

The background of the cover is a photograph of a beach. In the foreground, a wave of white foam washes onto a dark, pebbly shore. The ocean extends to the horizon under a clear, light blue sky. The text is overlaid on the upper portion of the image.

Ensō Zen boeddhisme

Zen Circle

Ben Claessens

Ensō Zen Circle -

Zen boeddhisme

© Zen school Ensō Zen Circle - Lelystad

Leiding: Ben Claessens, Sensei

www.zenmeditation.eu

info@zenmeditation.eu

Reknr NL87 INGB 0001 8696 81

‘In de drukte en verwarring van alledag, waarin de wereld alleen maar verdeeld lijkt, zoeken velen naar vastigheid en eenheid. Dat houvast kunnen we vinden... op de plek waar we zijn, te midden van de drukte van alledag. In de verwarring en verdeeldheid van geest schuilt tevens de eenheid en tegenwoordigheid van geest waarvan niets en niemand uitgezonderd is. Door toewijding aan de spirituele beoefening kunnen we die ervaring opnieuw wekken en in de herinnering brengen en vervolgens ten volle leven en leren voorleven, ten gunste en ten dienste van alles en iedereen. Dát is de spirituele weg het boeddhisme en (Sōtō)Zen al vele eeuwen voor staan.’

Ben Claessens, Sensei

Inhoud

De drie fundamentele uitgangspunten	5
De acht waarheidspoorten van Zen – een programma voor zentraining	6
Je alledaagse leven is de spirituele praktijk – een zen training in fasen	8
De grondbeginselen	II
Ochtendgroet	20
Dagelijkse uiting van diepe dankbaarheid en waardering	22

De drie fundamentele uitgangspunten

- Leven in niet-weten – het vermogen tot totale openheid overeenkomstig onze Boeddhanatuur, aanwezigheid of tegenwoordigheid van geest;
- Het leven als vrucht van niet-weten en als ervaring van tijdelijkheid toelaten en de verbondenheid met alles en iedereen onvoorwaardelijk aannemen;
- In de concrete situatie van het bestaan vanuit niet-weten telkens weer de neiging tot duaal denken en afstand nemen overwinnen. En aldus de tegenwoordigheid van geest in mededogend handelen en belangeloze solidariteit tot expressie laten komen.

De acht waarheidspoorten van Zen – een programma voor zentraining

Bij Ensō Zen Circle onderscheiden we in het Zen training-proces een achtstal poorten. Ze zijn met elkaar vervlochten. Hun uitwerking en manifestatie in het leven van de cursist hangt met name af van de ervaring met en het inzicht in de twee-eenheid - het absolute en duale karakter van de geest. En het voorleven en onderhoud daarvan.

- 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 – expressie leren geven aan ‘wat is’;
- Het leven leiden van de Boeddha – mijn leven is niet mijn leven – alle voorwaarden laten vallen, je leven aannemen en dienstbaar zijn aan het leven als expressie van Essentie;
- Zien en horen met heel je lichaam en geest - Het lichaam als tempel – Het universum is in ons - Alle ervaring is fysiek;
- 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'.

*(een bewerking van the Eight Gates of Zen – a programm of zen
training - John Daido Loori)*

Je alledaagse leven is de spirituele praktijk – een zen training 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 weg van bevrijding, een op eigen 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 Zen leraar en zo mogelijk deelname aan een introductie cursus 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 resonanceert 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 cursus 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 (sesshins) er komt inzicht – de chaotische wereld blijkt zich niet buiten mij af te spelen maar in mij!
- de Zen weg verdiept zich geleidelijk, de blik ont-grenst 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 Zen pad – 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’. Noch biedt Zen enige vorm van verdiensten. Wat rest is met heel je hart de vraag stellen:

Wat kan ik voor je doen?

Een reminder voor alle dagen en door de dag heen

Ik neem me voor

- het juiste te doen – te handelen vanuit eenheid
- alert te zijn op duale mentale bewegingen en deze te 'laten'
- de geestbron aldus te onderhouden en levenskunst te ontwikkelen

De grondbeginselen

Deze beginselen helpen ons op de plaats waar we zijn werkelijk aanwezig te zijn, de heelijkheid van verbondenheid te ervaren en uit te dragen, aldus ons telkens weer van onze angst en de illusie van een afgescheiden zelf te bevrijden en ons te laten vormen in de eenheid en tegenwoordigheid van geest.

Het eerste beginsel

De Leer verwijst naar ons hart, onze wezensaard

Een leer van spirituele of levensbeschouwelijke aard is een directe verwijzing naar ons hart, onze wezensaard en een leidraad om ons begrip, betrokkenheid, saamhorigheid en mededogen te ontwikkelen. Uiteindelijk laten we de Leer, de Boeddha en andere voorgangers en modellen achter ons en ervaren we dat de essentie van de Leer de essentie van dit ogenblik is. We nemen ons voor geen enkele leerstelling, theorie of ideologie, het boeddhisme inbegrepen, te verheerlijken, te verabsoluteren of ons eraan vast te klampen. Geen leer is of heeft de waarheid in pacht of biedt een reden om ervoor te vechten. We willen ons denken en handelen bevrijden van dergelijke misvattingen en in die zin bewaken. Telkens weer zoeken we in overgave de fundamentele openheid op teneinde onbevangen en vanuit onze wezensnatuur te handelen en wel op een wijze die duale neigingen kan transformeren.

Het tweede beginsel

Alles van vorm en naam is expressie van openheid

Gehechtheid aan wereldse vormen en namen vernauwt ons bewust-

zijn en ontnemt ons daarmee de eenheidservaring van niet-weten, ons aller wezensnatuur. De neiging daartoe komt met name voort uit de angst om de controle te verliezen en een hardnekkig streven een (geleende) identiteit aan te kweken, om 'iemand' te zijn. Waarachtig leven is de moed opbrengen jezelf 'achter te laten' en de continu veranderende stroom van het moment te verwelkomen en je erdoor te laten vernieuwen. Want het leven is niet statisch, noch wij zijn dat. Alleen dan kunnen we leven in de eenheid van geest, ons laten bewegen door wat zich voordoet en onszelf echt leren kennen en ontwikkelen. Daartoe is het noodzakelijk de neiging tot gehechtheid aan opvattingen te laten varen.

Het derde beginsel

Afdalen in jezelf is het bestaan doorgronden

Jezelf doorgronden, is je eigen geest doorgronden. Al onze studie en training betreft het Zelf en ons functioneren. We dalen in de beoefening van 'gelatenheid' in ons bewustzijn af naar de bron, de geestgrond. Dit heet doordringen tot de waarheid van geest van de Leer, de werkelijkheid en wezensnatuur van je bestaan. Wat je om je heen waarneemt, gebeurt in die geest, in jezelf. Alle emotie en kijk op de wereld en de kleur die we eraan geven, vindt zijn wortel in onszelf, in de wijze waarop we hechten aan bepaalde zienswijzen over onszelf en de wereld. Verdwalen door hechting is lijden veroorzaken. Hechting laten varen is (opnieuw) de eenheid ervaren en de eeuwigheidswaarde van alles en iedereen. De leer voorleven, is vooropgezette meningen, opvattingen en oordelen over de omgeving herkennen en overwinnen en die omgeving onbevangen tegemoet kunnen treden.

Het vierde beginsel:

Onlosmakelijke verbondenheid

Je deze grondbeginselen eigen maken is intiem worden met niet-weten en aldus leren leven en handelen vanuit het gegeven dat we onlosmakelijk verbonden zijn met alles en iedereen. Voor het eerst dit diepgaand beseffen werkt zelf-ontgrenzend, we zien dat we zelf meer zijn en minder doen dan we ooit dachten. We zijn meer omdat we ervaren dat we voor alles wat we doen en denken mede afhankelijk zijn van alles en iedereen. We zijn familie, broeders en zusters. Uiterlijk, in afkomst en cultuur kunnen we verschillend zijn, maar niet in de kern, in de geest. Daar zijn we werkelijk één en staan we in hetzelfde Licht.

Het vijfde beginsel

Het lijden in de wereld is ons lijden

De mens is geen eiland. Ga het leed dat je op je pad tegenkomt niet uit de weg, sluit je ogen er niet voor. In deze wereld en daarmee in ons leven is lijden - zelf veroorzaakt en natuurlijk lijden - een wezenlijk deel van de menselijke ervaring. Deel je leven met hen die lijden door ervoor open te staan. Angst, reserve, onzekerheid zijn aspecten die ons niet zelden ervan weerhouden de natuurwetten rond het lijden, de wetten waaruit we zelf bestaan, te doorgronden en aan te nemen. Laat je leiden in wat zich in het moment aan mogelijkheden en wegen aandient om lijden en nood te lenigen. Het begint met mild zijn jegens jezelf en je omgeving met aandacht tegemoet treden en liefdevol bejegenen. Door de wortels van lijden te kennen, leer je jezelf en daarmee ook de ander kennen.

De zesde beginsel

Dienstbaar zijn aan het bestaan

Bewust dat oorlog en strijd veel lijden veroorzaken, zijn wij vastbesloten in ons dagelijks leven geweldloosheid, mededogen en inzicht in 'interzijn' te ontwikkelen. Wij zullen ons inzetten voor vredesopvoeding, conflictbemiddeling en verzoening binnen families, gemeenschappen, etnische en religieuze groeperingen en volkeren, en in de wereld. Wij zijn vastbesloten niet te doden en niet toe te laten dat anderen doden. Wij zullen geen enkele vorm van doden ondersteunen, noch in de wereld, noch in ons denken, noch in onze manier van leven. Wij zullen ons met onze Sangha wijden aan het verkrijgen van een steeds dieper inzicht in de mogelijkheden die er zijn om het leven te beschermen, oorlog te voorkomen en vrede tot stand te brengen.

Het zevende beginsel

Het ware leren, is afleren

We staan open voor wat er om ons heen gebeurt maar oefenen ons in het onbevangen waarnemen, in het herkennen wanneer oud zeer onze gedachten, emoties en gevoelens bezoedelen en we verdwalen in verwarring. In situaties keren we terug naar de adem en in de tegenwoordigheid van geest waar verwarring door duale invloeden wordt uitgeblust. Kennis, informatie en intellectueel weten helpen ons te overleven. Maar niet-weten vraagt om het laten varen daarvan zodat we in openheid de vernieuwing van de schepping in elk moment kunnen toelaten en manifesteren. Dit 'laten' is afleren. Afleren te willen hebben, te willen weten, te willen controleren etc. Ook wanneer de impuls van de emotie en gedachte ons overmand, kunnen we een stap terug doen en wat opkomt ongemoeid 'laten'.

Het achtste beginsel

Het wekken van groot vertrouwen

De spirituele praktijk beoogt het onvoorwaardelijk aannemen van ons bestaan, in goede en in minder goede tijden. Ongeacht wat zich voordoet, ongeacht wat ik ervan vind of hoe ik het ervaar, want dat is de expressie van onze wezensaard op dat moment. In onze beoefening leren we de cirkel van oorzaak en gevolg in de duale kijk doorbreken en het Licht van eenheid ons doen en laten bekrachtigen. De glimpen en ervaringen daarvan, klein en groot, wekken in ons een vertrouwen, een groot vertrouwen dat vrij is van een duale kijk, oordeel en mening. Het is het vertrouwen dat voortkomt uit het Licht waarin alles en iedereen plaats heeft.

Het negende beginsel

Authenticiteit – eenwording met de dynamiek van het moment

Er is maar één plek waar het leven in alle facetten kan worden ervaren: in het huidige moment, daar waar we gaan want daar is ons pad. We nemen ons voor ons te oefenen in aanwezigheid door alles wat ons daaraan hindert te 'laten'. We willen ons afstemmen op en leven in de tegenwoordigheid en de dynamiek en eenheid van het bestaan en deze in denken en doen ongekunsteld tot expressie brengen. Dat is levenskunst ontwikkelen en authentiek zijn. Eenheid van leven ervaren is een geestelijke houding en niet afhankelijk van uiterlijke omstandigheden.

Het tiende beginsel

Verantwoordelijk zijn

Uitgaande van de onlosmakelijke verbondenheid leren we dat al onze daden en gedachten ertoe doen. De steen in de vijver veroorzaakt cirkels, een ondoordachte handeling hier ontaardt in een storm elders. Er gebeurt niets buiten de geest die door ons heen gaat en waaraan we in woord, gedachte en gebaar expressie geven, altijd, overal. Elk woord, elke gedachte doet er toe. Niets is zomaar, alles telt, ieder telt. De ander is mij niet vreemd. Dat is de kern van verantwoordelijkheid – in elke situatie geldt de vraag: wat doe ik? Wat staat mij te doen? Welk ‘antwoord’ geef ik vanuit niet-weten?

Het elfde beginsel

Bevrijdende communicatie

In een leven van verdeeldheid stoppen we ons bewustzijn als een archiefkast vol met meningen, opvattingen en oordelen over van alles en nog wat, onder meer over medemensen. Voor we het weten creëren we in ons hoofd een gevangenis vol met mensen over wie we van alles vinden. Geen van die mensen heeft om dat lot gevraagd, ongeacht wat ze ons hebben aangedaan. We dragen ze met ons mee en het beïnvloedt daardoor onze gedachten, zienswijze, gedrag en handelingen. We laten ons leven door hen leiden. Wij nemen ons voor diepgaand naar onszelf te kijken om de oorzaken, de omstandigheden en onze gewoonte-energie, die deze gedachten en meningsvorm hebben veroorzaakt, te herkennen en uit te blussen (te ‘laten’). Wij nemen daartoe verantwoordelijkheid. Door gedachten gewoon te laten opkomen en er niet aan te hechten, kunnen ze uitblussen en kan de gevangenis de deuren openen en uiteindelijk oplossen. Aldus

de ander tegemoet treden - open en vrij, met inachtneming van de ander als expressie van onze geest - wordt bevrijdende communicatie mogelijk.

Het twaalfde beginsel

De wil, het denken en het geheugen diepgaand waardereren

In de christenmystiek van de Heilige Augustinus vormen deze drie ons geschonken aspecten de Heilige drie-eenheid, als vermogens van het bewustzijn dat een wonderlijke functie van de ene geest, onze wezensaard, is. Het zijn deze vermogens die ons als mens en samenleving helpen evolueren en overleven, op grond waarvan we elkaar kunnen herkennen. Ze vormen mede ons bewustzijn van een verleden, heden en toekomst en maken het mogelijk te plannen, te ontwikkelen en concepten uit te voeren. Leer die vermogens kennen in het kader van zelfonderzoek en leer ze diepgaand waardereren. Laat ze functioneren ten dienste van allen, overeenkomstig hun aard en kwaliteiten.

Het dertiende beginsel

Het leven kent geen handleiding – blijf (zelf)kritisch

Wees voorzichtig met aan anderen handelingen, zienswijzen en levenswegen voor te schrijven. Ieder is een uniek persoon en heeft een eigen pad toebedeeld gekregen en te volgen. De neiging om aspecten van het spirituele pad anderen voor te schrijven en op te leggen, is groot. Maar wat voor mij geldt, is geen garantie voor de ander. Voor schrijven hindert niet zelden de ander in diens ontwikkeling. Niets zomaar van anderen aannemen, is een belangrijk beginsel. Zelf er-

varen en ondergaan, zijn de ware leermeesters. Zeker een spiritueel pad dient te worden gegaan op basis van vrijwilligheid, toewijding, discipline, vertrouwen. Een leraar is in essentie geen ander dan de cursist is. Enkel vanuit ervaring en niet-weten kan deze de cursist een stap voor gaan. Maar dit niet-weten geeft geen verdienste en men kan zich er niet op beroepen, het is geen bezit en leent zich niet voor status. Ieder geeft zelf vorm aan het bestaan, getroost zich daartoe de grootst mogelijke inspanning. Ieder op zichzelf is een vindplaats van de essentie, is op de plek waar alles plaatsvindt, in absolute en in relatieve zin. Blijf de ander zien als zijnde verlicht, ook wanneer hij of zij de wereld in brand zet.

Het veertiende beginsel

Laat de geest vrij functioneren

Onze geest functioneert van nature vrij – in onszelf en in anderen. En daarmee ook ons bewustzijn, als functie van de geest. Geen moment is hetzelfde. Het is een uitdaging ons denken als functie van die geest ook in vrijheid te laten functioneren en anderen daarin ruimte te geven en te respecteren. We maken van gedachten en ideeën geen starre concepten. In de verbondenheid van onze wezensnatuur – de tegenwoordigheid van geest – erkennen we tegelijkertijd de uniciteit van ieder persoon en hun recht zelf te bepalen wat ze willen geloven en welke keuzes ze willen maken. We nemen ons voor geen persoon te dwingen onze opvattingen aan te nemen.

Een reminder voor alle dagen en door de dag heen

Ik neem me voor

- het juiste te doen – te handelen vanuit eenheid
- alert te zijn op duale mentale bewegingen en deze te 'laten'
- de geestbron aldus te onderhouden en levenskunst te ontwikkelen

Ochtendgroet

Begeef je in de vroege ochtend naar je meditatieplek. Maak een buiging (eventueel voor een altaartje, anders voor het kussen cq bankje). Steek een kaars aan, maak drie volle buigingen en neem plaats op je kussentje of bankje.

Reciteer nu op een rustige wijze het Soetra *Lofzang op de ene heldere Aanwezigheid* van Ensō Zen Circle.

Soetra Lofzang op de ene heldere Aanwezigheid

De Boeddha, ene heldere Aanwezigheid

toont zich in alles en in iedereen.

De Boeddha zien, is jezelf zien in alles

En alles in hun onverbreekelijke

eenheid en samenhang

Alleen aan een open geest openbaart

zich harmonie en natuurlijke

ordening van onze Weg.

Ik oefen mij in een open

en onbezoedelde geest,

voor het juiste onderscheid en

om ruimte te geven aan

grote compassie

als zijnde de zuivere expressie

en bloem van dit bestaan.

Breng na de recitatie je handen in gassho en maak op je kussen zittend een kleine buiging.

Mediteer een periode zazen (15-25 minuten).

Breng na de periode zazen op je kussen zittend je handen in gassho en maak een lichte buiging.

Houd je handen in gassho en reciteer:

Moge alle wezens veilig en gelukkig zijn

Ik neem me voor het goede te doen

het kwade te laten

en de Boeddhaweg te onderhouden

Breng na de recitatie op je kussen zittend je handen in gassho en maak een kleine buiging.

Sta op van het kussen en maak ter afsluiting een volle buiging.

Een persoonlijke dagelijkse recitatie van diepe dank en waardering

In grote liefde en dankbaarheid aan mijn kinderen, hun moeder, mijn moeder en familie, mijn leraren, de cursisten en allen die mij op dit pad hebben ondersteund en begeleid en dat nog doen, in veel gevallen zonder het weten.

Voor de Boeddha, Dharma en Sangha

De Al-omvattende wezensnatuur, alles wat oplicht in die natuur en de natuurlijke samenhang en verbondenheid tussen wat oplicht

Voor mijn familie

Mijn kinderen, hun moeder, mijn moeder en haar partner en alle familie nu, in het verleden en in de toekomst

Voor mijn huidige spirituele leraar en alle leraren daarvoor

Maurice Knegtel Roshi (sinds 2011) – Dom Gerard Helwig (2005-2013), Nico Tydeman Roshi (1998-2011), Tenkei Roshi (1998-2001)

Voor alle levende wezens, hun veiligheid en de vrede in de wereld

De evolutie van de mensheid, al het levende, hun samen leven en hun onverbreekelijk samen zijn, hun verantwoordelijkheid voor elkaar en voor al het levende

Voor alle Patriarchen en alle zencursisten

De lineage, de dragers en de traditie van het zenboeddhisme
doorheen alle eeuwen vanaf de Boeddha, vanaf India in China,
Japan, de VS en Europa

Voor de Grote Zaak van Leven en Dood

Het mysterie waarin we staan, dat zich in ons uitdrukt, wat door
ons heen gaat en waarin alles oplicht

Gassho

Ben Sensei

Zen is het hart, de kern van het boeddhisme. Zen is uiterst concreet en praktisch. Het is het bestaan zoals het zich ieder moment ontvouwt. Zenleraren willen onze ogen openen voor het feit dat in wat we doen en denken, ja, in onze aanwezigheid, de werking van het gehele universum weerspiegeld wordt. Een leraar zei: "We zoeken licht, maar we zijn licht!" Zen toont ons dus niet iets nieuws, maar stimuleert ons te worden wat we al zijn.

In het westen experimenteren leraren met vormen die leken in staat stellen in hun maatschappelijke leven zen te beoefenen. Zen studeren begint weliswaar op het kussen maar daar eindigt het niet. Uiteindelijk is het zaak je leven zelf te ervaren als zenpad, met andere woorden zen voor te leven. In deze uitgave gaat de auteur in op de historie, de traditie en de (hedendaagse) praktijk van zen.

Auteur

Ben Claessens, Sensei geeft leiding aan Zenschool Ensō – Zen Circle in Lelystad. Hij is monnik, priester, formeel geautoriseerd leraar en de eerste opvolger van Zenmeester Maurice Knegtel Roshi.

Zie voor meer informatie en andere publicaties:

www.zenmeditation.eu

