

zen

**verhalen en inzichten
uit het oosten**



Marc Brookhuis

Inhoud

Voorwoord	
Inleiding	
Een overwinning op jezelf	1
Een tuin en een zenmeester	2
Goed doen, Puk en Muk en een rieten mand	3
De Boeddha is overal	4
Koans en een eigen oplossing	5
Joshu, MU en een hondje	6
Een overstromend theekopje en Sho Shin	7
Een aap en een kokosnoot	8
Op bezoek bij een boer of buig!	9
Zonder ego naar verlichting	10
Een hoofd onder water	11
Hemel en hel op aarde	12
Haiku, een beleving en een momentopname	13
Zintuigen, chaos, wanorde en wanhoop	14
Een beetje stijfjes...	15
De enige manier waarop hij hier kon blijven	16
Hoe gaat het?	17
Draag je het met je mee?	18
De keizer vraagt naar zijn verdienste	19
Ben je nog een beetje gek vandaag?	20
Doe wat je doet en wonderen	21
Alles heeft met alles te maken	22
De duivel en een kind aan het spit	23
Ik zal het proberen...	25
Het land van de Boeddha en een lijk	26
Breng hem tot leven!	27
Boten schommelen	28
Sla in de koelkast en levensonderhoud	29
Een schildpad en een innerlijke stem	30
Pech en geluk of levenskunst	31
Een boogschietter, belang en verstarring	32
Verlicht zijn in het dagelijks leven	33
Niemand, iemand en een oplossing	34
Een doodgewoon iemand	35
Een schaakbord en mededogen	36
Epiloog	38
<u>Bijlagen</u>	
Groundhog Day of ik en de ander	40
De 10 plaatjes van de os	41
Over verlichting	43
Zazen, zitten in een toestand van zen	44

Voorwoord

‘Zijn al die verhalen die je deze week verteld hebt ergens terug te lezen?’ vroeg een cursist mij na afloop van een introductie cursus in zen. ‘Vast wel,’ antwoordde ik. ‘Er zijn zo veel boeken over zen.’ Maar tegelijkertijd kon ik er geen bedenken waarin al die verhalen zijn verzameld. Althans, niet op de manier die ik voor ogen zag. Een boekje met daarin een bundeling van de zen-verhalen die ik zelf zo vaak verteld en gehoord heb, met daarbij de nodige uitleg en toelichting.

De gedachte om dan zelf maar zo’n boek te schrijven, was geboren. Maar, er was ook enige twijfel. Is het aan mij om al die verhalen door te vertellen? Ik heb ze niet zelf bedacht, mag dat zomaar? En, is mijn uitleg wel de juiste?

Mijn eigen zenleraar herinnerde mij aan een belangrijke gelofte die je doet tijdens de Dukai-ceremonie, de lekenwijding in zen: ‘Wees niet gierig of terughoudend met de dharma.’ Anders gezegd: Wees niet gierig met inzichten, wees niet gierig met al die lessen die behulpzaam kunnen zijn in het leven.

Restte mij nog de vraag of mijn uitleg de juiste was. Daarop is maar één antwoord mogelijk. Het is slechts één uitleg, één interpretatie. Zo goed mogelijk geprobeerd, gebaseerd op mijn eigen zen-ervaring, maar slechts mijn visie. Zoals altijd, zijn er meerdere visies mogelijk.

Inleiding

Verhalen, anekdotes... Binnen het zenboeddhisme zijn er vele. Het vertellen van verhalen heeft voordelen. Ze blijven bij de toehoorder vaak beter in het geheugen hangen dan wanneer dezelfde inhoud droog als lesstof verteld zou worden.

Veel verhalen in dit boek hebben lessen in zich: een moraal of een inzicht en soms laten ze ook een mechanisme zien. De meeste verhalen komen uit het zenboeddhisme. Een enkele keer wordt een uitstapje gemaakt naar het Taoïsme of worden andere fragmenten gebruikt die een goede aanleiding vormen voor een uitleg over zen.

De verhalen zijn slechts een selectie. Er zijn nog veel meer boeiende verhalen te vertellen. Maar deze selectie leek het best bij elkaar te passen.

Een overwinning op jezelf

Mohammed en zijn soldaten staan aan de vooravond van een grote strijd. Een strijd die ze uiteindelijk winnen met veel moeite, maar dankzij grote inzet en gedrevenheid. Als ze het slagveld overzien zegt een soldaat uitgelaten tegen Mohammed. 'Dit... dit moet wel de grote Jihad (strijd) geweest zijn.' 'Nee,' zegt Mohammed, 'dit was slechts de kleine Jihad. De grote Jihad is de overwinning op jezelf.'

Een verhaal afkomstig uit de Islam. Een wat afwijkend begin van een boekje waarin vooral zen-verhalen staan. De reden is dat het treffend aangeeft waar het in de meeste religies en levensbeschouwingen om te doen is. Namelijk: de overwinning op jezelf.

Wat overwin je dan? Je zou kunnen zeggen dat je je eigen ik overwint, de muren overstijgt waarin het ik gevangen zit. Binnen zen wordt vaak gesproken over het kleine en het grote ik. Het kleine ik is het ik waarin je centraal staat zonder daar vragen bij te stellen. Het is een ik die het centrum van de wereld vormt, waarop automatisch gereageerd wordt zonder dat het onderworpen wordt aan een (zelf)onderzoek. In het grote ik is er ruimte gekomen. Je bent minder vereenzelvd met jezelf, er is een zekere afstand ingebouwd.

Religies, of levensbeschouwingen, beogen groei. Elke levensbeschouwing geeft zijn eigen antwoord over hoe zo'n groei er uit kan zien. Ze proberen in ieder geval het individu verder te helpen, verder te brengen richting meer inzicht en wijsheid. De antwoorden lijken misschien verschillend maar wie zich in religies verdiept zal ook zien dat onder de oppervlakte vaak meer overeenkomsten zijn dan meestal wordt gedacht.

Een manier voor groei is zelfkennis. Ken u zelf! Dat is ook wat er boven het Orakel van Delphi stond. De plek waar mensen in de oudheid antwoorden zochten op voor hun belangrijke levensvragen. Maar de beste antwoorden vind je niet buiten je, maar in jezelf.

Wijsheid en inzicht komen voort uit zelfkennis. Dat is ook wat in het zenboeddhisme beoefend wordt. Ga op onderzoek, eerlijk en onbevangen. Ken jezelf!

Het pad van de Boeddha gaan is jezelf leren kennen.

Jezelf leren kennen is jezelf vergeten.

Jezelf vergeten is verlicht worden door alle dingen.

Een tuin en een zenmeester

Het is herfst en de hoofdmonnik van een kleine tempel in het noorden van Japan is druk bezig de bladeren in de tuin bijeen te vegen. Fanatiek heeft hij alle bladeren onder de grote boom geveegd en terwijl hij ze opruimt in zakken, ziet hij hoe over een muurtje een zenmeester van een andere tempel uit de omgeving toe kijkt. De hoofdmonnik zwaait en roept: 'Goed hè...' terwijl hij naar de prachtig opgeruimde tuin wijst. 'Hm...' antwoordt de zenmeester, 'Bijna goed. Moment... ik kom even de tuin binnen.' De zenmeester loopt de tuin in richting de boom en schudt er even flink aan. De tuin ligt opnieuw bezaaid met bladeren. 'Nu is het goed,' zegt de zenmeester.

Dit is een typisch zen-verhaal, niet heel aardig ook en wat vreemd. Veel zen-verhalen zijn nogal vreemd. Het zijn echter wel altijd verhalen met een (vaak verborgen) boodschap.

Waarom doet de zenmeester dit? Zekerheid is er niet, maar een vermoeden is dat het een oefening in altruïsme is. Iets doen, goed doen maar zonder winstoogmerk. Misschien was de hoofdmonnik erg gehecht aan het resultaat van zijn inspanning en vond de zenmeester het nodig dit te doorbreken. Het kan ook zijn dat de zenmeester er gewoon zin in had, toevallig houdt hij niet van schoongeharkte tuinen. Sommige zen-antwoorden zijn nu eenmaal zo.

De eerste uitleg lijkt het meest zinvol. Kun je iets doen zonder al te zeer gericht te zijn op het eindresultaat. Kun je niet gehecht zijn aan het eindresultaat en er desondanks nog steeds met al je aandacht bij blijven?

In het zenboeddhisme zijn klusjes als schoonmaken, bladeren vegen, bezemen, gangen dweilen, onkruid wieden, dagelijkse kost. Allemaal in het kader van training en oefening.

Het zijn vaak ook oefeningen waarbij het eindresultaat, een schone gang, maar kort aanwezig is. De volgende dag begint alles weer opnieuw. Het is een oefening in doorgaan. In plaats van telkens verder te komen, verder te willen zijn of een stapje hoger... is het elke keer opnieuw beginnen.

De oefening vraagt aandacht voor het proces. Kun je erbij blijven, het goed doen zonder gehecht te zijn aan een eindresultaat?

Het volgende verhaal heeft hier ook mee te maken.

Goed doen, Puk en Muk en een rieten mand

Puk en Muk (we geven ze maar even deze naam) zijn in China in een klooster. 'Ik heb water nodig,' zegt de meester en hij wijst naar een rieten mand. 'Gaan jullie even water halen met die mand!' Puk en Muk nemen de mand en lopen de rivier in maar wat ze ook proberen, de rieten mand houdt het water niet vast. Na talloze pogingen geven ze het uiteindelijk op en gaan teleurgesteld terug naar de meester. 'Ha, fijn,' zegt de meester terwijl hij de rieten mand bekijkt. 'Als ik jullie had gevraagd om de mand schoon te maken, was hij nooit zo schoon geworden.'

Dit is ook een verhaal over het doen van klusjes. In dit geval heeft de leraar er een doel aan gekoppeld, namelijk water halen. Een doel dat blijkbaar genoeg motiveert om er een tijd mee door te gaan. Puk en Muk zijn in ieder geval langer bezig dan ze waren geweest als het alleen om schoonmaken ging.

'Doe zo goed mogelijk je best.' Ouders zeggen het tegen kinderen, de leraar houdt het zijn leerlingen voor. Doe zo goed mogelijk je best... Het is gemakkelijk gezegd maar moeilijk gedaan. We raffelen dingen af en zijn vaak niet echt geïnteresseerd in wat we doen. Vooral eenvoudige klusjes kunnen niet snel genoeg voorbij zijn.

De reden waarom het zo moeilijk is om dit soort klusjes goed te doen, ligt voor de hand. Het werk zelf boeit meestal niet, het resultaat is ook niet wereldschokkend. We krijgen er geen applaus voor. Vaak word je er ook nog vies van en je gaat zweten, bah! Waarschijnlijk kijken we er ook op neer. We vinden onszelf vaak te belangrijk voor dit soort werk.

Dan is ons ego aan het werk. Al die dingen die we onszelf vertellen, de zogenaamde spiegels waarmee we naar onszelf kijken. Dit is hoe ik wil zijn. Dit is wat ik nodig heb en ga zo maar door. Het ego kan op honderden verschillende manieren in de weg zitten. Het ego dat zegt dat we te belangrijk zijn voor dit werk, of het doet zijn dingetje precies andersom waardoor we proberen onze trots uit het werk te halen. Kijk eens hoe goed ik dit gedaan heb!

Trots zorgt er in ieder geval voor dat de rieten mand schoon is. De leraar begreep hoe hij Puk en Muk zodanig kon motiveren dat ze het eigenlijke doel goed zouden doen. Voor Puk en Muk ligt de uitdaging er natuurlijk in om het zonder doel te kunnen. Om het gewoon goed te doen, zonder er ook maar één verhaal aan vast te koppelen.

De Boeddha is overal

*De Boeddha, God of gewoon kwaliteit... schuilt met evenveel gemak in het circuit van een digitale computer of in de tandraden in de versnellingsbak van een motor als op de top van een berg of in de blaadjes van een bloem. Als je er anders over denkt is dat een belediging van de Boeddha - wat neerkomt op het beledigen van jezelf.*¹

Dit fragment sluit goed aan het op het vorige verhaal. Het is een fragment uit misschien wel één van de beroemdste boeken uit de jaren 70 van de vorige eeuw: 'Zen en de kunst van het motoronderhoud', een boek gewijd aan een zoektocht naar kwaliteit.

Het is een fragment om even bij stil te staan. Vaak zijn we geneigd om op een heel starre manier naar de wereld te kijken, meestal ook vanuit vooropgezette plaatjes. Dit is mooi, dat is mooi, of dat juist niet. Dit is interessant, dat niet. (zie het vorige verhaal over Puk en Muk).

Vaak worden we daar ook in gevoed door de cultuur waarin we leven. Denk aan de reclame op televisie met mooie plaatjes, veel groen, mooie mensen, mooie spullen... Daar zitten allemaal waardeoordelen in over hoe iets moet zijn, hoe iets er uit moet zijn of wat wel en niet belangrijk is.

Het is ook een dualistische manier van kijken. Dit is goed, dat niet. Een manier van kijken die zen probeert te vermijden. Oordeel niet zo snel en houdt de blik wat langer open. Kun je in plaats van de schoonheid van natuurparken ook de schoonheid zien van bijvoorbeeld een computer... Kun je zien hoe slim iets gemaakt is, hoe goed iets functioneert.

Als je dat niet kunt, beledig je jezelf. Waarom? Je beledigt jezelf vanwege de beperkte blik die je hanteert. Je doet jezelf tekort door je zo te beperken. Het beledigen van jezelf is als het beledigen van de Boeddha, de Boeddha in jou of je zogenaamde Boeddhanatuur.

In zen gaat het vooral over het verwerklijken van deze Boeddhanatuur. Daarom zul je in veel zentempels ook geen Boeddhabeelden aantreffen. De Boeddha is overal, in alles om je heen en vooral in jezelf. Hij moet alleen wel wakker worden.

¹ Uit *Zen en de kunst van het motoronderhoud* - Robert M. Pirsig

Koans en een eigen oplossing

- *‘Wat is het geluid van één klappende hand?’*
- *‘Ik doe de lamp uit, waar is het licht gebleven?’*
- *‘Laat het gezicht zien dat je had voordat je ouders waren geboren.’*

Dit zijn zogenaamde koans. Het zenboeddhisme is misschien wel het meest bekend vanwege koans. Er zijn veel koans en allen lijken ze even vreemd. Het zijn onlogische vragen waar geen antwoord op mogelijk lijkt en toch wordt er een antwoord verwacht.

Koans worden binnen zen gebruikt als oefening, de leerling moet ze zien op te lossen in de zoektocht naar verlichting. Regels voor een goed antwoord zijn er echter niet. Sterker nog, er is niet één voorgeschreven antwoord. Het gaat bij koans om de individuele antwoorden. Zelfs als twee personen hetzelfde antwoord geven kan het nog steeds zo zijn dat het antwoord van de één door de zenmeester wel geaccepteerd wordt en het antwoord van de ander niet. Het antwoord moet eigen zijn.

Het is niet ongewoon om heel lang met één koan bezig te zijn. Zenleerlingen kunnen soms radeloos worden van koans. De leerling komt binnen bij de leraar, geeft het antwoord waar hij lang over nagedacht heeft, de leraar schudt zijn hoofd, slaat op de gong en de leerling mag weer gaan.

Er zijn verschillende theorieën over hoe je een koan moet oplossen. Het antwoord moet spontaan opborrelen zeggen sommigen, liefst in meditatie. Soms overkomt het je ook gewoon, tussen de dagelijkse dingen door. Je bent bezig en opeens is het antwoord daar.

Koans bieden verschillende oefeningen. Eén daarvan is het omgaan met Niet Weten. Niet Weten wordt hoog gewaardeerd binnen zen, onder andere omdat het je oefent je blik open te houden. Het oefent je ook in eigenheid. Durf je met eigen originele antwoorden te komen?

En, durf je uit de logica te stappen? Koans vragen ook om datgene wat tegenwoordig vaak Out of the Box denken wordt genoemd, of een paradigmawisseling. Logische antwoorden lijken niet mogelijk. Je moet anders denken, creatiever, origineler en misschien ook wel gewoon... meer eigen denken.

Joshu, MU en een hondje

De zenmeester Joshu loopt met een leerling over straat en ze zien een hondje langs de kant van de weg. De leerling vraagt: 'Heeft dat hondje de Boeddhanatuur?' en Joshu antwoordt: 'MU!'

Dit is ook een koan. De vraag bij de koan is: Wat is MU? Het is niet de bedoeling om hier de koan op te lossen maar om naar het begrip MU te kijken. MU betekent: Ontvraag de vraag. Of, de context van de vraag is te beperkt. Een ja of nee antwoord is niet van toepassing.

MU vraagt om de theorie los te laten, al datgene waarmee je probeert grip te krijgen op de werkelijkheid. MU vraagt vooral om een beter kijken, of een open kijken. De leerling kijkt in ieder geval niet. Hij probeert grip te krijgen. Dat wat hij ziet, wil hij een stempel geven.

MU heeft ook betrekking op het verschil tussen oosters en westers denken. Het verschil in westerse en oosterse filosofie kun je ook zien als een verschil tussen waarheid en werkelijkheid. Een vergelijkbaar verhaal als bovenstaand, maakt dit duidelijk:

Een blanke vrouw loopt samen met een indiaan over de prairie en ze zien een wilde hond lopen. De vrouw vraagt: 'Wat voor hond is dat?' De indiaan antwoordt: 'Dat is een goede hond.'

De vraag is een vraag naar waarheid, naar feitelijkheden, het soort hond. De Indiaan begrijpt de vraag niet of wil hem niet in dat kader beantwoorden. Hij kijkt naar de hond zoals die nu is en ziet gewoon een aardige hond. Het is vergelijkbaar met de vraag 'Heeft dat hondje de Boeddhanatuur?' Joshu antwoordt: 'MU.' Waarmee je ook zou kunnen zeggen, de vraag naar waarheid is te beperkt voor de werkelijkheid.

Het westerse denken is vooral op waarheid gericht: feitelijkheden, wetten en logische regels. Met als gevolg dat wij vaak ook alleen maar vanuit dat kader naar de werkelijkheid kijken, min of meer als een objectieve buitenstaander. Maar er is ook nog de werkelijkheid zelf, en dat staat centraal staat in de oosterse filosofieën. Daarbij is vooral het contact met de werkelijkheid van groot belang.

Wie wel eens een intensieve retraite heeft gevolgd, kent dit misschien uit ervaring. Tijdens retraites mag vaak niet gepraat worden. Dat heeft iets eigenaardigs tot gevolg. Doordat je niet mag praten is het ook veel moeilijker om grip te krijgen op de werkelijkheid en zaken te bestempelen. Over bijvoorbeeld een onaardig iemand kun je niet tegen je buurman zeggen: 'Goh, wat is die persoon onaardig.' Doordat het niet bevestigd wordt, blijft er ruimte over. Het stempel Onaardig wordt minder hard, waardoor je blik veel langer open blijft. Je blijft simpelweg langer in contact met dat wat je ziet en mee maakt zonder dat het weg gestopt wordt in het hoekje 'Onaardig'. Anders gezegd, de werkelijkheid blijft langer open.

Een overstromend theekopje en Sho Shin

Een leerling meldt zich bij een zenmeester en vraagt of hij zijn leerling mag worden. De leraar zegt hem te gaan zitten, geeft hem een kopje en schenkt thee in maar blijft doorschenken terwijl het kopje overloopt. Als de leerling vraagt wat de leraar aan het doen is, zegt de meester: 'Dit kopje is net als jouw hoofd, er kan niets meer bij. Maak eerst je hoofd leeg, dan pas kan ik je iets over zen leren.'

Het belang van de lege geest, op zijn Japans Sho Shin genaamd, is essentieel in zen. Zorg dat je hoofd voldoende leeg is om goed in de werkelijkheid te staan. Sho Shin staat voor een geest die open staat. Een onbezwaard gemoed wordt dit ook wel eens genoemd. Als je geest niet leeg is, ben je waarschijnlijk meer bezig met al datgene wat zich in je hoofd afspeelt dan met dat wat je aan het doen bent,

Meestal zit onze geest vol met zogenaamde bubbels. Bubbels zijn te omschrijven als waardeoordelen: al datgene wat volgens jou van belang of van waarde is. Het idee van de bubbels wordt binnen het zenboeddhisme vaak verbeeld met een glas water gevuld met een beetje zand: De zenleraar houdt een glas water omhoog, schudt het heen en weer en wat we zien is een troebele substantie. De gedachte is dat de mens vaak door het troebele water naar de werkelijkheid kijkt. Pas als het water tot rust is gekomen, bijvoorbeeld als gevolg van meditatie, en het zand naar de bodem is gezakt, zien we weer een heldere wereld. Ons blikveld en ons denken wordt niet meer overheerst door al die bubbels.

De werking van bubbels wordt goed duidelijk in het boeddhistische principe van Tat Twam Asi, Sanskriet voor: 'Dat zijt gij.' wat zoveel zegt als: alles wat je denkt dat je bent en alles wat je denkt dat je waarneemt, zijn niet te scheiden. Anders gezegd: je ziet vooral jezelf, en al je (voor)oordelen, weerspiegeld in de werkelijkheid om je heen. Een bekend voorbeeld is hoe een zwangere vrouw opeens overal om zich heen zwangere vrouwen ziet. Waren deze vrouwen er eerder niet? Is er opeens een epidemie? Nee, het is het individuele blikveld dat veranderd is.

Hoe voorkom je bubbels? Door te zorgen dat je regelmatig je geest schoon spoelt, eenvoudig gezegd. Binnen zen wordt vaak het volgende advies gegeven: ga 2x per dag mediteren en 3x per week sporten.

Meditatie is in het zenboeddhisme de belangrijkste oefening. Meestal wordt er gedurende een periode van 25 minuten stil gezeten in een nogal strenge houding: bekken naar voren, borst omhoog, het hoofd lichtelijk naar voren gebogen en de handen gevouwen. En tegelijkertijd is het een houding die het midden houdt tussen inspanning en ontspanning. 'Zitten als een berg, stromen als een rivier.' wordt daarbij vaak gezegd.

Het zitten als een berg is de strenge fysieke houding, het stromen als een rivier slaat op het geestelijke proces. Het loslaten van het denken en maar zien welke gedachten en emoties bij je opkomen, zonder hier bij stil te blijven staan. Het doel is om de voor- en achterdeur open te zetten, figuurlijk gesproken, en zo de wind door je geest te laten gaan.

Meestal wordt hierbij de ademhaling geteld, van 1 tot 10 en weer opnieuw van voor af aan. Hoewel het een eenvoudige oefening lijkt, valt het niet mee om dit 25 minuten vol te houden. Gedachten dwalen af, het tellen wordt vergeten. Mensen tellen tot 33 om weer wakker te schrikken en vervolgens weer bij 1 te beginnen. Het tellen is ook niet het doel op zich, het is een middel om gedachten te kunnen loslaten en bubbels te verwerken zodat ze niet meer zo bepalend zijn in onze blik op de werkelijkheid.

Een aap en een kokosnoot

In veel oosterse landen is er een ingenieuze manier om apen te vangen. Een kokosnoot wordt uitgehold en vastgemaakt. Vervolgens wordt er in de kokosnoot rijst gelegd en aan de voorzijde een opening gemaakt. De opening is net groot genoeg om een apenhand door te laten. De aap steekt zijn hand in het gat en pakt de rijst, maar krijgt zijn gebalde vuist niet meer door het gat. Het is een effectieve manier om apen te vangen. De aap ziet niet in dat waar hij aan vast houdt, precies datgene is wat tot zijn ondergang zal leiden.

De traditionele apenval is een goed voorbeeld van iets dat je waardenstarheid kunt noemen. Waardenstarheid is ook een vorm van bubbels (zie het vorige verhaal). De aap zit vast aan een oude waarde, zonder de hogere waarde te zien. Hij gaat voor de rijst, korte termijn winst, maar verliest zijn vrijheid.

Waardenstarheid is het onvermogen om te komen tot een herwaardering van wat je ziet, of waar je mee bezig bent, omdat je vastzit aan andere waarden. De waarden in je zorgen voor een starre waardering van de situatie in plaats van de situatie juist in te schatten.

Een goed voorbeeld van waardenstarheid komt uit het boek Zen en de kunst van het motoronderhoud. Het boek beschrijft een reis op de motor dwars door de V.S.. De hoofdrolspeler reist samen met een echtpaar van wie de motor onderweg stuk gaat. In dit geval betreft het een dure motor, een B.M.W., maar de eigenaar is iemand die weinig kaas heeft gegeten van motoronderhoud.

De hoofdrolspeler, die wel veel van motoronderhoud weet, stelt voor om een stukje van een blikje bier dat langs de kant van de weg ligt te gebruiken. Het is de perfecte oplossing, knap bedacht ook. Het is een oplossing die echter door de eigenaar van de B.M.W. totaal niet geaccepteerd wordt. Er ontstaat zelfs een antireactie. Hij laat liever zijn motor ophalen door een erkend B.M.W.-monteur, wat enkele dagen vertraging oplevert en veel geld kost, dan dat hij zijn motor laat repareren met behulp van een blikje bier.

Een duidelijk voorbeeld van waardenstarheid. Voor hem is het onvoorstelbaar dat iets goedkoper als een blikje bier, een afvalproduct ook nog, van belang zou kunnen zijn voor de dure motor. Het is de kunst om te zien dat het blikje net zo belangrijk is als die hele motor. Sterker nog, het blikje is op dat moment net zoveel waard als de hele motor zelf, wil hij er tenminste weer op kunnen rijden.

Op bezoek bij een boer of buig!

Een vader geeft zijn zoon de best mogelijke spirituele opleiding. Jarenlang krijgt de jongen les van de beste leraren, in meditatie, yoga en wijsbegeerte. Maar... de vader ziet dat er, ondanks alle opleiding, toch nog iets mist. Hij besluit zijn zoon naar een vriend van hem te sturen, een boer die enkele dorpen verder op woont. De zoon vertrekt en al lopend vraagt hij zich af wat hij in godsnaam nog van een boer kan leren. Na enkele dagen komt hij bij de boer en hij legt uit wat hij komt doen. De boer kijkt hem een tijdje zwijgend aan, en zegt dan dat de jongen moet buigen. De jongen buigt zijn hoofd. 'Dieper,' zegt de boer. De jongen buigt dieper, zijn hoofd tot op heuphoogte. 'Dieper!' zegt de boer. De jongen buigt nog dieper, zijn hoofd en handen bijna tot op de grond. 'Nog dieper,' zegt de boer. De zoon gaat op zijn knieën en buigt. 'Dieper!' schreeuwt de boer. De jongen, op zijn knieën, buigt tot bijna plat op de grond. 'Nog dieper!,' schreeuwt de boer opnieuw. De zoon gaat gestrekt op de grond liggen, en strekt zijn handen uit. 'Zo is het goed,' zegt de boer. 'Sta maar op, je kunt gaan. Je opleiding is voltooid.'

Buigen... veel mensen hebben er moeite mee. Meestal vanwege de gedachte aan ondergeschikt zijn. Als ik voor jou buig, ben jij vast en zeker belangrijker dan ik. Dat is niet de gedachte waarmee binnen zen wordt gebogen. Binnen zen wordt gezegd, als jij buigt, buig je voor de Boeddha en daarmee buig je voor jezelf. De Boeddha ligt immers nooit buiten jezelf maar zit in je. Het doel is om de eigen Boeddhanatuur te verwezenlijken.

Wie wel eens in een boeddhistisch klooster is geweest, kent het beeld ook: Monniken die buigen, veel ook en soms op de meest vreemde plekken. Vaak is dit soort buigen niet veel meer dan een bewustzijnsoefening. Een wakker worden vooral, ik stap een nieuwe ruimte in en ik buig. Ik ben hier, in deze nieuwe ruimte. Ik heb de ruimte gezien en ik heb ook mezelf even gezien.

In het zenboeddhisme wordt veel gebogen. Bij het binnenkomen van de zendo (de meditatieruimte), voor het zitten gaan, bij de eerste begroeting van de leraar, tijdens de theeceremonie en aan het einde van de les (maar nooit tijdens het verlaten van de zendo: je verlaat de zendo nooit, je komt telkens opnieuw binnen.).

Zoals gezegd, veel van deze buigoefeningen zijn gericht op een vorm van Wakker Worden. Te beseffen waar je bent, even stilstaan, buigen en ademhalen om daarna weer verder te gaan. Dat is enerzijds om te voorkomen dat alles min of meer in de automatische piloot doorgaat, een soort droomtoestand waarin je nooit echt contact maakt maar voornamelijk bezig bent met je eigen agenda en je eigen doelen. Het is anderzijds een poging om de (nieuwe) omgeving in je op te nemen en er respect voor te tonen.

Chinese tempels hebben daar een slimmigheidje op gevonden. Ze dwingen de bezoeker als het ware tot buigen. De drempels zijn zo hoog, dat je wel goed naar beneden moet kijken en dus automatisch buigt, om te voorkomen dat je valt.

In het verhaal gaat buigen vooral over nederigheid. De jongeman die denkt dat hij al zo wijs is dat hij niets meer kan leren van een eenvoudige boer, niet zo heel wijs dus. Hij wordt geconfronteerd met zijn eigen arrogantie. Soms is buigen inderdaad gewoon een oefening in nederigheid. En of daar iets mis mee is, is de vraag. We zijn vaak nogal vol van onszelf. Vol van onze eigen belangrijkheid, de eigen doelen, de eigen agenda's. Dan kan het wel eens goed zijn om onszelf wat kleiner te maken, even dimmen en alles wat er in ons speelt op een lager pitje te zetten zodat we wat meer openstaan voor de omgeving. Wat meer openstaan voor de werkelijkheid ook.

Van buigen wordt ook wel eens een meditatieve oefening gemaakt. Bedenk bijvoorbeeld voor wie je wilt buigen, uit respect, uit dankbaarheid of voor vergeving en buig dan langzaam en zo bewust mogelijk met alle intentie die je in de handeling kunt stoppen.

Zonder ego naar verlichting

Een leerling vraagt aan de meester hoe lang het duurt voordat hij de verlichting bereikt. 'Zeven jaar,' antwoordt de meester. 'En als ik heel hard mijn best doe?' vraagt de leerling. '14 jaar.'

De weg naar verlichting moet egoloos zijn. Zoals bij zoveel zaken gaat het ook hier, of misschien wel vooral hier, om de weg en niet om het doel. De leerling wil iets snel bereiken en verwacht dan dat hij ergens is. Maar, dat is veels te gestuurd. De leerling wil iets forceren, alsof dat überhaupt mogelijk is bij verlichting. Waarom zo'n haast? En als hij daar dan is, wat is dan het volgende doel? Misschien is er dan wel niets meer en gaat hij zich de rest van zijn leven vervelen.

Zeker in het geval van een spirituele zoektocht is het van belang dat de tocht niet ego gericht is, dat werkt eerder tegen je dan in je voordeel. Elke tocht gaat in zijn eigen tempo, forceren werkt niet en leidt alleen maar tot een grote inspanning die misschien wel helemaal nergens toe leidt. Zie bijvoorbeeld het verhaal van de egoklimmer.

De egoklimmer is een ontregeld apparaat. Hij zet zijn voet altijd een moment te vroeg of te laat neer. Hij zal heel gemakkelijk een schitterende baan zonlicht door de bomen missen. Hij loopt door terwijl de slordigheid van zijn voetstappen aangeeft dat hij vermoeid is. Hij rust op de raarste tijden. Hij kijkt voor zich uit naar het pad, benieuwd wat er voor hem ligt, zelfs wanneer hij wat er voor hem ligt kent, omdat hij een seconde eerder ook al had gekeken. Hij loopt voor de omstandigheden te vlug of te langzaam en wanneer hij praat, zijn de woorden altijd vervuld van een andere plaats. Hij is hier, maar hij is toch niet hier. Hij verwerpt het hier, heeft er onvrede mee, hij wil verderop zijn en zodra hij daar komt zal hij even ongelukkig zijn omdat dat dan hier is. Waar hij naar uitkijkt, bevindt zich allemaal om hem heen, maar dat is niet wat hij wil omdat het om hem heen is. Iedere stap is een inspanning, zowel lichamelijk als geestelijk, omdat hij zich inbeeldt dat zijn doel veraf, buiten hem ligt.

Zo moet het dus niet. Maar het kan ook anders...

Bergen moeten worden beklommen met de minst mogelijke inspanning en zonder verlangen. De werkelijkheid van je eigen karakter moet het tempo bepalen. Wanneer je ongedurig wordt, zet er dan vaart in. Wanneer je gebrek aan adem krijgt, doe het dan kalmer. Een berg beklim je in een uitgewogen toestand tussen ongedurigheid en uitputting. Wanneer je niet meer met je gedachten vooruit bent, is iedere voetstap niet zomaar een middel om een doel te bereiken, maar een op zichzelf staand uniek gebeuren: Die rots ligt los... Van hieruit kan ik minder sneeuw zien... Het is zo oppervlakkig om alleen te leven voor een doel in de toekomst. De hellingen van de berg dragen het leven, niet de top. Maar zonder top zijn er geen flanken mogelijk. De top bepaalt de flanken en daarom gaan we voort. Nog een lange weg... geen haast... Steeds één stap na de andere...²

² Beide fragmenten afkomstig uit *Zen en de kunst van het motoronderhoud* – Robert .M. Pirsig

Een hoofd onder water

*Een jongeman komt bij een zenmeester en zegt: 'Meester, ik wil uw leerling worden.' 'Waarom?' vraagt de meester. 'Omdat ik God wil vinden,' antwoordt de jongeman. De meester springt op, grijpt de jonge man in zijn nek, sleept hem mee naar de rivier en houdt zijn hoofd onder water. Na een minuut trekt hij hem weer terug. De jongen begint te hoesten en te proesten. Dan vraagt de meester: 'Vertel eens, wat wilde je het liefst toen ik je onder water hield?' 'Lucht,' antwoordt de jongen. 'Goed,' zegt de meester 'Ga dan weg en kom pas terug als je net zoveel behoefte hebt aan God als je net had aan lucht.'*³

Dit verhaal sluit goed aan bij het vorige. Het gaat ook over de spirituele zoektocht maar nu over de vraag of de motivatie wel zuiver is.

We gebruiken vaak grote woorden. Ik ben op zoek naar mezelf, mijn ware ik, naar verlichting, naar spiritualiteit, of misschien zelfs op zoek naar God. De vraag is of we echt op zoek zijn, of we echt wel de behoefte voelen. Of, is de zoektocht gewoon een nieuwigheidje, een hobby, de laatste modegril? Dan is het de vraag of je echt dit pad op moet gaan.

Kun je dan niets leren? Jawel hoor. Maar je zult meer leren, meer zien en ontwikkelen als je houding de juiste is, als je motivatie echt van binnenuit komt.

De spirituele zoektocht is een zoektocht die alleen slaagt als de motivatie zuiver is, als je echt geïnspireerd bent. Het risico is ook aanwezig dat als je met een verkeerde motivatie begint, je sneller afhaakt en als je dat één keer gedaan hebt, is de kans niet groot dat je later als nog hetzelfde pad weer opgaat.

³ uit *De Lege Spiegel* - Janwillem van de Wetering

Hemel en hel op aarde

‘Hoe zit het met de hemel en de hel?’ vraagt een samoerai aan de zenmeester. ‘Is er in zen ook iets als een hemel en een hel?’ De zenmeester kijkt de samoerai geringschattend aan. ‘Tut, tut, tut... Het kleine soldaatje wil antwoorden op grote vragen maar hij is nog niet eens in staat zijn eigen zwaard goed vast te houden.’ De samoerai voelt zich diep beledigd, wordt woedend en trekt direct zijn zwaard. ‘Dat...’ zegt de zenmeester en wijst naar het zwaard, ‘... is de hel!’ De samoerai stopt, kijkt naar zijn zwaard, komt tot inkeer en steekt zijn zwaard terug in de schede. De zenmeester buigt en zegt: ‘En dat... Dat is de hemel.’

In zen wordt niet vaak gesproken over een hemel en een hel. Althans, niet in de zin van een wereld of een leven na de dood. Wel in de zin van het leven op deze aarde. Hoe kun je hier hemel en hel vorm geven?

Waarom is dit in de zenbetekenis de hel? Omdat het een blinde woede is, de samoerai lijkt er geen controle over te hebben. Sterker nog, de woede heeft hem in zijn greep. Dit soort blindheid wordt ten strengste afgekeurd binnen zen. Zorg altijd dat er ruimte overblijft in dat wat je doet, zorg dat je er bij blijft. Of het nu over boosheid, woede of over iets anders gaat. Kun je erbij blijven? Dat is de vraag.

Volledig opgaan in het hier en nu wordt vaak gezegd binnen zen en aanverwante stromingen zoals het beroemde Flow, maar dat is niet hetzelfde als blind opgaan in. Het heeft te maken met bewustzijn, een nogal lastige term. Soms wordt gesproken over een bewustzijn met een 50 / 50 verdeling: 50 % van je aandacht blijft bij jezelf, 50% van de aandacht bij de omgeving en dat wat je doet. Soms wordt ook wel gesproken over een 360 graden bewustzijn: een volledig bewust zijn van je omgeving, waarbij echter altijd wordt gezegd: Hou 5 procent bij jezelf.

Hoe de verdeling ook is, de kern blijft dat wat je doet niet blind mag zijn. Vooral ook omdat het zo snel tot een kettingreactie leidt, zeker in het geval van boosheid en woede. Schreeuw als je boos bent in plaats van ‘Eikel’, ‘Pannenkoek’. De ander weet heus wel dat je boos bent, maar hoort ook dat je bewust een scheldwoord vermijdt. Er is over nagedacht, er zit wat controle op. De kans op een keten van boosheid en woede wordt zo een stuk kleiner.

Dit alles betekent niet dat je niet boos mag worden, dat mag best. Maar blind boos, een woede waar je geen controle meer op hebt, dat mag niet. Goed boos zijn, goed ruzie maken... Dat is pas een kunst!

Soms wordt er in kloosters geoefend met thema's als boosheid en woede. Monniken die lijdzaam scheldwoorden ondergaan, deze in zich opnemen en gewaar worden wat het met hun doet. Waar in het lichaam wordt het voelbaar? Kun je het door je heen laten gaan en laten afvloeien? Bewustzijnsoefeningen, om vooral maar niet blind te worden op het moment dat de monnik echt boos is.

Haiku, een beleving en een momentopname

*de man met zijn bal
op het droge knollenveld
wacht op zijn vrienden*

Dit is een voorbeeld van een zogenaamde haiku, de Japanse dichtvorm die in de 17e eeuw ontstond vanuit de zentraditie. Het is niet zo'n heel goede haiku, van eigen hand ook, maar hij klopt wel. Dat wil zeggen, de vorm voldoet aan het vaste stramien van een haiku. Namelijk 5-7-5: Vijf lettergrepen voor de eerste regel, zeven lettergrepen voor de tweede en weer vijf voor de derde regel. Daardoor ontstaat het typische ritme dat een haiku zo eigen maakt.

Haiku's worden vaak gebruikt als oefening, een oefening in creativiteit op de eerste plaats. De strenge vorm maakt dat je binnen duidelijke grenzen moet zien te scheppen. Dat wil zeggen, weinig woorden in een vaste vorm waarbij de poging is om een moment of een beleving vast te leggen. Daarmee is ook de tweede oefening genoemd. Een 'geslaagde' haiku, voor zover je daar echt van kunt spreken, beschrijft een tijd en plek en probeert de lezer de indrukken te laten ondergaan van dat betreffende haiku-moment. Het maken van een haiku is namelijk ook een oefening in kijken en het ontwikkelen van een gevoeligheid voor 'dat wat er is'.

Haiku's zijn ook onder schrijvers populair. De bekende beatnik Jack Kerouac (On the Road) hield zich veel met haiku's bezig. Tegenwoordig worden ze ook gebruikt in schrijfcursussen. Vaak als een training in spontaan schrijven: zonder al te veel na denken schrijven en zien wat er opkomt.

Opnieuw een eigen poging:

*als een reiziger
blijf ik urenlang stil staan
twijfelend: waar heen?*

Best wel een aardige haiku. In ieder geval een mooie tegenstelling: Reizen, stilstaan, twijfelen en toch ook weer door gaan. Dit laatste wordt niet vermeld maar het is waarschijnlijk.

Nog één poging:

*de oude fietser
op een weg niet half zo oud
lacht naar de bomen*

Best lieflijk...Het is in ieder geval een momentopname. De lezer kan zich een voorstelling maken van het moment en misschien leeft hij zelfs even mee met de oude fietser.

Nu mag u:

*uitgedaagd door de
schrijver begon de lezer
zijn eigen haiku*

Zintuigen, chaos, wanorde en wanhoop

In het land van Chaos leefden Wanorde en Wanhoop. Wanorde en Wanhoop hadden een fantastische tijd. Op een dag zeiden ze tegen elkaar: 'Chaos zorgt zo goed voor ons. Misschien moeten we eens wat voor hem terug doen. Maar wat? Chaos heeft immers alles al.' 'Hm, niet alles,' zegt Wanhoop na enig nadenken. 'Chaos heeft geen gaten! Geen openingen!' 'Ah,' zegt Wanorde, 'dat is een goed idee. Laten wij hem gaten geven!' Ze gaan aan de slag. Elke dag boren zij een opening in Chaos en op de zesde dag gaat Chaos dood.

Dit is een oud verhaal, afkomstig uit het Taoïsme.⁴ Het is een nogal eigenaardig verhaal, een beetje merkwaardig maar toch ook weer heel logisch. De openingen staan voor onze zintuigen (zien, ruiken, proeven, horen en tastzin). Elke dag boren Wanhoop en Wanorde een nieuwe opening en nadat alle zintuigen geopend zijn, gaat Chaos dood.

De gedachte is dat als we teveel in ons hoofd zitten, of alleen maar in ons hoofd zitten, er Chaos ontstaat, en ook Wanorde en Wanhoop. Dan is het verstandig om even onze zintuigen open te zetten. Naarmate we onze zintuigen meer open zetten, zitten we minder in ons hoofd, en meer in het hier en nu. Of, anders gezegd, meer in de werkelijkheid.

Van zenmeesters wordt wel eens gezegd dat ze zelfs kunnen horen hoe de as van het wierookstokje valt. Zij hebben een geest met een hoog opmerkingsvermogen, een geest die zich altijd bewust is van dat wat er hier en nu gebeurt.

De geest moet daarvoor schoon blijven. In ieder geval geen gesloten systeem waarin een veelvoud van gedachten leidt tot een warboel van nog meer gedachten en nog meer, zodanig dat we verstrikt raken in ons eigen denken. Dan wordt het tijd om de boel even open te zetten, even uit het hoofd te gaan en bewust te worden van waar je bent.

Er zijn veel praktische Hier en Nu oefeningen, tegenwoordig ook Mindfulness genoemd, die daarbij kunnen helpen. Veel daarvan hebben te maken met zintuiglijke gewaarwording. Dat kan onder andere door bewust even al je zintuigen af te gaan. Bijvoorbeeld: Ik zit nu te typen, ik voel het toetsenbord onder mijn vingers, ik hoor de ventilator in de computer, ik heb het koud, ik ruik hoe de buurvrouw het avondeten klaar maakt: Hm Indiaas, best lekker... en zo verder.

De zintuigen kunnen je ook omgekeerd helpen om in de juiste geestestoestand te komen. Het feit dat er tijdens meditatie vaak wierook wordt gebruikt, is niet alleen vanwege de aangename geur. Het is ook een zintuiglijke training, een conditionering van de geest. Als je telkens wierook brandt, een zintuiglijke impuls, bij het mediteren, merk je dat je sneller in de juiste toestand raakt de eerstvolgende keer dat je wierook ruikt.

⁴ Het Taoïsme vormt samen met het Boeddhisme, de basis van zen. Zen ontstond in China, niet in Japan zoals veel mensen denken, als gevolg van een kruisbestuiving tussen Boeddhisme en Taoïsme. Zo ontstond Chan. In Japan wordt de naam later omgevormd tot Zen.

Een beetje stijfjes...

*Een zenleerling bevindt zich in een commune waarin alles mis gaat. Oogsten mislukken, de onderlinge sfeer is slecht, er is niets dat ook maar enigszins soepel verloopt. Op een nacht krijgt hij een droom waarin hij bezoek krijgt van zijn eerste, inmiddels overleden, zenmeester. Samen vliegen ze over het terrein en ze komen ook in de privé vertrekken van de huidige zenmeester. Daar is het een bende, drankflessen liggen op de grond, overal liggen pornoblaadjes. De leerling schaamt zich tegenover zijn oude zenmeester en wil het liefst zo snel mogelijk vertrekken. Maar de oude zenmeester kijkt glimlachend rond. 'Och,' zegt hij, 'een beetje stijfjes. Slechts een beetje stijfjes.'*⁵

Wat gebeurt hier? Een zenmeester die een verlicht voorbeeld zou moeten zijn en tegelijkertijd is het de grootst mogelijke bende. En waarom zegt de oude zenmeester stijfjes? Het lijkt een volkomen losgeslagen wereld. Hoezo stijfjes?

Het is natuurlijk een andere stijfheid waar de oude zenmeester op doelt, de stijfheid qua gedrag; de manier waarop je je behoeften vorm geeft. Och, de nieuwe zenmeester heeft weer eens voor de gemakkelijkste manier gekozen, een beetje stijfjes dus.

Rommel maken, drank, drugs, seks is vanuit het natuurlijke gedrag gezien nauwelijks losgeslagen. Het ligt daarentegen erg voor de hand, maar het is ook een beetje gemakkelijk. Het gaat hier niet om de mogelijke afkeuring van drank of seks. De opmerking betreft de bandbreedte van het vertoonde gedrag. Binnen zen gaat het vooral over deze bandbreedte. Kun je meerdere soorten gedrag vertonen? Kun je je behoeften op meerdere manieren bevredigen en niet altijd op diezelfde ene nauwe manier?

Het vraagt ook om een zelfonderzoek: Waar heb je dat gedrag voor nodig? Waarom doe je wat je doet? De kunst is om niet altijd binnen hetzelfde gedrag te zitten. Dan ben je als het ware slachtoffer van jezelf. De oefening is om de bandbreedte te vergroten. Doe bewust eens iets anders, verander je vaste gedrag en stap uit je vaste rolpatronen. Ben je diegene die altijd de verantwoordelijkheid neemt? Doe het eens niet. Ben je iemand die snel boos wordt bij een conflict? Laat het conflict eens bewust gaan. Zo zijn er tigtallen mogelijke oefeningen. Kijk eens of je kunt spelen met je gedrag, kunt afwijken van dat wat je meestal doet. Puur als training om de bandbreedte wat op te rekken.

Zenmeditatie is ook een vorm van oprekken van gedrag. Er wordt verwacht dat je minimaal 25 minuten lang stil zit, in een strenge houding en daarbij niet beweegt. Als je onrustig wordt, blijf je zitten. Last van jeuk? Je mag niet krabben. Pijn in je rug? Probeer er mee te blijven zitten.

Doordat je niet direct kunt reageren op je impulsen, zul je ze moeten aanschouwen. Ze worden niet direct bevredigd, ze blijven bestaan. Soms zul je ook merken, dat er grotere verhalen onder zitten. De pijn in je rechterarm, waar je al zo lang last van hebt, verdwijnt opeens omdat je de emotie die er onder zit, moet toelaten. Een stukje zelftherapie dus. Maar therapie is niet het doel, noch dit soort psychosomatische wondertjes. Het gaat vooral over het oprekken, het verbreden, en het onderzoeken van je eigen gedrag.

⁵ Uit *Zuivere Leegte* - Janwillem van de Wetering

De enige manier waarop hij hier kon blijven

Een oude zenmeester is overleden en enkele leerlingen roddelen over zijn nogal slechte reputatie. De man was een vrouwenversierder, rookte en dronk veel. De leerlingen spreken er schande van. Ze leggen hun verhaal voor aan een andere zenmeester, een wijze vrouw met een vlekkeloze reputatie: 'Was hij dan eigenlijk wel verlicht?' Ze glimlacht. 'Oh... geen enkele twijfel,' zegt ze. 'Dit was de enige manier waarop hij hier op deze aarde kon verblijven.'

Een vergelijkbaar verhaal als het vorige maar tegelijkertijd ook wat tegenstrijdig. Dit verhaal verwijst naar het gegeven dat je met een eigen kleur op aarde bent gekomen. Het is echter geen excuus in die zin dat je niets meer aan jezelf kunt veranderen, verre van dat. Maar het geeft wel aan dat er ook een eigenheid mogelijk is.

Het verhaal vertelt ook dat het binnen zen niet gaat over het kweken van modelsoldaatjes. Het is niet de bedoeling om kleurloze grijze duiven te worden die allen hetzelfde schone gedrag vertonen. Natuurlijk kent iedereen die wel eens een zenklooster heeft bezocht, het beeld van kaalgeschoren mensen, de meeste ook in het zwart gekleed en strak zittend in meditatiehouding. Maar dat is training en niet het uiteindelijke doel. Het doel is wakker worden, jij die wakker en bewust wordt. Hoe je het leven vervolgens invult, is vooral aan jezelf.

Bovenstaand verhaal lijkt sterk op het bekende verhaal van de schorpioen en de kikker. Het ligt in dezelfde lijn wat betreft eigenheid en karakter.

Een schorpioen staat aan de kant van de rivier. Hij wil naar de overkant, maar kan niet zwemmen. Toevallig zwemt er op dat moment een kikker voorbij. 'Wil jij mij helpen?' vraagt de schorpioen aan de kikker. 'Als ik op je rug kan zitten, kun jij mij naar de overkant brengen.' 'Ben je gek,' antwoordt de kikker. 'Je zal me onderweg steken en dan ga ik dood.' 'Lieve kikker,' lacht de schorpioen. 'Dat zou toch niet logisch zijn. Als ik zou steken, dan ga jij dood en verdrinken we allebei.' 'Oké dan,' zegt de kikker. 'Spring er maar op.' De schorpioen klimt op de rug van de kikker. De kikker is halverwege de overtocht als hij opeens een scherpe steek in zijn nek voelt. Terwijl de wereld om hem heen wazig wordt, zegt de kikker: 'Wat doe je nu? Je zei zelf dat het niet logisch is wanneer je me zou steken!' 'Logica staat hierbuiten,' zegt de spartelende schorpioen. 'Het zit in mijn karakter.'

Natuurlijk zijn wij mensen niet als de schorpioen, met een karakter dat niet te veranderen is. We kunnen veel leren, veel veranderen maar wel binnen grenzen. Binnen de gegevens waarmee je geboren bent, de eigen kleur. Bijvoorbeeld: Ik ben een snelle prater, een langzame rustig sprekend mens zal ik nooit worden. Maar ik kan wel pogen langzamer te praten. Of, ik ben van nature ongeduldig. Dat zal er ook altijd in blijven maar ik kan er wel aan werken zodat ik niet elke keer ontplof van ongeduld. Het is deels een vorm van zelfacceptatie. Erkennen van dat wat je bent, en vervolgens de keuze maakt of je het zo laat of dat je er iets mee doet.

Zoals gezegd, eigenheid mag. Deze zenmeester heeft voor een weg gekozen die hem de enige weg leek waarop hij hier kon blijven. Hij heeft er voor gekozen niet aan het geijkte rolmodel te voldoen. Daardoor zullen er ongetwijfeld ook leerlingen bij hem zijn weggegaan. Misschien was zijn reputatie niet vlekkeloos, hij heeft ongetwijfeld wel een leuke tijd gehad als rokkenjager, roker en drinker.

Hoe gaat het?

*Een zenmeester is 's ochtends op het land aan het werk. Een eindje verderop komen leerlingen langs, op weg naar de tempel voor de ochtendmeditatie. Telkens als er een leerling voorbij komt, roept de meester: 'Goedemorgen, hoe gaat het?' 'Goed hoor.' is elke keer het antwoord. De zenmeester zucht en schudt zijn hoofd. Opnieuw komt er een leerling langs, de zenmeester vraagt het opnieuw. De leerling tilt zijn hoed op, zet deze achterstevoren op zijn hoofd en maakt een klein dansje. De meester glimlacht: 'Da's een stuk beter!'*⁶

De zenmeester glimlacht vanwege het eigen antwoord. Een echt antwoord ook. De man heeft de vraag gehoord, er over nagedacht en komt met een eigen verhaal.

Het verhaaltje gaat over echte communicatie in plaats van bijvoorbeeld small talk, vragen die gesteld worden uit beleefdheid maar zonder echte inhoud. De antwoorden die volgen zijn meestal ook zonder inhoud. Je partner doet de afwas. 'Kan ik je helpen?' vraag je terwijl je eigenlijk televisie wilt kijken. De vraag is niet gemeend. Het is een beleefdheidsvraag terwijl je eigenlijk liever iets anders doet. Als je het echt gemeend had, had je de vraag niet gesteld en was je gewoon gaan helpen met de afwas. 'Kan ik je helpen?' Natuurlijk, je kunt altijd helpen. En als je het eigenlijk niet wil doen, vraag het dan niet.

'Hoe gaat het?' is een omgangsvorm geworden, er zit geen diepte meer in de vraag. In het antwoord 'Goed', zit meestal ook een leugen (behalve natuurlijk als het echt goed met je gaat). Door het te zeggen lieg je ook een beetje tegenover jezelf met het risico dat je geen voeling meer hebt met hoe het echt met je gaat. Kun je ook de vraag stellen: 'Hoe gaat het?' en openstaan voor het echte antwoord? En natuurlijk, kun je zelf ook een echt antwoord geven?

In zen is er een voorkeur voor onverbloemd praten: Spreken van hart tot hart. Zo eerlijk en direct mogelijk, zonder opsmuk liefst. Want ook in onze dagelijkse gesprekken zitten vaak nog heel veel kleine leugentjes. Verhalen die stoerder worden verteld of mooier worden gemaakt. Binnen zen wordt er vaak spaarzaam omgegaan met spraak. Als je spreekt, doe het dan zo eerlijk mogelijk. Als er niet gesproken hoeft te worden, dan niet.

Veel zaken waar spraak niet nodig is, worden vaak vervangen door rituelen. Het is opvallend om te zien hoeveel geregeld kan worden zonder onnodig gepraat. Eén zo'n manier is de theeceremonie waarbij slechts één woord wordt gezegd: 'Thee', waarna een hele serie van gebeurtenissen volgt: Thee wordt gehaald volgens een vast patroon, kopjes worden uitgedeeld volgens een vast patroon en nog heel veel meer. Slechts met één woord.

Kenmerkend voor zen is ook de wijze waarop de eerste zen-patriarch werd benoemd:

In een van de laatste preken van de Boeddha, houdt hij in plaats van te spreken slechts een lotusbloem omhoog. Zijn leerlingen kijken verwachtingsvol toe, wachtend tot de Boeddha gaat spreken. Slechts één leerling, Mahakasyapa, glimlacht. Boeddha ziet de glimlach en overhandigt hem de bloem. Mahakasyapa wordt zo de eerste zenpatriarch.

Het is een overdracht typerend voor zen. Een overdracht van hart tot hart, zonder woorden.

⁶ Uit *Het Dagende Niets* – Janwillem van de Wetering

Draag je het met je mee?

Een oude en een jonge monnik zijn onderweg. Ze komen bij een niet al te diepe rivier en staan op het punt om door de rivier te waden, als ze iets verderop een oude vrouw zien staan. De vrouw is bang om de rivier over te steken en vraagt aan de monniken om haar naar de overkant te dragen. Maar... deze monniken mogen vanwege hun geloof geen vrouwen aanraken. De oude monnik knikt echter en draagt de vrouw op zijn rug naar de overkant. Hij zet haar neer, neemt afscheid en loopt samen met de jonge monnik verder. De jonge monnik is echter erg boos en na een tijdje vraagt hij: 'Hoe kon je dat nu doen? Wij mogen immers geen vrouwen aanraken!' De oude monnik kijkt hem vriendelijk aan. 'Draag je de vrouw nog steeds met je mee? Ik heb haar bij de rivier achtergelaten.'

Regels zijn er om gebroken te worden. 'Leer de regels uit je hoofd, zodat je weet hoe je ze moet breken.' Het zijn woorden van de Dalai Lamah.

In het Boeddhisme, zenboeddhisme en veel andere levensbeschouwingen zijn tal van leefregels. Van belang is dat het nooit ijzeren wetten worden, regels waar niet van afgeweken mag worden. Zo gauw het ijzeren wetten worden, is de kans groot dat ze verstarrend werken waardoor niet recht wordt gedaan aan de situatie waarin je je bevindt.

De werkelijkheid staat altijd voorop. Daarbij is het de kunst om het juiste in de werkelijkheid te zien, dat wat goed is om te doen. Het vereist ook lef om te handelen naar eigen inzicht. Het mag eigenlijk niet... Tja, jammer dan. Het is NU nodig. Daarna laat je het weer los en ga je verder.

Het verhaal gaat ook over meedragen. Dat is iets waar wij mensen goed in zijn. Ruzies, irritaties, gemeend onrecht uit het verleden... Dat moet op de één of andere manier worden uitgesproken, op de balans worden gezet. Daar ben jij fout bezig geweest, kunnen we dat even noteren...

Het is blijkbaar erg lastig om zaken van ons af te schudden. Daardoor zijn we vaak meer bezig met het verleden, dan met het hier en nu. Het wordt op zo'n manier ook erg moeilijk om de ander ooit nog schoon te zien, zonder dat hij zich in jouw ogen moet verantwoorden voor het verleden.

De keizer vraagt naar zijn verdienste

Wanneer zenmeester Boddhidharma bij de keizer op bezoek is, somt de keizer op wat hij allemaal voor het Boeddhisme gedaan heeft. Hij vertelt hoeveel tempels hij heeft laten bouwen, hoeveel geld hij heeft geschonken en hij vraagt Boddhidharma naar zijn verdienste (Hoeveel goed karma heb ik verdiend?). ‘Geen enkele,’ antwoordt Boddhidharma. De keizer, geschokt door zijn antwoord, vraagt wat dan precies de belangrijkste les is van het Boeddhisme. ‘Totale leegte,’ antwoordt Boddhidharma. ‘Wie ben jij om mij zo te antwoorden!’ roept de keizer boos. ‘Geen idee,’ zegt Boddhidharma. Hij draait zich om en loopt weg.

Waarom doet Boddhidharma dit? Het meest voor de hand liggende antwoord is dat de keizer erg geïnteresseerd is in, of erg gehecht is aan, zijn beloning. En Boddhidharma heeft geen zin om deze gehechtheid te bevestigen.

Daar komt iets anders bij. Al die zogenaamde goede daden, hebben de keizer niet zoveel gekost. Het is niet heel moeilijk om met veel geld “goede” daden te doen. De keizer heeft er waarschijnlijk maar drie woorden aan vuil gemaakt, ‘Bouw een tempel’, maar hij wil wel alle eer.

Zou Boddhidharma anders hebben geantwoord, als de keizer zelf had mee gebouwd? Zelf zijn spade in de grond had gestoken en volle werkdagen had mee gedraaid? Misschien wel. De vraag is of de keizer dan dezelfde vraag had gesteld. Misschien had hij dan genoeg aan de verdienste van zijn werk: De tempel zelf die daar staat en waar hij persoonlijk aan mee heeft gebouwd. Misschien was hij dan tevreden omdat hij zijn best heeft gedaan. Hij heeft genoeg aan de beloning die voortkomt uit het werk zelf.

De vraag naar een beloning of verdienste is sowieso wat raar. Vaak willen we applaus of extra credits voor iets dat we gedaan hebben. Anderen die ons bewonderend toespreken over hoe mooi iets toch is geworden.

Het is een beetje raar als de daad zelf niet voldoende is. Misschien kleeft er dan iets aan wat we doen. Misschien staan we er niet achter, is het resultaat ook niet echt goed of is het iets dat we eigenlijk helemaal niet willen. Als de keizer werkelijk overtuigd was geweest van het feit dat hij iets goeds had gedaan, had hij het ook niet gevraagd.

Ben je nog een beetje gek vandaag?

Een nogal intelligente jongeman had jarenlang last van geestelijke storingen. Hij zat een tijdje in een inrichting maar daar lieten ze hem weer gaan. Vervolgens ging hij een zenklooster in. De jongen zat er nogal mee dat hij gek geweest was en misschien nog wel was en wilde er met de zenmeester over praten maar die ging er niet op in. Sterker nog, de meester verbood iedereen om met de jongeman over zijn gekte te praten. Hij mocht alleen praten over het werk dat hij moest doen, elk gesprek over zijn eigen toestand werd afgekapt. Elke dag was de jongeman aan het werk, en 's ochtends als hij in de moestuin bezig was, kwam de meester langs en vroeg op vriendelijke toon: 'Ben je nog een beetje gek vandaag?' Maar voordat de jongeman antwoord kon geven, liep de meester alweer door. Twee jaar later leidde de jongeman een normaal leven, had een baan, een vrouw en drie kinderen.⁷

Zo kan het blijkbaar ook. Iemand geneest, zonder al te veel begeleiding of persoonlijke aandacht maar door gewoon mee te draaien in een structuur. Vooropgesteld natuurlijk dat de jongeman niet al te grote psychische afwijkingen had. De jongeman had last van geestelijke storingen...

Iedereen heeft wel eens geestelijke problemen. Soms zijn ze heel groot, soms minder. De vraag is hoe je er mee om gaat. De neiging bestaat vaak om je te hechten aan je problemen, je te identificeren met je problemen. Mensen lijken er soms een levensdoel van te maken om alleen maar met zichzelf bezig te zijn, waarbij het bezoek aan de psycholoog of psychiater bijna een dagelijkse gewoonte is geworden. In plaats van het feit dat je problemen hebt, ben je je problemen geworden. Het is een realiteit die niet meer te veranderen lijkt.

Dat is ook niet zo vreemd. Er is geen groter leed dan eigen leed, en dat is niet ironisch bedoeld. De pijn die je voelt, geestelijk of lichamelijk is zo nadrukkelijk aanwezig en zo met je dagelijks bestaan verweven dat je er niet aan ontkomt.

Toch blijft het de kunst om het de juiste aandacht te geven. Omdat het zo bepalend is in je leven is er niets dat de boel even openzet: De zogenaamde wind door je geest. Maar, zeker in het geval van geestelijke problemen, lijkt dat vaak zo nodig. Even afstand nemen, even ruimte maken. Misschien dat je zo een andere manier vindt om met je problemen om te gaan, zonder dat ze continu alles in je leven bepalen.

⁷ Uit *De Lege Spiegel* – Janwillem van de Wetering

Doe wat je doet en wonderen

Een monnik zit op te scheppen over de vaardigheden van zijn meester. ‘Mijn meester is zo begaafd! Als hij aan deze kant van de rivier staat en iemand anders aan de andere kant van de rivier, en je zou hem een penseel geven en de ander een stuk papier... Dan zou de meester in de lucht schrijven en de letters zouden op het stuk papier verschijnen.’ De andere monnik luistert en zegt dat zijn meester ook wonderlijke dingen kan doen: ‘Als hij slaapt, dan slaapt hij. Als hij eet, dan eet hij.’

Kun je doen wat je doet? Kun je daadwerkelijk één ding doen, en goed doen? Vaak doen we meerdere dingen tegelijkertijd. We liggen te piekeren terwijl we eigenlijk willen slapen. We eten terwijl we tegelijkertijd televisie kijken. Geen van beide doen we dan echt. Niet televisie kijken en ook niet echt eten.

De neiging om zo de dingen te doen, is niet zo vreemd. We zijn snel afgeleid. Niet zozeer omdat we dat ene ding niet kunnen. Het punt is eerder dat we teveel kunnen. Onze hersenen hebben een enorme capaciteit, teveel misschien wel voor dat ene ding. Dus gaan we ons afleiden, meer dingen tegelijkertijd doen, met als grote risico dat we niets goed doen. In zen is het de oefening om één ding tegelijkertijd te doen in plaats van twee of drie. De activiteit wordt een doel op zich, een manier ook om in het NU te zijn.

Het verhaal gaat ook over het belang van de dagelijkse dingen. In wonderen zijn we erg geïnteresseerd maar de gewone alledaagse dingen interesseren ons vaak een stuk minder. ‘Kunt u wonderen verrichten?’ vroeg ooit iemand aan Osho (Baghwan). ‘O ja, zeker! Maar wonderen zijn zo oninteressant. Leer nu maar eerst eens te eten wanneer je eet, te slapen wanneer je slaapt. Dat is al een wonder op zich.’

Jezus wordt door andere religieuze leiders zelfs bekritiseerd vanwege de wonderen die hij deed. Wonderen trekken de verkeerde mensen aan. Het legt het belang op de verkeerde dingen. Op zaken die groter zijn, interessanter zogenaamd, maar alles is er al. Zoals eerder gezegd, de Boeddha is overal. De vraag is alleen of je het kunt zien en het de juiste aandacht kunt geven.

Alles heeft met alles te maken of een vermoorde zenmeester

*'Ik zag je laatst op je fiets een hoek omslaan, zonder richting aan te geven. Daardoor bracht je de automobilist die achter je reed in moeilijkheden. Die moest uitwijken en reed de stoep op. Daardoor liep een man tegen de directeur van een grote bank op. Die directeur was al niet in zo'n beste bui en ontsloeg die middag een werknemer die eigenlijk best had kunnen blijven. Die werknemer heeft zich diezelfde nacht bezopen en vervolgens een man vermoord die later een groot zenmeester had kunnen worden. Je kunt dus voortaan beter je hand uitsteken als je een hoek omslaat...'*⁸

Alles heeft met alles te maken. Eén actie kan vele gevolgen hebben, zo leert dit verhaal. Een kleine onvoorzichtigheid kan grote consequenties hebben. Als je dat weet probeer je voorzichtig en bewust, met aandacht, te doen wat je doet.

Een variant op dit verhaal is het zogenaamde vlindereffect: een vlinder die in Hong-Kong met zijn vleugels wappert, kan een tornado veroorzaken boven Texas. Het laat zien hoe kleinschalige gebeurtenissen of veranderingen, grote gevolgen kunnen hebben.

Een term die hier ook mee te maken heeft, is volheidsbewustzijn. Een oefening daarin gaat als volgt: Kijk eens naar een wit vel papier en vertel wat je ziet. Een wit vel? Ongetwijfeld. Maar kun je ook een boom zien, een man achter de lopende band, een man met een bijl in zijn hand, zijn vrouw, zijn kinderen, de zon, de wolken, regen...

De oefening is om de hele keten te volgen die tot dat ene witte vel papier heeft geleid. Dus de boom, de houthakker, zijn gezin, het zaadje in de grond, de regen en de zon die het zaadje doen uitbloeien, de houtfabriek, de papierfabriek, de man achter de lopende band en zo verder. Zie hoe alles met alles verbonden is.

Het is opnieuw een vorm van Wakker Worden, bewust worden. Als je bijvoorbeeld vlees in de supermarkt ziet liggen, en niet beseft dat dit van een beest afkomstig is, ben je niet echt wakker. Je bent waarschijnlijk ook niet geïnteresseerd. Je bent in ieder geval niet bezig met bewust eten. Dit is niet per se een pleidooi voor vegetarisme, maar voor bewustzijn. Zie hoe dingen met elkaar verbonden zijn.

De kans dat je, met een beter bewustzijn, ook betere keuzes maakt en zo tegelijkertijd de wereld verbetert is vrij logisch. Want de keten werkt ook weer de andere kant op. Als jij in je handelen meer kwaliteit toont, zal kwaliteit zich uitspreiden over de wereld, als een olievlek op het water of als de vlinder die met zijn vleugels wappert...

⁸ Uit *De Lege Spiegel* - Janwillem van de Wetering

De duivel en een kind aan het spit

Een heer woonde alleen in een groot huis, bovenop een grote heuvel. Op een dag ging de heer naar de markt en zag daar een duivel in een kooi: Een duivel met een staart, geel van kleur, met slag tanden, en hij was zo groot als een flinke hond. De duivel zat rustig in de sterke kooi van bamboe en knaagde op een bot. Naast de kooi stond de marktkoopman en de heer vroeg of de duivel te koop was. 'Natuurlijk,' zei de koopman. 'En het is een goede duivel ook, sterk en ijverig, hij kan alles. Zoals timmeren, in de tuin werken, koken, kleren verstellen, voorlezen, hout hakken en zo voort. En... hij is niet duur. Voor 500 dollar mag je hem meenemen.'

De heer betaalde direct, en wilde de duivel al meenemen toen de koopman hem tegenhield. 'Een ogenblik,' zei de koopman. 'Omdat u niet afgedongen hebt, wil ik u nog iets vertellen. Kijk, het is natuurlijk wel een duivel, en duivels deugen niet. Dat weet u ook.' 'Maar u zei dat hij zo goed was,' zei de heer verontwaardigd. 'Ja ja,' zei de koopman, 'dat is hij ook. Hij is erg goed maar deugt niet. Hij is en blijft een duivel. U kunt veel plezier aan hem hebben op één voorwaarde. U moet hem aan het werk houden. Iedere dag moet u hem een programma opgeven: Van zo laat tot zo laat moet je hout hakken, dan mag je eten, koken, en na het eten mag je een half uur rusten, maar dan moet je ook rusten, en dan moet je in de tuin spitten, etc. Als hij vrije tijd heeft, weet hij niet wat hij moet doen en dan wordt hij gevaarlijk.'

'Oké,' zei de heer en nam de duivel mee naar huis. Alles verliep naar wens. Iedere morgen riep de heer de duivel bij zich die dan gehoorzaam op de mat knielde. Hij kreeg zijn programma en werkte de hele dag door. Als hij niet werkte dan rustte hij verplicht of speelde verplicht, maar altijd op aanwijzingen van de heer.

Tot na enkele maanden de heer in de stad een oude vriend ontmoette en door de plotselinge ontmoeting, en de vreugde van het weerzien, alles vergat en met de vriend sake ging drinken. Het ene kruikje na het andere werd gedronken en de sfeer werd alsmaar plezieriger. Zozeer dat de heer uiteindelijk in slaap viel in een huis van plezier, in de buurt waar de wilgenbomen langs de straten groeien.

De volgende morgen werd hij laat wakker in een kamer die hij niet herkende. Hij probeerde te herinneren waar hij was en na een tijdje herinnerde hij het zich. Zijn vriend was verdwenen en hij betaalde de rekening aan de vrouwen. Toen hij de buitenpoort opende van zijn huis, rook hij een branderige lucht. Hij stormde zijn huis in en zag hoe de duivel op de houten keukenvloer zat. Hij had een open vuur aangelegd en roosterde aan een braadspit het kind van de bureu.⁹

De moraal van dit nogal lange verhaal laat zich raden. Het verhaal gaat natuurlijk over onze menselijke aard. Het laat zien hoe we veel plezier kunnen hebben van onze kracht, onze talenten en mogelijkheden en ook hoe we deze kunnen verspillen.

Het lijkt enigszins moralistisch, de nadruk op structuur, regelmaat en discipline. Een boodschap die je vroeger zo vaak van je ouders kreeg maar liever niet wilde horen. Het verhaal gaat echter wel iets dieper. Iets in ons verzet zich vaak tegen structuur. Alsof het een soort gevangenis is, en juist dan ontstaat er in ons verzet. Ik wil niet iets moeten, ik wil dat zelf kunnen bepalen. Zoiets.

Mensen hebben vaak een automatische neiging tot vrijheid. De vraag is wat vrijheid precies is. Vrijheid lijkt meestal een ontsnappen aan iets negatiefs. 'Vandaag doe ik wat ik wil: Niets!' was ooit de slogan van een beroemd sigarettenmerk. Nogal een merkwaardige slogan. Alsof het hoogste doel wat je met tijd voor jezelf kunt bereiken, niets doen is.

⁹ Uit *De Lege Spiegel* - Janwillem van de Wetering

De grote vraag is wat we eigenlijk met vrijheid doen. Meestal komen we niet veel verder dan luiere, amusement en wat al niet meer zij. Daar is niets mis mee, als we dat ook echt willen. Als we dat niet willen, wordt vrijheid een stuk lastiger. Zijn we sterk genoeg om die ruimte goed in te kunnen vullen?

De heer in het verhaal is de baas over de duivel, die enorm veel potentieel heeft... Maar ook de baas vergeet wel eens een schema op te stellen en dan gaat het mis. We kunnen dus gebaat zijn bij regelmaat en structuur, bij een schema dat ons vertelt wat we moeten doen. Als we de ruimte, de vrijheid, hebben om zelf zo'n schema op te stellen is dat meegenomen. Misschien maken we verstandige keuzes, kiezen we voor een interessante richting in het leven. Als we echt een idee hebben wat we met vrijheid willen, kan vrijheid interessante mogelijkheden bieden.

Er zijn boeddhistische tekeningen waar dit verhaal verbeeld wordt: Een monnik rijdend op een duivel. De monnik houdt de duivel in bedwang en zo komen ze samen een heel eind. De monnik met het inzicht, de duivel met zijn kracht, in evenwicht onderweg.

Ik zal het proberen...

Een leraar raadt zijn leerling aan om drie keer per dag te mediteren. De leerling kijkt hem ernstig aan, en zegt dan: 'Ik zal het proberen.' De leraar knikt, loopt weg en laat het boek dat hij onder zijn arm heeft, op de grond vallen. Verstoord draait hij zich om, bukt voorover, reikt naar het boek maar grijpt er tien centimeter naast. Keer op keer grijpt hij vergeefs naar het boek. De leerling kijkt hem verbaasd aan. 'Probeer jij het ook eens,' vraagt de leraar aan hem. De leerling loopt naar het boek, buigt voorover, pakt het boek en geeft het aan zijn leraar. Die slaat boos het boek uit zijn handen: 'Ik vroeg je niet om het boek op te pakken, ik vroeg je alleen om het te proberen!'

Dit verhaal heeft ook te maken met het vorige verhaal over vrijheid. 'Ik zal het proberen...' De leerling heeft reserves ingebouwd met dit antwoord. Het kan ook dat het niet zal lukken. Hij maakt een terugtrekkende beweging. Hij verplicht zich niet echt aan de oefening, maar bouwt een veiligheidsmarge in.

Blijkbaar is het erg moeilijk om gewoon te zeggen: 'Ik zal het doen' en zo een volledige verbintenis aangaan met dat wat je afspreekt. Vaak zijn daar vele redenen voor. We hebben behoefte aan een ontsnappingsclausule voor als het niet lukt, of als we er geen zin in hebben. Soms is het ook een soort vrijheidsdrang, je niet volledig willen vastleggen in schema's en structuren.

Binnen zen komt dit thema vaak terug, 'Ik wil niet dat je het probeert,' zegt de leraar. 'Ik wil dat je het doet!' Het risico is anders groot dat je de dingen halfslachtig doet omdat je er niet volledig achter gaat staan. Misschien zijn we er niet van overtuigd dat hetgeen we aangaan echt goed is voor ons, of het iets is wat we echt willen, waar we echt blij van worden en wat al niet meer zij. De opmerking 'ik zal het proberen' helpt daar in ieder geval niet bij.

Een mogelijke oplossing bij dit soort twijfels, is bijvoorbeeld om een periode af te spreken waarin je het echt aangaat. Je geest heeft dan nog steeds de ontsnappingsclausule. Over bijvoorbeeld vier maanden mag ik het opnieuw overwegen maar tot die tijd in ieder geval niet.

'Just do it' wordt zo vaak gezegd, zoals in de bekende Nike slogan. Het gaat hier niet over iets vlekkeloos doen, of ergens maar blind in te duiken. Maar wel: als je het doet, doe het dan ook. Ga bijvoorbeeld niet twee dingen tegelijk doen: iets doen en tegelijkertijd dat wat je doet, telkens heroverwegen.

Mag je niet twijfelen? Natuurlijk wel. Binnen zen wordt ook gezegd: 'Twijfelen mag, aarzelen niet.' Ga niet de hele tijd zitten twijfelen. En als je een stap zet, ook al ben je nog steeds vol van twijfel, aarzel dan niet.

Het land van de Boeddha en een lijk

Een monnik is op zoek naar het land van de Boeddha. Hij is jaren onderweg maar tenslotte komt hij in de buurt van het land waar de Boeddha woont. Daarvoor moet hij eerst nog een rivier oversteken. Tijdens het oversteken van de rivier ziet hij opeens een lijk voorbij drijven. Het is zijn eigen lijk. De monnik schrikt zich wezenloos, en wordt gek van verdriet. Daar drijft hij, dood. Alles wat hij ooit geweest is, ooit geleerd heeft, ooit was, drijft daar voorbij, in de stroom van de donkere rivier. Het is het eerste moment van zijn bevrijding.

Dit verhaal gaat over het loslaten van je eigen ik, het is een oefening in onthechting. Een nogal moeilijke les. Alles waar je zo hard voor gewerkt hebt, alles wat altijd zo belangrijk was, je eigen ik, dat eindigt met... niets?

Het is een beetje een rare tegenstelling. Enerzijds, ook in zen, maak je jezelf heel belangrijk in al de oefeningen. Doe zo goed mogelijk je best, ontwikkel jezelf, kom tot inzicht, kom tot verlichting! En tegelijkertijd is het de kunst om dit alles te doen zonder aan een ik gehecht te zijn.

Dit verhaal wordt soms ook als bewustzijnsoefening gebruikt in de vorm van een visualisatietechniek. Een visualisatie waarin je je eigen lichaam ziet vergaan. Je ziet jezelf ouder worden, de rimpels komen, je gezicht valt in, je gaat gebogen lopen, de handen worden peziger. En dan komt het moment van overlijden: de ademhaling gaat moeilijk, pijn, veel pijn, ondraaglijke pijn. Het lichaam schokt en je bent dood. Kijk! Hoe je lichaam daar ligt, hoe het lichaam langzaam vergaat. Een restje botten. En dan... is er niets meer. Dat was het. Je bent er niet, je bent er nooit geweest.

Niet echt een prettige oefening. De gedachte achter deze oefening is om de gehechtheid aan het eigen bestaan te doorbreken, de gehechtheid aan je eigen ik, om vervolgens lichter door het leven te gaan. Lichter in de zin van een beter zicht op wat wel en niet belangrijk is. Het biedt de tegelijkertijd de mogelijkheid om ballast achter te laten. We hebben vaak de neiging om ons aan dingen vast te klampen, materieel en immaterieel. Zaken te verzamelen op te slaan, letterlijk en figuurlijk. Vaak ook gericht op veiligheid en waarborgen. De vraag is of je al datgene echt nodig hebt. Zo niet, waarom zou je het dan nog meedragen?

De belangrijkste gedachte is om enige afstand aan te brengen ten opzichte van het eigen ik. Minder egogericht naar de wereld te kijken. Hoe moeilijk dat misschien ook is.

Breng hem tot leven!

Een vrouw komt met haar pas overleden zoontje bij de Boeddha en legt het kind voor zijn voeten. 'Breng hem alstublieft weer tot leven, Heer,' smeekt ze, 'Hij is alles wat ik heb.' De Boeddha kijkt haar aan en zegt: 'Als jij een mosterdzaadje weet te bemachtigen uit een huis waar nog nooit iemand gestorven is, zal ik het kind weer levend maken.' De vrouw gaat met haar dode kind in de armen langs de deuren. Iedereen is bereid haar mosterdzaad te geven maar als ze vraagt of er ooit iemand in het huis gestorven is, krijgt ze telkens een bevestigend antwoord. De vrouw komt tot inkeer en wordt een volgeling van de Boeddha.

De dood. Het is misschien wel de enige zekerheid die er bestaat. Bij leven hoort onvermijdelijk dood: De dood van anderen, de dood van jezelf. Het is een feit waar we echter maar moeilijk mee om kunnen gaan.

Vroeg of laat worden we allemaal geconfronteerd met de dood. Zijn het aanvankelijk nog mensen op afstand, een kennis, een vriend van lang geleden, al snel komt de dood dichterbij. Een oom of tante, je vader, moeder, partner of kind. De dood blijkt dan een onthutsende verrassing die je eigen leven gemakkelijk omver kan gooien.

Een geloof in een leven na de dood, een hemel, kan troost bieden. Is dat geloof er niet, rest er vaak een grote gapende leegte. Een vorm van lijden waar geen makkelijke antwoorden of oplossingen voor zijn.

Een boeddhistisch leraar zei ooit: 'Goeroes komen en gaan, maar de sadgoeroe zal altijd blijven bestaan.' De sadgoeroe slaat op de zuivere leegte in ons, ook wel de niet-goeroe genoemd, maar soms wordt het begrip ook wel gebruikt op zijn engels. En dan slaat het op "Sad". De sad-goeroe, de goeroe van droefheid, van pijn, van het lijden. Lijden kan een leraar zijn, een les, ondanks de pijn die er mee gepaard gaat. Niemand heeft zin in deze les maar soms heb je gewoon geen keus. Het lijden kan ons dan wakker schudden, de aandacht leggen op dat wat echt van belang is. Zaken waar we eerder bijvoorbeeld nauwelijks oog voor hadden, worden nu zichtbaar.

In het verhaal zit ook een andere les. Soms wordt er wel eens gezegd: Kijk naar je eigen leed, zoals je het leed van anderen waarneemt. Kun je enige afstand inbouwen, enige relativering, ten opzichte van datgene wat je overkomt. Het is makkelijker gezegd dan gedaan. Vooral bij de dood is dit vaak erg moeilijk. Rouw kan je gemakkelijk opslokken, je zakt er snel in weg. Ook hier blijft het de kunst om het een plek te geven en door te gaan.

Boten schommelen

‘Tja, boten schommelen nu eenmaal...’

Een korte zin slechts. Boten schommelen, want dat behoren ze te doen. De zin slaat op perfectie. Iemand wil van A naar B, en wil dat dit zo vlekkeloos gebeurt. Snel vooral, comfortabel ook en hij kiest ervoor om te reizen met een boot. Maar helaas, de boot blijkt enigszins te schommelen.

Perfectie is 70 %, wordt binnen zen wel eens gezegd. Dat kan op meerdere manieren worden uitgelegd. Eén manier heeft te maken met ons idee van perfectie. Perfectie impliceert vaak een naadloze onderneming, vlekkeloos is misschien wel een beter woord. Iets waar niets op aan te merken valt, geen rimpels, geen scheurtjes, geen schommelingen. In dit soort denken schakel je het leven uit, dat wat er realistisch gezien bij hoort.

Bijvoorbeeld: Je hebt je leven efficiënt ingericht: Een belangrijke vergadering in de ochtend, daarna een zakenlunch. Dan om 13.30 naar het vliegveld. Een half uur in de auto, 3 uur in het vliegtuig. Precies om 17.00 in Barcelona, zodat om 18.00 de volgende belangrijke afspraak kan worden gehaald. Helaas, er blijkt onderweg nogal veel turbulentie te zijn waardoor je pas om 21.00 op je hotelkamer in Barcelona bent.

Misschien ben je enigszins vergeten dat je met een uniek toestel reist, een vliegtuig. Een reis die bovendien onderhevig is aan talloze natuurkrachten. Een reis waar veel werk voor verzet moet worden voordat het vliegtuig zelfs maar van start kan. Een vliegtuig dat een enorme hoeveelheid reizigers moet vervoeren, een vliegtuig dat in de juiste banen moet worden gemanoeuvreerd op diverse vliegvelden, en ga zo maar verder.

De onvoorspelbaarheid, de kreukels horen bij het leven. Perfectie in de zin van vlekkeloosheid, iets dat volledig soepel gaat, lijkt niet heel realistisch. Het tegenwoordige schoonheidsideaal, gericht op het perfecte lichaam of het perfecte gezicht, is gebaseerd op hetzelfde idee. Alles is gladgestreken, rimpels zijn verdwenen. Het leven is er uit en juist dat maakt het vaak zo onecht en meestal ook nogal oninteressant.

En... als iets echt vlekkeloos gaat, ga dan op zoek naar datgene wat uit zicht wordt gehouden. Ga op zoek naar dat wat niet verteld wordt. Het is een variant op: ‘Als iets te goed klinkt om waar te zijn, is het dat meestal ook.’

Sla in de koelkast en levensonderhoud

In de koelkast ligt wat sla. Een beetje karig maar ach, ik eet de sla op en trek er op uit. De volgende dag ligt er opnieuw alleen wat sla. Ik eet het op en ga er weer op uit. De dag erop ligt er sla, kaas en een tomaat. Iets beter. Inmiddels is mijn koelkast goed gevuld, zodanig dat ik een gebalanceerde maaltijd kan bereiden, gezond en ook nog lekker.

Zo kan het leven dus werken. De koelkast is een metafoor voor energie. Een beetje sla is wat ik heb als startpunt. Niet heel veel maar ik kan er genoeg energie uit halen om mee aan de slag te gaan. Gedurende die dag produceer ik iets, waarvoor ik energie terug krijg: ik word betaald, ik krijg geld zodat ik opnieuw sla kan kopen. Er is een evenwicht. Daarmee heb ik genoeg om de volgende dag hetzelfde te proberen. Misschien ben ik iets fortuinlijker, of doe ik beter mijn best zodat ik de volgende dag meer kan kopen dan alleen sla. Zowaar, kaas en een tomaat.

Met meer energie ga ik de volgende dag tegemoet. Ik produceer opnieuw genoeg om deze levensstandaard een tijd vol te houden. Ik blijf fortuinlijk in de zin dat ik elke dag iets meer produceer (geld, energie) zodat inmiddels de koelkast goed gevuld is. Er is zowaar een voorraad. Daarvoor heb ik een diepvrieskist aangeschaft, waar ingevroren maaltijden liggen te wachten tot ik ze nodig heb.

De bedoeling van dit koelkastverhaal is de bewustwording van energie. Alles is samen te vatten als energie. Geld is niet veel anders dan een ruilmiddel voor geleverde energie. Dat besteed je onder andere aan datgene wat nodig is om jezelf overeind te houden, zodat je de volgende dag opnieuw kunt leven: opnieuw dingen kunt gaan proberen, dingen kunt gaan maken... Leven, op welke manier je dat ook invult.

Het is aardig om af en toe zo naar ons eigen leven te kijken en de vraag te stellen hoe de balans in de koelkast is. Als hij overvol is, is het misschien tijd om andere keuzes te maken. Misschien liggen er zelfs al spullen te rotten in de koelkast... Misschien zit er al zoveel in de diepvries dat je het nooit van je leven meer op krijgt. Dat lijkt weggegooid energie. Dan is het misschien een idee om andere mensen wat energie te geven, zodat ze iets meer hebben dan een beetje sla.

Energie, of het nu mentale energie of fysieke energie betreft, is iets om bewust mee om te gaan. De kunst is om naar de juiste balans toe te werken: het juiste evenwicht tussen te veel en te weinig.

Een schildpad en een innerlijke stem

Terwijl hij aan de oever van een rivier zit, wordt Tsjoeng-tse benaderd door een afgezant van de prins die hem een positie aan het hof aanbiedt. Tsjoeng-tse kijkt naar het voortstromende water alsof hij de man niet gehoord heeft. Na een tijdje merkt hij op: 'Ik heb gehoord dat de prins een heilige schildpad bezit van meer dan twee duizend jaar oud die wordt bewaard in een kist, gewikkeld in zijde en brokaat.' 'Dat is waar,' antwoordt de hoveling. 'Als de schildpad voor de keuze was gesteld,' vervolgt Tsjoeng-tse, 'wat denkt u dan dat hij liever had gedaan: leven in de modder of dood zijn in het paleis?' 'Leven in de modder, natuurlijk,' antwoordt de hoveling. 'Ook ik geef de voorkeur aan de modder,' zegt Tsjoeng-tse. 'Goedendag.'

Een typisch taoïstisch verhaal. Het motto is natuurlijk: Blijf bij jezelf. Of, kun je bij jezelf blijven in dat wat je doet of dat wat je wordt aangeboden. Status, pracht en praal... het zijn allemaal interessante zaken met een grote aantrekkingskracht. De vraag blijft echter of het iets voor jou is.

Is het de waardering van anderen die maakt dat je doet wat je doet, of is het je eigen waardering? Dat wat voor jou van belang is. Het eerste is meestal niet zo'n heel goede motivatie. Een motivatie die je waarschijnlijk ook niet vol houdt op de lange termijn. De redenen waarom je het doet, liggen buiten jezelf. En het zijn vaak ook niet de beste redenen.

Vaak is het ook een streling van het ego. In zo'n geval ben je echter met spiegels bezig, bevestigende spiegels van buitenaf die jou vertellen dat je zus of zo bent. De vraag is wat je aan dit soort spiegels hebt als ze niet datgene reflecteren waar jezelf in gelooft. Onderstaand verhaal gaat hier ook over.

*'Mensen worden enthousiaster wanneer ze zich voor een ego-doel kunnen inzetten, maar op de lange duur is een dergelijke motivatie funest. Iedere inspanning die zelfverheerlijking tot doel heeft, moet op een ramp uitdraaien. Wanneer je probeert een berg te beklimmen om te laten zien hoe flink je bent, zul je zelden slagen. En zelfs als je slaagt, is het een loze overwinning. Om de overwinning te staven moet je jezelf keer op keer op een andere manier opnieuw bewijzen, voor eeuwig gedoemd aan een vals beeld te beantwoorden. Geplaagd door angst dat iemand er achter zal komen dat het beeld niet klopt.'*¹⁰

Het idee zal duidelijk zijn: Je houdt iets overeind dat niet uit jezelf komt. Het is niet je eigen beeld. Als het uit jezelf komt, hoef je niets overeind te houden of iets te bewijzen. Het is er immers al.

De kunst is om er achter te komen wat in jouw leven van belang is, wat voor jou waarde heeft. Ongeacht of het nu gewaardeerd wordt of niet. Laat je niet verleiden door belangrijkheid, status en wat al niet meer zij als dat eigenlijk niet is wat je wilt. Zoek naar datgene waar je hart ligt en blijf daar bij.

¹⁰ Uit *Zen en de kunst van het motoronderhoud* – Robert .M. Pirsig

Pech en geluk of levenskunst

Een oude man en zijn zoon wonen in een oude boerderij. Hun enige waardevolle bezit is een paard. Op een dag loopt het paard weg. De burens komen langs om hun medeleven te betuigen. 'Och, wat is dit toch erg voor jullie!' 'Hoe weten jullie dat?' vraagt de oude man.

De volgende dag komt het paard terug en brengt een aantal wilde paarden met zich mee. De oude man en zijn zoon zetten ze allemaal binnen de omheining. De burens komen haastig aangelopen. 'Wat een geluk,' zeggen zij. 'Hoe weten jullie dat?' vraagt de oude man.

De volgende dag probeert de zoon één van de wilde paarden te berijden, hij valt er af en breekt zijn been. De burens komen aangehold zodra ze het nieuws horen. 'Wat erg,' zeggen ze. 'Hoe weten jullie dat?' vraagt de oude man.

De dag erna komt het leger langs en ronselt de jonge mannen uit het dorp om te gaan vechten in een veldslag tegen barbaren in het noorden. Velen zullen waarschijnlijk nooit terugkeren. Maar de zoon kan niet mee omdat hij zijn been heeft gebroken.

Wat de ene dag pech lijkt, blijkt de volgende dag geluk. Een nieuwe gebeurtenis volgt en alles staat opeens in een ander licht. De gedachte is hier: Vertrouw op de Weg. Het kan best zijn dat datgene wat zo erg lijkt, opeens ongekende voordelen beidt. Of dat wat zo positief lijkt, opeens erg veel nadelen met zich mee brengt.

Het is een vorm van levenskunst. Hoe ga je met de dingen om? De oude man trekt geen harde conclusies. Hij gaat met de nieuwe situatie om zonder al te zeer in de put te zitten of in de zevende hemel te verblijven. Hij ziet wel hoe het loopt.

Als ze tomaten naar je gooien, begin een groentestal. Als ze stenen naar je gooien, bouw er een huis mee.

Een vergelijkbaar voorbeeld van levenskunst maar in dit geval is de houding actiever. Kijk of je dat wat je overkomt, kunt gebruiken. Tomaten en stenen zijn beide niet heel positief maar ze worden tot iets positiefs gemaakt. De gedachte is dat je een situatie kunt veranderen door een andere benadering te kiezen. Een file, of een vertraging van de trein, kan bijvoorbeeld een ogenblik van bezinning opleveren. Misschien zelfs de stilte die je de hele dag al zo nodig had.

Een heel fraai voorbeeld van levenskunst is het volgende verhaal over Ghandi.

Mahatma Ghandi stapt op een dag op de trein in India. Terwijl hij instapt, verliest hij één van zijn schoenen. De schoen belandt vlak naast het spoor. Omdat de trein begint te rijden, kan Ghandi zijn schoen niet meer pakken. Kalm doet hij ook zijn andere schoen uit en gooit die naast de andere schoen. Een medepassagier vraagt Ghandi verbaasd waarom hij dat doet. Ghandi glimlacht. 'De arme man die mijn verloren schoen langs het spoor vindt, vindt nu een paar dat hij kan gebruiken.'

Niet alleen stapt Ghandi direct over zijn pech heen, sterker nog hij vergroot zelfs zijn eigen verlies door ook de andere schoen weg te gooien. Hij is niet gericht op eigen voordeel maar overziet het grotere geheel. Hij ziet waar de meeste waarde ligt, dat wat de meeste kwaliteit heeft. Of, anders gezegd, datgene waar het leven het meest mee gediend is. Zijn pech wordt het geluk van iemand anders.

Een boogschietster, belang en verstarring

Een boogschutter doet mee aan een wedstrijd, de prijs is een vat aardewerk. Hij schiet moeiteloos, zijn vaardigheid en concentratie zijn onbelemmerd. Gedurende de wedstrijd wordt de prijs gewijzigd in een koperen ornament, de handen van de boogschutter beginnen wat te trillen. Hij schiet nog steeds foutloos maar toch minder zuiver dan voorheen. Als de prijs een gouden beker wordt, knijpt hij zijn ogen samen alsof hij blind is. Al zijn schoten missen het doel.

Een herkenbaar fenomeen. Hoe kan het dat het ene moment alles lukt, en het andere moment niets? De vaardigheden zijn niet veranderd maar de prestatie wel. De boogschutter kan feilloos schieten, maar opeens schiet hij alles mis.

Iedereen zal dit wel eens hebben ondervonden. Zo gauw er druk op komt lijkt het alsof je kunnen minder wordt. Je gaat verkrampen, je wordt zenuwachtig. Thuis, tussen de schuifdeuren, ben je erg grappig, op het podium blijft er niets van over. Je schaakt geweldig tegen je broer, lekker ontspannen, gezellig op een terras, maar in de nationale competitie maak je opeens rare blunders. Nog een voorbeeld: Je hebt een sollicitatiegesprek waar alles van afhangt, of je hebt een sollicitatie gesprek terwijl je de baan niet echt nodig hebt. In het tweede geval zal het gesprek waarschijnlijk makkelijker gaan.

In aldit soort gevallen heb je last van het belang dat drukt op dat wat je doet. De aanvankelijke prijs in het geval van de boogschietster, een vat aardewerk, was aardig maar niet van dusdanig belang dat het voor hem veel uitmaakt. Aardewerk... ach hij heeft al zoveel aardewerk. Totdat het een gouden beker wordt en het belang dus veel groter. De gouden beker betekent iets, het kan zijn leven daadwerkelijk beïnvloeden.

Het probleem is dat je dan niet meer bezig bent met wat je doet, maar met allerlei randverschijnselen. Kun je doen wat je doet, zonder jezelf in de weg te zitten. Kun je onbevangen blijven ondanks de grote druk of het belang? Daar zijn meerdere technieken voor. Ontspanningstechnieken als yoga of meditatie kunnen helpen. Ook helpt het als we onszelf andere verhalen vertellen die het gebeuren minder groot maken. Of andere zekerheden hebben die het belang van dat ene ding minder groot maken.

Het gaat vooral om de juiste spanning. Voor sommige mensen werkt het namelijk precies andersom. Die zijn gebaat bij druk en competitie, bij strijd en belang. Dat maakt iets in ze wakker dat ze anders niet hebben. Meestal zijn ze te laconiek in datgene wat ze aangaan. Het grotere belang zorgt er voor dat ze net dat ene stapje extra zetten of de juiste aandacht opbrengen.

De kunst is om het midden te vinden tussen onderspanning en overspanning. Zelfkennis is daarbij handig door erachter te komen in welke categorie je valt: Ben je iemand die snel verkrampst of iemand die vaak te laconiek is? Vervolgens probeer je daar serieus mee aan de slag te gaan, zodat je op het moment dat het er op aan komt de juiste spanning hebt en gewoon al je pijlen raak schiet.

Verlicht zijn in het dagelijks leven

Een zenmeester ziet een leerling in meditatie verzonken zitten. Hij vraagt hem naar het doel van zijn meditatieoefeningen. De leerling antwoordt: 'Ik wil een Boeddha worden.' De meester zegt niets maar pakt een dakpan en begint die te schuren langs een rots. Na enige tijd kan de leerling zijn nieuwsgierigheid niet meer bedwingen en vraagt zijn meester: 'Waarom schuurt u die dakpan langs een rots?' De meester antwoordt: 'Ik slijp hem tot een spiegel.' De leerling vraagt: 'Maar hoe kun je een spiegel maken door een dakpan langs een rots te schuren?' Waarop de meester antwoordt: 'Hoe kun jij verlicht worden door in meditatie te zitten?'

Meditatie is in het zenboeddhisme één van de belangrijkste oefeningen. Toch lijkt in dit verhaal ook kritiek op meditatie. De kritiek betreft het feit dat meditatie niet de enige weg naar verlichting is. Het maakt duidelijk dat verlichting overal en elk moment kan gebeuren, en misschien wel vooral via het dagelijks leven.

De kritiek komt voort uit een tegenstelling tussen twee stromingen binnen zen. De weg van de geleidelijke verlichting en de weg van de plotselinge verlichting (Soto- en Rinzai zen). De laatste stroming benadrukt dat verlichting elk moment kan komen. Daarbij is het inzicht dat mediteren nooit een Boeddha van iemand kan maken als die dat niet in wezen al is.

Het verhaal gaat ook over het belang van het dagelijks leven, waar veel lessen te leren zijn. Het is niet de bedoeling van zentraining om je terug te trekken uit het wereldse bestaan. Misschien wel tijdelijk, als onderdeel van de training, maar niet als doel op zich. Dit proces wordt goed duidelijk gemaakt in de Plaatjes van de Os, een zen-verhaal over de weg naar verlichting die eindigt met het terugkeren naar de marktplaats (de wereld) met open armen. Achter in dit boek, als bijlage, staat het verhaal beschreven.

Het belang van het dagelijks leven wordt ook verteld in het volgende verhaaltje.

'Wat is zen?' vraagt de leerling. 'Zen is houthakken en water halen.' antwoordt de meester. 'En dan?' vraagt de leerling. 'Dan word je verlicht.' antwoordt de meester. 'En vervolgens ga je weer houthakken en water halen.'

Het is de verlichting van het dagelijks leven waarin je gewoon dezelfde dingen blijft doen maar met meer aandacht. Daardoor wordt het leven automatisch voller, is er meer vreugde en meer intensiteit.

Niemand, iemand en een oplossing

Dit verhaal gaat over vier personen: Allen, Iemand, Iedereen en Niemand. Er was een klus te doen en Allen waren ervan overtuigd dat Iemand het zou doen. Iedereen kon het doen maar Niemand wilde het doen. Iemand werd kwaad omdat het Iedereen zijn taak was. Allen dachten dat Iemand het kon doen, maar Iedereen realiseerde zich dat Niemand het wilde doen. Tenslotte beschuldigde Iedereen Iemand terwijl Niemand deed wat ze met zijn Allen konden doen.

Dit is een bekend verhaaltje dat in diverse varianten bestaat. Stilistisch gezien klopt het verhaal niet helemaal, maar het gaat hier natuurlijk om de grotere gedachte. Er ligt een taak die gedaan moet worden, iets dat opgelost moet worden maar wie doet het?

In dit geval niemand. Mensen verschuilen zich. Het is mijn verantwoordelijkheid niet. Of, ik heb vandaag al meer dan genoeg gedaan. Met het uiteindelijke resultaat dat er niets gebeurt. Het zijn voorbeelden die vaak voorkomen. Man en vrouw ruziën over wie moet bezemen, of wiens beurt het is om de afwas te doen. En ze zijn er zoveel tijd en energie aan kwijt dat het probleem in diezelfde tijd al lang opgelost had kunnen worden.

Binnen zen zal dit niet snel gebeuren. Een groot deel van de zentraining gaat over het zien van dat wat nodig is, en er vervolgens ook een oplossing voor aandragen. Veel zen-oefeningen zijn gericht op het bevorderen van een zogenaamde actieve oplossingsgerichte houding, zoals de theeceremonie of de koans: Er wordt een probleem gecreëerd, laat me je oplossing zien.

Ook als je niet precies weet wat je moet doen, wordt er toch van je verwacht dat je iets onderneemt, iets probeert. Niets doen is de minste keuze. Je oplossing hoeft niet perfect te zijn, het mag fout gaan. Het gaat om het feit dat je een poging doet in plaats van je te verschuilen, weg te duiken of bewust onopgemerkt probeert te blijven.

Problemen en moeilijkheden bieden ook kansen. De kans om je eigen kwaliteit aan te spreken, de kans om in je oplossing je eigen kleur te laten zien. En, waarom zou je dat de wereld onthouden?

Een doodgewoon iemand

Zenmeester Bankei is in zijn tuin aan het werk als een man, op zoek naar een meester om bij in de leer te treden, hem aanspreekt: 'Tuinman, waar kan ik de meester vinden?' Bankei zegt lachend: 'Als je die deur daar binnengaat, vind je de meester vanzelf.' De man volgt het pad en gaat naar binnen. Daar ziet hij Bankei in zijn zetel zitten, dezelfde man die hij in de tuin heeft zien werken. De man zegt: 'Zit je me voor de gek te houden? Kom vlug uit die zetel. Dit is heiligschennis, je betoont hiermee weinig respect voor de meester.' Bankei komt uit de zetel, neemt plaats op de grond en zegt: 'Wel, dat maakt het moeilijk. Nu hoef je in de zetel geen meester meer te verwachten...'

Blijkbaar is het voor de man moeilijk om te zien dat een tuinman ook een zenmeester kan zijn. De gedachte dat een zenmeester ook gewoon kan zijn, wat dat dan ook precies is, is blijkbaar vreemd. De man laat zo de kans liggen om een zenmeester te vinden bij wie hij in de leer kan gaan.

Het is een voorbeeld van stempels plakken op de werkelijkheid. De man heeft duidelijke ideeën over hoe heiligheid of status er uit moet zien. De ideeën zijn zo duidelijk dat hij de zenmeester in ieder geval niet ziet.

Het verhaal gaat ook over Iemand Zijn. In zen wordt vaak gesproken over het Niet Zijn.

'Wie ben jij om mij zo te antwoorden,' vraagt de keizer aan Boddhidarma. 'Geen idee, misschien ben ik wel niet.'

Een niemand, een niet-iemand, is niet zo gewoon. Niet Zijn verwijst naar bestaan in de meest pure vorm. Zonder naam, adres, verleden of titels maar juist een zijn zonder begrenzingen. Veel mensen hebben de angst om niet iemand te zijn. Mensen zijn vaak gehecht aan hun zogenaamde persoonlijkheid, hun naam, faam of aanzien. Ze hechten zich eraan met als groot nadeel dat het je beperkt in je vrij zijn.

Niets daarvan is werkelijk van belang, niets heeft langdurige waarde. Je kunt niets meenemen na je dood. De wens om iemand te zijn houdt je eerder klein, versmalt je, dan dat het je werkelijk iets brengt. Hoe meer het je lukt niet iemand te zijn, des te meer groei je.

Een schaakbord en mededogen

Een samoerai komt bij een zentempel en raakt in gesprek met de zenmeester. 'Wat jullie doen, dat vroeger opstaan, dat vele mediteren... dat is niks voor mij. Maar is er toch een manier waarop ik de verlichting kan bereiken?' De zenmeester denkt even na en vraagt dan: 'Is er iets dat je heel graag doet?' 'Ja', zegt de Samoerai enthousiast, 'schaken!' 'Oké...' de zenmeester knikt. Hij laat een schaakbord halen, kijkt vervolgens even om zich heen, ziet een oud mannetje in de tuin aan het werk en wenkt hem naderbij. Hij zegt: 'Jullie gaan schaken, maar...' en hij pakt het zwaard van de samoerai, 'degene die verliest, verliest zijn hoofd!'

Ze beginnen te schaken, de samoerai gaat volledig in het spel op. Het schaakbord wordt zijn totale wereld en op een gegeven moment weet hij: als ik de volgende zet speel, kan ik niet meer verliezen. Op dat moment kijkt hij over het schaakbord heen, recht in de ogen van de oude man die hem vriendelijk aankijkt. De samoerai kan opeens geen stuk meer verzetten. De zenmeester ziet wat er gebeurt, heft het zwaard en... slaat het schaakbord dwars door midden.

Een passend verhaal aan het eind van dit boekje, met een heel eigen uitleg. Binnen het Boeddhisme is er nogal wat kritiek op zen. Vooral vanwege de vraag: Waar is het Boeddhisme binnen zen eigenlijk gebleven? Hoe zit het bijvoorbeeld met al die ethische regels van de Boeddha, zoals het achtvoudige pad?

Binnen zen hoor je daar niet al te veel over. Het komt wel aan bod maar er wordt niet de nadruk opgelegd. Het antwoord zit in de gedachte van Wakker Worden. Als jij echt wakker wordt, komt het met de rest ook wel goed. Ethiek wordt niet opgelegd in de vorm van IJzeren wetten waardoor jij, door je maar aan die regels te houden, goed bezig bent. Er wordt juist gevraagd dat je zelf gaat ontdekken, dat je op onderzoek gaat en zelf tot inzicht komt.

Het schaakverhaal laat dit ontdekken, als proces, goed zien. De samoerai gaat volledig op in datgene wat hij aan het doen is. Hij is wakker, gedreven, volledig in het hier en nu maar vergeet tegelijkertijd op het cruciale moment ook de ander niet.¹¹ Hij is bereid zijn eigen belang te vergeten en zelfs op te geven. Daar is opeens het mededogen, de ethiek, maar het is wel een ethiek die ontstaat vanuit de samoerai zelf. Het is geen opgelegde voorgeschreven handeling.

Het verhaal vertelt ook iets over Wakker Worden. De samoerai is een enthousiast schaker. Het woord enthousiasme is hier van belang. Het is aardig om even stil te staan bij dit woord. Enthousiasme is afgeleid van Theos, God, wat leidt tot In God Zijn, of door God gedreven zijn. Dit leidt vervolgens tot De Geest Hebben, Geestdrift (op zijn Duits Begeisterung) wat in het Engels vertaalt leidt tot Spirit en vervolgens in het Nederlands tot spiritualiteit.

Dit is een woordspelletje, niet nieuw maar wel interessant. Vaak denken we bij woorden als spiritualiteit aan een soort heiligheid, ver van ons mens-zijn verwijderd maar dit woordspel brengt spiritualiteit terug op aarde. Als je God zoekt, zoek dan naar de spiritualiteit in jezelf; je eigen enthousiasme. Als die er is heb je grote kans dat wat je doet, wat groot gezegd, Goddelijke kenmerken in zich heeft.

Door het enthousiasme is er ook het juiste bewustzijn. Je geniet van wat je doet, je bent geboeid. Wanneer je gedreven bent, ben je één met dat wat je doet. Je bent één met de werkelijkheid, het beroemde hier en nu. Dit wordt ook wel een toestand van Dynamische Kwaliteit genoemd.¹² Het is een toestand waarin je volledig aanwezig bent, vergelijkbaar met die momenten waarop je even wakker wordt geschud. Bijvoorbeeld, je rijdt in de auto, je remt maar de rem doet het niet. Geloof maar dat je dan wakker bent.

¹¹ Let ook op de formulering: 'Hij kan niet meer verliezen.' in plaats van 'Hij wint.'

¹² Uit *Lila* - Robert M. Pirsig

Wanneer je daadwerkelijk in het hier en nu bent, zul je ook het juiste doen. Juist en de werkelijkheid hebben in die zin met elkaar te maken. Dat wat gedaan moet worden is afhankelijk van de werkelijkheid, dus zonder vaste wetten of regels, het juiste zit in de werkelijkheid. En als jij daar ook bent, zal het je niet veel moeite kosten zelf een inschatting te maken van dat wat goed is om te doen.

*Het verschil tussen een goede motormonteur en een slechte, ligt in het vermogen de goede feiten van de slechte te onderscheiden. Het werk moet hem ter harte gaan. Hij moet zich in het werk willen begeven.*¹³

¹³ Uit *Zen en de kunst van het motoronderhoud* - Robert M. Pirsig

Epilooq

Tot slot. Uit de verschillende verhalen komen diverse lessen naar voren. Samen geven ze enigszins weer waar het in zen om gaat. Maar... Het zijn maar verhalen, mooie woorden. De kunst is om de lessen te leven, en dat is moeilijk genoeg.

‘Laat me je verlichting zien!’ zegt de zenmeester. ‘Aan mooie woorden heb ik niet zoveel.’

Bijlagen

Groundhog Day of ik en de ander

Toch nog één verhaal, als bijlage omdat het wat afwijkend is. Het is een verhaal dat goed aansluit op het laatste verhaal over ethiek en mededogen. Het is het verhaal dat verteld wordt in de film Groundhog Day, met o.a. Bil Murray in de hoofdrol.

In Groundhog Day komt de hoofdpersoon vast te zitten in de tijd, in dezelfde dag. Een dag die hij telkens opnieuw beleeft, vanaf het opstaan tot het naar bed gaan. Omdat hij op een gegeven moment alle mechanismen van de dag kent, slaagt hij er ook in maximaal profijt te behalen. Hij krijgt de vrouw die hij wil, omdat hij haar inmiddels zo goed kent dat hij weet hoe hij moet haar imponeren en manipuleren. Hij leert geweldig pianospelen, er is immers tijd genoeg, hij wordt rijk, hij wordt succesvol, maar altijd opnieuw in dezelfde dag.

Het wordt steeds duidelijker dat het de hoofdpersoon geen echte bevrediging biedt. Het is niet genoeg, waarschijnlijk omdat het ook niet echt is. De hoofdpersoon pleegt zelfmoord, vanwege de leegte van het bestaan, maar ook dat maakt niets uit. De volgende dag is opnieuw een herhaling van de vorige dag. Het lukt hem niet de cyclus te doorbreken

Totdat hij op een dag besluit niet meer voor zichzelf te leven, geen eigenbelang, geen eigen winst. Na dat hij zo een dag geleefd heeft, doorbreekt hij de cyclus. Hij wordt wakker in een nieuwe dag, met naast zich de vrouw op wie hij inmiddels verliefd is geworden. Het eerste wat hij vraagt is: ‘Wat kan ik vandaag voor jou doen?’

Het is een wakker worden, figuurlijk gezien, na een hele reeks aan ervaringen te hebben doorleefd. Uiteindelijk, zo wordt in het boeddhisme gezegd, komen we erachter dat we eigenlijk voor de ander leven. Het is juist met de ander, en door de ander, dat we werkelijk leven. Maar, niet opgelegd als een vorm van ethiek. Het is een inzicht dat we zelf moeten ontdekken, na een zoektocht vol ervaringen, waarbij we eerst onszelf voorop hebben gesteld, onszelf als centraal uitgangpunt hebben genomen, om er uiteindelijk achter te komen dat dat toch niet genoeg is.

De 10 plaatjes van de os

De plaatjes van de os, een zen-verhaal, laten het zogenoemde verlichtingsproces zien: De mens op zoek naar zijn ware natuur. Het is een proces dat in fases verloopt. In de plaatjes wordt gezocht naar een grote wilde os die in het oerwoud loopt. De os staat symbool voor onze ware natuur. De serie begint met het moment waarop we ons bewust worden van het verlichtingsproces zelf, het moment dat we officiële zoekers worden.

1) het zoeken van de os

De mens zoekt naar de os in het oerwoud van het bestaan. De mens kijkt om zich heen maar hoe meer hij zoekt, des te minder hij de os ziet. De os is echter nooit weg geweest. Omdat de man zijn ware natuur de rug heeft toegedraaid, kan hij de os niet zien. Daardoor ligt er nu een wirwar van wegen voor hem. De zoeker denkt dat de os één van deze wegen heeft genomen maar hij zal hem niet vinden op één van deze wegen.



2) het spoor vinden

Dankzij de boeddhistische oefeningen, de wijsheidslessen, ziet de mens opnieuw de sporen van de os. De tekens zijn overal te zien, maar de sporen die hij vindt zijn zijn eigen voetafdrukken, achtergelaten door zijn eigen bewustzijn.



3) eerste blik op de os

Door de oefeningen is er opeens de directe ervaring en ziet de mens de os. Er is een kort moment van rust. Even maar, haastig vlucht de os het woud weer in naar daar waar het gras mals is. Het is slechts een korte blik. De zoektocht moet verder gaan om meer van zulke inzichten te krijgen.



4) het vangen van de os

Om de os te kunnen zien, moet hij gevangen worden. Maar dat valt niet mee. De wilde kracht, de ruwe energie... deze energie moet getemperd worden. We moeten de os omarmen met compassie. Het is voorzichtig handelen in deze fase, de os is nog steeds eigenwijs en vluchtig.



5) het temmen van de os

Alleen door gebruik van een sterk touw en de voortdurende juiste aandacht, kan de os aan de lijn gehouden worden. De os moet worden getemd. Dit vereist een intens en intiem omgaan met onze ware natuur. Het is een subtiel proces. We moeten onze ware natuur tegemoet treden met kinderlijke vriendelijkheid, waarbij het de kunst is om alles op te nemen in plaats van onwenselijkheden te vermijden.



6) de os thuis brengen

De strijd is voorbij, er is niet langer winst en verlies. De mens rijdt mee, op de rug van de os, terug naar de eenvoud, de natuurlijkheid en spontaniteit. Het is een bewust in het hier en nu leven. Er is echter nog steeds de illusie van de os als een apart zijn, ondanks dat er een warme band is. De os moet zelf nog verdwijnen.



7) het vergeten van de os

Thuisgekomen is de strijd gestreden, het werk gedaan. De symbolische os, die diende als hulp, kan nu worden vergeten. Er is nu nog maar één, enkel nog het zelf, dat bewust in het hier en nu leeft. Alle concepten zijn weg. Het dagelijks leven is een spiritueel leven geworden waarin meditatie net zo gewoon is als lopen. Er is echter nog steeds een verlichte zelf die bestaat.



8) zowel de os als het zelf is vergeten

Door voortdurend bewust in het hier en nu te leven, is de mens deel van het oneindige grotere geheel of de eeuwige leegte. Er is geen zelfbeeld meer en ook geen heiligheid. Toch is het nog een verblijven in een contemplatieve staat. Er is enkel ontwaakt verlicht zijn, zoals de traditionele zen cirkel. In de cirkel is echter nog een opening, de staat van leegte moet nog naar volheid toe.



9) terug naar de bron

De wereld komt terug in de vorm van bomen en bergen. Het vormloze bewustzijn keert weer terug naar de vormen zonder dat het zijn vormloosheid verliest. De zoeker ziet nu dat alles direct van de bron afkomstig is. Waarom nog zoeken? Alles is al aanwezig. De verlichting is nu het blauwe water of de groene berg. Maar er zijn nog geen mensen.



10) de marktplaats op met helpende handen.

Een zuivere geest is wat uiteindelijk overblijft. Niets kan de mens nu nog deren. Vervuld met levensenergie, totale liefde, keert de zoeker terug naar de mensenwereld. Daar is er geen verschil meer tussen zichzelf en de dorpingen of het dorpslandschap. Er zijn geen Boeddha's meer om te volgen, geen zelf dat nog gevolgd wordt. De mens biedt nu hulp zonder de bedoeling om te helpen.¹⁴



¹⁴ De tekeningen van de os zijn gemaakt door Sanders Ontwerp, website: www.inhetnu.nl

Over verlichting

In dit boek wordt een aantal keer gesproken over verlichting. Ook in het vorige stuk, de plaatjes van de os, gaat het over verlichting. De vraag dient zich aan wat verlichting eigenlijk is. Het is een moeilijke vraag, zonder een gemakkelijk antwoord.

Soms wordt er gesproken van een letterlijk geestelijk lichter voelen. Verlichting als een vorm van ontspanning. Soms ook over een vorm van ontwaakt zijn of een Zijn waarin het ego verdwenen is. Inzicht en wijsheid zijn ook termen die vaak met verlichting geassocieerd worden.

De meest traditionele uitleg van verlichting is een vorm van Zijn waarin alle scheidingen zijn verdwenen. En dan vooral de scheiding tussen 'mijzelf' en het andere. Het andere staat voor al datgene wat niet als eigen wordt ervaren: de anderen, de wereld of het universum. In de verlichting, of in de verlichtings-ervaring, is er geen onderscheid meer. Het subject en object smelten samen. Of, anders gezegd, het Zelf-Zijn en Anders-Zijn, zijn niet verschillend meer. Er is eenheidsbewustzijn.

Dat klinkt allemaal nog vrij abstract. Je kunt het ook anders zeggen. Na de verlichting is er geen persoon meer. Er is alleen nog maar de ervaring zelf. Het ik-besef valt weg. Bijvoorbeeld: Vroeger was ik Piet die zijn leven leidde - nu ben ik de ervaring van Piet die zijn leven leidt. In zen wordt wel eens gezegd dat 'ik loop' of 'ik adem' nog steeds te veel is. Er is nog steeds een notie van ik. Het is niet Ik Adem, maar Adem.

Het is misschien gemakkelijker uit te leggen aan de hand van de praktijk. Verlichtingservaringen willen nog wel eens voorkomen tijdens langdurige meditatie sessies. Soms komt er een moment alsof er eventjes een knop wordt omgezet. Een moment dat je opeens extra alert bent, bewust aanwezig; je ziet en hoort alles in een soort oneindige stilte. Er is alleen maar zijn. Er zijn geen gedachten in je hoofd, je bent er gewoon, of beter: Alles Is.

Zo'n moment gaat ook weer voorbij. Geen punt, je hoeft niets vast te houden. Verlichting is geen doel op zich. Mensen hebben vaak de neiging zich te veel te focussen op verlichting als een soort heilig doel. Klamp je niet vast aan verlichting, doe gewoon je best. Het gaat om de weg, en die is zoveel interessanter dan het bereiken van een zogenaamde heilige status.

Zazen, zitten in een toestand van zen

Eén van de belangrijkste oefeningen in zen is meditatie, ook wel zazen genoemd. Mocht u zazen willen beoefenen, hierbij enkele opmerkingen om u op weg te helpen.

Houding

Binnen zen zijn er diverse meditatiehoudingen. De meest bekende is de volledige (ook wel dubbele) lotushouding. In deze houding rusten beide voeten boven op de dijbenen in een gekruiste positie. De voetzolen wijzen daarbij naar boven. In de halve lotushouding ligt één voet kruislings op het andere bovenbeen en ligt de andere op de grond of onder de andere dij.

Van de volledige lotushouding wordt gezegd dat deze het meest geschikt voor meditatie is. Je zit in deze houding als een berg, stevig geaard op de grond. ‘Zitten als een berg, stromen als een rivier’ wordt vaak in zen gezegd. De volledige, maar ook de halve lotushouding is niet voor iedereen te doen. Dat heeft onder andere te maken met de verhoudingen van je lichaam.

De Birmaanse houding is dan mogelijk een alternatief. Deze houding is een variant op de lotushouding. In de Birmaanse houding leg je de ene hiel dicht tegen het lichaam aan en het andere been ervoor. Een goed uitgangspunt is of de knieën de grond raken, dat komt de stabiliteit namelijk ten goede. Als dat niet lukt is een andere houding, bijvoorbeeld het meditatie-bankje, een beter alternatief.

De kleermakerszit is een bekende houding. De benen zijn gekruist en beide enkels liggen over elkaar heen, onder de dijën. Deze houding kan goed werken, mits je stabiel zit. Het nadeel van de kleermakerszit is echter dat je snel gaat wiebelen. Dan is opnieuw het meditatie-bankje een goed alternatief.

In al deze houdingen is het van belang dat je op een goed en stevig kussen zit. Denk hierbij aan een hoogte van 20 a 30 centimeter. Als je plat op de grond zit, wordt de rug gebold en krijg je uiteindelijk pijn in de onderrug.

Een houding die voor vrijwel iedereen te doen is, is geknield zitten op een meditatiebankje. Je zit op een bankje, de hielen recht onder het zitvlak, onder het bankje door gestoken. Deze houding kan ook op een meditatiekussen. Dan zet je het kussen op zijn zij, en steek je de benen langs het kussen naar achter.

Het meest eenvoudig is mediteren op een stoel. Neem daarvoor een stoel die een rechte rugleuning heeft en niet al te hoog is. De onder- en bovenbenen moeten in een hoek van 90 graden staan waarbij beide voeten plat op de grond rusten. Probeer daarbij niet met je rug tegen de leuning te steunen.



Geknield op kussen



Birmaanse houding



Lotus houding

Het is van belang zelf uit te vinden welke houding het beste werkt. De meeste mensen hebben de neiging om in een houding te starten die te moeilijk is. Het gaat er niet om of het er mooi uitziet maar vooral of je stabiel kunt zitten in een houding die je lang kunt volhouden. Zoek het midden tussen inspanning en ontspanning, niet te slap en niet te stevig. Als de houding je gemakkelijk afgaat, probeer dan een wat moeilijker steviger houding.

Nog meer

Behalve een goede uitgangspositie, de basishouding, zijn er meer zaken om op te letten. Het is de bedoeling om zoveel mogelijk symmetrisch te zitten. Daarbij houd je de rug, nek en hoofd, vanaf de zijkant gezien, in een rechte lijn. Aan de voorzijde bevindt de neus zich in één rechte lijn met de navel. De positie van het bekken is ook van belang. De bovenkant van de bekken zijn lichtjes voorwaarts gekanteld waardoor de rug in de juiste houding komt, een ietwat holle rug. Aan de voorzijde is de borst iets naar voren gestoken. Het hoofd blijft recht, de kin is iets ingetrokken zodat de kruin het hoogste punt wordt alsof deze met een touwtje aan het plafond vastzit. Aan de achterzijde blijft het hoofd in een rechte lijn met de rug.

De kunst is om ondanks de strenge houding toch ontspannen te blijven. Het kan helpen om daarbij het gezicht ontspannen te houden: enigszins een sullig gezicht waarbij de mond een klein beetje open mag.

Als extra detail zijn er nog de handen. Verschillende meditatietechnieken hebben hier hun eigen vorm voor. In de zentraditie zijn de handen gevouwen, de mudra wordt dit genoemd. De linkerhand wordt in de rechterhand gelegd waarbij je een rondje vormt door de duimen, lichtjes, tegen elkaar aan te doen.



De stand van de ogen is ook van belang. In zen blijven de ogen open, enigszins geloken (halfopen). Het is de gedachte om bij de werkelijkheid te blijven. Met gesloten ogen gaan we sneller dagdromen of nadenken.

Tot slot is er de ademhaling. De ademhaling vormt de leidraad in de meditatie. In zen wordt de ademhaling geteld. In gedachten volg je telkens de uitademing. Eeeeeee, tweeeeeee, drieeeeeee tot aan tien. Vervolgens begin je weer bij één. Het lijkt een simpele oefening maar je zult zien dat je het tellen vaak vergeet, doortelt tot 25 om wakker te schrikken en weer bij één te beginnen.

Tellen is een middel, geen doel. Het probeert de aandacht, via de ademhaling, in het hier en nu te houden. Tellen helpt om zagezegd de wind door de geest te laten gaan, de voor- en achterdeur open te zetten.

Er zit een subtiel verschil tussen je ademhaling tellen, en je tellen te ademen. Het laatste is niet de bedoeling. De kunst is om de ademhaling natuurlijk te laten gaan, zonder deze te sturen.

Alles overziend lijken het een hoop details. Probeer niet verstrikt te raken in al deze details. Bouw het geheel langzaam op. Zorg eerst dat je de juiste grondhouding vindt en werk daarna aan de details.

Ongemak

Natuurlijk zul je tijdens het zitten tegen ongemakken aanlopen, geluiden vanuit de omgeving bijvoorbeeld of misschien het lichaam zelf dat protesteert. Probeer daar niet op in te gaan, maar houd de houding vast. Laat de ongemakken er gewoon zijn en ga je er niet tegen verzetten. Dat maakt het namelijk extra moeilijk. Neem de ongemakken slechts waar, en laat ze voorbij gaan.

Als het fysieke ongemak echt te groot is, heb je waarschijnlijk een te moeilijke beginhouding gekozen. Speel daar mee, begin de volgende keer in een gemakkelijker houding totdat je de juiste balans vindt tussen te makkelijk en te moeilijk.

Over de auteur

Marc Brookhuis houdt zich al meer dan tien jaar intensief bezig met zenmeditatie en oosterse filosofie. Een groot deel van zijn zen-opleiding volgde hij bij Zentrum in Utrecht. Daarnaast heeft hij enkele weken in Wat Suanmokh (klooster in Thailand) Vipassana meditatie beoefend. Marc Brookhuis geeft les in zenmeditatie, oosterse en westerse filosofie en werkt als personal coach.

Zie ook zijn website: www.vierentwee.nl