

Opleiding tot dharma leraar

TOESPRAAK VAN ZENMEESTER DAE BONG

Deze opname hier bevat enkele belangrijke punten uit het onderricht van Zen Meester Seung Sahn en onze Kwan Um Zenschool in het algemeen. Ten eerste, wat is een dharma leraar? Dharma betekent waarheid, de waarheid verwezenlijken. De waarheid vind je vòòr het denken en vòòr woorden. We moeten dus in onze praktijk dit punt bereiken dat voorafgaat aan denken en woorden. Dan pas kunnen we de waarheid verwezenlijken en het correcte leven van een menselijk wezen leiden. Dat is één betekenis van dharma. Leraar betekent iemand die anderen helpt. Mensen zijn wat ongewoon want ze hebben meesters, leraars. Enkele dieren leren een klein beetje van mekaar maar de meeste dieren en andere levende wezens zijn volledig voorgeprogrammeerd. Maar wij mensen hebben geleerd van elkaar, dus leraars zijn heel belangrijk voor ons. Een Dharma leraar is dus iemand die ons leert, ons onderricht wat waarheid is. Alles wat we in ons leven doen, is een soort van onderrichten, anderen onderrichten. Als we dus proberen te leven naar de waarheid, onderrichten we de waarheid aan anderen.

Voor een dharma leraar is oprechte praktijk heel belangrijk. Deze oprechte geest is reeds een belangrijk onderricht. Vervolgens is het heel belangrijk om je bewust te zijn van je karma en dat proberen op orde te brengen. De Zesde Patriarch zei ooit, "Het is gemakkelijk een stofje in iemand anders' oog te zien, maar we zien niet eens de balk in ons eigen oog". Dat betekent dat het heel makkelijk is om het karma te zien van anderen, maar moeilijk om ons eigen karma te zien. Maar het belangrijkste is nu juist ons eigen karma te zien, en deze dan onder controle te krijgen, te laten verdwijnen, te bereiken en dan correct te gebruiken.

In het boeddhisme wordt gezegd dat er vier manieren zijn om anderen te helpen, vier soorten bodhisattva actie. Boeddha sprak erover. De eerste manier is mensen zaken te geven die ze nodig hebben of die ze verlangen. Misschien wil iemand voedsel, iemand anders kleding, anderen hebben medicijnen nodig of iemand verlangt echt enorm iets specifiek. We geven die mensen dan die zaken. Daardoor komt hun geest tot rust.

De tweede manier is mensen een aanmoedigend woord te geven. Dit betekent een aanmoediging die mensen helpt in zichzelf te geloven. Bijvoorbeeld een driejarig kind maakt een tekening. Voor ons lijkt het maar wat gekrabbel maar als we het kind vragen wat het is, zegt het : "O, dat is een olifant". Als je dat kind nu zou zeggen : "Dat is helemaal geen olifant, het stelt niets voor, 't is maar wat gekrabbel," dan gaat het kind daar wellicht een heel slecht gevoel aan overhouden en geen tekeningen meer proberen te maken. Maar je zou het kind ook kunnen zeggen : "O wat mooi ! Waaw, dat is een grote olifant ! Wil je er aub nog één tekenen ?". Dan krijgen kinderen een moedige geest,

geloven ze in zichzelf en willen ze verder proberen. Zo'n aanmoedigingen helpen mensen echt.

De derde soort bodhisattva actie houdt in de waarheid te onderrichten, spreken over de ware natuur van deze wereld. Als je goed dingen doet, krijg je een goed resultaat. Doe je slechte dingen, dan krijg je 'n slecht resultaat, je creeërt lijden. Dus, wat wil je? Dit soort onderricht van de dharma, anderen de waarheid onderrichten, dit helpt anderen heel veel. Maar bij sommige mensen helpen die drie soorten bodhisattva actie niet. Ze blijven gevangen in hun lijden en houden hun verlangen, hun woede en hun onwetendheid vast.

Tenslotte is er een vierde soort bodhisattva actie die we "samen actie" noemen. Boeddha noemde het soms "identificatie actie". Dat houdt in dat we enkel "samen actie" doen met hen. Als ze van dansen houden, gaan we samen dansen. Houden ze van lekker eten, dan samen eten. Stelen ze graag, dan samen met hen stelen. Stel dat je vriend een dief is, dan wil je hem natuurlijk op het rechte pad brengen. Maar hij luistert niet naar je. Wat je ook probeert, hij luistert gewoon niet. Dus beslis je "samen actie" te doen. Je begint dus samen met hem te stelen. Dan zal hij je graag hebben. Hij zal beginnen geloven in jou. Dan kan er een dag komen dat jullie beiden op heterdaad betrapt worden en de gevangenis in vliegen. Op dat moment zal je vriend erg lijden. Maar jij lijdt niet want je wou alleen maar je vriend helpen. Een goede situatie of een slechte situatie, het speelt geen rol. Nu zal je vriend zien dat jij niet lijdt. En dat zal als gevolg hebben dat hij uiteindelijk naar jou zal luisteren.

Deze "samen actie" is een prima manier van onderrichten. Maar als je geen sterk centrum hebt, is "samen actie" niet mogelijk. Je zou dan namelijk ook beginnen lijden en dus je vriend niet kunnen helpen. Het is van belang dat je een heel sterke praktijk hebt, dan worden alle vier de vormen van bodhisattva actie om anderen te helpen mogelijk.

Boeddha sprak ook over drie soorten van geven. Geven is een grote deugd; vrijgevigheid is de eerste van de zes paramitas. Boeddha had het dus over drie soorten van geven. Vooreerst is er het geven van allerhande dingen, dingen die mensen nodig hebben, materiële zaken zoals geld. Dat is heel mooi, het levert ook een mooi resultaat op en je helpt er anderen mee.

Vervolgens, een trapje hoger is het geven van je eigen leven. Zoals soldaten doen of brandweerlui, politiemensen, soms ook dokters. Soms ook iemand die in een bepaalde situatie zijn eigen leven op het spel zet alleen maar om iemand te helpen. Deze vorm van geven is een erg verheven vorm van geven.

De derde soort geven is het doorgeven van de dharma. Dit betekent dat als we leren correct te praktiseren en echt onze ware aard, de waarheid en correctie functie verwezenlijken, we dan de dharma aan anderen kunnen doorgeven. Dat is de hoogste vorm van geven.

Zenmeester Soeng Sahn heeft het er altijd over dat de menselijke geest vier problemen kent: iets verlangen, zich aan iets hechten, iets checken en

vasthouden aan iets. Deze vier problemen zijn een soort ziekte van de geest, ze creëren namelijk lijden voor onszelf en voor anderen. Daarom zeggen we altijd : verlang niet, hecht je niet aan iets, check niet en houd niet vast. Als je iets verlangt, hecht je er dan niet aan. Dan is er geen vuiltje aan de lucht. Als je je aan iets hecht, controleer dan niet voortdurend. Dan is er geen vuiltje aan de lucht. Als je iets checkt, houd je er dan niet aan vast. Dan is er weer geen vuiltje aan de lucht. Houd je er wél aan vast, dan heb je een groot probleem. Het is heel belangrijk ons bewust te zijn van ons verlangen, hechten, checken en vasthouden en ze te elimineren.

Dus dharma leraar zijn betekent onze ware aard te willen begrijpen en alle wezens van hun lijden te verlossen. Dat is de richting die we in ons leven moeten ingaan, dat is de taak van de dharma leraar. Met welke situatie de dharma leraar ook geconfronteerd wordt, de richting is altijd dezelfde. Leek, monnik of non : het maakt niet uit. Proberen mijn ware zelf te begrijpen en alle wezens willen bevrijden uit hun lijden. Dat is wat iemand een echte dharma leraar maakt.

Een volgend punt is : wat is meditatie ? In deze wereld zijn er heel wat soorten meditatie : christelijke meditatie, goddelijk licht meditatie, yogameditatie, ontspan je lichaam meditatie, vlieg door de lucht meditatie, verwerf psychische kracht meditatie. Zelfs binnen het boeddhisme bestaan er veel soorten meditatie : Tibetaanse stijl, Theravada stijlen, zelfs verschillende Zen stijlen.

In zen zeggen we : “meditatie betekent : enkel en alleen dat doen wat je aan het doen bent en niets anders”. Als je dus met de wagen rijdt, enkel rijden. Dat is rij-meditatie. Als je tennist, enkel tennissen. Begin als je tennist niet te denken “hoe zie ik eruit ?”. Als je eet, enkel eten. Als je praat, enkel praten. Als je de vaat doet, enkel de vaat doen. Als je iets doet, het voor de volle 100 % doen, dan worden je geest, je lichaam en de situatie één. Dat noemen we meditatie. Een staat waarin de geest niet beweegt. Je geest en de situatie worden volledig één. Dat noemen we meditatie.

Heel belangrijk bij de zenmeditatie is dan ook dat onze meditatie niets speciaals is, het staat niet los van ons alledaagse leven. Ben je iets aan het doen, doe het dan gewoon en doe niets anders. Maar mensen hebben het daar echt lastig mee. Vandaar dat we heel eenvoudige vormen van formele meditatie hebben : zitten, buigen en zingen. Deze eenvoudige vormen gebruiken we om ons karma weg te nemen zodat we uiteindelijk, als we iets doen, het gewoon kunnen doen en niets anders. Dan zijn onze meditatie en ons dagelijks leven niet gescheiden. Dan wordt heel ons leven een spirituele praktijk. In deze wereld begrijpen dus veel mensen het woord meditatie maar ze denken dat het iets speciaals is, ze snappen niet wat echte en correctie meditatie is. Ons Zen onderricht is dus fantastisch, heel helder.

Een derde punt is de formele meditatie : buigen, zitten, zingen, stappen. Door de buigingen worden je lichaam en je geest heel snel één. Buigingen zijn ook de manier bij uitstek om van je luie geest, je geest vol verlangens en vol woede af te geraken. Wanneer je slaapt, ligt je lichaam in bed maar je gedachten vliegen in het rond en zitten mijlenver weg. Misschien ga je in gedachten naar

Las Vegas of je gaat naar zee of naar New York of wordt je achternagezeten door een monster. Je lichaam ligt in bed maar je bewustzijn is al ergens anders. Als we dan 's morgens opstaan, duurt het vaak een hele poos voor ons bewustzijn en ons lichaam aansluiting vinden met elkaar. Je kuiert wat rond in huis, drinkt een kop koffie, je loopt tegen meubels aan. Na een tijdje komen je bewustzijn en je lichaam langzaam, heel langzaam samen. Dat is dus de reden waarom we, zodra we opstaan, 108 buigingen doen. Dankzij deze 108 buigingen worden ons lichaam en ons bewustzijn heel snel weer één. Helder denken en helder handelen worden dan mogelijk.

We maken altijd welgeteld 108 buigingen. Honderd en acht is een cijfer dat je wel vaker tegenkomt in het hindoeïsme en het boeddhisme. Dat betekent dat er 108 verblindingen zijn in de geest. Of soms spreekt men ook van 108 compartimenten in de geest. Iedere buiging neemt dan één verblindings weg, maakt één compartiment schoon in je geest. Onze praktijk van buigingen is als het ware een ceremonie van berouw elke morgen. Overdag en in onze slaap vliegen onze gedachten in het rond. We creëren ook iets, we creëren veel dingen in ons bewustzijn. Daarna hebben we daar berouw over ! En doen we 108 buigingen; dat op zich is al berouw over al onze domme gedachten, het neemt onze domme gedachten weg.

Mensen hebben ook soms moeite met de zitmeditatie. Misschien zijn ze een beetje gek of hebben ze teveel gedachten en als ze dan zitten, hebben ze hun bewustzijn niet onder controle. Dan zijn buigingen heel nuttig. Eén of andere lichaamsbeweging is heel belangrijk. Wat ook heel belangrijk is, is de neerwaartse beweging tijdens het buigen. Ik wil mijn kleine ik onderwerpen, mijn ware aard leren kennen en alle wezens helpen. Om het even welke vorm van lichaamsbeweging kan lichaam en geest helpen één te worden, maar met lichaamsbeweging alleen is ons doel vaak niet zo duidelijk. Soms doe je lichaamsbeweging voor je gezondheid, soms om er aantrekkelijk uit te zien, soms om een competitie te winnen. In het boeddhisme daarentegen is het doel van wat dan ook hetzelfde - hoe me bewust te worden van mijn ware aard en alle wezens uit hun lijden te verlossen. Dus de betekenis van onze buigingen is het wegnemen van onze karmageest, onze denkende geest en heel helder terug te keren naar het hier en nu, mijn ware aard te vinden en alle wezens uit hun lijden te verlossen. De buigingen zijn m.a.w. heel belangrijk. Als iemand veel woede in zich heeft, of veel verlangens of een luie geest kan hij elke dag 300 buigingen doen, of 500 buigingen, of zelfs 1000. Zijn centrum zal dan heel sterk worden, hij krijgt zijn karma onder controle, neemt zijn karma weg en krijgt een heldere geest. De praktijk van het buigen is dus heel belangrijk.

Vervolgens iets over de zitmeditatie. De praktijk van het zitten behelst drie zaken: lichaam, adem en geest. Vooreerst de lichaamshouding. Het belangrijkste is een rechte rug. Gewoonlijk zitten we op de vloer op een kussen. Velerlei posities van de benen zijn in dat geval mogelijk. Het belangrijkste daarbij is dat we één of andere symmetrische positie innemen. Birmaanse stijl met beide onderbenen op de vloer is OK, één been bovenop het andere is OK, één voet op een dij in halve lotus is OK, beide voeten op beide dijnen in volle lotus is OK. Een knielende houding is ook OK, op een zitbankje of met een kussen tussen je benen; dat zijn allemaal goede

houdingen. Niet zo goed is één been voor het andere en dit andere geplooid naar de kant, dat zal namelijk je heupen en je rug doen draaien, en over een langere periode bekeken is dit niet goed voor je. Zorg dus eerst voor een goede houding van de benen : één of andere symmetrische positie. Gaat het je niet af op de vloer te zitten, zit dan gerust op een stoel; met beide voeten stevig op de grond en mooi rechtop, met kaarsrechte rug. Op zo'n manier op een stoel zitten is dus ook OK.

Iets over de houding van de rug. Beeld je in dat een koordje vastgemaakt is bovenop je hoofd en dat het opgetrokken wordt richting plafond. Daardoor recht zich je ruggengraat. Ontspan vervolgens wat, zodat je je niet te veel uitrekt. Trek daarna je kin wat in. Dit maakt de ruggengraat en de achterkant van je nek recht. Nu iets over de positie van de handen. In zen houden we onze handen meestal in de maha mudra houding. Dat houdt in dat de vingers van de linkerhand bovenop die van de rechterhand komen te liggen, de duimen raken elkaar lichtjes waarbij ze een soort ovaal vormen. Je houdt in mudrahouding je handen tegen je lichaam met je duimen zo ongeveer op navelhoogte zodat het centrum van de mudra op je dan jun (ook tantien genoemd) ligt, dat is 2,5 à 5 cm onder je navel. Deze mudra symboliseert het vasthouden van het universum in je handen en ook alle energie van het universum die binnenstroomt.

Nu de positie van de armen. Spreid je ellebogen niet teveel naar buiten, houd ze ook niet te dicht tegen je lichaam. Beeld je in dat er onder je beide oksels een ongekookt ei zit. Je wilt de eieren daar houden zonder dat ze op de grond vallen maar ook zonder ze te verpletteren onder je oksels. Deze houding laat je borstkas en buikholte toe vrij te ademen. De ogen zijn lichtjes naar de grond gericht, in een hoek van 45 graden naar beneden en je houdt ze ook lichtjes open. Alle boeddhandstandbeelden hebben ogen die lichtjes open zijn. In zenmeditatie zeggen we dus : hou je ogen een beetje open, en kijk gewoon naar beneden naar de vloer. We zeggen vaak dat je zachtjes moet kijken naar de vloer, dus niet staren naar één bepaald punt, gewoon naar beneden kijken naar de vloer. Mijn leraar zegt altijd, als je je ogen open houdt, ben je al voor de helft aanwezig. Zen betekent dus wakker worden, want hoewel het sluiten van je ogen soms zeer comfortabel is, ga je vlugger fantaseren en (dag)dromen. In de zen stijl zitten we dus altijd met lichtjes geopende ogen. Dat is onze lichaamshouding.

Iets over onze ademhaling. Als er één iets is wat we ons hele leven lang doen dan is het wel ademen. Tijdens de meditatie gebruiken we onze ademhaling om ons te helpen in het hier en nu te blijven en helder in ons hoofd te worden. Wil je je lichaam ontspannen dan is de methode bij uitstek die via de ademhaling. Onze ademhaling helpt ons ook om een heldere geest te krijgen. Er bestaan veel manieren om met je ademhaling te werken, die in onze zenstijl noemen we "dan jun ho". Dan jun, of tantien in het Chinees, dat energietuin betekent, bevindt zich 2,5 tot 5 cm onder je navel. We noemen het ons lichaamsenergie centrum.

Wanneer je dus inademt, steek je onderbuik een beetje uit. Als je uitademt, trek je onderbuik een beetje in. Dan zal je je van dit energiecentrum bewust worden. Beeld je in dat al je energie terugstroomt naar je centrum, naar je

dan jun. Adem dus langzaam in. Daarna traag, traag uitademen. Maak je uitademing ongeveer twee keer zo lang als je inademing. Dus bv. 3 seconden inademen gevolgd door 7 seconden uitademen. Of 5 seconden inademen en 10 seconden uitademen. Of 10 seconden in- en 20 seconden uitademen. Adem dus langzaam uit, dan wordt je inademing heel diep en heel makkelijk. Maar wees niet te strak, wees niet rigide. Gebruik geen uurwerk om jezelf te timen. Je moet traagjes je ademhaling ontspannen, je ademhaling gadeslaan, en ik geloof dat de beste manier daarbij is om aandacht te schenken aan je uitademing, je uitademing wat langer te maken, dan volgt de inademing heel gelijkmatig. Als je dat uitprobeert, zul je merken dat je soms een heel gelijkmatige, diepe ademhaling kunt aanhouden terwijl het je andere keren niet zal lukken. Observeer dus gewoon je ademhaling, probeer het rustig langer te maken. Maar forceer niets. Als je jezelf wil forceren, zal je gewoonte zich tegen je keren en alleen maar meer ongemak veroorzaken. Tot hier een woordje over onze ademhaling.

Volgend item : welke geestesgesteldheid word van ons verlangd ? Boeddha zat met een grote vraag : wat is leven, wat is dood ? Wat is de mens ? Wie ben ik ? Hij wist het gewoonweg niet. Dus ging hij recht vooruit, met een “weet-niet” geest en dit zes jaar lang. Dus de correcte praktijk van de geest is deze grote vraag: “wie ben ik ? Weet-niet.” Maar een dergelijke vraag voortdurend in gedachten houden is soms heel moeilijk. Diep in onze geest moet deze vraag leven, de woorden van deze vraag formuleren is niet nodig. De praktijk van de geest kunnen we dus doen op veel manieren. De correcte geestespraktijk houdt in : recht vooruit gaan, weet-niet, een grote vraag, mijn ware natuur willen begrijpen en alle wezens redden.

Maar soms hebben we een hulpmiddel nodig om onze aandacht bij de zaak te houden en op te merken wanneer we beginnen afdwalen en beginnen denken. Beginnende leerlingen vertellen we dus om bij het inademen 3 keer bij zichzelf te zeggen “helder geest, heldere geest, heldere geest”. En bij het uitademen : één keer lang uitgerekt “weet niiiiiiiit”. Dus adem in : heldere geest, heldere geest, heldere geest. Adem uit : weet niiiiiiiit. Wanneer je dan niet langer deze hulpwoorden tegen jezelf zegt, merk je dat je aan het denken bent waarna je de hulpwoorden opnieuw oppikt. Keer steeds weer opnieuw terug naar deze hulpwoorden telkens wanneer je afdwaalt, en doe dit zonder je zelf te veroordelen omdat je afdwaalde. Zo wordt die geest die hier en nu één en al aandacht is geleidelijk aan sterker en sterker. Tot hier de basispraktijk van het zitten : lichaam, ademhaling en geest.

Het zingen. Zingen is heel belangrijk en een wonderlijke praktijk. Als je je energie in je hoofd houdt, heb je veel gedachten, verlangens en lijden. Hou je je energie in je borstkas, dan maak je teveel emoties en krijg je incorrect denken : “ik hou van dit, ik hou niet van dat, dit is goed, dat is slecht”, dit soort denken domineert dan je leven en al wat je doet. Als je energie terugkeert naar je onderbuik, is het heel makkelijk om helder te worden in je geest en komt ook de wijsheid makkelijk naar boven. Mensen hebben dus soms teveel emoties, soms moeten ze helemaal niets hebben van emoties. In beide gevallen kan zingen hen helpen.

We onderscheiden drie geestestoestanden : afwezige geest, enkele geest en heldere geest. Bij het zingen is het heel makkelijk die drie geestestoestanden duidelijk te ervaren. Een afwezige geest betekent dat je gedachten niet gericht zijn op wat je aan het doen bent. Bijvoorbeeld bij het zingen, zingt je mond maar je geest is voortdurend aan het denken aan wat je die dag nog allemaal moet doen; of je denkt aan een gesprek dat je zopas voerde of je denkt aan iets waar je naar verlangt. Dat noemen we dus een afwezige geest. Als je zingt, leg er dan al je energie in. Neem de energie uit alle gedachten, alle gevoelens, éénder wat je aan het doen bent, en leg die in het zingen. Dan wordt je geest uiteindelijk “enkele geest”. Er is dan m.a.w. enkel het geluid van het zingen – “ma ha ban-ya ba-ra mil-ta” – enkel het geluid van het zingen. Die geestestoestand noemen we “enkele geest”. In die geestestoestand is alle denken gestopt, er is alleen nog het geluid van het zingen. Die “enkele” geest noemen we ook samadhi. Dat geeft een heel goed gevoel. Het is echter heel belangrijk je niet te hechten aan deze samadhi geest. Je moet nu nog één stap verder. Luister naar je stem, luister ook naar de stemmen van de andere mensen die aan het zingen zijn, dan bereik je het stadium van heldere geest.

Zingen is dus voor meer dan 50 % luisteren. Je moet dus je oren open houden. Eerst leg ik al mijn energie in het zingen, dan luister ik naar mijn eigen zingen en luister tevens naar het zingen van de anderen. Dat is de correcte praktijk van het zingen, de praktijk van de heldere geest. Soms heeft iemand teveel emoties, teveel gedachten, teveel slecht karma. In dat geval helpt de praktijk van het zingen echt: de afwezige geest wordt een enkele geest en de enkele geest wordt een heldere geest. De praktijk van het zingen is dus erg belangrijk.

Stapmeditatie (kinhin), we spreken er niet veel over maar ze zorgt vaak voor een aangename onderbreking van het zitten. Tijdens het stappen is het heel belangrijk dat je energie terugstroomt naar je dan jun, je onderbuik en ook dat je voelt hoe je voeten de vloer raken. In onze zenschool stappen we met onze handen in elkaar gestrengeld. In sommige scholen houdt men de linkerhand in de rechterhand, in andere scholen de rechterhand in de linkerhand. Dae Soen Sa Nim zei ooit :”Allemaal OK maar misschien heeft dan de rechterhand of de linkerhand een slecht gevoel”. Dus houden wij onze handen samen met gekruiste vingers. Dan zijn beide handen gelijk, beide handen zijn dan tevreden. We houden daarbij onze handen over de dan jun streek en stappen in een normaal tempo, niet te traag en niet te snel. Onze stapmeditatie is dan ook een soort praktijk van het alledaagse leven, niets bijzonders.

Tot hier onze formele meditatie stijl: buigingen, zitten, zingen en stappen. We proberen dat iedere dag, iedere dag, iedere dag en uiteindelijk krijgen we voeling met ons centrum. Ons centrum dat alle denken voorafgaat, verschijnt dan. We ervaren dan wat een meditatieve geest is, en maken in ons alledaagse leven van onze alledaagse activiteiten een correcte meditatie. Dan zullen onze spirituele praktijk en onze wijsheid echt groeien.

Punt vier is substantie, waarheid en functie. Het is heel belangrijk in ons onderricht om substantie, waarheid en functie heel duidelijk te maken. Dat wordt beoogd in een correcte koan praktijk. Substantie wil zeggen onze ware

natuur die aan het denken voorafgaat. We noemen het ook soms primair punt. Het kan niet worden uitgedrukt, noch in het gesproken, noch in het geschreven woord want het gaat het denken vooraf. Guji stak altijd een vinger omhoog, Lin Chi schreeuwde steeds “katz”, zenmeester Duk Sahn sloeg de mensen altijd, de stijl die we in onze school hanteren is het slaan op de vloer. Je keert dus eerst terug naar je ware natuur die het denken voorafgaat, als je dan correct je originele substantie bereikt, kun je helder zien, helder horen, helder ruiken, helder smaken, helder voelen, alles is dan helder. De lucht is blauw, de boom is groen, de hond blaft “waf waf”, suiker is zoet. Alles wordt dan gewoon weerkaatst in je geest. We zeggen dat je geest kristalhelder is als je dit primair punt – deze slag op de grond (katz!) – , aanhoudt in je geest. Kristalhelder betekent zo helder als een spiegel. De spiegel reflecteert alleen maar : iets roods is enkel maar rood in de spiegel. Iets wits in de spiegel is enkel maar wit. Dus als je de lucht ziet, zie je enkel blauw. Als je een boom ziet, zie je enkel groen. Hoor je een hond blaffen, dan hoor je enkel “waf waf”.

We noemen dit de waarheid. Alles in het universum is waarheid, gewoon waarheid zonder meer, niet afhankelijk van ons denken of onze opinies. Zo bereik je dus de waarheid. Maar dan moet je nog één stap verder gaan. Hoe functioneert de waarheid correct om te komen tot correct leven? We zeggen: door anderen te helpen. Dat betekent, als je honger hebt, eet. Als je moe bent, slaap. Als iemand anders honger heeft, geef hem te eten. Als iemand dorst heeft, geef hem te drinken. Als iemand lijdt, help hem dan. We noemen dit correcte situatie, correctie functie, correctie relatie. Het boeddhisme noemt dat ook grote liefde, groot mededogen, de grote weg van de bodhisattva. Daaruit bestaat dus onze praktijk. Dat is correct leven. Dat is zen. Substantie, waarheid en functie worden dus allemaal heel duidelijk.

Punt vijf : ik hoorde Dae Soen Sa Nim soms zeggen dat er in onze praktijk twee zaken heel belangrijk zijn : correcte richting en non-stop proberen. Correcte richting houdt in : onze ware natuur willen vinden en alle wezens uit hun lijden willen verlossen. Non-stop proberen houdt in : proberen. Schiet in actie en probeer het gewoon. Hij zei ons ooit, “Als je non-stop probeert en een correcte richting aanhoudt, dan is je praktijk correct. Dan besef je op een dag dat non-stop proberen met een correcte richting gelijk is aan verlichting.” Een correcte richting kunnen we krijgen van onze dharma leraars, zij en onze zenmeester kunnen ons de correcte richting aanwijzen. Maar de “probeergeest”, daar moeten we zelf aan werken, dat kan niemand ons geven. Het is dus heel belangrijk voor iedereen om te proberen.

Punt zes : de dharmatoespraak. Het belangrijkste in een dharmatoespraak is mensen te tonen wat onze praktijk inhoudt, wat de dharma is, de dharma te tonen en hen ondertussen misschien aanmoedigen om te praktiseren. Als je een dharmatoespraak houdt, hou dan vooreerst rekening met wie je aan het praten bent. Je kunt dan namelijk je toespraak aanpassen aan je publiek. Vervolgens sta je stil bij wat voor jou het belangrijkste of heel belangrijk is in je praktijk nu. Iets uitpikken uit je praktijk dat je momenteel erg aan het hart ligt en dat op één of andere verwerken in je toespraak kan ook helpen.

Dae Soen Sa Nim gaf een paar suggesties omtrent hoe een toespraak te structureren. Onze algemene vorm van een publieke toespraak is eerst één van de leerlingen laten spreken gedurende een twintigtal minuten, een soort inleiding en daarna de leraar laten vragen beantwoorden. Maar er kunnen zich natuurlijk verschillende situaties voordoen : klassituaties, plaatsen waar je bent uitgenodigd, enz. Met deze algemene vorm moet dus soepel worden omgegaan. Hierna vind je alvast enkele goede suggesties over hoe je een toespraak kunt structureren.

Een manier om dat te doen is beginnen met een oud verhaal te vertellen, een verhaal uit het boeddhisme dat je interessant vindt of toepasselijk. Daarna kun je een hedendaags verhaal vertellen of een hedendaagse ervaring van jezelf bij de praktijk, of een ervaring van één van onze andere leerlingen bij zijn/haar praktijk, of een ervaring van Dae Soen Sa Nim. Link vervolgens deze verhalen aan elkaar als een les en maak hen op die manier duidelijk wat je wil aantonen. Iedereen houdt van verhalen, neem dus een oud verhaal, een nieuw verhaal, het maakt niet uit, en leg de link tussen de verhalen om duidelijk te maken wat je wil aantonen. Een andere manier om een toespraak te structureren is altijd iets te vermelden over de grote vraag “wat ben ik?”. En ook te spreken over “weet-niet geest”. En ten derde iets te zeggen over het doel dat we daarbij beogen. Het doel van het boeddhisme is alle wezens uit hun lijden te verlossen.

Punt zeven : koan praktijk. Zeer kenmerkend voor zen is de koan praktijk. De koan praktijk heeft twee doelstellingen voor ogen. Vooreerst wil ze ons helpen altijd terug te keren naar de correcte richting van onze praktijk. Sommige mensen praktizeren om zich beter te voelen. Anderen praktizeren om van hun problemen verlost te raken. Er zijn allerhande redenen om te gaan mediteren en ze kunnen best allemaal OK zijn maar heel belangrijk is toch de oorspronkelijke reden van onze praktijk nl. de “weet niet geest”, recht vooruit te gaan met je “weet niet geest”. Dus als je het antwoord niet weet op een koan, keert je geest al terug naar de toestand van “niet weten”. Dit helpt ons dus de goede richting te bewaren. Er zijn mensen die enkel mediteren om rustig te worden. Dat is OK maar dat helpt je niet echt in je leven. Besluit : de koan praktijk helpt je de correcte richting van “niet weten” aan te houden in je praktijk. De tweede doelstelling van de koan praktijk is ons te helpen de correcte functie te vinden. Naarmate we ondergedompeld raken in de koan praktijk beginnen we heel duidelijk substantie, waarheid en functie te zien en kunnen we de correcte functie vinden in ons leven. Eigenlijk onderscheiden we twee soorten koans. Een eerste soort checkt onze meditatieve geest, in welke mate die “niet beweegt”. Vergelijk het met een zwaardgevecht : de leraar valt aan, jij doet een stap achteruit, daarna doet de leraar een stap achteruit, dan weer jij, dan de leraar opnieuw en dan opnieuw jij. Zo kun je zien hoe lang je geest onbeweeglijk kan blijven. Een tweede soort checkt onze wijsheid d.w.z. ons functioneren. Dit type koan kan gecheckt worden per briefwisseling. De eerste soort koan (de meditatieve soort koan) wordt best gecheckt in aanwezigheid van de leraar maar wijsheidskoans zoals “asse laten vallen op de Boeddha”, Nam Cheon’s kat, Duk Sahn’s eetkommen, de muis koan, dat soort koans kan geverifieerd worden via briefwisseling omdat ze niet hetzelfde soort vermogen vereisen om te antwoorden zonder na te denken. Natuurlijk, als je plots het juiste antwoord weet dan is dat niet het

produkt van je denken maar het is niet hetzelfde als het “zwaardvechten”. De ene soort koan checkt ons centrum. De andere soort checkt ons begrip. Ook van groot belang is dat onze koan praktijk niet los staat van ons dagdagelijkse leven. De drie hoofddoelstellingen van de koan praktijk zijn : ons helpen de correcte richting aan te houden bij onze praktijk nl. “actief niet weten”, onze correctie functie vinden en ten derde alle hinderpalen uit de weg te ruimen die we in onze geest gecreëerd hebben.

Punt acht. Wat goed is om soms eens aan mensen te zeggen is dat als onze meditatie, ons begrip of correcte kijk en ons dagelijks leven verweven zijn met elkaar, ons spirituele leven dan compleet is. Bij sommige mensen zie je dat hun religieus leven en hun dagelijks leven los van elkaar staan, zoiets kan nooit bevredigend zijn of echt compleet. Meditatie dat is die onbeweeglijke geest, als je iets aan het doen bent, het dan gewoon doen en niets anders. Een correcte kijk verkrijgt je door koan praktijk en correcte studie. En ons dagelijks leven, hoe verbind ik mijn praktijk met mijn dagelijks leven ? Als we begrijpen wat correctie meditatie inhoudt, zal dat ons reeds helpen onze praktijk met ons dagelijks leven te verbinden. Dan kunnen we van ons dagelijks leven meditatie maken. Zo worden we wijs en kunnen we onszelf helpen in ons dagelijks leven vanuit onze praktijkervaring. En omgekeerd zal het leven ons ook leren hoe we beter kunnen praktiseren.

Ik denk dat ik nu aan punt negen aanbeland ben, dat gaat over de vorm. We hadden het al over de vormen in onze praktijk : buigingen, zitten, zingen en stappen (kinhin). Nu zal ik het hebben over enkele anderen aspecten met betrekking tot de vorm. Soms komen mensen naar onze praktijk en houden ze er niet van want ze vinden dat er teveel vorm en structuur in zit. Maar als we erin slagen het hen goed uit te leggen, zullen velen over deze hindernis heen stappen en in staat zijn om samen te oefenen en echt iets te hebben aan hun praktijk.

Ten eerste, de bedoeling van de vorm. De bedoeling is ons te helpen onze meningen naast ons neer te leggen en onze oorspronkelijke geest te bereiken. Alles wat we in het leven doen, heeft één of andere vorm. Door dus een eenvoudige vorm te creëren en die eenvoudig samen uit te voeren, geeft dit ons een kans onze mening gade te slaan van moment tot moment, die mening naast ons neer te leggen en dan plots onze oorspronkelijk geest te bereiken die open, breed en vrij is. Het merendeel van de mensen die van vrijheid houden, vooral in het Westen, zijn gehecht aan vrijheid en zijn dus niet écht vrij. Als die mensen dan in een gestructureerde situatie terechtkomen, verschijnt hun voorkeur en afkeer (hun voorkeur en afkeergeest) en kunnen ze niet soepel meebewegen met de situatie. Wie echter écht vrij is, is ook vrij van zijn voorkeur en afkeer. Zelfs al heb je dan een voorkeur en een afkeer, je wordt er niet door bezeten. Het is dus mogelijk eender welke soort vorm te volgen om anderen te helpen. De eerste bedoeling van vorm is dus ons te helpen onze mening naast ons neer te leggen en onze oorspronkelijke geest te verwezenlijken.

De volgende bedoeling is ons te helpen harmonieus samen te leven. Dae Soen Sa Nim zei vaak, “volg de situatie, dan word je gelukkig”. Dus in elke situatie luidt ons onderricht : altijd de situatie volgen. Ga je naar een Tibetaanse

tempel, praktizeer dan op zijn Tibetaans. Bezoek je een Japanse tempel, volg dan de Japanse stijl. Kom je naar een tempel van onze Kwan Um Zen school, volg dan onze stijl. Als je op die manier leert en op die manier kunt leven, dan kun je in elke situatie harmonie creëren, en je eigen mening naast je neer leggen, je oorspronkelijke geest bereiken, je oorspronkelijke wijsheid realiseren en een grote hulp betekenen voor de mensen. Dit is de betekenis van onze grote richting aan te houden.

Ook is het belangrijk je ogen, je oren, je handen enz. te gebruiken. Als je naar een ander zencentrum gaat en je kijkt hoe zij het doen, dan zal je hen spoedig kunnen navolgen. Dan zijn ze vaak erg verrast want het merendeel van de tijd moeten we mensen telkens opnieuw vertellen wat een bepaalde vorm inhoudt. De meeste mensen zijn niet in staat om écht hun ogen, hun oren, hun handen, enz. te gebruiken.

Een voorbeeld van toen ik woonde in het Cambridge Zen Center, gelegen tussen het Massachusetts Institute of Technology en Harvard University, twee van Amerika's befaamdste universiteiten. De studenten van deze universiteiten kwamen soms naar ons zencentrum. Iedereen zat eerst op zijn meditatiekussen te wachten tot we zouden beginnen zingen. Eens de tijd voor het zingen aangebroken was, stond pakweg twintig van onze leerlingen recht, namen hun zwarte meditatiekussen, en legden dit op een bepaalde manier rechts naast zich neer. Maar de gasten stonden daar verloren met hun kussen in de hand, niet wetend wat ze ermee moesten aanvangen hoewel de helft tot drie vierde van de aanwezigen het kussen rechts naast zich neer gelegd had. Dat verbaasde me telkens weer, dat sommige mensen afhankelijk zijn van verbale instructies, die overigens vaak moeilijk om volgen zijn, en hun ogen niet kunnen gebruiken. Als wij dus als zenleerlingen leren onze ogen, onze oren en onze handen correct te gebruiken dan kunnen we veel sneller aansluiting vinden met anderen en met andere situaties.

Nog iets over de vorm: een soort kort overzicht wat betreft zitten, zingen en buigen. Belangrijk bij het aanleren van de zitmeditatie is begrijpen hoe je de mensen iets bijbrengt over lichaam, ademhaling en geest. Bij het aanleren van het zingen is het altijd nuttig om, als je de tijd hebt, te spreken over afwezige geest, enkele geest en heldere geest. Dat helpt de mensen echt om te begrijpen wat zitmeditatie is, hoe je moet zitten en ook wat zangmeditatie is en hoe je moet zingen. Buigen betekent één worden. Ons lichaam en onze geest worden één en onze geest wordt daarna helder. Buigen helpt ook om onze energie te kanaliseren. Als je heel emotioneel bent, of heel verstandelijk, of overvol van verlangens, of als je een luie geest hebt, dan helpen buigingen die energie te kanaliseren en zodoende emotie en verstand opnieuw in evenwicht te brengen. Buigingen maken ook komaf met je luie geest en elimineren je karma. Zoals we reeds eerder zeiden betekent meditatie dat als je iets aan het doen bent, je dat dan gewoon doet, en niets anders. Dat is een belangrijk punt in zenmeditatie dat echt veel mensen raakt.

Tenslotte hebben we het ook altijd over "samen-actie". "Samen-actie" creeert harmonie. Als ik samen met anderen iets doe, leg ik mijn eigen mening naast me neer en ben ik in staat anderen te volgen. Dan zullen ook anderen jou navolgen. Daarom zei Dae Soen Sa Nim soms: "Als je iemand wilt helpen,

dan moet je hen volgen, volgen en nog eens navolgen. Op een gegeven moment draai je je dan om en sla je de correcte weg in. Vaak zullen ze je dan volgen.”

Volgend punt en daarmee zijn we wellicht aan punt tien : de praktijk. Tijdens een formele dharmatoespraak vroeg een leerling aan Dae Soen Sa Nim in het Cambridge Zen Center: “Ik ben nu drie dagen aan het mediteren. Kunt u mij enkele tips geven die mijn praktijk kunnen helpen?”. Daarop zei Dae Soen Sa Nim, “Hoeveel dagen ben je nu al aan het mediteren?”. Waarop de leerling zei: “Nog maar drie dagen.” Dae Soen Sa Nim zei : “Veel te lang !” en “Drie dagen, twintig jaar, het is niet belangrijk. Heel belangrijk is dit moment. Wat ben je nu aan het doen? Als dit moment nu helder is, is heel je leven helder. Is dit moment nu niet helder, dan is je hele leven niet helder. Begin dus niet te checken “ik ben nu al drie dagen, een jaar, tien jaar, twintig jaar aan het mediteren”. Het enige dat echt telt is wat ik nu aan het doen ben. Dit soort benadering helpt de leerlingen echt want het is de waarheid en het is heel duidelijk.

Een ander aspect van de praktijk waar vnl. gevorderde dharma leraars best van op de hoogte zijn, is dat vaak na zo'n jaar of drie en soms na zeven à tien jaar mensen problemen beginnen krijgen met hun praktijk. Wanneer je begint te mediteren, boek je vaak snel resultaat. Een bepaald probleem waar je mee zat weegt minder zwaar of je ziet beter hoe je in elkaar steekt. Iets later krijg je dan vaak het gevoel: “Wel, ik heb meer gedachten in mijn hoofd dan vòòr ik mediteerde”. Wat er echter gebeurt, geloof me, is gewoonweg dat je je gedachten begint te zien. Maar soms na een jaar of drie krijgen mensen het gevoel dat ze helemaal niet meer vooruitgaan en ze begrijpen niet waarom hun praktijk hen niet meer helpt.

Ik zeg altijd dat ons karma als een bal ijs is. Als je er voor het eerst vuur onder houdt, begint ogenblikkelijk een plekje te smelten en krijg je de voldoening van echt enige vooruitgang te boeken. Maar na een paar jaar heb je de hele buitenkant weggesmolten, de binnenkant echter is erg hard en eenzelfde hoeveelheid vuur zal niets meer wegsmelten. Je begint dus te twifelen aan je praktijk en aan jezelf. Eens aanbeland op dat punt is het heel belangrijk om eenvoudigweg harder te praktiseren en door te zetten. Gewoon verderdoen. Check jezelf niet. Check je praktijk niet. Check de resultaten niet. Dan raak je voorbij dat punt en realiseer je opnieuw enige verandering en enige vooruitgang. Vaak zal een gelijkaardige situatie of probleem opduiken tussen zeven en tien jaar praktijk. Nogmaals, het is van belang eenvoudig verder te blijven proberen. Dan zal het resultaat nooit uitblijven.

Een ander item waar Dae Soen Sa Nim af en toe eens over praat, in verband met praktiseren of karma, is wat hij hardnekkig karma noemt. Hardnekkig karma wil zeggen karma dat diep in je bewustzijn zit. Zelfs al vlot je praktijk goed en voel je je helder in je hoofd, er kan zich plots een situatie voordoen en boem ! je karma verschijnt triomfantelijk ten tonele, één of ander verlangen, een mening, en plots heb je jezelf niet meer in de hand. Dit noemen we dus hardnekkig karma en het komt vaak heel onverwacht, het overrompelt je. Het antigif daarvoor is heel eenvoudig : sterke praktijk. Als je praktijk tot hertoe sterk was, dan zal je praktijkenergie je doorheen die karma helpen en plots zal

je geest weer helder zijn en zul je kunnen losbreken uit die hardnekkige karma. Was je praktijk tot hiertoe niet sterk, en dit hardnekkige karma duikt op, dan is het heel belangrijk om sterk te praktizeren. Dan kun je door deze fase heen raken zonder problemen te creëren of obstakels voor jezelf en anderen.

Volgend punt, ik ben vergeten het hoeveelste. Onze school heeft enkele boeken uitgegeven met Dae Soen Sa Nim's onderricht die bijzonder nuttig zijn voor leraars als ze verhalen willen vertellen en ze helpen ons ook om op een duidelijke, heldere manier te onderrichten. Dae Soen Sa Nim's manier van onderricht is werkelijk uitstekend en ik heb ervaren dat het gebruikt kan worden over de culturele grenzen heen, in verschillende landen, overal eigenlijk. Hij kan op een voortreffelijke manier spreken over de praktijk en het menselijk leven, op een zodanige manier dat mensen het echt kunnen begrijpen, dat wij het als leraars kunnen begrijpen en verstaan hoe we de leer kunnen doorgeven. Een boek als Only Don't Know toont op vele praktische manieren hoe Dae Soen Sa Nim de Boeddhistische leer toepast op het leven van mensen in het Westen. Als je dat boek steeds opnieuw leest, heb je meteen een goede bagage die je kunt gebruiken als leerlingen je vragen stellen. We moeten natuurlijk niet altijd alleen maar herhalen wat Dae Soen Sa Nim zegt, maar als we dingen begrijpen zoals de vier soorten bodhisattva acties en dergelijke meer, dan is het echt mogelijk om deze dingen te presenteren op een manier die erg van pas komt wanneer mensen ons confronteren met hun problemen. Het boek Only Don't Know reikt ons heel wat goede manieren aan om de boeddhistische leer praktisch toe te passen op het leven van mensen en op de problemen die we allemaal hebben.

Het boek Compass of Zen biedt wellicht het meest volledige overzicht van Dae Soen Sa Nim's onderricht. Hij schreef oorspronkelijk de dunne versie van Compass of Zen om Westerlingen te leren wat hij het bot van het Boeddhisme noemde zodat ze niet alleen het zen onderricht kregen van hem, maar ook de belangrijkste aspecten van het Hinayana en Mahayana Boeddhisme zouden begrijpen en aldus vertrouwd zouden raken met alle grote thema's binnen het Boeddhisme. Hij presenteert het natuurlijk vanuit een zen perspectief maar door deze dunne versie van Compass of Zen te bestuderen, worden we vertrouwd met de grote thema's binnen het Boeddhisme en zijn daarna beter gewapend om vragen te beantwoorden en ook andere boeddhistische beoefenaars te verstaan als we die ontmoeten.

De dikke versie van Compass of Zen is een compilatie van de vele toespraken en lezingen die Dae Soen Sa Nim gaf over de verschillende thema's die hij geschetst had in de oorspronkelijke dunne versie van Compass of Zen. Het bevat natuurlijk veel prachtige verhalen die illustreren wat hij ons wil leren. Het is dus een fantastisch boek dat ons samen met onze praktijk helpt om een veel bredere kijk te krijgen op het Boeddhisme en om al die verschillende thema's echt te begrijpen vanuit ons zen perspectief. Alles in het Boeddhisme is nuttig. Boeddha zei : "Ik ben een dokter die medicijnen geeft al naar gelang de ziekte die zich manifesteert", dus al zijn verschillende soorten onderricht komen aan bod en ze zijn nuttig in verschillende situaties.

Ik vind ook dat een leraar er echt baat bij heeft vertrouwd te zijn met bepaalde hoofdstukken uit *Dropping Ashes on the Buddha*. Vooreerst het eerste hoofdstuk "Zen is jezelf begrijpen". Dat geeft de basis weer van de zenpraktijk en geeft deze mooie vergelijking van de substantie van het universum met koekjesdeeg. Elke student zou vertrouwd moeten zijn met het tweede hoofdstuk, "de zen cirkel". Dat helpt mensen echt te begrijpen waar we met onze praktijk naartoe willen, de richting van onze praktijk. Veel mensen hebben een intellectuele benadering van het Boeddhisme of raken gehecht aan de leegte of zijn op zoek naar spirituele krachten. Dit onderricht geeft hen dus een volledig overzicht en helpt hen zichzelf te reguleren : dat ze naarmate ze praktiseren niet gehecht raken aan een intellectuele kijk, aan de leegte, aan speciale energie of speciale vrijheid en ook niet gehecht raken aan "net als dit". Dan zijn ze in staat al deze zaken te gebruiken als een leerling hen om hulp vraagt bij zijn praktijk.

"Advies aan een beginner", hoofdstuk vier in *Dropping Ashes on the Buddha* gaat over Dae Soen Sa Nim's algemeen onderricht aan nieuwe leerlingen. Het is misschien wat omslachtig voor mensen van onze tijd maar het is goed om vertrouwd te zijn met de manier waarop Dae Soen Sa Nim zijn basisonderricht aanbrengt. Er steken heel goede zaken in. Hoofdstuk tien, "Niet moeilijk, niet gemakkelijk", is heel belangrijk want sommige mensen zeggen dat de zenpraktijk moeilijk is, soms zeggen wij dat het gemakkelijk is, het belangrijkste is echter om geen moeilijk of gemakkelijk te maken, doe het gewoon van moment tot moment. Dat is duidelijke taal en dus helpt het mensen.

Hoofdstuk twintig "Wat is vrijheid" is heel goed, vooral bruikbaar in Amerika en Europa omdat veel mensen er gehecht zijn aan vrijheid. Als je dus begrijpt hoe je kunt spreken over vrijheid zal dat mensen helpen. Of ze het nu met je eens zijn of niet is van geen belang, dit soort onderricht is de waarheid en het is als met een zaadje dat je plant zodat op een dag mensen gaan beseffen dat je de waarheid sprak. Dat zal hen aanzetten om zich weer in zen te verdiepen. Ook hoofdstuk éénnentwintig "Grootse schat" zegt rake dingen. Heel belangrijk is hoofdstuk vijfentwintig "Waarom we zingen". Vaak denken mensen dat zen enkel zitmeditatie is, "Waarom we zingen" geeft een veel ruimer beeld van het doel van meditatie, "samen actie" en de reden waarom we zingen.

De meeste mensen houden van verhalen. Als je goed verhalen kunt onthouden of als je ervan houdt, dan is het goed om de verhalen te onthouden van onze afkomst, van Won Hyo, zie hoofdstuk zevenentwintig, van Kyong Ho Sunim, Man Gong Sunim en onze Koreaanse Ko Bong Sunim. Je vindt hier veel goede verhalen die echt kunnen helpen. Twee van de meest behulpzame verhalen vind je in hoofdstuk zevenendertig "Boeddha is gras schoenen" en in hoofdstuk tweeëntachtig "Het verhaal van Sul". Dit zijn echt fantastische verhalen en ze kunnen altijd gebruikt worden in inleidingen of in toespraken op nieuwe plaatsen want ze bevatten enkele heel diepe, prachtige en duidelijke punten waarover mensen vaak verkeerde ideeën hebben.

Als je vragen krijgt over drugs, over mensen die LSD en zo nemen en hoe dat in verband staat met zen, of mensen die vragen stellen over mirakels, als je

dan vertrouwd bent met hoofdstukken vijf- en zesenvestig heb je een goede bagage om de mensen hun vragen te beantwoorden. Dae Soen Sa Nim noemde dit soort drugs altijd speciale medicijnen of droombeeldmedicijnen. Hij zei dat de meeste mensen gehecht waren aan de wereld van naam en vorm, ze denken dat die echt is. Dan nemen ze zo'n droombeeldmedicijn en merken dat deze wereld van naam en vorm inderdaad maar een droom is. Maar als je dit medicijn een paar keer neemt, krijg je droombeeldmedicijn ziekte. Als je drugs neemt en zelfs al stop je er dan mee, maakt het je bewustzijn zwak. Als je dan later echt iets wil doen en je nam voorheen lange tijd drugs dan ga je het echt moeilijk hebben. Dus vooral voor jonge mensen kunnen deze woorden een riem onder het hart zijn "Maak je bewustzijn niet zwak. Zelfs als je in de toekomst iets anders wilt doen maar je hebt voorheen je bewustzijn zwak gemaakt, dan wordt het heel moeilijk iets anders te doen. De ene dag zal het je lukken, de volgende dag niet. De volgende dag lukt het je, de volgende dag lukt het je niet. Jezelf voortdurend inspannen wordt heel moeilijk, dus stoppen met drugs is heel belangrijk en zal je echt helpen. Maak je bewustzijn niet zwak."

Hoofdstukken éénenvijftig en drieënvijftig geven aan dat wij in ons onderricht een duidelijk onderscheid maken tussen enerzijds samadhi of nirvana en anderzijds anuttara samyak sambodhi of satori of wat we verlichting noemen. Veel mensen vergissen zich op dit punt, ze zoeken leegte of gelukzaligheid, de aangename gevoelens van een samadhi geest, een ééngemaakte geest en beseffen niet dat het eigenlijke doel het bereiken van een heldere geest is. Dae Soen Sa Nim zegt eenvoudigweg dat samadhi een soort tussenstation is. Natuurlijk in de Platform Soetra van de Zesde Patriarch identificeert hij samadhi en prajna op een bepaalde manier waarbij hij zegt dat de ene is zoals een lamp en de ander zoals het licht. Natuurlijk als je praktijk zich ontwikkelt op de correcte manier zodat samadhi en prajna zich samen ontwikkelen, dan is het zo, maar veel mensen raken gehecht aan een verkeerd idee van samadhi en nirvana door enkel maar vrede en rust te willen, daardoor gaan ze voorbij aan het eigenlijke doel van zen nl. een heldere geest krijgen, d.w.z. een spontane, meelevende geest die gevoelig is voor alle situaties en dit ten behoeve van alle mensen.

Een ander heel goed hoofdstuk is hoofdstuk vijfenvijftig, "Plastic bloemen, plastic geest". Persoonlijk hou ik van alle verhalen die hier te vinden zijn, dus alle oude verhalen hier zijn meestal fantastisch om lezen, mensen houden van verhalen, ze kunnen hen helpen. Dae Soen Sa Nim moedigde zijn leerlingen aan, voornamelijk zij die wilden onderrichten, om eenvoudig telkens opnieuw zijn boeken te lezen of fragmenten eruit. Want ze zijn niet geschreven als boeken, oorspronkelijk zijn het allemaal een soort live verslagen van zijn toespraken of zijn interacties met zijn leerlingen, en ze zijn allemaal echt uit het leven gegrepen. Door bepaalde verhalen telkens opnieuw te lezen, verbinden ze zich met onze praktijk en worden ze langzaam aan ons eigen verhaal. En dan kun je dat soort onderricht gebruiken als de gelegenheid zich voordoet en zo de mensen echt helpen.

Een volgend punt, we zitten inmiddels aan punt tien of elf, is het helpen van nieuwe leerlingen. De taak van de dharma leraar bestaat erin zich toe te leggen op zijn eigen praktijk ten behoeve van zichzelf en tevens ten behoeve

van anderen. Als er dus nieuwe leerlingen komen, hoe kunnen we die dan helpen? Eén manier is door hen onze (zen) stijl aan te leren, de vormen en de geest van onze praktijk over te brengen door onze eigen energie en interesse. Daarover had ik het al toen ik sprak over de vele vormen. De geest overbrengen betekent gewoon dat je in praktijk brengt wat je zegt, dat neemt niet weg dat je af en toe wel eens moeilijkheden zult hebben en twijfels terwijl je op andere momenten juist heel erg geïnspireerd zult zijn door onze praktijk. Je hoeft daar niet over te spreken met leerlingen, maar proberen nieuwe leerlingen te helpen, doet ons ook nadenken over onze eigen praktijk. Dat is op zich ook een groot onderricht voor ons als leraars.

Een andere manier om leerlingen te helpen, is het goede voorbeeld geven. Je moet daar zelfs niet eens bewust aan denken, het is waarschijnlijk zelfs beter dat je daar niet aan denkt; als je eenvoudigweg met een probeergeest praktizeert en je bodhisattva actie zich op een natuurlijke wijze ontwikkelt, dan geef je reeds het goede voorbeeld. Tenslotte is het ook goed om op allerlei manieren nieuwe leerlingen te steunen, leiders van zentra te steunen en mekaar te steunen.

Zorg dat je vertrouwd bent met de tempelregels. Ze werden oorspronkelijk opgesteld door Pai Chang en zijn een soort variant op de tempelregels die door de zenmeester van Pai Chang rond de jaren 800 in China op schrift gesteld werden. Die regels vormen de basisregels die alle zentempels in China, Japan en Korea volgen. Doorheen de eeuwen heen zijn er allerlei veranderingen in aangebracht maar ze zijn de basisregels en grote zenmeesters als Ta Hui in het China van de jaren 1200 zeiden dat ze aangaande het leven in gemeenschap niet te overtreffen zijn. Als je ze kent en ze af en toe eens herleest, zullen ze je helpen in je eigen persoonlijk leven en dan kun je ze als advies gebruiken in verschillende situaties om mensen te helpen.

Primair punt. Dit gaat terug op ons onderricht aangaande substantie, waarheid en functie. Dus het eerste punt is primair punt. Als iemand Ji Do Poep Sa wordt, moet hij natuurlijk perfect weten hoe Dae Soen Sa Nim ons primair punt aanleert. Hij zegt altijd dat primair punt minstens in alle vier of vijf eerste interviews moet aangeleerd worden, zelfs al begrijpt de leerling het goed. Al kunnen ze in het begin goed antwoorden op koans, als iemand's primair punt niet duidelijk en sterk is vallen ze door de mand wanneer het gecompliceerder wordt of moeilijk. Dus het onderrichten van die slag (slag op de grond!), die dat primair punt aangeeft, is heel belangrijk. Maar veel nieuwe studenten hebben geen voeling met dit primair punt totdat ze echt beginnen te praktizeren en enige ervaring opdoen. Deze slag (slag!) betekent dat lichaam, spraak en geest allemaal één worden, binnen en buiten worden één, dus die slag betekent dat alle denken wordt afgesneden. Het is ook heel belangrijk hoe we dit kunnen toepassen in ons dagelijks leven. Je moet dus manieren vinden om dat over te brengen via je eigen praktijk.

Een ander omvangrijk onderwerp is soen yu, waarover ik wellicht reeds sprak op een andere band. Dus een aspect is het aan mensen aanleren van die eenvoudige ademhalingsoefeningen die allemaal gebaseerd zijn op die dan jun ho. Een ander aspect is enkele van de onderrichtmethodes, vermeld door Dae Soen Sa Nim als hij soen yu aanleert, die mensen helpt geloof te ontwikkelen

in het gebruik van die ademhalingstechniek en deze onderrichtstijl. Een punt, dat ik hier nu niet volledig uit de doeken zal doen, maar dat u kunt vinden op het andere bandje van het soen yu onderricht, is dae gi, kong gi en won gi : grote energie, ruimte-energie en oer-energie, en hoe die door ons ademen allemaal één worden. Als dan het universum verandert, veranderen wij mee met dit universum. Dit soort onderricht geeft mensen een groot geloof in hun praktijk, zelfs al worden ze niet onmiddellijk resultaat gewaar. Ook het spreken over hoe deze praktijk van traag ademen je lichaam en je geest helpt, en hoe intellect, emotie en actie één worden en in harmonie raken. Op zo'n manier onderrichten is zeer nuttig als je spreekt over soen yu.

Iets anders waar ik vandaag tijdens mijn soen yu onderricht niet over sprak, is een grappige noot die mensen appreciëren en waar ze kracht kunnen uit putten. Dae Soen Sa Nim heeft ooit gezegd dat als iemand enkele maanden lang elke dag soen yu praktizeert hij dan, vooral als hij nog jong is, slechts één ademhaling per minuut zal nodig hebben. Verdeeld over bijvoorbeeld twintig seconden inademen en veertig seconden uitademen. En dat kunnen ze moeiteloos behoorlijk lang volhouden. Dus, zo zegt Dae Soen Sa Nim, als je op die manier elke dag een uur praktizeert, elke minuut slechts één keer in- en één keer uitademen dan is honderdtwintig jaar worden geen probleem. Oefen je deze ademhalingstechniek twee uur per dag, traag traag inademen, traag traag traag uitademen, elke minuut slechts één keer in- en uitademen dan is tweehonderveertig jaar worden geen probleem. Trek je de bergen in en je oefent er elke dag tien uur, traag inademen en traag traag uitademen, elke minuut maar één keer in- en uitademen en dit tien uur lang dan is leven tot je zeven- of achthonderd jaar oud bent geen probleem. Mensen vinden zo'n anekdote heel leuk en soms zet het hen aan om soen yu te proberen onafgezien of ze daar nu meteen resultaat van merken.

Volgend punt, het is nuttig dat je als leraar iets afweet van onze afkomst, en een goed boek dat daarover één en ander vertelt is One Thousand Peaks. Men hoeft geen expert te worden in de geschiedenis van het Koreaanse Boeddhisme maar weet dat Koreaanse Zen oorspronkelijk afkomstig is van China ten tijde van de T'ang dynastie. Het kwam via de zesde patriarch en de achtste patriarch Ma Jo naar Korea vooraleer het Chinese zen uiteindelijk opsplijste in vijf scholen. Dit is nuttig om weten en weet ook dat daardoor Koreaanse zen heel ruim is en niet zo gehecht is aan een techniek. Het belangrijkste is deze richting: onze ware natuur bereiken, ons bewust worden van ons ware zelf en alle wezens uit hun lijden verlossen. Het zijn de fundamentele voor onze wijzige benadering van techniek en het toont hoe diep geworteld we zijn in de grote traditie van het Chinese zen ten tijde van de T'ang dynastie. Ook de verhalen van een aantal vertegenwoordigers van onze stamboom zijn zeer inspirerend, het brengt zaken naar voor die voor iedereen zeer nuttig zijn. Als je dus graag leest, kan het geen kwaad over die zaken te lezen. En als je dan praktizeert wordt wat je gelezen hebt een deel van jezelf. Je kunt er dan eens van spreken als de gelegenheid zich voordoet, enkele zaken bv. die deze vroegere meesters zelf ervaren hebben. Zo kun je mensen helpen die vastgelopen zijn of die aanmoediging nodig hebben.

Het laatste punt waar ik nu aan denk is enige begrip hebben van de organisatie van onze school. In de grond is onze onderrichtstijl één, en onze

praktijkstijl één. En we willen dat je als leraar goed begrijpt wat onze onderrichtstijl en onze praktijkstijl inhouden. Ook is het nuttig iets te weten over de organisatie van onze zen centra. In al onze zencentra is, zoals ik reeds zei, de onderrichtstijl en praktijkstijl in de grond dezelfde en ook de organisatie is er grofweg dezelfde. Dae Soen Sa Nim paste de Koreaanse monastieke administratieve stijl aan aan onze westerse zencentra, en de meeste zencentra vinden dat dit goed werkt. Wat mooi is aan onze school is dat het exacte praktijkschema en elementen van de organisatiestructuur door een plaatselijk zencentrum aangepast kunnen worden aan de toestand in hun stad of aan hun ligging. Maar persoonlijk denk ik dat het heel belangrijk is om te proberen zo goed mogelijk onze praktijkstijl en onze onderrichtstijl te volgen. Naarmate je je echt onze onderrichtstijl eigen maakt, zul je in staat zijn zaken uit onze moderne maatschappij te gebruiken om mensen geloof te doen krijgen in de praktijk en echt te doen ontdekken wat correcte praktijk inhoudt.

Een volgende punt waar ik net aan denk, is Dae Soen Sa Nim's onderricht over meditatie en wijsheid, voornamelijk voor mensen die al mediteren maar die daar misschien geen klare kijk op hebben of die iets volgen dat vanuit ons standpunt bekeken niet erg duidelijk is. In zo'n geval kan het soms helpen om te spreken over meditatie en wijsheid. Meditatie betekent een geest die niet beweegt. Als je iets aan het doen bent, doe het dan gewoon. Als je op zo'n manier praktizeert, krijg je een heel sterk centrum. Soms gebeurt het echter dat mensen een diepe praktijkervaring hebben, dan deze ervaring vast nemen en ze in een soort begrip omzetten. Dan is het heel moeilijk om hen te onderrichten. Ze verwerven dan geen echt wijsheid, maar houden zich enkel vast aan hun begrip.

We zeggen dus dat wijsheid voortspruit uit correcte koan praktijk en "samen actie" waarbij de correcte koan praktijk bijzonder belangrijk is. Het is belangrijk met die grote vraag bezig te blijven. Dus niet vasthouden aan mijn begrip en mijn conceptuele manier van denken, maar met die grote vraag bezig blijven. Voortdurend terugkeren naar die "weet-niet geest" en de richting blijven volgen van alle wezens te willen redden. Als je zo bezig bent, zal je wijsheid groeien. Enkele heel belangrijke punten die in ons onderricht heel duidelijk zijn, en in bepaalde andere leerscholen minder duidelijk, zijn de volgende: substantie, waarheid, functie en ook meditatie en wijsheid. Wijsheid is niet iets wat je meedraagt in je hoofd, het is het vermogen om in een situatie automatisch te reageren zodat alle wezens uit hun lijden verlost worden.

Ik ben niet zeker of dit in één van onze boeken staat, het zou kunnen, maar er bestaat een blaadje met twee toespraken die Dae Soen Sa Nim lang geleden gaf, we gaven het vroeger aan nieuwe leerlingen. Eén van de toespraken was getiteld "Become One (Eén worden)", en de andere heette "Primary Point (Primair Punt)". Het zijn geen erg lange toespraken maar het is heel goed om er vertrouwd mee te zijn omdat hij er op een heel eenvoudige en duidelijke manier uitlegt wat meditatie is, en wat primair punt is, met enkele goede concrete voorbeelden uit het alledaagse leven. Het is heel nuttig om vertrouwd te zijn met die voorbeelden, ze helpen je in je praktijk en in je onderricht. Alle onderricht van Dae Soen Sa Nim wijst naar hetzelfde punt,

zoals het woord voor water in alle verschillende talen ter wereld wijst naar dit ding dat niet het woord “water” is, maar wel datgene wat je drinkt als je dorst hebt. Het is dus belangrijk om via je eigen praktijk de betekenis in je op te nemen van al deze onderrichtswaarden en je te realiseren dat ook wanneer jij mensen onderricht, zij intuïtief gaan aanvoelen waar de zenmeester het over heeft als ze beginnen te praktiseren.

Als je dus anderen onderricht geeft, is één van de belangrijkste zaken die je hen kunt bijbrengen die “weet-niet geest”. Als ze dat dan gaan toepassen in hun praktijk of niet is hun zaak.

Ik hoop dat dit overzicht nuttig is. Ze vormen de hoofdthema's in ons onderricht. Vandaar dat ik denk dat het heel belangrijk is voor een dharma leraar of senior dharma leraar of andere leraars om er vertrouwd mee te zijn en om, via hun praktijk die zaken in zich op te nemen. Dan krijg je heel veel materiaal dat je zal helpen in je leven, in je praktijk en in je onderricht.

Dank u.

– *Vertaald door Robrecht Dezuttere*

This article copyright © 2008 Kwan Um School of Zen