

De Zen-Ziekte

MAARTEN HOUTMAN

Ze keek me heel ernstig en betekenisvol aan. Ze zei: Daarnet heb je aan dat meisje proberen uit te leggen dat voor oefenen inzicht nodig is; maar ik vind dat nú helemaal niet meer nodig, dat ligt achter me; het gaat alleen maar om Za-Zen, niet anders, daarin moet het gebeuren; al dat andere, ook inzicht, is verloren tijd; ik heb een gevoel van geweldige urgentie.

Ze keek me nauwlettend en verwachtingsvol aan; ze was immers op de goede weg, dit was toch wat ze aldoor gehoord had, waar de boeken vol van stonden.

Toen ik niet antwoordde begon ze te vermoeden dat er iets niet helemaal klopte. We liepen rustig verder; het was heel stil en de zon lag warm en behaaglijk op de oude heidestruiken; een klein vogeltje snorde langs.

Ik zei: ja, Za-Zen is alles, maar eens zul je ontdekken dat Za-Zen niet zitten alleen is, dat Za-Zen 24 uur van de dag is. Ook terwijl je me dit zegt. Alleen is het nu een Za-Zen dat je je ingebeeld hebt; ingebeeld in de tijd - want voorstellingen en gedachten zijn nu eenmaal in de tijd - in een vóór en na, dus in stukken, gescheiden fragmenten. Iets waarop je terug kunt kijken; is het niet?

Ze begreep het helemaal niet, ze dacht: hij is natuurlijk bang dat ik hem niet meer nodig heb, dat ik nu alleen verder zal gaan - dat ga ik ook doen.

Ze begreep niet dat ze in haar Za-Zen al het oude meegenomen had, dat ze een van de vele oefeningen deed die aan de buitenkant blijven steken. Eén van die oefeningen die gewaden, gezangen en kleppers en bellen en harde regels nodig hebben om staande te blijven.

Ik herinner me het ontroerende verhaal van een Zenmeester met vele leerlingen die het gevoel niet van zich af kon zetten dat er iets mis was, iets dat op een heimelijke manier al zijn uitspraken onecht maakte (voor zijn eigen oren). Dat gevoel werd zo sterk dat hij zijn leerlingen wegstuurde en voor zichzelf de Za-Zen perioden steeds verder opvoerde tot hij de uitputting nabij was. Hij werd erg ziek, zo ziek dat hij zijn Za-Zen niet meer kon doen. Op een dag in zijn hutje herinnerde hij zich van lang geleden, dat er niet ver van daar een wijze was, alleen in de bergen, die niets met Zen te maken wilde hebben, maar die soms, als het hem uitkwam een aanwijzing gaf aan een bezoeker.

Na een lange en moeilijke tocht, volgens aanwijzingen van dorpelingen, die elkaar vaak tegenspraken, kwam hij tenslotte bij het eenzame hutje van de wijze.

Hij schoof het bamboegordijn opzij en boog diep voor de wijze die in meditatie verzonken was, maar door een lichte beweging toch had doen blijken dat hij zijn bezoeker had opgemerkt.

Nadat de meester een paar maal gekucht had, verzamelde hij al z'n moet en zei: ik ben heel erg ziek; ik denk ongeneeslijk ziek. Er wordt van U verteld dat U in ernstige gevallen toch een aanwijzing wilt geven. Wilt U dat?

De wijze zei een tijdlang niets en toen hij de meester tenslotte aankeek leek hij jaren ouder te zijn. Hij zei: toen je het bamboegordijn opzij schoof wist ik dat je erg ziek was. De ergste ziekte die er is, de Zen-ziekte. Je hebt onophoudelijk Za-Zen gedaan, zoals het je geleerd is, ook toen je diep in je binnenste een twijfel voelde. Met ijzeren discipline heb je jezelf gedwongen te bereiken wat je bereiken wilde. Je hebt nu bereikt en bent niet vrij: want hoewel je jezelf kon bedriegen, heb je je lichaam, dat veel ouder en wijzer is dan jij bent, niet om de tuin kunnen leiden. Je lichaam vindt dat het genoeg is en daarom sta je nu hier.

Als je niet bij me gekomen was zou je waarschijnlijk zijn doodgegaan; dat is natuurlijk wel jammer nadat je je zo hebt ingespannen om iets te bereiken. Alleen ter wille van dat lichaam zal ik je een heel eenvoudige, uitrustende en helende ligoefening heven. Daardoor zul je wel beter worden, al blijf je verder hard ziek; ik bedoel je zieke geest; die kun je alleen weer héél laten worden door anders te gaan leven. Je mag dan nog wel Za-Zen doen, maar dan als een kind, zonder bedoeling, als iets dat komt en gaat als de wind, zonder voor of achter.

Probeer het maar, misschien lukt het. Maar je moet je hele leven van daarvoor vergeten en aan je leerlingen zeggen dat je net begonnen bent. Misschien wil een enkele wel met je mee oefenen, wie weet?

Vraag: ik ben pas enkele weken aan de gang en ik dacht te weten waarom ik het deed, maar dit verhaal brengt me helemaal in de war. Je moet Za-Zen doen en je moet het ook niet belangrijk vinden. Maar wat dan?

Antwoord: het is ook moeilijk zo onbevangen te zitten, alsof je geen Za-Zen doet, alleen maar rustig zit, in je adem, in je houding, oplettend zonder bepaalde richting of verwachting; vooral nu het je door dit verhaal duidelijk is geworden dat je niet oplettend kunt zijn als je wat ook op het oog hebt (dus ook als je God, het verbeteren van de wereld of jezelf op het oog hebt). Je ontkent immers door je gerichtheid dát wat er nu is, om je en in je. Je bent ergens anders, dáár waar je wat verwacht, en zo mis je het eigenlijke, dat wat je niet kunt bedenken, verwachten of bedoelen; het onbekende, nog niet geworden, jezelf.

Vraag: maar waarom zou ik gaan zitten, als dat geen enkele bedoeling heeft. Dan kan ik ook gaan dansen of gaan vrijen, of zo maar niks doen en voor me uitkijken.

Antwoord: natuurlijk kun je al die andere dingen doen, áls je maar echt aandachtig bent, zonder bedoeling en voorstelling. Kun je dat?

Dat is het wonderlijke van Za-Zen, als je het zonder vragen of bedenkingen doet, is het de meest uitgekende uitgangspositie om aandachtig te worden, om te kunnen opletten en ervaren wat er allemaal in je en om je gebeurt, zonder jouw toedoen. Je merkt dan dat je tot nu toe in een droomwereld van 'gedachten over' geleefd hebt. Dat is een heel ding. Door de totale ervaring van je houding en je lichaam ontkom je moeiteloos aan die eindeloze gedachte-gevoel-bedoeling film, leer je iets dat alleen het loslaten je kan leren, iets wat niet te vatten, te vertellen of door te geven is.

Dát je ergens om gaat zitten is onvermijdelijk; maar je zult wel merken dát zelfs dat er niet toe doet; dat Za-Zen voldoende is, dat het onbekende dat er altijd is in de argeloosheid van Za-Zen onverwacht tot je door kan dringen, zo onverwacht dat je je achteraf niet meer herinneren kunt hoe het allemaal kwam. Dat is ook goed, zo blijft het onaangeraakt, nieuw en ongeboren.