

## Leren omgaan met gedachten, gevoelens, emoties en pijn

*Toespraak van Jiun roshi op de eerste dag van een vijfdaagse zen-retraite, geredigeerd en enigszins ingekort door Myoko Sint*



Het is vandaag de eerste dag van de go-sesshin. Go betekent vijf – dat zegt iets over het aantal dagen dat we hier bij elkaar zijn. Maar in de omschrijving van onze programma's staat ook dat de nadruk in een go-sesshin ligt op ademmeditatie, en op het leren omgaan met gedachten, gevoelens, emoties en pijn.

Je kunt op een heleboel manieren leren omgaan met gedachten, gevoelens, emoties en pijn. De ene helft van Nederland geeft therapie en de ander helft is in therapie. Of allebei. En natuurlijk helpt dat ook. Maar het is een andere weg. Ik durf te beweren dat de weg via meditatie nog meer aan de wortel van het geheel komt. Maar dan moeten we wel echt mediteren. Het schijnt dat we wel 90% van de dingen die we doen op de automatische piloot doen. Gelukkig dat die automatische piloot er is – we hebben die nodig bij veel aspecten van het leven. Maar het is niet gelukkig dat we hem inzetten bij *alle* aspecten van het leven. Als we niet oppassen, gebruiken we hem ook in onze zen-oefening. Dan leren we op de automatische piloot omgaan met onze gedachten, gevoelens, emoties en pijn. Of in zen-termen: dan is het de verwarde geest die zich bewust wordt van verwarring. Je zou ook kunnen zeggen: dan gebruiken we een lachspiegel om iets te zien. En wat we dan zien is vervormd. Dat kan best leuk zijn: soms moet je lachen om wat je ziet, soms moet je erom huilen. Maar verander je er ook door? Weinig kans.

En ik denk toch dat je hier bent omdat je op een of andere manier wilt veranderen. Zelfs als je zegt “ik wil een weekje rust”, dan nog denk ik dat je die rust wilt omdat je anders wilt zijn. Je bent niet tevreden over wie je bent. Dus dat is de inzet. We willen iets veranderen. En het grote geluk is dat dat kan, omdat we eigenlijk in principe één grote verandering zijn. Maar het kan niet zolang we met de verkeerde blik kijken. Meditatie is nodig om het onszelf mogelijk te maken anders waar te nemen, ons anders bewust te worden. Dat wat zich bewust wordt, dat wat kijkt, is dat helder, is het wakker? Of zit het gewoon in dat bewustzijn van die automatische piloot? Zolang dat het geval is zal er niet veel veranderen.

Daarom gaan dus we mediteren. We gebruiken de meditatie om ons in een helder en alert bewustzijn te brengen. We gebruiken de meditatie om niet te weten. Want een kenmerk van het verwarde bewustzijn is dat dat denkt het allemaal al te weten. Dus we brengen onszelf eerst helemaal in het gebied van het niet-weten. In dat gebied is alles mogelijk. Meditatie is daar een supermiddel voor. In zen gebruiken we vooral de oefening waarbij we ons op één punt richten. Daarmee stimuleer je wat ik noem het actieve bewustzijn. Dat wil zeggen dat je je niet alleen maar gewoon bewust wordt van wat er is, je stuurt ook een

beetje de inhoud van je geest. Als je merkt dat je eigenlijk weer in die automatische piloot zit, haal je jezelf onmiddellijk terug naar dat ene punt. Want zodra je ook maar iets weet, beperk je jezelf.



Cartoon Shinyo Timmer (zie ook [www.ardantimmer.nl](http://www.ardantimmer.nl))

Als we loopmeditatie doen – het is loopmeditatie, niet gewoon maar wandelen – en je merkt dat je niet eens meer weet dat je loopt, maar je ziet een vogeltje en je bent ineens helemaal in Artis beland, dan breng je jezelf terug naar dat lopen. Zo stuur jij de inhoud. Dat is ook het enige wat het betekent om meester te zijn. Te kunnen sturen. Het klinkt misschien heel aangenaam, en heel luxe, om altijd door iemand gereden te worden, om een chauffeur te hebben, maar het is niet altijd handig in het leven. Dus ga je zelf aan het stuur zitten. Steeds weer haal je jezelf terug. Daarom is meditatie, zeker in die eerste dagen, ook hard werken. Als je dat niet doet, zit je misschien te dromen, misschien sta je op met een heel goed gevoel, je voelt je fantastisch, maar dat goede gevoel is ook ontstaan in dat verwarde bewustzijn. Is dat te vertrouwen? Nee, helemaal niet.

Daarom gaan we aan het werk. Let's go, zei iemand gisteren. Let's do it. We moeten het doen. Dus voordat je je met allerlei mooie dingen gaat bezighouden of grootse projecten gaat aanpakken van ik ga deze sesshin gebruiken om... niet doen, in elk geval niet nu. Verdwij in het niet-weten. Dat is de goede voedingsbodem.

Ik stel voor dat je in zazen de adem gebruikt. Dat is die ademmeditatie. Als je merkt dat je best nog wel heel actief bent, dat je nog heel veel aan het denken bent over thuis en ook hier over die Noorder Poort : wat een rare plaats, gekke rituelen allemaal en weet ik veel wat, idioot dat ze hier groene kussens hebben, dat hoort toch zwart te zijn... ga naar die adem. Je wilt weg van alle energie die nog in dat hoofd zit, dus ga naar de adem in je buik. Beter gezegd, richt je op de beweging van die buik, die direct gekoppeld is aan de adem (want de adem zelf zit natuurlijk niet in je buik). Zeg eventueel als je inademt "in" en als je uitademt "uit". Zorg dat je erbij blijft. Zorg dat je helemaal midden in die adem komt te zitten.

Hoe meer je in het midden van die adem zit en daarmee in zekere zin in het midden van het zelf, hoe groter je gaat worden. Je wordt grenzeloos. En dat moeten we hebben. Want als je grenzeloos wordt, is er geen ik en geen ander meer en dan is de hele basis van de verwarring verdwenen. Verwarring ontstaat alleen op basis van het idee van ik en ander. Of het nou ik en een gedachte is of ik en mijn buurman, dat maakt niet uit. Dus ga helemaal in die adem zitten. Breng jezelf steeds weer terug naar alleen maar in... uit. Op een gegeven moment valt dat misschien ook wel weg en zit je alleen nog maar in die beweging van de adem.



We gaan niet iets proberen. We proberen helemaal niets. We doen. We doen ongelooflijk veel. Namelijk onszelf steeds weer terugbrengen naar dat veld van niet-weten door helemaal in onze adem te gaan zitten. En we zitten niet alleen, we doen ook loopmeditatie en nog een heleboel andere dingen op een dag. Dus blijf daar ook dóén: houd jezelf bij de les. Blijf erbij.

Actief bewustzijn. Weet wat je doet. Weet hoe je je theekopje oppakt, hoe je het wegzet, hoe je drinkt, hoe je loopt, hoe je eet, hoe je kijkt, hoe je gezicht is. Prabhasa Dharma roshi zei altijd: 's avonds als je naar bed gaat is het laatste wat je doet: weten dat je daar ligt. En als je 's morgens wakker wordt, is het eerste: weten hoe je daar ligt. Met een helder bewustzijn. En je zult zien, dat je in de loop van het mediteren, in de loop van deze dagen, steeds helderder wordt in dat bewustzijn. En dat die verwarring, die automatische piloot, een beetje verdwijnt. Maar alleen als jij hard werkt.

En natuurlijk, vandaag en morgen zul je ook nog heel moe zijn. Nou, dan geef je jezelf af en toe een zazenetje cadeau. Oké, deze zazen mag ik even heerlijk in die automatische piloot verdwijnen. Van sommige zazen weet je al aan het begin dat het gewoon niet anders kan. Je hebt niet de energie om jezelf erbij te houden. Dan zeg je: oké, ik ga niet vechten. Ik laat me verrassen door wat er gebeurt. Het zou heel goed kunnen dat als het belletje aan het eind van zo'n periode klinkt, je ineens ontdekt dat je ontzettend wakker hebt gezeten. Hoe dat kan? Nou, doordat je niet bent gaan vechten. Doordat je jezelf even wat ruimte hebt gegeven. Dat is ook best iets heel moeilijks in de zen-oefening. Aan de ene kant zeggen we: houd jezelf erbij, doe het, heb die discipline, maar aan de andere kant moet je soms ook een beetje... laten we maar zeggen, aardig zijn. Ook dat leer je, door steeds meer in dat heldere bewustzijn te zitten.



Een grote hulp om in de dagelijkse activiteiten, vooral ook hier, jezelf erbij te houden, is door te proberen alles zo stil mogelijk te doen. Als een dief. Je doet je dingen en niemand mag het in de gaten hebben. Je hebt dat vast wel eens in films gezien, dieven die een kluis proberen open te breken. Die zijn ongelooflijk geconcentreerd en bewust aanwezig. Ze proberen het zo stil mogelijk te doen. Prabhasa Dharma roshi gaf voor in de zendo altijd deze aanwijzing: als je dan toch moet bewegen, doe het als een dief. Niemand mag het in de gaten hebben. Je bent je helemaal bewust van wat voor kleren je aanhebt en wat voor herrie die maken als je beweegt. Maar toch probeer je het onhoorbaar te doen. Je beweegt heel langzaam, en je bent er met je volle aandacht bij. En dan zit je eigenlijk al in dat niet-weten. Want zodra iets in je gaat weten, gaat het mis. Dan krijg je dat idee van “o, als mijn buurman er nou maar geen last van heeft”, en ja hoor, meteen beweeg je te snel. Je moet als het ware helemaal verdrinken in dat wat je doet. Je hele wezen is alleen maar dat. Heel eenvoudig. Als je nu gewoon begint met te zeggen: “Oké, ik ga inderdaad proberen alles wat ik doe zo stil mogelijk te doen, ook op mijn kamer”, dan zul je zien dat je vanzelf op de goede weg komt.

Een goede dag.