

De Spirituele Sociëteit Zeeland

Platform voor Spirituele Bewustzijnsvorming



Verslag van de lezing

ZEN IN HET DAGELIJKS LEVEN

door

Maurice Knegt

gehouden op zondag 17 oktober 2010
in hotel Arneville, Middelburg

De Spirituele Sociëteit Zeeland

voorzitter: Maarten Anthonise, tel. 06 22694304, e-mail: manthon@hz.nl

secretariaat: Ton Groen, Coxstraat 17, 4421 DC Kapelle, tel. 0113-343476, e-mail: secretariaat@spirsoczld.nl

fin. admin.: Dick Samson, tel. 0115 617499; e-mail: dicksamson@spirsoczld.nl;

Bankrekening nr. 9191729 t.n.v. De Spirituele Sociëteit Zeeland, Kapelle

website: www.spirsoczld.nl

Samenvatting

- *Hoe creëer je momenten van rust in de hectiek van alledag?*
- *Hoe handel je met een open geest in werksituaties?*
- *Hoe blijf je bij jezelf terwijl er aan alle kanten aan je wordt getrokken?*
- *Hoe kun je jezelf geven in intimiteit met de ander?*

Maurice Knegt bespreekt deze moderne behoeften in het licht van het onderricht van de Boeddha en de praktijk van zen. Hij zal ingaan op de vraag hoe zen meditatie, die vaak in stilte, teruggetrokken van de wereld en zonder je te bewegen wordt beoefend, kan worden geïntegreerd in de dynamiek van ons dagelijkse bestaan.

Maurice Knegt is een gekwalificeerd leraar binnen de Soto Zen traditie en een boeddhistisch priester. Hij is filosoof, programmamaker bij de Boeddhistische Omroep Stichting voor televisie en internet. Hij heeft boeken gepubliceerd over de integratie van zen in het dagelijkse leven: 'Voorbij willen en weten', 'Zelfonderzoek' en 'De Vrijheid om te verliezen'. Daarnaast schreef hij boeken over boeddhisme en zen boeddhisme, o.a. 'Ontwaakte aanwezigheid'.

Zondagmorgen in Middelburg, een zonnige, warme herfst dag. Binnen is het ook 'warm'. De zaal loopt langzaam vol. Veel belangstellenden die antwoorden zoeken op de vraag hoe zen meditatie kan worden geïntegreerd in de dynamiek van ons dagelijks bestaan.

Maarten Anthonise, voorzitter van De Spirituele Sociëteit Zeeland, heet Maurice Knegt en de mensen in de zaal van harte welkom en geeft vervolgens het woord aan Maurice en wenst hem veel inspiratie.

Maurice wenst de mensen in de zaal een goedmorgen en stelt dat het onderwerp van deze ochtend is 'zen in het dagelijks leven'. Om voor zowel de beoefening in het dagelijks leven als zen als een boeddhistische traditie een beter inzicht te krijgen is het goed om even stil te staan bij waar het wat zen betreft allemaal bij begon. Dat is het ontwaken van de historische Boeddha in India en zijn eerste onderricht dat tot gevolg had dat er een ware explosie plaatsvond van zeer veel boeddhistische tradities.

De Boeddha ontwaakte zo ongeveer in de vijfde eeuw voor Christus in India in het plaatsje Bodhgaya. Na zijn ontwaken was het eerste wat hij vertelde aan vijf van zijn medestudenten, (dat wordt wel het in beweging zetten van het wiel van het onderricht genoemd), datgene wat nu bekend is onder de naam: 'de Vier Waarheden van de Boeddha'. Daar wil ik mee beginnen, om inzicht te geven waar zen voor staat.

De Vier Waarheden van de Boeddha.

De Eerste Waarheid, in het Sanskriet: 'dukkha.' De letterlijke vertaling is 'lijden, pijn, frustratie', maar *dukkha* is eigenlijk een samentrekking van twee woorden die staan voor 'slechte' en 'wagens'. In het Nederlands vertaald kun je zeggen dat de betekenis van *dukkha*, of een 'slechte wagen-as', is dat het leven als het ware 'aanloopt', 'wrijft', 'schuurt' of 'piept'. Ieder heeft te maken met vormen van verlies. De ene mens heeft te maken met honger, armoede, ziekte enz., de ander met psychische pijn zoals verdriet, wanhoop,

levensangst, doodsangst. Allemaal voortkomend uit de angst voor het lijden. Elke vorm van verlies waarmee we worden geconfronteerd doet de as aanlopen. Dat zijn de grove vormen van *dukkha*. Maar *dukkha* is er ook in subtielere vormen, bijvoorbeeld in persoonlijke relaties of een tegenvaller met betrekking tot een bepaalde situatie. Zo zijn er de hele dag momenten die de as van het wiel van je leven doet haperen. De stroom van het leven stukt. Dat is waar het woord *dukkha* voor staat.

De Tweede Waarheid, die volgt uit de eerste, is heel belangrijk want die behelst de oorzaak van het lijden. Deze waarheid is zo belangrijk, dat als je die doorziet, je eigenlijk alle vier waarheden in je broekzak hebt zitten!

Hoe komt het dat de schoen wringt. Daar is een interessant inzicht van de Boeddha. Tegenwoordig is dat wat meer gemeengoed. Als je kijkt naar een beweging als NLP, die gaat van hetzelfde standpunt uit. Maar voor je eigen leven is het best lastig om voor jezelf te zien wat de oorzaak van het lijden is. Het leven ‘stukt’ omdat ik niets doe aan de situatie. We zijn geneigd om te zeggen dat het de schuld van een ander is, je baas, je ouders, enz., maar het is vooral niet je eigen schuld.

Een van de grote bijdragen van de Boeddha is: kijk naar jezelf, wat doe je zelf aan de situatie. Het feit dat het bij tijd en wijle in mijn leven schuurt en wringt, dat ligt in feite aan mijn innerlijke houding. Hoe sta ik zelf in die situatie.

Boeddha analyseert de innerlijke houding in twee aspecten. Aan de ene kant wordt die gekenmerkt door een krampachtig willen nastreven, of juist niet willen. Dat willen nastreven is niet erg, dat is menselijk, dat is niet de oorzaak van het aanlopen van de as. Maar wel wanneer er in dat willen een soort verkramping ontstaat, daar zit het hem in.

Een mooi voorbeeld is als je kijkt naar ‘gehechtheid’, dat is op zich geen probleem, is normaal. Op zich is gehechtheid zelfs belangrijk. Ons leven is gehechtheid. Stel je voor, dat een moeder zich niet zou hechten aan haar kind, dat kinderen zich niet zouden hechten aan hun ouders, dat geliefden zich niet zouden hechten aan elkaar. Dat zou een onleefbare wereld zijn. Maar wanneer het krampachtig wordt, als je bijvoorbeeld je zoon of dochter van 18 niet los kunt laten, dan loopt het aan. Dat is één aspect van de innerlijke houding.

Een ander aspect van de innerlijke houding heeft veel meer te maken met ideeën, met vooroordelen, met ‘weten’, het hard geworden weten.

Even kijken naar het woordje ‘weten’. Dat is niet zozeer een eerstehands weten.

Niet een weten als bijvoorbeeld weten dat het koud is, nee, dat weet je, dat is het aan den lijve ervaren. Het weten wat hier wordt bedoeld is een ‘tweedehands’ weten, in de zin van wat ik heb gelezen, in cursussen heb gehoord enz., maar nooit aan den lijve heb getoetst. Dat is een afgeleid weten, dat wat ik denk te weten, wat ik geloof te weten. Dat weten daar gaat het hier over.

En dat weten is een door en door menselijke kwaliteit. Als mensen zijn we verzamelaars. Vroeger verzamelden we werktuigen, en tegenwoordig verzamelen we data, en daar is niets mis mee, we hebben verbeeldingskracht. Dat is goed, maar wanneer mijn ervaring begint vast te lopen in mijn boekenwijsheid, mijn ideeën, mijn vooronderstellingen, dan kun je er zeker van zijn dat de as van het wiel van het leven begint vast te lopen.

De werkelijkheid weet niets van onze denkbeelden af en gedraagt zich daar ook niet naar. De werkelijkheid kent zijn eigen wetten. Door onze eigen denkbeelden zijn we blind en doof voor die wetten en zien we de realiteit niet. We missen de creatieve, vrije en vreugdevolle werkzaamheid van het mysterie in ons leven. We voelen ons afgesloten van de bron. Wat we het liefst zouden willen is ons overgeven aan de rijke stroom van ons bestaan. Maar overgave impliceert dat we onze controle en denkbeelden opgeven en onszelf laten gaan. Dat heeft iets zeer beangstigends. Waar zullen we terecht komen? Het is als een sprong in de diepte, een stap in de nacht.

Maurice geeft een voorbeeld van ‘overgave’, een verhaal uit de zen traditie. ons leven is als een man die hoog in een boom hangt. Zijn voeten hebben geen enkele steun en zijn handen kunnen niets vastgrijpen. Maar met zijn mond heeft hij zich vastgebeten in een tak. Een hachelijke situatie. Die tak staat voor alle denkbeelden, alle ideeën, alle vooroordelen die we onszelf hebben gevormd over ons leven en de werkelijkheid. We hebben geen grond onder onze voeten, we hebben geen zekerheid. Nu staat er iemand onderaan de boom, die ons vraagt waar het in jouw leven nu werkelijk om gaat. Afgezien van al die mooie gedachten die je over je leven hebt gevormd, vraagt de man onderaan de boom wat jouw bestaan nu eigenlijk is. Hij nodigt ons uit te springen en diep in de stroom van ons leven te duiken. De man in de boom die zich heeft vastgebeten in zijn tak, moet antwoorden. Maar als hij antwoordt, als hij alles loslaat waarin hij gelooft, dan, wat zal er dan met hem gebeuren? Zal hij te pletter vallen?

De Derde Waarheid is de Waarheid van de beëindiging van het lijden. De derde waarheid ligt verankerd in de tweede. Wat is het doel van meditatie in het algemeen? Je zou kunnen zeggen aan de ene kant gaat het om het ontspannen van de krampachtigheid en aan de andere kant gaat het om het doorzien van dat harde weten, die harde ideeën, met als doel het ontspannen van die kramp. Ik denk dat de meditatie beoefening in de beoefening zelf dat doel praktiseert.

Zen meditatie is een fysieke meditatie. Bij zen meditatie, een gecombineerde Indiase/Chinese meditatie, wordt het lichaam met kracht en inspanning neergezet om in die kracht los te kunnen laten. Dat is de ontspanning, het loslaten op de greep van je leven en tegelijkertijd de inspanning om in die kracht los te laten.

De derde waarheid laat ons beseffen dat we alleen verlost kunnen worden van het lijden wanneer we onze denkbeelden kunnen loslaten. Die denkbeelden misleiden ons. Door het loslaten krijg je inzicht in het feit dat ons werkelijk levensgeluk niet tot stand komt door de vervulling van wat we ons als levensgeluk voorstellen, maar door het openstaan voor wat zich in de realiteit aan ons aandient.

Door de meditatie is het zo dat steeds opnieuw je gedachten afdwalen, je wordt wakker, je komt weer terug, je dwaalt weer af in gedachten en je komt weer terug, steeds opnieuw, eindeloos, die beweging (de pendelbeweging). Je komt steeds weer terug naar wat er nu is, wat je nu voelt, denkt, enz.. Het aan den lijve ervaren, de eerste vorm van weten zou je kunnen zeggen. Dat is, heel concreet, het doel van de boeddhistische meditatie.

Het uiteindelijke doel van het boeddhisme is *nirvana*. Concreet is dat ‘de onverstoorbare vrijheid van geest’. Boeddha betekent ‘ontwaakte’, degene die leeft met de onverstoorbare vrijheid van geest. Dan stroomt je leven, dan ga je spreken van *sukha*: de goede wagen-as. Een as die niet aanloopt, dat is het doel van meditatie!

Als je het woordje 'sukha' opzoekt in het woordenboek betekent dat in het Hindi 'vreugde'. Dat hoor je niet zo vaak als het gaat over boeddhisme. Als het gaat over boeddhisme dan gaat het over lijden, lijden en nog meer lijden. Het gaat hier om een vreugde die in het leven zelf zit. Bijvoorbeeld de vreugde die je kunt ervaren in je ademhaling, in het lopen, in het bewegen enz. Het is niet afhankelijk van je omstandigheden. Je zou kunnen zeggen, zo stelt Maurice, dat het gaat om je oorspronkelijke staat van 'zijn', dat is het doel van de Boeddha.

Maar de vraag is 'hoe kom je daar, hoe kom je nu tot die onverstoerbare vrijheid van geest?' Het antwoord is op zijn zachtst gezegd verwarrend.

Het boeddhisme is verwarrend in die zin dat je een ongekeerde hoeveelheid van elkaar totaal tegensprekende tradities en meditatie methoden krijgt die fundamenteel van elkaar verschillen. Het is wel zo dat er voor elke persoon één tussen zit die aanspreekt. Er zijn zoveel tradities: de Tibetaanse, de Chinese enz.

Je hebt bijvoorbeeld de Theravada tradities waar mindfulness, die helemaal anders is dan de zen traditie, uit voortkomt. Die tradities zijn volstrekt anders dan de Tibetaanse tradities. De Tibetaanse tradities zijn weer volstrekt anders dan de Chinees/Japanse tradities waar de zen traditie een produkt van is.

Nogmaals, zeer verwarrend. Gelukkig is er altijd wel een bepaalde traditie of oefening die je aan zult spreken. Mocht je iemand zijn die graag verteld wordt wat je moet doen, dan zijn de Theravada tradities de beste die bij jou passen. Je hebt dan 240 regels voor de mannen en 360 voor de vrouwen. Er zit altijd wel een regel bij die je kunt navolgen.

Heb je meer esoterische belangstelling, dat kan natuurlijk ook, dan is voor jou de Tibetaanse traditie geschikt. Ben je een vrije jongen zoals ik: Zen!

De zen traditie is oorspronkelijk een Chinese traditie, later naar Japan, Korea en Vietnam en vandaar naar het Westen uitgebreid. Het is ontstaan in de 6^e-7^e eeuw na Christus, in China. Boeddha leefde in de vijfde eeuw voor Christus. Het boeddhisme in India kristalliseert zich helemaal uit tot ongeveer het jaar nul. Dan heeft het zich helemaal vertakt in alle tradities die ik hier noem, die komen in India allemaal voor. Vanaf het jaar nul trekken boeddhistische monniken via de zijderoutes het Chinese cultuurgebied binnen en wat daar gebeurt geldt als de meest interessante ontwikkelingen uit de godsdienstgeschiedenis. Een door en door Indiase traditie, boeddhisme, wortelt in een volstrekt andere cultuur dan de Indiase, namelijk de Chinese cultuur. Die twee culturen verschillen als dag en nacht.

Een product van de Indiase culturen begint wortel te schieten in de Chinese cultuur en dat gaat jaren en jaren, eeuwen en eeuwen duren. Het Indiase boeddhisme begint zich te mengen met het Chinese Confucianisme, met het Chinese Daoïsme en uiteindelijk komt er in de 7^e eeuw een produkt te voorschijn dat de meest vrijzinnige boeddhist in India niet meer als boeddhisme zou herkennen en dat is Chān of in het Japans: Zen.

Wat ontstaat er in die 7^e eeuw na Christus? Er vormden zich groepjes van ongeveer 20 monniken die werkten onder een zogenaamde hereboer, ofwel een Zenmeester. Die groepjes werkten op het land. Die groepjes werden Chān genoemd. Er werd helemaal niet veel gemediteerd, maar heel hard gewerkt op het land. Het woordje Chān is Chinees en betekent letterlijk 'Zen'. In het Sanskriet is dit 'dhyāna' en betekent 'gesteldheid van de geest' of

‘bewustzijnstoestand’. Doen wat je doet; het is een wijze van in het leven staan. Zen is een wijze van in het leven staan, wakker zijn, aanwezig zijn. In het hier en nu zijn.

Maar dan zijn we toch allemaal wakker hier, stelt Maurice. Want wie is hier nu niet wakker. Zijn we dan allemaal Boeddha’s? Jazeker! Maar, je moet het vertrouwen.

Maurice licht dit toe met het vertellen van een verhaal. De beoefening in vertrouwen gebeurde op een plek waar de zenmeester, de leraar, en de leerlingen samen waren. Ze lopen allen langs een landweg. De leraar wijst naar de lucht en vraagt aan de leerling: ‘wat zie je?’ ‘Een vlucht ganzen’, antwoordt de leerling. De leraar vraagt ‘waar gaan ze heen?’ De leerling antwoordt dan: ‘ze zijn al weg’.

‘Ze zijn al weg?!’ De leraar pakt de leerling stevig bij zijn neus en draait die om. Dat doet pijn! ‘Hoe kun je nu zeggen dat ze weg zijn als ze al die tijd hier zijn geweest?’ Door dat antwoord ontwaakt de leerling. Want waar vraagt de leraar naar, wat zie je nu echt?

Het is zo dat als een zenmeester de vraag stelt ‘wat is dat?’, dan is dat altijd een test. Als een zenmeester zo iets aan je vraagt moet je altijd op je hoede zijn. Hij probeert iets op gang te brengen. Zoals toen ik ook helemaal uit Utrecht bij een klooster in China aan kwam en de zenmeester aan mij vroeg: ‘waar kom je vandaan?’ ‘Uit Utrecht’ zou je normaliter zeggen, maar in de Zen context is dat een fout antwoord. Het is een existentiële vraag.

Dat doet mij denken aan een ander verhaal om dat nog beter toe te lichten. Een verhaal over Hasan Basri, een Soefi-mysticus. Hij loopt in de vroege door de bergen in Perzië. In de verte loopt daar een figuurtje met een flakkerend vlammetje. Het is een jongetje van 6 jaar met een brandende kaars in zijn hand, om half 6 in de ochtend. Wat heeft dat te betekenen? Zo vroeg in de morgen, zo’n jong kind.

Hasan Basri vraagt aan het kind: ‘waar heb jij dat vuur vandaan?’ Het kind blaast het vuur uit en antwoordt: ‘als jij me zegt waar het vuur heen is, vertel ik je waar ik het vandaan heb.’ De leerling ontwaakt door dat antwoord. Het is niet makkelijk om je daarvan bewust te zijn.

Dat is hetzelfde verhaal als het verhaal van de vlucht ganzen, waar gaan ze heen? De leerling zegt: ‘ze zijn al weg, ik zie ze niet meer’. Wat zou die leerling daarmee bedoelen? Hij wil wegvlugten voor het probleem. Maar de leraar grijpt hem bij zijn neus. Hoe kun je zeggen dat ze zijn weggevlogen terwijl ze al die tijd hier zijn geweest. Hoe kun je dat niet zien? Daar gaat Zen over in de eerste twee eeuwen van ontwikkeling. Geen stilzitten op een kussen.

Later werden die boerengroepen steeds groter en werden grotere instituten. Er werd niet meer op het land gewerkt maar meer en meer gemediteerd. Zo werd zen vanaf ongeveer 1000 na Christus een meditatie praktijk. De monniken in Japan beginnen om half 4 in de ochtend te mediteren, de hele dag door, zo’n beetje. Maar dat zijn monniken, die hoeven dan ook niet te werken. In het Westen is dat heel anders, daar hebben de mensen een baan, een gezin, sociale verplichtingen en ga zo maar door. Die hebben geen tijd om de hele dag op een kussen te zitten. Dat geldt ook voor mij. Hoe ga ik een brug slaan tussen die twee werelden? Wat betekent een spirituele oefening als je maar een half uur per dag kunt mediteren terwijl een leraar meestal niet voorhanden is?

Om deze vraag helder te krijgen is het goed om even terug te gaan naar de Vier Waarheden. Iedereen komt in zijn leven momenten tegen dat het niet lekker loopt in zijn leven. Dat het

stokt. Dat voel je in je lichaam. Het lichaam geeft perfect aan dat er iets stokt. Het is alleen niet zo makkelijk om je daar bewust van te worden. Weet je, de eerste waarheid die gaat over het leven dat ‘aanloopt’, die eerste waarheid kon Boeddha pas geven na zijn ontwaken.

Kennelijk is het zaak daar zo gevoelig voor te worden dat je kunt vaststellen dat het leven blokkeert, aanloopt. Daar kan een meditatie oefening een basis leggen om te voelen dat er iets aanloopt. Dat is het eerste moment waarop het dagelijks leven een oefening kan zijn.

Het tweede moment, daarbij gaat het om: wat is je eigen innerlijke houding, wat ga jij zelf doen aan je situatie. De situatie is zoals die is, dat is een hard gegeven. Je moet je ervan bewust zijn van hoe jij in de situatie staat.

Een voorbeeld: Je zit in een vergadering. Je denkt ‘dit gaat nergens over’. Je gaat achterover zitten. Je bent gefrustreerd. Je deinst fysiek terug. Je bent niet aanwezig. De mensen zien je ook niet meer. Daarna ga je weer rechtop zitten en kom je weer terug. De situatie is daarna plooibaar, open. Zaak is derhalve wat je er zelf mee doet. Dat is het tweede ontwaken.

Er is een begeleidend regeltje in de literatuur. In Z.O.-Azïe is de beroemdste tekst ‘De Dhamma Pada’ (de woorden van het onderricht van de Boeddha) waarvan de openingsregel is: ‘De geest gaat vooraf aan de dingen’. We hebben de geest als voorman, de dingen worden door de geest gemaakt. Dat zinnetje heeft mij als student filosofie uitermate geïntregeerd. Het gaat er namelijk om wat ik in de situatie doe! Dat bepaalt de situatie. Nogmaals, dat is dus de tweede waarheid voor de beoefening in het dagelijks leven.

Het derde moment is eigenlijk heel eenvoudig. Dat is een hele kleine beweging van het lichaam uit het verzet, uit het ‘ik ben er even niet’ en daarna weer aanwezig zijn, fysiek. Niemand kan je vertellen hoe je dat moet doen. Dat weet je als het goed is. Het is heel belangrijk om even uit het moment te zijn en dan letterlijk weer terugkomen in je lichaam. Dan verandert de hele situatie. Je bent weer letterlijk terug in je lichaam. Je bent er weer. Even het moment van nirvana. Je bent weer in je kracht, het stroomt weer.

Tot, dames en heren, het moment dat het weer stokt. Want dat gaat zo eindeloos door. In die zin is het geen succesverhaal. Het is geen verhaal met een goed einde. Het begint wel goed, dat hebben we in het begin al vastgesteld, we zijn allemaal Boeddha. Alleen is de grote vraag hoe ga je dat in je leven tot uitdrukking brengen zodat je het leven van een vrij mens kunt leiden?

Dat zou bijvoorbeeld met deze drie stappen gaan. Je merkt dat het stokt in het lichaam. Wat doe ik zelf in de situatie wanneer het stokt? Loslaten en terugkeren naar wat er is, hier, dit, in het lichaam.

Nu zijn we toe aan een kop koffie!

PAUZE

VRAGEN

1. *U had het over ‘vertrouwen’. Wilt u daar even op ingaan? Heeft het ook te maken met toevlucht nemen?*

Toevlucht heeft meer te maken met je eigen proces, dan word je zelf boeddhist, dan neem je toevlucht tot de Boeddha. Het vertrouwen waar ik het over had, is het vertrouwen om mijn waarnemen, wat ik zie, wat ik hoor en wat ik voel, om dat echt te gaan vertrouwen. Dat heeft mij jaren gekost. Het aanwezig zijn, wakker zijn, hier ben je aanwezig, daar draait het uiteindelijk om. Maar de vraag is: ‘vertrouw je dat nu echt? Vertrouw je jezelf zoals je bent?’ Of probeer je ergens vanaf te komen.

Bijvoorbeeld, als je leven onrustig is en je om die reden gaat mediteren, ja, dan komt de hectiek dubbel zo hard terug. Het gaat erom dat je aanvaardt dat je leven hectisch is. Laat het toe. Vertrouw het. Dan is het gewoon druk. Eigenlijk is het alleen maar dat, niet meer en niet minder.

Vertrouwen is moeilijk omdat je in de Westerse filosofieën leert om je waarnemingen te wantrouwen. Plato stelde al: ‘vertrouw je waarneming niet!’ Je gaat je dan baseren op ideeën, concepten. Vervolgens kom je dan op een patroon van wantrouwen.

Zen maakt je niet rustiger. Integendeel, het maakt je juist onrustiger. Vragen zoals ‘wie ben ik, wat gebeurt er,’ die komen erbij en dat kan totale paniek zijn, geen rust!

Er wordt wel gezegd dat Zen ‘leeg’ worden is. Nee dus, zo werkt het niet. Zen is je gedachten laten opkomen, dat is allemaal goed. Juist als je je daartegen gaat verzetten, brengt dat verkramping en raak je ‘op slot’.

Weet u, mijn geest is altijd druk. Zo ben ik nu eenmaal, als je dit aanvaardt en je het opgeeft om daar van af te komen, dat geeft rust. Zo ben ik nou eenmaal, ik weet dat ik druk ben, nou en?! Ik vind het prima. En als je dat voor jezelf duidelijk hebt, dan leeft dat een stuk makkelijker.

Een ander aspect van vertrouwen is dat we zo hardvochtig met onszelf zijn. Breng compassie op voor jezelf. Dat heeft allemaal met vertrouwen te maken. Als je geen compassie voor jezelf kunt opbrengen, hoe kun je dat dan voor een ander?

Vertrouwen, voor mij, is uiteindelijk alles waar het over gaat.

2. *In het Tibetaanse Boeddhisme heeft men als leidraad het Tibetaanse dodenboek. Daarin geeft zij een duidelijk beeld aan omtrent het overlijden. Zij weten wat er gebeurt tussen dood en de volgende reïncarnatie. Hoe zit dat met Zen?*

De Tibetanen ‘weten’ inderdaad wat er gebeurt na hun dood tot aan de volgende reïncarnatie. Dat is niet typisch boeddhistisch, dat is heel belangrijk om te realiseren. Het is wel Tibetaans boeddhistisch. Omdat de Dalai Lama tegenwoordig zo in de populariteit staat denkt men vaak dat het boeddhistisch is. Maar dat is dus helemaal niet zo, het is Tibetaans boeddhistisch. Als je kijkt naar Chinees/Japanse stromingen, naar zen bijvoorbeeld, in China is reïncarnatie een zeer gekke gedachte. In India is reïncarnatie het centrale concept. In de Indiase cultuur is de centrale vraag: ‘hoe ontsnap ik aan de eindeloze kringloop van geboorte en dood?’ Maar in China is de centrale vraag ‘hoe bestuur ik een staat?’ Even om die culturen naast elkaar te

zetten. Iets als reïncarnatie daar begrijpen ze geen jota van! Wat een Chinees het liefste heeft is een lang leven. Veel geluk en lang leven, dat is wat een Chinees het liefste wil.

Nou komen die Indiase monniken met een boodschap van die eindeloze kosmische kringloop van geboorte en dood. En die proberen dan aan een Chinees uit te leggen dat dit een probleem is. Hoe reageert een Chinees dan? Eindeloos lang leven, heerlijk, je hoeft daar niks voor te doen, je gaat dood, je komt toch weer terug, top! Voor een Chinees is dit het best denkbare scenario. En die Indiase boeddhisten maar uitleggen dat dit een eindeloos lijden is. In de Chinese traditie leeft reïncarnatie dus helemaal niet.

De zen traditie zegt 'ik weet het niet'. Ze gelooft ook niet het tegendeel, maar zegt 'ik weet het niet'. Daar komt het vertrouwen dus weer om de hoek kijken. Ben je in staat om echt te vertrouwen dat je niet weet waar je naartoe gaat en of er überhaupt een 'naartoe' is.

In Japanse kloosters precies hetzelfde: je weet het niet, je ziet het wel als je sterft. Leef je leven. Vertrouw. Zen is echt van 'dat zie je wel als je sterft'! De grote religieuze vraag daarachter is: 'Ben je in staat om ook zonder al die verhalen je leven in eindigheid te leven?' Wat Zen betreft ligt het open.

3. *Hoe verhoudt de antroposofie/theosofie zich tot het boeddhisme?*

De grondleggers hiervan hebben veel van het boeddhisme meegekregen, maar ik weet er te weinig van om daar een goed antwoord op te kunnen geven.

Als je nu vraagt hoe verhoudt zich het hindoeïsme tot het boeddhisme, daar weet ik wel een antwoord op te geven. Dus zal ik daar maar mee beginnen.

Het meest belangrijke verschil tussen het hindoeïsme en het boeddhisme in zijn algemeenheid is dat het hindoeïsme zegt, er is een absolute 'staat', los van dit sterfelijk leven, waar geen komen, geen gaan, geen geboorte en geen dood zijn en waar eeuwig licht, eeuwig geluk, eeuwig 'zijn' is.

Boeddha zegt, 'er is een 'staat', een 'aanwezigheid', waarvan ik niet weet waar het ophoudt.' Ik weet niet waar mijn aanwezigheid begint, niet waar die eindigt, waar die ophoudt in de ruimte. Dat weet ik niet. De aanwezigheid is nu, die is zoals die is, heeft geen bepaalde vorm.

Een beroemde vraag in zen is: 'Kun je iets noemen dat niet aanwezig is op dit moment in je leven?' Als je het noemt is het aanwezig. Die aanwezigheid is dus onbepaald, ongebooren. Boeddha noemde dit 'het doodloze zijn.' De aanwezigheid die we allemaal zijn, die onbeperkt is, niet geboren en zonder einde.

Die aanwezigheid, ja waar zit die aanwezigheid, vraagt Maurice. Hier natuurlijk, en daar, en daar, (Maurice wijst op de mensen in de zaal). Wij allemaal, een eindeloze aanwezigheid, ongebooren en doodloos. Onze aanwezigheid hier wat betekent dat? Dit (Maurice wijst op zichzelf) gaat zeker weten dood. Dus het boeddhistische absolute is relatief.

Het doodloze en ongeboorene is door en door vergankelijk. Het heft de vergankelijkheid ook niet op.

Het hindoeïsme zegt, nee, uiteindelijk is het een eeuwige staat van vreugde, van zijn. Het boeddhisme zegt dat die eeuwige staat van vreugde, van zijn, door en door vergankelijk is,

door en door geconditioneerd en door en door lijden. Dat kun je eigenlijk alleen maar door beoefening voelen, begrijpen.

Boeddha leefde zes jaar lang alleen in de bossen en at zeer weinig voedsel en werd zo mager dat hij bijna dood ging. Na zes jaar kwam hij tot de ontdekking dat dit lijden, die vlucht uit de werkelijkheid geen verlichting bracht. Hij besloot te gaan zitten onder een boom, aanwezig te zijn, en toen bereikte hij de verlichting.

Zijn eerste inzicht dat hij kreeg nadat hij ontwaakte onder die boom, was dat dit leven door en door tijdelijk is. Dat was inzicht nummer één! Dat lijkt een deceptie, na 6 jaar lang zo afzien en lijden dit eerste inzicht. Hij ging op de vlucht voor de vergankelijkheid maar komt vervolgens tot het inzicht dat het leven tijdelijk en vergankelijk is.

Het tweede inzicht van Boeddha was dat het leven door en door afhankelijk is, karma.

Het derde inzicht was de vier waarheden.

In de tijdelijkheid vind je uiteindelijk iets wat niet stuk kan. Niet daarbuiten, maar daarin.

Een van de beroemdste teksten van het boeddhisme, het Hartsoetra zegt: Vorm is leegte, openheid, en leegte is ook vorm. Leegte is niet anders dan vorm. Vorm is niet anders dan leegte. Op dezelfde wijze zijn gevoel, waarneming, formatie en bewustzijn leegte. Vorm is niet te scheiden van openheid. Openheid is niet te scheiden van vorm.

Hindoes scheiden het, boeddhisten niet.

4. *U sprak over de vier waarheden. Wat is de vierde?*

De vierde waarheid is 'Het Pad' dat leidt tot opheffing van het lijden. Hoe kom je tot *sukha*, *nirvana*: het stromen van het leven. Daar gaat het om. Het antwoord kan komen uit verschillende tradities. Er is een pad dat bij jou past. Kies welke traditie bij je past. Er zijn verschillende wegen tot beoefening van Het Pad. Voor iedereen is er een bepaalde praktijk die bij die persoon aansluit.

De Boeddha stemt altijd af op de persoon en geeft dan een oefening mee. Zo kreeg de student altijd een oefening die inhaakte op zijn problematiek. Als voorbeeld dat de Boeddha zich altijd afstemde op de persoon zal ik u een verhaaltje vertellen, vervolgt Maurice.

Een vrouw in India was lang kinderloos, ze dacht nooit meer kinderen te kunnen krijgen. Wat gebeurt er, ze raakt zwanger en baart een kind. Het kind sterft. De vrouw is radeloos van verdriet en raadpleegt een ziener, een verlichte. Ze vraagt hem of hij haar kind weer terug kan brengen. De Boeddha antwoordt daarop met 'Ja, ik kan jou je kind teruggeven, als jij een mosterdzaadje vindt in een huis bij een familie waar nog nooit iemand is overleden'. Hier begint de weg, specifiek voor deze vrouw. Ze gaat het dorp in en vraagt aan elke familie of zij een mosterdzaadje hebben en het antwoord is: 'ja'. Maar, zegt de vrouw, is er ook iemand van uw familie overleden? Ja, was het antwoord, mijn man is vorig jaar overleden. Ach, zegt de vrouw, wat erg voor u. Deur na deur gaat ze met dezelfde vraag en natuurlijk komt ze tot de ontdekking dat er overal mensen zijn overleden. Zo komt ze terug bij de Boeddha en zegt: 'Ja, het is goed. De pijn is er, maar het is goed'. Dat is het proces, dit transformeert. Pijn verwerken, loslaten, niet door meditatie maar door het pad, het proces. Zo werkt Boeddha met mensen, het is dus niet zo dat er één weg is. Het Boeddhisme is een levendige traditie.

Ik werk veel met mensen die chronische pijn hebben. Dan zeg ik tegen ze dat hun weg niet die is van de zitmeditatie, maar dat hun weg de pijn is. Het je realiseren en op je te nemen dat het is zoals het is. Daar begint de weg. Meditatie, ik zie het als een hulpmiddel, een tijdelijk voertuig. Het gaat er om waar jouw vraag zit, waar wil je vrij van worden. Met die vraag en het antwoord daarmee werk ik. Ieders weg is anders.

5. *Het boeddhisme komt uit India, China, Japan enz. Kun je taoïstische eigenschappen noemen die door zen overgenomen zijn?*

Taoïsten waren echte lolbroeken in China. Zij hebben een specifiek soort van humor, vol zelfspot en relativiseringsvermogen. Die humor vind je heel erg terug in het Chinese Chān.

Het Indiase boeddhisme is toch een beetje serieus, wat zwaar op de hand. De speelsheid, de humor die je bij de taoïsten tegenkomt die zie je niet bij het Indiase boeddhisme.

Boeddha was niet zo'n 'pretvogel'. De meeste meesters konden echt goede moppen tappen hoor. Dat is een heel typisch taoïstisch element. De taoïsten volgen meer de mystieke weg. Ze waren meer gericht op met je voeten in de aarde staan, meer een natuur mystiek. Zoek het met name in de aarde en niet in de hemel, heel erg gericht op het dagelijks handelen, het functioneren.

Bij Zen is het zo, het ontwaken van de Boeddha, daar kun je eigenlijk alleen maar in ontwaken als het gebeurt in je dagelijkse functioneren. Om het vervolgens in je dagelijkse functioneren weer tot uitdrukking te brengen, in je leven. En als je het in je dagelijks functioneren niet kunt leven dat stelt het voor de Chinezen, met name voor de taoïsten helemaal niets voor. Dat is een typisch Chinees element. In India ging het vooral om de monniksorde, de sangha, en het werd vaak tot uitdrukking gebracht in hemelbestormende filosofische teksten, de Soetra's. In China kom je dit soort teksten niet tegen. In China kom je acties en interacties tegen tussen mensen, het gericht zijn op de dagelijkse handelingen en het daarin uitdrukken. Dus het is in beginsel niet urenlang mediteren. Dit is een typische taoïstische insteek.

Er werd bij Zen heel veel gebruik gemaakt van het boek, getiteld: Chuang Tzu (dit is ook de naam van de wijze meester). Dit boek heeft een enorme invloed gehad wat de teksten betreft. Zenmeesters citeren er heel vaak uit.

Het Confucianisme heeft ook veel invloed gehad op Zen. De Chinezen werken vooral collectief. De leerlingen onderwerpen zich aan de leraar. Dat hoort bij de training. Zen is de enige traditie waar dit zo wordt nageleefd. Het is uitermate Chinees en Japans.

Bij de Tibetanen is het zo dat je door de Lama wordt geïnitieerd. Dan pas krijg je een band met de Lama. En vervolgens geeft de Lama je oefeningen.

6. *Wat betekent het 'monnik zijn' voor jou?*

Het monnikschap is verwarrend voor mij. Bij alle stromingen is het monnik zijn anders. In India is het een Bhikkhu, letterlijk een bedelende monnik. Die bedelt voor zijn voedsel en mag alleen eten wat hij verzamelt. In Japan wordt een monnik 'een thuisloze' genoemd: een 'shuke'. Letterlijk: iemand wiens geest nergens huist. Zelf ben ik Japans getraind. Een

shuke heeft een onvoorwaardelijk vertrouwen en overgave aan de levende Boeddha. De levende Boeddha betekent: ‘leraar’. Zij onderwerpen zich volledig aan hun leraar. Dat is heftig. De leraar maakt je los op plekken waar je vast blijft zitten. Daar begint het thuisloze.

Ik ben getrouwd, vervolgt Maurice, heb twee jonge kinderen, een baan, een hypotheek en ga zo maar door. Het monnikschap brengt mij vaak in conflictsituaties. Bijvoorbeeld, mijn vrouw heeft een burnout gehad. Dat was ook mijn schuld. Terwijl we een baby hadden en zij ’s nachts niet kon slapen, zat ik vier avonden per week mensen mediteren te leren. Weet je, dat verscheurt je en dat voel ik voortdurend.

We waren in Salt Lake waar mijn leraar woont. Op een dag wilde hij me spreken, graag natuurlijk. En ja, daar zit ik dan met mijn gezin, waar ik ook rekening mee moet houden. Dat verscheurt. Ik wil natuurlijk mijn hart volgen door middel van zen, maar ben ook verbonden met mijn gezin. Monnik zijn in mijn situatie is een verscheurd leven. Daar is geen oplossing voor, dat is mijn leven. Beiden moeten een plek hebben.

Zo zijn we gekomen aan het einde van het verhaal van Maurice Knegt. Hij dankt zijn toehoorders voor het bieden van de mogelijkheid en de feitelijke uitvoering van de mogelijkheid.

Maarten Anthonise, voorzitter van De Spirituele Sociëteit Zeeland, dankt Maurice Knegt voor de heldere uitleg van zijn verhaal en stelt dat we er veel van hebben geleerd en dat Maurice ons veel inzicht heeft gegeven. Hij wenst ons veel *sukha* toe. Voorts overhandigt hij Maurice een boeket bloemen.

Voor informatie over de lezingen en het cursusprogramma van De Spirituele Sociëteit Zeeland, surf naar www.spirsoczld.nl.