

## De Leerling

*“If the disciple has faith, the line of separation, duality, difference and opposition melts into unity, unity between master and disciple, without any opposition.”*

*Master Taisen Deshimaru*

*The Way of True Zen*

Telkens als ik in de sangha van de Italiaanse zenmeester Beppe Mokuza Signoritti aankom ([www.sumi-e.it/nl/nl-beppe-mokuza](http://www.sumi-e.it/nl/nl-beppe-mokuza)), word ik getroffen door de hoge mate van concentratie en de kracht van de gebundelde energie van de zen-beoefening van de groep. De leraar voelt als een grote boom onder wiens beschutting andere bomen mogen groeien.



Ik mediteer elke dag samen met hem en de andere leerlingen, studeer soetra's, leer te reciteren en werk mee in de grote moestuin van de sangha.

Als ik naar de zenleraar kijk, lijkt het alsof zijn alledaagse handelingen in een ander licht staan. Alsof het gewone daglicht door een onbekende stof of materie heengaat. De lichtstralen worden op een andere manier gebroken, er ontstaat een nieuw prisma met subtielere kleuren, een energiekeer licht waarin alles helderder en gevoeliger wordt waargenomen. Iedere handeling die de leraar uitvoert is tegelijkertijd teder en trefzeker, verfijnd en resoluut, aandachtig en snel, harmonieus en alert.

Meewerkend met de sangha, merk ik echter dat ik me beweeg als een olifant in een porseleinkast. Mijn handelingen zijn te grof, te langzaam, te bonkig, niet nauwkeurig afgestemd op wat de situatie vergt. Alsof ik niet ben aangesloten op dezelfde bron als de zenmeester. Een deel kan gebrek aan ervaring of onwennigheid zijn. Maar dat verklaart niet het gebrek aan subtiliteit, fluiditeit, afstemming met alles om me heen.

Ik help mee bij het groente planten. Hij graaft een diep gat in de klei, mengt dat met zand, bedekt geduldig de tere naakte wortels, giet er water op. Ik kijk ernaar, observeer. Voel telkens de neiging om te zeggen: 'Okee, klaar'. Maar de zenmeester voegt nog mest toe, meer water, meer zand. Hij neemt zijn tijd, alsof hij voelt wat de plant en de wortels nodig hebben.

Bij het aardappels rooien hakt de zenleraar voorzichtig tastend in de aarde om de aardappels in een soepele beweging bloot te leggen. Ik krijg een kleiner schepje, maar graaf te diep en met teveel enthousiasme. Ik raak de aardappels en moet ze telkens loswrikken van de schep.

De beschadigde aardappels legt hij apart in een krat met water, ze kunnen niet bewaard worden en moeten als eerste gegeten worden.

Tijdens het sorteren van de tomaten plaats ik de ze met teveel kracht in het krat, waardoor de rijpe vruchten kneuzingen oplopen en helaas ongeschikt worden voor consumptie. In één moment van onachtzaamheid is het werk van maanden, het zorgvuldig zaaien, opbinden, snoeien, bemesten, besproeien, wieden en plukken, tenietgedaan.

Later die dag selecteert de zenleraar zorgvuldig welke tomaten nog goed zijn.



Als we de tomaten snijden, is zijn plank veel sneller leeg dan de mijne. Bij het opruimen van de tomatenpers plaats ik alle onderdelen netjes terug in de doos. Maar de volgende dag blijkt dat er één houten onderdeel nog vochtig was en nu onder de zwarte schimmel zit. Ik zie hoe de zenmeester met het betreffende onderdeel naar de schuur loopt, hoor hoe hij geduldig het aangetaste hout wegzaagt zodat hij het overgebleven deel nog kan gebruiken.

Ik wend m'n blik af, voel gène. Voel me een klein kind, de slechtste leerling uit de klas.

De volgende dag, na de meditatie, spreekt de zenleraar me aan: "Je bent tijdens de meditatie te snel afgeleid. Je blik volgt elke beweging. Dit zet zich ook voort buiten de dojo. Concentreer je op je adem, volg minder je gedachten, richt je blik meer naar binnen."

Ik word bestormd door gedachten. M'n ego draait op volle toeren, voelt zich incompetent, tekortschieten – mede ook na alles wat er gister is gebeurd.

Hij neemt het waar en zegt: "Het is normaal dat deze gedachten opkomen. Maar volg ze niet. Die emoties verhinderen dat je aandachtig blijft in het hier-en-nu, je verliest concentratie, creëert separatie met anderen en lijden voor jezelf. Stel je open voor je eigen boeddha-natuur, de bron in jou. Dat is dezelfde bron als in mij. Ik kan naast je lopen en je naar die bron leiden. Dat heeft alleen zin als je vertrouwt op de indicaties die ik je geef op basis van m'n eigen ervaringen. Zonder telkens je emoties te volgen en in discussie te gaan."

Geen discussie meer? Geen vragen meer?

"Ja maar ....", zeg ik met ingehouden stem, angstig voor wat er komen gaat: "... dan blijft er helemaal niets meer van me over,"

"Precies!," bevestigt hij zacht, "hier moet je doorheen. Kom in dieper contact met jezelf. Doe zazen. Volg je adem. Leer daarop te vertrouwen. Dan merk je vanzelf dat er iets anders voor in de plaats

komt: iets sterkers, meer compassie vanuit éénheid met alles om je heen. Een onbegrensde liefde voor jezelf en anderen.”

Ik luister, het schuurt, maar ik voel me ook diep geraakt, herkend. Die liefde leeft ook in mij.

Waarom toch steeds die worsteling? Angst voor uitdoving van het 'ik'?

Ik reflecteer, kauw erop, zit er weken mee in zazen.

“Duw je knieën tegen de grond, je rug recht, je nek gestrekt, het puntje van je kin ingetrokken,” hoor ik hem zeggen tijdens de meditatie. “Het topje van je hoofd duwt tegen de blauwe lucht. Zodra je een gedachte opmerkt, adem je uit en laat je die voorbijgaan. Wat nodig is om in zazen te bereiken, is er al, is hier, is overal. Dit authentieke 'onzelf' is niet iets dat in ons verborgen zit, zoals een pit in een vrucht. Het is eerder de pit, de vrucht, de tak, de wortels, de hele boom, de aarde waarop hij rust en de lucht waarin hij opkomt.”



Ik luister en oefen, dag na dag, week na week en voel me als een boom die mag groeien naar het licht. Automatisch, onbewust, natuurlijk. En merk dat er - dieper dan de gedachten en angst – steeds vaker een bron opwelt van kalme vreugde en vertrouwen.