

# *REFLECTIES*

*op en geïnspireerd door*

*Eerw. Meester Jiyu-Kennetts boek:*

**'How to Grow a Lotus Blossom'**



**EERW. KOSHIN SCHOMBERG**

# REFLECTIES

*op en geïnspireerd door*

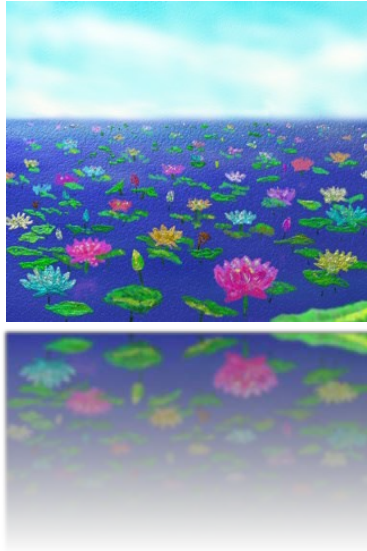
"How to Grow a Lotus Blossom"



# REFLECTIES

*op en geïnspireerd door  
Eerw. Meester Jiyu-Kennetts boek:*

"How to Grow a Lotus Blossom"



**EERW. KOSHIN SCHOMBERG**

Originele titel: *How to Grow a Lotus Blossom*: REFLECTIONS  
Copyright © 2016: Rev. Koshin Schomberg  
Oorspronkelijk gepubliceerd op het web  
Eerste uitgave (als e-book): 2016  
Tweede, uitgebreide uitgave (als e-book en als paperback): 2018  
Verkrijgbaar via: [www.amazon.com](http://www.amazon.com)

Copyright Nederlandse vertaling: © 2024 Rev. Koshin Schomberg  
Nederlandse vertaling gebaseerd op de tweede, uitgebreide uitgave uit 2018  
Omslag en andere illustraties: Eerw. Koshin Schomberg  
Vertaling: Eerw. Hector van der Marel  
Eerste uitgave 2024: ISBN: 979-8-89686-236-9

Nederlandse vertaling verkrijgbaar  
als paperback en e-book via:  
[www.amazon.nl](http://www.amazon.nl) of [www.amazon.com](http://www.amazon.com)  
en als e-book en PDF-versie via:  
[www.northcascadesbuddhistpriory.org](http://www.northcascadesbuddhistpriory.org)  
[www.westerwolder-dharma-toevlucht.nl](http://www.westerwolder-dharma-toevlucht.nl)

*De lezer is vrij om alles of enig deel van deze Reflecties door middel van druk, fotokopie of op elektronische wijze te vermenigvuldigen en te verspreiden, op voorwaarde dat de bron leesbaar wordt vermeld en de tekst ongewijzigd blijft.*

*Dit boek is opgedragen aan  
Eerw. Meester Jiyu-Kennett  
en aan iedereen die haar voetspoor volgt.*



## GLOBALE INHOUDSOPGAVE

Voorwoord	ix
Deel I - How to Grow a Lotus Blossom: Reflecties	1
Inhoudsopgave Deel I	2
Deel II - How to Grow a Lotus Blossom: Reflecties in het Leven van een Discipel	271
Inhoudsopgave Deel II	272
Deel III - Verwante Werken	431
Inhoudsopgave Deel III	433
Deel IV - Gedichten	503
Inhoudsopgave Deel IV	505
Bronnen	513
Tempels van de Serene Reflectie Dharma Associatie	515





## VOORWOORD

*De gave van het Licht van de Heer is overal;  
Het paleis van de Boeddhanatuur ligt in onszelf  
Ons diepe, ware hart wil snel gaan, opdat hun  
Vreugdevolle vereniging spoedig zal plaatsvinden.*

Dit boek bestaat uit twee series essays. De essays in de eerste serie (*Deel I*) gaan allemaal over – of zijn geïnspireerd door – de leringen die te vinden zijn in "*How to Grow a Lotus Blossom, or How a Zen Buddhist Prepares for Death*", een boek van mijn leraar, de Eerwaarde Meester Jiyu-Kennett. Het is mijn opzet om duidelijk te maken dat elk deel van haar boek leringen bevat, die een praktische, nuttige toepassing hebben in het gewone dagelijkse leven. Zelfs de meest esoterisch lijkende, spirituele ervaringen die op de pagina's van *How to Grow a Lotus Blossom* beschreven staan, zijn in feite slechts illustraties van de wonderbaarlijk eenvoudige leringen van het boeddhisme – en van Soto Zen in het bijzonder – maar dan wel op een heel diep niveau. Diepe Leringen geven aan hoe we diepe training kunnen doen; diepe training leidt tot spirituele ervaringen, die de waarheid van de Leringen voor onszelf bevestigen.

Parallel aan de essays die mijn reflecties over de leringen in *How to Grow a Lotus Blossom* weergeven, schreef ik een tweede serie essays (*Deel II*) waarin ik heb getracht te laten zien hoe de leringen van *How to Grow a Lotus Blossom* zich weerspiegelen (de andere betekenis van 'reflectie') in het leven van een van mijn meesters discipelen; in dit geval het mijne. Ik geloof niet dat er veel mensen zijn, die me toestemming zouden hebben gegeven om over hen op een dergelijke, persoonlijke manier te schrijven; daarom heb ik ervoor gekozen om over mijn eigen leven en training te schrijven met een sterke – en beperkte – focus op de wijze waarop een aantal gebeurtenissen in mijn leven de leringen van mijn meester weerspiegelen en bevestigen. Dit verhaal

## Voorwoord

noemde ik: "*How to Grow a Lotus Blossom: Reflecties in het Leven van een Discipel*".

De twee parallelle verhalen schreef ik gelijktijdig gedurende een periode van vijftien maanden. Telkens wanneer ik een nieuw hoofdstuk had geschreven, publiceerde ik dat onmiddellijk op de website die ik voor dat doel had opgezet. De twee essay-series zijn opzichzelfstaande *Delen* in dit boek en hebben elk een eigen inhoudsopgave en inleiding.

Ik raad de lezer ten zeerste aan om de inleiding van elk boek te lezen en de hoofdstukken te lezen in de volgorde waarin ze zijn opgenomen en geschreven. De latere hoofdstukken bouwen namelijk voort op het fundament dat in eerdere hoofdstukken is gelegd.

Na het afsluiten van deze twee parallelle verhalen, heb ik nog een aantal korte essays over vergelijkbare onderwerpen geschreven en deze onder de titel *Verwante Werken* op dezelfde website gepubliceerd. Deze essays zijn in *Deel III* van dit boek te vinden.

Op bepaalde sleutelmomenten in mijn training heb ik gedichten geschreven die me door een moeilijke periode heen hielpen, of die dankbaarheid betuigden voor de hulp die ik had ontvangen. In *Deel IV* zijn een aantal van deze gedichten te vinden.

Waar ik uit *How to Grow a Lotus Blossom* citeer, is dat altijd uit de tweede editie. De vermelde plaatnummers hebben derhalve betrekking op de tweede editie. De tweede editie bevat veel meer platen dan de eerste editie. Daar waar de plaatnummers van de eerste editie afwijken van de nummers in de tweede editie, heb ik die tussen haakjes vermeld; maar het is mogelijk, dat me dat in een enkel geval ontschoten is.

Waar ik het woord 'hij' in algemene zin gebruik, bedoel ik daarmee zowel 'zij' als 'hij'.

## Voorwoord

Ik wil iedereen bedanken die, toen de essays voor het eerst op het internet verschenen, spelfouten heeft opgemerkt en gemeld en in het bijzonder Geoff Nisbet en Ian Davros. Verder wil ik Eerw. Meester Mokushin Hart, Eerw. Meester Basil Singer, Eerw. Meester Hector van der Marel, Eerw. Meester Olaf Miller en Eerw. Meester Clement Siddoway bedanken voor hun nuttige adviezen en opmerkingen. Eerw. Meester Bennet Laraway gaf gedegen redactioneel advies en inhoudelijk commentaar en heeft daarnaast de tekst opnieuw tot e-book geformatteerd, en vervolgens die publicatie verzorgd. Daarna heeft hij, met hulp van Eerw. Meester Hector van der Marel, deze papieren editie van het boek voorbereid.

Tot slot wil ik mijn speciale dank uitspreken aan Eerw. Meester Alexis Barringer, die in de tweede maand van het schrijven van deze essays overleed, maar die enthousiast en welwillend de eerste hoofdstukken heeft gelezen. Er was inderdaad nooit een sympathieker en ruimhartiger vriend.

Ik hoop dat iedereen die deze *Reflecties* leest er iets nuttigs in zal vinden.

Eerwaarde Koshin Schomberg  
North Cascades Buddhist Priory  
Januari 2019



## Deel I

# HOW TO GROW A LOTUS BLOSSOM: REFLECTIES

*Hou de rug recht en stil,  
maar houd het lichaam ontspannen.  
Op deze wijze zuiveren de heiligen hun harten  
en trekken ze zich terug in de verborgen,  
innerlijke Schatkamer.*



## INHOUDSOPGAVE DEEL I

Inleiding	5
Hoofdstuk 1, Enkele Sleutels tot Begrip van <i>How to Grow a Lotus Blossom</i>	10
Hoofdstuk 2, De Vijf Kensho's	24
Hoofdstuk 3, Training en Verlichting	34
Hoofdstuk 4, Oorspronkelijke Verlichting	42
Hoofdstuk 5, Ware Overtuiging	50
Hoofdstuk 6, Noden en Hulp	60
Hoofdstuk 7, De Residuele Boeddhanatuur	70
Hoofdstuk 8, Depot van Spirituele Noden	75
Hoofdstuk 9, Zuivering	84
Hoofdstuk 10, Het Raffineren van het Erts	91
Hoofdstuk 11, Unsui	98
Hoofdstuk 12, Vragen	104
Hoofdstuk 13, Offeren	109
Hoofdstuk 14, Wachten	113
Hoofdstuk 15, Luisteren	117
Hoofdstuk 16, Volgen	122
Hoofdstuk 17, Als het <i>Goed</i> is	126
Hoofdstuk 18, De Geest van de Leefregels	132
Hoofdstuk 19, De Letter van de Leefregels	136
Hoofdstuk 20, De Ene Roept, de Ene Antwoordt	143
Hoofdstuk 21, De Innerlijke Toevlucht	147
Hoofdstuk 22, Het Hemelse Medicijn	151
Hoofdstuk 23, Samen op Zoek naar de Sleutel tot het Leven	155
Hoofdstuk 24, Kensho en dood	158

Hoofdstuk 25, Van Dood naar Hergeboorte	165
Hoofdstuk 26, Hulp voor Angst	174
Hoofdstuk 27, Zuivering van het Hart	178
Hoofdstuk 28, De Parel	182
Hoofdstuk 29, Het Openen van de Poorten	185
Hoofdstuk 30, Een Groot Ontwaken	188
Hoofdstuk 31, Een Modelvoorbeeld van Conversie	191
Hoofdstuk 32, Loslaten en Terugontvangen	199
Hoofdstuk 33, Het Boeddha Land	204
Hoofdstuk 34, Blad en Wind	209
Hoofdstuk 35, Hemel en Aarde Harmoniseren	213
Hoofdstuk 36, Het Leger van Mara	217
Hoofdstuk 37, De Caleidoscopische Geest	224
Hoofdstuk 38, Lijden en de Oorzaak van het Lijden	228
Hoofdstuk 39, De Opheffing van het Lijden en het Achtvoudige Pad	233
Hoofdstuk 40, Vreugd en Pijn	238
Hoofdstuk 41, De Historische Wortels van de Vijf Posities	241
Hoofdstuk 42, De Eerste Positie: De Gastheer Inviteert de Gast	246
Hoofdstuk 43, De Tweede Positie: De Gast Wendt zich Naar de Gastheer	250
Hoofdstuk 44, De Derde Positie: De Gastheer in Zijn Ware Positie	253
Hoofdstuk 45, De Vierde Positie: De Gast in zijn Ware Positie	256
Hoofdstuk 46, De Vijfde Positie: Gastheer en Gast in Ongedifferentieerde Eenheid	259
Hoofdstuk 47, De Vijf Posities: Hulp en Noden	262
Hoofdstuk 48, De Vijf Posities: Afsluiting	264
Hoofdstuk 49, Voorwaarts en Opwaarts	268





## INLEIDING

### ***Het Doel van dit Boek***

In het voorjaar van 1976 werd Eerwaarde meester Jiyu-Kennett, een zenmeester in de serene reflectie (soto zen) traditie van het boeddhisme, in een langdurige en zeer diepe meditatie-retraite getrokken. In 1977 werd *How to Grow a Lotus Blossom—or How a Zen Buddhist Prepares for Death* gepubliceerd. Dat boek is een verslag van de gebeurtenissen en ervaringen van die retraite.

Ik ben een monastieke discipel van Eerwaarde Meester Jiyu-Kennett. (Nog steeds denk ik aan haar en refereer ik aan haar als 'Eerwaarde Meester'; in deze essays verwijst ik dan ook naar haar als 'Eerw. Meester') In 1976 was ik een jonge monnik, en de retraite van mijn meester was een grote katalysator in mijn eigen spirituele leven. Nooit zal ik op adequate wijze uitdrukking kunnen geven aan mijn dankbaarheid voor de hulp die ik in dat gedenkwaardige jaar heb gekregen door haar voorbeeld en van haar onderricht. En nu, achtendertig jaar later en negentien jaar na het overlijden van Eerw. Meester, zijn de leringen van *How to Grow a Lotus Blossom* voor mij nog steeds een onuitputtelijke, dubbele bron van leiding én troost.

Als iemand iets heeft gevonden dat *voor hem* het meest waardevolle in de hele wereld is gebleken, iets waaraan hij de redding van zijn eigen leven toeschrijft, dan is het niet meer dan normaal dat hij die wonderbaarlijke schat graag met anderen wil delen. Dit is in een notendop, de reden waarom dit boek bestaat. Dus, voorwaarts en opwaarts!

### ***Eerw. Meester Jiyu-Kennett***

Eerwaarde meester Jiyu-Kennett werd in 1924 in Engeland geboren. Ze was een begaafd musicus en componist. Zij deed haar formele studie aan het Trinity College of Music in Londen,

## *Deel I, Inleiding*

en behaalde haar Bachelor of Music graad aan de Universiteit van Durham. Al op jonge leeftijd voelde ze zich tot het religieuze leven aangetrokken, maar kon haar verlangen om uit de wereld te treden niet vervullen voordat zij halverwege de dertig was. Ze bestudeerde het boeddhisme in Londen onder de eminente Sri Lankaanse leraar, de Eerbiedwaardige professor Saddhatissa, werd lid van, en gaf les aan, de Buddhist Society. In Londen ontmoette zij de Zeer Eerwaarde Keido Chisan Koho Zenji, de Hoofdabt van de Soji Tempel in Yokohama (één van de twee hoofdkloosters van de Soto Zen traditie van het Japanse boeddhisme), toen deze het Westen bezocht. Hij nodigde haar uit om in Japan als zijn monastieke discipel te trainen. In 1961 verliet ze Engeland en reisde eerst naar Maleisië, waar zij door de eerbiedwaardige Seck Kim Seng – abt van de Cheng Hoon Teng Tempel in Malakka – tot monnik werd gewijd. Vervolgens reisde zij door naar Japan, waar ze Koho Zenji's monastieke discipel werd. Zij ontving de Dharma Transmissie van Koho Zenji en werd door hem tot Dharma Erfgenaam benoemd. Ze was buitenlandsegastenmeester van de Soji Tempel. Na de dood van haar meester keerde ze naar het Westen terug. In 1970 stichtte zij Shasta Abbey, in Noord-Californië. Voorts stichtte zij Throssel Hole Buddhist Abbey, in het Engelse Northumberland en wordt zij als stichtster geëerd in vele andere tempels die door haar discipelen en klein-discipelen zijn begonnen, waaronder North Cascades Buddhist Priory (waarvan de schrijver dezes de abt is). Eerw. Meester Jiyu-Kennett overleed in 1996. Zij heeft een ruime erfenis van diepgaande leringen nagelaten.

Toen Eerw. Meester Jiyu-Kennett als nieuwe trainee in de Soji Tempel aankwam, vroeg men haar: —"Waar ben je naar op zoek?" Ze antwoordde: —"Naar de Perfectie van Zen!" Haar training en haar onderricht gedurende de rest van haar leven getuigen van haar toewijding en vastberadenheid om de *Perfectie*

## *Deel I, Inleiding*

van Zen daadwerkelijk te leven. *How to Grow a Lotus Blossom* illustreert die Perfectie op een unieke en prachtige manier.

### ***Voor Wie werd 'How to Grow a Lotus Blossom' Geschreven?***

*How to Grow a Lotus Blossom* is een boek voor eenieder die zich intuïtief ertoe aangetrokken voelt en die bij het lezen ervan merkt, dat het ergens diep in zijn eigen hart resonanceert.

*How to Grow a Lotus Blossom* beschrijft een grote spirituele reis. Het is een persoonlijk verhaal, dat een diepe, spirituele en universele Waarheid aanschouwelijk maakt. Door het publiceren van dit boek gaf Eerw. Meester niet alleen uitdrukking aan het meedogende verlangen om Weg naar de beëindiging van het lijden te delen met de lijdende mensheid, maar ook aan haar diepe respect voor, en haar vertrouwen in, de spirituele capaciteit van andere mensen. Zoals de ondertitel – *Hoe een zenboeddhist zich op de dood voorbereidt* – aangeeft, hoopte Eerw. Meester dat dit boek vooral van waarde zou blijken te zijn voor mensen die oog in oog met de dood komen te staan.

### ***Hoe Kom je aan het Boek?***

*How to Grow a Lotus Blossom* werd voor het eerst in 1977 door Shasta Abbey Press gepubliceerd. Een herziene en uitgebreide tweede editie verscheen in 1993.

Het boek is via: [www.amazon.nl](http://www.amazon.nl) en [www.lulu.com](http://www.lulu.com) te bestellen. Een PDF-versie is te downloaden via de website van Shasta Abbey: [www.shastaabbey.org/publications](http://www.shastaabbey.org/publications).

### ***Andere Aanbevolen Literatuur***

*How to Grow a Lotus Blossom* werd geschreven door een monnik die in de soto-zen (serene reflectie) traditie van het boeddhisme trainde en onderwees. Het is dan ook niet verwonderlijk dat dit boek een gedegen boeddhistisch document en een gedegen soto-zen document is. Iedereen die *How to Grow*

## *Deel I, Inleiding*

*a Lotus Blossom* leest, raad ik aan om ook de andere boeken van Eerw. meester Jiyu-Kennett te lezen – in het bijzonder *Zen Is Eternal Life* en *The Wild, White Goose*. Ook deze boeken zijn gratis als PDF te downloaden via de website van Shasta Abbey:

[www.shastaabbey.org/publications](http://www.shastaabbey.org/publications).

Daar zijn ook een aantal opgenomen Dharma-besprekingen van haar beschikbaar: [www.shastaabbey.org/houn-jiyu-kennett](http://www.shastaabbey.org/houn-jiyu-kennett).

### ***Hoe moet je How to Grow a Lotus Blossom Lezen***

*How to Grow a Lotus Blossom* is geen 'lichte kost' om te lezen. Het is een zuivere en diepgaande expressie van religieuze ervaring en leringen. Het heeft een sterke uitwerking op iedereen die het leest. Krachtige geneesmiddelen kun je meestal het beste in kleine, regelmatige doses tot je nemen. Ik adviseer om telkens slechts een of twee van de vele korte hoofdstukken te lezen (deze worden 'Platen' genoemd, omdat de tekst van elk hoofdstuk bij een illustratie hoort en de betekenis daarvan verklaart). Lees de tekst; bekijk de illustratie die bij elk hoofdstuk hoort; wees daarbij stil en laat het bezinken.

Wanneer de lezer gedeeltelijk op weg is in het boek en het wordt op een gegeven moment allemaal wat te veel, is het *wellicht* een goed idee om het boek een poosje opzij te leggen. Dit betekent niet dat er iets mis is; niet met de lezer noch met het boek; misschien is de timing ervoor nog niet helemaal de juiste. Ik moedig mensen aan om hun eigen spirituele instincten te vertrouwen en om hun geest en hart open te houden.

### ***Generositeit van Geest***

In het boeddhisme zegt men wel, dat het schenken van de Dharma alle andere schenkingen verre overtreft. Eerw. Meester sprak over haar spirituele reis in 1976 en 1977, als 'de grootste ervaring van haar leven.' Door deze ervaring kon Eerw. Meester op een veel dieper niveau trainen en onderwijzen *én kon zij*

## *Deel I, Inleiding*

*anderen die hetzelfde wilden doen, de weg wijzen.* In de laatste alinea van het Voorwoord in de tweede uitgave van *How to Grow a Lotus Blossom* legt Eerw. Meester uit waarom ze dat boek publiceert:

"Angst om uitgelachen te worden, angst om gezien te worden als publiciteitszoeker of excentriekeling, angst voor wat de wereld zou kunnen denken, kan veel mensen ervan weerhouden om wat zij ervaren op papier te zetten, ervoor uit te willen komen en te delen. Persoonlijk vind ik dit onjuist. In een tijdsgewricht waarin veel te veel mensen bang zijn voor de dood, zijn er wellicht veel te weinig mensen die bereid zijn om kenbaar te maken wat zij zelf hebben ervaren toen zij van de poort van de dood terugkeerden en veel te veel mensen zijn bang voor wat de medische professie en anderen zullen zeggen, als zij over hun ervaringen zouden spreken. Als zij die deze dingen hebben ervaren, vrijuit zouden spreken, kan veel angst worden weggenomen, veel vreugde worden ervaren en veel verdriet worden voorkomen. Om deze redenen wil ik deze geweldige ervaring met de lezer delen."

# HOOFDSTUK 1

## ENKELE SLEUTELS TOT BEGRIP VAN *HOW TO GROW A LOTUS BLOSSOM*

### ***De Routekaart***

Eerw. Meester Jiyu-Kennett schreef meerdere boeken. Ze zei: — "Al mijn boeken zijn routekaarten." Een routekaart vertelt ons hoe we onze weg door een landschap kunnen vinden om van de ene plaats naar de andere te gaan. *How to Grow a Lotus Blossom* is een spirituele routekaart, de kaart voor een spirituele reis.

Elke reis heeft een beginpunt. Het beginpunt van deze specifieke, spirituele reis wordt duidelijk aangegeven in de volledige titel van het boek: —'*How to Grow a Lotus Blossom or How a Zen Buddhist Prepares for Death*' [*Hoe Kweek je een Lotusbloem of Hoe een Zen-boeddhist zich op de Dood Voorbereidt*']. Voor Eerw. Meester begint de reis op het moment dat ze geconfronteerd werd met het zeer reële vooruitzicht van haar naderende dood. In het eerste hoofdstuk van het boek is te zien hoe zij haar opties overweegt, en ervoor koos om uiterlijke dingen los te laten en zich door middel van zuivere meditatie diep naar binnen te keren. Ze *had* in de richting van wanhoop en vertwijfeling kunnen gaan; in plaats daarvan koos zij ervoor om in de richting van echte vastberadenheid en vertrouwen te gaan.

In het begin van Eerw. Meesters retraite, was het spirituele landschap behoorlijk somber. Dat was een weerspiegeling van de intense en pijnlijke opwelling van onopgeloste, spirituele noden – onopgeloste, spirituele fragmenten die zich allemaal inderhaast aandienen om HULP te krijgen. Nogmaals, ze *had* kunnen proberen om aan de pijn te ontsnappen; in plaats daarvan koos ze om erdoorheen te mediteren. Jaren van toegewijde training kwamen haar goed van pas – en wederom, waar ze de moed had kunnen verliezen en zich had kunnen afwenden, koos zij er *vrijelijk* voor om regelrecht de duisternis in te gaan.

Onze grootste spirituele noden hebben de hulp nodig van de ultieme Bron van hulp. Niets minder zal voldoen. Om dit te laten gebeuren, dienen we ons volledig over te geven aan onze eigen Ware Natuur, die in het boeddhisme vaak de 'Boeddhanatuur,' de 'Eeuwige', het 'Ware Zelf', de 'Dharmakaya' ('Waarheidslichaam'), de 'Ware Meester' wordt genoemd – en er zijn nog veel meer termen die daarvoor worden gebruikt. In *How to Grow a Lotus Blossom* gebruikt Eerw. Meester meestal een oude Soto Zen term 'de Heer des Huizes'. (Meer over deze term hieronder.) De aard van de routekaart die *How to Grow a Lotus Blossom* is, is daarom in wezen heel simpel: —het is de kaart die laat zien hoe je je volledig kunt overgeven aan de Heer des Huizes, en wat daaruit voortvloeit.

Terwijl Eerw. Meester haar weg door het sombere spirituele landschap vervolgde, stroomde de hulp naar de spirituele noden. En naarmate dit gebeurde, werd het landschap geleidelijk minder somber. Uiteindelijk voerde de reis door een terrein van grote rust en schoonheid – een spiritueel landschap van dankbaarheid, liefde en een onmetelijke, majestueuze uitgestrektheid van Leringen – Wijsheid – die zich in alle richtingen tot aan de horizon uitstreckte. Hoe kon een dergelijk grote transformatie plaatsvinden? —Deze vraag zal het onderwerp zijn van veel van de volgende essays.

De Boeddha leerde zijn discipelen, dat zij de Waarheid voor zichzelf moesten vinden: —"De Boeddha's wijzen alleen maar de weg; Gij zult alleen moeten gaan." Tijdens de maanden van haar retraite ervaarde Eerw. Meester zeer gedetailleerd en met grote diepgang de waarheid van de leringen van het boeddhisme. Dit zal geen verrassing zijn, want zij bewandelde het Pad dat de Boeddha's hadden bewandeld en waar Zij naar verwezen. En nu zij dat Pad bewandeld heeft, wijst ook zij de weg voor wie ervoor *kiest* om datzelfde Pad te bewandelen.



Waar is de reis geëindigd? —Die is nooit geëindigd. Eerw. Meester koos ervoor om te gaan in de richting van een volledige transformatie van de spirituele noden, de omkering ervan tot *verlichting*. De rest van haar leven zette zij haar training voort – en *beoefende* zij wat ze tijdens de maanden van de retraite had geleerd. Nooit beweerde zij dat ze verlicht of immuun voor fouten was. Ze was geen verlosser. Ze was een gewoon mens die ervoor *koos* om haar Ware Natuur te volgen en die – als een belangrijk deel van dat *volgen* – de verdienste van haar training met anderen deelde.

### ***De Heer des Huizes***

Het zen-boeddhisme bevestigt niet het bestaan van een godheid die van de mens en van de rest van de wereld gescheiden is. Maar dat wil niet zeggen dat het zen-boeddhisme 'atheïstisch' is. Het zen-boeddhisme benadrukt daarentegen, dat alle wezens de 'Boeddhanatuur' bezitten – of in westerse religieuze termen, dat God in alle wezens aanwezig (*immanent*) is. De Japanse term '*kensho*' laat zich vertalen als 'bewustwording van de eigen Ware Natuur (of Ware Realiteit)'. De realiteit van de Boeddhanatuur is niet iets dat intellectueel aangetoond kan worden. Het dient rechtstreeks te worden ervaren. Alle wezens dragen in zich de kiem tot een dergelijke ervaring in de vorm van een zuiver intuïtief gevoel dat er iets is dat groter is dan, maar niet los staat van, henzelf. Onder de juiste omstandigheden kan deze kiem (die de wortel van het vertrouwen is) zich ontwikkelen en rijpen. Juiste spirituele training en instructie creëren die gunstige omstandigheden.

De Boeddha leerde, dat de oorzaak van het lijden in spirituele onwetendheid en hunkering ligt. Onwetendheid omtrent *wat*? —Onwetendheid van onze eigen Boeddhanatuur. Hunkering naar *wat*? —Uiteindelijk een hunkering naar Datgene wat we denken te hebben verloren, of waarvan we menen te zijn

gescheiden, maar wat in feite nooit van ons gescheiden is geweest, zelfs niet voor één enkel ogenblik, omdat het *alles* van ieder van ons is: —een oneindige, onvoorwaardelijke, allesomvattende Liefde, oftewel onze eigen Boeddhanatuur. Om deze onwetendheid te verlichten en dit hunkeren vrede te doen vinden, moet ons hele wezen zich heroriënteren, weg van de valse toevluchten en zich in omgekeerde richting (d.i. naar binnen toe) oriënteren op onze Ware Natuur. Op het diepste niveau vormt dit wat het best omschreven kan worden als een 're-harmonisatie' van ons lichaam en onze geest met de Boeddhanatuur. Dit is hét grote thema van *How to Grow a Lotus Blossom*.

Het boeddhisme kent veel verschillende termen om de Boeddhanatuur mee aan te duiden: —'Dharmakaya' (Waarheidslichaam), 'Ware Geest', 'Hart-Geest', 'Ware Zelf', 'Kosmische Boeddha', 'het Ongeborene', 'Oorspronkelijke Verlichting' en 'Grote Smetteloosheid' zijn enkele voorbeelden. Zelf gebruik ik veelal de term de 'Eeuwige' – waarschijnlijk omdat Eerw. Meester die term vaak gebruikte in een belangrijke periode van mijn training. In *How to Grow a Lotus Blossom* gebruikt zij meestal de term 'Heer des Huizes'. Deze term ontstond tijdens de Tang-dynastie in China (de negende eeuw na Chr.), waarin de grote meester Tung-shan Liang-Chieh (in het Japans, 'Tozan Ryokai') en zijn leerling Su-shan Kuang-jen (Sozan Konin) een leer ontwikkelden die het proces van re-harmonisatie met de Boeddhanatuur beschreef aan de hand van vijf stadia (de 'Vijf Posities'). Deze vijf stadia werden beschreven aan de hand van een analogie. In deze analogie staat 'de Heer des Huizes' (ook wel 'Gastheer') voor de Boeddhanatuur, en staat 'de gast' (ook wel 'vazal' of 'leenman') voor ons lichaam en onze geest. Een meer gedetailleerde uitleg van deze leer zal ik later in deze *Reflecties* geven. [Zie Hoofdstuk I-41 t/m I-48.]

Ik denk dat het niet toevallig is dat Eerw. Meester tijdens de crisis van haar retraite zich *instinctief* aangetrokken voelde tot de

term 'Heer des Huizes'. De Grote Meester Keizan (Japans, dertiende eeuw) bezigde deze term in de majestueuze beginhoofdstukken van zijn grote werk de *Denkoroku* ('De Overdracht van het Licht'); en door het kiezen van deze term verwijst hij weer terug naar de bovengenoemde Chinese meesters, die als grondleggers van de Soto (Chinees: 'Tsao Tung') tak van Zen worden beschouwd. En wat is de essentie van de 'Soto Zen' lering die deze meesters formuleerden? —De lering van de Vijf Posities – die in zeer grove lijnen het proces van de re-harmonisatie met de Boeddhanatuur schetst. *How to Grow a Lotus Blossom* verschaft een veel gedetailleerder beeld, maar beschrijft *hetzelfde proces*.

### ***De Wet van Karma - Hergeboorte***

De wet van karma stelt, dat al onze eigenwillige handelingen gevolgen hebben en dat deze gevolgen *noodzakelijkerwijze* (Eerw. Meester gebruikte graag het woord 'onverbiddeijk') uit hun oorzaken voortvloeien. Bepaalde soorten handelingen leiden *noodzakelijkerwijze* tot een verheviging van het lijden, terwijl andere soorten handelingen *noodzakelijkerwijze* resulteren in een vermindering van het lijden. Handelingen die een uiting zijn van begeerte, haat en misvatting resulteren in een verheviging van het lijden. Daden die een uiting zijn van waarachtig medeleven, liefde en wijsheid resulteren in een vermindering van het lijden. Handelingen die niet in overeenstemming zijn met onze Boeddhanatuur, resulteren in een verzwaring van het lijden. Handelingen die in overeenstemming zijn met onze Boeddhanatuur, hebben gevolgen die in de richting van de verlossing van het lijden gaan. Er zijn drie soorten eigenwillige handelingen – handelingen van het denken, van de spraak en van het lichaam. Van deze drie zijn de handelingen van het denken primair, omdat deze altijd aan de andere voorafgaan, en omdat veel van wat uit ons handelen voortvloeit, ontspringt aan de (*geestes-*)instelling

waarmee ze worden uitgevoerd. Bovendien, zelfs als ons vermogen om te handelen in spreken en middels het lichaam zeer beperkt zou zijn, zijn we normaal gesproken nog altijd in staat om in gedachten van moment tot moment belangrijk keuzes te maken. Met de woorden van Boeddha: —"Alles wat we zijn, is het gevolg van wat we hebben gedacht: —het is op onze gedachten gebaseerd, het is gevormd door ons denken. Als iemand spreekt of handelt met een boosaardige gedachte, zal pijn hem volgen zoals het wiel de voet volgt van de os die de wagen trekt . . . Als iemand spreekt of handelt met een zuivere gedachte, zal geluk hem volgen als een schaduw die hem nooit verlaat." (*Dhammapada*, Hfst. 1, vert. Max Müller.)

Terwijl onze eigenwillige handelingen gevolgen hebben in alle aspecten van ons leven, ligt de ultieme ervaring van de karmische consequentie in het gevoel. Het lijden dat uit kwade handelingen voortvloeit, is een *signaal* met de mededeling VERKEERDE RICHTING! De vrede in hart en geest die uit het juiste handelen voortvloeit, is een signaal met de mededeling JUISTE RICHTING!

De gevolgen van een eigenwillige handeling kunnen zich manifesteren in de onmiddellijke nasleep van die handeling, op een later tijdstip in hetzelfde leven of in een toekomstig leven. De wet van karma kan niet in zijn volle betekenis worden begrepen, zonder verwijzing naar de leer over hergeboorte. Deze lering werd vele eeuwen geleden nadrukkelijk uit de orthodoxe westerse religie geweerd, en het materialistische dogma dat het religieuze dogma voor veel westerse mensen heeft vervangen, ontkent of negeert eveneens deze leer, plus het hele gedeelte van de menselijke ervaring die de waarheid hiervan bevestigt. Een paar jaar geleden las ik, dat iemand een peiling onder gewone Amerikanen had gedaan, waarbij veel mensen gevraagd werd of zij herinneringen aan voorgaande levens hadden ervaren. Een aanzienlijk aantal mensen (zoiets als dertig procent, geloof ik)

zei dat ze herinneringen aan voorgaande levens hadden ervaren, maar vrijwel iedereen zei dat ze die voor zichzelf hebben gehouden, omdat ze zich zorgen maakten over de reactie van andere mensen, als ze over hun ervaringen zouden spreken.

De boeddhistische leer over hergeboorte verschilt in een belangrijk opzicht van het concept van *reïncarnatie*, dat stelt dat een blijvend zelf, of een blijvende ziel, een reeks van incarnaties ondergaat in diverse lichamen en omstandigheden overeenkomstig zijn of haar goede en slechte daden. In feite komt dit concept van reïncarnatie niet echt overeen met onze helderste herinneringen uit voorgaande levens, want in dergelijke herinneringen zijn we ons er altijd van bewust, dat de persoon – of het wezen – wiens ervaring wij ons herinneren, iemand *anders* is dan wijzelf. Dit staat in schril contrast met onze heldere herinneringen van eerder in dit leven, want ook al zijn wij in zekere zin door voortdurende verandering niet meer helemaal dezelfde persoon die wij, zeg maar, een jaar geleden waren, of toen we nog kleine kinderen waren, we herinneren ons dingen die we in ons leven deden en dingen die met ons gebeurden als *onze* ervaringen in het verleden en niet als die van een ander persoon.

Een juist begrip van hergeboorte is van vitaal belang voor wie diepe, spirituele training wil doen. Hoewel sommige herinneringen uit voorgaande levens net zo levendig in ons bewustzijn naar boven kunnen komen als iedere andere herinnering uit ons huidige leven, ondersteunt het feit dat dit herinneringen zijn aan gebeurtenissen uit het leven van *iemand anders dan wijzelf*, in grote mate de objectiviteit van het perspectief, van waaruit het mogelijk is dat iemand zowel van de lessen die in die gebeurtenissen besloten liggen kan leren, als een kanaal kan zijn waarlangs het mededogen en de wijsheid van de Eeuwige naar de fragmenten van pijn en verwarring, die we uit dat vorige leven hebben overgeërfd, kan stromen. Dit is vooral

belangrijk bij de training met de hardnekkigste kluwens van spirituele pijn en verwarring uit het verleden – de kluwens van zelfveroordeling.

### ***Over Visioenen***

De afbeeldingen in *How to Grow a Lotus Blossom* zijn minstens zo belangrijk als de tekst, zeker bij de tweede druk (1993) waar men meer tijd en moeite heeft kunnen besteden aan de nauwgezette picturale weergave van de ervaringen dan bij de eerste druk mogelijk was. Eerw. Meester en de monniken die het illustratiewerk verzorgden, getroostten zich grote moeite om het *visuele* aspect van haar ervaringen nauwkeurig weer te geven, net zoals de tekst de emotionele, fysieke en intellectuele aspecten zo nauwkeurig mogelijk beschrijft. Men zegt wel eens 'een afbeelding meer zegt dan duizend woorden', welnu *How to Grow a Lotus Blossom* is hier een perfect voorbeeld van.

De afbeelding op de volgende pagina is een representatie van de illustratie in *How to Grow a Lotus Blossom* bij een van de eerste visioenen die daarin zijn beschreven (Plaat I). In de tekst die bij die plaat hoort, beschrijft Eerw. Meester haar besef van de aard van de keuze die ze maakt – de keuze om een diepe en huiveringwekkende spirituele duisternis in te gaan in zuivere meditatie, en de activiteiten en het vermaak die verbonden zijn met de tegenpolen zelfvoldaanheid (de weg aan de rechterkant) en incompetentie (de weg aan de linkerkant) achter zich te laten. Ze schrijft: —"En zo, door te weigeren een van beide wegen te nemen, zie ik dus niets anders dan de grote bergketen voor mij. Zwarte stormen woeden over deze bergen. De bergwanden zijn zo steil als glas. Hoe kan iemand die bestijgen, als die geen verstand van klimmen heeft en geen touw heeft of een middel om grip te krijgen op het spiegelgladde oppervlak krijgen?"

Ten tijde van deze ervaring, was Eerw. Meester zo zwak dat ze nauwelijks nog kon bewegen. Het moge duidelijk zijn, dat zij

## Deel I, Hoofdstuk 1

zich niet letterlijk op handen en knieën voor een concrete bergketen bevond, en dat ze niet om zich heen zocht naar een echt touw. Ze was *spiritueel gezien* op 'handen en knieën' voor een ontzagwekkende, *spirituele* onbekendheid. Ze was op zoek naar de *spirituele* weg vooruit, naar een *spiritueel* hulpmiddel om die immense spirituele duisternis in te gaan. Het visioen dat zij op dat moment had, en dat de illustratie in Plaat I zo prachtig uitbeeldt, is een visuele *metafoor* voor die spirituele ervaring.



Het gebruik van het woord 'visioen' als algemene term voor dit soort ervaringen, heeft te maken met de sterke nadruk die wij mensen op het gezichtsvermogen leggen: —er kunnen zich echter ook auditieve 'visioenen' voordoen en 'visioenen' in relatie met de andere zintuigen.

Onze fysieke zintuigen geven informatie over de wereld om ons heen. Op het meest basale, materiële niveau, is deze informatie essentieel voor ons fysieke voortbestaan. We kunnen

de bus in onze richting *zien* aankomen en die dan uit de weg gaan; we kunnen het geluid van brekend glas in het raam boven ons *horen* en wegduiken voordat het ons raakt; we kunnen het gas dat uit de kapotte gasleiding lekt, *ruiken* en het huis uitlopen voordat het ontploft; we kunnen de snede van het mes *aanraken* om te bepalen hoe scherp die is, voordat we het gebruiken. Echte spirituele visioenen treden op wanneer *de Boeddhanatuur* de werking van de zintuigen bestuurt om een spirituele lering kenbaar te maken. Deze spirituele ervaring ligt doorgaans *over* de ervaring van de vertrouwde fysieke wereld heen, zónder die te verbergen: —Eerw. Meester benadrukte dikwijls dat zij gedurende de visioenen die in *How to Grow a Lotus Blossom* beschreven zijn, zich volledig van haar lichaam en van haar fysieke omgeving bewust bleef.

Deze bespreking over visioenen heeft zich tot nu toe beperkt tot visioenen met betrekking tot de vijf zintuigen. Het is belangrijk om te zeggen, dat er ook een categorie visioenen bestaat waarbij er geen sprake is van een verwijzing naar, of tussenkomst van, de fysieke zintuigen. Visioenen van dit type kunnen omschreven worden als 'gedachte-zin visioenen'. (De traditionele boeddhistische leer kent zes zintuigen – de vijf fysieke zintuigen en het zintuig waarmee we gedachten gewaarworden.) Dit type visioen moeten we niet verwarren met inzichten die uit redenering en analyse voortkomen. Integendeel, het zijn *onmiddellijke inzichten in de Waarheid, die rechtstreeks van de Boeddhanatuur afkomstig zijn*. Ze overstijgen de *schijnbare* dichotomie tussen intuïtie en intellect: –het zijn zuiver intuïtieve inzichten die zich manifesteren in het intellect. Zoals toen de Boeddhha zei: —"O monniken, is er een Ongeboren, Onsterfelijk, Onveranderlijk, Ongeschapen..." [uit de *Udana Soetra*]; op grond van welk soort ervaring zou hij zo'n uitspraak hebben kunnen doen? —Het antwoord is, dat hij zich spiritueel van deze Ware Realiteit *bewust* was geworden, en dat hij de



waarheid van haar Ongeboren en Onsterfelijke Aard rechtstreeks, als een 'zuiver intuïtief inzicht dat zich in het intellect manifesteert, heeft ervaren. Vanaf de tijd van Boeddha zijn veel mensen die in zijn voetsporen zijn getreden, zich van de Boeddhanatuur bewust geworden, en hebben de waarheid van die lering voor zichzelf leren kennen.

In het voorwoord van *How to Grow a Lotus Blossom* maakt Eerw. Meester onderscheid tussen echte visioenen en *makyo*, een Japanse term voor hallucinatoire verschijnselen waarmee sommige mediterenden te kampen hebben. Bij de meeste mensen verdwijnt *makyo* (als het zich al voordoet) in de eerste twee jaar van de beoefening. Maar *makyo kan* zich later in de training in een veelheid van vormen manifesteren, en in het bijzonder voorafgaand aan een eerste kensho (de waarachtige bewustwording van de eigen Ware Natuur). Eén manier om naar dergelijke ervaringen te kijken is aan de hand van een eenvoudige analogie. Stel je een radiozender voor die een consistent, duidelijk signaal uitzendt. Stel je nu een radio-ontvanger voor die net niet op de juiste frequentie is afgestemd met onverstaa-bare, instabiele klanken tot gevolg. Hoe slechter de afstemming, hoe meer het signaal *lijkt* te zijn vervormd en verward. Als je de afstemming verbetert, wordt het signaal duidelijker en beter verstaanbaar. Als de afstemming precies goed is, ontvang je het signaal in volle sterkte en helderheid. Toegepast op het onderscheid tussen *makyo* en echte visioenen, zegt deze analogie dat *makyo* het resultaat is van een 'onjuist afgestemde' spirituele 'ontvanger'. Wanneer de afstemming juist is, kunnen echte leringen worden onderscheiden, waar voorheen sprake was van verwarring en illusie. Anders gezegd, in het begin van een serieuze training in meditatie en de Leefregels, zijn we verhoudingsgewijs niet met onze Ware Natuur in harmonie, en deze disharmonie vervormt het 'signaal'; als onze training op de juiste wijze vordert, krijgen we gaandeweg een harmonieuzere

relatie met de Boeddhanatuur en *kunnen* echte visioenen zich voordoen.

Een van de meest intense en moeilijke vormen van makyo noem ik de 'karmische gruwelen'. De extreemste vormen van dit soort makyo treft relatief weinig trainees. Minder extreme vormen zijn echter niet ongewoon. De karmische gruwelen zijn een warrige mengeling van iets dat lijkt op herinneringen aan een intense, vaak bloederige chaos en van pijn, verdriet en lijden (uit dit huidige leven, een voorgaand leven, of een combinatie van die twee), gepaard gaande met heftige emoties (zoals angst, wanhoop, ontzetting en haat). De trainee die deze oplaaiende storm van gruwelen doormaakt, dient vastberaden te mediteren en te weigeren om verwickeld te raken in de eindeloos gedetailleerde herinneringen (of schijnbare herinneringen) en het emotionele drama. Een echte leraar kan een discipel door deze spirituele beproeving heen helpen, op voorwaarde dat de discipel bereid is om de aanwijzingen van de leraar te volgen. Het is *essentieel* om verankerd te blijven in meditatie *en* in het gewone dagelijkse leven. De karmische gruwelen ontlenen hun macht uit een massa ongezuiverde, karmische verwarringen en pijnen. Het zal tijd kosten – jarenlange training – om de belangrijkste karmische draden te ontrafelen, zodat elk de hulp van de Eeuwige kan krijgen wanneer alle voorwaarden tot rijping zijn gekomen en de timing exact juist is. De training gedurende die jaren moet men zien als een geleidelijke transformatie van het voornaamste deel van de spirituele pijn en verwarring. Alleen datgene dat speciale aandacht behoeft, en waarin de duidelijkste en diepste lessen aangaande de Leefregels besloten liggen, zal op een dag volledig in de herinnering moeten worden doorleeft.

Echte visioenen komen niet voort uit een zelfzuchtige wil, lichamelijke of geestelijke ziekte, spirituele verwarring, of een soort spirituele 'bezetenheid' door niet-stoffelijke wezens. We kunnen zodanig fantaseren dat onze verbeelding werkelijk, of

bijna werkelijk, lijkt; iemand die aan hallucinaties lijdt, kan zintuiglijke gewaarwordingen hebben die weinig of geen verband hebben met de materiële of spirituele werkelijkheid. Maar een echt visioen geeft leringen door, die *aan onze oneindig wijze en barmhartige Ware Natuur ontsproten zijn* en die verband houden met ons werkelijke (*niet-ingebeelde*), lichamelijke en spirituele welzijn.

Eerw. Meester benadrukte altijd, dat het hierbij gaat om de lering en het in de praktijk brengen van die lering, en niet om de specifieke vorm waarin die lering wordt gebracht. Sommige trainees hebben regelmatig visioenen. Sommige trainees hebben een poosje visioenen en dan houden die weer op, of ze hebben ze veel minder vaak. Sommige trainees trainen jaren of decennia-lang zonder enig visioen, en krijgen ze dan. Sommige trainees hebben ze nooit, of ze *geloven* dat zij ze nooit hebben. (Ik vermoed dat alle trainees uiteindelijk 'intellectuele visioenen' hebben, ongeacht of zij visioenen hebben die in relatie staan met de fysieke zintuigen. Maar veel mensen menen, dat visioenen beperkt zijn tot de gezichtszin, of tot de fysieke zintuigen.) Voor alle trainees geldt: —"Leven volgens Zen is als het leiden van een gewoon dagelijks leven." Elk aspect van dat 'gewone dagelijkse leven' leert en helpt ons: —de enige vraag is, of wij onze dagelijkse ervaring als lering *opvatten*. Wat voor goeds zou het iemand doen als die, ik weet niet hoeveel, echte visioenen zou hebben, terwijl hij niet in staat is om daarvan te leren en die leringen in het dagelijks leven toe te passen? Aan eenieder die geneigd is zich zorgen te maken over de visioenen in *How to Grow a Lotus Blossom*, zeg ik: —"Vergeet de uiterlijke vorm van die ervaringen en richt je op de lering. Kijk naar de manier waarop Eerw. Meester die leringen ter harte neemt en in de praktijk brengt."

Eerw. Meester waarschuwde nadrukkelijk, dat het *altijd* een vergissing is – en een die ernstige gevolgen kan hebben – om te

*proberen* visioenen te krijgen, of sterker nog, om te *proberen* datgene te bemachtigen, dat men zich als 'verlichting' voorstelt, op welke manier en in welke vorm dan ook. Eerw. Meester heeft nooit geprobeerd om visioenen te hebben of om 'verlicht' te worden. Ze deed haar dagelijkse training en liet de resultaten van die training zijn voor wat ze waren. Haar essentiële keuze in het voorjaar van 1976 was, om die training met volle overgave te *doen* te midden van een grote lichamelijke en spirituele crisis. Toen zij haar retraite begon, kon Eerw. Meester niet weten waar dat toe zou leiden. Het bleek, dat deze grote crisis in haar leven tevens een grote spirituele opening was. Door te kiezen om diep te mediteren en haar leven volledig in de handen van de Eeuwige toe te vertrouwen, schiep zij de voorwaarde waardoor het potentieel, dat in die gelegenheid besloten lag, zich ten volle kon verwezenlijken. Eenieder die ervoor kiest om in haar voetstapen te treden, is de directe begunstigde van haar grote spirituele nalatenschap.

## HOOFDSTUK 2 DE VIJF KENSHO'S

*In de zee van het lijden,  
stromen de wateren van het karma sterk;  
In de rivier van het verlangen,  
vlieten de kwade stromingen snel.  
Van wie komt de gave van het Licht  
van mededogen, sympathie en wijsheid?  
Als we de stroom oversteken, kunnen we  
in de eindeloze watermassa ten ondergaan.  
Maar de boot van het Mededogen verschijnt,  
en toont ons onze Goddelijke Ingeschapenheid*

### ***Opmerking Vooraf***

Dit hoofdstuk is bedoeld als aanvulling op het korte essay over kensho's in het *Voorwoord* van de tweede uitgave van *How to Grow a Lotus Blossom* (in de eerste uitgave getiteld: *Kensho's*). Houd er rekening mee, dat training en verlichting een doorlopend en oneindig complex proces is. Niemand kan die complexiteit volledig begrijpen, laat staan dat die adequaat in woorden kan worden gevat. Niettemin verschaffen de leringen over de vijf kensho's waardevol onderricht aan hen die diepgaande training willen doen. Zoals de Newtoniaanse fysica het gedrag van grote lichamen voor ons nauwkeurig genoeg beschrijft om een mens op de maan te kunnen zetten – ook al onthullen de ontdekkingen van de relativiteitstheorie en de kwantumfysica een veel complexere en raadselachtigere wereld dan de wetten van Newton beschrijven – zo geeft de leer van de vijf kensho's een nauwkeurig, maar abstract, beeld van het volledige proces van training en verlichting.

Eerw. Meester Jiyu-Kennett leerde dat iedereen in training dezelfde stadia doorloopt, maar dat iedereen deze stadia op zijn eigen unieke manier *ervaart*. Met name in het stadium van de derde kensho kunnen sommige mensen een aantal sub-stadia van

die kensho in een andere volgorde doorlopen dan anderen. De Eeuwige komt aan de spirituele noden van ieder individu tegemoet door precies die vorm van hulp te verschaffen, die voor die noden noodzakelijk zijn en op een moment dat die hulp het meest behulpzaam is. Niemand kan een dergelijke Wijsheid en een dergelijk Mededogen doorgronden. Maar we kunnen het wel ervaren. Zoals Eerw. Meester schreef: —"Het zijn de *fasen* van dit bijzondere pad die de lezer zorgvuldig dient te bestuderen, niet opdat hij *mijn* ervaring kan hebben, maar opdat hij zijn *eigen* kan hebben."

### ***De Eerste Kensho***

Stel je een grote, winderige zee voor, waardoor twee landen van elkaar gescheiden zijn. Aan de kust van het ene land staat iemand en die tuurt over de zee in de richting van dat andere land, dat echter zo ver weg ligt dat het niet te zien is. Die persoon voelt een enorme innerlijke drang om naar het land aan de andere kant van de zee te gaan. Hoort hij in zijn hart een verre roep; een teken uit een ver land? Er ligt een klein bootje in de buurt. Maar hij zou in onbekende gevaren terecht kunnen komen, zonder enige garantie voor een veilige aankomst op die verafgelegen, ongeziene kust. De keuze om aan een dergelijke reis te beginnen is een serieuze zaak. Hij kan veel tijd op het strand doorbrengen en de voors en tegens van zo'n reis tegen elkaar afwegen.

Stel nu, dat onze vriend besluit de reis te aanvaarden. Het is een enorme zee en eenmaal op het water is er geen land in zicht. Hoe kan hij zijn koers bepalen? Het zou logisch zijn om recht uit de kust weg te varen. Maar als die eenmaal uit het zicht verdwenen is, hoe navigeer je dan?

Als er anderen zijn die de reis al eens hebben gemaakt en na hun terugkeer aanwijzingen verstrekken aan volgende reizigers, dan is dat een enorme hulp. Maar wat, als al die aanwijzingen verwijzen naar een bepaalde ster, die onze reiziger eerst moet

zien te ontdekken, om aan de hand daarvan zijn koers te kunnen bepalen? En wat, als je moeite hebt om die ster te ontdekken? Je zoekt en je speurt, en stapje voor stapje elimineer je concurrerende sterren. En dan vind je hem. Er is een groot 'Eureka!'-moment, tegelijk met een golf van zekerheid dat je deze reis daadwerkelijk *kunt* maken. En hoewel er tijden zullen zijn dat de wolken de ster verduisteren, houdt die niet op te bestaan: —altijd weer zal die verschijnen om de weg te wijzen.

De zee, is de zee van het lijden. De boot, is de boot van de training. Het land van waaruit de reiziger vertrekt, is het wereldse leven van vóór het begin van de training. Het land van bestemming, is de hereniging met de Eeuwige. Voor alle mensen die deze reis maken, zijn er vijf stadia in die reis. Dit zijn de vijf kensho's. Het woord 'kensho' betekent: 'bewustwording van onze Ware Natuur.' Er zijn dus vijf stadia van bewustwording. Maar het is evenzogoed waar – en in zeker opzicht behulpzamer – om de kensho's te zien als vijf fases in *één doorlopend proces* waarin het totaal van de spirituele noden van de trainee de volledige hulp van de Boeddhanatuur krijgt.

Het 'Eureka!' moment, waarin je beseft dat je de leidster of Poolster hebt gevonden, is de eerste kensho, want in de eerste kensho word je voor het eerst diepgaand gewaar van de Boeddhanatuur. Aan het begin van *How to Grow a Lotus Blossom* schreef Eerw. Meester: —"Of ik nu gezond ben of ziek, springlevend of stervende, ik houd vast aan de Heer des Huizes." Deze zekerheid van de Toevlucht van de eigen Ware Natuur is het grote geschenk van de eerste kensho. Hoe houd je je koers op de leidster gericht? Eerw. Meester schreef: —"Niets is van belang; aandacht is alles." —Met andere woorden, laat de uiterlijke dingen los en mediteer. We *richten onze blik op de Eeuwige* door zuivere meditatie.

Dit is dan de eerste fase van de reis over de zee van het lijden: —de heroriëntatie van onze geest en ons hart op de

## *De Vijf Kensho's*

Waarachtige Toevlucht van de Eeuwige, en weg van de valse toevluchten. Als we weten hoe we onze toevlucht in de Eeuwige kunnen nemen, dan zijn we goed op weg. De Boeddha noemde iemand die dit stadium had bereikt, een 'stroom-intreder.' De Boeddha wond er geen doekjes om dat de eerste kensho een nieuw begin van de training is en niet het einde ervan. Men zegt wel dat degene die een eerste kensho heeft ervaren, ten hoogste nog zeven hergeboortes in de rijken van het lijden nodig heeft om de transformatie van het karma te voltooien. Dat is een wel heel schrale troost, als je bedenkt hoeveel leed er in één enkel leven gepakt kan zitten. 'Ten hoogste zeven hergeboortes,' kun je daarom ook opvatten als een manier om te zeggen: —"Ja, je hebt een eerste kensho gehad. Goed begin! En nu aan de slag ermee, want als je hier stopt, krijg je grote problemen! Begeerte, haat en misvatting – de oorzaken van het lijden – moeten nog altijd getraind en getransformeerd worden."

### ***De Tweede Kensho***

Heeft de reiziger de kust eenmaal verlaten en de juiste richting gevonden, dan vaart hij nu over een enorme watervlakte, die soms rustig, soms onstuimig is, en die gevaarlijke riffen en zandbanken verbergt waarop de boot vast of kapot kan lopen. De reiziger ontdekt snel, dat het één ding is om de leidster te ontdekken, maar dat het heel wat anders is om op koers te blijven wanneer die tijdelijk door wolken verduisterd is, of wanneer de wind in de tegengestelde richting waait, of wanneer je een rif moet zien te omzeilen.

Dit is de fase van de tweede kensho, een 'doorlopend' kensho, waarin men gedurende de loop van de training vele momentjes van inzicht en aanvaarding doormaakt, afgewisseld met periodes van spirituele verwarring en pijn. Wat gebeurt er in deze periode, die in de regel jaren duurt?



## Deel I, Hoofdstuk 2

In de tweede kensho worstelt de trainee met diepgewortelde gewoontepatronen die in lijden uitmonden. Deze patronen zijn in dit huidige leven versterkt, maar hebben hun diepere wortels in de nalatenschap uit voorgaande levens; en pas wanneer we die donkere onwetendheid – die de meest verwarde en kwellende delen van de nalatenschap uit een voorgaand leven kenmerkt – zien, kunnen we volledig begrijpen waarom sommige van die gewoontepatronen zo vasthoudend en hardnekkig zijn. Dit noemen we de 'gewoonte-energie' van het karma. Natuurlijk, gebeurt er in de tweede kensho meer dan het ogenschijnlijk eindeloos geploeter door ellende: —er zijn ook de 'vele kleine momenten die je doen dansen,' – de bemoedigende geheugensteuntjes van de Eeuwige: —"Ik sta je terzijde bij alle kronkels en wendingen [in het leven]. Houd moed!"

Tijdens de tweede kensho komt de trainee voor vele cruciale keuzes te staan. Als karma 'vervalt' (een term die ik in een van de volgende hoofdstukken zal bespreken), manifesteert het zich in vormen die een uitdaging zijn voor ons vertrouwen, onze zekerheid en onze vastberadenheid. Telkens weer zal de trainee moeten kiezen welke weg te gaan, de weg van de wereld en de wereldse religie, of het eenzamere en ogenschijnlijk riskantere pad van de diepere spiritualiteit. In *Zen is Eternal Life* schrijft Eerw. Meester, dat het bewijs van een succesvolle training in de tweede kensho ligt in de bereidheid om 'ondanks alle weerstand, wantrouwen en onbegrip op het door hem [de trainee] verkozen pad door te gaan en oprecht niet om materiële zaken, roem, rijkdom, reputatie, eer, leven of dood te geven.'

Degene die de tweede kensho volledig heeft doorlopen noemt men wel een 'eenmalig-terugkerende', om aan te geven dat er op z'n hoogst nog één hergeboorte in een rijk van lijden nodig zal zijn om de transformatie van karma te voltooien. De beproevingen die men in de tweede kensho ondergaat, versterken het vertrouwen en de bereidwilligheid. En een grote mate van

vertrouwen en bereidwilligheid zal onontbeerlijk zijn, wanneer de trainee is aangekomen bij de grote spirituele duisternis, die de overgang vormt naar de derde kensho.

### ***De Derde Kensho***

In de metafoor van de reiziger die de zee van het lijden oversteeft, begint de derde kensho wanneer de boot de ondiepe wateren met hun riffen en zandbanken achter zich laat en de diepe wateren opvaart, waar hevige winden razen, die hoge golven opzwepen die de boot heen en weer doet slingeren en die op de romp beuken. Maar als de boot door de storm heen verder vaart, nemen wind en golven af. Uiteindelijk breekt de zon door de wolken, gaat de wind liggen en vaart de reiziger over een heldere en kalme zee.

In de derde kensho komen de diepste spirituele noden en de rechtstreekse hulp van de Eeuwige ten langen leste bij elkaar. De intensiteit van de spirituele duisternis die aan deze 'vreugdevolle vereniging' voorafgaat, is evenredig met de grootte van de noden. Wanneer in de eerste twee kensho's het voorbereidende transformatiewerk is voltooid, maakt de onvoorwaardelijke bereidwilligheid van de trainee het in de derde kensho mogelijk, dat de Compassie van de Eeuwige de grote noden tot grote verlichting kan transformeren.

De 'vreugdevolle vereniging' gaat gepaard met een grote spirituele helderheid. In het licht der Wijsheid wordt de gehele stroom van karma gezien en worden alle tragische gebeurtenissen, alle angst en verwarring, verdriet en wanhoop, woede en zelfveroordeling, twijfels en verlangens belicht – en *allemaal* worden ze gezien in hun wonderbare Ware Natuur: —"Als we met verlichte ogen naar de stroom van karma kijken, zien we geen enkel vuiltje." Het pad naar de toekomst wordt ook belicht, want een golf van Leringen laten je zien hoe je zó kunt leven, dat je gericht kunt blijven op de 'leidster' van de Eeuwige in de

voortdurend veranderende omstandigheden van het dagelijks leven. Dit is de diepere betekenis van de Leefregels, en in de derde kensho leert men die op een geheel nieuw niveau te begrijpen. Het allerbelangrijkste deel van *How to Grow a Lotus Blossom* voor eenieder die naar de re-harmonisatie met de Boeddhanatuur verlangt, is Eerw. Meesters commentaar op de Leefregels in de tekst bij Plaat XII. In de pagina's die volgen zal ik nog veel meer zeggen over de beoefening van de Leefregels.

Van een trainee op het niveau van de derde kensho zegt men dat deze een 'niet-terugkerende' is, om aan te geven dat áls er nog toekomstige hergeboorten nodig zouden zijn, dat die dan niet in de rijken van het lijden zullen plaatsvinden. Dit kan men als volgt interpreteren: —de diepste spirituele noden hebben de hulp van de Eeuwige ontvangen en zijn opgegaan in de Smetteloosheid. Niettemin kan er ten tijde van het overlijden nog een onvervuld motief zijn, waarvoor een hergeboorte noodzakelijk is. Zo kan het zijn dat een trainee, voor of na het begin van zijn formele training, een gelofte heeft gedaan, die op het moment van overlijden nog niet is voldaan.

### ***De Vierde Kensho***

De reiziger in onze metafoor nadert nu het verre land waar hij zo lang geleden naar vertrok. Wederom zijn er zandbanken en klippen. Maar nu heeft de reiziger veel meer ervaring en omzeilt hij de gevaren veel vlotter. En wanneer hij ze niet in z'n geheel kan vermijden, dan weet hij sneller weer te los te komen en gaat dan weer door. Soms vaart hij tussen smaragdgroene eilandjes, omgeven door turquoise wateren waarin dolfijnen, vissen en schildpadden vrijelijk zwemmen. Hij vaart verder, en zijn hart verheugt zich over de reis.

De vierde kensho is net als de tweede kensho, een doorgaand kensho. Zoals de oriëntatie op de Eeuwige die in de eerste kensho begon en door alle kronkels en wendingen van de tweede

kensho dieper en grondiger verankerd werd, zo wordt de re-harmonisatie van lichaam en geest met de Eeuwige, die gedurende de derde kensho plaatsvindt, verbreed en verdiept in de vierde kensho. Er zijn *geen grenzen* aan de mate waarin de re-harmonisatie zich door voortgaande training kan ontwikkelen. Evenmin is er een gebrek aan problemen om op te lossen. Maar nu weet de trainee hoe hij zich voor de oplossing tot de Eeuwige kan wenden, hoe hij 'kan wachten op de Heer,' hoe hij kan luisteren naar de stille ingevingen van het Hart, en hoe hij blijmoedig en bereidwillig kan volgen wanneer die ingevingen komen.

De leermeester van de Grote Meester Dogen zei tegen hem: —"Bestudeer in detail. Denk niet dat het gemakkelijk is." Het diepe begrip van de Waarheid van de Leefregels die men in de derde kensho verkrijgt, loopt in de vierde kensho door tot in alle aspecten van het dagelijkse leven. De trainee vindt de Liefde van de Eeuwige in vreugde en in verdriet, in tragedie en in triomf, in gezondheid en in ziekte. Training in ziekte, ouderdom en sterven is een moeilijke training; *én* het is Boeddha.

Van degene die dit niveau van training heeft bereikt zegt men dat deze een 'arahant' is, om aan te geven dat de transformatie van diens karma zo volledig is – de spirituele noden zo volledig vervuld – dat er niet langer een noodzaak is voor enige hergeboorte in wat voor rijk dan ook. De training van iemand die zich zo volledig met de Eeuwige re-harmoniseert, komt alle wezens ten goede. De verdienste van zo'n leven is oneindig groot.

### ***De Vijfde Kensho***

Ten slotte bereikt de reiziger zijn bestemming en gaat hij aan wal. Hij heeft niets bij zich en de hele wereld is van hem. Hij is alleen, en Dat waarnaar hij op zoek was en waarvoor hij deze reis ondernam, is met hem, waar hij ook gaat. Hem staat het vrij om

de reis in het onbekende land voort te zetten of om weer in zijn boot terug te keren naar het land van herkomst om anderen de route over de zee van het lijden uit te duiden, maar hij zal niets *eigenwillig* doen. Hij kwam naar deze kust omdat Iets hem riep en hij die roep intuïtief hoorde en 'Ja' zei. Nu zal hij slechts daarheen gaan waar Dat hem leidt, want in werkelijkheid en zonder de geringste mogelijkheid van een mogelijkheid van een mogelijke twijfel, Dat is *het al* van hem.

Ik meen me te herinneren dat Eerw. Meester over de vijfde kensho sprak als iets dat gewoonlijk op het moment van sterven plaatsvindt. Dat klinkt mij logisch in de oren. Net zoals de eerste kensho een nieuw begin is, zo ben ik ervan overtuigd dat de vijfde kensho eveneens een nieuw begin is, waarin de verdienste van een levenslange training opgaat in de eindeloze Oceaan van Verdienste van de Eeuwige. Deze verdienste kan vervolgens door de Eeuwige worden gebruikt voor het welzijn van alle wezens. In deze vijfde kensho is er een ongedifferentieerde éénheid met de Eeuwige. Om met de majestueuze en prachtige woorden van Sir Edwin Arnold te spreken: —"De dauwdrop vloeit in d' eeuwig', lichtend' oceaan."

Dat wat men de 'Bodhisattva-geest' noemt, is eenvoudig gezegd de onvoorwaardelijke bereidwilligheid om een voertuig en instrument van de Eeuwige te zijn: —"Het blad gaat waarheen de wind waait, en is de wind niet ongehoorzaam." Deze bereidwilligheid overstijgt alle tegenstellingen. Het komt voort uit, en gaat weer terug naar, de Eeuwige. Het enige dat ons te doen staat, is deze stroming niet belemmeren door gehechtheid, zelfveroordeling of angst. Als wij op het moment van sterven de oneindige Liefde van de Eeuwige tegemoet kunnen treden met een bereidwilligheid, die geheel *van* de Eeuwige is, dan zal het blad daadwerkelijk gaan waarheen de wind waait – voor het welzijn van alle wezens in verleden, heden en toekomst.

## *De Vijf Kensho's*

Zelf beschouw ik de vijfde kensho als een nieuw begin door de verdeling van de verdienste door de Eeuwige – de vervulling van de eerste Bodhisattva-gelofte: —"Levende wezens zijn zonder tal; ik beloof ze naar de andere oever te roeien." Het eindeloze volgen van de Eeuwige *is* Eeuwig Leven.

### ***De Boot van het Mededogen***

De boot in de metafoer die ik heb gebruikt bij de bespreking van de vijf kensho's staat voor de training. Het vers dat bovenaan dit deel van de *Reflecties* staat, verwijst naar een 'Boot van Mededogen' en staat voor de hulp die van de Eeuwige uitgaat. We kunnen een vollediger beeld krijgen van het proces van training-en-verlichting door ons voor te stellen dat de boot van training en de Boot van Mededogen naast elkaar varen over de zee van het lijden. Over het algemeen ziet de reiziger de Boot van Mededogen niet, ook al is die stevast naast hem. Hij moet erop vertrouwen dát die er is. Hoe dan ook, of hij die boot nu ziet of niet – sterker nog, of hij er aldoor op *vertrouwt* dat die er is of niet – die boot is *altijd* aanwezig en geeft hulp in alle nood.

Dit verband tussen onze spirituele training en de hulp van de Eeuwige is het onderwerp van het volgende hoofdstuk.

## HOOFDSTUK 3 TRAINING EN VERLICHTING

*Het is onrechtzinnig om te denken dat je training en verlichting van elkaar zou kunnen scheiden, daar in het boeddhisme deze twee één en dezelfde zijn. Aangezien training verlichting vooronderstelt, bevat de allereerste stap in training de hele oorspronkelijke verlichting; en daarom zegt de leraar tegen zijn leerlingen, dat ze nooit moeten streven naar een verlichting buiten de training om, omdat training een weerspiegeling is van verlichting.*

— De Grote Meester Dogen

### ***Wat is Training?***

In het boeddhisme verwijst 'training' (of 'beoefening') naar een wijze van leven die leidt tot harmonie met de Boedghanatuur. De Boeddha ontdekte, beoefende en onderwees de Middenweg, een trainingsweg die twee tegenovergestelde vormen van toegevendheid overstijgt: —het toegeven aan de passies; en het toegeven aan een spirituele begeerte die door middel van ascetische zelfverloochening tracht 'de hemel te bestormen'. Beide vormen van toegevendheid resulteren in de verergering van het lijden. De Middenweg leidt tot de beëindiging van het lijden.

De Middenweg is als een juweel met drie facetten: Leefregels, meditatie en wijsheid. Voor de lezer die bekend is met Boeddha's lering van het Achtvoudige Pad, deze drie aspecten laten zich weer als volgt opdelen: —**Leefregels (*Sila*)**: —het Juiste Denken, het Juiste Spreken, het Juiste Handelen, de Juiste Levenswijze; **meditatie (*Dhyana*)**: —de Juiste Inspanning, de Juiste Meditatie, de Juiste Aandacht; **wijsheid (*Prajna*)**: — het Juiste Inzicht.

Ik heb de beoefening van de Leefregels en meditatie al genoemd, en over beide is nog veel meer te zeggen. Maar hoe

beoefen je wijsheid? —De sleutel tot het antwoord ligt in de Boeddha's lering dat *vertrouwen* de wortel van wijsheid is. En hoe *beoefen* je vertrouwen? —Door spiritueel óp te zien, dat wil zeggen door je spirituele blik te 'verheffen', door ervoor te kiezen om je vast te houden aan het stille, intuïtieve gevoel dat er een allesomvattende en permanente Goedheid en Compassie aan het bestaan ten grondslag ligt. *How to Grow a Lotus Blossom* laat zien, hoe je vertrouwen kunt beoefenen te midden van de grootste crises en hoe vertrouwen tot bloei kan komen in wijsheid.

Verschillende tradities binnen het boeddhisme benadrukken verschillende facetten van de Middenweg. Zo benadrukt de Zen traditie de meditatie; de Shin traditie het devotionele vertrouwen; en de Vinaya traditie de Leefregels. Maar zulk een nadruk kan misleidend zijn, want deze aspecten zijn in feite drie aspecten van een ondeelbare eenheid. Daarom, als we proberen meditatie te beoefenen zónder de Leefregels ter harte te nemen, zullen we voortdurend iedere vooruitgang die we in meditatie boeken, ondermijnen door in het dagelijks leven niet in overeenstemming met de Leefregels te handelen. Evenzo, als we proberen om de Leefregels te volgen zonder het voordeel van het spirituele perspectief dat meditatie verschaft, dan is de kans groot dat we vast komen te zitten in een letterlijke interpretatie van de betekenis van de Leefregels, en daarvan een geëxternaliseerde, morele code zullen maken, waardoor we de *ware geest* van de Leefregels uit het oog verliezen. En als we proberen om meditatie-beoefening of Leefregel-training te doen zonder vertrouwen, dan zullen we, zoals Eerw. Meester placht te zeggen, 'in ons hoofd blijven hangen.' Dat wil zeggen, dat we zullen blijven hangen in een soort geëxternaliseerde kijk op de Leefregels die ik al heb aangeduid, en de beoefening van meditatie zal blijven hangen op het niveau van een soort psychologische oefening. Op een dergelijk dieet kan men



spiritueel verhongeren: —'Het portret van een rijstkoek kan de honger niet stillen.'

### ***Wat is Verlichting?***

'Verlichting' heeft in het boeddhisme een aantal met elkaar samenhangende betekenissen. Maar er zijn twee hoofdbetekenis- sen waarvan alle andere betekenissen zijn afgeleid. Allereerst verwijst 'verlichting' naar de ervaring van de bewustwording van onze Ware Natuur. Dit is de betekenis van 'kensho'. In de tweede plaats verwijst 'verlichting' naar de 'Oorspronkelijke Verlichting'. Hoofdstuk I-4 van deze *Reflecties* is aan dat onderwerp gewijd, dus dat zal ik hier overslaan.

Eerw. Meesters voorwoord van *How to Grow a Lotus Blossom* onthult, dat de 'verlichtingservaring' veel meer inhoudt dan veel mensen zouden denken. Eerw. Meester beschrijft de eerste kensho als een 'bliksemflits' – dit past helemaal in het denkbeeld over de kensho als een groot, plotseling ontwaken. Maar zij beschrijft de tweede en vierde kensho als iets dat zich in de loop van een aantal maanden of jaren voltrekt. In deze optiek, die gebaseerd is op een daadwerkelijke trainingservaring ná de eerste kensho, is kensho een *proces* van verlichting met onderscheidbare stadia, of fasen, waarvan sommige gepaard gaan met een 'bliksemflits-achtige' ervaring van bewustwording.

### ***Eén proces – Twee Aspecten***

Stelt u zich eens een ouderwetse kapperspaal voor, zo eentje met die parallelle witte en rode spiraalvormige strepen. Stel nu, dat deze paal draait, zodat de rode golflijn zich tegen de witte achtergrond beweegt; —of beweegt de witte golflijn zich tegen een rode achtergrond? Richt je je op het rood, dan wordt het wit de achtergrond; richt je je op het wit, dan wordt het rood de achtergrond. Richt je je op beide tegelijk, dan bewegen ze samen: —twee aspecten in één verenigde beweging. Laten we nu de ene

## *Training en Verlichting*

kleur 'training' noemen en de andere 'kensho'. Als we naar de 'kapperspaal' kijken vanuit de optiek die onze daden en inspanningen benadrukt, dan staat de 'trainings-streep' op de voorgrond. Kijken we naar de paal vanuit de optiek van de hulp die de Eeuwige *voortdurend* verschaft – en in het bijzonder vanuit de belangrijkste momenten waarop wij ons volledig van die hulp bewust worden (het ontwaken) – dan staat de 'kensho-streep' op de voorgrond. Als we ons focussen op allebei de strepen tegelijk, dan zien we de 'trainings-' en 'kensho-strepen' als twee aspecten van *één proces*.

En zoals het onzinnig is om de rode streep op de kapperspaal te beschouwen als het *doel* van de witte streep, zo is het onzinnig om verlichting als het doel van de training te beschouwen. Een dergelijke opvatting gaat ervan uit dat training en verlichting twee verschillende dingen zijn, waarvan het ene (de training) een middel is om het andere (de kensho) te bereiken, wat dan het einddoel is. Maar dat is niet zoals het in werkelijkheid werkt.

Het is meestal gemakkelijker om onze handelingen en onze inspanningen te zien, dan de wijzen waarop de Eeuwige ons helpt. Wij zijn immers volledig verantwoordelijk voor onze eigen daden en inspanning, dus is het niet meer dan vanzelfsprekend dat we ons voornamelijk bezighouden met onze kant van de zaak; en we kunnen ervan op aan dat de Eeuwige zorg draagt voor Haar kant van de zaak. Bovendien maakt spirituele onwetendheid wezens blind voor de hulp die vanuit hun Ware Natuur naar hen toestroomt. Om deze twee redenen wordt de kensho-zijde van het training/kensho-proces gemakkelijk over het hoofd gezien.

Deze kijk op training en kensho, als twee aspecten van één proces, heeft belangrijke implicaties, waaronder de volgende:

- Alle mensen die in training zijn, zitten in een kensho proces, of ze dit nu beseffen of niet.

- Zeggen dat kensho de training mogelijk maakt, is even waar als zeggen dat training de kensho mogelijk maakt.
- Iedereen die spirituele training kan doen, kan kensho ervaren. Het is niet voorbehouden aan een speciale categorie mensen.

### ***Vijf Kensho's in Eén Meditatie***

De vijf kensho's zijn te onderscheiden stadia in één doorlopend proces. We doorlopen deze fasen aldoor weer en op vele niveaus. Ik wil zitmeditatie als voorbeeld nemen om te laten zien hoe dit zich voltrekt op het allereenvoudigste niveau. Aangezien onze beléving van de meditatie aldoor verandert (ofschoon dat wat meditatie werkelijk ís, niet verandert) en aangezien de materie zelf oneindig complex is, is elke beschrijving die ik zou kunnen geven noodzakelijkerwijze onvolledig en simplistisch. —Maar, 'wie niet waagt, die niet wint.'

Meteen aan het begin van de meditatie hebben we de keuze om óf gewoonweg de tijd uit te zitten, óf om 'rechtop te zitten in tegenwoordigheid van de Boeddha's' en die lichte, maar vastberaden inspanning te leveren om in het huidige moment te blijven. Als we dat laatste doen, zijn we in de 'eerste-kensho-fase' van de meditatie: —het vinden van de juiste oriëntatie. Wat vaak gebeurt is dat, wanneer onze aandacht zich samentrekt en in het huidige moment blijft rusten, opgestapelde gevoelens en gedachten in ons bewustzijn doorbreken – misschien een herinnering aan iets dat we gedaan of niet gedaan hebben en dat we betreuren (en de pijn van die spijt); misschien een vaag gevoel van verlangen of het scherpe kantje van een begeerte; wellicht zorgen, verdriet, frustratie, wrok, of zelfverwijt. Als wij zitten met datgene dat in ons bewustzijn naar boven is gekomen, dan hebben wij wederom een keuze. Zullen we proberen om daaraan te ontsnappen, door naar prettige gedachten te vluchten? Zullen we proberen om het onder het tapijt te vegen, in de hoop dat het

gewoon zal verdwijnen en ons met rust zal laten? Of zullen we ons hart openen en de Compassie van de Eeuwige er toelaten? Zolang wij ons door de derde optie heen worstelen, zijn we in de 'tweede-kensho-fase' van de meditatie.

Wanneer die laag van lijden in de stilte oplost en door sympathie en mededogen wordt vervangen, hebben we de 'derde-kensho-fase' van de meditatie bereikt. Op deze spirituele plaats, die volkomen vrij is van begeren en oordelen, kunnen we de leringen in de Leefregels onderkennen en ter harte nemen. Het 'vierde-kensho-stadium' van meditatie heeft als kenmerk een moeiteloos voortgaan en een vredevolle helderheid. Wanneer de meditatieperiode ten einde komt, staan we op met een stille dankbaarheid en een hernieuwd gevoel van onze spirituele intentie. Dit is de 'vijfde-kensho-fase' van de meditatie.

Ik denk dat de meeste mensen, die meditatie serieus hebben beoefend, één of meer fasen, die ik hierboven beschreven heb, zullen herkennen. Maar terwijl ik dit schreef dacht ik: —"Er zal vast iemand zeggen: —'Hé, wacht eens even! Mijn meditaties verlopen helemaal niet zo.'" Deze beschrijving is bedoeld als hulpmiddel. Als het niet helpt, zet het op een sudderpitje en ga gewoon door met mediteren!

### ***Het Aandeel van de Eeuwige***

Bovenstaande beschrijving van wat, in mijn bevinden, geen ongewone ervaring is tijdens zitmeditatie, begint met de nadruk op 'ons handelen en onze inspanning,' – de 'trainings-kant' van het training/kensho-proces. Maar in elke zin ligt de rol van de hulp van de Eeuwige besloten: —de 'kensho- of verlichtings-kant'. En met dat de beschrijving de 'derde-kensho-fase' van de meditatie bereikt en vervolgens verder gaat, wordt de 'kensho-kant' duidelijker.

Neem bijvoorbeeld de eerste zin van mijn korte beschrijving van een meditatieperiode: —"Meteen aan het begin van de

meditatie hebben we de keuze om óf gewoonweg de tijd uit te zitten, óf om 'rechttop te zitten in tegenwoordigheid van de Boeddha's' en die lichte, maar vastberaden inspanning te leveren om in het huidige moment te blijven." De hulp van de Eeuwige wordt in het geheel niet genoemd. Maar wat trok ons, in de allereerste plaats, om te gaan mediteren? En wat gebeurt er werkelijk wanneer we 'rechttop zitten in tegenwoordigheid van de Boeddha's'? Of we ons ervan bewust zijn of niet, wanneer we écht mediteren, beginnen we in ons hart met een gebed om hulp. Wij 'verheffen onze blik' naar Dat wat groter is dan wijzelf. Dit is de *spirituele* betekenis van het 'rechttop zitten in tegenwoordigheid van de Boeddha's.' En hoe weten we hoe we dit moeten doen? —Er is een diep en onverwoestbaar intuïtief weten, dat geheel *van* de Boeddhanatuur is; en telkens als wij dit doen, kunnen wij daaruit putten. Het ingeboren vermogen om 'onze blik te verheffen' ontspruit aan de Eeuwige Zelf.

*How to Grow a Lotus Blossom* toont ons een mens die dit 'rechttop zitten in tegenwoordigheid van de Boeddha's' vol overgave doet. Het boek begint met Eerw. Meester die haar opties overweegt, en ervoor kiest om diep in meditatie te gaan; —of is het, dat zij zich in diepe meditatie getrokken *laat* worden? Het is beide. Als zij schrijft over het 'vasthouden aan de herinnering van de [eerste] kensho,' dan brengt zij de meditatieve inspanning onder woorden om te midden van die grote moeilijkheden op de Eeuwige gericht te blijven. *En* al die tijd door steunde de Eeuwige haar, gebruikmakend van die stille herinnering aan de Grote Smetteloosheid die zij in die kensho ontdekte, om haar te helpen door de vuurstorm van gevoelens heen, die zich voordoet wanneer de diepste spirituele noden rijp zijn voor de rechtstreekse hulp van de Compassie en Wijsheid van de Eeuwige.

Een ander voorbeeld: —de volledige beschrijving van de 'derde-kensho-fase' van de meditatie, die we ook wel de

## *Training en Verlichting*

'transformatie-fase' zouden kunnen noemen, benadrukt de hulp van de Eeuwige. De 'sympathie' en het 'mededogen' zijn volledig *van* de Eeuwige: —het zou heiligschennis zijn als iemand zou beweren dat die van hemzelf zouden zijn. De 'lering van de Leefregels' is inzicht dat ons gegeven wordt, opdat we het proces van re-harmonisatie met de Eeuwige kunnen voortzetten. Er is geen enkele vorm van hulp die voor het echte welzijn van levende wezens crucialer is dan de leringen die in de Leefregels besloten ligt: —de leringen over hoe te leven zodat we trouw blijven aan onze eigen Ware Natuur.

Naarmate we verder komen in het proces van training/verlichting, hoe meer we de werking van de Hand van de Eeuwige in ons leven gaan zien. Dat zal niet verwonderlijk zijn, gezien het feit dat 'kensho' nu eenmaal 'bewustwording van onze Ware Natuur' betekent. De opvatting dat Datgene wat wij 'Boeddhanatuur', 'de Eeuwige', 'de Kosmische Boeddha' enz. noemen, in wezen een soort geestloze, dadeloze onderlaag van het bestaan zou zijn, is gebaseerd op een gebrek aan werkelijke ervaring. Oneindige Liefde en oneindige Wijsheid kunnen wel degelijk in onze levens en harten werkzaam zijn en *zijn* dat ook.

## HOOFDSTUK 4

### OORSPRONKELIJKE VERLICHTING

*"Voorwaar, de Waarheid moet ik niet bij anderen zoeken,  
Want dan zal Die verre van mij zijn.  
Alleen ga ik nu;  
Overal kan ik Hem vinden.  
Ik ben Hem niet;  
Hem behoort al het mijn.  
Wie dit begrijpt,  
Zal onmiddellijk één zijn met de Waarheid."*

—De Grote Meester Tozan

#### ***De Grote Ommekeer***

In de loop van [het proces van] training en verlichting vindt er een Grote Ommekeer plaats in iemands perspectief. Als ik aan deze Grote Ommekeer denk, dan moet ik denken aan het zand in een zandloper. We beginnen met al het zand bovenin. Naarmate het zand door de nauwe 'taille' van de zandloper heen loopt, verzamelt het zich in een klein hoopje op de bodem van het onderste reservoir. Stelt u zich de zandloper in de uitgangspositie voor, met het zand bovenin. Het bovenste reservoir van de zandloper kunnen we 'het geloof in een afzonderlijk zelf' noemen, en het onderste reservoir 'de zekerheid dat de Eeuwige is'. De hoeveelheid zand in elk reservoir staat voor de mate van overtuiging. In het begin van de training, is de overtuiging van de realiteit van een afzonderlijk zelf sterk. Naarmate de training zich verdiept, verloopt de overtuiging (meestal onmerkbaar) van geloof in een afzonderlijk zelf tot een zekerheid omtrent de Eeuwige.

Wat bedoelen we met 'geloof in een afzonderlijk zelf'? — Met klem moet ik erop wijzen dat het 'geloof' waar we het hier over hebben, een diepgewortelde, hardnekkige en glibberige overtuiging is. Het is doordrenkt met een diepe, donkere

onwetendheid – en de kern van deze onwetendheid is *altijd* zelfveroordeling. En wat is een 'afzonderlijk zelf'? —Ik heb het vaak 'het niet-bestaande brandpunt van het karma' genoemd. 'Niet-bestaand' betekent hier, dat het afzonderlijke zelf op zichzelf geen realiteit heeft, maar dat het enkel een spiritueel knooppunt is van verward geloof, verlangen en spirituele pijn – net zoals het brandpunt van een telescoop geen opzichzelfstaand iets is, maar een punt in de ruimte waar lichtstralen samenkomen. Zodra we geloof hechten aan het idee van een afzonderlijk zelf, is lijden onvermijdelijk. Want de afzondering waar we het hier over hebben, is de afzondering van de Eeuwige. De overtuiging dat we afgezonderd zouden zijn van de oneindige Liefde, veroorzaakt een heftige hunkering naar liefde: —hunkering is geworteld in onwetendheid.

Het geloof in een afzonderlijk zelf en de activiteit van zelfveroordeling versterken elkaar. Hoe meer wij onszelf veroordelen, des te meer gaan we geloven dat we van de Eeuwige gescheiden zijn; en hoe meer wij geloven dat we gescheiden zijn, des te meer gaan wij ons onwaardig voelen, en des te groter is de neiging om de gedachte-hamer van zelfveroordeling op ons te doen neerkomen.

Vanzelfsprekend heeft elk wezen een individualiteit, die los staat van andere wezens. Elk mens is een andere persoon en verschilt van ieder ander. Echter, geen enkel wezen – en geen enkele mens – is gescheiden van de Boeddhanatuur. Een van de meest voorkomende manieren waarop de verwarring en het lijden van de mens wordt versterkt, is door de ogenschijnlijke onthouding van liefde door andere mensen te verwarren met de onthouding van de Liefde Zelf. Mensen kunnen liefde en haat voelen, en ze kunnen liefde en haat in hun handelen manifesteren. De Liefde van de Eeuwige wordt door menselijke gevoelens of handelingen van liefde en haat op geen enkele manier beïnvloed, noch vergroot of verkleind: —Die liefde *is*.



Er zijn mensen die proberen om het zelfzuchtige zelf om zeep te helpen door middel van religieuze training. Dit is te vergelijken met een poging om een schaduw te wurgen. Zo besefte de Boeddha nadat hij jarenlang had geprobeerd om het zelfzuchtige zelf te doden, dat een dergelijke inspanning zinloos was. Pas nadat hij zijn gekwelde lichaam met zachtmoedigheid bejegende (hij had zichzelf namelijk laten verhongeren in een vergeefse poging om begeerte te vernietigen) 'keerde hij de stroom van Mededogen – in zuivere meditatie – naar binnen en werd verlicht.'

Naarmate het 'zand van de overtuiging' in de zandloper zich in het onderste reservoir (dat van de zekerheid dat de Eeuwige *is*) verzamelt, raakt het bovenste reservoir (dat van het geloof in een afzonderlijk zelf) leger en leger. Naarmate er meer en meer 'zand' van boven naar beneden loopt (naarmate de misvattingen zich tot wijsheid transformeren) gaan we het afzonderlijke zelf steeds meer als illusie en onwerkelijk beschouwen en wordt de neiging om lichaam en geest met een dergelijke illusie te identificeren ernstig verzwakt.

Denk aan de gevolgen van een dergelijk zienswijze. Als er geen afzonderlijk zelf is, dan is er ook geen misleid zelf en kan er evenmin een verlicht zelf zijn. Er is geen zelf dat 'zonde' of 'deugd' opbouwt. Er is geen goed zelf en geen slecht zelf. Er is *wel* een stroom [een aaneenschakeling] van keuzes (daden) en consequenties, maar er is geen afzonderlijk zelf in die stroom. Beter gezegd, die stroom zelf is opgenomen *in* de Eeuwige. Zelfs het donkere en verwarde geloof in het gescheiden zijn van de Liefde, is ingebed *in* de Liefde Zelf. Het afzonderlijke zelf is een illusie, maar ook illusies zijn niet gescheiden van de Eeuwige. In feite, zelfs de meest misleide en verschrikkelijke daden én het lijden dat daar onverbiddelijk op volgt, spelen zich in die allesomvattende Liefde af: —zij zijn die Liefde niet, *én* zij zijn er niet van gescheiden.

De Grote Ommekeer is de overgang van het geloof in een afzonderlijk zelf naar de zekerheid dat dit Smetteloze, dit alles-omvattende, Meedogende Ene werkelijk *is*: —"Ik ben Hem niet, Zijn is *al* het mijn."

### ***Geen-Zelf en het Ware Zelf***

Als er geen afzonderlijk zelf is, wie of wat is dan hetgeen 'dat zich van onze Ware Natuur bewust wordt'? —'Bewustwording van onze Ware Natuur' is deel van de stroom van oorzaak en gevolg: —een vaag, afzonderlijk zelf dat aan deze stroom ten grondslag zou liggen, is daarvoor niet nodig. In het boeddhisme zegt men: —"Alleen de wil is de maker van karma, alleen het gevoel is de oogster van karma." En ook: —"Er is geen dader die het handelen doet, noch iemand die de vruchten [ervan] plukt." Zowel de vermeerdering van het lijden als de vermindering van het lijden vindt plaats binnen de Grote Smetteloosheid, in overeenstemming met 'oorzaken en omstandigheden'.

De overtuiging dat er een zelf zou zijn die gescheiden is van de Eeuwige, is een spirituele gevangenis. De boeddhistische leer van 'geen-zelf' (*anatta*) is geen abstract begrip in een existentiële filosofie, en evenmin een list die meesters bedacht hebben om de geest van hun leerlingen te verbijsteren: —het is een vinger die wijst naar de bevrijding uit de gevangenis van misvatting en angst. Hoe ziet die bevrijding eruit? —Wat begrijpt iemand die dit ervaart? —Kijk naar Plaat LXIV van *How to Grow a Lotus Blossom* (in de eerste editie, Plaat XLIII) en lees de begeleidende tekst. Het is belangrijk om de hele tekst te lezen, maar hier zijn enkele fragmenten: —

"Het Licht van de Heer des Huizes, de Hart-Geest, doorstraalt de oneindigheid van de ruimte – vanuit Diens midden kan ik niet zeggen dat Die leeg is; ik kan ook niet zeggen dat Die niet leeg is. Hij is onbezoedeld, smetteloos; ik ben Hem niet, van Hem is al het mijn ...

*Deel I, Hoofdstuk 4*

- Niets wordt geboren, niets sterft. Wij vormen onze angsten uit leegte en tot leegte zullen ze wederkeren. De enige ogenschijnlijk *werkelijke leegte* is angst; de Heer omvat leegte en is niet leeg en noch is het niet niet-leeg. In de Heer komen alle zintuigen, gedaanten, gedachten, ja alle dingen ten einde én niets komt ten einde; er is geen ouderdom en geen dood, én is er geen opheffing van ouderdom en dood zoals de wereld die begrijpt ...
- Leven en dood, lichaam en geest vallen vanzelf weg, omdat zij niet meer van toepassing zijn ...
- Al-aanvaarding is de sleutel die de poortloze poort ontsluit. In deze positie is er geen lijden, geen komen, geen gaan, geen opheffing, geen weg. Er is enkel eindeloze training, hier verschijnen, daar verdwijnen, ingaan en uitgaan, aldoor Boeddha WORDEN."

Een van de grote Mahayana boeddhistische geschriften, de *Maha-Parinirwana Soetra*, zegt heel eenvoudig: —"Wie volledig tot de waarheid van geen-zelf doordringt, realiseert het Ware Zelf." De metafoor van de zandloper maakt dit heel duidelijk, want het brengt de conversie in beeld van het misplaatste geloof in een zelf tot de *ware overtuiging*: —namelijk de zekerheid dat de Eeuwige *is*. Nogmaals wil ik de lezer adviseren om de volledige tekst die bij plaat LXIV (eerste editie: Plaat XLIII) van *How to Grow a Lotus Blossom* behoort te lezen. "Niets wordt geboren, niets sterft" betekent hier: —er is geen zelfstandig, afzonderlijk zelf. "In de Heer komen alle zintuigen, gedaanten, gedachten, alle dingen ten einde én niets komt ten einde..." betekent: —er *is* het Ware Zelf – De Eeuwige.

### *Oorspronkelijke Verlichting*

"Zo dient gij te denken over heel deze vluchtige wereld:  
Een ster bij dageraad, een luchtbel in een beek;  
Een bliksemflits in een zomerwolk,  
Een flikkerende lamp, een schim, en een droom."

—uit: *De Diamant Soetra*,  
vert. K. Saunders

### ***Grandioos Vertrouwen***

"Het waarlijk bestuderen van de Weg houdt in, dat men probeert die te doorgronden en daartoe zal men zelfs de geringste zweem van verlichting moeten vergeten. Wie het boeddhisme wil beoefenen, zal er eerst volledig in moeten geloven en daartoe zal men moeten geloven dat men de Weg al gevonden heeft en om te beginnen nooit verdwaald, misleid, verward, meer, minder of abuis is geweest..."

Deze passage komt uit 'Aspecten van Zazen' (*Gakudo Yojinshu*) van de Grote Meester Dogen. Allereerst vertelt hij de leerling om iedere opvatting over, en iedere gehechtheid aan de verlichting los te laten. In dit verband doelt hij in het bijzonder op de gehechtheid aan de vooruitgang die we in training hebben geboekt en aan de realisaties die we in het verleden hebben gehad. Vervolgens adviseert hij hetzelfde ten aanzien van het blijven hangen in misvattingen en dwalingen uit het heden en verleden: —laat die los. We moeten voor zowel zelfgenoegzaamheid als voor zelftwijfel buigen, én eraan voorbijgaan. Zelfgenoegzaamheid zegt: —"Mij mankeert niets. Ik hoef niets te doen." Zelftwijfel zegt: —"Ik kan het niet." – Als wij deze de overhand geven, voorkomen zij beide dat wij de dingen doen die waarlijk goed zijn om te doen. De remedie voor beide is om met een *grandioos* vertrouwen voort te gaan – een vertrouwen in de Oorspronkelijke Verlichting.

*Deel I, Hoofdstuk 4*

Wat is 'Oorspronkelijke Verlichting'? En waarom is het vertrouwen in Oorspronkelijke Verlichting van vitaal belang? —Omdat er niet zoiets is als een zelf dat onafhankelijk is van de Eeuwige, kan er niet zoiets zijn als een *verlicht* afzonderlijk zelf. Toch hebben mensen kensho ervaringen – zij worden zich van hun Ware Natuur bewust. Dit gebeurt wanneer een wrok jegens onszelf oplost en we de Onbezoedelde Ware Natuur van onszelf en van het gehele bestaan met ons hele wezen ervaren. Oorspronkelijke Verlichting verwijst naar het feit dat Datgene, waarvan we ons in de verlichtingservaring bewust worden, nooit verward en misleid *was, is, of zal zijn*. Dat wat niet verward of misleid is, is verlicht. En dat is *onze* Ware Natuur, niet iets buiten onszelf. Aldus is deze Oorspronkelijke Vrijheid van Onwetendheid – deze Oorspronkelijke Verlichting – *onze eigen* Oorspronkelijke Verlichting, ook al bezitten wij Die niet: —wij behoren Haar toe; Zij behoort niet ons toe.

Aan het begin van *How to Grow a Lotus Blossom* zien we waarom het van vitaal belang is om op de Oorspronkelijke Verlichting te vertrouwen. Eerw. Meester schrijft bij Plaat II:

"Hoe kan ik iets beklimmen dat zo steil en glad is? — Door recht omhoog te gaan, door me niet bezig te houden met de vraag of ik zal leven of sterven, door niet te denken of ik bekwaam of onbekwaam, man of vrouw ben... [ik] zal niet luisteren naar de stem die fluistert, 'Ga terug. Je bent te zwak, je bent hiertoe niet in staat. Je bent niet goed genoeg geweest om deze berg te beklimmen; je hebt niet genoeg gedaan om jezelf te trainen – je weet niet hoe je moet klimmen.' En ik zeg, 'Zwijg. Ik *kan* en ik *zal* klimmen.'"

De illusie van het zelf is een gevangenis. We kunnen uit die gevangenis klimmen, maar daartoe moeten we stoppen met de dingen die ons opgesloten houden. We kunnen ons richten op

### *Oorspronkelijke Verlichting*

ander dingen dan de deugden en gebreken, verlichting en waan van een denkbeeldig, afzonderlijk zelf. We kunnen uitreiken naar, en ons hart openstellen voor, het Ware Zelf, en het voortdurende turven van goed en kwaad, juist en onjuist, succes en mislukking loslaten. Het laten varen van de scorelijst en met kinderlijk vertrouwen het grote Onbekende ingaan, dát is *grandioos vertrouwen* – een vertrouwen in de Oorspronkelijke Verlichting. Om de Grote Meester Dogen nogmaals te citeren:

"Zij die geloven dat zij zich al op de Weg bevinden, zijn werkelijk dun gezaaid, maar zij die dit daadwerkelijk kunnen geloven, zullen het opengaan en sluiten van de Grote Weg op geheel natuurlijke wijze begrijpen en zij zullen de wortel van misvatting en verlichting zien zoals die [werkelijk] is."

Er is geen welsprekender en nauwkeuriger weergave van dit vertrouwen in de Oorspronkelijke Verlichting dan in *How to Grow a Lotus Blossom*.

## HOOFDSTUK 5 WARE OVERTUIGING

*Onze Boeddhanatuur wordt verhuld door een kluwen van  
karmische wortels.*

*Als we nalaten ons te verdiepen in de basisprincipes van  
wat waar is en wat niet,*

*Vallen we ten prooi aan disharmonie en onheil,*

*En raken we afgesneden van de diepste Waarheid.*

### ***Daden van Geloven en van Niet-geloven***

Er is geen belangrijker daad dan die van geloven of niet-geloven, want alle andere daden – in denken, in spreken en in lichaam – vloeien voort uit daden van geloven of niet-geloven. Wanneer we zeggen dat we een bepaald geloof 'hebben', dan gebruiken we een mentaal en verbaal nogal verwarrende, maar beknopte, wijze om aan te geven dat we blijven *kies*en om te geloven dat een bepaald voorstel of idee waar is. Stel bijvoorbeeld, dat ik zeg te geloven dat de aarde rond is. Als ik mijn voortdurend veranderende ervaring goed bestudeer, dan kan ik zien dat ik, elke keer als ik aan de aarde denk, ervoor kies om een hele reeks stellingen over de eigenschappen de aarde te geloven – en één daarvan is, dat ze rond is. Op elk moment zou ik een andere keuze *kunnen* maken. Maar als ik eenmaal overtuigd ben dat de aarde rond is – ongeacht welke feiten en/of argumenten mij als afdoende bewijs hebben overtuigd – dan zeg ik te geloven dat de aarde rond is. Ik zou ook gewoon kunnen zeggen: —"De aarde is rond," en iedere vermelding over geloven weglaten.

Hetzelfde proces vindt plaats bij een daad van *niet-geloven*. Bijvoorbeeld, ik geloof niet dat de aarde zo plat is als een dubbeltje. Als iemand mij vertelt dat de aarde wél plat is, dan zal ik ervoor *kies*en om die verklaring *niet te geloven*, tenzij hij met een behoorlijk overtuigend bewijs komt. Stel nu, dat iemand bewijzen aandraagt die mij overtuigen dat de aarde inderdaad

plat is. Als ik ervoor *kies* mij daardoor te laten overtuigen, dan zeg ik dat ik mijn geloof over de vorm van de aarde 'heb veranderd'.

### **Vertrouwen**

De Boeddha was bezorgd over de mogelijk ernstige gevolgen van de daden van geloven en de daden van niet-geloven. Hij zei tegen zijn discipelen, dat ze de *daad van geloven* op geen enkele lering moesten *toepassen*, tenzij ze die vanuit hun eigen ervaring als waar hadden ervaren. Let wel, de Boeddha zei niet tegen zijn leerlingen dat ze tot een *daad van niet-geloven* moesten overgaan, als ze te maken kregen met een lering die ze voor zichzelf nog niet als waar hadden bewezen; want de keuze om niet-te-geloven, sluit het hart en de geest van de discipel af.

De Boeddha onderwees de Middenweg die alle tegenstellingen overstijgt. De *eigenzinnige* daad van geloven en de *eigenzinnige* daad van niet-geloven zijn tegengestelden. Zoals alle tegenstellingen leiden deze tot lijden. Halsstarrig geloven is dogmatisme ('blind geloof') en halsstarrig niet-geloven is sceptische twijfel. De Middenweg op het vlak van geloof is *de keuze* om een open geest en hart te behouden – die noch geloof belijdt, noch ongelooft belijdt – totdat men *voor zichzelf* bewezen heeft dat de lering waar is.

Deze *keuze* voor een open geest en hart – afzien van dogmatisch geloven en sceptisch twijfelen – dát is *vertrouwen*. Vertrouwen en bereidwilligheid zijn twee kanten van dezelfde medaille. Vertrouwen en bereidwilligheid zijn ópwaarts gericht en licht. Wantrouwen en halsstarrig vasthouden ('vastklampen', om een klassiek boeddhistische term te gebruiken) zijn nêérwaarts gericht en donker. Ik kan niet genoeg benadrukken, dat vertrouwen een *keuze* is – een mentale *daad*. Het is geen magische eigenschap die sommige mensen nu eenmaal hebben en anderen missen. Spirituele training is een proces waarin de



inspanning om te vertrouwen een *voortdurende* inspanning is: — het vertrouwen van gisteren is geen garantie dat ik vandaag zal vertrouwen; en het vertrouwen van vandaag is geen garantie voor een toekomstig vertrouwen. Op eenzelfde manier kan geen enkele mate van wantrouwen in het verleden voorkomen, dat ik nu, op dit moment, wél vertrouw; hoewel een gewoonte om te wantrouwen het er zeker niet gemakkelijker op zal maken om te gaan vertrouwen.

Stel je een reiziger voor, die een groot gebied vol gevaren wil doorkruisen. Hij is er nog nooit eerder geweest. Er is een gids aanwezig om hem naar zijn bestemming te leiden. De reiziger zal uiteraard niet van de ervaring van de gids kunnen profiteren, als hij blijft volhouden dat hij de weg al weet: —want als dat het geval zou zijn, waarom zou hij dan nog een gids inhuren? Dit is het probleem met dogmatisch geloof. En als de reiziger blijft volhouden dat de gids zich vergist moet hebben over de gevolgde route wanneer die door bijzonder gevaarlijk terrein gaat, zal hij of rechtsomkeert maken of op eigen houtje op pad gaan en verdwalen. Dit is het probleem met sceptische twijfel. Een gids kan een reiziger niet dragen en hij kan niet het eigenlijke lopen voor hem doen, maar een goede gids kan een gewillige en vertrouwende reiziger wél door de gevaren heen loodsen en naar de bestemming leiden. De discipel is de 'reiziger'; de meester is de 'gids'.

### ***Een op Ervaring Gebaseerd Inzicht***

De reiziger die een goede gids volgt, zal het landschap zelf ook leren kennen. Hij zal leren, hoe hij moet omgaan met de gevaren die hij onderweg is tegengekomen. En hij zal in staat zijn om anderen te leiden, zoals hijzelf werd geleid. Hoe komt een dergelijk scholing tot stand? —Door tijdens de reis *van zijn eigen ervaringen* te leren. Daarop doelde Eerw. Meester wanneer ze

zei, wat ze dikwijls deed, dat ze iets '*voor zichzelf* als waar' had bevonden.

Er zijn veel vragen waar spirituele training geen antwoord op geeft. Er zijn filosofische, kosmologische, of historische vragen die men gewoonlijk – doch ten onrechte – voor echte spirituele vragen aanziet. De Boeddha noemde dergelijke vragen 'vragen die niet tot lering leiden' [waar je spiritueel gezien niets mee opschiet] en hij moedigde zijn discipelen aan, zich niet druk te maken over dergelijke zaken, maar geconcentreerd te blijven op hun eigen training. Een voorbeeld van zo'n vraag die niet tot lering leidt, is de vraag of het universum op een bepaald moment in het verleden is ontstaan, of dat het altijd al heeft bestaan. Zelfs als we ooit het antwoord op zo'n vraag zullen vinden, zal noch het stilstaan bij die vraag noch het vinden van het antwoord tot een werkelijke beëindiging van het lijden leiden.

Als we ons concentreren op onze feitelijke training en alle vragen op een 'sudderpitje' zetten, erop vertrouwend dat de training ons de antwoorden zal brengen die we werkelijk nodig hebben, dan zal op natuurlijke wijze een spiritueel inzicht ontstaan – meestal stilletjes en onmerkbaar. Elk beetje spirituele ervaring legt weer een stukje van een gigantische legpuzzel op zijn plaats, totdat we een glimp van een mooie en inspirerende afbeelding opvangen. Niemand zal die afbeelding ooit in z'n geheel zien – het is oneindig groot en oneindig complex. Zoals Eerw. Meester me eens vertelde: —"Zelfs de grootste zenmeester kent nooit de *gehele* waarheid."

### ***Geen Kennis, Geen Verworvenheid***

Stel, dat ik morgenochtend wakker word en ontdek dat ik mijn hele trainingsleven slechts gedroomd heb: —Eerw. Meester bestond nooit echt; ik had nooit gemediteerd, was nooit monnik geworden en had nooit enige training gedaan – kortom alles was gewoon een droom. —Nou, daar sta ik dan; het was een

prachtige droom. Maar nu ik wakker ben, wat ga ik nu doen? — Wat weerhoudt mij ervan om vandaag te trainen, zoals ik in die droom had gedaan?

Gezien vanuit het huidige moment *is* mijn hele verleden slechts een droom. Op dit moment maak ik mijn keuzes: —ik bepaal nu waar ik mijn aandacht op richt; —ik bepaal nu of ik de wereld positief of negatief bekijk; —ik bepaal nu of ik me, al dan niet, in meditatie naar binnen keer. Dit huidige moment is het enige dat ik heb waarmee ik aan de slag kan. Nu op dit moment begin ik opnieuw. Dit noem ik de 'nul reset': —terugkeren naar het huidige moment, het verleden loslaten en niet over de toekomst inzitten: —'niets hebben, niets weten, niets willen.'

Is deze 'nul reset' een soort begrip, een soort inzicht? — Mogelijk. Maar als het dat al is, dan kan dat alleen worden gerealiseerd door de 'nul reset'-knop voortdurend te blijven indrukken; door voortdurend terug te *blijven* keren naar de geest en het hart van meditatie. Het is niet het soort kennis of inzicht waar je je aan vast kunt houden. Het is, zoals Eerw. Meester zo dikwijls zei, alsof je je hand in stromend water houdt: —wanneer je het water wil beetpakken, komt je hand er leeg uit; wanneer je je hand in de stroom laat, zijn hand en stroom één.

In dit huidige moment ontstaan er spirituele noden; in dit huidige moment stroomt er hulp naar de noden toe; in dit huidige moment *toont* de Eeuwige ons wat goed is om te doen. Het is niet nodig om een hele hoop vergaarde kennis en deugden naar dit huidige moment mee te nemen: —de Eeuwige zal ons laten zien welke stap we moeten nemen; en de Eeuwige zal ons laten zien hoe we die moeten nemen. In deze opvatting van spiritueel begrip komt inzicht voort uit, en keert het terug naar, een Grote Smetteloosheid. Er is niet zoiets als 'mijn' kennis, 'mijn' verworvenheid, 'mijn' realisatie. Om met de woorden van de Grote Meester Dogen te spreken: —"Het snelst reizen zij die er niet zijn."

De zinsnede "*vorm is alleen leegte, leegte is alle vorm*" van de *Hart Soetra* (de 'Schrift van Grote Wijsheid') zegt: —"Alles wat je hebt en wat je bent, ontstaat en vergaat voortdurend in de stroom van Smetteloosheid. Creëer noch bestendig onwetendheid door je aan uiterlijke dingen vast te klampen, of door je aan spirituele ervaringen en inzichten vast te klampen. Relax in de Grote Smetteloosheid in volmaakt vertrouwen."

### ***De Bloed-en-Botten-Zekerheid***

De Eeuwige *is*. Ook de 'bloed-en-botten-zekerheid' dat de Eeuwige *is*, *is* gewoon.

In een van mijn favoriete films zegt een van de personages: —"Zelfs mensen die hun moeders haten, houden van hun moeders." En zo zeg ik: —"Zelfs mensen die denken dat ze de 'bloed-en-botten-zekerheid' dat de Eeuwige *is* niet hebben, hebben die wel degelijk. En op een dag zullen zij – of een ander wezen in hun stroom van karma – dat realiseren. De zekerheid dat de Eeuwige *is*, is geen kennis zoals de wereld over kennis denkt. Het is geen concept, geen stelling, geen theorie, geen mentale of emotionele gesteldheid. Intellectueel kunnen we niet begrijpen wat het is en wij kunnen het niet nader verhelderen door er meer woorden aan te wijden. Het *is* nu eenmaal.

### ***Graden van Zekerheid***

Het gevoel dat we gewoonlijk associëren met 'heel zeker zijn' van de waarheid van een geloof of van een mening kan heel misleidend zijn. Eerw. Meester waarschuwde ons geregeld: — "Pas op, wanneer de zekerheid komt!" In het algemeen is handelen op basis van emoties een riskante aangelegenheid. Het feit dat emoties soms met onze overtuigingen samengaan, bewijst op zich nog niet dat die overtuigingen waar zijn of niet. Gevoel is één ding; de waarheid of onwaarheid van een overtuiging is volstrekt wat anders.

De betrouwbaarheid van onze ervaringen kunnen we vrij nauwkeurig beoordelen – en dat doen we dan ook voortdurend. In mijn parallelle essay-cyclus *How to Grow a Lotus Blossom: 'Reflecties in het Leven van een Discipel'* (zie Deel II), beschrijf ik een aantal cruciale aspecten in mijn training, waaronder een aantal spirituele ervaringen van diverse aard. Veel van die ervaringen kan ik bezien in termen van een soort glijdende schaal van zekerheid. Zo heb ik een aantal herinneringen uit voorgaande levens beleefd. En hoewel dat herinneringen zijn aan iets dat iemand anders doormaakte, was de levendigheid en intensiteit van sommige van die herinneringen – waarin ik één of meer cruciale gebeurtenissen herleefde – dermate, dat ik net zomin aan de nauwkeurigheid van die herinneringen kon twijfelen als aan de nauwkeurigheid van de levendigste en meest intense herinneringen uit mijn *eigen* leven kan twijfelen. Andere herinneringen uit voorgaande levens hadden geen enkele emotionele intensiteit, maar enkel een kristalheldere herinnering aan een specifieke gebeurtenis en een duidelijke en eenvoudige lering die aan die herinnering gekoppeld was. Deze herinneringen dragen eenzelfde mate van zekerheid als de meer intense. Dan waren er ook nog diverse herinneringen uit voorgaande levens die minder intens waren én minder duidelijk. Sommige waren dermate vaag, dat ik me altijd heb afgevraagd of ik wel echt zag, wat ik dacht te zien. Er is hier dus een heel scala van zekerheden met betrekking tot herinneringen. Afgezien van het feit dat ik over herinneringen uit voorgaande levens schreef in plaats van over herinneringen uit mijn eigen leven, is mijn zekerheidsbeleving daarvan niet anders dan die van mijn herinneringen in het algemeen. Aan sommige gebeurtenissen in mijn leven heb ik een zeer levendige en heldere herinnering, terwijl andere herinneringen minder duidelijk zijn; en vele zijn vaag.

Inzicht dat berust op ervaring, geeft ons een basis om meer of minder zeker te zijn van de wijsheid – of het gebrek daaraan

– van welbewuste daden. Met een grote mate van zekerheid weten we allemaal, dat als we onze hand in een vlam houden dat we dan pijn zullen voelen. Als je dit beginsel een beetje uitbreidt, dan komen de Leefregels in beeld. Zo weet ik bijvoorbeeld met een hoge mate van zekerheid, dat als ik mijn zelfbeheersing verlies, dat ik me naderhand heel ellendig zal voelen. Ooit was er een tijd dat ik dit niet wist, maar dit heb ik uit ervaring geleerd, net zoals ik uit ervaring heb geleerd dat vuur pijn kan veroorzaken. De wet van het karma is een enorm goede leraar.

Er zijn plaatsen in de *Reflecties in het Leven van een Discipel* (Deel II) waar ik zeg, dat mij iets 'getoond' werd. Daarmee bedoel ik dan, dat ik een 'zuiver intuïtief inzicht' kreeg, dat zich in het intellect manifesteerde – een soort visioen. (Zie: Hoofdstuk I-1 §4, 'Over Visioenen'.) Dergelijke ervaringen beschouw ik als volkomen normaal, en zeker voor mensen die jarenlang serieuze zen-training hebben gedaan. Dergelijke ervaringen komen veel vaker voor dan de meeste mensen denken. In het geval van herinneringen uit voorgaande levens, zijn mensen vaak bang om over hun intuïtieve ervaringen te spreken, omdat ze denken – en niet geheel ten onrechte – dat ze niet geloofd zullen worden.

We weten allemaal dat mensen last kunnen hebben van wanen waarin God, of heiligen, of geesten, of de duivel, of de Boeddha, of de kosmos hen dingen toevertrouwen, of hen vertellen om bepaalde dingen te doen. Maar, het feit dat we misleid *kunnen* worden, wil nog niet zeggen dat we niet in staat zijn om authentieke, intuïtieve inzichten te ervaren.

In z'n algemeenheid kunnen we zeggen dat een deel van onze ervaring zeer betrouwbaar is – dat wil zeggen, het geeft ons nauwkeurige informatie – en dat een ander deel minder betrouwbaar is. Zo kan een persoon een hallucinogene drug nemen en zintuiglijke ervaringen krijgen die weinig of niets te maken hebben met de wereld om hem heen. En niemand zou willen, dat

die persoon in een dergelijke, verwarde toestand een auto zou besturen. Maar het is zeer wel mogelijk, dat diezelfde persoon – wanneer hij niet onder invloed van een drug is – uitstekend in staat is om op bekwame wijze in een drukke spits en bij zware regenval op de snelweg te rijden. Deze vergelijking tussen betrouwbare en onbetrouwbare zintuiglijke ervaring verschilt niet wezenlijk van de vergelijking tussen echte of betrouwbare, spirituele ervaring en misleide of onbetrouwbare ervaring. In beide gevallen 'zit het bewijs van de pudding in het eten': —door onze ervaring merken we of de informatie juist is overgebracht. In mijn ervaring is een 'zuiver intuïtief inzicht' dat zich in het intellect manifesteert, volkomen betrouwbaar. Maar weet wel, dat het feit dat we een lering nauwkeurig op intuïtieve wijze kunnen ontvangen, geen garantie is dat het ook goed zal worden begrepen en verstandig zal worden gebruikt. Net zoals onze chauffeur bij het rijden een fout kan maken, zelfs wanneer al zijn zintuigen op betrouwbare wijze functioneren, zo kunnen wij door intuïtief inzicht een volledig betrouwbare lering krijgen, en toch fouten maken. Het ontvangen van het bericht is [slechts] een deel van een doorlopend trainingsproces; niet de laatste stap.

### ***Waar voor Mij***

Religie gaat over de relatie met onze Ware Natuur. Deze relatie is per definitie persoonlijk van aard. Hoewel er vele manieren zijn waarop we elkaar in het spirituele leven kunnen helpen of hinderen, zal ieder van ons uiteindelijk zijn eigen training moeten doen – of niet. Niemand kan andermans training doen.

Als we ontdekken wat waar is *voor onszelf*, dan is dat waar; onafhankelijk of iemand anders in de wereld dat ook gelooft. Eerw. Meester placht te zeggen: —"Echte Waarheid *vereist* geen waarheid." Het is genoeg om onze eigen training te doen en te ontdekken wat waar is *voor mij*; of anderen dat al of niet waar vinden *voor hen*, is hun zaak. Dit betekent niet, dat het niet goed

### *Ware Overtuiging*

zou zijn om onderricht aan te bieden, wanneer dat *goed is* om te doen. Maar een aanbod kan vrijelijk worden aanvaard of vrijelijk worden afgewezen. Daarom, "Toen de Boeddha onderwees, werd het de ongelovigen toegestaan om te vertrekken." Het boeddhisme is een religie voor spiritueel volwassenen die te allen tijde weten dat zij vrijwilligers zijn in deze training.

We leven in een tijdperk waarin in de hoofden van mensen dogmatisme en scepticisme met elkaar om de macht strijden. En dit is het geval ook al zijn dogmatisme en scepticisme beide in zelftwijfel geworteld. Desalniettemin hebben we altijd het vermogen om óp te zien. Dát vermogen is geworteld in de Boeddhanatuur Zelf en is onverwoestbaar. En op de lange duur zal die het winnen.

"Als je één met de WAARHEID wil worden, zoals een vuur samengaat met een ander vuur, zet dan uw zelfzuchtige opvattingen, oude emoties, arrogantie en koppigheid overboord en leer de WARE GEEST VAN DE HEER met de naïeve geest van een kind."

—De Grote Meester Keizan



## HOOFDSTUK 6 NODEN EN HULP

*De Meester zei: "Stel je open voor het Ongeborene,  
Omarm en betoon het Ware Hart."  
De Grote Smetteloosheid is uitgestrekt, onbegrensd  
en moeilijk te ontwaren;  
Maar het maanlicht van het vertrouwen maakt het  
mogelijk  
De eenzame bergtop van onze Ware Natuur te  
aanschouwen.*

### ***Spirituele Noden: Het Lijden en de Oorzaak van het Lijden***

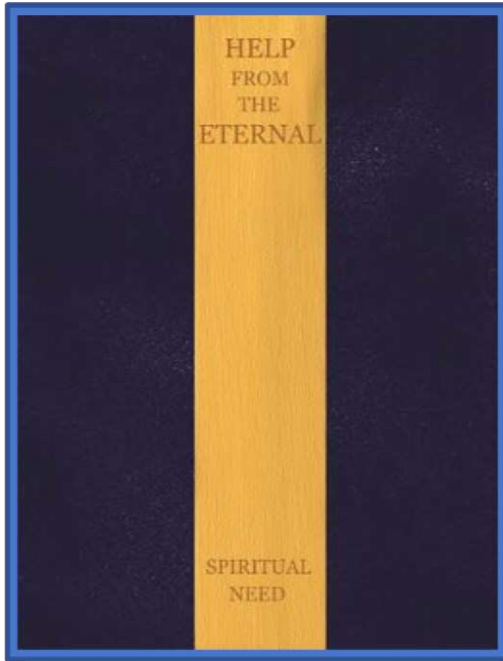
Over de aard van onze noden kunnen wij verward zijn. Neem nu het geval van iemand met een gebroken been. Een dergelijk letsel kan zeer pijnlijk zijn. Als we pijn hebben, zijn we geneigd te denken dat het lenigen van de pijn onze grootste nood is. Maar pijn is slechts een signaal van een dieperliggende nood – bijvoorbeeld de nood om het gebroken been te laten helen. En in feite zal de pijn, zelfs als die tijdelijk verdoofd is, terug blijven keren totdat het letsel genezen is. Daarom, als we *zowel* het probleem van de pijn, *als* het probleem van de oorzaak van de pijn – namelijk het gebroken been – willen oplossen, zullen we ons over het lichamelijke letsel moeten ontfermen.

Zoals lichamelijke pijn het signaal is dat het lichaam hulp nodig heeft, zo is spirituele pijn het signaal dat er spirituele hulp nodig is. *How to Grow a Lotus Blossom* is het verhaal dat beschrijft hoe de spirituele noden van één menselijk wezen de hulp van de Eeuwige ontving.

Een aanzienlijk deel van de eerste helft van *How to Grow a Lotus Blossom* is een beschrijving, in woord en beeld, van de oorzaken van het lijden zowel uit het huidige als uit voorgaande levens. Enkele oorzaken van het lijden lagen in Eerw. Meesters vroege leven; de diepere wortels van dat lijden lagen in de erfenis

## *Noden en Hulp*

uit haar voorgaande levens. Onwetendheid en verlangen, tragische misverstanden en verwarring, verdriet en vertwijfeling, en bovenal bittere zelfveroordeling – kortom de daden en ervaringen van wezens wier restanten van verwarring en pijn wij hebben geërfd – tonen de diepere oorzaken van het lijden dat wij in ons huidige leven ervaren.



Alle oorzaken van het lijden, zowel uit ons huidige leven als uit voorgaande levens, *zijn* spirituele noden. De bovenstaande afbeelding toont ons de 'spirituele noden' onderaan een zuil. Aan de bovenzijde van die zuil staat de 'Hulp van de Eeuwige'. De zuil verbeeldt één spirituele realiteit – die we, voor het gemak, 'meditatie' zullen noemen – waarin noden en Hulp de twee polen zijn. Op de een of andere manier zullen Hulp en noden – binnen de context die meditatie schept – bijeen moeten komen. Om dit mogelijk te maken, zullen wij iets moeten doen en zal de Eeuwige iets moeten doen. De 'vreugdevolle

vereniging' van noden en Hulp is het onderwerp van *How to Grow a Lotus Blossom*.

'Hulp die aan de noden tegemoet komt' is een proces dat via een aantal eenvoudige, maar essentiële, stappen of stadia verloopt. Dit doet de lezer wellicht denken aan de bespreking van de 'vijf kensho's' eerder in deze *Reflecties* (Hoofdstuk I-2). Het is allemaal hetzelfde proces, bekeken vanuit verschillende perspectieven qua positie en schaal.

### ***Meditatie Fase Een: Beginners Geest***

Het uitgangspunt van het proces waardoor onze spirituele noden de hulp van de Eeuwige zullen ontvangen is altijd hetzelfde: — we zullen de Eeuwige erom moeten vragen. Er zijn veel manieren waarop dit vragen gestalte kan krijgen – de Eeuwige herkent en beantwoordt een oprechte vraag altijd. 'Oprecht' houdt hier in, dat we geen enkele verwachting aan de vraag koppelen: —we kunnen niet proberen om het proces te sturen en tegelijkertijd het volledige en onvoorwaardelijke vertrouwen hebben dat daarbij vereist is.

De diepste bede ontspringt rechtstreeks uit de noden zelf. Maar het is onze keuze of we die vraag in de richting van de Eeuwige sturen. We worden hierin geholpen door de Boeddha-natuur zelf. Eerw. Meester schrijft: —"Ongeacht hoe diep de duisternis, er is altijd nog licht te vinden voor wie waarlijk kijkt... Men kan in de hel springen, zolang men maar ópzielt. Te allen tijde verschijnt de Boeddha in de hel én in deze wereld;" (Plaat XLIV; [in de eerste editie, Plaat XXVII]). 'Hel' moeten we hier opvatten als 'de plaats van het diepste lijden.' Met andere woorden, zolang we met de ogen van vertrouwen kijken, zullen we, zelfs in het grootste lijden, de werking van de Oneindige Liefde zien. Op deze wijze is het is voor gewone mensen mogelijk om mededogen in de pijnlijkste – en zelfs gruwelijkste – omstandigheden te herkennen en te manifesteren.

Moet je een heilige zijn om dit te kunnen doen? —Nee. Eerw. Meester schrijft over deze eerste zuil: —"Als ik mediteer, dien ik dat te doen op de plaats van de inwijding – de beginners-geest is de zuiverste van allemaal...;" (Plaat LIV; [in de eerste editie, Plaat XXXIV]). Hoe komt een beginner tot echte, religieuze meditatiebeoefening? —Door een intuïtief besef van zijn spirituele noden, door nederigheid en door een open hart en geest.

Deze eerste fase laat de vollere, spirituele context zien van Boeddha's Eerste Edele Waarheid: —"Lijden bestaat." Deze laat onze lijdende menselijkheid zien die in vertrouwen en in stilte haar toevlucht neemt tot de Boeddhanatuur. En laat zien dat Datgene waar wij ons in vertrouwen en met de juiste inspanning aan vasthouden, altijd voor ons beschikbaar is te midden van alle moeilijkheden, in alle verwarring en in alle pijn. Ja, lijden bestaat. *En Oneindige Liefde* is in al dat lijden bij ons, en leidt ons naar de beëindiging van het lijden.

***Meditatie Fase Twee: Bloemen Uitstrooien voor de Boeddha***

Wanneer wij alles wat we *op dit moment* hebben en zijn, offeren aan de Eeuwige, zijn wij in de tweede fase van meditatie.

Dat 'offeren' klinkt wel aardig zolang we vol barmhartige gedachten zijn, zolang we liefde en genegenheid voelen, zolang onze geest sereen is en op het nu gericht. Dit alles is een geweldige offering. Maar hoe zit het met verlangen, angst, woede, verdriet, frustratie, rusteloosheid, verwarring, twijfel, wanhoop, schaamte, schuld, spijt, trots, ambitie, twistzucht, vooroordeel, afgunst en haat? Hoe offer je dergelijke, donkere en weerzinwekkende dingen? —Door ervoor te kiezen om je hart open te houden voor de Eeuwige, door de donkere, weerzinwekkende dingen toe te laten wanneer ze er zijn, en ze te laten gaan wanneer ze weggaan. 'Hou niet vast aan wat in meditatie bovenkomt, en duw het niet weg.'

Een dergelijk offer is *sange*: —een woord waar we geen adequate, Nederlandse vertaling voor hebben, maar dat aspecten als 'zelfvergeving', 'berouw', 'aanvaarding' en 'schuldbelijdenis' in zich draagt. Echter, de beste definitie die ik ooit ben tegengekomen (en ik kan me niet meer herinneren waar dat was) is, 'het uitstrooien van bloemen voor de Boeddha.' Want 'sange' betekent: —ons hart en onze geest voor de Eeuwige openen en zonder schuldgevoelens en zonder excuses een offering maken van alles wat we hebben, zijn, denken, voelen en gedaan hebben. Niet alleen mededogen en genegenheid zijn bloemen die we voor de Boeddha kunnen uitstrooien. Ook alle donkere aspecten van ons mens-zijn zijn bloemen die voor de Boeddha uitgestrooid kunnen worden. De Eeuwige weet hoe de noden die in die bloemen van pijn en verwarring besloten liggen, geholpen kunnen worden. *Sange* is, *alles in ons* aan de Liefde van de Eeuwige toevertrouwen. Die Liefde veroordeelt, verfoeit of verwerpt nooit, maar doet te allen tijde het beste voor alle dingen. Zij zal het beste doen voor alles wat we aan Haar voorleggen.

In respons op deze offering stroomt de Liefde van de Eeuwige daadwerkelijk naar alles in ons, dat hulp nodig heeft. De oorzaak van het lijden heeft diepe wortels, die blootgelegd moeten worden voordat de Hulp erbij kan komen. Daarom manifesteert de Liefde van de Eeuwige zich in deze tweede fase van het offeren als een spiritueel 'schuren', dat de diepere lagen van de spirituele noden blootlegt. Dit kan met zich meebrengen, dat naast oorzaak-lagen ook lagen van pijn worden blootgelegd.

Deze tweede fase laat de vollere, spirituele context zien van Boeddha's Tweede Edele Waarheid: —"De oorzaak van het lijden is hunkering die geworteld is in onwetendheid." Het laat ons zien, hoe we de oorzaak van het lijden in meditatie naar de Eeuwige toe kunnen brengen. En het laat zien, dat de reinigende en schurende (of 'ruimende') Compassie van de Eeuwige naar onze noden toestroomt.

***Meditatie Fase Drie: De Stroom van Wijsheid***

Wanneer we onze aandacht op de Eeuwige richten (meditatie fase een) en onze spirituele noden presenteren (meditatie fase twee), negeren we niet langer de Leringen die altijd vanuit de Eeuwige voortvloeien. Dit is de derde fase van meditatie.

Eerw. Meester beschrijft deze derde fase van meditatie als "de Dharma die constant gegeven wordt aan hen die bereid zijn haar te ontvangen;" (Platen XLIV-XLV; [in de eerste editie, Plaat XXVII]). De Dharma is de Lering, de Waarheid. De term 'Dharma' wordt gewoonlijk gebruikt om de traditionele leringen van het boeddhisme mee aan te duiden. Hier betekent de term zondermeer 'de Lering die van de Boeddhanatuur Zelf uitstroomt;' —dat is de lering die 'constant gegeven wordt.' Eerw. Meester schrijft ook: —"Ik moet te allen tijde in deze staat (van meditatie) blijven bij het afhandelen van wereldse zaken van welke aard dan ook – ambtenaren, advocaten, mensen die verstrikt zitten in roem en gewin – ik moet ze allemaal vanuit het standpunt van meditatie benaderen, met een vredevolle geest en met een open hart...;" (Plaat LVIII; [in de eerste editie, Plaat XXXVI]).

Vanuit deze positie van meditatieve inspanning, kunnen we elk netelig probleem aan de Eeuwige toevertrouwen en geduldig wachten op de lering die deze noden tot hulp zal zijn. Zoals hierboven opgemerkt, is timing cruciaal; dikwijls zal de te volgen weg niet eerder verschijnen, dan wanneer het daadwerkelijk tijd is voor de volgende stap. Het is essentieel om in het achterhoofd te houden, dat de Eeuwige de leiding heeft en niet wijzelf. Dit helpt ons om geduldig te zijn. Maar het helpt ons ook om zo snel als nodig is te handelen als en wanneer het 'groene licht' aan gaat. —Senior partner: de Eeuwige; junior partner: ik.

De lering, die van de Eeuwige komt, is meestal toegesneden op specifieke noden die zich binnen complexe omstandigheden voordoen. Als wij een verklaring vereisen waarom het goed zou

zijn een bepaalde handeling uit te voeren (of niet uit te voeren, al naar gelang het geval), nadat we de lering hebben ontvangen dat die handeling werkelijk goed is om uit te voeren (of niet uit te voeren), dan steken we een spaak in het wiel. De Eeuwige zal ons niet aanzetten om tegen de ware geest van de Leefregels in te gaan, maar dat wil niet zeggen dat wij een verklaring krijgen waarom het goed (of niet goed) is om een bepaalde handeling uit te voeren. Uiteindelijk zullen wij moeten beslissen of het belangrijker is om daadwerkelijk de aanwijzing van de Eeuwige te volgen, of om vol te blijven houden dat we niet kunnen handelen totdat we alles begrepen hebben dat we zouden willen begrijpen.

We hoeven geen speciaal soort persoon te zijn om Leringen van de Eeuwige te ontvangen. Evenmin zijn Deze ooit verre van ons. Iedereen die in een zekere toestand van verwarring over wat werkelijk goed is om in een bepaalde situatie te doen, is gaan zitten om te mediteren, en die minder verward van die meditatie opstond met een gevoel voor de richting waarin hij of zij verder kan gaan, heeft de toestroom van Wijsheid naar de noden ervaren. —Het enige dat we hoefden te doen, was rustig gaan zitten, stoppen met rondrennen in ons hoofd, en de Eeuwige een kans geven om er een woordje tussen te krijgen.

De Wijsheid van de Eeuwige is van de Eeuwige, niet van enig persoon. Wijs zijn, in de ware spirituele zin van het woord, is tevreden zijn met niets weten, behalve dan hoe je je bij alle noden in kinderlijk vertrouwen tot de Eeuwige kunt wenden.

### ***Meditatie Fase Vier: Helende Liefde***

De donkerste onwetendheid is de onwetendheid die samengaat met en ontstaat door eigenwillige daden van zelfveroordeling. Niemand kan ons overtuigen dat wij de Liefde van de Eeuwige onwaardig zijn, tenzij wij eigenwillig met een dergelijk overtuiging instemmen. Er is geen enkele andere handeling die

het wiel van karma sneller bergafwaarts doet vliegen dan zelfveroordeling. Zodra wij oordelen dat wij van de Oneindige Liefde gescheiden zijn, wordt een hevig verlangen naar de hereniging met die Liefde in ons geboren. Wat zijn er toch veel tragische manieren waarop wezens trachten om zich met de Liefde te herenigen, terwijl die afgescheidenheid in feite een illusie was, is en zal zijn!

Daar waar een overtuiging heerst dat men van Liefde gescheiden is, is een spirituele wond van verdriet en verlangen. En, zoals Wijsheid naar onwetendheid stroomt, zo stroomt in de vierde fase van meditatie de oneindig tedere, barmhartige Liefde van de Eeuwige naar de wond van de 'teleurgestelde liefde'. Eerw. Meester beschrijft deze helende stroom van Liefde met de volgende woorden: —"Dat wat verschijnt is soms compassie, soms liefde, soms begrip, maar altijd is het water voor de heling van de geest...;" (Plaat LIX; [in de eerste editie, Plaat XXXVII]).

Net zoals de Wijsheid van de Eeuwige is, zo is ook de Liefde van de Eeuwige. Als we proberen om grip op die liefde te krijgen, en die tot de onze te maken en eigenwillig te gebruiken, dan zal de Eeuwige afwachten en ons onze gang laten gaan totdat we ons realiseren dat wij onszelf ongelukkig maken. Het is genoeg om de Eeuwige te kennen; het is genoeg om de Eeuwige lief te hebben. Wijsheid en Liefde kunnen het best gebruik van ons maken, wanneer het ons genoeg is om te luisteren naar de leiding van de Eeuwige, en te doen wat goed is om te doen wanneer het goed is om te doen, zonder ons zorgen te maken over hoe we op anderen overkomen.

Nogmaals, wij hoeven geen heilige te zijn om deze Liefde uit eigen ervaring te kennen. Telkens wanneer we in een gepijnigde toestand gaan zitten om te mediteren en een poosje later weer opstaan met een vrediger en minder gekweld hart, ervaren we de helende Liefde van onze wonderbaarlijke Ware Natuur. Wat hebben wij gedaan? —Slechts de Oneindige Liefde



een kans gegeven om dat wat deel van Zichzelf was, is en altijd zal zijn, te helpen.

De derde en vierde fase van meditatie laten de vollere, spirituele context zien van Boeddha's Derde Edele Waarheid: — "Er is de beëindiging van het lijden." Want als de oorzaak van het lijden de Hulp van de Eeuwige heeft ontvangen, eindigt het lijden. 'Eindigt het lijden,' moet hier in de primaire betekenis worden opgevat, namelijk dat het lijden niet langer *in stand wordt gehouden* door handelingen die strijdig zijn met de Leefregels. Vandaar dat de beëindiging van het lijden niet los gezien kan worden van wat we *doen*, want het zijn altijd onze keuzes die het wiel van het lijden, al dan niet, weer in beweging zetten. En zo laten de derde en vierde fase van meditatie tevens de vollere context zien van Boeddha's Edele Achtvoudige Pad: —het leven van training.

### ***Meditatie Fase Vijf: Ongeboren en Onsterfelijke Meditatie***

De bovenstaande vier meditatie-stadia zijn opeenvolgende stappen in een continueel proces van training en verlichting. Ze zijn ook gelijktijdig aanwezige aspecten van één Meditatie, die de natuurlijke activiteit van de Boeddhanatuur is. Verschillende aspecten zullen op verschillende momenten, in overeenstemming met oorzaken en omstandigheden, in onze ervaring 'oplichten,' maar alle aspecten zijn aldoor aanwezig.

Eerw. Meester noemde deze vijfde fase van meditatie eenvoudigweg 'De innerlijke Boeddha;' (Plaat LX; [in de eerste editie, Plaat XXXVIII]). Je zou het ook 'Eeuwige Meditatie' kunnen noemen.

Elke schijnbare tegenstelling tussen het spirituele en het alledaagse is geharmoniseerd in Eeuwige Meditatie. Deze harmonie is niet statisch; het is geen hemel. Lijden bestaat; er is een oorzaak van het lijden; er is de beëindiging van het lijden; er is een Pad dat tot de beëindiging van het lijden leidt – allemaal

in de Eeuwige Meditatie. Als we proberen vast te houden aan voorbijgaande dingen – ongeacht of die materieel of spiritueel zijn – dan verblinden wij onszelf voor de Eeuwige Meditatie. Maar het is slechts ónze verblinding; de Eeuwige Meditatie is er gewoon nog.

Meditatie is een *toevlucht*. Deze toevlucht is aldoor bij ons. We kunnen onszelf er tijdelijk voor verblinden. We kunnen het tijdelijk vergeten. Maar het zal ons nooit verlaten. Wij noemen het 'meditatie' en denken erover als een oefening die wij doen. In werkelijkheid is hetgeen wij 'de beoefening van meditatie' noemen, onze keuze om in onze geest en in ons hart ruimte te maken voor de Eeuwige Meditatie, onze keuze om ons daaraan toe te vertrouwen.

Ik denk over Eeuwige Meditatie als een 'Eeuwig Volgen,' – een *blijmoedig* volgen, een volgen overal waarheen de Eeuwige leidt, met een onvoorwaardelijke bereidwilligheid en onvoorwaardelijk vertrouwen, door hemel en hel als dat is wat *goed* is om te doen, door geboorte en dood als dat is wat *goed* is om te doen, oplossen in de Oneindige Liefde en dan weer als Haar voertuig worden samengevoegd als dat is wat *goed* is om te doen. In 2002 schreef ik een kort gedicht, dat tot uitdrukking brengt wat dit Eeuwige Volgen voor mij betekent. Het is getiteld '*Volgen*' en is te vinden in Deel IV, *Gedichten*.

## HOOFDSTUK 7 DE RESIDUELE BOEDDHANATUUR

*Ik vraag: "In het Smetteloze, wie is de waarachtige gelovige?"*

*Het antwoordt: "Uw Eeuwige Heer."*

### ***Naar Binnen Keren om Hulp***

We beginnen met de serieuze beoefening van meditatie wanneer we ons op een diep intuïtief niveau realiseren, dat we een soort hulp nodig hebben die niet van buiten onszelf kan komen. We hebben geen enkel bewijs of garantie dat we die hulp in onszelf kunnen vinden, maar op de een of andere manier weten we dat die er is en voelen wij ons tot meditatie aangetrokken om die hulp te vinden.

Het is heel simpel: —een intuïtief onderkennen van noden en een intuïtief naar binnen keren, in plaats van de hulp die aan deze noden tegemoet kan komen in uiterlijke dingen en andere mensen te zoeken. Vanuit dit punt beginnen we een grote spirituele reis, een groot spiritueel avontuur. En naar dit punt keren we telkens weer terug om de reis en het avontuur voort te zetten.

In het begin van deze reis moeten we op goed vertrouwen varen. Dat wil zeggen, dat we ervan uit moeten gaan dat er een toevlucht te vinden is door ons naar binnen te keren; een toevlucht die – vanuit het meer naar buiten gerichte, wereldlijke gezichtspunt – irreëel en ontoegankelijk lijkt. Je kunt het immers niet met je ogen zien, niet aanraken, horen, enzovoorts. Of althans, zo lijkt het. Maar op een of andere manier *weten* we, dat die innerlijke toevlucht er is. Dit is geen weten met het 'hoofd'; je zou het een weten met het 'Hart' kunnen noemen. (Ik schrijf het woord 'Hart' met een hoofdletter, omdat ik niet op het fysieke hart of op de emoties doel.) Dit is een 'weten zonder te weten' van de zuivere, spirituele intuïtie.

### ***Gloeiende Kooltjes***

Gelukkig zijn er mensen geweest met een flinke dosis contemplatieve training achter de rug, die in staat waren om met verlichte ogen op hun ervaringen terug te kijken. Zij hebben geprobeerd te beschrijven wat het is dat wij, vanaf het begin van onze meditatie-praktijk, intuïtief aanvoelden – sterker nog, wat het is dat ons tot die praktijk *bracht*.

Stel je voor, dat we ons in een heel donkere kamer bevinden. In het midden van die kamer staat een vuurkorf of stookplaats – misschien alleen maar een ring van stenen waarbinnen een vuur kan worden aangelegd. Op dit moment is er geen vuur, maar er zijn nog wel een paar kooltjes die zachtjes in het donker gloeien. Deze metafoor van gloeiende kooltjes in het donker was een favoriete manier van contemplatieve boeddhistische monniken om te verwijzen naar ons ingeboren vermogen om spiritueel óp te zien – zelfs te midden van grote verwarring en pijn. In *How to Grow a Lotus Blossom* wordt dit vermogen om óp te zien, voorgesteld als een lichtbundel die zelfs door de donkerste wolken heen schijnt. De metaforen verschillen enigszins, maar het punt is hetzelfde: —er is altijd een onuitblusbare, spirituele Toevlucht in onszelf.

Te midden van grote moeilijkheden kan de toevlucht van ons Hart ver weg lijken, doch in werkelijkheid is Die altijd bij ons; en altijd is er een spoor van te vinden waaraan we ons kunnen vasthouden, zolang we uiterlijke dingen maar loslaten en echt mediteren. Je zou kunnen zeggen dat dit 'gloeiende kooltje in het donker' een *residueel aspect* van de Boeddhanatuur is, aangezien we altijd het vermogen hebben om intuïtief voeling te hebben met de Boeddhanatuur, zelfs wanneer ons brein volslagen verward is en er blind voor is. Het is dus alsof er een *residu* [of 'restje'] van de Boeddhanatuur is, dat door geen enkele mate van verwarring en pijn kan worden overdekt en aan het spirituele zicht kan worden onttrokken.

### ***Het Aanwakkeren van de Kooltjes***

Wanneer we meditatie beoefenen en wanneer we ons inspannen om de geest en het hart van meditatie in alle situaties en omstandigheden van ons dagelijks leven toe te passen, dan onderhouden en voeden wij onze residuele Boeddhanatuur. Het is alsof we in het donker bij de vuurplaats zitten en gedurig de gloeiende kooltjes voorzichtig aanwakkeren.

Wat gebeurt er wanneer we de kooltjes aanwakkeren? —Ze gaan feller gloeien. Als ze feller gloeien, wordt de duisternis opgelicht. Zo doordringt en verlicht meditatie en de beoefening van de Leefregels de duisternis van de onwetendheid. Want ook al kunnen die kooltjes nooit volledig gedoofd worden, wij kunnen onszelf er heel goed van overtuigen, dat er in ons eigen Hart geen toevlucht is. Als we oprecht trainen, stellen wij onze geest en ons hart open voor onze eigen Ware Natuur en laten wij ons in alle moeilijkheden en in alle noden door die Natuur aan Haarzelf herinnerd worden.

Worden de kooltjes met een Bodhisattvische [*onbaatzuchtige*] bereidwilligheid aangewakkerd, dan verschijnt de vlam van verlangende liefde. De liefde die wij als onze liefde voor de Eeuwige ervaren, komt dus voort uit de residuele Boeddhanatuur. Met andere woorden, 'onze' liefde is deel van de Oneindige Liefde. Wij kunnen een kanaal of instrument van deze Liefde zijn, maar wij bezitten Die niet en wij creëren Die niet. De onwetendheid die ons verblindt voor de Bron van alle liefde, en het verwarde vastklampen en de haat die uit deze onwetendheid voortkomen, zijn de gronddoorzaken van het lijden. Maar zelfs in de duisternis van de donkerste onwetendheid gloeien de kooltjes van onze residuele Boeddhanatuur zachtjes en wachten rustig.

***De Residuele Boeddhanatuur en Karma***

De residuele Boeddhanatuur manifesteert Zich te midden van al het gedraai en gekronkel van onze karmische erfenis in de onderliggende, zuivere intentie van alle handelingen. Wezens doen dingen die tot lijden – en soms tot verschrikkelijk lijden – leiden, niet zozeer omdat zij van nature slecht zijn, maar omdat zij, in hun onwetendheid, handelen op grond van 'begeerte, haat en misvatting die geen begin kent.'

Inzicht in de residuele Boeddhanatuur in ons eigen karmische verleden verkrijgen we niet door erover te speculeren, maar door het directe intuïtieve inzicht in de motivatie van bepaalde handelingen. Met een dergelijk inzicht strekt sympathie zich zelfs uit tot hen die levende wezens de grootste ellende bezorgen. *En tegelijkertijd* verhindert noch de onderliggende, zuivere intentie noch de sympathie, dat de wet van oorzaak en gevolg volledig functioneert. De wet van karma is onontkooftbaar: —lijden volgt onvermijdelijk op handelen dat indruist tegen de Leefregels.

Deze lering, namelijk dat er in al het menselijk handelen *zowel* een onderliggende, zuivere intentie is *als* de volledige werking van de wet van het karma, is één van de belangrijkste leringen van het boeddhisme. En, zoals met alle boeddhistische leringen, kunnen wij die voor onszelf verifiëren. Dit kost tijd en veel training. En terwijl we hieraan werken, moeten we niet vergeten – wanneer wij willens en wetens weigeren de residuele Boeddhanatuur te erkennen van iemand van wie wij menen dat die een kwaad heeft bedreven – dat wij dan *zélf* een kwaad bedrijven. Zoals de Boeddha zei, haat heelt geen haat. Vroeg of laat zullen we dezelfde hamer der veroordeling die wij op een ander doen neerdalen, ook op onszelf richten. Ongeacht wat de rest van de wereld doet, eenieder maakt zijn of haar eigen keuzes en zal de gevolgen daarvan plukken.

Eerw. Meesters prachtige commentaar op de Leefregels (Plaat XII, [in de eerste editie, Plaat VIII]) is doortrokken met een diepgaand begrip van deze lering. Ergens in dat commentaar zegt ze: —"Kijk met de geest van een Boeddha en ik zal het hart van een Boeddha zien." Het is gemakkelijk om het hart van een Boeddha in een heilige te zien. Het is niet zo gemakkelijk om het in een Hitler te zien. Maar zowel de heilige als de zondaar was, is en zal altijd begiftigd zijn met de prachtige, onuitdoofbare, residuele Boeddhanatuur. De daden van de heilige leiden overwegend tot verdienste; die van de grote zondaar overwegend tot ellende. *En*, er is een Pad dat leidt tot de volledige beëindiging van het lijden: —bewaar, koester en voed de residuele Boeddhanatuur.

## HOOFDSTUK 8

### DEPOT VAN SPIRITUELE NODEN

*De fundamentele natuur van het Ongeborene is te vinden in het lichaam en de fundamentele natuur van het lichaam is te vinden in het Ongeborene.*

#### ***Eenheid van Lichaam en Geest***

Meer dan vijftienghonderd jaar is de aard van de relatie tussen lichaam en geest het onderwerp geweest van filosofische speculaties. Al meer dan een eeuw hebben theoretici op het gebied van de psychologie hun bijdragen aan dit onderwerp geleverd. En in de afgelopen decennia hebben sommige wetenschappers geprobeerd om alle mentale verschijnselen als lichamelijke (meestal chemische) processen te verklaren. De kijk van het zen-boeddhisme op de relatie tussen lichaam en geest is echter noch filosofisch, noch psychologisch, noch materialistisch-reductionistisch van aard. De ervaring die uit een serieuze beoefening van meditatie voortkomt, verschaft een spiritueel pragmatische reden voor de bewering dat lichaam en geest twee complementaire aspecten zijn van één complexe eenheid.

Het eenvoudigste bewijs van de eenheid van lichaam en geest krijg je, door te letten op de wijze waarop de lichaamshouding tijdens formele meditatie invloed heeft op de geesteshouding. Twee aspecten van de lichamelijke houding zijn daarbij van bijzonder belang: —de stand van de wervelkolom en de mate van ontspanning van de buik. De wervelkolom moet 'recht', maar niet stijf zijn; de buik moet volledig ontspannen zijn. Deze karakteristieken van een correcte lichaamshouding bij het mediteren worden niet zozeer door spierkracht bereikt, maar door de manier waarop het bekken naar voren kantelt wanneer we op correcte wijze op het kussentje zitten (of op een



meditatiebankje of stoel – want dit basisprincipe geldt voor alle zithoudingen).

Voor lezers die pas met meditatie begonnen zijn, maar ook voor meer ervaren mediteerders die de aanwijzingen voor een correcte wijze van mediteren nog eens willen doornemen, zijn er video-instructies over meditatie beschikbaar op mijn YouTube-kanaal:

<https://www.youtube.com/@northcascadesbuddhistprior4788>.

(Of zoek op YouTube naar: *North Cascades Buddhist Priory*.)

Een juiste zithouding draagt enorm bij aan de ontwikkeling van een heldere en ópziende, serene en aanvaardende geesteshouding. Zitten met een 'rechte' rug bevordert met name het 'heldere en opwaarts gerichte' aspect van de meditatieve geesteshouding. Een ontspannen buik bevordert met name het 'serene en accepterende' aspect van de meditatieve geesteshouding.

Er bestaat een Japanse term voor de meditatievorm die wij in Soto Zen beoefenen, '*moku sho*'. Eerw. Meester vertaalde die als *serene reflectie*. Andere mogelijke vertalingen zijn: —'stille (of rustige) verlichting', 'verhelderende vrede', 'al-aanvaardende helderheid' of 'ópziende sereniteit'. Al deze termen verwijzen naar bovenstaande twee aspecten van de meditatieve geesteshouding die bevorderd worden door een rechte rug ('helder en ópziend') en een ontspannen buik ('seren en aanvaardend').

Deze beschrijving van de samenhang tussen de lichamelijke en de mentale houding is een grove benadering. Het geeft een eenvoudige verklaring voor de reden waarom de lichamelijke houding bij formele meditatie zo belangrijk is. Het kan dienen als een poort naar een diepere waarheid, want het blijkt dat de 'geesteshouding' die in de formele meditatie 'bevorderd' wordt, er altijd al was – als een aspect van onze Boeddhanatuur. Als we écht mediteren, *laten* we dat wat er altijd al was tevoorschijn komen door op te houden met datgene wat het versluiert. Vanuit

dit diepere perspectief 'bevorderen' of 'cultiveren' we niet zozeer een geesteshouding, maar *laten* we de Boeddha Geest zich manifesteren in en door ons lichaam en onze geest.

De Grote Meester Dogen zei, dat ons lichaam van 'van groot belang is.' In zen-training proberen we op de best mogelijke manier gebruik te maken van het lichaam door de beoefening van de Middenweg – het pad van een barmhartige discipline en respect, dat de tegenstellingen van het eigenwillig koesteren van zinnelijke genietingen en het eigenwillig ontkennen van lichamelijke behoeften overstijgt. Lichaam en geest zijn vergankelijk; ze ontstaan en vergaan overeenkomstig hun oorzaken en omstandigheden. Deze vergankelijkheid maakt hen echter niet slecht en onrein: —ze verschijnen en verdwijnen in de Grote Smetteloosheid en ze *kunnen* het voertuig van de verlichting zijn.

### ***Karma en het Lichaam***

Het proces waarbij karmische 'fragmenten' van verdriet, misvatting, angst, haat, afschuw, verlangen en zelfveroordeling coaguleren en in een nieuwe levensvorm herboren worden, is een diep mysterie. In dit mysterie ligt een nog dieper mysterie, namelijk het proces waarbij verdienste wordt toegevoegd aan die ruwe kluwens van spirituele noden om die laatste naar de Liefde en de Wijsheid van de Eeuwige te begeleiden.

Ons lichaam is een depot van spirituele noden. Karmische fragmenten van verwarring en pijn liggen in het gehele lichaam opgeslagen in de vorm van kluwens, knopen of brokken spanning. Specifieke lichaamsorganen herbergen specifieke brokstukken. Een veel voorkomend en bekend voorbeeld van de samenhang tussen zo'n fragment en een bepaald orgaan is het verband tussen zorgen en de maag. Mensen die een sterke neiging hebben om zich zorgen te maken, krijgen niet zelden maagzweren en andere maagaandoeningen. Alle andere organen hebben een vergelijkbare relatie met bepaalde, karmische fragmenten. Enkele

voorbeelden hiervan zijn, verdriet en de longen (diepe huilbuien komen regelrecht uit de longen), angst en de nieren, woede en de lever, en teleurstelling (d.i. bedroefde liefde) en het hart (wezens kunnen letterlijk sterven aan een 'gebroken hart').

Deze knopen van spanning kunnen hun oorsprong hebben in onze erfenis uit voorgaande levens, maar ze kunnen ook in dit leven zijn ontstaan. In beide gevallen zal een juiste spirituele training – d.i. meditatie én de beoefening van de Leefregels – het mogelijk maken dat de Liefde en Wijsheid van de Eeuwige deze knopen (of blokkades) kan ont-harden en los-weken. Naarmate ze worden verzacht, komen ze vrij in het gevoel. Het gevoel is de 'oogster van het karma' en elke knoop van deze spirituele noden is een stukje karma dat volledig moet worden afgelost, om volledig te kunnen worden geholpen. Daarom kan serieuze training zulke diepe emoties, en soms ook pijnlijke gewaarwordingen, zwakte en andere lichamelijke verschijnselen teweegbrengen. In de eerste hoofdstukken van *How to Grow a Lotus Blossom* is te zien, dat diep vertrouwen en grote vastberadenheid onontbeerlijk is, wanneer dit proces zich op een diep niveau afspeelt.

### ***Karmische Schuld en Aflossing***

Eerw. Meesters meester placht mensen te waarschuwen, "Als je mediteert, loop je het risico om gegrepen te worden door de Kosmische Boeddha." Anders gezegd, als we echt mediteren, nodigen we ons karma uit om afgelost te worden, zodat alle spirituele noden de Hulp van de Eeuwige kunnen krijgen; in dat proces kunnen wij het soms flink te verduren krijgen.

Wat betekent het, als we zeggen dat karma 'komt te vervallen'? —Stel je voor dat iemand op een bankje in een park zit te lunchen. Hij heeft een uitgebreide lunch en alles is in papier en plastic verpakt. Terwijl hij zit te eten, laat hij de verpakkingen op de grond vallen. Tegen de tijd dat hij klaar met eten is, ligt er

allerlei troep rondom het bankje. Hij laat het park vuiler achter, dan toen hij aankwam. Het achterlaten van de bende door die man staat in deze metafoor voor eigenwillig, niet-Preceptueel handelen [d.w.z. in strijd met de Leefregels]. De bende die achterblijft, staat voor de karmische nalatenschap [c.q. schuldenlast] – een vorm van spirituele rommel [onafgewerkte zaken] die op een of andere manier opgeruimd dient te worden. De 'bende' kunnen we ook zien als een hele verzameling van spirituele noden. De bende dient op de een of andere manier, vroeger of later, opgeruimd te worden; de noden dienen op de een of andere manier, vroeger of later, afgelost te worden. Als de respijtperiode verlopen is en het opruimen plaats móet vinden (aan de noden voldaan móet worden), dan kunnen we zeggen dat het karma 'vervalt'.

Stel je nu eens voor, dat vlak nadat de persoon die de rommel heeft gemaakt, is weggegaan, iemand anders op het bankje gaat zitten. Die persoon eet ook zijn lunch in het park, maar laat geen rommel op de grond vallen. Hij bemoeit zich echter niet met de rommel die de eerste persoon rond het bankje heeft achtergelaten. Deze tweede persoon is vervolgens klaar met eten en vertrekt. Het park is er niet vuiler, maar ook niet schoner, op geworden. Deze tweede persoon staat voor iemand die een moreel leven heeft geleid, maar die niet veel heeft gedaan aan het opruimen van de geërfde, karmische rommel. Deze persoon heeft zelf geen karmische schuldenlast achtergelaten, doch heeft niet veel van de geërfde, karmische schuldenlast afgelost.

Stel je nu voor, dat er een derde persoon aankomt en ook op het bankje in het park gaat zitten lunchen. Ook deze persoon laat geen rommel vallen. Aan het eind van z'n maaltijd, neemt hij even de tijd om de rommel rond het bankje op te ruimen. Wanneer hij vertrekt, is het park er schoner en helderder op geworden, omdat hij er geweest is. Deze persoon staat voor iemand die de zuivering en omvorming van karma door serieuze

meditatie en training in de Leefregels op zich neemt. Deze persoon heeft méér dan een goed leven geleid. Hij heeft de karmische schuld afgelost; dat wil zeggen, hij heeft ervoor gezorgd dat alle spirituele noden die in het lichaam lagen opgeslagen, hun weg naar de helende Liefde en Wijsheid van de Eeuwige konden vinden. Deze persoon zal noch enige rommel van zichzelf, noch die van een ander aan een derde overdragen: —de beëindiging van het lijden is gerealiseerd.

Voorbeelden van deze drie soorten mensen – vertegenwoordigd door onze drie lunch-gebruikers – kunnen we in *How to Grow a Lotus Blossom* vinden. Zie Plaat XIII-XVIII (in de eerste editie, Plaat IX) voor voorbeelden van de eerste twee. De derde vinden we het in het voorbeeld van Eerw. Meester zelf.

Maar wat gebeurt er als niemand de achtergelaten rommel in het park opruimt? —Uiteindelijk komt de wind en verstrooit de rommel over een groot gebied. Hier en daar zal iemand een stukje oprapen en het op de juiste wijze afhandelen. Sommige stukken zullen uiteindelijk met bladeren en stof overdekt raken en langzaam vergaan. Op de lange duur zal alles in de eindeloze kringloop van de natuur worden opgenomen, want alles is onderdeel van de natuur. De wind staat hier voor de Compassie van de Eeuwige, die elk stukje nood naar een passende vorm van hulp leidt. De natuurlijke processen van afbraak en hergebruik vertegenwoordigen de vele manieren waarop karmische lasten worden afgelost.

Niet zelden krijgt de persoon die het karma heeft geërfd van iemand die anderen welbewust kwaad heeft aangedaan, de kans om mededogen te tonen aan een persoon (of levend wezen) die het karma draagt van iemand die (of het wezen dat) slachtoffer was van die welbewuste daden. Ook kan het zijn dat de persoon die het karma van het slachtoffer heeft geërfd, de gelegenheid krijgt om mededogen te tonen aan de persoon die (of het wezen dat) het karma van de dader draagt. Want daders plegen zichzelf

op het moment van sterven heel sterk te veroordelen, en degenen die de nagelaten karmische fragmenten van zo'n iemand erven, hebben menselijke compassie en vergeving nodig. En soms zijn in de karmische stromen van slachtoffer/dader-relaties de afzonderlijke karmische stromen gedurende een aantal levens met elkaar vervlochten. Zo kan één iemand het slachtoffer-karma uit het ene leven en het dader-karma uit een ander leven hebben geërfd, terwijl iemand anders het karma van de corresponderende dader (het eerste geval) en het slachtoffer (het tweede geval) hebben geërfd. De gelegenheden tot zuivering en omvorming van dat karma kunnen zich in dergelijke gevallen op zeer complexe wijze manifesteren in de relatie van de twee mensen die een dergelijk verstrengeld karma hebben geërfd. Er zijn eindeloos veel variaties op dit thema. Zeer zwaar karma – namelijk van eigenwillige, niet met de Leefregels in overeenstemming zijnde daden die van buitengewone vreselijke en gruwelijke aard waren, zoals de ergste vormen van eigenwillige pogingen om wraak te nemen op (of pijn te veroorzaken aan) anderen – kan volledig worden afgelost in de vorm van extreem slachtofferschap, krankzinnigheid, of hergeboorte in rijken van extreem lijden. En dergelijke vormen van algehele aflossing van de karmische rekening, zijn beslist geen pretje; het is echter ook geen straf. Het is een zeer krachtig signaal: —'VERKEERDE WEG'.

Een van Boeddha's discipelen werd vermoord, nadat hij ten diepste verlicht was geworden. De Boeddha legde uit, dat dit het gevolg was van de eigenwillige, niet met de Leefregels in overeenstemming zijnde daden van iemand, wiens karma deze discipel had geërfd. Verlichting bevrijdt ons niet van de volledige uitwerking van de wet van karma: —dat wat gezaaid is, moet eens volledig worden geoogst. Verlichting bevrijdt ons *wel* van de banden van onwetendheid – van de slavernij van begeerte, haat en verblinding. Anders gezegd, de bevrijding die door verlichting wordt gerealiseerd, is bevrijding van de *voortzetting*

van het lijden. Maar het is niet alleen een bevrijding *van*: —het is een bevrijding *teneinde* onze eigen wonderbaarlijke, Ware Natuur waarachtig te kunnen volgen.

Zoals het bij het spreken over de leringen van het boeddhisme zo vaak het geval is, zijn begrippen als 'karmische schuld' en 'aflossing' slechts grove benaderingen van de waarheid, die men niet te ver moet doorvoeren. Dergelijke metaforen hebben hun nut en kunnen zinvolle aspecten van de waarheid aanduiden. De *volledige* waarheid gaat ons begripsvermogen ver te boven.

### ***Opzien en Neerzien***

Vanuit een werelds perspectief lijkt een karmische schuldenlast en aflossing die zich in achtereenvolgende hergeboorten manifesteert, ofwel een grote fantasie, dan wel het definitieve bewijs van de ultieme zinloosheid en onrechtvaardigheid van het bestaan. Is onze karmische erfenis een soort erfzonde, die bij de geboorte op een onschuldig slachtoffer wordt geladen en die zich vervolgens door het leven heen moet worstelen met een ellende die hij niet zelf heeft gecreëerd? —Door de eeuwen heen zijn er mensen geweest – van leven-verloochenende asceten tot aan filosofen als Schopenhauer – die een dergelijk pessimistisch standpunt hebben omhelsd.

Er is een alternatief voor dergelijke wanhoops-filosofieën. Gezien vanuit een meer verlichte optiek is het proces van hergeboorte de uitdrukking van het Kosmische Mededogen van eindeloos geduld: —alle spirituele noden krijgen voortdurend nieuwe mogelijkheden aangeboden om hun weg naar de Hulp van de Eeuwige te vinden. Wezens die stierven in een zekere mate van spirituele verwarring en pijn, lieten kluwens van spirituele noden achter, die wij bij onze geboorte hebben 'opgepikt'. Ons vergankelijke lichaam dat onderworpen is aan ziekte, ouderdom en dood, is het waardevolle depot van die

### *Depot van Spirituele Noden*

spirituele noden. En voor die hele lading noden *is* het leven van dit vergankelijke, en lijdende lichaam daarom een kans om geholpen te worden.

De Eeuwige laat het aan ons, of we wanhopen vanwege de pijnlijkheid van het bestaan, of dat we het lijden aanvaarden en trainen om het niet te prolongeren. We zijn vrij om *néér* te zien of om *óp* te zien. Zij die vast willen houden aan het *néér*zien, vinden volop bewijs, dat het leven zinloos en onrechtvaardig is; zij die ervoor kiezen om *óp* te zien, vinden volop bewijs dat de Compassie van de Eeuwige zich naar en door alle bestaan uitstrekt.



## HOOFDSTUK 9

### ZUIVERING

*Men zegt dat de verlichte mens zijn hart zuivert met stilte,  
En zich terugtrekt in de Schatkamer van die intieme,  
verborgen plaats (de hara).*

#### ***Stilte en de Hara***

De aanwijzingen voor het mediteren geven wellicht de indruk dat het gaat om een fysieke en mentale oefening, in plaats van een religieuze handeling: —

"Ga in een bepaalde houding zitten, waarbij de rug recht en de buik ontspannen is, houd de ogen ten minste gedeeltelijk open, leg de linkerhand in de palm van de rechter waarbij de duimtoppen elkaar raken en een langwerpige ovaal vormen, zit vervolgens stil en laat je gedachten komen en gaan, en elke keer dat je merkt dat je door een gedachte 'gekaapt' bent, breng je je aandacht weer terug naar het simpele zitten in het nu."

Maar vanaf het begin is er uiteraard veel meer gaande, dan je op het eerste gezicht zou denken.

Het is niet ongewoon dat mediterenden merken dat het fysieke centrum van hun meditatie verschuift van het hoofd naar de *hara*. (Opgepast: —dit gaat vanzelf; het is uiterst onverstandig om te proberen dit te *forceren*. Bij sommigen is dit een vrij plotseling gebeuren, bij anderen kan het zo geleidelijk gaan dat ze het nooit opmerken.) De *hara* is de streek tussen het borstbeen en de onderbuik. Uiteindelijk – maar niet noodzakelijkerwijze vanaf het begin – zal men ervaren dat de stilte van de meditatie zich in de *hara* centreert.

In diepe meditatie (*samadhi*) kan men de *hara* soms ervaren als een grote grot of een reservoir. De stilte hier is een aspect van de Boedhanatuur, wij creëren die niet en we kunnen die niet

vernietigen; het *is*. Door de eeuwen heen hebben boeddhistische leraren gesproken over 'in samadhi gaan', of 'in diepe meditatie getrokken worden'; maar, omdat het nooit zo wordt ervaren, zullen zij nooit zeggen: —"Ik heb met mijn geest een grote stilte gecreëerd."

Stilte is niet een gedachte of gevoel (of gewaarwording) en evenmin is afwezigheid van gedachten en gevoelens vereist. Beter gezegd, gedachten en gevoelens ontstaan en vergaan, zoals golven ontstaan en vergaan aan het oppervlak van de grote oceaan, terwijl de diepten ervan stil zijn. Wanneer meditatie diep is, lijken gedachten en gevoelens die aan de oppervlakte komen en gaan, in vergelijking met de stilte onwerkelijk.

Waarom ervaren wij dat deze stilte zich in de hara centreert? Het enige dat ik hierop kan antwoorden is, dat elk aspect van het lichaam een *spirituele* dimensie heeft. Elk aspect van ons wezen en van alle bestaan is *van* de Eeuwige.

### ***Gehechtheid aan Stilte***

Net zoals we stilte niet kunnen creëren of vernietigen, zo kunnen wij geen enkele ervaring vasthouden. De stilte *is*. Onze *ervaring* ervan is van voorbijgaande aard, net als al onze ervaringen. Wie eigenwillig probeert vast te houden aan ervaringen van stilte, belandt in een misleide toestand die, vanuit de echte spiritualiteit gezien, een soort levende dood is en '*quiëtisme*' wordt genoemd.

In *How to Grow a Lotus Blossom* beschrijft Eerw. Meester haar keuze om haar training voort te blijven zetten, voorbij de 'misleidende vredigheid.' (Plaat XII; in eerste editie, Plaat VIII). Het is geen toeval dat de tekst bij de plaat met de titel 'Het Meer van het Quiëtisme' voor het overgrote deel bestaat uit haar geweldige commentaar op de Leefregels. Deze keuze kwam neer op het volgende: —"Wil je de tijd die je nog gegeven is, besteden aan pogingen om een illusie van vrede vast te houden? Of wil je het moeilijke pad bewandelen, een pad dat voert naar de echte

bevrijding van het lijden?" Eerw. Meester koos voor het laatste. Om dat pad te kunnen bewandelen, was het noodzakelijk dat zij de 'Waarheid van de Leefregels' ten diepste te begreep.

***Stilte en Activiteit: —de Tweeledige Beoefening***

In Homerus' epische gedicht *De Odyssee* wacht Penelope – de vrouw van Odysseus – op de terugkeer van haar man uit de Trojaanse oorlog. Odysseus' terugkeer is vertraagd en uiteindelijk nemen de meeste mensen aan dat hij dood is; maar niet zijn vrouw. Penelope wordt lastiggevallen door aanbidders die haar willen huwen en zeggenschap over Odysseus' landgoederen willen verkrijgen. Penelope vertelt de aanbidders dat zij één van hen zal kiezen, zodra zij haar werk aan een tapijt heeft voltooid. Elke dag werkt zij aan het tapijt, maar heimelijk haalt zij elke nacht het grootste deel van het dagwerk weer uit, zodat het tapijt nooit wordt voltooid.

Het beoefenen van meditatie zonder de Leefregels ter harte te nemen, is als het maken en weer uithalen van het tapijt door Penelope: —iedere vooruitgang in meditatie wordt tenietgedaan door te handelen in strijd met de Leefregels. Wanneer meditatie en training in de Leefregels samengaan, versterken zij elkaar, omdat zij in wezen twee aspecten van één spiritueel proces zijn. Mediteren is toevlucht nemen tot de eigen Boeddhanatuur. De Leefregels ter harte nemen is het volgen van de Eeuwige – ons in ons handelen gewillig te laten leiden door de Eeuwige – in alle wendingen en kronkels van onze dagelijkse activiteiten. De Boeddhanatuur en de Eeuwige is één en dezelfde. De term 'Boeddhanatuur' benadrukt de Toevlucht in onszelf waar we ons bij het mediteren naar toekeren – het *immanente aspect* van de Eeuwige. De term 'de Eeuwige' benadrukt het *transcendente aspect* van de Eeuwige: —ook al is het waar dat wij Boeddhanatuur bezitten, is het ook waar dat de Eeuwige oneindig veel groter is dan wij.

## Zuivering

Als wij in meditatie onze toevlucht nemen tot de Boeddhanatuur, dan zullen we duidelijker zien hoe we onszelf kunnen weerhouden om datgene te doen wat niet goed is om te doen, en hoe we datgene kunnen doen wat goed is om te doen; zo helpt meditatie ons om naar de Leefregels te leven. Als we de Leefregels ter harte nemen, worden we eraan herinnerd om in al onze activiteiten toevlucht te blijven nemen tot onze Ware Natuur; zo helpt training in de Leefregels ons om vast te houden aan de geest en het hart van de meditatie. Dit noemen we 'de tweeledige beoefening van het leven vanuit de Boeddhanatuur en het volgen van de Eeuwige.'

Het commentaar van Eerw. Meester op de Leefregels is de beste en meest gedetailleerde beschrijving die ik ken van deze tweeledige beoefening. Zij schrijft: —

"Doe niets, tenzij het 'goed' is; doe niets, tenzij ik eerst de Heer des Huizes heb gevraagd of het voor mij goed is om te doen. Doe beslist niets overhaast; doe beslist niets in een opwelling, tenzij ik de *zekerheid* heb die van de Heer des Huizes komt; weet, dat ik de consequenties van mijn handelen zal moeten dragen als het geen volledig weloverwogen daad is..." (Plaat XII; in eerste editie, Plaat VIII).

In plaats van de 'Heer des Huizes' kunnen we de 'Boeddhanatuur' lezen; in plaats van 'vraag de Heer des Huizes' kunnen we lezen, 'keer je in zuivere meditatie tot je eigen Boeddhanatuur voor hulp en leiding.' Verderop in dezelfde alinea schrijft zij: —

"... als de stille, zachte stem in mijn hart en geest 'Ja' zegt, moet ik die lering gehoorzamen. Als die 'Nee' zegt, moet ik die lering *niet* in de wind slaan. Wanneer de Heer spreekt, spring blijmoedig op om te antwoorden; dan is het waarlijk goed om wat dan ook te doen; *weet* dat de Heer *nooit* de Leefregels zal schenden."

De 'stille, zachte stem in mijn hart en geest' is de leiding van mijn eigen Boeddhanatuur. Het 'blijmoedig opspringen om te antwoorden' is het volgen van de Eeuwige, door alle uitdagende omstandigheden van het dagelijks leven heen.

De tweeledige beoefening van het toevlucht nemen tot de Boeddhanatuur en het volgen van de Eeuwige harmoniseert de schijnbare tegenstelling van stilte en activiteit. We worden de stilte ingetrokken, *wanneer dat goed is*; we richten ons naar buiten in activiteiten, *wanneer dat goed is*. Dit 'ons naar binnen en naar buiten richten' is net zo natuurlijk en onmisbaar voor ons spirituele leven als de in- en uitademing voor ons lichamelijke leven. Zonder ons 'naar binnen te keren' worden we chaotisch en impulsief en doen we dingen, die niet *goed* zijn om te doen; zonder ons 'naar buiten te richten' komen we vast te zitten in passiviteit en inactiviteit en slagen we er niet in om die dingen te doen, die *goed* zijn om te doen.

### ***De Grot der Transformatie***

In *How to Grow a Lotus Blossom* beschrijft Eerw. Meester een aantal cruciale ervaringen, als gebeurtenissen die in de hara plaatsvinden. De Platen XXV-XXVI (in de eerste editie, Plaat XIV) zijn in dit verband van bijzonder belang. In een aantal andere illustraties verbeeldt zij het ontvangen van de leringen met een monnik die in meditatie zit en wiens hara is afgebeeld als een gebouw met open deuren. Binnen in dat gebouw (ongetwijfeld een tempel) bevinden zich diverse symbolen die verschillende aspecten van de training voorstellen. (Platen L-LII; in de eerste editie, Plaat XXXII). De open deuren verwijzen naar lichaam en geest die open staan voor de Eeuwige.

Aangezien het centrum van meditatieve stilte in de hara wordt ervaren, is de algemene context van de ervaringen die in *How to Grow a Lotus Blossom* in de hara plaatsvinden, er een van diepe meditatieve stilte. Deze stilte moeten we niet

verwarren met het soort negatieve leegte waarin niets gebeurt. In die stilte vindt juist belangrijk spiritueel werk plaats. Het is diepgaand werk en het is stil werk en het is de Eeuwige die het werk verricht.

De Eeuwige dringt Haar Mededogen niet aan ons op. Als wij ons uitsluitend met uiterlijke dingen bezighouden, dan raken we in activiteiten verstrikt en zullen we uiteindelijk de relatieve onwerkelijkheden voor de Ware Realiteit gaan houden. Wanneer we uiterlijke zaken een poosje laten varen en onder de stroom van gedachten en gevoelens duiken, dan kan de Hulp van de Eeuwige naar de oorzaak van het lijden toestromen – naar onze werkelijke spirituele noden.

Wanneer de oorzaken van het lijden in meditatie bij de stilte van de Boeddhanatuur worden gevoegd, dan zal het Mededogen en de Wijsheid van de Eeuwige op het 'erts' van onze spirituele noden inwerken en die transformeren tot aspecten van verlichting. Daarom noemt men de stilte (en dus, de hara) de 'grot der transformatie.'

### ***Het Opstarten van het Zuiveringsproces***

De oorzaken van het lijden – begeerte, haat en misvatting – manifesteren zich altijd als tegenstellingsparen: —eigenwillig (impulsief en tegen de Leefregels in) handelen en eigenwillig niet-handelen; wellust en weerzin; vasthouden en afstoten; zelfingenomenheid en zelfonderschatting; dogmatisch geloof en sceptische twijfel; euforie en wanhoop. Gewoonlijk bewegen wij heen en weer tussen die tegenstellingen. Maar als we de tegenstellingen in de stilte inbrengen, neemt het ge-heen-en-weer aanzienlijk af. Wanneer dit op het allerdiepste niveau gebeurt, is het alsof de tegenstellingen in de rust worden opgenomen en zich daarbinnen bewegen. De tegenstellingen vernietigen de rust niet; noch vernietigt de rust de tegenstellingen. En geen der tegenstellingen vernietigt de andere. Het

op zichzelf gerichte zelf wordt niet om zeep geholpen, maar getransformeerd.

Zodra de tegenstellingen in de stilte zijn opgenomen, laten wij ons niet langer door ons karma leiden en kan de Eeuwige er een woord tussen krijgen. Nu moeten onze spirituele noden (de tegenstellingen, het karma) en de residuele Boeddhanatuur samenkomen. Deze residuele Boeddhanatuur is het aspect van de Boeddhanatuur dat nooit volledig door onwetendheid en pijn bedolven kan worden. Het beoefenen van geloof en vertrouwen is ons vasthouden aan de residuele Boeddhanatuur. (Zie Hoofdstuk I-7 van deze *Reflecties* voor een nadere bespreking van de residuele Boeddhanatuur.)

Ons lichaam is het depot van onze spirituele noden. De spirituele noden (karma, tegenstellingen) vormen het erts dat gezuiverd moet worden – de grondstof voor de verlichting. De residuele Boeddhanatuur is de bron van het vuur van geloof en verlangen dat op het erts zal inwerken. De meditatieve stilte is de spirituele context waarbinnen het proces van transformatie plaatsvindt. Daarom zeggen de aloude leringen, dat 'lichaam, karma en residuele Boeddhanatuur elkaar in de alomvattende schoot [van de stilte – de hara] bijeenkomen.'

In het volgende hoofdstuk zullen we het proces van spirituele transformatie – het grootste van alle mysteriën – nader bekijken.

## HOOFDSTUK 10

### HET RAFFINEREN VAN HET ERTS

*Voordat er verwarring ontstond, was alles diep  
verankerd in het Ongeborene:  
Lekken van het Water van de Geest was niet geoorloofd.  
Door de Schatkamer open te breken tot in de kern,  
vertrappen we de innerlijke en de uiterlijke Hemel,  
En vernietigen we beide met onze daden.  
Maar als je het Wiel de andere kant op draait,  
Neemt Het een vorm aan die het onovertroffen Licht  
weerspiegelt  
En ben je op weg naar Verlichting.*

#### ***De Oorsprong van de Spirituele Noden***

Eens vroeg Eerw. Meester aan haar meester, de Zeer Eerw. Koho Chisan Zenji, hoe het wiel van het lijden in eerste instantie in gang werd gezet. Hij antwoordde: —"Per ongeluk zette iemand de stroom van het karma in gang." Met andere woorden, een combinatie van onwetendheid en veranderende omstandigheden is al genoeg – en *voilà!* – het wiel van geboorte en dood is in gang gezet. Eén choquerend moment, één moment van verwarring, één moment van néérzien is voldoende om de stroom van karma op gang te brengen.

Maar we hoeven de eerste oorzaak niet te kennen om te kunnen zien, hoe het lijden werd gecreëerd en voortgezet. Als we onszelf en onze karmische erfenis in het licht van meditatie bestuderen, dan vinden we niet alleen het *soort* verwarring dat het wiel van het lijden in het verre verleden in gang heeft gezet, maar ook, en veel belangrijker, de richting waarin het wiel in de toekomst zal blijven rollen als wij het zijn gang laten gaan.

Er is een alternatief voor de voortzetting van het lijden: — wij kunnen het wiel in de omgekeerde richting laten draaien en het proces van transformatie aangaan. Het verlichten en helen



van de bedroefde liefde door de Wijsheid en Liefde van de Eeuwige is de kern van dit proces.

### ***Teleurgestelde liefde***

Het proces waardoor het wiel van het lijden in gang werd gezet, duidde Eerw. Meester aan als het 'teleurstellen van liefde'. Ik kan me niet herinneren dat Eerw. Meester ooit vóór haar retraite van 1976 de term '*teleurgestelde liefde*' gebruikte. Maar tijdens die retraite verkreeg zij een diep inzicht in de oorzaken van het lijden, én ervoer zij heel diep de Liefde van de Eeuwige. Zij zag dat deze Liefde ons geboorterecht is, maar dat wij Die gemakkelijk betwijfelen. Als we die Liefde moedwillig betwijfelen, dan is dat een 'néérzien'. En zodra dat gebeurt, opent zich een denkbeeldige kloof tussen ons en die Liefde.

Op het moment dat deze denkbeeldige kloof tussen onszelf en de Liefde van de Eeuwige werd gecreëerd, werd een verlangen om die kloof te overbruggen geboren. Aldus ontstaat verlangen uit onwetendheid. Wezens jagen dingen na die de plaats van de Liefde van de Eeuwige, waarvan zij menen gescheiden te zijn, zouden kunnen innemen. Doch het naar buiten gerichte verlangen wordt gemakkelijk en vaak teleurgesteld. Wij verlangen ernaar om hen die wij liefhebben, vast te houden; doch scheiding is onvermijdelijk. Wij verlangen naar gezondheid en we worden ziek. We verlangen naar geluk, doch alle wezens ervaren pijn. En ga zo maar door. Daar waar een gering verlangen is, daar is weinig ruimte voor teleurstelling. Daar waar een diep verlangen is, daar is de kans op een diepe teleurstelling.

De voornaamste wijzen waarop wij teleurstelling van ons verlangen en vastklampen (een dwingend verlangen) ervaren, is in de vorm van droefheid, verdriet (een dieper en donkerder droefheid), kwaadheid, en wanhoop – in deze volgorde, afhankelijk van de heftigheid van het verlangen en vastklampen. Het

gevoel is 'de oogster van het karma': —deze gevoelstoestanden duiden op spirituele noden.

Eerw. Meester herinnerde ons er dikwijls aan: —"de wereld is niet ondergeschikt aan onze persoonlijke wil." In het vergankelijke is geen blijvende toevlucht [mogelijk]. Wij kunnen de wereld niet naar onze wil zetten door middel van wilskracht of wensdenken. De teleurstelling van het naar buiten gerichte verlangen blijft net zolang bestaan, totdat iemand op een dag uitroept: —"Ik wil dit pad van lijden niet langer voortzetten! Help!"

### ***Ons Aandeel en het Aandeel van de Eeuwige***

Zoals het goud altijd al aanwezig was in het erts waaruit het werd gezuiverd, zo was ook de Liefde van de Eeuwige altijd al in de teleurgestelde liefde aanwezig. Onze liefde, ook al is die nog zo verward, bekrompen en wanhopig in haar uiting, is niettemin [deel] van de Liefde van de Eeuwige.

De Liefde en Wijsheid van de Eeuwige kan elke kluwen van teleurgestelde liefde in onze karmische erfenis helen en verlichten, *op voorwaarde* dat wij ons aandeel in de training leveren. De tegenstellingen – ontsproten aan de teleurgestelde liefde – dienen wij binnen de grenzen van de Leefregels en de stilte van de meditatie te houden. Als er 'lekkage' optreedt (d.i. wanneer wij onze verankering verliezen en eigenwillig handelen) dienen we terug te keren naar het hart en de geest van de meditatie; en bovenal moeten we blijven 'ópzien'.

Wij moeten ons aandeel in het transformatiewerk leveren. En we moeten *niet* proberen om het aandeel van de Eeuwige te doen: —

*"Alleen de Heer des Huizes kan ervoor zorgen dat de fontein van wijsheid, mededogen en liefde naar behoren stroomt; de enige functie van de hersenen is om ons van de juiste informatie te voorzien; het is een computer in*

dienst van de Heer. (...) [Ten tijde van een echte spirituele overgave] roept ons brein uit: —'Ik geef het op; Ik ben dienaar [van de Eeuwige] en geen meester'." (Plaat LX; in eerste editie, Plaat XXXVIII.)

Door hulp te zoeken bij de Eeuwige en door ons hart te openen als offergave, maken wij het mogelijk dat de Liefde van de Eeuwige (in de 'was'-modus) de spirituele noden kan blootleggen. Dit is te vergelijken met het blootleggen van een laag metaal-dragend erts, zodat het gewonnen en geraffineerd kan worden.

***Het Raffineren van het Erts: —***

***De Stroom van Wijsheid via, en naar, Specifieke Noden***

Er zijn Boeddha's die ons laat ziet wat we moeten doen, en er zijn Boeddha's die ons laat zien wat we *niet* moeten doen. De voornaamste kluwens van spirituele noden in ons karmische erfgoed worden door de Eeuwige gebruikt om ons duidelijk te maken wat niet te doen. Dit is een onontbeerlijke lering in het proces van transformatie, want het kan ons enorm helpen in ons streven om de fouten uit het verleden niet te herhalen, wanneer we inzien wat die fouten waren. Sleutelvoorbeelden van dergelijke leringen zijn te vinden in *How to Grow a Lotus Blossom* in de Platen XIII-XVIII (in eerste editie, Plaat IX) en de Platen XXIII-XXIV (in eerste editie, Plaat XIII).

Het is belangrijk om voortdurend in ons achterhoofd te houden, dat ons vroegere karma te allen tijde de potentie heeft om onze keuzes te beïnvloeden. De kluwens van teleurgestelde liefde laten ons de oorsprong zien van onze eigen verlangens, en van onze inclinaties tot zelfveroordeling en wanhoop. Of een bepaalde kluwen gisteren is ontstaan of duizend jaar geleden, het is een voertuig voor leringen. Opgemerkt zij, dat de leringen zelf die *via* de spirituele noden tot ons komen, zich richten op onze *voortdurende* behoefte om dieper met de Eeuwige in harmonie

te geraken. Deze leringen kunnen ons aldus gedurende ons hele leven helpen, *als* we haar lessen ter harte nemen. Inzicht in de leringen die in grotere, karmische verknoppingen belichaamd zijn, kan zich in de loop der jaren verdiepen, en er zijn veel manieren waarop sleutelgebeurtenissen uit ons karmische verleden de betekenis van huidige gebeurtenissen kunnen verhelderen.

Dat wat verward en gepijnigd is, is niet noodzakelijkerwijze nutteloos. De hulp die we kunnen putten uit onze karmische erfenis in de vorm van leringen, laat ons zien, dat elk aspect daarvan fungeert als een Bodhisattva voor ons nu en in de toekomst. Onvermoeibaar gebruikt de Eeuwige *alles* voor het welzijn van alle wezens.

Er is ook de lering die *naar* de noden stroomt. Nogmaals, *How to Grow a Lotus Blossom* bevat uitstekende voorbeelden daarvan (zie dezelfde Platen als hierboven genoemd). Merk op dat Eerw. Meester soms een lering richt naar een bepaald wezen uit haar erfenis uit voorgaande levens alsof die feitelijk aanwezig was. In zekere zin *was* die ook aanwezig, niet lichamelijk, maar als deel van Eerw. Meesters eigen, bewuste ervaring op dat moment. Wij zijn niet identiek aan de wezens wier karma wij hebben geërfd; *én*, al wat van hen is overgebleven dragen wij in ons. Ons lichaam en onze geest kunnen het voertuig zijn waarmee de Hulp van de Eeuwige naar de spirituele noden van oeroude, of meer recentelijke, oorsprong kan stromen. En, de Eeuwige kan ons inschakelen om de lering te geven die nodig is, om vrede in hart en geest te verkrijgen. Wij kunnen dat doen *als* wij naar de raad van onze eigen Ware Natuur luisteren en die volgen.

De stroom van Wijsheid *via* en *naar* de spirituele noden is een essentieel deel van het proces van transformatie. Want spirituele transformatie impliceert een drastische wijziging van onze kijk op de wereld. Ons wordt getoond hoe een naar buiten

gericht verlangen, zelfveroordeling en wanhoop het lijden doen voortzetten, opdat we dingen anders kunnen doen. De Hulp van de Eeuwige stroomt als lering naar bepaalde kluwens van teleurgestelde liefde, opdat de onwetendheid kan worden verlicht. Wanneer dat gebeurt, 'lossen de obstakels op' in de Smetteloosheid en komt er een vloed van verdienste vrij.

***Het Raffineren van het Erts (vervolg): —***

***De Stroom van Liefde via en naar Specifieke Noden***

'Er is niets vanaf het allereerste begin.' —Deze uitspraak klinkt misschien niet als een beschrijving van Oneindige Liefde, maar dat is het wel. Bezien vanuit onze wonderbaarlijke Ware Natuur, is al ons wanhopig ronddolen in pijn en verwarring een onwerkelijkheid. Er is enkel en alleen het Grote Smetteloze, waarin wezens, hun daden en de consequenties van hun daden verschijnen en verdwijnen, zoals weerspiegelingen in een spiegel verschijnen en verdwijnen. Niets bezoedelt of vermindert de Grote Smetteloosheid en Deze zal nooit en te nimmer minachten, veroordelen of afkeuren. Het is een onbegrensde, welwillende Liefde die ons bevattingsvermogen ver te boven gaat. In onze kluwens van teleurgestelde liefde zit de overtuiging dat wij van die Liefde gescheiden zijn. Die kluwens zullen die Liefde moeten ervaren en [leren] kennen.

Dit is *het* grote mysterie van de transformatie – de wijze waarop de oneindige Liefde de wonden van de teleurgestelde liefde heelt. Wanneer het Water van de Geest (een naam voor die Liefde) stroomt naar en via de verharde kluwens van overtuigingen gescheiden te zijn van die Liefde, dan lossen die op. Dat wat zichzelf als onwaardig veroordeelde en dat geloofde, kan ten langen leste in ware vrede rusten. Het is verbazingwekkend hoe zuiver de wereld eruit kan zien, wanneer we niet néérzien!

In dit proces kan menselijke liefde een cruciale rol spelen, zolang men begrijpt dat 'de gave van sympathie en mededogen'

### *Het Raffineren van het Erts*

afkomstig is van, en wederkeert naar, de Eeuwige. Wij moeten goede discipelen van de Eeuwige zijn – goede luisteraars en goede volgers. Dan, wanneer de Eeuwige ons daartoe oproept, kan menselijke tederheid een grote hulp zijn voor datgene wat zich door de mens afgewezen waant. Ook dit komt duidelijk naar voren in de bovengenoemde platen in *How to Grow a Lotus Blossom*.

### ***Zuiver Goud***

Wanneer het zuiveringsproces is voltooid, is het zuivere goud van de Boeddhanatuur duidelijk zichtbaar. Altijd al was er de toevlucht in ons eigen Hart, onze eigen Boeddhanatuur. En altijd al was er de mogelijkheid om de Eeuwige te volgen. Net zoals het goud altijd al aanwezig was in het erts, ook als je het niet ziet, zo is de Boeddhanatuur altijd al aanwezig geweest in alle spirituele noden, in alle kluwens van teleurgestelde liefde. Onze karmische erfenis is de grondstof voor de verlichting. Wanneer we met verlichte ogen op onze stroom van karma terugkijken, zien we geen enkel vuiltje.

## HOOFDSTUK 11

### UNSUI

*Als je in staat bent om uiterlijke zaken te laten vallen, wereldse banden achter je te laten en in zuiverheid te leven, dan kun je werkelijk de Schatkamer van de Boeddha binnentreden.*

#### **Reden van Bestaan**

Wanneer een hele bundel spirituele noden de weg naar Hulp van de Eeuwige heeft gevonden, dan komt de vraag naar het doel van ons bestaan op. Dit kunnen we opvatten als, 'belangrijk werk volbracht; —wat nu?' Tijdens haar retraite van 1976 kwam deze vraag bij Eerw. Meester boven onmiddellijk na haar diepe sange (belijdenis en transformatie). Haar antwoord op de vraag: —"Wat is het doel van jouw bestaan?" was: —"Mijn doel is om monnik te zijn." (Plaat XI; in eerste uitgave, Plaat VII)

Maar wat is een monnik? —Zij beschrijft haar verbijstering die aanvankelijk bij die vraag optrad: —"Jarenlang ben ik monnik geweest, maar —wat *is* een monnik?" Een mogelijk antwoord op die vraag dient zich aan: —misschien ligt de betekenis van het monnikschap in het leven – of proberen te leven – in een onafgebroken gemoedsrust. Eerw. Meester overwoog deze mogelijkheid en zag in, dat de zin van het monnik zijn meer moest inhouden dan [alleen] dit: —"Het is prachtig om aan dit meer [van stilte] te zitten, maar wat is het nut ervan? Aan een meer zitten en tot in alle eeuwigheid naar de maan kijken? Is dat alles? (...) Een stem fluistert: —'Valse vrede is ontmaskerd. Dit is het meer van het quiëtisme. Hier moet je *niet* blijven.'" (Plaat XII; in eerste editie, Plaat VIII).

En dus, omdat Eerw. Meester inzag dat zij in zelfbegoocheling zou verzanden als zij zou proberen om de ervaring van stilte en sereniteit vast te houden, zet zij haar zoektocht voort naar wat *voor haar* de ware betekenis van het monnik-zijn is.

### ***Het Harmoniseren van Lichaam en Geest***

Na het opgeven van de 'bedrieglijke vrede' schrijft Eerw. Meester: —"Als ik een waarachtig levende monnik wil zijn, dien ik de harmonie van lichaam en geest te *kennen*, want het lichaam zal geen vrede kennen, zolang de geest niet stopt met het kwade." (Plaat XII; in eerste editie, Plaat VIII)

"Het lichaam zal geen vrede kennen zolang de geest niet met het kwade stopt." —Deze uitspraak illustreert Eerw. Meesters begrip van het feit dat handelingen die strijdig zijn met de Leefregels – en die altijd voortvloeien uit *gedachte*-handelingen die strijdig zijn met de Leefregels – kluwens of knopen van spanningen in het lichaam veroorzaken. Deze spanningsknopen herbergen spirituele noden. Lijden is het teken, dat er spirituele noden zijn die op de hulp van de Eeuwige wachten.

Hoe kan de geest stoppen met het kwade? —Deze vraag vindt haar antwoord in Eerw. Meesters geweldige Commentaar op de Leefregels (Plaat XII; in eerste editie, Plaat VIII). Hier zien we, dat de geest niet met het kwade zal stoppen, zolang wij eigenwillig ons Ware Zelf, de Boeddhanatuur (of de Eeuwige, of de 'Heer des Huizes' [zie Hoofdstuk I-1 §2 voor een uitleg van deze term]) negeren. Op de een of andere manier dienen wij onszelf te oriënteren op ons Ware Zelf, en al ons handelen – zowel in denken, in spreken en met ons lichaam – daarmee in overeenstemming te brengen.

Eerw. Meesters Commentaar op de Leefregels onderstreept het belang van het gebruik van zuivere meditatie om in elke situatie die zich voordoet, handelingen die werkelijk goed zijn om te doen, te onderscheiden van handelingen die niet goed zijn om te doen. Eerw. Meester begreep dat 'zuivere meditatie' veel méér is dan het tot rust brengen van de geest: —het is toevlucht nemen tot de Boeddhanatuur. 'Toevlucht nemen tot' iemand of iets wil zeggen, je tot hem, haar of het wenden voor hulp. Daarom wordt het 'vragen aan de Heer des Huizes' in *How to*



*Grow a Lotus Blossom* zo benadrukt. In Hoofdstuk I-12 zal ik dit 'vragen' uitgebreid behandelen.

Het in overeenstemming brengen van onze handelingen van lichaam en geest met onze Ware Natuur is de betekenis van het 'kennen van de harmonie van lichaam en geest'. En voor Eerw. Meester is haar leven wijden aan 'de harmonisatie van lichaam en geest met de Eeuwige', wat monnik-zijn inhoudt.

### ***De Renunciatie van de Wereld***

Eerw. Meester placht te zeggen: –"We trekken ons terug om verder te komen." In het kader van de monastieke renunciatie [verzaking] van de wereld houdt dit in, dat men zich van de wereld afzondert ('terugtrekt') met als doel zich volledig aan de Eeuwige te geven. Renunciatie zou wel een heel treurige keuze zijn, als het alleen maar een *zich afkeren van* de wereld zou zijn. Maar juist omdat dit een *zich toekeren naar* de Eeuwige is, is dit het ware Pad van de aloude Boeddha's.

De formele renunciatie van de wereld vindt plaats tijdens de monastieke wijding. Daarna is er de doorlopende *training* in renunciatie, wat een permanente uitdaging is. Monniken kunnen niet worden afgeschermd van hun eigen, karmisch geërfde, verwrongen opvattingen en naar buiten gerichte verlangens. En op de lange duur kunnen zij evenmin worden afgeschermd van de blootstelling aan de twijfel en verwarring die besloten ligt in de opvattingen die in de wereld om hen heen circuleren. Het dagelijkse leven biedt ons oneindig vele gelegenheden om te kiezen waar wij ons vertrouwen in zullen stellen, wat wij in het diepst van ons hart zullen waarderen, waaraan wij ons zullen vasthouden.

Training in renunciatie is het loslaten van schaduw-toevluchten *én* het vasthouden aan onze Ware Toevlucht, de Boeddhanatuur. Zelfs in de donkerste, zwaarste omstandigheden kunnen wij ons, in zuivere meditatie, keren tot de Boeddhanatuur

om hulp. Dan zullen wij in onszelf het licht van de 'residuele Boeddhanatuur' vinden – de ingeboren, onuitblusbare capaciteit om óp te zien. De eerste hoofdstukken (Platen) van *How to Grow a Lotus Blossom* tonen Eerw. Meester in grote duisternis en moeilijkheden. Daarin is te zien, dat zij zich *afkeert* van de wereldse paden die tot vertwijfeling en wanhoop leiden, en zich *naar* de Boeddhanatuur wendt. Daarover schrijft zij aan het eind van de begeleidende tekst van Plaat III (in beide edities): —"Het is veel beter om op de bergen te bloeden; veel beter om de kensho te vertrouwen en die in gedachten te houden." De 'kensho' waar zij naar verwijst, was haar eerste grote ervaring van de Boeddhanatuur. Deze 'kensho in gedachten te houden' was haar manier om zich midden in die diepe duisternis vast te houden aan de Heer des Huizes.

Je kunt de wereld liefhebben *én* van de wereld afstand nemen omwille van een grotere Liefde. In de wijdingsceremonie van de soto-zen traditie reciteert de nieuwe monnik: — "Gescheiden van mijn familie om de Waarheid te vinden beloof ik plechtig anderen te zullen helpen." Wij doen deze training voor onszelf *én* voor anderen; wij trekken ons uit de wereld terug voor onszelf *én* voor anderen. Waarom? —Omdat er in de Eeuwige niet werkelijk een onderscheid bestaat tussen zelf en anderen: —noden zijn simpelweg noden, waar ze zich ook bevinden; Hulp is simpelweg Hulp, waar en hoe het zich ook manifesteert.

Renunciatie is niet iets dat ver verwijderd is van de ervaring van eenieder die, al was het maar een enkel ogenblik, echt gemediteerd heeft. De woorden van de Grote Meester Dogen "Verbreek alle bindingen, geef alles op. Overdenk goed noch kwaad, overweeg recht noch onrecht," beschrijven de geestesinstelling van de renunciatie. Deze woorden staan in een toelichting op meditatie (*Fukanzazengi*, wat zich laat vertalen als 'regels voor meditatie') die zowel door monastieke als door

leken-trainees wordt gebruikt. "Verbreek alle bindingen, geef alles op," kun je ook lezen als: —"Offer alles wat ontstaat en vergaat aan de Eeuwige." "Denk aan goed noch kwaad, overweeg recht noch onrecht" kun je ook lezen als: —"Bekommer je niet om uiterlijke zaken: —vertrouw alles aan de Eeuwige toe."

Dit offeren en toevertrouwen is de ware geest van de monnik. Wanneer iemand, *wie dan ook*, waarlijk mediteert, manifesteert de geest en het hart van een monnik zich. Alle wezens zijn begiftigd met de Boeddhanatuur en er is geen verschil tussen de meditatie van een beginner en een zenmeester, monnik en leek, man en vrouw.

Sommige trainees blijven in de wereld leven om belangrijke verantwoordelijkheden te vervullen, en ontwikkelen door oprechte training desalniettemin het hart en de geest van een monnik. Wanneer die verantwoordelijkheden zijn vervuld, worden sommige van deze trainees monnik. Er bestaat in het boeddhisme een lange traditie van mensen die stilletjes in kloosters verdwijnen, wanneer hun gezinstaken zijn vervuld.

Maar de meeste leken-trainees worden nooit monnik. Het pad van de leken-trainee is niet minder dan dat van de monnik. Zowel de leken-trainees als de monastieke trainees lopen in de voetstappen van de Boeddh'a's. Het is aan eenieder van ons om te bepalen welk pad voor ons het juiste is, en om vervolgens binnen de grenzen van het pad dat wij gekozen hebben, het best mogelijke leven te leiden waartoe wij in staat zijn.

### ***Wolk en Water***

Hoewel Eerw. Meester en anderen het westerse woord 'monnik' (en enkele andere termen zoals 'priester' en 'priester-trainee') hebben gebruikt om woorden uit Aziatische talen (voornamelijk Pali, Sanskriet, Chinees en Japans) die verwijzen naar mensen die de wereld hebben afgezworen om in de voetstappen van de Boeddh'a te volgen, is er geen enkel Nederlands woord dat de

lading van deze Aziatische woorden volledig dekt. Westerse woorden als 'monnik', 'non', 'priester', 'kluizenaar' en 'bedelmonnik' ontleen hun betekenis aan het geloof, de beoefening, discipline en instituties die zich binnen het christendom in de loop van vele eeuwen hebben ontwikkeld. Er is zeker een overlap in de betekenissen van deze termen met die van de boeddhistische termen, maar er zijn ook verschillen.

Er is een term waarop Eerw. Meester in het bijzonder gesteld was en die zij vaak gebruikte bij het onderricht van haar discipelen, en dat is het Japanse woord '*unsui*'. Dit woord bestaat uit twee karaktertekens [en wordt uitgesproken als '*oen soe-ï*']. Het karakter voor '*un*' betekent 'wolk'. Het karakter voor '*sui*' betekent 'water'. '*Unsui*' betekent derhalve letterlijk 'wolk en water'; en het wordt gebruikt om zowel mannelijke, als vrouwelijke, boeddhistische monniken (priester-trainees) mee aan te duiden,

Zoals een wolk gaat waarheen de wind waait, zo gaat de gerenuncieerde volgeling van de Boeddha waarheen de Wind van de Boeddhanatuur waait. Zoals water aldoor blijft voortstromen in rivieren en beken en nergens aan vast blijft hangen, zo gaat de gerenuncieerde trainee aldoor voort en voort in training, laat uiterlijke zaken voortdurend los teneinde vast te houden aan, en te harmoniseren met, de Heer des Huizes.

## HOOFDSTUK 12

### VRAGEN

*De Grote Kanzeon beziet de wereld naar waarheid,  
Vrij van onzuiverheden, liefhebbend, alwetend, vol  
erbarmen;  
Te allen tijde moet men Hem aanroepen, aanbidden  
tot in alle eeuwigheid.*

—Uit de 'Schrift van Avalokiteswara Bodhisattva'  
Vert. Eerw. Meester Jiyu-Kennett.

#### ***Het Huis van het Ego***

In *How to Grow a Lotus Blossom* volgt het Commentaar van Eerw. Meester op de Leefregels onmiddellijk op de beschrijving van haar diepe *sange*-ervaring. *Sange* is een spirituele, grote schoonmaak. De diepe *sange* van het derde kensho die Eerw. Meester in *How to Grow a Lotus Blossom* beschrijft, breekt eigenlijk het huis van het ego af – de illusie van een zelf dat afgescheiden is van de Eeuwige.

Bevrijding uit de donkere en pijnlijke begrenzingsen van de ingesleten misvatting van het zelf is iets wonderbaarlijks, maar het zal niet standhouden als men het huis van het ego achteloos weer opbouwt. De diepe wens, het diepe, *vaste voornemen* om te leven op een wijze die de spirituele gevangenis van het ego niet herbouwt, is de drijfveer voor de grondige, meditatieve bestudering van de Leefregels, die resulteerde in Eerw. Meesters Commentaar.

#### ***Een Pad van Vertrouwen***

Hoe komt het huis van het ego tot stand? —Door het willens en wetens negeren van onze Ware Natuur, in gedachten, in woorden en in daden.

## Vragen

Hoe kunnen we leven *zonder dat* we het huis van het ego opnieuw opbouwen (of blijven bouwen)? —Door *op te houden* onze Ware Natuur te negeren.

Hoe kunnen we ophouden onze Ware Natuur te negeren? — Door ervoor te kiezen toevlucht tot die Ware Natuur te nemen én door ervoor te kiezen Haar leiding te zoeken en te volgen.

Deze vragen en antwoorden geven een abstract overzicht van de lering die, veel gedetailleerder, in het Commentaar op de Leefregels besloten ligt. Ze schetsen een geweldig en uitdagend pad van vertrouwen. En toch staat er in het Commentaar niets dat niet in een enkel moment van ware meditatie is ingebed, en niets dat niet al eeuwenlang in het Mahayana boeddhisme, en in Soto Zen in het bijzonder, wordt onderwezen.

### ***Een Ware Eerste Stap***

De Grote Meester Dogen waarschuwde zijn leerlingen: —"Als je eerste stap verkeerd is, zul je onmiddellijk struikelen." (*Fukanzazengi* – 'Regels voor het Mediteren') De waarheid in deze woorden wordt ook in Eerw. Meesters Commentaar op de Leefregels sterk benadrukt. Het wiel van het lijden is gemakkelijk in beweging te zetten, maar moeilijk te stoppen. Eén moment van onoplettendheid, een impulsieve handeling, een achteloos woord – het kan allemaal serieuze en langdurige consequenties hebben. Zo dit al opgaat voor handelingen van het spreken en het lichaam, des te meer geldt dit voor handelingen van het denken: —wezens kunnen zichzelf tot vele levens lange ellende veroordelen door één enkele daad van zelfveroordeling; en dat gebeurt ook.

Het is dus heel belangrijk om te zorgen dat de 'eerste stap' een ware en deugdelijke stap is. Vandaar dat er in het Commentaar op de Leefregels zo'n nadruk ligt op het 'vragen aan de Heer des Huizes'. Wij hebben de Boeddhanatuur. We kunnen door meditatie toevlucht nemen tot de Boeddhanatuur. En in de

geest en het hart van meditatie kunnen we onze prachtige Ware Natuur om leiding vragen.

Dit *vragen* is een ware en deugdelijke eerste stap. De manier waarop Eerw. Meester deze stap zette, wordt in *How to Grow a Lotus Blossom* herhaaldelijk beschreven. Het accent ligt daarbij altijd op het vaststellen en doen van wat *goed is* om te doen in een bepaalde situatie, én op het vaststellen en nalaten van wat niet *goed is* om te doen. Zoals we zullen zien, leidt *het vragen* tot een meditatieve overweging waarin de Hulp van de Eeuwige wordt gezocht, maar waarin we tevens voortdurend een [eigen] verantwoordelijkheid hebben.

### ***Verwarring over het Vragen***

De Eeuwige om hulp vragen is een eenvoudige daad. Toch is het verbazend hoe verwarring de eenvoudigste aspecten van het spirituele leven kan vertroebelen en bemoeilijken. Er zijn meerdere manieren waarop verwarring over het vragen zich kan manifesteren.

De donkerste en wanhopigste verwarring over het vragen ligt in de overtuiging dat er niets is om hulp aan te vragen. Dit geloof is als een harde schil die zich om een grote kluwen van spirituele verwarring en pijn heeft gevormd. Zelfs na het ervaren van *kensho* ('ontwaken tot onze Ware Natuur') kan een trainee nog een of meer van deze karmisch overgeërfde kluwens van verwarring en pijn hebben: —een deel van ons 'snapt het' wel, terwijl andere delen van ons nog in het duister tasten. Door verdere training zal die harde schil van misvatting zachter worden, totdat op een dag zelfs de taaieste kluwens door de Wijsheid en Liefde van de Eeuwige worden opgelost.

Verwarring kan zich ook manifesteren in de vorm van de tegengestelden trots en ontoereikendheid. Als we menen dat we alle antwoorden al hebben (of zouden moeten hebben), komt het niet in ons op om de Eeuwige om hulp te vragen. We zullen ook

## Vragen

niet om hulp vragen, als we ervan overtuigd zijn dat we de aandacht van de Eeuwige onwaardig zijn, of dat we niet in staat zijn om het antwoord van de Eeuwige te horen.

Verwarring omtrent het vragen kan zich ook voordoen als we om een wonderbaarlijke verlossing van de gevolgen van onze eigen daden vragen. De Hulp van de Eeuwige is geen magie: — het zal ons net zomin bevrijden van de werking van de wet van het karma, als dat het ons zal bevrijden van de werking van de wet van de zwaartekracht. Aan de andere kant kunnen we ons wel tot de Eeuwige wenden en om hulp vragen bij het *aanvaarden van* vormen van karmische gevolgen die moeilijk te verdragen zijn.

Verwarring over het vragen vormt geen onoverkomelijk obstakel. Is er een betere reden om te vragen, dan de noodzaak om onze weg door de wolken van verwarring te vinden?

### ***Het Waarom en het Hoe van Vragen***

De keuze om de Eeuwige om hulp te vragen is een keuze die gevolgen heeft. De gevolgen kunnen ernstig zijn en het is belangrijk dat de reden om te vragen op echte spirituele noden berust. Zoals hierboven benadrukt, is er geen betere reden om de Hulp van de Eeuwige te vragen, dan een diepe wens om de ware geest van de Leefregels te onderhouden.

In z'n eenvoudigste vorm vindt het vragen telkens plaats wanneer we spiritueel ópzien. Het vermogen om óp te zien – en het vermogen om te vragen – is verankerd in de Boeddhanatuur Zelf. Dit vermogen hebben we allemaal en er is niets dat het kan vernietigen. Dit vragen vereist geen woorden, maar kan er wel gebruik van maken. Je zou dit 'het gebed van het hart' kunnen noemen.

We kunnen met kinderlijk vertrouwen om de Hulp van de Eeuwige vragen. Hierdoor blijft ons vragen in overeenstemming met het gebed van het hart. Kinderlijk vertrouwen is oprecht,



respectvol, rechtdoorzee en niet-eisend – én simpel: —even stilstaan en een "Help alstublieft" is soms het enige dat in een moeilijke situatie mogelijk, en vaak ook het enige dat nodig is. De Eeuwige weet wat er in ons hart leeft, want er is niets in ons dat niet *van* de Eeuwige is.

Het gebed van het hart is een intrinsiek onderdeel van de praktijk van het buigen. We kunnen buigen en om hulp vragen. We kunnen buigen en danken. We kunnen buigen omwille van het buigen. Er is een Soto Zen lering die Eerw. Meester doorgaf aan haar discipelen: —"Wanneer het buigen ophoudt, zal het boeddhisme zelf ophouden te bestaan."

Tenslotte, zoals hierboven vermeld, brengen we door het vragen een proces op gang dat we moeten blijven volgen. In het volgende hoofdstuk (I-13) zal ik een ander aspect van dit proces verkennen.

## HOOFDSTUK 13

### OFFEREN

*Het Goddelijk Licht leeft in onszelf en opent ons ingeboren vermogen de volmaakte Wijsheid te realiseren.*

#### ***Het Altaar van het Hart***

In het boeddhisme vertegenwoordigt het altaar in een meditatie-ruimte, ceremoniezaal of kapel het altaar van ons eigen Hart. Het beeld van de Boeddha of een Bodhisattva op het altaar verwijst naar de Eeuwige en benadrukt meestal één of meerdere aspecten ervan. Net zoals het beeld van de Boeddha of Bodhisattva hoog op het altaar staat, zo moet de Eeuwige, als we echt willen mediteren, hoog op het altaar van ons Hart staan. Dit verwoordde Eerw. Meester op karakteristieke en nuchtere wijze: —"Het eerste wat we in religie moeten doen, is uit Gods stoel komen." De junior partner kan nu eenmaal niet de plaats innemen, noch het werk doen, van de senior partner.

Het offeren van wierook, bloemen, licht (kaarsen), voedsel en water betekent in algemene zin dat we *alles* aan de Eeuwige offeren. Dit is een wezenlijk aspect van meditatie en de logische en natuurlijke volgende stap, nadat wij de Eeuwige om hulp hebben gevraagd. Wanneer we echt mediteren, leggen we alles wat in ons bewustzijn opkomt op het altaar van ons Hart en vertrouwen we het toe aan de Eeuwige.

#### ***Rozen en Stinkkool***

De bloemen op het altaar vertegenwoordigen al het leven dat geofferd wordt aan en gericht is op de Eeuwige.

Ons leven bestaat uit bloemen die heerlijk geuren en bloemen die kwalijk rieken – en veel bloemen die tussen deze twee uitersten in zitten. De bloemen van vreugde en de bloemen van verdriet horen allebei op het altaar van het Hart, evenals liefde en haat, twijfel en dogmatisme, hoop en angst – alle tegen-

stellingen, alle hartstochten, al onze gedachten en verlangens, emoties en gewaarwordingen.

Voor de Eeuwige zijn al onze offeringen gelijk. Oneindige Liefde discrimineert of oordeelt niet. Rozen en stinkkool zijn beide *van* de Eeuwige, ook al geuren rozen heerlijk en reikt de stinkkool tot in de hemel. Het is onze keuze of we iets op het altaar van ons Hart zullen leggen of niet: —de Eeuwige zal die keuze niet voor ons maken. Maar als we ervoor kiezen om het te offeren, dan kunnen de Liefde en Wijsheid van de Eeuwige hun transformerende werk doen aan alle spirituele noden die in deze offering zitten.

### ***Niet Vasthouden, Niet Wegduwen***

Offeren is niet hetzelfde als vasthouden. Het woord 'offeren' impliceert ruimhartig en genereus schenken. De innerlijke houding in ons gemoed en hart bij het offeren in meditatie is met de volgende woorden samen te vatten: —"Niet mijn wil, maar de Uwe".

Offeren is niet hetzelfde als van ons afschuiven. Dit punt is misschien niet altijd even duidelijk, want we kunnen iemand iets geven dat we zelf niet willen houden: —"Hier, neem jij het maar, ik hoef het niet." Als we dit bij de Eeuwige proberen, krijgen we een stevige 'retour afzender' melding in de vorm van verhoogde spanning en spirituele onvrede. Offeren is niet hetzelfde als dumpen.

Als een bepaalde offering pijn in zich draagt, zullen we die pijn voelen wanneer we die offering in meditatie op het altaar van ons Hart leggen. En zo leren we in detail waarom begeerte, afkeer en misvatting de 'oorzaken van het lijden' worden genoemd: —wanneer we echt moeite doen om daarmee stil te zitten, wordt de pijn die daarin ligt opgerold, gevoeld en gezien voor wat die is. Daarom kan het soms zo zwaar zijn om te mediteren. We kunnen onze worsteling met spirituele pijn soms

## *Offeren*

ervaren als een onvermogen om ons te concentreren en erbij te blijven, als lichamelijke en spirituele spanning, en als een vage ontevredenheid en onbehagen; —dit zijn allemaal symptomen van onderliggende pijn.

Wat kunnen we aan dergelijke pijn doen? —Het antwoord op deze vraag bestaat uit twee delen. Ten eerste, leg de pijn op het altaar van het Hart, zonder eraan vast te houden en zonder het weg te duwen. Om dat te kunnen doen, moeten we *bereid* zijn dat de pijn op het altaar van het Hart (en dus ook in ons bewustzijn) blijft zo lang als het *goed* is dat het daar is. Ten tweede, stel je open voor de lering over de oorzaken van het lijden die de pijn met zich meebrengt.

Door het eerste te doen, kan de Liefde en Wijsheid van de Eeuwige inwerken op de oorzaak van de pijn, waardoor de pijn uiteindelijk kan oplossen. Door het tweede te doen, kunnen wij de leringen van de Leefregels ter harte te nemen, zodat wij kunnen afzien van handelingen en daden die méér spirituele pijn veroorzaken en in plaats daarvan doen wat *goed* is om te doen. Het eerste deel is een belangrijk aspect van 'leven vanuit onze Boeddhanatuur.' Het tweede deel is een belangrijk aspect van het 'volgen van de Eeuwige'. Hier komen we opnieuw de *tweeledige praktijk van het leven vanuit de Boeddhanatuur en het volgen van de Eeuwige* tegen.

### ***Offeren in Vertrouwen en Offeren uit Dankbaarheid***

Offeringen die uit noden voortkomen, zijn offeringen gemaakt in vertrouwen. Offeringen die voortkomen uit noden die de Hulp van de Eeuwige hebben ontvangen, zijn offeringen uit dankbaarheid.

Wanneer we de Eeuwige om hulp vragen, vragen wij in vertrouwen. Dan moeten we datgene waarvoor we hulp hebben gezocht op het altaar van het Hart plaatsen in het vertrouwen dat de Hulp er is, of we die nu zien of niet. De offering komt dus

regelrecht voort uit het vragen; en het offeren houdt de pijn van de noden op koers op zijn weg naar de Hulp van de Eeuwige.

Opwelling van dankbaarheid is een indicatie dat de noden en de Hulp elkaar gevonden hebben en dat de nood geholpen wordt.

"Uit dankbaarheid jegens de Boeddha's en de Stamhouders schenk ik Dharma, schenk ik rijkdom, schenk ik het leven zelf—kracht, jeugdigheid, schoonheid, rijkdom, alles wat ik heb en zelfs dan, kan ik niet genoeg dank betonen voor één seconde van Hun ware training; nooit kan ik Hun welwillendheid jegens mij terugbetalen. Alleen door mijn eigen ware training is dit mogelijk en nogmaals, dan er is geen sprake van terugbetaling: het is gewoon het werk van een Boeddha."

*How to Grow a Lotus Blossom,*  
Plaat XII; (in de eerste editie, Plaat VIII).

Vragen wijst onze spirituele noden in de richting van de Hulp van de Eeuwige; offeren legt de noden bloot, zodat zij de Hulp van de Eeuwige kunnen ontvangen. Onze verantwoordelijkheid in het werk van transformatie eindigt niet met het offeren, zoals we in het volgende hoofdstuk (I-14) van deze *Reflecties* zullen zien.

## HOOFDSTUK 14

### WACHTEN

*Stil en vredig, woordloos en heel goed verborgen  
in deze Plaats waar geen woord voor is,  
is de Waarheid die alle dingen leidt.*

#### **Zuiverend Vuur**

Alle wezens hebben lief, want Oneindige Liefde is de realiteit van het hele bestaan. Maar liefde die, zelfs maar enigszins, verwrongen is door de illusie van een zelf, wordt bezitterig en eisend – dan teleurgesteld, dan donker-bedroefd, dan boos, dan diep verblind. En – omdat al dit lijden in liefde geworteld is – kunnen we naar waarheid zeggen dat we ons eigen hart breken vanuit de beste intenties.

Een pijl van noden die in het vragen richting de Eeuwige wordt geschoten, is door een teleurgestelde liefde gemakkelijk uit zijn koers te brengen: —we vragen om hulp, maar de opvattingen, verlangens en verwachtingen die ons blind maken voor de hulp die we zoeken, kunnen we vaak niet loslaten. Als we deze opvattingen en verlangens op het altaar van het Hart plaatsen, laten we onze halsstarrige, eisende houding los. Maar het kan keer op keer gierend terugkeren en dat wat geofferd was van het altaar afblazen. Liefde heeft een immens vermogen en dát vermogen, dat tot uitdrukking *kan* komen in transcendente *zelfloosheid*, drijft ook de liefde die door de illusie van een zelf verwrongen is.

Hoe kunnen we omgaan met eisende liefde? —Door geduldig te *wachten* in meditatie – in de tevredenheid van onze eigen Boeddhanatuur – terwijl de wind van het eisen tot bedaren komt. In dit *wachten* rapen we hetgeen van het altaar van het Hart werd geblazen op en leggen het weer terug. En we doen dat keer na keer. En elke keer wanneer we zo onze offering hernieuwen, verliest het eisende iets van zijn energie – en het

verliest die *aan* het vuur van vertrouwen en bereidwilligheid, zodat naarmate het eisende verflauwt, het vertrouwen en de bereidheid worden versterkt: —"ik zal en móet hebben" wordt dan "Ik ben bereid!"

Op deze wijze wordt de menselijke liefde gezuiverd van het zelf en keert ze weer terug naar haar oorspronkelijke staat als een emanatie van de Liefde van de Eeuwige. Dan kan het de leiding van de Eeuwige ontvangen. Liefde die wordt geleid door waanideeën verdiept het lijden. Liefde door Wijsheid geleid doet dat wat wezens helpt om spiritueel een succes te worden; ieder individu op zijn (of haar) eigen manier.

### ***De Plaats van het Wachten***

We zijn geneigd om wachten als een vorm van inactiviteit te zien die van weinig of geen betekenis is: —we wachten in afwachting van iets waarvan we denken dat het zal gaan gebeuren of dat we gaan doen. Het *wachten* dat een aspect van meditatie is, is geen gewoon soort passiviteit. Het kan veel inspanning vergen. En het is net zo belangrijk als ieder ander aspect van de meditatie.

Gedurende het wachten wordt het voertuig van ons lichaam en onze geest voorbereid om de respons van de Eeuwige op het gebed van ons hart, te ontvangen. Om deze voorbereiding te realiseren, moeten we *niet* op de respons vooruitlopen. We moeten tevreden zijn om niets te hebben behalve de Eeuwige, om niets te weten behalve wat de Eeuwige ons zal openbaren. Zo gebruiken we de inspanning van een spiritueel volwassene om een kinderlijk vertrouwen te behouden in het aangezicht van alle twijfel, angst, verlangen en wereldse goed- en afkeuring. Hierdoor kan de Hulp van de Eeuwige zonder enige belemmering naar de spirituele noden toestromen.

De tijd van wachten is de tijd waarin we het meest in de verleiding komen om onze spirituele inspanning op te geven. Gelukkig is het geduld dat we in meditatie vinden méér dan een

## *Wachten*

menselijke deugd. Het is een aspect van de Boeddhanatuur. We kunnen ons in onszelf terugtrekken, onze geest concentreren, en toevlucht nemen tot het *Ijzeren Wezen* (het geduldige verduren van het Ongeschapene). In die spirituele Plaats zijn uiterlijke dingen niet van belang, het verstrijken van de tijd is niet van belang, verlies en winst zijn niet van belang: —de Eeuwige *IS*.

"In de donkerste plek gaf de Heer mij de gehele lering en in de lichtste plaats blijft Zijn lering gelijk. Tijdens mijn kensho in 1963 gaf Hij mij diezelfde lering en in het uur van mijn dood zal Hij mij die wederom geven —NIETS IS VAN BELANG— wat is dat toch een magnifieke, vrede-brengende lering."

*How to Grow Lotus Blossom,*  
(Nawoord; in de eerste editie, Plaat LXI)

### ***Het Sudderpitje***

We kunnen niet aldoor in meditatie zitten. Dingen moeten worden gedaan en verantwoordelijkheden moeten worden vervuld.

Als we oprecht hebben gevraagd, en als we onze offering met heel ons hart hebben gedaan, kan ons wachten zowel in stilte als in activiteit plaatsvinden, waarbij we ons in meditatie naar binnen keren – wanneer dat *goed* is om te doen – en ons naar buiten richten in activiteiten – wanneer het *goed* is om dat te doen. De essentie is, dat we werken aan het behoud van dezelfde innerlijke gesteldheid zowel in stilte als in activiteit.

We kunnen vragen; wij kunnen offeren; en meestal kunnen we wachten. Het feit dat we *kunnen* wachten, kan een grote steun zijn wanneer we een probleem op meditatieve wijze laten 'sudder'. We *hoeven* niet impulsief te handelen. We hoeven ook niet te blijven hangen in passiviteit en onszelf wijs te maken dat 'zonden van omissie' (iets nalaten) minder reël zouden zijn en minder gevolgen zouden hebben dan 'zonden van commissie' (iets



begaan). Bij alle soorten noden kunnen we op de leiding van de Eeuwige wachten; en we kunnen erop vertrouwen dat er op het juiste moment duidelijkheid komt over hoe we in elk van deze omstandigheden moeten handelen en dat we in staat zullen zijn om te doen wat *goed* is om te doen.

Op elk moment kan ik bij mezelf veel vragen zien die ik op het de 'sudderpitje' van de meditatie warm houd. Sommige staan daar al een hele tijd (soms zelfs jaren), andere maar enkele uren of dagen. Het is handig om een *ruim* sudderpitje te hebben.

Vroeg of laat wordt in elke oprechte nood voorzien, elk oprecht gebed verhoord. In hoofdstuk I-15 zal ik ingaan op de inspanning die we moeten leveren om het antwoord te begrijpen, wanneer dat wordt gegeven.

## HOOFDSTUK 15

### LUISTEREN

*Vanwege ons verlangen om te doorgronden wat we nog  
niet begrijpen,  
Zal de betekenis der dingen ons worden geopenbaard.  
Door te wekken wat nog niet is gewekt,  
Zullen wij dichter tot het Ongeborene geraken  
En laten we Dat de drijvende kracht in ons leven worden.  
Koester geen opstandige gevoelens of gemakzuchtige  
neigingen;  
Voed daarentegen de wortel van de Boeddhanatuur!  
Wie het alomvattende Licht eenmaal kent,  
Zal het huis van het zelf niet langer zien.  
Door te luisteren naar dat wat niet gehoord kan worden,  
lopen we warm voor de wortel van ons bestaan.  
Door te kijken naar dat wat niet gezien kan worden,  
brengen we vrede aan onze angsten.  
Dat wat ons doet dolen in dat wat onbarmhartig en zwaar  
te verduren is,  
Zal op natuurlijke wijze veranderen.*

#### ***Luisteren naar Dat wat Niet Gehoord Kan Worden***

De 'stille, zachte stem' van onze wonderbaarlijke Ware Natuur hoeft zich niet per se te manifesteren in de vorm die wij met een 'stem' associëren. Deze is zonder het 'geluidsmedium' te horen. Daarom is het *luisteren* dat een aspect van de meditatie is, een *intuïtief* luisteren, en wanneer wij datgene waarnaar wij luisteren *horen*, dan is dat een *intuïtief* horen.

Eens op een zomerdag vele jaren geleden lag ik op mijn rug naar de hemel te kijken. Het was een heldere dag en ik lag in een heerlijke bergweide. Het was vroeg in de middag toen ik plotseling, gedurende een fractie van een seconde, in die blauwe hemel een ster zag. Ik probeerde die te hervinden, maar kon dat niet. Ik heb er nooit aan getwijfeld of ik die ster wel echt had

gezien. Sindsdien heb ik vernomen dat dit ook andere mensen is overkomen.

Ik zag die ster aan de blauwe lucht in het volle zonlicht niet door te *proberen* haar te zien. Het was niet zo, dat ik een ster *wilde* zien, want ik had geen flauw benul dat zoiets bij vol daglicht ook maar enigszins mogelijk was. Ik was gewoon ontspannen en *verwachtte niets*.

Net zoals een ontspannen iemand die naar de blauwe lucht ligt te kijken een ster kan zien wanneer aan alle omstandigheden daarvoor is voldaan, zo kan iemand die zich ontspannen in de stilte van de meditatie heeft begeven, de stille zachte stem van de Eeuwige horen *wanneer aan alle omstandigheden daartoe is voldaan*. Er zijn mogelijk vele omstandigheden waaraan voldaan moet zijn om de stem van de Eeuwige te horen, en het is onwaarschijnlijk dat wij ons van de meeste ervan bewust hoeven te zijn, maar in het verhaal van mijn onopzettelijke veldsterrenkijkerij komen een tweetal naar voren: —we moeten het niet *willen* én wij moeten het niet *proberen*.

Maar hoe kunnen wij luisteren zonder het te willen of te proberen? —Als ik om hulp heb gevraagd, zou ik dan niet graag een antwoord willen en proberen dat te horen? —Het antwoord is dat, als wij alles hebben opgegeven, wij dan ook het willen hebben opgegeven, en als wij het willen hebben opgegeven, dat wij dan ook het streven (proberen) hebben opgegeven. En als wij de meditatieve inspanning van wachten hebben geleverd aan een proces dat door vragen en offeren in gang werd gezet, dan zal de *gewoonte-energie* van het willen en streven geleidelijk zijn omgevormd tot bereidwilligheid. Dit hele proces heeft ons hart en onze geest geopend en ontvankelijk gemaakt. Nu moeten wij ons ingeboren vermogen om de stem van de Eeuwige te horen *vertrouwen* en *bereid* zijn om de lering te ontvangen en de leiding die de Eeuwige geeft, te volgen.

## Luisteren

Offeren vloeit voort uit het vragen; wachten vloeit voort uit het offeren; luisteren vloeit voort uit, en is deel van, het wachten. Dit is één stroom, één proces, één natuurlijke beweging van het Hart. Het is *leven vanuit de Boeddhanatuur*.

### **Timing**

In dit prachtige meditatieve proces stappen we uit onze ingebeelde plek op de bestuurdersstoel en laten we ons onderrichten door de Eeuwige. Het functioneren van echte spirituele intuïtie wordt volledig door de Eeuwige aangestuurd. Op de momenten van vragen, offeren, wachten en luisteren richten onze geest en ons hart zich op de Eeuwige, en stellen zich daar open voor. Zo beteugelen we eigenwillige impulsiviteit, respecteren we *de Eeuwige* en stemmen we onze aandacht en inspanning af op *haar* timing.

De respons op een oprechte bede is soms onmiddellijk. In *How to Grow a Lotus Blossom* beschrijft Eerw. Meester bijvoorbeeld verschillende keren waarbij ze de Eeuwige om leiding vraagt en onmiddellijk een antwoord krijgt. Maar dikwijls komt een respons pas na enige tijd. Soms wordt een respons pas na lange tijd volledig begrepen – mogelijk zelfs maanden of jaren later.

Er is geen reden om aan onszelf of aan de Eeuwige te twifelen als we niet onmiddellijk een respons lijken te krijgen. Het is onze taak om uit de bestuurdersstoel te stappen en eruit te *blijven*. *Elke* oprechte bede krijgt een respons. Maar vaak is het nog niet het juiste moment waarop de respons gegeven en/of direct begrepen kan worden. In al die gevallen is het de moeite waard om geduldig en met een open hart te wachten. Wanneer alle omstandigheden ten volle gerijpt zijn, zal de Hulp van de Eeuwige naar onze noden toestromen.

### ***De Leringen Doorgronden***

Een lering ontvangen is niet hetzelfde als de ontvangen lering *begrijpen*. Soms is het begrip onmiddellijk. Soms komt het na een poosje. Soms pas na een hele tijd. Leren is een complex proces. Bij het bestuderen van ongeacht welk onderwerp kunnen we tegen verwarring en verbijstering aanlopen, vooral in het begin. Dat geldt evenzeer voor het leerproces dat op gang komt wanneer we leringen van de Eeuwige ontvangen, als voor iedere andere vorm van leren.

Een van de redenen waarom het tijd kan kosten om de betekenis van een lering te doorgronden, is dat leringen die met spirituele intuïtie worden begrepen, door elkaar kunnen worden gehaald terwijl ze zich een weg door de lagen van karmisch geërfde verwarring en pijn heen banen. Dit is met name het geval voorafgaand aan een diepe spirituele conversie, maar het *kan* te allen tijde van toepassing zijn, omdat – zoals Eerw. Meester ons dikwijls in herinnering bracht – hoever we ook in onze training zijn gevorderd, we altijd, in ieder geval *potentieel*, door ons karma kunnen worden beïnvloed.

Als een lering is verhaspeld, of als om een andere reden de betekenis van een lering nog niet duidelijk is, dienen we verder te mediteren. Het is zelfs zo, dat de noodzaak om de betekenis van een lering meditatief te ontcijferen of op een andere manier te doorgronden, zelf ook een vorm is van spirituele nood die tot eenzelfde proces van vragen, offeren, wachten en luisteren aanleiding kan geven. Zo belanden we in meditatieve molens in molens.

En deze complexe, meditatieve overwegingen kunnen op diepe niveaus in ons plaatsvinden, waarvan we onszelf meestal niet bewust zijn. Ik kan niet genoeg benadrukken dat de 'stappen' die ik hier beschrijf altijd aanwezig zijn, ook in een enkel moment van oprechte meditatie. Naarmate onze training zich verdiept, worden we ons meer van deze aspecten van meditatie

### *Luisteren*

bewust en worden we vaardiger en zelfverzekerder om er op een bewustere manier gebruik van te maken. En we komen altijd weer terug bij het gewone zitten met een open hart. De Eeuwige heeft de leiding: —daar kunnen we bij elke stap op de weg van op aan.

## HOOFDSTUK 16

### VOLGEN

*Wanneer de Boeddha alles doet, en jij dat doen  
moeiteloos en onbekommerd volgt, word je van  
het lijden bevrijd en word je zelf Boeddha.*

*De Grote Meester Dogen  
'Shoji' ('Leven en Dood')*

#### ***In het Onbekende Stappen***

Oprecht vragen doen we in vertrouwen, en het proces van meditatieve overweging dat daardoor op gang komt, doen we in vertrouwen. Dit proces culmineert in een *volgen* dat ook in vertrouwen moet worden gedaan. Zulk handelen is noch doelbewust roekeloos, noch doelbewust behoedzaam: —het is *gewoon* volgen in vertrouwen.

In *How to Grow a Lotus Blossom* schrijft Eerw. Meester: — "Als de Heer des Huizes jou Zijn Lering geeft, luister dan aandachtig en vol respect, en zeg snel, duidelijk, eerbiedig en gehoorzaam: 'JA'." (Pagina xxix; [in de eerste editie, pagina 176].)

Let wel, dat Eerw. Meester *niet* schrijft: — "... luister aandachtig en vol respect, en zorg ervoor dat je een verklaring krijgt vóórdat je 'Ja' zegt."

*Onbekendheid* is niet hetzelfde als onwetendheid en verwarring. Het kan echter wel op onwetendheid en verwarring *lijken* als we vastzitten aan intellectuele klaarheid. In werkelijkheid is onbekendheid weliswaar duister voor het verstand, maar het is een gebied waarin onze spirituele intuïtie zich volledig en tevreden thuis voelt. Er is een intuïtieve klaarheid die volslagen duister is voor het intellect. Eerw. Meester noemde die *intuïtieve* klaarheid een 'bloed-en-botten-zekerheid.' Het is de zekerheid van 'dat' (d.w.z. *dat* iets *goed* is om te doen, of *niet goed* is om te doen), in plaats van 'waarom.'

## *Volgen*

Wanneer alle omstandigheden volledig rijp zijn, en wanneer wij niet eigenwillig ons vermogen blokkeren om de aansturing van de Eeuwige op te vangen, dan zal ons de stap worden getoond die *goed* is om te zetten – niet meer en niet minder. Als wij 'néérzien' en op het cruciale moment van handelen aarzelen, dan kan onze aarzeling leiden tot een snelle toename van verwarring en lijden. Ja, wij *zouden* het mis kunnen hebben als we die stap in het onbekende zetten. Maar wij *zullen* het zeker mis hebben als wij in twijfels en aarzelingen verzanden.

### ***Timing***

*Volgen* is, doen wat de Eeuwige ons heeft laten zien dat *goed* is om te doen, én het doen *wanneer* het *goed* is om te doen. *Volgen*, is ook, *niet* doen wat *niet goed* is om te doen *wanneer* het *niet goed* is om te doen. Timing is van het grootste belang. Op het ene moment kan een bepaalde handeling *goed* zijn om te doen; en volgende moment kan het *niet goed* zijn om te doen.

Uit alledaagse ondervinding kennen wij allemaal het belang van de juiste timing. Wij zouden het misschien niet overleven als we op het verkeerde moment een kruispunt oversteken, of als we bij het zwemmen op het verkeerde moment ademhalen. Door op het verkeerde moment een ware uitspraak te doen, kunnen we verwarring en verdriet verspreiden. Op een ander moment zou diezelfde uitspraak iemand enorm kunnen helpen.

Dit 'nu is het goed, nu is het niet goed' vereist dat wij ons in aandachtigheid (mindfulness) oefenen, zodat wij de signalen van de Eeuwige kunnen opvangen. Hoewel het proces van meditatieve overweging dat ik heb beschreven (vragen, offeren, wachten, luisteren) zich over een ruime periode kan uitstrekken, kan het allemaal ook ineengeschoven zijn tot één moment van meditatie, één moment van zuivere aandachtigheid. Of een signaal nu letterlijk een groen of rood verkeerslicht is, of een zuiver intuïtief, spiritueel 'groen of rood licht,' zolang wij niet



blijven hangen in een starre overtuiging en hardnekkigheid, zijn wij in staat om snel in te actie te komen om datgene te doen wat *goed* is wanneer het *goed* is.

### ***Het Opvangen van de Heer***

Toen ik een jonge monnik was, daagde Eerw. Meester haar monastieke leerlingen dikwijls uit met de vraag: —"Kan jij de Heer opvangen?" Ik ben er altijd van uitgegaan dat dit een vraag was waarmee zij, als jonge monnik, werd uitgedaagd. Nu weet ik dat het betekent: —"Kun jij de signalen van de Heer opvangen en er zonder enige twijfel en aarzeling naar handelen?"

Sommige spirituele 'groene en rode lichten' zijn bijzonder sterke signalen. Sterke signalen duiden op belangrijke kansen of gevaren. Als wij deze signalen negeren en weigeren ze te gehoorzamen, dan is dat op eigen risico. Hier volgen twee voorbeelden uit mijn eigen ervaring van sterke signalen.

Op een dag was ik in mijn kamer aan het rusten en 'hoorde' de woorden: —"Doe je kesa om en ga naar de meditatiezaal." Er was op dat moment geen meditatie gepland, maar ik deed mijn kesa om en ging. Toen ik daar aankwam, zag ik dat een van mijn discipelen zat te mediteren. Ik ging zitten en mediteerde ook. Niet lang daarna begon mijn discipel te huilen. Ik nam hem mee naar mijn werkkamer, waar hij de eerste kensho ervaring doormaakte.

Eens, vele jaren, geleden bracht ik met de pick-up truck van de tempel wat spullen van Seattle naar de tempel. Vlak voor ik vertrok, kreeg ik een duidelijk intuïtief gevoel dat ik beter kon wachten, de nacht in Seattle doorbrengen en de volgende dag naar de tempel rijden. Ik negeerde deze boodschap. Binnen enkele mijlen kreeg ik een ongeluk. Niemand raakte daarbij gewond, maar de pick-up van de tempel was total loss.

Het eerste verhaal is een voorbeeld van een sterk 'groen licht.' Het tweede verhaal is een voorbeeld van een sterk 'rood

## *Volgen*

licht.' In het ene voorbeeld deed ik wat *goed* was; in het andere niet. In het ene geval vertrouwde ik; in het andere niet. In het ene was ik bereid om te volgen; in het andere niet. In geen van beide gevallen kreeg ik een verklaring waarom de keuze waarop de Eeuwige me attent maakte, *goed* dan wel niet *goed* was. En in geen van deze gevallen maakte het voor de Eeuwige enig verschil of ik al dan niet besloot de aanwijzing te volgen die de Eeuwige had verstrekt: —of wij volgen of niet, Oneindige Liefde blijft liefhebben. En of wij volgen of niet, wij krijgen de gevolgen van ons handelen. Telkens weer ben ik erachter gekomen, dat ik de gevolgen van het volgen van de Eeuwige verre verkies boven de gevolgen van het negeren van de Eeuwige.

### ***Alles Opgegeven***

#### ***—Het Belangrijke Ding Teruggekregen***

Er is altijd een prijs te betalen voor het volgen van de Eeuwige. Wij moeten altijd iets opgeven om die volgende stap in het onbekende te zetten. Wij vergeten o zo gemakkelijk, dat wij op een dag zullen sterven en dat we *alles* behalve de Eeuwige verloren zullen hebben. Elke daad waarin wij de Eeuwige volgen, is een *gewillig* afstand doen van wat wij onvermijdelijk ooit sowieso zullen verliezen. En precies met deze bereidwilligheid resteert ons, telkens weer, *alleen* de Eeuwige – en dat betekent dat we achterblijven met een Liefde die onze stoutste dromen te boven gaat.

## HOOFDSTUK 17 ALS HET *GOED* IS

*Door aan goed noch kwaad te denken, helpen we  
onze bruisende levendigheid tot rust te brengen.*

### ***De Tegenstelling Goed en Kwaad***

In *How to Grow a Lotus Blossom* benadrukt Eerw. Meester "*als het goed is*" als datgene dat 'boven' juist en onjuist en 'boven' goed en kwaad uitgaat.

Sommigen mensen die beweren dat zij een weg 'boven' goed en kwaad hebben gevonden, verheerlijken eigenlijk alleen maar een bijzonder dwaas soort egoïsme. De filosoof Nietzsche zou je kunnen zien als een pleitbezorger van dit soort misvattingen. Dergelijke filosofieën worden gekarakteriseerd door een volslagen onwetendheid omtrent de wet van het karma. Het moge duidelijk zijn, dat Eerw. Meester geen amoraliteit propageerde. Zij wist terdege en benadrukte met kracht in *How to Grow a Lotus Blossom*, dat de wet van het karma onverbiddelijk en universeel is: —alle wezens oogsten wat zij zaaien. Er zijn geen 'supermensen' die een karma-vrij leven leiden. Maar ook al bepleitte Eerw. Meester geen amoraliteit, ze was evenmin tevreden met een leven in de spirituele gevangenis van tegenstellingen, waaronder die van goed en kwaad. Dus, hoe moeten we dit '*als het goed is* dat boven goed en kwaad uitgaat' dan wel opvatten?

Misschien kunnen we eerst eens naar de tegenstelling goed en kwaad kijken. Alle tegenstellingen ontstaan vanuit een onjuist perspectief. Zij ontstaan allemaal vanuit de illusie van een eigenstandig zelf – een persoonlijke identiteit, of ego, die afgescheiden is van de Eeuwige. Dit geldt voor de tegenstelling goed en kwaad, maar evenzeer voor alle andere tegenstellingen.

Als het zelf het referentiepunt is, dan beschouwen we handelingen en omstandigheden die het zelf ondersteunen en

bestendigen als 'goed', en handelingen en omstandigheden die het zelf ondermijnen en vernietigen als 'kwaad'. Met andere woorden, dat wat mij en het mijne drijvende houdt in de zee van onbestendigheid en lijden is goed, en dat wat mij en mijn tot zinken dreigt te brengen is kwaad.

Mijn gezondheid, mijn bezittingen, mijn familie, mijn vrienden, mijn leven, mijn geluk, mijn natie, mijn rijkdom, mijn kennis, mijn reputatie, mijn mededogen, mijn eer, mijn religie – dit is 'goed'; alles wat het 'mij' en het 'mijn' bedreigt – dat is kwaad. We kunnen 'mij' en 'mijn' uitbreiden tot 'ons' en 'onzer': —onze gezondheid, onze bezittingen, onze familie, onze vrienden, enz. Deze uitbreiding verandert echter niets aan het primaire uitgangspunt, namelijk dat van een illusoir zelf.

Een verdere uitbreiding van het 'mij' en het 'mijn' bevrijdt ons dan ook niet uit de gevangenis van de tegenstellingen. Wij kunnen van rechtvaardigheid houden en onrechtvaardigheid haten, van vriendelijkheid houden en wreedheid haten, van redelijkheid houden en onredelijkheid haten, van vrijheid houden en tirannie haten, van deugdzaamheid houden en verdorvenheid haten, van onze planeet houden en dat wat onze planeet aantast haten, en ga zo maar door. Zolang liefde gepaard gaat met haat, is het nog steeds doordrenkt met zelf. Teleurgestelde liefde (want dat is het) en haat houden samen het wiel van het lijden in gang.

Het leven op het niveau van de tegenstellingen is een eindeloze maalstroom van opinies, voorkeur, afkeer, liefde en haat. En altijd is er de stroom van veranderende condities en omstandigheden die onze gehechtheden en aversies blijft ontmaskeren als de schaduw-werkelijkheid die zij zijn. Er is geen permanente toevlucht in de tegenstellingen. Er is geen opheffing van het lijden, zolang wij gevangen zitten in goed en kwaad.

### ***Ontsnappen uit de Gevangenis***

Als we uit de gevangenis van de tegenstellingen willen ontsnappen, zullen we een ander referentiepunt moeten vinden dan het illusoire eigenstandige zelf of ego. Alle wezens zijn begiftigd met de Boeddhanatuur. Zij is onze ware en blijvende toevlucht, en Zij (en Zij alleen) *kan* het illusoire zelf als ons referentiepunt vervangen.

Dat wat niet gemaakt is en niet ongemaakt kan worden; Dat wat winst noch verlies kent, zelf noch ander; Dat waarvoor heilige en zondaar, wijze en dwaas gelijk zijn; Dat wat liefheeft met een Liefde die niet in haat kan omslaan, omdat alles gelijkkelijk deel is van Zichzelf – dát is het referentiepunt waarop wij ons kunnen oriënteren door middel van meditatie en de beoefening van de ware geest van de Leefregels. Onze eigen Boeddhanatuur – niet een of andere uiterlijke persoon, instantie of macht – draagt de sleutel tot onze spirituele bevrijding.

Als we in harmonie met ons Ware Zelf willen *handelen*, moeten we – voor zover we daartoe in staat zijn – onszelf en anderen bezien zoals onze Boeddhanatuur ons beziet, en jegens onszelf en anderen handelen zoals de Boeddhanatuur handelt. Dit is waar we naar streven, wanneer we 'als het *goed* is' meditatief overwegen.

### ***Gouderts Wassen***

Bij het gouderts wassen, laat een goudzoeker een mengsel van zand, steentjes en water in een wijde, ondiepe schaal ronddraaien, en giet regelmatig wat van het water en het lichtere materiaal af. Dit proces van ronddraaien en afgieten wordt telkens weer herhaald. Het zwaarste materiaal blijft in de schaal achter. Als de goudzoeker geluk heeft, blijven er wat stukjes goud – een heel zware stof – in de schaal achter wanneer al het andere materiaal is weggewassen.

Wanneer we meditatief overdenken wat *goed* is om te doen, zijn er doorgaans een aantal opties. Ergens tussen die opties is er ééntje die het meest in harmonie is met onze Ware Natuur. Door te mediteren met de vraag wat *goed* is om te doen in een bepaalde situatie – vragen, offeren, wachten en luisteren – laten we het Water van Liefde en Wijsheid van de Eeuwige door de opties heen filteren en alles, behalve het spirituele goud, afvoeren.

Het spirituele goud dat achterblijft, is het *goede* dat goed en kwaad overstijgt. Van alle opties die er waren, is deze de beste voor het ware, spirituele welzijn van alle betrokkenen in een bepaalde situatie. Om het met de prachtige uitdrukking van Eerw. Meester te zeggen: —het zal doen wat "iedereen helpt om op zijn eigen manier een succes te zijn." En aangezien iedereen *van* de Eeuwige is, hoe zou het ook anders kunnen zijn?

### ***Goud Herkennen en Gebruiken***

Veronderstel dat een goudzoeker een bril draagt die het licht zodanig filtert dat hij alleen maar grijstinten ziet. Dan zou hij een schaal vol goud kunnen hebben en er geen erg in hebben. Als wij, op enig moment in ons spirituele goud zoeken, de bril van de tegenstellingen weer opzetten, dan zullen wij het spirituele goud niet herkennen, zelfs al zouden wij het gevonden hebben.

Nogmaals, veronderstel dat onze goudzoeker het goud gevonden heeft en het herkent. Maar veronderstel nu, dat hij terugschrikt om het te gebruiken. Het goud, waarvoor hij al die moeite heeft gedaan om het te isoleren, is van geen enkel nut voor hem of voor iemand anders, totdat hij besluit er iets mee te doen. Dus, zelfs als we ontdekt hebben wat *goed* is om te doen, kunnen we ervoor terugschrikken om het daadwerkelijk te doen.

Meer dan eens heb ik gewenst – nadat ik in een bepaalde situatie 'het *goede* dat boven goed en kwaad uitgaat' had gevonden – dat er een gemakkelijker manier bestond. Meer dan eens heb ik geworsteld om de bereidheid te vinden om te doen

wat echt *goed* is om te doen. Meer dan eens was ik niet bereid om het te doen en krabbelde ik terug, en altijd weer kreeg ik later spijt van mijn keuze. Meer dan eens heb ik de bereidwilligheid gevonden om te doen wat *goed* – maar moeilijk – was om te doen, en altijd weer bleek later, dat – hoe lastig en pijnlijk de gevolgen op de korte termijn ook waren – de gevolgen op de lange termijn echt de beste waren voor iedereen.

### ***De Ware Geest van de Leefregels***

De ware geest van de Leefregels is te vinden in en door 'als het *goed* is'. Alle Leefregels zijn terug te brengen tot de Ene Leefregel: —'Toevlucht nemen tot de Boeddha.' En op het diepste niveau verwijst de term 'de Boeddha' naar onze eigen Boeddhanatuur. Daden die voortkomen uit het toevlucht nemen tot de Boeddhanatuur zullen de ware geest van de Leefregels tot uitdrukking brengen, zelfs – zoals soms het geval kan zijn – als de meer letterlijke betekenis van een of meer Leefregels wordt geschonden.

Omdat alle Leefregels tot de Ene Leefregel zijn terug te brengen, zijn de Leefregels geen ethische gedragscode of een set van regels. Ze zijn een *geheugensteun* om toevlucht tot de Eeuwige te nemen, wanneer we dreigen af te dwalen naar de verwarring van de tegenstellingen. Zij herinneren ons eraan, dat er een '*goed* is dat boven goed en kwaad uit gaat'.

Of wij nu eigenwillig keuzes maken en ons lijden bestendigen, of bereidwillig de Eeuwige volgen, wij dragen de gevolgen van onze daden. De ironie van handelingen die uit de illusie van een zelf voortkomen, is dat degene die wij het meest kwetsen, onszelf is. Het wonder van handelingen die uit onze Ware Natuur voortkomen, is dat die altijd het beste voor alles en iedereen bewerkstelligen, ook al zijn er op de korte termijn lastige en pijnlijke gevolgen, en ongeacht of er al dan niet

*Als het Goed is*

iemand is – ook degene die de handeling verricht – die de positieve gevolgen ervan herkent.



## HOOFDSTUK 18

### DE GEEST VAN DE LEEFREGELS

*Een vredig hart en een waarheidsgetrouw lichaam  
leiden tot het Ware, het Verstilde, het Ongeborene.*

#### **Doel**

De 'geest' van de Leefregels is de *betekenis* van de Leefregels. En de betekenis van de Leefregels ligt in hun doel.

Wat is het doel van de Leefregels? —Ons te helpen om *trouw* te zijn *aan onze Ware Natuur*.

#### **En**

Ik ben niet jou; jij bent niet je buur: —wij zijn verschillende wezens. Ieder van ons maakt zijn eigen keuzes en krijgt de consequenties daarvan. Dit illustreert, dat '*Alles is Verschillend*'.

Hoewel ik niet jou ben, en jij niet je buur, zijn wij allen gelijkelijk *van* de Eeuwige. Ik kan niet jegens jou handelen alsof jij geen deel bent *van* de Eeuwige, zonder mijzelf te kwetsen; jij kunt niet jegens je buur handelen alsof jouw buur geen deel is *van* de Eeuwige, zonder jezelf te kwetsen. Dit illustreert, dat '*Alles is Een*'.

Eerw. Meester leerde, dat als we de wereld met verlichte ogen bezien, wij 'met beide ogen kijken,' wat wil zeggen dat wij tegelijkertijd zowel het *Alles is Een* als het *Alles is Verschillend* zien. Vervolgens zei ze, dat als we de wereld op een misleide wijze bezien, wij 'met slechts één oog kijken', wat wil zeggen dat wij of het *Alles is Een* zien, of het *Alles is Verschillend*, maar nooit beide tegelijk.

Alleen de verschillen zien, is kijken zonder sympathie. Alleen de Eenheid zien, is kijken zonder de aard van onze individuele verantwoordelijkheid te beseffen. Door te handelen op basis van één van deze eenzijdige invalshoeken creëren we leed voor onszelf, en soms ook voor anderen.

Hoe kunnen de Leefregels ons helpen om met twee ogen te kijken? —Doordat ze in ons bewustzijn 'oplichten' ter signalering dat we met slechts één oog kijken. Bijvoorbeeld, als ik op anderen afgeef, omdat ik alleen met het 'Alles is Verschillend'-oog kijk, kan de Leefregel 'Niet kwaadspreken' ter waarschuwing gaan knippen. Of als ik de potentieel ernstige gevolgen van een voorgenomen handeling probeer te verdoezelen, omdat ik alleen met het 'Alles is Een'-oog kijk, kan de Leefregel 'Geen onwaarheid spreken' of de Leefregel 'Niet de wijn der misvatting verkopen [of kopen]' gaan oplichten.

Achter dit 'oplichten' van de Leefregels ligt de *geest* van de Leefregels – het doel van de Leefregels. Als het doel van de Leefregels *ons* doel is, dan kan de Eeuwige van de Leefregels gebruik maken om ons te helpen trouw te zijn aan Haarzelf.

### ***Geweten***

Het woord 'geweten' betekent 'weten' of 'bewust zijn van.' Hoewel het westerse woord 'geweten' niet uit het boeddhisme afkomstig is, geloof ik niet dat er in onze taal een beter woord is voor het boeddhistische concept van ons ingeboren vermogen om te herkennen of een bepaalde handelwijze in een bepaalde situatie *goed* of niet *goed* is. Dit vermogen is geworteld in de Boeddhanatuur Zelf.

Wanneer Eerw. Meester schrijft over het vragen om, het luisteren naar, en het volgen van de aanwijzingen van de Heer des Huizes, dan beschrijft zij een proces waarbij zij het volle vermogen van de meditatie aanwendt bij de overweging van gewetenskwesaties – 'waarlijk belangrijke kwesaties,' zoals zij die ergens noemt.

Wat is een 'gewetenskwesatie?' —Als gewetenskwesatie beschouw ik elk probleem waarbij ik een intuïtief gevoel heb, dat mijn keuze serieuze gevolgen kan hebben. Vanuit wereldlijk perspectief kan een probleem relatief onbelangrijk *lijken*, terwijl

het in feite een zuivere gewetenskwestie is. Onze eigen ervaringen in het verleden, en tot op zekere hoogte de ervaringen van anderen, kunnen ons helpen om de zwaarte van een kwestie te bepalen. Maar de beste indicatie is uiteindelijk ons eigen spirituele instinct.

Vele malen had ik het voorrecht om te zien hoe Eerw. Meester meditatie en de Leefregels aanwendde om de beste handelwijze te vinden. In alle serieuze zaken vroeg zij de Eeuwige om hulp en mediteerde diep. En dikwijls kwam er een unieke en verrassende handelwijze naar boven, als zij zich zo tot de Bron wendde voor hulp. Soms zei ze dan: —"Alles in mij zegt dat ... .. is wat er gedaan moet worden." Wanneer ze dat zei, dan wist ik dat aan alle discussie een eind was gekomen. Een moeilijke situatie veranderde niet noodzakelijkerwijs op slag tot één en al beminlijkheid; vaak was het pad dat zij had gekozen, een moeilijke. Maar het bewerkte wel het *beste* voor iedereen, vooral op de lange termijn.

De ware stem van het geweten is altijd in perfecte harmonie met de geest van de Leefregels. En het negeert *nooit* de letter van de Leefregels, ook al kan het soms *goed* zijn om een Leefregel te breken teneinde een hogere Leefregel te onderhouden.

### ***De Hogere Leefregel***

Het is nooit *goed* om de geest van de Leefregels te breken. Dat wil zeggen, het is nooit goed om onze Ware Natuur welbewust te negeren, en om te handelen op een wijze die daar tegenin gaat.

Het is nooit *goed* om de letter van de Leefregels welbewust verkeerd te interpreteren en te veronachtzamen.

Het kan soms *goed* zijn om een Leefregel te breken om een hogere Leefregel te onderhouden; en dat heeft consequenties. Onze wilsdaden hebben altijd consequenties.

Hoe kan het ooit *goed* zijn om de Leefregels te breken? — Het leven is complex en imperfect. De beste voorbeelden van het

breken van een Leefregel om een hogere Leefregel te onderhouden vinden we in de imperfectie. Denk aan de situatie van mensen die ervoor kozen om, in het door de nazi's bezette Europa, Joden en anderen die opgepakt dreigden te worden om naar de concentratiekampen te worden gestuurd, te verbergen. Deze mensen deden aan list en bedrog, maar zij deden dat in het kader van een daad van barmhartigheid die grote moed en onzelfzuchtigheid vereiste.

Hoewel het technisch gezien correct is, dat dit de Leefregel 'Niet zeggen wat niet waar is' overtreedt om de hogere Leefregel 'Doe wat *goed* is voor anderen,' betwijfel ik of er ook maar één iemand was die op deze wijze erover nadacht. Eerder zullen de mensen gedacht hebben in termen als het volgen van hun geweten, of trouw blijven aan iets in henzelf, of God dienen door hun medemens te dienen.

Dit is de Hogere Leefregel. Het kan nooit op adequate wijze onder woorden worden gebracht. Wij zijn begiftigd met de Boeddhanatuur; wij zijn *van* de Eeuwige – en wij kunnen Die volgen. Wij kunnen Haar trouw zijn. Wij zullen het niet altijd bij het rechte eind hebben, maar de Eeuwige houdt geen score bij. Als wij ernaast zitten, kunnen we de gevolgen ervan aanvaarden, van onze fouten leren, en verder gaan. Elke dag zijn er nieuwe gelegenheden om te handelen in harmonie met onze prachtige Ware Natuur.

## HOOFDSTUK 19

### DE LETTER VAN DE LEEFREGELS

*Van deze Leefregels komt zulk een wind en vuur voort, dat een ieder de verlichting wordt ingedreven als de vlammen worden aangewakkerd door de invloed van Boeddha: dit is de verdienste van het niet-handelen en het niet-zoeken – de bewustwording van de Ware Wijsheid.*

—De Grote Meester Dogen, 'Shushogi'  
(*De Ware Betekenis van Training en Verlichting*)

#### ***Het Levensbloed van de Boeddha's***

In het soto-zen boeddhisme worden de Leefregels 'het Levensbloed van de Boeddha's' genoemd. Lekenbeoefenaars ontvangen de Leefregels van een monastieke leermeester wanneer zij formeel volgeling van de Boeddha worden. Monniken ontvangen de Leefregels van hun meester wanneer zij worden gewijd en nogmaals bij de Dharma Transmissie.

Het formeel aannemen van de Leefregels is een belangrijke gebeurtenis in het leven van een beoefenaar. En het is een belangrijke stap in het ter harte nemen van de Leefregels. Maar het werkelijke ter harte nemen van de Leefregels, zodat deze ons tot 'bloed en botten' worden – zoals Eerw. Meester dat placht te noemen, – dát is het werk van een heel leven.

In training zijn wij altijd vrijwilligers. De Leefregels worden ons niet opgedrongen; het zijn geen geboden. Dikwijls worden de Leefregels bondig in de gebiedende wijs geformuleerd, zoals: 'Laat het kwade', of 'Niet doden'. Dit is de vorm die gebruikt wordt in de ceremonies waarin de Leefregels worden gegeven en aangenomen. Maar na het voorlezen van elk der Leefregels krijgt de ontvangende persoon de vraag: —"Wil jij je aan deze Leefregel houden of niet?" —En zo krijgen we de gelegenheid om elke Leefregel *op vrijwillige basis* te aanvaarden.

Er zijn verhalen van mensen aan wie alle Leefregels werden gegeven behalve één, omdat zij van mening waren, dat zij zich aan die ene Leefregel niet konden houden. Het schijnt dat dit meestal verband hield met de wijze waarop iemand zich in zijn of haar levensonderhoud voorzag. Zo zou een man die voor de kost dieren doodt, kunnen verzoeken om alle Leefregels aan te nemen met uitzondering van 'Niet doden'. Of een vrouw die in de prostitutie is beland, zou kunnen verzoeken om alle Leefregels aan te nemen behalve het 'Wees niet onmatig in seksualiteit [ook wel, 'Misbruik seksualiteit niet'] (deze Leefregel wordt soms algemener geformuleerd als, 'Niet begeren'). Opmerking: In traditionele maatschappijen kan het soms uitzonderlijk moeilijk zijn, of zelfs onmogelijk, om van beroep te veranderen; in het bijzonder voor mensen die in een of andere vorm van slavernij leven. Het boeddhisme is altijd een pragmatische en niet-veroordelende religie geweest, en monniken zullen zodoende manieren zoeken om mensen te helpen hun training te doen onder moeilijke omstandigheden.

Mijn favoriete benadering van de Leefregels legt een sterke nadruk op het vrijwillige karakter van het aanvaarden van de Leefregels. Ik weet niet meer waar deze formulering precies vandaan komt. In zijn algemeenheid luidt deze als volgt: —"Ik aanvaard de trainingsregel [of de Leefregel] om ... ". Hier zijn een paar voorbeelden: —"Ik aanvaard de trainingsregel om mijn toevlucht tot de Boeddha te nemen;" Ik aanvaard de trainingsregel om het kwade te laten;" "Ik aanvaard de trainingsregel om me van kwaadsprekerij te onthouden."

### ***Voor Wie zijn de Leefregels***

De Leefregels gelden voor één persoon. Als ik de Leefregels ter harte neem, dan ben ik die ene persoon. Als jij ze ter harte neemt, dan ben jij die persoon. Als iedereen ter wereld ze ter harte neemt, dan is ieder individu die persoon.

"Ieder mens creëert zijn eigen karma en zal dat zelf moeten dragen." —Ik kan alleen mijn eigen training doen. Of er al dan niet iemand anders in de wereld is die de Leefregels ter harte neemt, is niet mijn zaak. Als ik het wél tot mijn zaak probeer te maken, zal ik onmiddellijk tot kwaadsprekerij vervallen, en dat is niet in overeenstemming met de Leefregels. Als ik niet in overeenstemming met de Leefregels handel, dan kwets ik mijzelf.

Bovenstaande wil niet zeggen, dat ik niet zou *wensen* dat alle wezens de voordelen zouden kennen van training in de Leefregels; die wens heb ik wel degelijk. En het geval wil, dat als ikzelf het pad van de Leefregels bewandel zónder mij druk te maken over wat anderen doen, dan help ik deze wens te realiseren; want al het handelen naar de Leefregels genereert verdienste die de Eeuwige kan gebruiken voor het ware welzijn van allen.

Maar de Leefregels zijn er bovenal voor eenieder die inziet dat hij, zij, of het deze gave van de Leefregels *nodig* heeft.

### ***Nog een En***

We hebben de ware *geest* van de Leefregels nodig *en* we hebben de *letter* van de Leefregels nodig.

We aanvaarden de training in de Leefregels om onze eigen Ware Natuur trouw te zijn. Dit 'trouw zijn aan onze Ware Natuur' is de geest van de Leefregels, en dit is niet zo gemakkelijk om te doen. Alle hulp die we kunnen krijgen, hebben we nodig. De diverse formuleringen van de individuele Leefregels en de diverse verzamelingen van Leefregels die in de loop der eeuwen aan ons zijn doorgegeven, belichamen een diep inzicht. Waarom zouden wij die niet waarderen en proberen in praktijk te brengen?

Sommige boeddhistische scholen formuleren individuele Leefregels op een manier die een meer specifiek aspect van de algemene (ruimere) betekenis benadrukt. Neem als voorbeeld de

Leefregel die men vaak verwoord als 'Gebruik geen middelen die de geest ongunstig beïnvloeden,' of als 'Misbruik geen alcohol en drugs'; in soto-zen is deze 'Verkoop niet de wijn der misvatting'. Zo ook de Derde Zuivere Leefregel, die in de oudste formulering *waarschijnlijk* 'Zuiver je eigen hart' luidde en in soto-zen is dit 'Doe het goede voor anderen', hetgeen de nadruk van het Mahayana op de Bodhisattvische aard van de training weergeeft.

In sommige tradities nemen de leken een ander aantal Leefregels aan dan de monniken; en sommige tradities kennen Leefregels, die in andere tradities afwezig zijn.

Dergelijke formele verschillen zijn op zichzelf van ondergeschikt belang. De manier waarop men de Leefregels groepeert en onder woorden brengt kan onderling verschillen: — de onderliggende *Waarheid* van de Leefregels is echter altijd dezelfde. Met andere woorden, de *letter* van de Leefregels kan variëren, maar de *geest* van de Leefregels is onveranderlijk.

### ***Vensters***

Wanneer we de Leefregels ter harte nemen, proberen we de motieven en de gevolgen van onze daden onder de loep te nemen. Elk Leefregel is een venster op ons eigen hart.

Als we ons bij dit zelfonderzoek door de Eeuwige laten leiden, dan voorkomen wij dat dit tot zelfverwijt leidt. Schuldgevoel maakt ons alleen maar wanhopiger; het helpt ons niet om helderder te zien en wijzere keuzes te maken.

Hoe 'laten we ons bij het zelfonderzoek door de Eeuwige leiden?' —Door ons te concentreren op het behouden van een meditatieve houding in hart en geest. Op die manier blijven wij innerlijk voldoende stil en open om de aanwijzingen van de Leefregels te herkennen, *wanneer die zich in de loop van het dagelijkse leven op natuurlijke wijze aandienen*. Met andere



woorden, om de gave van de Leefregels ten volle te kunnen benutten, zullen we meditatie moeten beoefenen.

### ***Knipperlichten***

Hoe dienen de aanwijzingen van de Leefregels zich op natuurlijke wijze in de loop van het dagelijkse leven aan?

Stel je voor dat je over een lange, bochtige bergweg rijdt in donkere en gevaarlijke omstandigheden. En je moet de rit maken; daar is geen ontkomen aan. Maar anderen zijn je voorgegaan, en sommigen van hen hebben gele knipperlichten geplaatst bij de gevaarlijkste bochten.

Deze knipperlichten hebben ingebouwde sensoren en zijn van geavanceerde elektronica en software voorzien. Elk licht kent zowel jouw snelheid als de conditie van de weg. Het licht knippert sneller en feller naarmate de noodzaak om je te waarschuwen groter is (bijv. wanneer je te snel gaat en/of de weg nat of beïnzeld is).

Wanneer wij de Leefregels ter harte nemen, functioneren die net als deze knipperlichten. Mensen hebben ons de Leefregels gegeven, maar de Eeuwige gebruikt ze om ons een signaal te geven wanneer wij spiritueel in gevaar verkeren, en past het signaal aan al naargelang onze exacte behoefte. Niemand berijdt de donkere bochtige weg van het leven zonder huiveringwekkende momenten, maar we rijden een stuk beter, als we letten op de signalen die de Leefregels zijn.

### ***On-boeddhistisch, ook al is het Waar***

Tijdens haar retraite en kensho in 1976-1977 verkreeg Eerw. Meester een hernieuwd, diepgaand en helder begrip van de Leefregels. Mijn veelvuldige verwijzingen naar haar Commentaar op de Leefregels in *How to Grow a Lotus Blossom* (Plaat XII; in de eerste uitgave, Plaat VIII) is meer dan voldoende bewijs voor het diepe respect dat ik voor die lering heb.

## *De Letter van de Leefregels*

Eén aspect van de verdieping van haar begrip kwam naar voren in een frase die zij sindsdien begon te gebruiken, "on-boeddhistisch, ook al is het waar."

Als ik bij moeilijke en pijnlijke gebeurtenissen stilsta met een negatieve, néér-kijkende instelling, dan kan ik ervan overtuigd zijn dat ik de waarheid zie. En tot op zekere hoogte kunnen mijn herinneringen (en/of mijn analyses) van de gebeurtenissen feitelijk volkomen juist zijn. Maar als ik néér-kijk, dan zie ik niet de Boeddhanatuur in die gebeurtenissen. En daardoor zal mijn stilstaan bij die gebeurtenissen een mentale daad zijn die niet met de Leefregels in overeenstemming is; ook al zijn de herinneringen (en/of analyses) correct. In zo'n geval zou je kunnen zeggen, dat ik zwelg in de mindere waarheid en niet bij machte ben de grotere Waarheid te zien.

Als ik deze weg insla, zal ik snel tot muggenzifterij vervallen. Mogelijk zal ik het probleem dan ook nog versterken door kwaadsprekerij – iets zeggen wat waar is, maar niet *Waar*. Dit is een pad dat begint met de waarheid met een kleine 'w' en dat eindigt in Misère met een grote 'M'.

In zo'n geval zal ik méér moeten doen, dan me houden aan de letter van het Leefregel 'Geen onwaarheid spreken [en denken]'. —Ik zal me naar binnen moeten keren en de genereuze, ruimhartige en óp-ziende geestesinstelling die uit de Boeddhanatuur voortkomt, moeten vinden. Met andere woorden, ik zal me aan de ware *geest* van de Leefregels moeten houden.

### ***De Leefregels***

De Leefregels zoals die in soto-zen worden beoefend, zijn in drie groepen onderverdeeld: —de Drie Toevluchten; de Drie Zuivere Leefregels; de Tien Grote Leefregels.

**De Drie Toevluchten:**

Toevlucht nemen tot de Boeddha.

Toevlucht nemen tot de Dharma [Boeddha's Leringen].

Toevlucht nemen tot de Sangha [zij die Boeddha's Leringen volgen].

**De Drie Zuivere Leefregels:**

Het kwade laten.

Het goede betrachten.

Het goede voor anderen doen.

**De Tien Grote Leefregels:**

Niet doden.

Niet stelen.

Niet begeren.

Geen onwaarheid spreken.

Niet de wijn der misvatting verkopen.

Geen kwaadspreken.

Niet trots op jezelf zijn en anderen neerhalen.

Niet krenterig zijn in het geven van de Dharma  
of rijkdom.

Niet kwaad zijn.

Niet de Drie Schatten in diskrediet brengen.

## HOOFDSTUK 20

### DE ENE ROEPT, DE ENE ANTWOORDT

*De Ene roept, de Ene antwoordt; de Ene wijst en de Ene verschijnt; dit wil zeggen 'geen opzettelijke gedachte; geen natuurlijke gedachte:' —DIT IS JE WARE HEER.*

*De Grote Meester Keizen, 'Denkoroku'  
(De Transmissie van het Licht)*

#### ***De Oorsprong van een Waarachtige Gelofte***

Een echte, spirituele gelofte is een respons van *bereidwilligheid* op een roep van de Eeuwige.

De roep van de Eeuwige is een handreiking van de Liefde naar dat wat *van* Haarzelf is. Ons verlangen en dan onze bereidwilligheid wordt door de roep van de Eeuwige gewekt. Want er is in ons niets dat niet *van* de Eeuwige is.

Eerw. Meester zei: —"Voordat wij naar de Eeuwige verlangden, verlangde de Eeuwige naar ons." Maar, Oneindige Liefde *vereist* onze liefde niet: —de Eeuwige wacht met een grenzeloos geduld op onze respons van bereidwilligheid.

In *dit* leven hebben wij de gelegenheid om een hele lading spirituele noden naar de Eeuwige terug te loodsen. In een echte, spirituele gelofte, melden we ons aan voor een dienst als loods.

#### ***Ja!***

De Eeuwige vraagt ons of wij bereid zijn het loodsen op ons te nemen. Maar de Eeuwige laat ons niet zien wat ons te wachten staat als we "Ja!" zeggen.

Wij zeggen "Ja!" en weten niet  
Waartoe onze bereidheid zal leiden.

Wie de oproep van de Eeuwige met "Ja!" beantwoordt kan voor heel wat verrassingen komen te staan: het is het grote

avontuur van de geest. Uiteraard kent het voortzetten van de weg van de wereld zo ook zijn verrassingen, maar de aard ervan ligt in grote lijnen vast en is zichtbaar in de verwachtingen en teleurstellingen, in het streven en kwellend zelfverwijt, in het doden en gedood worden, en in de geboorten en overlijdens waaruit elke karmische stroom is opgebouwd.

Geleidelijk, in een leerproces dat zich over vele levens uitstrekt, baant een kiem van verlichting zich door de lagen van onwetendheid heen een weg omhoog, totdat een erfgenaam van deze erfenis van begeerte en verdriet zich op een dag de waarheid realiseert, dat het wiel van het lijden tot in de verre toekomst *eindeloos* zal blijven doorrollen, tenzij *iemand* het een halt toeroept. Dus, terwijl de persoon die "Ja!" zegt op de oproep van de Eeuwige niet kan weten wat er in het verschiet ligt, heeft hij wel enig idee van wat er in het verschiet *zou* liggen als hij de oproep van de Eeuwige negeert.

### ***De Onwillige Bodhisattva***

"Alle Bodhisattva's die zich voor het eerst keer tot de Waarheid bekeren, zijn hiernaar op zoek, maar hun geest is hard en onverzettelijk en niet te doorbreken." —Deze uitspraak, gesproken door de wijdingsmeester en gericht tot de nieuwe discipel tijdens de monastieke inwijdingsceremonie in het Soto Zen-boeddhisme, geeft treffend het dilemma weer van de 'onwillige Bodhisattva' – iemand die zich bewust begint te worden van de waarheid dat het wereldse leven een eindeloze tredmolen van lijden is, maar die zich vastklampt aan het vertrouwde – en dan vooral aan zijn eigen *denkbeeld over zichzelf* – en weerstand biedt aan de oproep van de Eeuwige die hem het Onbekende intrekt.

Niet zelden is het de onaangename taak van de meester om de stevige grip van de discipel op het bekende los te wrikken. Maar, zoals een vers in de bijbel zegt: —"God heeft de

blijmoedige gever lief," en vroeg of laat moet iedereen uit vrije wil kiezen om los te laten – of uit vrije wil kiezen om *niet* los te laten. We zijn een onwillige Bodhisattva als we kiezen om niet los te laten. We zijn een bereidwillige Bodhisattva als we kiezen om los te laten, *óp te zien* en het Onbekende in te vallen

De ene dag kunnen we een onwillige Bodhisattva zijn en de volgende dag een bereidwillige; het ene ogenblik een bereidwillige Bodhisattva en het volgende ogenblik een onwillige Bodhisattva. Er is geen eeuwigdurend zelf dat als 'onwillig' of als 'bereidwillig' bestempeld kan worden; en een eeuwigdurende toestand van onwilligheid bestaat net zomin als een eeuwigdurende verworvenheid van bereidwilligheid. Van uur tot uur en van dag tot dag *kies*en wij ervoor om 'Ja' of 'Nee' te zeggen op de oproep van de Eeuwige.

Daarom is het *altijd* onjuist om ons eigen vermogen te onderschatten – of het vermogen van een ander – om de oproep van de Eeuwige te horen en er gehoor aan te geven. De harde en onverzettelijke geest van de meest onwillige Bodhisattva kan in een oogwenk oplossen tot onvoorwaardelijke bereidwilligheid.

### ***De Gelofte die Ons Neemt***

Waar kwam dat allereerste 'Ja!' vandaan? —Ook al was het gekleurd door oude gewoontes, oude emoties, en oude opvattingen, het kwam uit een Plek ergens diep in onszelf.

Op een dag – en altijd wanneer wij het 't minst verwachten – staan de oude gewoontes, oude emoties, en oude opvattingen niet meer in de weg. De Grote Meester Dogen noemt dit 'het wegvallen van lichaam en geest.' Dan komt de Ware Gelofte naar boven en barst uit in een groot 'JA!' Wie riep? —Was dat niet de Eeuwige? Wie antwoordde? —Was dat niet de Boeddhanatuur Zelf middels het voertuig van lichaam en geest?

Wij nemen de Leefregels ter harte, en op een dag worden *wij* door de Ene Leefregel *genomen*.

***Ver weg en Vlakbij***

Ik denk dat het de moeite waard is om, met het bovenstaande in het achterhoofd, het hoofdstuk 'De Geest Verrijst om de Heer te Begroeten' uit *How to Grow a Lotus Blossom* (Plaat XXVII-XXIX; in de eerste druk, Plaat XV-XVI) te lezen.

Spirituele ervaringen van grote diepte en helderheid openbaren de *betekenis* van de meer ogenschijnlijk alledaagse, maar toch echte, ervaringen. Telkens wanneer het zelf uit de weg is en wij met een *reflexieve* bereidwilligheid reageren op de oproep van de Eeuwige, verrijst Dat wat *van* de Eeuwige is om de Heer te begroeten. De on-zelfbewuste bereidwilligheid om datgene te doen wat gedaan dient te worden – dat wat *goed* is om te doen – is deel van dit *verrijzen*, net zoals een spontane uiting van dankbaarheid en de stille en volledig innerlijke opwelling van liefde – liefde voor de Eeuwige en liefde voor alles wat *van* de Eeuwige is.

Schijn kan heel bedrieglijk zijn. Wanneer wij ons door duisternis en verwarring voortslepen, kunnen wij het gevoel hebben dat de Eeuwige mijlenver van ons verwijderd is. Maar als één enkel lichtstraaltje die duisternis voor een ogenblik doorboort, dan beseffen we dat Datgene wat zo ver weg leek, vlak bij ons is. Diens oproep is een roep van Liefde; de respons die deze bij ons oproept is een respons van Liefde. En Dat waar die respons uit voortkomt is daadwerkelijk zeer nabij, want Het is onze eigen prachtige Ware Natuur.

*Hoog te midden van de voortdrijvende wolken  
Zullen zij die zich bewust zijn geworden van  
de Waarheid,  
Zich in de morgenstond verheffen tot de Heer.*

## HOOFDSTUK 21 DE INNERLIJKE TOEVLUCHT

*Als wij geen toevlucht nemen tot de Boeddha in onszelf, dan is er geen andere plaats waar we ons kunnen terugtrekken.*

—*De Platform Soetra,*  
vert. Wong Mou-Lam

### ***Toevlucht en Noden***

Als er ergens in het universum wezens zijn die menen dat zij volkomen veilig en gelukkig zijn, dan zullen zij waarschijnlijk niet naar een toevlucht op zoek zijn. Wezens die zich bewust zijn dat zij hulp behoeven, die zoeken een toevlucht.

Er zijn veel tijdelijke toevluchten voorhanden. Maar het vinden van een blijvende toevlucht is niet zo gemakkelijk. Als we een tijdelijke toevlucht hebben gevonden en later de schok van het verlies ervan ervaren, dan beginnen we te verlangen naar een toevlucht die niet op een dag zal verdampen.

Het doel van religie is om ons te *herenigen* met de Toevlucht die niet geboren is en niet zal sterven.

### ***De Boeddha Toevlucht***

De eerste van de Drie Toevluchten is de toevlucht van de Boeddha. 'Ik neem mijn toevlucht tot de Boeddha' had oorspronkelijk de betekenis: —'Ik neem mijn toevlucht tot de mens die het Boeddhaschap heeft gerealiseerd.' Dit is nog steeds een *deel* van de betekenis van deze toevlucht, maar het betekent meer dan alleen dat.

Het zen-boeddhisme legt een sterke nadruk op meditatie als het centrale (maar niet het enige) middel van de training. In haar leringen benadrukt zen dat alle wezens begiftigd zijn met de Boeddhanatuur, dat wij middels zuivere meditatie rechtstreeks onze toevlucht kunnen nemen tot onze Boeddhanatuur, en dat dit



leidt tot een *bewustwording* van onze eigen Ware Natuur. Met deze accenten in de training en de leringen is het begrijpelijk dat de meesters van zen (Chinees: *ch'an*) vanaf de eerste dagen van haar bloei in China – zo'n vijftienhonderd jaar geleden – leerden dat de Boeddhanatuur Zelf de diepere betekenis is van 'Boeddha' in: —'Ik neem mijn toevlucht tot de Boeddha.'

Deze lering komt duidelijk naar voren in het citaat uit de *Platform Soetra*, bovenaan dit hoofdstuk. En hier is een ander treffend voorbeeld van deze lering van ruim een eeuw eerder: — In een gedachtewisseling – daterend uit 535 n. Christus – tussen de Tweede Stamhouder van zen en Seng-Tsan – die zijn discipel zou worden (en later de Derde Stamhouder) – vroeg Seng-Tsan aan de meester: —"Nu ik u ontmoet heb, weet ik wat de Sangha is, maar wat zijn de Boeddha en de Dharma?" De Tweede Stamhouder antwoordde: —"Ons Ware Hart is de Boeddha; ons Ware Hart is de Dharma; de Dharma en de Boeddha zijn één, en zo is de Sangha". (Dit wordt verhaald in *A History of Zen* door Dr. Y.H.Ku.).

Eerw. Meester zei vaak dat alle Leefregels ineen te schuiven zijn tot 'Toevlucht nemen tot de Boeddha'. De lering van de Tweede Stamhouder dat ons Ware Hart Boeddha, Dharma én Sangha is, verwoordt dezelfde waarheid.

*How to Grow a Lotus Blossom* is doortrokken van het inzicht dat de diepere betekenis van de Boeddha Toevlucht te vinden is door toevlucht te nemen tot onze eigen Ware Natuur. Ik kan het aanbevelen om de uiteenzetting over de Boeddha Schat te bestuderen in het Commentaar op de Leefregels (pag. 36; in de eerste editie, pag. 45), en ook bij Plaat LX, 'De Innerlijke Boeddha' (in de eerste editie, Plaat XXXVIII). Soms, in de jaren die op haar grote kensho volgden, formuleerde Eerw. Meester de Eerste Toevlucht als 'Ik neem mijn toevlucht tot de Eeuwige'. En ook dit is een bevestiging van de aloude accentuering van Zen – evenwel op een nieuwe manier.

### ***De Gouden Eeuw***

Ik vraag me altijd af, hoe ik het gevoel van opwinding, hoop en diepgaand hernieuwde, spirituele motivatie – waarmee het leven van het vroege zen-boeddhisme doordrenkt was – kan overbrengen. Toen de Zen-beweging opkwam, aangewakkerd door de komst van een monnik uit India – Bodhidharma – die grote nadruk legde op het beoefenen van zitmeditatie, bestond het boeddhisme in China al enkele honderden jaren en was het een gevestigde religie die keizerlijke bescherming genoot. Bodhidharma en de erfgenamen van zijn Dharma Transmissie leerden, dat we kunnen mediteren zoals de Boeddha had gedaan en *voor onszelf* kunnen ontdekken wat de Boeddha ontdekt had. Deze meesters keerden roem en succes de rug toe en beoefenden doelgericht de Weg van de Aloude Boeddha's.

De eerste zenmeesters leerden ons, dat men zich niet hoeft neer te leggen bij de opvatting dat men alleen maar kan hopen in dit leven verdiensten te maken die toegevoegd worden aan de verdiensten die gedurende vele levens geleidelijk aan zijn opgebouwd, zodat ooit, op een dag in de verre toekomst, iemand de verlichting zal kunnen realiseren. Zij leerden, dat de Verlichting – het ware Leven van Boeddha – hier en nu *is*, en dat we in een oogwenk tot deze Waarheid kunnen ontwaken – en niet alleen leerden zij dat, zij *deden* het ook.

Eenzelfde opwinding, hoop en spirituele motivatie manifesteerde zich voor mijzelf en vele anderen volop tijdens de grote kensho en retraite van Eerw. Meester Jiyu-Kennett in 1976-1977 en in de jaren erna. Het is aan elke generatie om opnieuw te ontdekken dat er een Ongeboren en Onsterfelijke Toevlucht *is*, en dat we ons in zuivere meditatie daarnaar kunnen wenden. Wanneer één persoon waarlijk mediteert, wordt de deur voor anderen opengezet om dat ook te gaan doen. Wanneer één persoon zich bewust wordt van zijn eigen Ware Natuur, wordt het verlangen in anderen aangewakkerd om dit te ook te doen.

Dit is hoe de Weg van de Aloude Boeddha's overgaat van meester op discipel.

Shakyamuni Boeddha stierf 2500 jaar geleden; Bodhidharma stierf 1500 jaar geleden; Dogen stierf achthonderd jaar geleden; Eerw. Meester Jiyu-Kennett stierf 19 jaar geleden. En toch schuilt onze ware Toevlucht nog steeds in ieder van ons; Die is in de loop der jaren niet afgenomen. Die is nu niet minder toegankelijk dan op enig moment in het verleden. Déze dag, vandaag, is de Gouden Eeuw van de Aloude Boeddha's.

Verlang niet naar tweeduizend jaar geleden; op dit moment, als je de WAARHEID met heel je hart beoefent, zal Makakashyo [*de discipel van de Boeddha die in de Zen-traditie wordt beschouwd als de ontvanger van de directe Transmissie van de Boeddha*] de berg Koekkoetapada niet betreden; en kan hij hier verschijnen. Daarom is het warme vlees van Shakyamuni [Boeddha] nu en altijd hier en is de glimlach van Makakashyo nu en altijd nieuw; als jij deze spirituele plaats kunt vinden, dan kun je de Waarheid rechtstreeks van Makakashyo ontvangen, en Makakashyo kan die van jou ontvangen; en niet alleen kan de WAARHEID ZELF van de Zeven Boeddha's op jou overgaan—je zult ontdekken dat jij de Stamhouder van de Zeven Boeddha's **was, bent en zal zijn**. De WAARHEID ZELF is hier, eeuwigdurend, voorbij alle tijden.

—De Grote Meester Keizan, '*Denkoroku*'  
(*'De Overdracht van het Licht'*).

## HOOFDSTUK 22

### HET HEMELSE MEDICIJN

*Zowel het zelf als het Ware Hart hebben een helende functie.*

#### ***De Dharma Toevlucht***

Het Sanskriet woord *dharma* (Pali: *dhamma*) is een woord met een rijke lading aan betekenissen. Het kan vertaald worden als 'waarheid' of 'wet'. In het boeddhisme duidt 'Dharma' (met een hoofdletter 'D') op de leringen die uit de Verlichting van de Boeddha voortvloeide en die de Weg naar de opheffing van het lijden beschrijft.

De zenmeesters die benadrukten dat de Boeddha Toevlucht, in diepste zin, de toevlucht van onze eigen Boeddhanatuur is, benadrukten ook dat de Dharma Toevlucht, in diepste zin, de Lering is die voortkomt *uit* de Boeddhanatuur. Dus, zoals Eerw. Meester de Eerste Toevlucht soms omschreef als 'Ik neem mijn toevlucht tot de Eeuwige', zo omschreef ze de Tweede Toevlucht – de Dharma Toevlucht – soms als 'Ik neem mijn toevlucht tot Dat wat de Eeuwige leert'.

Het Lering die van de Eeuwige komt, richt zich altijd op de noden. In ruimste zin is de Dharma alle Hulp die van de Eeuwige naar onze noden vloeit. Daarom kan de Tweede van de Drie Toevluchten worden geformuleerd als: —'Ik neem mijn Toevlucht tot de Hulp van de Eeuwige'.

#### ***Toevlucht Nemen door te Buigen***

We nemen toevlucht uit nood, en diepe nood kan het zich niet veroorloven kieskeurig te zijn over de vorm waarin dat wat haar te hulp schiet, zich manifesteert. Dus, als we onze geest en ons hart voor de hulp van de Eeuwige willen openstellen, dan is er geen beter scholingsprincipe te vinden dan wat Eerw. Meester in de eerste maanden van haar training als monnik ontdekte:

—"Ik moet alles wat er gebeurt opvatten als was het voor mijn bestwil."

Zouden we ooit iets leren dat voor onszelf of voor iemand anders van enig nut is, als het leven slaafs voldeed aan onze hoop, verlangens, verwachtingen en eisen? —Er is geen betere leraar dan de teleurstelling die de oorzaken van het lijden in onszelf aan het licht brengt. Maar we zullen die leraar niet herkennen als we geen aanvaardende en ópziende instelling aannemen. Verwijten maken – klagen – maakt van iemand een blinde die door een paleis vol kostbaarheden loopt die ervan overtuigd is dat hij zich in een krot bevindt.

Buigen helpt. We kunnen buigen met ons hele lichaam, en we kunnen buigen met alleen onze geest en ons hart. Maar het buigen met geest en hart zullen we veel gemakkelijker en sneller leren, als we het buigen met ons lichaam beoefenen.

Precies zoals we met gebalde vuist kunnen zeggen: —"Ik wil je pijn doen," zo kunnen we ook met ons hele lichaam tegen de Eeuwige zeggen: —"Ik leg alles in Uw handen," door onze open handen – met de handpalmen naar boven gekeerd – in een volledige buiging op te heffen en weer neer te laten. Dit offeren moeten we niet verwarren met een poging om iets weg te gooien. Als we proberen ons te ontdoen van pijnlijke gedachten of pijnlijk gevoelens, wordt de oorzaak van het lijden versterkt: — het zelf kan het probleem van het zelf niet oplossen. Wanneer we offeren, maken wij ruimte voor de Eeuwige om ons te helpen *in een vorm die in ons werkelijke belang is* – dat volledig aan de Eeuwige bekend is, maar niet aan ons is.

### **Medicijn**

De Dharma is het 'Medicijn dat al het lijden heelt.'

De Eeuwige is de Meester Medicijnmaker en kan zelfs van de bitterste en giftigste kruiden heilzame medicijnen maken. En zo kunnen de taaiste knopen van verwarring en pijn uit onze

karmische vererving, door inwerking van het Mededogen en de Wijsheid van de Eeuwige, het Hemelse Medicijn produceren. Dat wil zeggen, dat deze karmische fragmenten niet alleen worden geholpen, maar dat ook de verdienste die erin begraven ligt, vrijkomt. Deze verdienste kan zich op vele manieren manifesteren, bijvoorbeeld in begrip, in sympathie, of in de weigering om een pad van misvatting in te slaan. Zo wordt dat wat hulp heeft ontvangen, een werktuig van de Hulp van de Eeuwige. Dit is een deel van wat er met de 'helende functie van het zelf' wordt bedoeld.

In het Hemels Medicijn kunnen we twee grote complementaire aspecten onderscheiden: —Liefde en Wijsheid. Deze twee aspecten zijn altijd aanwezig, al is het ene aspect vaak evidentier dan het andere. En zo betekent toevlucht zoeken bij de Dharma in diepste zin, dat we lichaam, geest en hart openstellen voor de helende Liefde en verlichtende Wijsheid van de Eeuwige.

### *Een én Vele*

De Waarheid is nooit met Zichzelf in tegenspraak. Het is onmogelijk dat de Dharma zoals Shakyamuni Boeddha die heeft begrepen fundamenteel anders zou zijn dan, of tegengesteld aan, de Dharma zoals Bodhidharma die heeft begrepen, of dat een van deze fundamenteel anders zou zijn dan, of tegengesteld aan, de Dharma zoals Eerw. Meester die ervaarde in haar grote kensho in 1976-1977. *En* iedereen die zich bewust wordt van de Waarheid, ervaart en vertolkt Die op een unieke manier: —Alles is Eén *en* Alles is Verschillend. Zo wordt dezelfde Waarheid door de eeuwen heen gevonden en bevestigd, *en* manifesteert Zij zich voortdurend in nieuwe vormen in overeenstemming met de noden van wezens.

Eerw. Meester zei vaak: —"Echte Waarheid *hamert* er niet op de waarheid te zijn." Het is onmogelijk om over de echte Waarheid te redetwisten: —alleen al het feit dat iemand wil redetwisten,

betekent dat hij de echte Waarheid negeert. Conflicten over religieuze doctrines en praktijken zouden volledig ophouden, als we ons zouden beperken tot het bespreken van wat we *in onze eigen ervaring* als behulpzaam en *voor onszelf* als waar hebben ervaren.

In dit korte essay, heb ik gesproken over de Dharma als 'Lering', als 'Hulp', als 'Medicijn', en als 'Waarheid'. De Dharma is het Lering die voortkwam uit de Boeddha's Verlichting *én* de Lering die voortkomt uit onze eigen Boeddhanatuur; Ze is de Hulp die de Eeuwige in alle noden biedt; Ze is het Hemels Medicijn dat al het lijden heelt; en Ze is de Waarheid van de Weg voor de re-harmonisatie met onze prachtige Ware Natuur die Boeddha's aan Boeddha's Overdragen en Stamhouders aan Stamhouders Overdragen.

## HOOFDSTUK 23

### SAMEN OP ZOEK NAAR DE SLEUTEL TOT HET LEVEN

*Er zijn geen twee waarachtige poorten tot de wereld van het Wiel der Wet.  
Voor een echte meester bestaat er van nature een gevoel van respect en eerbied.*

#### ***Een Waarachtig Werktuig***

De derde van de Drie Toevluchten is de Sangha Toevlucht. In de meest letterlijke (en beperkte) zin, verwijst het woord 'Sangha' naar de gemeenschap van 'gerenuncieerden' [zij die de wereldse wereld hebben afgezworen] volgelingen van de Boeddha – de *bikkhus*, of monniken. Sommige boeddhistische leraren en organisaties hanteren deze letterlijke betekenis; anderen verruimen die, althans binnen bepaalde kaders, tot iedereen die in de voetsporen van de Boeddha treedt – zowel gerenuncieerden, als 'zij die een huishouden voeren' (d.w.z. de leken-trainees).

In de hoofdstukken I-21 en I-22 van deze *Reflecties* heb ik uitgelegd dat Eerw. Meester het toevlucht nemen tot de Boeddha en de Dharma soms formuleerde als 'Ik neem mijn toevlucht tot de Eeuwige' respectievelijk 'Ik neem mijn toevlucht tot Dat wat de Eeuwige leert.' Overeenkomstig met dit diepere begrip van de eerste twee van de Drie Toevluchten, formuleerde zij de Derde Toevlucht als: —'Ik neem mijn toevlucht tot hen die de Eeuwige kennen.'

Op het eerste gezicht lijkt de Sangha in deze opvatting van de Sangha Toevlucht, tot een klein, exclusief gezelschap beperkt te worden. In feite is het omgekeerde waar.

Eerw. Meester zei weleens, dat op enig willekeurig moment zelfs de jongste trainee daadwerkelijk de meest seniore persoon in het klooster zou kunnen zijn, dat wil zeggen degene die het meest op één lijn zit met de Eeuwige. Iedereen is begiftigd met de Boeddhanatuur, iedereen heeft het vermogen om te luisteren



naar de Eeuwige en Die te volgen. Daarom *kan* iedereen, op enig willekeurig moment, degene zijn die 'de Eeuwige het meest waarachtig kent'.

In de *Platform Soetra* zegt de zesde Chinese Stamhouder (*Hui-neng*; Japans: *Daikan Eno*): —"Een kortstondige, dwaze gedachte maakt iemand tot een gewoon mens, terwijl een verlichte gedachte iemand tot een Boeddha maakt. Een kortstondige gedachte die zich aan zintuiglijke dingen hecht is *klesa* [keten], terwijl een volgende gedachte die je van gehechtheid verlost, *Bodhi* [verlichting] is."

Wanneer toevlucht nemen tot de Sangha op het diepste niveau plaatsvindt, is het duidelijk dat de hulp komt *van* de Eeuwige *via* een welwillend mens *naar* iemands spirituele noden. Ik heb het geluk gehad om vele malen aan de ontvangende kant van een dergelijke hulp te hebben gestaan – soms via mijn meester, soms via een mede-discipel, soms via mijn eigen monastieke- of lekendiscipel en soms via een andere leken-trainee. Waarlijk, de Eeuwige maakt geen enkel onderscheid tussen senior of junior, monnik of leken-trainee, man of vrouw, oud of jong: —alle werktuigen zijn gelijkelijk deel *van* Zichzelf.

'De Eeuwige kennen' verwijst niet naar intellectuele kennis. Als een wezen ook maar één moment als werktuig voor de Hulp van de Eeuwige dient, dan *is* dat wezen op *dát* moment de Sangha Toevlucht, ongeacht of hij, zij of het zich daarvan bewust is of niet.

### *Is*

De Eeuwige leidt ons naar onze ware Sangha Toevlucht wanneer alle omstandigheden daartoe geschikt zijn. Er is een gezegde: — "Wanneer de discipel er klaar voor is, verschijnt de meester." (Het is overigens ook zo, dat wanneer de meester er klaar voor is, de discipel verschijnt). Zolang de meester leeft, is de meester

### *Samen op Zoek naar de Sleutel tot het Leven*

de belangrijkste (niet de enige!) Sangha Toevlucht voor de discipel.

Leden van de Sangha sterven; meesters sterven; discipelen sterven; de Sangha Toevlucht sterft *niet*. De werktuigen die de Eeuwige gebruikt om Haar Hulp over te brengen zijn *van* de Eeuwige Zelf; daarom is er nooit enig gebrek aan werktuigen.

Aangezien de Eeuwige iedereen die het Pad van de reharmonisatie met Zichzelf bewandelt, de Sangha Toevlucht biedt, hoeven we ons nooit zorgen te maken over wie de Sangha Toevlucht *niet* is. Er is een *is*, en dat is voldoende; of er al dan niet een *is niet* is, is niet onze zaak, en dat moeten we overlaten aan de Eeuwige.

### ***Een Heldere Hemel***

Wanneer we de leringen van de Boeddha's en Stamhouders bestuderen en onderhouden, nemen we toevlucht tot de Sangha. Wanneer het *goed* is om met anderen te mediteren en we dat ook doen, dan nemen we toevlucht tot de Sangha. Wanneer het *goed* is dat we advies (of een andere vorm van hulp) vragen aan Sangha-leden en we dat ook doen, dan nemen we toevlucht tot de Sangha; als het *goed* is dat we een solitair pad bewandelen, en we trainen voor zelf *én* ander, dan nemen we toevlucht tot de Sangha. Wanneer we de Sleutel tot het Leven zoeken door de Weg van de Aloude Boeddha's te bewandelen samen met iedereen die de Eeuwige volgt – in verleden, heden en toekomst – dan nemen we toevlucht tot de Sangha.

Hier zijn nogmaals de Drie Toevluchten in de vorm zoals Eerw. Meester ze formuleerde wanneer zij de diepere betekenis ervan wilde accentueren:

Ik neem mijn toevlucht tot de Eeuwige.

Ik neem mijn toevlucht tot Dat wat de Eeuwige leert.

Ik neem mijn toevlucht tot hen die de Eeuwige kennen.

## HOOFDSTUK 24 KENSHO EN DOOD

*Als iemand vlak voor zijn dood, slechts in staat zou zijn om de vijf componenten [lichaam, voelen, denken, willen en bewustzijn: d.w.z., lichaam en geest] als leeg te beschouwen [in de zin van: zonder enig zelf dat gescheiden is van de Grote Smetteloosheid] ... als hij zich hiervan slechts in een flits bewust zou worden en vrij zou blijven van verdere verstrengelingen met de Drievoudige Wereld [verleden, heden en toekomst], dan zal hij daadwerkelijk iemand zijn die de wereld verlaat zonder enige tendens om herboren te worden. Als hij vervolgens het heerlijke tafereel van al de Boeddha's die hem komen verwelkomen zou aanschouwen en toch geen verlangen zou voelen om naar hen toe te gaan, als hij duivels en kwaadaardige wezens om zich heen zou zien en toch geen vrees zou hebben, terwijl hij, van geen zelf bewust, één is met het Absolute, dan zal hij voorzeker de vormloze staat bereiken.*

—*De Grote Meester Hsi-Yun* (Japans: Obaku Kiun),  
geciteerd door Eerw. Meester Jiyu-Kennett  
in '*Zen is Eternal Life*', Hfst.7.

### ***Voor-oefening***

Eerw. Meester leerde, dat de beste voorbereiding op de dood bestaat uit het beoefenen van een juiste spirituele training en het ervaren van kensho in de loop van het leven. Kensho is 'ons bewust worden van onze Ware Natuur.' Op het moment van sterven dient zich de mogelijkheid aan om ons op natuurlijke wijze volledig met onze Ware Natuur te herenigen – niet alleen aan hen die kensho hebben ervaren, maar aan iedereen. Zodoende *kan* kensho een zeer nuttige 'voor-oefening' zijn voor de dood, zolang men de training na de kensho-ervaring niet heeft opgegeven.

De Eeuwige oordeelt niet over ons als we leven en oordeelt niet over ons als we sterven. Wat voor karmische schaduwen ons ook mogen vergezellen naar het moment van de dood, de manifestatie van het Licht van de Eeuwige ten tijde van de dood is een gelegenheid om ons volledig aan de Oneindige Liefde over te geven. De ervaring van die Liefde in de loop van ons leven kan ons bij ons sterven enorm helpen om ons met kinderlijk vertrouwen en met onvoorwaardelijke bereidwilligheid naar die Liefde te wenden.

### ***Het Bardo Rijk***

Dikwijls sterven wezens echter in onwetendheid en verwarring, waardoor ze, op het moment van overlijden, niet alles in de handen van de Oneindige Liefde leggen, maar in wanhoop en zelfverwijt néérzien. Wanneer dat gebeurt, hebben zij de gelegenheid voor een volledige hereniging met de Eeuwige op het moment van sterven gemist. Maar dat is niet hun laatste kans!

Gedurende een periode van maximaal zeven weken (negenenveertig dagen) na het overlijden dienen zich andere gelegenheden aan. Aan het einde van die periode (zo niet eerder) worden de spirituele noden die hun terugweg naar een herkenbare hereniging met de Eeuwige niet hebben gevonden, herboren in een of meerdere bestaansrijken. Een dergelijke hergeboorte is op zichzelf een intrede in een nieuwe wereld van gelegenheden: —alle spirituele noden zullen uiteindelijk hun weg vinden naar de Hulp van de Eeuwige.

De periode van maximaal negenenveertig dagen tussen dood en hergeboorte is op zichzelf een soort hergeboorterijk in het klein – het *Bardo-rijk* – waarin het 'geesteslichaam' van de gestorvene een reis doormaakt die begint met een spirituele lichtheid en verder gaat met toenemende duisternis naarmate de karmische schaduwen van in het verleden verrichte daden zich in droomachtige vormen manifesteren.

De eerste periode van lichtheid duurt tien dagen. Als iemand zich heeft afgewend van de volle schittering en grandeur van de Eeuwige die zich op het moment van de dood manifesteert, dan is de Eeuwige bereid om gebruik te maken van vormen die vertrouwder en minder intimiderend zijn, maar nog altijd herkenbaar als volkomen goed en meedogend. Deze welwillende gestalten vormen een aanmoediging om óp te zien, zelfverwijt te laten varen, niet langer vast te houden aan de schijn van een afgescheiden zelf, en om het aanbod van een volledige hereniging met de Eeuwige te *aanvaarden*.

Rond de tiende dag na de dood maken de stralende en goedaardige gedaanten plaats voor grimmige en bedreigende verschijningsvormen – de karmische consequenties van de 'verwarring van de geest.' Er is geen betere leraar dan karmische consequentie, en de dreigende 'wezens' die zich nu manifesteren kunnen we opvatten als de manifestatie van een Compassie die bereid is zich *voor te doen* als niet-meedogend om zo te proberen de boodschap over te brengen: —"Als je verder gaat op dit pad van néérzien, zal het wiel van het lijden verder en verder doorrollen! Word wakker! Laat los! *Zie óp!*" Met andere woorden, als zachte aandrang niet werkt is de Eeuwige tot krachtdadige vermaning bereid.

Als vertroosting noch vermaning in staat is om de vertroebelde geest te laten ópzien, dan komt het karma van de zelfveroordeling volledig naar voren, en is de basis gelegd voor het proces dat rechtstreeks tot hergeboorte leidt.

Eerw. Meester wees er altijd nadrukkelijk op dat wezens in de 'spiegel van het Karma' kijken, wat de spiegel is van hun eigen herinnering, en bij het zien van hun daden uit het verleden over zichzelf *oordelen* en zichzelf *veroordelen* tot hergeboorte in een specifiek hergeboorterijk.

### ***De Paden van het Mededogen***

Sommige boeddhistische tradities, waaronder Soto Zen, onderscheiden zes hergeboorterijken: —een rijk van gemak en welbevinden (het hemelrijk); een rijk van intens lijden (het hellerijk); een rijk van streven om macht te verkrijgen (het asurarijk); het dierenrijk, waarin doden, eten en voortplanten de hoofdactiviteiten vormen; het rijk van de lichaamloze geesten die verteerd worden door hunkering en [zelf]twijfel (hongerende geesten); en het mensenrijk.

Het is duidelijk dat elk van deze hergeboorterijken terug te vinden is in bepaalde aspecten van het menselijk leven. Want de mens kent soms gemak en welbevinden, soms intense en onstilbare pijn, soms ambitie, soms dierlijke behoeften en verlangens, soms onverzadigbare begeerten en twijfels, soms verantwoord handelen dat voortvloeit uit zorg voor het welzijn van anderen en zichzelf.

Wanneer wezens zichzelf veroordelen tot hergeboorte in de diverse rijken, kan ik me zo voorstellen dat de Eeuwige zegt: — "Het staat je vrij om jezelf te belonen of te bestraffen met een hergeboorte in een van deze rijken; het staat je vrij te proberen om in een van deze hergeboorterijken de karmische schulden waarover jij zelf hebt geoordeeld dat je die verschuldigd bent, af te lossen, en het staat je vrij om in het rijk waartoe jij jezelf veroordeelt een nieuwe gedragslijn te beproeven. —In *alle* rijken, en in *alle* situaties en omstandigheden, zal ik vlak naast je staan, en het staat je vrij om op elk moment en op elke plek mijn Hulp in te roepen."

En zo manifesteren de spirituele noden die noch tijdens iemands leven noch tijdens het korte verblijf van de geest in het Bardo-rijk zijn opgelost, zich in een nieuwe bestaansvorm – een nieuw wezen – in een of ander hergeboorterijk. Dit nieuwe wezen *erft* al, of een deel van, het karma van het vorige wezen en is nu de drager van al, of een deel van, die onopgeloste

spirituele noden van dat wezen. Het nieuwe wezen is tevens de begunstigde van het verdienstelijke karma dat hij ook heeft geërfd van dat voorgaande wezen, en/of van enige andere bron. Het nieuwe wezen is niet dezelfde persoon als het voorgaande wezen, en is evenmin een volslagen andere dan het voorgaande wezen: —er is geen blijvend zelf, ego of persoonlijkheid die [of dat] doorgaat van het ene naar het andere leven.

Elke knoop – 'fragment' – van spirituele nood is een soort tijdsapsule [een ingekapselde momentopname] van begeerte, afkeer en/of misvatting *én* het is het kostbare *potentieel* voor verlichting. Deze tijdsapsules werken zich in de hergeboorterijsen langs ingewikkelde en kronkelige paden naar de oppervlakte om de Hulp van de Eeuwige te verkrijgen.

### ***Van Donker naar Licht en van Licht naar Donker***

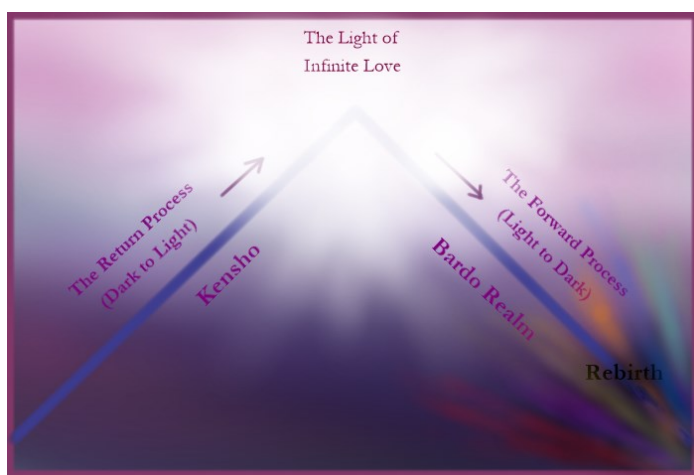
In *How to Grow a Lotus Blossom* beschrijft Eerw. Meester haar spirituele reis van 1976-1977 die in diepe spirituele duisternis begon en culmineerde in grote, spirituele helderheid. Soms wees Eerw. Meester erop, dat de progressie van spirituele helderheid naar spirituele duisternis die zo dikwijls in het Bardo-rijk wordt ervaren, de omgekeerde is van die welke men tijdens kensho doormaakt.

Van donker naar helder: —in kensho vinden de spirituele noden hun weg door de duisternis heen naar de hulp van de Eeuwige. Van helder naar donker: —als de gelegenheden om de hulp van de Eeuwige te ontvangen worden gemist, zowel bij het sterven als daarna in het Bardo-rijk, dan moeten de spirituele noden in het duister van onwetendheid, verlangen en pijn verder.

In bovenstaand diagram illustreert de linker (blauwe) diagonale lijn het *terugkeerproces* in een kensho (dat wil zeggen, de terugkeer naar de Eeuwige) en de rechter (blauwe) diagonale lijn het *voortgaande proces* in het Bardo-rijk (dat wil zeggen het voortrollen van het wiel van het lijden). In een kensho is er een

## *Kensho en Dood*

grote verlichting van de spirituele noden: —de bewustwording van de Oneindige Liefde van de Eeuwige. Als op het moment van de dood de gelegenheid om te versmelten tot een volledig één-zijn met de Eeuwige wordt gemist, en als eveneens de daaropvolgende kansen worden gemist, dan dalen de spirituele noden af in een duisternis en zullen uiteindelijk naar het licht gaan van een van de hergeboorterijken (de rechterbenedenhoek in het diagram toont de zes gekleurde lichtstralen van de zes hergeboorterijken).



De lichten van de hergeboorterijken zijn niet tegengesteld aan het Licht van de Eeuwige: —Eerw. Meester wees er zorgvuldig op, dat zij van dat Licht afstammen en erop duiden dat de Hulp van de Eeuwige de noden nooit in de steek zal laten. In onze verwarring en schaamte kunnen wij misschien *néérzien* en ons afwenden van een Liefde die ons begrip te boven gaat, maar die Liefde zal zich nooit van ons afwenden. Zij wacht met een eindeloos geduld, terwijl wij ronddolen in de rijken van onwetendheid, verlangen, woede, ambitie en zelfs geluk – en wanneer wij er klaar voor zijn om ons volledig naar Haar toe te keren, verwelkomt Zij ons in ons Ware Thuis.



*Deel I, Hoofdstuk 24*

In het volgende hoofdstuk zal ik enkele soorten spirituele ervaring bespreken die de leringen over de dood, het Bardo-rijk, en de hergeboorterijken ondersteunen.

## HOOFDSTUK 25

### VAN DOOD NAAR HERGEBORTE

*Wie Boeddha buiten leven en dood zoekt, is als iemand die, op weg naar Esshu [in het zuiden], zijn wagen naar het noorden stuurt, of als iemand die de poolster probeert te zien, terwijl hij naar de zuidelijke hemel kijkt: —wie zo handelt, zal de oorzaak van leven en dood versterken en het zicht op de weg naar de vrijheid verliezen.*

—*De Grote Meester Dogen,  
'Shoji' ('Leven en Dood')*

#### ***Het Probleem van Bewijsvoering***

Het uitgangspunt om bewijzen te vinden die theorieën bevestigen over wat er gebeurt als je als mens geboren wordt en vervolgens een menselijk leven leidt, is om daadwerkelijk als mens geboren te worden en te leven. Evenzo is het beste uitgangspunt om bewijzen te vinden die theorieën bevestigen over wat er ná de dood gebeurt, om te sterven en te ervaren wat er na de dood gebeurt – maar als je dood bent, is het niet zo gemakkelijk om verslag uit te brengen over je ervaringen.

De meeste religies hebben verklaringen over wat er na de dood gebeurt, en die theorieën zijn niet gemakkelijk te bewijzen of te weerleggen. In dit hoofdstuk wil ik graag ingaan op de redenen waarom ik de leringen over de dood, het bardo-rijk (zie ook Hoofdstuk I-24) en de hergeboorterijken geloofwaardig vind. Zoals duidelijk zal worden, is mijn persoonlijke ervaring op dit gebied beperkt. Maar voor zover ik wél ervaring heb, worden de boeddhistische leringen die mijn meester mij heeft onderwezen, hierdoor op bevredigende wijze bevestigd.

### ***Het Moment van de Dood***

Er zijn diverse redenen waarom ik de lering geloof dat het Licht van de Oneindige Liefde zich op het moment van de dood volledig manifesteert en dat we de keuze hebben om ons op dat moment er volledig mee te verenigen – erin op te gaan. Deze 'redenen' zijn niet eenvoudig onder woorden te brengen. Maar een tweetal kan ik hier wel aangeven.

De eerste reden is, dat ik gedurende enkele dagen direct na mijn kensho in 1977 (zie Hoofdstuk II-2) een kalm verlangen had om te sterven. Dat verlangen kan ik het beste omschrijven als 'een liefde die ernaar verlangde zich volledig te herenigen met haar Bron.' Ik moet erop wijzen, dat dit verlangen op vanzelfsprekende manier ontstond en [ook weer] verdween: —ik was er niet naar op zoek, en ik heb niet geprobeerd om het in stand te houden. En het zou nooit bij mij zijn opgekomen om op een moedwillige manier hiernaar te handelen door mijn eigen leven te nemen. (Suïcide veroorzaakt een grote karmische puinhoop, zowel voor iemand zelf, als voor anderen; maar vooral voor die persoon zelf en degenen die zijn of haar karma erven. Het is een *heel* slecht idee.)

Dit verlangen ging [echter] gepaard met een grote zekerheid. Namelijk, dat de dood niet simpelweg een verdwijnen is, en dat het niet simpelweg de poort naar een eeuwig leven van een ziel, ego of persoonlijkheid is: —het *is* een poort; en het *kan* een poort zijn naar Iets dat het menselijke begrip volledig te boven gaat: — "Een Liefde die onze stoutste dromen te boven gaat," noemde Eerw. Meester het soms.

De tweede reden is, dat mensen die een 'bijna-dood-ervaring' (een term die geïntroduceerd is door Dr. Raymond Moody, een pionier in het onderzoek naar deze verschijnselen.) hebben gehad, precies een dergelijke manifestatie van Liefde op het moment van hun dood beschrijven.

Slechts één van mijn grootouders, de moeder van mijn vader, was nog in leven toen ik, midden twintig, monnik werd. In haar laatste jaren heb ik mijn oma één keer per jaar kunnen bezoeken. Ongeveer een jaar voor haar overlijden vertelde ze mij, op heel zakelijke wijze, het verhaal van haar eigen bijna-dood-ervaring. Ze leidde haar verhaal in door me te vertellen dat ze niet bang was om te sterven, omdat ze jaren eerder tijdens de operatie al een klinische dood had doorgemaakt. Ze gaf een korte beschrijving van het Licht dat aan haar verscheen toen haar levensfuncties uitvielen, en van de Liefde die van dat Licht uitging. Het was haar tijd niet om te sterven, dus kwam ze weer in haar lichaam terug (met enige tegenzin, als ik het me goed herinner), terwijl de artsen werkten om haar te reanimeren.

Ik geloof niet dat mijn grootmoeder ooit van bijna-dood-ervaringen had gehoord. Nooit eerder hadden wij over dit soort dingen gesproken. Zij was geen boeddhist, en we hadden zoiets als een onuitgesproken afspraak dat we het niet over religie en politiek zouden hebben (erg nuttig voor het onderhouden van een vriendschap). Zij hield van mij en ze wist dat ik van haar hield, en ze wilde dat ik zou weten dat wanneer ze zou sterven – en dat was ongeveer een jaar later – het met haar wel goed zou gaan. Zij wist uit eigen ervaring wat er gebeurt op het moment van sterven. Ik geloofde haar destijds, toen ze me haar verhaal vertelde, en ik geloofde haar nu [nog steeds].

### ***Het Bardo-Rijk***

Ik weet niet of er mensen zijn die zich ervaringen uit het Bardo-rijk kunnen herinneren op eenzelfde manier als mensen zich soms ervaringen uit hun erfenis van voorgaande levens kunnen herinneren. Ik heb echter wel ontdekt dat iemand zich soms gewaar kan zijn van gebeurtenissen die iemand anders doormaakt tijdens de reis van zijn geest-lichaam door het Bardo-rijk.

Ik heb dit gewaarzijn op twee manieren meegemaakt. Soms zijn deze twee manieren nauw met elkaar verweven, maar ik zie niet in waarom dat altijd het geval zou moeten zijn.

De eerste manier is door middel van *empathie*. Wanneer twee mensen zeer nauw met elkaar verbonden zijn en één van hen sterft, dan *kan* het gebeuren dat de ander empathisch iets meekrijgt van wat het geest-lichaam van de overledene in het Bardo-rijk doormaakt. Eens heb ik dit zelf meegemaakt na de dood van een vriend. Gedurende een aantal weken na zijn overlijden was ik mij ervan bewust dat ik deelde in wat hij doormaakte, vooral in het loutere gevoel. En toen op een dag hield het op. Er was geen geleidelijke afname van de intense gevoelens: —ze bleven op een bepaald intensiteitsniveau — en toen was het ineens helemaal weg. Om een of andere reden kwam het bij me op om de dagen te tellen die er sinds de dood van mijn vriend waren verstreken: —de intense gevoelens stopten op de negenenveertigste dag; de dag die men traditioneel beschouwd als de dag waarop de reis door het bardo-rijk wordt afgesloten met een hergeboorte.

Ik ben ervan overtuigd dat de Eeuwige een empathische band tussen wezens kan gebruiken om het geest-lichaam van een overledene te helpen spiritueel óp te zien. Als dit zo is, dan is het uitermate belangrijk dat zij die het dichtst bij een overledene staan, hun eigen hart en geest in geloof en vertrouwen op de Eeuwige gericht houden. Op die manier kunnen we echte, spirituele ondersteuning bieden aan iemand die we liefhebben, in plaats van negatief aan hen te blijven trekken.

Het is essentieel om te beseffen dat het één ding is wanneer de *Eeuwige* gebruik maakt van een empathische band; maar een volstrekt andere wanneer wij ons moedwillig bemoeien met een zeer complex en serieus proces. Het aandeel dat wij hierin hebben, is het voortzetten van onze eigen training. Het enige dat ons te doen staat, is zorg dragen voor de voortzetting van onze

eigen training, waardoor de Eeuwige de verdienste van die training op een of andere manier kan inzetten ten gunste van andere wezens.

Net zoals we verdienste kunnen offeren aan gestorvenen, kunnen we die ook aan levenden offeren. In het algemeen raad ik mensen echter aan om verdiensten te offeren wanneer dat *goed* is om te doen, en niet aan te nemen dat het altijd *goed* is om verdiensten te offeren. Eens toen ik Eerw. Meester vertelde dat ik al mijn verdiensten voor het welzijn van de wezens wilde offeren, antwoordde ze: —"Doe dat niet! Hou wat voor jezelf! Je zult het *nodig* hebben" —Een stevige waarschuwing om niet voor God te spelen wanneer je verdiensten offert!

De tweede manier waarop ik me bewust werd van ontwikkelingen die zich voltrekken in het geest-lichaam van een ander persoon tijdens diens reis door het Bardo-rijk, was toen ik een sterk en helder intuïtief signaal kreeg dat ik een priesterlijke rol te vervullen had. Een boeddhistische monnik vervult een priesterlijke functie wanneer hij of zij iemand op de Eeuwige wijst. De uitvoering van de priesterlijke functie, wanneer die zich richt op de noden van iemand die het Bardo-rijk doorloopt, bestaat uit het geven van de juiste lering op het juiste moment en op de juiste manier.

Ik hou van het woord 'reis' om de tocht van het geest-lichaam door het Bardo-rijk te beschrijven, want als we aan een reis denken, dan beseffen we dat de reiziger gaandeweg keuzes maakt: —hij wordt niet alleen maar passief voortgedreven door krachten waarop hij geen invloed kan uitoefenen. In het Bardo-rijk worden belangrijke keuzes gemaakt. Zoals in het leven, zo ook in het Bardo-rijk, drijven sommige keuzes iemand dieper het lijden in, en andere keuzes drijven hem in de richting van de Eeuwige. En zoals in het leven, zo ook in het Bardo-rijk, kan men verzanden in twijfel, aarzeling, angst en verwarring. In zo'n

geval kan de Eeuwige iemand die nog in leven is, aanmerken om een boodschap over te brengen.

Er staat veel op het spel in het Bardo-rijk. Het is uitermate belangrijk dat de leringen dat aan iemand in het Bardo-rijk wordt gegeven, het resultaat is van het luisteren naar en het volgen van de Eeuwige. Ik kan het niet genoeg benadrukken dat de handelingen van degene die de leringen geeft, afkomstig moeten zijn van die Plaats die boven verlangen, verwachting, hoop en halsstarrigheid staat; zelfs de beste bedoelingen moeten uit de weg worden geruimd, zodat men enkel en *alleen* de boodschap overbrengt. In landen met een lange boeddhistische traditie geven de families van een overledene er meestal de voorkeur aan om dit werk door een zeer ervaren monnik te laten doen – als het nodig is.

Men brengt de boodschap over door naar een altaar te gaan, eventueel een paar buigingen te doen en wierook te offeren, en dan de leringen te geven alsof de overledene daar ter plekke staat. Daarbij zal de priester zowel [de inhoud van] de boodschap als de wijze waarop de boodschap zal worden overgebracht aan de Eeuwige overlaten. Als de boodschap afkomstig is van de Eeuwige, en als degene die de boodschap overbrengt in meditatie verankerd blijft, dan zal de Eeuwige zorgdragen voor de rest.

Het zal uit het voorgaande duidelijk zijn geworden, dat een bezoek aan spiritisten en deelname aan activiteiten zoals seances om met overleden familieleden en vrienden in contact te komen, neerkomt op vragen om moeilijkheden. En mensen die om moeilijkheden vragen, krijgen die altijd. De beste manier om zowel onszelf als onze overleden dierbaren te helpen, is door hen toe te vertrouwen in de handen van de Eeuwige en hen volledig *los te laten*.

### ***De Hergeboorte-Rijken***

Met één geboorterijk zijn we allemaal goed bekend, namelijk het mensenrijk. En we leven in nauwe samenhang met een ander, en wel het dierenrijk. *Dat* dit daadwerkelijk hergeboorterijken zijn, blijkt als en wanneer wij ons een deel van onze erfenis uit voorgaande levens in mensen- en/of dierenrijk herinneren.

Ik veronderstel dat het voor sommige mensen al moeilijk genoeg is om aan te nemen dat mensen het karma van dieren kunnen erven, terwijl ik uit eigen ervaring weet dat dit het geval is. Veel moeilijker zal het zijn om open te blijven staan voor de mogelijkheid dat mensen ook het karma kunnen erven van wezens die mens noch dier waren — Op dit gebied heb ik geen persoonlijke ervaring, dat wil zeggen dat ik me geen enkel voorgaand leven heb herinnerd dat noch mens, noch dier was.

Niettemin weet ik dat er naast het mensen- en dierenrijk ook andere hergeboorterijken zijn. Ik heb geen idee of deze rijken precies zijn zoals ze in boeddhistische teksten beschreven zijn. Maar ik weet dat er intelligente wezens bestaan, die mens noch dier zijn en geen stoffelijk lichaam hebben, zoals wij het begrip 'lichaam' opvatten.

Ik weet dit omdat ik bijna dertig jaar met zo'n wezen in deze tempel heb gewoond en getraind. Dit wezen werd de Tempelwachter. Hoe dit ontstaan is, en de plaats die deze welwillende, spirituele vriend en beschermer in mijn leven heeft gehad, verdient een eigen hoofdstuk. Dat hoofdstuk over de Wachter van North Cascades Buddhist Priory is te vinden in Hoofdstuk II-20

Er zijn meer redenen waarom ik aanneem dat er naast het mensenrijk en het dierenrijk nog andere hergeboorterijken bestaan. In het bovenstaande heb ik mijn persoonlijke ervaring erg naar voren gebracht; ik deed dat omdat – zoals Boeddha en Eerw. Meester onderwezen – de zekerste en betrouwbaarste overtuigingen in iemands persoonlijke ervaring geworteld zijn.



Dat wil uiteraard niet zeggen dat men andermans ervaringen niet kan vertrouwen. Er is, zoals altijd, een Middenweg.

Mijn algemene benadering ten aanzien van beschrijvingen van fenomenen waar ik weinig of geen ervaring mee heb, is vrij eenvoudig: —als iemand mij iets vertelt dat diep in me resoneert als waar, dan zal ik het in eerste instantie aanvaarden; als het niet op die manier als waar resoneert, dan zal ik er niet aan twijfelen, maar ik zal het ook niet ten volle geloven: —ik zet het dan op het 'sudderpitje' en wacht af om te zien wat er vervolgens gebeurt.

Waarmee ik wil zeggen dat ik geen scepticus ben, ook al heb ik geen herinneringen aan niet-menselijke en niet-dierlijke voorgaande levens, en zou ik mijn persoonlijke ervaring van verschijnselen zoals bezoek door geesten omschrijven als 'zeer beperkt'. In feite, wanneer trainees mij dergelijke zaken hebben toevertrouwd, heb ik hun beschrijvingen van gebeurtenissen over het algemeen zeer geloofwaardig gevonden.

Nog even een opmerking over 'geesten.' Het is niet ongewoon dat mensen kort na de dood van een familielid of vriend worden bezocht door de 'geest' van de overledene. Een dergelijk bezoek heeft altijd een reden. Soms is de reden alleen maar om te zeggen: —"Het is goed met mij. Ik hou van je. Dag". Soms heeft de overledene moeite met het loslaten van een geliefd iemand; soms kan het zijn dat de overledene probeert met een derde te communiceren om voor een geliefd iemand te zorgen. Het is het beste om de reden van zo'n bezoek eenvoudig aan te pakken, zodat de geest van de overledene verder kan gaan naar zijn ware bestemming. Zoals in alle andere zaken, kan men zich in zuivere meditatie tot de Eeuwige wenden voor leiding over hoe men het beste te werk kan gaan; en men kan zich tot de toevlucht van de Sangha wenden wanneer menselijke ondersteuning nodig is.

Net als in het mensenrijk en net als in het Bardo-rijk en zo ook in alle andere rijken, vergroot een vastklampen alleen maar

*Van Dood naar Hergeboorte*

verwarring en lijden. In alle rijken en in alle werelden is de Weg naar de beëindiging van het lijden te vinden door toevlucht te nemen tot onze wonderbaarlijke Ware Natuur.

## HOOFDSTUK 26

### HULP VOOR ANGST

*Er is geen bodhisattva die een ware bodhisattva is, die zich vastklampt aan het idee van een ego-entiteit, een persoonlijkheid, een wezen of een afzonderlijke individualiteit.*

*De Diamant Soetra,  
vert. A. F. Price  
(licht geparafraseerd)*

#### ***Een Boodschap van Hoop***

In het Voorwoord van *How to Grow a Lotus Blossom* (in de eerste editie getiteld 'Kensho') maakt Eerw. Meester heel duidelijk, dat ze een grote overeenkomst ziet tussen haar kensho-ervaring en de ervaringen die mensen beschrijven wier lichaam kortstondig een klinische dood doormaakte en daarna weer tot leven werd gewekt. En ze spreekt heel duidelijk haar hoop uit, dat meer mensen hun ervaring met anderen zullen delen over wat er spiritueel gebeurt op het moment van de dood:

In een tijd waarin veel te veel mensen benauwd zijn voor de dood, zijn er wellicht veel te weinig mensen bereid om ervoor uit te komen wat zijzelf hebben ervaren toen zij van de poort van de dood terugkeerden en veel te veel mensen zijn bang voor wat medici en anderen zullen zeggen als zij over hun ervaringen zouden spreken. Als zij die deze dingen hebben meegemaakt, zich uitspreken, kan er veel angst worden weggenomen, veel vreugde worden ervaren en veel verdriet worden voorkomen. Om deze redenen wil ik deze geweldige ervaring met de lezer delen."

Bij het publiceren van *How to Grow a Lotus Blossom* nam Eerw. Meester heel bewust het risico om betwijfeld en

bekritiseerd te worden, teneinde mensen te helpen de dood te benaderen met vertrouwen in plaats van wanhoop, en met de zekerheid van de Liefde van de Eeuwige in plaats van angst. En ze moedigden anderen die uit eigen ervaring over de dood konden spreken aan om hetzelfde risico te nemen in het belang van hetzelfde barmhartige doel.

### ***Angst voor de Dood***

Het is belangrijk om onderscheid te maken tussen de natuurlijke angst voor de dood en de diepe angst die het gevolg is van misvattingen. De eerste helpt levende wezens aandacht te schenken aan werkelijke bedreigingen voor hun overleving en die te vermijden. De tweede is een vorm van lijden, die duidt op de aanwezigheid van grote spirituele, in plaats van fysieke, noden.

Lichaam en geest zijn vergankelijk. Volhouden dat lichaam en geest, of enig deel of aspect van lichaam of geest, een blijvende toevlucht kan vormen, is je vastklampen aan de illusie van 'een zelf in de zintuigen'. Dit vasthouden aan de illusie van een zelf is de oorzaak van de diepe angst voor de dood. De remedie voor dit vasthouden is het illusoire zelf los te laten en je over te geven aan het Ware Zelf – de Boeddhanatuur – die niet geboren is en niet zal sterven.

*How to Grow a Lotus Blossom* laat een mens zien die er bewust en weloverwogen voor kiest om juist dat illusoire zelf los te laten en zich over te geven aan het Ware Zelf. Verhalen van bijna-doodervaringen laten mensen zien die, met uiteenlopende gradaties van voorbereiding, op het moment van sterven het Licht van de Eeuwige (het Ware Zelf) ontmoeten. De centrale boodschap van beide beschrijvingen – de ene van het kensho, de andere van de bijna-doodervaring – is dezelfde: —er is een waarachtige en blijvende Toevlucht, een Oneindige Liefde die

op ons wacht en ons verwelkomt wanneer we ons in kinderlijk vertrouwen wenden naar die Liefde.

### ***Wanneer het 'Goed' is***

Het moedwillig en onnodig afsnijden van het leven van enig levend wezen, is een tragische vergissing met ernstige gevolgen. Aan de andere kant is het moedwillig en onnodig proberen het leven te verlengen en de dood te vermijden ook een tragische vergissing met ernstige gevolgen. De eerste vergissing ontkent de Boeddhanatuur van het leven; de tweede ontkent de Boeddhanatuur van de dood.

Er is een tijd dat het *goed* is om te leven en er is een tijd dat het *goed* is om te sterven. Evenzo is er een tijd dat het *goed* is om anderen te helpen leven en is er een tijd dat het *goed* is om anderen te laten sterven. Hoe kunnen we onderscheiden wanneer het *goed* is om het ene te doen en wanneer het *goed* is om het andere te doen?

De Eeuwige wijst ons hier de weg. Als wij de Eeuwige om hulp vragen bij alle echt belangrijke kwesties in ons leven, dan hebben we een belangrijke oefening gehad om dit ook te kunnen doen wanneer wij de dood nabij zijn en wanneer onze dierbaren de dood nabij zijn. Dit is een belangrijke stimulans om te mediteren.

### ***Zelfoordeel en Acceptatie***

Eerw. Meester waarschuwde wel eens: "Zie geen kwaad waar geen kwaad bestaat." Er is geen aspect van het menselijk leven waarin dit belangrijker is, dan in de houding die we aannemen ten opzichte van dood en sterven. Het onvermogen om de dood met een ópwaarts gerichte geest en hart te aanvaarden, draagt vaak bij aan die wanhopige daden van zelfveroordeling, die de donkere kern vormen van de moeilijkste kluwens van spirituele noden.

Als we de dood zien als een zinloze uitdoving van het leven, dan is de kans groter dat we wanhopen bij het vooruitzicht van onze eigen dood of de dood van een dierbare. En als we onszelf dan verantwoordelijk houden voor deze zinloze uitdoving, dan laten we de hamer van zelfveroordeling op onszelf neerkomen en sturen we het wiel van het lijden richting de afgrond van een donker en gekweld verdriet en zelfverwijt.

Leven noch dood is zinloos, en de dood is niet louter uitdoving. We hoeven de dood niet te romantiseren om die te aanvaarden: —het is *voldoende* om 'de aanblik van de doden tot ons bewustzijn toe te laten' en te buigen.

Het feit dat het leven vergankelijk is, is een voortdurende herinnering aan het feit dat het leven kostbaar is en dat het een spirituele kans is, die we niet moeten verspillen. De dood is niet alleen het einde van het leven: —het is een *voortgaan binnen de verandering*, waarin verdere spirituele kansen zich op natuurlijke wijze zullen aandienen. Daarom is ons hele leven een voorbereiding om te kunnen sterven op de allerbeste wijze die in ons vermogen ligt.

## HOOFDSTUK 27 ZUIVERING VAN HET HART

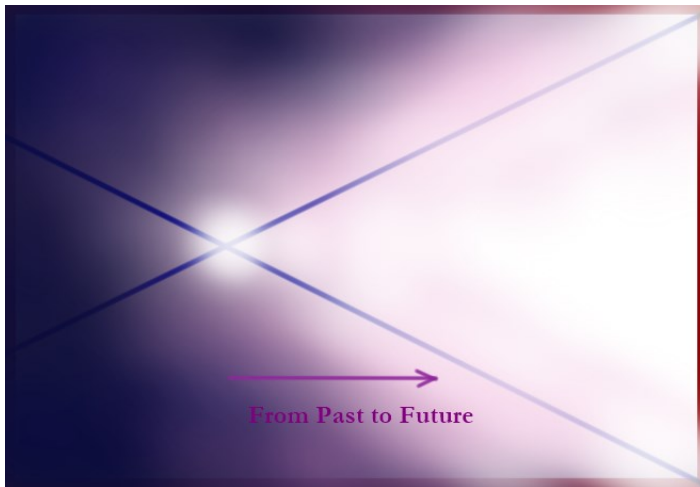
*Zonder zuivering zal het zaad van het Boeddhaschap  
niet rijpen.*

*Na zuivering, zullen zij die Boeddha worden,  
De Ware Natuur van een Boeddha manifesteren.*

### ***Ontelbare Wezens***

Iedere beoefenaar heeft de potentie om ontelbare wezens te redden en zo de eerste van de Vier Bodhisattva Geloften te vervullen: —"Hoe ontelbaar veel wezens er ook mogen zijn, ik beloof ze allen te redden." En dit wordt bewerkstelligd door je *diepgaand* te wijden aan je eigen training.

Het volgende diagram illustreert hoe deze "redding van ontelbare wezens" in zijn werk gaat.



De twee elkaar kruisende lijnen staan voor het karmische verleden, het heden en de *mogelijke* toekomst van de beoefenaar. De lijnen kruisen elkaar in het huidige leven van de beoefenaar. De pijl onderaan het diagram toont de richting waarin de tijd verloopt, van verleden naar toekomst.

## *Zuivering van het Hart*

Het gebied tussen de lijnen links van het kruispunt symboliseert de spirituele noden uit voorgaande levens die de Hulp van de Eeuwige krijgen middels het voertuig van de huidige training van de beoefenaar. Dit is *de verlossing van levende wezens uit het verleden*.

Het licht bij het kruispunt van de lijnen duidt op het feit dat de beoefenaar bezig is om met zijn huidige training de "wezens" van begeerte, haat en misvatting in zijn eigen geest te redden. Dit is *de verlossing van wezens in het heden*.

Het gebied tussen de lijnen rechts van het kruispunt symboliseert de verdienste van de training van de beoefenaar zoals die zich na zijn dood in de toekomst zal manifesteren. Dit is *de verlossing van ontelbare levende wezens in de toekomst*. Opgemerkt zij dat dit gebied groter is dan het gebied omsloten door de lijnen links van het snijpunt: —de verdienste van een echte spirituele bekering vloeit verder en verder de toekomst in en laat de duisternis van de onwetendheid achter zich op dezelfde manier als een raket zijn draagraketten achter zich laat als hij aan de greep van de zwaartekracht van de aarde ontsnapt.

Het licht van verdienste wordt niet geheel door de lijnen begrensd. Dit wijst op het feit dat de verdienste van iemands training op natuurlijke wijze naar anderen uitstraalt, vooral naar diegenen met wie er een nauwe karmische connectie is. Opgemerkt zij dat dit delen van verdienste doorgaat in de toekomst.

### ***Levende Wezens van de Geest***

Deze opvatting over de betekenis van 'het redden van levende wezens' werd sterk benadrukt in de leringen van de eerste zenmeesters, zoals de volgende passage uit *De Platform Soetra* laat zien: —

"Wanneer we zeggen dat we beloven een onbeperkt aantal voelende wezens te redden, wat wil dat dan



zeggen? Het betekent niet dat ik, Hui-Neng, hen ga redden. En wie zijn die voelende wezens? Dat zijn de misleidende geest, de bedriegende geest, de boosaardige geest en soortgelijke geesten – al deze wezens zijn voelende wezens. Al die wezens moeten zichzelf bevrijden door middel van hun eigen Ware Hart. Dan is de bevrijding echt. Welnu, wat betekent het om jezelf te bevrijden door middel van je eigen Ware Hart? Het betekent de bevrijding van de onwetende, de begoochelende en de ergerlijke wezens in onze eigen geest door middel van juiste zienswijzen. Met behulp van juiste zienswijzen en wijsheid (*prajna*) kunnen de barrières die deze onwetende en begoochelende wezens opwerpen geslecht worden, zodat ieder van hen in staat is zichzelf te bevrijden door zijn eigen inspanningen. Laat de dwalende bevrijd worden door waarheid, de begoochelde door verlichting, de onwetende door wijsheid en de kwaadwillende door welwillendheid. Dat is echte bevrijding."

—vert. Wong Mou-Lam,  
(enigszins geparafraseerd)

Deze prachtige passage uit een klassieke tekst van het vroege Zen vertaalt de meest bekende vorm van de Bodhisattva-geloften op een manier die de nadruk legt op het doen van onze eigen training en zo weer aansluit bij de historische wortels van het boeddhisme. Daarbij is het in een drietal opzichten opmerkelijk: —ten eerste stelt dit duidelijk dat de wijsheid van onze eigen Ware Natuur, die ons ingeboren is en niet van buitenaf verworven, de bron van spirituele bevrijding is; —ten tweede impliceert het dat alle vormen van onwetendheid het potentieel in zich dragen voor de corresponderende vormen van verlichting, hetgeen het geheim van conversie is; —en ten derde geeft het uitdrukking aan het inzicht van het niet-zelf. (Ten aanzien van

dit laatste punt moet opgemerkt worden dat de zin 'Het betekent niet dat ik, Hui-Neng, hen ga redden' ook vertaald had kunnen worden als 'Het betekent niet dat er een "ik" is, Hui-Neng, die hen gaat redden'. Dit zou volledig in overeenstemming zijn met de zienswijze van de Zesde Patriarch)

### ***De Derde Zuivere Leefregel***

De toelichting op de Drie Zuivere Leefregels door Eerw. Meester in *How to Grow a Lotus Blossom* (Plaat XII; in de eerste editie, Plaat VIII) laat niet alleen zien hoe je zo kunt trainen dat je de weg bereidt voor deze spirituele bevrijding van de ontelbare 'voelende wezens' in je eigen geest, maar voegt daar nog een extra dimensie aan toe.

Deze toegevoegde dimensie komt naar voren in de toelichting van Eerw. Meester op de Derde Zuivere Leefregel, 'Doe goed voor anderen'. Eerw. Meester houdt rekening met de mogelijkheid dat haar handelen onbedoeld 'een keten van oorzakelijkheid in gang zet die ertoe leidt dat anderen kwaad zullen doen'. Ze voegt daaraan toe: —"Ik kan *hem* (een ander wezen) niet beletten kwaad te berokkenen, want ieder mens creëert zijn karma en zal dat zelf moeten dragen, maar ik kan wel in mijzelf datgene bewerkstelligen dat voorkomt dat *ik* per ongeluk de aanzet geef tot een stroom van karma. Ik moet al mijn daden zorgvuldig overwegen. Ik mag niet de oorzaak zijn dat een ander een misstap begaat in het boeddhisme."

Opgemerkt zij dat Eerw. Meester nergens het soort activiteiten noemt die men doorgaans als 'helpende activiteiten' beschouwt. Maar paradoxaal genoeg heeft Eerw. Meester, door zich resoluut op haar eigen training te richten en zich daarbij stevig in de Eeuwige te verankeren, voor veel mensen een ware Sangha Toevlucht geboden.

## HOOFDSTUK 28

### DE PAREL

*Hoe komt deze ene parel, zo helder en warm?  
Zij is zo groot als een pil en goudgeel van kleur.*

#### ***De Geheime Plek***

We hebben het vermogen om ons terug te trekken op een Geheime Plek diep in ons eigen wezen. Stormen kunnen woeden; schaduwen kunnen verschijnen en verdwijnen; wezens kunnen dreigen of vitten en kritiseren: —te midden van dit alles *is* er een spirituele Plek waarin echte veiligheid en onbegrensde vrede te vinden is.

De wereld weet niets van deze Plek. Toch vinden wezens hun weg ernaartoe al tastend in het duister. Er zijn vele schimmige toevluchten die beloven wat alleen deze Plek kan bieden. Het lijden dat voortkomt uit het volgen van deze zijpaden leert ons dat er iets is dat *niet* werkt. Dus blijven we zoeken naar dat ene ding dat *wél* werkt.

Sommige zijpaden zijn kwaadaardig, andere zijn deugzaam. Maar er is slechts één ware Weg. Die Weg is geen "isme". Het is zuivere meditatie. Mensen hebben er verschillende namen voor. Namen zijn slechts woorden: —ze verwijzen ergens naar, maar zijn niet hetgeen waarnaar ze verwijzen. Daarom doen de namen er niet toe. Sommigen noemen het "meditatie". Anderen noemen het "contemplatief gebed" of "stiltegebed". Er bestaan waarschijnlijk talloze benamingen voor in talloze talen.

Wezens doen zuivere meditatie zonder te weten dat ze het doen. Maar op een dag gebeurt er iets dat de illusie van verlies van deze Geheime Plek veroorzaakt: "Per ongeluk heeft iemand het wiel van het karma in beweging gezet." En dan begint de lange, moeizame reis naar verlichting. Op zeker moment tijdens

deze reis, die zich over vele levens uitstrekt, herontdekken wezens meditatie als *beoefening*.

De beoefening van meditatie *moet* echter gepaard gaan met correct onderricht. Beoefening en onderricht zijn als de twee handen in de *gassho*: —ze vullen elkaar wederzijds aan en ondersteunen elkaar. Correct onderricht helpt ons te beseffen dat we geen genoeg moeten nemen met het op één na beste: — er *is* de Perfectie van Zen.

Vanwege deze behoefte aan correct onderricht is er de meester-discipelrelatie. Het is de taak van de meester om een levende geheugensteun te zijn voor de leerling dat de Geheime Plek er *is* en dat hij – de leerling – het vermogen heeft om in zuivere meditatie daarin toevlucht te nemen.

### ***In de Schaduwrijke Zaal***

De Geheime Plek *voelt* men in de hara gecentreerd – globaal de boven- en middenbuik. Toch laat het zich niet tot een fysieke locatie beperken, want het is spiritueel van aard.

In Plaat XXVI (in de eerste editie, Plaat XIV) van *How to Grow a Lotus Blossom*, zien we een voorbeeld van de kenmerkende transformatie die plaatsvindt in de loop van de juiste spirituele training. Deze Plaat is getiteld "De Verschijning in de Schaduwrijke Zaal" en Eerw. Meester beschrijft hierin de spirituele omarming van een cruciale knoop van pijn en verwarring uit haar erfenis uit voorgaande levens, de daaropvolgende verdwijning ervan en de daarvoor in de plaats komende verschijning van een traanvormige parel van gouden licht, die zich dan transformeert in de verschijning van een kleine gouden Boeddha die in de schaduwrijke zaal van de hara zit.

Wat gebeurt hier? Een kluwen van spirituele noden dat ooit was ontstaan toen een wezen wanhoopte en dacht volledig van de Liefde van de Eeuwige afgesneden te zijn, heeft die Liefde herontdekt via het vertrouwen, de bereidwilligheid en het

medegevoel van Eerw. Meester. Het verdwijnen van het wezen dat wanhoopte markeert de uiteindelijke ontrafeling van de kluwen van verwarring en pijn – de opheffing van de spirituele blokkade.

Het verschijnen van de gouden parel in de hara symboliseert de verlichting van de onwetendheid. Maar deze verlichting van onwetendheid zou niet mogelijk zijn als niet de zuiverheid van intentie aan de basis lag van de kluwen van verwarring en pijn, hoe groot ook. Deze heldere parel *is* dan ook onze eigen ingeboren zuiverheid van het hart en dat van alle wezens. Deze ingeboren zuiverheid van het hart stelt de "bewuste wezens van de geest" in staat zichzelf te bevrijden.

De transformatie van de parel van zuiverheid van hart tot de gouden Boeddha die in de schaduwrijke zaal zit, geeft aan dat de ingeboren zuiverheid van intentie haar oorsprong vindt in de Boeddhanatuur zelf en dat de Boeddhanatuur in de geest en het hart van de persoon van wie de oorzaken van het lijden waarlijk zijn getransformeerd, op haar ware plaats troont. Als de Boeddhanatuur is wat we werkelijk zijn, en als we ons van deze waarheid bewust zijn geworden, waarom zouden we dan niet naar Haar leiding zoeken, naar Haar luisteren en Haar volgen? —Waarom zouden we dan niet onze toevlucht nemen tot onze Geheime Plek?

## HOOFDSTUK 29

### HET OPENEN VAN DE POORTEN

*De Boeddhanatuur, waarmee wij reeds begiftigd zijn, openbaart op natuurlijke wijze de Oorsprong, welke de Eeuwige is – de volheid van het Ongeborene van waaruit wij voortkomen.*

#### ***Het Voortreffelijke Veld***

Lichaam en geest ontstaan in overeenstemming met oorzaken en omstandigheden, en ze verdwijnen in overeenstemming met oorzaken en omstandigheden. En ook al zijn lichaam en geest vergankelijk en aan omstandigheden onderworpen, wil dat nog niet zeggen dat ze onbelangrijk zijn. Integendeel, het zijn voortreffelijke instrumenten voor de spirituele training en vormen het veld, waarin de Eeuwige Haar werk kan doen om spirituele noden te helpen, als we daartoe bereid zijn.

De Hulp die de Eeuwige biedt, doet meer dan het wegnemen van verwarring en pijn: De Eeuwige transformeert ze tot verlichting. Wanneer dat gebeurt, komt er een vloed aan Leringen vrij. En wanneer aan alle omstandigheden is voldaan om deze vloed te laten plaatsvinden, bereidt de Eeuwige ons lichaam en onze geest voor om die te ontvangen.

#### ***Opstijgen en Terugkeren***

In de Platen XXVII-XXIX (in de eerste editie, Platen XV en XVI) van *How to Grow a Lotus Blossom*, getiteld "De Geest verheft zich om de Heer te begroeten", beschrijft Eerw. Meester het omhoogrijzen van de gouden Boeddha in de hara, naar de kruin van het hoofd, en dan het terugkeren naar de hara. (Opmerking: Dit hoofdstuk in *How to Grow a Lotus Blossom* volgt direct op het hoofdstuk "De Verschijning in de Schaduwrijke Zaal", dat ik in Hoofdstuk I-28 van deze *Reflecties* heb besproken).

Wat is de betekenis van het omhoogrijzen van de gouden Boeddha en de terugkeer ervan naar de hara? —Ik gaf al aan dat de gouden Boeddha die in de hara verscheen, de Boeddhanatuur symboliseert. Het omhoogrijzen en terugkeren van de gouden Boeddha volgt het pad van de circulatie van het Water van de Geest omhoog naar de kruin op het hoofd, en dan weer naar beneden naar de 'bron' in de hara.

Wat is deze circulatie? —Het is het stromen van de Liefde van de Eeuwige door datgene wat *van* de Eeuwige is: —ons lichaam en onze geest. Maar in werkelijkheid is er geen 'ons' of 'mijn': —er is *alleen* datgene wat *van* de Eeuwige is; de ware en natuurlijke functie daarvan is een pijpleiding te zijn voor deze *Stroom van Smetteloosheid*.

De gouden Boeddha pauzeert op de kruin van het hoofd. Ik geloof dat dit wil zeggen, dat de Boeddhanatuur de Poort van Smetteloosheid opent. De volledige herkenning van de Eeuwige vindt plaats vanuit en via de hoofdkruin. Dit wordt duidelijk in de volgende hoofdstukken van *How to Grow a Lotus Blossom*.

Vervolgens verplaatst de gouden Boeddha zich naar het 'Hemelse Hart' – het zogenoemde 'Derde Oog' of 'Wijsheidsoog' in het midden van het voorhoofd. De gouden Boeddha laat op die plek een afdruk van zichzelf achter. Ik geloof dat dit wil zeggen, dat de Boeddhanatuur het Hemelse Hart opent om de Leringen te ontvangen.

Dan keert de gouden Boeddha weer terug naar de hara, langs het pad aan de voorzijde van het lichaam. Ik geloof dat dit wil zeggen dat de Boeddhanatuur de Ware Heer van het 'huis' van lichaam en geest is, *en dat dit zo wordt ervaren wanneer onze spirituele visie niet langer wordt vertroebeld door verwarring*, en dat Zijn ware plaats het centrum van ons wezen en van elk aspect van ons leven is.

De hara is nu met licht gevuld, terwijl die voorheen 'de schaduwrijke zaal' was. Ik geloof dat dit wil zeggen dat de Grote

Verlichting op het punt van aanbreken staat – zoals dat inderdaad heel duidelijk blijkt uit de volgende hoofdstukken van *How to Grow a Lotus Blossom*. Daarna zullen er tijden zijn waarin de hara als de schaduwrijke zaal wordt ervaren en er zullen tijden zijn waarin deze als vol met licht wordt ervaren – en er zullen tijden zijn waarin deze op andere wijzen wordt ervaren: —de Eeuwige *is*; de wijze waarop wij die ervaren, verandert steeds.

***Teruggevorderd voor de Perfectie van Zen***

Deze circulatie van de gouden Boeddha markeert de verdergaande herwinning van lichaam en geest door de Eeuwige. Het is de tweede fase van een drie fasen omvattende spirituele 'Big Bang'. Het eerste stadium werd gesymboliseerd door het verschijnen van de parel van gouden licht in de hara en de daaropvolgende transformatie tot de gouden Boeddha. Het derde stadium zal besproken worden in het volgende hoofdstuk van deze *Reflecties*.



## HOOFDSTUK 30 EEN GROOT ONTWAKEN

*Het Water van de Geest stroomt vrij en vredig voort,  
Diep doordrenkend wortel en stam;  
Van binnen en van buiten wordt niets geproduceerd:  
Het is smetteloos. –  
Voed jouw Heilige Zelf lang en goed!*

### ***Het Derde Stadium***

In Platen XXX-XXXIII (in de eerste editie, Platen XVII-XIX) van *How to Grow a Lotus Blossom* beschrijft Eerw. Meester een spirituele ervaring van grote betekenis.

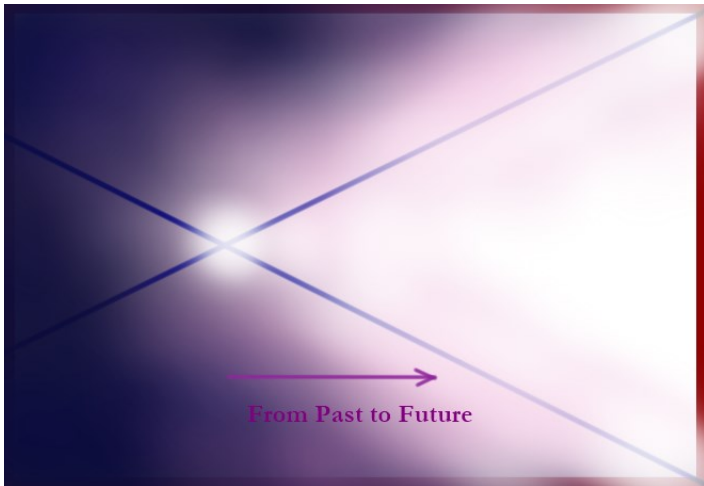
Het is belangrijk om in gedachten te houden dat deze ervaring onmiddellijk volgde op de andere ervaringen (zie Hoofdstuk I-29 van deze *Reflecties*) en vormt daarmee één onafgebroken geheel. Samen vormen deze gebeurtenissen wat ik heb beschreven als een 'spirituele oerknal'.

Zoals vermeld in Hoofdstuk 29, kunnen we in deze 'oerknal' drie stadia onderscheiden – maar nogmaals, het is in werkelijkheid één aaneengesloten stroom. In het eerste stadium wordt een grote kluwen van spirituele noden volledig ontward en opgelost, en in de plaats daarvan manifesteert zich het zaad, of de parel, van de Oorspronkelijke Verlichting – de Verlichting die al die tijd in het hart van de kluwen van spirituele noden, in de vorm van zuivere intentie, besloten lag. In het tweede stadium manifesteert deze parel van Oorspronkelijke Verlichting zich als de Boeddhanatuur zelf en doorloopt deze het pad van de circulatie van het Water van de Geest. Bij het doorlopen van deze circulatie worden drie gebieden van het lichaam in het bijzonder *gezegend* en ontsloten: de kruin van het hoofd, het midden van het voorhoofd en de hara.

Elk van deze gebieden van het lichaam heeft een bijzondere spirituele functie. De kruin van het hoofd is waar het lichaam

zich opent voor de bewuste herkenning van de Eeuwige: —liefde die zich openstelt voor haar Bron. Het midden van het voorhoofd opent zich voor het ontvangen van de Leringen. Dat wil zeggen, het opent zich voor de herkenning van de Waarheid. De hara is het gebied in het lichaam waar men ervaart dat de diepe stilte van meditatie – wat in werkelijkheid de diepe en onverstoorbare stilte van de Boeddhanatuur is – zich centreert.

In de derde fase van de spirituele oerknal die in *How to Grow a Lotus Blossom* wordt beschreven, wordt het Hemelse Hart – het Wijsheidsoog in het midden van het voorhoofd – volledig open geblazen en terwijl het Water van de Geest tegelijkertijd door het lichaam heen spoelt. Het Licht van de Eeuwige stroomt via het Hemelse Hart naar binnen. De Poort van Smetteloosheid op de kruin van het hoofd gaat open en deze opening ervaart Eerw. Meester als 'een lotusbloem-kroon' op haar hoofd.



***De betekenis***

Deze drie fasen van de spirituele oerknal vormen het kantelpunt van de grote kensho die beschreven wordt in *How to Grow a Lotus Blossom*. Het bovenstaande diagram, dat lezers van

voorgaande essays in deze *Reflecties* bekend zal voorkomen, laat zien waarom dit zo is.

Het gebied omsloten door de kruisende lijnen links van het kruispunt, symboliseert het karma van dit leven en voorgaande levens, dat zich in de eerste vijf maanden van de retraite van Eerw. Meester heeft ontvouwen en dat de Hulp van de Eeuwige en de hulp van de mens heeft ontvangen.

Het heldere licht dat zich op het snijpunt van de twee lijnen manifesteert, symboliseert de spirituele oerknal in drie fasen. Deze 'oerknal' kan men zich voorstellen als een – pats-boem! – volledig in lijn komen met de Eeuwige – een enorme openstelling voor de Kosmische Liefde en Wijsheid. Het laatste (of derde) stadium van deze afstemming en opening gebeurt in een flits en wordt door Eerw. Meester beleefd als 'getroffen worden door het Zwaard van Boeddha's Wijsheid'.

Het gebied omsloten door de gekruiste lijnen rechts van het kruispunt symboliseert de vloed van verdienste die vrijkomt. De spirituele helderheid vanaf het moment van de oerknal tot aan het einde van haar retraite zal even intens zijn als de intensiteit van de duisternis in de begintagen van haar retraite.

Deze grote openstelling voor de Eeuwige is de essentie van de re-harmonisatie van lichaam, geest en karma met de Eeuwige. De Eeuwige maakt een groot gebruik van de persoon die dit proces ondergaat. In Eerw. Meester Jiyu-Kennett vond de Eeuwige een waar instrument voor Haar Liefde en Wijsheid – een instrument van de Perfectie van Zen.

## HOOFDSTUK 31

### EEN MODELVOORBEELD VAN CONVERSIE

*Dit piepkleine kamertje, ons lichaam, is de Schatkamer  
van de Relieken van de Boeddha;  
Het is zo klein als een mosterdzaadje op de berg Sumeru.  
Het is nu bijna voldoende gezuiverd om één te worden met  
het Ongeborene.  
Zodra lichaam en geest wegvallen zul je weten  
Dat er een Plaats is waar het Water naar terugstroomt.*

#### ***De Rijkdom Delen***

Voor de Eeuwige is al het bestaande deel van Zichzelf. Van elk deel van Zichzelf zal Hij op de beste manier gebruik maken *voor het welzijn van alles dat van Hemzelf is*. Daarom bestaat er eenvoudigweg niet zoiets als verlichting die beperkt kan worden tot één individu: —de verlichting van één individu *is bedoeld om aan allen ten goede te komen* – en in feite *gebeurt* dat ook.

De grote kensho die Eerw. Meester Jiyu-Kennett in 1976-77 doormaakte en die beschreven wordt in *How to Grow a Lotus Blossom*, was als de uitbarsting van een grote spirituele vulkaan. Een deel van de verdienste die naar de wereld uitstroomde als gevolg van deze uitbarsting, manifesteerde zich in de vorm van Leringen die opmerkelijk zijn door hun diepte, helderheid en praktische toepasbaarheid. Deze Leringen zijn voor eenieder die het wil bestuderen, koesteren en in praktijk brengen. Eerw. Meester Jiyu-Kennett kon deze rijkdom aan Leringen net zomin voor zichzelf houden als de maan van haar eigen baan kan afdwalen en het zwaartekrachtveld van de aarde achter zich kan laten. In de Hoofdstukken I-29 en I-30 van deze *Reflecties* heb ik de 'spirituele oerknal' van conversie en bewustwording besproken die de kern vormt van *How to Grow a Lotus Blossom*. Overal in deze *Reflecties* heb ik benadrukt dat zelfs de meest onmiskenbaar esoterische, spirituele ervaringen die in *How to*

*Grow a Lotus Blossom* beschreven zijn, de zeer diepe ervaringen zijn van processen die iedereen doormaakt, die waarlijk traint in meditatie en de Leefregels. Omdat dit zo is, werpt deze diepste ervaring licht op de betekenis van de spirituele ervaringen op alle niveaus, en op het proces van training/verlichting zelf. Met dit in het achterhoofd wil ik nogmaals de stadia van de 'spirituele oerknal' doorlopen, waarbij ik elk stadium in verband breng met de gewone dagelijkse training in meditatie en de Leefregels.

### ***Drie Leringen van een Tijger***

Helemaal aan het begin van haar retraite koos Eerw. Meester ervoor om zich in meditatie naar binnen te keren in plaats van haar heil te zoeken in uiterlijke dingen die alleen maar zouden vervliegen en haar in wanhoop achterlaten. Dit leidde al snel tot het volledig loslaten van uiterlijke dingen en het in zuivere meditatie 'vasthouden aan de Heer des Huizes', waarmee de juiste spirituele oriëntatie werd gelegd voor alles wat er volgde: "Niets is van belang: aandachtigheid is alles."

Wat volgde was het ontvouwen van Eerw. Meesters karmische erfenis, te beginnen met dit leven en dan naadloos teruggaand door haar erfenis uit voorgaande levens. In dit proces leerde Eerw. Meester tot in detail hoe wezens in haar karmische stroom tot wanhoop waren vervallen. Dit culmineerde in de herinnering aan het leven van een tijger die door mensen gevangen en gekooïd was. In zijn vreselijke wanhoop beukte hij keer op keer met zijn kop tegen de tralies van de kooi, totdat hij een beroerte kreeg en zijn achterpoten verlamd raakten.

Deze diepe kluwen van spirituele pijn en verwarring kon volledig in haar bewustzijn boven komen om hulp te krijgen omdat Eerw. Meester er bewust voor koos om *niet* het pad der wanhoop op te gaan. Dit illustreert een universele waarheid van training/verlichting: —Voordat spirituele noden door de Liefde en Wijsheid van de Eeuwige geholpen kunnen worden, moeten

ze door de Leefregels beteugeld worden; als we spirituele noden – wrok, haat en waan – de dienst laten uitmaken, zullen wanhoop, hunkering en verwarring zich blijven vermenigvuldigen.

Vaak is het zo dat datgene wat de mens heeft gekwetst, de liefde van de mens nodig heeft om te helen. Eerw. Meester zegt tegen de tijger: —"Ik hou zoveel van je; meer dan enig ander iets dat ik ooit in mijn hele leven heb liefgehad." —Hier is Eerw. Meester het gewillige instrument van de Liefde voor *de spirituele noden* die geërfd werden van een wezen dat stierf in pijn en verwarring.

Dit illustreert nog een andere universele waarheid van training/verlichting: —Wanneer we werkelijk mediteren, laten we de Liefde van de Eeuwige toe om naar alle delen van ons wezen te stromen – ook naar de meest gepijnigde, verwarde en lelijke delen. Wanneer wij stilzitten met een open hart te midden van angst, verdriet, wanhoop, verlangen, woede, twijfel – alles wat zich maar kan voordoen – verrichten wij dezelfde essentiële spirituele daad die Eerw. Meester verrichtte toen zij de lijdende tijger liefhad. Het maakt niet uit dat het misschien niet *voelt* alsof we überhaupt iets liefhebben; het maakt niet uit dat we misschien geen intellectuele helderheid, geen inzicht, geen begrip hebben over wat er in ons gaande is. Het enige dat ertoe doet, is dat we de meditatie doen en dat we de Eeuwige *vertrouwen* om het werk in ons hart te doen.

Zoveel pijn en verwarring, zoveel ronddolen in leven na leven, komt voort uit een moment van *néérzien*. Zoals Eerw. Meester zegt (opnieuw sprekend tot de kluwen van spirituele noden geërfd van de tijger): —"Lang geleden heb jij een moment aan je ware natuur getwijfeld en dat was de oorzaak van de karmische herinnering die nu in mij ligt. Nooit zullen wij meer twijfelen en daarmee is de tijd van omzwervingen [in levens van pijn en verwarring] voorbij, onze kooi [van onwetendheid] is verdwenen."

Dit is de allerbelangrijkste les: Zie óp, niet néér!

### ***Het Verdwijnen in de Hara***

In *How to Grow a Lotus Blossom* luidt het verdwijnen van de tijger in de hara de 'spirituele oerknal' in.

Elke keer als we gaan zitten om te mediteren met een onrustige geest en een gespannen lichaam en vervolgens dertig minuten later weer opstaan met een kalme geest en een ontspannen lichaam, ervaren wij *het oplossen van de kluwen van pijn en verwarring in de hara*. Het kan zijn dat zich langere periodes voordoen waarin we een dergelijke bevrijding niet ervaren. In die periodes (die in sommige gevallen maanden of zelfs jaren kunnen duren) zul je op vertrouwen moeten vliegen – en als je niet kunt vliegen, loop dan; en als je niet kunt lopen, kruip dan. Elk obstakel *zal* uiteindelijk oplossen zolang we maar met onze training in meditatie *en* de Leefregels doorgaan.

Opgemerkt zij dat het oplossen van een kluwen, of klit, van spirituele noden in de hara plaatsvindt, niet in het hoofd. We zullen de koan niet oplossen door in ons hoofd daarover te blijven malen. In de 'schaduwrijke zaal' van de hara – de stilte van de meditatie, wat feitelijk de stilte van de Boeddhanatuur Zelf is – doet de Eeuwige moeiteloos datgene wat wij door onze eigen inspanningen alleen nooit kunnen bereiken.

### ***De Parel van de Oorspronkelijke Verlichting***

"Er is niets van begin af aan." —Deze raadselachtig klinkende woorden verklaren het verschijnen van de Parel van de Oorspronkelijke Verlichting in de hara, dat wil zeggen, in de stilte van meditatie.

"Er is niets van begin af aan" wil zeggen, dat er in werkelijkheid nooit iets was dat van onze prachtige Ware Natuur gescheiden was. Daarom had datgene wat geloofde gescheiden van de Liefde van de Eeuwige te zijn, het gewoon bij het

verkeerde eind. Onder invloed van deze onwetendheid doen wezens zichzelf en anderen verschrikkelijke dingen aan, maar *altijd* hebben ze het door hun onwetendheid *gewoon bij het verkeerde eind*. De kern van deze simpele misvatting is liefde die haar Bron uit het oog verloren was. Maar de liefde die in onwetendheid verloren is gegaan, *was, is en zal altijd* volledig *van de Eeuwige zijn*. Dit is de Parel van de Oorspronkelijke Verlichting.

Wat een prachtige dag is het wanneer de kluwen van pijn en verwarring oplost en Dat wat altijd de kern ervan was naar voren komt – de Smetteloosheid van het Niets, de Smetteloosheid van onze wonderbaarlijke Ware Natuur!

Deze Parel van de Oorspronkelijke Verlichting is in ieder van ons. Hoe ver we ook afdwalen in verwarring en pijn, we dragen de parel bij ons en in ons. Hoe zou Liefde ons ooit in de steek kunnen laten als Zij altijd in ons is?

Elke keer als we gaan zitten om te mediteren in spirituele duisternis en een half uur later opstaan met een helderder en lichter hart, ervaren we de Parel van de Oorspronkelijke Verlichting.

### ***De Boeddha In Onszelf***

In *How to Grow a Lotus Blossom* beschrijft Eerw. Meester de manier waarop de parel, of het zaadje, van de Verlichting verandert tot een kleine gouden Boeddha die in de schaduwrijke zaal van de hara zit – in de stilte van de meditatie.

Deze gouden Boeddha vertegenwoordigt onze eigen wonderbaarlijke Ware Natuur – die de Ware Natuur is van alle wezens in onze stroom van karma, van alle spirituele noden, van al het bestaan.

Wat betekent dit *in de praktijk*? Het betekent, dat ik op het ene moment de Boeddhanatuur kan koesteren en daarin mijn toevlucht kan nemen, en op een ander moment deze kan negeren:



—het is mijn keuze. Het betekent, dat het ene wezen zich bewust kan worden van de Boeddhanatuur terwijl een ander in diepere onwetendheid en verwarring wegzinkt. Met andere woorden, de Eenheid van het bestaan *dringt* zich niet aan ons *op*: —Alles is Eén, *én* Alles is Verschillend. Onze Ware Natuur is beslist niet van de Eeuwige gescheiden; het is geen ziel of ego; ze is niet 'van mij' of 'van jou' – *en* ze manifesteert zich als de Ware Natuur van mij en van jou, van dit wezen en van dat wezen. Het is Eén *en* het manifesteert zich in alle verschillen.

Als ik vrij ben om de Boeddhanatuur te negeren, ben ik net zo vrij om er mijn toevlucht in te nemen. Als ik mezelf daar blind voor kan houden door eigenwillige handelingen van het denken, het spreken en het lichaam, kan ik me daar ook bewust van worden door training in de Leefregels die de handelingen van het denken, het spreken en het lichaam in harmonie met de Leefregels brengt. Zelfs als alle wezens, behalve één, de Boeddhanatuur de rug toekeren en de paden van verwarring bewandelen, kan dat niet verhinderen dat dit ene wezen zijn toevlucht tot zijn Ware Natuur neemt. Als alle wezens behalve één ervoor kiezen om de Weg van de aloude Boeddha's te bewandelen, kan dat niet verhinderen dat dit ene wezen het pad van verwarring bewandelt.

Telkens als we ons naar binnen keren, op zoek naar ons eigen Ware Hart voor hulp en begeleiding, nemen we onze toevlucht tot de gouden Boeddha in de hara.

### ***De Circulatie***

Nadat de gouden Boeddha in de hara is verschenen, stijgt het langs de rug omhoog naar de kruin van het hoofd, pauzeert op de kruin van het hoofd, verplaatst zich naar het midden van het voorhoofd en laat daar een afdruk van zichzelf achter, en keert dan langs de voorzijde van het lichaam terug naar de hara. Dan gaat het in de hara zitten, in het gouden licht.

### *Een Modelvoorbeeld van Conversie*

Het omhoogstijgen uit de hara: —Dit is de opwaartse beweging van het Water van de Geest – de stroom van de opwaarts stromende Liefde. Dit opwaarts stromen wordt enorm versterkt als we spiritueel ópzien, want als we spiritueel ópzien, *kiezen* we voor de ópwaarts stromende Liefde in plaats van de néérwaarts zinkende wanhoop. Wanneer we in zuivere meditatie alles *offeren* aan de Eeuwige, offeren we alles *aan* de stroom van ópwaarts stromende Liefde.

De terugkeer naar de hara: —Dit is de terugkerende beweging van het Water van de Geest naar de bron, of het reservoir, van de hara – de stroom van de terugstromende Liefde en Wijsheid. Deze terugstroom wordt enorm versterkt als we ons in meditatie naar binnen keren, want als we ons in meditatie naar binnen keren, *kiezen* we voor de terugstromende (of innerlijk stromende) Liefde en Wijsheid in plaats van de naar buiten gerichte begeerte. Als we in stilte *luisteren*, luisteren we *in* de stroom van terugstromende Liefde en Wijsheid.

Pauzeren op de kruin van het hoofd: —Zich openstellen voor de Liefde van de Eeuwige. Wanneer we mediteren met een open hart voor onze prachtige Ware Natuur in een eenvoudig, kinderlijk vertrouwen, worden we een open pijp waardoor de spirituele noden hun weg kunnen vinden naar de Hulp van de Eeuwige. Trek nooit de verdienste van één enkel moment van ware meditatie in twijfel!

Pauzeren in het midden van het voorhoofd en een afdruk achterlaten: —Zich openstellen voor de Wijsheid van de Eeuwige. Wanneer we mediteren met een open hart voor de Leringen van onze wonderbaarlijke Ware Natuur, laten we toe dat Deze ons helpt en leidt. We nemen de Leringen veel dieper in ons op dan dat van het intellect. Het is een misvatting om te denken dat training en verlichting altijd intellectuele helderheid verschaffen: —soms is er helderheid, soms niet; soms is het *goed* dat er helderheid is; soms is het *goed* dat helderheid volledig afwezig

is. De 'bloed en botten' zekerheid dat de Eeuwige *is*, is meer waard dan alle intellectuele kennis in de wereld, en geen enkele hoeveelheid intellectuele helderheid zal die plaats kunnen innemen.

***Een Waarheid die Boven Woorden Uitgaat***

Zoals zo vaak het geval is in deze *Reflecties*, ben ik me bij het schrijven van het bovenstaande zeer bewust van de beperkingen van woorden om de betekenis over te brengen van datgene wat we uiteindelijk zelf moeten ervaren. Ik ben me ook zeer bewust van de grenzen van mijn eigen ervaring en inzicht. Ik weet, dat ik slechts het 'topje van de ijsberg' van de diepere spiritualiteit heb gezien. Maar bovenal word ik opnieuw herinnerd aan de rijkdom aan Leringen in *How to Grow a Lotus Blossom*, en mijn hart buigt in dankbaarheid naar de groothartige vrouw die haar ervaringen met de wereld deelde door middel van dat boek.

## HOOFDSTUK 32

### LOSLATEN EN TERUGONTVANGEN

*Oorspronkelijk was het voor ons geheel natuurlijk om het ware vuur [van de Liefde] te kennen en te weten vanwaar wij kwamen.*

#### ***Gaan en Terugkeren***

Bij de bespreking van het belang van de sleutelgebeurtenissen rond Eerw. Meesters herinnering uit een voorgaand leven van een tijger heb ik één heel belangrijk deel weggelaten, dat in deze *Reflecties* een eigen hoofdstuk verdient.

Aan het einde van de tekst bij de Platen XXIII - XXIV (in de eerste editie, Plaat XIII) van *How to Grow a Lotus Blossom*, beschrijft Eerw. Meester dat zij zich realiseert dat er een element van misvatting in haar liefde voor de tijger is geslopen. Met groot verdriet laat ze de tijger los, geeft hem de Leefregels en doet een Segaki-ceremonie voor de tijger. (*Segaki* betekent 'Het voeden van de hongerende geesten'. Segaki is een herdenkingsceremonie waarbij geschriften worden gereciteerd die benadrukken dat Compassie de kern van het bestaan is. Die Lering is spiritueel voedsel voor eenieder die hongert naar de Waarheid ('de hongerende geest'). De verdienste van de ceremonie wordt opgedragen voor het welzijn van de overledene).

Nadat ze de tijger op deze manier los had gelaten, merkte Eerw. Meester dat er nog een stap nodig was. "Ik moet de tijger weer in me opnemen en me er niet van ontdoen." Maar hoe moest ze dat doen? Ze vond het antwoord: —"Ik moet mezelf volledig openstellen voor de tijger, terwijl ik nee zeg tegen Mara." (Mara is in het boeddhisme de personificatie van de misvatting.) Ze zegt: —"Kom, kom bij mij binnen, alles wat goed is in deze tijger, maar alles wat niet van de Eeuwige Heer is, moet buiten blijven." Daarop volgen de gebeurtenissen die ik in de Hoofdstukken I-29 tot I-31 van deze *Reflecties* heb besproken.

### **Loslaten**

Alle bestaansvormen hebben een geboorte, een leven en een dood. Wij denken over geboorte, leven en dood als iets dat uitsluitend voorkomt bij levende wezens, maar eigenlijk is enkel en alleen de *manier* waarop geboorte, leven en dood bij levende wezens plaatsvinden voor deze bestaansvormen uniek.

Rotsen worden op verschillende manieren gevormd, bestaan in die vorm en vergaan en verdwijnen uit het bestaan. Atomen en hun samenstellende deeltjes ontstaan, hebben een bepaalde duur (in sommige gevallen heel lang, in andere gevallen heel kort) en 'sterven' op een gegeven moment. Gedachten en gevoelens ontstaan en vergaan in het bewustzijn. En ga zo maar door.

Geboorte, leven en dood vormen een doorlopend proces van transformatie. De dood is niet het einde van dit proces: —deze initieert een nieuw begin. Rotsblokken op een berg eroderen door regen, wind, ijs en de hitte van de zon en vallen uiteen in kleinere rotsblokken en ten slotte in kleine zandkorrels of nog kleinere kleideeltjes. Uiteindelijk kunnen deze kleine stukjes materie in sedimentafzettingen op de bodem van een zee terecht komen, waar ze nieuwe rotsen vormen. Subatomaire deeltjes botsen op andere deeltjes en laten een golf van nieuwe deeltjes ontstaan. De ene gedachte leidt tot een andere gedachte; de ene gevoelstoestand leidt tot een andere gevoelstoestand. Levende wezens sterven, lichaam en geest ondergaan transformaties die de basis worden voor nieuw leven. En zo moeten we 'hergeboorte' toevoegen aan de lijst: geboorte, leven, dood en *hergeboorte*.

Hoeveel we ook van een ander persoon, een object, een stand van zaken, een gevoel – of wat dan ook – houden, we kunnen niet voorkomen dat het de natuurlijke processen van verval en dood – en hergeboorte – doorloopt.

Eerw. Meester mocht de 'eenheid van liefde met mijn tijger' vierentwintig uur lang ervaren. Dat was de 'levensduur' van de

## *Loslaten en Terugontvangen*

ervaring van liefde *op die manier en op dat moment*. Maar de Liefde van de Eeuwige is onbegrensd: —deze is altijd méér dan wij op een bepaalde manier en op een bepaald moment zullen ervaren. En de tijger was méér dan Eerw. Meester zich kon realiseren, totdat er verdere transformaties plaatsvonden: —een *spirituele* hergeboorte lag in het verschiet.

En dus moest Eerw. Meester haar geliefde tijger loslaten en de liefde aan zijn Bron teruggeven. Het verdriet dat ze daarbij voelde, is het verdriet dat we voelen wanneer we datgene verliezen wat we liefhebben. Maar als we niet bereid zijn om het te verliezen wanneer het moment daarvoor is aangebroken, dan maken we het verdriet donkerder en doen we onszelf pijn – en mogelijk ook anderen. Maar het werkt beide kanten op, en als we *bereid* zijn om los te laten wanneer het tijd is om los te laten, dan hebben wijzelf – *en anderen* – daar veel baat bij. Eerw. Meester was bereid om los te laten.

### ***Terug Ontvangen***

Op het moment van dit loslaten wist Eerw. Meester niet, dat er iets teruggegeven zou worden. Altijd gaan wij voorwaarts het onbekende in; en wat altijd het allermeeft nodig is, is de noodzaak om óp te zien en te vertrouwen op de Eeuwige.

Door "Nee" te zeggen tegen Mara, maakte Eerw. Meester duidelijk dat ze vastbesloten was om de wanhoop van de tijger niet opnieuw leven in te blazen in haar huidige of in haar toekomstige handelingen. Begeerte, haat en misvatting hebben de Boeddhanatuur, maar dat wil nog niet zeggen dat het *goed* is om een pad te bewandelen dat begeerte, haat en misvatting in de hand werkt. Schorpioenen hebben de Boeddhanatuur, maar daarom wil ik nog niet met schorpioenen spelen.

Na het volledig loslaten van de tijger werd het Eerw. Meester duidelijk, dat ze die op de een of andere manier weer in zichzelf moest zien op te nemen. Het gebeurt zo vaak dat we iets

opgeven en het vervolgens weer terugkrijgen. Het is aan ons of we hetgeen dat ons wordt teruggegeven welwillend aanvaarden en er verstandig gebruik van maken.

Door de tijger weer in zichzelf op te nemen nadat zij "Nee" tegen Mara had gezegd, herkende Eerw. Meester in de kluwen van spirituele noden de ingeboren zuiverheid van het hart. Deze ingeboren zuiverheid van het hart komt rechtstreeks voort uit de Boeddhanatuur Zelf. Deze is altijd aanwezig, zelfs in de grootste verwarring en in de meest afschuwelijke tegen-de-Leefregels-indruisende daad. Liefde kan van haar stuk worden gebracht, maar de liefde zelf is altijd *van* de Eeuwige.

### ***De Begunstigde van Vererfde Verdiensten***

Het "Nee" tegen Mara en het terug aanvaarden van 'al het goede in deze tijger' vormen gezamenlijk de keuze van Eerw. Meester om *samen met* de karmische erfenis verder te gaan op het Pad van de Leefregels. En het was goed dat zij deze keuze maakte, want daardoor werd het mogelijk, dat de verdienste die in de kluwen van spirituele noden opgesloten zat, zich ten volle kon manifesteren. Zo werd zij de *begunstigde* van de verdienste van het leven van dat andere wezen, net zoals de spirituele noden van dat wezen de *begunstigde* waren van háár medeleven en vertrouwen.

Zo maakt onze training de verlossing van onze karmische erfenis mogelijk *en* worden wij de *begunstigden* van de verdienste die in onze karmische erfenis besloten ligt. We geven hulp *en* we ontvangen hulp – en als we even het 'wij' en het impliciete 'zij' weglaten – dat wil zeggen, als we alle ideeën van over zelf en ander weglaten – wat dan zichtbaar wordt, is dat de Hulp van de Eeuwige naar alle noden toestroomt, ongeacht de oorsprong ervan en de manier waarop het tot uiting komt op een bepaald moment en op een bepaalde plaats. Wie kan het mededogen doorgronden dat in deze waarheid besloten ligt?

### *Loslaten en Terugontvangen*

Telkens wanneer we in overeenstemming met de Leefregels handelen, telkens wanneer we waarlijk mediteren, stellen we ons lichaam en onze geest ter beschikking om het instrument te zijn van de werkzaamheid van het Mededogen van de Eeuwige. *How to Grow a Lotus Blossom* laat duidelijk de instelling van geest en hart zien die het mogelijk maakt dat dit proces tot op het diepste niveau plaatsvindt *en* het laat zien hoe het proces er op het diepste niveau uitziet.



## HOOFDSTUK 33 HET BOEDDHA LAND

*Als we in staat zijn te allen tijde ons eigen Ware Hart te realiseren en ons in alle omstandigheden oprecht te gedragen, kunnen we het Zuivere Land in een oogwenk bereiken en daar Amitabha aanschouwen.*

*De Platform Soetra  
Vertaald door Wong Mou-Lam  
(enigszins geparafraseerd)*

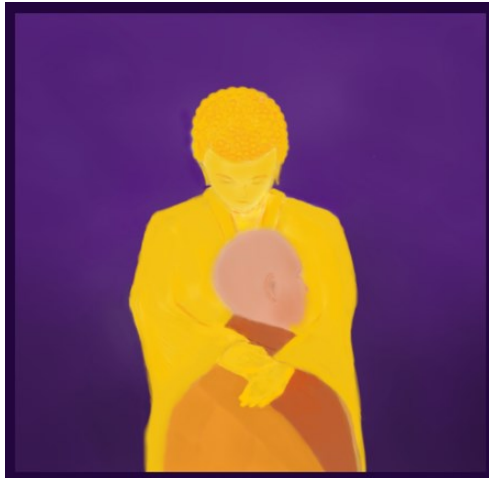
### ***Twee Helften van Eén Stroom***

Hoewel het verhaal van *How to Grow a Lotus Blossom* een doorgaande stroom van ervaringen beschrijft, kan het toch nuttig zijn om het te bekijken als was het verdeeld in twee delen van ongeveer gelijke lengte. De eerste helft van het verhaal beschrijft de reis van Eerw. Meester door de eerste twee van Boeddha's Vier Edele Waarheden: —"Het bestaan is doortrokken van het lijden" en "De oorzaak van het lijden is hunkering die geworteld is in onwetendheid". De tweede helft van het verhaal vertelt hoe de reis verder verloopt door de derde en vierde van de Vier Edele Waarheden: —"Met de beëindiging van hunkering en onwetendheid houdt het lijden op" en "Er is een Pad [het Achtvoudige Pad] dat leidt tot de beëindiging van lijden."

Het overgangspunt tussen deze twee helften van het verhaal is heel duidelijk: het wordt beschreven in Plaat XXV-XXVI (in de eerste editie, Plaat XXIV), met als titel "Verschijning in de Schaduwrijke Zaal." (Dit uiterst belangrijk deel van *How to Grow a Lotus Blossom* heb ik in Hoofdstuk I-28 van deze *Reflecties* besproken).

Zoals ik elders in deze *Reflecties* heb opgemerkt, is de tweede helft van *How to Grow a Lotus Blossom* heel helder. Het is helder vanwege het licht van extase en schoonheid; en het is

helder vanwege het licht van een enorme vloed aan Leringen. Het is als de prachtige bloesem van de lotusplant die boven het donkere water uitsteekt en zich opent naar de zon, terwijl het grootste deel van de lange stengel nog in het water zit en de wortels nog in de modder vastzitten. De 'bloem' van verlichting groeit aan de 'stengel' van de training, en zowel training als verlichting ontstaan uit, en worden gevoed door, de 'wortels' van vertrouwen en zuivere intentie, die nooit uit de modder van onze karmische erfenis getrokken kunnen worden. In feite levert de modder de voedingsstoffen die essentieel zijn voor de voortbestaan en het welzijn van de lotusplant.



### ***Erkenning***

In de tekst bij de Platen XXXV-XXXVI (in de eerste editie, Platen XXI-XXII) van *How to Grow a Lotus Blossom*, met als titel 'Erkenning in de Rimpelloze Zee', beschrijft Eerw. Meester de ervaring dat ze benaderd, aangeraakt en vervolgens omarmd wordt door 'een prachtig gouden wezen'. Deze omhelzing culmineert in een vloed van het Water van de Geest. Eerw. Meester zegt: —"Het is alsof ik in warm, gouden licht wordt gebaad."

Het gouden wezen is een emanatie van de Kosmische Boeddha (de Eeuwige). Wat is een 'emanatie'? —Het is een gedaante waarin de Eeuwige aspecten van Zichzelf vertoont om wezens te helpen. Het aantal mogelijke emanaties is oneindig. Een emanatie is Liefde die zich afstemt op de specifieke behoefte en gesteldheid van dat wat *van* Zichzelf is. Voor een boeddhist kan Liefde Zich manifesteren in gedaanten die door boeddhisten worden gekoesterd; voor een christen kan Zij zich manifesteren in gedaanten die door christenen worden gekoesterd; enzovoorts voor mensen in alle religies. Maar het kan zich ook manifesteren als een geliefd familielid of dierbare vriend, of als zuiver licht, of *in welke andere vorm dan ook die een bepaald wezen de minste zorg en angst baart en tegelijkertijd de grootste bevestiging geeft van het Oneindige Mededogen dat aan al het bestaan ten grondslag ligt.*

Het water van een 'rimpelloze' zee is heel stil, en de rimpelloze zee symboliseert de diepe stilte van de Eeuwige — de stilte van meditatie. In het Soto Zen Boeddhisme verwijst 'Erkenning' zowel naar het zien, of intuïtief ervaren, van de Boeddhanatuur in een ander wezen of in een situatie, als ook naar de *keuze* om de Boeddhanatuur in een ander wezen of in een situatie te erkennen.

We kunnen buigen in erkenning van de Boeddhanatuur in anderen; en we kunnen andermans erkenning van de Boeddhanatuur in onszelf ervaren. Niettemin kunnen we ons afvragen: — "Wat is het in ons dat de Boeddha in een ander erkent? En wat is het in een ander dat de Boeddha in ons erkent?" —om eerlijk te zijn, dat wat de Boeddha in elk wezen en in elke situatie erkent, *is* de Boeddha. Met andere woorden, het is de Boeddhanatuur Zelf die de Boeddhanatuur Zelf erkent.

Deze Erkenning is al-aanvaarding: —het is "Boeddha buigt naar Boeddha". In haar ervaring van de Erkenning die Eerw. Meester beschrijft in *How to Grow a Lotus Blossom*, omarmt de

## *Het Boeddha Land*

al-aanvaardende Liefde van de Eeuwige haar en stroomt deze door elke cel van haar lichaam en elk aspect van haar geest. De illusie van afgescheiden zijn van onze wonderbaarlijke Ware Natuur is vervlogen en deze Oneindige Liefde is de Realiteit die zich openbaart.

De Liefde van de Eeuwige gaat niet aan en uit. Ongeacht of wij die zien of niet, ze is er altijd. Eerw. Meester ziet uit over een zee van lotussen en ziet miljoenen lotusbloemen. Als wij geloven dat we afgescheiden zijn van de Liefde van de Eeuwige, dan beletten de wolken van verwarring en pijn ons het spirituele zicht op de waarheid. Het is uitsluitend ons eigen oordeel over onszelf, ons eigen néérzien, dat ons doet geloven dat de Eeuwige Haar grenzeloze Generositeit niet naar ons uitstrekt, dat Zij ons niet erkent als deel van Zichzelf. Wanneer deze 'wolken aan een heldere hemel' van zelftwijfel en zelfveroordeling oplossen in de Smetteloosheid, dan zien we Dat wat altijd al bij ons was en waaraan we tot in alle eeuwigheid toebehoren. En dan zien we dat juist dit rijk van vergankelijkheid het Zuivere Boeddha Land is, waarin alle wezens in hun prachtige lotusbloemen zitten.

### ***Het Mooie en het Ware***

De ervaringen die Eerw. Meester beschrijft in *How to Grow a Lotus Blossom* hebben zintuiglijke aspecten – kleur en vorm, fysieke gewaarwordingen, soms zelfs geluid. De woorden van Eerw. Meester, en ook de tekeningen en schilderijen, kunnen de schoonheid van de spirituele visioenen die in de tweede helft van *How to Grow a Lotus Blossom* worden beschreven maar tot op zekere hoogte overbrengen: —er gaapt een onvermijdelijke kloof tussen de levendige ervaring die Eerw. Meester beschrijft en het vermogen van zelfs de meest meelevende lezer om zich voor te stellen hoe het was.

Eerw. Meester ervoer deze laatste visioenen in prachtige kleuren en vormen. Maar zonder de spirituele *betekenis* van die

ervaring zijn zelfs de mooiste kleuren en vormen als een lege envelop die geen boodschap overbrengt. De diepere schoonheid ligt namelijk in de eenheid van vorm en betekenis – vorm die betekenis overbrengt; betekenis die diepte geeft aan vorm. 'Erkenning in de Rimpelloze Zee' stimuleert de verbeelding van de lezer om boven het onderscheid van zelf en ander, verlichting en onwetendheid, groter en kleiner uit te stijgen – om boven alle tegenstellingen en alle kleinzieligheid van geest en hart uit te stijgen in een contemplatie van een Liefde die onbegrensd is.

## HOOFDSTUK 34

### BLAD EN WIND

*Ook al is onze eigen verdienste voor het Boeddhaschap volrijp, het is onze plicht om al die verdienste aan te wenden om elk levend wezen te verlichten: er zijn altijd mensen geweest die hun eigen Boeddhaschap ondergeschikt maakten aan de noodzaak om zich in te zetten voor het welzijn van alle andere levende wezens.*

—*De Grote Meester Dogen, Shushogi*  
*'De Ware Betekenis van Training en Verlichting'*

#### ***De Hemel is van Voorbijgaande Aard***

Het belang om met je training door te blijven gaan, tijdens en zelfs na de gelukkigste ervaringen, is een terugkerend thema in *How to Grow a Lotus Blossom*. De eerste keer dat het zich voordoet is in het begin van Eerw. Meesters retraite (zie Plaat X, 'De Hemel is de Gevaarlijkste Plaats van Allemaal' [in de eerste editie, Plaat VI]), en kort daarna opnieuw (zie Plaat XII, 'Het Meer van het Quiëtisme' [in de eerste editie, Plaat VIII]). Een paar maanden later komt het weer naar voren als Eerw. Meester zich realiseert dat ze haar geliefde tijger moet loslaten (Plaat XXIII-XXIV [in de eerste editie, Plaat XIII]), en een paar dagen later opnieuw als Eerw. Meester aan de rand van de rimpelloze zee wil blijven, in het hoofdstuk 'Erkenning in de rimpelloze zee'. En twee dagen later doet het zich wéér voor, zoals we kunnen lezen in het hoofdstuk 'Blijf niet in de hemel'.

De ware hemel is het ervaren van de Liefde van de Eeuwige, en elk van die ervaringen is kostbaar en is een essentieel aspect van het volledig rijpen van verdienstelijk karma. De ervaring van de Liefde van de Eeuwige versterkt de zekerheid en het vertrouwen en stimuleert ons om het pad te blijven bewandelen, door ons eraan te herinneren dat zelfs de langste en diepste perioden van spirituele duisternis en pijn van voorbijgaande aard

zijn. Wanneer we de stroom van Liefde ervaren, wanneer we de vrede van de oceanische stilte ervaren, dan is het niet meer dan natuurlijk om te willen dat die ervaring doorgaat. Het is begrijpelijk om dat te willen, maar het is dwaas om het vast proberen te houden wanneer haar tijd voorbij is.

De diepste spirituele ervaringen, waaronder de allerdiepste extases, zijn net zo vergankelijk als al onze andere ervaringen. De wet van karma maakt geen onderscheid tussen 'wereldse' en 'spirituele' objecten van onze gehechtheid: —elk vastklampen leidt tot lijden. We mogen van de hemel genieten zolang die er is, maar hij is er niet – en zal dat ook nooit zijn – om ons eraan vast te klampen en als ons bezit en onze verworvenheid op te eisen. Als we dat laatste doen, vervallen we tot spirituele hoogmoed; en als we daarin volharden, zal dat leiden tot zeer on-hemelse en pijnlijke gesteldheden van geest en lichaam. Met onze eigen handelingen van lichaam, spraak en geest openen we zowel de poorten van de hemel, als de poorten van de hel.

De ervaring van de extase is een geschenk van de Eeuwige. Wanneer wij dit geschenk ontvangen, kunnen wij uit dankbaarheid buigen. En we kunnen opnieuw uit dankbaarheid buigen wanneer we het geschenk bereidwillig loslaten, wanneer de tijd is aangebroken dat het naar zijn Bron terugkeert. Wanneer we de extase 'voorbij' gaan, verwerpen we de hemelse ervaring niet en zijn we ook niet verbitterd over het verdwijnen ervan: — we zetten gewoon onze spirituele training voort. Deze training doen we omwille van de training zelf, niet omwille van het ervaren van gelukzaligheid. Maar als we ónze training voortzetten omwille van die training, en daarbij de mogelijkheid van een eventuele toekomstige ervaring van extase in handen van de Eeuwige laten, dan doen we in feite precies datgene wat tot zo'n toekomstige ervaring leidt. Zoals de Grote Meester Dogen schreef: —"Als je deze dingen [meditatie en training in de

Leefregels] enige tijd doet ... zal de Schatkamer op natuurlijke wijze opengaan en je zult er ten volle van genieten."

### ***Extase en Verantwoordelijkheid***

Als we op enigerlei wijze en in enigerlei mate gezegend worden met het geschenk van extase, hebben we de verantwoordelijkheid om *op enigerlei wijze* het geschenk weer terug te geven aan de grote oceaan van verdienste waar het vandaan kwam. Maar ik ben de Eeuwige niet, dus hoe kan ik het geschenk van extase dan teruggeven? –Het antwoord is dat ik het geschenk van extase niet kan geven, maar ik kan *wel* mijn eigen training doen, waaronder het brengen van een offer in mijn dagelijks leven. "Het is een daad van naastenliefde om een veerboot of een brug te bouwen" —elke handeling die gedaan wordt met een zuivere en onbaatzuchtige instelling van hart en geest laat het geschenk terugvloeien naar de oceaan van verdienste. Wij kennen de verdienste van onze training niet, en dat doet er niet toe: –wellicht kan de Eeuwige het meest volledig gebruik van ons maken als we geen idee hebben waartoe de Eeuwige ons gebruikt.

Voor Eerw. Meester, die een boeddhistische monnik was met veel discipelen, concentreerde deze verantwoordelijkheid zich natuurlijk op haar taken als priester en leraar. Ze schrijft: —"Als ik het Boeddha Land voor de mensen om me heen niet kan doen verschijnen, dan ben ik ongeschikt om priester te zijn... Hoe graag ik ook boven in de schoonheid en stilte zou willen zitten, het moet me een groot genoegen en vreugde zijn om hen [haar discipelen] – als ze dat zouden willen – naar deze gelukzalige plek te brengen, waar ze hun Ware Heer kunnen ontmoeten." (Platen XXXV-XXXVI; in de eerste editie, Platen XXI-XXII.)

We hoeven niet op jacht te gaan naar de verantwoordelijkheid: —de Eeuwige zal die duidelijk maken. De vraag is of we *bereid* zullen zijn die verantwoordelijkheid te aanvaarden wanneer die zich aandient.



***De Wind***

Elke dag en elke situatie is een nieuwe kans om de Eeuwige te volgen. Wellicht brengt die navolging ons een poosje naar een hemelse staat; misschien komt er zwaar karma om de hoek kijken en worden we plotseling in een staat van ellende gestort. Waar het volgen ons ook brengt, het belangrijkste is – en blijft altijd – het volgen zelf: —"Het blad gaat waarheen de Wind waait en is de Wind niet ongehoorzaam."



Telkens weer tijdens haar grote retraite in 1976-77 koos Eerw. Meester ervoor om zich over te geven aan de Wind van de Wil van de Eeuwige, in plaats van zich vast te klampen aan enige tijdelijke toestand van gelukzaligheid. En op deze wijze leefde ze de rest van haar leven. Op die manier vervulde ze de Bodhisattva Gelofte om 'alle levende wezens te redden alvorens zelf het volledige Boeddhaschap te realiseren'. Maar dan, als je nergens aan vastklampt, niet aan extase en zelfs niet aan Boeddhaschap, wat is het dan dat zich volledig in je dagelijks leven manifesteert? —Het Boeddhaschap. Door zich volledig aan de Wind over te geven, wordt het blad één met de Wind en verschijnt de ware Weg van de Aloude Boeddha's in deze wereld van vergankelijkheid en lijden.

## HOOFDSTUK 35

### HEMEL EN AARDE HARMONISEREN

*Op een zomerdag zat een zen-leraar zich koelte toe te waaieren, toen een monnik hem vroeg: "Aangezien de aard van wind onveranderlijk en alomtegenwoordig is, waarom gebruikt u een waaier?" De leraar antwoordde: "Ook al weet je dat de aard van wind onveranderlijk is, je weet niet waarom hij alomtegenwoordig is."—"Waarom is hij alomtegenwoordig?" vroeg de monnik. Als antwoord ging de meester gewoon door met zichzelf koelte toe te waaieren, en de monnik boog: de Ware Weg van Transmissie en Verlichting, die uit echte ervaring voortkomt, is precies zo. Wie denkt dat het niet nodig is om met een waaier te waaieren alleen maar omdat de wind onveranderlijk van aard is, en die geen waaier gebruikt omdat je de wind kunt voelen, die begrijpt helemaal niets van het wezen en de eeuwigdurende aanwezigheid ervan: het is juist omdat de wind van het boeddhisme eeuwigdurend hier is, dat hij de aarde goud doet kleuren en rivieren van ghee doet stromen.*

*Grootmeester Dogen  
Genjo-Koan ("Het vraagstuk in het dagelijks leven")*

#### ***De Terugtrekkende Zee***

In de negende maand na het begin van haar grote retraite ervaarde Eerw. Meester een visioen waarin het leek alsof de rimpelloze zee op het punt stond het Boeddha Land te overspoelen. Ze schrijft:—"Ze [de zee] had het kleine huisje rond de fontein al bereikt, toen ik me realiseerde dat ik de enige was die dit kon tegenhouden. Ik greep mijn wil met al mijn macht en beval haar zich terug te trekken en dat deed ze een klein beetje." (*How to Grow a Lotus Blossom*, Plaat XLII; in de eerste editie, Plaat XL.)

Het rimpelloze van de rimpelloze zee is de stilte van meditatie – in essentie de stilte van de Boeddhanatuur Zelf die

aan al het bestaan ten grondslag ligt. De wateren van de rimpelloze zee zijn de wateren van het tijdelijke bestaan zelf. Het overspoelen van het Boeddha Land door deze wateren symboliseert daarom de tendens dat diepere spiritualiteit overschaduwd dreigt te worden door de onrust en verwarring van het wereldse leven.

De fontein bovenaan de heuvel is de fontein van het Water van de Geest – onze *ervaring* van het Mededogen, de Liefde en de Wijsheid van de Eeuwige (opgemerkt zij, dat er drie waterstromen vanaf de fontein boven op de heuvel naar beneden stromen). Naarmate het water van de zee het Boeddha Land dreigt te overspoelen, lijkt de fontein op te drogen. Met andere woorden, naarmate we meer en meer overspoeld worden door wereldse verlangens en zorgen, zal de spirituele bevestiging dat de Eeuwige *is*, en dat de Liefde van de Eeuwige te allen tijde aanwezig is, afnemen. Zo vermindert de aarde de hemel – als wij dat laten gebeuren.

### ***De Wil Grijpen in de Juiste Richting***

De volgende ochtend had Eerw. Meester weer een visioen waarin de zee zich steeds verder terugtrok totdat al het water was verdwenen en de bodem van de zee zichtbaar werd. Ze schrijft: —"De lotusbloemen trekken hun stengels terug naarmate het water zakt en trekken die steeds dieper de aarde in totdat de bloemen op de zojuist vrijgekomen grond rusten. De wezens in de bloemen stappen uit op de aarde en begeven zich onder de mensen van de wereld, en doen zich voor als gewone wezens, als mens of als dier. De fontein, die gisteravond bijna leek op te drogen, stroomt nu weer vrijelijk – en hemel en aarde zijn één."

Zoals ik in deze *Reflecties* herhaaldelijk heb benadrukt, kunnen we geen enkele vluchtige ervaring vasthouden, met inbegrip van de allerdiepste, spirituele en extatische ervaringen. Toch kunnen we onze wil uitoefenen in een richting die het

eigenwillig belemmeren van dergelijke ervaringen vermijdt. Met andere woorden, we kunnen mediteren en ons trainen in de Leefregels.

Wanneer Eerw. Meester haar wil grijpt [inzet] en voorkomt dat het water van de zee het Boeddha Land volledig overspoelt, is dat een keuze om zichzelf opnieuw te verankeren in zuivere meditatie en zich geen zorgen over uiterlijke zaken te maken.



Alle mensen maken tijden door waarin ze worstelen onder het gewicht van wereldse verantwoordelijkheid en zorgen. Dit hoofdstuk van *How to Grow a Lotus Blossom* leert ons, dat we ons niet hoeven laten overspoelen. We hebben de keuze om óp te zien. Wanneer we dat doen, weten we met de zekerheid van vertrouwen, dat het Boeddha Land hier is *te midden* van de onrust, pijn en verwarring. We hebben de keuze om sange te doen en al onze zorgen, angst en verlangen in meditatie te offeren aan

de Eeuwige. We hebben de keuze om ons hart open te stellen voor de Leringen en het Mededogen van de Eeuwige. We hebben de keuze om te buigen naar de Boeddha van het dagelijkse leven.

***Bodhisattva's Verschijnen als Mensen en Dieren***

Alles en iedereen die in onze ervaringswereld verschijnt, biedt hulp en onderricht. Het is aan ieder van ons of we deze hulp en dit onderricht herkennen en of we hier wijs gebruik van maken. Het is dwaas om Boeddha's en Bodhisattva's *buiten* het gewone dagelijkse leven te zoeken. Als ik vandaag Boeddha niet herken, wanneer zal ik dat dan wél doen? Als ik hier Boeddha niet herken, waar zal ik dat dan wél doen?

Het Boeddha Land en samsara – dit rijk van het lijden – zijn niet van elkaar gescheiden. Als we met de ogen van een Boeddha kijken, zullen we het hart van een Boeddha zien in mensen en dieren – én in deze prachtige en pijnlijke wereld. Het is door het grijpen van onze wil [wilsinspanning] in de richting van training, dat we het Boeddha Land en het samsara-rijk als één zullen kennen en zien.

Als we de leringen van de visioenen uit 'Hemel en aarde zijn één' combineren met de leringen van de visioenen waarin de gevaren van het vastklampen aan de hemel worden belicht (zie Hoofdstuk I-34 van deze *Reflecties*), dan krijgen we deze eenvoudige les: —Niet vastklampen aan extase *én* niet het spirituele veronachtzamen en de hemel geringschatten.

## HOOFDSTUK 36

### HET LEGER VAN MARA

*Passie wordt alleen overwonnen door hen die vanuit de stilte van hun geest de volmaakte visie hebben verworven. Dit wetende, moet ik eerst naar stilte zoeken; deze ontstaat door de tevredenheid die wereldse gehechtheid overstijgt... Om de macht van de duisternis te overwinnen, focus ik mijn gedachten, waarbij ik de geest weghoud van vruchteloze paden en haar regelrecht vestig op haar ware Toevlucht.*

*Santideva: Bodhicharyavatara  
(‘Het Bodhisattva Pad van Training’),  
Vert. L. D. Barnett*

#### ***Mara***

In het vroege boeddhisme werd aangenomen dat de laagste (zinnelijke) rijken van het bestaan geregeerd werden door Heer Mara. In de nacht van Boeddha's verlichting probeerde Mara te voorkomen, dat de Boeddha verlichting zou bereiken.

Mara vertegenwoordigt alles wat in ons opkomt en ons ervan weerhoudt om volledig bewust te worden van onze wonderbaarlijke Ware Natuur. En inderdaad, iedereen die deze bewustwording nabij is, krijgt te maken met twijfel, verlangen en angst. En wanneer men de bewustwording zeer nabij is, lijken die schaduwen bijzonder reëel, bijzonder aanlokkelijk, en bijzonder intimiderend.

Eerw. Meester benadrukte vaak dat Mara de dienaar van de Eeuwige is – misschien wel de minst gewaardeerde dienaar. Mara heeft werk te doen en is daar heel goed in. Echt vertrouwen is nodig om door te gaan met onze training, wanneer onze diepste twijfels, verlangens en angsten de kop opsteken. Mara is daarom

datgene in ieder van ons, dat ons *zou kunnen* weerhouden (als we dat laten gebeuren), maar dat ook ons vertrouwen grondig traint.

Mara is de personificatie van de diepste, spirituele tegenstand. Bij dit soort tegenstand krijgen we de kans te leren om ons werkelijk tot de Eeuwige te wenden voor hulp. Om dat voor elkaar te krijgen, moeten we bereid zijn om niet langer in ons hoofd over uiterlijke dingen te malen; sterker nog, we moeten bereid zijn om niets te weten, om alle onverzettelijkheid op te geven, om alle twijfels, theorieën en opvattingen te laten oplossen – we moeten bereid zijn om gewoon een mens *te zijn* die de Hulp nodig heeft van Dat wat groter is dan wijzelf.

Hoewel het erg onfortuinlijk zou zijn om aan Mara's verlokkingen en dreigementen toe te geven, zou het net zo onfortuinlijk zijn om Mara als de vijand te zien. Want dat zou betekenen, dat we een deel van onszelf als 'niet meer te redden' beschouwen. Als Eerw. Meester het "leger van Mara" ontmoet (*How to Grow a Lotus Blossom*, Platen XIX en XX; in de eerste editie, Plaat X), is haar reactie om eerst stil te blijven zitten en standvastig te blijven in haar voornemen, om daarna alle geplaagde 'hordes van Mara' *medeleven te bieden*.

### ***Het Vergaren van Noden***

Het 'leger van Mara' is het gevolg van het vrijkomen van een enorme hoeveelheid karma. Dit 'leger' bestaat dus uit een heleboel spirituele noden, die gezamenlijk hun weg zoeken naar de Hulp van de Eeuwige. Op de drempel van die Hulp verschijnen ze *als* spirituele noden, dat wil zeggen als begeerte, afkeer en misvatting. En omdat ze begeerte, afkeer en misvatting zijn, herbergen ze een hoop gekwelde verwarring – verwarring die ertoe kan leiden dat ze zich tegen de Hulp keren die ze zo hard nodig hebben en deze aanvallen. Het is als een bang, boos kind dat verward uithaalt naar degenen die van hem houden en hem bescherming bieden.

## *Het Leger van Mara*

Het leger van Mara manifesteert zich kort voor de cruciale gebeurtenissen beschreven in de Platen XXIII-XXXIII (in de eerste editie, Platen XXIII-XXIX) van *How to Grow a Lotus Blossom*. Met andere woorden, het grote vergaren van spirituele noden vindt plaats vlak voordat de Hulp komt. Ik meen dat dit 'Vergaren van Noden' plaatsvindt in *afwachting* van die komst. De noden kunnen zich op wanhopige en verwarde manieren manifesteren; ze kunnen zich zelfs op manieren manifesteren die hun eigen diepste wens ondermijnen – maar toch zijn ze gekomen om Datgene wat hen daadwerkelijk kan helpen, te ontmoeten.

En hier zien we waarom de combinatie van stilte en mededogen het diepste werk van de conversie inluit: —dat komt omdat juist het vergaren van de hordes van Mara, het naar boven komen van de gedistilleerde essenties van begeerte, afkeer en misvatting, zelf een uitdrukking is van Kosmische Compassie. De Boeddhanatuur van al datgene dat het verst van de diepste spiritualiteit verwijderd lijkt, of er zelfs tegengesteld aan lijkt, *kan* door de sluier van schaduwen heen worden waargenomen: —je hoeft alleen maar stil te zitten en óp te zien.

### ***Het Onbezoedelde Hart van de Drie Vergiften***

Conversie is mogelijk omdat al wat conversie behoeft het zaad van verlichting al in zich draagt. De drie vergiften (of 'drie vuren') van begeerte, haat en misvatting dragen dit zaad van verlichting in zich.

Begeerte is de eenvoudigste van de drie vergiften: —"Er ontbreekt iets en ik moet dat zien te bemachtigen" is de essentie van begeerte. Op het diepste niveau ontstaat dit gevoel dat er iets ontbreekt dat bemachtigd moet worden uit de overtuiging dat men van de Eeuwige is afgescheiden – afgescheiden van de Liefde.

Haat is strijdvaardige begeerte: —"Iets staat mij in de weg om dat wat mij ontbreekt te bemachtigen, en ik moet dat obstakel



vernietigen." Of: —"Iets wat mij dierbaar is, dreigt mij te worden afgenomen (of is al afgenomen) en ik moet datgene wat dit wil doen, vernietigen voordat het gebeurt (of ik moet er wraak op nemen omdat het al is gebeurd)."

Misvatting is een pantser van onwerkelijkheid dat om de pijn van begeerte, haat en misvatting heen is gebouwd: —"Weg ermee! Er deugt, verdorie, helemaal niets van [het begeerde object]."

Misvatting voedt op haar beurt weer begeerte, omdat het ontkennen van het vuur van verlangen, het vuur niet dooft. Integendeel, het versterkt de kracht van de overtuiging dat men afgescheiden is van hetgeen waar men naar verlangt, waardoor de wanhoop sterker wordt.

Zo leidt begeerte tot haat; haat verhardt zich tot misvatting; en misvatting voedt weer de begeerte en versterkt die. Dit is de '*uitwaartse stroom*' van de karmische oorzakelijkheid. De pijnlijke gevolgen van je laten meeslepen in deze uitwaartse stroom zorgen voor een flinke schop onder je kont, een krachtige stimulans, om de werkelijke beëindiging van het lijden te zoeken. En wanneer we uiteindelijk ertoe gedreven worden om ons in onze nood tot de Eeuwige te wenden om hulp, zal de weg van het '*terugwaarts*' (of achter-) stromen zich op natuurlijke wijze openbaren.

Want al die tijd zit daar in het diepst van de begeerte dat simpele – en hoogstonschuldige – verlangen. De wilde extremen van begeerte, haat en misvatting hebben dat verlangen, dat in essentie het verlangen naar de Eeuwige is, niet gedood. Ze hebben het wanhopiger gemaakt, maar ze kunnen het niet doden. En juist omdat het altijd aanwezig is, is er altijd het *potentieel* tot conversie. En deze eenvoudige begeerte behoeft slechts te worden losgeweekt van uiterlijke dingen en zich opnieuw te richten op de Eeuwige om te kunnen opbloeien tot diepere spiritualiteit.

Daarom is meditatie – de zuivere contemplatieve overgave aan onze Ware Natuur – de essentiële spirituele activiteit en de sleutel tot verlichting. Breng hart en geest tot rust; laat begeerte zich weer richten op de Eeuwige; wees *content* met het kennen van de Heer des Huizes. Dit maakt de wonderbaarlijke transformatie van de hartstochten tot aspecten van verlichting mogelijk.

***Elke Boeddha heeft een Ware Plaats***

Net zoals iemands eigen naar buiten gerichte verlangen leidt tot een gebrekkige voldoening met zijn eigen spirituele zitplaats – een on-gemak van geest en lichaam – zo kan het naar buiten gerichte verlangen van andere mensen en andere wezens ertoe leiden, dat ze bij iemand die het diepe proces van spirituele conversie doormaakt, datgene zoeken wat ze in zichzelf moeten vinden.

Deze aantrekkingskracht tot iemand die diepe training ondergaat is geen slechte zaak: —het kan een katalysator zijn voor de verdieping van iemands eigen spirituele leven. Maar nogmaals, als begeerte, haat en misvatting in hoge mate aanwezig zijn, dan kan datgene wat begint als aantrekking gemakkelijk omslaan tot een aanval. Vergeet niet dat wanhopige begeerte omslaat in haat: —"Als je het niet aan mij geeft, dan neem ik het met geweld." En haat slaat om in misvatting: —"Als ik het niet met geweld kan krijgen, dan zal ik ontkennen dat wat jij doet echt is." (Die laatste stap toont de bron van twijfel).

Deze poging om iets te ontfoetselen aan iemand die diepe training doet, of om de realiteit van wat die persoon aan het doen is vurig te ontkennen, is de basis van de 'aanval' van het 'leger van Mara'. Het antwoord van Eerw. Meester is het geven van onderricht waarin zij hen die het zoeken in de verkeerde richting, de weg wijst naar hun eigen *ware plaats* van training.

Er was duidelijk een niet-menselijk element in de horde van Mara dat zich op dit moment in Eerw. Meesters grote kensho manifesteerde. Tegen dergelijke wezens zegt ze: —"Je beschikt al over alle aspecten van een Boeddha op je eigen wijze en op je eigen ware plek; keer terug naar die plek... *Jouw* ware plek is niet hier onder mensen. Je *zult* terugkeren naar je ware plek waar je voorzeker een prachtige Boeddha *bent*. De zeeën van jouw verdiensten aldaar zijn niet te tellen."

Zoals ik heb uiteengezet in mijn beschrijving van de Wachter van de North Cascades Buddhist Priory (zie Hoofdstuk II-20 van deze *Reflecties*), zijn er bepaalde soorten wezens die een immaterieel bestaan hebben. Soms raakt zo'n wezen met mensen in een relatie verstrikt die het gevolg is van, en in stand gehouden wordt door, verwarring. Zo'n verstrengeling is vol pijn. En in verwarring en pijn is voor wezens het heel moeilijk om hun eigen prachtige Ware Natuur te onderkennen.

Eerw. Meester begreep dat wezens die aldus verstrikt waren evenzeer de Dharma nodig hadden als alle andere wezens. En dus, terwijl ze duidelijk haar erkenning van hun Boeddhanatuur uitsprak, gaf ze de lering die door de verwarring heen zou snijden. In feite zei ze: —"Door hier te blijven, probeer je het onmogelijke te doen. Jullie horen net zomin hier thuis als een vis uit het water, of een mens in de lucht." Dit is een lering die regelrecht naar *acceptatie* wijst. We hebben allemaal grenzen en we maken onszelf en anderen alleen maar ongelukkig door moedwillig te ontkennen dat deze grenzen bestaan.

Maar Eerw. Meester doet meer dan erop wijzen dat er grenzen zijn die gerespecteerd dienen te worden. Ze geeft blijk van haar vertrouwen en zekerheid dat deze wezens deel uitmaken van het Leven van de Eeuwige. Het zijn geen demonen die uitgedreven moeten worden: —het zijn Boeddha's-in-wording die alleen hun eigen ware zitplaats nog moeten vinden om hun prachtige Ware Natuur te realiseren.

*Het Leger van Mara*

"Alle wezens bezitten de Boeddhanatuur." —Wanneer we deze lering vertrouwen en handelen vanuit dit vertrouwen, dan vinden we de bevestiging van de waarheid van die lering.

## HOOFDSTUK 37 DE CALEIDOSCOPIsche GEEST

*Wie beweging en rust [d.i. gehechtheid aan zowel activiteit als stilte] kan overstijgen, heeft de wereld volledig betreden; de tekenen van de wording van een Ware Boeddha manifesteren zich tijdens het zoeken, het bereiken, het kennen van de verlichting en het ervaren van Nirwana; —en al deze zijn 'bestaan, tijd, stroom'.*

—De Grote Meester Dogen  
Uji (De Theorie over Tijd)

### ***Aanvaarding van Verandering***

In de loop van deze *Reflecties* heb ik benadrukt dat spirituele training en verlichting een voortdurend *proces* is waarin geen statische toestand van verworvenheid bestaat. Geen enkele toestand van lichaam en geest is blijvend. De waarheid van deze lering kan men voortdurend uit ervaring bevestigen.

Voor wie naar eeuwige rust of het eeuwige paradijs verlangt, biedt de bovenstaande lering niet veel troost (hoewel zij die bang zijn voor een eeuwigdurende hel troost kunnen vinden in het feit dat ook helse toestanden vergankelijk zijn). Maar wie bereid is verandering met een positieve instelling te aanvaarden, ontdekt dat hij een doorlopend avontuur in het onbekende beleeft – een avontuur van zich ontvouwende spirituele mogelijkheden en uitdagingen waarin vertrouwen *altijd* nodig is.

### ***Het Berijden van de Golf van Verandering***

Niet-vastklampen is de sleutel tot het berijden van de golf van verandering. Als je je niet vastklampt, wat doe je dan? —Ópzien en offeren. En zo vormen vertrouwen en bereidwilligheid (generositeit van geest) het echte hart van niet-gehecht zijn.

Als we de Eeuwige vertrouwen en bereid zijn te volgen waar de Eeuwige ons leidt (vertrouwen en bereidheid) – en blijmoedig volgen (generositeit van geest) – dan is elke toestand waar we doorheen gaan een aspect van verlichting. Ons leven wordt een caleidoscoop waarin voortdurend aspecten van verlichting zich manifesteren, oplossen, zich herschikken, oplossen – aldoor veranderend en aldoor het Eeuwige Leven van het Ongeborene onthullend.

Het basisritme van het spirituele leven is het ritme dat gecreëerd wordt door de periodieke afwisseling van naar binnen getrokken worden in zuivere contemplatie en weer naar buiten keren om te doen wat gedaan moet worden in de wereld: —dit is de betekenis van "Ga in en uit". En noch het contemplatieve, noch het actieve aspect van wat in feite één spirituele stroom is, manifesteert zich ooit twee keer op precies dezelfde manier.

### ***Vele Veranderende Aspecten; Eén Wortel***

In de tekst bij de Platen L-LII van *How to Grow a Lotus Blossom* (in de eerste editie, XXXII), met als titel "Het Ware Wezen", geeft Eerw. Meester de volgende beschrijving van de wijze waarop haar getoond werd dat de aspecten van training en verlichting ontstaan en vergaan in overeenstemming met de noden van dat moment *én* dat de wortel van al die aspecten gelegen is in zuivere meditatie – en uiteindelijk in de Boeddhanatuur Zelf:

"Gedurende de nacht ben ik me ervan bewust dat ik stil zit in het midden van de gouden lotus [in de hara]. De deuren staan open naar de wereld en een gouden licht stroomt naar buiten. In het midden van de gouden bloem staat nu de pasgeboren Boeddha die met één hand omhoog en met de andere naar beneden wijst; Hij staat in het midden van de zuil van licht die via mijn hoofd naar binnen is gekomen en deze zuil staat in het midden van de gouden bloem. De zuil en de Baby

Boeddha smelten samen tot een diamanten scepter die precies de vorm heeft van mijn wervelkolom; deze verandert in een lotusbloem, dan in een zaaddoos van een lotus, dan in een knop, in een draak met vijf snorharen en in de olifant met vijf slurven die zich opkrullen in deze zelfde vijf zuilen. Het verandert voortdurend van het ene in het andere. Ik begrijp dat ik soms de diamanten scepter ben die het universum doordringt; soms ben ik de lotusbloem, soms verspreid ik de zaden van de Dharma; soms ben ik de verdediger van het geloof [weergegeven door de draak] en soms ben ik heilig [weergegeven door de geduldige kracht van de olifant]. En de wortel van al deze dingen ligt in het centrum van de gouden lotus in mijn hara."

Deze passage zit vol met boeddhistische symbolen. 'Stil zitten in het midden van de gouden lotus' verwijst naar zuivere meditatie. De 'deuren' van de hara staan 'open' en 'er stroomt licht uit': dit beschrijft de al aanvaardende, alomvattende groothartigheid van de Boeddhanatuur – alles is *van* de Boeddhanatuur; 'alle dharmas zijn zuiver' [in dit verband betekent 'dharmas' 'vormen van bestaan']. We stellen ons open voor deze spirituele Realiteit en stralen het uit naar de wereld in zuivere meditatie. De pasgeboren Boeddha die in de gouden lotus in de hara staat, symboliseert ons eigen Ware Zelf dat te zien is wanneer het stof van begeerte, haat en misvatting uit onze geest en ons hart is weggewassen. De zuil van licht is de Eenheid en de Smetteloosheid van alles binnen de Eeuwige. De diamanten nyoi (diamanten scepter) staat voor het 'Absolute Oprechte' zoals Dat zich in ons eigen lichaam en geest manifesteert in zuivere meditatie *én* zoals Het 't gehele bestaan doordringt, of wezens zich daar nu bewust van zijn of niet. De open lotusbloem verbeeldt de verlichting. De zaaddoos van de lotus staat voor de Dharma – de Waarheid – klaar om in de geesten en harten van

wezens te ontkiemen. De lotusknop vertegenwoordigt het ontluikende potentieel voor verlichting. De betekenis van draak en olifant is weergegeven in de laatste twee regels van bovenstaand citaat (zie mijn commentaar tussen haakjes).

Er zijn vele aspecten van training en verlichting, en ze zijn allemaal geworteld in de Boeddhanatuur. De spirituele betekenis van mediteren is dat we de Boeddhanatuur, die in feite ons Ware Zelf is, niet in de weg zitten. Dan manifesteren zich vanuit dit Ware Centrum van ons wezen de aspecten van training/verlichting op een natuurlijke manier en in overeenstemming met wat *goed is* op een bepaald moment en in een bepaalde situatie.

En geen van deze aspecten van training/verlichting behoort toe aan, of is een eigenschap of verworvenheid van, een ego-entiteit of een zelf. Zoals Eerw. Meester dikwijls opmerkte, we kunnen onze hand in de rivier van verlichting steken en één zijn met die stroom, maar als we proberen die rivier te pakken of te bemachtigen, dan eindigen we met een lege hand.



## HOOFDSTUK 38

### LIJDEN EN DE OORZAAK VAN HET LIJDEN

*Het is bijzonder moeilijk om als mens geboren te worden en minstens zo moeilijk om de boeddhistische leringen te vinden. Maar dankzij het door ons opgebouwde goede karma hebben we het uitzonderlijke geschenk van een menselijk lichaam ontvangen en kunnen we de Waarheden van het boeddhisme horen: hierdoor hebben wij, binnen de grenzen van geboorte en dood, de beste kans op een volwaardig leven. Het zou misdadig zijn om een dergelijke kans te verspelen, door dit broze leven van ons over te laten aan de vergankelijkheid, vanwege een gebrek aan vertrouwen en toewijding.*

—*De Grote Meester Dogen, 'Shushogi'*  
(*'De Ware Betekenis van Training en Verlichting'*)

#### ***Vergankelijkheid, Pijn en Verlangen***

Alle wezens kennen lijden uit eigen ervaring, want alle wezens ervaren pijn. Toch is dit op zich niet hetzelfde als het zich realiseren van de Eerste Edele Waarheid: —"Lijden is onlosmakelijk verbonden met het bestaan".

Het besef van de Eerste Edele Waarheid komt pas, wanneer we inzien dat er *geen externe manier is om aan de vergankelijkheid of de pijn van het bestaan te ontsnappen*. We verlangen naar iets, dat niet zomaar verdwijnt in de stroom van de verandering. We verlangen naar een zijnstoestand waarin er geen ongemak is. Gezien dit verlangen kan de Eerste Edele Waarheid ook op de volgende manier worden geformuleerd: — "Geen enkele externe toevlucht kan het diepste verlangen van ons hart bevredigen."

### **Oorzaak en Leniging**

Als ik mijn been breek, zal dat pijn doen. En ik zal weten, dat de oorzaak van de pijn het beenletsel is. We weten dus uit ervaring, dat fysieke pijn oorzaken heeft.

Als we van iemand houden en die persoon sterft, dan voelen we verdriet. Verdriet is pijnlijk. We weten, dat het verdriet het gevolg is van de dood van de persoon van wie we houden. We weten dus uit ervaring, dat geestelijke pijn oorzaken heeft.

Geen van deze twee manieren om de oorzaak van pijn te identificeren is echter de realisatie van de Tweede Edele Waarheid: —"De hoofdoorzaak van lijden is hunkering, die voortkomt uit onwetendheid." Het besef van de Tweede Edele Waarheid begint ons bewustzijn binnen te sijpelen, wanneer het ons begint te dagen dat we de oorzaak van het lijden met ons meedragen – waar we ook gaan en wat we ook doen: —de *hoofdoorzaak* van het lijden ligt in onszelf *als geesteshouding, overtuiging en mentale gewoonte*; niet in uiterlijke dingen, andere wezens en externe omstandigheden.

Daarom kunnen we pijn op vele manieren lenigen en toch diep lijden. Daarom kunnen wezens zichzelf gelukkig achten en ondertussen leed creëren. Daarom zoeken we uiteindelijk naar een *spirituele* oplossing voor wat, in wezen, een spiritueel probleem is.

### **De Verantwoordelijke Partij**

Op dit niveau van de ware bron van het lijden is er maar één persoon in het universum die een individu pijn kan doen. Dat is die persoon zelf. Een ander kan bijvoorbeeld nare dingen over me zeggen, me slaan of zelfs doden. Dit alles is weliswaar niet prettig, maar dat betekent nog niet dat het wiel van geboorte en dood *voor mij en mijn stroom van karma* een impuls krijgt, tenzij ik op een manier handel of reageer die met de Leefregels in strijd is.

Dit is geen ontkenning van het bestaan van wreedheid en onrechtvaardigheid. Ik wil slechts aangeven, dat degenen die wrede en onrechtvaardige daden begaan, daardoor het meest en het diepst gekwetst worden, en dat dit heel goed zichtbaar wordt in de komende hergeboorten. Zij die gedachten en gevoelens van wrok koesteren tegen degenen die wrede en onrechtvaardige handelingen verrichten, zullen uiteindelijk zelf ook wrede en onrechtvaardige handelingen gaan verrichten.

Uit onwetendheid over de wijze waarop de wet van het karma werkt, raken wezens gekwetst door toedoen van anderen, koesteren wrok, voeden haat, zoeken wraak, begaan kwaad en raken als gevolg daarvan opnieuw gekwetst door toedoen van anderen. We kunnen deze cyclus van gekwetst worden en kwetsen alleen doorbreken door een positieve aanvaarding van tegenslagen. Het volgende onderricht, toegeschreven aan de Grote Meester Bodhidharma, laat zien hoe het inzicht in karma/hergeboorte ons kan helpen om tot deze daad van aanvaarding te komen:

"Wanneer zij die op zoek zijn naar het Pad tegenspoed ondervinden, moeten ze bij zichzelf denken: 'Ontelbare eeuwen geleden heb ik me van het essentiële naar het triviale gekeerd en heb ik door alle mogelijke vormen van bestaan gezworven, vaak kwaad zonder reden en schuldig aan ontelbare wandaden. Nu, hoewel ik geen kwaad doe, pluk ik de gevolgen van mijn daden uit het verleden. Goden noch mensen kunnen zien wanneer een slechte daad zijn vruchten zal afwerpen. Ik aanvaard de gevolgen van mijn daden uit het verleden met een open hart en zonder over onrechtvaardigheid te klagen.'"

—Uit: *The Zen Teaching of Bodhidharma*,  
vert. Red Pine, licht geparafraseerd.

## *Lijden en de Oorzaak van het Lijden*

De nadruk in deze passage ligt op de houding van geest en hart. Het is belangrijk om dit onderricht niet willens en wetens verkeerd te interpreteren: —het pleit niet voor een bepaalde fysieke handelswijze in enige situatie; evenmin beveelt het pacifisme, quiëtisme of welk ander 'isme' dan ook aan (of juist niet). Het kan in een bepaalde situatie, al dan niet, *goed* zijn om tussenbeide te komen om wreedheid en onrecht te voorkomen. Het punt van dit onderricht is dat als we handelen vanuit begeerte, haat en misvatting, wij onszelf schade toebrengen, ongeacht wat anderen doen, of niet doen.

### ***Lichaam, Geest en de Eeuwige***

In *How to Grow a Lotus Blossom* formuleert Eerw. Meester de essentie van het spirituele dilemma dat in de eerste twee Edele Waarheden naar voren komt, met eenvoudige woorden: —"Het lichaam zal geen vrede kennen, totdat de geest ophoudt met het kwade." (Pagina xxix; in de eerste editie, p. 176; hier is de formulering net iets anders, maar de strekking is dezelfde).

Wanneer onze geest in harmonie met de Eeuwige is, dat wil zeggen, wanneer we werkelijk mediteren, wordt de oorzaak van lijden afgeschakeld. Op velerlei manieren komt dit tot uitdrukking in, en ten goede, aan het lichaam. Maar de heilzame gevolgen van de harmonisatie met de Eeuwige zijn niet zo groot dat ze lichamelijke onsterfelijkheid tot gevolg zouden hebben: —lichaam en geest zijn sterfelijk en blijven sterfelijk, ongeacht de diepte van training en verlichting.

Op het diepste niveau van de harmonisatie van lichaam en geest met de Eeuwige, bewerkstelligt de reiniging en conversie van karma de leniging van alle spirituele noden, waardoor het rollen van het wiel van het lijden naar toekomstige hergeboorten stopt. Dit betekent niet dat er geen *Bodhisattvische* hergeboorte kan plaatsvinden – dat is een hergeboorte van verdiensten, niet van noden. Als een Bodhisattvische hergeboorte plaatsvindt, kan

het zijn dat de verdiensten zich met een nieuwe portie noden verenigen, zodat ze die noden kunnen leiden naar de Hulp van de Eeuwige.

Zo heeft de uitspraak van Eerw. Meester dat het lichaam geen vrede zal kennen totdat de geest ophoudt met het kwade, diepe implicaties. Want als we eerst 'lichaam' vervangen door de term 'karmische stroom' en dan vanuit een iets andere invalshoek kijken naar het inzicht dat in deze eenvoudige zin wordt uitgedrukt, dan opent zich een ontzagwekkend spiritueel vergezicht voor ons.

Hier is stap één: —"De karmische stroom zal geen vrede kennen totdat de geest ophoudt met het kwade."

Hier is stap twee: —"Wanneer de geest stevig verankerd is in de Grote Smetteloosheid, dan *is* er de opheffing van lijden."

HOOFDSTUK 39  
DE OPHEFFING VAN HET LIJDEN  
EN HET ACHTVOUDIGE PAD

*De diepste waarheid ligt in Eenheid. Door onwetendheid wordt het Juweel van de Verlichting aangezien voor een stuk baksteen. Wanneer we plotseling de Waarheid ontdekken, beseffen we dat we het ware Juweel altijd al bezaten... Wanneer we beseffen dat er geen werkelijk verschil is tussen dit lichaam en de Boeddhanatuur, wat is dan het nut om naar Nirwana te streven?*

—De Grote Meester Hui-Ke (Eka)  
Vert. D.T. Suzuki in 'Essays in Zen Boeddhisme'  
(licht geparafraseerd)

***Beëindiging***

De tweede van Boeddha's Vier Edele Waarheden – "lijden is het gevolg van hunkering die voortkomt uit onwetendheid" – geeft duidelijk aan, dat de uiteindelijke bron van het lijden in onszelf ligt en niet in uiterlijke omstandigheden. Dit houdt in dat ik – als ik iets aan mijn eigen lijden wil doen, op het niveau van de werkelijke oorsprong ervan – een manier moet vinden om mijn eigen geestesinstelling te veranderen. Dit *kan* moeilijk zijn – wellicht heel moeilijk, *misschien* zelfs onmogelijk. Het hangt er helemaal vanaf of het mogelijk is om onwetendheid en hunkering te elimineren of te transformeren. Aan de andere kant hoeft ik in elk geval niet te proberen om de hele wereld en iedereen daarin te veranderen; iets dat overduidelijk onmogelijk is.

In de loop van deze *Reflecties* heb ik benadrukt dat, als we begeerte, haat en misvatting proberen te vernietigen, we er eigenlijk alleen maar in slagen om die krachtiger te maken. Nogmaals, dit is een lering die in de praktijk getoetst kan worden. De inzet om begeerte, afkeer en misvatting in jezelf te

vernietigen wordt 'ascese' genoemd. De Boeddha probeerde het en kwam erachter dat het niet werkte. Veel mensen hebben het op allerlei verschillende manieren geprobeerd. Ik heb het een korte tijd geprobeerd, slechts enkele maanden voordat ik het pad van de boeddhistische training vond, dat ik nu al meer dan veertig jaar volg. Ascetisme werkte voor mij niet.

We kunnen de oorzaken van het lijden dus niet vernietigen. Maar zouden we deze oorzaken van het lijden op de een of andere manier kunnen veranderen, zodat ze geen lijden meer voortbrengen, maar in plaats daarvan iets anders? Het antwoord van de Boeddha op deze vraag was een volmondig: 'Ja!'. Hunkering *kan* worden getransformeerd tot mededogen, en onwetendheid *kan* worden getransformeerd tot wijsheid. Als dit gebeurt, *verandert* het rollende wiel van het lijden *in* het rollende wiel van training/verlichting – de voorwaartse stroom van weldadigheid en mededogen.

De Boeddha's Derde Edele Waarheid stelt dat, wanneer de oorzaken van het lijden ophouden, ook het lijden zelf ophoudt. Maar Hij heeft de beëindiging van lijden nooit gelijkgesteld aan een existentieel vacuüm – loutere vernietiging. *De opheffing van het lijden is niet het stopzetten van de voortgaande stroom van het bestaan, maar juist de transformatie van de ene modus van die stroom tot een andere.* Wat zijn deze 'modi?' —De ene modus is die van de 'grondstof van de verlichting'; de andere is die van de 'verlichting'. Anders gezegd, begeerte en onwetendheid (en alle eigenwillige handelingen die hieruit voortkomen en deze versterken), *vormen het potentieel* voor mededogen en wijsheid (en alle niet-eigenwillige handelingen die daaruit voortkomen en die versterken).

De Derde Edele Waarheid kan dus op de volgende manier herschreven worden: —"Wanneer hunkering en onwetendheid getransformeerd worden tot mededogen en wijsheid, vindt de opheffing van het lijden plaats."

### ***Het Opwekken van Verlichting***

Hoe vindt een dergelijke transformatie plaats? De Boeddha beantwoordde deze vraag in de Vierde Edele Waarheid: —"Er is een Pad dat leidt naar de opheffing van het lijden." Hij onderscheidde acht aspecten aan dit Pad (zie: *How to Grow a Lotus Blossom*, Plaat LXI; in de eerste editie, Plaat XXXIX). Deze acht aspecten zijn weer onderverdeeld in drie categorieën, die in één blik de hoofdlijnen van een correcte spirituele training weergeven: —Beoefening van de Leefregels (*sila*), beoefening van meditatie (*dhyana*) en beoefening van wijsheid (*prajna*). De Boeddha noemde dit pad het 'Middenpad' omdat dit zowel het wereldse zich overgeven aan genotzucht vermijdt en overstijgt, als de misleide spirituele poging om de hemel te bestormen door te proberen de oorzaken van het lijden in zichzelf te vernietigen (ascese).

Wanneer we om het even welk aspect van spirituele training correct uitvoeren, dan zijn we bezig met spirituele transformatie. Het Middenpad is dus niet zomaar een pad dat naar een ver verwijderd doel van verlichting leidt. Het volgen van het Middenpad is trainen *in*, en niet alleen een *toewerken naar*, het opheffen van het lijden.

Er is geen opheffing van het lijden zonder voortdurende training. Op deze dag staat het me vrij om wel of niet te trainen. Wanneer ik het doe, vindt opheffing van het lijden plaats. Als ik mijn training laat vallen, komt de opheffing van het lijden tot stilstand en wordt er weer lijden gecreëerd.

Nogmaals, als ik mijn training doe, dan wordt het potentieel voor mededogen en wijsheid in mij geactiveerd. Als ik mijn training laat vallen, dan blijft dat potentieel in zijn 'oervorm' van begeerte, haat en misvatting (hunkering en onwetendheid).

Het is dus aan mij of ik een leven leid waarin de oorzaken van het lijden maar door blijven rollen – wat resulteert in het onvermijdelijk opbloeien van allerlei ellende – of dat ik een



leven leid waarin mededogen en wijsheid een kans krijgen om zich te manifesteren. In dat laatste geval train ik mezelf in de opheffing van het lijden, door het bewandelen van het Middenpad van de Boeddha.

### ***Nirwana***

De volledige opheffing van het lijden wordt 'Nirwana' genoemd. Vele jaren geleden las ik dat het woord 'nirwana' zijn oorsprong vindt in een werkwoord dat 'afkoelen door blazen' betekent. Het idee is dat de hartstochten – begeerte, haat en misvatting – bij de Boeddha's zijn afgekoeld en niet langer hun geest en hart beheersen, maar zijn vervangen door mededogen, liefde en wijsheid.

Het realiseren van Nirwana resulteert niet in een persoonlijke onsterfelijkheid of uitsterving; evenmin is het een hergeboorte in een hemel. Het is niet het bereiken van een of andere statische, onveranderlijke mentale, fysieke of emotionele toestand. Het probleem met al dit soort opvattingen is, dat ze allemaal gebaseerd zijn op de illusie van een afgescheiden zelf. Het werkt eenvoudigweg niet om de 'realisatie van Nirwana' toe te schrijven aan een persoonlijke identiteit, zelf of ego. De Eeuwige is de ware realiteit, niet mijn, jouw of Boeddha's lichaam en geest.

Alle verwarring verdwijnt, zodra we beseffen dat 'Nirwana' verwijst naar een 'leven vanuit je Ware Zelf.' Of beter gezegd, 'Nirwana' is een term die van toepassing is wanneer "de Boeddha [in deze context verwijst 'de Boeddha' naar de Eeuwige] alles doet en wij dat doen moeiteloos volgen," om de woorden van Grote Meester Dogen te gebruiken.

Opnieuw zien we het belang van het loslaten van ideeën over statische verworvenheden. Maak je geen zorgen over de definitieve opheffing van het lijden: —train vandaag *in* het opheffen van het lijden. Maak je geen zorgen over de definitieve

*De Opheffing van het Lijden en het Achtvoudige Pad*

afkoeling van de hartstochten: —train vandaag *in* de conversie van begeerte, haat en misvatting tot mededogen, liefde en wijsheid.

## HOOFDSTUK 40 VREUGD EN PIJN

*'t Is goed zoals het is:  
De mens gemaakt voor vreugd en pijn;  
En wie op juiste wijs dit weet  
Zal veilig door deez' wereld gaan.  
De vreugd en pijn gewoven fijn  
Tot kleed voor onze ziel divien.<sup>1</sup>  
En onder elk verdriet en pijn  
Daar ligt een draad met zijden twijn.*

—William Blake,  
uit *'Auguries of Innocence'*

### ***De Grote Droefenis***

Alle dingen gaan voorbij. Alle objecten, alle ervaringen zijn vergankelijk. Alle wezens worden geboren, leven en sterven. De objecten, ervaringen en wezens die we liefhebben zijn allemaal vergankelijk.

Het bestaan is vervuld van lijden. Er is pijn in gewaarwording.

Er is geen blijvende toevlucht in het vergankelijke. Alles waar we ons aan vastklampen lost op.

Vanwege beginloze begeerte, haat en misvatting richten wezens vreselijke ellende aan onder elkaar – en helemaal wanneer ze idealen nastreven.

Wezens worden geboren, leven en sterven in een donkere onwetendheid over waar hun Ware Toevlucht ligt. De spirituele noden die ze in zich dragen worstelen verder, en worden vaak versterkt, in leven na leven.

Dit alles is waarom de Grote Droefheid bestaat.

---

<sup>1</sup> *Goddelijk.*

***Vreugde***

Er is een Ongeboren, Ongeschapen, Ongevormde, Onsterfelijke – een Ware en Eeuwige Toevlucht. Alle wezens bezitten de Boeddhanatuur; alle wezens bezitten het vermogen om toevlucht te nemen tot de Eeuwige – om toevlucht te nemen tot hun eigen Ware Natuur, het 'IJzeren Wezen' in henzelf.

Geboorte en dood, de stroom van het bestaan, het creëren en in stand houden van lijden, de ontdekking van het Pad van de ware bevrijding van het lijden, de zuivering en conversie van karma, de ontdekking van onze prachtige Ware Natuur, het eindeloze volgen van de Eeuwige – dit alles voltrekt zich binnen de Grote Smetteloosheid. Er was, is en zal niets zijn dat van de Grote Smetteloosheid gescheiden is: —"Er is niets vanaf het begin."

Er is Nirwana; er is de opheffing van het lijden. Er is de Ware Weg van de Aloude Boeddha's.

Er is een waarachtig spiritueel doel in dit leven. Het leven is niet zinloos; het lijden is niet zinloos. We kunnen dit doel begrijpen. We kunnen zodanig leven, dat we trouw zijn aan onze eigen Ware Natuur.

Er is mededogen. Er is Dat wat het diepste verlangen van ons hart kent. Alle spirituele noden zullen op een dag hun weg naar de Hulp van de Eeuwige terugvinden.

Dit alles is waarom de Grote Vreugde bestaat.

***Zwemmen in de Oceaan van Samsara***

We kunnen de Grote Vreugde niet kennen als we de Grote Droefheid niet hebben gekend. We moeten weten waarvan we verlost zijn.

Het is mogelijk om te verdrinken in de Grote Droefheid. De eerste helft van *How to Grow a Lotus Blossom* demonstreert hoe je kunt blijven zwemmen – hoe niet te verdrinken. De sleutel is

vertrouwen: —ópzien te midden van de grootste duisternis en pijn; je vasthouden aan de Heer des Huizes.

***Buigen met Grote Vreugde***

Niets verstikt de Grote Vreugde meer, dan de inmenging van het ego in de stroom van liefde en dankbaarheid.

Niets helpt het voorkomen dat ego zich mengt in de stroom van liefde en dankbaarheid meer, dan buigen. 'Eindeloos buigen' is hét hart van de Weg van de Aloude Boeddha's. De tweede helft van *How to Grow a Lotus Blossom* demonstreert hoe je dat eindeloos buigen kunt doen.

## HOOFDSTUK 41

### DE HISTORISCHE WORTELS VAN DE VIJF POSITIES

*Vergankelijke dingen zijn fundamenteel onwerkelijk;  
Door ze abusievelijk na te streven als waren ze de Ware  
Werkelijkheid  
Blijven gewone mensen ronddraaien in de gevangenis  
van geboorte en dood.*

—*Avatamsaka Soetra ('De Bloemenslinger Soetra')*  
*vertaald door Thomas Cleary [geparafraseerd]*

#### ***Een en Vele***

De leer van de Vijf Posities vindt zijn oorsprong in de ontwikkeling van het Chinese boeddhistische gedachtegoed en de beoefening, die aan de Ch'an (Zen) beweging voorafging. Zo zijn met name de conceptuele fundamenten van de Vijf Posities gelegd door de meesters van de Hua-Yen School van het Boeddhisme, die de *Avatamsaka Soetra* als belangrijkste tekst hadden. De Hua-Yen meesters verdiepten zich in de relatie tussen het 'Alles is Eén' en het 'Alles is Verschillend'. Het 'Alles is Eén' is het niveau van de diepste werkelijkheid – de eenheid van al het bestaan binnen de Eeuwige. Het 'Alles is Anders' is het niveau van het vergankelijke, dat in vergelijking met de diepste werkelijkheid vluchtig is. Er is geen echte scheiding tussen deze twee 'niveaus', want het vergankelijke en vluchtige is het veranderende gezicht van de Eeuwige.

Als het waar is dat er deze Ware Werkelijkheid is, en als het waar is dat er geen werkelijke scheiding is tussen die Werkelijkheid en het vluchtige bestaan, dan blijft nog altijd de vraag hoe we die waarheid rechtstreeks kunnen ervaren. Daartoe is er meer nodig dan intellectuele studie en denkbeelden. Zoals een zenmeester ooit zei: —"De afbeelding van een rijstwafel stilt de honger niet".

Er zijn tijden dat de leringen voorlopen op de training; er zijn tijden dat de training voorloopt op de leringen. Maar op den duur moeten leringen en training volledig met elkaar in overeenstemming zijn, zodat de diepste religieuze ervaring en het diepste niveau van spirituele conversie zich in het menselijk bestaan kunnen manifesteren. Ten tijde van de vroege zenmeesters liepen training en lering gelijk op. En toen dat gebeurde, verdiepte de leringen zich en werd ze beter toepasbaar in de praktijk.

### ***Donker en Licht in Sandokai***

De leringen in het gedicht van de Grote Meester Sekito Kisen, *Sandokai* ('Harmoniseren van het Ware en het Waarneembare') tonen de manier waarop de brug tussen het Hua-Yen onderricht en het latere onderricht van de Vijf Posities zich ontwikkelde tijdens de eerste generaties zenmeesters.

*Sandokai* gebruikt een aantal paren van tegenstellingen om de relatie tussen de Eeuwige en het vergankelijke uit te drukken. 'Donker en licht' is een van deze tegenstellingsparen, en deze gaat toevallig terug op de symboliek van de Hua-Yen meesters.

Stel je even voor, dat je net een kamer bent binnengelopen en de deur achter je hebt dichtgedaan. Je staat nu stil in de kamer. Er zitten geen ramen in de muren en er is geen kunstmatige lichtbron: —je staat volledig in het donker. Stel je voor dat deze kamer vol staat met allerlei soorten en maten voorwerpen. Je kunt ze niet zien omdat er geen licht is. Maar ze zijn er wel degelijk. In dit donker kun je het ene object niet van het andere onderscheiden omdat er geen licht is om ze te zien.

In *Sandokai* staat 'donker' voor de eenheid van al het bestaan binnen de Eeuwige. Net zoals er in de donkere kamer geen mogelijkheid is om visueel onderscheid te maken tussen het ene en het andere voorwerp, zo is er in de Eeuwige geen fundamenteel onderscheid tussen zelf en ander, goed en verkeerd, mannelijk en vrouwelijk, enz. Met andere woorden, Oneindige

Liefde verkiest niet om het ene meer lief te hebben dan het andere: —Zij heeft enkel oneindig lief.

Stel je nu voor, dat in die donkere kamer een licht aangaat. Plotseling zijn alle voorwerpen zichtbaar. Aan de ene kant van de kamer staat een bank; aan de andere kant van de kamer staat een stoel; de bank verschilt van de stoel enzovoort. Met andere woorden, een grote veelvuldigheid wordt nu gezien.

In *Sandokai* staat 'licht' voor de veelvuldigheid van het bestaan. In dit aspect van het bestaan maken we onderscheid tussen zelf en ander, goed en fout, mannelijk en vrouwelijk, enzovoort. En hoe zouden we kunnen voortbestaan als we een dergelijk onderscheid niet konden maken? —Als ik geen onderscheid kan maken tussen een bus en een muis, zal ik uiteindelijk onder een bus terechtkomen.

*Sandokai* leert dat eenheid en veelvuldigheid twee aspecten zijn van één Ware Realiteit. Als onze houding en ons handelen niet in harmonie zijn met deze Ware Werkelijkheid – de Eeuwige – raken we verstrikt in de veelvuldigheid, dat wil zeggen, we worden de spirituele gevangene van onze eigen verwarring door te doen wat de Eeuwige niet doet: —ons vastklampen aan bepaalde dingen en andere dingen haten. Mogelijk ontwaken we gedeeltelijk uit deze spirituele slaapwandeling en maken vervolgens de vergissing om ons aan eenheid vast te klampen en veelvuldigheid te verfoeien. Dit 'versterkt alleen maar onze misvatting'. Wat we nodig hebben is de werkelijke *harmonisatie* van onze houding en ons handelen met de Ware Realiteit van de Eeuwige. Dit is het doel van de zen-training.

Laten we eens kijken naar de volgende regels uit *Sandokai*:

In alle licht is donker  
Maar met donker alleen dat eenzijdig is,  
is het niet te verklaren.



In donker is er licht  
Maar ook hier kan het niet eenzijdig met licht verklaard worden.

Als we de bovenstaande uitleg van de licht/donker beeldspraak op deze tekst toepassen, kunnen we die als volgt herschrijven:

Geen van de vele bestaansvormen is ooit gescheiden van de Eeuwige,  
Toch heeft elk wezen zijn eigen onafhankelijke bestaan (en verantwoordelijkheid, in het geval van intelligent leven) dat niet alleen in termen van eenheid met de Eeuwige valt te begrijpen.  
Evenzo is de Eeuwige nooit gescheiden van de bestaansvormen, waarin Zij zich uiterlijk manifesteert, Toch is de Eeuwige nooit te begrijpen of te realiseren door uiterlijke verschijningsvormen alleen.

De praktische implicaties van de leer die in deze paar regels worden verwoord, zijn voor de zen-beoefenaar onder meer de volgende:

Het feit dat alle wezens de Boeddhanatuur bezitten is niet in tegenspraak met het feit dat elk wezen zijn/haar eigen karma maakt en moet dragen. Daarom is een juist begrip en beoefening van de Leefregels essentieel. (Ik trek deze conclusie uit de eerste twee regels.)  
Omdat we de Boeddhanatuur bezitten (dat wil zeggen, omdat we *van* de Eeuwige zijn), hebben we het vermogen om bewust te worden van onze prachtige Ware Natuur. Dit kunnen we niet doen door onze toevlucht tot uiterlijke dingen te nemen. Als we van onze Ware Natuur bewust willen worden, moeten we ons naar binnen keren in zuivere meditatie. (Ik trek deze conclusie uit de derde en vierde regel.)

*De Historische Wortels van de Vijf Posities*

Omdat ik de *training* doe die bij deze lering hoort, interpreteer ik bovenstaande vier regels uit *de Sandokai* op deze pragmatisch religieuze, niet-filosofische manier. Zen-boeddhisme – en vooral Soto zen-boeddhisme – heeft zich altijd gekenmerkt door een dergelijk pragmatisme. In de volgende hoofdstukken zullen we zien hoe deze praktische toepassing van die leringen op de dagelijkse training zich manifesteert in de Vijf Posities van de Grote Meester Tozan.

HOOFDSTUK 42  
DE EERSTE POSITIE:  
DE GASTHEER INVITEERT DE GAST

*In de derde wacht van de nacht  
Voordat de maan verschijnt,  
Geen wonder dat er bij onze ontmoeting  
Geen herkenning is!  
In mijn hart koester ik nog steeds  
De schoonheid van vervlogen tijden.*

—Gedicht over de Eerste Positie,  
door de Grote Meester Tozan,  
Vert. Ruth Fuller Sasaki in 'Zen Dust',  
Geciteerd in: 'A History of Zen' door Dr. Y.H. Ku

**Terminologie**

De Grote Meester Tozan (Chinees: Tung-shan) ontwikkelde de lering van de Vijf Posities op basis van de ideeën die waren gelegd door de Hua-Yen meesters en de vroege zenmeesters, waaronder de Grote Meester Sekito Kisen, de auteur van *Sandokai*. Zowel Sekito Kisen als Tozan verwoordden hun leringen in termen die een sterk filosofische ondertoon hebben, ofschoon hun doel zuiver religieus was. Bijvoorbeeld, de Eerste Positie, het onderwerp van dit hoofdstuk, is *Cheng chung p'ien*, wat gewoonlijk vertaald wordt als 'het Absolute in het relatieve'. Als ik termen als 'het Absolute', 'het relatieve', 'het Werkelijke' en 'het fenomenale' gebruik, dan zie ik de ogen van mensen glazig worden. Een van Tozans discipelen, Sozan, bewees de lijdende mensheid een grote dienst door de leringen van de Vijf Posities uit te drukken in termen van de relatie 'Gastheer en gast' (of 'Heer en vazal'). Dit was één manier waarop deze leer voor gewone mensen toegankelijker werd gemaakt.

De beeldspraak van Gastheer en gast lijkt mij bijzonder geschikt voor de moderne mens; want terwijl we misschien niet

### *De Eerste Positie: De Gastheer Inviteert de Gast*

meer dan een vaag idee hebben van hoe het was om de vazal van een heer te zijn, weten we allemaal wel iets over wat het inhoudt om gast te zijn in iemands huis. We hebben enig besef van de verplichtingen van een gast en de generositeit van een gastheer. Vandaar dat ik bij het bespreken van de Vijf Posities de term 'Gastheer' zal gebruiken om te verwijzen naar de Eeuwige; en de term 'gast' om te verwijzen naar de individuele mens.

Sozan noemde de Eerste Positie 'De Gastheer ziet [kijkt naar] de gast', en dit is een grote stap voorwaarts in het streven om de benaming van de eerste van de Vijf Posities begrijpelijker te maken. Maar we kunnen nog een stap verder gaan, en die stap zet ik door de Eerste Positie aan te duiden als 'De Gastheer *inviteert* de gast'.

#### ***De Invitatie***

Eerw. Meester zei: —"Voordat wij naar de Eeuwige verlangden, verlangde de Eeuwige naar ons."

In alle wezens is er een roep vanuit het Hart, een oproep van onze prachtige Ware Natuur om terug te keren naar een 'volledig herkende hereniging' (om de uitdrukking van Eerw. Meester te gebruiken) met Zichzelf.

Omdat dit uit onze Boeddhanatuur voortkomt, is die invitatie om terug te keren naar ons Ware Thuis altijd aanwezig. Het is een invitatie – een uitnodiging – geen bevel. We zijn vrij om het te negeren, en we zijn vrij om ernaar te luisteren en het te aanvaarden. Oneindige Liefde dringt zichzelf niet op aan haar geliefde: —Zij is bereid om te wachten.

#### ***In Beweging***

Als we de invitatie aanvaarden, moeten we het spirituele onbekende gaan betreden. Het is nooit zo dat we de uitnodiging aanvaarden, een fijn bezoek brengen aan de Eeuwige en dat we daarna voor de rest van ons leven klaar zijn – geen problemen

meer. Het aannemen van de invitatie is *altijd* het begin van een avontuur. Het is altijd een risico. Zoals de Grote Meester Dogen zei: —"Altijd moeten we ons door de Waarheid laten verstoren".

Deze Eerste Positie, 'de Gastheer inviteert de gast', is een altijd terugkerend element in het spirituele leven. Ik moedig de lezer aan om deze Eerste Positie (en alle andere Posities) niet te beschouwen als een fase die je op een bepaald punt in je spirituele leven doorloopt en die je achter je laat als je naar een andere Positie gaat. De Posities zijn *zowel* opeenvolgende stadia in het spirituele leven *als* aspecten van spirituele ervaring die zich telkens opnieuw manifesteren – en (in verschillende mate en onder verschillende omstandigheden) ook tegelijkertijd.

### ***De Invitatie en de Zoektocht naar de Meester***

De zoektocht naar een menselijke meester is een natuurlijke respons op deze invitatie (of oproep) van de Eeuwige. En alleen als we de invitatie werkelijk aannemen, zullen we onze ware menselijke meester herkennen. De herkenning van de menselijke meester moet plaatsvinden op het niveau van zuivere spirituele intuïtie: —het *Ware Hart* zegt "Ja!" in de aanwezigheid van de ware menselijke meester, zelfs als het hoofd in verwarring is. Omdat het hoofd van de discipel in de loop van de training dikwijls in verwarring is, is het van vitaal belang dat de discipel zich altijd herinnert dat het 'Ja!' heeft plaatsgevonden en dat het écht was.

### ***Andere Perspectieven op de Eerste Positie***

In *How to Grow a Lotus Blossom* manifesteert de invitatie van de Eeuwige zich in de Eerste van de Vijf Zuilen als het licht dat de donkere wolken doorboort en dat altijd te zien is zolang we maar in vertrouwen ópzien.

De invitatie van de Eeuwige herinnert ons eraan dat we ons naar de Eeuwige kunnen wenden en oprecht om hulp kunnen

*De Eerste Positie: De Gastheer Inviteert de Gast*

vragen. Dit oprechte vragen (of het openstellen van het hart) is het eerste aspect van de Vijf Aspecten van Meditatie.

Begrip van Boeddha's Eerste Edele Waarheid ('Het bestaan is doortrokken met lijden') wordt mogelijk gemaakt door het feit dat de invitatie van de Eeuwige altijd stilletjes in onze geest en in ons hart weerklinkt, en ons toefluistert dat er een Ware Toevlucht *is*, en dat er in het universum niets anders is dat onze diepste begeerte kan bevredigen. Dit inherente onbevredigbaar zijn van het vergankelijke bestaan is de diepere betekenis van *dukkha* (lijden).

HOOFDSTUK 43  
DE TWEEDE POSITIE:  
DE GAST WENDT ZICH NAAR DE GASTHEER

*Een slaperige grootmoeder  
Beziet zichzelf in een oude spiegel.  
Ze ziet duidelijk een gezicht,  
Maar het lijkt helemaal niet op het hare.  
Wat vreemd, met een verward hoofd  
Probeert ze haar spiegelbeeld te herkennen.*

—Gedicht over de Tweede Positie  
door de Grote Meester Tozan  
Vert. Ruth Fuller Sasaki in 'Zen Dust',  
Geciteerd in: 'A History of Zen' door Dr. Y.H. Ku

***De Uitnodiging Aannemen***

Het gedicht van de Grote Meester Tozan over de Eerste Positie laat ons zien dat, hoewel de uitnodiging van de Eeuwige altijd aanwezig is, we niet altijd aandacht schenken aan de uitnodiging en deze aannemen. [Zie: Tozans gedicht over de Eerste Positie, bovenaan het vorige hoofdstuk].

In de Tweede Positie *luistert* de gast *naar* de uitnodiging van de Gastheer *en aanvaardt die*. Anders gezegd, in de Tweede Positie stellen we ons hart open voor de Liefde van de Eeuwige in zuivere meditatie. Dit is de diepste, spirituele betekenis van 'offeren'.

Door ons in onze offeringen naar de Eeuwige te keren, stoppen we met het zoeken naar een toevlucht in uiterlijke dingen. Daarom zit er in het aannemen van de uitnodiging van de Eeuwige altijd een aspect van afstand doen. Toch is dit afstand doen een positieve daad, geen leven-verloochenende ascese. De woorden van de Grote Meester Dogen in *Regels voor het Mediteren*:—"Verbreek alle bindingen, geef alles op" betekenen:—"Offer alles wat je bent en alles wat je liefhebt in de handen

van de Eeuwige en vertrouw volledig." We offeren een mindere liefde op omwille van de grootste Liefde.

### ***Helder Hart, Verward Hoofd***

Zoals het gedicht van de Grote Meester Tozan over de Tweede Positie (bovenaan dit hoofdstuk) laat zien, kan het offeren waarvan ik spreek, gedaan worden terwijl we in grote verwarring verkeren. Als het nodig zou zijn om intellectuele duidelijkheid te hebben over hoe we moeten offeren en waaraan we offeren, om het offeren in meditatie succesvol te kunnen doen, dan zou niemand het ooit doen. Gelukkig is er in ons Dat wat het gewoon *kan doen*; het heeft geen intellectuele duidelijkheid nodig.

Er is nog een andere manier om hetzelfde te zeggen: —de uitnodiging van de Eeuwige helpt ons om ons naar de Eeuwige te wenden; en als we dat dan doen, helpt de Eeuwige ons om ons meer en meer open te stellen voor Haar Mededogen. Het offeren in meditatie vindt dus plaats telkens wanneer we ons naar de Eeuwige wenden en vervolgens *afzien van het inslaan van andere richtingen*.

De Eeuwige is de meest goedertieren Gastheer. Als wij "Ja!" zeggen en bereid zijn om de daad bij het woord te voegen (spiritueel gesproken), dan zullen we merken dat de Eeuwige al het zware werk doet. Maar omdat 'Ja!' zeggen op de uitnodiging van de Eeuwige al onze spirituele noden in gereedheid brengt om de Hulp van de Eeuwige te ontvangen, en omdat een deel van die spirituele noden zich manifesteert in vormen van diepe misvatting, gehechtheid, woede, verdriet en angst, zullen we een proces doormaken dat ons vertrouwen en geduld bij tijd en wijle tot het uiterste zal beproeven.

### ***Het Hart Zuiveren***

We moeten niet vreemd opkijken als de Eeuwige ingaat op ons 'Ja!' door ons te laten zien op welke wijze wij onszelf en anderen



kwaad hebben gedaan. En dan hebben we de gelegenheid om *sange* te doen – d.i. de verantwoordelijkheid voor ons handelen aanvaarden, het verdriet ervaren waarmee ons hart werd bezwaard door handelingen die voortkwamen uit een ontkenning van de Boeddhanatuur, en het Mededogen van de Eeuwige door dit verdriet laten stromen en ons zo laten leiden tot een dieper begrip van het handelen volgens de Leefregels.

Dit zuiveringsproces is een essentieel deel van de Tweede Positie. Eerw. Meester noemde het soms de 'was-cyclus' van de kosmische wasmachine van de Eeuwige. We gaan in op de uitnodiging van de Eeuwige door ons tot Haar te wenden en ons hart in zuivere meditatie open te stellen; dan worden we in de wasmachine gestopt en draaien we rond en rond. Geleidelijk aan wast de illusie van onreinheid weg: –de Grote Smetteloosheid was, is en zal altijd de Ware Realiteit van onszelf en van het hele bestaan zijn.

### ***Perspectieven op de Tweede Positie***

In *How to Grow a Lotus Blossom* worden de aspecten *sange* en spirituele wassing benadrukt in de Tweede Zuil.

In de Vijf Aspecten van Meditatie wordt het aspect offeren benadrukt ('Offer van ganser harte').

Boeddha's Tweede Edele Waarheid ('De oorzaak van het lijden is hunkering die geworteld is in onwetendheid'), benadrukt de oorzaak van het lijden – namelijk de spirituele noden die, telkens wanneer we de uitnodiging van de Eeuwige aannemen, ter beschikking komen voor het Mededogen van de Eeuwige.

HOOFDSTUK 44  
DE DERDE POSITIE:  
DE GASTHEER IN ZIJN WARE POSITIE

*In het niets [de smetteloosheid] is een pad  
Dat wegleidt van het stof van de wereld.  
Zelfs als je het taboe naleeft  
Op de naam van de huidige keizer [d.w.z. als je volledig  
zwijgt],  
Overtref je de welsprekenden van weleer  
Die elke tong tot zwijgen brachten.*

—Gedicht over de Derde Positie  
door de Grote Meester Tozan  
Vert. Ruth Fuller Sasaki in 'Zen Dust'  
Geciteerd in: 'A History of Zen' door Dr. Y.H. Ku

***De Gast Herkent de Gastheer***

Als er geen werkelijke afgescheidenheid van de Eeuwige is, waarom herkennen we dan de Eeuwige niet altijd in alle situaties en in alle wezens? —Omdat onze spirituele visie vertroebeld is door begeerte, haat en misvatting.

Wanneer onze spirituele visie *niet* vertroebeld is door begeerte, haat en misvatting, is de Grote Smetteloosheid overal te zien. Niet de Grote Smetteloosheid, maar onze spirituele visie is veranderd.

Wanneer geest en hart voldoende zijn schoongewassen van de illusies die ons voor de Grote Smetteloosheid verblinden, dan kunnen we zeggen dat de Gastheer zijn *ware plaats* inneemt in ZIJN huis – het huis dat wij ooit beschouwden als 'ons' lichaam en 'onze' geest, maar dat in werkelijkheid altijd al van de Eeuwige was. Dit is de Derde Positie.

### ***De Weldadige Vloed***

Wanneer het huis van lichaam en geest (het huis van karma) schoongewassen is, komt er een vloed van Onderricht vrij. Deze weldadige vloed is een van de tekenen van een echte conversie. Een verdieping van het begrip van de 'Waarheid die in de Leefregels besloten ligt' is een essentieel onderdeel van deze vloed, want als het huis eenmaal gereinigd is, dan is het van vitaal belang om te weten hoe je kunt voorkomen dat het weer bevuild wordt.

'De Waarheid die in de Leefregels besloten ligt' is meer dan een optelsom van alle Leefregels. 'De Waarheid die in de Leefregels besloten ligt' is geworteld in de ware relatie tussen Gastheer en gast – de Eeuwige en onze individuele wil. In deze ware relatie probeert de gast niet de autoriteit en verantwoordelijkheid van de Gastheer te ondermijnen. Met andere woorden, wij (de gast) houden op om voor God te spelen in gedachten, in woorden en in daden. In plaats van voor God te spelen kunnen we toelaten dat de Eeuwige ons helpt, loodst, leert en leidt. Dit is geen onderdanigheid: het is het volgen van onze *eigen* Ware Natuur; het is trouw zijn aan wat we *werkelijk* zijn.

Eerw. Meesters 'Commentaar op de Leefregels' in *How to Grow a Lotus Blossom* (Plaat XII; in de eerste editie, Plaat VIII) toont (voor zover woorden dat kunnen tonen) hoe we deze diepgaande training in de Leefregels kunnen beoefenen.

### ***Perspectieven***

In *How to Grow a Lotus Blossom* komt de vloed van mededogen en wijsheid van de Eeuwige naar voren in de Derde Zuil; en die komt overeen met de Derde Positie.

In de Vijf Aspecten van Meditatie, wordt de nadruk gelegd op het geduldig wachten, dat wil zeggen, toevlucht nemen tot de stilte van de Boeddhanatuur zodat het mogelijk is om de leiding van de Eeuwige te horen en te volgen.

*De Derde Positie: De Gastheer in Zijn Ware Positie*

In Boeddha's Vier Edele Waarheden komt de Derde Edele Waarheid ('wanneer verlangen en onwetendheid eindigen, eindigt het lijden') overeen met de Derde Positie. Want hunkering en onwetendheid eindigen wanneer het proces van zuivering en conversie in de Tweede Positie voltooid is.

HOOFDSTUK 45  
DE VIERDE POSITIE:  
DE GAST IN ZIJN WARE POSITIE

*Als twee zwaarden elkaar kruisen  
Is er geen reden tot terugtrekken.  
De meester zwaardvechter  
Is als de bloeiende lotus in het vuur.  
Zo'n man heeft in en van zichzelf  
Een hemelhoog-rijzende geest.*

—Gedicht over de Vierde Positie  
door de Grote Meester Tozan  
Vert. Ruth Fuller Sasaki in 'Zen Dust'  
Geciteerd in: 'A History of Zen' door Dr. Y.H. Ku

***Groot Potentieel***

Hier is een vraag: —Waarom is er een Vierde Positie? In de Derde Positie ziet het er allemaal erg goed uit: —de uitnodiging van de Eeuwige is aangenomen; een spirituele schoonmaak is gedaan; het huis van lichaam en geest is opgeknapt door de weldadige vloed aan Onderricht. Waarom blijven we niet gewoon in de Derde Positie?

In de loop van deze *Reflecties* heb ik benadrukt dat training en verlichting een *proces* vormen. In dit proces, noch in enig ander aspect van het menselijk leven, is er een statische toestand van verworvenheid. De weldadige vloed aan Onderricht wordt niet gegeven opdat de leerling zijn aureool kan gaan oppoetsen. De Derde Positie is een nieuw begin, geen einde – een nieuw begin waarin er een groot *potentieel* is voor de volledige re-harmonisatie met de Eeuwige.

***De Ware Positie van de Gast***

Het gedicht van de Grote Meester over de Vierde Positie (bovenaan dit hoofdstuk) begint met de volgende regels: —

Als twee zwaarden elkaar kruisen  
Is er geen reden tot terugtrekken.

In een van zijn andere gedichten, 'De Onvolprezen Spiegel, Samadhi' (*Hokyozammai*), zegt Tozan: —"Het midden in de lucht laten raken van twee pijlen, op kop, gaat de bekwaamheid van een gewoon mens ver te boven". Ik denk dat 'twee zwaarden die elkaar kruisen' wil zeggen 'twee zwaarden die elkaar in een punt raken' – net als de pijlen die elkaar in de lucht raken.

De metaforen van zwaarden en pijlen die elkaar op de punt raken, en die van de lotus die in het vuur bloeit, verwoorden de schijnbare onmogelijkheid – vanuit het misleide gezichtspunt van het zelf – om direct vanuit de Boeddhanatuur te handelen: de "superieure manifestatie van het Niet-denken" waarover Tozan spreekt in *De Onvolprezen Spiegel—Samadhi*.

Maar het is niet onmogelijk om naar onze eigen Ware Natuur te luisteren en deze te volgen. Het is in feite de natuurlijke volgende stap wanneer het huis van lichaam en geest in de Tweede Positie is schoongemaakt en daarna in de Derde Positie is vernieuwd.

Om het in meer algemene termen te zeggen, in de Vierde Positie is de gast *in harmonie met* de Gastheer zodat lichaam en geest het veld en het instrument worden van het Mededogen, de Liefde en de Wijsheid van de Eeuwige. Dit is de ware positie van de gast.

### ***Aanvullende Perspectieven op de Vierde Positie***

In *How to Grow a Lotus Blossom* wordt in de Vierde Zuil de stroom van helende Liefde van de Eeuwige door lichaam en geest benadrukt. Dit is een andere manier waarop lichaam en geest een kanaal zijn van de Eeuwige.

In de Vijf Aspecten van Meditatie is het Vierde Aspect 'Aandachtig Luisteren'. Deze meditatieve aandacht voor de

ingevingen van onze eigen Ware Natuur is de basis om te handelen vanuit de Boeddhanatuur.

In Boeddha's Vier Edele Waarheden wordt in de Vierde Edele Waarheid 'het Achtvoudige Pad dat leidt tot de opheffing van het lijden' uiteengezet. Opgemerkt zij dat het Achtvoudige Pad, op het diepste niveau van training, niet zozeer een *voorschrift* voor de training is, dan wel een *beschrijven* van een natuurlijke, niet-zelfbewuste wijze van leven vanuit de Boeddhanatuur Zelf. Met andere woorden, het wordt de beschrijving van de Vierde Positie.

HOOFDSTUK 46  
DE VIJFDE POSITIE:  
GASTHEER EN GAST IN ONGEDIFFERENTIEERDE  
EENHEID

*Wie durft hem te evenaren  
Die niet in het zijn noch in het niet-zijn valt!  
Alle mensen willen weg uit  
De stroom van het gewone leven,  
Maar hij, uiteindelijk, komt terug  
Om te zitten tussen kolen en as.*

—Gedicht over de Vijfde Positie  
De Grote Meester Tozan  
Vert. Ruth Fuller Sasaki in 'Zen Dust'  
Geciteerd in 'A History of Zen' door Dr. Y.H. Ku

***De Stank van Heiligheid***

Zelfveroordeling en trots (zelfverheffing) zijn twee kanten van dezelfde medaille. Net zoals het moeilijk kan zijn om de hamer van zelfveroordeling niet op onszelf te laten neerkomen als we een grote fout maken (of denken dat we die gemaakt hebben), zo kan het ook moeilijk zijn om onszelf niet te complimenteren als we het goed doen (of denken dat we het goed doen).

In termen van de Gastheer/gast metafoor zouden we spirituele trots kunnen karakteriseren als 'de gast die met de eer strijkt voor wat van de Gastheer komt'. Wie aan spirituele trots lijdt, verspreidt wat Eerw. Meester 'de stank van heiligheid' noemde.

Spirituele noden hebben diepe wortels; spirituele conversie kost tijd. Het is mogelijk dat we in het proces van reharmonisatie met de Eeuwige zeer merkbare vooruitgang boeken, terwijl we toch nog af en toe tot zelfveroordeling of trots vervallen.



Eerw. Meester wees erop dat er in de Vierde Positie nog steeds een zweem van de stank van heiligheid hangt, dat wil zeggen er bestaat nog altijd een neiging tot spirituele trots. Kijk toch eens hoe ver ik al ben! —Oei, daar is het weer.

Een waarschuwende opmerking: —Het is belangrijk om oprechte spirituele zekerheid – of die zich nu in jezelf manifesteert of in de daden van anderen – niet te verwarren met spirituele trots. Dat zijn twee totaal verschillende dingen. Het is ook niet bevorderlijk om oprechte nederigheid te verwarren met zelftwijfel. Ook dat zijn twee totaal verschillende dingen.

### ***Kolen en As***

Dus hier zijn we bij de Vijfde Positie, 'Gastheer en gast in ongedifferentieerde Eenheid.'

Nu is er geen stank van heiligheid meer. En er is geen vastklampen aan 'zijn of niet-zijn': —dat is, er is geen vastklampen aan het leven zoals wij dat kennen, of aan de dood zoals wij die kennen, aan het bestaan zoals wij dat kennen, of aan enig idee van leegte. Er is slechts '*Het blad gaat waar de wind waait en is de wind niet ongehoorzaam*', of dat nu in de context van het gewone, dagelijkse leven is, of in de context van de overgave van wat we als 'ons' leven beschouwen, in de handen van de Eeuwige op het moment van de dood.

In de Vijfde Positie zijn zelfoordeel en zelfvoldaanheid, ja zelfs het geloof in een blijvend zelf of ego-identiteit, slechts schaduwen aan de horizon van het bewustzijn. Men *zou* opnieuw betrokken kunnen raken bij die schaduwen, maar waarom zou men dat doen als de realiteit van de Grote Smetteloosheid er is?

'Terugkomen om tussen kolen en as te zitten' betekent dat de leerling in de Vijfde Positie de huidige situatie – wat die ook zijn mag – als Boeddha aanvaardt. Want waar is de Eeuwige *niet*? Waar is de Liefde van de Eeuwige *niet*?

***Perspectieven***

In *How to Grow a Lotus Blossom* is de Vijfde Zuil de Boeddhanatuur van lichaam en geest. Wanneer de Boeddhanatuur zich ongehinderd manifesteert in en middels ons leven en onze handelingen, wordt de Vijfde Positie gerealiseerd.

In de Vijf Aspecten van Meditatie is het Vijfde Aspect 'Volg blijmoedig!'. Volgen met heel je hart – het blad in eenheid met de wind – is een manier om de Vijfde Positie te karakteriseren.

Er is geen 'Vijfde Edele Waarheid.' Maar als er een Vijfde Edele Waarheid zou zijn, dan zou die hetzelfde zijn als de Vijfde Zuil in *How to Grow a Lotus Blossom*.

## HOOFDSTUK 47 DE VIJF POSITIES: HULP EN NODEN

*Opperste Geest kan men nooit in woorden vatten,  
En toch beantwoordt Deze alle noden van de leerling.*

—De Grote Meester Tozan  
*'De Onvolprezen Spiegel–Samadhi' (Hokyozammai)*

### ***Een Andere Kijk op de Vijf Posities***

In de loop van deze *Reflecties* heb ik herhaaldelijk gesproken over de 'Hulp van de Eeuwige' in relatie tot onze 'spirituele noden'. Hoe zien de Vijf Posities eruit als we de termen 'Gastheer' en 'gast' vervangen door 'Hulp' en 'noden'?

Hier zijn de twee versies ter vergelijking: —

#### **Sozan's Vijf Posities:**

De Gastheer inviteert de gast.  
De gast keert zich naar de Gastheer.  
De Gastheer in Zijn ware positie.  
De gast in zijn ware positie.  
Gastheer en gast in  
ongedifferentieerde eenheid.

#### **Hulp en Noden:**

Hulp wenkt naar de noden.  
De noden keren zich naar de Hulp.  
Hulp stroomt uit naar de noden.  
De noden worden verlicht.  
De 'verlichte' noden zijn één  
met de Hulp

### ***Nood en Hulp in Eenheid***

De Vijfde Positie in bovenstaande, tweede versie (Hulp en Noden) luidt: —"De 'verlichte' noden zijn één met de Hulp".

Wanneer de spirituele noden door de Hulp worden verlicht, verdwijnen deze niet zomaar. In plaats daarvan manifesteren zij zich nu in hun getransformeerde (of 'verlichte') vorm. De Eeuwige kan dan van de 'verlichte' vorm van deze spirituele noden gebruik maken om anderen te helpen. Zo worden de noden in wezen één met de Hulp van de Eeuwige.

### *De Vijf Posities: Hulp en Noden*

De Eeuwige maakt gebruik van deze omvorming van nood tot Hulp, niet alleen tijdens het leven van de leerling, maar ook nadat deze gestorven is. De aanhoudende stroom van verdienste van die training is de 'Bodhisattvische stroom' van karma.

#### ***Het Wiel van de Dharma***

De Vijf Posities zijn als de vijf spaken van een ronddraaiend wiel: —er is geen vaste toestand. En zo is het mogelijk om de Vijf Posities te doorlopen en dan opnieuw te beginnen met het openen van een nieuwe laag noden. Dan kan de verdienste van alle training die we tot dan toe hebben gedaan, door de Eeuwige gebruikt worden om de nieuwe noden te helpen. Zo gaan we hand in hand met onze eigen prachtige Ware Natuur. Volgen waarheen Zij ons leidt – ongeacht de prijs – is het waarlijk leven van de Perfectie van Zen, waarvan Meester Eerw. Jiyu-Kennett zo'n prachtig en menselijk voorbeeld is.

## HOOFDSTUK 48

### DE VIJF POSITIES: AFSLUITING

*Wanneer je hart wordt als de wereld van de Smetteloosheid  
Zal het de wetten van de Smetteloosheid manifesteren  
En zijn Ware Lichaam, de Grote Smetteloosheid, realiseren,  
Dat bestaan en niet-bestaan, leven en dood overstijgt.*

#### ***Proces en Perspectief***

Stel je voor dat je astronoom bent en de Melkweg bestudeert – het sterrenstelsel waarvan ons zonnestelsel een piepklein onderdeelje is. Stel je voor dat je de beschikking hebt over de beste telescopen ter wereld. Geen enkele telescoop vertelt je alles over ons sterrenstelsel, maar elke telescoop levert wel unieke en waardevolle gegevens.

Alle telescopen kijken naar één sterrenstelsel. Ze hebben allemaal een ander perspectief op dat sterrenstelsel. Door de informatie van een aantal van deze perspectieven te combineren, krijgen we een beter begrip van de Melkweg.

De leer van het boeddhisme is als een telescoop, die gericht is op het ongelooflijk complexe en prachtige spirituele sterrenstelsel dat het proces van training/verlichting is. Er zijn vele, vele kleinere telescopen en een flink aantal grote verspreid over de boeddhistische 'wereldbol'. Het onderricht van de Vijf Posities is een van die grote.

Bij de bespreking van elke afzonderlijke Positie heb ik deze kort vergeleken met de leringen die andere perspectieven op het proces van training/verlichting geven: —de Vijf Zuilen uit *How to Grow a Lotus Blossom*, —de Vijf Aspecten van Meditatie en —de Boeddha's Vier Edele Waarheden.

Elk van deze leringen is een andere 'telescoop' gericht op dezelfde spirituele 'Melkweg' waarop de 'telescoop' van de Vijf Posities gericht is. Het zou ons niet moeten verbazen dat de spirituele 'Melkweg', gezien vanuit het perspectief van elk van

de verspreide 'telescopen' die daarop zijn afgesteld, veel overeenkomsten vertoont. Het zou ons ook niet moeten verbazen dat elke 'telescoop' zijn eigen unieke, heldere invalshoek heeft op bepaalde aspecten van het proces van training/verlichting.

Astronomen combineren soms telescopen die zich op grote afstand van elkaar op het aardoppervlak bevinden, zodat die verschillende telescopen samen, als het ware, één groot instrument vormen om de hemel te bestuderen. Zo zie ik ook de leringen van de Vier Edele Waarheden, de Vijf Posities, de Vijf Zuilen en de Vijf Aspecten van Meditatie. Elke lering is als een facet van één groot Juweel van Onderricht. En natuurlijk zijn dit niet de enige facetten van het Juweel. Ik denk dat er aan het aantal facetten van dit Juweel geen limiet is. Ik ken slechts enkele van deze facetten, maar ik ben ervan overtuigd dat er nog vele, vele andere zijn. Mogelijk is er een facet voor elk individueel persoon die in de voetsporen van de Boeddha treedt.

### ***Essentie en Ervaring***

Is het mogelijk om één of meerdere essentiële kenmerken te benoemen die al deze perspectieven op training/verlichting gemeen hebben?

Hier is zo'n essentieel kenmerk: —Elk van deze leringen kwam voor iemand tot leven in de loop van de concrete ervaring van die persoon van het proces van spirituele conversie – het proces van re-harmonisatie met onze prachtige Ware Natuur. Dus elk van deze leringen is een afspiegeling van iemands individuele ervaring, waarbij de kernpunten van die ervaring gegeneraliseerd zijn tot een aantal stappen of fasen waarmee anderen hun voordeel kunnen doen, als zij het pad bewandelen.

Hier is nog zo'n essentieel kenmerk: —De beoefening van zuivere meditatie – de meditatie die de Boeddha ontdekte, beoefende en onderwees – vormde de poort naar de diepe spirituele ervaring waarin elk van deze leringen is ontstaan: —"De

middelen om te trainen zijn duizendvoudig, maar zuivere meditatie moet gedaan worden." (De Grote Meester Dogen)

### ***De Absoluut Oprechte***

Opgemerkt zij dat de eerste stap in elk van deze leringen het bestaan van dringende spirituele noden erkent. In de tweede stap van elk van deze leringen wordt de aard van die noden opgehelderd en de aard van de Hulp die aan de noden tegemoet zal komen wordt ofwel kort aangestipt ofwel expliciet vermeld. De latere stappen in elke lering beschrijven de wijze waarop de noden worden geholpen.

De noden waarover deze leringen spreken zijn de diepste van alle noden; de Hulp is de grootste en diepste van alle hulp. Anders dan veel mensen geloven, is boeddhisme een religie, geen filosofie of levenswijze. De kwestie die centraal staat in de boeddhistische training en leer is dezelfde kwestie die centraal staat in alle religies. In de lange, verwarrende en vaak ingewikkelde geschiedenis van religie waren mensen zoekende naar een remedie voor de spirituele kwellingen in hun hart. Veel van de 'oplossingen' die ze meenden te hebben gevonden, hebben in werkelijkheid onwetendheid en lijden vergroot. Het feit dat we zo erg in de war kunnen zijn, bewijst echter nog niet dat de spirituele noden geen echte noden zijn of dat de Hulp niet bestaat.

De Boeddha vond die Hulp. Veel mensen die in zijn voetsporen zijn getreden hebben die gevonden. Wat maakt het uit voor de Bron van die Hulp of we het 'Boedधानatuur', 'de Eeuwige', 'Nirwana', 'de Grote Smetteloosheid', 'Geen-Zelf', 'het Ongeborene', 'Oneindige Liefde', 'Grote Wijsheid', 'Groot Mededogen', 'Vairochana Boeddha', – of 'God' noemen? Er *is* Dat wat groter is dan wijzelf; er *is* een Toevlucht waarnaar wij ons kunnen wenden in al onze noden – én in dankbaarheid en liefde. Het is de 'Absoluut Oprechte' die het hele bestaan – mij,

*De Vijf Posities: Afsluiting*

jou, en al onze spirituele noden – in 'Zijn eigen nauwluisterend evenwicht' houdt.

Altijd zijn er mensen geweest die een vurig verlangen hebben om die 'Absoluut Oprechte' zelf te vinden – om er rechtstreeks toevlucht toe te nemen. – Niet om er alleen maar over te lezen; niet om er alleen maar over te leren van anderen. Het Pad dat beschreven wordt in de leringen van de Vier Edele Waarheden, de Vijf Posities en de Vijf Zuilen is voor mensen die dit vurige verlangen hebben. Het pad dat in deze leringen wordt beschreven is de grootste van alle avonturen. En toch is het een pad dat stap voor stap bewandeld wordt – *één realistische, uitvoerbare, haalbare* stap per keer.

Ik wens iedereen die dit prachtige pad wil bewandelen alle succes toe.



## HOOFDSTUK 49

### VOORWAARTS EN OPWAARTS

*Zowel ons leven als ons lichaam verdienen liefde en respect, want door middel van hen kunnen wij de Waarheid beoefenen en het vermogen van de Boeddha tentoonspreiden: de oorsprong van alle boeddhistische activiteit en van alle Boeddhachap is de waarachtige beoefening van de Ware Geest van de Leefregels.*

—De Grote Meester Dogen in 'Shushogi'  
(*De Ware Betekenis van Training en Verlichting*)

#### ***Het Waardevolle Voertuig***

Het fysieke lichaam is het voertuig van het Water van de Geest en reservoir van onze karmische erfenis, die ook ons *potentieel* voor verlichting is.

*How to Grow a Lotus Blossom* bevat veel verwijzingen naar het lichaam en de lichamelijke ervaring van het Water van de Geest. Dit is een thema dat Eerw. Meester in haar latere leringen verder uitdiept. Deze latere uiteenzettingen klinken reeds door in Plaat LXVI van de tweede editie van *How to Grow a Lotus Blossom*. Opgemerkt zij dat, ook al treedt Eerw. Meester meer in detail in latere uiteenzettingen, haar begrip van de spirituele rol en betekenis van het lichaam was al diep tot haar doorgedrongen gedurende haar grote kensho uit 1976-1977 die beschreven is in *How to Grow a Lotus Blossom*.

Nergens in het menselijk leven wordt de fundamentele eenheid van lichaam, geest en spirit duidelijker geïllustreerd dan in de beoefening van de Serene Reflectie (*shikan taza*) meditatie, waarvan het belangrijkste fysieke kenmerk de combinatie is van een natuurlijke, rechte rug en een diep ontspannen buik. We hebben een reeks korte instructievideo's gemaakt om mensen te op een juiste manier te leren mediteren. Een juiste lichaams-

houding maakt een wereld van verschil! Deze video's zijn te vinden op mijn YouTube-kanaal:

<https://www.youtube.com/@northcascadesbuddhistprior4788>.

of via onze website: [www.northcascadesbuddhistpriory.org](http://www.northcascadesbuddhistpriory.org)

### ***Onuitputtelijke Rijkdom***

Elke keer als ik *How to Grow a Lotus Blossom* opensla, heb ik het gevoel dat ik die leringen voor het eerst onder ogen krijg. Nu ik deze *Reflecties* afsluit en heb ik opnieuw dat gevoel van verwondering: *How to Grow a Lotus Blossom* bevat een onuitputtelijke rijkdom aan onderricht.

*How to Grow a Lotus Blossom* biedt praktisch advies dat ik telkens weer behulpzaam heb gevonden op een manier waarop geen enkel ander advies voor mij nuttig is. Ik blijf die hulp nodig hebben, en dus blijven de leringen in dit boek in mijn hart en in mijn ervaring resoneren.

Vlak voordat de Boeddha stierf, zei hij tegen zijn discipelen dat ze de Dharma zelf tot hun leraar moesten maken. Eerw. Meester stierf twintig jaar geleden en nog steeds leidt en ondersteunt haar onderricht mij. Natuurlijk is er veel dat ik niet begrijp. Dat is niet erg, want de Waarheid verschijnt op natuurlijke wijze en beantwoordt alle noden. Misschien ben ik er niet altijd op afgestemd, maar het faalt de Waarheid nooit om op mijn noden afgestemd te zijn – en op de noden van alle wezens in alle rijken, alle werelden, alle tijden.

De ervaringen die Eerw. Meester in *How to Grow a Lotus Blossom* beschrijft, zijn haar ervaringen. En toch is de enorme rijkdom aan leringen in dit boek voor alle wezens. Ik hoop dat deze *Reflecties* ten minste één ander mens hebben geholpen – of zullen helpen – om de spirituele rijkdom die in *How to Grow a Lotus Blossom* besloten ligt, beter te leren waarderen.

Tot slot wil ik iedereen die deze essays of een deel ervan heeft gelezen uit de grond van mijn hart bedanken.



## Deel II

# HOW TO GROW A LOTUS BLOSSOM: REFLECTIES IN HET LEVEN VAN EEN DISCIPEL

*De Eeuwige is als rivieren en beken,  
Die aldoor blijven voortstromen  
In een onuitputtelijke overvloed.  
Voed altijd de plant in het diepe dal!  
Drenk haar met het Water van de Geest.*



## INHOUDSOPGAVE DEEL II

Inleiding	275
Hoofdstuk 1, Achtergrond	277
Hoofdstuk 2, Een Nieuw Begin	287
Hoofdstuk 3, Boeddhist Worden	294
Hoofdstuk 4, Het Contemplatieve Alleen-zijn	312
Hoofdstuk 5, De Grote Circulatie in een Dag	323
Hoofdstuk 6, Twee Pijlen die Elkaar Midden in de Lucht Raken	328
Hoofdstuk 7, Parinirwana	333
Hoofdstuk 8, De Belofte	337
Hoofdstuk 9, De Overgave	341
Hoofdstuk 10, De Regels van het Spel	345
Hoofdstuk 11, Opzien	349
Hoofdstuk 12, Gereedschap voor de Reis	353
Hoofdstuk 13, Huis van Kostbare Juwelen	356
Hoofdstuk 14, Weldadige Balsem	363
Hoofdstuk 15, De Terugstroom	366
Hoofdstuk 16, Het Geschenk	369
Hoofdstuk 17, Geen Enkel Vuiltje	372
Hoofdstuk 18, De Weg van de Aloude Boeddha's	374
Hoofdstuk 19, Welwillendheid	377
Hoofdstuk 20, De Wachter	381
Hoofdstuk 21, De Goudader Bewerken	385
Hoofdstuk 22, Eeuwigheid	393
Hoofdstuk 23, Meester en Discipel	397
Hoofdstuk 24, De Ogen van de Geest	401

Hoofdstuk 25, De Oren van de Geest	404
Hoofdstuk 26, Alleen en Met	407
Hoofdstuk 27, De Bedelkom	410
Hoofdstuk 28, Het Mystieke in het Alledaagse	412
Hoofdstuk 29, De Werkelijkheid	417
Hoofdstuk 30, Ingeschapen Wijsheid	420
Hoofdstuk 31, De Zuiverheid van het Water	423
Hoofdstuk 32, Tot Besluit	428



## INLEIDING

*Er is het eeuwige Nirwana,  
Er is het eeuwig stralende Licht,  
Maar wij moeten wel de meditatie doen  
Die ons van Hen bewust maakt;*

*Er is het eeuwige Licht,  
Er is eeuwig Vrede en Rust,  
Maar wij moeten wel de meditatie doen  
Die Hen aan ons kenbaar maakt.*

### ***Een Ander Soort Reflectie***

Zoals ik al zei in de inleiding van *How to Grow a Lotus Blossom: Reflecties*, heeft mijn leven een diepgaande verandering ondergaan als direct gevolg van de grote verlichtingservaring van Eerw. Meester Jiyu-Kennett in 1976–1977. In dit Tweede Deel beschrijf ik een aantal manieren waarop de leringen van *How to Grow a Lotus Blossom* in mijn eigen ervaring zijn bevestigd. Wat ik hier schrijf is niet zozeer een 'reflecteren' over deze leringen, maar een weergave van hoe die leringen worden 'gereflecteerd' (of weerspiegeld) in mijn eigen ervaring, in mijn eigen leven.

De essays die deze *Reflecties in het Leven van een Discipel* uitmaken, werden gelijktijdig met, en parallel aan, de essays in *How to Grow a Lotus Blossom: Reflecties* geschreven en op dezelfde website gepubliceerd. Deze tweede verhaallijn is bedoeld om te laten zien dat gewone mensen, zoals ik – mensen die lijden en die hun portie aan belastend karma met zich meedragen – praktische hulp voor hun spirituele noden kunnen vinden in de leringen die zo magnifiek verwoord zijn in *How to Grow a Lotus Blossom*.

Bij het schrijven over mijn eigen leven en ervaring op de volgende pagina's, heb ik bewust bijna alles weggelaten wat er in mijn leven is gebeurd – en ook vrijwel *iedereen* die voor mij belangrijk is geweest. Ik ben niettemin heel dankbaar voor de



## *Deel II, Inleiding*

hulp, die ik in mijn leven van zo vele mensen heb ontvangen. In het kader van een normaal autobiografisch werk zou een dergelijke omissie onvergeeflijk zijn. Maar ook al heeft dit verhaal een autobiografische dimensie, het is ook zeer beperkt qua focus. Deze beperking wordt afgedwongen door het doel van dit schrijven, namelijk om zo duidelijk en eenvoudig mogelijk de 'weerspiegelingen' van de leringen van *How to Grow a Lotus Blossom* in een individueel mensenleven te laten zien. Ik verontschuldig me naar hen, die ik onder geen enkele andere omstandigheid zou hebben nagelaten om met respect, liefde en dankbaarheid te noemen.

## HOOFDSTUK 1 ACHTERGROND

*Deze Gedachte aan Verlichting is in mij opgekomen,  
ik weet niet hoe.  
Het is als een blinde die een juweel vindt in een mesthoop.*

—*Santideva, 'Bodhicharyavatara' ('Het Pad van  
de Bodhisattva Training') tr. L. D. Barnett  
(licht geparafraseerd)*

### ***De Zoektocht***

Voor zover ik me kan herinneren, heb ik altijd op de een of andere manier *geweten* dat God bestaat en was ik op zoek naar God. Ik kan me geen moment herinneren dat ik niet wist dat God *er is*, en ik kan me ook geen moment herinneren dat ik niet op zoek was naar God. Ik gebruik hier het woord 'God' in plaats van de woorden die ik nu gewoonlijk gebruik, zoals 'de Eeuwige' en 'Boeddhanatuur', omdat ik met het woord 'God' ben opgegroeid en omdat dat het enige woord was dat ik kende om te beschrijven wat ik zocht, totdat ik Eerw. Meester Jiyu-Kennett en haar discipelen vond. Datgene waar zulke woorden naar verwijzen is de Werkelijkheid; de woorden zijn slechts woorden.

Ik ben protestants opgevoed. We gingen naar baptistengemeenten en niet-confessionele evangelische kerken. We gingen naar goede kerken met goede voorgangers. De enige voorganger wiens eigenlijke onderricht ik me herinner, sprak graag tot zijn grote gemeente over de liefde van God en als hij dat deed, kon ik zien hoeveel *hij* op zijn beurt van God hield. Maar voor mij ontbrak er iets en hoezeer ik het ook probeerde, in de religie waarin ik was opgevoed, kon ik niet vinden waar ik naar verlangde. Ik moest mijn eigen spirituele pad vinden, ik moest mijn ware leraar vinden. Dat is in mijn ogen geen kritiek

op de religie waarin ik ben opgevoed. Ik ben er dankbaar voor. Uiteindelijk moest ik gewoon een ander Pad bewandelen.

De grootste transformerende gebeurtenis in mijn vroege leven vond plaats toen ik 21 jaar oud was, toen ik mijn broer (die drie jaar jonger was dan ik) voor het eerst op de intensive-care van een ziekenhuis zag, kort na een vreselijk auto-ongeluk. Hij was bewusteloos en bleef dat negen dagen lang. Op het moment dat ik hem zag, ging er een enorme golf van liefde door me heen en ik *wist* zonder enige twijfel, dat ik in een oogwenk met hem van plaats zou ruilen, als dat mogelijk was. Ik was me ervan bewust, dat deze liefde niet door mij werd gecreëerd en dat er geen greintje zelfzucht in zat: —het *was* er gewoon.

Mijn broer overleefde het, maar liep hersenletsel op. Hij was een heel onschuldig persoon, die diep leed. Hij begon openlijk over zelfmoord te praten. Mijn ouders probeerden dat te voorkomen, maar het is heel moeilijk om iemand die vastbesloten is om zelfmoord te plegen, daarvan te weerhouden. Een paar maanden na zijn ongeluk pleegde mijn broer zelfmoord.

Het is vreemd en verwonderlijk hoezeer we diep geschokt kunnen zijn door gebeurtenissen en niet echt doorhebben hoezeer we geschokt zijn. De ervaring van de onvoorwaardelijke liefde en de dood van iemand van wie ik zoveel hield, schokte me tot in mijn ziel. Maar zelfs naarmate ik wanhopiger werd, had ik niet door wat er in mij aan de hand was. Maar ik begon risico's te nemen, die ik nooit eerder had genomen en ik begon mijn interesse te verliezen in dingen die heel belangrijk voor me waren geweest. Ik deed een aantal zeer domme dingen, maar als ik terugkijk, lijkt het wel alsof ik leefde onder een beschermende deken van mededogen.

Ik kan de eerste 24 jaar van mijn leven in vier woorden samenvatten: —'Zoeken, verlangen, liefde en pijn.' —*Zoeken* naar God; —*verlangen* naar liefde; —ontdekken van menselijke *liefde*

en voelen dat er nog altijd iets ontbrak; –de *pijn* voelen van verdriet, verlangen en zelfhaat.

Het beeld dat ik in deze paar woorden heb geschetst, is dat van een gewone, verwarde jongeman met een diep spiritueel verlangen. Er veranderde iets in mijn leven toen ik begin twintig was: —Ik ontdekte wat je de 'perfectie van menselijke liefde' zou kunnen noemen – een liefde die *meer is dan* menselijke liefde; en ik begon te beseffen, dat ik leed. In het boeddhisme zeggen we dat 'wanneer de leerling er klaar voor is, de meester verschijnt'. Liefde en lijden maakten me klaar om een discipel van een ware meester te zijn.

### ***Het Pad Vinden***

Een manier om de verandering te beschrijven die zich in mij voltrok toen ik begin twintig was, was dat ik me geleidelijk bewust begon te worden van Boeddha's Eerste Edele Waarheid: —'Lijden bestaat.' Al die tijd had ik wel geleden, maar het is heel wat anders om te lijden, dan om *te aanvaarden* dat – hoe je het ook wendt of keert – het lijden er *is*, actueel en onontkoombaar. Een schild van misvatting dat me afschermde van het besef van de pijn die mijn leven doordrenkte, begon op te lossen op het moment dat ik die golf van onbaatzuchtige liefde ervoer, toen ik mijn broer in het ziekenhuis zag. In het jaar na de dood van mijn broer kreeg ik episodisch aanvallen van diepe angst. Ze werden altijd in gang gezet door een of ander voorval van buitenaf; maar langzamerhand begon het tot me door te dringen dat de echte oorzaak van die angst in mijzelf zat, en niet in de gebeurtenissen van buitenaf.

Toen ik 22 was, ging ik instinctief op zoek naar afgelegen plekken om stil te zitten. Ik begon dan aan iets te denken, maar de angst kwam zo sterk naar boven, dat het de gedachten verdrong. Om met de angst om te kunnen gaan, moest ik heel stil zitten en de angst toelaten, zonder te proberen die weg te duwen.

Ik wist niets over meditatie als een formele beoefening. Ik wist niet dat ik begon te mediteren. Ik merkte dat de angst, door stil te zijn in die angst, niet alleen geleidelijk tot rust kwam, maar vaak ook werd vervangen door dankbaarheid. Het was alsof de angst zelf werd *omgevormd* tot dankbaarheid. Toch duurde dat gevoel van dankbaarheid niet lang: —net als de angst ging het voorbij. Het duurde niet lang of de angst kwam weer terug. En toch, als ik nu op die wonderlijke en angstige tijd in mijn leven terugkijk, denk ik dat elke keer als ik alleen op pad ging en een angstaanval doorstond, mijn vertrouwen in deze aanpak van spirituele pijn werd versterkt. Het gevoel van dankbaarheid was een *signaal* aan een jongeman die in het donker ronddoelde: —'Deze kant op!' Ook de angst was een signaal: —'Spirituele nood heeft hulp nodig!' De angst bleef terugkomen, omdat de onderliggende noden nog steeds aanwezig waren, wachtend op hulp. Een deel van die hulp zou van mij moeten komen, maar het grootste deel zou van de Eeuwige moeten komen.

Zonder het te weten was ik gestuit op een sleutelement van de diepste Leer van het boeddhisme dat de kern vormt van *How to Grow a Lotus Blossom*: —alle 'negatieve' aspecten van onze ervaring zijn de ruwe grondstof voor de verlichting. Door het niet-Preceptuele handelen [d.i. handelen dat tegen de Leefregels indruist] kan men uit deze ruwe grondstof meer lijden creëren, zodat de totale hoeveelheid ruwe grondstof die op een dag verwerkt moet worden nog groter is. *Of* men kan de principes van de juiste spirituele training – de beoefening van de Leefregels, meditatie en vertrouwen – op de ruwe grondstof toepassen en zo *voor zichzelf* het wonder ervaren van de transformatie – of om het woord te gebruiken dat Eerw. Meester het meest gebruikte: *conversie*.

Een paar maanden nadat ik met dit rustige zitten begon, las ik mijn eerste boek over het boeddhisme, *The Buddha's Way* van Ven. Prof. Saddhatissa, een Theravada monnik die (zoals ik vele jaren later ontdekte) Eerw. Meester had onderwezen, toen

## *Achtergrond*

zij een jonge vrouw in Londen was. Dit boek was een ware openbaring voor mij. Ik maakte overvloedig aantekeningen. Maar ik was erg in de war. Ik ging op zoek naar instructies over hoe je moest mediteren. Ik probeerde verschillende soorten meditatie – allemaal door erover te lezen. Ook probeerde ik een tweetal maanden een soort ascetische ontkenning van de noden van het lichaam, waardoor ik alleen maar zwak werd, maar dat mijn verlangen niet vernietigde – wat ik, ten onrechte, wel probeerde te doen. Ik had dringend een leraar nodig.

In de lente van 1973, vlak voor mijn 24e verjaardag, las ik een gekrabbeld briefje in een natuurvoedingswinkel. Op dit briefje stond dat monniken van Shasta Abbey op zaterdag retraites hielden in Eugene, Oregon. Toen ik dit briefje zag, wist ik op een of andere manier dat dit iets voor mij was, ook al had ik nog nooit van Eerw. Meester Jiyu-Kennett of van Shasta Abbey gehoord. Ik ging naar een retraite en zodra ik de monnik Eerw. Gyozan zag, voelde ik een soort 'klik' in mijn onderbuik. Ik wist zonder enige twijfel, dat ik gevonden had wat ik zocht. Eerw. Gyozan en Eerw. Shuyu begonnen een tempel in Eugene. Het duurde niet lang voor ik daar woonde en met hen trainde.

Ik had nog maar een heel vaag idee van wat het betekende om een boeddhistische monnik te zijn. Maar ik wist, dat dit de weg was die ik wilde gaan. Ik vroeg om monnik te worden en werd in oktober 1973 door Eerw. Shuyu gewijd.

De volgende twee jaar woonde en trainde ik het grootste deel van de tijd in kleine tempels in Eugene in Oregon en Berkeley in Californië. Ik trainde onder de leiding van discipelen van Eerw. Meester; Eerw. Shuyu en Eerw. Gyozan in Eugene, en Eerw. Mokurai in Berkeley. Nu voel ik veel dankbaarheid jegens deze monniken en meer dan een beetje sympathie voor wat ze van mij te verduren hadden. Ook trainde ik korte periodes in Shasta Abbey, waar ik uiteindelijk Eerw. Meester ontmoette. In de winter van 1976 verhuisde ik naar Shasta Abbey om er voor

onbepaalde tijd te gaan wonen en trainen. In april ontving ik Dharma Transmissie van Eerw. Meester. Tegen het einde van mei was ze in haar grote retraite. Mijn leven stond op het punt ondersteboven en binnenstebuiten te worden gekeerd.

### ***De Bodem Valt Weg***

Zoals ik in de Inleiding van deze *Reflecties in het Leven van een Discipel* al zei, schrijf ik dit verhaal met een zeer beperkte focus. Ik schrijf net genoeg over mijn leven en mijn training als monnik om zo duidelijk en eenvoudig mogelijk de 'weerspiegelingen' van de leringen in *How to Grow a Lotus Blossom* in mijn eigen leven weer te geven. De rijkdom, complexiteit en voortdurende nieuwe uitdagingen van de training van een zenmonnik zijn niet het onderwerp van dit verhaal. Ik zal hier slechts kort ingaan op wat ik beschouw als de hoofdlijn van mijn vroege monastieke training, omdat de bevestiging van de leringen van *How to Grow a Lotus Blossom* in mijn eigen leven, het directe gevolg is van de wijze waarop die draad tot in 1976–1977 doorliep.

Ik begon mijn training als monnik met een grote vastberadenheid om meditatie in mijn dagelijks leven in praktijk te brengen. Natuurlijk werd ik steeds weer overspoeld door de angst die ik hierboven heb beschreven. Onder die angst lagen nog donkerdere toestanden waarvan ik soms een glimp opving, maar die ik niet in woorden had kunnen beschrijven. Nu weet ik dat het zelfhaat was, een diepe overtuiging van onwaardigheid en soms wanhoop. Gedurende twee lange perioden in de eerste twee jaar van mijn monastieke training werd ik dagelijks door angst 'overspoeld'. Elke dag kwam de angst op een bepaald tijdstip in een grote golf naar boven. Ik concentreerde me dan op wat ik aan het doen was en liet de angst gewoon bestaan. Als ik ertegen vocht of mezelf probeerde af te leiden, werd de pijn ondraaglijk. Dus, nogmaals, deze *Boeddha* van angst leerde mij te mediteren. En opnieuw, zoals dat gebeurde voordat ik monnik

## *Achtergrond*

werd, als ik in die angst mediteerde, dan werd die angst na een poosje – meestal een paar uur – vervangen door een golf van dankbaarheid.

Soms waren er momenten waarop de vraag of ik de angst nog kon verduren, of dat het me regelrecht uit de monastieke training zou drijven, aan een zijden draadje hing. Ik koos ervoor om door te gaan. En anderen hielpen mij om door te gaan.

Toen Eerw. Meester volledig in retraite ging, was ze in de Berkeley Buddhist Priory in de San Francisco Bay Area. Shasta Abbey ligt bijna 450 km van de Bay Area. De gemeenschap van Shasta Abbey kreeg te horen dat Eerw. Meester erg ziek was en dat ze haar discipelen had losgelaten. Op dat moment was haar reden voor die beslissing om ons los te laten mij niet duidelijk, maar omdat ik er niet op uit was om losgelaten te worden – en niemand anders dat ook leek te zijn – ging ik gewoon door met mijn training. Terugkijkend realiseer ik me, dat ik Eerw. Meester méér vertrouwde, dan ik op dat moment besepte.

Twee herinneringen uit de zomer van 1976 zijn me altijd helder voor de geest blijven staan. Allereerst, op een bijeenkomst van de gemeenschap waar een paar senioren die naar de Eerw. Meester waren gegaan, hun interpretatie deelden over wat er met haar aan de hand was, zei een senior (Eerw. Meester Jisho): — 'Volgens mij lijkt het op een kensho.' Een ander zei dat het op een zenuwzinking leek. De uitspraak van Eerw. Meester Jisho, dat het leek op een kensho (ervaring van verlichting, letterlijk 'tot besef komen van onze Ware Natuur') klonk mij als waar in de oren, ook al had ik niet meer dan een vaag idee wat dat zou kunnen betekenen. Daarnaast is me altijd bijgebleven, hoe zwaar de formele meditatie mij die zomer viel. Het leek wel alsof ik mentaal niet *aanwezig* kon zijn tijdens de meditatie. Na de meditatie vroeg ik me dan af: — "Waar *was* ik tijdens die meditatieperiode?" Waarop ik besloot om de meditatie te vertrouwen en niet over de meditatie of mezelf te oordelen.



## Deel II, Hoofdstuk I

In september kwam Eerw. Meester terug naar het klooster. Het was mij meteen duidelijk dat er *iets* drastisch veranderd was. Eerw. Meester beschreef haar spirituele reis van de afgelopen maanden in duidelijke en eenvoudige bewoordingen. Ze sprak openlijk over herinneringen aan voorgaande levens, iets wat ik haar niet eerder had horen doen. Terugkijkend zie ik, dat ik intuïtief herkende dat dezelfde gelegenheid die zich voor Eerw. Meester had geopend, zich ook voor mij aan het openen was. Maar er was een cruciale vraag: —Is dit wat ik werkelijk wilde? Het was alsof er vóór mij, waar ik eerst dacht dat er vaste grond onder mijn voeten was, een grote kloof was ontstaan.

Twee maanden lang was de vraag of ik dit echt wilde een open vraag. Ik stak mijn teen in het diepere water en vloog dan de andere kant op. Ik kreeg in deze periode twee herinneringen uit voorgaande levens. De eerste van deze herinneringen toonde me de gruwel en zwarte wanhoop van een man die zelfmoord pleegde nadat hij iemand had vermoord. Maar net als toen ik mijn broer voor het eerst in het ziekenhuis zag, spoelde er een grote golf van medeleven door me heen en was er geen duidelijke scheidslijn tussen de afschuw en het medeleven dat erop volgde. Tevens was het overduidelijk dat deze persoon iemand anders was dan ikzelf: —zijn daden waren niet de mijne, ook al had ik zijn karmische fragment van pijn en verwarring geërfd.

Het doel van herinneringen uit voorgaande levens, die soms heel intens en levendig kunnen zijn, is gemakkelijk verkeerd te begrijpen. Ik zal er hier niet nader op ingaan, omdat ik in de eerste hoofdstukken van *Deel I* hierover al heb gesproken. Hier volstaat het te zeggen dat mij getoond werd, hoe diep gekweld en verward sommige van de voornaamste elementen van mijn karmische erfenis waren. Het helpen van dergelijke noden op hun weg naar de Eeuwige is geen sinecure. Het is alsof mij werd gevraagd: "Ben je *bereid* om de training te doen die het mogelijk

maakt dat deze spirituele noden de Hulp van de Eeuwige krijgen, ongeacht hoelang dat duurt en wat het kost?"

Twee maanden lang was mijn antwoord op die vraag: — "Misschien. —Maar misschien ook niet." De ervaringen uit voorgaande levens namen de diepe angst die in mij leefde niet weg, en evenmin verhinderde het feit dat ze de waarheid van een belangrijk deel van Eerw. Meesters (en Boeddha's) Leringen zo duidelijk bevestigden, dat ik twijfels had. Een aantal jaren later werd me duidelijk getoond dat 'Alle twijfel geworteld is in zelftwijfel.' Er waren momenten gedurende deze twee cruciale maanden dat ik aan Eerw. Meester twijfelde, maar in werkelijkheid twijfelde ik aan mezelf. Het was mijn eigen versie van "de stem die fluistert, 'Ga terug ... Je kunt het niet. Je bent niet goed genoeg geweest om deze berg te beklimmen ...'" (*How to Grow a Lotus Blossom*, Plaat II). In de ene of de andere vorm heeft deze twijfel me elke keer bekropen als ik de gelegenheid kreeg om dieper in mijn training te gaan.

De dagen gingen voorbij. Ik was vastgelopen met mijn angst en twijfel, en die donkere afgrond voor me werd steeds dieper en donkerder. Als ik bijna veertig jaar later terugkijk, dan zie ik mezelf op dat moment als een typisch voorbeeld van de metafoer van een gloeiendhete ijzeren bal in je mond hebben die je niet kunt doorslikken en ook niet kunt uitspugen. Ik vroeg of ik een privé meditatie retraite mocht doen. Eerw. Meester gaf me daarvoor toestemming. Maar ik liep met mijn hoofd tegen een spirituele muur die nog niet klaar was om op te lossen. Na enkele dagen kwam Eerw. Meester en zei dat ik het normale trainingsrooster van het klooster weer moest hervatten. Ze was heel vriendelijk, maar ze maakte me duidelijk dat 'de hemel bestormen' me nergens zou brengen. Ze zei me mijn hamer weer op te pakken en aan het werk te gaan (ik werkte destijds in de bouwafdeling van de abdij). Ik vertrouwde haar en deed wat ze zei.

Tegen de tijd van de monastieke herfstretraite in december was alles en iedereen waaraan ik me had vastgeklampt in een vergeefse poging om te voorkomen dat ik in die gapende donkere afgrond geworpen zou worden, verdwenen of weggehaald. In die retraite zat ik in spirituele duisternis. Ik was volslagen zonder hoop. Het is mogelijk om zonder hoop te zijn en toch niet te wanhopen. In meditatie vond ik iets, dat hoop en wanhoop overstijgt. Op de laatste avond van deze retraite komen alle monniken één voor één voor de abt en stellen een vraag. Toen het mijn beurt was, knielde ik voor mijn meester en verwoordde in een paar woorden mijn situatie. Ik gebruikte de gelijkenis van de man die zijn huis op stuifzand bouwde, die ik me herinnerde uit de Bijbel, om uit te drukken hoezeer ik me verloren voelde. Eerw. Meester antwoordde simpelweg: —"Maak je gewoon geen zorgen over uiterlijke dingen."

Er was geen donderslag, geen flits van inzicht. Maar ik hoorde dat eenvoudige antwoord met mijn hele wezen. Ik zat nog steeds in dezelfde grote spirituele duisternis, maar ik wist nu hoe ik er doorheen moest. Aan het begin van *How to Grow a Lotus Blossom* plaatste Eerw. Meester een hoofdstuk van één pagina getiteld 'Ik ben *Blij* dat ik monnik ben geworden.' Een van de leringen op deze pagina is 'Niets is van belang; aandachtigheid is alles.' Dit is dezelfde lering als 'Maak je gewoon geen zorgen over uiterlijke dingen'. Ik bracht deze lering in praktijk alsof mijn leven ervan afhing. De twijfels vielen weg: —Ik moest me naar binnen keren en mediteren met alles wat ik in me had, en ik kon me de luxe van twijfel eenvoudigweg niet veroorloven. Ik kan het ook anders zeggen: —Op dit punt werden de kleine twijfels die probeerden om een worstelend ego overeind te houden getransformeerd tot de Grote Twijfel. Terugkijkend op die waardevolle tijd kan ik alleen maar denken: —"Wat een geluk dat ik een monnik was geworden! Wat een geluk dat ik mijn meester had gevonden!"

## HOOFDSTUK 2 EEN NIEUW BEGIN

*Als je met spoed de Waarheid wil beoefenen, kun je Boeddha weldra ontmoeten; in het dagelijks leven was, is en zal Shakyamuni bij, in, door en met jou lopen, stoppen, zitten, liggen, praten en zien en is zelfs geen tel van jou gescheiden, want hij is alles van jou.*

—De Grote Meester Keizan, 'Denkoroku'  
(*De Transmissie van het Licht*)

### ***Grote Twijfel***

Na de monastieke herfstretraite van begin december 1976 leefde ik gehuld in een grote spirituele duisternis, en de beoefening van meditatie, zowel in de Meditatiehhal als in elke activiteit, was mijn enige focus. Telkens als mijn aandacht begon af te dwalen, voelde ik me zó ellendig in mijn hart, dat ik onmiddellijk weer naar het huidige moment terugkeerde. Plaat IV van *How to Grow a Lotus Blossom* is een heel nauwkeurige weergave van mijn spirituele gesteldheid van dat moment: —Ik was spiritueel op handen en knieën, maar ik ging voorwaarts, en was diep intuïtief ervan overtuigd dat het Pad dat ik bewandelde het juiste was. In Hoofdstuk II-1 van deze *Reflecties in het Leven van een Discipel* gaf ik kort een beschrijving van de wijze waarop ik mij in het begin aangetrokken voelde om midden in intense angst stil te zitten, zonder ooit formeel met meditatie als religieuze praktijk in aanraking te zijn gekomen. Ook heb ik beschreven, hoe ik als nieuwe monnik meditatie toepaste midden in de activiteiten van het dagelijks leven ('aandachtigheid'), telkens wanneer de golven van angst mij overspoelden. Nu verkeerde ik in een grotere spirituele duisternis, maar de spirituele inspanning die ik moest leveren, was dezelfde inspanning die ik eerder had gedaan. Eerw.

Meester had me gezegd: —"Maak je gewoon geen zorgen over uiterlijke dingen." Ik vatte dit op als dat ik mij naar binnen moest keren en moest mediteren, en *al het andere* moest loslaten. En dat was wat ik deed.

De duisternis waarin ik was gehuld bevatte niet alleen dezelfde diepe angst, maar nog diepere en zwartere zelfhaat en overtuiging van volslagen waardeloosheid. Eerder al had ik een glimp van deze donkere regionen opgevangen, maar nu was ik erin ondergedompeld. Formele meditatie werd voor mij een grote toevlucht. Niet omdat de duisternis dan minder was. Maar ik werd in meditatie zo diep naar binnen getrokken – tot diep in de *hara* (de fysieke streek van het borstbeen tot aan het schaambeen) – dat ik een weldadige verlichting van de pijn ervoer: —die was er nog altijd, aan de oppervlakte, maar 'ik' was ergens daaronder op een onbeschrijflijk *veilige* Plek. In die tijd begon ik stilletjes vóór de wek-bel op te staan en in meditatie te zitten. En zodra de bel ging, *rende* ik letterlijk naar de Meditatiehal.

Ook begon ik te huilen op een manier die ik nog nooit in mijn leven had gedaan. Ik hilde gedurende de hele Ochtenddienst. Ik stond en zong terwijl de tranen over mijn gezicht stroomden en mijn bovenkleed doordrenkten. Terwijl dit gebeurde, welden grote golven van verlangende liefde in mijn lichaam op en barstten dan als gevoelens in het bewustzijn uiteen. In de loop van het daaropvolgende jaar hoorde ik Eerw. Meester zo vaak een vraag beantwoorden met de woorden: — "*Verlang* alleen maar naar de Heer des Huizes." Dit was de 'verlangende liefde' die ik ervoer.

Ergens had ik een exemplaar van *De Navolging van Christus* van Thomas á Kempis gekocht. Tijdens deze grote crisis in mijn leven las ik elke dag een stukje uit dit boek. Ik heb dit boek nog steeds en hecht veel waarde aan de leringen die erin staan, waarvan de volgende passage een uitstekend voorbeeld is:

Indien gij niets anders beoogt dan de wil van God en het welzijn van uw medemens, zult gij de innerlijke vrijheid ten volle genieten. Als uw hart rechtschapen was, dan zou elk schepsel voor u een spiegel van het leven en een boek van de heilige leer zijn. Er is geen schepsel zo klein en laag, dat het de goedheid van God niet zou uitbeelden. Als gij innerlijk goed en rein waart, dan zoudt gij in staat zijn alle dingen zonder beletsel te kunnen waarnemen en goed te begrijpen. Een rein hart doordringt hemel en hel. Zoals eenieder innerlijk is, zo oordeelt hij uiterlijk. Zo er vreugde is in deze wereld, zal een man met een rein hart die zeker bezitten. En als er ergens beproeving en ellende is, dan kent een slecht geweten die het beste.

De Eeuwige is niet bekrompen en gebruikt alles om ons te helpen. Ik heb mijn portie aan christelijk karma en ik geloof dat mijn lezing van *De Navolging van Christus* mij op dat moment een vorm van onderricht bood, die ik gemakkelijker kon begrijpen. Dit soort hulpmiddelen worden niet zelden gebruikt. In *How to Grow a Lotus Blossom* (tweede editie, Platen XIII-XVIII, pag. 43) beschrijft Eerw. Meester hoe ze een christelijke absolutie liet lezen om zo vrede te helpen brengen aan een karmisch residu, dat zij geërfd had van een vrouw die zonder absolutie gestorven was en die, ten tijde van haar sterven 'verlangde naar de absolutie van haar zonden volgens de woorden van haar oude Kerk'.

De gesteldheid waarin ik op dat moment verkeerde wordt soms de 'Grote Twijfel' genoemd. Alle dingen, alle wezens, alle spirituele, mentale en emotionele gesteldheden van wezens bezitten de Boeddhanatuur. De Boeddhanatuur van sceptische twijfel manifesteert zich in Grote Twijfel. Sceptische twijfel ontkent de geldigheid van alles wat [onze] zelfvoldaanheid aantast. Grote Twijfel ontkent de geldigheid van elke externe

toevlucht. In de Litanie van de Grote Meedogende komt deze gesteldheid tot uitdrukking in: —"Alles, ja alles is bezoedeld, bezoedeld, aarde, aarde. Doe, doe het werk in mijn hart."

### **Ontwaken**

In de twee maanden dat ik in deze gesteldheid verkeerde, had ik het geluk in een kloostergemeenschap te wonen die geleid werd door een groot zenmeester. Ik kan me voorstellen dat goedwillende familieleden en vrienden van iemand die dit in de wereld doormaakt, op zoek gaan naar een goed psychiatrisch ziekenhuis waar ze hem kunnen laten opnemen. Ik was verzonken in een intense concentratie; ik sprak vrijwel niet; en ik weet dat de grote pijn die ik voelde, duidelijk zichtbaar was voor iedereen om me heen. Toch werd ik helemaal met rust gelaten. Ik deed mijn werk, ik volgde het rooster en ik *stoofde* die gekwelde spirituele noden boven het vuur van de meditatie voor wat ik waard was. Als ik er nu op terugkijk, ben ik me er terdege van bewust dat de verdienste van de training van iedereen in die kloostergemeenschap mij geholpen heeft om midden in die duisternis óp te zien. De Sangha Toevlucht *is*.

Begin februari 1977 kwam Eerw. Meester langs op de plek waar ik aan het werk was. Zogenaamd om te zien hoe het werk vorderde. Maar ik weet nu dat ze het 'groene licht' van de Eeuwige had gekregen: —Het was tijd om Koshin een handje te helpen. Ze vroeg vriendelijk hoe het met me ging. Ik herinner me niet wat ik precies zei, maar op de een of andere manier liet ik weten dat ik hulp nodig had. Ze zei: —"Is er iets wat we kunnen doen?" We spraken af dat ik 's avonds naar haar huis zou komen om te mediteren. Ik bleef daar tot iedereen weg was. Eerw. Meester ging naar bed in de kamer naast die waar ik mediteerde. Alles was heel stil. Ik was dicht genoeg bij Eerw. Meester, dat ik met gewone stem een vraag kon stellen. Ik vroeg: —"Hoe stap ik van deze klif af?" Eerw. Meester hoorde me, maar antwoordde

niet. Het antwoord kwam uit mijn binnenste: —"Leef gewoon in vrije val." Ik zei het hardop. Toen ging ik terug naar mijn eigen kamer en ging naar bed.

Door te vragen 'Hoe stap ik van deze klif af?' liet ik zien dat er nog steeds een restje van verwachting in mijn hart was. Het antwoord 'Leef gewoon in vrije val', zei me: —"Er is niets waar je je aan vast kunt klampen, laat het dus maar helemaal los." Op de één of andere manier moet ik dit hebben gedaan.

Drie dagen later, op 8 februari, kwam Eerw. Meester weer naar mijn werkplek. Die avond ging ik weer naar haar huis. Dit keer was alleen zij er en Eerw. Meester Daizui, haar hoofd-assistent die haar gedurende haar hele retraite had bijgestaan. Eerw. Meester Daizui zei iets tegen mij over de liefde die ik in mijn werk toonde en de raket ging af. Een enorme eruptie van energie schoot langs mijn rug omhoog en door mijn hele lichaam. En toen overspoelde de herinnering aan enkele zeer pijnlijke gebeurtenissen uit mijn kindertijd mijn geest en ik zag mezelf als een jongen – een jongen en nog iets meer: —een smetteloos Wezen. Dit smettelooze Wezen schoot in enkele luttele seconden langs mijn rug omhoog naar de bovenkant van mijn hoofd en kwam toen langs de voorkant van mijn lichaam weer naar beneden in mijn hara. Eerw. Meester bulderde: —"Wat is je levensdoel?" Ik riep uit: —"Ik wil *liefhebben!*" Mijn lichaam en geest werden op slag overspoeld met een onbeschrijflijke Liefde en met de al even onbeschrijflijke zekerheid van een volledige Erkenning van de Eeuwige. Ik riep uit: —"Mijn Heer en mijn God!" en grote golven van het Water van de Geest – een Liefde die het menselijk bevattingsvermogen te boven gaat – golfden door me heen. Ik had gevonden Wat ik mijn hele leven had gezocht.



### ***Bevestiging van de Leer***

Deze ervaring heeft mijn leven zo diepgaand veranderd, dat ik het als het echte begin van mijn leven ben gaan beschouwen. Zowel het vertrouwen als het begrip werden door deze ervaring verdiept, nochtans is er in wezen maar één grote Waarheid waarvan ik in de nacht van 8 februari 1977 bewust werd: —de Eeuwige *is*, en de Liefde van de Eeuwige is oneindig veel groter dan ik kan bevatten. (Voor mij is dit *één* Waarheid, geen twee Waarheden; het zou niet in overeenstemming met mijn werkelijke ervaring zijn om dit als 'twee Waarheden' te omschrijven). Zoals ik aan het begin van deze *Reflecties in het leven van een discipel* schreef, kan ik me geen moment herinneren dat ik niet wist dat God *is*, maar dat was het intuïtieve 'weten zonder te weten' van het vertrouwen. In de nacht van de kensho *ervaarde* ik de Eeuwige met mijn hele wezen.

In het Voorwoord bij de tweede editie van *How to Grow a Lotus Blossom* (in de eerste editie 'Kensho's' genoemd) schrijft Eerw. Meester:

In de eerste kensho doorloop je alle fasen die in dit boek als fasen van de derde kensho worden genoemd, maar met dit verschil: —in de eerste kensho vliegen de stadia zo snel voorbij dat de hele kensho slechts als één flits wordt ervaren. Je gaat als het ware van de aarde naar de hemel met een raket of een bliksemschicht, zonder dat er tijd is om iets van de reis zelf te merken, voordat je daar aankomt. De derde kensho verloopt langzaam en beheerst, met ruim de tijd om elke stap van de weg te begrijpen. In de eerste kensho spring je bijvoorbeeld uit pure noodzaak de tegenstellingen voorbij en *je weet* voor eens en altijd dat je gesprongen *hebt*. In de derde kensho worden de tegenstellingen langzaam en ongeëmotioneerd overwogen en vervolgens *weloverwogen* terzijde geschoven; de eerste kensho is een snel inzicht

### *Een nieuw Begin*

uit genade; de derde kensho *begint* als een *weloverwogen* wilsdaad.

Als ik deze passage lees, dan verbaas ik me over de nauwkeurigheid ervan. Vergelijk bijvoorbeeld de Platen XXIII-XXIX van *How to Grow a Lotus Blossom* met mijn beschrijving van het karmische fragment uit mijn kindertijd en de verschijning van het 'smetteloze Wezen'. Wat ik in een paar seconden ervaarde, ervaarde Eerw. Meester gedurende een periode van vier dagen. In wezen is de ervaring dezelfde, omdat het proces van conversie hetzelfde is, ongeacht het niveau waarop de conversie plaatsvindt. De respectievelijke niveaus van Eerw. Meester en mijzelf met betrekking tot de volledige conversie van karma waren op dit punt heel verschillend: —zij was heel ver in het proces; ik begon net. Maar het proces is gelijk. Eerw. Meester placht te zeggen dat er geen grotere en kleinere kensho's zijn: —elke ervaring van de Eeuwige bevat het *geheel* van de Verlichting.

Deze kensho heeft mijn spirituele leven gered. Het was een nieuw begin van mijn leven en mijn training – een *begin*, geen eindpunt. Binnen enkele minuten na die grote flits was ik me ervan bewust, dat de elementen van het zelf met een 'herstart' begonnen. Eén laag van de spirituele noden was opgelost in de Grote Smetteloosheid. Maar veel meer lagen, waarvan sommige diep gekweld en verward waren, bestonden nog steeds. Het leven zou voor korte tijd gemakkelijker zijn. Daarna zou het geleidelijk aan heel erg moeilijk worden.

## HOOFDSTUK 3 BOEDDHIST WORDEN

*De Boeddhanatuur offert aan het onware en het onmeedogende dat wat moeilijk te verdragen is, haar reinigende energie.*

### ***Stierrijden 101***

De kensho die ik in de winter van 1977 doormaakte, was de 'bliksemflits' spirituele bewustwording die in zoveel zenverhalen voorkomt. Zoals Eerw. Meester vaak opmerkte, vertellen de verhalen niet veel over de jaren van training die aan die bliksemflits voorafgingen. Daar zou ik aan willen toevoegen, dat ze ook weinig zeggen over de beproevingen die op de eerste kensho volgen.

De *onmiddellijke* nasleep van mijn kensho was een spirituele wittebroodstijd. Ik was tot over mijn oren verliefd op de Eeuwige. Ik had nog nooit zoveel vreugde en dankbaarheid ervaren, en dit ging gepaard met een enorme verdieping van mijn vertrouwen in het Pad dat ik bewandelde. Vanaf die tijd tot op de huidige dag heb ik nooit getwijfeld aan het doel van mijn monnik-zijn of aan de juistheid *voor mij* van de specifieke trainingsweg – Soto Zen – die me zoveel jaren geleden had aangetrokken. Dat wil niet zeggen dat ik geen last van twijfel heb gehad – maar, zoals ik zal laten zien, het was een ander soort twijfel.

Zelfs aan de meest volmaakte wittebroodstijd moet een einde komen, voordat er belangrijk en moeilijk werk gedaan kan worden. In het leven in de wereld is een wittebroodstijd de opmaat voor het stichten van een gezin. In het spirituele leven is de 'huwelijksreis' de opmaat voor de diepere transformatie van karma. In het traditionele huwelijksleven werken twee partners samen bij het moeilijke werk van de opvoeding van hun kinderen. In het spirituele huwelijk zijn we partner van de

Eeuwige in het werk van transformatie. Het aandeel van de Eeuwige in dit werk kunnen wij niet doen. En evenmin doet de Eeuwige ons deel voor ons, noch dwingt hij ons om ons deel te doen. We zijn altijd verantwoordelijk voor onze eigen daden; en we zijn altijd vrijwilligers in training.

Ik kan geen enkel moment in de volgende tweeënhalve jaar aanmerken als een bijzonder hoogte- of dieptepunt. De meditatie was vaak heel vredig en stil. Maar midden in de dagelijkse activiteit schommelde ik dikwijls tussen emotionele uitersten – meestal aan de opgewekte kant van het emotionele spectrum, maar na verloop van tijd zwaaiden die meer naar de donkere kant. Een paar maanden lang worstelde ik met een mengeling van angst en woede. Als ik nu op die periode terugkijk, moet ik denken aan een stierenrijder in een rodeo, die op een springende, spartelende Brahma-stier probeert te blijven. Tijdens een rustigere periode van ongeveer een maand direct na deze wilde rit, kon ik duidelijker de fouten zien die ik tijdens de 'stierenrit' had gemaakt. Een week of twee lang was elke meditatie alsof ik in een spiegel keek, en ik deed *sange*.

'Sange' betekent 'berouw'. Soms omschreef Eerw. Meester het als 'berouw en transformatie'. Soms noemde ze het 'biecht, of berouwvolle schuldbelijdenis'. Soms zei ze 'Sange is zelfvergeving'. Het kan ook 'zelfaanvaarding' worden genoemd. Het is al deze dingen en meer. Het is 'rechttop zitten in aanwezigheid van de Boeddha's', onze handelingen in gedachte, woord, en daad die niet met onze Ware Natuur in harmonie zijn, erkennen, de gevolgen van die handelingen aanvaarden, en besluiten om te werken aan het probleem dat men heeft gezien, toegegeven en aanvaard. Sange leidt van nature tot het ter harte nemen van de Leefregels. Sange is *niet* je overgeven aan schuld en zelfverwijt. Sange is de manier om *met* onze menselijkheid te trainen, in plaats van haar als een vijand te benaderen.

Eerw. Meester beschrijft een zeer diepe sange in de tekst bij de Platen VII-IX in de tweede editie van *How to Grow a Lotus Blossom*. (Deze tekst staat niet in de eerste editie.) De woeste wezens in de visioenen die in de platen VII-IX zijn afgebeeld, stellen de aansporingen van ons eigen geweten voor, die erop aandringen dat we de waarheid aan onszelf toegeven. Ik zeg 'aan onszelf' omdat er geen bemiddelaar is die absolutie kan verlenen of boetedoeningen kan eisen. Dit wil niet zeggen dat het soms niet goed is om bij een ander mens op te biechten, maar het is belangrijk om te benadrukken dat het soms goed kan zijn om dat te doen, en soms ook weer niet. Hoe weten we wat wat is? —Door te mediteren met de vraag wat goed is om te doen.

Terwijl ik de wilde stier van de passies bereed, ervan af viel en er weer op klom, leerde ik dat je eraf *kunt* vallen en er telkens weer op kunt klimmen. Ik leerde dat er geen persoon, kracht of entiteit is die ons kan weerhouden om met onze training door te gaan: —het is altijd *onze eigen* keuze, en van ons alleen, of we doorgaan en de stier weer beklimmen. Ik leerde dat de Eeuwige geen score bijhoudt van onze ogenschijnlijke successen en mislukkingen: —de Liefde van de Eeuwige *is*; wij kunnen er tijdelijk blind voor zijn, maar Zij zal ons nooit in de steek laten.

### ***Het Verlangen van Eeuwen***

In een bijzonder drukke periode in het voorjaar van 1980, toen ik slechts af en toe in de meditatiehal kwam voor de reguliere meditatieperioden, besloot ik om ongeacht hoe moe ik was of hoe laat op de avond het was, voordat ik naar bed ging in mijn kamer in formele meditatie te gaan zitten. Op een of andere manier wist ik dat het niet de tijdsduur of de schijnbare kwaliteit (of het gebrek daaraan) van de meditatie was die van belang was. Wat telde was dat ik tegen de Eeuwige zei: —"Hoe belangrijk het vervullen van verantwoordelijkheden ook is, U komt in mijn hart op de eerste plaats." Ik was me er terdege van bewust dat dit de

betekenis van dat zitten was, en ik deed het trouw, ook al was ik soms zo moe dat ik alleen maar enkele minuten onvast wankelend op mijn kussen kon zitten voordat ik opstond en naar bed ging.

In de zomer van 1980 behoorde ik tot de kleine groep monniken die Eerw. Meester vergezelden naar de tempel in de Bay Area (de Berkeley Buddhist Priory – hoewel die toen in Oakland stond). Op een dag vonden we een nest pasgeboren muisjes in de kofferbak van de auto. De moedermuis was niet bij haar baby's en was misschien achtergelaten toen we de auto van de ene naar de andere plek brachten. Er waren acht baby's. Ik besloot om voor ze te zorgen. Ik vond een dierenarts die ik vroeg hoe ik te werk moest gaan. Ik volgde de instructies en begon de muizen elke twee uur, klokje rond, te voeren (puppyvoeding uit blik, toegediend met een oogdruppelspuitje). Toen ik te moe werd, nam een andere trainee een aantal voedingen over zodat ik kon slapen.

Later hoorde ik, dat het overlevingspercentage van baby-muizen niet hoog is. In de loop van de daaropvolgende week stierven alle babymuisjes op één na. Na elke sterfgeval nam ik het kleine lichaampje mee naar de meditatiehal en deed de dierenbegrafenisceremonie. En elke keer als ik dit deed, huilde ik mijn hart uit. Nu, meer dan dertig jaar later, heb ik een veel beter idee dan toen waarom ik zo diep rouwde.

Op een ochtend kort na deze episode met de baby muizen, was ik alleen in de meditatiehal aan het mediteren. Ik 'hoorde' heel duidelijk de woorden: —"Ga nu naar Eerw. Meester." Ik stond op, ging naar de kamer van Eerw. Meester en klopte op de deur. Ze zei: —"Kom binnen." Ze was alleen. Ik vertelde haar dat ik aan het mediteren was en wat ik had gehoord. Ze was heel stil. Ze vroeg me: —"Wat moet je doen?" Ik antwoordde: —"Ik moet mediteren en de Leefregels bestuderen."

Eerw. Meester belde haar hoofdassistent en hoofdpriester van de tempel en verzocht of er per direct een kamer naast de meditatiezaal vrijgemaakt kon worden. En zo zat ik die ochtend in mijn eentje te mediteren. Maar ik was niet lang alleen, want opnieuw kwam het duidelijk in me op om te vragen of ik Eerw. Meester kon spreken. Zodra ik weer bij haar was, werd ik opgenomen in een grote vloed van het Water van de Geest, net zoals in mijn kensho. En tegelijk was het ook anders. Nu was het meer alsof ik werd (uit)geruimd door grote golven energie. Ik was kerngezond en kon zonder moeite enkele kilometers hardlopen, maar een paar minuten van dit ruimen maakte me zo zwak dat ik nauwelijks nog kon staan.

De volgende paar dagen had ik elke dag een of twee van zulke episodes van 'ruimen'. Eerw. Meester was er om het hele proces met haar grote vertrouwen, zekerheid en diepe meditatie te aarden. Toen werd ik een aantal dagen getrokken om te kijken naar bepaalde dingen die ik had gedaan voordat ik monnik werd. Ik deed opnieuw sange. Ik herinnerde me daden van onaardigheid die ik als kind had gedaan. Ik herinnerde me in het bijzonder een jongen, die door een aantal andere jongens, waaronder ikzelf, werd getreiterd totdat hij woest werd. Ik voelde een diep berouw. Kinderen maken keuzes; kinderen maken *karma*. Ik probeerde deze man op te sporen (want hij zou, uiteraard, als hij nog leefde, een man van mijn eigen leeftijd geweest zijn – toen eenendertig) om me te verontschuldigen, maar slaagde daar niet in.

De herinnering aan één daad in het bijzonder gaf me een zeer pijnlijke les in de spirituele betekenis van mijn handelen. Het was wat je een 'borderline' vergissing [een grensgeval] zou kunnen noemen – naar wereldse normen niet duidelijk goed of fout. Het punt was, dat ik in mijn hart *wist* dat het, *voor mij*, verkeerd was om te doen wat ik deed, maar ik handelde uit pure arrogantie en deed het toch. Ik had genoeg tijd om mijn

beslissing te nemen; het was geen daad die in de hitte van de passie werd gedaan: —het was een weloverwogen daad. De diepere betekenis van het in acht nemen van de Leefregels, is trouw blijven aan je eigen hart. Er bestaat niet zoiets als een 'kleine' daad van eigenwillige veronachtzaming van onze Boeddhanatuur.

Ik vertelde Eerw. Meester over deze daad. Ze zei dat ze iets soortgelijks had meegemaakt in haar grote sange in 1976. Ze wees erop hoe belangrijk het is om door de schuldgevoelens heen te mediteren tot we het punt van aanvaarding en gelijkmoedigheid bereiken. Als we *impulsief* handelen uit schuld of schaamte, kunnen we het wiel van karma opnieuw in beweging zetten. Het is altijd van vitaal belang om dat wat pijnlijk en verward is op het altaar van het hart te leggen en de Eeuwige toe te staan ons te laten zien wat werkelijk goed is om te doen voor zowel onszelf als anderen.

Ook was ik in staat om in te zien dat een andere, en zeer recente, 'kleine' daad ook een grote betekenis had. Ik had het over mijn keuze om voor het slapen gaan tenminste kort te mediteren. Hoewel ik, toen ik deze beslissing nam, beseftte wat het *voor mij* betekende, had ik er geen idee van hoe letterlijk de Eeuwige *elke* oprechte uiting van liefde en verlangen naar Zichzelf neemt. Oneindige Liefde dringt Zichzelf niet op aan dat wat, per slot van rekening, helemaal *van Zichzelf* is. Zij heeft ons al gekozen; zij wacht en wacht totdat wij Haar kiezen. Eerw. Meesters meester vertelde mensen die naar zijn klooster kwamen om te mediteren: —"Als je mediteert, kun je gegrepen worden door de Kosmische Boeddha." Als en wanneer dat gebeurt, is het geweldig, maar het brengt geen geluk zoals de wereld dat woord begrijpt.

Tegen het einde van mijn retraite kreeg ik een lering waarvan ik me pas later realiseerde dat die bedoeld was om me voor te bereiden op wat komen ging. Ik was aan het mediteren en 'hoorde' de woorden: —"Alle twijfel is zelftwijfel." Op dat



moment twijfelde ik aan niets of niemand, dus zette ik het op een 'sudderpitje' en ging verder.

Ik bleef meer dan een maand in retraite. Ik voelde dat wat ik aan het ervaren was een heel belangrijk deel was van de vervulling van een eeuwenoud verlangen – en van *mijn* verlangen – naar volledige re-harmonisatie met de Eeuwige. Maar de waarheid is dat ik geen idee had van wat er in gang was gezet door de grote 'ruimende' golven van het Water van de Geest.

### ***Het Water van de Geest***

Wat is het Water van de Geest? —In *How to Grow a Lotus Blossom* spreekt Eerw. Meester er vele malen en op verschillende manieren over. Maar ze onderscheidt twee hoofdmodi – 'wassen' en 'baden'. In de tekst bij plaat XLV ( in de eerste editie, plaat XXVII) schrijft Eerw. Meester: —"Ik ben vervuld van extase in elk deel van mijn wezen. ... vervuld met een lichtend, spiritueel 'water'." Dit is de was-modus. Even verder op die bladzijde zegt ze: —"Ik word opnieuw doorstroomd, maar deze keer is het anders; het is als een gouden infuus en ook een bad... Ik word keer op keer door en door in vervoering gebracht; het is koud, een heel vreemde kou." Dit is de bad-modus. Het is in mijn ervaring – ongeacht in welke modus het is, en ongeacht hoe krachtig of subtiel het is – altijd voortreffelijk, altijd zowel fysiek als spiritueel, altijd veeleer licht dan donker, en bovenal altijd Liefde.

Voor zover ik weet is het Westerse denken en de Westerse religie niet bekend met het Water van de Geest. Uiteraard beperkt oprechte mystieke ervaring zich niet tot een bepaald geografisch gebied of cultuur, en ik ben er zeker van dat Eerw. Meesters beschrijving van het Water van de Geest perfect zou passen in de Westerse contemplatieve traditie op haar hoogtepunt – dat enkele eeuwen geleden was. In China wordt het Water van de Geest 'Chi' (of 'Qi') genoemd. Chi is een basisbegrip in de traditionele

Chinese geneeskunde, hoewel ik niet denk dat het spirituele aspect van Chi in de Chinese geneeskunde goed begrepen wordt. Ik weet niets over de Indiase Yoga-leringen en -praktijken, maar ik vermoed dat 'Kundalini' vergelijkbaar is met het Water van de Geest.

Het Water van de Geest kan heel krachtig zijn. In een van de 'ruimingen' die ik hierboven beschreef, wist ik dat mijn leven aan een zijden draadje hing. Nogmaals, ik was op dat moment kerngezond. Ik wist dat Hetgeen dat met onbeschrijfelijke kracht door mijn lichaam stroomde niet in staat was om mij kwaad te doen en ik had geen angst. Ik was volkomen bereid om te sterven, maar intuïtief wist ik dat ik op dat moment niet zou sterven.

De Eeuwige is altijd uitermate praktisch en het Water van de Geest wordt door de Eeuwige gebruikt en door de leerling ervaren, in de vorm en modus die precies bij een specifieke nood aansluit. De 'ruimingen' die ik heb beschreven is de 'wassende' modus van het Water van de Geest die in grote kracht wordt ervaren. Ik beschouw het ruimen als een vloedgolf van het Water van de Geest, die grote, spirituele fragment 'keien' verzet, ze blootlegt en herschikt, zodat ze in de loop van de training gemakkelijker kunnen worden bewerkt. Het Water van de Geest kan op veel mildere, subtielere manieren worden ervaren. De Liefde van de Eeuwige kan zich met immense kracht manifesteren en kan oneindig teder zijn. Ze werkt *altijd* ten behoeve van het diepste en waarachtigste goed van wezens.

Het Water van de Geest is Liefde *en* Wijsheid. Als Wijsheid beweegt het ter bevestiging en ten dienste van de waarheid. Ik herinner me nog dat ik het stromen van het Water van de Geest voelde bij het horen van een populair liedje, 'The Gambler' van Kenny Rogers. Ik hoorde het nummer een aantal keren in de loop van een maand of twee en elke keer voelde ik het Water bewegen. Ik vertelde dit aan Eerw. Meester, die zei dat zo'n ervaring volkomen normaal is. Weinig mensen zouden dit lied

classificeren als een spiritueel meesterwerk, maar de woorden "je moet weten wanneer je moet vasthouden, weten wanneer je moet buigen, weten wanneer je moet weglopen, weten wanneer je moet rennen" vormen een geweldige lering en Eerw. Meester citeerde die woorden soms als voorbeeld van de 'caleidoscopische geest' – de geest die vrij is *van* vastklampen en daarom vrij is *om* de Eeuwige te volgen, waarheen de Eeuwige ook leidt. Het kan ook zijn dat dit deel van dit lied op dat moment het Water van de Geest in mij in beweging bracht, omdat het mij iets leerde dat ik in het bijzonder moest aanvaarden en begrijpen – en dus niet zozeer waar was in het algemeen, maar *waar voor mij*.

Het is heel goed mogelijk dat mensen het fysieke aspect van het Water van de Geest ervaren en geen idee hebben van de spirituele betekenis ervan. Als de illusie van het zelf en wereldse motieven in de weg zitten, zijn we verblind voor het feit dat het Water van de Geest Kosmische Liefde en Wijsheid is die door ons lichaam en onze geest stroomt. Dit is als iemand die naar Leonardo da Vinci's Mona Lisa kijkt en alleen maar kleine strepen verf op het doek ziet. Maar opgemerkt zij, dat het Water van de Geest Zijn betekenis niet voor ons verbergt. Het maakt geen onderscheid tussen wijze en dwaas, heilige en zondaar, verlichte en misleide, bekeerde en onbekeerde, spiritueel en werelds: —het *is*. Als we proberen ons eraan vast te klampen, het te manipuleren of te controleren, dan stelen we enkel en alleen uit onze eigen spirituele schatkamer. Als we erop vertrouwen dat Het Zijn werk doet in ons lichaam en in onze geest – of we ons er nu bewust van zijn of niet – dan zal Het altijd Zijn deel van het transformatiewerk doen. Wat óns te doen staat, is onze aandacht gericht houden op ons deel van het werk.

### ***Stierrijden 201***

In het Voorwoord van *How to Grow a Lotus Blossom* schrijft Eerw. Meester,

In veel opzichten is de tijd tussen de eerste en de derde kensho de moeilijkste, zoals iedereen die een eerste kensho heeft gehad, weet; en wel om de eenvoudige reden dat de verleidingen om de Leefregels te overtreden veel groter zijn en veel subtieler. De norm voor menselijk gedrag die bepaald wordt door wat psychologen als 'gezond' beschouwen – d.w.z. iemand is goed geïntegreerd en aangepast als hij een redelijk ego heeft en een aardig portie begeerte, haat en misvatting met een vleugje lauwe moraliteit – is een schrale troost voor iemand die een eerste kensho heeft gehad en tot de ontdekking komt dat hij, om verder te komen, nu niet alleen zijn hartstochten uitgeroeid moet zien *te houden*, maar tevens de doorwerkingen daarvan moet zuiveren die deze hebben achtergelaten op zijn skandha's [lichaam en geest], van zowel dit leven als van de voorgaande levens.

Waarachtiger woorden zijn er nooit geschreven!

De grote 'ruimingen' die ik in het begin van mijn retraite in de zomer van 1980 ervaarde, maakten mij een aantal maanden lichamelijk zwak en emotioneel rauw. Tijdens mijn retraite was ik korte tijd zo gevoelig, dat harde geluiden die ik normaal gesproken nauwelijks zou opmerken intens pijnlijk werden. Na verloop van tijd werd ik lichamelijk weer sterker en vervaagde deze overgevoeligheid, maar ik bleef rauwe emoties houden – en sommige daarvan waren heel donker en pijnlijk. Natuurlijk zette ik mijn training voort, zodat de emotionele turbulentie stevig verankerd was in meditatie, aandachtigheid en de inspanning om de Leefregels te onderhouden. Maar donkere gevoelens en gedachten bleven opborrelen van ergens diep in mij, en ik voelde me erg verward.

Enkele maanden nadat mijn retraite eindigde, kon ik mijn verwarde gesteldheid aan Eerw. Meester kenbaar maken. Ik

vertelde haar dat het soms voelde alsof ik gek werd. Ze antwoordde: —"Je hebt een grote omwenteling doorgemaakt. Het zal tijd kosten. Ga gewoon door."

Het duurde zeven jaar. Vaak ben ik dankbaar geweest dat ik niet vooraf wist waar ik doorheen zou gaan. Maar zelfs op de donkerste plaatsen die ik aandeed, wist ik dat de Eeuwige *is* en wist ik dat mijn hoop in de meditatie was gelegen. Ergens in de eerste twee jaar van deze periode in mijn leven schreef ik een gedicht. Het is het eerste gedicht in *Deel IV – Gedichten* en is getiteld *Wolk van Heldere Duisternis*.

Wat was er met mij aan de hand? Ik zat gevangen in de klassieke spirituele spagaat die mensen ofwel verder drijft in training en verlichting, ofwel teruggedrijft de wereld in om een ogenschijnlijk gemakkelijkere en veiligere weg te zoeken. Ik had de Eeuwige mogen ervaren in de eerste kensho, en nogmaals in de grote 'ruimingen' twee en een half jaar na die kensho. Grof gezegd was 'ik' op de Eeuwige georiënteerd geworden en daarna was de harde schil van grote brokstukken van mijn karmische erfenis door de 'ruimingen' van het Water van de Geest weggespoeld. Maar deze 'keien' van karmische fragmenten waren nog steeds volslagen in het duister omtrent waar 'onze' Ware Toevlucht te vinden was. En hoewel ik bereidwillig wilde zijn om elke prijs te betalen die nodig was voor het proces van transformatie, voelde ik dat die prijs wel eens mijn leven zelf zou kunnen zijn en een deel van mij was bang.

Er is absoluut niets unieks aan dit verhaal. De 'donkere nacht van de ziel' is een bekend fenomeen in alle contemplatieve tradities. En er is gewoon geen snelle oplossing voor de verwarring en het lijden die met deze fase in de training gepaard gaat. En net zoals Eerw. Meester leerde, zijn er altijd de 'kleine momenten die je doen dansen' – de momenten van gezegende verademing, de zachte herinneringen van de Eeuwige: —"Ik ben nog steeds bij je. Geef niet op. Wanhoop niet. Ga door." En dan

word je weer ondergedompeld in de worsteling om die wilde stier te berijden.

Als ik terugkijk op die periode in mijn leven, ben ik verbaasd over het geduld van Eerw. Meester. De 'twijfel die zelftwijfel is' werkte zich geleidelijk aan naar de oppervlakte, en terwijl dat gebeurde werd de spirituele spanning intenser. Soms verloor ik de controle en kwam ik in opstand. Als ik mijn wil niet snel onder controle kreeg, stelde Eerw. Meester grenzen, en ze was niet bang om dat te doen. Als ze dat bij mij deed, had ik altijd het gevoel dat ik met mijn hoofd keihard tegen een stenen muur was opgelopen. Ik mediteerde ermee en bood dan mijn excuses aan. Zodra ik verder was gegaan, was Eerw. Meester weer precies hetzelfde als voordat er iets was voorgevallen. Net als de Eeuwige hield ze geen score bij.

Mensen zijn wonderbaarlijk complexe wezens. We kunnen leven met grote ogenschijnlijke tegenstellingen. Zelfs terwijl ik op de rand van een spirituele duisternis balanceerde, ben ik dichter naar mijn meester toegegroeid. In feite, in een periode van acht of negen maanden waarin het leven voor haar door bepaalde omstandigheden bijzonder belastend was, was ik bevoorrecht om iemand te zijn op wie ze vertrouwde voor praktische en spirituele steun. Maar toen we uit die crisis kwamen, was er voor mij iets veranderd. Er waren een aantal grote, herkenbare draden die samen een web vormden waarin ik mezelf steeds meer gevangen voelde. Maar terugkijkend met de wijsheid van achteraf, zie ik eigenlijk één draad waar al die andere draden uit voortkwamen: —Ik naderde een fase in mijn spirituele leven waarin ik alleen moest zijn op een manier zoals ik dat nog nooit was geweest. En er was een diepe angst in mij voor dit alleen zijn en een diepe twijfel aan mijn vermogen om het te overleven.

Op dat moment was ik me niet van deze angst bewust, en mijn zelftwijfel was zo naar buiten gericht in een groeiende

tendens om anderen te bekritisieren – vooral mijn meester – dat ik niet duidelijk kon zien wat het was. Geen enkel moment heb ik mijn monastieke roeping in twijfel getrokken, of dat Eerw. Meester mijn meester was en altijd zou zijn. Nogmaals, we zijn complexe wezens. Rond de zomer van 1985 verkeerde ik in een staat van diepe agitatie. Ik deed nog steeds mijn training, maar het voelde alsof ik in tweeën werd gescheurd. Als ik er nu aan terugdenk, krijg ik een beeld van mezelf in deze periode van mijn leven, terwijl ik me met mijn handen uit alle macht aan Eerw. Meester vastklamp, terwijl de Eeuwige aanhoudend en met onweerstaanbare kracht aan mijn voeten trekt. En ik schreeuw naar Eerw. Meester: —"Kijk toch wat er met me gebeurt! Laat het ophouden!" —Het probleem was uiteraard dat ik degene was die los moest laten, en weer wist ik niet hoe ik dat moest doen. Eigenlijk wist ik niet eens dat ik moest loslaten. Ik was alleen maar verward en in toenemende mate gefrustreerd.

'Loslaten' betekent niet dat ik moest ophouden een discipel van mijn meester te zijn. Het betekende dat ik dieper moest gaan vertrouwen op de Eeuwige. Eerw. Meester citeerde vaak de Boeddha: —"De Boeddha's wijzen slechts de weg; gij zult alleen moeten gaan." Tot op dit punt in mijn training was Eerw. Meester er altijd bij geweest om mij de weg te wijzen en om mij met haar vertrouwen, zekerheid en meditatie te helpen om gegrond te blijven. Maar op een dag zou ze sterven, en, als ik dan nog zou leven, zou ik meer op de Boeddhanatuur moeten kunnen terugvallen. In feite, zoals we in het volgende hoofdstuk zullen zien, moest ik dit al doen voordat ze stierf.

In het najaar van 1985 brak er iets in me. Ik werd kwaad op Eerw. Meester, kalmeerde, verontschuldigde me, werd weer kwaad, kalmeerde, verontschuldigde me – en bleef hangen in een donker spiritueel limbo. Eerw. Meester was heel erg geduldig, maar het was duidelijk dat dit zo niet langer kon doorgaan. Hoewel ik in grote spirituele pijn verkeerde en diep geagiteerd

was, was het gewoon geen moment bij me opgekomen dat ik het klooster zou moeten verlaten. Ik had *geen flauw idee* dat dit voor mij een optie zou kunnen zijn, hoewel ik door de jaren heen veel monniken had zien vertrekken. Uiteindelijk zei Eerw. Meester tegen me in een van mijn rustige momenten: —"Misschien kun je een priorij [een kleine tempel] op je nemen."

Terugkijkend ben ik wederom verbaasd, en ditmaal over het vertrouwen dat Eerw. Meester toonde aan iemand die duidelijk niet in de ideale conditie was om de verantwoordelijkheid van het lesgeven aan anderen op zich te nemen. Die nacht werd ik midden in de nacht wakker en hoorde ik de woorden: —"Jij gaat naar Seattle." De volgende nacht werd ik midden in de nacht wakker en hoorde ik de woorden: —"Je gaat het doen in een landelijke streek." Ik heb deze mededelingen nooit bestreden: — ze waren zo duidelijk bestemd *voor mij* en zo duidelijk niet afkomstig *van mij*. Ik wist vrijwel niets over het gebied waar ik naartoe zou gaan, ook al had ik ten zuiden van Seattle in Oregon gewoond. Binnen een paar dagen was ik vertrokken.

### ***Sange***

Toen ik in Seattle aankwam, logeerde ik eerst bij leden van de kleine Seattle meditatiegroep. Ik ging op zoek naar een huis in een landelijke streek. Met de hulp van congregatielieden vond ik uiteindelijk het terrein waar nu North Cascades Buddhist Priory is gevestigd. Ik zette mijn training voort. Het mediteren heb ik nooit opgegeven. Maar ik was nog altijd in een delicate spirituele staat. Ik balanceerde op de rand van een diepe afgrond, maar het enige dat ik kon doen was verder gaan met leven en trainen. Gaandeweg kwam ik tot rust. In de zomer ging ik naar Eerw. Meester. Ik weet dat alle aanwezigen de spanning voelden, maar ik werd met grote voorkomendheid behandeld. Toen we uit elkaar gingen zei Eerw. Meester tegen me: —"Of jij mij vertrouwt of niet, ik *moet* jou vertrouwen."



Vroeg in het najaar van 1986 schreef ik Eerw. Meester een excuusbrief. Echter, ik eindigde de brief met de zin: —"Ik weet niet of ik ooit de discipel kan zijn die u wilt dat ik ben" – een verbazingwekkende uitspraak. *Nooit* heb ik Eerw. Meester de wens horen uitspreken dat ik, of een andere discipel, anders zou zijn dan dat wij waren. Ze antwoordde niet op deze brief. Wat kon zij – of iemand anders – zeggen in het licht van mijn zelfveroordeling?

Het was ook in de herfst van 1986 dat ik droomde dat mijn broer naar me toe kwam en zei: —"Je gaat een moeilijke tijd tegemoet, maar je zult er goed doorheen komen. Ik besepte dat ik getroost werd voorafgaand aan een of andere beproeving.

Begin februari 1987 verhuisde ik naar het perceel waar ik zou beginnen met de bouw van de tempel. Het was een volgende stap in de richting van een diepere verantwoordelijkheid, maar er hing een wolk van mijn eigen makelij tussen mij en mijn meester. Leken-beoefenaars zijn niet blind wanneer hun priester spirituele problemen heeft. Twee congregatieleden, die allebei binnen enkele jaren monnik zouden worden en nu meester zijn (een van hen is mijn oudste discipel), hebben, onafhankelijk van elkaar, hun bezorgdheid aan mij kenbaar gemaakt. Ten slotte ben ik naar de abdij gegaan om Eerw. Meester te spreken. Ze arrangeerde een samenkomst van de senioren met mij maar was er zelf niet bij aanwezig. Opnieuw kwam ik tot een uitbarsting. Ik werd alleen gelaten terwijl Eerw. Meester op de hoogte werd gebracht van mijn gesteldheid. Zij stuurde een bericht terug dat ik naar mijn tempel kon terugkeren, maar dat ik drie jaar lang met niemand uit de bredere Sangha contact mocht opnemen.

Ik vertrok onmiddellijk en begon aan de vijftienhonderd kilometer lange rit naar het noorden. Ik was in een vreemde toestand. Ik had geen besef van het verstrijken van de tijd. Ik zat stil onder een stroom van gedachten – verwijten en zelfrechtvaardiging. Maar ik hechtte er geen geloof meer aan. Ze bleven uit

zichzelf rondtollen en losten op in leegte. Toen ik in de buurt van Salem in Oregon was, meer dan halverwege terug naar mijn tempel, stopten de gedachten. Eén ding zag ik duidelijk: —Het maakte niet uit wie er gelijk had en wie niet: —ik zou de mensen die mij als priester vertrouwden, kwetsen. Ik naderde juist een pleisterplaats langs de snelweg. Ik maakte een stop en ging naar een telefooncel. Ik belde Eerw. Meester. Ze nam de telefoon op en ik flapte eruit: —"Het spijt me!" en barstte in tranen uit. Grote golven van het Water van de Geest spoelden door me heen. Al het geklaag, de angst en de wrok spoelden weg in een golf van *sange*.

In het besef dat ik niet in staat was om te rijden, moest ik van Eerw. Meester blijven waar ik was, naast de snelweg, en zij stuurde twee monniken om me op te halen en terug naar Shasta Abbey te brengen. Toen ik aankwam, ging ik meteen naar haar toe. Ik boog naar haar, knielde voor haar neer en zei: —"Ik heb je onbillijk bejegend, in gedachten, in woorden en in daden. Het spijt me oprecht." Ze strekte zich naar me uit en omhelsde me met onvoorwaardelijke liefde. De schaduwen die tussen ons in hadden gestaan – schaduwen die ik had gecreëerd – waren verdwenen.

Dit bracht een *sange* op gang die qua omvang afweek van alles wat ik eerder had gedaan of sindsdien heb gedaan. Het was alsof ik gif op braakte. Dagenlang kwam het uit mijn darmen omhoog: —trots, kleinzieligheid, woede, denken en spreken tegen anderen, vastklampen, twijfel – alles moest onder ogen worden gezien zonder excuses en zonder verwijten; alles moest worden opgebiecht en aanvaard zonder excuses en zonder verwijten; alles moest worden geofferd aan de Eeuwige zonder excuses en zonder verwijten. Dit betrof mijn keuzes, en mijn daden alleen: —wat anderen in de wereld ooit hadden gedaan was volstrekt irrelevant.

Mijn probleem had nooit met iemand anders te maken dan met mezelf. Al mijn twijfels kwamen voort uit mijn eigen zelftwijfel. Al mijn woede kwam voort uit mijn eigen zelfhaat. Aan de wortel van dit alles lag een donkere brok van mijn eigen zelfveroordeling. Waarover was ik zo boos en verward? —Ik was niet in staat geweest het simpele feit te aanvaarden dat er niets en niemand is die mij kan beschermen tegen de gevolgen van mijn eigen daden en van het karma dat ik heb geërfd. En niemand, ook mijn meester niet, kon voor mij doen wat alleen ik voor mezelf kon doen. Niemand, ook mijn meester niet, kon doorstaan wat ikzelf heb te doorstaan. Ik was als iemand midden in een gevaarlijke rivier die schreeuwt "Help me! Wat is er mis met jou dat je me niet redt?" —waarop de meester alleen maar kan antwoorden: —"Jij *kunt* zwemmen. Kop op! Zwem!" Ik werd pas boeddhist in de ware zin van het woord toen ik ophield met klagen en werkelijk zelf begon te zwemmen.

Eerw. Meester zei vaak: —"De meester is niet de Eeuwige *én* de meester belichaamt de Eeuwige voor de discipel." De Eeuwige gebruikt de menselijkheid van de meester als een spiegel waarin de discipel zijn eigen menselijkheid kan zien en kan kiezen om die al dan niet te aanvaarden. Tegelijkertijd wordt de meester door de Eeuwige gebruikt als *vertegenwoordiger* van Zichzelf voor de leerling. Dus de meester is tegelijkertijd een spiegel van onze meest menselijke eigenschappen *én* de vertegenwoordiger van onze eigen Boeddhanatuur. Geen enkele meester kan vriendelijk of wijs genoeg zijn voor een discipel die weigert om zijn eigen menselijkheid te aanvaarden. En, zoals de Grote Meester Dogen al aangaf, zelfs een dwaze meester kan verlichte discipelen hebben. De training van de meester is de verantwoordelijkheid van de meester; de training van de discipel is de verantwoordelijkheid van de discipel: —zo simpel is het.

Ik was meer dan een maand in retraite in Shasta Abbey. Naarmate de tijd dichterbij kwam om naar mijn eigen tempel-in-

de-dop terug te keren, kreeg ik de zenuwen, omdat ik weer begon te twijfelen of ik de taak die ik op me had genomen wel aankon. Hoe kan iemand die zo onzeker is geweest, een dergelijke verantwoordelijkheid met succes aan? Ik vroeg aan Eerw. Meester of ik terug moest gaan of in de abdij zou blijven, en op haar beurt legde zij de vraag voor aan de senior monniken. Maar uiteindelijk was het Eerw. Meester alleen die de beslissing nam. Ze riep me naar haar kantoor. Ze zei: —"Alles in mij zegt dat je naar je tempel terug moet gaan." Dit hoorde ik aan met een grote opluchting, want ónder de twijfel wist ik dat dit iets was wat ik moest doen, iets waar ik naar *verlangde*. Ondanks de tijdelijke zelftwijfel wist ik in mijn hart dat ik terug moest gaan en alleen moest zwemmen.

***Stierrijden 301***

Het gaat er niet om hoe vaak je van de stier valt, maar hoe vaak je er weer op klimt.

## HOOFDSTUK 4

### HET CONTEMPLATIEVE ALLEEN-ZIJN

*De diepgang van onszelf en alle dingen is onmetelijk.  
Haar mysterie is voor de mens moeilijk te doorgronden.  
De voorwaartse en terugwaartse processen zijn vol  
mededogen;  
De Grote Smetteloosheid weert al het kwade van ons  
lange, contemplatieve alleen-zijn.*

#### ***Het Erts en het Goud***

Het proces van spirituele conversie is het grootste mysterie in het menselijk bestaan. Het grootste deel van het proces zien of begrijpen we niet. Het is alsof onze spirituele noden een grote goudader zijn die gedolven en geraffineerd moet worden om het zuivere metaal van de verlichting te verkrijgen. Het delven vindt plaats diep in de berg waar het erg donker is. Het raffineren vindt plaats nadat het erts naar de smeltoven van de meditatie is gebracht om door het vuur van Mededogen en Wijsheid bewerkt te worden.

Het erts waaruit het goud geraffineerd zal gaan worden, is niet glanzend en mooi. Het zou net zo goed gewoon grof vuil en modder kunnen zijn. Onze spirituele noden bevatten begeerte, haat, misvatting, verdriet, verwarring, twijfel, spijt – en vooral zelfveroordeling. Dit zijn geen fraaie dingen en er is geen nette en ordelijke manier om het tot het goud van de verlichting te verwerken. Op een of andere manier zullen we het uit die berg en in de oven moeten zien te krijgen. Het kan zijn dat er in de loop van dat proces wat gereedschap kapotgaat – en misschien stoten we ons hoofd wel tegen een muur terwijl we in de donkere mijnschachten rondtasten. Maar als we volhouden, zal het erts de oven bereiken en zal het vuur zijn werk kunnen doen.

Het is gemakkelijk om het erts minder belangrijk te vinden dan het goud dat eruit geraffineerd gaat worden. Maar als we het

### *Het Contemplatieve Alleen-zijn*

erts versmadden, zullen we het de moeite niet waard vinden om het met veel inspanning te delven en naar de smeltoven te brengen. Hoe verward en gepijnigd een aspect van onze spirituele noden ook mag zijn, we kunnen het met geloof en in vertrouwen naar die oven van de meditatie brengen. Het vuur van het Mededogen en de Wijsheid van de Eeuwige velt geen oordeel over het erts dat in de oven wordt gelegd: —het bewerkt alles met dezelfde onvermoeibare genade.

Gedurende mijn voortgaande spirituele crisis van 1980 tot 1987 ben ik met mediteren en trainen doorgegaan. Bij tijd en wijle was ik een nogal slordige gouddeilver. Maar ik ging wel door. Als ik op die tijd terugkijk, dan zie ik de kracht van mijn vasthoudendheid en herken ik de zuivere intentie die erin besloten lag. En ik zie nog iets veel groters. Ik zie in het hele proces – in alle ups en downs, in al het gedraai en gekronkel – de Hand van de Eeuwige; destijds voor mij grotendeels ongezien, maar altijd aanwezig. Als deze dubbele realiteit van de onderliggende zuiverheid van de intentie én de alomtegenwoordige hulp van de Eeuwige voor mij waar is, dan is die ook waar voor iedereen. We kunnen op die onderliggende zuiverheid van het hart in alle andere wezens vertrouwen, en we kunnen alle wezens die ons dierbaar zijn aan het Mededogen en de Liefde van de Eeuwige *toevertrouwen*.

Na mijn sange in het begin van 1987 keerde ik terug naar mijn tempel. Ik was alleen op een manier zoals ik nog nooit alleen was geweest. En in het contemplatieve alleen-zijn begon er kostbaar goud uit de smeltoven te druppelen. Dit druppelen culmineerde in 1993 in een stille vloed.

### ***Eenzaamheid en Alleen-zijn***

Ik heb een aantal jaren in een relatief isolement getraind. Ik woonde vijfenveertig kilometer van de dichtstbijzijnde congregatieleden en meer dan negentig kilometer van het

huis waar onze Seattle meditatiegroep elke woensdagavond samenkwam. Eens per week reed ik heen en weer en soms reisde ik naar andere, verder weg gelegen meditatiegroepen. Maar ik keerde altijd terug naar mijn kleine caravan in het bos. Ik begon met de constructie van het meditatiegebouw. Soms kwamen congregatieleden in het weekend voor een werkdag. Maar ook dan, was ik aan het eind van de dag weer alleen.

Ik ben vaak alleen geweest, voordat ik monnik werd. Maar dit was anders, omdat ik spiritueel gezien me heel ergens anders bevond. De eerste drie jaar dat ik op deze manier leefde, maakte ik elk jaar in de herfst een paar weken van pure eenzaamheid door. Er was geen wanhoop, geen verdriet. Ik voelde me niet vervreemd van iets of iemand. Het was gewoon eenzaamheid.

Na het derde jaar kwam er iets anders voor de eenzaamheid in de plaats. Het leek wel of de eenzaamheid zich omvormde tot een stil gevoel van *alleen-zijn met de Eeuwige*. Hoe kan ik dit omschrijven? —Het is alsof ik midden in een open veld heb gestaan omringd door gebroken glas en op een dag ontdekte dat ik in een weiland vol prachtige bloemen en zacht gras stond, terwijl er nergens gebroken glas te zien was. Natuurlijk had de verandering die stilletjes plaatsvond zich in mij voltrokken, niet in de wereld om mij heen. Ik hoefde deze verandering niet te begrijpen om er dankbaar voor te zijn.

### ***Afhankelijke Ontstaan***

Tijdens mijn retraite in 1980, kwam het duidelijk bij me op om de Boeddha's leer van het Afhankelijk Ontstaan (ook wel 'afhankelijke oorsprong' of 'voorwaardelijk verschijnen') te bestuderen. Ik heb dat destijds geprobeerd, maar merkte al snel dat ik het op een laag pitje moest zetten: —Ik was er nog niet klaar voor.

Na mijn *sange* in 1987 kwam het opnieuw bij me op om het Afhankelijke Ontstaan te bekijken. Ik vond een goede toelichting

op die lering, en deze keer was het volkomen logisch. De term 'afhankelijke ontstaan' is een nogal hoogdravend klinkende term voor Boeddha's beschrijving, van hoe het wiel van karma en hergeboorte in gang werd gezet in onze voorgaande levens, hoe we geneigd zijn het in ons leven te bestendigen en hoe het in toekomstige levens zal doorgaan als we het hele proces niet een andere richting op sturen door een juiste spirituele training. Met andere woorden, de leer van het afhankelijk ontstaan is een gedetailleerde uitleg van Boeddha's eerste twee Edele Waarheden: —het bestaan is doortrokken met lijden en —de oorzaak van het lijden is hunkering die geworteld is in onwetendheid. De manier waarop dit werkt, wordt in twaalf opeenvolgende stappen getoond, waarbij elke stap voortkomt uit ('afhangt' van) de vorige stap. Bovendien vormen de stappen één grote cyclus, zodat de laatste stap in de cyclus weer leidt tot de eerste stap, en zo verder in een onafgebroken ronde van geboorte, verwarring, lijden, dood en hergeboorte, totdat iemand de stekker uit het hele gebeuren trekt.

Ik schreef een serie artikelen over het afhankelijk ontstaan. Later hebben we die artikelen gebundeld en gepubliceerd als een klein boekje. Via de website van de North Cascades Buddhist Priory ([www.northcascadesbuddhistpriory.org](http://www.northcascadesbuddhistpriory.org)) is dit boekje nu als PDF-bestand verkrijgbaar.

Boeddha's leringen zijn verbazingwekkend eenvoudig en duidelijk. Maar als ze door onwetendheid vertroebeld worden, zijn ze ondoordringbaar. Sange heeft letterlijk mijn geest en hart voor de Leringen geopend. Opgemerkt zij, dat de derde van de 'Vijf Zulen' in *How to Grow a Lotus Blossom*, 'De hemel doordringt de aarde', door Eerw. Meester werd omschreven als 'de Dharma die voortdurend wordt gegeven aan hen die bereid zijn haar te ontvangen'. (Plaat XLV; in de eerste editie, Plaat XXVII). Wat veranderde er in mij met die sange? —Ik liet los en een grotere bereidwilligheid openbaarde zich. Merk ook op, dat deze



derde zuil komt ná de tweede, welke het Water van de Geest in Zijn 'reinigende' modus is: sange. Kortom, het werkt allemaal precies zoals Eerw. Meester in *How to Grow a Lotus Blossom* beschrijft.

### ***Het Hemelse Hart***

In het vroege voorjaar van 1990 mediteerde ik zoals gewoonlijk in mijn kleine caravan. Plotseling voelde ik het Water van de Geest langs mijn rug omhoogkomen en over mijn hoofd naar het 'Derde Oog' of 'Hemelse Hart' (het midden van het voorhoofd) gaan. Er vond een soort versmelting plaats bij het derde oog en een ronddraaiende beweging van het Water van de Geest rond het derde oog, als in een draaikolk. Een diep mededogen welde in me op. Een paar dagen later was ik aan het mediteren en werd me heel duidelijk en onbewogen getoond dat ik, als ik mijn training zou blijven voortzetten, op het moment van mijn dood de keuze zou hebben om meer karma te aanvaarden om naar de hulp van de Eeuwige te leiden. Wat er toen gebeurde kan ik alleen maar beschrijven als een ogenblikkelijke opwelling van onvoorwaardelijke bereidwilligheid. Er was geen tijd voor overweging, geen tijd om na te denken. De opwaartse golf van bereidwilligheid ontsprong in mijn lichaam en geest, maar ik kon geen moment zeggen dat het 'van mij' was – het *was* er gewoon. En toch was het niet *niet* mijn bereidwilligheid. Het was iets veel groters dan ik, en toch was het mijn onmiddellijke keuze.

Later in dat voorjaar ging ik naar Shasta Abbey voor de monastieke retraite. Ik had Eerw. Meester een brief over deze ervaring geschreven en toen ik daar was, sprak ze er met mij over. Ze zei: —"Ja, dat is precies zoals het gebeurt." Eerw. Meester was altijd heel precies en voorzichtig in het spreken over dergelijke belangrijke zaken. Merk op, dat zij niet zei: —"Ja, zo is het bij mij gebeurd." of "Ja, zo gebeurt het bij iedereen." Het enige wat ik zeker weet is, dat dit is hoe het *bij mij* gebeurde.

Kort na mijn kensho in 1977 begon ik een stille, maar zeer sterke wens te koesteren om formeel de bodhisattva-geloften af te leggen. Ik wist vrijwel niets over de bodhisattva-geloften. Ik vroeg Eerw. Meester, of ik de geloften kon afleggen. Ze zei me, dat ik wat verschillende vormen van de geloften moest lezen. Toen liet ze me een aantal maanden wachten. Zij wist – zoals ik nu weet – welk een serieuze zaak het afleggen van die geloften is. Ze moest ervan overtuigd zijn, dat ik het zeker wilde doen, want zij wist veel beter dan ik wat me te wachten zou staan als ik ze echt zou afleggen. Toen ik ze aflegde, was dat in de kapel van de stichter in Shasta Abbey. Eerw. Meester zou de geloften niet afnemen, maar was erbij als getuige. Zij wist dat dit een zaak is tussen een persoon en de Eeuwige, en dat die persoon aan zijn woord zal worden gehouden.

De manier waarop ik denk over mijn keuze om de geloften af te leggen in 1977, is: —'Ik nam de bodhisattva-geloften.' De manier waarop ik denk aan wat er in 1990 gebeurde, is: —'De Bodhisattva-geloften namen *mij*.'

Sinds ik Shasta Abbey in 1985 verliet, heb ik Bodhisattva-geloften elke eerste en vijftiende van de maand hernieuwd. Het afleggen van deze geloften heb ik altijd beschouwd als iets tussen een individu en de Eeuwige. Ik zou ze net zomin bij iemand anders afnemen, als Eerw. Meester ze aan mij zou afnemen; hoewel ik bereid ben getuige te zijn bij het afleggen van de geloften, als ik geloof dat de trainee er werkelijk klaar voor is

De hier beschreven ervaring, is te vergelijken met wat Eerw. Meester beschrijft in de tekst bij Plaat XXX van *How to Grow a Lotus Blossom* (in de eerste editie, Plaat XVII). Er zijn duidelijke verschillen. In het algemeen, wanneer het Hemelse Hart zich opent – ongeacht de wijze waarop men die opening ervaart – zal er iets heel belangrijks getoond worden.

### ***De Grote Circulatie***

Nadat ik de opening van het Hemelse Hart had meegemaakt, begon ik een terugkerend visioen te krijgen als ik mediteerde. Het visioen betrof een rondgaande stroom van gouden licht.

Het is misschien goed om even iets te zeggen over mijn eigen ervaringen met visioenen. Mijn algemene perspectief op visioenen komt aan bod in de paragraaf *Over Visioenen* in Hoofdstuk I-1.

'Visioen' is een verzamelterm, voor elk speciaal gebruik dat de Eeuwige van onze zintuigen maakt om onderricht te geven. (Er bestaat nog een ander soort visioen. Dat bespreek ik ook in de hierboven genoemde paragraaf 'Over Visioenen' en ga daar nu niet verder op in.) Enkele 'auditieve visioenen' die ikzelf heb meegemaakt, heb ik al beschreven. Ik heb ook visuele visioenen en zelfs olfactorische 'visioenen' gehad. Toen Eerw. Meester voor het eerst met ons sprak over de visioenen die in *How to Grow a Lotus Blossom* zijn weergegeven, had ik – voor zover ik wist – geen ervarings-context voor wat ze zei. Lange tijd meende ik, dat ik 'het type persoon was dat geen visioenen heeft'. En dit is het vreemde: —Dit bleef ik denken, ook nadat ik echte visioenen had gehad. Dit was mijn zelftwijfel: —mijn 'visioenen' zouden gewoon mijn eigen verbeelding *kunnen* zijn. Ik kwam niet op de gedachte, dat ik er nooit naar *streefde* om visioenen te hebben en dat het me ook niet veel kon schelen; dus toen ik er een kreeg, was er waarschijnlijk wel iets aan de hand. Zelfs met dit element van verwarring, had ik echter een instinct dat me zei – zoals Eerw. Meester zorgvuldig aangeeft in *How to Grow a Lotus Blossom* – dat het draait om de *lering* die door het visioen wordt overgebracht – niet de vorm van het visioen zelf, noch de helderheid of vaagheid van de ervaring.

Ik heb visioenen gehad, terwijl ik wakker was en ik heb dromen gehad, waarvan ik meen dat het echte visioenen waren. De laatste hebben een zekere ondefinieerbare kwaliteit van een

'extra dimensie van de werkelijkheid' en hebben meestal een duidelijke boodschap. Ik vermoed, dat het onderscheid tussen waakbewustzijn en slapend bewustzijn (of schijnbare afwezigheid van bewustzijn) weer zo'n verdacht oppervlakkig onderscheid is, dat bij nadere beschouwing geen steekhoudt. Zo ben ik me, bijvoorbeeld, in mijn slaap bewust geweest van het feit, dat ik aan het mediteren was. Hoe dan ook, ik wil de Eeuwige niet betwijfelen, en of een lering wordt gegeven als je wakker bent of slaapt, lijkt me volstrekt irrelevant: —nogmaals, waar het om gaat is de lering, niet het medium.

Eerw. Meester beschouwde het ervaren van echte visioenen door haarzelf of door iemand anders als volkomen normaal, *en* ze heeft nooit gedacht dat het *niet* ervaren van visioenen wijst op een gebrek aan echte spiritualiteit. Ze ging ervan uit – en ik ben het hartgrondig met haar eens – dat de Eeuwige ons allen voorziet met wat we nodig hebben. Is het niet een wonderbaarlijke wereld waarin er zoveel verscheidenheid aan ervaringen kan zijn? Voor mij was het altijd al moeilijk genoeg om de waarachtige lering ter harte te nemen en in mijn leven toe te passen, zonder daar zorgen en twijfels over de vorm – of het gebrek daaraan – waarin de lering werd overgebracht, aan toe te voegen. Visioenen maken van mensen geen heiligen; de afwezigheid van visioenen belet mensen niet om diep te trainen.

De betekenis van een visioen is niet noodzakelijkerwijs vanzelfsprekend. Ook al begreep ik op het moment dat ik dit terugkerende visioen kreeg, dat de ring van rondgaand licht de circulatie van het Water van de Geest voorstelde, ben ik geen expert op dit gebied. Ik besef, dat ik slechts een glimp van het 'topje van de ijsberg' heb opgevangen. Desalniettemin wil ik proberen een idee te geven van de 'Grote Circulatie': —

Het is de circulatie van de Liefde en Wijsheid van de Eeuwige in ons lichaam en onze geest – altijd werkzaam voor ons ware geestelijke welzijn.

Het is de route van onze roep om hulp, die opstijgt naar de Eeuwige en de helende Compassie van de Eeuwige, die neerdaalt naar onze noden.

Het is de stroom van Mededogen die de grondstof van de verlichting (begeerte, haat en misvatting) met zich meevoert, rond en rond in de kosmische 'wasmachine', en zo het werk van conversie volvoert.

Het is het verlangende liefde die opstijgt naar de Eeuwige en de 'vrede die alle begrip te boven gaat' die terugkeert naar de hara.

Het is de weg van Bodhisattvische verdienste die spirituele noden oppikt en ze naar de hulp van de Eeuwige brengt.

Het is het 'voorwaartse proces' van het veroorzaken van het lijden en het 'terugwaartse proces' van de beëindiging van het lijden in één grote kosmische cyclus van ondoorgrondelijk Mededogen.

Het is het 'ingaan' om toevlucht tot de Eeuwige te nemen in zuivere meditatie en het 'uitgaan' om de Eeuwige te volgen door alle wendingen en kronkels van het dagelijks leven.

Het is de stier bestijgen, de stier berijden, van de stier af vallen, door de stier vertrappt worden, de stier opnieuw bestijgen, de getemde stier berijden, en het verdwijnen van berijder en stier in de Smetteloosheid.

Het is eindeloos trainen, eindeloos de Eeuwige volgen, eindeloos buigen, eindeloze bereidwilligheid.

Het is Liefde die onze stoutste dromen te boven gaat.

### ***De Vlam van Liefde***

De hierboven beschreven ervaring luidde een andere periode van retraite in, die een paar maanden duurde. En de volgende drie jaar zou ik in en uit retraite zijn, zelfs terwijl ik doorging met het bouwen van de tempel, het aannemen van discipelen en het reizen naar meditatiegroepen. In het eerste jaar kreeg ik te maken met sterke devotionele gevoelens, die aanvankelijk gericht waren op Avalokiteswara Bodhisattva en daarna op Amitabha Boeddha.

Ik ben geneigd om de kosmische Boeddha's en Bodhisattva's te zien als vertegenwoordigers van het Mededogen en de Wijsheid van de Eeuwige. Voor miljoenen boeddhisten vertegenwoordigt Avalokiteswara (Kwan-Yin, Kanzeon) een zachtmoedig Mededogen en Barmhartigheid. En voor miljoenen boeddhisten vertegenwoordigt Amitabha Boeddha verlossend mededogen en welwillendheid. Ik vermoed, dat ik het karma heb geërfd van iemand voor wie deze Bodhisattva en Boeddha heel dierbaar waren. Een aantal maandenlang waren mijn meditatie en dagelijks leven vol liefde voor en aanbedding van deze Bodhisattva en Boeddha. En daarna nam de kracht van deze devotionele focus geleidelijk af.

Let wel, ik zeg niet dat de kosmische Boeddha's en Bodhisattva's slechts 'symbolen' zijn. Tegelijkertijd heb ik geen persoonlijke ervaring van een afzonderlijk Zuiver Land. Ik waardeer de uitleg van de Zesde Zen Patriarch, dat het Zuivere Land de zuivere geest en het zuivere hart van de beoefenaar is. Maar ik zal niet zeggen, dat een afzonderlijk Zuiver Land niet bestaat: —Ik weet het niet.

Alleen-zijn – alleen-zijn *met* de Eeuwige – was een terugkerend thema in mijn training gedurende deze jaren. Soms lag de nadruk op het 'alleen-zijn', soms op het '*mét* de Eeuwige', soms was alles in evenwicht. Als ik na vele jaren terugkijk, lijkt het alsof ik werd voorbereid op de dood van mijn meester.

In 1993 kwam het hoogtepunt van wat ik nu beschouw als de meest vredige jaren van mijn leven. Ik was weer in retraite. Op een dag ervaarde ik in meditatie het opwellen van het Water van de Geest naar de kruin van het hoofd en een opening bij de kruin van het hoofd. Het voelde alsof er een ring van vlammen of elektriciteit op de kruin van mijn hoofd was, rond de plek die geopend was. Het was niet gewoon geopend, maar geopend *naar* de Eeuwige in stille liefde, aanbidding, eerbied, dankbaarheid. In mijn gedachten noem ik dit punt op de kruin van het hoofd de 'Poort van Smetteloosheid'. Ik meen, dat ik Eerw. Meester ernaar heb horen verwijzen als de 'Hemelse Poort'.

De lezer kan mijn beschrijving van de 'ring van vlammen' vergelijken met Eerw. Meesters beschrijvingen van de 'lotusbloem op mijn hoofd' in *How to Grow a Lotus Blossom* (bijv. Plaat XLIV [in de eerste editie, Plaat XXVII]). Nogmaals, iedereen ervaart deze dingen op zijn of haar eigen manier – en wat er spiritueel plaatsvindt, is *in feite* voor iedereen hetzelfde.

Tijdens deze retraite ervaarde ik wat ik toen kende, en sindsdien ken, als *volmaakte* tevredenheid. Zo dikwijls zei Eerw. Meester in het jaar na haar grote kensho in 1976-1977: —"Het is mij *genoeg* om de Heer des Huizes te kennen." En vaak beantwoordde ze een vraag met: —"*Verlang* gewoon naar de Heer des Huizes." Als al onze begeerte samenvloeit tot de stille vlam van verlangende liefde naar de Eeuwige, dan zal de Schatkamer inderdaad op natuurlijke wijze opengaan en dan is het inderdaad *genoeg* om de Heer des Huizes te kennen.

De ervaring van volmaaktheid, van welke aard dan ook, is zowel een einde als een nieuw begin. Op het moment dat ik deze volmaakte tevredenheid meemaakte, had ik niet de illusie dat ik die tevredenheid altijd zou *voelen*. De tevredenheid die ik tijdens die retraite had was nooit alleen maar een gevoel, en het was nooit mijn creatie. Het behoorde mij nooit toe: —Ik mocht het ervaren. Het is een aspect van de Eeuwige.

## HOOFDSTUK 5

### DE GROTE CIRCULATIE IN EEN DAG

*Het geluid van de vallei-stroom is Zijn geweldige Stem.  
De kleuren van de bergen zijn Zijn Zuivere Lichaam.  
In de nacht heb ik de 84.000 lofliederen gehoord, —  
Maar hoe leg ik dit uit in de ochtend?*

—*Verlichtingsgedicht van Sotoba,  
een lekenbeoefenaar*

#### ***Inleiding***

In mijn retraite in 1980 leerde ik mijn eigen natuurlijke, contemplatieve ritme kennen. Ik had zeven jaar training als monnik achter de rug. Nu moest ik, noodgedwongen, leren om geheel buiten het normale monastieke dag-rooster om te trainen. Ik moest op mijn eigen instinct vertrouwen, over wat goed is om op een bepaald moment te doen. Regelmatig werd ik in diepe meditatie getrokken en dan weer eruit gehaald. Regelmatig werd ik ertoe getrokken om over mijn leven na te denken. En, vanzelfsprekend, hebben ook de behoeften van het lichaam hun eigen ritmes. Dezelfde principes van een natuurlijk, contemplatief ritme zijn van toepassing op de gewone, dagelijkse training buiten de context van een retraite.

Ik zal proberen mijn natuurlijke cyclus van meditatie en activiteit te beschrijven en duidelijk te maken hoe dit het werk van de transformatie ondersteunt. Nogmaals, ik gebruik mijn eigen training als voorbeeld, want dat is wat ik *kan* gebruiken. Dit is op geen enkele manier bedoeld als een recept voor de training van anderen. Ook al was een bepaald patroon voor mij werkzaam, ik ga er niet vanuit dat het voor iedereen – of *voor wie dan ook* – zal werken. In mijn eigen tempel volgen wij het normale, dagelijkse rooster van meditaties, ceremonies, werk, enz. dat ik volgde, toen ik nog een jonge monnik was. Dit rooster



werkt goed voor de meeste mensen die voor onze manier van trainen geschikt zijn: —het is evenwichtig en niet extreem. Voor zowel monniken als leken raad ik aan de training te beginnen met een sterke nadruk op ochtend- en avondmeditatie (voor nieuwe leken misschien alleen een ochtend- *of* avondmeditatie). Zoals elke verantwoordelijke boeddhistische leraar raad ook ik sterk aan om te trainen onder begeleiding van een gekwalificeerde leraar en regelmatig te mediteren en te trainen met anderen die dezelfde beoefening doen en dezelfde leer volgen. Tot slot kan ik niet genoeg benadrukken, hoe belangrijk het is om de Leefregels te bestuderen en ter harte te nemen. Dit zijn de fundamenten van een juiste training en hierdoor is het mogelijk je eigen natuurlijke contemplatieve ritme te vinden.

Tot slot wil ik iedereen waarschuwen die op zoek is naar een kortere weg. Het duurt jaren om een solide basis van training op te bouwen. Er zijn geen sluiptwegen.

### ***De Ochtend van een Contemplatieve Dag***

Eerw. Meester merkte soms op dat de echte trainingsdag laat in de middag of vroeg in de avond begint, wanneer het actievendeel van de dag ten einde loopt. Tijdens mijn retraite in 1980 ontdekte ik dat dit ook voor mij het geval was, en sindsdien is het zo gebleven. Mijn trainingsdag begint na het avondeten met een informele periode van contemplatie in de 'lijkenhouding' – oftewel liggend. Dit is meestal mijn diepste meditatie van de dag. Het verloopt geheel natuurlijk en moeiteloos. Deze periode van ontspannen contemplatie is de perfecte opmaat voor de avondmeditatie in de meditatiezaal met anderen. Als er 's avonds geen formele meditatie is, dan is deze vroege contemplatie op zich ook al compleet.

Het komt weleens voor dat ik niet in staat ben om deze vroege avondmeditatie te doen. Wanneer ik die mis, ben ik me er altijd erg van bewust dat ik iets belangrijks mis, en dat als het zo

zou doorgaan, dat ik dan spiritueel 'op' zou raken. Deze ontspannen contemplatie bereid het spirituele veld van mijn lichaam en geest voor op de komende nacht. Het is alsof de meditatie-smeltoven waarin de volgende partij erts zal worden geraffineerd, tijdens deze meditatie wordt aangestoken.

### ***Erts Zuiveren***

Tijdens mijn retraite in de zomer van 1980 werd ik midden in de nacht wakker om te mediteren. Sindsdien ben ik dit enigszins onregelmatig blijven doen. Er zijn periodes geweest van een paar achtereenvolgende weken, waarin het niet gebeurde; meestal was dat als ik erg vermoeid was. Maar de meeste nachten in de afgelopen vijfendertig jaar heb ik deze middernachtelijke meditatie gedaan.

De duur van deze meditatie is meestal kort, soms maar een paar minuten. Ik ga gewoon rechtop in bed zitten en mediteer, vaak knielend op mijn matras. Ik steek geen kaarsen aan en doe geen lichten aan. Vele jaren heb ik midden in de nacht op mijn matras gezeten met een warrige, wazige geest. Maar ik had geleerd om niet over de kwaliteit van mijn meditatie (of het schijnbare gebrek eraan) te oordelen. Ik vertrouw er altijd op dat meditatie iets goeds bewerkstelligt: —dat is voldoende.

Deze middernachtelijke meditaties zijn voor mij heel waardevol geweest; waarschijnlijk vooral op manieren waarvan ik me geen voorstelling kan maken. Ik weet niet of dit voor iedereen opgaat, maar voor mij lijkt de tijd van middernacht tot ongeveer 4 of 5 uur in de ochtend, een periode te zijn waarin karmische spanningen naar de oppervlakte komen. Ik vermoed dat ik wakker word, als ze aan de oppervlakte komen. Ik merkte dat, als dit gebeurt, het heel moeilijk is om weer in slaap te vallen, tenzij ik ga zitten en een poosje mediteer. Maar als ik mediteer en weer ga liggen, val ik meestal meteen weer in slaap.

Ik zie deze nachtelijke meditatie als een kleine inspannings-investering die veel oplevert voor het raffineren van de grondstof – het 'erts' – van de verlichting. Door de jaren heen is mijn geest tijdens deze meditatie geleidelijk aan minder warrig en wazig geworden – een onverwachte bonus.

Er is nog een ander niveau van waaruit ik deze meditatie kan bekijken en waarderen: —er is de hele uitgestrekte nacht waarin ik met de Eeuwige kan *zijn*. Jarenlang zat ik in de nacht met een warrige, wazige geest, maar met een blij hart.

### ***De Middag van een Contemplatieve Dag***

De tijd van de ochtendmeditatie is voor de spirituele dag die ik beschrijf, laat in de middag. De ochtendmeditatie is de voltooiing van het spirituele werk van de nacht. Het is alsof het geraffineerde goud uit het erts in staven wordt gegoten. Ik beschouw de ochtend expressie van vertrouwen en dankbaarheid in enigerlei vorm van ochtenddienst net zo belangrijk voor mijn training als de ochtendmeditatie. Het 's ochtends reciteren van geschriften, buigen en offeren van verdienste markeren de overgang van het raffineren van het goud, naar het aanwenden ervan voor het welzijn van alle wezens in de activiteiten van de dag

Het goud wordt niet gedolven en geraffineerd om het op te potten, maar om het met mededogen en ruimhartigheid van geest te gebruiken. De uren tussen de ochtenddienst en het middagmaal zijn de voornaamste werkuren. Hier wordt het goud opnieuw ingezet voor de uitrusting voor en de inspanning van het delven. Het is belangrijk een goede balans te vinden tussen meditatie en de beoefening van generositeit. Als we ons hart openstellen in meditatie, ontvangen we ontelbare voordelen van de Eeuwige. In ons dagelijks werk hebben we de gelegenheid om dankbaarheid aan de Eeuwige te betonen door dienstbaarheid aan levende wezens, die tenslotte deel van de Eeuwige zijn. Ook

### *De Grote Circulatie in een Dag*

dit is een aspect van de Grote Circulatie. Ik heb altijd gehouden van de observatie van de grote meester Dogen: —"Het is een daad van naastenliefde (generositeit) om een veerboot of een brug te bouwen en alle vormen van nijverheid vallen onder naastenliefde als ze anderen ten goede komen." Of, zoals een vers in de Bijbel het uitdrukt: —"Doe alles, als voor de Heer."

### *De Nacht van een Contemplatieve Dag*

De namiddag is de nacht van een contemplatieve dag. Zoals de laatste uren van de nacht vooruitlopen op de dageraad, zo lopen de laatste uren van de dag vooruit op het naar binnen keren in de avondmeditatie.

's Middags probeer ik rustiger te werken. Het is alsof het delfgereedschap is opgeborgen en het erts naar de oven wordt gebracht waar het tot goud zal worden geraffineerd.

### *Naar Binnen en Naar Buiten Keren*

Meditatie en activiteit wisselen elkaar in deze constante cyclus af. Meditatie is 'ons naar binnen keren'; activiteit is 'ons naar buiten keren'. Dit is als een spirituele in- en uitademing. Als de geest en het hart van meditatie in de activiteit worden ingebracht, dan wordt dit 'aandachtigheid' genoemd. Als de geest en het hart van onbaatzuchtig geven in de meditatie worden ingebracht, dan wordt dit 'offeren' genoemd. Er is dus 'stilte in activiteit' en 'activiteit in stilte'.

In het begin van de negentiger jaren schreef ik een gedicht over de 'naar binnen kerende ' kant van deze constante cyclus, vooral zoals die tot uiting komt bij het mediteren in de meditatiezaal met medebeoefenaars. Het gedicht is getiteld *Heer van ons Hart* en is te vinden in *Boek IV – Gedichten*.

## HOOFDSTUK 6

### TWEE PIJLEN DIE ELKAAR MIDDEN IN DE LUCHT RAKEN

*Wanneer het hart niet kieskeurig is,  
neemt het Ongeborene de leiding.  
Wanneer we niet langer in verwarring ronddolen,  
zal onze karmische erfenis vrede kennen.  
Succes en mislukking, dichtbij en veraf: —  
Deze zullen niet langer tegenpolen zijn.*

#### ***Zenuwen Vóór en Ná de Sprong***

In de loop van onze training maken we heel wat sprongen in vertrouwen. De meeste lijken geen erg grote sprongen, maar de schijn kan bedrieglijk zijn. De grotere sprongen komen minder vaak voor. Alle sprongen in vertrouwen zijn sprongen in het ongewisse. Geen wonder dat ik altijd de zenuwen kreeg vóór een sprong. Maar er zijn ook zenuwen ná een sprong. De zenuwen voor een sprong kun je verwoorden als: —"Wat staat me te wachten?" De zenuwen na een sprong kun je verwoorden als: —"Waar ben ik aan begonnen?"

Training/verlichting is een continu proces. In dit proces zijn de voor-de-sprong-zenuwen ook na-de-sprong-zenuwen. Als ik op mijn training terugkijk en me op één sprong concentreer, zoals die in de eerste kensho, dan zie ik dat er (op zijn zachtst gezegd) beduchtheid was in de aanloop ernaartoe; en daarna waren er jaren van worsteling met de implicaties van de stap die ik had genomen. Deze zelfde post-kensho worsteling is [tegelijkertijd] de pre-'sange van 1987' worsteling, enzovoort.

Soms ervaarde ik deze zenuwen als intense angst. Maar vaker hadden de zenuwen het rustigere karakter van 'verontrust worden door de waarheid' – je voelt dat er meer nodig is, dat er meer aan zit te komen, en je weet niet precies wat dat 'meer' is. Het contemplatieve leven laat niet veel ruimte voor zelfgenoegzaamheid.

Ik had niet altijd door, dat ik de zenuwen had voor of na een sprong: —soms wordt het achteraf pas duidelijk. Maar als ik zorgvuldig en gedetailleerd terugkijk op het verloop van mijn training, dan kan ik meestal wel de draad van de zenuwen ontwaren die daar, samen met andere draden van ervaring, doorheen loopt en ermee verweven is. In Hoofdstuk II-4 van deze *Reflecties in het Leven van een Discipel* heb ik verteld over de ervaring waarin mij werd getoond dat, als ik mijn training zou voortzetten, ik op het moment van mijn sterven de optie zou hebben om meer karma voor conversie op te nemen. Ik heb ook de reactie van onvoorwaardelijke bereidwilligheid beschreven die onmiddellijk in mij opkwam (zie Hoofdstuk II-4, paragraaf 'Het Hemelse Hart'). Gedurende de vijf jaar die op deze sprong volgden, was er een heel rustig geval van de zenuwen.

### ***Een Vraag Vijf Jaar Laten Suddereren***

Van 1990 tot 1995 leefde en trainde ik met een vraag als mijn constante metgezel, ook al stond de vraag doorgaans op het 'sudderpitje' van mijn bewustzijn. Dit was de vraag: —Als ik, bij mijn dood, de keuze krijg om meer karma op te pikken om dat terug naar de Eeuwige te leiden, op grond waarvan maak ik dan die keuze?

Deze vraag was voor mij van het allerhoogste belang en ik had geen idee wat het antwoord zou kunnen zijn. Al die tijd dat ik met deze vraag leefde, begreep ik wel dat die op een soort misvatting berustte. Zo besepte ik bijvoorbeeld dat, als er geen eigenstandig zelf is dat het proces van dood en hergeboorte doorloopt, ongeacht wat 'ik' op het moment van overlijden zou beslissen, 'ik' niet degene zou zijn die de gevolgen van mijn keuze zou dragen. Deze gedachte gaf me echter geen enkel soelaas. Ik zat vast in een soort stille ongerustheid over het nemen van wat voor mij een cruciale beslissing leek – en *lijkt* – met verstrekkende gevolgen (voor *wie* dan ook!).

Dus ging ik door met mijn dagelijkse leven, mijn dagelijkse training, met deze vraag altijd op de achtergrond. Ik heb nooit enige twijfel gehad over hetgeen mij was getoond met betrekking tot de keuze die mij op het moment van overlijden zou kunnen worden geboden; ik heb nooit enige twijfel gehad over de bereidwilligheid die toen in mij opwelde; er was alleen iets fundamenteels, dat ik niet begreep. En ik wist, dat ik het op een dag zou moeten begrijpen. Ondertussen beleefde ik een prachtige tijd in mijn spirituele leven en ik was nooit erg bezorgd over mijn vaste metgezel. Het was een heel rustig geval van de zenuwen.

Onwetendheid kent twee aspecten. Het aspect dat ons in grote moeilijkheden brengt, is het 'opzettelijk negeren' van onze Ware Natuur. Daarnaast is er de onwetendheid die simpelweg bestaat uit het *gewoon niet snappen*. Het opzettelijk negeren verblindt ons meer en meer voor de Eeuwige en voor de wet van het karma. Deze blindheid is het *gewoon niet snappen*, en vanuit deze blindheid gaan we gemakkelijker over tot de eigenwillige daad van het negeren. Dus mijn eenvoudige vraag, die zich voordeed als een 'gewoon niet snappen' soort onwetendheid, werd aangedreven door een behoorlijk momentum van duister, eigenwillig negeren. Dit is een echt spirituele kwestie – wellicht een kwestie die ooit voor maar één persoon urgent zal zijn. Maar als jij die persoon bent, dan heb je hulp nodig.

Ik had met Eerw. Meester gesproken over de ervaring die aanleiding gaf tot mijn vraag, kort nadat het had plaatsgevonden, maar de vraag zelf had ik niet uitgesproken. In feite heb ik de vraag nooit uitgesproken. Ik had 'Ja!' gezegd in een onvoorwaardelijke bereidwilligheid; en hoewel ik verward was over wat dat impliceerde, bleef ik trouw aan dat 'Ja!'. Ik vertrouwde erop dat er hoe dan ook een manier *moest* zijn om die beslissing te nemen, als het zover was. Dus, ondanks dat ik met de vraag leefde, *wist* ik dat de Eeuwige me op een dag zou helpen het antwoord te

vinden. Dus liet ik de vraag vier jaar lang in mijn meditatie en training 'suddereren'.

### ***Het Antwoord***

Op een zeker moment was het sudderen van de vraag klaar. De wijze waarop ik me de gebeurtenissen die zich ontvouwd herinner, is als volgt: —Ik schreef Eerw. Meester een brief waarin ik op de een of andere manier mijn verwarring kenbaar wist te maken zonder daadwerkelijk de vraag te stellen. Ik kreeg geen antwoord. Enkele maanden later (ik denk dat het in de eerste helft van 1995 was), bezocht ik Eerw. Meester in Shasta Abbey. Ik schreef haar een briefje, weer zonder de vraag expliciet te stellen. Tegen het einde van dit bezoek nodigde Eerw. Meester me uit in haar kantoor voor een kopje thee. Ik nam plaats en de assistent die Eerw. Meester op dat moment terzijde stond, verdween discreet. Eerw. Meester keudelde een poosje. Ik weet niet meer waar we het over hadden. Na een paar minuten onderbrak Eerw. Meester het gesprek. Ze verwees naar mijn briefje. Ze keek me recht aan en zei: —"Het blad gaat waarheen de wind waait en is de wind niet ongehoorzaam." —Ik voelde een heel subtiele en stille beweging in mijn hara. Ik wist dat mijn vraag volledig beantwoord was. De pijl van het antwoord had de pijl van de vraag recht op zijn kop geraakt.

### ***Blad en Wind***

In de metafoor van blad en wind staat de wind voor de Wil van de Eeuwige en het blad voor onze persoonlijke wil. Wanneer onze persoonlijke wil niet in harmonie is met de Wil van de Eeuwige, veroorzaken we lijden. En tegelijkertijd is onze persoonlijke wil – ja, alles wat we zijn – *van* de Eeuwige: —"Ik ben niet de Eeuwige, en er is niets in mij dat niet *van* de Eeuwige is." En wat is dan de 'Wil van de Eeuwige?' —Eerw. Meester benadrukte altijd dat de Leefregels de Wil van de Eeuwige



omschrijven. Met andere woorden, het werkelijk volgen van de Leefregels, is het volgen van de Wil van de Eeuwige.

Als dit zo is, dan moet er meer achter de Leefregels zitten dan je op het eerste gezicht zou zeggen; —óf dat, óf er zit minder achter de Wil van de Eeuwige, dan erachter lijkt te *moeten* zitten. Ik had Eerw. Meesters Commentaar op de Leefregels zo vaak gelezen, dat ik het vrijwel van buiten kende. Toch was het essentiële punt van dat commentaar me altijd ontgaan. Dit was geenszins te wijten aan een gebrek aan helderheid in Eerw. Meesters toelichting. Iets in mij was gewoon nog niet klaar om de Leefregels te begrijpen op het niveau waarop Eerw. Meester die uitlegde.

De keuze op het moment van sterven om al dan niet meer karma op te nemen en terug te leiden naar de hulp van de Eeuwige lijkt op het eerste gezicht geen keuze in het kader van de Leefregels te zijn. Het heeft niet te maken met het zich onthouden van doden, stelen, liegen, enz. En toch is het wel degelijk een Preceptuele keuze als we de Leefregels begrijpen als een beschrijving van leven in harmonie met de Eeuwige. Deze manier om naar de Leefregels te kijken, benadrukt *de Waarheid die in de Leefregels besloten ligt* – de ware *Geest* van de Leefregels. Dit is de focus van Eerw. Meesters 'Commentaar op de Leefregels'. (Het Commentaar vormt het grootste deel van de tekst bij Plaat XII [in de eerste editie, Plaat VIII] van *How to Grow a Lotus Blossom*. De tekst is eveneens te vinden op de website van North Cascades Buddhist Priory: —

*[www.northcascadesbuddhistpriory.org/Precepts/precepts.html](http://www.northcascadesbuddhistpriory.org/Precepts/precepts.html)*

Wat zag ik over het hoofd? Er was nog een sprong die ik moest maken, opdat de diepere oorzaken van mijn onwetendheid de hulp van de Eeuwige zouden kunnen krijgen. Toen dit in 1998 gebeurde, sprong de deur van de Leefregels open. Over deze periode in mijn training zal ik in een later hoofdstuk van deze *Reflecties in het Leven van een Discipel* spreken.

## HOOFDSTUK 7 PARINIRWANA

*Met de Kosmische Boeddha zijn en in de Oceaan van Nirwana spelen...*

*Wat is de wonderbaarlijke poort van de Dharma en de Transmissie van de oude boeddhistische Stamhouders toch buitengewoon!*

*(...)*

*Als je hart net zo wordt als de wereld van de Smetteloosheid, dan zal het de wetten van de Smetteloosheid manifesteren*

*En het Ware Lichaam van de Smetteloosheid realiseren dat boven bestaan en niet-bestaan uitgaat.*

### ***Het Ware Hart van de Oude Boeddha's***

Begin 1996 bezocht ik Eerw. Meester in Shasta Abbey. Tijdens dit bezoek maakte ik van de gelegenheid gebruik, toen we een keer alleen in haar kantoor waren, om te zeggen: —"Ik wil je bedanken voor alles wat je voor mij gedaan hebt." Eerw. Meester antwoordde eenvoudig: —"Je hebt het allemaal zelf gedaan, vriend."

Het is waar dat Eerw. Meester mijn training niet voor mij kon doen, en het zou nooit in haar zijn opgekomen om dat te proberen. *En* voor mij *was, is en blijft* Eerw. Meester Jiyu-Kennett de levende Boeddha, mij door de Eeuwige gegeven, om me te begeleiden naar de harmonie met Zichzelf. Maar de Eeuwige heeft Eerw. Meester niet gedwongen om mij als haar discipel aan te nemen, en zij werd niet gedwongen om mij als haar discipel aan te houden en mij meer dan twintig jaar te blijven helpen. Soms kwam deze hulp als 'de stem van de donder', soms als grote zachtmoedigheid, soms als heldere lering die precies op het juiste moment werd gegeven – maar meestal kwam het als het voorbeeld van een ander mens die haar eigen menselijkheid, en de menselijkheid van andere mensen, aanvaardde en resoluut haar eigen training deed.

Een andere keer had ik Eerw. Meester gevraagd hoe ik mijn dankbaarheid kon tonen – en ik bedoelde met name mijn dankbaarheid jegens haar. Ze antwoordde: —"Er is maar één manier: door Het door te geven." Hier verwijst 'Het' naar de Transmissie die door alle Boeddha's en Stamhoofden heen naar Eerw. Meester loopt, en verder naar – en door – haar discipelen en kleindiscipelen.

### ***Verdienste uit een Voorgaand Leven***

Vele jaren geleden herinnerde ik me een enkele scène uit een voorgaand leven. In deze scène liep een jonge monnik – waarschijnlijk niet ouder dan twintig jaar – naast een oude, blinde monnik. De jonge monnik stond links van de oude monnik en ondersteunde en begeleidde hem met grote genegenheid. Mij werd getoond dat ik het karma van de jonge monnik had geërfd en dat Eerw. Meester het karma van de oude monnik had geërfd.

Als ik denk aan alle hulp die Eerw. Meester mij gaf, gaan mijn gedachten terug naar die herinnering aan de twee monniken. Meester Enan zei: —"Het feit dat we ons in deze boot [van samen trainen] bevinden is volledig te danken aan onze goede daden in voorgaande levens; dat we gezegend zijn met de gelegenheid om samen in hetzelfde klooster de trainingsperiode door te brengen is evenzeer te danken aan dezelfde oorzaak." —Waar ik aan zou willen toevoegen: —"Het feit dat we in staat zijn om samen te trainen als meester en discipel, is te danken aan dezelfde oorzaak, en is de grootste zegen van allemaal."

### ***De Dauwdruppel Glijt in de Glinsterende Zee***

In de ochtend van 6 november 1996 was ik boodschappen aan het doen in een nabijgelegen stad. Terwijl ik zo mijn dingen deed, schoten er telkens weer een paar woorden door mijn hoofd: —"Dat wat we werkelijk zijn, wordt niet aangetast door geboorte en dood." De Eeuwige zorgt echt voor ons! Kort nadat ik in de

tempel was teruggekeerd, kreeg ik een telefoontje dat Eerw. Meester kort tevoren was overleden.

Zoals ik al zei in de inleiding van deze *Reflecties in het Leven van een Discipel*, heeft dit verhaal een zeer beperkte focus. Zo heb ik de afnemende gezondheid van Eerw. Meester in haar laatste jaren niet beschreven. Ik wist dat ze uitgeput was, omdat ze me dat—feitelijk en zonder te klagen—had verteld en omdat ik ogen had en kon zien hoe zwaar het voor haar was. Ook kon ik een glimp opvangen van de diepte en de kracht van de meditatie die haar ondersteunde en die haar in staat stelde om de spirituele locomotief te blijven die over het spoor voort tjoekt en zoveel mensen met zich meetrekt. Toen ik van de dood van mijn meester hoorde, was mijn onmiddellijke reactie: —"Geweldig!"—want ik wist dat ze volledig gereed was om te gaan en omdat, als er ooit iemand toe was aan een goede en welverdiende rust, het Eerw. Meester Jiyu-Kennett was. De liefde van een spiritueel kind klampt zich aan de geliefde vast; de liefde van een spirituele volwassene laat de geliefde gaan. *En*, omdat we complexe wezens zijn, kunnen we loslaten én rouwen.

Toen ik een dag of twee na haar overlijden in de Stichters kapel in Shasta Abbey bij het lichaam van Eerw. Meester mediteerde, werd me getoond dat zij op het moment van mijn eigen sterven er zou zijn om me te begroeten. Ik geloof niet dat Eerw. Meester op enigerlei wijze gescheiden is van de Eeuwige. Ik probeer niets van dit alles intellectueel te begrijpen. Ik vertrouw het gewoon.

Ook geloof ik dat Eerw. Meester op het moment van overlijden zozeer in een eenheid met de Eeuwige was, dat ze gewoon in de Grote Smetteloosheid oploste en een grote regen van verdienste uitstortte die mijn leven en dat van alle wezens zal blijven zegenen. In het boeddhisme wordt dit 'Parinirwana' genoemd: —de volledige en definitieve opheffing van het lijden en de hereniging met het Ongeborene.

*Deel II, Hoofdstuk 7*

Kort na Eerw. Meesters Parinirwana schreef ik een gedicht.  
Het heet *De Windgong* en het is te vinden in *Deel IV – Gedichten*.

## HOOFDSTUK 8 DE BELOFTE

*Volg geen gedachten over dingen die al voorbij zijn; verwelkom geen gedachten over dingen die nog komen gaan; en koester geen gedachten over dingen die nu gaande zijn. Er is geen betere weg naar de Waarheid, dan het zuivere te behoeden en het heldere te versterken. Je moet afstand van de wereld willen nemen; —dan kent de verdienste van meditatie haar gelijke niet.*

### ***Diepere Implicaties van het Discipelschap***

Hoewel de dood van mijn meester niet als een schok kwam, was het niettemin een grote katalysator in mijn spirituele leven. Ik denk, dat ik de anderhalf jaar die op de dood van mijn meester volgde het beste kan karakteriseren als een tijd waarin de diepere implicaties van mijn discipelschap in mij begonnen te dagen. Vele jaren later heb ik nog steeds een gevoel van verwondering over de compassie van het proces dat ik onderging – een proces waarvan ik me in de eerste stadia grotendeels niet bewust was.

Omdat ik het grootste deel van mijn leven monnik ben geweest, was ik gewend om ongewone fysieke, mentale en emotionele verschijnselen te ervaren. Ik heb er altijd op vertrouwd dat mediteren en trainen alleen maar tot iets goeds kan leiden, ook als je onderweg moeilijkheden en pijn ondervindt. Dus, toen ik enkele maanden na de dood van Eerw. Meester begon te merken dat mijn hersenen af en toe heel even werden uitgeschakeld, maakte ik me geen zorgen. Als dat gebeurde, was het alsof ik een fractie van een seconde in slaap viel. Maar het was anders dan in slaap vallen op een manier die ik niet kan beschrijven. Ik denk niet dat het vaker voorkwam wanneer ik moe was, dan wanneer ik dat niet was.

Nu weet ik, dat deze incidentele episodes van de uitschakeling van de hersenen de aanzet waren tot een veel

langduriger uitschakeling van de hersenen, die ik zal beschrijven in Hoofdstuk II-9 van deze *Reflecties in het Leven van een Discipel*. Mensen die met dit fenomeen te maken krijgen, raad ik ten zeerste aan om naar je spirituele intuïtie te luisteren en die te volgen omtrent wat *goed is* om te doen – of juist *niet goed is* om te doen. In de zomer van 1997, zeven of acht maanden na de dood van Eerw. Meester, kreeg ik een ongeluk met de pick-up truck van de tempel omdat mijn hersenen werden uitgeschakeld terwijl ik aan het rijden was. Gelukkig was er geen ander voertuig bij betrokken en raakte niemand gewond, maar het scheelde niet veel en de truck was total loss. De truck was al ver over tijd om definitief afgedankt te worden, maar er zijn betere en meer verantwoorde manieren om van een oud voertuig af te komen dan het op de snelweg in de prak te rijden.

Voordat ik vertrok, had ik een duidelijke, intuïtieve waarschuwing gekregen, dat ik die dag niet moest gaan rijden. Ik negeerde die waarschuwing. De les die ik uit deze ervaring trek is, dat ik naar de Eeuwige moet luisteren als de Eeuwige mij een duidelijke boodschap geeft. Als Eerw. Meester nog geleefd zou hebben en me had gezegd die ochtend niet te rijden, zou ik naar haar hebben geluisterd. Eerw. Meester leerde altijd: —"De meester is niet de Eeuwige, *en* de meester *vertegenwoordigt* de Eeuwige voor de discipel." Maar goed, mijn menselijke meester was nu dood. De vraag die nu voor me lag, was: —"Ga je naar de Eeuwige luisteren en die volgen, zoals je geleerd hebt om naar je menselijke meester te luisteren en die te volgen?" —Dit was waar ik naar verlangde. En ik had hulp nodig.

### ***De Voorbewerking van de Grond***

In september 1997, tien maanden na de dood van Eerw. Meester, werd ik gedurende zes weken opnieuw een retraite ingetrokken. Hier volgen enkele passages uit een dagboek, dat ik in die retraite bijhield. De passages staan niet in chronologische volgorde:

## *De Belofte*

De afgelopen anderhalve week is het diepste zelf-onderzoek van mijn leven geweest, gemotiveerd door mijn behoefte om in mezelf te weten hoe ik de verantwoordelijkheid van mijn discipelschap jegens Eerw. Meester en jegens het Ongeborene kan vervullen – hoe ik dit discipelschap trouw kan zijn.

In een droom zat ik dichtbij Eerw. Meester. Eerw. Meester zei tegen me dat er op een dag een hele tuin vol bloemen zal zijn die tot boven het hoofd groeien, waar er eerst één lotusbloesem is. Ze zei dat je anderen moet helpen om in die tuin te wandelen. Ze zei dat het samenbrengen van ons karma en de Boeddhanatuur de essentiële zaak is.

Ik bid dat ik me altijd mag warmen aan de stralende zon van het Ongeborene. Hoe donker en mistroostig het ook worden mag, ik kan me in mezelf terugtrekken en me warmen aan het haardvuur [van de hara] waarin de sintels van de Liefde die alle begrip te boven gaat, gloeien.

Ik voel, dat ik een impliciete belofte aan Eerw. Meester heb gedaan, dat ik in dit leven in een bepaalde richting zou trainen. Die is in de richting van de re-harmonisatie van mijn karma met de Eeuwige. Daartoe moet ik altijd om hulp vragen.

Deze retraite vormde de voorbereiding van de spirituele grond voor de veel langere retraite waarin ik in de lente van 1998 werd ingeschoten. In deze passages uit mijn dagboek zie ik een zeer oprechte en zeer sterke wens om de belofte te realiseren die inherent is aan een waarachtig discipelschap. Toen ik deze aantekeningen in mijn dagboek maakte, had ik geen enkel vermoeden van de intensiteit en de majestueuze dimensie van de



*Deel II, Hoofdstuk 8*

ervaring die zich nu aan de horizon begon af te tekenen. Een oprecht gebed wordt altijd gehoord en verhoord. Een oprechte wens is een oprecht gebed.

## HOOFDSTUK 9 DE OVERGAVE

*Wanneer we onze zintuigen volkomen stil laten worden, zal het Hart van de Hemel – de Boeddhanatuur – zichtbaar worden; Het is de natuurlijke drager van het Goddelijke Licht, Dat voortreffelijk is.*

### ***De IJzeren Bal***

Ten tijde van Eerw. Meesters overlijden bestond de klooster-gemeenschap van de North Cascades Buddhist Priory uit mijzelf en twee discipelen. Onze tempel had een kleine lekencongregatie en daarnaast reisde ik regelmatig naar verschillende andere meditatiegroepen verspreid over het noordwestelijk kustgebied van de Stille Oceaan. Het was een enorme inspanning.

Na de dood van Eerw. Meester begon de monastieke gemeenschap van onze tempel te groeien. Eerw. Meester Mokushin Hart, die nu Deken is van de Serene Reflection Dharma Association, kwam hier in de herfst van 1997 wonen en trainen. Onze kloostergemeenschap en leken-gemeenschap hebben sindsdien veel baat gehad bij haar onderwijs en training. Monastiek leven en trainen is vaak niet minder complex dan leven en trainen in de wereld. Altijd staan er problemen en vragen op mijn meditatief 'sudderpitje'. In de laatste maanden van 1997 en de eerste helft van 1998 leek één probleem bijzonder belangrijk te zijn en maakte ik me soms grote zorgen. Ik mediteerde ermee en het gaf me een goede spirituele work-out.

Soms worden we geconfronteerd met een probleem dat we niet zelf hebben gecreëerd, maar dat op de een of andere manier in onze schoot is beland. Het kan zijn dat we inzicht krijgen in de oorsprong van zo'n probleem uit een voorgaand leven. Maar uiteindelijk gaat het erom hoe we *vandaag* met het probleem trainen.

Een aantal maanden heb ik met dit probleem getraind. Het was zo'n 'ijzeren bal die je niet kunt inslikken of uitspugen'. In een dergelijk klassiek spiritueel dilemma moeten alle omstandigheden rijpen voordat de oplossing zich op natuurlijke wijze manifesteert. Meditatie en de Leefregels moeten in de training *evenveel* nadruk krijgen om de *innerlijke* (spirituele) omstandigheden volledig te laten rijpen. De Eeuwige zal al het zware werk doen bij de voorbereiding van zowel de innerlijke als de uiterlijke omstandigheden als we Haar leiding volgen en het proces niet verstoren door eigenwillig te handelen. De interne en externe omstandigheden moeten op precies het juiste moment klaar zijn: —dan is timing *alles*.

Dit proces is veel te complex om ooit intellectueel te kunnen doorgronden. We moeten met ons hele wezen *vertrouwen*. Intuïtie kan ons leiden door een duisternis die voor het intellect volkomen ondoordringbaar is. Door oprechte spirituele intuïtie te volgen, kunnen we de juiste stap op het juiste moment zetten.

### ***Aftellen tot de Lancering***

In 1997 bereidden we de bouw voor van een nieuw gebouw waarin enkele privévertrekken voor monniken zouden komen, evenals een keuken, kantoren, bibliotheek en een tweede, kleinere meditatieruimte voor formele kloostermaaltijden. In het voorjaar van 1998 werkte ik drie maanden lang met een kleine bandzaagmolen om timmerhout voor ons nieuwe gebouw te maken van de bomen die we op en rond de bouwlocatie hadden geveld. Gekscherend noemde ik die periode 'de negentig dagen van pijn'. In werkelijkheid was het [harde] werk niet pijnlijk en was het een perfect vervolg op de meditatieretraite die ik in het vorige hoofdstuk kort heb beschreven. Het werk was een vorm om dankbaarheid tot uitdrukking te brengen. Er zijn veel manieren om te buigen, en ik moest veel buigen.

## *De Overgave*

Begin april kwam Eerw. Meester Mokugen Kublicki naar onze tempel voor een langer verblijf. Zodra ze aankwam, ging ze in retraite. De retraite van Eerw. Meester Mokugen zou een van de grote zegeningen in het leven van onze tempel en in mijn leven worden.

Begin mei gaf ik de Dharma Transmissie aan twee monastieke discipelen, Eerw. Basil Singer en Eerw. Hector van der Marel, die nu beiden meester zijn met een eigen tempel. Als mij nu iets zou overkomen, dan waren er Transmissie-discipelen die Eerw. Meester Mokushin konden bijstaan in het zorgen voor de jongere trainees in de tempel en de congregatie.

Op 21 mei sprak ik met Eerw. Meester Mokugen over de kwestie waar ik mee zat. Meester Mokugen benadrukte het belang van generositeit van geest. Haar onderricht hielp me een begin te maken om mijn zorgen volledig los te laten en in de handen van de Eeuwige te leggen.

Mijn dagboeknotitie voor de volgende dag, 22 mei, leest als volgt:

"Vannacht werd ik midden in de nacht wakker en mediteerde. Vanuit ergens diep in mij vroeg ik om hulp.... Het voelt alsof een spiraalsgewijze beweging diep naar beneden en naar binnen gaat, een diepe duisternis in. Ik weet dat *Hij* daar is. Het is nu mijn keuze. Ik kan Hem niet tegemoet treden met de kleren van het zelf. Ik kan niet anders dan naakt gaan. En het is tijd voor mij om te kiezen.... Ik heb sterk het gevoel dat al mijn inspanningen uiteindelijk niet datgene kunnen doen wat ik doen moet. Het [de Hulp van de Eeuwige] moet worden *geschonken*. Ik kan het aannemen, maar ik kan het niet verkrijgen door het na te streven. Het is tijd om de strijd op te geven."

De hele dag van 22 mei doorstond ik pure panische angst. In mijn eerste jaren als monnik had ik veel angst ervaren, en de training van toen kwam me nu goed van pas. Die hele dag was mijn geest intens geconcentreerd in meditatie, ook al deed ik de gewone dagelijkse dingen.

### ***Het Goddelijke Licht***

In de ochtend van 23 mei ging ik naar de meditatiehal en deed buigingen. Het volgende is een gedeelte van mijn dagboeknotitie van die dag:

[Na de buigingen] voelde ik alsof ik stond aan de rand van een grote duisternis omzoomd met licht. Ik voelde dat er een harde schil van zelf was en een heerlijke helderheid, en ik voelde dat mijn gevoelens tussen die twee heen en weer sprongen. Ik voelde hoe het omhulsel aan de randen begon op te lossen. Ik besepte dat ik iets aan het loslaten was dat ik achterhield.... Ik keek óp, niet néér. Mijn gezicht en lichaam begonnen doordrenkt te worden met het 'elektrische' gevoel van het Water van de Geest dat op een grote blokkade inwerkt. Het werd steeds intenser totdat mijn hele lichaam ermee vervuld was. Ik besepte dat ik door de Eeuwige werd teruggewonnen. Licht en duisternis vloeiden volledig in elkaar over. Ik maakte gassho [legde de handen tegen elkaar als in gebed] en zei zachtjes: —"Ik hou van U, ik hou van U." Ik voelde me [opgenomen] in de Grote Stroom van het Licht van het Ongeborene, volledig in Zijn bezit.

Ik heb dit altijd beschouwd als 'overgave' aan de Eeuwige. Het opende mijn lichaam en mijn geest voor de Hulp van de Eeuwige op een nieuw niveau, zoals te lezen is in de volgende hoofdstukken in deze *Reflecties in het Leven van een Discipel*.

## HOOFDSTUK 10

### DE REGELS VAN HET SPEL

*Een gepacificeerd hart en een oprecht lichaam leiden  
naar het Waarachtige, het Stille, het Ongeborene.*

#### ***Uitgeschakeld***

Met de spirituele overgave die ik in het vorige hoofdstuk heb beschreven, belandde ik in een retraite van een onbeschrijflijke intensiteit.

Op het moment van die overgave werden mijn hersenen 'uitgeschakeld' en werden pas maanden later weer 'ingeschakeld'. Dat wil niet zeggen dat ik geen gedachten had. Mijn hersenen functioneerden echter alleen maar op bepaalde manieren en voor bepaalde doeleinden.

Tijdens deze retraite konden mijn hersenen werken om leringen te ontvangen. Ze konden werken voor het contempleren – niet het analyseren – van de leringen die gegeven werden. Ze konden werken voor het evalueren en contempleren – niet het analyseren – van de karmische geschiedenis die zich voor mij ontvouwde.

Mijn hersenen bleven normaal functioneren bij sommige dagelijkse activiteiten, maar niet bij andere. Alles wat analyse of zelfs maar de meest simpele mechanische vaardigheden vereiste – gebieden waarin ik redelijk bekwaam ben – werd extreem moeilijk en uitermate kwellend. Normale dagelijkse activiteiten waarbij ik niets behoefde uit te zoeken waren geen probleem – zolang ze maar gedaan werden wanneer het *goed* was om ze te doen. Het grootste deel van de nacht en een groot deel van de dag werd in beslag genomen door diepe meditatie.

Eerw. Meester zei dat dit uitschakelen van de hersenen bij haar in 1976 gebeurde. Ze zei ook dat haar hersenen, toen die na enkele maanden vanaf het begin van haar retraite weer 'aangingen', weer verder gingen waar ze gebleven waren.

Het doel van dit uitschakelen van de hersenen valt niet moeilijk te begrijpen. De overgave die ik heb beschreven, geeft de controle over lichaam en geest volledig over aan de Eeuwige, zodat een spirituele '100.000 km. revisie' kan plaatsvinden. De hersenen zijn als de computer van het voertuig dat wordt gereviseerd. De hersenen moeten opnieuw geprogrammeerd worden. De inspanning en energie die normaliter verdeeld wordt over vele taken en interesses, moet in meditatie worden geconcentreerd en dan, als het *goed* is, worden gebruikt voor contemplatie van de leringen die door de Eeuwige zijn gegeven.

### ***In de Rij***

Stel je een mechanische flipperkast voor. Onderaan aan de speelzijde van de machine zit een geul of buis met een aantal balletjes op een rij. Per keer komt er één balletje recht voor een verende staaf (de trekker). De speler trekt de trekker naar achteren waardoor de veer wordt samengedrukt, en laat hem dan los. De trekker schiet de bal naar de bovenkant van het speelveld die dan in het rond stuitert, terwijl de speler probeert de bal met behulp van flippers naar een plek te leiden waar hij veel punten maakt. Als een bal in een gat is verdwenen of op een andere manier is uitgespeeld, wordt de volgende in de rij in positie gebracht zodat deze op eenzelfde avontuur kan gaan.

De retraite waaraan ik op 23 mei 1998 begon, kun je zien als een soort 'spiritueel flipperen'. Elke bal is een brok van spirituele noden. De 'speler' die aan de trekker trekt en de bal controleert, terwijl die terug naar de Eeuwige rolt, *is* de Eeuwige: —De Eeuwige is Degene die de leiding over het proces heeft. Het speelveld waarop elke bal van spirituele noden botst, schiet en rondstuitert is het lichaam en de geest van de trainee. Het doel van het wegschieten van de bal in het speelveld en van al het rondstuiten op zijn weg naar beneden, is de reiniging en

conversie van karma. De naam van het spel is 'Kosmisch Mededogen'.

In de avond van 23 mei, de dag van overgave, werd ik me bewust van de opstelling van de spirituele noden. Ik schreef in mijn dagboek: —"Het lijkt erop, dat teruggewonnen worden door de Eeuwige [in overgave] al mijn karma een teken heeft gegeven en dat al deze noden in de rij zijn gaan staan voor hulp." Dit is hetzelfde proces dat we in de eerste helft van *How to Grow a Lotus Blossom* zien.

De spirituele duisternis die in dit proces wordt ervaren is zeer intens, zoals overduidelijk naar voren komt in *How to Grow a Lotus Blossom*. Waarom is dit zo? —Omdat de spirituele noden zo vol wanhoop zitten, wanhopige angst, wanhopige verlangens en vooral wanhopig verdriet. Telkens wanneer een 'bal' van noden het 'speelveld' van lichaam en geest wordt ingeschoten, komt er een vloed van puur gevoel in het bewustzijn vrij. Gevoel is de oogster van karma. En gevoel is de ultieme boodschapper die de leringen over de oorzaken van het lijden overbrengt. Hier leer je tot in detail dat de wet van het karma onverbiddelijk is.

Het spirituele licht dat in dit proces wordt ervaren is eveneens zeer intens. Wanneer diepe spirituele noden hun weg naar de Hulp van de Eeuwige vinden, is er diepe vreugde en dankbaarheid. Licht en donker wisselen elkaar af als de opeenvolging van stappen bij het lopen.

### ***Twee Regels***

In de eerste week van deze retraite ontving ik de basisregels van het spel. Elke regel werd me geleerd aan de hand van een herinnering uit het voorgaand leven.

Regel Een: —Ongeacht hoe weerzinwekkend iemands daden ook zijn, er ligt altijd een zuivere intentie aan ten grondslag.

De herinnering uit het voorgaand leven waarin deze lering werd overgebracht was die van een Amerikaans Indiaanse man



die blanke vrouwen vermoordde. Hij redeneerde dat vrouwen de kinderen baren; daarom zou het doden van blanke vrouwen een halt toeroepen aan de bevolkingsgroei, die de invasie voedde van blanke kolonisten op inheems grondgebied en de vernietiging van de inheemse bevolking en hun manier van leven. En zo, uit grote liefde voor zijn volk, beging deze man weerzinwekkende daden. Toen hij stierf, beseftte hij wat hij had gedaan. Deze herinnering, in combinatie met de diepe spirituele pijn van de man, ontvouwde zich totdat ik duidelijk zag dat de oorzaak van zijn wanhopige daden liefde was, die door onwetendheid in plaats van wijsheid werd aangestuurd. Vervolgens werd mij getoond dat deze tragedie zich had voltrokken binnen de Smetteloosheid.

Regel Twee: —Alles – iedere persoon, ieder wezen, ieder object, iedere handeling, iedere gebeurtenis – is Boeddha.

De voorgaand-leven-herinnering waarin deze lering werd overgebracht, was die van een man die werd gedood door een aantal andere mannen met zwaarden. De setting leek op die van een joert. Mij werd getoond dat elk aspect van deze gebeurtenis – de aanvallers, hun wapens, de vreselijke verwondingen, de pijn, het sterven – *Boeddha* is. Dat wat gruwelijk, lelijk en angstig is, is net zoveel *van* de Eeuwige als al het andere. Er is geen 'meer' en 'minder' in Oneindige Liefde en niets valt erbuiten.

Deze twee Regels samen, boden mij het essentiële onderricht dat nodig was voor het doorstaan, aanvaarden en leren gedurende de retraite – en voor de rest van mijn leven.

## HOOFDSTUK 11

### OPZIEN

*Iedereen deelt in dit fundamentele, allesomvattende Licht,  
Ook als de Eeuwige Heer Zijn Licht laat schijnen  
In de grootste duisternis van ons spirituele thuis.*

#### ***Veiligheid***

Ik heb altijd gehoopt dat de tempel die wij – de monastieke en leken trainees van North Cascades Buddhist Priory – bouwden, gebruikt zou worden door de Eeuwige voor het diepste spirituele werk. In het voorjaar van 1998 vond dit plaats met twee mensen in volledige retraite, waaronder ikzelf, en met andere trainees die een deel van de tijd in retraite waren.

Te allen tijde fungeerden de monniken die niet in retraite waren, als een beschermende buffer tussen degenen die wel in retraite waren, en de wereld. Dit is van het allergrootste belang, zoals ook Eerw. Meester aangeeft in het Voorwoord van *How to Grow a Lotus Blossom* (in de eerste editie, 'Kenshos'):

Het is niet altijd goed om diepe meditatie en training helemaal alleen te doen, zoals de lezer zal ontdekken als hij verder leest; ook is het niet verstandig om ergens te zijn waar hij veel gestoord kan worden. De wereld is er altijd op uit zich ertussen te wringen wanneer iemand iets aan zichzelf wil doen. Wanneer een gevorderde, spirituele ontwikkeling is bereikt, lijkt de wereld haar pogingen om af te leiden en te ontmoedigen te verdriegen verviervoudigen, zoals de lezer al snel zal ontdekken, en het is juist dan, dat vertrouwen in de herinnering aan de eerste kensho absoluut cruciaal is; één seconde van twijfel, zelfs de mogelijkheid om *te denken aan de mogelijkheid om te kunnen twijfelen*, kan de geest tot wanhoop drijven, met de dood als gevolg.

## Deel II, Hoofdstuk 11

Ware meditatie is niet voor lafaards; het is gevaarlijk, riskant en magnifiek. Daarom is een plek van absolute vredigheid en rust noodzakelijk. Je hebt ook een vriend of discipel nodig, die bereid is tot het uiterste te gaan, om te voorkomen dat de wereld jou stoort.

In de lente van 1998 vormden Eerw. Meester Mokushin en mijn discipelen – vooral mijn Transmissie discipelen – deze beschermende buffer, voor zowel Eerw. Meester Mokugen die nog in volledige retraite was, als voor mijzelf. Bovendien konden Eerw. Meester Mokugen en ik elkaar in onze respectievelijke retraites steunen.

Eerw. Meesters beschrijving van de riskante aard van diepe meditatie is niet overdreven. De spirituele overgave die ik in Hoofdstuk II-9 heb beschreven, stort de trainee in een proces, waarvan men de intensiteit niet volledig kan bevroeden tot men er zelf doorheen gaat. Zelfs onder de beste omstandigheden is er geen garantie dat men het lichamelijk zal overleven. In tegenstelling tot Eerw. Meester, die in 1976 in retraite ging toen haar gezondheid snel achteruitging, was ik die ochtend van de 23<sup>e</sup> mei 1998 in uitstekende lichamelijke conditie. Niettemin lag ik de volgende maanden het grootste deel van de nacht al mediterend wakker, terwijl mijn hart zo heftig bonsde dat mijn lichaam urenlang in bed lag te schudden. Vier maanden was ik in volledige retraite, en daarna nog enkele maanden in gedeeltelijke retraite – en het duurde vijf jaar voordat ik mijn lichamelijke kracht weer hervonden had.

Ik was me er volledig van bewust, dat ik *zou kunnen* sterven terwijl ik het proces onderging, dat was ingezet met de overgave op 23 mei. Maar ik had mijn leven volledig in de handen van de Eeuwige toevertrouwd en maakte me daarom geen zorgen of ik zou leven of sterven. Ik *wist* gewoon, dat als ik zou sterven, dat ik dan nog steeds veilig zou zijn in de handen van de Eeuwige. Niettemin zou het nooit bij me zijn opgekomen om *eigenwillig*

## Opzien

te proberen mijn leven te verlengen of te verkorten. Het ontbreken van gehechtheid mag je nooit verwarren met ergens niet om geven, wat domweg roekeloze wanhoop is.

Eerw. Meester benadrukt het grote gevaar van twijfel, en nogmaals, dit is niet overdreven: —de trainee moet *ópzien alsof zijn leven ervan afhangt*. Spirituele overgave initieert een grote openstelling van lichaam en geest – ja, van heel onze karmische erfenis – voor de Hulp van de Eeuwige. Spirituele en fysieke krachten met een immens vermogen treden in werking. Deze hebben een *opwaartse* richting – zowel metaforisch omhoog als letterlijk naar boven in het lichaam. Koppig twijfelen – koppig néérzien – is het plotseling blokkeren van die opwaarts stromende spirituele beweging. De krachtige terugslag van zo'n welbewuste keuze zou het lichaam ernstig kunnen schaden of doden, en/of de geest ernstig uit balans kunnen brengen.

Ofschoon de bescherming door andere trainees nodig is, is de bescherming door onze eigen prachtige Ware Natuur het hardst nodig. We *kunnen* ópzien middenin de donkerste plaats. Ons vermogen om óp te zien, is – zoals ik zo dikwijls benadruk – geworteld in de Boeddhanatuur Zelf. In feite is dit aangeboren vermogen om óp te zien zo belangrijk en zo onvernietigbaar, dat dit in oude geschriften over de re-harmonisatie met de Eeuwige 'de residuele Boeddhanatuur' wordt genoemd. Zoals Eerw. Meester schreef: —"Of ik nu gezond ben of ziek, springlevend of op sterven na dood, hou vast aan de Heer des Huizes."

### ***Handen en Knieën***

Normaal gesproken ligt onze gevoeligheid voor zowel interne als externe verschijnselen binnen een beperkt bereik, dat ons in staat stelt om enerzijds gevoelig genoeg te zijn voor wat er rondom (en in) ons lichaam gebeurt om te overleven, maar anderzijds niet zo gevoelig dat we daardoor niet meer in staat zijn om te handelen. Er zijn omstandigheden waaronder deze grenzen

enigszins opgerekt kunnen worden, maar nogmaals, overleven zelf kan heel moeilijk worden als ons gevoeligheidsniveau langdurig sterk verhoogd of sterk verlaagd wordt.

Om de Hulp van de Eeuwige te kunnen krijgen, moeten de sleutel aspecten van onze diepste spirituele noden zich volledig in het bewustzijn manifesteren. Daartoe worden we tijdelijk veel gevoeliger gemaakt. Deze verhoogde gevoeligheid is nóg een reden waarom het zo belangrijk is om tijdens een diepe meditatieretraite de bescherming en steun van betrouwbare mensen te hebben.

In zo'n periode van verhoogde gevoeligheid, die wel enkele maanden kan duren, voelt de trainee zich 'huidloos'. Sensaties die normaal gesproken over het hoofd worden gezien of nauwelijks opgemerkt, kunnen dan heel intens worden ervaren. Naarmate elke kluwen van spirituele noden naar de oppervlakte komt om hulp te ontvangen, nemen de gevoeligheid – pijn! – en het algehele niveau van spirituele spanning toe. Zelfs de meest ervaren mediteerders kunnen dan grote moeite hebben om stil en gefocust te blijven.

Verschillende illustraties in de eerste hoofdstukken ('Platen') van *How to Grow a Lotus Blossom* tonen een mens die op handen en knieën door een donker en grimmig landschap kruipt. Zo *voelt* het, als de spirituele noden in de rij gaan staan voor de Hulp van de Eeuwige. En hier leert men dat er in de donkerste plaats een ware en blijvende Toevlucht in onze eigen Ware Natuur *is*; in de donkerste plaats *is* het vermogen om óp te zien; in de donkerste plaats *zijn* we veilig in de handen van een Oneindige Liefde. Dit is waar zuivere meditatie en zuiver gebed samenvallen:

"Alles, ja alles is bezoedeld, bezoedeld, aarde, aarde,  
Doe, doe het werk in mijn hart.  
Oh grote Overwinnaar, ik houd vol, houd vol!"

## HOOFDSTUK 12

### GEREEDSCHAP VOOR DE REIS

*Nu moet je met de verdienstelijke beoefening van  
meditatie aan de slag  
En jezelf zorgvuldig, ijverig en vol aandacht  
Toevertrouwen aan de Keizerlijke Moeder.*

#### ***Alles Gegeven***

In de loop van mijn retraite in 1998-1999 werd mij steeds weer duidelijk gemaakt, dat ik door de Eeuwige voorzien zou worden van alles wat ik nodig zou hebben.

En dit was precies zoals het ging. Wanneer diepe meditatie nodig was, werd ik naar binnen gezogen. Als begeleiding nodig was, werd lering gegeven. Wanneer menselijke hulp nodig was, was die beschikbaar.

In de eerste dagen van de retraite kreeg ik leringen die me hielpen bij het kruipen, en later bij het lopen, door een diepe spirituele duisternis.

#### ***Niets is van Belang***

Het volgende fragment uit mijn dagboek dateert van 26 mei 1998, de vierde dag van de retraite:

Toen ik halverwege de ochtend mediteerde, kwam er een vloed van duisternis naar boven. Deze woorden schoten me te binnen: —'Laat je gewoon leiden.' Ik liet de duisternis mij vullen. Toen kwamen de woorden: —'Niets is van belang.' Het was alsof ik tegen een grote, gepolijste, zwart marmeren muur werd gesmeten en dan langzaam – met armen en benen gespreid – erlangs afgleed. Er was noch liefde noch gebrek aan liefde, noch noden noch verlangen. Het was heel stil. Toen wist ik, dat Hij zelfs op de aller-donkerste plek aanwezig is.

Langzamerhand werd de meditatie lichter. Toch kan die donkere muur weer terugkomen; het is de plaats van volledige overgave.

'Niets is van Belang' kun je ook uitleggen als 'Laat uiterlijkheden los en houd je vast aan de Eeuwige.' Het is de volledige religieuze betekenis van meditatie. In deze ervaring werd mij het essentiële beginsel van training aangereikt waarnaar ik keer op keer zou moeten terugkeren in de moeilijke maanden die nog zouden komen.

De lering 'Niets is van Belang' werd aan Eerw. Meester gegeven voorafgaand aan het moeilijkste deel van haar grote retraite en kensho in 1976 (zie: *How to Grow a Lotus Blossom*, Platen V-IX; in de eerste editie, Plaat V). Mij werd het in een andere vorm gegeven, toen ik de moeilijkste maanden van mijn leven ینگ. Dit onderricht is niet alleen voor Eerw. Meester of voor mij. Het is voor iedereen die het nodig heeft.

### ***Vertrouw het Proces***

Later die ochtend mocht ik het proces van conversie (of transformatie) ervaren dat tijdens de retraite zou plaatsvinden. Ik geloof dat ik op dit punt zo'n duidelijke ervaring kreeg, opdat ik zou beseffen dat het essentiële spirituele werk zich ook in de donkerste en moeilijkste tijden voltrekt. Ik zou dit niet altijd duidelijk kunnen zien. Ik zou op het proces moeten *vertrouwen*. Hier is een fragment uit mijn dagboek dat die ervaring beschrijft:

"[Later] was het Water van de Geest zinderend in mijn lichaam. De woorden kwamen bij me op: —'Zijn is *al 't* mijn.' Dit ging gepaard met diepe dankbaarheid. Mijn hara [ruwweg de buikstreek] voelde vol, rond en goudkleurig. Ik voelde dat de duisternis uit de onderste hara opsteeg naar de bovenste hara, in gouden Licht veranderde om vervolgens omhoog en naar buiten te

stromen. Vanmiddag had ik vredige meditaties met een gevoel van lichtheid en helderheid."

### ***De Nul Reset Knop***

Telkens als ik benzine in mijn auto doe, druk ik op het kleine knopje bij de kilometerteller, dat de kilometerteller op 'nul' zet. De keuze om terug te keren naar het 'Niets is van belang', het loslaten van bezorgdheid over uiterlijkheden en ópzien in vertrouwen, deed me denken aan 'het indrukken van de nul resetknop.'

Ongeacht hoeveel 'spirituele kilometers' zijn geregistreerd, op elk moment kunnen we de spirituele nul-reset-knop indrukken en terugkeren naar zuivere meditatie. —Stapje voor stapje het onbekende betreden; het verleden achterlaten, ook het verleden van één ogenblik geleden; niet kijken naar de toekomst; niet vastklampen aan het heden; alles van moment tot moment laten oplossen; ópzien; de Heer des Huizes *vertrouwen*.



## HOOFDSTUK 13

### HUIS VAN KOSTBARE JUWELEN

*Wanneer je de poort van het grenzeloze, oorspronkelijke  
Ongeborene bereikt,  
Zul je begrijpen waarom Het Zijn Bron terugtrok.  
Wanneer je begrijpt dat de Eeuwige boven alles staat,  
Zul je begrijpen waarom Zij Haar Licht verbergt.  
Wanneer je de Boeddhanatuur ziet in een slak en de  
Schatkamer in een steen,  
Zul je begrijpen dat ons huis van kostbare juwelen is  
gemaakt.*

#### ***Liefde en verlies***

Vier maanden lang liep ik door de donkere vlakte van liefde en verlies. Steeds weer verbaasde ik me over de schijnbaar grenzeloze hoeveelheid verdriet die in lichaam en geest ligt opgeslagen.

En ik hoefde niet op zoek te gaan naar de oorzaak van zoveel verdriet. Met dat mijn karmische geschiedenis – van zowel dit leven als van mijn erfenis uit voorgaande levens – zich voor me ontrolde, zag ik keer op keer het thema van liefde en verlies uitgebeeld. Telkens weer werd me op verschillende manieren *getoond*, dat het verlies waarvan wezens menen dat het zo echt en definitief is, *niet* de ware realiteit is. Telkens weer werd ik getrokken naar die Plaats waar er geen zelf en ander is, geen verlies en winst, geen komen en gaan. Fragmenten uit mijn dagboek geven hiervan iets van weer. (De volgende fragmenten staan in chronologische volgorde, maar zijn op verschillende dagen geschreven; soms met dagen of weken ertussen).

Ik mediteer, drijf weg in een Grote Stilte. Ik geef mezelf aan Haar. In Haar diepte is er een gevoel van Grote Heiligheid. 'Koshin' is slechts een klein stukje drijfhout in deze uitgestrektheid ... Later drijf ik opnieuw uit in de diepe stilte van meditatie. Verlichting en misvatting,

winst en verlies – deze dingen doen er niet toe. Het is *genoeg* om de Heer des Huizes te kennen

Nu diepe, stille dankbaarheid welde op: —*Hij* had me nooit verlaten. Hij was altijd bij me geweest. Toen zag ik de Smetteloosheid van dit alles: —je kunt Smetteloosheid in sjofele kledij hullen en Ze is nog steeds Smetteloosheid ... De Liefde van de Eeuwige leek een Grote Cirkel. In die Grote Cirkel bevindt zich de kleine cirkel van de menselijke liefde. Deze Liefde – zowel de Goddelijke als de menselijke – is altijd met ons. Het belangrijkste is om te voorkomen dat we er eigenwillig mee omgaan. Wanneer we uit onwetendheid handelen – vastklampen en wegduwen – maken we onszelf wijs dat we ver van Haar verwijderd zijn. In feite is het *allemaal* (deel) van ons. Nu weet ik dit op een manier, zoals ik nog nooit heb geweten. Ik bid, dat ik mezelf mag trainen om aan dit begrip trouw te blijven.

De vorige levens die ik de afgelopen maanden heb ervaren, werden allemaal gezien *als deel van* de Liefde van de Eeuwige – en ik voelde liefde voor elk van hen. Alles werd gezien en gevoeld als Smetteloos. Mensen – wezens – doen hun best onder moeilijke omstandigheden. Ze raken verward en verliezen hun Ware Toevlucht uit het oog. Maar Deze laat hen nooit in de steek, noch houdt Deze op om voor hun welvaren te werken. Het feit dat het verlangen en de pijn in elk van deze levens een oplossing kan vinden in dit huidige menselijke leven door spirituele training is voldoende bewijs van het Oneindige Mededogen van het Ongeborene.

***De Erfenis uit Voorgaande Levens***

Tijdens deze retraite kwamen de donkerste, meest kwellende aspecten van mijn karmische erfenis naar boven. Een deel ervan kwam uit dit huidige leven, maar het grootste deel uit de erfenis van voorgaande levens. Een aantal van deze mensen – en één dier – waren slachtoffer. Anderen waren dader. Allemaal moesten ze de Liefde van de Eeuwige leren kennen. Een aantal had specifiek menselijk mededogen, medeleven en, in sommige gevallen, vergeving nodig.

Sommige van deze herinneringen waren nogal vaag en onduidelijk. In dit soort gevallen houd ik er altijd rekening mee, dat ik ernaast kan zitten met wat ik meen me te herinneren. Dit is niet anders, dan de manier waarop mijn geheugen functioneert met betrekking tot veel gebeurtenissen uit mijn huidige leven. Maar een aantal herinneringen uit voorgaande levens kwamen heel levendig en intens naar boven en die beschouw ik als 'primaire' voorgaande levens. Ik geloof, dat deze bijzonder levendige herinneringen horen bij de grootste, spirituele noden. En elk van deze voorgaande levens brengt een bijzonder belangrijke lering met zich mee.

De donkerste van alle herinneringen uit deze tijd was die van een jonge man die iemand had vermoord en daarna zelfmoord pleegde. Mijn allereerste herinnering uit een voorgaand leven – vele jaren eerder – was die van zijn afschuw over wat hij had gedaan door een ander mens te vermoorden. Nu beleefde ik de wanhoop die tot zijn zelfmoord leidde. Zelf had ik nooit suïcidale gedachten en verlangens gehad, maar toen de donkere wanhoop van deze man in mij naar boven kwam, voelde ik een sterke aandrang om een eind aan mijn leven te maken. Dit duurde niet langer dan een paar uur en nam daarna af. Net als bij een aantal andere significante herinneringen uit voorgaande levens, ontrolde deze zich in gedeelten, in plaats van in één keer. En net

als bij die andere herinneringen nam de duisternis geleidelijk af, naarmate het Mededogen naar de pijn en verwarring stroomde.

In de vierde maand van mijn retraite doorleefde ik zo'n bijzonder levendige herinnering. De complete herinnering ontrolde zich in gedeelten gedurende een periode van ongeveer een week. Dit specifieke, voorgaande leven was zo'n belangrijk onderdeel van mijn retraite, en geeft zo'n goed voorbeeld van de diepste, spirituele noden en de manier waarop deze geholpen worden, dat ik meen, dat het de moeite waard is om uitgebreid uit mijn dagboek te citeren. Hier zijn enkele fragmenten. Elk afzonderlijk fragment vertelt wat er op een bepaalde dag gebeurde, en alle fragmenten staan in chronologische volgorde:

Eerw. Meester Mokugen en ik waren samen aan het wandelen. Ik voelde me heel ellendig. We stopten bij het Kapelletje van de Wachter en ik vroeg om hulp. Ik mediteerde. Er was stilte, maar in de hara ook een diepe pijn, zowel lichamelijk als spiritueel. Mijn ogen vulden zich met tranen in lange, stille snikken. De gedachte drong zich op: —"Waarom haten ze me zo?" Geleidelijk aan realiseerde ik me, dat ik de sterfgedachten beleefde van een man in een nazi-gaskamer. Een enorme vlaag van snikken brak uit. Bij vlagen was mijn ademhaling moeizaam en luid. Terwijl het verdriet naar buiten stroomde, voelde ik in mijn bovenlichaam, en vooral in mijn borst, het Water van de Geest als zoemende elektriciteit. Ik zag dat hij, terwijl hij stervende was, sympathie en mededogen voelde voor de mensen die met hem stierven. Keer op keer zei ik [uitdrukking gevend aan de innerlijke hulpkreet van die man terwijl hij stervende was]: —"Help me alstublieft, help me alstublieft, help me alstublieft." Mijn ademhaling werd sneller en oppervlakkiger. Ik wist dat de man stervende was. De snelle, oppervlakkige ademhaling ging door tot

die eindigde in één lange, langzame uitademing waarin alle adem werd uitgeblazen. Toen stopte het voor een lang moment. Dit was het moment dat die man stierf. [Maar ik begon natuurlijk weer te ademen. Ik ben niet die man, ook al zit in mij alles wat er van hem over is]. Gaandeweg werd ik rustiger. Een vloed van liefde voor de Eeuwige welde in mij op. Ik wist, dat deze man door de Eeuwige en door mij werd geliefd – de liefde van God *en* de liefde van de mens.

[De volgende dagen ervoer ik intense angst en verdriet.] De oorzaak van de angst en het verdriet dat ik voelde, heeft zich laten zien. Mannen stormden het huis binnen van de man die later in de gaskamer stierf. Hij werd abrupt van zijn vrouw en kinderen gescheiden en weggevoerd. Hij zag zijn familie nooit weer en heeft nooit geweten wat er met hen gebeurd is. Het verdriet en de ontzetting van deze scheiding stroomden uit me en ik huilde met diepe snikken.

[De volgende ochtend] welde er nog meer pijn en verdriet op. Ik zag, dat de man een goede, fatsoenlijke echtgenoot en vader was geweest die zijn verantwoordelijkheid als kostwinner van het gezin serieus nam. Hij had zich verantwoordelijk gevoeld voor het feit, dat zijn gezin door de nazi's was weggevoerd. Ik zag, dat de man niet geweten had hoe hij moest loslaten en op de Eeuwige vertrouwen om voor zijn gezin te zorgen. Hij had niet geweten, dat de dood slechts een moment in de tijd is – geen vernietiging. Hij had niet geweten, dat de dood een doorgangspoort is met twee mogelijkheden: —de ene mogelijkheid is een directe terugkeer naar de Eeuwige; de andere mogelijkheid is een meer indirecte – maar uiteindelijk zekere – weg naar de Eeuwige via

hergeboorte. En beide wegen zijn manifestaties van het Mededogen van de Eeuwige.

Ik begon spirituele pijn te voelen. Ik begon stilletjes te huilen. Wat naar boven kwam, was dat alles zo snel en zo gruwelijk was verlopen, dat de man die in de gaskamer was gestorven, niet de kans had gehad om te rouwen over zijn gezin. Ik voelde het grote verdriet om je hele gezin in een oogwenk te verliezen, zonder ooit te weten wat er met hen is gebeurd. Ik huilde en huilde. Ik voelde het verdriet, als het verdriet van de wereld dat alleen Kanzeon – het Mededogen van de Eeuwige – kan doorvoelen en helen. Ik voelde dat Kanzeon hielp. Het Water van de Geest was als elektriciteit in mijn bovenlichaam. Ik ervoer een grote liefde voor Kanzeon, voor de Eeuwige, voor iedereen in mijn karmische stroom.

Altijd zal ik dankbaar zijn voor Eerw. Meester Mokugens edelmoedigheid jegens mij gedurende deze moeilijke en wonderbaarlijke weken en maanden. Menselijke stilte, begrip en medeleven, gegeven op het juiste moment en op de juiste manier, *helpen echt*.

### ***Kostbare Juwelen***

Alle wezens wier karma wij hebben geërfd, alle spirituele noden die uit het verleden tot ons zijn gekomen, alle pijn en verlangen en verdriet – dat allemaal is de kostbare ruwe grondstof van de verlichting. Hier is nog een ander kort fragment uit het dagboek van mijn retraite:

De dankbaarheid en liefde voor alle wezens wier karma wij hebben geërfd is een fundamenteel aspect van de harmonisatie van ons karma met de Eeuwige. Het is een kostbaar geschenk – niet iets dat wij creëren, maar iets

*Deel II, Hoofdstuk 13*

dat geleidelijk vanuit zichzelf ontstaat, als gevolg van onze bereidwilligheid om het instrument te zijn, door middel waarvan de Eeuwige Haar werk van genezing en conversie doet.

## HOOFDSTUK 14

### WELDADIGE BALSEM

*Zonder gedachten in zaken en  
Zonder zaken in gedachten,  
Springen we uit de ontelbare illusies  
In het Ware, het Ongeborene.*

#### ***Reflectie***

De meeste dagen tijdens mijn retraite in 1998-1999 werd mij halverwege de middag een paar uur gegund waarin alle spirituele, lichamelijke, mentale en emotionele functies werden teruggebracht naar iets wat een 'normale' functie benaderde – binnen zekere grenzen. Dat wil zeggen, in deze periodes van 'normaal-tijd' werd ik niet in diepe meditatie getrokken, hoefde ik geen vuurstorm van intense gevoelens te doorstaan alsof mijn leven ervan afhing, en werd ik niet ondergedompeld in herinneringen en leringen uit het verleden.

De spirituele activiteit tijdens deze normale tijden was *contemplatieve reflectie*. Contemplatieve reflectie is geen analyse. Proberen om iets uit te vogelen was niet geoorloofd – de hersenen waren voor dat soort mentale werk buiten werking gesteld. In plaats daarvan was deze contemplatieve reflectie een eenvoudig *terugblikken* op de ervaringen en leringen die zich elke dag ontvouwd. Het was tijd om te kunnen *absorberen* wat zich aan het voltrekken was. Het was ook een tijd waarin inzicht in het grotere geheel werd gegeven.

#### ***Inzicht in Niet-Weten***

Ik beschouw dit inzicht als *inzicht in niet-weten*, omdat het altijd heel duidelijk was dat ik mocht *appreciëren* wat ik nooit zou kunnen begrijpen,

Op weg van onze tempel naar Seattle, ben ik vaak langs de enorme hallen gereden waar Boeing vliegtuigen bouwt en



onderhoudt. Dit zijn geen wolkenkrabbers, maar doosvormige gebouwen, zoals gigantische opslagloodsen. Ik heb gehoord dat een van deze gebouwen ten noorden van Seattle het grootste éénkamergebouw ter wereld is.

Stel je voor, dat je tegenover een van deze gebouwen staat. Stel je voor, dat er aan de voorkant van het gebouw één deur is. Een soort gigantische garagedeur. Deze strekt zich uit over de hele breedte en hoogte van het gebouw. Terwijl je daar staat, recht voor die deur, gaat hij langzaam omhoog en zie je, dat het hele gebouw gevuld is met één grote machine. Binnen is er geen ruimte voor iets anders. Terwijl je naar deze machine staart, zie je dat die oneindig complex is. Je kunt er alleen maar in verwondering naar staren.

Dit is precies het beeld dat ik altijd in deze perioden van contemplatieve reflectie kreeg, terwijl ik de oneindige complexiteit van karma/hergeboorte en de enorme schaal waarop het zich ontvouwt, kreeg te zien en mocht appreciëren.

### ***Kosmisch Mededogen***

Het was volstrekt duidelijk – ontvangen als deel van dat *inzicht in niet-weten* – dat dit oneindig uitgebreide en complexe mechanisme van karma/hergeboorte functioneert als uiting van het Kosmische Mededogen. Het doet altijd het *beste* voor alles en iedereen. Er is geen eigenbelang, geen vooringenomenheid of vooroordeel, geen oordeel over goed of kwaad, beter of slechter, waardig of onwaardig in Haar volstrekt welwillende, rechtvaardig en objectieve werking. Alle echte noden zullen eens geholpen worden.

De contemplatie van wijsheid en welwillendheid op deze kosmische schaal was voor mij een grote troost. Het was als een verzachtende balsem, die over pijnlijke schaafwonden werd uitgestort. Maar aan deze troost kon ik me niet vastklampen, wanneer ik – zoals maandenlang elke dag het geval was – weer

### *Weldadige Balsem*

in de donkere en turbulente wateren van mijn karmische erfenis werd ondergedompeld. Toch werd mijn vertrouwen en zekerheid door deze verzachtende balsem versterkt.

Als ik nu, zeventien jaar later, terugkijk op deze perioden van stille reflectie, verwonder ik me over de zachtmoedigheid van de Eeuwige. Soms hebben we misschien het gevoel dat we alleen zijn in een grote duisternis, maar in werkelijkheid worden we geboren, leven en sterven we in het Kosmische Mededogen.

## HOOFDSTUK 15 DE TERUGSTROOM

*De innerlijke essentie van de Eeuwige is het  
doordrenkende Water van de Geest;*

*Het kan alle dingen diep in de aarde van ons lichaam en  
onze geest bevochtigen.*

*Het kan, net als de wind, alle dingen in de hoogste Hemel  
van de Grote Smetteloosheid doordringen, beroeren  
en ermee converseren,*

### ***Donker Verdriet***

Ik beschouw de golven van intense, donkere en wanhopige gevoelens die dag na dag tijdens de eerste vier maanden van mijn retraite in 1998-1999 kwamen binnenrollen, als een 'vuurstorm' van emotie. Het gevoel is de 'oogster van karma', en in deze vloedgolven oogstte ik wat ooit – bij het ontstaan van een aantal van de grootste kluwens van verwarring en pijn van mijn karmische erfenis – was gezaaid. Terwijl angst, woede en wanhoop allemaal van tijd tot tijd opkwamen en voorbijgingen, waren mijn meest vaste emotionele metgezellen in deze tijd verlangen en verdriet. En het is het verdriet dat me altijd het meest levendig is bijgebleven.

Eerw. Meester beschreef me ooit de grote golf van verdriet die opwelde, zodra ze in het voorjaar van 1976 volledig in retraite ging. In 1998 ontdekte ik, dat ik hetzelfde donkere, gekwelde verdriet in mij droeg.

De diepte van het verdriet is evenredig met de diepte van de liefde *in combinatie met* de diepte van de overtuiging dat je datgene wat je liefhad hebt verloren. Hierin ligt de grootste pijn van onze menselijkheid (een smart die echter niet alleen beperkt is tot de mens, want dieren voelen het ook). En het allergrootste verdriet ontstaat, doordat we onszelf onwaardig houden voor de Liefde van de Eeuwige, want er is geen groter verlies dan het

verlies van de Liefde Zelf. Het is natuurlijk onmogelijk om de Liefde van de Eeuwige echt te verliezen, maar in onwetendheid, pijn en verwarring verliezen wezens dat feit uit het oog.

### ***Bedroefde Liefde***

Naarmate de in de rij staande spirituele noden van mijn karmische erfenis hun weg naar de oppervlakte van mijn bewustzijn en vervolgens naar de Hulp van de Eeuwige hadden gevonden, begon de spirituele hemel geleidelijk en ongemerkt op te klaren. Na vier maanden retraite waren de voornaamste kluwens van spirituele noden ontward. De golven van donker verdriet maakten plaats voor stil verdriet; 'stil', omdat het niet in heftige emotionele golven kwam. Niettemin was het *diep* verdriet. Het voelde alsof ik me midden in een oceaan van verdriet bevond.

Nogmaals, gevoel is de oogster van karma. Donker, wanhopig verdriet *keerde weer terug tot* droefheid – een droefheid getint met liefde (of beter gezegd: liefde omfloerst met droefheid): —de 'bedroefde liefde' waarover ik Eerw. Meester dikwijls had horen spreken.

Achter en onder de lange en gevarieerde geschiedenis van karma ligt een liefde die vol van verwachtingen raakte. Onvermijdelijk werden deze verwachtingen ooit eens teleurgesteld. Toen raakte de liefde bedroefd. Elke volgende teleurstelling maakte het verdriet donkerder. Wanhopig vastklampen, met nog diepere teleurstellingen tot gevolg, maakte het alleen maar donkerder. Uiteindelijk leefde dat verdriet in een wereld die van de Liefde afgesneden leek te zijn. Dit wordt 'de voorwaartse stroom' (of 'het voorwaartse proces') genoemd – wat betekent dat het wiel van het lijden 'voorwaarts' de toekomst in rolt.

Als het donkerder worden van de bedroefde liefde tot wanhopig verdriet een aanwijzing is dat de voorwaartse stroom gaande is, dan wijst het *terugkeren van* donker verdriet naar bedroefde liefde op een omkering daarvan in de richting van de

'terugkerende (of *terugwaartse*) stroom' waardoor ons lichaam en onze geest *weer teruggebracht worden* (of *terugkeren*) naar de harmonie met onze prachtige Ware Natuur. Daarom wordt de weg van contemplatieve training die onze terugkeer naar de harmonie met de Eeuwige mogelijk maakt, ook wel de 'retourstromende' of ('*terugwaarts-stromende*') methode genoemd.

### ***Een Rustige Stroom***

Heel geleidelijk in de loop van enkele maanden werden de onderlinge verhoudingen van verdriet en liefde in de bedroefde liefde die ik ervaarde omgekeerd. In het begin was het gevoel van verdriet nog sterk overheersend. Maar naarmate de weken en maanden verstreken, nam het verdriet af en namen de gevoelens van liefde en dankbaarheid toe.

Gevoelens zijn signalen. Deze heldere gevoelens waren aanwijzingen dat het Mededogen van de Eeuwige stilletjes Zijn weg vond naar de wortels van de spirituele noden. In feite scheen het mij toe alsof er schoon, helend water tot in alle hoeken en gaten van lichaam en geest doorsijpelde.

Dit doordrenkende Mededogen ging gepaard met leringen over hoe te leven zonder de liefde opnieuw te bedroeven. Dat is het onderwerp van het volgende hoofdstuk in deze *Reflecties in het Leven van een Discipel*.

## HOOFDSTUK 16 HET GESCHENK

*Alles in de wereld van vorm is geboren uit onwetendheid;  
Als er geen volheid en geen klaarheid is, moeten de  
dingen zuiver worden.*

*Onderzoek alles totdat de Heer de hele stroom  
doordrenkt;*

*Blijf opletten en je zult de Zon van de Eeuwige zien*

*Opkomen boven de top van de berg van karma,*

*Alles verlichtend met een roze gloed!*

### ***Het Gegeven Geschenk***

In de laatste hoofdstukken van deze *Reflecties in het Leven van een Discipel* heb ik een centraal thema beschreven dat in mijn karmische geschiedenis naar voren komt: —liefde en verlies.

Sommige mensen in mijn karmische stroom probeerden het verlies van wat ze liefhadden te voorkomen door anderen te doden. Dit voorkwam het verlies niet; het maakte het leed van de dader alleen maar erger, naast dat het ook anderen pijn deed. Anderen ervoeren het verlies van wat ze liefhadden als gevolg van andermans geweld. Deze slachtoffers in mijn karmische stroom stierven in allerlei staten van verwarring en ellende.

Toen deze karmische verhalen zich in de loop van mijn retraite van 1998-1999 in mijn ervaring ontvouwd, openbaarde zich een lering die mijn kijk op 'liefde en verlies' nog steeds verandert. Deze lering heeft vier punten.

Het eerste punt: —Liefde is een geschenk, en alles wat we liefhebben maakt deel uit van dat geschenk.

Het geschenk wordt aan ons in beheer gegeven en er is altijd een verantwoordelijkheid die met dat beheer gepaard gaat. We kunnen liefde verstandig of onverstandig gebruiken: —in beide gevallen zullen we de gevolgen van onze daden ondervinden. Als we verstandig willen liefhebben, doen we er goed aan om te

vragen en te luisteren naar de leiding van onze prachtige Ware Natuur én deze te volgen. Zij is immers de Bron van het geschenk.

### ***Lees de Kleine Lettertjes***

Het tweede punt: —Het geschenk is *onder voorwaarden* gegeven. Het is heel belangrijk om de kleine lettertjes op de verpakking te lezen. Dit zijn de kleine lettertjes:

Dit geschenk kwam van de Eeuwige en is *van de Eeuwige*.

Alles wat ontstaat, gaat ook weer voorbij: —dat wat van de Eeuwige kwam, moet op een dag weer naar de Eeuwige terugkeren.

### ***De Terugkeer van het Geschenk***

Het derde punt: —We kunnen elk geschenk *vrijwillig* in handen van de Eeuwige leggen (offeren).

We hoeven niet te wachten totdat een ramp zich voltrekt om deze offering te doen. We kunnen het elke dag doen. Offeren is het hart van meditatie.

Beheren van het geschenk is iets anders dan het in eigendom hebben. Wat aan ons werd gegeven om lief te hebben en voor te zorgen is *van de Eeuwige*: —als het iemand *toebehoort*, behoort het de Eeuwige toe.

Wanneer we gescheiden worden van hetgeen we liefhebben, van degenen die we liefhebben, kunnen we het geschenk *gewillig* teruggeven en datgene wat we liefhebben, degenen die we liefhebben, toevertrouwen in de handen van de Eeuwige. Als we ons hebben getraind in het offeren terwijl we het beheer over het geschenk hadden, zullen we het gemakkelijker vinden om het geschenk gewillig terug te geven wanneer het aan ons beheer onttrokken wordt.

***De Ware Aard van Verlies***

Het vierde punt: —Verlies is een inherent aspect van het geschenk.

We kunnen liefhebben met een liefde die door vastklampen wordt vernauwd en uiteindelijk wordt bedroefd. Maar als het vasthouden wordt omgevormd, dan is de liefde niet verloren. Integendeel, we worden bewust van de Liefde Zelf. Het verlies van alles wat ontstaat en voorbijgaat, het verlies van alles wat geboren wordt en sterft, is een zekerheid. Maar dit verlies is niet het verlies van Liefde Zelf.

Zolang we leven, zullen we het verdriet van verlies kennen. Maar de *manier waarop* we hebben liefgehad, en de keuzes die we maken wanneer we gescheiden worden van dat wat we liefhebben, zullen bepalen of dit verdriet de vorm aanneemt van wanhopig verdriet, woede en wanhoop, – of dat het onze harten en geesten vollediger openstelt voor de Oneindige Liefde die alle ontstaan en vergaan, geboorte en dood omvat, maar die Zelf ontstaat noch vergaat, geboren is noch sterft.

In de pijn van het verlies roepen we op een dag de Eeuwige aan om hulp. En op een dag zullen we de grote dageraad aanschouwen waarin we zien, dat alles wat we liefgehad en verloren hebben, vervat is in – en verlicht is door – de Liefde van de Eeuwige. Dan zullen we *dankbaarheid* kennen *voor het verlies zelf*: —verlies is een onlosmakelijk en waardevol aspect van het geschenk van de liefde.



## HOOFDSTUK 17

### GEEN ENKEL VUILTJE

*Als we de zuiverheid van alle bestaan waarnemen,  
Is die zo verreikend als de grenzeloze hemel,  
Als wolken die vervormen en vervagen.*

#### **Onderricht**

In mijn retraite van 1998-1999 ben ik *gaan inzien*, dat ik de *begunstigde was* van een heel lang, maar zeer grondig leerproces. Elk wezen in mijn stroom van karma is een van de leraren. En de wet van karma/hergeboorte, die dit hele proces regelt, handelt altijd voor het *ware* welzijn van alle wezens.

De beste manier om sympathie te leren, is door 'een mijl in andermans schoenen te lopen'. Mijn karmastroom omvat zowel mensen die anderen hebben vermoord, als mensen die het slachtoffer van moord waren. De langetermijngevolgen van eigenwillige 'niet-Preceptuele handelingen' [d.i. handelingen die strijdig zijn met de Leefregels] manifesteren zich in toekomstige levens. Niet zelden is de dader van gisteren het slachtoffer van vandaag, alleen kan dit 'gisteren' ook vele levens geleden zijn.

Op den duur begint de lering die in de karmische gevolgen besloten ligt door de lagen van onwetendheid heen te sijpelen. Op een dag roept iemand uit: —"Ik heb genoeg van wraak, zowel vanuit de daderkant als vanuit de slachtofferkant. Help!"

De hulpkreet opent geest en hart zoals niets anders dat kan. Nu kan de Eeuwige er een woordje tussen krijgen. In werkelijkheid heeft de Eeuwige met oneindig geduld op deze roep gewacht. Elk oprecht gebed wordt gehoord; elk oprecht gebed wordt verhoord. Nu kan het onderricht [pas] echt beginnen.

#### **Smetteloosheid**

Oprecht vragen en van ganser harte offeren (*sange*) opent onze geest en ons lichaam voor de Hulp van de Eeuwige, die dan naar

onze spirituele noden toestroomt. Wanneer deze vreugdevolle vereniging tot stand komt, gaan we de wereld zien zoals die werkelijk is. Waar we eerst vuil en stof zagen, beginnen we nu zuiverheid te zien. Wat was het stof en vuil? —Alleen ons eigen zelfoordeel. Zoals Eerw. Meester vaak zei: —"Het enige dat tussen jou en de Eeuwige in staat, is je eigen mening over jezelf."

Het eigenstandige zelf is een illusie; er is geen permanent persoon of ego die in het ene leven dader is en in een ander leven slachtoffer. Integendeel, er zijn slechts wilshandelingen en hun gevolgen die zich manifesteren in een stroom van karma die zich over levens uitstrekt: —"Er is geen dader die de daad verricht en evenmin is er iemand die de vrucht voelt."

Wezens worden geboren in overeenstemming met oorzaken en omstandigheden; zij maken hun keuzes, die allemaal gevolgen hebben; sommige keuzes laten het lijden voortduren, andere verlichten het lijden. Wezens sterven in overeenstemming met oorzaken en omstandigheden. Verdiensten en spirituele noden vermengen zich, wat resulteert in meer hergeboorten in diverse vormen en rijken in overeenstemming met oorzaken en omstandigheden. En deze stroom van bestaan is als weerspiegelingen over het oppervlak van de grote ronde spiegel van de Smetteloosheid.

Het is niet de wereld om mij heen die veranderen moet, zodat ik de Grote Smetteloosheid kan herkennen: —Als ik néérzie, zie ik stof en vuil; als ik ópzie, herken ik de Smetteloosheid.

Naarmate mijn retraite in 1998-1999 vorderde en naarmate ik heel geleidelijk uit de donkerste en wanhopigste karmische schaduwen verrees, kon ik gaandeweg meer en meer op de hele stroom van karma terugkijken en kon ik *geen enkel vuiltje* zien. Hoe kan ik mijn dankbaarheid jegens de Eeuwige beschrijven? —Woorden volstaan niet. De enige manier om die dankbaarheid uit te drukken is door de Eeuwige eindeloos te volgen.

## HOOFDSTUK 18

### DE WEG VAN DE ALOUDE BOEDDHA'S

*De Eeuwige is het al van hemel, aarde en levende wezens.  
Onze ouders hebben ons gebaard,  
Maar Zij is de ware Bron van ons bestaan.  
We moeten ons door Haar laten helpen om naar Haar  
terug te keren  
En drager te worden van Haar Water van Mededogen.  
Ons ware lichaam, de Boeddhanatuur, zal dan verschijnen.  
En we zullen weer terugkeren naar de staat van de volle  
maan die het Licht van de Eeuwige weerspiegelt.*

#### ***Eén Meditatie, Vijf Aspecten***

Het volgende is een fragment uit mijn dagboek van 13 juni 1998:

#### *De Weg van de Aloude Boeddha's*

- \* Oprecht vragen.
- \* Van ganser harte offeren.
- \* Geduldig wachten.
- \* Aandachtig luisteren.
- \* Met liefde volgen.

#### ***Vijf Aspecten van Meditatie in 'How to Grow a Lotus Blossom'***

Over deze vijf aspecten van meditatie heb ik in *Deel I*, Hoofdstukken I-12 tot I-16 geschreven. En sinds mijn retraite in 1998-1999 heb ik over deze aspecten van meditatie onderricht gegeven. Niettemin ben ik nog altijd een beginner in het daadwerkelijke vragen, offeren, wachten, luisteren en volgen. Ik ontdek steeds opnieuw hoezeer ik dit onderricht nodig heb.

Het onderricht van de vijf aspecten van meditatie is nagenoeg hetzelfde als het onderricht van de vijf zuilen in *How*

*to Grow a Lotus Blossom*. Met dit verschil dat het onderricht van de vijf aspecten van meditatie *óns* aandeel in het proces van training/verlichting belicht, terwijl het onderricht van de vijf zuilen ons aandeel *én* dat van de Eeuwige laat zien. Bovendien gaat de lering van de vijfde zuil voorbij aan alle onderscheid tussen 'ons aandeel' en 'het aandeel van de Eeuwige': —er *is* de Eeuwige, de 'innerlijke Boeddha'.

De vijf aspecten van meditatie zijn allemaal terug te vinden in Eerw. Meesters *Commentaar op de Leefregels* dat geschreven werd tijdens de eerste maanden van haar grote retraite en kensho in 1976, en dat te vinden is in de tekst bij Plaat XII (in de eerste editie, Plaat VIII) van *How to Grow a Lotus Blossom*. Hier is een voorbeeld van elk van deze vijf aspecten van meditatie zoals die verschijnen in Eerw. Meesters *Commentaar op de Leefregels*:

***Oprecht Vragen.***

"Doe niets tenzij het 'goed' is; doe niets tenzij ik eerst aan de Heer des Huizes heb gevraagd of het voor mij goed is om het te doen."

***Van Ganser Harte Offeren.***

"Omdat alles de Heer bezit, is er niets te geven en niets weg te nemen, en desondanks dienen alle dingen te worden gegeven, alle dingen te worden geofferd, te allen tijde en op alle plaatsen."

***Geduldig Wachten.***

"Doe volstrekt niets overhaast; doe volstrekt niets in een opwelling van het moment, tenzij ik de *zekerheid* ken die de Heer des Huizes mij heeft gegeven ..."

***Aandachtig Luisteren.***

"Als ik altijd op Boeddha gericht ben, zal ik altijd Boeddha kennen; als ik altijd naar de Heer des Huizes luister, is er voor mij geen enkele kans om ooit iets te doden."

***Blijmoedig Volgen***

"Als de Heer spreekt, spring dan blijmoedig op om te antwoorden; dan is het daadwerkelijk goed om wat dan ook te doen; *weet* dat de Heer de Leefregels *nooit* zal breken."

***Vijf Aspecten in één enkel Moment van Meditatie***

Hier volgt een korte beschrijving van de vijf aspecten van meditatie zoals die zich manifesteren in één enkel meditatiemoment:

- Oprecht vragen: – Ópzien in vertrouwen.
- Van harte offeren: – Alles wat opkomt op het  
altaar van het Hart leggen.
- Geduldig wachten: – De stilte behouden.
- Aandachtig luisteren: – De aandacht concentreren.
- Blijmoedig volgen: – Bereidwillig voortgaan!

## HOOFDSTUK 19 WELWILLENDHEID

*Opperste Geest kan men nooit in woorden vatten, en toch  
Beantwoordt Deze aan alle behoeften van de trainee.*

—De Grote Meester Tozan,  
'De Onvolprezen Spiegel-Samadhi' (Hokyozammai)

### ***De Ongeziene en het Niet-Zien***

De Eeuwige is buitengewoon praktisch in de wijze waarop Ze op noden inspeelt. En omdat de Eeuwige geen eigenbelang heeft, blijven Haar welwillende activiteiten doorgaan, ongeacht of wij de manier waarop we geholpen worden zien (laat staan begrijpen!) of niet.

Mijn retraite van 1997 heb ik in Hoofdstuk II-8 van deze *Reflecties in het leven van een discipel* beschreven. In die retraite mediteerde ik met een vraag. In het voorjaar van 1998, midden in een andere retraite, kreeg ik antwoord op mijn vraag. Toch begreep ik toen niet, hoe het mogelijk was dat een vraag die ik in de herfst van 1997 meditatief in overweging had, de zomer daarop heel precies en pragmatisch werd beantwoord. Het is pas nu dat ik zeventien jaar later terugkijk, dat ik dit zie.

### ***De Vraag***

In de herfst van 1997 mediteerde ik over de vraag naar de aard van mijn discipelschap na de dood van mijn meester. Dit was een diepgaande vraag.

Eerw. Meester Jiyu-Kennett was, is en zal altijd mijn meester zijn: —hierover bestond geen enkele twijfel. In de maanden na haar dood had ik een sterk besef van de verantwoordelijkheid van mijn voortgaand discipelschap. Natuurlijk, ik ben slechts één van mijn meesters discipelen. *En 'ieder mens maakt zijn karma en moet het zelf dragen.'* —Ik ben

verantwoordelijk voor mijn eigen training; en na de dood van mijn meester voelde ik die verantwoordelijkheid op een nieuwe manier.

Aangezien het doel van het discipelschap jegens een menselijke meester de vorming en vervolmaking is van het discipelschap jegens onze 'Ware Meester' (zoals Eerw. Meester het formuleerde), was de vraag die na de dood van mijn meester in mijn hart leefde, in essentie, de vraag hoe ik een ware discipel van de Eeuwige kon zijn. Dit is een praktische vraag: —"Ik wil een waarachtig discipel zijn. Hoe doe ik dat?"

Elke diepe spirituele vraag heeft zijn oorsprong in diepe spirituele noden. Diepe spirituele noden roepen om de Hulp van de Eeuwige. Er was een roep om hulp in mijn hart in de herfst van 1997. Het duurde een aantal maanden voordat alle omstandigheden – zowel intern als extern – rijp waren. Toen kwam het antwoord.

### ***Het Antwoord***

Het antwoord op mijn vraag kwam in meerdere delen en op meerdere niveaus tegelijk. Drie delen van het antwoord springen er voor mij uit.

In Hoofdstuk II-9 van deze *Reflecties in het Leven van een Discipel* beschreef ik de spirituele overgave die mijn retraite van eind mei 1998 inluidde. In deze overgave werd *alles* in de handen van de Eeuwige gelegd, inclusief alle pogingen om met mijn verstand een antwoord op mijn vraag te vinden. Nu had de Eeuwige veel meer ruimte om Haar werk te doen.

Ik beschouw deze overgave als het eerste deel van het antwoord van de Eeuwige op mijn vraag. Mijn beleving van deze grote gebeurtenis in mijn leven was, dat ik de deur een klein stukje open liet gaan, waarna de Eeuwige groots binnen snelde en datgene *terugwon* wat *van Zichzelf* is – alles wat ik als 'mij' beschouw.

## Welwillendheid

Dit kon ik net zomin beschouwen als 'mijn' daad van overgave, als dat ik het licht dat van de zon komt als 'mijn' licht kon beschouwen. Toen ik een jongen was, hoorde ik de predikanten in kerken waar ons gezin naartoe ging vaak spreken over 'alle eer aan God geven'. Als de predikanten hiermee bedoelden dat we ons eigen hart verdriet aandoen als we datgene wat de Eeuwige ons vanuit Haar oneindige Welwillendheid schenkt, toeschrijven aan de uitoefening van onze eigen wil, dan ben ik het daar volledig mee eens.

Het tweede deel van het antwoord van de Eeuwige kan (met een beetje fantasie) als volgt worden geformuleerd: —"Om als Mijn discipel te trainen, zul je je vollediger op Mij moeten oriënteren. Om dit mogelijk te maken, zal Ik de spirituele noden die jij met je meedraagt – vooral de zelfveroordeling en het donkere verdriet – moeten Helpen. Wanneer Mijn Hulp aan die noden tegemoet komt, zul jij minder verward zijn over hoe jij je toevlucht tot Mij kunt nemen, en zul je Mijn leiding duidelijker horen. Weet, dat het altijd jouw keuze is of je, al dan niet, aandacht schenkt aan Mijn advies en het opvolgt."

Het derde deel van het antwoord van de Eeuwige kwam in de vorm van de zeer praktische lering van de 'Vijf Aspecten van Meditatie', die ik in Hoofdstuk II-18 van deze *Reflecties in het Leven van een Discipel* kort heb beschreven. Ook dit deel van het antwoord van de Eeuwige kan denkbeeldig in de volgende woorden worden gevat: —"Als jij je in het discipelschap jegens Mij bekwamen wil, doe dan het volgende: —*Vraag oprecht, offer van ganser harte, wacht geduldig, luister aandachtig, volg blijmoedig.*"

### **Opnieuw Beginnen**

Toen ik in de winter en het voorjaar van 1999 geleidelijk uit de lange retraite kwam die het jaar daarvoor in mei was begonnen, wist ik dat ik opnieuw een nieuw begin maakte. De aard van de



training was onveranderd en tegelijkertijd beschouwde ik alles vanuit een nieuw perspectief.

In de jaren daarna heb ik me vele malen verwonderd over de wonderbaarlijke, praktische Welwillendheid van de Eeuwige. Tijdens de meest intense maanden van mijn leven heeft Die me ondersteund, geheeld en onderwezen. De Eeuwige is altijd aanwezig te midden van de – soms rommelige – gebeurtenissen in het dagelijks leven. Het ontbreekt de Eeuwige aan niets en zoekt niets voor Zichzelf. De Eeuwige doet altijd het *beste* voor iedereen.

Voor mij is de training van Eerw. Meester Jiyu-Kennett het voorbeeld op het hoogste niveau van training in discipelschap jegens de Eeuwige. Trainen in discipelschap op de Weg van de Aloude Boeddha's is de grootste uitdaging en het grootste voorrecht en de grootste vreugde die ik ken.

## HOOFDSTUK 20

### DE WACHTER

*Er is niets dat afgescheiden is: –wat is 'ander'? –Wat is 'ik'?*

—*De Grote Meester Keizan, 'Denkoroku'*  
(*'De Transmissie van het Licht'*)

#### ***Een Goedaardige Aanwezigheid***

Tegen het eind van de winter in 1987 verhuisde ik naar het terrein dat het thuis zou worden van de North Cascades Buddhist Priory. In de loop van het eerste jaar of zo dat ik op dit onbebouwde stuk land woonde, werd ik me bewust van de aanwezigheid van een niet-menselijk, niet-dierlijk wezen dat *'bij deze plek scheen te horen'*. Dat wil zeggen, het wezen leek gehecht te zijn aan deze specifieke locatie.

Eerw. Meester heeft soms van dergelijke wezens gewag gemaakt. En ik had gelezen in enkele boeken die Eerw. Meester ons had aangeraden, over ontmoetingen tussen monniken en wezens die menselijk noch dierlijk waren. Eerw. Meester benadrukte altijd het belang om onze focus op onze eigen training te houden, en het zou nooit bij me zijn opgekomen om naar dergelijke wezens op zoek te gaan. Ik heb ook nooit enige interesse gehad in 'occulte' overtuigingen en praktijken: —het leven is al ingewikkeld genoeg zonder mijn neus te steken in gebieden waarvan elk instinct in mij zegt dat die daar niet thuishoort.

Terwijl ik alleen mediteerde op het terrein van de tempel, voelde ik soms de aanwezigheid van dit wezen. De goedheid, welwillendheid en waardigheid die het uitstraalde kan ik niet goed onder woorden brengen.

Ik vertelde Eerw. Meester over dit wezen. Ze luisterde en maakte toen duidelijk dat dit allemaal heel normaal was.

### ***Een Oprechte Wens***

Een paar jaar nadat ik op het terrein was komen wonen, voelde ik dat het wezen om iets vroeg. Opnieuw sprak ik hierover met Eerw. Meester. Ze moedigde me aan om te blijven mediteren tot de aard van de wens duidelijk werd.

Er gingen enkele maanden voorbij en er kwam meer duidelijkheid. Het wezen vroeg om de Leefregels te mogen ontvangen.

In onze pas gebouwde meditatiehal, in aanwezigheid van een aantal leken trainees en één andere senior monnik, en toen alle omstandigheden *juist* waren om de ceremonie uit te voeren, gaf ik formeel de Leefregels aan een wezen dat ik was gaan beschouwen als de Wachter van onze tempel.

Tijdens deze ceremonie wist ik zonder enige twijfel dat dit wezen geheel recht voor me aanwezig was en werkelijk een discipel van de Boeddha's was geworden.

### ***Een trainee***

Ik heb de Wachter van onze tempel nooit gezien. Twee senior monniken hebben me verteld dat ze visioenen hebben gehad van de Wachter. Ze beschreven deze als majestueus en prachtig.

We hebben een kapelletje voor de Wachter gebouwd in de buurt van een bron, waarvan het water een kleine waterval voedt die in de winter aanzwelt en dan in de zomer en vroege herfst afneemt tot een sijpelend stroompje. Ik heb altijd gedacht dat er een speciale verbondenheid zou kunnen zijn tussen de Wachter en deze bron en het gebied eromheen.

Gedurende vele jaren was de goedaardige aanwezigheid van de Wachter een belangrijk onderdeel van het leven van onze kloostergemeenschap. Ik heb dit wezen altijd beschouwd als een vorm waarin het Mededogen van de Eeuwige zich naar mij persoonlijk en naar onze tempel heeft uitgestrekt. En ik heb altijd geloofd dat de Wachter zijn training doet op de manier die bij

## *De Wachter*

hem past gezien de omstandigheden van zijn bestaan – omstandigheden waar ik vrijwel niets van weet. Deze dingen zijn niet veranderd. —Maar er is wel iets veranderd.



### *Het Kapelletje van de Wachter*

—De inscriptie op de koperen plaat luidt:  
*Telkens wanneer we bidden, ontvangen we zonder mankeren  
een welwillend respons.*

### *Ontpoppen*

Ik bezoek het Wachterskapelletje elke ochtend. Misschien twee jaar geleden begon ik te voelen dat de Wachter er niet meer was op de manier waarop hij er jarenlang was geweest. Het leek meer afstandelijk.

In de herfst van 2014 vertelde een van de lekentrainees me, dat de Wachter had gevraagd of hij mocht vertrekken. Dit klonk aannemelijk. Na meditatie met de vraag wat we moesten doen –

zo we al iets moesten doen – en na overleg met de klooster-gemeenschap hielden we een ceremonie bij het kapelletje van de Wachter, waarin ik de Wachter vertelde dat hij vrij was om te vertrekken en dat hij, als hij dat zou doen, zou vertrekken met onze dankbaarheid en zegen. Tijdens deze ceremonie leek het alsof de Wachter zich ontpopte tot iets groters. Sinds de ceremonie heb ik het gevoel dat dit wezen, dat zo'n belangrijk deel uitmaakte van het leven in deze tempel en van mijn leven, hier niet meer is. Niettemin ga ik nog altijd elke ochtend naar het kapelletje van de Wachter en buig uit dankbaarheid.

Ik weet niet precies wat er gebeurd is met dit edelmoedige en vriendelijke wezen, maar ik geloof dat wat ik tijdens de ceremonie voelde een uiterst significante en wonderbaarlijke transformatie was. Zoals gezegd lijkt de Wachter nu niet hier te zijn. Het blijft bij me opkomen dat er in dit klooster op dit moment een vacature is voor de functie van Wachter. Toch blijf ik dezelfde verbinding met dit wezen voelen op een dieper spiritueel niveau dan dat van scheiding: —binnen de Boeddha-natuur is er geen komen én geen gaan.

## HOOFDSTUK 21

### DE GOUDADER BEWERKEN

*Onze menselijkheid en het Boeddhaschap zijn als water en ijs. Geplaagd worden door de drie vergiften [begeerte, haat en misvatting] is onze menselijkheid. Gezuiverd worden door de drie bevrijdingen [van begeerte, haat en misvatting] is Boeddhaschap. Dat wat 's winters tot ijs bevriest, smelt 's zomers tot water. Elimineer ijs en er is geen water meer. Probeer onze menselijkheid te vernietigen en er is geen Boeddhaschap meer. [...] Onze menselijkheid en het Boeddhaschap delen in dezelfde Natuur*

—Uit: 'De Zen Leringen van Bodhidharma'  
Vert. Red Pine (licht geparafraseerd)

#### ***Het Eerste Ontstaan***

In de loop van deze *Reflecties* over mijn meesters training en leringen, en over de invloed van haar training en leringen op mijn leven, heb ik grote nadruk gelegd op het feit dat begeerte, haat en misvatting, de oorzaken van het lijden, de ruwe grondstof vormen van de training en het *potentieel* voor verlichting. Begeerte, haat en misvatting vormen de spirituele goudader: —ze hoeven alleen maar op de juiste manier bewerkt te worden om spirituele rijkdom op te leveren.

Wanneer een groot deel van iemands karmische schuld is vereffend, en wanneer veel van de diepere wortels van het lijden de Hulp van de Eeuwige hebben ontvangen, blijft de noodzaak van continue training bestaan; en het feit dat begeerte, haat en misvatting blijven opkomen, is een krachtige herinnering aan deze noodzaak. Zoals Eerw. Meester ons vaak vertelde, ons karma uit het verleden kan ons nog altijd beïnvloeden, in elk geval potentieel. Het is echter onze keuze of we ons door het oude karma laten meeslepen of niet.

Hoe eerder we ons bewust worden van het ontstaan van begeerte, haat en misvatting in ons bewustzijn, hoe eerder we kunnen beginnen met het spirituele werk dat transformatie mogelijk maakt. Bovendien kan het ontstaan van begeerte, haat of misvatting ons eraan herinneren om ons in onszelf terug te trekken, onze toevlucht te nemen tot de stilte en de Eeuwige om hulp te vragen.

Na meer dan veertig jaar training blijf ik me erover verbazen, hoe vaak ik vergeet om dat vragen te doen. Telkens weer ervaar ik dat – wanneer ik de Hulp van de Eeuwige nodig heb en er niet om vraag – de gevolgen van mijn daden me laten zien dat ik er beter aan had gedaan om het te vragen, dan om het op eigen houtje te doen. En keer op keer merk ik uit ervaring dat als ik me midden in echte nood tot de Eeuwige om hulp wend, mij de weg wordt gewezen door de moeilijkheden die ik ondervind.

Die 'weg door de moeilijkheden' openbaart zich slechts met één stapje per keer. En elke stap moet in vertrouwen worden genomen: —intellectuele duidelijkheid wordt gewoonlijk niet verschaft. Toch is het verbazingwekkend, dat alles wat nodig is precies op het juiste moment wordt gegeven, zolang er sprake is van een oprecht navolgen van de Eeuwige. Zodoende is het inderdaad beter om de Eeuwige door de hel zelf te volgen, dan je in de hemel te koesteren terwijl je onwetend bent over de Weg van vragen en volgen.

### ***Begeerte***

Zonder begeerte zouden we niet in leven blijven. Honger laat ons weten dat we voedsel nodig hebben. Zonder seksueel verlangen zou onze soort uitsterven. Andere lichamelijke verlangens zijn gerelateerd aan andere aspecten van het lichamenlijk voortbestaan.

We hebben begeerte nodig, maar begeerte kan ons ook in grote problemen brengen. We kunnen hunkeren naar dingen die

onze gezondheid en ons voortbestaan niet bevorderen, maar die zelfvernietigend zijn.

Hier is een principe om met begeerte te trainen: —Doe geen dingen die een kortetermijnvoordeel opleveren ten koste van de lange termijn. Hier is een andere manier om hetzelfde te zeggen: —Ga niet op zoek naar enig voordeel dat ten koste gaat van een ander.

Deze twee formuleringen van het principe voor training met begeerte klinken verschillend, maar zijn in werkelijkheid identiek in betekenis, omdat er geen blijvend zelf, of ego, is. Als ik dus op korte termijn iets doe wat op lange termijn slecht voor me is, is dat hetzelfde als zodanig handelen dat ik winst maak terwijl een ander verliest: —'mijn' huidige winst kan ten koste gaan van 'mijn' toekomstige verlies.

Begeerte wordt getransformeerd tot generositeit. Daarom kan het bovenstaande principe van trainen met begeerte ook op een andere manier worden uitgedrukt met de woorden die Eerw. Meester vaak herhaalde: —"Doe in elke situatie datgene wat iedereen zal helpen om op zijn of haar manier succesvol te zijn." Als we de Eeuwige volgen, zullen onze handelingen op natuurlijke en onbewuste wijze uitdrukking geven aan deze lering, want de Eeuwige doet altijd datgene wat alle wezens helpt om op hun eigen manier een succes te zijn.

### ***Seksueel Verlangen***

Net zoals het plezier van eten bestaat, opdat we daadwerkelijk zullen eten en voorkomt dat we sterven, zo bestaat het plezier van de seksuele daad, opdat we ons als soort zullen voortplanten. De overtuiging dat het plezier van de seksuele handeling een doel op zich is, is een vorm van misvatting, evenals de overtuiging dat er iets inherent onrein aan de seksuele handeling is.

De seksuele daad vormt (of versterkt) een sterke karmische band tussen wezens. Deze band wordt *gevoeld* als liefde. Maar



zelfs als het niet als liefde wordt gevoeld, bestaat die band nog steeds en wordt zelfs in de meest 'terloopse' seksuele ontmoetingen gevormd. Daarom bestaat er in werkelijkheid niet zoiets als 'losse seks'.

Mensen doen er langer over om volwassen te worden dan enig andere diersoort op onze planeet. Als we bedenken wat er nodig is om kinderen van geboorte tot volwassenheid te verzorgen, te beschermen en te voeden, zien we een heel praktische reden waarom de seksuele daad zo'n krachtige band tussen twee mensen vormt: —mensen die een grote liefde voor, toewijding aan en loyaliteit jegens elkaar delen, bieden een beter thuis voor kinderen. Natuurlijk komt er bij de liefde en toewijding van een succesvol huwelijk veel meer kijken dan alleen seks. Mijn punt hier is, dat het *potentieel* voor een sterk, liefdevol en succesvol huwelijk als het ware in de seksuele daad zit opgerold, en dat alles wat zoveel potentie in zich bergt inherent heel krachtig is: —ga er daarom voorzichtig mee om!

De seksuele daad heeft de potentie om een daad te zijn waarin grote liefde en tederheid kan worden uitgedrukt en gevoeld. Het heeft ook de potentie om een daad te zijn waarin egoïsme, minachting en zelfs geweld en haat kan worden uitgedrukt en gevoeld. In *beide* gevallen wordt de karmische band tussen wezens gesmeed (of versterkt). In het laatste geval zal uit de seksuele daad echter een diep lijden voortkomen.

De seksuele handeling spendeert verdienste. Dit feit op zichzelf is goed noch slecht: —het *is* gewoon *zo*. Het is aan ieder individu om te beslissen hoe zijn of haar verdienste wordt besteed – en om de gevolgen van de gemaakte keuzes te oogsten. Het is verstandiger om verdienste te besteden aan iets dat echt de moeite waard is, dan om het lichtzinnig te verkwisten.

Eerw. Meester benadrukte, dat het celibaat een eerste vereiste is voor de bloei van diepere spiritualiteit in elk mensenleven: —men moet stoppen met het spenderen van verdienste

voor het doel van de voortplanting, teneinde verdienste te kunnen spenderen voor het doel van de diepe zuivering en conversie van karma. (Opmerking: —Het biologische doel van seksualiteit is de voortplanting. Het maakt dus niet uit of mensen die seksueel actief zijn, denken dat ze hun verdienste gebruiken voor de voortplanting van hun soort of niet: —dat is in feite waar de verdienste voor gebruikt wordt; de werking van de wet van karma is niet onderworpen aan onze persoonlijke wensen.)

Er is dus een wezenlijke en positief-spirituele reden voor het monastieke (gerenunciëerden) celibaat. Maar let wel, dat celibaat alleen spirituele werkzaamheid heeft voor zover het plaatsvindt in een context gevormd door de combinatie van een echt spiritueel doel *en* een contemplatieve beoefening die zowel de nadruk legt op meditatie als op de Leefregels. De 'contemplatieve beoefening die zowel de nadruk legt op meditatie en de Leefregels' is een *barmhartige* praktijk. Het beoordelen van het seksuele deel van onszelf als laag, slecht en smerig is het 'creëren van wolken in een heldere lucht' – met andere woorden, het schenden van de ware geest van de Leefregels. Seksualiteit heeft de Boeddhanatuur: —juist omdat het zo *waardevol* is, moeten we er met zoveel zorg mee omgaan.

De meeste boeddhistische trainees zijn geen monnik maar lekenbeoefenaar. Sommige leken-trainees neigen naar het celibaat, vooral op latere leeftijd. Maar velen zijn niet celibatair. Voor degenen die trainen in de niet-celibataire lekencontext zijn trouw aan de partner, matiging in het toegeven aan seksuele verlangens, het uiten van liefde, respect en tederheid, en het aanvaarden van *alle* consequenties van de eigen daden, essentiële elementen van training met seksualiteit.

Alles wat ik heb gezegd over seksualiteit en de Leefregels geldt zowel voor heteroseksuele als homoseksuele activiteiten en relaties.

### **Haat**

Haat is de keerzijde van begeerte. Waar veel gebrek is, daar bestaat het potentieel voor grote woede. Want woede is de emotionele impuls om een obstakel voor de vervulling van verlangen te verwijderen. In zijn meest rauwe vorm is haat dus de emotionele drang om iets of iemand te vernietigen.

Het ervaren van het gevoel van haat, en het besef van de mogelijk gruwelijke gevolgen als men zich door zo'n gevoel laat meeslepen, kan een mens zo choqueren, dat hij de Eeuwige om hulp roept.

De diepste haat is de haat die wezens in hun hart en geest tegen zichzelf koesteren. Vandaar dat de beoefening van zelfvergeving een essentieel onderdeel is van training met woede. Er is een Leefregel: –'Spreek geen kwaad over anderen.' Deze Leefregel betekent ook: –'Spreek geen kwaad over *jezelf*.' Er is nog een Leefregel: –'Wees niet trots op jezelf en veroordeel (of beschuldig) anderen niet.' Deze Leefregel betekent ook: –'Speel niet voor God en veroordeel (of beschuldig) *jezelf* niet.'

In tegenstelling tot wat men vaak denkt, wordt de kans dat je een fout herhaalt niet kleiner, als je jezelf de schuld ervan geeft. Integendeel, het voegt een extra laagje pijn en verwarring toe aan de bestaande pijn en verwarring, waardoor het *waarschijnlijker* wordt dat er fouten gemaakt zullen worden.

Het grootste deel van zelfvergeving bestaat uit het niet langer meegaan in de gewoonte om jezelf verwijten te maken. Wat is het alternatief voor zelfverwijt? —Simpelweg erkennen dat je gedaan hebt wat je hebt gedaan (of hebt nagelaten wat je nagelaten hebt, in het geval van een 'zonde van nalatigheid'), de gevolgen van je handelen (of niet-handelen) aanvaarden en besluiten om het beter te gaan doen. De erkenning dat je hulp nodig hebt om het beter te doen, en je tot de Eeuwige wenden voor die hulp, is een essentieel onderdeel van het diepste besluit om het beter te gaan doen.

Als we onszelf willen vergeven, moeten we bereid zijn anderen te vergeven; en als we anderen willen vergeven, moeten we bereid zijn onszelf te vergeven: —daar kunnen we niet omheen.

Haat wordt getransformeerd tot compassie (of mededogen); zelfhaat wordt getransformeerd tot compassie voor jezelf. Compassie is geen medelijden; compassie voor jezelf is geen zelfmedelijden. Compassie is ook geen emotie, hoewel het in gevoelens weerspiegeld kan worden. Compassie is ruimhartige aanvaarding. Haar uiteindelijke Bron is de Liefde van de Eeuwige. Daarom kunnen we zeggen dat wanneer we de grondbeginselen van training (meditatie, de Leefregels en vertrouwen) op haat en woede toepassen, we ons hart openstellen voor de Liefde van de Eeuwige.

### ***Misvatting***

De overtuiging dat het geheel van lichaam en geest, of enig deel of aspect van lichaam en geest, een blijvende toevlucht vormt, is een illusie die volstrekt niet gestaafd wordt door feitelijke ervaring. Dit 'onjuiste perspectief van lichaam en geest' (om de woorden van de Grote Meester Dogen te gebruiken) ligt aan de basis van spirituele onwetendheid.

En toch *is* er Dat wat een ware en blijvende Toevlucht is. Het is geen deel of aspect van ons lichaam en onze geest; het is noch ego noch ziel. Toch is Het op geen enkele manier gescheiden van het lichaam en de geest van welk wezen dan ook. Het 'bloed-en-botten' besef dat deze Ware Toevlucht bestaat, ligt aan de basis van spirituele wijsheid.

Hoe komt men van onwetendheid tot wijsheid? —Het 'huis van het ego' is een spirituele gevangenis. Hoe breek je uit de gevangenis?

De gevangenis van het ego werd gebouwd; het kan worden afgebroken. Onwetendheid werd gemaakt; het kan worden omgevormd.

*How to Grow a Lotus Blossom* biedt de beste handleiding die ik ken, voor het afbreken van het huis van het ego en de conversie van onwetendheid tot wijsheid. De kern van dit boek is groot vertrouwen. Ieder van ons bezit het zaadje van zulk een vertrouwen – het zuivere intuïtieve 'weten in het niet-weten' dat de Eeuwige er *is*, de Heer van het 'huis van lichaam en geest'.

Het is door *te handelen* vanuit vertrouwen dat de gevangenis van het ego wordt afgebroken en onwetendheid wordt omgevormd. Want door te handelen vanuit wanhoop en zelfveroordeling werd de gevangenis van het ego gemaakt en onwetendheid verdiept.

De sleutel tot handelen vanuit vertrouwen is spiritueel ópzien in plaats van néérzien. En de beste manier om dit te leren is door meditatie te beoefenen. Zoals ik zo vaak uit eigen ervaring heb ondervonden, moet je de waarde van één enkel moment van oprechte meditatie nooit onderschatten.

## HOOFDSTUK 22

### EEUWIGHEID

*Volg het Pad dat leidt naar de Schatkamer van de Wet  
en ga het nirwana waarlijk binnen.*

#### ***Geen Bijzondere Kennis, Geen Bijzondere Eigenschap***

Hoe komt het dat ik, een gewoon mens zonder bijzondere kwaliteiten, zonder bijzondere kennis, kan schrijven over de Eeuwigheid – en kan weten dat ik op de een of andere manier, ergens vanuit mijzelf, naar waarheid schrijf? Moet je niet een zeer verlicht persoon zijn, of een heilige – een bijzonder iemand, een uitzonderlijk iemand – om iets van de Eeuwigheid te weten?

Ik heb geen weet van speciale mensen, speciale kwaliteiten, heiligheid. Ik weet uit ervaring iets over de pijn van het bestaan. Ik heb ook iets van extase gekend. Maar terwijl ik vandaag schrijf, heb ik niet veel pijn en ben ik niet extatisch. Toch ben ik *iets* waardevols, iets wonderbaarlijks van de Eeuwigheid te weten gekomen. En ik wil er graag iets over zeggen in deze *Reflecties in het Leven van een Discipel*.

Mijn meester had kennis van en over de Eeuwigheid. Ze gaf haar eerste boek de titel *Zen is Eeuwig Leven*. En door de manier waarop zij haar leven leidde, heeft ze laten zien dat er Eeuwigheid *is* en dat Deze meer waard is dan wat dan ook.

#### ***Stof***

Faam en gewin, reputatie, werelds succes, veiligheid, geluk: — dit alles is stof in de ogen, stof dat ons verblindt voor de Eeuwigheid, zodra we verstrikt raken in het streven om het te bemachtigen, of in het streven om het te behouden als het ons voor een korte tijd (en het kan nooit anders zijn dan voor een korte tijd) ten deel valt.

Dit stof is niet-werkelijk, vluchtig, van voorbijgaande aard. Dat maakt het niet tot iets slechts; het maakt het niet tot iets om

te minachten. Het betekent alleen maar dat het nooit een ware toevlucht kan zijn.

Dat wat niet-werkelijk is, is niet noodzakelijkerwijs van geen nut. De Eeuwige gebruikt alles in Haar werk van Kosmisch Mededogen. Het lijden dat voortkomt uit het hartstochtelijk najagen van een valse toevlucht, zorgt ervoor dat we grote opluchting en dankbaarheid ervaren bij het vinden van onze Ware Toevlucht.

### ***Onsterfelijkheid***

Het idee van persoonlijke onsterfelijkheid is een verschijningsvorm van dat niet-werkelijke stof, evenals het idee van persoonlijke uitdoving. Deze beide klassieke tegengestelden delen dezelfde premisse – namelijk die van de realiteit van een ego, een blijvende persoonlijke identiteit, of een eigenstandig zelf.

Zoals ik elders in deze hoofdstukken heb benadrukt, vindt dit idee van de realiteit van een eigenstandig zelf geen enkele basis in de feitelijke ervaring en vormt het in feite een soort spirituele gevangenis, *als we ons op enigerlei wijze eraan vastklampen*. Wanneer de illusie van het eigenstandige zelf begint op te lossen, komen we in een grote spirituele duisternis terecht. In de eerste helft van *How to Grow a Lotus Blossom* beschrijft Eerw. Meester de manier waarop ze die grote duisternis binnenging en er doorheen kwam, aldoor *ópzien*. We vinden die duisternis misschien pijnlijk en angstaanjagend, toch is het onze ware spirituele vriend. Maar om dit te beseffen, *moeten* we spiritueel ópzien; we moeten weigeren om in wanhoop *néer* te zien. We moeten met elke vezel van ons wezen *vertrouwen*: —"Of ik nu gezond ben of ziek, springlevend of op stervende, hou vast aan de Heer des Huizes."

Als we midden in die grote duisternis, door zuivere meditatie, toevlucht nemen tot onze eigen Ware Natuur, leren we

## *Eeuwigheid*

zowel de kwetsbaarheid en de vergankelijkheid van elk aspect van onze menselijkheid kennen *als* de onverwoestbare en eeuwige Realiteit van onze Ware Toevlucht. Zoals de *Maha-parinirwana Soetra* bevestigt: —"Wie de waarheid van het niet-zelf volledig doordringt, realiseert het Ware Zelf".

Er is Onsterfelijkheid; er is Eeuwig Leven. Het is niet *mijn* of *jouw* onsterfelijkheid; het is niet *mijn* of *jouw* Eeuwige Leven. Maar, als we het 'Wat levert het mij op?' opgeven – als we elk vastklampen aan de illusie van een persoonlijk gewin *loslaten* (en verlangen naar persoonlijke onsterfelijkheid is een vorm van verlangen naar persoonlijk gewin) – dan blijven we niet achter met een negatief, leeg, niets: —dan blijven we achter met 'het volste Niets dat je je ooit maar zou kunnen voorstellen', zoals Eerw. Meester het uitdrukte.

De hersenen kunnen Het niet bevatten; woorden kunnen Het niet uitdrukken. Tegelijkertijd *is* Het – en Het is Oneindige Liefde, Oneindige Wijsheid – en oneindig ver uitgaand boven wat de mens over liefde en wijsheid kan bedenken of zeggen. We kunnen ons hart in stil verlangen en in stil gebed tot Hem verheffen. We kunnen Zijn genade leren herkennen te midden van vreugde en verdriet, geluk en pijn, leven en dood. Het is ons eigen Ware Leven, maar als we proberen Het te pakken te krijgen, is Het nergens te vinden. Maar als we *gewoon leven* naar ons beste kunnen en als we gewillig en zonder morren de volledige prijs betalen van ware spirituele volwassenheid, weten we met bloed en botten dat Zijn Leven ons leven is en dat Zijn Eeuwigheid onze ware Onsterfelijkheid is.

### ***Extase en Geluk***

Een paar maanden voordat ze stierf, vertelde Eerw. Meester mij: —"Koshin, wij behoeven geen geluk: –wij kennen *extase*." In de tweede helft van *How to Grow a Lotus Blossom* beschrijft Eerw.



Meester diepe extases en de rijkdom aan leringen die uit deze ervaringen voortvloeiden.

Geluk is het tijdelijke resultaat van tijdelijke omstandigheden, waarin verlangen wordt vervuld. Extase is de oogst van verdienste en is niet afhankelijk van externe omstandigheden: —je kunt niet gelukkig zijn in de hel, maar je kunt wel extase ervaren in de hel.

Echte, spirituele extase is het openstellen van het venster van ons kleine, kwetsbare lichaam en geest naar de Eeuwige. Extase transmuteert lichaam en geest niet en geeft ze geen eeuwig leven: —ze blijven fragiel en vergankelijk. Tegelijkertijd onthult extase, dat juist die broosheid en vergankelijkheid van lichaam en geest de uiterlijke *verschijningsvorm* is van Dat wat eeuwig is.

Het is dus geen kwestie van vergankelijkheid óf eeuwigheid. Er is vergankelijkheid *en* er is Eeuwigheid: —Alles is Verschillend *en* Alles is Eén; 'Ik ben niet God *en* er is niets in mij dat niet *van* God is.'

Als we extase willen kennen, moeten we bereid zijn om al het vastklampen aan geluk volledig los te laten. Wanneer we waarlijk trainen, roepen we ons karma op om te verschijnen, zodat alle spirituele noden in ons hun weg naar de Hulp van de Eeuwige kunnen vinden. Dit garandeert dat de trainee geen gelukkig leven, zoals de wereld geluk begrijpt, zal leiden. *Dit is niet van belang*. De Eeuwige kent altijd de ware en diepste wens van ons hart. Er is iets onmetelijk veel beters dan geluk, iets onmetelijk veel werkelijker dan het zelf, iets onmetelijk veel duurzamer dan het leven van lichaam en geest.

## HOOFDSTUK 23

### MEESTER EN DISCIPEL

*Sinds de tijd van Shakyamuni Boeddha heeft iedere Boeddha en iedere Stamhouder voortdurend de WAARHEID doorgegeven, dit is een onmiskenbaar feit.*

—De Grote Meester Keizan, Denkoroku  
(*De Overdracht van het Licht*)

#### ***Twee Belangrijke Feiten over Mensen***

Deze *Reflecties in het Leven van een Discipel* gaan over mijn training, mijn spirituele leven en ervaring, voor zover het de leringen van mijn meester weerspiegelt. Behalve over mijn meester heb ik in dit verhaal niet veel over andere mensen gesproken, ook al zijn andere mensen in mijn leven heel belangrijk geweest en zijn dat nog steeds.

Er zijn twee feiten over andere mensen die zo belangrijk zijn dat alle andere feiten – en die 'andere feiten' zijn er in overvloed – relatief onbeduidend zijn. Deze belangrijkste feiten over andere mensen zijn heel eenvoudig uit te drukken. De eerste van deze feiten is, dat alle mensen de Boeddhanatuur hebben. De tweede is, dat alle mensen hun eigen karma maken en dragen.

In het kader van mijn eigen training betekent de eerste van deze feiten, dat wat een andere persoon ook denkt, zegt of doet, het *mijn* taak is om te proberen de Boeddhanatuur in die persoon, in die handelingen en in die situatie te herkennen. Dit wil niet zeggen, dat ik met anderen moet meegaan in wat zij doen, als ik geloof dat het voor mij niet *goed* is om erin mee te gaan. Het wil niet zeggen, dat ik moet idealiseren wat anderen doen. Het betekent alleen maar dat ik alles wat er gebeurt dien op te vatten als iets goeds voor mij, en dat ik de situatie – wat die ook moge zijn – dien te benutten om te trainen in meditatie, de Leefregels en vertrouwen. De vraag of ik Boeddha in welke persoon of

situatie dan ook zal herkennen, is per slot van rekening afhankelijk van mijn eigen spirituele keuzes, niet van andere mensen en externe omstandigheden.

Voor mijn training betekent het tweede feit, dat ik me altijd moet blijven richten op mijn eigen daden en de consequenties daarvan. Ik kan dat niet doen, als ik mezelf toesta om me uit mijn eigen spirituele centrum te laten trekken door me druk te maken over de handelingen van anderen.

Ik kan een offer zowel aanbieden als aannemen. Als het *goed* is, kan ik hulp bieden; als het *goed* is, kan ik hulp van een ander aanvaarden. *En*, zoals Eerw. Meester me leerde: —"Je kunt niet [voor iemand anders] Kanzeon (Kosmisch Mededogen) zijn." Evenmin kan een ander Kanzeon voor mij zijn. Niemand neemt de plaats van de Eeuwige in voor iemand anders. We hebben allemaal de Boeddhanatuur en we maken en dragen allemaal ons eigen karma, *en we zitten vast aan alle implicaties van deze feiten, of we het nu leuk vinden of niet.*

Deze manier van trainen met betrekking tot andere mensen is religieus van aard, niet psychologisch. De motieven van anderen zijn mijn zaak niet. Als ik me aan speculaties of twijfels over andermans motieven overgeef, bevuil ik mijn eigen spirituele nest.

In training is het mijn taak om de Eeuwige te volgen. Als ik 'Nee!' moet zeggen tegen iets wat iemand anders doet, is het *voor mijn eigen spirituele welzijn* belangrijk, dat ik de Eeuwige volg en niet een persoonlijke mening, theorie of emotionele reactie. Soms lukte het me om de roos te raken: —dat gebeurde als ik pauzeerde om me tot de Eeuwige te wenden en om hulp te vragen. Soms maakte ik een grote misser: —dan handelde ik impulsief. *Soms* ging alles zo snel en was er zoveel verwarring, dat het lang onduidelijk bleef wat er precies gebeurd was. In alle gevallen heb ik de consequenties van mijn daden moeten dragen,

*en elk aspect van die consequenties leverde (en levert nog steeds) leringen op die van onschatbare waarde zijn.*

### ***De Taak van de Zenmeester***

Naarmate discipelen volwassener worden in hun training, ontwikkelen ze de wijsheid van empathie, en één manier waarop die empathie naar voren komt, is in een empathische erkenning van de prijs die de meester betaalt om zijn taak uit te voeren. Desalniettemin kunnen discipelen de meester-discipel relatie alleen kennen vanuit de kant van de discipel, totdat zij zelf meesters zijn die hun eigen discipelen trainen. Als meester kijk ik met ontzag terug op de training van mijn eigen meester, want nu zie ik – op een manier die ik niet kon zien toen ik jonger was – welk een prachtig instrument van de Eeuwige mijn meester was.

Er zijn drie goede redenen om zenmeester te zijn: —ten eerste om dankbaarheid te betuigen aan je eigen meester, aan alle Boeddha's en Stamhouders en aan de Eeuwige; —ten tweede om de gelofte te vervullen om alle wezens naar de 'andere oever' van de verlichting te roeien; —ten derde om het pad te bewandelen dat men in het volgen van de Eeuwige is ingeslagen. Eigenlijk zijn dit drie manieren om hetzelfde te zeggen, en hoewel de derde reden voor onze hersenen het minst begrijpelijk is, drukt die de diepste spirituele werkelijkheid het nauwkeurigst uit.

Er zijn twee manieren waarop het werk van de zenmeester erg moeilijk is. De eerste manier is de meest voor de hand liggende: —soms moet de meester proberen de leerling uit een toestand van misvatting te schokken, waarin deze vast is komen te zitten. Dit kan pijnlijk en riskant zijn. Soms is het hartverscheurend moeilijk voor de meester.

De tweede manier is er een die doorgaans niet evident is: —de Eeuwige maakt altijd van de meester gebruik om Zichzelf aan de discipel te laten vertegenwoordigen. Dit is iets waartoe de meester bereid moet zijn als hij enige vrede van geest en hart wil

hebben, maar het is niet iets waar de meester op enigerlei wijze controle over heeft. Wanneer een discipel spiritueel ópziet, heeft deze een natuurlijk respect, liefde en dankbaarheid voor de meester; wanneer de discipel spiritueel néérziet, kan hij de meester vrezen, rancuneus bejegenen en zelfs haten. Wanneer de leerling ópziet, heeft hij mededogen voor zichzelf en ziet hij zijn eigen Boeddhanatuur weerspiegeld in de spiegel die de meester is. Als de leerling néérziet, veroordeelt hij zichzelf en ziet hij zijn eigen zelfveroordeling weerspiegeld in de spiegel die de meester is. De meester kan alleen zijn eigen training doen; hij moet stilzitten en het spirituele potentieel van de leerling blijven herkennen, ongeacht diens houding en gedrag.

Zenmeesters zijn gewone mensen, geen tovenaars. Geen enkele meester kan iets doen met een discipel die vastbesloten is om néér te zien, behalve stilzitten en wachten tot het hart van de discipel zich verzacht. Soms kan dat wachten lang duren. Aan de andere kant kan geen enkele meester zo incompetent zijn, dat hij een leerling die vastbesloten is om óp te zien, kan beletten de Waarheid te realiseren.

### ***Het Vertrouwen van de Meester***

Het heeft me veel tijd gekost om te zien, dat mijn meester me diep *vertrouwde* toen ze me harde leringen gaf. Ze kon zien hoe vast ik soms zat, en ze vertrouwde op haar eigen spirituele instinct door me lering te geven; —*én* ze vertrouwde op mijn vermogen om die lering te ontvangen, in me op te nemen, ermee te mediteren en los te komen. Zodra de lering aan mij gegeven was, was het enkel en alleen aan mij of ik het positief zou aanvaarden en me erdoor zou laten helpen, óf dat ik me ertegen zou verzetten.

Als meester moet ik mijn leerlingen vertrouwen zoals mijn meester mij *vertrouwde*. Er is geen andere weg.

## HOOFDSTUK 24

### DE OGEN VAN DE GEEST

*Als jullie Hem niet je hele leven door hebt kunnen zien, dan moeten jullie wel onverschillige wezens zijn – jullie waren, zijn en zullen zijn de kinderen van Boeddha, maar als jullie onverdienstelijk zijn, kunnen duizend Boeddha's jullie niet helpen.*

—De Grote Meester Keizan, 'Overdracht van het Licht'  
(Denkoroku)

#### **Vertrouwen**

Toen ik voor het eerst begon te mediteren en later toen ik monnik werd, volgde ik een diepe intuïtie en overtuiging dat dit was wat ik moest doen. Ik had geen duidelijk idee waarom ik het Pad van de Boeddha's en Stamhouders begon te bewandelen. Nu weet ik veel duidelijker waarom ik met mediteren begon en waarom ik monnik werd. Maar met die kennis schiet ik niets op, tenzij ik hetzelfde vertrouwen blijf houden waarmee ik de training begon.

Dat vertrouwen heeft niets te maken met opvattingen, theorieën, 'ismen', wereldse wijsheid en kennis, dogmatisch geloof, sceptische twijfel, bekwaamheid, voorrecht, geschiktheid of ongeschiktheid. Ik heb dat vertrouwen niet verworven: —Ik ben ermee geboren, net als ieder ander mens. Ik kan het de rug toekeren of het koesteren, maar ik kan het niet creëren. En ik kan de kiem van vertrouwen die in mij ligt, niet vernietigen, want de oorsprong ervan ligt in de Boeddhanatuur Zelf, en deze Ware Natuur is niet onderworpen aan mijn persoonlijke wil.

Voor mij is boeddhistische training bovenal de uitoefening van mijn eigen aangeboren vermogen om vertrouwen te manifesteren.

Als ik erop zou staan om uitsluitend van de fysieke zintuigen en de hersenen afhankelijk te zijn, terwijl ik weiger om mijn

aangeboren potentieel voor vertrouwen te ontwikkelen, dan zou dat voor mij neerkomen op mezelf welbewust verblinden voor dat wat Werkelijk is. Vertrouwen is mijn spirituele ogen.

Ik koester de trainingsvormen die aan mij zijn Overgedragen, omdat ze me helpen om vertrouwen te praktiseren. Tegelijkertijd is het belangrijk om niet te vergeten, dat het ópzien in vertrouwen niet afhankelijk is van bepaalde uiterlijke vormen. Het is een wilsdaad van de geest.

### ***Struikeldraad***

Als ik mezelf spiritueel verblind door welbewust mijn spirituele intuïtie te negeren, dan struikel ik onmiddellijk over de struikeldraden van goed en kwaad.

Eerw. Meester waarschuwde zo vaak: —"Zie geen kwaad waar geen kwaad bestaat." Het menselijk leven is de perfecte arena om het herkennen van Boeddha in alle wezens en in alle situaties *te oefenen*. Geboren worden als mens is de perfecte vorm van hergeboorte om 'geen kwaad zien waar geen kwaad bestaat' *te oefenen*.

Als ik de struikeldraden van goed en kwaad wil vermijden, moet ik alles wat er gebeurt, opvatten als was het voor mijn bestwil. Dit vereist buigen; en het vereist bereidwilligheid om de Lering in alle wezens en in alle situaties te zoeken.

De Leefregels zijn door de eeuwen heen Overgedragen om hen die alles wat er gebeurt willen opvatten als zijnde voor hun bestwil, te helpen. Het echte kwaad is kwaadwilligheid: —het creëren van wolken aan een heldere hemel. Het echte goede is Boeddha herkennen: —"Waar ik ook ga, overal kan ik Hem aantreffen: —Ik ben Hem niet; van Hem is *al* het mijne." (De Grote Meester Tozan)

***De Eeuwige***

Kan een gewoon mens dit doen? —Een gewoon mens kan dit doen, als die gewone mens *zich herinnert* om even stil te staan en zich naar binnen te keren; als hij *zich herinnert* om óp te zien in plaats van néér te zien; en bovenal, als hij *zich herinnert* om de Eeuwige om hulp te vragen met de naïeve geest van een kind.

Wanneer ik ruimte schep in mijn geest en hart voor vertrouwen, dan *weet* ik dat de Eeuwige er *is*. Wanneer ik deze ruimte in mijn geest en hart niet vrijmaak, verblind ik mezelf. Als ik mezelf verblind, lijd ik. Lijden is uiteindelijk een geheugensteuntje, waardoor ik *me herinner* om me naar de Eeuwige te wenden, om *op de Eeuwige te vertrouwen*. En zo helpt de barmhartige werking van karma – dat op geen enkele manier losstaat van het Mededogen van de Eeuwige – mij te allen tijde.

Wat de Boeddha voor mij is, wat Eerw. Meester voor mij is, wordt belichaamd in deze levende werkelijkheid van de *Goedheid voorbij goed en kwaad*, die aan het bestaan ten grondslag ligt. De Grote Smetteloosheid stroomt voort en voort. Eerw. Meester Jiyu-Kennett wees de weg, opdat ik Die zou vinden en zou kennen, zoals zij Die vond en kende. Alleen door mijn eigen training kan ik mijn dankbaarheid tonen.



## HOOFDSTUK 25

### DE OREN VAN DE GEEST

*Hij is een allerzuiverste Stem,  
Een Stem die heel de wereld doorklinkt,  
De Stem van Brahma, Stem der oceanen,  
Een Stem die de stemmen der wereld verre overtreft.*

—'De Schrift van Avalokiteswara Bodhisattva'  
(uit: 'De Lotus Soetra'), vert. Eerw. Meester Jiyu-Kennett

#### ***Aandacht Geven***

De Eeuwige vecht niet om onze aandacht. Haar geduld is oneindig. Ons leven is echter maar heel kort, en het is aan ieder van ons of we ons leven willen vullen met ons druk maken over vergankelijke uiterlijke dingen – of dat we misschien leren ons te richten op, en te luisteren naar, Dat wat niet ontstaat en vergaat, komt en gaat.

Zoals vertrouwen de 'ogen van de geest' is, zo is meditatie de 'oren van de geest'. De Bron van Wijsheid ligt in onszelf, niet in uiterlijke dingen. Het is te horen *als* we ernaar luisteren.

De methoden en technieken die 'meditatie' en 'aandachtigheid' genoemd worden, zijn niet wat meditatie en aandachtigheid werkelijk zijn. Deze methoden en technieken *kunnen* poorten zijn naar echte meditatie en aandachtigheid, zolang er een echt spiritueel motief aan de beoefening ten grondslag ligt.

Het is *natuurlijk* voor ons, om ons in meditatie in onszelf terug te trekken; het is *natuurlijk* voor ons, om ons midden in het dagelijks leven doorlopend te verankeren in ons spirituele Centrum en aandacht te schenken aan de gevolgen van onze daden voor onszelf en anderen, want dat is wat aandachtigheid werkelijk is. Het is *natuurlijk* voor ons, om te luisteren naar de Stem van onze eigen Ware Natuur.

Eerw. Meester legde vaak uit, dat we zijn geschoold om veel te veel op onze hersenen te vertrouwen, terwijl we de echte intuïtie negeren en zelfs verachten. Zodoende is boeddhistische training niet alleen een leerproces, maar ook een 'afleerproces'. Spirituele intuïtie is niet vaag of onnauwkeurig. Naarmate karma gezuiverd en getransformeerd wordt, wordt de rol van intuïtie in het leven van de trainee breder en dieper. We *kunnen* de leiding van onze prachtige Ware Natuur 'horen': —naarmate karma wordt getransformeerd, vinden we het gemakkelijker om aandacht te schenken aan de 'stille, zachte Stem' in onszelf.

### ***Vertrouwen***

Net zoals een ervaren fietser niet hoeft na te denken over hoe hij op een fiets moet balanceren, zo hoeven wij – wanneer we met de Eeuwige in harmonie zijn – niet na te denken over hoe we vertrouwen kunnen hebben in spirituele intuïtie. Waarom zou je er *niet* van op aan kunnen en erop vertrouwen?

Net zoals het altijd mogelijk is dat zelfs de beste fietser zijn evenwicht verliest en een lelijke val maakt, vooral in zeer moeilijke rijomstandigheden, zo is het altijd mogelijk dat zelfs de meest gevorderde trainee een door spirituele intuïtie opgevangen boodschap negeert of verkeerd interpreteert. Het feit dat je een fout *kunt* maken, zul je moeten aanvaarden als je op je spirituele intuïtie wilt vertrouwen.

Over het algemeen is het nuttig om in je achterhoofd te houden, dat 'ik het bij het verkeerde eind zou kunnen hebben'. Toch moet deze overweging niet te sterk worden benadrukt, zodat het een excuus wordt om de spirituele intuïtie niet te vertrouwen. Dat zou te vergelijken zijn met een fietser die nooit meer op een fiets stapt, omdat hij *zou kunnen* vallen. Als we willen volgen waarheen de Eeuwige ons leidt, zullen we keer op keer bereid moeten zijn om *met vertrouwen* het onbekende in te stappen, zelfs terwijl we ons ervan bewust zijn dat we het mis

*Deel II, Hoofdstuk 25*

*zouden kunnen* hebben. Er is geen andere manier om dit te leren, dan door het te doen. Het *is* mogelijk om tot dit spirituele horen en volgen te komen, omdat Dat wat leidt er *is*, en omdat het onze eigen natuur is om *Die Stem te kunnen horen en te volgen waarheen Deze leidt*.

## HOOFDSTUK 26 ALLEEN EN MET

*Stilletjes zit ik, en luister naar de vallende bladeren—  
Een eenzame hut, een leven van renunciatie.  
Het verleden is vervaagd, dingen worden niet meer  
herinnerd.  
Mijn mouw is nat van tranen.*

—Zen Master Ryokan, vert. John Stevens

### ***Een Solitair Pad***

Iedereen die de Eeuwige wil volgen, moet *bereid* zijn een solitair pad te bewandelen.

Dit bewandelen van een solitair pad doe je zowel wanneer je alleen bent, als wanneer je met anderen bent. Het Referentie-punt is in beide gevallen niet het ogenschijnlijke alleen-zijn, noch het ogenschijnlijke samen-zijn, noch het zelf noch de ander: —Het is de Eeuwige.

Dit is *alleen-zijn MET de Eeuwige*. Soms voelt het inderdaad heel alleen. De trainee moet bereid zijn om de harde, donkere kant van dat alleen-zijn te ervaren. Wanneer alle omstandigheden gerijpt zijn, lost die donkere rand op tot de zachte lichtheid van het 'met'.

### ***Het Dierbare 'Met'***

Zo dikwijls zei Eerw. Meester tijdens haar grote kensho in 1976-1977 en de twee daaropvolgende jaren: —"Voor mij is het *genoeg* om de Heer des Huizes te kennen." De betekenis van het woord 'kennen' gaat hier veel verder dan intellectueel begrip. Het is een *weten* dat gezeteld is in, en straalt vanuit, de hara. Het welt op in het hart dat de pijn van eenzaamheid kent en doordrenkt het met vreugde.

Deze woorden van mijn Meester – 'Voor mij is het *genoeg* om de Heer des Huizes te kennen' – zijn ook waar voor mij. Soms komen er karmische wolken binnenrollen die deze lering, in ieder geval gedeeltelijk, verduisteren. Dat is wanneer ik met vertrouwen boven de wolken uit moet reiken – het 'weten in het niet-weten'. Dit alles is deel van het proces van transformatie. Ik zou niet willen dat het anders was dan het is.

Wanneer ik het op zijn minst verwacht is de stille zekerheid van de 'reinheid van het Water' er weer. Er is, wederom, de zekerheid dat alles wat er gebeurt, mij ten goede is. En er is, wederom, de warme gloed van het dierbare 'met' in de hara.

Het was er altijd al. Het zal er altijd zijn. Soms zal ik het niet duidelijk herkennen, maar het *was er, is er en zal er zijn*.

De Leefregels, meditatie en vertrouwen: —de beoefening van deze drie fundamentele aspecten van het Pad van de Boeddha's en Stamhouders schept de optimale conditie in lichaam en geest voor het in 'bloed-en-botten' kennen van het 'met'.

### ***Toevertrouwen***

In de grootste crisis van mijn leven zei mijn meester tegen me: —"Wees niet bezorgd over uiterlijke dingen." Ik vatte mijn wil en bracht deze lering onverdeeld in praktijk en dit leidde rechtstreeks tot mijn eerste bewustwording van de Eeuwige. Eerw. Meester Jiyu-Kennett toonde me de weg en ik heb keer op keer gemerkt dat de manier die ze me toonde, voor mij werkt.

De sleutel tot dit 'niet bezorgd zijn' is, alles wat we liefhebben toevertrouwen aan de handen van de Eeuwige. Enkel en alleen als we dit doen, zullen we ons kunnen ontspannen in de oceanische stilte van onze prachtige Ware Natuur. Mijn ervaring is, dat dit toevertrouwen en daarna het ontspannen in de stilte vaak pas komt na het doorstaan van heel wat zorgen. Nogmaals, hier moet ik vertrouwen uitoefenen: —blijven

mediteren, blijven ópzien, blijven voortgaan *door* de mist van zorgen heen tot ik er aan de andere kant weer uitkom.

En uiteindelijk kom ik er altijd aan de andere kant weer uit. Zorgen en bezorgdheid vallen weg, en wederom ervaar ik de zachte, lichte *volheid* in de hara: —deze wereld van vergankelijkheid en lijden *is* het Boeddhalichaam; er *is* niets van begin af aan, dat wil zeggen, de ware werkelijkheid van alle bestaan *is* de Grote Smetteloosheid; het *is* genoeg om de Heer des Huizes te kennen.

Er is één woord – meer dan welk ander ook – dat dit alles voor mij tot uitdrukking brengt: —Liefde. Liefde met een hoofdletter 'L' – altijd met een hoofdletter 'L'. —Zoals Eerw. Meester het zo treffend verwoordde: —"Liefde die je stoutste dromen te boven gaat." Omdat deze Liefde het hart en de grondslag van het bestaan is, kunnen we alles wat we liefhebben aan Haar toevertrouwen.

Ik heb een gedicht van de Grote Meester Ryokan gekozen om dit hoofdstuk van deze *Reflecties in het Leven van een Discipel* mee in te leiden. Hier is er nog een: —

*Lente, —langzaam verwaait het vredige geluid  
Van een priesterstaf uit het dorp.  
In de tuinen, groene wilgen;  
Waterplanten drijven in serene rust in de vijver.  
Mijn kom is geurig door de rijst uit een duizendtal huizen;  
Mijn hart heeft afstand gedaan van de heerschappij van  
rijksdom en wereldse roem.  
Stilletjes de herinnering koesterend aan de oude Boedha's,  
Wandel ik naar het dorp voor een nieuwe bedeldag.*

## HOOFDSTUK 27 DE BEDELKOM

*Er is niets te geven of te ontvangen;  
Dit wordt de Juiste Wet genoemd.*

—De Grote Meester Keizan, Denkoroku  
(*Overdracht van het Licht*)

### ***Geven en Ontvangen***

Juist omdat er – in de diepste en meest ware zin – niets om te geven en niets om te ontvangen, geen gever en geen ontvanger is, kunnen we geven en ontvangen omwille van de vreugde van het geven en ontvangen.

Vergeet het zelf; vergeet het andere. Er is een Stroming *door* het zelf, *door* het andere, *door* het hele bestaan, *door* alle wezens. Als we niet terughoudend zijn vanwege begeerte of angst, zijn we één met die Stroming. Dan – als het *goed* is om te ontvangen, ontvangen we met buigingen; en als het *goed* is om te geven, geven we met buigingen.

'Geven' en 'ontvangen' zijn namen die we geven aan posities in de Stroming. We ontvallen de harmonie met die Stroming als we blijven steken in 'gever' of 'ontvanger' te zijn. Het is *genoeg* om te doen wat gedaan moet worden.

### ***Het Voorrecht van de Monnik***

Monnik zijn in het diepste van je hart is *weten* dat je niets hebt *en* dat dit 'niets' het hele leven omvat, de hele werkelijkheid, een wereld van oneindige mogelijkheden. De Goedheid van de Eeuwige stroomt voor altijd door alle werelden, alle hergeboorte-rijken, alle bestaansvormen. Als we dit zien, loopt ons hart over van verlangen om alles wat we hebben, alles wat we zijn, in dankbaarheid te offeren.

Een monnik is bevoorrecht om een bedelkom te hebben – niet alleen de materiële bedelkom, maar *DE* Bedelkom van het hart. Het is de kom van al-aanvaarding; en het is ook de kom die, wanneer hij overvol is, vrijelijk geeft ten behoeve van alle levende wezens.

Er was (en misschien is die er nog steeds) een bedrijf in de San Francisco Bay Area dat beton verkoopt. Het motto op hun vrachtwagens luidt: —"Vind een gat en vul het." Eerw. Meester mocht dat motto graag en citeerde het soms, maar als ze dat deed veranderde ze het meestal in "Vind een *nood* en vul die." Het menselijk leven biedt een continue stroom van gelegenheden om een nood te vervullen. We hoeven geen onderscheid te maken tussen 'grote' en 'kleine' noden. Het is *genoeg* om een nood te vervullen en verder te gaan. Het is *genoeg* om een nood te vervullen en [het] los te laten. Het speelt zich allemaal af in de wonderbaarlijke Stroming van het Leven van Boeddha.



## HOOFDSTUK 28 HET MYSTIEKE IN HET ALLEDAAGSE

*Als je vanuit eigen zintuigelijke gewaarwording de  
Fundamentele Waarheid niet kent,  
Hoe zou je ooit het Pad kunnen vinden dat zeker is,  
ongeacht hoe ver weg je ook moge lopen?*

—De Grote Meester Sekito Kisen, 'Sandokai'  
(*Harmonisering van het Werkelijke en het Ogenschijnlijke*)

### ***De Betekenis van 'Mystiek'***

Mijn Websters woordenboek geeft een aantal goede definities van het woord *mystiek*, met name de volgende: —"Het hebben van een spirituele betekenis of realiteit, of iets dergelijks, die niet waarneembaar is voor de zintuigen, noch evident voor de intelligentie;" en: —"... het optreden van een directe verbondenheid van een individu met God door middel van contemplatie, visioen, een innerlijk licht of iets dergelijks, zoals [bij] *mystieke* vervoering."

In modern populair Engels gebruik heeft het woord 'mystiek' zelden bovenstaande betekenissen. Meestal wordt het denigrerend gebruikt om een vorm van fantasierijke zelf-begoocheling aan te duiden. Dit gedegradeerde gebruik weerspiegelt het heersende materialistische dogma, waarin scepticisme over alles wat spiritueel is zo'n prominente rol speelt. Zo worden activiteiten als spiritualisme (het in contact komen met, en gebruik maken van, de kennis en krachten van geesten) 'mystiek' genoemd, terwijl zulke activiteiten in feite niets te maken hebben met de spirituele training en ervaringen die deel uitmaken van echte mystiek.

Echte mystieke ervaring bestaat en is niet zo zeldzaam als je zou denken. Het is beslist niet aan een speciale klasse mensen voorbehouden. Veel mensen die zo'n ervaring hebben gehad,

spreken er niet over. Soms is dat, omdat ze aan hun eigen ervaring twijfelen; soms is het, omdat ze weten dat ze het risico lopen zichzelf bloot te stellen aan de twijfel en kritiek van anderen – en mogelijk zelfs vervolging.

De mysticus zoekt de vereniging met God. Mystieke ervaring is de ervaring van dit verlangen naar vereniging. Mystieke ervaring staat niet haaks op de normale ervaring van de zintuigen. Integendeel, mystieke ervaring *omvat* die normale ervaring en onthult de volledige diepte van de spirituele betekenis ervan.

### ***De Boeddha van het Dagelijkse Leven***

Als we Boeddha niet in de wereld om ons heen herkennen, ligt het fundamentele probleem niet bij de wereld: —wij moeten onze spirituele bril schoonmaken om de Grote Smetteloosheid te kunnen herkennen. En of we dat schoonmaken nu doen of niet (wat geheel onze zaak is en *niet* het probleem van de Grote Smetteloosheid), de Grote Smetteloosheid *is*. Of we Haar herkennen of niet, Ze is altijd hier, op dit moment, en Haar Grote Mededogen ondersteunt ons altijd.

Waarom herkennen we Boeddha niet in de wereld om ons heen? —Omdat we een aantal aspecten van die wereld niet als Boeddha behandelen. —En waarom behandelen we deze aspecten niet als Boeddha? —Omdat we onszelf niet als Boeddha behandelen. Met andere woorden, de wortel van het niet herkennen van Boeddha ligt in onze eigen dunk van onszelf.

Waarachtig mediteren houdt in, dat we elk aspect van lichaam en geest, elk aspect van onze ervaring, als Boeddha behandelen. Want als we werkelijk mediteren, oordelen we niet en klampen we ons niet vast en duwen we niets weg: —dat wat op dit moment in het bewustzijn aanwezig is, behandelen we als Boeddha door het eenvoudigweg met een open hart te

aanvaarden, in het bewustzijn te laten opkomen en op natuurlijke wijze te laten voorbijgaan.

Meditatie maakt ons duidelijk, dat we het vermogen hebben om de essentiële mentale en spirituele handeling te verrichten, die de herkenning van de Grote Smetteloosheid mogelijk maakt. Deze mentale en spirituele handeling kan in de activiteit van het dagelijks leven ingebracht worden door de beoefening van aandachtigheid en door het in praktijk brengen van de Leefregels. Wat nodig is, is een *complete* religieuze praktijk waarin mystieke training de deur van de mystieke ervaring kan openen. In werkelijkheid gaat die deur vanzelf open, *wanneer we ophouden die dingen te doen, die hem dichtdrukken.*

Daarnaast is er nog één essentieel element nodig: —een *leer* die duidelijk maakt hoe de training moet worden gedaan, en die ook aangeeft wat de belangrijke kenmerken en obstakels zijn in het spirituele landschap dat de trainee doorkruist. Een deel van die lering is uit boeken te halen, maar de volledigste en beste manier — en de manier waarop trainees door de eeuwen heen door hun eigen Boeddhanatuur zijn geleid — is gelegen in de meester-discipelrelatie. Een meester doet veel meer dan 'onderwijzen' in de gebruikelijke zin waarin wij de term gebruiken: —de meester wordt door de Eeuwige gebruikt als *vertegenwoordiger* van Zichzelf voor de discipel. Het is alsof de Eeuwige tegen de discipel zegt: —"Je verlangt ernaar om Mij te herkennen. Er zijn mensen die hun leven aan Mij geven zonder op de kosten te letten. Hier is zo iemand en die geef Ik aan jou. Deze persoon is niet Mij, *en* Ik zal deze persoon gebruiken om Mijzelf *te vertegenwoordigen* voor jou. En aangezien Ik jouw eigen Ware Zelf ben, zal deze persoon voor jou altijd jouw eigen Ware Zelf *vertegenwoordigen.*" Aldus, terwijl discipelschap, op het diepste niveau, altijd discipelschap *jegens* de Eeuwige is, maakt de Eeuwige gebruik van de menselijke meester om de discipel gedurende het hele leven van de discipel te helpen.

### ***De Dringende Noodzaak tot Ontwaken***

Stel je een man voor, die in zijn eigen huis slaapt. Hij heeft een mooie droom. Zijn huis raakt in brand. Is de man beter af, als hij blijft slapen en de mooie droom blijft dromen? Of is hij beter af, als hij wakker wordt en het huis verlaat voordat ook hij in brand vliegt?

Er zijn maar weinig mensen die er de voorkeur aan geven om een mooie droom te verlengen, als dat vernietiging met zich mee brengt. Maar slechts weinigen zijn zij, die zich realiseren dat het wereldse leven een droom is en dat, hoe moeilijk het proces van ontwaken ook mag blijken te zijn, het noodzakelijk is om uit de droom te ontwaken om hun ware spirituele leven te redden.

Niemand kan een ander het diepe gevoel van dringende noodzaak geven, dat de ware mysticus motiveert. Ons eigen lijden, ons eigen spirituele verlangen en het rijpen van de kiem van het vertrouwen in ons eigen hart, brengen ons tot dit gevoel van urgentie. Degene die weet dat het huis in brand staat en dat hij moet opschieten om niet te verbranden, is al half-verlicht.

Het gevoel van urgente noodzaak uit zich in een serieuze doelgerichtheid, toewijding aan één spiritueel Pad dat een *complete* vorm van training uitmaakt, en eerbied voor de leer en voor degenen die deze hebben Overgedragen, in het bijzonder iemands meester. Echte mystiek kan *nooit* losgekoppeld worden van deze ernst van intentie, toewijding en respect. Er is veel verwarring op dit punt in de moderne wereld, maar zulke verwarring heeft altijd bestaan. Zoals de Grote Meester Dogen acht eeuwen geleden al benadrukte, komt veel van deze verwarring voort uit het feit, dat nog maar weinig mensen de gelegenheid hebben gehad om een ware meester te vinden en met hem te trainen.

### **Eenheid**

In de geschiedenis van de mensheid zijn sommige mensen tot een zekere mate van bewustzijn gekomen van de Eenheid van al het bestaan door de rede, of door een combinatie van rede en intuïtie. Degenen die eenheid met de Eeuwige zochten, kozen eerder voor contemplatie dan voor rede. Dit wil niet zeggen dat de rede sommige mystici geen goede diensten heeft bewezen, maar wel, dat we niet door te denken onze weg naar de verlichting kunnen vinden.

De Eenheid die gevonden wordt in echte mystieke ervaring, is Eenheid *in* de Eeuwige. Waar is het zelf in de Grote Smetteloosheid? Waar is het andere? Zoals Eerw. Meester zo vaak zei: —"Het is *genoeg* om de Heer des Huizes te kennen."

Als we denken, dat deze Eenheid ver van ons is, lijkt Die ver van ons. Als we denken, dat we Die niet waardig zijn, lijkt Die echt ver weg. Als we deze gedachten, deze meningen en oordelen in zuivere meditatie aan de Eeuwige offeren en *eenvoudig met een open hart ZIJN*, dan ademt de Onbevleete Eenheid daar in en uit. Het was er altijd; het zal er altijd zijn. Als ik ernaar zoek, kan ik het niet vinden. Als ik vergeet te zoeken naar om het even wat en gewoon toevlucht neem tot de stilte, dan – wanneer ik het het allerminst verwacht te vinden – is het er.

'Wanneer ik het het allerminst verwacht...' —Hoeveel wordt er in die paar woorden uitgedrukt! Hoe kunnen we Boeddha herkennen, als we onze kijk op de wereld laten vormen door onze eigen verwachtingen? Zoals 'de Grote Meester Kanchi Sosan (Chinees: Seng-Tsan) schreef: —"De Weg is alleen moeilijk voor wie kieskeurig is." We kunnen niet verlangen dat de wereld zich aan onze wensen aanpast en tegelijkertijd Boeddha willen herkennen. Dus zullen we of onze hardnekkigheid moeten opgeven, of onze zoektocht naar de vereniging met de Eeuwige. Als we liever onze hardnekkigheid opgeven, dan zal veel buigen ons goed van pas komen.

## HOOFDSTUK 29 DE WERKELIJKHEID

*Wanneer je lange tijd zitmeditatie hebt beoefend en de Zetel van het Mededogen hebt leren kennen, zul je plotseling de maan van de Boeddhanatuur in de aarde van lichaam en geest waarnemen. De Hemelse Wind zal door je lichaam stormen en alle wereldse bekommernis verdrijven. Als je naar beneden kijkt, zul je de diepe Oceaan van de Grote Smetteloosheid zien, die zuiver en helder is en zonder schaduw of stof. Over Haar oppervlak rollen heel rustig ontelbare fijne rimpelingen – de karmische stromen van wezens, van elkaar gescheiden en toch allemaal opgenomen in die ene Oceaan.*

### ***Diepte en Concentratie***

'Het leven is vol lijden': —dit is de klassieke manier om de Eerste Edele Waarheid van de Boeddha uit te drukken. Hier is een andere manier: —'Het wereldse leven kan nooit het diepste verlangen van het hart bevredigen.'

Wat is 'werelds leven?' —Het is een leven dat op een oppervlakkig niveau wordt geleid; het is een leven dat in beslag wordt genomen door uiterlijke dingen, uiterlijke relaties; het is een leven dat vastzit in tegenstellingen: —vreugde en verdriet, liefde en haat, winst en verlies, eer en schande, genot en pijn.

Het leven zelf treft geen blaam, als wij ervoor kiezen de diepten ervan te negeren en in verwarring aan de oppervlakte te blijven dolen. Ergens in ons is iets dat weet, dat de diepere wateren er zijn. Het zal ons naar die diepten leiden, als we het maar vertrouwen en volgen.

Als we ons in die diepten willen wagen, moeten we onze geest in meditatie concentreren. Dit is gemakkelijker gezegd dan gedaan. Om het met succes te doen, moeten we trainen overeenkomstig een basisbeginsel van het Middenpad: —hanteer

een gematigde en gestage inspanning, vermijd de twee uitersten van laksheid en bovenmatige ijver.

Een verstrooide geest springt van rimpeling naar rimpeling op het oppervlak van de Oceaan van het leven – altijd aan de oppervlakte. Juiste concentratie in meditatie maakt, dat we kunnen stoppen met dat rondspringen. Het is alsof we onze handen en voeten bij elkaar brengen en loodrecht naar beneden zakken – naar beneden in de stilte, naar beneden in de Zetel van het Mededogen.

### ***Kiezen voor Werkelijkheid***

Eerw. Meester merkte soms op dat de Eeuwige ons al heeft gekozen; en dat het aan ons is of wij voor de Eeuwige zullen kiezen. Met andere woorden, ons wordt de gelegenheid geboden om de diepte van het Leven te verkennen, maar het wordt ons niet opgedrongen: —wij moeten kiezen of we wel of niet gaan.

In feite moeten we telkens weer opnieuw kiezen. Echte meditatie is *aldoor* een avontuur in het onbekende. Hoe ver je gisteren ook bent gegaan, het avontuur van vandaag is een *nieuw* avontuur. Het voortzetten van het avontuur laat geen ruimte voor spirituele zelfgenoegzaamheid.

De oppervlakte van het leven is er altijd en het biedt genoeg geheugensteuntjes waarom het zo belangrijk is om de diepte in te gaan. Maar geheugensteuntjes komen ook uit de diepere wateren – de roeping van de Eeuwige om dichter naar Haar toe te komen.

Spiritueel gezien hoeven we geen genoeg te nemen met minder dan het beste. Het diepste verlangen van het hart zit in ieder van ons. Wanneer we dit verlangen in zijn volle zuiverheid ervaren, dan ervaren we dat als een vlam van verlangende liefde van onbeschrijfelijke kracht en grootsheid. Dan weten we waarom het wereldse leven nooit het diepste verlangen van het hart kan vervullen: —omdat deze verlangende liefde *van en naar* de Eeuwige is.

***Loslaten***

De Eeuwige heeft ons uitverkoren, maar door het donkere karma van zelfveroordeling zijn we mogelijk blind voor dit wonderbaarlijke feit. Verrassender wellicht is het feit dat we voor de Eeuwige kunnen kiezen en ons daar grotendeels toch niet van bewust zijn. Vaak, heel vaak zei Eerw. Meester tegen discipelen die met zelftwijfel worstelden: —"Je bent nog altijd hier [in het klooster]." Waarmee ze zeggen wilde, dat de trainees er [nog steeds] voor kozen om door te gaan met hun training, ondanks de wolken van verwarring die soms door hun hoofd dreven, en dat het dát is wat er echt toe doet.

We hebben de neiging om te denken dat de moeilijkste dingen om los te laten materiële gerieven en menselijke troost zijn. In werkelijkheid is ons eigen oordeel over onszelf het moeilijkste om los te laten. Hoe kunnen we dit doen? —Door in zuivere meditatie telkens weer naar de Zetel van het Mededogen in onszelf te gaan en daar alles wat we zijn en hebben in de handen van de Eeuwige te leggen als offering. Boeddhisme is een religie en dit is de ultieme religieuze daad.



## HOOFDSTUK 30 INGESCHAPEN WIJSHEID

*Leven in de wereld zonder aan het stof van de wereld gehecht te raken, is de weg van een ware zen-student. [...] Leef met de oorzaak en laat de gevolgen over aan de grote wet van het universum. Breng elke dag door in vredige contemplatie.*

—Zen Meester Zengetsu,  
geciteerd in 'Zen Flesh, Zen Bones',  
door Nyogen Senzaki en Paul Reps.

### ***Wijsheid en Kennis***

Wijsheid is ingeboren in onze prachtige Ware Natuur. Deze wijsheid manifesteert zich *in onze ervaring*, telkens wanneer begeerte, haat en misvatting voldoende uit de weg zijn geruimd.

Deze manier om de essentiële aard van wijsheid op te vatten, belicht de diepe betekenis van de Leefregels en van meditatie. Wanneer we de Leefregels beoefenen, onthouden we ons van het toegeven aan opvattingen die ons voor onze ingeboren wijsheid verblinden. Wanneer we mediteren, rusten we in onze Ware Natuur in volmaakt vertrouwen, en krijgt de ingeboren wijsheid de kans om er een woord tussen te krijgen. Wanneer training in de Leefregels en contemplatieve training harmonieus met elkaar samengaan, zodat ze als twee aspecten van *één* beweging van het hart functioneren, kan de ingeboren wijsheid zich ongehinderd in het leven van de trainee manifesteren.

Kennis wordt verworven; ingeboren wijsheid niet. Wanneer we de ingeboren wijsheid niet in de weg staan, is die daar in al haar eenvoud en diepgang. Wij hebben haar niet in het leven geroepen: —het enige wat we hebben gedaan, is ophouden met het creëren van wolken aan een heldere hemel.

Kennis over uiterlijke zaken is geen wijsheid. Wijsheid kan daarentegen wel gebruik maken van kennis over uiterlijke zaken.

Veel van wat voor kennis doorgaat, is in feite een halfbakken mening of ideologie, en wijsheid omzeilt zulke ongegronde ideeën. Hoe? —Heel eenvoudig, doordat ze de spirituele intuïtie niet 'lekker zitten'.

Een hoofd dat zich niet door spirituele intuïtie laat leiden, kan alle schijn hebben van een briljante intelligentie en toch in werkelijkheid volslagen de weg kwijt zijn met betrekking tot alles wat er in het leven werkelijk toe doet. Omgekeerd kan het leven van iemand die weet dat hij of zij niets weet, een uitstekend instrument zijn voor de expressie van wijsheid.

### ***Onuitblusbaar Optimisme***

Er schuilt een onuitblusbaar optimisme in de ingeboren wijsheid; een optimisme dat gebaseerd is op het ware karakter van de werkelijkheid, in plaats van in een geloof dat uiterlijke omstandigheden zullen uitmonden in een toestand, die met onze verlangens overeenstemt. Wat is dit 'ware karakter van de werkelijkheid'? —Heel eenvoudig gezegd: alle condities, alle omstandigheden, alle mentale, lichamelijke en emotionele gesteldheden zijn goed koren op de molen van de meditatie. Anders gezegd, er bestaat zoiets als echte spirituele transformatie. Hier is nóg een manier om hetzelfde te zeggen: —de Eeuwige heeft altijd het laatste woord.

Dus zelfs als we verkeren in een gesteldheid die ver verwijderd lijkt van de spirituele harmonie waarover ik hierboven heb geschreven, is het juist de spirituele disharmonie die we ervaren, die het potentieel voor het herstel van harmonie vormt – en mogelijkterwijs op een dieper niveau dan ooit tevoren.

Voor mij komt het voorbeeld van de training van mijn eigen meester – en in het bijzonder gedurende de grote kensho die in *How to Grow a Lotus Blossom* wordt beschreven – altijd bij me op als de belichaming van het onuitblusbare optimisme, dat in de ingeboren wijsheid besloten ligt. Hoe groot en pijnlijk de

duisternis ook mocht zijn, Eerw. Meester koos er altijd voor om zich in meditatie naar binnen te keren en *zich in haar spirituele noden te laten helpen door de Eeuwige*. Dit heb ik haar keer op keer zien doen. En dit heeft ze ook haar volgelingen geleerd.

Ingeboren wijsheid richt zich altijd op dat Goede dat tegelijkertijd aan alle bestaan ten grondslag ligt én alle wereldse zorg overstijgt. We worden geboren, leven en sterven in dat Goede en Dat vormt de ware kern van ons wezen. In zuivere meditatie kunnen we ons tot dat Goede wenden, zelfs te midden van de grootste spirituele duisternis. Het vermogen om dit te doen is *ingeboren*, niet *aangeleerd*. De resultaten ervan spreken voor zich.

## HOOFDSTUK 31

### DE ZUIVERHEID VAN HET WATER

*Als je met verlichte ogen op je training terugblijkt,  
zie je geen enkel vuiltje.*

—De Grote Meester Dogen, 'Gakudo-yojinshu'  
(*'Belangrijke Aspecten van Meditatie'*)

#### ***Het Pad van de Beëindiging van het Lijden***

Ik wil een zo eenvoudig mogelijke beschrijving geven van de wijze waarop de lering van de Vijf Zuilen in *How to Grow a Lotus Blossom* in de praktijk worden toegepast.

Mijn beschrijving is in persoonlijke termen weergegeven, en ik denk aan specifieke voorvallen uit mijn spirituele leven. Ik denk aan de tijden waarop ik me in een wolk van spirituele pijn bevond en mijn toevlucht zocht tot de Eeuwige in zuivere meditatie. Een aantal van deze gebeurtenissen staan me helder voor de geest. Ik kan de stadia van het proces zien – de stadia van het Pad van de Beëindiging van het Lijden. En elk stadium kan ik bezien in het licht van een van de Vijf Zuilen.

#### ***Het Onuitblusbare Licht***

Zelfs midden in de grootste angst, verdriet, zelftwijfel, woede en verwarring is er het onuitblusbare Licht dat door die spirituele wolken heen dringt, *en dat ik kan zien met de spirituele ogen van vertrouwen*. Ik hoef alleen maar even stil te zijn. In een moment van stilte *is* er Dat wat ópzielt naar het Licht dat volledig *van Zichzelf* is. Ik hoef Het alleen maar volledig te vertrouwen en *niets te doen dat Het in de weg staat*.

Eén moment van stilte, dan het volgende. En ertussendoor pijn en onrust. Hou vast! Hou vast! Dan weer een moment van stilte. Laat de aandacht gaan naar de ademhaling of de hartslag.

Nog een moment van stilte. Ik dien me over te geven aan de stilte. Ik dien me over te geven aan de Meditatie die eeuwig is.

### **Wassing**

Stel lichaam en geest open, stel het hart open, volledig open voor de Eeuwige. Laat inademing en uitademing tot rust komen. Laat het hart zich verzachten.

Laat me bereid zijn om te zien waar ik verkeerd zit. Zie af van het beschuldigen van zelf of anderen. "*Alles, alles is bezoedeld, bezoedeld, aarde, aarde. Doe, doe het werk in mijn hart.*"

Is het vuil echt? Is de onreinheid echt? —Het *lijkt* echt, en terwijl het echt lijkt, is er pijn. Help me alstublieft om óp te zien in de pijn. Blijf niet hangen in spijt. Blijf niet hangen in gedachten over kwetsen en beschuldigen. Blijf niet hangen in zelfrechtvaardiging. Blijf niet hangen in zelfveroordeling. Laat zorgen over uiterlijke dingen los: —'*Niets is van belang. Aandachtigheid is alles.*'

Plotseling, daar is het voor een moment: —de Zuiverheid van het Water. Dan lijkt het weer te verdwijnen. Maar ik heb er een glimp van opgevangen. Eén enkele glimp Ervan en ik weet dat het vuil niet echt is. Er zijn daden en er zijn gevolgen: —'Er is geen dader die de daad verricht, en evenmin is er iemand die de vrucht [ervan] voelt.'

Nu ik handelingen en gevolgen zie (niet die van anderen; alleen die van mijzelf!) zie ik ook, hoe ik *voor mezelf* wolken in een heldere hemel heb geschapen. Anderen maken hun karma; ik maak het mijne. Ik kan alleen mijn eigen training doen. Telkens wanneer ik dit vergeten was, heb ik mezelf leed aangedaan, *ongeacht wat anderen deden of niet deden.*

Waar ik heb bijgedragen aan de verwarring van anderen, heb ik bijgedragen aan mijn eigen verwarring. Waar ik anderen kwaad heb gedaan, heb ik mezelf kwaad gedaan. Oprecht berouw overstijgt lof en schuld, zelf en ander: —het is een zuiver

leedwezen over het eigenwillig hebben bijgedragen aan de verwarring en pijn voor jezelf, voor wie of welk wezen dan ook; het leidt tot het voornemen om de *'Waarheid die in de Leefregels besloten ligt'* beter te begrijpen en in praktijk te brengen.

Waar ging ik de mist in? —Ik vergat om me tot de Eeuwige te wenden voor hulp. Ik vergat om stil te zijn in plaats van impulsief te reageren. Ik vergat te luisteren naar de Stem van de Eeuwige – die de Stem van mijn eigen Ware Hart is – en die te volgen. De Leefregels zijn geheugensteuntjes om dit Pad te volgen. Hoe zwaar moet ik boeten als ik van dit pad afdwaal! — En desondanks is er altijd, altijd de Zuiverheid van het Water.

Eén enkele glimp van de Zuiverheid van het Water wekt een rustig zelfvertrouwen en een versterkt vertrouwen: —"Ik ben *gewillig!* 'Voort, voort, mijn Onbevleete'."

Wederom is hier de Zuiverheid van het Water, en dan, in een donkere golf, rolt de zwaarte van de geest binnen. Hou vast aan de Heer des Huizes! Hou vast in de hara! De donkere golf neemt af. Daar is de Zuiverheid van het Water weer. Hoe heerlijk is Die. Probeer niet om deze vast te houden. Vertrouw erop dat Zij Haar werk doet en dat *Zij er in werkelijkheid altijd is*.

Met elke wasbeurt wordt de geest lichter. Met elke ronde word ik me meer bewust van de Compassie van dit proces, hoe pijnlijk het ook mag zijn.

### ***De Hemel Penetreert de Aarde***

De Zuiverheid van het Water is nu *bekend*. Altijd al was deze de Ware Werkelijkheid. Ze zal altijd de Ware Realiteit zijn. 'Aangezien er niets van begin af aan is, waar kan het stof dan neerdalen?'

Altijd, van begin af aan, is alles wat gebeurt is, alles wat gebeurt, alles wat zal gebeuren, voor mijn bestwil. Iedereen, alles is voor mij persoonlijk een Bodhisattva. De pijn, de verwarring, de angstige noodsprongen in spirituele duisternis, lijden, ziekte,

dood – alles, alles is Boeddha. De Boeddha's en Stamhouders, mijn geliefde meester, mijn geliefde medediscipelen, alle wezens: —alles, alles is Boeddha. Het leven van Boeddha is oneindig en eeuwig. Alles, alles is in de Grote Smetteloosheid.

Alle Boeddha's geven lering. Sommige Boeddha's geven die lering voornamelijk door het voorbeeld te geven van wat goed is om te doen. De Boeddha's en Stamhouders zijn dergelijke Boeddha's. Boeddha's kunnen ook lering geven door het voorbeeld te geven van wat *niet* goed is om te doen. In beide gevallen kan het soms moeilijk zijn om de lering die gegeven wordt, te begrijpen. Het begrijpen van de lering is voor mij meestal zoets als het rondtasten in een donkere kamer naar een lichtsakelaar. Ik moet erop vertrouwen, dat als het voor mij goed is dat ik het begrijp, het begrip uiteindelijk wel zal komen. Hou geest en hart open en probeer de kwestie niet te forceren.

De gevolgen van mijn eigen daden zijn Boeddha's die me lering geven. De gevolgen van andermans daden zijn ook Boeddha's die me lering geven. Altijd moet ik geduldig wachten om de lering in me op te kunnen nemen.

### ***Baden***

De Helende Liefde van de Eeuwige stroomt naar en door alle pijn, naar en door de bronnen van alle pijn. Mijn liefde voor de Eeuwige is de liefde van de Eeuwige voor mij; de liefde van de Eeuwige voor mij is mijn liefde voor de Eeuwige. De Zuiverheid van het Water *is*.

De Liefde van de Eeuwige stroomt door de schaduwen van zelftwijfel, spijt, zelfveroordeling, verdriet, droefheid, verwarring. Het verwerpt geen van alle; het heelt ze allemaal. De Zuiverheid van het Water *is*.

Ik zal vergeten. Ik zal struikelen. De Zuiverheid van het Water *is*.

### *De Zuiverheid van het Water*

Ik zal onthouden. Ik zal omhoog worden gedragen en zweven. De Zuiverheid van het Water *is*.

#### ***Het Eeuwige Leven van de Tathagata***

Heer van mijn hart, ik verschuil me in U. Ik ben blind, en ik zal volgen waarheen U leidt. Help me alstublieft te volgen waarheen U leidt.

Eeuwige Meditatie is het Licht in de Eerste Zuil. Eeuwige Meditatie is de schurende Liefde in de Tweede Zuil. Eeuwige Meditatie is de stroom van Wijsheid in de Derde Zuil. Eeuwige Meditatie is de helende Liefde in de Vierde Zuil. Dit vergankelijke, onbestendige lichaam en geest is het instrument van Eeuwige Meditatie, en deze Werkelijkheid van Eenheid is de Vijfde Zuil.

Wanneer ik deze Ware Realiteit niet zie, moet ik ópzien en om hulp vragen in de Eerste Zuil. Ik moet mijn hart openstellen voor de Eeuwige en alles offeren in de Tweede Zuil. Ik moet stilzitten in geduldige aanvaarding, en wachten op de Heer voor de lering die de duisternis van de misvattingen verlicht in de Derde Zuil. Ik moet mezelf geheel en al toevertrouwen aan het Mededogen van de Eeuwige en naar Haar leiding luisteren in de Vierde Zuil. Ik moet stil en rechtop zitten in de Vijfde Zuil en volgen waarheen de Eeuwige me ook leidt.



## HOOFDSTUK 32 TOT BESLUIT

*Als ik er niet meer ben,  
En het huis leeg lijkt,  
Vergeet dan,  
O pruimenboom bij de dakrand,  
De lente niet.*

—Variatie door Eerw. Meester Jiyu-Kennett  
op een gedicht van Helen Waddell

### ***Een Grote Rivier***

Ik stel me de lering van mijn meester voor als een grote rivier, zoals de Nijl, die door een woestijn stroomt. Het water van de rivier creëert een vruchtbare, groene vallei in het hart van een uitgestrekte dorheid. Mijn leven is als een klein hoekje in die vallei dat gevoed is door de wateren van de grote rivier. Zonder die wateren zou dit hoekje van de vallei deel uitmaken van de woestijn.

Met 'lering' bedoel ik eigenlijk het geheel van de verdiensten van mijn meesters training. Wat wij gewoonlijk als 'lering' beschouwen is een belangrijk aspect van die verdienste, maar verdienste omvat zoveel meer dan ik, in ieder geval, ooit zal begrijpen.

Op deze pagina's heb ik geprobeerd te laten zien op welke manier mijn leven gezegend is door deze grote vloed van verdienste. En mijn leven is maar een klein hoekje van een lange en brede vallei. Veel wezens zijn gezegend door de onvermoeibare vastbeslotenheid van één vrouw om de Perfectie van Zen te vinden en te leven!

Ik schrijf de volgende regels in het twintigste jaar na het Parinirwana van mijn meester, Eerw. Meester Jiyu-Kennett. De vloed van verdienste is nog maar net begonnen! Deze zal door

*De Zuiverheid van het Water*

de eeuwen heen blijven voortrollen. Ik wens iedereen die deze woorden leest het volste profijt van deze rivier van verdienste.

Alleen op mijn kussentje midden in de nacht,  
In verlangende liefde verheft mijn hart  
Zich naar haar Smetteloze Bron.  
De liefdevolle ogen van mijn meester  
Glanzen in deze wereld van lijden.  
O wonderbaarlijke, Ongeboren Ware Natuur,  
Ik neem mijn toevlucht tot U!



## Deel III

### VERWANTE WERKEN

*De tijger van het karma en de Eeuwige Heer  
Komen samen en harmoniëren in Preceptuele excellentie:  
Deze vereniging is een bijzonder vreugdevol gebeuren.*





## INHOUDSOPGAVE DEEL III

Hoofdstuk 1, Onvoorwaardelijke Liefde	435
Hoofdstuk 2, Zijn noch Niet-Zijn	439
Hoofdstuk 3, De Gordiaanse Knoop van de Geest	442
Hoofdstuk 4, Vlietende Schaduwen	445
Hoofdstuk 5, De Mystieke Stad	448
Hoofdstuk 6, Leven met een Hoofdletter 'L'	451
Hoofdstuk 7, De Vijf Wetten van het Universum	454
Hoofdstuk 8, De Cruciale Keuze	459
Hoofdstuk 9, Groot Potentieel	462
Hoofdstuk 10, Geen Formules	464
Hoofdstuk 11, Een Oneindigheid aan Goedheid	467
Hoofdstuk 12, De Dharma van Al het Bestaan	470
Hoofdstuk 13, Het Verwarmende Vuur	473
Hoofdstuk 14, Het 'Nee' dat Redt	475
Hoofdstuk 15, Gewoon Leven	478
Hoofdstuk 16, Compassie in de Vergankelijkheid	480
Hoofdstuk 17, Reflecties op de Wet van Karma	484
Hoofdstuk 18, De Ware Geest	489
Hoofdstuk 19, De Ware Gave	492
Hoofdstuk 20, Dienstbaarheid	494
Hoofdstuk 21, De Noodzaak om te Trainen met een Ware Meester	498



## HOOFDSTUK 1

### ONVOORWAARDELIJKE LIEFDE

*Het Licht van de Heer des Huizes, de Hart-Geest, doorstraalt de oneindigheid van de ruimte – in Diens centrum kan ik niet zeggen dat Het leeg is; ik kan niet zeggen dat Het niet leeg is. Het is onbezoedeld, smetteloos; ik ben Hem niet, Hij is al het mijn; en zo is 'vorm is leegte en leegte is vorm'.*

—*How to Grow a Lotus Blossom, Plaat LXIV*  
(in eerste editie, Plaat XLIII).

#### ***Twee Oceanen***

Een enkel mens kan een oceaan van verdriet in zich dragen. Gevoel is de uiteindelijke oogster van karma en wanneer heel zwaar karma op het diepste niveau in gevoel wordt geogst, komt de oceaan van verdriet naar boven.

Gelukkig bestaat ieder menselijk wezen (en al het verdriet in ieder menselijk wezen) in de Grote Oceaan van Smetteloosheid.

Wanneer de oceaan van ons verdriet ten langen leste vrij kan stromen en zich verspreiden in de oneindig grote en al-aanvaardende Oceaan van Smetteloosheid, begint de spirituele wond die aan ons verdriet ten grondslag ligt te helen.

#### ***De Blindheid van de Kosmische Liefde***

Gelukkig voor ons is de Liefde van de Eeuwige niet in staat om het ene aspect van Zichzelf meer lief te hebben dan het andere. We leven in de schaduw van ons eigen oordeel over onszelf, maar de Liefde van de Eeuwige ziet die schaduw niet, omdat die immers een onwerkelijkheid is.

Kosmische Liefde maakt geen onderscheid tussen dader en slachtoffer, tussen rechtvaardigen en onrechtvaardigen, tussen



goeden en slechten: —Ze omhult gewoon alles in Haar onbegrensde Mededogen.

Dat is het Mededogen waar we onze geest, lichaam en ziel in zuivere meditatie voor openstellen. Aanvankelijk denken we misschien, dat wij het zijn die alles wat zich aandient, omarmen; maar eens zullen we het zien als onze *offering aan de Eeuwige* van alles wat zich aandient. Wat is het verschil? —Ooit zullen we de grens bereiken van wat we op eigen kracht kunnen doen en dan zullen we met ons hele wezen om hulp roepen. Dan ontdekken we dat de grens van wat we zelf kunnen doen niet de grens is van wat de Liefde van de Eeuwige kan doen. Dit is de betekenis van 'genade'.

### ***Menselijke Manifestatie***

Als een menselijke manifestatie van die onvoorwaardelijke aanvaarding en liefde nodig is, dan zal daarin worden voorzien; daar kunnen we ten volle op vertrouwen: —het is niet nodig om zelf op zoek te gaan naar die menselijke liefde.

Soms kan deze acceptatie en liefde en, waar nodig, vergeving uit de meest onwaarschijnlijke hoek komen. Het is belangrijk om te begrijpen dat de Eeuwige stilletjes en onvermoeibaar werkt voor het welzijn van alle wezens, en dat het de Eeuwige is die ons samenbrengt met precies de juiste vorm van hulp op het juiste moment. Er zijn volop verrassingen in dit proces.

Ik heb hier gesproken over de menselijke uitingsvorm van onvoorwaardelijke liefde. Maar het tot uitdrukking brengen van een dergelijke liefde is niet tot mensen beperkt. Dieren en andere wezens zijn evenzogoed in staat om als voertuig van de onvoorwaardelijke liefde te fungeren: —alle wezens zijn begiftigd met de Boeddhanatuur.

***Twee Punten van Lering***

In de herfst van 1974 gaf Eerw. Meester een serie lezingen tijdens een weeklange monastieke *sesshin* (meditatieretraite). Daarbij maakte ze gebruik van visuele hulpmiddelen – waaronder een versie van het boeddhistische 'Levenswiel' – om de boeddhistische leringen uit te leggen. Ik was vijftientig jaar oud. Ik zat met verbazing naar die lezingen te kijken: —hier was een uitleg over het leven waar ik altijd al naar op zoek was geweest. Telkens wanneer ik op die prachtige week terugblik, zijn er twee punten in die leringen die me altijd zijn bijgebleven.

Het eerste punt is, dat we bij het sterven onze daden te zien krijgen als in een spiegel. Daarbij hebben we de keuze, om ofwel onszelf te veroordelen en te vonnissen tot een voortzetting van onze omzwervingen in samsara, —dan wel in plaats daarvan onszelf te vergeven dat we mens zijn en onszelf aan het Mededogen van de Eeuwige toe te vertrouwen.

Het tweede punt is dat in elk rijk waar hergeboorte plaatsvindt – of dit nu in een gelukzalig rijk is, een hels rijk of enig ander rijk – het Kosmische Mededogen, de Onvoorwaardelijke Liefde van de Eeuwige, altijd te vinden is. In onze onwetendheid en wanhoop menen we misschien, dat we er ver van verwijderd zijn, toch is het altijd bij ons. En *op elk moment* kunnen we ons naar die Liefde toewenden en oprecht om hulp vragen.

Als we deze twee leringen samenvoegen, zien we dat wat we onszelf ook aandoen, de Eeuwige bij ons en in ons *was, is en altijd zal zijn*. Voor mij is het proces dat we 'boeddhistische training' noemen, het proces van bewustwording van die Onvoorwaardelijke Liefde, van leren vertrouwen op die Liefde in alle situaties, en van het doen van datgene waardoor die Liefde mij kan helpen en leiden.

***Een Gedeeld Avontuur***

Ik ben een piepklein stukje van de mensheid. Samen met andere mensen leef ik een heel korte tijd in deze wereld en in dit universum. En wij mensen delen dit universum met een enorm aantal andere wezens en bestaansvormen. We hebben geen idee van de enorme schaalgrootte van dit alles.

Al deze wezens en bestaansvormen, in al onze rijken en werelden, zijn samen op hetzelfde grote avontuur. En *allemaal* worden we van begin tot eind vergezeld door de Onvoorwaardelijke Liefde van de Eeuwige. Voor die Liefde zijn wij allemaal deel van Haar. Voor Haar zijn we allemaal dierbaar.

Levende wezens kunnen in de Grote Oceaan van Smetteloosheid leven en sterven zonder die Liefde te herkennen voor wat Die werkelijk is. Toch kunnen levende wezens – en vooral wij mensen – ook tot het besef komen dat we ons, samen met al onze pijn en verwarring, midden in de Grote Smetteloosheid bevinden. Dan kunnen we ons vol vertrouwen naar de Onvoorwaardelijke Liefde van de Eeuwige wenden en onze zelf-toegebrachte spirituele wonden door die Liefde laten wassen en helen.

## HOOFDSTUK 2 ZIJN NOCH NIET-ZIJN

*De grote Kanzeon beziet de hele wereld naar waarheid,  
Vrij van onzuiverheden, liefhebbend, alwetend,  
Vol erbarmen.*

—'De Schrift van Avalokiteswara Bodhisattva' uit  
De Lotus Soetra, vert. Eerw. Meester Jiyu-Kennett

### ***Twee Onjuiste Zienswijzen***

Hier zijn twee onjuiste manieren om naar ons leven en de wereld waarin we leven te bekijken: —In de ene visie is de wereld zoals die zich via onze zintuigen aan ons voordoet, samen met ons mentale en emotionele leven en ons ietwat vage gevoel van ons lichaam en de werking ervan, alles waar de werkelijkheid uit bestaat. In de andere visie wordt dit alles gezien als vergankelijk, en tegelijk als pijnlijk, smerig, futiel, vies, laag – en uiteindelijk zinloos.

De eerste visie is de gebruikelijke, niet-beschouwende, wereldse visie. De tweede visie is, wat er gebeurt met die gewone, niet-beschouwende visie wanneer die botst met de harde realiteit van het leven en wegzinkt in wanhoop – in plaats van te komen tot verdieping van vertrouwen en waarachtig begrip. De eerste visie is een "terugvallen op 'zijn'". De tweede visie is een "terugvallen op 'niet-zijn'".

### ***Niet Vergeten***

Als ik deze twee visies beschouw, denk ik: —"Als we de Eeuwige *willen* negeren, dan is er niets dat ons tegenhoudt om dat te doen. Aan de andere kant, zelfs als iedereen in de wereld ervoor zou kiezen om de Eeuwige te negeren, zou dat mij niet dwingen om dat [ook] te doen."

De waarheid is, dat het leven meer *is* dan uiterlijke dingen; en omdat deze Ware Werkelijkheid er is – die ik meestal 'de Eeuwige' of 'onze prachtige Ware Natuur' noem (op een zeker moment ben ik ermee begonnen om 'prachtige' ervoor te zetten en nu ik kan er niet meer mee stoppen: het *is* prachtig) – is het bestaan, hoewel vergankelijk en vaak pijnlijk, in werkelijkheid niet smerig, futiel, vies en laag; en bovenal is het niet zinloos.

Wat *wel* zinloos is, is wachten tot de wereld verandert om aan onze verwachtingen te voldoen. Wat *niet* zinloos is, is onze verwachtingen overgeven in de handen van de Eeuwige en de Eeuwige onze kijk op de dingen laten corrigeren. Wanneer onze ogen vertroebeld zijn door onwetendheid en verwachting (de eerste onjuiste visie), of door het verdriet en de wanhoop die het onvermijdelijke gevolg zijn wanneer die verwachtingen teleurgesteld worden (de tweede onjuiste visie), dan ziet de wereld er op de ene manier uit; wanneer onze blik getransformeerd is, zodat we kijken door ogen van vertrouwen, mededogen en sympathie, dan ziet diezelfde wereld er volkomen anders uit.

Wat ik vooral denk als ik de onjuiste zienswijzen beschouw die ik hier heb beschreven, is: —'Vergeet niet de Onvoorwaardelijke Liefde die het hart van al het bestaan vormt.' Het gaat er niet alleen maar om dat het leven meer is dan het op het eerste gezicht lijkt: —er is *het Ware Leven* dat magnifiek, smetteloos en meedogend is en onze stoutste dromen te boven gaat.

### ***Zelfvergeving***

Waarom zouden we ooit genoeg nemen met een van de bovenstaande opvattingen als de Toevlucht tot de Eeuwige bestaat? —Onwetendheid speelt hierbij zeker een grote rol. Maar als we een beetje aan de oppervlakte van onwetendheid krabben, vinden we iets eigenaardigs.

Dit eigenaardig iets is een diepe wond van zelfveroordeling. Het is niet zo zeer dat we blind zijn voor de Eeuwige, want alle

wezens hebben intuïtief weet van de Eeuwige. Het is dat wezens in grote verwarring en verdriet hebben geoordeeld, dat zij die Onvoorwaardelijke Liefde *onwaardig* zijn. En deze harde en gekwelde knopen van zelfveroordeling – wat de eigenlijke kern is van wat ik onze 'spirituele noden' heb genoemd – zijn de moeilijkste aspecten van de karmische erfenis voor wezens 'stroomafwaarts' in de stroom van karma.

Deze harde knopen moeten worden verzacht, voordat ze geholpen kunnen worden. Ze worden verzacht door vergeving en aanvaarding van onszelf; en ze worden verzacht, wanneer wij vergevingsgezind en aanvaardend zijn jegens anderen. Want wat voor ons het moeilijkst is om in een ánder te vergeven en te aanvaarden, is hetgeen we in onszélf het moeilijkst kunnen vergeven en aanvaarden. Dit is een onveranderlijk principe van spirituele training.

Zodoende heeft elke ontmoeting met een ander mens – of zelfs alleen maar de herinnering of gedachte aan een ander – de potentie om harde karmische knopen in onszelf te helpen verzachten, *zolang we klagen en beschuldigen achterwege laten en in plaats daarvan kijken met ogen van goedmoedigheid en medeleven*. Wat leven we toch in een prachtige wereld, waar elke ogenschijnlijke toevallige ontmoeting – en zelfs een vluchtige gedachte – ons zo'n waardevolle spirituele kans biedt!

'De Grote Kanzeon beziet de hele wereld naar waarheid.' — En de Grote Kanzeon – het Kosmische Mededogen – kan ieder van ons helpen om de hele wereld naar waarheid te bezien.

### HOOFDSTUK 3

#### DE GORDIAANSE KNOOP VAN DE GEEST

*De wortels van de lotus worden gevoed in het slijk, net zoals het Juiste Begrip wordt gevoed in deze wereld van misvatting, zolang we alles, inclusief tegenspoed, gebruiken als een goede gelegenheid, in plaats van een belemmering, voor onze training.*

—Eerw. Meester Jiyu-Kennett, 'How to Grow a Lotus Blossom', Plaat LXI (in de eerste editie, Plaat XXXIX).

#### ***Vier Strengen Touw***

Vier strengen spiritueel touw vormen de gordiaanse knoop van oorzakelijkheid, die het lijden in stand houdt. Deze strengen zijn naar buiten gericht verlangen, zelfhaat, zelfveroordeling en zelftwijfel.

Naar buiten gericht verlangen is begeerte; alle haat is gebaseerd op zelfhaat; veroordelingszucht en twijfel zijn de belangrijkste vormen van misvatting; en alle veroordelingszucht is gebaseerd op zelfveroordeling, terwijl alle twijfel gebaseerd is op zelftwijfel. We hebben hier dus begeerte, haat en misvatting: —de 'drie vuren' of 'drie vergiften.'

Begeerte, haat en misvatting vormen geen mooi plaatje. Ze vormen echter wel het slijk waarin de lotusplant van training en verlichting zijn wortels heeft. In feite vormen de begeerte, haat en misvatting waaraan wij lijden, en die hoognodig transformatie behoeven, ons *potentieel* voor verlichting.

#### ***De Knoop***

Deze vier strengen touw zijn vervlochten tot de harde knoop van het zelf, en die harde knoop is de kern van onze karmische erfenis.

Jarenlang kunnen we aan deze knoop werken. Op een dag geeft het Zwaard van Boeddha's Wijsheid er een flinke klap op en valt hij uit elkaar.

Dit is het verbazingwekkende: —er zit niets in die knoop. Wat betekent dat voor begeerte, haat en misvatting? —Er is niets te winnen, niets en niemand iets te verwijten, niemand te veroordelen, niets om te betwijfelen.

Eerw. Meester noemde dit het "volste Niets dat je je ooit maar kunt voorstellen." Dus, als het Kosmische Mededogen ons lichaam en onze geest (de 'vijf skandha's') en zelfs de hele wereld beziet, ziet Het dat al die vele aspecten van het bestaan die Het observeert "in de grond van hun wezen leeg, onbevlekt en zuiver zijn." Dus als we op een dag kijken met de ogen van Kosmisch Mededogen, dan zien we wat dat Mededogen ziet: —we zien een oceaan van Smetteloosheid.

Want dat 'volste Niets' *is* de Grote Smetteloosheid. Het is geen negatieve, nutteloze leegte, noch is Het iets dat vastgegrepen en vastgehouden kan worden. Het *is* gewoon, *en* Het is Liefde, Het is Goedheid, die onze stoutste dromen te boven gaat.

### ***Tegenspoed***

Wie hanteert dat Zwaard van Boeddha's Wijsheid? Zeker niet ik. Een zwaard van dat kaliber moet wel door de Eeuwige gehanteerd worden.

Omdat dat Zwaard door alle misvatting heen kan snijden, zijn de verdiensten ervan echt groot. Hoe kan ik zo leven en trainen dat ik het werk ervan niet belemmer?

De beste manier die ik ken om het werk van de Kosmische Wijsheid niet te belemmeren, is door in tegenspoed te buigen — en door te buigen *naar* tegenspoed.

We zouden graag in staat zijn om tegenspoed van ons af te schudden, zoals een hond het water van zich afschudt wanneer die na een duik uit een meer komt. Maar sommige tegenspoed



blijft aan ons kleven als lijm – soms jarenlang. Die zware opgave kan ons tot aan het breekpunt strekken. Onder dergelijke druk kan het heel moeilijk zijn om niet néér te zien en weg te zinken in een hel van chronisch klagen. En dit is waar boeddhistische training ons in staat kan stellen om de ogenschijnlijke belemmering om te zetten in een goede gelegenheid (zie het citaat bovenaan dit hoofdstuk).

Hoe doe je dat? —Ga zitten in meditatie, zie de tegenspoed onder ogen, open je hart voor de Eeuwige, vraag om hulp, offer *alles*: "Help alstublieft. Ik ben bereid!" Zit gewoon mét de pijn en de moeilijkheid en geef de Eeuwige de gelegenheid om te helpen. Werk er de hele dag aan om óp te zien, in plaats van néér te zien; ondervang het klagen zodra het begint; geef geen voeding aan negativiteit door niet-Preceptuele handelingen van gedachten, spraak en lichaam. —En *ga door met* deze training, dompel je er zo in onder, dat je ideeën over vermogen en onvermogen, onbekwaamheid en bekwaamheid vergeet. Wanneer we gewoon doen wat gedaan moet worden, zonder aandringen of verwachting, kan de Eeuwige er een woord tussen krijgen.

Meestal voelt dit niet bepaald als een soort overstijging van het lijden. Maar elke keer als we naar tegenspoed buigen als was het onze Leraar, zetten we een transcendente stap, ongeacht hoe we ons voelen op het moment dat we het doen.

We *kunnen* ons ervan weerhouden om datgene te doen wat het Zwaard van Boeddha's Wijsheid in Zijn werk belemmert. Dan, wanneer alle voorwaarden tot wasdom zijn gekomen, zal het Zwaard de knoop van begeerte, haat en misvatting doorklieven. En plotseling is samsara – de wereld van het lijden – nirwana geworden!

## HOOFDSTUK 4

### VLIETENDE SCHADUWEN

*Wanneer ik toelaat dat uiterlijke dingen mij beïnvloeden, neemt de eindeloze ruimte eindeloze kleuren en vormen aan die mijn zinnen prikkelen of schrik aanjagen; wanneer ik stil ben, hebben deze vormen, die de vormen van angst en de negatieve kant van verlangen zijn, geen middel om zich te manifesteren. (...) Vanuit de leegte geven we vorm en gestalte aan onze angsten en tot leegte moeten ze terugkeren.*

—Eerw. Meester Jiyu-Kennett, 'How to Grow a Lotus Blossom', Plaat LXIV (in de eerste editie, Plaat XLIII).

#### ***Spiritueel Weer***

De tempel waar ik woon ligt in een deel van het land waar het weer vaak verandert. Doorgaans kunnen we naar het zuidwesten kijken en aan de hemel zien wat eraan zit te komen.

Op vergelijkbare wijze ben ik gewend aan 'spiritueel weer' waarin 'wolken' in het bewustzijn ontstaan en voorbijgaan. Soms zijn de wolken donkerder, soms lichter. Het kunnen wolken zijn van angst of verlangen, hoop of berouw, verdriet of vreugde, enzovoort.

Het is mijn keuze of ik me laat meeslepen door de voorbijgaande gevoelens. Het is mijn keuze of ik een gedachtegang opbouw op basis van een voorbijgaande wolk. Het is mijn keuze of ik zal spreken of handelen op basis van een gedachtegang die begon met een bepaalde gevoelstoestand.

Het is mijn keuze of ik verdwaal in de voorbijtrekkende wolken.

#### ***De Paraplu***

Als ik verdwaal in de voorbijtrekkende wolken, ben ik er zeker van dat ik tot op het bot doorweekt raak van het lijden. Maar ik

kan ervoor kiezen om onder de paraplu van meditatie te duiken – de paraplu van de Stilteplaats in de hara. Dit is diep onder de voorbijgaande wolken van gevoelens en gedachten.

Soms kan het spirituele weer hard en stormachtig naar binnen waaien. Toch is er altijd veiligheid onder die paraplu. In feite is het de enige, echt veilige plek in een wereld van vergankelijkheid.

Tijdens een grote storm moet ik me stevig aan die paraplu vasthouden. Maar er is hulp beschikbaar. Ik hoef me alleen maar in kinderlijk vertrouwen tot de Eeuwige te wenden en om hulp te *vragen*. Daarna moet ik bereid zijn om stil te zitten.

### ***Schaduwen en Realiteit***

Eerw. Meester verwees naar deze spirituele 'wolken' vaak als 'schaduwen' of 'onwerkelijkheden.' Toch kunnen ze echt genoeg *lijken*. Emoties kunnen heel intens zijn; gedachten kunnen zeer overtuigend zijn.

Nogmaals, het is mijn keuze of ik me laat meeslepen door een *schijnbare* realiteit, of toevlucht neem tot de Eeuwige die de Ware Realiteit is.

De Ware Realiteit versmaadt de *schijnbare* realiteit niet. De Eeuwige versmaadt de vlietende schaduwen van gevoelens en gedachten niet. Evenmin laat de Eeuwige zich daardoor beïnvloeden. De schaduwen ontstaan en gaan voorbij *binnen de* Ware Realiteit: —ze zijn Die niet, maar ze staan er ook niet los van.

Als ik in de fysieke wereld kijk in de richting waar de wolken vandaan komen, krijg ik een vrij goed idee van wat het weer binnen een half uur of zo gaat doen. Ik heb al heel wat plensbuien vermeden door acht te slaan op de waarschuwing die een donkere wolk aan de horizon aangeeft. Op vergelijkbare wijze komen voorbijgaande gevoelens en gedachten voort uit een spirituele horizon van complex karma. Een bekend gevoel of

*Vlietende Schaduwen*

gedachte kan een signaal zijn: —'Tijd om onder die paraplu van meditatieve stilte te kruipen. Er kan storm op komst zijn.' Er bestaan geen *betekenisloze* bestaansvormen.

## HOOFDSTUK 5 DE MYSTIEKE STAD

*De oorspronkelijke Heer zit in de ware lotushouding in de mystieke stad.*

*Zijn drievoudige, allesomvattende heilige schoot omvat de acht hoeken van het universum*

*En transformeert deze tot de zuiver heldere harmonie van Hemel en Aarde.*

*Het Eeuwige Leven is waarlijk een wonderbaarlijk werk!*

### ***De Mystieke Stad***

Er is in elk wezen Dat wat zit in Eeuwige Meditatie. Er is in elk wezen het 'Absoluut Oprechte' dat geen verwarring kent.

Ons lichaam en onze geest zijn de 'mystieke stad', waarvan de Eeuwige de ware en volkomen welwillende Heer is.

De 'heilige schoot' is de hara – die plaats in het lichaam waar meditatie zich centreert. Maar, hoewel de hara de fysieke plaats is, is het tegelijkertijd de spirituele 'heilige schoot', waarin ons potentieel voor verlichting wordt gevoed, beschermd en verwezenlijkt.

### ***Anatman***

De Boeddha leerde, dat het bestaan drie kenmerken heeft: — vergankelijkheid, lijden en *anatman* (wat 'geen atman' betekent en vaak vertaald wordt als 'geen ziel' of 'geen-zelf').

Het feit dat het bestaan gekenmerkt wordt door vergankelijkheid en lijden is duidelijker dan het feit dat er 'geen atman' is. Waar probeerde de Boeddha op te wijzen door te zeggen, dat *anatman* een fundamenteel kenmerk van ons leven is?

Er is een context. Tot aan zijn verlichting geloofde de Boeddha een bepaalde religieuze leer en volgde hij een praktijk die op die leer gebaseerd was. Die leer ging ervan uit dat er een 'Wereldziel' (*Brahma*) is en dat elk bewust wezen een individuele

ziel (*atman*) bezit die van de Wereldziel gescheiden is, doordat hij gevangen zit in de materiële wereld – omdat hij vastzit in een materieel lichaam. De atman zit leven na leven in deze wereld gevangen, totdat alle verlangens zijn uitgedoofd; pas dan is die van het lichaam bevrijd en kan hij zich met de Wereldziel herenigen.

Het doel van ascetische praktijk was om verlangen te overwinnen, zelfs als dat betekende dat het lichaam in het proces werd vernietigd. En het lichaam, dat slechts materieel is, was per definitie vervangbaar. De Boeddha hongerde zichzelf bijna uit in zijn streven de atman uit diens gevangenis in het lichaam te bevrijden. Maar op een dag realiseerde hij zich, dat hij op het punt stond zichzelf te doden en dat hij zijn doel nog steeds niet had bereikt. Daarop besloot Hij voedsel tot zich te nemen en een nieuw begin te maken op grond van een nieuwe premisse.

Dit is die nieuwe premisse: —Lichaam en geest verdienen respect en dienen met respect behandeld te worden. Hij noemde die nieuwe premisse 'De Middenweg'. —De Middenweg ontkent niet dat het lichaam vergankelijk is en onderhevig aan pijn, maar versmaadt het lichaam niet en beschouwt het ook niet als onrein.

Met het introduceren van de lering van de anatman, filosofeerde de Boeddha niet over het al dan niet bestaan van een ziel. Hij zei: —"Er is niets dat van de Grote Smetteloosheid gescheiden is of erbuiten valt." De Boeddha heeft dit geleerd – evenals vele anderen die in zijn voetsporen zijn getreden – door het *ervaren van* de Grote Smetteloosheid. Onlosmakelijk verbonden met die ervaring is de ervaring dat lichaam en geest volledig *deel* uitmaken van de Grote Smetteloosheid: —de vijf *skandha's* (de 'aggregaten' of 'componenten' van lichaam en geest) zijn 'leeg, onbesmet en zuiver.'

Bij elkaar genomen zeggen de drie karakteristieke eigenschappen van het bestaan het volgende: —"Lichaam en geest zijn vergankelijk en onderworpen aan lijden; klamp je er daarom niet

aan vast. Er is in lichaam en geest niets dat losstaat van de Eeuwige; minacht en misbruik lichaam en geest daarom niet."

***De Heer op zijn troon***

Aan wie behoort dit lichaam en deze geest toe? —Waar is er in dit lichaam en deze geest een 'ik', die lichaam en geest bezit?

Natuurlijk ben ik verantwoordelijk voor mijn daden. En de gevolgen van mijn daden zullen in lichaam en geest worden ervaren. Niettemin houdt deze verantwoordelijkheid geen eigendom in.

Dat wat *van* de Eeuwige is, behoort de Eeuwige toe. De Eeuwige is de ware Heer ervan. 'Mijn' wil kan gebruikt worden in dienst van de ware Heer van lichaam en geest, of het kan gebruikt worden om te proberen dat wat *van* de Eeuwige is te stelen. Dat laatste gebruik van de wil is volstrekt zelfvernietigend.

Wanneer de ware Heer in de hara zetelt, ondervindt het kleine domein van lichaam en geest de vele vruchten van een bewind dat volkomen goedertieren en mededogend is.

## HOOFDSTUK 6

### LEVEN MET EEN HOOFDLETTER 'L'

*De wetenschap bestudeert het leven met een kleine 'l';  
in onze boeddhistische training bestuderen we het  
Leven met een grote 'L'.*

—Eerw. Meester Jiyu-Kennett

#### ***Het Innerlijke Mysterie***

Het is een bekend feit dat mensen die van honkbal houden, vaak geobsedeerd zijn door de geschiedenis van het spel en de statistieken die een algemeen beeld geven van de prestaties van teams en spelers.

Stel je voor, dat je iemand bent die helemaal niets weet van honkbal. Je hebt nog nooit honkbal gespeeld of een wedstrijd gezien. (Misschien heb je dat ook niet! Als dat zo is, heb dan even geduld – of je het spel kent of niet doet er hier niet toe).

Stel je nu voor, dat je op een dag kennis maakt met honkbal, maar alleen door het lezen van de spelregels en de statistieken die tientallen jaren zo nauwgezet worden bijgehouden. Je hebt nog steeds geen wedstrijd gezien.

Stel nu, dat je een wedstrijd ziet. Plotseling beginnen de regels en statistieken tot leven te komen. Maar toch, hoeveel begrijp je eigenlijk? Voor iemand die honkbal heeft gespeeld, zal jouw begrip van het spel nog steeds jammerlijk tekortschieten.

Stel je nu voor, dat je een vriend hebt die een ervaren honkbalwerper is. Hij stemt ermee in om je lessen in werpen te geven. Je allereerste les is een openbaring. Je denkt: —"Het leek zo simpel! Ik kan niet geloven dat *dit allemaal* bij het werpen van een honkbal komt kijken."

Plotseling is een fundamenteel onderdeel van het honkbalspel voor jou tot leven gekomen en heb je een respect voor het spel gekregen, dat alleen door ervaring kan worden verworven.



Als we de wereld alleen met onze fysieke zintuigen en hersenen bestuderen, zijn we als de persoon die de regels van honkbal en de statistieken leert en die het spel heeft gezien, maar het spel zelf niet heeft gespeeld. We kunnen heel wat weten over honkbal, maar er zal altijd iets ontbreken, totdat we het spel spelen. Op vergelijkbare wijze kunnen we veel weten over het mechanisch functioneren van de natuur, maar toch geen inzicht hebben in de *zin* van het bestaan, totdat we de uiterlijke dingen loslaten en ons naar binnen keren in zuivere meditatie.

Een bepaalde mate van het 'hoe' van het bestaan kan met de hersenen worden gekend; het 'waarom' van het bestaan moet in het Ware Hart worden gevonden. We kijken naar buiten voor het 'hoe'; we moeten naar binnen kijken om het 'waarom' te vinden.

Wanneer we naar binnen kijken, kijken we met de ogen van vertrouwen. Vertrouwen ziet betekenis waar het intellect slechts een leegte ziet. Vertrouwen hoort het Lied van de Smetteloosheid, waar het intellect helemaal niets hoort.

### ***De Niyama's***

In zijn lange geschiedenis heeft het boeddhisme de nodige filosofische geschriften voortgebracht. Een van de filosofische leringen is die van de *niyama's* – de 'vijf soorten natuurlijke processen' of 'vijf wetten van het universum' (Eerw. Meester gebruikte de laatste term om de betekenis van *niyama's* in het Engels uit te drukken).

Als ik een uitleg van de *niyama's* had gelezen, voordat ik Eerw. Meesters uitleg had gehoord, zou ik gedacht hebben: — "Dit is een interessante lering, en duidelijk superieur aan het dominante Westerse wetenschappelijke/materialistische dogma, omdat de *niyama's* de wet van karma bevestigen en de geldigheid van bepaalde mentale en spirituele fenomenen erkennen die de Westerse wetenschap rigoureus negeert. *Maar heeft deze lering wel praktische waarde voor de dagelijkse, spirituele training?*"

*Leven met een Hoofdletter 'L'*

Eerw. Meester beschikte bij haar onderzoek naar de *niyama's* over een krachtige combinatie van grondige studie onder goede leraren, spirituele intuïtie en een uitgebreide persoonlijke ervaring met training/verlichting. Haar uitleg belicht de spirituele implicaties van elk van de vijf wetten van het universum. Ze is als de vaardige honkbalspeler die de gewillige neofiet kan laten zien, dat er een hele wereld van betekenis besloten ligt in de abstracties.

Het volgende hoofdstuk zal gewijd zijn aan de vijf wetten van het universum.

## HOOFDSTUK 7

### DE VIJF WETTEN VAN HET UNIVERSUM

*Het is niet nodig om je huidige lichaam en geest te veranderen; het enige wat je hoeft te doen, is de verlichte Weg van een goede zenmeester te volgen, want dit is het rechtstreeks ontvangen van de leer: —een zenmeester volgen is niet het volgen van oude wegen en evenmin het creëren van nieuwe wegen, het is gewoonweg de leer ontvangen.*

—De Grote Meester Dogen, 'Gakudo-yojinshu'  
(*'Belangrijke Aspecten van Meditatie'*)

#### ***De Traditionele Formulering***

De *niyama's*, of de 'vijf soorten natuurlijke processen', worden traditioneel als volgt geformuleerd: —de wetten van de fysische anorganische wereld; de wetten van de organische wereld; de wet van het karma; de wetten van de Dharma; de wetten van de geest.

Ik ben een levend wezen en mijn bestaan als levend wezen heeft een context. De *niyama's* zijn een manier om naar mijn bestaan binnen zijn totale context te kijken. Met andere woorden, de *niyama's* onderscheiden vijf aspecten van de wereld en van mijn leven als deel van de wereld waarin ik leef.

Ik ben een levend wezen, dat mens is en boeddhistische training doet. Welke speciale betekenis heeft elk van de *niyama's* voor mij, als mens die traint in het boeddhisme? —Eerw. Meesters uitleg van de *niyama's* geeft een antwoord op deze vraag.

#### ***Respecteer de Grenzen***

De eerste *niyama* is *uta niyama* – anorganische processen. Denk aan een rots. Het bestaan ervan is een uitdrukking van stoffelijke anorganische processen. Een ander voorbeeld is het weer.

Wat nu is mijn relatie tot een rots en tot het weer? —Het antwoord op die vraag kan nogal lang uitvallen, dus laten we de vraag verfijnen: Hoe verhoud ik me, *als boeddhistisch trainee*, tot een rots en tot het weer?

Ik kan van een mooie rots houden en een rots waar ik mijn teen aan stoot, vervloeken. Ik kan me verheugen in de zonneschijn en de zachte lucht van een mooie lentedag, en een hekel hebben aan de koude winterse motregen die me tot op het bot doorweekt. —Als ik niet oppas, zal ik uiteindelijk met mijn wil tegen de werkelijke grenzen die de stoffelijke wereld me oplegt, ingaan. Als ik dat doe, creëer ik een hoop lijden voor mezelf.

Eerw. Meester formuleerde de eerste *niyama* als "De stoffelijke wereld is niet onderworpen aan mijn persoonlijke wil." Met andere woorden, de beperkingen die de stoffelijke wereld oplegt, herinneren mij er onophoudelijk aan, dat ik niet God ben. De eerste wet van het universum wordt zo een herinnering aan het belang van al-aanvaarding en eindeloos buigen.

### ***Laat Los***

De tweede *niyama* is *bija niyama* – organische processen. Het zaadje van een plant is een voorbeeld van een piepklein stukje wereld, dat in zichzelf een heel klein universum van complexe processen bevat, die de ontwikkeling van een volwassen plant uit het piepkleine zaadje mogelijk maken. Met andere woorden, *levende wezens groeien – en vergaan uiteindelijk*.

Ik ben een levend wezen. Mijn lichaam en geest zijn volwassen geworden en worden nu oud. Op een dag zal ik sterven. Mijn leven is er een geweest van voortdurende verandering, net als het leven van elk ander levend wezen.

Eerw. Meester noemde de tweede *niyama* "de wet van verandering". —Interessant genoeg, legde ze in de uitleg van deze *niyama* sterk de nadruk op een boeddhistische lering die ik

in deze *Reflecties* herhaaldelijk heb benadrukt: —de lering van 'geen-zelf'. En het kernpunt van deze lering is dat *er geen werkelijke afgescheidenheid van de Eeuwige is*.

Eerw. Meester verwoordde deze tweede niyama ook als "Alle dingen zijn stromende." Dit is de "Stroom van Smetteloosheid", wat hetzelfde is als "geen-zelf". De *schijnbare* tegengestelden van 'dat wat verandert' en 'Dat wat eeuwig is' zijn in feite complementaire aspecten van één Stromende Smetteloosheid.

Lichaam en geest zijn als een vloerkleed dat voortdurend onder onze voeten van verwachtingen vandaan wordt getrokken. We kunnen dit feit aanvaarden, ópzien en loslaten. —Het ongeboren, onsterfelijke Leven van Boeddha ontrolt zich op dit moment in en om ons heen. De details veranderen; het Leven van Boeddha *is*.

### ***Besteed Aandacht aan Oorzaak en Gevolg***

De derde niyama is *kamma niyama* – wet van moreel oorzaak en gevolg. Als ik mijn zelfbeheersing verlies, voel ik me achteraf rot: —oorzaak en gevolg. Als iemand kwaad op me wordt en ik reageer met mededogen in plaats van met wrevel, dan voel ik me later vredig: —oorzaak en gevolg.

Eerw. Meester formuleerde deze derde niyama als "De wet van karma is onvermijdelijk en onverbiddelijk."

Het 'onvermijdelijke en onverbiddelijke' feit dat elke wilshandeling gevolgen heeft die uiteindelijk naar voren komen in zuivere gevoelstoestanden, betekent dat we allemaal vanaf onze geboorte op de School van Moreel Oorzaak en Gevolg zitten. We kunnen niet van deze school af. De vraag is dus, of we aandachtige studenten zullen zijn of niet. Er bestaat geen betere leraar dan de gevolgen van onze eigen daden.

***Vertrouw de Toekomst toe aan de Eeuwige***

De vierde niyama is *Dhamma niyama* – verschijnselen die geassocieerd worden met de Dharma. Traditioneel lijkt dit te verwijzen naar gebeurtenissen die gepaard gaan met het tot bloei komen van verdienste. In haar interpretatie van deze niyama richt Eerw. Meester zich op de onderliggende verdienste van het bestaan, die geworteld is in de Boeddhanatuur Zelf.

Eerw. Meester zei vaak: —"God schrijft recht met kromme lijnen." Met andere woorden, de Eeuwige maakt gebruik van alles: —alle paden leiden naar verlichting, hoewel sommige paden (die waarin men zich teugelloos overgeeft aan begeerte, haat en misvatting) veel langer en met meer lijden gevuld zijn dan andere. Dit alles ligt besloten in Eerw. Meesters formulering van de vierde niyama: —"Zonder mankeren wordt het kwade bedwongen en overwint het goede."

Het is nooit te laat om óp te zien. Eerw. Meester stelt het heel duidelijk: —"Wat een wezen ook gedaan heeft, in dit leven of in een voorgaand leven, als hij werkelijk berouw heeft, of zelfs maar de wijsheid van zijn slechte daden betwijfelt, zelfs al is het pas op het moment van sterven, dan opent hij de poort naar de vrijheid." (*The Book of Life*, p. 7)

Oneindige Liefde 'overwint het kwaad' niet door wraak te nemen. Kwade daden creëren meer spirituele noden, en de pijnlijke gevolgen van kwade daden onthullen de omvang van die noden. Te allen tijde houdt het Kosmische Mededogen zijn Hulp uit voor *alle* nood. Eens op een dag zal iemand ópzien en zich naar die Hulp uitstrekken. Telkens wanneer de transformatie van karma plaatsvindt, om het even in welke mate, wordt het kwaad overwonnen en zegeviert het goede.

### **Hoed en Voed Vertrouwen**

De vijfde niyama is *citta niyama* – wetten van de geest. Deze niyama omvat vele soorten mentale fenomenen, en sommigen daarvan neigen door de wetenschap te worden genegeerd.

In haar formulering van deze vijfde niyama concentreerde Eerw. Meester zich op de eigenlijke wortel van ware spirituele intuïtie: —"Alle wezens hebben een intuïtief besef van de Boeddhanatuur."

Elk wezen draagt een spiritueel baken in zijn eigen lichaam en geest – een baken dat door de Eeuwige is verschaft om wezens naar de volledige harmonie met Zichzelf terug te leiden. Zoals Eerw. Meester zegt, dit baken is wat ons aanzet tot "het creëren van religies en Leefregels door de eeuwen heen." Dit baken is vertrouwen – de intuïtieve kennis van de Boeddhanatuur.

De religies van de mens dragen de sporen van onze menselijkheid. Veel moderne mensen wanhopen over religie, omdat ze er *alleen* de sporen van onze menselijkheid in zien. Tegen die wanhoop zeg ik: —"Vind het spirituele pad dat voor jou werkt, vind je ware leraar en maak je geen zorgen over de paden en leraren van anderen. Bovenal, hoed en voed altijd het baken van vertrouwen in jezelf."

### **Hoofdletter "L"**

Als ik nadenk over de manier waarop Eerw. Meester de vijf wetten van het universum formuleert, denk ik: —"Wat een majestueuze, ontzuisterende en *intens positief* perspectief op het leven is dit." Dit is inderdaad een perspectief waarin je een glimp kunt opvangen van Leven met een hoofdletter "L".

## HOOFDSTUK 8 DE CRUCIALE KEUZE

*Geloof en vertrouwen in Dat Wat Is, de Heer des Huizes,  
zijn absoluut cruciaal op deze plaats.*

—Eerw. Meester Jiyu-Kennett  
*'How to Grow a Lotus Blossom',  
Plates V-IX (alleen in 2<sup>e</sup> editie)*

### ***Kan Het Echt Zo Eenvoudig Zijn?***

We kunnen wanhoop kiezen, of we kunnen de Eeuwige kiezen.

Het is nooit een goed idee om spiritueel néér te zien, want dan kom je in een spiraal van wanhoop terecht.

In de loop van deze *Reflecties* heb ik sterk de nadruk gelegd op het belang van spiritueel ópzien. Ópzien is de Eeuwige kiezen.

Er zijn tijden waarin het leven zelf – en soms ook de richting van een hele karmische stroom gedurende vele levens – afhangt van de vraag of een wezen ópzielt of néérzielt. —Ja, zo eenvoudig kan het zijn.

### ***De Bewuste Keuze***

Voor veel wezens wordt de eenvoudige en scherpe keuze tussen wanhoop en de Eeuwige vertroebeld door verwarring, zelftwijfel, zelfhaat, zelfveroordeling, verlangen en angst. Als wezens in zulk een spirituele duisternis rondlopen en handelen op basis van begeerte, haat en misvatting, dan is er een uitvloeisel van lijden.

Toch kan een wezen op elk moment bewust worden van de wezenlijke aard van de keuzes die gemaakt worden en op dat moment van inzicht *ervoor kiezen om óp te zien*. Dit kan een grote terugwaartse stroom op gang brengen – de terugkeer van alle componenten van lichaam en geest naar de Eeuwige.



In de loop van ons leven is er Dat wat ons naar Zichzelf terugroept. Die roep is de roep van een Oneindige Liefde; Haar wenken is de offering van een Leven dat onsterfelijk is.

*How to Grow a Lotus Blossom* laat zien hoe één enkel mens, midden in een grote spirituele duisternis, gehoor gaf aan die roep. De eerste hoofdstukken van *How to Grow a Lotus Blossom* tonen Eerw. Meester die mediteert over de aard van de keuze waarvoor ze stond en vervolgens de *keuze maakt* om de Eeuwige te volgen en wanhoop achter zich te laten. Voor haar was die keuze een volledig bewuste keuze, zeer weloverwogen en met volstrekte vastberadenheid gemaakt.

Als één mens die keuze op zulk een volledig bewuste en vastberaden manier kan maken, dan kunnen anderen dat ook. Als één mens kan kiezen voor de Eeuwige, dan kunnen anderen dat ook. Als Eerw. Meester dit deed, dan kan ik het ook en dan kan jij het ook.

### ***De Oorsprong van Religie***

Het grootste goed dat religie de lijdende mensheid kan bieden, ligt in de keuze van één enkel mens om vast te houden aan de Eeuwige, in plaats van toe te geven aan wanhoop. En op dit punt zal religie vernieuwd *moeten* worden, als het niet in irrelevantie wil wegzakken.

Ware religie is ten diepste verontrustend voor de menselijke zelfgenoegzaamheid. Het biedt geen garanties dat externe omstandigheden zich aan onze verlangens zullen aanpassen, en evenmin pretendeert het dat het menselijk brein het Oneindige kan bevatten. Echte religie herhaalt voortdurend een eenvoudige waarheid: —er *is* Dat wat groter is dan onszelf, en het *is* mogelijk om daar rechtstreeks toevlucht toe te nemen. Vandaar dat contemplatief gebed – ware meditatie – het hart vormt van alle religie.

### *De Cruciale Keuze*

Als religieuze doctrines, praktijken en organisatievormen niet meer voortkomen uit de keuze van het individu om de Eeuwige te volgen in plaats van toe te geven aan wanhoop, vervallen ze tot een 'grijze religie' – de schaduw van echte religie. In een schaduw is geen echte toevlucht te vinden. Daarom keerde elke Boeddha en elke Stamhouder in stille meditatie terug naar de Bron en liet de zorgen over uiterlijke dingen wegvallen.

## HOOFDSTUK 9 GROOT POTENTIEEL

*Wie het leven anders beschouwt dan de dood, of die beweging [activiteit] anders beschouwt dan stilte, is voor-ingenomen [zit vast in een eenzijdig vastklampen]. Niet-vooringenomen zijn [niet-gehecht; al-aanvaardend] wil zeggen, lijden niet anders beschouwen dan nirwana [bevrijding van het lijden], omdat de aard van beide leegte is [de Grote Smetteloosheid].*

—Uit 'De Zen Lering van Bodhidharma', vert. Red Pine.

### ***De Mist***

Spirituele verwarring is als een mist die het lezen van het innerlijke kompas dat altijd in de richting wijst van het ware spirituele Noorden (de Eeuwige), erg moeilijk maakt. De spirituele mist komt voort uit een grote massa spirituele noden – bovenal een grote massa verdriet en zelfveroordeling.

Wanneer deze mist ons omringt en opslokt, is dat een signaal om ons naar binnen te keren in zuivere meditatie —en dan alles in de handen van de Eeuwige te offeren. Als we dat doen, kunnen we het kompas van het Hart (d.i. vertrouwen) lezen en ons aan de Eeuwige vasthouden. Wanneer we ons aan de Eeuwige vasthouden, kan de Eeuwige ons helpen in onze spirituele noden.

### ***De Boeddhanatuur van de Mist***

De mist verbergt de pijn die in de spirituele noden ligt opgesloten. Daarom wijst een zeer diepe mist op zeer diepe noden.

Diepe mist is gevaarlijk. Toch heeft ook de mist de Boeddhanatuur. Het biedt ons een context, waarin we een goede work-out kunnen krijgen in het positieve gebruik van de wil.

## *Groot Potentieel*

Als we dat positieve gebruik van de wil vrijwillig aangaan, zetten we onszelf direct op koers naar het zien van de oorzaken van het lijden. We moeten niet proberen de sluier weg te scheuren. Het is voldoende om geduldig telkens weer een stapje te zetten. Pas *als alle omstandigheden volledig zijn gerijpt*, zullen de oorzaken van het lijden worden gezien.

Aldus kan een diepe mist een grote leraar van vertrouwen zijn.

### ***Potentie***

Een diepe mist verbergt niet alleen pijn, maar ook het potentieel van de spirituele noden om te transformeren tot verlichting. Zo kondigt een diepe mist de mogelijkheid aan van het meest diepgaande en wonderbaarlijke van alle avonturen.

Geloof niet, dat verlichting voor de hedendaagse trainee niet mogelijk is. Geloof niet, dat een grote last van verdriet en verlangen niet door de Eeuwige kan worden geholpen. Onderschat niet je eigen potentieel om de Waarheid – die door elke Boeddha en elke Stamhouder gerealiseerd is – te realiseren.

In het leven ligt een groot potentieel voor verlichting; in de dood ligt een groot potentieel voor verlichting. Leven en dood zijn beide *van* de Grote Smetteloosheid.

De spirituele mist van verwarring kan zich tijdens het leven manifesteren, en kan zich tijdens de dood manifesteren. Maar het kan de Grote Smetteloosheid niet veranderen, en het kan noch het leven noch de dood beroven van het potentieel voor de verlichting dat inherent is aan hun fundamentele eenheid met de Grote Smetteloosheid. Daarom kunnen we ons in leven en dood naar de Eeuwige wenden en ons hart voor Haar grenzeloze Mededogen openstellen. Dit is de échte reden om te mediteren.

## HOOFDSTUK 10 GEEN FORMULES

*"Als ik je vertel," zei de patriarch, "dat ik een systeem van wetten heb om aan anderen over te dragen, dan bedrieg ik je. Wat ik met mijn discipelen doe, is hen bevrijden van hun eigen gebondenheid met die hulpmiddelen die in dat geval nodig zijn."*

—'De Platform Soetra', vert. Wong Mou-lam.

### ***Training in Wijsheid***

Er is een gezegde in Soto Zen: —"Weersta de wereld en train in wijsheid."

Dit gezegde bestaat om de trainee te wijzen op het verschil tussen het volgen van de Eeuwige, en het volgen van de weg van de wereld en van dualistische religie.

De wereld weerstaan betekent, weigeren mee te gaan met wereldse opvattingen. Het betekent *niet*, weigeren om de werkelijke grenzen van het bestaan (zoals beschreven in de Vijf Wetten van het Universum) te aanvaarden.

'Wereldse opvattingen' zijn niet alleen de meer voor de hand liggende en grove vormen van begeerte, woede en misvatting, maar ook opvattingen die voortkomen uit een poging om met een '*formule* van mededogen' datgene te vervangen wat ons leven en ons handelen in het volgen van de Eeuwige doorstroomt, en wat zich soms manifesteert in vormen die de wereld als 'barmhartig' herkent – en soms ook niet.

### ***Verwarrende Schijn***

Binnen de Grote Smetteloosheid hebben 'beter en slechter', 'succes en mislukking' geen betekenis. We kunnen niet méér Boeddhanatuur vergaren dan we al hebben.

De schijn van heiligheid of onheiligheid kan zeer misleidend zijn. Wanneer we merken dat we verward raken door de schijn van de dingen, dan wordt het tijd om ons naar binnen te keren in meditatie en de bezorgdheid over uiterlijke schijn te laten varen. Dan kunnen we zien wat waarlijk *goed* of niet *goed* is om te doen – en dit 'zien' (of 'waarnemen') zal van een diepere plaats komen dan onze hersenen. Zulk een intuïtieve wijsheid is nooit een formule.

### ***Veiligheid***

Het is verleidelijk om veiligheid te zoeken in een formule van handelen. Maar, om als een volle en vrije, spiritueel volwassene te kunnen leven, moeten we de formules achter ons laten. Soms is het *goed* om het ene te doen; soms is het *goed* om juist het tegenovergestelde te doen. En *altijd* krijgen we de gevolgen van onze daden: —er is geen weg om de wet van karma te omzeilen.

Meditatie reikt ons geen formule aan. We leren mediteren om opnieuw met de Eeuwige in harmonie te komen, al beseffen maar weinig mensen dit wanneer ze voor het eerst formele meditatie gaan beoefenen. Met andere woorden, we mediteren opdat we kunnen leven en handelen vanuit een spiritueel diepere Plaats dan vanuit wereldse opvattingen en waarden. Dit voelt als 'vliegen op goed geluk [op de bonnefooi]' en vereist van moment tot moment bijsturen bij veranderende omstandigheden, van moment tot moment op het eigen Hart *vertrouwen*.

Hoe behulpzaam ze ook zijn, de Leefregels vormen geen formule van handelen. Stel je een grote vlakte voor, waarin je je vrij kunt bewegen. Op sommige plaatsen eindigt de vlakte plotseling in een klif. De Tien Leefregels zijn als waarschuwborden die aan de rand van de klif staan. De borden vertellen je, dat het gevaarlijk is om in een bepaalde richting verder te gaan, maar ze vertellen je niet waar het op dit moment *goed* is om naartoe te gaan. De Drie Toevluchten

vertellen je, dat je op je eigen Hart *kunt* vertrouwen en je weg kunt vinden. En de Drie Zuivere Leefregels geven je de algemene informatie dat er richtingen zijn waarin het niet *goed* is om te gaan, en dat er richtingen zijn waarin het wel *goed* is om te gaan. Maar, *in deze specifieke omstandigheden op dit specifieke moment* worden we opnieuw teruggeworpen op de essentiële vraag of we, al dan niet, op ons eigen Hart zullen vertrouwen: —of we allereerst en bovenal zullen luisteren naar de Stem van de Eeuwige.

Is er dan nergens veiligheid te vinden? —Er zijn veel *tijdelijke* voorwaarden en omstandigheden die een zekere mate van fysieke en spirituele veiligheid bieden. Maar de enige permanente en volledige veiligheid is te vinden in de toevlucht van onze eigen prachtige Ware Natuur.

### ***De Middenweg***

We kunnen ons wentelen in de donkerste aspecten van onze menselijkheid, en we kunnen proberen onze menselijkheid te smoren. *Of* we kunnen onze menselijkheid aanvaarden en trainen, opdat haar Boeddhanatuur zich op natuurlijke wijze kan manifesteren. Dit is de ware Middenweg.

Om deze ware Middenweg te bewandelen, moeten we zowel het wentelen als het smoren *weerstaan*. Zowel het wentelen als het smoren wordt al snel een formule: —de Middenweg is dat nooit. We moeten de Middenweg elke dag opnieuw ontdekken. Dit geldt aan het begin van de training én het geldt voor altijd. De ware Middenweg bewandelen impliceert voortdurend uitgedaagd en dikwijls ook verrast worden. Soms worden we verschrikt, en soms worden we verrukt. De Middenweg is geworteld in Dat wat Onveranderlijk is, maar het bewandelen van de Middenweg voert ons door een spiritueel landschap dat voortdurend verandert.

## HOOFDSTUK 11

### EEN ONEINDIGHEID AAN GOEDHEID

*Alle dingen – goed of slecht, mooi of lelijk – moeten worden behandeld als leeg [d.w.z. leeg van een zelf, d.w.z. fundamenteel onwerkelijk en smetteloos]. Zelfs in tijden van geschillen en ruzies moeten we onze intimi en onze vijanden gelijkelijk behandelen en nooit aan vergelding denken. Laat bij de uitoefening van ons denkvermogen, het verleden dood zijn.*

—'De Platform Soetra', vert. Wong Mou-lam

#### **Transcendentie**

Er zijn dingen die we kunnen doen, en er zijn dingen die we niet kunnen doen. Dit geldt op het terrein van houding en gedachten en evenzeer op het terrein van fysieke handelingen.

Onze gewoontes en gedachten kunnen we niet zomaar door een wilsgaaf veranderen. Sterker nog als we dit proberen, springen we onvermijdelijk van de ene kant van een tegenstellingspaar over naar de andere. Het kan een tijdje duren voordat we beseffen dat *beide* kanten van het tegenstellingspaar het lijden in stand houden.

Er is echter een Derde Positie. Om die te vinden, moeten we ons in onszelf terugtrekken en ons door de Eeuwige laten helpen.

De Derde Positie is de ware Middenweg. De ware Middenweg is veel meer dan het beoefenen van matiging. De ware Middenweg *overstijgt* de tegenstellingen.

Er is altijd een element van verrassing en verwondering bij het vinden van de Derde Positie. En er is altijd de geruststelling en vertroosting die voortkomen uit de herontdekking van de Smetteloosheid: —Alles is goed; alles *zal* goed komen.



### ***Terugkeer van Verdienste naar de Bron***

We zijn geneigd om te denken aan het doen *sange* (berouw), wanneer we erachter zijn gekomen dat we fout zijn geweest. Maar in zekere zin is het net zo belangrijk om *sange* te doen, als we het bij het rechte eind hadden. Want de essentie van *sange* is *alles* overgeven in de handen van de Eeuwige.

Vastklampen aan een fout verergert de fout; vastklampen aan een succes scheidt een fout. Zoals de Zesde Chinese Stamhouder zei: —"Alle verdienste is gelegen in onze Ware Natuur."

Alle verdienste kan worden toevertrouwd aan de Eeuwige. Hierdoor blijft de spirituele 'grondhouding' voor de trainee die van "niets hebben, niets weten, niets willen". Verre van een gesteldheid van spirituele leegheid, is deze 'grondhouding' er juist een van natuurlijke spirituele veerkracht. Want in deze positie ziet men een oneindigheid aan mogelijkheden voor de manifestatie van de scheppende Goedheid van de Eeuwige.

En er is een plaats voor de trainee in het ontvouwen en realiseren van deze oneindigheid aan positieve mogelijkheden. Maar we zullen niet weten wat die plaats op een specifiek moment zal zijn, totdat we *op* dat moment zijn. En het helpt niet om van tevoren te speculeren. Het is genoeg om tevreden te zijn met het volgen van de Eeuwige; het is genoeg om *bereid te* zijn om door de Eeuwige gebruikt te worden, nu en in de toekomst.

### ***Vertrouwen in Goedheid***

De oceaan van verdienste, die helemaal in en *van* de Eeuwige is, is een oceaan van Goedheid.

We kunnen deze Goedheid impliciet vertrouwen. We *moeten* deze Goedheid impliciet vertrouwen. We kunnen deze Goedheid herkennen met het Hart, zelfs wanneer het hoofd verward is door de fluctuerende verschijningsvormen van goed en kwaad, zachtmoedigheid en wreedheid, die zich aan de oppervlakte van het leven manifesteren.

*Een Oneindigheid aan Goedheid*

Het is onze keuze of we ons willen beperken tot de oppervlakte van het leven alleen, waardoor we alleen de fluctuerende verschijningsvormen zullen kennen – en erdoor in verwarring zullen raken; of dat we onze toevlucht zullen nemen tot onze prachtige Ware Natuur, en de altijd vernieuwende Goedheid die in het Hart van al het bestaan ligt, zullen kennen – en erdoor zullen worden vertroost.

## HOOFDSTUK 12

### DE DHARMA VAN AL HET BESTAAN

*De Dharma van Shakyamuni Boeddha's Verlichting  
is de Dharma van al het bestaan.*

—De Grote Meester Dogen

#### ***Enkele Universele Waarheden***

- Alles is begiftigd met de Boeddhanatuur.
- Alle wezens werken zich een weg naar de verlichting.
- Sommige paden naar verlichting zijn rechter en directer; andere zijn kronkeliger en minder direct. Maar *allemaal* zijn het wegen naar de verlichting.

#### ***Wandelen Met***

Het pad naar de verlichting kan vele levens beslaan. De mier, de slak, de schildpad, de tijger, de hond, de rat, de vis, de spin, de mens, de hongerende geest – elk wezen is op weg naar de verlichting; elk wezen is begiftigd met de Boeddhanatuur.

Ik ben niet God. Het is niet aan mij om het pad van een ander te betwijfelen. Het is genoeg voor mij om *mijn* pad te bewandelen en anderen te vertrouwen het hunne te bewandelen. Wanneer ik dit doe, maak ik het voor mezelf gemakkelijker om te herkennen dat ik alleen wandel *én* dat ik samen met alle levende wezens wandel.

Als ik een ander wezen zie – hoezeer dat wezen ook van mij verschilt – als een wezen dat op weg is naar de verlichting, dan zie ik mijzelf en dat andere wezen als wezens die gemeen hebben wat het echtste, het belangrijkste en het zuiverste is, en die verschillen in opzichten die er niet wezenlijk toe doen.

Dit maakt me niet blind voor de gevaren die kunnen ontstaan als ik (bijvoorbeeld) te dicht bij de tijger kom, wanneer hij op zoek is naar zijn volgende maaltijd: —we zijn allebei op weg

naar de verlichting, maar dat wil nog niet zeggen dat ik lunch voor de tijger wil zijn. Het zorgt er wel voor dat ik hem niet wil doden of zijn leven moeilijk en pijnlijk wil maken.

Net zoals er een risico kan zijn om te dicht bij sommige dieren te komen, kan er een risico zijn om te dicht bij sommige mensen te komen. Ook hier is er geen inherente tegenstrijdigheid tussen de erkenning dat iemand anders op de weg naar de verlichting is, en het vertrouwen op een instinct dat ons zegt: — "Het is het beste om op dit moment in deze situatie uit de buurt van deze persoon te blijven." De sleutel is, het behouden van een respectvolle geestesinstelling.

### ***De Fundering Leggen***

De fundering waarop het werk van de bewuste re-harmonisatie met de Eeuwige kan worden vervuld, is gedurende vele levens gelegd. Het is belangrijk om dit werk van fundering leggen niet te verachten of als zinloos te beschouwen. Zoals Eerw. Meester vaak zei: —"Het duurt zo lang als het duurt voordat het kwartje valt." Met andere woorden, het duurt zo lang als het duurt voordat al-aanvaarding en oprecht, op vertrouwen gebaseerd begrip zich in de stroom van karma manifesteert.

Als we met verlichte ogen op de karmastroom terugkijken, zien we geen zinloos rondzwalken. In plaats daarvan zien we wezens die misschien in relatieve onwetendheid hebben geleefd en zijn gestorven, maar wier fundamentele drijfveer dezelfde drijfveer was die ons naar de Weg van Boeddha voerde – volledig zuiver en volledig *van* de Eeuwige. Hun levens, hun verlangens, hun lijden, hun ervaringen, de lessen die ze met zoveel moeite leerden – al deze legden de fundering waar onze bewuste spirituele training op staat.

Daarom zijn, voor mij, alle wezens van wie ik – als individueel menselijk wezen – karma heb geërfd, Bodhisattva's. Hier is nog een andere manier waarop ik met andere wezens

*Deel III, Hoofdstuk 12*

samen wandel: —in dit geval zijn de 'andere wezens' degenen van wie ik het karma heb geërfd. —En als dit voor mij zo is, dan is het voor iedereen zo, voor elk wezen.

## HOOFDSTUK 13 HET VERWARMENDE VUUR

*Wanneer de aarde beeft, zit stil!*

—Eerw. Meester Jiyu-Kennett

### ***De Eerste en Laatste Toevlucht***

Gewoon stilzitten en ópzien – het lijkt niet veel bijzonders, maar in werkelijkheid is het de eerste en laatste toevlucht van de contemplatieve mens.

Het is de eerste toevlucht, omdat het vrijwel altijd zowel mogelijk als *goed* is om onszelf een gelegenheid te geven om te kijken voordat we springen. Het is de laatste toevlucht, omdat toevlucht nemen tot onze prachtige Ware Natuur iets is dat we kunnen doen als al het andere faalt – of gewoon als alles in ons hoofd rondtolt en we een echte plaats van toevlucht moeten vinden.

### ***Stemmen van Angst en Twijfel***

Stemmen van angst verkondigen dat alles in een ramp zal eindigen, tenzij de uiterlijke omstandigheden op een bepaalde manier geregeld worden. Stemmen van twijfel verkondigen dat er geen echte Toevlucht bestaat.

De waarheid is, dat er in ons eigen Hart *altijd* een Plaats van toevlucht is. Zelfs als het hele universum in rook opgaat, *is* de Eeuwige, en alles wat in rook is opgegaan, *is van* de Eeuwige.

Door transformatie worden stemmen van angst en twijfel stemmen van spirituele zekerheid – stemmen die verkondigen dat we altijd veilig zijn in de Hand van de Eeuwige. De sleutel is om de opkomende angst en twijfel te gebruiken als een herinnering om je in meditatie terug te trekken.

### ***Zitten bij het Vuur***

Stel je voor dat je 's nachts in een donker bos bent. Het is erg koud. Je hebt een klein vuurtje gemaakt en je zit er heel dichtbij en wordt erdoor verwarmd. Schaduwen fladderen door de bomen, beesten huilen in de verte, maar niets dat dreigt, of lijkt te dreigen, kan te dicht bij het vuur komen.

Dit is een metafoor voor de manier waarop we veiligheid en troost vinden in meditatie. Het vuur is de onuitblusbare vlam van onze eigen Boeddhanatuur. Wat er ook in de wereld gebeurt, in meditatie kunnen we dicht bij die vlam kruipen en ons erdoor laten verwarmen en troosten. In die Plaats worden schaduwen herkend als schaduwen, onwerkelijkheden worden herkend als onwerkelijkheden. In die heilige Plaats is het *genoeg* dat de Eeuwige *is*, is het *genoeg* om de Heer des Huizes te kennen. Het is *genoeg* om stil te zitten en óp te zien.

### ***Het Laatste Woord***

Als we ons vastklampen aan onze eigen voorkeur en afkeer, zijn we verblind voor het feit dat in alle dingen het laatste woord niet aan de mens is: —het laatste woord is aan de Eeuwige.

Een leven van vertrouwen betekent erop blijven vertrouwen dat de Eeuwige altijd het laatste woord heeft, en dat dit laatste woord altijd uitermate welwillend is. Onze eigen handelingen in gedachten, woorden en daden, en de gevolgen van deze handelingen, evenals de handelingen van alle andere wezens, en de gevolgen van die handelingen, maken onlosmakelijk deel uit van de Stroom van Smetteloosheid, en in die Stroom heeft het Goede altijd de overhand. We weten dit als we dicht bij het vuur van onze prachtige Ware Natuur zitten en ons op natuurlijke wijze door Haar laten helpen.

## HOOFDSTUK 14 HET 'NEE' DAT REDT

*'Nee' is evenzogoed een antwoord als 'Ja'.*

—*Eerw. Meester Jiyu-Kennett*

### ***Herkennen en Toevertrouwen***

Ik kan me veel momenten en situaties in mijn leven herinneren, waarin ik een vrij duidelijk idee had – of dacht te hebben – van wat het beste zou zijn, en waarin de gebeurtenissen een heel andere loop namen. Soms was ik koppig en probeerde ik dingen te laten gebeuren conform mijn wensen door me meer in te spannen, maar de werkelijke loop van de gebeurtenissen bleek nog koppiger te zijn en uiteindelijk moest ik mijn volharding opgeven.

Als ik nu terugkijk op deze situaties, zie ik dat de dingen altijd goed voor me uitpakten. Terugdenkend aan sommige specifieke gevallen ben ik nu heel blij dat mijn wensen niet werden vervuld: —Ik mag dan soms in de war zijn geweest, maar de Eeuwige is *nooit* in de war. Het is alsof ik door de schijnbare obstakels die ik tegenkwam, onbewust dichter naar de Eeuwige werd geloodst.

Ik zeg 'schijnbare obstakels' omdat het 'Nee' van de Eeuwige niet echt een obstakel is. Er zijn obstakels die we door oprechte inspanning moeten overwinnen: —het 'Nee' van de Eeuwige hoort daar niet bij.

Het is verwonderlijk hoe snel we kunnen néérzien in reactie op een 'Nee!'. Wat nodig is, is een buiging – zo mogelijk lijfelijk, maar beslist met geest en hart. Een buiging laat wat licht binnen en geeft ons de kans om te herkennen dat het – ook al is 'Nee' misschien niet het antwoord waar we op hoopten – *wel een antwoord is*. Met andere woorden, 'Nee' betekent niet dat Kosmisch Mededogen ons in de steek heeft gelaten; het wil



alleen zeggen dat wij, op een wijze die we nu wellicht nog niet helemaal door hebben, onder de verkeerde boom staan te blaffen [d.i. het verkeerde nastreven], en dat het Kosmische Mededogen ons een betere richting in stuurt. Als we dit eenmaal herkennen, kunnen we de hele zaak aan de Eeuwige toevertrouwen met de stille zekerheid dat alles ten goede zal keren—wat een opluchting!

### ***Wachten***

Niet zelden moeten we wél verder leven met het probleem dat we op deze wijze aan de Eeuwige hebben toevertrouwd. Dit is een aspect van de uitwerking van karma. Maar doordat we het aan de Eeuwige hebben toevertrouwd, verandert onze houding:—aanvaarding komt in de plaats van hardnekkigheid; geduld in de plaats van impulsiviteit. En nu is er een grotere objectiviteit—'onthechting' is misschien een beter woord—bij de overwegingen van mogelijke toekomstige handelingen.

Geduldig wachten is niet spiritueel inactief zijn. Het kan soms hard werken zijn. Toch zijn de vruchten ervan groot, want het verankert ons in onze Ware Natuur en bereidt ons voor op het waarlijk horen van de Stem van het Hart en op het gewillig en *blijmoedig* volgen van de Eeuwige wanneer die ons na het wachten leidt.

### ***De Wens-Vervullende Edelsteen***

Hoe sneller we een echt 'Nee' herkennen en aanvaarden, hoe minder energie en moeite we hebben geïnvesteerd in het inslaan van de verkeerde richting. Maar buigen voor een echt 'Nee' doet meer dan ons een hoop verdriet besparen. Het kan de deur naar een diepere spiritualiteit openen. Want de bereidwilligheid om te buigen voor een echt 'Nee' is een uiting van de bereidwilligheid—of liever, het *verlangen*—om de Eeuwige boven alles te stellen.

Aldus manifesteert de Wens-Vervullende Edelsteen zich in het verward aftasten van het onbekende, dat zo kenmerkend is

*Het 'Nee' dat Redt*

voor het gewone leven van de mens. Of het antwoord van de Eeuwige nu 'Ja' of 'Nee' is, onze bereidwilligheid om voor dat antwoord te buigen zal ons altijd leiden in de richting van de vervulling van het diepste verlangen van ons hart.

## HOOFDSTUK 15

### GEWOON LEVEN

*We zijn te allen tijde vrij om ons te verenigen met, of af te keren van, de Heer. Als je de Heer wil kennen, weet dan dat "de vormen van training duizendvoudig zijn, maar ZUIVERE meditatie moet worden gedaan." Door meditatie worden we onmiddellijk verenigd met de Heer, samen met Hem gaan wij de volste leegte in, gaan wij vorm en gedaante in en gaan wij wederom diezelfde leegte in.....*

*—Eerw. Meester Jiyu-Kennett, 'How to Grow a Lotus Blossom', Plaat LXIII (in eerste editie, Plaat XLII).*

#### ***Een Geheugensteuntje voor Mezelf***

De volgende Reflecties zijn voor mijn eigen gebruik en worden aangeboden voor gebruik door ieder ander die ze nuttig zou kunnen vinden.

#### ***De Geest van Meditatie***

- Koester geen verwachtingen.
- Offer alles dat je hart bezwaart aan de Eeuwige.
- Gebruik alles wat zich voordoet als een gelegenheid om meditatie te beoefenen.
- Maak veel buigingen.
- Houd je vast aan de Eeuwige, maar houd een lichte grip.

#### ***De Geest van de Leefregels***

- Train in de Leefregels en maak je geen zorgen over andermans training.
- Zowel arrogantie als zelfverloochening leiden tot lijden: blijf de Eeuwige nabij.
- Wens, en verheug je over, andermans spirituele succes.

## *Gewoon Leven*

- Heb mededogen voor onze gedeelde menselijkheid. Bedenk altijd: —iets verfoeien wat je in een ander ziet, is ook iets in jezelf verfoeien. Het is *genoeg* om áf te zien van wat niet *goed* is om te doen, en te doen wat *goed* is om te doen.
- Vergeet niet de Eeuwige om hulp te vragen.
- Pas op voor oorlog tussen goed en kwaad: blij verankerd in de Grote Smetteloosheid met een naïef en vertrouwend hart.

## *Dagelijks Leven*

- Klamp je niet vast aan stilte of activiteit. Vind stilte in activiteit; houd de geest helder en aanwezig in stilte.
- Doe wat gedaan moet worden en vertrouw de resultaten toe aan de Eeuwige.
- Er is altijd meer te doen dan gedaan kan worden. Doe wat je kunt en *wees tevreden*.

## *Trainen in Wijsheid*

- Denk niet dat er een betere dag om te trainen was, of zal zijn, dan vandaag.
- Vandaag, neem toevlucht tot de Drie Schatten van Boeddha, Dharma en Sangha.
- Vandaag, volg de Eeuwige.
- Het is *genoeg* om de Heer des Huizes te kennen. Het is *genoeg* om de Heer des Huizes lief te hebben.

## HOOFDSTUK 16

### COMPASSIE IN DE VERGANKELIJKHEID

*Hellerijken, boze geesten, beestachtige creaturen, alle  
euvele levenswijzen, alle pijnen die voortkomen uit  
geboorte, ouderdom, ziekte en dood  
Zullen allemaal, voor eeuwig, vergaan.  
De grote Kanzeon beziet de wereld naar Waarheid,  
Vrij van onzuiverheden, liefhebbend, alwetend,  
Vol erbarmen;  
Te allen tijde moet men Hem [Haar/Het] aanroepen,  
aanbidden tot in alle eeuwigheid.*

—'Geschrift van Avalokiteswara Bodhisattva'.  
uit 'De Lotus Soetra', vert. Eerw. Meester Jiyu-Kennett.

#### ***Geen Pijn Duurt Eeuwig***

Geen gevoelstoestand duurt eeuwig. Alle vormen van pijn zijn vormen van gevoel en ze zijn allemaal van voorbijgaande aard.

Grote pijn is moeilijk te verdragen. Het kan zich lang voort-slepen, maar er komt altijd een einde aan.

Iemand die erg ziek is geweest en daarna weer kerngezond is geworden, zou in een wereld waarin lijden vergankelijk is, daadwerkelijk een 'vriendelijk Licht' kunnen zien. De verlossing van het lijden die zo iemand ervaart, kan zo groot zijn dat hij een wereld zou zegenen, waarin "alle pijn die voortkomt uit geboorte, ouderdom, ziekte en dood voor eeuwig vergaat".

#### ***De Andere Kant van de Medaille***

Natuurlijk gaan niet alleen pijnlijke gevoelens voorbij: —*alle* gevoelens zijn vergankelijk. Dus ook de meest plezierige gevoelens zijn vergankelijk, zelfs inclusief de spiritueel meest extatische.

We kunnen de wereld niet zodanig herscheppen dat de dingen die we niet leuk vinden voorbijgaan, terwijl de dingen die

we wel leuk vinden eeuwig duren. In werkelijkheid hebben we allemaal, op onze bescheiden (en soms niet zo bescheiden) wijze, geprobeerd om juist dat voor elkaar te krijgen, maar tot op heden is niemand daarin geslaagd: —de wereld is niet onderworpen aan iemands persoonlijke wil.

Zou de wereld nu echt aardiger voor mij zijn, als ze aan mijn voorkeuren en afkeren zou voldoen? —Ik denk van niet. Ik denk dat de wereld een grotere vriendelijkheid aan de dag legt door mij een stimulans te geven op zoek te gaan naar een Toevlucht in mijn eigen hart die dieper, werkelijker en bestendiger is dan die gevoelstoestanden.

Met andere woorden, de schijnbare onverschilligheid van het universum voor onze voorkeuren en afkeren is zelf een uitdrukking van Groot Mededogen, omdat het ons er steeds weer aan herinnert dat we de Eeuwige nodig hebben.

### ***Bidden tot Groot Mededogen***

Er zijn veel verhalen in alle religies over de gebeden van vrome mensen en de wijze waarop deze gebeden werden verhoord. Veel van deze verhalen hebben schijnbaar wonderbaarlijke aspecten: —een vrouw die niet in staat werd geacht om een kind te verwekken, bidt tot een Bodhisattva of heilige om zwanger te worden, waarna ze zwanger wordt; een zieke met een schijnbaar ongeneeslijke ziekte bidt om genezing en wordt genezen, enz.

Ik trek zulke verhalen niet in twijfel. Sterker nog, ik ben geneigd om dergelijke gebeden te beschouwen als één van een aantal soorten algemeen betrouwbare, op vertrouwen gebaseerde (en niet wetenschappelijk verifieerbare) aspecten van de algemene ervaring van de mensheid.

Ik denk dat het zinvol is om erbij stil te staan, dat zulke gebeden handelingen zijn die gevolgen hebben. Met andere woorden, men maakt karma wanneer men om wat dan ook bidt – en dan is het altijd een goed idee om 'voorzichtig te zijn met

wat je wenst.' Door bijvoorbeeld voor verlichting van een bepaalde vorm van lijden op een bepaald moment te bidden, kun je onbewust een keten van oorzakelijkheid in gang zetten, die op een later moment een grotere staat van lijden tot gevolg kan hebben.

Als iemand bij mij, als priester, komt en mijn advies vraagt of het goed zou zijn om bijvoorbeeld tot Kanzeon (*Avalokiteswara*) of Jizo (*Kshtigarbha*) te bidden voor een bepaalde vorm van hulp, dan heb ik twee dingen te zeggen:

—Ten eerste kan men in het besef van zijn nood altijd gewoon om hulp vragen, terwijl *men de vorm waarin die hulp zou moeten komen volledig aan de Eeuwige toevertrouwt*. Door op deze manier om hulp te vragen, vertrouw je zowel op het Grote Mededogen als op de Grote Wijsheid: —de Eeuwige weet beter dan ik, welke vorm van hulp werkelijk het beste zal zijn voor alle wezens. —Ten tweede, als men zich sterk aangetrokken voelt om de vorm van de hulp te specificeren, raad ik aan om de vraag of dit werkelijk *goed* is om te doen, aan de Eeuwige voor te leggen en dan te mediteren.

Natuurlijk is er in veel crisissituaties geen gelegenheid om een priester te raadplegen en geen tijd om formeel met een vraag te mediteren. Het is verwonderlijk hoe een grote hulpkreet in een oogwenk uit ons hart kan opwellen. En we kunnen dan merken, dat we op de een of andere manier weten hoe we verder moeten, wat we moeten doen en waar we om moeten vragen. Onderschat nooit het vermogen van iemand om onmiddellijk, eenvoudig en rechtstreeks vanuit de Boeddhanatuur te handelen.

### ***Non-Duaal Mededogen***

Dit beeld van Grote Mededogen is non-dualistisch. Dat wil zeggen, het toont het Grote Mededogen als *immanent* in de wereld van vergankelijkheid en lijden. Daarmee wordt niet gepoogd de pijnlijkheid van het bestaan te ontkennen, en

*Compassie in het Vergankelijkheid*

evenmin wordt die pijnlijkheid gebruikt als bewijs dat het Grote Mededogen niet in de wereld te vinden is. Kortom, de werkelijkheid van de dingen is niet 'pijn *of* Mededogen', maar 'pijn *en* Mededogen'.



## HOOFDSTUK 17

### REFLECTIES OP DE WET VAN KARMA

*Het is onmogelijk om karmische consequenties te ontlopen, als we kwaad doen in de veronderstelling dat ons geen slecht karma kan toekomen door een handeling niet als kwaad te onderkennen.*

*—De Grote Meester Dogen, 'Shushogi' ('Wat Werkelijk Bedoeld wordt met Training en Verlichting').*

#### **Wetten, Grenzen en Houdingen**

Als ik val en mezelf bezeer, doet het me absoluut geen goed om te denken, dat de wet van de zwaartekracht me straft – en het is gewoon niet waar. Nogmaals, als ik door de bliksem zou worden getroffen en mijn laatste gedachte zou zijn: –"De wetten van de elektriciteit zijn erop uit om mij te pakken", dan zou daar geen waarheid in schuilen en evenmin zou het enig voordeel hebben om aan dergelijke gedachten toe te geven.

Niet alleen zijn de natuurwetten er niet 'op uit om ons te pakken', maar uit het feit dat we aan deze wetten onderworpen zijn, blijkt dat ons menselijk leven deel uitmaakt van de fundamentele eenheid van het bestaan. Waarom geen positieve houding aannemen ten opzichte van de beperkingen die deze wetten ons opleggen?

De wet van karma is ook een natuurwet. Als ik deze neger, verafschuw en trotseer, vraag ik om moeilijkheden – en ik zal onvermijdelijk krijgen waar ik om vraag. Aan de andere kant, als ik een respectvolle, aandachtige en dankbare houding ten aanzien van de wet van karma aanneem, zal ik (met gelijke onvermijdelijkheid) veel voordelen uit die houding halen.

### ***Karma en het Lichaam***

Als ik jegens mijn lichaam de instelling heb dat het van mij is en dat ik er alles mee kan doen wat ik maar wil, dan negeer ik de wet van karma en creëer ik lijden. Dit lichaam is niet van mij. In feite, en naar diepste waarheid, is er geen 'mij' waar het van is. Als het al van iemand zou zijn, dan is het van de Eeuwige, want hoewel 'mijn' lichaam en geest niet de Eeuwige zijn, is er geen deel of aspect ervan dat niet *van* de Eeuwige is.

Ons lichaam krijgt de gevolgen van onze mentale, verbale en fysieke handelingen. We kunnen deze waarheid niet veranderen en het negeren ervan garandeert, dat ons lichaam de gevolgen van onze onbezonnenheid zal ondervinden. Aan de andere kant, wanneer onze mentale, verbale en fysieke handelingen de ware geest van de Leefregels manifesteren, plukt ons lichaam daar de vruchten van. We kunnen dus spanning op spanning in ons lichaam stapelen, of we kunnen leven op een manier die ons lichaam in staat stelt diepe vrede te kennen.

Bijna alle samenlevingen kennen algemeen aanvaarde vormen van misbruik van het lichaam: —misbruik van alcohol en andere drugs, verschillende vormen van zelfverminking, ascetische religieuze praktijken, enz. Geen van deze praktijken heeft ook maar iets te maken met echt boeddhisme. Boeddhisme leert matigheid en respect voor het lichaam.

### ***Lijden Maken en Bevrijding Maken***

In het boeddhisme verwijst 'bevrijding' naar bevrijding uit de ketenen van begeerte, haat en misvatting. Het verwijst nooit naar een (gewaande en onmogelijke) toestand van bevrijding van de wet van karma.

We creëren lijden door handelingen van lichaam, spreken en denken, en we bevrijden onszelf van lijden door handelingen van lichaam, spreken en denken. Hoewel andere mensen ons kunnen binden en kwellen, kan geen enkel ander persoon ons zo diep en

langdurig binden en kwellen als wij onszelf kunnen binden en kwellen door ons welbewust te wentelen in begeerte, haat en misvatting.

Andere mensen kunnen aardig voor ons zijn en ons helpen, maar geen enkel ander persoon kan zo aardig en behulpzaam voor ons zijn als wij voor onszelf kunnen zijn door middel van training in de Leefregels.

### ***Meditatie en 'Twee-Gedachten Waanzin'***

Wanneer we tussen tegenstellingen heen en weer worden geslingerd – haat en begeerte, vreugde en verdriet, opgetogenheid en wanhoop, enzovoort – kunnen we zó opgaan in intense gevoelens en/of zó verward zijn door misleidende gedachten, dat we volslagen blind zijn voor de wet van karma. Dat wil zeggen, we kunnen doen alsof we geen gevolgen zullen oogsten van onze daden.

Daarom is toevlucht nemen tot de stilte van de Boeddhanatuur door zuivere meditatie zo belangrijk. Er is een diepere Plaats in onszelf, een Plaats waar we (als het ware) ónder de emoties en de mentale verwarring stil kunnen zitten. Op die Plaats zijn we ons meer van de mogelijke gevolgen van onze daden bewust. Net zoals de Tien Leefregels ons wijzen op bepaalde gevarenezones, zo verbindt de meditatie ons met ons eigen intuïtieve en ervaringsmatige inzicht in de werkelijke aard van de handelingen die we overwegen.

### ***Triomferend Karma***

Eerw. Meester zei vaak: —"Ons karma uit het verleden kan altijd potentieel op ons inwerken." Juiste spirituele training – dat wil zeggen, echte training in de Leefregels – stelt grenzen aan dat karma en zorgt ervoor dat het niet op hol slaat. Juiste training stuurt het karma in de richting van spirituele conversie.

## *Reflecties op de Wet van Karma*

Maar als we welbewust de mogelijke gevolgen van onze daden negeren en opgaan in begeerte, haat en misvatting, geven we de sterkste en gevaarlijkste elementen van ons karma carte blanche en blazen we in feite nieuw leven in datgene wat training juist zou moeten transformeren en niet opnieuw aanwakkeren.

Als dit gebeurt, noem ik het 'triumferend karma'. Dit is slecht nieuws op elk punt in ons spirituele leven en er zal veel verdriet uit voortkomen. Het is veel gemakkelijker om Pandora's doos van begeerte, haat en misvatting te openen, dan om het karma op te rollen en het weer met de Leefregels in toom te houden en het in de juiste richting te sturen (conversie, oftewel re-harmonisatie met de Eeuwige).

Hoe eerder we onszelf in zulke omstandigheden betrappen, *sange* doen ("Oeps! Ik heb een fout gemaakt. Help me alstublieft weer op het juiste spoor."), onze verbintenis met de Leefregels hernieuwen en ons begrip verdiepen, hoe beter het zal zijn voor ons en voor de wereld om ons heen.

De les hier is: —geef je leven niet over aan de karmische schaduwen uit het verleden en maak ze tot schijnwerkelijkheden.

### ***Dankbaarheid voor de Wet van Karma***

De ultieme oogst van karma vindt plaats in zuivere gevoels-toestanden. Dergelijke gevoelstoestanden kunnen variëren van de diepste pijn tot de hoogste extase.

Gevoelens hebben de kwaliteit van een onherleidbaar feit: —elk specifiek gevoel is precies wat het is, met zijn eigen unieke kwaliteiten. Maar gevoelens hebben ook *betekenis*. Dat wil zeggen, dat gevoelens boodschappen overbrengen die belangrijke informatie bevatten. Als ik een lucifer aansteek en deze niet doof voordat mijn vingers verbranden, waarschuwt de pijn van de verbranding me voor het gevaar van het vasthouden van de aangestoken lucifer. Als ik me overgeef aan het eten van chocoladetaart, waarschuwt de daaropvolgende toestand van

indigestie me voor het gevaar van het eten van te veel machtig voedsel. Als ik slecht over iemand anders denk, waarschuwt mij het gevoel van onreinheid en onbehagen dat zich met en vanuit die gedachteketen ontwikkelt, dat een bepaald soort gedachtehandeling spiritueel ongezond is.

Dit oogsten van karma door gevoel is essentieel voor ons fysieke en spirituele voortbestaan en welzijn. Daarom kunnen we diep dankbaar zijn voor de werking van de wet van karma. Het is onze beste leraar. Mits goed begrepen, zien we dat het de Liefde en Wijsheid van de Eeuwige perfect uitdrukt.

## HOOFDSTUK 18 DE WARE GEEST

*Denk aan goed noch kwaad, overweeg recht noch onrecht. Beteugel geestesactiviteit, wil, bewustzijn, geheugen, waarneming en begrip; probeer niet om zo Boeddha te worden. (...) Gewoon zitten zonder opzettelijk te denken is het wezenlijke element van de Serene Reflectie Meditatie.*

—De Grote Meester Dogen, 'Regels voor het Mediteren'  
vert. Eerw. Meester Jiyu-Kennett

### ***Meditatie en de Ware Geest***

De ware natuurlijke gesteldheid van onze geest kan vergeleken worden met een ballon gevuld met helium die moeiteloos boven de grond zweeft, gewoon omdat het gas waarmee hij gevuld is lichter is dan de omringende lucht.

Ik zal de 'ware natuurlijke gesteldheid van onze geest' de 'Ware Geest' noemen. Net zoals de met helium gevulde ballon boven de grond zweeft zonder dat iemand die herhaaldelijk een tikje ophoog hoeft te geven of van bovenaf met behulp van een touwtje eraan hoeft te trekken, bestaat de Ware Geest moeiteloos in welwillende stilte, gewoon omdat Hij is wat Hij is. Niemand hoeft moeite te doen om de Ware Geest vrediger of vriendelijker te maken: —het is Zijn Natuur om volmaakt vredig en volmaakt vriendelijk te zijn.

Hoewel de beoefening van meditatie inspanning vergt, is het geen inspanning die gemoedsrust *creëert*. Het is eerder een inspanning om af te zien van het najagen of wegduwen van vluchtige gedachten en gevoelens, zodat de inherente sereniteit van onze Ware Geest zich op natuurlijke wijze kan manifesteren. Zodoende kunnen we zeggen dat de Ware Geest altijd in meditatie is en dat onze *inspanning* om te mediteren in wezen

niets anders is, dan zorgen en angsten *laten* bedaren, zodat de Meditatie die altijd plaatsvindt, de kans krijgt zichzelf te openbaren.

### ***Leefregels en de Ware Geest***

Zorgen en angst kunnen ons verblinden voor onze Ware Geest. Maar waar komen de zorgen en angsten eigenlijk vandaan? — Van 'begeerte, haat en misvatting, geboren uit eigenwillige handelingen van lichaam, spreken en denken.'

Als we niet blind voor onze Ware Geest door het leven willen gaan, moeten we ons onthouden van het voortgaan op die weg van begeerte, haat en misvatting. Dat is de reden waarom we de Tien Leefregels hebben.

### ***De Vier Wijsheden en de Ware Geest***

De Tien Leefregels helpen ons te beseffen wat we *niet* moeten doen. De Vier Wijsheden – dat zijn liefdadigheid (generositeit), zachtmoedigheid, welwillendheid en sympathie – helpen ons te herkennen wat juist goed is *om* te doen. In feite zijn deze Vier Wijsheden eigen aan onze Ware Geest. Dus wanneer onze handelingen deze Wijsheden op een natuurlijke en niet-zelbewuste manier manifesteren, toont onze Ware Geest Zichzelf in ons dagelijks leven.

### ***Zelf en Ander en de Ware Geest***

Er zijn niet een heel stel afzonderlijke Ware Geesten: —er is maar één Ware Geest. Het is ook niet uniek voor mensen: —alle wezens delen in de Ware Geest.

Daarom, als ik doe wat echt *goed* is voor mij, doe ik dat wat echt *goed* is voor anderen, en als ik doe wat echt *goed* is voor anderen, doe ik dat wat echt *goed* is voor mij. Deze waarheid neemt niet weg, dat het vaak heel moeilijk kan zijn om te onderscheiden wat werkelijk het goede voor jezelf, of het goede

## *De Ware Geest*

voor een ander is. De beste manier om dergelijke puzzels op te lossen, is ze in meditatie naar de Eeuwige te brengen en toe te laten dat de Eeuwige (die onze Ware Geest is) ons helpt zien welke handelwijze het beste zal zijn voor alle betrokkenen. Op de korte termijn kan die handelwijze pijnlijke aspecten hebben, maar op de lange termijn zal blijken, dat het inderdaad de beste handelwijze was.

### ***De Ware Geest en onze Lijdende Mensheid***

Omdat Het onze Ware Geest *is*, is de Ware Geest nooit verwijderd, zelfs niet van de meest vertroebelde, verwarde, gepijnigde, wanhopige geestestoestanen. Natuurlijk kan deze lering een schrale troost zijn voor wie zich overweldigd voelt door verwarring en pijn. Maar als een wezen op enig moment de wil kan opbrengen en spiritueel kan ópzien, waardoor gedachten en gevoelens naar de Eeuwige terug kunnen stromen, kan de stilte en helderheid van de Ware Geest de kans krijgen om zich in het bewustzijn van die persoon te manifesteren.

Onze menselijkheid is geen vijand van de Ware Geest. Vanuit onze menselijke noden roepen we om hulp. Deze noodkreet creëert een opening, waardoor het Licht van de Ware Geest op verwarring en pijn kan schijnen. Wat door dat Licht van Mededogen wordt verlicht, wordt erdoor geholpen. Zo opent ons menselijk lijden de weg naar de re-harmonisatie met de Ware Geest.



## HOOFDSTUK 19 DE WARE GAVE

*Er is niets om te geven of om gegeven te worden:  
dit heet de Juiste Wet.*

—*De Grote Meester Keizan, 'Denkoroku'*  
(*'De transmissie van het licht'*),  
vert. Eerw. Meester Jiyu-Kennett

### ***Wegvallen***

Alle dingen vergaan: —dit is een wet van het universum. De taak van de mediteerder is om stil te zitten in dit continue wegvallen en om dat volledig te aanvaarden – om verankerd te zijn in iets dat werkelijker is dan het vergankelijke.

Er is de voortdurende stroming van het bestaan *en er is* Dat wat komt noch gaat. Het vergankelijke en het Onvergankelijke zijn geen twee strijdige realiteiten: —het zijn twee aspecten van één Realiteit.

Laat weten en niet-weten, bezitten en verliezen, liefhebben en haten, genieten en lijden verschijnen en verdwijnen: —wat blijft er dan over? —De Smetteloosheid.

### ***De Smetteloosheid***

In het boeddhisme is de primaire betekenis van 'Laat het kwade varen', de eerste van de Drie Zuivere Leefregels, 'Onthoud je van datgene wat ons verblindt voor de Smetteloosheid'. Het najagen van wereldse dingen verblindt ons voor de Smetteloosheid; het versmaden van wat dan ook verblindt ons voor de Smetteloosheid. Stilzitten, ópzien, het hart openstellen voor de Eeuwige: — dát stelt ons in staat om de Smetteloosheid te herkennen.

Als we de Smetteloosheid willen kennen, moeten we ons onthouden van ons in te laten met slim denken. 'Slim denken' kun je definiëren als 'hoogmoedig over het universum oordelen op

### *De Ware Gave*

grond van eigen theorieën en meningen'. Slim denken is dwaasheid vermomd als wijsheid. De eerste stap naar wijsheid is erkennen dat je heel weinig weet; de volgende stap is erkennen dat je niets weet: —vanaf dat punt kun je tot het inzicht komen, dat het *genoeg* is om de Heer des Huizes te kennen.

### ***De Gave***

Een echte gave is iets dat ons geschonken wordt uit liefde en generositeit van de gever. Een echte gave wordt geschonken zonder dat het verdiend hoeft te worden.

Smetteloosheid is de permanente gave waarmee alle wezens zijn begiftigd. De Smetteloosheid is een gave die noch geschonken noch ontvangen wordt, omdat Die komt noch gaat. Toch is Die de grootste gave van allemaal. We hebben Die niet verdiend en we kunnen Die nooit echt verliezen – maar Die is *wel* een gave en wanneer we Die vinden, is onze dankbaarheid immens.

## HOOFDSTUK 20 DIENSTBAARHEID

*Dienstbaarheid aan de mensheid is een andere  
naam voor Zen-training.*

—Eerw. Meester Jiyu-Kennett

*Zulke handelen en volstrekt onopvallend werk  
Lijkt volkomen dwaas en saai,  
Maar zij die deze Wet aldoor zo beoefenen  
zullen in alle werelden  
Heer der heren worden genoemd  
tot in alle eeuwigheid.*

—De Grote Meester Tozan, 'Hokyo-zammai'  
(*'De Onovertroffen Spiegel-Samadhi'*)

### **Gelegenheden**

Elke keuze van een individu – elke handeling van een individu – heeft gevolgen die zich over de hele wereld uitspreiden. En de wereld is vol wezens. Daarom zijn er oneindig veel gelegenheden om wezens dienstbaar te zijn, terwijl we een gewoon dagelijks leven leiden.

Handelingen die werkelijk ten goede komen aan het eigen zelf *en* aan anderen, overstijgen de tegenpolen zelfzuchtigheid en onzelfzuchtigheid: —ze doen gewoon het beste voor alles en iedereen in *deze* specifieke situatie. Voor het wereldse oog kan het zelfzuchtig lijken, of het kan op zelfopoffering lijken: —maar de waarheid is, dat het voortkomt uit een Plaats die deze tegenstelling overstijgt. Het is 'gewoon doen wat gedaan moet worden'.

In het klooster doen we ochtenddienst, we planten en wieden in de tuin, we voeren de honden en laten ze uit, we eten, maaien het gras, harken de bladeren, leggen nieuwe wierookstokjes op

de altaren, controleren de bandenspanning van voertuigen, bereiden maaltijden, doen de afwas, maken de badkamer schoon, houden een oogje in het zeil bij een zieke monnik, beantwoorden een brief waarin om spiritueel advies wordt gevraagd, drinken thee met congregatieleden, zitten samen in formele meditatie, doen een herdenkingsdienst op verzoek van een vriend of familielid van iemand die is overleden, enzovoorts – dag in, dag uit, jaar na jaar. En geen van deze activiteiten is belangrijker dan de andere – ze zijn allemaal aspecten van onze dagelijkse training; het zijn allemaal dingen 'die gedaan moeten worden'. Daarom is het allemaal het werk van een Boeddha.

Dit 'werk van een Boeddha' is een voortdurend vloeiende stroom, waarin behoeften en antwoorden zich op natuurlijke wijze manifesteren: —we bereiden eten; we eten de maaltijd; we doen de afwas; onze lichamen zijn moe; we rusten; het is tijd om te mediteren (want de behoefte om te mediteren is net zo groot als de behoefte om te eten of te rusten – groter eigenlijk); we gaan naar de meditatiehal en mediteren, enzovoort. Overal om ons heen, de hele dag door, zijn er dingen die gedaan moeten worden. Elk ding dat gedaan moet worden is een gelegenheid om te mediteren, om respect en dankbaarheid te tonen, om een offer te brengen, om de Leefregels te beoefenen – met andere woorden, om te trainen.

Door onszelf vol overgave aan deze Stroming te geven, leren we haar herkennen als de Stroming van Smetteloosheid. Als we echter de hele dag door negeren wat er gedaan moet worden, al klagend en ons eigen lichaam en geest en de wereld om ons heen respectloos behandelend, dan verblinden we onszelf voor de Stroming van Smetteloosheid, ook al is Die de Realiteit van onszelf en van alles en iedereen om ons heen. Zo heeft de geesteshouding waarmee we elke handeling gedurende de dag verrichten, een direct effect op ons eigen spirituele welzijn.

### ***Niet door Emoties Laten Leiden***

Je hoeft niet te wachten totdat je je dankbaar of mededogend *voelt* om dankbaar en mededogend te handelen: —je kunt mededogend en respectvol *handelen*, ook als je je verdrietig, bang of boos voelt. Dit is iets wat elke trainee in een correct functionerend zenklooster meteen leert: —gevoelens zijn één ding, daden zijn iets anders. Gevoelens zijn hoe we karma oogsten; daden zijn hoe we karma *maken*.

Tegenwoordig lijken veel mensen, mogelijk door de invloed van bepaalde psychologische theorieën, integriteit te vereenzelvigen met het volledig en openlijk uiten van hun emoties. Het welbewust uitleven van emoties is een goede manier om het rollende wiel van het lijden gaande te houden, maar het heeft weinig te maken met echte integriteit. Echte integriteit is trouw zijn aan de Boeddhanatuur. Soms helpen onze gevoelens ons daarbij; maar soms moeten we hard werken om te voorkomen dat gevoelens onze handelingen beïnvloeden, om zo te kunnen handelen op een manier die trouw is aan de Boeddhanatuur.

### ***Buigen***

Verlicht handelen is eindeloos buigen; eindeloos buigen is verlicht handelen.

Zelfs in de moeilijkste omstandigheden zijn er twee dingen die we altijd kunnen doen: —we kunnen ons altijd in zuivere meditatie tot de Eeuwige wenden voor hulp; en we kunnen altijd buigen – zo niet met ons lichaam, dan wel met onze geest en ons hart.

Vanuit het perspectief van boeddhistische training is een leven van dienstbaarheid een leven van buigen, dat wil zeggen, een leven van dankbaarheid en respect. Echt buigen is Boeddha herkennen in een andere persoon, een ander wezen, een specifieke situatie.

## *Dienstbaarheid*

We kunnen eten klaarmaken, of de vloer vegen, of autorijden, of bladeren harken, of praten met een vriend of echtgenoot met een houding van buigen of met een onverschillige en klagende houding. Wat onze houding en de manier waarop we ons gedragen bepaalt, zijn niet onze gevoelens en het is niet de externe situatie: —het is onze eigen keuze – de keuze die we op dit moment maken.

En we kunnen het ene moment voor de ene houding kiezen en het volgende moment voor een andere houding. Wanneer we onszelf betrapten op het toegeven aan negativiteit en ervoor kiezen om een positievere houding aan te nemen, helpen we zowel onszelf als anderen. Want het hele universum heeft er baat bij als de geest van een wezen opklaart.

Eerw. Meester Jiyu noemde dit proces van het kiezen van een positieve geesteshouding in plaats van jezelf te laten afdrijven in negativiteit 'de wil vatten'. Er is geen betere manier om dit te leren dan af en toe te pauzeren en te buigen.

## HOOFDSTUK 21

### DE NOODZAAK OM TE TRAINEN MET EEN WARE MEESTER

*Om de Waarheid te doorgronden en de Weg te betreden, moet je onder leiding van een zenmeester studeren: —je moet nooit proberen om de leringen van een zenmeester tot je eigen begripsniveau te verlagen, want als je die vanuit je eigen bevooroordeelde opvattingen zou proberen te begrijpen, zul je nooit tot begrip komen (...) Mochten de leringen die je van een zenmeester te horen krijgt tegen je eigen opvattingen ingaan, dan is het waarschijnlijk een goede zenmeester: —als er in het begin geen botsing van opvattingen is, dan is dat slecht (...) Alléén zenmeesters kennen de poort naar de Waarheid; professoren hebben er geen verstand van.*

*—De Grote Meester Dogen, 'Gakudo-yojinshu' ('Belangrijke Aspecten van Meditatie'), vert. Eerw. Meester Jiyu-Kennett.*

#### ***Het Belang van het Vinden en het Vertrouwen van een Ware Meester***

Zenmeditatie is geen 'methode' om een betere gezondheid, gemoedsrust, grotere bekwaamheid en geluk, betere sociale aanpassing, of enige vorm van spirituele krachten te verkrijgen: —het is de ultieme daad van zuiver vertrouwen, ingegeven door de diepste en waarachtigste van alle verlangens: —het verlangen om volledig en voor eeuwig met onze prachtige Ware Natuur te re-harmoniseren. Dit is geen domein in het leven waarin het veilig is om je te verlaten op ondeskundige hulp, of überhaupt geen hulp. Om het goed te doen, hebben we hulp nodig, en we hebben de beste hulp nodig die beschikbaar is.

In Zen zegt men wel, dat wanneer de leerling er klaar voor is, de meester verschijnt. Het is veel beter om te wachten tot men zijn ware leraar en Sangha (een gemeenschap van monniken –

### *De Noodzaak om te Trainen met een Ware Meester*

en in ruimere zin de gemeenschap van monastieke- en lekentrainees die een bepaalde leraar en lering volgen) vindt, dan het advies van de verkeerde persoon op te volgen. Als er zoveel op het spel staat, is het heel onverstandig om dat stemmetje in jezelf te negeren dat zegt: —"Hoe waar de woorden van deze persoon ook lijken te zijn, er ontbreekt hier iets." Evenzo zou het heel onverstandig zijn om, als je jouw ware leraar hebt gevonden, dat stemmetje te negeren dat zegt: —"Dit is waar je aldoor op hebt gewacht: vertrouw deze persoon." —En kies niet voor een gedeeltelijk vertrouwen, vertrouw met heel je hart.

Met heel je hart vertrouwen is riskant; dat valt niet te ontkennen. Zenmeesters zijn mensen en kunnen fouten maken. Hoe kun je een ander feilbaar menselijk wezen vertrouwen? — Je kunt een ander feilbaar menselijk wezen vertrouwen, door dat kleine stemmetje te vertrouwen dat ons zei *deze* persoon te vertrouwen en te volgen. Door je ware leraar te vertrouwen, vertrouw je in feite op je eigen Boeddhanatuur. Het doet er niet toe dat de meester feilbaar is; het doet er niet toe dat de leerling feilbaar is; – wat er wél toe doet is dat de Eeuwige de show runt, en dat zowel de meester als de leerling hun best doen om de Eeuwige te volgen.

### ***De Noodzakelijke Context voor de Beoefening van Ware Zenmeditatie***

Het is de laatste jaren gebruikelijk geworden, dat mensen meditatie uit verschillende boeddhistische tradities 'lenen' om boeddhistische meditatie in niet-boeddhistische, religieuze en psychologische contexten te integreren. Hoewel het gemakkelijk genoeg lijkt om dit te doen – per slot van rekening kan iedereen naar een muur gaan zitten kijken – leidt deze vermenging van zenmeditatie met andere praktijken tot verwarring en degradatie van de meditatie.



Geen enkel deel van een volledige en fijn-afgestemde, contemplatieve, religieuze praktijk en lering kan men van het geheel abstraheren zonder groot verlies te lijden. Een serieuze beoefening van zenmeditatie *vereist* het volgende: —een diepe verbintenis met training in de Leefregels; vertrouwen in, en verdieping van, de boeddhistische leringen, die het pad dat men moet volgen zo nauwkeurig verlichten; en bovenal, het *vereist* vertrouwen in een ander mens – en de juiste – om je op je spirituele reis te leiden. Noch ik, noch mijn meester, noch de Grote Meester Dogen, noch het Soto Zen Boeddhisme hebben dit punt uitgevonden: —het gaat terug tot de Boeddha zelf en het is door de eeuwen heen voor ontelbare trainees waar gebleken.

Het is niet toereikend om een paar weken, maanden of jaren in een klooster door te brengen om een ware zenleraar te worden; noch is het voldoende om een kensho te ervaren. Een echte zenleraar heeft getraind als leerling van een meester en blijft altijd een leerling in hart en nieren. Verbintenis aan, vertrouwen in en *tevredenheid met één* meester, één spiritueel pad, één hele praktijk (geen aan elkaar genaaide stukjes en beetjes van twee of meer verschillende praktijken) —dit zijn essentiële kwaliteiten van de ware zenleraar.

***Meer over de Omgeving: —Het Klooster***

Elke ware tempel is de zitplaats van tenminste één zo'n monnik. Geen enkele seculiere omgeving voor meditatie kan de plaats innemen van het boeddhistische klooster. Dat komt, omdat er in een seculiere omgeving geen monniken zijn waardoor het spirituele kader dat de training van de monniken verschaft, ontbreekt. De monastieke Sangha is een van de Drie Toevluchten. Deze is onontbeerlijk.

Traditioneel in het zenboeddhisme kunnen serieuze leken-trainees deelnemen aan de training in het plaatselijke klooster. In het Westen is er voor veel mensen die Zen-training willen doen,

geen plaatselijk klooster. Maar als er een oprechte wens is, zal een weg zich openen. Het is een vergissing om te denken dat, omdat er in het westen weinig boeddhistische kloosters zijn en omdat er relatief weinig gekwalificeerde leraren zijn, men zijn ware meester en zijn ware Sangha niet kan vinden. Nogmaals, 'wanneer de leerling er klaar voor is, verschijnt de meester.' — En de leerling-in-spé zal zijn of haar weg naar de meester vinden via een route die zich op een natuurlijke wijze zal manifesteren. Natuurlijk kunnen er onderweg veel moeilijkheden zijn, maar de oprechte zoeker laat zich niet door obstakels tegenhouden.

Hier is een ander Zen gezegde: "De reis naar het klooster is de halve training." Vaak is het probleem niet, dat er geen ware meester en klooster beschikbaar is, maar dat de toekomstige trainee zich door angst laat weerhouden om toevlucht te nemen tot de meester en het klooster. Uiteindelijk moeten we de Waarheid genoeg willen om sommige dingen te doen waar we bang voor zijn, maar die *goed* zijn om te doen. Bij twijfel, bij angst, vraag de Eeuwige om hulp!



Deel IV  
*GEDICHTEN*





## INHOUDSOPGAVE DEEL IV

### GEDICHTEN

Wolk van Helderlichte Duisternis	506
Heer van ons Hart	507
De Windgong	508
Volgen	509
Wind en Bladeren	509
Hou Vast aan de Heer des Huizes	510

WOLK VAN HELDERLICHTE DUISTERNIS

Van dag tot dag en jaar tot jaar verdichten  
Nev'len zich van helderlichte duisternis,  
Vervagend elke wens en doel die ooit  
Zo klip en klaar voor ogen stond.  
Op 't draaiend wiel van onbestendigheid  
Is 't kleine zelf, gestrekt en uitgerekt,  
Zijn kennis en verworvenheid verloren in  
De diepte van die éne, groots gevormde wolk.

Gewillig waag ik mij in deze wolk,  
Niet onbevreesd, want angst en twijfel en verdriet  
En al wat bindt aan donkerste onwetendheid  
Ontstaat en gaat voorbij als schim in deze mist.  
Doch mij is ene grote zekerheid vergund,  
Die éne lamp die telkens ene stap verlicht:  
Dat Hij *is*, de Heer der Eeuwigheid,  
Ongeboren, onvergank'lijk; —enkel dit ik weet.

Deez' wolk is door Zijn hand gevormd, geleid;  
Haar donk're verten glanzen met Zijn licht.  
Het ontzagwekkend niets is vol van Zijn aanwezigheid,  
De stille Levensadem van de helderlichte nacht.  
O Heer, mag ik deez' stormen onverstoord doorstaan,  
En in U zoeken hoop, geloof en 't leven zelf.  
Mag ik dan vinden in die wolk een goedertierenheid  
Die groot genoeg is om te lout'ren en te branden,  
Hervormend en herschikkend al wat Uwer is—  
Hetgeen ik tot op heden " 't mijne" durfde noemen.

*Deel IV, Gedichten*

Dat Gij zijt, O Heer – is mij genoeg.  
In 't lengen van de schaduw, wacht ik op Uw roep.  
O, kom in deze wolk, verberg me en omhul  
Me in haar mist van alomvattende liefde.  
Verblind me in Uw duister voor alle aardse hoop,  
Ontneem mij elke toevlucht, mocht die ijdel zijn.  
Dit broze zelf zou willen smelten in Uw nacht,  
En dan herboren worden verenigd met zijn Heer.  
Uit diep verleden welt dit hunk'ren op: —zich bij U  
Te voegen in het stille diep der uitgestrekte wolk.

HEER VAN ONS HART

Heer van ons hart, wij schuilen in U;  
Heer van ons leven, geen werelds oog ziet  
Uw Juweel stralen, schitterend immer,  
Uw Goedheid stromen voor eeuwig.

In duister zittend, Uw roep verwachtend,  
In vertrouwen toevend in Uw Beschutte Zaal;  
Uw Aanzijn zegent al het stil gevormde,  
Uw Wijsheid voert ons door elke storm.

Uw zoete troost heerst in die stilte,  
Uw Liefde overstijgt hemel, aard en hel;  
Wij keren tot U, Uw Leer omarmend,  
Wij keren tot U in die Verborgten Plaats.



DE WINDGONG

Een donk're winternacht en hoge sparren zwaaien;  
De zachte stem der wind die veraf fluistert  
In 't geklingel van een windgong  
Doet mijn hart in stilte zingen—  
Zachtjes zingend over U.

Hoe komt het, dat die zo duidelijk spreekt  
Over die verborgen vlam zo innig  
Gekoesterd in zovele nachten?  
Geen schaduw nu omfloerst haar licht—  
Dat innerlijk licht dat komt van U.

Hoe kan een verre gong al klingelend,  
In een verlaten nacht vertellen  
Over anderen die ons zijn voorgegaan  
En nu wenken vanaf de overzij—  
Oever van Uw eeuwigheid?

En hoe het denken doet aan één groot hart,  
Apart, en toch niet afgescheiden,  
Drager van Uw Zuiv're Water,  
Dat levende vertrouwen, altijd zeker—  
Zeker, want één met U?

Een donk're winternacht en hoge sparren zwaaien;  
Aangewaaid van verre komt  
De stem der rusteloze wind,  
Die wekt een weten diep van binnen—  
Een weten van ons Ware Leven in U.

VOLGEN

Aan U geef ik geheel mijn leven;  
In U alleen leef ik waarachtig.  
Mijn leven—Uw Liefde; Uw Leven—mijn liefde,  
Op aarde, in de hel, in de hemel daarboven.

WIND EN BLADEREN

Ontelbare bladeren, gedreven door één Wind,  
Ontelbare bladeren, elk blad alleen  
Zwevend op zijn eigen ware koers:—  
En alle gehoorzaam aan één Bron.

De harmonieën die zo ontstaan  
Zijn door de Wind Zelf gecreëerd,  
Niet die bladeren kunnen bevatten: —  
Laat staan die bladeren hebben bedacht.

De harmonieën die zo ontstaan  
Zijn door de Wind Zelf gecreëerd,  
Akkoorden die overstijgen vreugde *én* verdriet: —  
Het Leven van de Wind in het leven van het blad.

HOU VAST AAN DE HEER DES HUIZES

Zittend in duisternis,  
Kijkend door een kluwen van pijn en verwarring: —  
Houd vast aan de Heer des Huizes.  
Het hart *ziet* de Prachtige Stad door de obstakels heen;  
Het Hart *kent* het licht in de duisternis.

Zittend in duisternis,  
Elke roep om hulp wordt gehoord en verhoord: —  
Houd vast aan de Heer des Huizes.  
Het hart wordt gevoerd naar heldere wateren;  
Het hart keert terug naar de duisternis met *zekerheid*.

Lopend door obstakels,  
Elk een facet van het Eeuwige Leven: —  
Houd vast aan de Heer des Huizes.  
Het hart *luistert* naar de Stem van de Heer;  
Het hart *volgt* blijmoedig.

Wachtend in stilte,  
Tevreden met duisternis, tevreden met licht: —  
Houd vast aan de Heer des Huizes.  
Het hart herkent compassie in hemel *én* hel;  
Het hart *verlaat* zich dag en nacht op de Eeuwige.

"In het Smetteloze is een Pad dat  
Wegleidt van het stof der wereld."—  
Het is *genoeg* om de Heer van het Huis te kénnen.  
Diep in de wateren van onze menselijkheid duikend,  
Vindt het hart vele waardevolle juwelen.





## BRONNEN

De volgende gepubliceerde werken leverden bronmateriaal voor de essays in dit boek:

Boeken van Eerw. Meester Jiyu-Kennett (alle gepubliceerd door Shasta Abbey Press):

*How to Grow a Lotus Blossom*, eerste editie 1977; tweede, herziene en uitgebreide editie 1993 (beschikbaar, als boek via 'lulu.com'; als PDF via 'shastaabbey.org/publications')

*Zen is Eternal Life*,

(beschikbaar als PDF via 'shastaabbey.org/publications')

*The Book of Life*, (uitverkocht; wordt nog steeds door een aantal internetverkopers aangeboden)

*The Buddha and His Teachings*, Narada Thera, 1977, uitgegeven door de Buddhist Missionary Society, Maleisië

*The Diamond Sutra en Sutra van Hui-Neng*, vert. A. F. Price en Wong Mou-Lam, 2005, Shambhala Publications

*History of Zen*, door Y. H. Ku, 1979

*The Teachings of the Compassionate Buddha*, bewerkt door E.A. Burtt, 1955, Mentor Books

*Zen Flesh, Zen Bones*, door Paul Reps en Nyogen Senzaki, Anchor Books

*The Zen Teaching of Bodhidharma*, vert. Red Pine, 1987, uitgegeven door Empty Bowl



TEMPELS VAN DE  
SERENE REFLECTIE DHARMA ASSOCIATIE

De Serene Reflectie Dharma Associatie is een samenwerkingsverband van boeddhistische tempels. Zij is opgericht vanuit het besef van de gemeenschappelijke doelstelling van de aangesloten tempels.

Het doel van alle aangesloten tempels is het preservareren en cultiveren van de leer en de beoefening van de Serene Reflectie Meditatie traditie van het boeddhisme zoals doorgegeven door Eerwaarde Meester Jiyu-Kennett.

Een lijst van aangesloten tempels is te vinden op:

*[www.serenereflectiondharma.org](http://www.serenereflectiondharma.org)*



