



Het verhaal van de reizende monniken

Een paar reizende monniken bezochten eens een beroemde zenmeester en vroegen hem waaruit zijn oefenpraktijk bestond. De zenmeester zei: 'Ik eet, ik loop, ik zit, ik slaap'. De monniken vonden die informatie nogal mager en waren vastbesloten achter het geheim te komen dat de zenmeester, naar ze dachten, voor hen verborgen hield. Geërgerd antwoordde een van hen: 'Dat is toch niets bijzonders. Ook wij eten, lopen, zitten en slapen.' De zenmeester zei vriendelijk: 'Ja, maar als ik eet dan eet ik ook en als ik loop dan loop ik. Als ik zit dan zit ik en als ik slaap dan slaap ik.'

Zenverhaaltje komt uit: Dit ene moment, van Magrit Irgang, uitgeverij Asoka

Hand-out 2: Zen is niets bijzonders/ Het verhaal van de reizende monniken

Geen mantra, geen toverformule, geen magische greep. Niets dan de aanwijzing helemaal aanwezig te zijn in alles wat we doen. Met andere woorden: aandachtig te zijn.

Zen wil niets aan ons leven toevoegen, eerder wil het iets wegnemen,; de sluier die voor onze ogen hangt en verhindert het heel gewone leven als een mysterie te zien.

Het zitten is echter niet het doel maar een middel en daarom plegen zenmeesters tegen hun leerlingen te zeggen: 'Alles is zitten'.

Een ontwaken voor dat wat is kan ieder ogenblik plaatsvinden. Maar daarvoor moeten we stil zijn en onze verwachtingen, voorstellingen, dromen en angsten radicaal loslaten – ook de verwachting dat boven op de berg een meester op ons wacht die ons geeft wat we denken nodig te hebben.

In zen spreken we van de ontwikkeling van het oog van de onderscheidende wijsheid. Dit oog ziet door alle uiterlijke verschijningsvormen heen diep in de dingen zelf en ontdekt in het onvolmaakte het volmaakte, in de leegte de volheid, in de duisternis het licht – maar ook in het hoogtepunt het afstervende, in het licht de duisternis. En het kan de uniekheid van ons ware wezen onderscheiden van de bijzonderheid waarmee ons ego zich in de loop van de tijd heeft getooid om zich te beschermen, te bevestigen of te versterken.

Wie zen beoefent wordt daarom in zekere zin steeds 'minder'; hij of zij wordt onbezorgder, eenvoudiger en helderder.

De jonge reizende monniken zijn nog niet op dit punt aangekomen. En daarom glimlacht de oude meester, die zo 'niets bijzonders' is dat hij veel mensen al is tegen gevallen.

Huiswerksuggestie: Probeer de komende week 'niets bijzonders' te zijn.

Citaten uit: Dit ene moment, van Magrit Irgang, uitgeverij Asoka