

Buigen

Een paar reflecties over de geest en essentie van het buigen, geschreven door eerw. meester Myōhō Harris, dharmaleraar van een tempeltje van de Orde in Wales, The Place of Peace Dharma House. (Deel van een artikel gepubliceerd in the Journal of Buddhist Contemplatives in 2015. Het is vertaald uit het Engels door eerw. Baldwin.)

In boeddhistische geschriften staat geschreven dat er geen boeddhisme meer zal zijn wanneer er niet meer gebogen wordt. Deze uitspraak maakt duidelijk hoe belangrijk de essentie van buigen is. Buigen kan beginnen met het maken van een fysieke beweging maar het gaat veel verder dan dat. Zolang we leven zal buigen altijd een betekenis hebben; zoals kleurstof stof doordringt, zo spreidt en verandert of herwint buigen elk aspect van ons. We gaan gaandeweg zien dat buigen zelfs doorgaat wanneer er geen fysieke beweging is. En het blijft goed om die beweging steeds weer te maken.

Tijdens een meditatie-instructie is hoe te buigen één van de dingen die we getoond worden. We buigen wanneer we de meditatiehal ingaan, we buigen naar onze meditatieplek en draaien dan om om vervolgens naar de zaal te buigen voordat we neerzitten om te mediteren.

BUIGEN: wanneer we de ruimte ingaan waarin we mediteren.

De fysieke meditatiehal is een uiterlijke uitdrukking van wat in het boeddhisme de Tathāgatarbha wordt genoemd, de baarmoeder van de Tathāgata¹. Het is de hara², onze innerlijke zitplaats. En het is bij ons waar we ook gaan. Er is nooit een tijd (of we dit nu weten of niet) dat we niet hierin zitten. Buigen erkent de waarde van deze zitplaats en brengt onze wens om dit bewust volledig met lichaam spraak en geest binnen te gaan tot uitdrukking.

BUIGEN: naar onze zitplaats.

We geven onszelf volledig. De plek waar we zitten is nergens anders dan in dit lichaam en deze geest. De menselijke sfeer is onze oefenruimte en het leven dat we hebben is de specifieke verzameling van omstandigheden dat ons gegeven is om mee te werken. Buigen zegt 'help me alsjeblieft', 'geef me alsjeblieft richting', 'ik ben hier en bereid om naar wat dan ook te kijken, bereid om wat dan ook aan te pakken en bereid om door deze beoefening te veranderen in welke wijze dan ook die goed is en in overeenstemming is met universele Waarheid'. Buigen zegt 'wat wordt er van mij gevraagd?' 'hoe vervul ik het potentieel van dit leven?'. Het brengt ook een compleet en openhartig geven van onszelf tot uitdrukking; we vertrouwen onszelf toe aan dat wat stroomt en nemen een stap als iemand die helder wilt zien, die onderwezen wilt worden door en gedienschtig wilt zijn aan de Meester in het Hart. Het zegt 'ik ben hier om te luisteren'. Het zegt 'ik ben de jouwe'.

BUIGEN: naar de ruimte toe.

Alleen wij kunnen onze eigen voeten bewegen, alleen wij kunnen ons eigen karma doen oplossen en dit wordt gedaan binnen de context van leven en oefenen met anderen. We herkennen de oprechte wens van allen die aanwezig zijn en tonen onze dankbaarheid voor het feit dat er gelijkgestemden zijn met wie we kunnen oefenen. Onze buiging erkent dat deze wereld een enorme smeltkroes van karma is waarin oorzaak en gevolg zichzelf uitwerken in eindeloos veel verschillende wegen. Ook wordt erkent dat door onze dagelijkse omgang met anderen dingen waarmee we moeite hebben kunnen verschijnen en onze buiging zegt dat we bereid zijn om ermee te oefenen en onderwezen te worden door die omstandigheden; en sterker nog, in feite *vragen* we het leven ons te onderwijzen.

We buigen ook naar de ruimte, de plek die ons bescherming biedt terwijl we mediteren. Bakstenen en cement, vloerbedekking en meubilair zijn ook Boeddhanatuur en een gebouw kan 'weten' dat het gebruikt wordt als een retraiteplaats; dat het gehoor geeft met vrijgevigheid van geest is ontroerend. Deze buiging helpt ons om niets voor vanzelfsprekend te nemen en aan te voelen hoe alle dingen met ons mee zitten en ons op ons pad zullen helpen.

We draaien ons dan naar de muur toe om en gaan zitten en mediteren.

VOLLEDIGE BUIGINGEN: zoals ze gemaakt worden tijdens de ochtendceremonie.

We knielen en raken met ons voorhoofd de grond en brengen onze handen met vlakke (niet half gesloten) open palmen, naar boven gericht, boven onze hoofden. Toen ik postulant in het klooster was werd me verteld dat we de Boeddha's voeten boven onze hoofden tillen en dat beeld is bij me gebleven. We plaatsen de Waarheid boven gedachten, gevoelens en emoties en plaatsen het hart (de levende Dharma) boven het hoofd (geconditioneerde denkprocessen). We zeggen



daarmee dat we de klaarheid waarderen van juist inzicht (het licht dat zuiver en onzuiver onthult³) meer dan het intellectueel gepeins en de emotionele reacties die daaruit voortvloeien en me steeds dieper doen verstrikken in pijnlijke verwarring. Deze buiging zegt 'ik zal de Waarheid zoeken in alles dat ik doe'.

Boeddhisme is het pad van ontwaken en met deze buiging geven we uitdrukking aan onze wens om dat potentieel te verwerkelijken en aan onze bereidheid om het werk van spirituele training te doen dat mogelijk maakt dat dit gebeurt. Wanneer we schadelijk gaan handelen kunnen onze emoties erg sterk zijn. Als we dan naar ze buigen is er een ontspannen innerlijke kracht in plaats van spanning. 'Ik zie je (het verschijnen van verwarring), ik erken je maar bedank ervoor om naar je te handelen'. Er is dan geen gevecht.

We temmen in plaats van onderdrukken ons hardnekkig karma en onze oude mentale gewoontepatronen, we keren ons er naar toe in plaats van het te ontwijken en vormen ze om in plaats van ze te vernietigen. Zoals de Boeddha zei: “Ach bouwer van dit huis van het ego, jij bent gezien en jij zal niet meer bouwen.” Met deze buiging bieden we alles wat in ons nog niet is omgevormd aan het licht van Waarheid zodat we helder mogen zien hoe we onszelf kunnen helpen.

Tijdens Jukai worden we gevraagd “Is het je wens een boeddhist te worden?” en de wijdeling antwoordt “Ja”. Met deze buigingen, en met iedere buiging, bekrachtigen we elke dag weer deze wens opnieuw.

* * * * *

WEERSTAND TEGEN BUIGEN

Misschien vind je het vervelend als we tijdens een meditatiebijeenkomst buigen omdat je niet kan begrijpen waar het voor nodig is. Misschien voelt het vreemd en onbekend om te doen, iets dat in het Oosten wordt gedaan maar weinig tot geen relevantie lijkt te hebben met onze tijd en cultuur.

Als je buigen als een vreemde handeling ervaart wat je ongemakkelijk doet voelen, maar je wilt wel het boeddhisme beoefenen, dan is het soms behulpzaam om het thuis eens te doen wanneer je alleen bent. Buig dan een keer in een stille kamer waarin niets je afleidt en geef je er volledig aan. Kijk dan wat er in je geest verschijnt; begrijp je waarom je geen buiging wilt maken? In de weerstand tegen buigen ligt de volgende stap in je training die gemarkeerd wordt door die ongemakkelijke of verbolgen gevoelens. Als je open kan zijn naar, en met ze kan oefenen, zullen ze je een waardevol inzicht geven in hoe je jezelf kunt helpen op een wijze en betekenisvolle manier.

Buigen zal altijd wel enkele van ons ongemakkelijk of verbolgen doen voelen want zoals alle ceremoniële vormen brengt het de koan (het gebied van innerlijke verwarring en pijn dat we niet kunnen begrijpen maar toch ons handelen beïnvloedt) naar voren. We waarderen zelden die momenten waarin we herinnerd worden aan onze onopgeloste problemen en we kunnen ons ergeren wanneer we verstoord worden door de Waarheid of door wat in ons ligt. Maar als we die verstoring kunnen verwelkomen ontdekken we dat we er veel van kunnen leren wat onze kwaliteit van leven zal verbeteren.

Misschien zal je onderzoekende buiging een innerlijke verbinding met een dieper gewaarzijn kenbaar maken, een verbinding die je voorheen altijd was ontgaan, waardoor buigen zinvol gaat worden. Maar zelfs als dat niet zo is, zelfs als je weerstand tegen buigen blijft, wordt je een kans geboden in de vorm van een gevoel en een keuze. Training is niet gebaseerd op de

vergankelijke wereld van voorkeur en afkeer; 'ik wil dit graag doen dus doe ik het', 'ik heb geen zin dus doe ik het niet'. Deze manier van denken verankert ons aan, en continueert de wereld van lijden. Training is gegrond in iets diepers dan gevoelens. Het is gegrond in de roep van onze harten om tevoorschijn te komen en het geschenk van Waarheid te ontvangen. Onze Stille Belichting oefening is er om ons te helpen die innerlijke vrijheid en vreugde te vinden.

Vroeg of laat begrijpen we dat buigen een binnentreden is en niet een daad van jezelf onderwerpen. Met elke buiging onderkennen we ons eigen potentieel. Het is het geven van onszelf, het zich openen, dat het mogelijk maakt Dharma of onderricht te ontvangen. Het drukt een bereidheid uit om te veranderen door de kracht van Waarheid die ons leidt naar vrijheid, de vrijheid van het niet gebonden zijn door onjuiste waarneming en verward denken.

Deze vrijheid kan ook bescheidenheid worden genoemd. Bescheidenheid betekent hier zuiverheid, het komt voort uit het weten wat we zijn en het leven vanuit die inherente heelheid die ook onze oorspronkelijke zuiverheid genoemd kan worden. Wat belemmert ons om te leven vanuit die zuivere plaats? De training zal ons helpen in het begrijpen en oplossen van deze vraag en dit kan niet gebeuren zonder buigen.

Wat begon als moeilijk en zwaar wordt gaandeweg onze natuurlijke manier van zijn; het is wat we willen doen. Buigen is een vrijwillige daad, een daad van toewijding, van geven, en wordt gedaan voor geen andere praktische reden dan het geven en openen van onszelf en dat maakt het zo waardevol en zo weldadig.

Het is begrijpelijk dat sommigen die nieuw zijn in de beoefening zullen denken dat buigen en het respectvolle gedrag dat eruit voortvloeit beteugeland is of dat mensen worden gevraagd zich te gedragen in een onderdanige wijze maar dat is niet zo. Buigen is de ware essentie van spirituele volwassenheid, innerlijke heelheid en vrijheid. Net zoals we niet tegelijkertijd egocentrisch én verlicht kunnen handelen, zo kunnen we ook niet tegelijkertijd een spirituele volwassene zijn en niet kunnen buigen en de geest van buigen, in al zijn vormen, niet kunnen waarderen: er is nooit een tijd waarin dit niet zo is. Buigen is er niet om ons te bedwingen maar om de grote weg van de Boeddha's en Stamhouders vrij te maken.

* * * * *

Noten:

¹): Betekent 'Hij die aldus gekomen is' en is een Sanskriet woord en één van de titels van de Boeddha.

²): Japans woord voor dat deel van het lichaam dat ligt tussen het borstbeen en een paar centimeter onder de navel (onderbuik).

³): Uit de Sandōkai van Zenmeester Sekitō Kisen. (Zie ook '[Sandōkai: Trouw aan de Bron](#)')