houden? Heb je jezelf helemaal doorlatend gemaakt? Of ben je je gaan verzetten? De wind is de wind. En wie ben jij? Daar gaat het over in zen.

Zen gaat niet alleen om het zitten op je kussentje. Het gaat er om wat we noemen *het bevrijde zelf* te realiseren én te leven. Als je je beperkt tot het realiseren van dat zelf op je kussentje maar het niet leeft, dan maak je een scheiding tussen zen en je leven. Heel extreem zou dat kunnen betekenen dat je in zen bevrijd bent en in je dagelijks leven niet. Toch is dat wel hoe we het soms beleven. Want zoals we zijn in een sesshin, zeker na een paar dagen, zo zijn we inderdaad niet in ons dagelijks leven. En dat is eigenlijk heel logisch, want we doen ook iets anders hier. Het idee is dat in sesshin een verdieping ontstaat van je zenleven.

Om zen te kunnen leven, om het bevrijde zelf te kunnen realiseren, is het belangrijk dat de geest helder en kalm is. Niet meer zo wild, zo onbeheerst. En ik denk dat dat in deze tijd een stuk moeilijker is dan vroeger. Misschien denk ik dat wel omdat ik oud begin te worden. Maar ik zie het ook bij mezelf, hoe moeilijk het is om rustig te blijven bij alles wat ons aan informatie ter beschikking staat. In zen spreken we over de *monkey mind*, de apengeest, die van de ene tak naar de andere springt, en steeds iets anders wil vastpakken. Die apengeest is in deze tijd volgens mij behoorlijk dominant aanwezig. Soms valt het me op als ik in mijn kamer zit en de computer en de telefoon zijn daar, wat alleen die twee dingen al teweeg brengen. Al die geluidjes! Al die boodschapjes: *er is een bericht voor je*. En van sommige weet je: als ik die ga bekijken, dan komt er meer. Maar o, moet je dan even sterk in je schoenen staan om dat niet te doen. Dat is de training van de geest. Dat jij in staat bent om gewoon hier te blijven bij dat wat je nu doet.

De eerste stap en misschien ook wel de laatste stap in meditatie is om stil te gaan zitten. Als we een geest willen die helder en kalm is, dan kun je je voorstellen dat het helpt om stil te gaan zitten. Natuurlijk kun je ook in beweging heel rustig zijn. Maar het is makkelijker om daarbij te komen, om dat weer te leren zou je kunnen zeggen, als je eerst ook je lichaam stilhoudt.



Prabhava Dharma zenji in zazen (1973)

Dus als we gaan zitten in zazen, dan gaan we zitten als een berg. Er moet heel wat gebeuren wil je die omver gooien. Dus je zit met een brede basis en een heel klein topje, en je zit

onbeweeglijk. Dat neem je dan later mee als je in activiteit gaat. Dan sta je op, je gaat lopen, maar tegelijkertijd probeer je dat onbeweeglijke van binnen mee te nemen. Vandaar dat we in een sesshin altijd aanraden om als je loopt, je handen samengevouwen op je buik te houden of samengevouwen achter op je rug. Dat helpt om wat stiller te lopen, wat onbeweeglijker te lopen. Het helpt je ook om je bewust te zijn van het lopen. Je handen zijn op je buik, op je midden, en dat herinnert je steeds weer aan... aan iets. Aan *Het*, zei mijn meester altijd. Probeer alles wat je doet zo stil mogelijk te doen. Dat is niet zozeer omdat we geen geluid willen maken, dat is een mooie bijkomstigheid, maar omdat het je helpt je volledig te geven aan dat wat je doet.

We zeggen wel eens in zen dat het enige dat je hoeft te leren is hoe je de theekopjes op het altaar zet. Hoe zet je je theekopje of je koffiekopje op de tafel. Alles zit daarin. Maar weet je - en dat past ook weer een beetje bij wat ik eerder zei, over die apengeest, dat verlangen naar steeds maar weer iets anders - als wij hier een hele dag alleen maar dat zouden oefenen, dan zouden jullie er helemaal niets aan vinden en zeggen *nou, dat ga ik niet nog een keer doen*. Misschien denk je nu *nee hoor, dat zou ik best wel doen*. Maar ik denk het niet. Want mijn ervaring is, dat als ik mensen bijvoorbeeld vraag om een hele dag alleen maar hun adem te tellen, ze vaak naar me toe komen en zeggen *Ja, ik heb toch maar een andere oefening gedaan, want dat voelde veel beter*. Weet je, het criterium van dat neerzetten van dat theekopje is niet of het goed voelt of niet, of dat jij je er lekker bij voelt. Eerlijk gezegd, als je je daar helemaal aan geeft, aan dat neerzetten van dat theekopje, dan heb je er geen idee van of dat lekker is of goed of verkeerd of wat dan ook. Kun je je voorstellen dat het juist daarom bevrijdend is? Maar misschien gaan we nog een beetje te ver voor de eerste dag van een retraite. We gaan nog even terug naar de oefening van vandaag.

Je gaat zitten in zazen. Je mag alles gebruiken wat je nodig hebt om goed te kunnen zitten. Als je een eigen kussen hebt, of als je er een handdoek bij wilt gebruiken, maakt mij niet uit, gebruik het. Je gaat zitten als een berg. En hoe je ook zit, op een bankje, op een kussen of op een stoel, zorg dat er een hele lichte holling is in je onderrug. Dan komt er namelijk ruimte in de buik voor de buikademhaling. Probeer dat maar uit voor jezelf. Ga bijvoorbeeld maar eens helemaal ingezakt op een stoel zitten in de theekamer en probeer dan te ademen. Kijk wat dat doet! Je kent het vast wel uit andere situaties, in je werk of thuis. Je bent heel zenuwachtig, je weet dat je je beweegt op de rand van de emotie. Als je dan ook nog in elkaar gaat zitten, dan kun je het wel vergeten. Dan ben je helemaal overgeleverd aan die beweging van de emoties. Je kunt niet bij je adem komen, want die is helemaal in het gedrang geraakt.

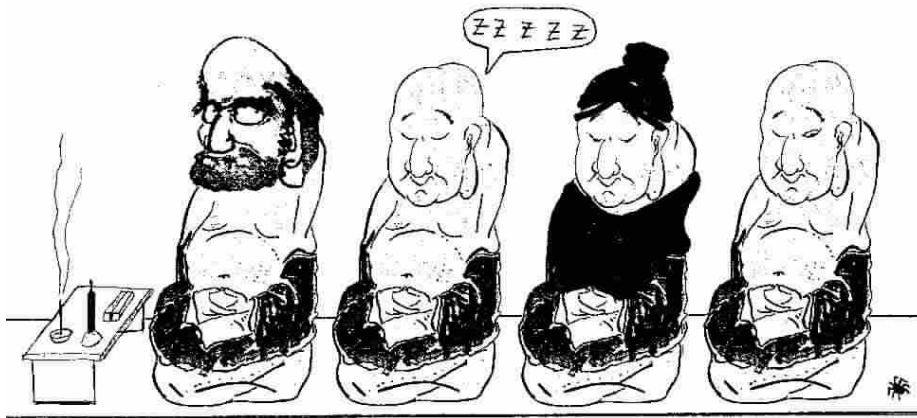
Dus daarom is het belangrijk om rechtop te zitten, een klein beetje een holling in de onderrug. Borstbeen naar voren. Niet overdreven, niks overdrijven. Niet echt een hoge borst op gaan zetten. Als je zit, check dan af en toe even, of je jezelf nog lang maakt. Stel je

maar voor dat je inderdaad met je kruin aan dat spreekwoordelijke draadje aan het plafond hangt. Daardoor ontstaat ruimte. Ontspan je gezicht. Ik noem het: ga zo zitten dat je de bereidheid voelt om te lachen. Dan voelt je gezicht open. Je handen zijn bij elkaar in de kosmische mudra.

Je wilt die apengeest tot rust brengen en dat doe je door je aandacht op één punt, op één ding te richten. Je gaat je adem voelen. Begin met je aandacht te richten op de buik. Merk hoe er in de buik een beweging is van uitzetten en inkrimpen. Die beweging, daar ga je in mee. Die ga je pakken, en die ga je een heel klein beetje sturen. Dat doe je de eerste paar minuten. Je laat die buik een beetje uitzetten. Maar het blijft niet bij de buik, je merkt dat ook het onderste deel van de borstkas een heel klein beetje uit gaat zetten. Ik noem dat altijd een soort van een golfbeweging. Dus je hebt bij de inademing eerst een hele grote golf van uitzetten in de buik, maar die houdt natuurlijk niet op bij het middenrif, dus ook iets hoger is er een heel klein beetje die beweging van uitzetten. En als je uitademt hetzelfde. Je trekt de buikspieren een beetje aan en aan het eind ook nog een klein beetje de spieren in je borstkas. Dat bewust sturen van de adem doe je alleen in het begin even, zodat je echt goed die adem kunt voelen. Daarbij is vooral dat ronde gevoel van de buik belangrijk.

En dan ga je tellen. Ach, dat is helemaal geen tellen, dat weet je. Je hebt tien mantra's van één tot en met tien. Een mantra is een geluid, meestal een eenlettergrepig woord, waarin je je helemaal kunt verliezen, waar je je helemaal aan kunt geven. Zoals bijvoorbeeld Ooooooom. Of Muuuuuuu. Maar nu heb je er tien! Op de uitademing doe je Eéééééé. Dan komt de inademing, je laat hem komen, en op de volgende uitademing ga je Tweééééé. Heeft niets met tellen te maken. Het zijn mantra's. Ze helpen je om er helemaal in te gaan, om je er helemaal aan te geven, om je erin te verliezen. En wees niet bang, je komt altijd weer terug. En eigenlijk ben je ook niet echt weg. Wat verdwijnt, is de identificatie met een voorstelling van jezelf. En daar wil je vanaf, want die brengt alleen maar ellende. Je doet het toch nooit goed, vind je. In zazen gaat dat ook gewoon door. Zorg dat dat niet de kans krijgt. Je gaat helemaal, met al je energie die je hebt, naar Eééééééé. Met al je energie, maar niet met allerlei spanning. Dat beginnen met het voelen van dat ronde van die buik, dat grote van die buik, dat zitten als een berg, dat zorgt ervoor dat je niet in die rare spanning terecht komt. Daarom stuur je in het begin je adem met de buikspieren.

Je dóet dus iets in zazen. Zazen is geen ontspanning. Het gevolg van zazen kan zijn dat je daarna ontspannen bent, maar zazen mag geen ontspanningsoefening worden. Je hebt een bepaalde spanning nodig. Het gaat er dus om (en niet alleen in zazen, daarbuiten ook) om steeds weer, in dít moment, het evenwicht te vinden tussen inspanning en ontspanning.



Met dank aan Blue Ridge Zengroup, www.brzen.org

Houd in gedachten vandaag dat je tot rust wilt komen in de adem. Gebruik de adem om daar heerlijk in mee te gaan. En er zijn geen andere doelen. Je hoeft niet meer energie te krijgen, of wakkerder te worden, of... wat je nog meer zou willen in zazen. Niets van dat alles. Dat is er niet. Er is alleen iets wat je doet, namelijk in de adem gaan zitten. Dat ademen heeft geen dóel.

En probeer dit te doen zonder jezelf te beoordelen. Zonder te denken: het is goed of niet goed. De basis, de essentie is dat je jezelf accepteert zoals je nu bent. Ik ben nu zesendertig jaar met zen bezig, en ik zou echt niet weten wat een goede of een slechte zazen is. Dat meen ik, ik weet het niet. Het enige dat ik wel weet, is dat alles wat ik tot nu toe gedaan heb, ertoe heeft bijgedragen dat ik ben zoals ik ben. Maar om nou te zeggen het was die zazen, dat was een goede zazen, daardoor... nee nee nee. Dat is er niet. Kijk maar. Kijk naar de natuur. Is er iets in de natuur dat niet goed is? We vinden het misschien niet leuk, we zouden het anders willen, maar in zichzelf, is er iets wat niet goed is?

Geef jezelf aan dat wat er is. Houd het heel eenvoudig vandaag. Doe alsof je voor de eerste keer zit. En zorg dat je tevreden bent vandaag. Als je merkt dat je denkt dat het allemaal niet goed gaat, zeg dan onmiddellijk: *Stop. Ik ben tevreden.* Gewoon zeggen. *Ik Ben Teverden. Punt uit.* Nou, ga dan nog maar iets doen waar je ontevreden over bent. Dat zou knap zijn. Dat gaat nog niet zo makkelijk. Ook dat is de rust en de kalmte van de geest. Dat je tevreden bent. Geef jezelf dat geschenk. Ik kan het je niet geven, dat kun je alleen zelf doen. Ga gewoon, heel simpel, die adem tellen. Dan wordt het vandaag een hele goede dag.