

Zen – in handelen is er tevens geen-handelen

Ben Hui-Chao Sensei

1

De Boeddha kwam in het noorden van India zo'n 2500 jaar geleden tot ontwaken, formuleerde zijn leer en droeg deze gedurende 40 jaar van prediking en het voorleven ervan over op zijn monniken. Hij ervoer de mogelijkheid om het wiel van oorzaak en gevolg te doorbreken en een weg uit het lijden (samsara) dat de mens zichzelf en anderen aan doet (nirvana). Die weg voert niet naar een andere wereld maar toont degene die de spirituele weg volbrengt dat in dit leven, waarin we met een duale blik (van verstrooiing en discriminatie) staan, een andere ervaring mogelijk is, een van heelheid en onlosmakelijke verbondenheid. Wat we doorgaans ervaren, is de wereld van fenomenen en alle dingen. Maar tegelijkertijd schuilt daarin de oorspronkelijke wezensaard die al de fenomenen voortbrengt en verbindt. Die oorspronkelijke aard ervaren we wanneer we ons klampen aan de wereld van de fenomenen (het dual bewustzijn), voor een moment volledig kunnen 'laten'. In dat moment opent zich de geest, ons hart volledig - we 'zien' met de blik van de klare heldere wezensaard en ervaren wat alle fenomenen in de kern zijn. In dit bestek richt ik me op die wezensaard, onze geest, waarin het lijkt of wat we ervaren verschijnt en verdwijnt – het is die illusie die onze geest vertroebelt. Het spirituele pad dat ons herinnert aan onze ware waard en helpt herwinnen wat verloren leek.

We leven als mens. We worden geboren en zullen ooit sterven. We zijn of worden opgevoed, geschoold en we gaan onze weg in de samenleving, met vallen en opstaan, met ups en downs, in tijden van vreugde en verdriet. We leerden als kind dat alle dingen een naam hebben. Alle kinderen leren dat, in elke cultuur, in hun eigen taal. We leren over het verleden en we plannen voor de toekomst. Als we overdag de blik omhoog richten zien we een blauwe lucht en de zon of wolken. In de nacht, bij helder weer, kunnen we de maan en sterren zien.

Ons leven bestaat uit doen. We kunnen niet anders. Zelfs stil zitten, is ook doen, immers, we ademen, ons bloed stroomt, gedachten komen en gaan, we voelen en we hebben emoties. Maar in alles is een ding duidelijk: iets gedaan hebbend is het voorbij. We zien iets en in het volgende ogenblik is het verdwenen. Voorgoed. Een blad valt van de boom en het kan die val nooit herhalen. Het moment dat geweest is, is voorbij. Voorgoed.

Alles verandert ieder moment, onophoudelijk, onweerstaanbaar, onstuitbaar. Niet alleen het blad dat valt, maar de wolken die voorbij drijven, de dag en nacht en de tijd die verstrijken, de cellen in ons lichaam. Het water uit de kraan. Het komt en gaat. Degene die begon met deze tekst te lezen is een andere dan die er straks mee eindigt.

2

Straks. Wat is straks? Straks impliceert een moment, een tijd/ruimtebestek voor ons, in wat we toekomst noemen. Is er een straks?

Als ALLES verandert, kan er dan wel een straks zijn? Is straks niet in de onophoudelijke verandering besloten? Want wanneer denken we aan straks, aan de toekomst? Nu! Dit ogenblik. Ik kan straks denken aan wat later moet gebeuren maar dat denken is altijd nu.

En als het toekomstdenken nu gebeurt, betekent dit dat de toekomst...nu is? Dat straks...nu is. En dat impliceert dat al ons denken aan een verleden ook nu is, want wanneer denken we aan een verleden? Nu!

Al ons denken is nu! Verleden, heden en toekomst - het is allemaal nu.

Als dat voor mij geldt, zal dat ook voor ieder ander gelden. Iedereen denkt nu, voelt, ervaart, leeft nu. En alles wat we daarin meemaken gebeurt ook nu - de hele wereld, het universum met de sterren, de zon en de maan, al dat is nu.

3

Alles is nu. Maar wat is dat nu, dit ene ogenblik dan feitelijk?

Het is waar we zijn. Waar we altijd waren en zullen zijn. Maar waar zijn we? En, wie of wat zijn we?

Alles is nu en alles is verandering. Dat betekent dat niets en niemand in enig moment hetzelfde is of blijft. Als dat zo is, is alles samenhangend in dat moment, niet, ja nooit los van elkaar, niet onafhankelijk. De dingen hangen samen, veranderen tegelijkertijd.

De mens onderscheidt daarin dingen en omstandigheden en invloeden. De mens ziet oorzaken en gevolgen. Het moment zelf kent dat niet. Laten we eens nader kijken en vallen in dat moment, wat zien we dan? We zien een oceaan, een ruimte met onmetelijke maten waarvan niets is uitgesloten. Het ogenblik waarin we zijn omvat het hele universum. Het ogenblik is het universum en is nooit hetzelfde. Dit betekent ook: het ogenblik is verandering en om *alles* nooit hetzelfde te laten zijn, dient er niets in de weg te staan om. Dat wil zeggen het vereist een ongehinderde ruimte, een volstrekte openheid. Je kan zeggen ledigheid, niet-iets. En in dat niet-iets verschijnt alles en iedereen en het is nooit hetzelfde.

Dat we zoiets als zojuist en straks kunnen onderscheiden, komt door bepaalde vermogens, zoals het denken en het geheugen. De onmetelijkheid van dit moment heeft in ieder mens gezorgd voor vermogens die kunnen worden ontwikkeld en benut. Dat we kunnen spreken van nooit hetzelfde, van verleden, heden en toekomst en van verandering is te danken aan die vermogens, die deel maken van bewustzijn. Bewustzijn als functie van niet-iets, van ledigheid.

Bewustzijn en alles wat er in verschijnt, is derhalve ledig van aard. Want als we helemaal inzoomen en elk idee van verandering loslaten, ervaren we dat het ogenblik geen-ogenblik is. Dat er niets verandert, niets komt en gaat.

4

De dingen veranderen niet, ze tonen zich in zichzelf. Ons geheugen en ons denken merken dat op als verandering, ontwikkeling. Maar in werkelijkheid gebeurt in het moment feitelijk niets terwijl wij mensen het als ons dagelijks leven met alle lusten en lasten ervaren, als een bestaan van leven en dood, een komen en gaan. Als een continue veranderende ervaring, nooit hetzelfde.

Dit nooit hetzelfde, de weerbarstige ervaring van het menszijn, en het geen-moment van dit ogenblik staan niet los van elkaar. Ze horen bij elkaar maar zijn niet van elkaar. Zoheid brengt de ervaring van leven en dood, zoheid drukt zich daarmee in ons en in alles uit maar kleeft nergens aan.

Het is de mens die kleeft en klampt - aan de eigen identiteit, aan gedachten, opvattingen en oordelen, aan materie, aan status. Maar alles is nietsheid, ledig, in alle ervaring van komen en gaan is er niet iets wat komt en gaat. Scheppen en leven we dan een illusie? Ja en nee.

Als we klampen aan het voornoemde en de geen-bodem, de zelfaard ervan niet inzien, zetten we onszelf gevangen in een cirkel van komen en gaan, van oorzaak en gevolg. Dat is illusie wekken, bevangen zijn. De werkelijkheid van geen komen en geen gaan, van zoheid, gaat dan aan ons voorbij.

Waar in zoheid zich uitdrukt, namelijk zijnde ons bestaan, is echter *geen* illusie wanneer we het ten volle leven, zonder bevangenheid. Ja, het is voorbijgaand maar alles wat erin ervaren aan emotie, gevoelens en gedachten is werkelijk, zolang we er niet aan klampen, er niet door bevangen raken. Zonder bevangenheid leven wil zeggen, in staat zijn 'alles te laten' en gewoon leven. Alles wat - in onze beleving - komt en gaat, gewoon laten komen en gaan.

Praat in dit verband niet over onthechting. We verwarren loslaten en onthechting met 'laten'. Onthechting is een onmogelijkheid. Omdat alles en iedereen onlosmakelijk met elkaar is verbonden in het (niet) verschijnen van ieder (geen)moment, zijn we per definitie gehecht, is de hechting in dit bestaan optimaal en totaal. Het is namelijk dankzij die totale hechting dat we kunnen leven, dat we kunnen bestaan en ervaren, dat we kunnen huilen en lachen, niets staat los van ons, in ons is alles besloten en niets uitgesloten. Echter, vasthouden aan waaraan we van nature al gehecht zijn, is vragen om moeilijkheden namelijk een leven in illusie. Het bestaan biedt de mogelijkheid de natuurlijke hechting volop te leven, dat doen we immers al, echter stappen we in de valkuil om te klampen door het ontwikkelen van voorkeur en afkeer, door te omarmen wat ons welgevallig is en af te stoten wat ons onwelgevallig is.

5

De neiging tot dubbel hechten – je hechten aan zaken waaraan we per definitie op natuurlijke wijze al gehecht zijn, ontstaat ons ego. De gedachte aan en ervaring met wat we *onszelf* noemen. In ons opgroeien en in onze scholing ontwikkelen we de idee van wie we zijn, een persoon, een ego-beeld. Ego is latijn voor 'ik'.

Een ego is nodig en helpt ons door dit leven maar de mens dient de ware functie ervan goed voor ogen te houden. Net als ons lichaam, onze vermogens als denken, geheugen en willen is ook het ego een functie van zoheid. Het komt voort uit zoheid en is in principe dienend aan al wat zoheid, de eigen zelfaard en natuur voortbrengt. Maar waartoe we kinderen opvoeden en opleiden is mensen die aan hun 'ik' hechten met alle gevolgen van dien, vooral het uit het oog verliezen van de onlosmakelijke verbondenheid als wezenskenmerk van de eigen bron, zoheid.

Als we rondom ons kijken zien we wat ego-hechting veroorzaakt. Namelijk extra hechting aan mensen en dingen. Het is dubbelop. Het is natuurlijk lijden van geboren worden, ziekte, ouderdom en dood vermeerderen met zelf veroorzaakt lijden. Het is van wat (niet)verschijnt alleen de verschijningskant zien, het fenomenale, de uiterlijke kant en daarbinnen keuzes maken en zich er bovenmatig aan hechten en aldus het bewustzijn

vernauwen en illusies wekken. Bezit, aanzien, status verwerven. Mensen en situaties willen controleren. Mensen uitsluiten en anderen toelaten. In feite alles zien vanuit het vernauwd perspectief van ego en van daaruit handelen.

Illusie wekken en leven, is ver weg van de realiteit. Het is een illusie in meerdere lagen. Wat is die realiteit? Illusie gaat uit van slechts één kant van het bestaan en laat zoiets, de grondloosheid die alles voortbrengt, buiten beschouwing. In illusie wordt ego beschouwd als bestaand, als op zichzelf staand, als eigenmachtig optredend, als initiator, als onder of boven anderen, ja boven de schepping en natuur staand.

Jezelf beperken tot 'ego' is het bewustzijn van het moment vernauwen – het zicht begrenzen, het leven buiten de deur houden. Werkelijk leven is alles ongehinderd toelaten en 'laten'. Zoals wolken komen en gaan. Illusie laat buiten beschouwing dat de mens en diens ego onlosmakelijk samenhangen met alles en iedereen en, zo je wilt, in die samenhang bewogen worden. In die staat van geest wordt ontkend dat men in feite minder zelf doet en bij machte is dan men graag veronderstelt. Ik maak koffie omdat koffie, filter, water en een kop voorhanden zijn. Omdat er anderen zijn die dit produceerden, transpeerden en verkochten. Ik doe de dingen die ik doe, niet omdat 'ik' ze doe maar omdat de voorwaarden daartoe voorhanden zijn en ik er in kan meebewegen. Ik heb de gezondheid om dat te doen, heb scholing, begeleiding, kleding en voedsel op mijn levensweg ontvangen. Er is niets wat ik zelf heb bereikt of volbracht. De laptop waarop ik schrijf, de wifi-verbinding, de ontvangst ervan elders in de wereld, de website – al dat is mijn verdienste. De eerste prijswinnaar van een schaatswedstrijd dankt dit feit aan miljoenen factoren en mensen.

We scheppen en hechten aan de illusie dat we iemand zijn, alles kunnen, beter of minder goed zijn dan anderen, bezit kunnen verwerven. We leren niet van oude teksten, schilderijen, foto's en films die duidelijk maken dat niets blijvend is, alles van vorm en naam vergaat, niet duurzaam is. Het leven is feitelijk leren omgaan met een onmogelijkheid. We houden niet van onmogelijkheden. We denken liever in mogelijkheden. We geven er de voorkeur aan 'een droom te leven', in plaats van wakker te worden, liever de illusie te leven dan de naakte werkelijkheid ervaren en toelaten.

6

Velen die hardnekkig in de illusiebubble verkeren, vragen zich af: wat is de zin van dit alles, van dit leven? Ze klampen hardnekkig aan de dingen waaraan ze zich niet kunnen klampen, dwalen in hun bewustzijnswerelden, kunnen geen afstand doen van mensen die ze vast willen houden, van dingen die vergaan, van gebeurtenissen uit het verleden. Ze hechten aan zichzelf en zijn nochtans ontevreden, jagen het een na het andere na en staan zichzelf en anderen naar het leven.

Stilstaan en tot inkeer komen, loont. Als we bezit en status najagen, druk zijn met de beurskoersen missen we de momenten om de enormiteit van het ogenblik te 'zijn', te ervaren hoe we zelf als wolken voorbij drijven, als zijnde een bloem die bij ontvangen en vervolgens zelf de honing verzamelen.

Goed beschouwd schiet het idee dat ik iets doe, of zelfs dat ik in en tot alles bewogen word, schromelijk tekort. Ik doe zelf veel minder dan ik dacht. Wat geen aanleiding is voor onverschilligheid, onverantwoord gedrag of een laat-maar-waaien mentaliteit. Wat we doen doet ertoe en heeft invloed, op alles en iedereen. Vandaar de spirituele beoefening, afdalen in je zelf (het bewustzijn en daarmee de geest oftewel je hart) en verantwoord (leren) leven in gedachte en in handeling.

Vroeg of laat ervaar je dat de zin der dingen in je denken en handelen schuil gaan, heel dichtbij – nader dan jij jezelf. Het zit 'm in luisteren, in gehoor geven aan je zelfaard en je eraan overgeven, daarin de diepe verbondenheid ervaren en je weg aldus verhelderen.

We kunnen in ons leven in tal van zaken leunen op wat anderen voor ons hebben gerealiseerd, maar in spirituele zin vraagt, nee eist, deze weg van ons dat we zelf opnieuw het wiel uitvinden, dat we de hand aan de ploeg slaan, dat we actief zelfonderzoek doen, onszelf als persoon leren kennen en steeds meer en dieper gaan ervaren hoe we in alles bewogen worden, hoe elk moment nooit hetzelfde is en weer iets anders van je vraagt. Als persoon worden we gevormd door patronen, door condities, door kennis en ervaringen, door ontmoetingen en culturen. We zijn een wereld op zichzelf die erop wacht verkend te worden.

Daarom zeggen we: op dit pad zijn en blijven we beginnening. Wij zijn als mens eindig, kwetsbaar maar in ons brandt een eeuwig licht dat ons de kracht van al onze vermogens ingeeft. Dat licht kunnen meer en meer werkbaar laten zijn *via* al die vermogens.

Lelystad, 1 november 2020