

Wees vriendelijk voor jezelf

We leggen de nadruk op een warm hart, op warme zazen. Het warme gevoel dat we bij onze beoefening hebben, is, met andere woorden, verlichting of de geest van Boeddha.'

Ik wil dat jullie het daadwerkelijke gevoel van de ware beoefening hebben, want hoewel ik toen ik iong was aan zazen deed, wist ik niet precies wat het was. Soms was ik erg onder de indruk van de manier waarop er in Eiheiii en andere kloosters gemediteerd werd. Ik was diep bewogen als ik grote leraren zag of naar hun lezingen luisterde. Maar het was moeilijk zulke ervaringen te begrijpen.

Het is ons doel een complete ervaring of vol gevoel te hebben in elk moment dat we mediteren. Wat we leren is dat verlichting en beoefening één zijn, maar mijn wijze van beoefenen was wat we ladder-zen noemen: 'Op dit moment begrijp ik zo en zoveel, en volgend jaar begrijp ik een beetje meer' - zo dacht ik erover. Van op die manier oefenen klopt niet veel - ik was nooit tevreden. Als jullie met ladder-zen experimenteren, komen jullie misschien ook tot het inzicht dat het fout is.

Als we van het mediteren geen warm, groot gevoel van tevredenheid krijgen, mediteren we niet goed. Je kunt wel in de meditatiehouding zitten, proberen in de goede houding te volharden en je ademhalingen tellen, maar het is levenloos zazen omdat je alleen maar instructies opvolgt. Je bent niet vriendelijk genoeg voor jezelf. Je denkt dat je, als je de instructies van een leraar maar opvolgt, goede zazen hebt, maar het doel van de instructies is je aan te moedigen om vriendelijk te zijn voor jezelf. Tel je ademhalingen niet alleen maar om je denkende geest uit de weg te gaan, maar zorg zo goed mogelijk voor je ademhaling

Als je erg vriendelijk bent voor je ademhaling, ademhaling na ademhaling, krijg je een fris, warm gevoel tijdens zazen. Als je een warm gevoel hebt voor je lichaam en je ademhaling, kun je voor je oefenpraktijk zorgen en word je volkomen tevreden. Als je erg vriendelijk voor jezelf bent, voel je je zo
Een moeder zorgt voor haar kind, zelfs als ze er geen idee van heeft hoe ze haar baby gelukkig moet maken. Net zo is het als je voor je houding en ademhaling zorgt: er zit een warm gevoel in. Als je een warm gevoel hebt tijdens het mediteren, is dat

een goed voorbeeld van de grote genade van Boeddha. En of je nu priester bent of leek, deze oefening strekt zich uit tot je dagelijks leven. Als je de uiterste zorg besteedt aan wat je doet, voel je je prettig.

Totan Ryokai kwam vele malen tot verlichting. Op een keer zag hij bij het oversteken van een rivier zijn spiegelbeeld in het water. Hij schreef toen een gedicht dat zo ging: “ Probeer niet te ontdekken wie je bent Als je probeert te ontdekken wie je bent, is wat je begrijpt ver van je verwijderd. Je hebt dan gewoon een beeld van jezelf”. In werkelijkheid ben je in de rivier. Je kunt zeggen dat het gewoon een schaduw of weerspiegeling van jezelf is, maar als je goed kijkt, met warme gevoelens, blijkt dat je het zelf bent.

Je kunt denken dat je heel warm bent, maar als je probeert te begrijpen hoe warm, kun je het niet echt meten. En toch, als je jezelf met warme gevoelens in de spiegel of in het water ziet, ben je dat. En wat je ook doet, je bent er.

Als je iets met warme gevoelens doet, is Manjushri er, de Bodhisatva van de wijsheid, en de echte jij is er ook. Je hoeft je niet af te vragen waar Manjushri is of wat hij aan het doen is. Als je iets doet met je warme geest, is dat de echte oefenpraktijk. Zo hoor je voor de dingen te zorgen, zo hoor je met andere mensen te communiceren.

Onder jullie bevinden zich priesters en mensen die geen priester zijn en jullie willen allemaal je eigen weg gaan. De ongetrouwden en de getrouwden onder jullie hebben hun eigen manier om de beoefening in het dagelijks leven toe te passen. Onze omstandigheden verschillen, maar de beoefening is hetzelfde en we ontmoeten Manjushri allemaal. Want al is hij één, hij is ook overal, bij alles en iedereen. Wat je ook doet, wat voor manier van oefenen je ook volgt, Manjushri is erbij. Het geheim is dat je de ware genade van Boeddha niet vergeet van Boeddha die voor alles zorgt. Als we dat uit het oog verliezen, maakt het niets meer uit wat we doen. Het heeft dan geen zin.

Dus leggen we de nadruk op een warm hart, op warme zazen. Het warme gevoel dat we bij onze beoefening hebben, is, met andere woorden verlichting, de genade van Boeddha of de geest van Boeddha. Het gaat er niet om gewoon je adem te tellen of je ademhaling te volgen. Als je het tellen van je adem saai vindt, kun je beter gewoon je ademhaling volgen. Maar het gaat erom dat je tijdens het in- en uitademen op de adem let, net

zoals een moeder over haar baby waakt. Als een baby glimlacht, glimlacht haar moeder ook. Als de baby huilt, is de moeder bezorgd. Een zo hechte relatie, één zijn met je oefenpraktijk, daar gaat het om. Ik heb het hier niet over iets nieuws: het is allemaal ouwe koek!

Onze kloosterregels berusten op een vriendelijke, warme geest. Het idee is dat ze je vrijheid niet inperken, maar je de vrijheid geven om je op je eigen wijze te gedragen en op je eigen wijze te werk te gaan. Het is niet zo belangrijk dat je je letterlijk aan de regels houdt. Als je af en toe een regel overtreedt, weten we wat je mankeert en je leraar kan je dan, zonder direct kritiek te leveren, beter helpen. Zo verbeter je je meditatie om controle te hebben over je verlangens en je dagelijks leven. Dan ben je van alles bevrijd. Dat is het doel van onze beoefening voor zowel priesters als leken. Let alsjeblieft goed op hoe je mediteert. Wees erg vriendelijk voor jezelf.

Dank jullie zeer