

## **Klassieke Zazen handleiding (Tso-chan-i, (坐禅仪)) van Ch'ang-lu Tsung-tse**

De persoon die een Bodhisattva wil zijn, moet begrijpen dat grote compassie een voorwaarde is voor de ontwikkeling van de hoogste wijsheid. De vier bodhisattva-geloften moeten worden afgelegd en eenpuntige concentratie bevorderd. Met de gelofte om alle levende wezens te bevrijden, zou je geen bevrijding voor jezelf alleen moeten nastreven.

Laat alle omstandigheden voor wat ze zijn en laat alle zorgen ook los, maak lichaam en geest één, en ervaar geen dualiteit tussen beweging en bewegingsloosheid. Wees matig met voeding en drank, neem niet te veel maar ook niet te weinig. Zorg voor een goed evenwicht in slaap, noch te lang noch te kort qua tijd.

Voor zazen, leg (een kussentje of) dikke mat neer op een rustige plek, zorg dat je losse kleding draagt, en zit dan in hele lotus. Plaats eerst de rechtervoet op de linkerzij, en dan de linkervoet op de rechterzij. Of zit in halve lotus, waarbij je de linkervoet op de rechterzij plaatst.

Plaats vervolgens je rechterhand op je linkervoet, je linkerhand in je rechterhand, waarbij de duimen elkaar raken. Richt je torso op en strek het ietwat uit, wieg van links naar rechts, en kom dan in het midden uit. Leun niet naar een kant, noch naar voren noch naar achteren. Breng je heupen, ruggegraat en hoofd in 1 lijn zoals een stupa. Maar overstrek je niet om je lichaam rechtop te zetten, omdat dit je ademhaling gaat belemmeren en ongemak gaat veroorzaken. Je oren zijn op 1 lijn met je schouders, je neus in 1 lijn met je navel, je tong rust tegen de bovenkant van je gehemelte, de mond is licht gesloten, ogen zijn licht open om slaperigheid te voorkomen.

Dit is de beste houding om de concentratiekracht van meditatie vol te houden. In vroeger tijden zaten de beste monniken die deze praktijk beoefenden altijd met hun ogen open. Zenmeester Fayun Yuantong voer uit tegen die monniken die met hun ogen dicht zaten, als waren ze grotgeesten in een donkere berg. Er is een goede reden om met je ogen licht open te zitten, en zij die dit zo doen weten waarom.

Het lichaam kan zo stabiel zijn. De in- en uitademingen laat je in balans komen zodat chi gelijkmatig verdeeld wordt. Spanning dient losgelaten te worden van je hele buikgebied waardoor de navel de ruimte krijgt. Laat geen gedachten opkomen, goed of slecht. Als er een gedachte op komt, wees je dit dan bewust. Als je je dit bewust wordt, kan het weer verdwijnen. Als je dit zo toepast over een lange periode worden alle gedachten vergeten en komt alles op een natuurlijke manier tot eenheid. Dit is de essentie van zazen.

Zazen is daadwerkelijk de dharma poort van gemak en vreugde. Als mensen er ziek door worden, doen ze het niet met de juiste zorg. Als je het goed doet, wordt je hele lijf op een natuurlijke manier licht en op z'n gemak, je spirit wordt fris en je geest wordt helder. De smaak van de dharma blijft hangen, en je

bent kalm, puur en vreugdevol.

Als je al een inzicht hebt gehad, dan is dit alsof een draak het water heeft ontdekt of een tijger de bergen. Als je nog het inzicht moet krijgen, gebruik dan de kracht van de meditatie zelf zoals de wind de vlam aanwakkert waardoor die sterker wordt; grote inspanning is niet nodig. Bevestig het gewoon voor jezelf en dan zul je niet bedrogen worden.

Daar waar het pad weelderig groeit, echter, verblijven ook de demonen en er zijn allerlei soorten ervaringen, aangenaam en onaangenaam. Blijf altijd aandachtig en dan kan niets van dit alles je dwars zitten. De *Surangama Sutra*, het geschrift *Chih-kuan* van Tiantai en Guifeng's *Handleiding voor het opwekken en realiseren (van verlichting)* beschrijven in detail deze demonische geestestoestanden, en op die manier kun je voorbereid zijn.

Als je klaar bent met mediteren, beweeg je dan langzaam en kom rustig overeind, zonder haast of plotselinge bewegingen. Gebruik ten allen tijde toepasselijke middelen om de geconcentreerde kracht van je meditatie te continueren, alsof je een baby in je armen houdt. Daarmee kun je het gemakkelijk meenemen in het leven van alledag.

Dit is de meest urgente taak. Als je niet kalm en rustig oefent, dan zul je uiteindelijk helemaal het spoor bijster raken. Om de parel te zoeken, kun je het beste de golven kalmeren. Als het water van concentratie stil en helder is, openbaart de parel in de geest zich (van)zelf.

Op deze manier zegt de *Sutra van de Perfecte Verlichting* dat ongehinderde en pure wijsheid voortkomt uit meditatie. De *Lotus Sutra* zegt dat we op een stille plek onze geest zouden moeten cultiveren en tot rust laten komen, zodanig dat het zo stil is als de berg Sumeru. Daarom, om zowel het profane als het heilige te overstijgen, is stille meditatie noodzakelijk; om bevrijd te kunnen heengaan (sterven) of we nu zitten of staan, is afhankelijk van de geconcentreerde kracht van meditatie.

Zelfs al wijd je je leven er aan, let op dat je geen tijd tekort komt. En als je je tijd verdoet, hoe zul je dan je karmische obstakels overwinnen? Daarom heeft een oude wijze gezegd dat zonder de geconcentreerde kracht van meditatie, je in elkaar zult krimpen bij de deur van de dood. Als je je ogen sluit terwijl je niets hebt bereikt, resulteert dit alleen maar in eindeloze golven van (misleid) bestaan.

Bevoorrechte dharmavrienden! Alsjeblieft, lees deze handleiding keer op keer. Voor het welzijn van onszelf en van anderen, laten we allemaal samen volledig ontwaken.

## Achtergrondinformatie:

Op <https://en.wikipedia.org/wiki/Tso-chan-i> kun je meer lezen over het ontstaan van deze tekst en de context er van. Onderaan de pagina staat een link naar <http://wenshuchan-online.weebly.com/zuochan-yi---223523110920202-seated-meditation.html>

waar een van de Engelse vertalingen te vinden is, die ik (Wanda Sluyter) gebruikt heb om daaruit de Nederlandse vertaling te destilleren. Daar staat ook te lezen dat de tekst in 1103 is opgesteld, bijna 150 jaar voordat zenmeester Dogen zijn Fukanzazengi schreef. Dogen maakte gebruik van deze tekst als een van zijn inspiratiebronnen.

De tweede Engelse vertaling die ik gebruikt heb, en mijn eigenlijke kennismaking met deze zazen-handleiding, is van de hand van Jeff Shore. Voor wie hem niet kennen: hij is een Amerikaanse zenleraar en de lekenopvolger van Keido Fukushima roshi, de (inmiddels overleden) abt van het Tofukuji-Rinzai-zenklooster in Kyoto.

Op <https://beingwithoutself.files.wordpress.com/2015/05/spring-2015-retreat-lectures.pdf> kun je deze vertaling vinden. Hij schrijft ook: “In Japan it is found in both the popular Four Texts of the Zen School and in the Poison-Painted Drum, the basic handbook for Rinzai monastic practice. It is **the** zazen manual;” Oftewel: deze tekst wordt tot op de dag van vandaag gebruikt in Rinzai zenkloosters om de monniken (en leken) uit te leggen hoe je zazen beoefent.

Op vertalingen valt altijd veel af te dingen. Als je beide Engelse vertalingen er naast houdt, zul je merken dat die onderling verschillen en dat ik geprobeerd hebt 'het beste van 2 werelden' daarin samen te brengen. Hopelijk ben ik daar zo goed mogelijk in geslaagd, al ben ik geen vertaler maar eerder ervaringsdeskundig.