

Dit is een bewerking van een lezing die Jiun roshi heeft gegeven voor het platform [30Now](#) op 25 oktober 2020



Naar huis gaan in tijden van verandering

We horen tegenwoordig vaak, dat we leven in tijden van verandering. Je kunt je afvragen of er tijden zijn zonder verandering. Volgens de leer van de Boeddha is veranderlijkheid immers één van de drie basiskenmerken van het bestaan.

Ik denk dat dat ook één van de eerste dingen is die je ontdekt als je gaat mediteren. Zodra je op je kussentje gaat zitten, zodra je stil wordt, zie je tegelijkertijd een voortdurende verandering. In de loop van de beoefening wordt dat ook steeds duidelijker en zijn de veranderingen die je ziet steeds fijner, steeds subtieler. Hoe langer we mediteren, hoe langer we kijken met de blik van de Boeddha, hoe meer we zien dat ons lichaam, onze emoties, ons denken allemaal van moment tot moment veranderen. Dat wat we het zelf noemen, is voortdurend in beweging. En ook 'buiten' onszelf zien we dat de dingen voortdurend veranderen.

Maar als er gesproken wordt over tijden van verandering, dan gaat dat vaak over veranderingen die door heel veel mensen of zelfs door de hele maatschappij ervaren worden. Het is heel duidelijk dat wij nu in zo'n tijd leven.

Als we na gaan denken over vergankelijkheid, over het feit dat alles verandert, dan merken we dat we dat niet altijd leuk vinden. Zo ervaren we de corona-periode die er nu is als een onprettige verandering. Van veel dingen willen we dat ze blijven zoals ze waren. Maar er zijn natuurlijk ook dingen waarvan we juist heel blij zijn dat ze veranderen. We hopen nu waarschijnlijk dat dat hele gebeuren rond corona weer gaat ophouden, dat is een verandering die we allemaal wensen. Dat is prima.

Vanuit zen en vanuit het boeddhisme zien we dat die vergankelijkheid uiteindelijk de mogelijkheid geeft tot alles. Als er geen vergankelijkheid was, zouden we hier vanavond niet zo zitten, bijvoorbeeld. Ik weet eigenlijk niet wat er dan zou zijn, ik kan me een leven zonder vergankelijkheid niet voorstellen. Die vergankelijkheid is in feite dus iets heel positiefs: die geeft de mogelijkheid tot alles, wat overigens onlosmakelijk verbonden is met wat we *sunyata* noemen of *leegte*.



Die mogelijkheid tot alles heeft te maken met wat ik noem: naar huis gaan. *Naar huis gaan* was ook de titel van het enige boekje dat mijn meester heeft geschreven, al heel vroeg in haar zenleraarschap, over wat zentraïning is voor haar. Als titel van dat boekje heeft ze gekozen: *Going home*. En dat *naar huis gaan* staat in dit verband voor het realiseren van dat wat we *zelf* noemen. Met alles wat daar aanhangt. Mijn meester heeft het in dat boekje als volgt geformuleerd: *dat wat we zelf noemen, is het kortstondige samenkomen van dingen in een unieke, kortstondige gebeurtenis genaamd zelf, en het daaropvolgende onmiddellijke oplossen van deze gebeurtenis genaamd zelf*. Dat ga ik in de rest van mijn lezing uitleggen.

Dus naar huis gaan is het realiseren van het zelf, en het zelf is het kortstondig samenkomen van dingen in een unieke gebeurtenis. En: het onmiddellijk weer oplossen van die gebeurtenis. Je zou kunnen zeggen: naar huis gaan is het ontstaan van dat kortstondige zelf en het huis verlaten is het onmiddellijke oplossen van dat kortstondige zelf. We hebben het dus over komen en gaan. De titel van het boekje was dan ook niet *thuis zijn*, maar *naar huis gaan*. Een vollediger titel zou zijn: *naar huis gaan, en het huis weer verlaten*.

Ook de Boeddha heeft dat zo genoemd. Als hij over zichzelf sprak, duidde hij zichzelf aan als de Tathagatha. Bijvoorbeeld: de Tathagatha heeft gehoord dat.... Dat woord Tathagatha

betekent: zo gekomen. En eigenlijk zouden we daaraan toe moeten voegen Tatha-agatha: zo gegaan. Tathagatha is: *zo gekomen, zo gegaan*. Naar huis gaan, en het huis weer verlaten. Dus dat huis is een tijdelijk thuis. Je thuis is een kortstondig thuis, dat steeds opnieuw tot stand komt. Steeds maar weer. Steeds maar weer.



Het vraagt om meditatie, om verstillig, om niet-weten, om daar te komen waar je helemaal thuis bent. Tijdens mijn zentraining heb ik veel geoefend met koans. Koans zijn verhaaltjes, situaties, waaraan meestal een vraag gekoppeld wordt. Ze hebben altijd iets te maken met de werkelijkheid van dat kortstondige, bewegende zelf. Ik herinner me twee koans die direct te maken hebben met dat thuis. De eerste is afgeleid van een uitspraak van meester Hongzhi, een Chinese zenmeester uit de twaalfde eeuw, die zei: *Wie de weg volgt, houdt er nergens een vaste verblijfplaats op na*. De vraag daarbij is dan bijvoorbeeld: *waarom heb je geen vaste verblijfplaats?* Vanuit je denken zou je al heel snel kunnen antwoorden: logisch, alles verandert steeds, dus is er ook niet zoiets als een onveranderlijk thuis. Maar hoe realiseer je dat?

Een andere koan waarmee ik geoefend heb, die ik kreeg van Sasaki roshi, was: *How do you realize yourself as a homeless monk?* Hoe realiseer je jezelf als een thuisloze monnik? Beide koans hebben iets te maken met dat thuis. Hongzhi zegt: je hebt geen vaste verblijfplaats. En Sasaki roshi vroeg: hoe ben je een thuisloze monnik? En daarmee wordt niet bedoeld dat een monnik geen bezit en dus geen thuis heeft, het gaat om een verwijzing naar de werkelijkheid van het zelf. Het verwijst naar onze mogelijkheid om naar huis te gaan en dat huis steeds weer te verlaten, een mogelijkheid die onafhankelijk is van of we dat kunnen of willen. Want in feite is er altijd die voortdurende beweging, die voortdurende stroom van hele kortstondige gebeurtenissen, en die gooien we op één hoop en zeggen: dat ben ik. Dat is het zelf.

Hoe komt die beweging, die stroom aan gebeurtenissen, dat zelf, eigenlijk tot stand? Hoe komt het dat we naar een thuis gaan, en dat thuis ook weer verlaten? Waarom is er die voortdurende beweging? Laten we eens kijken of ik jullie mee kan nemen naar dat thuis. Daarvoor gebruik ik graag de oefening van het adem tellen. Dat is een hele goede meditatieoefening om te realiseren dat je steeds naar huis gaat. En dat je dat huis weer verlaat.



We doen dat op de volgende manier, de manier waarop we wat mij betreft altijd die oefening van dat ademtellen doen: je ademt in, en op het moment dat je uitademt, adem je het getal ééééén uit. Dat één valt dus helemaal samen met je uitademing. Zolang je uitademt, is er niets anders dan: ééééén. En dan volgt als vanzelf de inademing, en bij de volgende uitademing wordt alles: tweeeeeee. Dus op het moment dat je één uitademt, is dat één je thuis. Dan adem je in, en verlaat je dat thuis weer, en je gaat vervolgens naar het thuis tweeeeeee.

Dat is iets om te dóén. Dus je moet er niet te veel over nadenken of proberen het te begrijpen. Je hoeft het ook niet mindful te doen, want dan is er ook nog een beetje 'weten'. Met je hele wezen ga je in die uitademing van ééééén zitten. En de inademing komt vanzelf. Dan ga je naar

tweeeeeee. Zo heb je steeds een ander thuis. Eerst het thuis ééééén. En je verlaat dat thuis. En dan komt het thuis tweeeeeee. En je verlaat dat thuis. En dan komt het thuis drieeeee. En je verlaat dat thuis. Enzovoort. En als je bij tien bent, ga je weer naar het thuis ééééén.

Het is een wonder, hè. Op het moment dat je één uitademt, is alles als één thuisgekomen. Dus de hele familie die we het zelf noemen, ideeën, voorstellingen, gevoelens, emoties, lijf, noem maar op, is samengekomen in dat één. En vervolgens in twéééé. En dat is bevrijdend. Want op het moment dat die hele familie samenkomt in dat thuis van één, is er niets anders meer dan dat. Al het andere is even verdwenen. Als je meegaat in die beweging, er helemaal naartoe gaat, samenvalt met wat er is, niet alleen in de één maar ook in de twee en de drie en de vier, dan is er steeds dat hele kortstondige moment dat dat zelf nog vrij is van alle kenmerken, van al het weten, van alles wat het moet, van alles wat het wil, etcetera etcetera. Dan voel je je als herboren. Dan ben je ook herboren.

Dat is wat ik wedergeboorte noem: een wedergeboorte van moment tot moment. In dat kortstondige zelf zitten dingen die steeds opnieuw samenkomen, met maar hele kleine veranderingen, maar het is toch steeds weer opnieuw herboren worden. Om dat te kunnen realiseren, moeten we ook steeds weer dat huis verlaten, moeten we meegaan in dat proces. Dat is niet voorbehouden aan boeddhisten, of aan zen-beoefenaren. Net als het niet is

voorbehouden aan wijze mensen, of aan rijke mensen, of aan vrouwen of aan mannen: ieder mens kan steeds weer thuiskomen. Eigenlijk moet ik het nog anders zeggen: we kómen ieder moment thuis, of we het willen of niet, of we het weten of niet. Waar het om gaat is dat we ons dat ook realiseren, want dan is er ook die bevrijdende werking. Bijna als een soort opluchting: alles was even weg, en je kunt weer naar het volgende toe.

En dat is natuurlijk niet alleen mogelijk in het adem tellen of in welke andere meditatieoefening dan ook. Alles kan dat thuis zijn. Dit kan jullie thuis zijn: *slaat bel*. En dit is het thuis: *neemt slokje water*. Dit is het thuis: *schrijft*. En ook de dingen die binnenkomen door onze zintuigen zijn in principe dat thuis. We zeggen wel eens dat de Dharma geen onderscheid maakt. De Dharma zegt niet: ik ben wel thuis in mooie dingen, maar niet in lelijke dingen. Alles wat er is in het leven, wat het ook is, is op het moment dat we er contact mee maken, ons thuis. En dus heeft alles ook die bevrijdende kwaliteit. En het is die bevrijdende kwaliteit die ons opent, die – wat ik helemaal in het begin zei – de mogelijkheid is tot alles.



Dat is ook één van de redenen waarom we in het boeddhisme wel eens zeggen dat een bodhisattva geen vast standpunt heeft. Een bodhisattva heeft wel een standpunt maar geen vást standpunt. Een vast standpunt zou betekenen dat er niet meer de mogelijkheid tot alles is. Een vast standpunt verhindert dat we zien dat we steeds weer opnieuw geboren worden. Dat we contact kunnen maken met dat wat er nu is. En pas als we echt, echt dat contact gemaakt hebben, dan kunnen we van daaruit alle kanten op. Dan kunnen we het alsnog afwijzen. Dan kunnen we het alsnog liefhebben. Maar het begint met het thuis zijn in dat wat er is.

En ook in tijden dat we het moeilijk hebben, kunnen we onszelf ruimte geven door naar een thuis toe te gaan. En dat kunnen we oefenen door te beginnen met kleine, dagelijkse dingen die zich regelmatig voordoen in ons leven, en die geen lading hebben van voorkeur of afkeer. Ik geef hier in het centrum vaak het voorbeeld van de deuren open en dicht doen. Steeds als je een deur open doet, als je een deur dicht doet: laat dat even je thuis zijn. Dat er op dat moment niets anders is. En je gaat herboren verder. Met alles wat er was, en toch ook weer nieuw.

Je kunt iets uitzoeken voor jezelf. We werken allemaal veel met de computer, we hebben altijd onze telefoon bij ons. Je zou kunnen zeggen, iedere keer dat ik die telefoon hoor, of dat er een of andere beltoon klinkt, ga ik me eerst realiseren dat die beltoon op dat moment mijn thuis is. Niet gelijk kijken wie het is, nee, me alleen even realiseren dat die beltoon op dat moment het thuis is. Dat kun je gaan oefenen. En ik denk dat je zult merken dat dat ruimte geeft in je leven, en in die zin bevrijdend werkt. Dat je je gaat openen voor dat wat er is.

En als je je niet volledig realiseert dat dat je thuis is, is dat niet erg. Als je het ziet als een oefening die je steeds maar weer kunt doen, zul je merken dat in ieder geval in jou zich de bereidheid gaat ontwikkelen om contact te maken met de dingen die op je pad komen. Dat je niet meer onmiddellijk bezig bent met voorkeur en afkeer, met wat je leuk vindt en wat je niet leuk vindt, maar dat je gaat leven in de werkelijkheid van wat er op dit moment is.

In onze zen-beoefening stellen we vaak de vraag: *Voordat je weet wat het is, wat is het?* Voordat je in je oordelen schiet, wat is het? Voordat je het een naam geeft, wat is het? Voordat je het fijn of niet fijn vindt, wat is het? En als je je dan realiseert wat het is, wat op dat moment het thuis is, dan zul je merken dat je vandaar uit heel veel kanten op kan. Dat is wat ik ons allemaal toewens, dat we om kunnen gaan met alle verandering op zo'n manier dat we steeds weer thuis zijn, dat we naar huis kunnen gaan in deze tijden van verandering, en dat huis ook weer kunnen verlaten. Ik hoop dat jullie hier een uitdaging in zien om dingen te gaan doen in je dagelijkse leven, terugkerende dingen, en je te realiseren: dit is mijn thuis. En nu al niet meer. En dit is mijn thuis. En nu al niet meer. En die verandering, die is heel goed, daar gaan we in mee. Want eigenlijk kan het niet anders. Eigenlijk is het gewoon zo. Dank jullie wel voor het luisteren.



Vraag: Soms is een verandering wel heel overheersend en dan is het heel moeilijk om thuis te komen.

Jiun roshi: Ja, dat klopt. Ik praat er hier natuurlijk wel heel gemakkelijk over, maar het is heel moeilijk om te doen. Daarom raad ik aan om te beginnen met dingen die vertrouwd voor je zijn, die veilig voor je zijn, die zich regelmatig voordoen, en om daarbij voor jezelf ook dat beeld op te roepen: ik ga nu even thuis zijn in het moment dat ik mijn koffie drink, of de bel hoor, of de deur open doe.

Vraag: Dat voortdurend thuiskomen en verlaten, is dat niet iets wat steeds in hetzelfde enkele moment gebeurt en dus buiten de tijd staat?

Jiun roshi: Ja, prachtig opgemerkt. Dat is uiteindelijk natuurlijk zo. We hebben het vaak over geen ruimte en geen tijd en dat heeft inderdaad helemaal hiermee te maken. Op het moment dat je je realiseert dat je één bent in dit, wat het ook is, zijn eigenlijk alle grenzen weggevallen, dus ook de grenzen van ruimte en tijd. Dus dit moment is de eeuwigheid, het is niet afgebakend door tijd of ruimte. Dat is volgens mij ook waarom we het ervaren als iets bevrijdends, los van ruimte en tijd.