

Zen zonder moeite

31 januari 2015, door Ad van Dun,
gepubliceerd op [Stiltij-weblog](#) en [Boeddhistisch Dagblad](#).



*'Wat is hier zo moeilijk aan?'*¹

Boeddha is populair, en Zen is in de mode. De massa wordt overspoeld met boeddha-producten en de consument omringt zich met zen-esthetiek en -kwaliteit. Zo gaat dat: eerst wordt er gretig verorberd, dan gaan we bewuster proeven om uiteindelijk dankzij de nodige moeite te leren wat de echte waarde der dingen is. Dat laatste, de waarde van een vervuld bestaan, een waarheidsgetrouw leven, wil ik hier graag onderzoeken.

1. Cosmetische boeddha's

Ach, was het maar zo simpel als de glossy foto's en nikszeggende peptalk ons dagelijks willen doen geloven: enkele blikjes zalf en verf, als rituele bezegeling van onze volheid en waardigheid. Maar de broosheid en bedrieglijkheid van die aanpak brengt ons steeds weer terug naar de werkelijkheid van een onaffe, verwarde staat. Het biedt geen oplossing voor onze innerlijke conflicten, voor de grondpijn van ons bestaan.

Natuurlijk is er niks mis met een vriendelijke aankleding en inrichting; met onvriendelijke ook niet trouwens. Wie echter verwacht dat je met een ander uiterlijk ook een ander innerlijk maakt - en een groot deel van onze cultuur lijkt voortbrengsel van die aanname - zal nooit toekomen aan de echte vervulling van zijn of haar droom: volheid van leven. Om dit laatste te kunnen ervaren, zullen we naar ons totale zelf moeten kijken. Het volstaat niet om af en toe spiritueel interieurarchitect te spelen, we moeten daadwerkelijk beproefde innerlijkheidsdeskundigen worden.

Wie serieus naar zichzelf kijkt, zal ook de existentiële ontoereikendheid zien van gezondheidsinvestering en lichaamscultuur. Zoals omgeving en interieur ons ruimste individuele droombestaan weergeven, zo biedt ons lichaam een intiemere ruimte van eigenheid. Die nabijere identiteit van ons lichaam hanteren we echter op dezelfde manier als ons interieur, namelijk als een omgeving die iets representeert van onszelf. En hoe betekenisvoller de representatie (lees: projectie), hoe sterker ons dat vervult: een gevoel van kloppendheid, een idee van je gezien weten, de rust van gezondheid. We voelen ons graag ingebed in het behaaglijk instrumentarium van gezondheid en comfort.

Dit is de macht van uiterlijke condities maar tegelijkertijd ook de zwakte van conditionering: het levert geen wezenlijke stabiliteit maar werkt slechts incidenteel en incompleet. Wie dit ziet, voelt de behoefte aan een steviger context en een betrouwbaarder basis: niet blijven pappen en nathouden - met cosmetica en gezondheidspreparaten als symbool - maar de kracht aanboren die onze diepere onmacht en spanning werkelijk kan oplossen.

Dit motief, gevoed vanuit wat oorspronkelijk bekend stond als de new-age-beweging², krijgt inmiddels ruim baan: er is een grote inruilactie gaande van plat materialistisch bestaan voor betekenisvoller, energetisch ('gepassioneerd') bestaan. Bewogenheid in plaats van zekerheid, dynamiek in plaats van statistiek, leren en groeien in plaats van overleven.

Het gezeur van Zen

We beleven een mengsel van harde, naijlende, uitzichtloze yuppie-capriolen en wellicht niet minder ijrende maar des te veelsoortiger en zachte nieuwetijds-technieken. Wat is dat toch met die door de eeuwen heen zwalkende mensheid, laverend tussen gevoel en verstand, tussen industrie en romantiek, zakelijkheid en zingeving?

The screenshot shows a website header with the title 'Aangeboden: Verlies Je Stress Met Mindfulness... Zonder Zen-Gezeur.' Below the title are four small images: a book cover, a woman's portrait, a group of people, and a laptop. A large text box contains the following text: 'mindfulness en Haal meer uit je dip met de power van mindfulness. Al meer dan 8 jaar denk, droom, doe en adem ik mindfulness, nadat ik in 2005 emotioneel volledig aan de grond zat en burnout kreeg. Gelukkig ben ik er inmiddels stukken beter aan toe en schrijf talloze artikelen, blog posts en effectieve online programma's gebaseerd op down-to-earth-mindfulness: geschikt voor iedereen met een Westers - dus drukbezet - leven. Wat mij anders maakt dan alle andere mindfulness-masters, is dat je bij mij **mindfulness-zonder-zen-gedoe** kunt aanleren. Zo ontwikkel ik zeer praktische, no-nonsense mindfulness oefeningen die zich aan jouw leven aanpassen... hoe druk of intens dat leven ook is. Ik heb er enorm plezier in om mindfulness voor iedereen toegankelijk te maken, juist omdat ik

Information bubble: <http://growingmindfulness.nl/mindfulness-oefeningen-die-direct-ontspanning-en-rust-bieden/>

Illustratie 1: 'mindfulness zonder zen-gezeur'.

Het zijn de twee kleuren van ontoereikendheid.

We vormen met zijn allen een collectief personage dat maar niet toekomt aan het dieper potentieel van menselijkheid. Ons intrinsiek potentieel aan bewustheid (waarheidsbesef) blijft verborgen achter de wereldgebonden oriëntatie van ons zintuiglijk en psychologisch apparaat (maakbaarheid). Deze zwevende levenshouding wordt gekenmerkt door onafheid, niet zozeer vanwege het ongefundeerd karakter van menige uitingsvorm - denk aan populaire begrippen als 'spiritueel' en 'meditatie' - maar vooral vanwege de gebrekkige wijsheid en liefde, de onopgeloste behoefte die zich openbaart zodra de kleurrijke belevingsdampen en machtige zielerorselen vervluchtigd zijn.

Het vraagt moed, helderheid en oprechtheid om in een cultuur die met al haar overdaad en verworvenheden niet betekenisloos voelt, te erkennen dat je ergens halverwege bent vast komen zitten, bent blijven hangen. En het vraagt wijsheid en inzet om jezelf nuchter te beloven dat je je verder zult ontwikkelen en completer zult realiseren wat je werkelijk verlangt: een krachtveld zijn, een liefdevolle wijsheidsplek.

Die bewuste keuze heeft heel wat meer om het lijf dan het volgen van een zoveelste cursus of vaardigheidstraining. Reiki, nlp, mindfulness, yoga: aan aanbod geen gebrek. Ja, je wordt er zelfs gevrijwaard van 'zen-gezeur'. In ruil daarvoor mag je korte-termijn resultaat verwachten, gemakkelijke, aangename trajecten en interessante ervaringen. Wijsheid 'zonder de bijbehorende leer'...

The screenshot shows a website advertisement with a blue background. The text reads: 'Het is al weer bijna 30 jaar geleden dat Kabat-Zinn de Stress Reduction Clinic opende. Daar introduceerde hij mindfulness en de cursus die bekend werd onder de naam Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR, Stressreductie door aandachtstraining). Gebaseerd op Boeddhistische- en Zen-principes, **maar zonder de bijbehorende leer.** 'Er is veel stress en burnout in onze samenleving', zegt hij. 'Van human beings zijn we human doings geworden. Kabat-Zinn: 'Je brein leidt een eigen leven. Hij produceert aan de lopende band gedachten. Net als de zee, golft hij nu eenmaal. Dat kun je niet stoppen. Maar onder die golvende oppervlakte, in de diepte, is stilte, kalmte. Die kalmte, **www.awesome.life.nl/academy/online-mindfulness-training/** we niet getraind.

Maak kennis met ...
Schrijfster en initiatiefneemster van deze online Mindfulness training.
Na jaren lang in de financiële sector gewerkt te hebben en niet mijn eigen passie te volgen liep ik zes jaar geleden tegen een burnout op. Nadat een therapeut mij vertelde dat ik hooggevoelig was vielen er veel dingen op zijn plaats. Ik wilde mijn passie gaan volgen en doen wat ik echt leuk en interessant vindt.
Ik heb een opleiding tot Life Coach gedaan en de opleiding Mindfulness Based Cognitieve Therapie.
Met het opzetten van mijn eigen bedrijf heb ik mijn dromen waargemaakt. Dit is gelukt door mijn angsten het hoofd te bieden en de beren op mijn weg te verslaan. Alles in het leven wordt gevoed door Angst of Liefde en is een keuze. Ik heb mijn keuzes gemaakt door in mezelf te gaan geloven en te doen wat voor mij goed voelt.

Illustratie 2: 'zen-principes zonder de bijbehorende leer.'

Zo treurig is het gesteld met de spirituele markt, zo goedkoop is het aanbod en zo doorzichtig laten mensen zich om de tuin leiden. Maar onzin verandert niets aan waarheid: hoe harder je schreeuwt (lees: investeert in marketing), hoe minder je te vertellen hebt. In de klassieke wijsheidsscholen geldt: uiterlijk succes en roem zijn doel noch maatstaf; het enig interessante voor serieuze zoekers is waarheid, d.w.z. zicht krijgen op de werkelijkheid van dit bestaan. Als dit motief in de lichtvoetige didactiek van toko's die zich afficheren met 'awesomelife' en 'growingmind' wordt ervaren als gezeur, dan zegt dit vooral hoe lastig het hen valt om chocola te maken van termen als 'transcendentie', om maar te zwijgen over de grote, existentiële thema's als eenzaamheid, zinloosheid of sterfelijkheid.³

2. *Therapeutische boeddha's*

Liefde zoeken bij anderen, wijsheid zoeken in het denken, kracht zoeken in het lichaam: we lijken wel te kunnen begrijpen dat deze oriëntaties ontoereikend zijn, maar daarmee zijn we niet meteen ook af van alle bestaande behoeftigheid in ons systeem.

Het is uiteraard welkom om te weten wat niét werkt, maar we willen toch toekomen aan wat wél werkt? Dus moeten we de subtielere manieren onderzoeken waarop we onvrij zijn en vastzitten.

We hebben niet alleen te maken met een verwarrende fysieke buitenwereld, in onze binnenwereld van geest en gevoel heerst minstens zoveel verwarring. Door de jaren heen is er in ons energielichaam (het domein van adem, droom en beweging) een massa blindheid terechtgekomen in de vorm van onverwerkt, niet begrepen ervaringsmateriaal. Ons onderbewustzijn⁴ herbergt intussen allerlei vormen van subtiel houvast; voortdurend komen er signalen en impulsen vandaan die allemaal ik-identiteit suggereren.

Dit is de bron van wat in het boeddhisme 'karma' wordt genoemd, het krachtenspel van oorzaak en gevolg. Blindheid geldt als de grondoorzaak van alle problemen, het is de eerste van de twaalf schakels van het rad van samsara, de eindeloos wentelende keten van het geconditioneerd bestaan. Een leven in blindheid, d.w.z. in waan, ongeloof, egoïsme, is permanent onderhevig aan lijden en komt niet toe aan de volheid van bestaan. En het wrange van waan is dat je niet eens beseft hoe je dit lijden steeds zelf blijft veroorzaken.

Wie deze aandoening grondig wil oplossen, gaat vanzelf te rade bij de wijsheidstradities. Kies je daarentegen voor tijdelijker maatregelen, dan richt je je vooral op welbevinden. In het eerste geval beweegt jou een spiritueel motief, in het tweede geval een therapeutisch motief. De rijpere onderzoeker zal het onderscheid tussen beide oriëntaties niet zo moeilijk vallen: het is het verschil tussen totaalbestaan en aspectbeleving, tussen uitgaan van het grondpotentieel en uitgaan van specifieke kenmerken en condities.

Voor minder rijpe en dus meer verwarde zoekers, dat wil zeggen voor mensen met weinig eigen helderheid of authenticiteit die daardoor ontvankelijker zijn voor het therapeutisch gezag van externe condities, zal het minder gemakkelijk zijn om dit verschil te herkennen. Je moet al goed bekend zijn met je eigen geconditioneerdheden (belangen, voorkeuren, vatbaarheden) en met de bedrieglijke aantrekkelijkheid van je eigen egoïsme om je niet in de luren te laten leggen door mooie praatjes of beloften, hypes, speciale ervaringen, imposante sferen of charismatische presentaties.

Wanneer je vooral oog hebt voor welbevinden en waarheid jou wat minder belangrijk lijkt of wat verder weg voelt, dan degenereert de spirituele weg al vlug tot een glibberig paadje doorheen allerlei riskante omgevingen, bevolkt door onbestemde figuren. Ondoorzichtiger nog wordt het als die vage figuren zich retestrak voordoen, zich beroepen op formele kaders en opereren binnen dynamische processen met een waaier aan didactische en sociale vaardigheden. Er is dan een reële kans om misleid en misbruikt te worden.

Helaas zijn er vele voorbeelden uit de laatste decennia van misdragingen door boeddhistische leraren die het door leerlingen gezochte perspectief volkomen tenietdoen. Een bewuster hanteren van het onderscheid tussen therapie en spiritualiteit, dat wil zeggen, een je helder bewust zijn van de onderlinge samenhang of hiërarchie tussen deze twee bestaansaspecten, én de bereidheid van oefencentra om zich daadwerkelijk te profileren als spirituele leerplekken in plaats van te vervlakken tot wellness-centra en cursusinstellingen, zou kunnen bijdragen aan het voorkomen van veel pijnlijke verwarring en verwikkeling.

Het gevaar van Zen

Hoe kunnen zen-leraren en -leerlingen zo misleid raken, dat bedrog en misbruik er de oefenpraktijk gaan corrumperen? Of moet je misschien vragen: waarom zou de zen-traditie uitgesloten blijven van de risico's en aandoeningen die zich van oudsher manifesteren in alle spirituele of religieuze stromingen en scholen? Het zwarte-schapen-verhaal... Maar de vraag breder stellen wil niet zeggen dat hij daarmee ook niet specifiek beantwoord hoeft te worden. Al wie zich committeert aan de zen-praktijk heeft een heel concreet probleem: hoe stel ik me op tegenover onbetrouwbare leraren, en algemener, hoe behoed je beginnende beoefenaars voor zo'n onzegbaar diepe vorm van verraad?⁵

Er is eigenlijk maar één zinnig antwoord op beide vragen: door zélf een zuiver, dat wil zeggen vervuld en daardoor onbaatzuchtig leven te leiden.

Een oprechte dharmische intentie (*bodhicitta*), als leidraad voor zuiver leven, is de enige basis voor hartskwaliteit.

Maar die intentie zal ook kenbaar moeten zijn in woord en gebaar, zodat dagelijkse toetsing mogelijk is, zowel door jezelf als door anderen.

Having to face Shimano's true nature, having to acknowledge the depth of his possible transgressions, and having to defend against a lawsuit brought by her former teacher have been painful aspects of Chayat's job as abbot. But these new and unwelcome responsibilities cannot be wholly surprising for her, as she herself left Shimano's sangha in 1976 because of his sexual indiscretions—then in 1990 accepted an invitation to return. When she and I met upstairs at the East 67th Street zendo in October 2012, she spoke to me of her gratitude to Shimano. It's the kind of gratitude you have, she said, "when you've had a teacher who's brilliant, who has shown you the way in a fundamental sense, not in a relative sense. Who has really been able to help you see for yourself the fundamental reality beyond the duality of good and evil." Alas, she added, Zen Buddhists can "forget that we have to live in the relative world of good and evil, that we have to make choices based on right and wrong."

<http://www.theatlantic.com/features/archive/2014/12/the-zen-predator-of-the-upper-east-side/383831/>



Shimano greets Pope Benedict XVI at an April 2008 interreligious gathering in Washington, D.C. (Molly Riley/Reuters)

Illustratie 3: fragment uit het artikel van Mark Oppenheimer uit *The Atlantic* van 18 dec. 2014 waarin de kwestie Shimano uitvoerig wordt geschilderd.

Zulk een dagelijks belichaamde intentieverklaring - de feitelijke essentie van oefenen - houdt het geloof in de ontplooiing van ons innerlijk potentieel levend, ook al bied je daarmee geen automatische garantie voor het realiseren daarvan.

Voor de realisatie van onze innerlijkheid, anders gezegd, om de innerlijke realiteit als identiteitskern te kunnen belichamen, zal ook onze blindheid bewust erkend, aanvaard en overwonnen moeten worden. Blindheid, Mara's uiterst gehaaide werkzaamheid⁶ die we doorgaans egoïsme noemen, is normaal gesproken het aspect dat ons doet beginnen met oefenen: pijn doet je stilstaan, je gaat vragen stellen over het leven, je wordt je bewust van de aard van lijden doordat je geleidelijk de werking van karma beseft via de pijnlijke effecten van je egoïsme. Zodoende ga je er werk van maken, en al gauw zul je de waarde van discipline (*shila*) gaan honoreren en vertalen naar je oefenpraktijk.

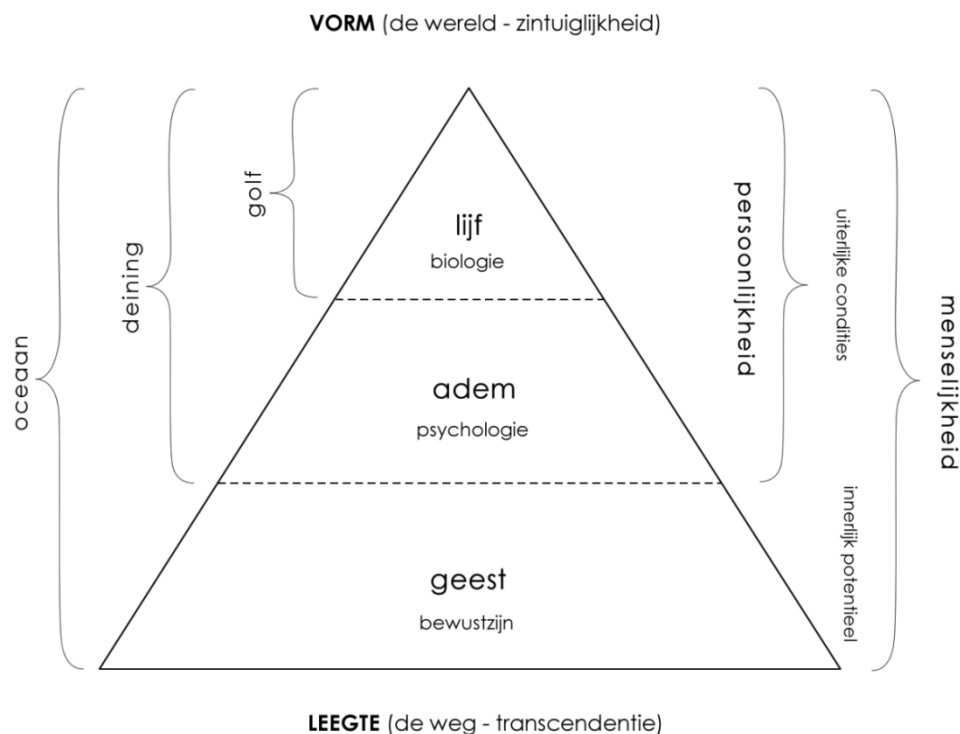
Zo start je het drievoudig traject waaruit de bevrijdingsweg bestaat: *shila* (discipline), *samadhi* (meditatie), *prajna* (wijsheid).

Van meet af aan zijn alledrie de componenten actief in ons, maar de onderlinge dosering of verhouding verschuift geleidelijk: waar het accent aanvankelijk op beheersing ligt, komt stap voor stap overgave steeds centraler te staan. Met andere woorden, je moet eerst alles uit de kast halen om het eigen egoïsme te bestrijden; kom je aan de grenzen van je eigen bijdrage en voel je dat het werk niet af is, dan zal het universum, als je je ervoor opent, zich actief met je verbinden en jou doen voelen wat elk moment de bedoeling is.

De betrouwbaarheid van deze uiteindelijke overgave, die jou maakt tot een anoniem 'dharmavat' en je doet opereren in dienst van het leven, hangt samen met de diepte van je toewijding, dat wil zeggen met het compleet toelaten van wijsheidswerking.

Omdat ons bestaan een gelaagdheid kent (geest, adem, lichaam), kan de diepte waarop je functioneert variëren zolang je je niet gecommitteerd hebt aan totaalbestaan, aan de natuurlijke integratie van de drie bestaansaspecten. Een mens kan immers ook een platte beoefenaar zijn, romantisch, moralistisch, fanatiek, kleingeestig, beïnvloedbaar etc.

Er bestaat zoiets als een nikszzeggende goedheid die zich beroept op goede bedoelingen, of een brave oprechtheid die geen besef heeft van subtielere valsheid en belangen.



Illustratie 4:
totaalbestaan

Nu staat het ieder van ons vrij om zich uit te drukken, om hulp te vragen en hulp te schenken. Elk mens kan onderricht geven, wijs of dwaas, constructief of destructief. Een organisatie waartoe hij of zij deel behoort kan dit tegenhouden, maar het is gebleken dat instituten geen reële bescherming bieden tegen individueel misbruik. Er blijken leraren gedoogd te worden die net zo hard of wellicht harder nog in de fout gaan dan onervaren, niet-gebonden leraren. Eén ding is zeker: fouten zullen erkend en beboet moeten worden, of het nu binnen of buiten het verband van organisaties plaatsvindt. Maar vaak is het kwaad al gaande, jarenlang soms, zonder zichtbare blijken. Wat kun je doen om dit te voorkomen?

Laat het om te beginnen zo duidelijk mogelijk zijn dat de weg van spiritualiteit een serieuze kwestie is: je krijgt hier te maken met eigen en andermans geest op identiteitsniveau, in al zijn aspecten, van waan tot en met wijsheid.⁷

Wees je ervan bewust dat betrouwbare begeleiding op dit terrein goud waard is, maar weet evenzeer dat jouw eigen soevereiniteit minstens zoveel goud waard is. De paradoxale combinatie van die twee inzichten biedt de basis voor een gezonde opstelling: dharmakwaliteit is namelijk iets dat je vrijelijk moet kunnen delen met gelijkgezinden, zonder verenging of afhankelijkheid, en ook zonder extra's of meerwaarde. De authenticiteit van je eigen hart en de herkenning van eenzelfde vrijheid in het hart van leraren is werking van één en dezelfde kracht: onze boeddhanatuur, onze ware aard, die voelbaar wordt met deze juiste verbinding, met deze identificatie. De leraar-leerling-connectie speelt op diepste bestaansniveau en heeft in essentie niets van doen met uiterlijke attributen (man of vrouw) of omgevingskenmerken (mooie zendo, fijne groep, etc.).

Per saldo zijn valse leraren slechts banale profiteurs: zij opereren op basis van een nemende, grijpende houding.⁸ In plaats van belangeloos beschikbaar te blijven, raken zij verwickeld in kleingeestige, zelfzuchtige motieven. In het geval dat het koesteren van zulke motieven een bewuste keuze is, maak je je schuldig aan zelfbedrog en misleiding van anderen. Het kan ook zijn dat je je niet bewust bent ervan en in zekere zin onschuldig onderhevig bent aan blindheid, maar als zodanig vorm je evengoed een bron van ernstig lijden voor anderen en creëer je evengoed weer verdere karmische conditionering.

Betrouwbare leraren opereren soeverein, belangeloos en enkel dienstbaar. Zij beschikken over voldoende innerlijke rijkdom en vervulling om een schenkend krachtpunt te zijn, een levende belichaming van hartskwaliteit: kracht, wijsheid, liefde, rust.

Dit zijn de mensen die 'het goede gezelschap' vormen, 'goede vrienden' (*kalyanamitra*), zoals de soetra's hen noemt, wijze en betrouwbare ondersteuners die als inspiratie- en informatiebron een heilzame brug kunnen slaan naar onze volheid van bestaan.

Zij kennen de valkuilen en risico's van zowel de grofstoffelijke (fysieke) alsook fijnstoffelijke (energetische) zintuiglijkheid en zijn in staat om deze krachten steeds verfijnder te herkennen en hanteren. Zij weten ook, in tegenstelling tot blindgangers die zich beroepen op zelf gecreëerde werkelijkheden, dat er wezenlijk niets te verklaren valt, maar hun niet-weten zal nooit fungeren als excuus voor onmacht of desinteresse. Bovendien staren zij zich niet blind op verlichtingservaringen maar huldigen de waarde van 'post-satori-training'.⁹

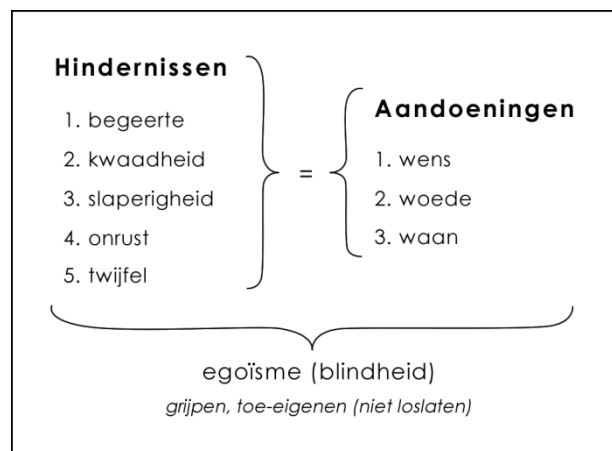
Van oudsher was de grote kwaliteit van Zen zijn directheid, maar dat is meteen ook zijn gevaar: er schuilt het risico in van overmoed en vluchtigheid: absoluteheid wordt instant aanwezig geacht en is beschikbaar voor iedereen. Dat kan snel tot de premature aanname leiden dat alles wat je doet dus goed is, want 'vorm is leegte' etc. Hoezo nog oefenen?

Voeg daarbij de levendige voorbeelden van spontane wijsheidsexpressie, de onconventionele belichaming ervan en de vele blijken van authenticiteit die de zen-traditie rijk is, dan valt het niet zo moeilijk te begrijpen hoe juist deze school in de tweede helft van de twintigste eeuw zo gemakkelijk aansloot bij de vrijheidsgeest van westerse kunstenaars en intellectuelen.

Los van de bruikbare authenticiteit waarop het westen kan bogen - een kwaliteit die door zen-leraar Shunryu Suzuki overigens zeer gewaardeerd werd - bood dit 'huwelijk' ook heel wat ruimte voor misverstand en ruwe interpretatie. Het zal niet voor niets zijn dat juist de door Suzuki aangewezen opvolger, Richard Baker, een van de eerste kwaaddoeners is geweest die voor ernstige problemen heeft gezorgd in zijn sangha.¹⁰

Is het niet veelzeggend dat er in de huidige zen-school geleidelijk een tegenbeweging is ontstaan¹¹ die omwille van herstel van betrouwbaarheid vooral het *shila*-aspect (regelgeving, beheersing) van de oefenweg accentueert?

Hoe vrijmoedig repte Zen, als exponent van de Mahayana-traditie, in de begintijd niet over het veel subtieler, moeilijker te toetsen en daardoor vrijblijvender *prajna*-aspect? Discipline, ach, het leek eerder iets voor de Hinayana-traditie. Maar egoïsme oplossen begint met het onderkennen van de ermee samenhangende hindernissen (de vijf *nivarana*, obstakels) en aandoeningen (de drie *klesha*, vergiftigingen), zodat die karmische conditioneringen via oefening begrepen en weggenomen kunnen worden.



Illustratie 5:
hindernissen en aandoeningen

Blijkbaar vergt het de nodige rijping om ontstane overmoedschade te repareren en pro-actief te voorkomen dat fraaie transcendenten termen (koans, leegte, bodhisattvaschap) devalueren tot overbodig of camouflerend gebrul. Het is goed dat Zen genormaliseerd wordt en zich in alle bescheidenheid én diepgang gelijkwaardig gaat tonen aan alle andere boeddhistische en niet-boeddhistische wijsheidsscholen.¹²

3. Realistische boeddha's

Bij alle bestaande moeite, onrust en verwarring vraag je je af: is dit nou hoe de weg van spiritualiteit verloopt? Nou nee, dit is het beperkt of onjuist begrijpen en gebruiken ervan. En het zou alleen nog maar moeilijker worden als er geen correctie of ommekeer mogelijk was en als we zelfs de meest innerlijke, transcendenten aspecten zouden benaderen als mechanisch of functioneel processpul. Dan zouden we definitief gezag geven aan de illusie van een particuliere, maakbare identiteit. Arme Mara zou overuren moeten gaan draaien.

Maar diepste waarheid, de meest substantiële werkelijkheid, laat zich niet grijpen. Deze materie is te enen male vormloos werkzaam; dat noemen we 'mysterie' en 'mystiek', een onneembare horde van betekenisloosheid¹³ voor het brein - en dus ook voor het ego.

Gelukkig maar. Dat behoedt ons voor hopeloze invulling, voor belangenspel, voortgaande conditionering, zinloze processing, etc. Laten we blij zijn dat we eenvoud en wetmatigheid kunnen verwelkomen en de mogelijkheid kunnen proeven om het leven uit zichzelf te laten verlopen, in zijn natuurlijke, betrouwbare, momentaan vorm vindende volheid.

Bij alle mensen die de weg van zelfonderzoek door de eeuwen heen ten einde zijn gegaan blijkt uiteindelijk op eenzelfde manier - dat wil zeggen, op een manier die niet afhankelijk is van de door hen bewandelde traditie - hoe de werkelijkheid het meest intiem waargenomen en beleefd wordt: als permanente werking van een allesomvattende, uiterst verfijnde substantie of kracht die het vervullend vermogen bezit de onderzoeker optimaal tot leven te brengen zonder resterende behoefte aan identiteit. Het is deze volheid van bestaan die bedoeld wordt als Zen het heeft over 'leegte'.

Maar dit op ervaring gestoelde eindperspectief zal door mij herkend moeten worden. Vervolgens moet het me voldoende raken om zozeer te kunnen waarderen dat ik het verlangen ernaar ga bespeuren, een verlangen dat puur genoeg is om de angst voor identificatie met die leraar of traditie te overwinnen. En tenslotte, als het realiseren van dit verlangen me dierbaar genoeg is, zal ik er werk van moeten maken: de weg bewandelen.

Dit is precies wat de Boeddha gedaan heeft: zonder omwegen en met volledige inzet is hij op zoek gegaan naar wat hem bewoog. En uiteindelijk heeft hij gevonden wat hem innerlijk bezighield en bezocht. Bewustwording deed zijn werk, de adem schonk hem kracht, voedsel werd aangeboden: je hoeft enkel te zorgen dat je vindt wat jou zoekt...

Zijn verdere leven heeft Shakyamuni Boeddha als een *bodhisattva* doorgebracht, alle middelen in dienst stellend van bevrijding. Aan alle mensen die steun zochten schonk hij inspiratie en advies, zonder onderscheid tussen arm of rijk, hoog of laag, oud of jong. Menselijkheid was zijn boodschap: ontwaken uit waan, wens en woede, een eind maken aan alle conflicterende behoeftigheid (lijden) door je innerlijk potentieel te activeren.

Bij alle legendarische meesters uit de zen-traditie¹⁴ is diezelfde waardige levenshouding te bespeuren. Of ze in het oosten of in het westen werkzaam zijn en of ze nu eeuwen geleden leefden of juist tijdgenoten zijn, de grondintentie en dagelijkse expressie van mensen als Bodhidharma, Hongzhi of Hakuin is soeverein en eenduidig: ze voelen zich onvoorwaardelijk thuis in het mysterie, maar zijn net zo onvoorwaardelijk beschikbaar in de wereld.

Naast het aspect van universele innerlijke kwaliteit is er dus inderdaad ook het aspect van de wereld. Elke leraar kent in dit opzicht zijn of haar eigen individuele verschijningsvorm en werkmethode (*upaya*). Dat maakt het wat lastiger om de ene onderliggende realiteit te herkennen vanwaaruit ieder van hen actief is. Als hulpmiddel zou je misschien drie soorten of types leraren kunnen onderscheiden, met de daarbij behorende rollen en werkerreinen (elke leraar kan een of ook twee of alledrie de types belichamen).

Drie leraar-types

- | | | | | |
|-------------------|---|------------------------------|---|---------------------------------|
| 1. ambtenaar | ~ | <i>shila</i> (moraal) | ~ | grof-zintuiglijk (werelds) |
| 2. nar / activist | ~ | <i>samadhi</i> (bewogenheid) | ~ | fijn-zintuiglijk (creatief) |
| 3. kluizenaar | ~ | <i>prajna</i> (wijsheid) | ~ | niet-zintuiglijk (transcendent) |

Het geheim van Zen

Hoe vertalen we de kwaliteit van leven die alle inspirerende leraren belichamen naar ons eigen oefenen en naar de praktijk van onze oefenplekken?

Door die gewenste kwaliteit te vertalen naar een bruikbare structuur van alledag, zodat het oefenen niet een vage theorie of een fraai sprookje blijft, maar noodzakelijk en organisch voelt, vergelijkbaar met het dagelijks opkomen en ondergaan van de zon.

De grondstructuur van het oefenen luidt: visie en praktijk.

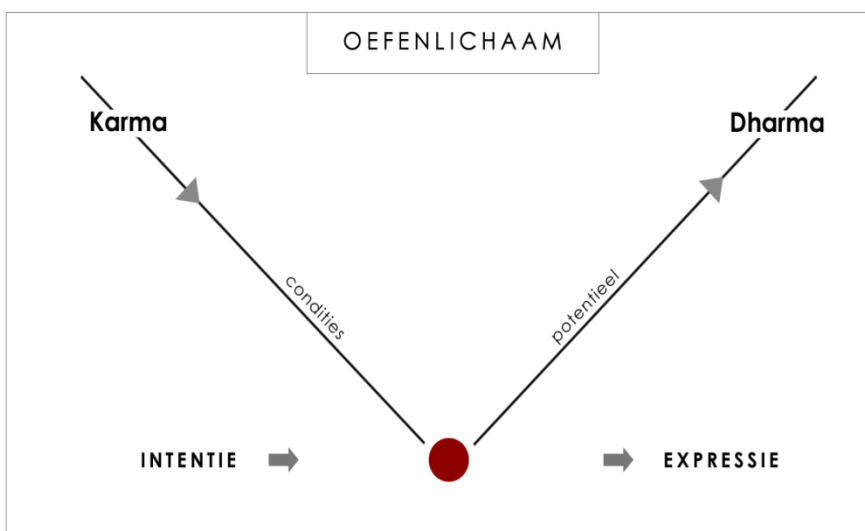
Visie wil zeggen je bewust worden van perspectief en bedoeling (motief) en zicht krijgen op de beschikbare middelen (methode). Daartoe dienen met name het persoonlijk en gezamenlijk overleg en het bestuderen van geschikte literatuur.

Praktijk betekent regelmatig zitten (*zazen*, meditatie) en vandaaruit de expressie en toetsing ervan integreren in ons dagelijks functioneren. Met andere woorden, geest, adem en lichaam belichamen als een totaalbestaan.

Het is belangrijk om hierbij de meest elementaire bedoeling niet uit het oog te verliezen: het faciliteren van individuele bewustwording. Al wat daaraan kan bijdragen is welkom. Dit te bepalen is niet alleen een uitnodiging voor onszelf maar ook een centrale taak voor elke leraar: hoe voorzie je de mensen van alle noodzakelijke ingrediënten, zowel de toetsende als de voedende, zowel de formele als de informele?

Dit is een eeuwenoud, bekend dilemma: hoe verbind je authenticiteit en traditie, vrijheid en verantwoordelijkheid, individu en gemeenschap, inhoud en functie, leegte en vorm. De oplossing daarvan zal uiteindelijk slechts te vinden zijn in de neutrale helderheid van ons eigen oefenen. Het is een fijne ondersteuning hierbij dat Zen zo radicaal eenvoudig is: alle overbodigheid en afleiding worden losgelaten ten gunste van onvoorwaardelijk ontwaken.

Als basisinstrument is er de heel basale oefenvorm¹⁵: het tellen of volgen van de uitademing, of een koan als 'Alles is een.' Wie zich met regelmaat en overgave wijdt aan de oefenvorm wordt vanzelf een buikkluizenaar.



Illustratie 6: oefenlichaam

En in hun dagelijks leven manifesteren deze vitale buikkluizenaars zich stap voor stap als kundige, ambulante wijsheidswerkers, bewogen door waarheidsliefde. Zij hebben geen speciale aankleding nodig, koesteren geen heiligheid en verwerpen geen banaliteit, omdat hun grootste kostbaarheid het leven zelf is dat zij zijn.

Wat is de eenvoud die ons oefenen moeiteloos doet voelen? Nee, geen ontwijken, geen sturen op gemak en welbevinden. Juist het leren kennen van alle hindernissen, hun bestaan aanvaarden als leermateriaal en op die manier leren omgaan met alle verschijningsvormen die het leven te bieden heeft - net zolang dat ze niet meer contrasteren in je beleving.

Dat lijkt aanvankelijk een haast onmogelijke opdracht. Maar stel je eens voor dat je hierin helemaal geen bevestiging zoekt, geen invulling of verwachting hanteert, overbodigheden en compensatie laat voor wat ze zijn. Voelt dat dan nóg zo moeilijk?

Eenvoud is een koan. Anders gezegd: alles hangt af van de kwaliteit van je intentie, de puurheid van je motief, de diepte van je vertrouwen.

Wat we zoeken is volheid van beleving. Volheid wil zeggen: een leven zonder overdaad en zonder gebrek. De zuivere, open belevingskwaliteit ervan doet je niets meer nodig hebben. Dat is mogelijk dankzij de natuurlijke versmelting van binnen en buiten: er is geen verschil meer tussen ik en de wereld, tussen lichaam en geest.

Dit is niet het gevolg van processing, dit is geen nieuwe verworvenheid: het is de ware aard van ons bestaan. Vóór alle complexe nadenken erover, zijn we al één. Vóór alle bewegen is er de niet bewegende bedoeling, de grote faciliterende context van mogelijkheden.

En als er al iets plaatsvindt van creatie of transformatie, in hoeverre is dat dan het toedoen van ons, kleine ikjes?

We baren onszelf niet, en we sterven ook niet zelf.

Er is een kracht die we leven noemen die dit mogelijk maakt. Ons verschijnen hier op deze planeet is gelegenheid krijgen die kracht te leren kennen, je bewust te worden van wat leven en sterven is. Deze bewustwording is pas voltooid als je de waarheid ervan ook belichaamt. Dan zal Mara onze bestaanskwaliteit mogen toetsen - tot aan het einde toe. Vredig kunnen sterven betekent volledig vertrouwd zijn met leven. En krachtig leven is voorgoed thuis zijn in ongeboren, pure werking.

De dood leidt naar het bevrijdingspad.¹⁶



1. Zen-meester Sekishitsu (Hoffmann, Y.: Every end exposed; the 100 koans of master Kido. Brookline 1977, p. 43)

2. Ter toelichting volgend citaat: 'New age bestaat wellicht niet meer onder die noemer [is vervangen door termen als spiritualiteit of esoterie], maar wie om zich heen kijkt komt het gedachtengoed dagelijks tegen en ziet het zelfs weer toenemen. Alweer dertig jaar geleden schreef new age haar programma voor onze tijd. Terreinen waarop zij toen invloed ging uitoefenen "boomen" nu: de humanistische psychologie, (oosterse) spiritualiteit, interesse voor occultisme, paranormale fenomenen en de holistische gezondheidsleer. Op deze gebieden wordt

vaak over goddelijke kracht of werking gesproken, maar het gaat daarbij niet over de bijbelse God. In deze tijd staat een doorbraak van (oosterse) meditatie voor de deur. Mediteren betekent tegenwoordig niet meer "overdenken", maar juist het tegengestelde: "de geest leegmaken". (bron: www.bijbelofnewage.info)

3. Wij zen-beoefenaars mogen het ons zelf aanrekenen, als het dominante imago van deze levenshouding een zeurderige kleur heeft; het loont dan om te investeren in het voorkomen van vaagheid en drammerigheid, zeker als daarmee de reserve tegenover het confronterend karakter van de weg kan worden verminderd. Hoe dan ook, het is wél de taak van spiritualiteit om ons grootste lijden, onze grootste problemen te helpen oplossen, en wel op een concrete, definitieve manier. De drie genoemde thema's zijn praktisch te koppelen aan de centrale aspecten van ons werelds bestaan: relaties (eenzaamheid), werk (zinloosheid) en lichaam (sterfelijkheid). Anderen, tijd en lichaam zijn krachtige conditioneringsfactoren: je bent niet je werk, je relatie, je lichaam. Je kunt je van deze illusie ontdoen via de inzet van respectievelijk lichaam, adem en geest.
4. De technische term die het boeddhisme gebruikt als aanduiding van wat wij gewoonlijk onderbewustzijn noemen is *alaya*: letterlijk 'voorraadbewustzijn', de plek waar alle niet verwerkte materiaal wordt opgeslagen.
5. Misbruik van de *dharma* (het onderricht) geldt van oudsher als een van de ernstigste misdaden in de leer van het boeddhisme. Het is een schending van de basisregels (*shila*), m.n. van de tweede (geen diefstal; verraad ontsteelt ons het vertrouwen in waarheid) en de derde (geen sexueel wangedrag). Zelfs het eerste gebod (niet doden) werd én wordt in naam van de dharma geschonden: in de tweede wereldoorlog hebben monniken het doden gepropageerd en uitgevoerd ([documentatie](#)), en heden ten dage wordt Sri Lanka geplaagd door [monnikenbendes](#) die hun hand niet omdraaien voor opruiende taal, geweld, brandstichting en doodslag.
6. Mara is de hoogste godheid van het rijk der behoeftigheid waartoe ook onze aarde behoort. Hij personifieert alle machten waarmee we vergeefs proberen stand te houden: alle illusies, alle houvast, het hele belangenspel van verwerven en verwerpen. Met zijn machtig begoochelingsvermogen geldt Mara als de god van de dood - hij ontnemt ons het zicht op ons niet-zintuiglijke, niet-sterfelijke aspect en doet ons daarmee koersen op (lees: geloven in) sterfelijkheid. Daarmee is Mara de belichaming van het ego in optima forma. Godheden dienen gezien te worden als bewustzijnsaspecten, als geestelijke krachten waarmee we als mens te maken hebben.
7. Dat zal de reden zijn waarom traditionele zen-kloosters zo'n rigoureuze toelatingsprocedure hanteren. Zie bijvoorbeeld Trainor, K., red.: Boeddhisme; het geïllustreerde standaardwerk. Utrecht 2002, p. 156 (ook te vinden in [Ad van Dun: Thema's ter verwerkelijking. Moorveld 2014](#), p. 41, noot 1)
8. De grijpende, zich toe-eigenende houding getuigt van niet thuis zijn in de eerste van de zes *paramita*, namelijk *dana* (grootmoedigheid, vrijgevigheid, onbaatzuchtigheid). Daarmee samenhangend: zelfs de eerste van de tien *bhumi*, de tien stadia van bodhisattvaschap, is voor deze beoefenaars nog wat veel gevraagd. Illustratief citaat voor de waarde van belangeloosheid en onvoorwaardelijkheid: 'Het is, vriend, omwille van het uiteindelijk nirvana, waarbij men zich niets meer toe-eigent, dat het heilig leven van oefenen geleid wordt.' Majjhima-nikaya I-24 (De Breet en Janssen: De verzameling van middellange leerredes, p. 270)
9. Met dank aan Hakuin (de vele, prachtige vertalingen van Hakuins werk door Norman Waddell zijn aanraders, bijvoorbeeld *The Essential Teachings of Zen Master Hakuin*. Boston 2010). Dat er zoiets bestaat als 'post-satori' geeft al aan dat verlichting ('*satori*') geen eindstaat is en dat er geen absolute vaststelling bestaat voor verwerkelijking. Wel kan er mede dankzij oefening een wezenlijke verbinding beleefd worden met het leven die, als een wezenlijk keerpunt of ploppunt, voorkómt dat we terugvallen in wereld-georiënteerd denken, spreken en handelen. Een dergelijke rijpheid staat bekend als een ver gevorderde fase van de boeddhaweg; dit geldt zowel voor de Hinayana-traditie (*anagamin*, de derde van de vier 'vruchten' waarvan de vierde *arhatschap* is) als van de Mahayana-traditie (*acala*, achtste van de tien bodhisattva-*bhumi*).
10. We zullen het maar niet hebben over halfgare jokers die het zen-curriculum hanteren als een werelds,

didactisch instrument en die van zen-instituten gebruik lijken te maken als stadia op hun carrièrepad. Zij laten zich meester noemen en zijn niet te beroerd hun cursisten van navenante statuspapieren te voorzien. Ach, welke armoezaaier moest ooit zo nodig zeveren over ontwakten...

11. Zie de activiteiten van een lerares als Joan Halifax die verantwoordelijkheid neemt voor de ontstane misstanden en nalatigheden en die zich erom bemoeit concrete hulp te bieden aan de slachtoffers. Op 13 jan. j.l. verscheen er een [open brief van zo'n zeventig zen-leraren](#) (die zich - for what it's worth - 'the next-generation of zen-teachers' noemen) waarin zij o.a. schrijven: 'Many women and others in the Zen community have suffered as a result, and we regret and apologize for our collective failure to stop this harm... While ethics and changes in the balance of power cannot completely halt these scoundrels, we are working steadily to make our communities more aware of these dangers as a way to prevent abuse.'
Hoe lastig het is om uit de verwickeling te geraken blijkt uit een commentaar van Sherry Chayat, de huidige abt van de zendo in New York waar Eido Shimano zijn destructieve bewind heeft gevoerd. Onlangs nog - zie illustratie nr. 3 - uitte zij als directe getuige van Shimano's wangedrag haar uitzonderlijke waardering voor hem als leraar. Daarmee maakt zij een wel erg gekunstelde scheiding tussen persoon (misdadiger) en leraar (bodhisattva), door het verband tussen beide aspecten niet te duiden en de werkelijk verbijsterende gevoelsarmoede van de mens Shimano niet te classificeren als een reëel manco in de lerarenfunctie van diezelfde mens. Haar handtekening staat overigens niet op bovengenoemde brief, maar het zou kunnen dat zij daartoe ook niet is uitgenodigd.
12. De uniciteit van Zen wordt vaak herleid naar de bijzondere en geheime overdracht van leraar op leerling, ook bekend als transmissie, die volgens een 1200 jaar later opgestelde stamboom bij Mahakasyapa begonnen zou zijn. Maar laatstgenoemde zal echt niet Boeddha's enige opvolger zijn geweest - als men al van opvolgers kan spreken wanneer de grondlegger aangeeft geen specifieke opvolger te willen aanwijzen: 'Laat de Dharma jullie leraar zijn'.
Anderzijds: gelijkwaardigheid tussen de diverse scholen en tradities wil niet zeggen dat je als oefenplek geen herkenbare identiteit hoeft te hebben. Integendeel, het is belangrijk dat je je als individuele beoefenaar kunt committeren aan één weg, één leraar, één methode - inclusief de inspiratie en ondersteuning van alle externe materiaal - om de uiteindelijke verschuiving van 'ik' naar 'leven' daadwerkelijk te kunnen realiseren.
13. Waar het cognitieve denken niks kan met 'tekenloosheid' vanwege het ontbreken van enig kenmerk of teken, vormt dit begrip juist een van de meest kernachtige onderrichtingen van de Mahayana-leer: *animitta*. Het is één van de drie bevrijdingspoorten (*vimokshamukha* of *trimukha*), samen met *shunyata* (leegte) en *apranihita* (wensloosheid). Er is een rechtstreeks verband tussen deze *trimukha* en de *trilakshana*, de drie kenmerken van het geconditioneerd bestaan: *animitta* wordt gevoed door besef van vergankelijkheid (*anitya*), *shunyata* wordt gevoed door besef van *anatman* (zaveloosheid) en *apranihita* wordt gevoed door besef van *duhkha* (lijden). Zie: Buswell, R. & Lopez, D.: The Princeton Dictionary of Buddhism. Princeton 2014, p. 972.
14. Zie bijv. [De grote kwestie](#) (pdf).
15. Praktisch gezien fungeert de oefenvorm als verbinding met de levende dharma, met de tijdloze werkelijkheid van elk moment, en als symbool wekt hij de zuiverheid van het hart, vergelijkbaar met een druppel nectar of een klompje puur goud. Voor details, zie de [wisgids](#) (pdf).
16. Een uitspraak van de Tibetaanse yogi en leraar Milarepa (Chang, Garma C.C.: The hundred thousand songs of Milarepa. Boston 1999, p. 607). Liefhebbers kunnen nog meer onderrichtingen van Milarepa vinden op: <http://www.stiltij.nl/weblog/weblog/leraren/meditatie/historisch/milarepa>