



## De acht waarheidspoorten van Sōtō Zen – een programma voor zentraining

Ben Claessens Sensei: ‘Velen verlangen in de drukte en chaos van alledag naar vastigheid en eenheid in de verdeelde wereld. Dat houvast en die eenheid met alles en iedereen kunnen we vinden....op de plek waar we zijn, te midden van de drukte van alledag. We kunnen dat gegeven door de toegewijde beoefening op een spirituele bevrijdingsweg opnieuw in de herinnering brengen, direct ervaren en ten volle leven, ten gunste van alles en iedereen. Dát is het pad van Sōtō Zen.’’

- Zazen – Shikantaza (meditatie/contemplatie – ademen zoals het gaat – zitten zonder waarom – niet iets-doen – wat op komt niet voeden – gelatenheid oefenen)
- Zen training – de verbintenis leraar en student/cursist – commitment – discipline
- Spirituele tekststudie – duiding van woorden
- Rituelen – het onzichtbare wordt ervaren en zichtbaar
- Het leven leiden van de bodhisattva – mijn leven is niet mijn leven – alle voorwaarden laten vallen, je leven aannemen en dienstbaar zijn aan het leven als expressie van Essentie
- Het lichaam als tempel – (alles is manifestatie van Essentie – we zijn geschapen naar Gods beeld – het Koninkrijk Gods is in u – Evelyn Underhill: Onder al ons denken en doen hangt het universum)
- Onze handelingen staan niet los van de Weg – jezelf zien in alle dingen – als je kijkt met heel je wezen, zie je niet iets.
- Het alledaagse leven als spiritueel pad – waar je gaat, daar is je weg – of je nu de ene voet optilt en de ander neer zet, je verlaat het verlichte leven nooit – de wijze ouden zeiden over deze vrijheid: ‘Je bent er noch een mee, noch ben je ervan gescheiden’.



## **Je alledaagse leven is de spirituele praktijk – een zentraining in fasen**

Hoewel alles aanwezig is en ons bestaan de directe expressie van onze oorspronkelijke natuur is, is er een lange weg voor nodig om dit volledig te her-inneren, dit eigen te maken en het volledig en onvoorwaardelijk te belichamen en voor te leven.

De Sōtō Zen weg geldt als een inwijdingsweg, een weg van bevrijding, een geleidelijke op ervaring gebaseerde invoering in het mysterie van het bestaan, hier en nu. We noemen het de Grote Zaak van Leven en Dood. Een spiritueel pad als het Sōtō Zen kent een zekere fasering, we zien dat terug in alle spirituele, mystieke tradities. Mits vrij gehanteerd en gerelateerd aan persoonlijke omstandigheden kunnen we de volgende fasering onderscheiden:

- persoonlijke bestaanskwesaties leiden tot vragen en/of twijfel rond zingeving en existentie – een verlangen naar antwoorden ontstaat. Een mogelijkheid is een kennismaking met Zen via een eerste gesprek met een Zenleraar en zo mogelijk deelname aan een introductiecursus Zazen.
- een vervolgcursus met een verdieping in thema's rond boeddhisme en de beoefening van Zazen. Dit is alles ligt nog op het vlak van 'proeven en er smaak in krijgen'.
- de kennismaking resoneert innerlijk en het voornemen wordt geformuleerd verder te gaan en een discipline in de beoefening te ontwikkelen, via het volgen van een vast Zen cursusprogramma en daarnaast door deelname aan meerdaagse retraites.
- de cursist is toe aan een volgende stap – een commitment tot de beoefening. Dit kan tot uiting komen door het verzoek aan de Zenleraar voor een officiële verbintenis en daarmee Zen student te worden. Dit wordt bekrachtigd in een korte ceremonie (shoken).
- de training wordt deel van het bestaan en omvat o.m. het onderhouden van Zazen (in een regulier programma en thuis), regelmatige ontmoetingen voor persoonlijk onderhoud met de leraar, deelname aan meerdaagse retraites cq sesshins er komt inzicht – de chaotische wereld blijkt zich niet buiten mij af te spelen maar in mij!
- de Zenweg verdiept zich geleidelijk, de blik ontgrenst en verruimt van buiten naar binnen en uiteindelijk blijkt er een buiten noch een binnen maar enkel DIT. Het is de realisatie – Niet mijn wil maar Uw wil geschiede. Men gaat zien met de ogen van de ruimte. Het absolute (Essentie) blijkt zich uit te drukken in alles en iedereen! Het is niet twee maar één!
- een essentieel deel van het Zenpad – het laten indalen van realisaties en leren op de juiste wijze onderscheiden van de diverse perspectieven ten aanzien van het absolute en het relatieve.
- wat rest, is het eindeloze en spoorloze voorleven – hoe eindeloos de Boeddhaweg ook is, ik neem me voor hem te gaan. De beoefening blijft – we zijn en blijven beginner, immers, elk ogenblik toont het totale universum zich vernieuwd, ik kan mij niet beroepen op 'een vorige keer'.