

Meditatie is meer dan zitten

Een persoonlijk verslag van de vierde Izen intensive door Ben Claessens

Van 7 tot en met 11 januari 2015 vond in het Nivonhuis in Hall, nabij Eerbeek, met 23 deelnemers en drie begeleiders, de vierde Intensive van Izen plaats. Een intensieve retraite waarbij de persoonlijke inkeer en verdieping krachtig worden ondersteund en bevorderd door een dagritme van meditatie, een korte boeddhistische dienst, gezamenlijk de maaltijden voorbereiden, pauzes om bijvoorbeeld te wandelen, (individueel) lichaamswerk begeleid door Lisette en Isabelle, persoonlijk onderhoud (daisan) met Maurice Knegtel Sensei en diens teisho's op basis van teksten van de Chinese zenleraar Mazu (709-788). Een bijzonder en gevarieerd schema of menu dat voor oosterse en westerse begrippen gerust als uniek en experimenteel mag worden aangemerkt. Moderne *upaya* of middelen voor het wekken en bekrachtigen van datgene, waar de eeuwenoude zen traditie naar verwijst, onze eigen complete aanwezigheid en manifestatie van dit bestaan, hier en nu.

Zazen in de vroege ochtend. Zittend aanwezig zijn als tegenwoordigheid van geest. Het geluid van een gong die drie maal wordt geslagen vult de ruimte en zesentwintig lichamen zitten op kussens of stoelen, in een groot ovaal geplaatst, rechtop en oprecht, de aandacht bij het zitten zelf, de adem of een grondwoord. Na drie perioden zazen is er lichaamswerk. Staan, jezelf losschudden, uitrekken, om je armen met je armen zwaaien. In je lichaam komen, terwijl buiten de nacht plaats maakt voor de dag. Buiten? Dat het licht wordt, wil niets anders zeggen dan 'ik word licht'.

Einde van de ochtend. Weer tijd voor zazen. Voor wie dat wil en zich daarvoor inschrijft, is er gelegenheid voor individueel lichaamswerk. Fysiek uitdrukken wat je mentaal belemmert. Dit vraagt de eigen kwetsbaarheid te tonen, het ongewisse te vertrouwen, overgave. Wat vast zit, komt los, wekt diepe emotie, tranen en opluchting en blijdschap. Niet iets achterlaten maar integreren. Het besef: dit hoort bij mij. Dat ben ik ook.

Izen streeft naar een werkzame versmelting van meditatie en lichaamswerk, waarin het lichaam als verschijningsvorm van onze wezenlijke natuur volwaardig de aandacht krijgt die het verdient. Lichaamswerk is daarbij een onmisbaar onderdeel geworden als een wijze om via je lichaam en beweging jezelf te onderzoeken. Daarbij wordt uitgegaan van de gedachte dat je persoonlijkheid zich uitdrukt in je lichaam.

In de afgelopen Intensives heeft de integratie van lichaamswerk in het vrij traditionele trainingsschema al een zeker ontwikkeling ondergaan. Het losmaken van en het meer vertrouwd raken met het eigen lichaam is een belangrijk onderdeel van de retraite. In je lichaam komen, hier en nu. Voelen wat er in je omgaat en wat je uitdrukking van dit bestaan beïnvloedt. En mogelijk in de weg staat. En sinds 2014 en 2015 zijn koans het middel en de uitdaging om jezelf uit te drukken. Koans – sleutels tot de open ruimte van het mysterie dat we zijn. Tijdens de Intensive van 2014 gold casus 34 uit de 900 jaar oude koanreeks *Denkoroku* als inzet. De zendo schudde op haar grondvesten onder de stampende voeten die heel aanschouwelijk de rijstmolen uitbeeldden. De rijstmolen waar (de 33^e patriarch) Huineng wordt bezocht door zijn leraar Hongren en deze aan Huineng vraagt: 'Is de rijst al wit?' Huineng antwoordt: "De rijst is wit, maar nog niet gezeefd". Hongren slaat drie keer

tegen de molen met zijn staf. Huineng schudt drie keer met de zeef en gaat de kamer van de Patriarch binnen.

In de januari-2015-Intensive vormden de koans van zenmeester Mazu (vertaald: 'Meester Paard') de rode draad. Verschillende hoofdaspecten kwamen aan bod. Zen betreft het absolute en relatieve van dit bestaan en het verwijst naar het feit dat we beiden uitbeelden met ons leven. Noch in het ene, noch in het andere blijven hangen, is waar het om gaat. De twee pijlen raken elkaar midden in de lucht. De koans raken aan het relatieve en aan het absolute karakter van ons bestaan en willen het innerlijk oog van de student openen. Ze tonen ons uiteindelijk wat we zijn en wat we diep in ons weten. De gehele werkelijkheid zelf is van nature ongehinderd en open, ontvouwt zich onophoudelijk en manifesteert zich in ons, met ons en door ons.

De koans uit de voordrachten van Mazu zijn juwelen. In een van de anekdotes zit Mazu met uitgestrekte benen aan een smal pad en verspert zo de weg voor Feng, die een zware kruiwagen voortduwt. Feng vraagt: 'Zou de eerwaarde zijn benen willen intrekken?'. Mazu antwoordt: 'Wat eenmaal is uitgestrekt, wordt niet ingetrokken'. Feng zegt: 'Wat eenmaal in beweging is gezet, kan niet worden gestopt' en hij rijdt pardoos met de zware kruiwagen over de benen van Mazu. Met zijn pijnlijke verwondingen, strompelt Mazu de zaal binnen van het onderricht, grijpt een bijl en roept: 'Degene die zojuist de benen van deze oude monnik verwondde, kom naar voren!' Feng staat op, verschijnt voor Mazu en strekt zijn nek. Mazu legt de bijl neer.

Een indringend en helder beeld van wat we zelf in gang zetten op elk moment in onze handelingen, daden en gedachten, die onmiskenbaar het leven van anderen beïnvloeden en waarvoor we de volle verantwoordelijkheid dragen. Karma dus.

Volgens de overlevering was Mazu krachtig van bouw en zijn uiterlijk 'was ongewoon. Hij ging als een os, keek als een tijger, zijn uitgestrekte tong reikte tot over zijn neus'. Een prachtig beeld voor groepslichaamswerk in de namiddag van Intensive. Hoe beeld je deze Chinese meester uit, hoe maak je je hem eigen? Ook een andere anekdote, waarin Mazu met een student een wandeling maakt en de vogels in de lucht waarneemt, vormt een welkom beeld voor een oefening. Neem de ander bij de arm en kijk, wie is Mazu? Wie de leerling? Wat doet het met je als je bij de arm wordt genomen? Zenanekdotes als middel om door lichaamswerk de mens te openen voor de werkelijkheid waarvan hijzelf de expressie is.

Zenleraar Mazu komt, als een van de grote zenpatriarchen, drie avonden aan bod in de teisho's van de zenleraar, ja, in de persoon van de zenleraar. Tegenwoordigheid van geest, onbelemmerd aanwezig, uitdagend, bulderend, fluisterend, vol humor, ontroerend.

Tijd voor daisan. Het gesprek met de leraar. Je meldt je vooraf voor daisan bij diens assistent. Zij nodigt je tijdens de meditatie uit, met een buiging voor je mat. Je neemt in de gang buiten de zendo plaats in de daisanrij en gaat, zodra het belletje klinkt en de tijd daar is, naar de daisankamer. De medestudent voor je verlaat de daisankamer, jij gaat naar binnen, buigt, maakt een volledige buiging voor de leraar en neemt plaats op het kussen. Tegenover de leraar, Sensei, de levende Boeddha, hij die je een stap voor gaat op het Pad. Je hebt een onderhoud en er is geen ontsnappen mogelijk. In beelden gevat, is dit de situatie: de leraar staat voor je huis. Ik zit binnen, in het donker en zoek de uitgang. De leraar kan geen handleiding geven maar handelt vanuit niet-weten, kan je hooguit behoeden voor dwaalwegen, stimuleren door te gaan, ook en juist in onvruchtbare perioden.

Hij ziet je ware natuur terwijl jij er vol naar verlangt en nog bent verdwaald in, en blind voor de geest, die je zoekt. Hij is daar waar jij naar zoekt, terwijl je er zelf ook al bent, mooier nog, waar je altijd bent geweest.

Alles in de intensive staat in het teken van inkeer, verdieping, je ongestoord wijden aan zelfonderzoek, dat wat je beweegt herkennen, daarmee werken en dat verwerken. En het in de stilte van het zitten op het kussen, het modderwater van je onrustige geest laten bezinken en verhelder, je eigen handelen ervaren in het samenwerken, het samen-zijn. En de verzuchting: ...'Het is zo simpel!' Zo wordt op deze dagen 24/7 gewerkt in een proces, als je het al zo kan noemen, teneinde de student in de geest te laten samenvallen met...zichzelf. Zodat deze aldus ziet dat zen de beoefening zelf is, binnen en buiten de meditatieruimte. Meditatie is meer dan zitten.

Met diepe dank, 30-1-2015

Ben Claessens, zenmeditatie instructeur van Zen Cirkel Lelystad