

Zenboeddhisme - korte introductie in een spirituele praktijk



69366466

Bestelnummer: 08934730005



Zenboeddhisme

korte introductie in een spirituele praktijk

Ben Claessens

SANGHAUITGEVERIJ

Bestelnummer: 08934730005
Copyright: © Ben Claessens
Ontwerp: Studio Blanche, Nieuw Vennepe
Illustratie omslag: www.astridklijn.nl

Zen - een spirituele praktijk

De Boeddha beweegt het Dharma-wiel

En aldus wordt de werkelijkheid getoond in al haar vele vormen

Hij bevrijdt alle lijdende levende wezens

En brengt ze tot grote vreugde.

– Passage uit een soetra-zang

Meditatie helpt je de neiging te heersen en te willen klampen en beheersen op te lossen in de onverdeelde aandacht in dit ogenblik, in deze situatie. Alleen daar ontvouwt de werkelijkheid zich voor ons, is alles aanwezig en valt er niets te bereiken, te hebben of te weten.

De oorsprong van Zen is de leer van de Boeddha (563 – 483 v. Chr). In het China van de 3e eeuw trof de Indiase boeddhistische meditatieleer (dhyana) op het taoïsme waaruit de ch'an-school - de leer van direct doordringen tot de Ene werkelijkheid - voortkwam. Vanaf de 8e eeuw maakten Korea en Japan er kennis mee en kreeg het de naam 'zen'. In de 20e eeuw waaide de zenpraktijk over naar Amerika en Europa.

Het pad van zen vereist zelfdiscipline, aandachtsconcentratie en volharding. De bodhisattva is de belichaming van de verlost die tot zijn finale taak ziet alle medemensen tot verlossing te brengen. Mededogen overwint alle hindernissen. Verlost worden is het doel maar verlossen heeft een hogere prioriteit.

Het verhaal van de Boeddha

Het levensverhaal van de Boeddha staat eerst en vooral symbool voor ieder die waarheid en ontwaken zoekt. Gedurende zijn studie zal de zen-student de strekking ervan tot in zijn uiterste consequenties op het eigen leven gaan betrekken en zien dat de gewone mens de Boeddha is en de gewone, oorspronkelijke geest de Boeddha-geest.

Volgens overleveringen en de laatste wetenschappelijke gegevens leefde de Boeddha van 490 tot 410 v. Chr. in wat nu een district van Nepal is. Hij groeide op als Siddharta Gautama, zoon van Maya en Suddhodana, de welvarende eerste burger van het volk van de Shakya (Shakyamuni, Wijze van de stam van Shakya) in Kapilavastu. Zijn vader hield hem verre van alle kwalijke invloeden van de wereld, wellicht uit vrees dat Siddharta, zoals velen in die tijd, ertoe geneigd zou zijn voor een zwervend bestaan als bedelmonnik te kiezen. Op 17-jarige leeftijd trouwde de jonge prins met Yasodhara. Pas jaren later stond zijn vader hem toe met de wereld buiten de paleismuren kennis te maken. Bij die gelegenheden zag hij voor het eerst een oude man, een zieke, een dode en een asceet. De aanblik van de vergankelijkheid van de jeugd, de pijn en het lijden en de kortstondigheid van het leven maakte een diepe indruk op hem en zou cruciaal blijken voor zijn verdere levensloop. In hem groeiden de onrust en het voornemen om de betekenis en aard van het leven te doorgronden. De overlevering vertelt hoe hij uiteindelijk aan dit verlangen toegaf, zijn vrouw Yasodhara en zijn zoon en enig kind Rahula verliet en zijn odyssee begon. Hij was 29 jaar.

De daaropvolgende zes of zeven jaren trok Siddharta als bedelmonnik en kaalgeschoren door het leven. Hij beoefende medita-

tie, gaf zich over aan strenge ascese om magische krachten op te wekken en leefde tenslotte op zeer weinig voedsel. Maar niets leidde tot een antwoord op zijn vragen over de betekenis van het leven. Het antwoord, zo besepte hij op een zeker moment, zou niet door wil en inspanning kunnen worden afgedwongen. Uiteindelijk zette hij zich bij een dorp aan de Nairanjana, een zijrivier van de Ganges, onder een ficusboom in de lotushouding. Hij zou zo lang mediteren tot hij een antwoord op zijn vraag had en waarheidsontwaken bereikt had. De demon Mara ondernam een poging hem in zijn concentratie te verstoren, maar moest het uiteindelijk afleggen tegen de wilskracht en doelgerichtheid van Siddharta.

Ontwaken

Siddharta verkreeg die nacht een diep inzicht in de aard van het bestaan. Hij doorliep daarbij een viertal stadia van meditatie. In de eerste twee staten was sprake van onthechting, concentratie en verrukking, in de laatste twee van vreugdevolle berusting en van het oplossen van angst, vreugde en droefheid. Er was niets dan berusting, aandacht en grote helderheid, waarin hij zijn vorige levens terugzag.

Vervolgens doorzag hij de wet van karma, de kringloop van leven en dood en wedergeboorte en het effect daarop als vrucht van het menselijk handelen. Hij zag hoe de toestand waarin iemand verkeerde onontkoombaar een gevolg was van vroegere daden en ervaringen. Hij kreeg inzicht in de samenhang van alles met alles, hoe het een het ander voortbrengt, de wet van het afhankelijk ontstaan. De structuren en de verwevenheid van alles met alles berusten niet op toeval.

Daarna bereikte hij nirwana (Sanskriet, letterlijk: uitwaaiing), het uitblussen of oplossen in zichzelf van de oorzaak van *duhkha*, een boeddhistisch kernbegrip verwijzend naar onwetendheid en verwarring, wat tot bewustzijnsvernauwing en een krampachtig bestaan leidt. Hij zag het lijden van de mens, de oorzaak van lijden maar ook dat er een uitweg is, het Achtvoudige Pad. Alles viel in perspectief, hij overzag het hele bestaan, wat geweest was, wat was en wat zou komen en hoe de mens kon worden bevrijd van de ketens van wedergeboorte en de bevangenheid in de dagelijkse chaos waarin hij leeft. Alle verschijnselen, inclusief leven en dood, waren verschijnselen van voorbijgaande aard op het toneel van het eeuwig Ene, het Ongeborene. Ontwaken is niets anders dan ervaren wat er is en er al was, al van voor de geboorte van ieder mens: alle wezens zijn intrinsiek één. Zijn inzichten formuleerde hij in de Vier Edele Waarheden, die de kern van de boeddhistische leer vormen.

Nu hij de diepgewortelde misvattingen over zichzelf en de wereld had ontmaskerd, ervoer Siddharta volkomen vrijheid. Zo werd hij de Boeddha, de Ontwaakte.

De vroege ontwikkeling van het boeddhisme

De eerste biografieën over de Boeddha – Mahavastu (Het Grote Verslag) en Buddhacarita (Handelingen van Boeddha) – dateren uit de tweede eeuw van onze jaartelling en plaatsen hem in het noordwesten van India in een periode van culturele bloei, intellectuele activiteiten en een levendige handel. Door het land trokken asceten die van het geregelde leven afscheid hadden genomen om als bedelaar geestelijk een vrij leven te leiden. De Boeddha en zijn leerlingen behoorden tot die groep rondzwervende bedelmonniken.

Als leraar leidde de Boeddha 45 jaar een reizend bestaan. In die tijd ontwikkelden zich de eerste gemeenschappen van monniken en lekendiscipelen (*Sangha's*). Ze bestonden uit *bhiksu's*, *bhiksuni's* (monniken, nonnen) en *upasaka's* en *upasika's* (leken, zij die in de wereld leefden). De monniken waren de behoeders en dragers van het woord van de Boeddha en bedelden hun eten bijeen, de leken waren aalmoesgevers. Alle discipelen werden als 'edel' beschouwd en konden het hoogste doel bereiken, namelijk bevrijding uit het rad of wiel van dood en wedergeboorte. De Boeddha overleed in Kusinagara, een klein dorp in het oerwoud. Liggend op zijn rechterzijde sprak de 80-jarige: 'Al wat samengesteld is, is vergankelijk. Houd niet op te streven', waarna hij, bevrijd van wedergeboorte, paranirwana inging.

Mahayana

In de eerste eeuw voor Chr. ontstond met de mahayana soetra's de Noordelijke school, die de leer van de Boeddha meer in de wereldse gemeenschap wilde plaatsen, toegankelijk voor leken. De Boeddha kreeg bovenmenselijke proporties en er kwamen meer rituelen. Kenmerkend is dat het mahayana een weg (voertuig) is van bevrijding voor alle levende wezens, dus niet alleen voor monniken en nonnen, maar ook voor leken. Immers, alle levende wezens hebben Boeddha-natuur en kunnen die natuur ervaren, hebben de potentie tot ontwaken. De meditatieve weg die zen biedt wekt in ons wat in het mahayana de bodhisattva, het wezen van compassie, mededogen, genoemd wordt.

Ch'an in China

Vanuit het noorden van India vond het mahayana zijn weg naar omringende landen, onder meer China, waar het in contact kwam met het taoïsme. Al rond 150 n. Chr. vinden we in China uit het Pali en Sanskriet vertaalde teksten over meditatie (*dhyana*, Chin. *ch'an*) en concentratie (*samadhi*). Tao, het onnoembare dat wordt ervaren door niet-doen, doen zonder inspanning (Chin: *wu-wei*), vinden we in het boeddhisme terug als 'het ongeconditioneerde'. De meditatiepraktijk vermengde zich met taoïstische principes als *wu-wei* (daadloos doen). In de 4e en 5e eeuw werden belangrijke mahayanawerken in het Chinees vertaald, zoals het Mahaprajnaparamita Soetra door Kumarajiva. Uit die periode dateren de woorden: 'Vergeet het visnet en grijp de vis' (de werkelijkheid die niet in woorden te vangen is). En: 'Als de berg is beklommen, verschijnt terstond het landschap van het doel.'

Met Bodhidharma, volgens de zen-legende een *dhyana*-meester uit India die naar China reisde, treedt de eerste *ch'an*-meester aan. De ontwikkeling en overdracht (transmissie) van *ch'an* kwam na Bodhidharma in handen van meesters (patriarchen) die naar technieken en instrumenten zochten om in de kloosters de monniken tot inzicht te brengen. Lin-chi (Jap. Rinzai) stichtte in de 9e eeuw de Rinzai-zen-school, een van de twee grote zenstromingen. *Ch'an* bloeide in China tijdens de Tang-dynastie, tussen 620 en 906. Rond 840 overleefden de kloosters nog een zuiveringsactie van de taoïstische keizer Wu-tsung. De stroming bleef gedurende de Sung-dynastie (960-1279) nog overeind, maar kwijnde in de eeuwen daarna weg.

Zen in Japan

Japan kent al vanaf de 6e eeuw boeddhistische stromingen, zoals de tendaischool, maar pas in de 10e eeuw maakte het land kennis met het Chinese ch'an. In de 12e eeuw vond zen er werkelijk een voedingsbodem. De Japanse traditie is rijk aan grote zen-meesters die zorg droegen voor een vitale en dynamische overdracht van zen. In Japan werd zen tot inspiratiebron voor tal van uitingsvormen in kunst (haiku, kalligrafie, *ukiyo-e*, waarin 'e' staat voor prent of afbeelding), in martiale activiteiten (judo, kendo, kyudo) en in de theeceremonie (*cha-no-yu*).

De Soto- en Rinzai-zen-tradities

De zen-overlevering kent in grote lijnen twee tradities: Soto en Rinzai, de laatste genoemd naar het klooster Rinzai-in van de Chinese leraar Lin-chi (7e eeuw) wiens Rinzai roku (Rinzai's verzamelde werken) een belangrijke plaats in de zen-traditie inneemt. Rinzai roku bestaat uit korte, op krachtige wijze beschreven gesprekken tussen leraar en leerling die tot klassieke koans uitgroeiden. De oorsprong van de Soto-school (Chin. Tsao T'ung) ligt in de 9e eeuw bij de ch'an-meesters Tsao en T'ung. Zij werkten met de methode van stil ontwaken, niets doen, niets nastreven, alleen maar zitten (Jap. Shikan-taza). Dogen werd door Ju-ching in deze praktijk ingewijd en introduceerde haar in Japan. Mits met kunde en in volledige overgave beoefend, is meditatie zelf ontwaken.

Zen in de 20e eeuw

In de 20e eeuw werd Japan voor zen de poort naar het Westen, om te beginnen de Verenigde Staten. Na de Tweede Wereldoorlog vertrokken verschillende Japanse zen-meesters of roshi's naar Amerika. 'Roshi' betekent zoveel als 'oude leraar'. Japanse leraren als Yasutani Roshi, Taizan Maezumi Roshi, Soen Nakagawa Roshi en Shunryu Suzuki Roshi zijn voor de introductie en ontwikkeling van zen in het Westen van grote betekenis geweest. Ze leidden westerse studenten op en benoemden opvolgers, waarna deze op hun beurt in eigen land en daarbuiten de zen-traditie konden voortzetten. In het Westen ontstond een in wezen aan Azië tegenovergestelde situatie, waarbij de zen-praktijk vooral leken en minder monniken aantrekt. Het is een ontwikkeling die leidt tot nieuwe vormen van zen-beoefening.

De zenpraktijk

Toen de Boeddha na zijn ontwaken over zijn verworven staat van geest mediteerde en besloot zijn leven aan het onderricht van de Dharma te wijden, begon de ontwikkeling van strategieën en middelen die de bevrijding van dukkha tot doel hebben. Het zijn bijzondere middelen en strategieën, die van generatie op generatie, van leraar op leerling, zijn overgedragen. Ze zijn bijzonder omdat zen aan de geconditioneerde mens moeilijk te verklaren is. 'Zen is irritant moeilijk te vatten', zegt Shunryu Suzuki, een van de Japanse zen-pioniers in Amerika. Dat bleek 25 eeuwen geleden al toen de Boeddha gevraagd werd naar het laatste wezen van de werkelijkheid. Als antwoord hield hij een bloem omhoog. Niemand begreep hem, behalve zijn leerling Mahakasyapa die, al

glimlachend, de Boeddha aankeek. Deze verkondigde daarop dat hij in dat ogenblik de 'kostbare spirituele en transcendentie licht-schat' overdroeg op de eerwaarde Mahakasyapa.

Zazen

Zazen is het hart van de zen-training. De meditatie of zazen (Jap.), de zitpraktijk in zen (dhyana), beoogt de kalmering van de drukte in je hoofd, waardoor uiteindelijk alle dingen in hun natuurlijke klaarheid kunnen schitteren. Sinds klassieke tijden wijzen zenleraren op het belang van za-zen. 'Je moet zazen doen alsof het vuur je aan de schenen ligt, alsof de dood je achtervolgt', zegt Dogen.

Zazen staat voor niets minder dan een krachtig, geconcentreerd en tegelijk toch alert en ontspannen zitten. Het betreft een geestelijke training, een zich in en door zichzelf verdiepen, wat in een eerste fase door sommige leraren 'het temmen van het bewustzijn' wordt genoemd. Ongetemd beweegt het bewustzijn zich als een aap die zonder samenhang van gedachte naar gedachte slingert. Het bewustzijn wordt getemd totdat het rustig wordt, gehoorzaamt en zijn diensten niet langer weigert. Dan verandert het temmen in een hoeden, waarna de geest onder invloed van zazen gewilliger, flexibeler en soepeler wordt. In de Samanna pala yoga Soetra wordt het vergeleken met 'een goudsmid die uit het goed bereide goud voorwerpen vormt en bewerkt, zoals het hem belieft'. Meditatie, mits jarenlang met discipline en de juiste intentie beoefend, veroorzaakt, zoals plantenwortels die een rots binnendringen, scheuren in het blok beton dat het ego is. Tegelijkertijd krijgt het een olievlekwerking in het leven van de student. Het breekt als een koevoet het harnas open waardoor de heldere

werkelijkheid vrij kan stromen, deze onze zienswijze en houding beïnvloedt en daarmee de dagelijkse gang van zaken van huishouden, beroep, eten, omgang met anderen, hobby.

Een heel belangrijke stap is de ervaring dat zen niet beperkt kan blijven tot de meditatie. Zitten op een kussen of zitbankje is misschien een eerste mogelijkheid om zen te ervaren, maar uiteindelijk komt het erop aan zen uit te breiden naar en te ervaren in alle aspecten van het eigen dagelijkse leven. Dit vereist de geleidelijke opgave van alle ideeën over zen. Mediteer, leef zoals een vis zwemt of een vogel vliegt, dat is genoeg.

Discipline

Kennismaken met zen-meditatie gebeurt tijdens een introductie cursus of –weekend. Als daar een vonk overslaat, kan dat leiden tot meditatiepraktijk thuis. Meditatie is een kwestie van discipline en zal om te beginnen een plaats in het leven van de beginnende student moeten verwerven. Daartoe enkele suggesties.

Creëer thuis voor jezelf een geschikte plek. De grootte van de ruimte is minder belangrijk dan het gegeven of je er in een goede sfeer zit. Leg een mat neer en daarop een kussen, een meditatiebankje of een stoel zonder leuning. Je kunt een boeddhabeeldje neerzetten en een kaarsje aansteken of wierook offeren. Dit altaar verwijst naar het alomtegenwoordige hogere of verhevene en het vergankelijke leven en herinnert je aan je voornemen om te oefenen. Je buigt voor hetgeen het beeld representeert, je ongeboren en onbegrensde bewustzijn, het bodhisattva-wezen, het wonder van de schepping, het mysterie. Je buigt met alle aandacht en respect die je kunt opbrengen.

Bouw een meditatiediscipline op. De liefde en waardering voor zazen kunnen slechts gewekt en niet afgedwongen worden. Omring vanaf dag 1 de meditatie met zorg. De stelregel is: probeer elke dag te zitten, maak er tijd voor vrij. Dat valt zeker in het begin niet mee, omdat zitten niet productief lijkt en geen resultaten oplevert. Maar zen-beoefening is een praktijk van zelfconfrontatie en er is geen praktijk zo zelfconfronterend als gewoon op een kussentje, bankje of stoel gaan zitten en te zijn met wat er opkomt. Regelmaat in de beoefening is belangrijk, belangrijker dan de tijd die je voor een periode mediteren uittrekt. Alleen zo wordt het vuur opgestookt, kun je ontdooien en wat is, toelaten. Ook als je weinig zin hebt, is het aan te bevelen toch te gaan zitten. Wat met meditatie wordt opgewekt, gediijt niet wanneer het afhankelijk wordt gemaakt van wel of geen zin hebben. Als je ziek bent, kun je al liggend of op de rand van het bed mediteren. Doe wat je kunt en vooral, wat je aankunt.

Draag kleding die gemakkelijk zit, vooral rond de heup. Voorkom het dragen van te strakke riemen of dito broeken. Zij kunnen je opbreken, met name als je deelneemt aan langdurige meditaties met meerdere zitperiodes. De meditatie vraagt om een vrij kunnen doorademen, een ongedwongen alerte houding, een sfeer waarin het lichaam vrij zit. Loszittende kleding draagt daartoe bij.

De zithouding

De Boeddha zat bij zijn ontwaken in de lotushouding onder een ficusboom. Deze houding is sindsdien voor boeddhistische studenten en leraren de klassieke meditatiehouding. Elke zen-leraar benadrukt het belang van een goede zithouding. De tekst Fukan

Zazen-gi, 'De universele aanmoediging voor de juiste beoefening van zazen' van Dogen Zenji, geldt in de Soto-zentraditie als dé autoriteit op het gebied van zen-meditatie. Dogen schrijft: 'Spreid op de plek waar je regelmatig zit een dikke mat uit en plaats daar een kussen bovenop. Ga óf in de volle óf in de halve lotushouding zitten. In de volle lotushouding plaats je eerst je rechtervoet op je linkerzij en dan je linkervoet op je rechterzij, met je voet onder je linkerbeen. Je dient ervoor te zorgen dat je kleren en riem ordelijk maar los zitten. Plaats vervolgens je rechterhand op je linkerbeen en je linkerhand met de palm naar boven op de palm van je rechterhand, waarbij de duimen elkaar zachtjes raken (*mudra*). Zit aldus met een rechte rug in een correcte lichaamshouding, noch hangend naar links, noch naar rechts, noch voorover leunend, noch achteren. Verzeker jezelf ervan dat je oren zich in één vlak bevinden met je schouders en dat je neus en je navel op één rechte lijn liggen. Je ogen moeten altijd open blijven en je dient rustig door je neus adem te halen. Wanneer je lichaamshouding in orde is, inhaleer dan diep, adem in en adem uit en beweeg je lichaam zachtjes naar rechts en naar links en kom tot een stevige, onbeweeglijke zithouding.'

Er bestaan overigens verschillende zithoudingen: de volle lotus (de rechtervoet rust op de linkerzij en de linkervoet op de rechterzij), de halve lotus (de linkervoet ligt onder de rechterzij, de rechtervoet op de linkerzij), de Birmese houding (kleermakerszit met de onderbenen plat op de mat) en seiza (op de knieën, de benen iets uiteen, het gewicht rust op knieën, scheenbenen, wreeven en billen).

Kinhin

Tijdens een reguliere zen-bijeenkomst worden meerdere meditatieperiodes van circa 25-35 minuten gehouden. Tot de meditatiebeoefening hoort ook kinhin, het 5-10 minuten meditatief lopen. Dit vindt plaats tussen twee zitperiodes in. Vanuit het zitten, gaat de meditatie over in het lopen; de concentratie wordt vastgehouden, wat niet altijd meevalt. Het vraagt extra aandacht en inspanning; beweging veroorzaakt immers bijna als vanzelf verstoring.

Zodra je gaat zitten voor de meditatie, breng je je aandacht naar het onderlichaam en ga je zogezegd diep in je onderbuik zitten (zie de paragrafen Ademhaling en Hara). Als zen-student kun je tijdens de meditatie met een koan werken, alleen maar zitten (*shikan-taza*), de adem volgen of de adem tellen.

Buiging en gassho

Alles wat gebeurt is eenmalig, onherroepelijk. Zen benadert dit gegeven vanuit een diep respect. Als je iets maar één keer kunt doen, hoe gering de inspanning of het gebaar ook, waarom zou je het dan niet met alle aandacht in je, ja zelfs met ontzag verrichten? In de zen-training uit dat respect zich bijvoorbeeld in de buiging en de kniebuiging en in de gassho, een gebaar en groet in de richting van de geest van alles en iedereen. Voordat je gaat zitten, buig je voor je meditatieplek. Je brengt de handpalmen tegen elkaar en houdt ze op circa tien centimeter voor je gezicht, de vingertoppen ter hoogte van de neus. Je handen in gassho maak je met een gestrekte rug een buiging van circa 60 graden. Dan draai je je om en buig je naar alle Boeddha's in de wereld.

Als je in een zendo (zazen-ruimte) gaat mediteren, buig je in de deuropening voor de ruimte voordat je er binnengaat. Je buigt daarna de duim van de linkerhand in de handpalm en maakt een vuist. Je legt de rechterhand over de buitenkant van de linker en brengt beide handen naar de borst. Dan loop je langs de matten naar je plaats. Daar leg je je kussentje goed. Dan breng je in staande houding je handen weer in gassho, maak je een buiging, eerst naar het kussen en dan naar de zaal, en neem je vervolgens in stilte op het kussen plaats. Alles gebeurt met aandacht en vloeiend.

In een meditatiebijeenkomst maken we meerdere keren een drievoudige kniebuiging. Je knielt, brengt je gezicht naar de grond, raakt met het voorhoofd zacht de grond aan en brengt tegelijkertijd beide handen met de palm naar boven gekeerd tot boven de oren – je verheft zo de Boeddha boven jezelf uit, een wondermooi gebaar dat de overgave aan het oorspronkelijke uitdrukt.

Ademhaling

Ademhaling gebeurt hier en nu, echter veelal zonder dat we dat in de gaten hebben. De intentie van de zen-training is te komen tot een vrij functionerende ademhaling. Daartoe leert de student de ademhaling te volgen en uiteindelijk los te laten. De adem durven loslaten geeft blijk van vertrouwen. Soetra's zoals het Anapanasati Soetra wijden de student in de ademhalingsoefening in. Ademhaling, dat is meditatie en wijsheid.

De student leert de aandacht in de ademhaling vestigen. Hij ervaart dat de ademhaling de geest beïnvloedt en de geest onze ademhaling. Na verloop van tijd vloeit de ademhaling naar het

lichaam uit en worden lichaam en geest gekalmeerd. Geest, adem en lichaam vloeien *ineen*. De voortschrijdende verdieping wekt geleidelijk gevoelens van geluk en vrede en de student bekwaamt zich in het vermogen dat wat aan gevoelens en gedachten opkomt, te zien en tegelijkertijd te laten gaan. Geleidelijk kan door dit geconcentreerd zijn een gevoel van vreugde opkomen. Niet-gehecht verloopt de ademhaling, vrij en ongedwongen, doelloos, zoals die komt en gaat.

Als je op het kussen hebt plaatsgenomen adem je in en uit, zoals het gaat – zonder forceren – en kun je, als je daarvoor voelt, de ademhaling tellen. Tel tot tien, tel bij elke uitademing. Tel met kracht, projecteer de getallen glashelder in je geest. Zoals de Amerikaanse zen-leraar Robert Aitken Roshi eens in een workshop zei: ‘Laat er tijdens het tellen van de ademhaling alleen *één* in het hele universum zijn, laat er alleen *twee* in het hele universum zijn, alleen *drie*, enzovoort.’

Opkomende gedachten zullen je van tellen afhouden. De training, zeker in het begin, bestaat er feitelijk in juist daarvoor aandacht te krijgen. Het belangrijkste in de zen-training zoals ik die ervaar is misschien wel het afleren overal greep op te willen hebben, het werkelijk inzien dat ik daar ten enenmale het vermogen toe mis. De neiging greep te willen hebben werkt als een wolk die voor de zon schuift en de openheid van ‘hier en nu’ toedekt. In de zen-training word je ertoe bewogen de neiging je adem te reguleren te laten varen. Het tellen van de ademhaling zal echter een uitdaging blijven, ook nadat je hebt ervaren dat je ademhaling van nature zonder enige inspanning gebeurt en dat je er niets aan hoeft af te dwingen of te reguleren.

Hara

Niko Tydeman Sensei stimuleert zijn zen-studenten tijdens de meditatie 'het hoofd diep in de buik te leggen' of 'vanuit de buik te zitten'. Enkele centimeters onder de navel bevindt zich het *tanden* (Jap.), een zenuwknoop, de plek die de Japanners hara noemen. Karlfried Graf von Dürckheim, de Duitse zen-pionier in Europa, noemde dit 'het dragende midden' van de mens of het zwaartepunt van het lichaam. Wanneer je vanuit je zwaartepunt zit, waarborgt dat de stabiliteit en het evenwicht van je houding. Als je op het kussen gaat zitten en de voor jou juiste houding hebt aangenomen, haal je, zoals Dogen aangeeft, diep adem. Je drukt de adem naar beneden, zodat de onderbuik optimaal gespannen is. Daar houd je de adem even vast. Vervolgens adem je langzaam weer uit. Ondertussen houd je de spierspanning van de onderbuik vast. Dat kun je drie keer doen, totdat je onderbuik stevig aanvoelt. Het spannen van de spieren in de onderbuik genereert een grotere alertheid en een haast onuitputtelijke energie (Jap. joriki). Vandaar dat er in Japanse en Chinese verdedigingssporten ook gebruik van wordt gemaakt. De beoefening ervan kost tijd en dus geduld. Het verschilt in die zin in niets van elke vaardigheid die je je eigen wilt maken. Je kunt het aanspannen van de spieren in elke situatie oefenen, tijdens het wandelen, in de tuin, op je werk of in een rij voor de kassa.

Het begrip 'buikademhaling' is overigens niet helemaal terecht. Cruciaal bij een diepe ademhaling is het middenrif, dat borst en buikholte van elkaar scheidt. Het middenrif is een spier die bij de verdiepte ademhaling actief is. Bij de inademing daalt deze spier en kunnen de longen zich volzuigen. Bij een uitademing wordt de lucht uit de longen geperst en neemt het middenrif zijn positie weer in. Bij een ondiepe ademhaling wordt het

middenrif niet of nauwelijks gebruikt en is de zuurstoftoevoer onvoldoende. Het zuurstoftekort dat daardoor ontstaat kan organen schaden. Een ondiepe ademhaling kan blijken door bijvoorbeeld het optillen van borstbeen en schouders. Dit is een belasting voor zowel de longen als het bovenlichaam, waardoor niet zelden klachten over nek- en schouderpijn of pijn op de borst ontstaan. Een ondiepe ademhaling en daardoor een tekort aan zuurstof kan tot benauwdheid en zelfs tot flauwvallen leiden. Losse kleding dient niet alleen het prettig zitten, maar ook om een diepere buik- of middenrifademhaling mogelijk te maken.

Aandacht – ontvankelijkheid, gewaar-zijn

Iemand vroeg zen-meester Ikkyu: ‘Meester, wilt u voor mij iets over de hoogste, de meest verheven wijsheid opschrijven?’

Ikkyu nam zijn penseel en schreef: Go yo jin (aandacht).

‘Is dat alles?’ vroeg de man. ‘Wilt u er niet nog iets aan toevoegen?’

Ikkyu nam zijn penseel op en schreef tweemaal go yo jin.

‘Daar zie ik diepte noch wijsheid in’, zei de man teleurgesteld.

Waarop Ikkyu nogmaals de penseel pakte en hetzelfde woord driemaal schreef.

‘Maar wat betekent “aandacht” dan toch?’, vroeg de man geprikkeld.

Ikkyu antwoordde vriendelijk: ‘Aandacht betekent aandacht.’

In zen is aandacht geen middel, maar het doel, en het is een doel dat ik niet tot stand kan brengen. Aandacht valt mij toe in de beoefening van aandacht. Al de oudste boeddhistische geschriften wijzen op het vermogen van onverdeelde aandacht als de sleutel tot prajna, innerlijke, volmaakte wijsheid. De Boeddha spreekt over de vestiging van bewuste aandacht. De aandachts-

concentratie bevorderen leidt tot aandachtig gewaar zijn, het opmerkzaam toelaten en volgen van wat er gaande is, van wat er met je lichaam gebeurt, hoe gedachten opkomen en gaan, welke gevoelens, welke gewaarwordingen opkomen. In een wereld waarin objectieve kennis overheerst, is aandacht gereduceerd tot een functie, een instrument waarmee je iets doet, bereikt en winst behaalt. Niko Tydeman Sensei zegt: 'Een belemmering om aandacht op te brengen wordt veroorzaakt door gierigheid. We gunnen ons bewustzijn zijn vrije loop, zijn onbegrensde functie, zijn onuitputtelijke rijkdom niet.'

Aandachtsontwikkeling wordt wel vergeleken met het zoeken naar en het vinden respectievelijk vangen en hoeden van de os, die staat voor de Boeddha-geest. Zen beoefenen is de os op het spoor komen, glimpen ervan ervaren, hem 'vangen' en er geleidelijk vertrouwd en intiem mee raken.

De weg is door Chinese zen-leraren in de 12e eeuw in een tiental plaatjes verbeeld: 1. de os is zoek geraakt, de hoeder gaat naar hem op zoek; 2. de hoeder ontdekt de eerste sporen; 3. hij ziet de os; 4. hij vangt hem; 5. hij temt de os; 6. hij rijdt de os naar huis; 7. thuisgekomen; 8. openheid, os en wereld zijn verdwenen; 9. deze wereld, de oorsprong; 10. naar de markt.

De os, de vrije geest, wordt (her)ont-dekt, ont-sluiert in een proces waarin de ik-activiteit vermindert en de vrije (os)geest zich meer en meer kan manifesteren. Uiteindelijk verdwijnt elk spoor van de os en rest alleen het doen en laten op deze weg, het alledaagse leven (de markt) in wijsheid en compassie.