

Met lege handen

Zen - historie, traditie en praktijk

Ben Claessens

Colofon

2021 Sôtō Zen Centrum Ensō – Zen Circle

www.zenmeditation.eu

info@zenmeditation.eu

Vormgeving

uNiek-Design.nl, Grafisch ontwerpbureau, Almere

Inhoud

Voorwoord	6
1 Kennismaking met Zen – een diep verlangen	9
Het ijs ontdooien	12
Ontwaken (sambodhi)	12
De onbegrijpelijke werkelijkheid	14
Zen onderricht	15
2 Historie – de ontwikkeling van Zen	17
Oorsprong van het boeddhisme	17
Het verhaal van de Boeddha	20
De vroege ontwikkeling van het boeddhisme	23
Theravada: bevrijding van en voor jezelf	25
Mahāyāna: het bodhisattva ideaal	26
Ch’an in China	32
De geboorte van Sōtō en Rinzai Zen tradities	39
Rinzai	40
Sōtō	43
Zen in Japan	46
Zen in de 20 ^e eeuw - van oost naar west	58

3 De leer van de Boeddha	65
Duhkha – de Vier Edele Waarheden	65
Het Achtvoudige Pad	69
De vicieuze cirkel doorbreken	70
Anatmavada – zelfloosheid	72
Sunyata – openheid	73
Pratityasamutpada en karma	75
De bodhisattva – de mens overlopend van alle leven	77
Karuna (mededogen)	78
De paramitas – houdingen en handelingen van de bodhisattva	79
Prajnaparamita – oog van wijsheid	81
Nirwana = samsara	82
De Drie Schatten	85
4 De praktijk van Zen training	87
‘Irritant moeilijk te vatten’	87
Stadia van beoefening	88
Zazen – zitten in aanwezigheid	89
Discipline	93
De zithouding	95
Stilte	97
Gelatenheid oefenen	98
Buiging en gassho	99
In- en uitademen is één	100
Hara	103
Aanwezig zijn – ontvankelijkheid, gewaar-zijn	104
Shikan-taza – samadhi	106
Pijn	108
Koan studie	109

De koan leven	110
Zelfonderzoek	112
Je bestaan waarderen	115
Sesshin - meerdaagse retraite	117
De Zen leraar	118
Ritueel	122
Dharma overdracht	123
5 Weg van groot vertrouwen	127
Vrees	127
Eenzaamheid	129
Drie psychologische elementen	130
Geen winst, geen verlies	134
6 Hindernissen	137
Ummons ziekten	138
Mara	140
Niet buiten jezelf zoeken	141
Zen taal	142
7 Zen in het Westen	145
De Zen praktijk voor leken in het Westen – een voorbeeld	148
Zen Centrum Amsterdam	151
Izen Utrecht	153
St.Willibrordsabdij Doetinchem – Christen traditie en Zen	159
Ensō Zen Circle geëngageerd Zen boeddhisme	164

Voorwoord

Verwijl in niet-weten, neem je toevlucht tot die open ruimte. Als je niet-weet, weet je alles. Ben je bezorgd over de dag van morgen? Weet niet! Morgen heeft genoeg aan zichzelf. Wees volkomen aanwezig en gewaar, hier en nu, en weet niet. Dan reageer je op de juiste wijze, ongeacht de situatie die zich voordoet.

– Genpo Merzel Roshi

Deze uitgave laat de lezer kennis maken met verschillende aspecten van Zen boeddhisme, de mystieke stroming in het boeddhisme die ook wel mind training practise, scholing van de geest, wordt genoemd. Zen staat voor het zich herinneren van wat en wie we werkelijk zijn door te dringen tot de waarheid van onze geest. Het verheldert de dwaling van het geloof en hechten aan individualiteit. In eeuwen van ontwikkeling zijn hiertoe trajecten van meditatie, realisatie en actualisatie met specifieke hulpmiddelen (upaya) ontstaan.

(Zen)boeddhistische leraren brachten in 83 generaties – in een pas na de 7-8^e eeuw verifieerbare en traceerbare lijn (lineage) - de leer en praktijk van India, via China naar Korea, Japan en de Verenigde Staten. Na de Tweede Wereldoorlog maakten mensen in Europa er kennis mee. Sinds die tijd werken leraren in het westen via de overdracht van leraar op cursist/student aan vormen van begeleiding in een maatschappelijk leven of in het klooster. Het is zoeken naar wegen en vormen die recht doen aan de westerse setting maar vooral aan waar Zen zelf voor staat. Aan dat laatste kan niet getornd worden, het betreft hier immers de kern - het wezen en de uitwerking daarvan in en als zijnde ons eigen bestaan zoals we het leven ervaren.

De Zen leraren die in dit boek geciteerd worden, zijn hedendaagse

erfopvolgers in de lijn van de White Plum ASangha, de school van Taizan Maezumi Roshi. Deze Japanner was Zen meester in zowel de Sōtō als in de Rinzai Zen traditie en van 1956 tot aan zijn dood in 1995 werkzaam in de Verenigde Staten. Als een oneindige bloesemregen, zo werd door hem de Dharma, de leer van de Boeddha, in het Westen verspreid. Door hem opgeleide en daartoe gekwalificeerde leraren hebben op hun beurt de Leer overgedragen aan nieuwe generaties leraren die in eigen scholen Zen-onderwijs verzorgen, hetzij op traditionele Japanse wijze of in een op de westerse cultuur afgestemde praktijk. Zo wandelen zij nu op hun beurt op verschillende plaatsen in de wereld in de voetsporen van de Boeddha, overeenkomstig de bodhisattva-gelofte alle levende wezen te bevrijden.

Deze uitgave is gewijd aan allen die de roep van hun eigen natuur willen volgen en bereid zijn de lange weg van onderzoek en realisatie te gaan. Ik draag het boek in grote dank en liefde op aan de ontelbaren die mij begeleidden en aan de dierbaren naasten die mij zo zeer inspireren; mijn moeder Mieke, mijn dochters Lotte, Lisanne en Lin, hun moeder Jeanne en de vele mij na staande relaties en collega's.

Een speciaal woord gaat uit naar de Zen cursisten van Ensō Zen Circle Lelystad en de Zen genoten van Izen, met wie ik dit pad al vele jaren ga. Tot slot dank ik mijn leraren en gidsen op de weg, mijn eerste Zen leraar Nico Tydeman Roshi en mijn leraar christelijke mystiek, de Benedictijner monnik Dom Gerard Helwig die in 2012 op 92-jarige leeftijd overleed. Een speciaal woord is voor mijn huidige leraar Maurice Knegt Roshi die een groot licht vertegenwoordigt dat zich vertaalt in een eindeloos geduld, onvoorwaardelijke liefde en mededogen.

Jullie kostbare tijd, grote inspanning, onuitputtelijke vertrouwen en wijze raad waren en zijn mij onmisbaar op dit pad. Dank voor jullie bereidheid om hen die zoekende zijn op dit pad voor te gaan.

Gassho!

Lelystad, 2021

I

Kennismaking met Zen – een diep verlangen

Het verlangen het geheim van leven en dood te doorgronden, is groot. Spiritualiteit staat of valt met het hartstochtelijke verlangen waarheid met alle helderheid te willen kennen.

– Nico Tydeman Roshi

‘Boeddha’ (of Buddha) is een Sanskriet-woord en verwijst naar de Ontwaakte. Boeddhisme betreft derhalve een ontwaakte levenswijze. Bij het eigen ontwaken, sprak Shakyamuni de Boeddha: ‘Hoe wonderlijk, hoe wonderlijk! Ieder van jullie, elk levend wezen, geen enkel wezen uitgezonderd, is de Boeddha, is ontwaakt!’

De oorsprong van het boeddhisme ligt in India. De leer bereikte in de tweede eeuw van onze jaartelling China. De invloed van daar geïmporteerde stromingen als taoïsme en confucianisme leidde in de daaropvolgende eeuwen tot een bijzondere boeddhistische vorm, het Chinese Ch’an. Het begrip Ch’an stamt van dhyana, wat verwijst naar ‘gesteldheid van geest’, de gesteldheid van de ontwaakte Boeddhageest. In Japan, dat er vanaf de 11^e eeuw kennis mee maakte, werd het Zen. En in de tweede helft van de 20^e eeuw brachten Japanse meesters als Maezumi Roshi, Yasutani Roshi en Koun Yamada Roshi het Zen boeddhisme naar de Verenigde Staten van waaruit het via westerse leraren een weg naar Europa vond.

Zen boeddhisme staat voor belichaming in woord en gebaar van de 'Leer van het Hart van de Boeddha' (buddharidaya), een leer of weg die het hart (shin), wat in de Aziatische filosofie staat voor geest of het Ongeborene, opent en transformeert.

Over het jaar waarin de Boeddha stierf zijn de bronnen niet eenduidig. In dit boek houden we ca. 480 v. Chr. aan. Hij werd naar verluidt 80 jaar. Zo'n 2500 jaar later openen veel Zen leraren in het westen de door hen geleide meditatie-trainingen met een instructie over de zithouding aan de cursisten. Een instructie die kan worden afgesloten met een aanbevelend 'Zit stil, niets meer doen, alles zo laten' en 'Er is alleen maar DIT.'

'DIT' en 'het ontwaakt bewustzijn van de Boeddha' verwijzen naar dezelfde peilloze diepte-ervaring van het bestaan, de onverklaarbare werkelijkheid van dit ogenblik, onze fundamentele en oorspronkelijke aard die zich in alles en iedereen uitdrukt. Een werkelijkheid waarmee we in onze duaal ingestelde samenleving de voeling kwijt zijn. Het gevolg hiervan is een versluierd leven, op afstand tot de eigen innerlijke natuur, veroorzaakt door het klampen aan en identificatie met de beelden en sensaties die het bewustzijn ons toont. Ze scheppen de illusie van een 'ik' dat dit alles waarneemt, dat hangt aan een wereld buiten zichzelf waarin het een weg moet vinden en waarbij het zich bedient van en overeind houdt met (voor)oordelen, meningen en eigen waarheden. We zijn verslaafd aan en bevangen door wat we zien, horen en voelen. We zijn vergeten dat alles functie en expressie is van onze wezenskern en Boeddhanatuur.

In de klassieke tekst Majjhima-Nikāya 44 vraagt de lekendiscipel Visākha aan de non Dhammadinnā: 'Hoe (), o Edele, ontstaat de dwaling van geloof aan de individualiteit?'

‘Neem bijvoorbeeld, vriend Visākha, een onwetend, gewoon mens, die de Edelen niet kent, van de leer der Edelen niets weet (); die beschouwt de vorm als het ik, of het ik als met een vorm toegerust, of hij/zij ziet het ik in de vorm of in de vorm het ik; hij/zij beschouwt de gewaarwording als het ik of...de voorstelling...de handelingen...het bewustzijn... Aldus, vriend Visākha, ontstaat het geloof aan de individualiteit.’

De mensheid, in alle uiterlijke verscheidenheid, is één in dit Ongeborene en tegelijkertijd drukt het zich in ieder van ons uit als zijnde een volkomen unieke persoon met alle eigenschappen van dien. We ervaren leven en dood en tegelijkertijd kent dit Ongeborene leven noch dood. We beleven tijd en ruimte en tegelijkertijd is er feitelijk enkel een volstrekt open (ongeboren) en onbegrensd ‘nu’ waarin verleden, heden en toekomst worden beleefd. In die openheid, dat absolute, ontbreken ‘ik’, de ‘ander’ en zoiets als ‘nut’ of ‘zin’, terwijl we in het dagelijks leven met elkaar samen leven, het ‘ik’ als zijnde een mens van vlees en bloed keuzes maakt en oordelen heeft en we wel degelijk uitgaan van zinvolheid of een gebrek daaraan. Kortom, we leven een enorme paradox. Ergo, we zijn een paradox. Het is (het besef van) deze levende paradox dat een wezenlijk deel is van de Zen training – hoe daarmee om te gaan? Hoe daarmee te leven? Hoe daar expressie aan te geven? Het is juist het denken met zijn begrippen en analyses dat een deken legt op de werkelijkheid, deze als het ware versluiert. We zien en ervaren daardoor niet dat, terwijl we naar goud zoeken, we het al in handen hebben. We lijden dorst maar verblijven in een oceaan van klaar water.

Het ijs ontdooien

Een vernauwd en vertroebeld ik-bewustzijn leidt tot zelf-veroorzaakt lijden. In het boeddhisme spreekt men van dukkha, het schuren van een wagenas die (in zichzelf) aanloopt. Zen beoefening helpt de mens de wereld te 'verzaken', niet toe te geven aan de neiging tot klampen aan de verschijnselen en objecten, met andere woorden alles gewoon (los) te laten. Dit maakt de geest letterlijk vrij waardoor dat wat is en wat er altijd al was en zal zijn, zich kan ontvouwen. De oneindige werkelijkheid die in alles en iedereen vrijelijk in en uit gaat. Het maakt de mens tot wat boeddhistische geleerde Daisetz Teitaro Suzuki noemde de 'Zen mens', de Chinese Zen leraar Lin Chi (8^e eeuw) sprak van 'de mens zonder rang en stand'. Bevrijd van elk idee of concept kan de werkelijkheid volledig worden ervaren waarna de cursist in denken en doen kan leren expressie te geven aan die ene werkelijkheid die zich in alles en iedereen uitdrukt en daarbij niets of niemand uitsluit.

Ontwaken (sambodhi)

Ontwaken valt de mens ten deel die voor een moment de eigen geest bevrijdt van de duale blik. Ontwaken is geen methode, geen toepassing. Het is de staat van de geest, de ene geest die universeel en ongeboren is, het Licht in de materie, de ervaring van het innerlijk niet gescheiden zijn van ook maar iets en wordt wel vergeleken met het bereiken van de top van een berg van waar men in een ongewoon helder ogenblik de hele harmonieuze werkelijkheid aanschouwt. De mens is daarin tegelijk manifestatie én getuige.

Na de bevrijdende ervaring volgt de afdaling van de berg, de eindeloze gang door het stof van alledag waarin de ervaring van ontwaken kan inslijten en de mens zich deze tot in de vezels eigen maakt. Volgens Taizan Maezumi Roshi is afdalen (na elk moment van inzicht – groot of klein) nodig om de vreugde van de wijsheid van de Boeddha ‘met andere mensen te delen en hen aan te moedigen zelf de berg van het ontwaken te beklimmen’. Zo is de weg van Zen: beoefening (meditatie), realisatie, manifestatie (actualisatie).

Maar het gaat niet sec om meditatie. Zen is geen meditatiecultus, meditatie geen panacee. Zoals de 12^e Chinese Zen meester Dahui Zonggao zei: ‘Tegenwoordig luidt men de bel teneinde te zitten en te mediteren. Als je een vrome scene zoekt, daar heb je het (). Meditatie is prima maar dan ongeacht of men werkt of zit, of men spreekt of zwijgt, actief is of niet.’

De training, de praktijk van Zen, zijnde niet iets anders dan je bestaan, geldt 24/7. Ontwaken, waakzaamheid betekent ook niet dat men een ander of beter mens wordt of gedachten, stemmingen en gevoelens kan sturen, uitwissen of onderdrukken. Het betekent louter vanuit de aangeboren en natuurlijke eenheid en samenhang en tegenwoordigheid van geest gehoor geven aan de kristalheldere, niet te negeren innerlijke roep het verkeer met de ander en met de wereld een volkomen toewijding en aandacht te geven.

Dit houdt vanzelf de immense uitdaging in om, wat ik in dit verkeer tegenkom, zo min mogelijk in te kleuren en van een etiket te voorzien. Met andere woorden, er is geen noodzaak de werkelijkheid van een label te voorzien, oftewel om een hoofd op het eigen hoofd te zetten. Eén werkelijkheid is voldoende. Het is de realisatie van transparantie in ongekunsteldheid, zoals filosoof en Zen leraar Maurice Knegtel Roshi het noemt. En om alles wat ik doe tot, zoals Tydeman Roshi zegt, ‘de

best mogelijke bijdrage aan deze wereld te maken, waartoe ik op dit moment in staat ben'.

De onbegrijpelijke werkelijkheid

Wat we hier willen duiden, is niet onder woorden te brengen en toch ontkomen we er niet aan woorden te gebruiken. Zen gaat niet over begrijpen, maar om bevrijden, het Zelf bevrijden van de illusie van een ego-zelf. Zen ligt, zoals Maurice Knegtel Roshi zegt, 'voorbij willen en weten'. De training spoort me er vooral toe aan het idee van 'ik', van mij en mezelf en het bestaan te doorgronden. Het wil de mens niet helpen greep op het bestaan te krijgen, maar moedigt, integendeel, juist aan die greep te laten varen. Het wekt vertrouwen, onvoorwaardelijk vertrouwen. En waarom ook niet? Waarom zou ik wat in dit bestaan gebeurt, in elke stap op het pad dat zich uiteindelijk ontvouwt als mijn leven, waarom zou ik dat wantrouwen?

Wat mij betreft cruciaal en de kern van Zen beoefening, is het proces van 'afleren', dat wil zeggen, wat opkomt in jezelf aan gevoelens en gedachten niet voeden, er niet door bevangen raken, maar (leren) 'laten'. Dat wil zeggen, laten opkomen en laten gaan. De werkelijkheid of Boeddha-natuur is open en vrij. Zen leraren richten zich op het open staan voor en doorgronden van wat zich continue voor onze ogen ontvouwt door de cursist los te schudden uit de verstarring van gewoonte-denken. Aldus wordt, uiteindelijk, de waarheid van Zen al 2500 jaar woordeloos overgebracht, van Zen leraar op leerling, van geest tot geest, van hart tot hart, van generatie op generatie.

Zen onderricht

Door de eeuwen heen hebben geautoriseerde leraren de Leer van de Boeddha (de Dharma) officieel overgedragen op leerlingen, die in vele jaren de Zen training ondergingen. Nico Tydeman Roshi, bij wie ik in 1999 mijn Zen training begon, ontving in januari 2004 het Geestzegel (Dharma-transmissie) van Genpo Merzel Roshi. Op zijn beurt ontving Genpo Roshi, woonachtig in Salt Lake City (Verenigde Staten), Dharma transmissie van de Japanse Zen leraar Taizan Maezumi Roshi. Mijn huidige leraar Maurice Knegt Roshi ontving in 2010 transmissie van Genpo Roshi. En Maurice Roshi droeg in december 2019 via transmissie aan mij Boeddha's zegel over. Met inachtneming van de nodige hiaten in de geschiedenis voert deze lijn van erfopvolging nu in 83 generaties terug tot de Boeddha. In de Zendo's (Zen oefenruimtes) van geautoriseerde leraren hangt een lijst met de namen van hun lijn van erfopvolgers, die geregeld ook door cursisten geciteerd worden.

In het China van de 8^e eeuw getuigde een Zen leraar van de Boeddha als levende tegenwoordigheid toen hij zei dat de verkondiging van de Boeddha – lees: de Zen beoefening – ‘de geest als kern en geen methode als leermethode heeft’. Anders gezegd: de essentie van de Leer is de essentie van dit ogenblik. Zen leraren onderrichten doorgaans op basis van een in eeuwen ontwikkelde, beproefde en verfijnde strategie met diverse middelen, upayah, waarin de leer van de Boeddha is uitgewerkt en langs diverse wegen is toegespitst op bevrijding van dukkha. Maar in elke cultuur krijgt de beoefening ook weer een eigen uitwerking waarbij er zorgvuldig voor wordt gewaakt dat de essentie in de beoefening recht wordt gedaan en niet verwatert. Maurice Knegt Roshi: ‘In onze tijd werken leraren aan een eigentijds spiritueel pad, een spiritualiteit die kan worden beoefend in de moderne westerse

samenleving en zijn beoefening vindt in zaken waar de meeste mensen zich mee bezighouden: relaties, werk, seksualiteit en deelname aan onze pluralistische samenleving.'