

---

## Zeg maar ja ...

Irène Kyojo Bakker

*Ten thousand flowers in spring, the moon in autumn,  
A cool breeze in summer, snow in winter.  
If your mind isn't clouded by unnecessary things,  
This is the best season of your life.*

*Tienduizend bloemen in het voorjaar,  
de maan in het najaar,  
Een koel briesje in de zomer, sneeuw in de winter  
Als je geest zich niet laat verduisteren  
door onnodige dingen,  
Dan is DIT het beste seizoen van je leven.*

Ted, een Amerikaanse arts vroeg mij eens: 'Jij bent nu al zo lang met Zen bezig. Wat heeft het je gebracht?' Met andere woorden: voordat ik daar mijn tijd en energie aan wil geven, wil ik wel eens weten of het me wat oplevert. Zonder erbij na te denken antwoordde ik: 'A deep appreciation for my life as it is.' 'Een diepgevoelde waardering / dankbaarheid voor mijn leven, zoals het is.' Achteraf dacht ik: had ik op die vraag niet een diepzinniger antwoord moeten geven? Maar het was een eerlijk antwoord en het klopt nog steeds ... Pas later hoorde ik dat Maezumi Roshi eens antwoordde aan iemand die vroeg wat Zen was: 'Zen is appreciation of your life'. Maezumi Roshi (1931-1965) kwam in de zestiger jaren vanuit Japan naar de VS om Zen naar het Westen te brengen. Berni Glassman Roshi is zijn eerste opvolger en mijn Zenleraar Genpo Merzel Roshi is de tweede van zijn twaalf opvolgers, waaronder vier vrouwen. Hij heeft duizenden mensen met Zen in aanraking gebracht en meer dan vijftienhonderd Dharma-toespraken gehouden. Als je al zijn teaching in enkele woorden zou moeten samenvatten, dan zou het zeker dit zijn: 'Appreciate your life' - 'Waardeer je leven.'

In mijn jonge jaren als Amsterdamse schooljuf vroegen de kinderen mij regelmatig of ik een versje in hun poëziealbum wilde schrijven. Ik had een hele collectie versjes en probeerde voor elk kind een versje te vinden dat hem of haar zou aanspreken. Toch kwam ik heel vaak uit bij hetzelfde versje, dat ik tot op de dag van vandaag nog steeds uit mijn hoofd ken:

*Wees tevree met kleine dingen,  
met de kleine bloem die bloeit.  
Met de vogeltjes die zingen,  
met het vlindertje dat stoeit.  
Met de held're regendroppen  
en de warme zonnenschijn.  
Wees tevree met kleine dingen,  
en je zult gelukkig zijn.*

Zo simpel en zo waar. En niet zo heel anders dan het aan het

begin genoemde vers van de beroemde dertiende-eeuwse Zenmeester Mumon, die de *Mumonkan* samenstelde. De Mumonkan is een *koan*verzameling, ook wel de Gateless Gate genoemd, de Poortloze Poort. Het zijn oude, korte, vaak raadselachtige verhalen die dikwijls een situatie beschrijven van een monnik en een Zenmeester. Ze zijn bedoeld om de Zenstudent een doorbraak in zijn/haar inzicht te geven. Je kunt ze namelijk niet met je gewone logische denken begrijpen of oplossen en toch moet je het 'antwoord' op de koan aan je leraar presenteren. Een antwoord of liever nog een presentatie zonder woorden geven, die het gewone dualistische denken teboven gaat. Een zo'n koan is case #19, waarin de jonge monnik Joshu aan zijn Meester Nansen vraagt: 'Wat is Tao?' - 'Wat is de Weg? Wat is de weg naar Bevrijding, naar Verlichting? Nansens antwoord was: 'Ordinary Mind is Tao'. Wat een antwoord! 'Je gewone, alledaagse geest is de Weg'. Joshu vroeg: 'Moet ik ernaar op zoek gaan?' Waarop Nansen zei: 'Als je probeert ernaar op zoek te gaan, raak je er verder van verwijderd'. En zo gaat de discussie nog even door.

Mumon heeft aan elk van die verhalen een commentaar toegevoegd en een vers, dat vaak even cryptisch is als de koan zelf. Het vers dat Mumon bij deze koan - Ordinary mind is the Way - schreef is niet zo cryptisch:

*Ten thousand flowers in spring,  
the moon in autumn,  
A cool breeze in summer, snow in winter.  
If your mind isn't clouded by unnecessary things,  
This is the best season of your life.*

Dat is alles! This is it! Lentebloemen, herfst-maan, een zomers briesje en sneeuw in de winter. Wat wil je nog meer? Maar hebben we daar werkelijk genoeg aan? Of willen we inderdaad meer? Beter? Anders?

Genpo Merzel Roshi begon een toespraak eens met: 'When did life first get your attention?' Vrij vertaald: 'Wanneer was je je er voor het eerst van bewust dat je leefde?' En ik flapte er meteen uit: 'Toen ik bijna dood ging'. Pas als we iets bijna kwijt raken of al kwijtgeraakt zijn, pas dan beseffen we wat het voor ons betekende. Dan pas gaan we de waarde er van inzien, gaan we het waarderen. Of het nu om onze gezondheid gaat, een vriendschap, een relatie, of dit leven zelf. Ik ben vast niet de enige die voor het lezen van bijna alles een bril nodig heeft. Toen ik nog wel alles zonder bril kon lezen, nam ik dat als volkomen vanzelfsprekend aan, dacht er niet eens over na dat dat eens zou veranderen, ondanks alle brildragende mensen om mij heen. Nu is dit natuurlijk een triviaal voorbeeld, en een bril zet je zo even op en af (als je hem kan vinden), maar hoe vaak tellen we onze zegeningen, hoe vaak zijn we dankbaar voor alles wat we wèl 'hebben'?

---

Van de dichter Marsman zijn deze woorden:

*Na uw vijftigste jaar  
leer langzaam dat het  
goed is als de  
bladeren vallen*

Kunnen we echt langzaam gaan inzien dat het goed is dat de bladeren vallen? Of proberen we krampachtig die bladeren met superlijm weer vast te plakken? Hoe zou het zijn als we op veel jongere leeftijd al gaan beseffen dat alles voortdurend aan verandering onderhevig is? Dat niets, maar dan ook niets hetzelfde kan blijven? Dat dat de aard is van dit leven? Dat dat ook precies is wat het leven zo boeiend maakt? Dat loslaten een levenskunst is? Een boom hoeft niet te leren loslaten. Hij laat gewoon bladeren en zelfs takken los als het tijd is om die los te laten. Plof. Ordinary mind. En elk blad, elk blaadje valt precies op de juiste plaats, op het juiste moment en op de juiste manier. Sommige dwarrelen vrolijk naar beneden, moeiteloos. Andere worden wild weggeblazen, perfect. Weer andere blijven tot het allerlaatst hangen, geen probleem.

Maar zo simpel ligt het niet voor ons mensen: wij laten niet zo gemakkelijk los, wij zijn geneigd ons vast te klampen aan wat vertrouwd is. Wij hebben zo onze gehechtheden en voorkeuren, wij willen dat de dingen anders zijn dan ze zijn. Dat is wat Shakyamuni Boeddha bedoelde met de tweede van zijn Vier Edele Waarheden: ons verdriet, ons lijden wordt veroorzaakt door onze gehechtheden, onze voor- en afkeuren. Je zou ze in vier categorieën kunnen indelen:

- we willen iets wat we nog niet hebben: de grotere auto, de perfecte relatie, meer geld, verlichting, geluk;
- of we willen iets juist niet, wat we wel hebben: een ziekte, de slechte relatie, regen, tegenslag van wat voor aard dan ook;
- mensen van wie we houden zijn ver weg, zijn onbereikbaar of dood, we missen ze of ze voldoen niet aan onze verwachtingen;
- of we hebben juist mensen om ons heen die we niet mogen, waar we vanaf willen: die lastige buurvrouw, deze onuitstaanbare baas, die zeurende zus;

Kortom: we willen iemand of iets wat we nog niet hebben, of we willen iets niet, wat we juist wel hebben. Klinkt dat bekend? We willen dat het anders is dan het is. En precies dat maakt ons zo ontevreden en ongelukkig. Intussen glipt het leven zelf ons door de vingers! Het oudste Zengedicht *Hsin hsin ming* van de derde Zen Patriarch (waar mijn leraars eerste boek *Het oog slaapt nooit* over gaat), spreekt over de geest van vertrouwen en geeft op een andere manier een antwoord op de vraag van Joshu uit de koan. Het begint met: *'De Grote Weg is niet moeilijk voor wie geen voor-*

*keuren kent. Vrij van afkeer en verlangen, verschijnt de Weg helder en duidelijk.*' (*'The Perfect Way is not difficult: just avoid picking and choosing.'*) Even verderop staat: *'Laat de dingen eenvoudig zijn zoals ze zijn en er zal komen noch gaan meer bestaan.'* In een andere vertaling luidt dezelfde zin: *'Laat los en alles gaat zijn gang'*. Zoals de boom haar bladeren loslaat. Plof! Rrrrrt.

Hoeveel energie steken we niet in het tegen de stroom ingaan in plaats van ons over te geven aan ons leven zoals het zich op dit moment ontvouwt? Kunnen we en willen we volmondig 'JA!' zeggen tegen het leven, om maar eens met frater Venantius te spreken? 'JA!' zeggen tegen het hele leven, met alles erop en eraan? 'JA!' zeggen tegen de dingen die meezitten en tegen alles wat tegenzit? Van je Amen en je Gloria, Hoezee? En als we Gloria-Hoezee maar even laten zitten, kunnen we werkelijk 'Amen' zeggen! 'Het zij zo'!

In DABARbericht 3-2003 staat een mooi tweegesprek tussen Catharina Visser en Mario de Groot. Zij spraken onder meer over het weefsel van hun leven. Kunnen we werkelijk zien



---

dat elk van onze weefsels perfect is zoals het is? Ondanks - nee, dankzij! - alle onregelmatigheden die het juist tot ons weefsel maken? En zijn we bereid te zien dat al die oneffenheden in ons weefsel voor ons bedoeld zijn, ook al is dat op het moment zelf niet wat we zouden willen? En ook al snappen we niet waarom dit juist ons moet gebeuren?

Kunnen we, met andere woorden, één zijn met ons karma, één zijn met ons leven? Dan wordt elke dag een goeie dag, ongeacht wat die dag voor ons in petto heeft. In Zen zeggen we: 'Being one with your karma / your life is enlightenment itself.'

Maar in plaats van ons mee te laten drijven met de stroom, - die soms wild en turbulent is, soms kalm en vredig, dan weer overweldigend - zwemmen we er tegen in of klampen we ons, tegen beter weten in, vast aan alles wat we maar kunnen grijpen. Terwijl er in werkelijkheid absoluut niets is waar we ons echt aan vast kunnen houden. Omdat dit leven per definitie grondeloos is en ondoorgrondelijk. Sommigen van ons stappen naast de rivier en dammen een stukje af, zodat het fraai, overzichtelijk en voorspelbaar wordt. Alles is onder controle! We creëren ons eigen poeltje en merken niet dat het stilstaande water na verloop van tijd gaat stinken, dat het leven er uit is, er geen beweging meer in zit, geen groei, geen avontuur. Om ons dan vervolgens af te vragen waarom ons leven toch zo saai en onbevredigend is!

Zo veel van onze pijn en verdriet komt voort uit het feit dat we willen dat de dingen in ons leven (of in het leven van onze dierbaren) anders zouden zijn dan ze in werkelijkheid zijn. Daarom is meditatie zo doeltreffend: als we stil zitten, leren we om 'erbij te blijven', stille getuige te zijn van wat er op dit moment is, 'bearing witness', zonder er iets mee te doen. Als er dan verdriet opkomt, of boosheid, pijn of dankbaarheid, dan blijven we bij die pure emotie of gewaarwording. Door er bij te blijven, met aandacht, met openheid, met mildheid, met geduld, gaan we zien dat ook die emoties niet steeds hetzelfde blijven, dat ze steeds veranderen, dat ze niet solide of vaststaand zijn. We blijven er gewoon bij, zonder er echt iets mee te doen, zonder er iets aan toe te voegen of af te halen. En dat is nu juist wat we in het gewone leven meestal gewend zijn te doen: we breien er een verhaal omheen en gaan daarmee weg van wat zich eigenlijk als pure gewaarwording aandiende. Een veranderlijke emotie of gewaarwording die op dit moment voelbaar is. Door met die emotie of die gedachte op de loop te gaan, maken we het solide, zetten we het vast en daarmee zetten we onszelf vast. Dat veroorzaakt het echte lijden en dat doen we onszelf aan! We creëren onze eigen soap serie: onze eigen versie van Goede Tijden, Slechte Tijden en WIJ spelen de hoofdrol! Goede tijden: hoera! Ik wil meer! O jee, als ik dat

---

maar niet kwijt raak! Slechte tijden: Boe ...! Dit wil ik niet! Waarom IK?

Betekent dat dan dat we alles in ons leven lijdzaam over ons heen moeten laten komen? Alles wat er gebeurt zonder meer moeten aanvaarden? Achterover moeten gaan liggen en nergens voor vechten? Bijvoorbeeld tegen onrechtvaardigheid in de wereld? 'Ja en amen' zeggen? Nee! Dat is niet wat ik bedoel met je overgeven aan het leven zoals het zich ontvouwt.

De eerste stap is zien en aanvaarden dat de dingen op dit moment zijn zoals ze zijn. Geen scheiding maken tussen mij en mijn leven, er een mee zijn. Misschien kunnen we het dan in een groter perspectief plaatsen, groter dan ons ikje, het meer ruimte geven. Dan kan er na dit 'ja, zo is de situatie' een tweede stap komen: kan ik iets doen en zo ja, wat kan ik doen? Of is het in dit geval beter de dingen op zijn beloop te laten?

Spirituele oefening betekent niet alleen maar goede tijden hebben, maar hoe we met de goede en de slechte tijden omgaan, wat we ermee doen. Vaak kunnen we ook pas achteraf zien wat tegenslag ons gebracht heeft, vooral als we er niet voor weg lopen.

We zien de veranderlijkheid, het niet-substantiële van alles, zijn plaats in het grotere geheel. Daarmee ontwikkelen we een soort gelijkmoedigheid die iets totaal anders is dan onverschilligheid. We raken niet meer zo gauw uit het veld geslagen als de dingen niet precies gaan zoals we gehoopt of gewild hadden. We geven ons over aan het leven. We leven ons leven ten volle, van harte. We zien de gaten en de scheve draden in ons weefsel en we zien de perfectie ervan. Als we ons vrij kunnen bewegen tussen die twee realiteiten, namelijk tussen het perspectief van de relatieve, alledaagse werkelijkheid (ofwel de historische dimensie van tijd en ruimte) en vanuit de absolute werkelijkheid of uiteindelijke dimensie, dan gaan we zien dat het twee kanten van dezelfde medaille zijn. Dan is 'Ja' zeggen niet zo moeilijk meer. No big deal. Je kan pas 'Amen' zeggen, nadat je 'Ja' hebt gezegd. En wie weet volgt er dan op zijn tijd ook een Gloria - Hoezee ..., ontdekken we een diepgevoelde vreugde en dankbaarheid voor ons leven, inclusief de 'tegenslagen'.

Dat is de Derde Zen Patriarch's 'The perfect Way is not difficult'. Dat is Nansens 'Ordinary Mind is the Way'. En het is er altijd, vlak voor onze neus. We hoeven er niet eens naar op zoek te gaan.

Dogen Zenji, een groot Japans Zenmeester en filosoof, ook uit de dertiende eeuw, zei: 'The children of fire are seeking fire' - de vuurkinderen zijn op zoek naar vuur.

Dat is precies wat wij doen: we zoeken ons een ongeluk naar Vuur en zien niet dat alles Vuur is, dat wij Vuur zijn, dat die

---

vervelende baas Vuur is, dat kanker Vuur is, dat de zon Vuur is en dat de regen Vuur is. Ons leven zoals het is, is Vuur. We zijn al kinderen van het vuur, kinderen van God, kinderen van Boeddha. We hebben/zijn al alles wat we nodig hebben. Niets ontbreekt ons. Het enige probleem is dat we dat niet zien of beseffen, dat we ons Vuur-zijn niet op waarde weten te schatten. Niet weten te waarderen. En dus blijven we zoeken en hopen dat het ooit, ooit, in de toekomst, beter zal worden. Intussen ontgaat ons dit moment, en dit moment, en dit. Ik las onlangs in het boek *Geen dood geen vrees* van Thich Nhat Hanh: 'Als je wilt weten waar God, alle Boeddha's en alle Groten der aarde wonen dan kan ik je dat vertellen. Dit is hun adres: het hier en nu'. Maar we zijn zo druk met ons zorgen te maken over de toekomst, spijt te hebben over ons verleden dat we haast nooit 'thuis' geven op ons hier-en-nu adres, waar het Vuur al brandt dat we zo naarstig zoeken. We hebben alleen maar dit moment, dit moment. Een aaneenschakeling van momenten die we ons leven noemen. Dit nu, hier, nu, nu!

Alles waar we van kunnen genieten, wat we kunnen ervaren kan alleen maar dankzij het feit dat we dit leven hebben. Het simpele feit dat ons dit leven geschonken is, is al een wonder. Ga maar eens na hoeveel omstandigheden precies de juiste waren om u, mij, elk mens, geboren te laten worden. Dat onze ouders en onze grootouders elkaar op precies het juiste moment tegenkwamen. Op het juiste moment vreeën (ook bij een 'moetje'), zodat u en ik het leven kregen. Van alle sterrenstelsels in het eindeloze heelal is het precies op deze planeet, dat leven mogelijk is. Het wonder is niet om op water te kunnen lopen, maar dat we op deze

---

aarde rondlopen, zegt Thich Nhat Hanh. Hoe vaak beseffen we dat ons leven zelf een wonder is?

Er komt een tijd dat ieder van ons, iedereen die u kent, niet meer in leven zal zijn. We denken er misschien niet zo graag aan, maar het is toch echt zo. Dat is een voordeel van het werken met mensen met kanker: het maakt me zo ongelooflijk dankbaar voor het feit dat ik leef, gezond ben, kan wandelen en op de fiets naar mijn werk, met steeds meer kleinkinderen kan spelen, de wind kan voelen, kan lachen en huilen. Dit besef van onze eigen sterfelijkheid - dat er een einde komt aan dit leven van mij, dat dit weefsel eens af is, ongeacht of het klein was of groot - het besef dat dit leven elk moment afgelopen kan zijn, (vandaag nog!) kan onze dankbaarheid en waardering voor dit leven enorm versterken. Kan ons helpen in het hier en nu te leven, minder te zeuren, te klagen, te mopperen. Te genieten van die kleine dingen en gelijkmoediger met tegenslag om te gaan. Elke dag een goeie dag.

Zeg maar 'Ja' ...

De foto bij dit artikel werd door de auteur aangereikt.

*Irène Kyojo Bakker* is gezins- en relatietherapeut en Dharmaholder in de Zentraditie van Genpo Merzel Roshi. Zij is onder meer verbonden aan het psycho-oncologisch therapiecentrum 'Het Behouden Huys' in Haren en leidt *Zen Spirit*, een organisatie voor Zenmeditatie, stervensbegeleiding, stressreductie en begeleiding. ([www.zenspirit.nl](http://www.zenspirit.nl) - [info@zenspirit.nl](mailto:info@zenspirit.nl))

---