Er is geen « Ik », dat zit. Meester Cheng-Yen

Als je voor het eerst de Zen methode van ‘stil licht’ ( silent illumination) beoefent, is dat heel eenvoudig. Je zit met de opmerkzaamheid dat je zit. Wanneer de beoefening dieper wordt, verandert de methode, in zoverre dat er geen duidelijke methode is zelfs al ga je door met een staat van ‘stil licht’. Het stille aspect wordt bereikt wanneer de steeds maar rond draaiende gedachten geen hindernis vormen. Licht komt met het helder aanwezig zijn bij wat er gebeurt, ook al is er stilte. Terwijl je beoefening zich verdiept, hoef je jezelf niet meer te herinneren om de methode toe te passen. Je bent constant in een staat van ‘stil licht’. Op deze manier wordt dit een methode zonder methode.

Bij het begin van de beoefening, ervaar je nog steeds rondtollende gedachten, maar je bent deze goed gewaar. De manier waarop je ermee omgaat is eenvoudigweg het focus op je zittende houding te blijven richten. Blijf bij de opmerkzaamheid dat je zit. Maar, is deze gedachte dat je zit op zich een rondwarende gedachte? Ja, zeker. Het verschil is dat deze gedachte constant is en consistent is. Andere gedachten gaan in alle richtingen, veranderen voortdurend en hebben steeds een andere inhoud en samenhang. Ze variëren in aard, inhoud en kwaliteit. Op het eerste gezicht hebben ze iets met ons te maken maar van dichtbij bekeken lijken ze op rommel zonder relatie, bij elkaar gegooid als afval.

Van de andere kant, indien goed gebruikt, gaat ‘stil licht’ met samenhang en continuïteit in dezelfde richting en het vermindert efficiënt gedachten, die alle kanten opgaan. Met de tijd wordt je geest rustiger en meer helder. Dit is zeker geen verlichting maar ten minste heb je niet zo veel last van mentale bagage en er is rust en helderheid. De rust is stilte en de helderheid is licht. Ja, deze methode is nog een rondwarende gedachte maar het is rondwaren met eenheid in plaats van verdeeldheid van de geest.

We willen allemaal vooruitgang boeken in onze beoefening. Als je een voetreis maakt naar een plaats ver weg, weet je elke dag dat je dichter bij je bestemming komt. Met de beoefening is dat niet altijd duidelijk op dagelijkse basis. Dan is er het hoofdstuk obstakels. Is het mogelijk om zonder obstakels vooruitgang te maken in de beoefening? Wanneer je een trap beklimt, vormt elke stap één voor één genomen, een obstakel. Bij een landing aangekomen, blik je terug en zie je de vooruitgang, die je hebt gemaakt. Op het einde bereik je het hoogste punt. Op dezelfde wijze denken sommige mensen op een retraite dat ze steeds een hoger niveau bereiken in hun beoefening. Er zijn er bij die elke dag van de retraite een vooruitgang zien vergeleken bij de dag ervoor. Dan kun je komen bij een gedachte dat elke zit een vooruitgang is ten opzichte van de vorige zit, maar de beoefening is niet als het beklimmen van een trap.

We doen de beoefening om ergernis af te laten nemen en langzamerhand onze geest lichter te maken. Maar de weg naar dat doel, waar de omgeving niet langer ergernis opwekt, is met obstakels bezaaid. In het gebergte bestaat er alleen in zeldzame situaties een rechte weg naar het hoogste punt. Het is meer denkbaar dat je hoogtes en dalen, bochten en omleidingen tegen komt. Terwijl je deze obstakels overwint, zou je dichterbij het hoogste punt kunnen komen maar het is geen recht pad. Als beoefenaars hebben we een heel gewoon lichaam en geest. We kunnen mentaal en fysiek vermoeid raken. Als dat gebeurt is het heel moeilijk om vooruitgang te maken, zelfs al zou je door willen gaan. Daarom is de kans groot dat als je constant gemotiveerd bent om positieve ervaringen op te stapelen, je het tegengestelde – negatieve ervaringen – zult ondervinden. Frustratie en gedachten zoals: “ Dit is niets voor mij. Ik ben niet iemand, die dit goed kan”, kunnen opkomen. Als je probeert door te gaan en je ontmoet een obstakel of je draait rond in cirkels of je lijkt achteruit te gaan, komt er een tijd dat je de neiging hebt op te geven en de beoefening aan anderen over te laten.

We moeten ons herinneren aan het feit dat het doel van de beoefening is om langzaam hunkering los te laten en lichter te worden, om rustiger te gaan en onze strijd om onze verlangens te bevredigen , te beëindigen en daarin veilig te zijn. ……………………………………………………………………………………………………………………….Het doel van de beoefening is om onze zelfhunkering en onze zelfbescherming te elimineren zodat het ego, de beschermende muur, langzaam verdwijnt .

De gedachte aan het zelf dat niet bestaat kan beangstigend zijn , maar in feite heb je, als je met de beoefening begint, het zelf nodig, dat er al is. Anders ben je of in een vegetatieve staat of je weet niet wie je bent en in dat geval ben je niet normaal. Je begint met te vertrouwen op jouw geërgerde zelf en met de tijd zal dat geërgerde zelf veranderen in een zelf van mededogen en wijsheid. Het zelf verdwijnt niet, het transformeert.

En beoefenaar vertelde me eens dat hij voelde dat zijn zelf begon te verdwijnen en dat dit hem beangstigde. “ Alles mag verdwijnen maar ik wil niet dat mijn ik verdwijnt. Straks heb ik mijn vriendin niet meer! Ik denk dat ik ermee moet stoppen.” Ik vertelde hem dat met zijn beoefening, de geërgerde geest zou veranderen in een geest van wijsheid en mededogen; hij zou nog beter liefdevol kunnen zijn voor zijn familie en vrienden. Geen bezittende liefde maar een opofferende, medelevende liefde. Ten slotte geeft dit een gelukkiger en meer vervullend leven.

Dus, op deze manier kijkend, hoe zou je vooruitgang in de beoefening moeten meten? Het is immers niet te kwantificeren. Tijdens de beoefening is elke gedachte aan vooruitgang een andere rondwarende gedachte. En dan zal je, net als te voren, je focus weer opnieuw richten en de gedachten zullen verdwijnen.

Het komt voor dat je tijdens een zit niet gehinderd wordt door rondtollende gedachten en dit een aangename ervaring vind. De volgende zit zou wel eens minder goed of veel minder aangenaam kunnen worden. Hechting aan een aangename ervaring kan zo weer een rondwarende gedachte vormen. Valse verwachtingen vormen een bron van teleurstelling.

Denk aan de beoefening als het beklimmen van een glazen berg, stijl en glad. Om dingen erger te maken, heb je jezelf voor het klimmen ingesmeerd met body lotion, zodat je zelf ook glibberig aanvoelt. Bij het beklimmen lukt het je een paar stappen te doen maar dan glij je terug. Toch probeer je steeds weer opnieuw en dit is de houding naar de beoefening toe, die je nodig hebt. Het is vermoeiend, maar je gaat door om de glazen berg te beklimmen totdat de geest, die aan het klimmen is, verdwijnt. Als je door gaat met klimmen zonder vast te zitten aan de gedachte aan klimmen, is je missie bereikt. Ben je aan het hoogste punt gekomen? Nee, maar dat is niet belangrijk, omdat je missie bereikt is.

Je zou dan kunnen denken: “Als dat het geval is, dan maak ik helemaal geen moeite om de berg te beklimmen, dat is gewoon te veel werk.” Maar dat is niet juist gezien want je zelf gecentreerde ego waarmee je begon te klimmen, wordt alleen maar langzaam losgelaten door het proces van klimmen.

De glazen berg is natuurlijk alleen maar een analogie.

In de Zen beoefening zijn er twee benaderingen om dit zelf gecentreerde ego op te lossen. De eerste is de plotselinge benadering, een intense explosieve ervaring waarbij men steeds hamert op een Koan totdat het ego breekt. Het doel van een Koan, zoals het steeds vragen : “Wat is mijn oorspronkelijke gezicht?”, is om een gevoel van twijfel te laten groeien totdat het ten slotte in elkaar stort met plotselinge verlichting als resultaat. De tweede benadering is ‘stil licht’ waarbij ergernis en ronddwalende gedachten de kans krijgen langzaam op te lossen net als modder in een poel naar de bodem zinkt als er geen beroering is.

Op den duur is er noch modder, noch water noch bodem wanneer verlichting wordt gerealiseerd.

Bij ‘stil licht’ begin je met opmerkzaamheid dat je zit. Terwijl je focus op het zittende lichaam is, en de lichamelijke sensatie van zitten verdwijnt, blijf je nog steeds gefocust op de gedachte dat je zit. Terwijl je dit doet, ben je ook gewaar van je omgeving. Je omgeving zit ook met jou. Dan kan het voorkomen dat je zelfs de gedachte van “Ik zit” kan verlaten zodat er geen “Ik” is dat zit. Er is alleen helderheid , die je kunt vasthouden, maar het “Ik” is er niet. Als er een moment komt dat je je afvraagt “Waar ben ik? Is mijn zelf nog hier?, heb je je methode verlaten en ben je bezig met dwalende gedachten. Ga terug naar de beoefening en ben meteen gewaar dat je zit.