

# Wat is je grootste geluk?



Verzameling van de inleidende teksten van de Nieuwsbrieven van Zen in Salland (2009 – 2011), aangevuld met enkele niet eerder gepubliceerde teksten.

*Zen in Salland*

[www.zeninsalland.nl](http://www.zeninsalland.nl)

# Inhoud

Inleiding.....	3
Ik beloof ze alle te verstaan.....	4
Dit bestaan ten diepste aanvaardend: wat is mededogen?.....	7
Hoe ervaar je dat je leeft?.....	9
Wat is je grootste geluk?.....	12
Lenteoverpeinzingen.....	14
Sesshin.....	16
Wat is zorgzaamheid?.....	19
De blauwe keizer.....	22
Zelfvertrouwen.....	24
Bodhidharma.....	27

## Inleiding

In deze digitale uitgave van Zen in Salland zijn de inleidende teksten van de Nieuwsbrieven van Zen in Salland gebundeld. De verzameling is uitgebreid met enkele niet eerder gepubliceerde korte teksten. Allemaal teksten waarin zenbeoefening en hoe het doorwerkt in je leven van alledag, centraal staan.

Deze beoefening is een strikt persoonlijke zaak. Alleen ik kan het doen. Niemand kan voor mij ontdekken, kan voor mij doen, wat ik te ontdekken heb, wat ik te doen heb. En toch zijn al die verhalen en overwegingen uit de traditie behulpzaam om me iets te leren. Om me ergens opmerkzaam op te maken.

Alle teksten zijn van mijn hand.

Ik hoop van harte dat deze bundeling van korte overpeinzingen die functie voor de lezer ook zullen hebben.

Jan Klungers  
Mei 2014.

## **Ik beloof ze alle te verstaan**

's Morgens, bij het reciteren van de bodhisattvageloften vervullen zij me elke keer weer met ontzag en ontroering. Ik zal niet het nirvana binnengaan voordat alle levende wezens bevrijd zijn.

Dat is nogal wat. Wanneer zal dat zijn?

Nooit!

Dat is het ontzagwekkende van de bodhisattvageloften. De erkenning van dit bestaan. Dit is het! Deze ontzagwekkende, pijnlijke, verrukkelijke werkelijkheid van het bestaan. Wat een bevrijding!

Het meest nog houd ik van de derde gelofte: hoe talloos de dharma's ook zijn, ik beloof ze alle te verstaan.

Alle bestaansvormen leren kennen, alle bestaansvormen verstaan. Een onmogelijke opgave? Te moeilijk en onbereikbaar om aan te beginnen?

Wat is die gelofte eigenlijk? Wat staat er?

Als heel jong kind al, eigenlijk zo lang als ik me kan herinneren, voelde ik een grote passie voor de natuur. Niet zoals de moderne stadsmens, die de natuur ziet als het andere. Misschien wel mooi en indrukwekkend om naar te kijken - een fijne zondagmiddagwandeling, een ruige trektocht door woeste natuur, vogels kijken misschien - maar toch niet meer dan een mooie vrijetijdsbesteding. Voor mij was het altijd anders dan dit.

Hier ontdekte ik zen, nog voor ik wist dat het bestond. Als tienjarig kind roerloos zittend aan de slootkant. In mijn spiegelbeeld een libellenlarve die een jong visje verslond, buitende kievitenvaten wat verderop en een zingende leeuwerik boven me.

Dit was niet het andere. Dit was ik. Of beter nog, met de woorden van Dogen:

"Het boeddhisme bestuderen is jezelf bestuderen.

Jezelf bestuderen is jezelf vergeten.

Jezelf vergeten is ontwaken door wat zich voordoet.

Ontwaken door wat zich voordoet is de bevrijding van je eigen lichaam en geest

en die van anderen.

Geen spoor van ontwaken blijft over, en dit spoorloze ontwaken is eindeloos."

Later, in mijn pubertijd, ontdekte ik dat in het streng gereformeerde milieu waarin ik opgroeide, dit eigenwillige godsdienst werd genoemd. Je maakt er zelf wat van in plaats van het Woord letterlijk te nemen. Toen besepte ik dat mijn weg niet te vinden was binnen deze kerk.

Alle dharma's verstaan, en ontdekken met welk een passie het bestaan zich uitdrukt.

Strijd en voortdurende competitie.

Subtiële pracht en woeste aanwezigheid.

Iedereen eet elkaar op.

Doodgaan is gewoner dan blijven leven.

Een oceaan van lijden?

De natuur is niet iets wat zich buiten ons afspeelt, een boeiend schouwspel, een intrigerend studieobject. Dit zijn wij. Een diersoort die de aarde is gaan domineren. Met een enorme verbeeldingskracht. Zo groot dat we denken de wereld naar onze hand te kunnen zetten. Zo bevangen door mijn eigen gedachtenwereld dat mijn leven verscheurd is. Ik tegenover al het andere. Dat is wat ik te doen heb. Mijn verbeeldingskracht leren kennen en gebruiken. Als een aspect van de werkelijkheid. Niet als iets wat tussen mij en de werkelijkheid in staat.

Dat is de eerste stap in het leren kennen. In het verstaan. Deze stille openheid onthult het bestaan. De mussen die luid tippend mijn meditatiebeoefening vervullen. Heel zacht en verder weg een vink, twee merels, spreeuwen. Een enkele auto (ik woon in een dorp). Nu zijn de mussen stil, heel zacht nog steeds de merels, maar toch opvallender. Het zilveren getinkel van de pimpelmees. Dan laten de kraaien luidruchtig horen dat zij hier heer en meester zijn. Luid gekras en in mijn verbeelding zie ik ze moeizaam roeiend met hun vleugels hoog overvliegen.

Hoe talloos de dharma's ook zijn, ik beloof ze allen te verstaan.

Een oceaan van lijden.

Een zich steeds vernieuwend bestaan. Geen geboorte, geen dood, voortdurende verandering. Ik ben alles al geweest, zonder dat ik het was. En zo gaat het verder. Verschrikkelijk prachtig.

mei 2007 – niet eerder gepubliceerd.

## **Dit bestaan ten diepste aanvaardend: wat is mededogen?**

Het valt niet mee als stedelijke westerling om diep doordrongen te raken van het besef van de fundamentele eenheid van het bestaan. De tegenstelling tussen natuur en cultuur is diep verankerd in onze cultuur en in onze geest. Groeit het besef van verbondenheid dan blijft de natuur toch gemakkelijk iets buiten ons. Een plek waar we wellicht een soort romantische verbondenheid kunnen ervaren. Een liefelijke plek. Daar moeten we goed voor zorgen.

In stille observatie van de natuur komt langzaam het besef: ik, wij, zijn onderdeel van de natuur. Een succesvolle soort, die lijkt zijn eigen gang te kunnen gaan. Een illusie die zich nu tegen de mens lijkt te keren.

Dieper kijkend en me verwonderend over de ontzagwekkende pracht besef ik opeens op een andere manier dan ooit: deze strijd om het bestaan, deze hevige concurrentie is niet met vredig mededogend handelen op te lossen. Deze concurrentie, iedereen eet elkaar op, het is geen ontsparing op een zijspoor, iets waarvan we ons moeten bevrijden. Het is een sturend principe van het bestaan! Dit bestaan, met al zijn ontzagwekkende, verschrikkelijke pracht diepgaand aanvaardend, schreeuwt me toe: wat is mededogen!

Ik ben onderhevig aan natuurwetten  
Geen illusies hierover

Ik ben ook een denkend en voelend wezen.  
Het drama van het menselijk bestaan

Is ook mijn opdracht

Diep respect voor de compleetheid van het bestaan, zoals het zichtbaar wordt in het web van de spin die een mug vangt en

in de bulderende storm die me, staande op de IJsseldijk, opneemt in de grote ruimte, in de eerste stappen van mijn kleindochter en in het talent van mijn vrouw om kinderen te begrijpen.

Beoefenen van aandacht, van aanwezigheid  
Zorgen voor mijn leven – het leven zorgt voor mij. Dit gebeurt  
gelijktijdig er is geen onderscheid.

Het drukt zich uit in de beoefening van de houding: niet wat ik wil, maar wat dit moment nodig heeft.

Een houding die opbloeit uit een diep respect voor het bestaan en die tegelijkertijd dit diepe respect weer voedt.

De zorg voor dit moment: heb je al ontbeten? Ga dan je kom afwassen!

Oktober 2008 - niet eerder gepubliceerd.



## Hoe ervaar je dat je leeft?

Hoe voel je, hoe ervaar je dat je leeft.

Wat het onderzoeken van deze eenvoudige vraag allemaal niet teweeg kan brengen!

Ik voel mijn adem. Als ik heel stil zit, al mijn zintuigen open, voel ik zelfs mijn hart kloppen, een pijntje hier, een pijntje daar.....

Geluiden.....

Mijn gedachtestroom, soms rustig, bijna afwezig, soms onrustig en heftig.

Diepe vreugde over dit alles, dat er zomaar is! Waar ik deel van uitmaak! Pijn ook, verdriet, boosheid, angst.....

Ik ontdek hoe mijn leven onverbrekkelijk verbonden is met alles wat bestaat, de voortdurende stroom van leven en dood, dood en leven.....

Ontdek ik dat? Is er wel iemand die dit alles voelt en ervaart? Of is het er gewoon, zomaar.....zonder dat ik er ook maar iets van begrijp!

De eenheid, de verbondenheid wordt verscheurd. Ik ontdek dat ik mij afwend van het bestaan. Niet af en toe in een onbewaakt ogenblik, maar heel vaak, bijna als levenswijze.

In mijn innerlijke onrust wordt zichtbaar hoe ik probeer te ontkomen aan dit moment. Ik kan het niet verdragen. Op een ander moment lijkt het alleen maar een gewoonte. Ik ben het zo gewend.

Ik neem mij voor in de eenvoud van het zitten, heel stil, er bij te blijven. Wat er ook gebeurt.

Wat gebeurt er precies? Wat is dat mij afwenden, dat me afkeren van dit moment.

Het is een uiterst pijnlijk zelfonderzoek. Als ik me er in vastbijt lijkt het een enorme opgave. Het is een kwestie die ik moet doorgronden. Die moet worden opgelost.

Zen beoefenen lijkt zo een pijnlijke geschiedenis te worden.

Hoe heb je deze kwestie ontdekt?

Een kwestie die er voor ieder verschillend uitziet, afhankelijk van je geschiedenis en van wie je bent.

Je hebt ontdekt dat je je vaak afwendt van dit moment, van je leven, *juist doordat je de kostbaarheid ervan gezien hebt*. Je hebt gezien hoe je met alle facetten van je bestaan verbonden bent met al het andere wat bestaat. Alles wat bestaat en ooit bestaan heeft is in jou weerspiegeld in dit ene moment, zoals jij weerspiegeld bent in alles wat bestaat. Deze ontdekking, en de ondoorgroendelijkheid daarvan hebben je doen ontdekken dat je er ook voor terugschrikt. Achter deze pijnlijke ontdekking ligt een schat verborgen.

Vergeet dat niet!

Heb geduld. Wees mild voor jezelf. Heb vertrouwen in jezelf.

Geleidelijk zal je neiging om te proberen te ontsnappen, smelten. Soms door die weerbarstigheid in je diepgaand te onderzoeken, soms door dat allemaal te vergeten en je open te stellen voor het bestaan, precies zoals het is.

Dogen (1200-1253), de grondlegger van de Japanse Sotoschool, schrijft hierover in zijn essay Zenki ("Alles werkt samen") onder andere:

*Op zijn hoogtepunt is de grote Weg van alle boeddha's bevrijding en verwerkelijking. 'Bevrijding' betekent dat leven wordt bevrijd door leven, en dood wordt bevrijd door dood. Zodoende is er verlossing van leven en dood en binnengaan in leven en dood; beide zijn de grote Weg op zijn hoogtepunt. Er is onthechting van leven en dood en er is doordringing van leven en dood; beide zijn de grote Weg op zijn hoogtepunt.*

*"Verwerkelijking' is leven; leven is verwerkelijking. Die verwerkelijking van de grote Weg houdt in: niets anders dan totale verwerkelijking van het leven, niets dan totale verwerkelijking van de dood. Deze kernactiviteit maakt het leven en maakt de dood tot wat z zijn. Op het precieze moment dat deze kernactiviteiten verwerkelijkt wordt, is zij niet noodzakelijk*

*groot, is zij niet noodzakelijk klein; is zij niet grenzeloos, niet begrensd, niet lang of ver, niet kort of dichtbij. Ons actuele leven bestaat in deze kernactiviteit; deze kernactiviteit bestaat in ons actuele leven. Leven is niet komen, niet gaan, niet worden. Desalniettemin is leven de verwerkelijking van alles-werkt-samen en is de dood de verwerkelijking van alles-werkt-samen.\**

Daarom: hoe voel je, ervaar je dat je leeft?

En: wat is (daarin) je grootste geluk?

Oktober 2009.

## **Wat is je grootste geluk?**

*Op zijn hoogtepunt is de grote Weg van alle boeddha's bevrijding en verwerkelijking. 'Bevrijding' betekent dat leven wordt bevrijd door leven, en dood wordt bevrijd door dood. Zodoende is er verlossing van leven en dood en binnengaan in leven en dood; beide zijn de grote Weg op zijn hoogtepunt. Er is onthechting van leven en dood en er is doordringing van leven en dood; beide zijn de grote Weg op zijn hoogtepunt.*

*"Verwerkelijking' is leven; leven is verwerkelijking. Die verwerkelijking van de grote Weg houdt in: niets anders dan totale verwerkelijking van het leven, niets dan totale verwerkelijking van de dood. Deze kernactiviteit maakt het leven en maakt de dood tot wat ze zijn. Op het precieze moment dat deze kernactiviteiten verwerkelijkt wordt, is zij niet noodzakelijk groot, is zij niet noodzakelijk klein; is zij niet grenzeloos, niet begrensd, niet lang of ver, niet kort of dichtbij. Ons actuele leven bestaat in deze kernactiviteit; deze kernactiviteit bestaat in ons actuele leven. Leven is niet komen, niet gaan, niet worden. Desalniettemin is leven de verwerkelijking van alles-werkt-samen en is de dood de verwerkelijking van alles-werkt-samen.\**

Deze tekst van Dogen vormde de afsluiting van de inleidende tekst van de vorige nieuwsbrief. Het is het begin van een korte beschouwing van Dogen: Zenki, ofwel Alles werkt samen. In die inleidende tekst ging het over het onderzoek van de vraag: Hoe voel ik, hoe ervaar ik dat ik leef. We hebben inmiddels ontdekt dat het onderzoek van deze vraag geen gemakkelijk proces is. Ik ontdek mijn voortdurende pogingen om dit moment te ontvluchten. Ik ontdek mijn boosheid, mijn verdriet, mijn angst voor de grondeloosheid, de onpeilbaarheid van mijn bestaan. Ik ontdek dat tegelijk met mijn vermoeden dat hieronder en misschien wel hierin, een grote schat verborgen ligt. En dan lees ik de volgende zin:

*'Bevrijding' betekent dat leven wordt bevrijd door leven, en dood wordt bevrijd door dood. Zodoende is er verlossing van leven en dood en binnengaan in leven en dood; beide zijn de grote Weg op zijn hoogtepunt.*

Precies deze zin bevat het geheim!

Wat betekent het?

*Leven wordt bevrijd door leven en dood wordt bevrijd door dood.*

Is het nog wat raadselachtig? Zelfs als je met je verstand begrijpt wat hier staat blijft het een geheim. Een geheim wat open en bloot voor je ligt en toch niet is te bevatten.

*Leven wordt bevrijd door leven.*

Er is maar een kleine stap te zetten. Je wordt niet bevrijd van iets. Je wordt bevrijd *in* iets! Je wordt niet bevrijd *van* de moeilijkheden die je tegenkomt in je leven. Je wordt bevrijd *in* de moeilijkheden die je tegenkomt in je leven. Leven bevrijdt leven, verdriet bevrijdt verdriet, angst bevrijdt angst, dood bevrijdt dood. Je moeilijkheden en beperkingen laten je precies zien wat je te doen hebt.

Hoe doe je dat? Hoe ontdek je dat?

Niemand kan dat voor je doen. De enige die dat geheim kan ontdekken ben jij!

En wat ontdek je dan?

Dogen zegt het zo:

*Zodoende is er verlossing van leven en dood en binnengaan in leven en dood; beide zijn de grote Weg op zijn hoogtepunt.*

Je kunt niet één van de twee kiezen. *Verlossing van leven en dood en binnengaan in leven en dood* zijn hetzelfde. Twee manieren van kijken naar dezelfde werkelijkheid.

Dus: hoe voel je, ervaar je dat je leeft?

En: wat is je grootste geluk?

November 2009.

## Lente overpeinzingen.

Voorjaar. Het is nu echt begonnen.

De natuur is weer wakker geworden.

Juist in deze tijd wordt het duidelijk hoezeer we verbonden zijn met de wereld om ons heen. Na een lange winter verlangt welhaast iedereen naar het voorjaar.

Toch is het één van de grote problemen in onze westerse cultuur dat we ons vervreemd hebben van de natuur.

Het is al bijna onmogelijk om de aard van die vervreemding precies uit te drukken. Als ik schrijf over onze verbondenheid met de wereld om ons heen, zit in die manier van uitdrukken al een element van vervreemding: ik ..... en de wereld om mij heen.

Het is beter uitgedrukt om te spreken over het bestaan waar ik een onderdeel van ben.

We gedragen ons alsof de aarde ons eigendom is, waar we vrijelijk me kunnen doen wat we willen. Gescheiden van de grote aarde gebruiken we haar voor onze eigen doeleinden. Nu ons economische systeem het moeilijk heeft lijkt het belangenconflict weer volop aanwezig. Want mensen zijn immers belangrijker dan natuur?

Interessant is dat het onderscheid tussen mensenwereld zo gewoon is geworden dat ook veel natuurliefhebbers die scheiding vanzelfsprekend vinden. Hoe vaak hoor en lees je niet dat er geen echte natuur meer is in Nederland? Alles is immers beïnvloedt door de mens! Daarmee de mens buiten de totaliteit van het bestaan plaatsend.

Wat een onbegrip om de mens, om jezelf niet te zien als een onderdeel van het gehele bestaan!

Toch blijft er iets knagen. Een diep verlangen naar heelheid.

In onze zenbeoefening is het daarom waardevol actief te werken aan het herstel van het besef van intense, wezenlijke verbondenheid met het gehele bestaan.

We beoefenen dit heel uitdrukkelijk in de zennatuurochtenden. Rustig wandelend. Al onze zintuigen open, bewust van onze adem, beseffen we hoe kostbaar het is, dat we hier zijn. Als we ergens rustig gaan zitten, heel stil, vinden we de ruimte om heel aandachtig deze plek te leren kennen. Wat groeit hier? Hoe worden we geraakt door zon en wind? Wie wonen hier? En hoe leven zij?

In het stille zitten merken we op dat de dieren hun leven weer oppakken. Dan pas merken we echt hoe we gezien worden als een gevaar, als een verstoring. Als we stil aanwezig zijn worden we één met het landschap en gaat ieder weer zijn gang.

Deze oefening lijkt in eerste instantie de tegenhanger van de beoefening van zazen.

In het stille, onbeweeglijke zitten ontdekken we de bewegingen van onze geest. Diep in onze geest ontdekken we dat onze innerlijke ruimte onbegrensd is.

In het schenken van diepgaande aandacht aan de werkelijkheid om ons heen, in die stille observatie van de buitenwereld, ontdekken we hetzelfde: we zijn niet werkelijk afgescheiden van het bestaan. We zijn er volkomen mee verweven.

In deze dans van het leven zijn leven en dood geen gescheiden, abstracte begrippen. Het is de levende werkelijkheid.

Onscheidbaar.

Alles verandert voortdurend van vorm.

Niets gaat verloren.

We zijn alles al geweest.

Zo oefenen we onze ontvankelijkheid. En in die ontvankelijkheid geven we ons over aan het bestaan en ontdekken onze verbondenheid.

Maart 2010

## Sesshin.

Tijdens de bijeenkomst van de doorlopende groep op 18 mei hebben we besloten deze zomer onze eerste sesshin, onze eerste retraite te houden.

In de eerste jaren van mijn zenbeoefening, in de vroege jaren 70, zag ik erg op tegen mijn eerste sesshin. Ik stelde hem steeds maar uit. Er waren ook nog nauwelijks leraren in die tijd, die me hadden kunnen aanmoedigen. Uiteindelijk bleek het goed te doen al was het anders dan ik ooit gedacht had. Ook nu, in onze nog onervaren zengroep, is er ongetwijfeld ook onzekerheid over de sesshin. Kan ik dat wel, wil ik dat eigenlijk wel?

Misschien is het goed om zo precies mogelijk uit te leggen, wat sesshin inhoud, waar het voor dient en hoe het gaat.

Onze eerste sesshin zal gehouden worden van vrijdagavond 20 augustus tot zondagavond 22 augustus 2010.

We houden de sesshin op De Joxhorst. Een prachtige plek in het buitengebied tussen Raalte en Broekland. Er is plaats voor twaalf deelnemers. Een kleine, intieme sesshin dus. Naast de deelnemers van Zen in Salland kunnen en zullen er ook deelnemers zijn van buiten onze eigen zengroep.

Op het terrein is een minicamping met bijbehorend sanitair.

Er is een goede zendo. We beschikken over een grote "huiskamertent" en een gedeelte van de schuur als verblijfsruimte. Je kunt overnachten in een tent of caravan. Daar kun je zelf voor zorgen. Als je die mogelijkheid niet hebt kunnen we bij een caravanbedrijf in de buurt tegen een schappelijke prijs caravans huren.

Sesshin is een intensieve trainingsperiode. Toch zullen we de sesshin zo opzetten dat je de sesshin goed en op een voor jou vruchtbare wijze kunt meedoen. Als je in staat bent om mee te doen aan een gewone bijeenkomst van een doorlopende groep met twee periodes zazen (zitmeditatie) van 25 minuten,



onderbroken door kinhin (loopmeditatie), en een dharmales, is de sesshin ook goed te doen.

Sesshin is in essentie de mogelijkheid om te ontdekken wat de bron is van je bestaan, dat wat je leven draagt. Allemaal manieren om (net niet helemaal precies) uit te drukken waar het om gaat. En als je die bron ontdekt hebt gaat het erom die bron te verhelderen, steeds dieper. Een levenslange oefening.

Die bron vind je niet. Die bron vindt jou! Dat gaat niet vanzelf. Het kost voorbereiding, voortdurend. En die voorbereidende werkzaamheden kosten moeite. Soms heel veel moeite! We oefenen in wakker zijn. Aanwezig zijn. Niet proberen te ontsnappen aan het huidige moment. Sesshin opent je!

Om die oefening van het voortdurend aanwezig te zijn te ondersteunen word je aangeraden geen boeken, muziek en andere zaken mee te nemen die je juist kunnen helpen om te ontsnappen. Je zou wel een korte tekst mee kunnen nemen om die grondig tot je door te laten dringen, Bijvoorbeeld het hartsutra. Dagboeknotities maken is ook uitstekend.

Tijdens de sesshin hebben we voor onze beoefening de volgende middelen:

**Stilte.** We spreken niet met elkaar, anders dan het hoognodige. Daarom wordt ook van te voren uitgelegd hoe de verschillende activiteiten verlopen.

**Het dagschema.** Je hoeft niet voortdurend te bedenken wat je gaat doen. Er is een dagschema dat je gewoon volgt. Daarin zijn wel enkele momenten ter vrije invulling, maar niet veel. De jikido (degene die de tijd bewaakt en aangeeft) laat je steeds op tijd weten wat er op het programma staat. Een klok heb je door de dag heen niet nodig. Alleen een wekker om op tijd op te kunnen staan.

**Zazen.** Sesshin is een intensieve periode met veel meditatie. In deze sesshin is dat onderdeel van het programma met vier uur per dag zazen heel mild. Ook fysiek is dat goed te doen.

**Sutra zingen.** In een korte “service” reciteren we dagelijks het hartsutra. Overgave aan het reciteren. De tekst diep in je door laten dringen. Een worsteling met jezelf misschien ook omdat je niet vertrouwd bent met het ritueel.

**Stille observatie in de natuur.** Je kiest in het begin van de sesshin een plaats op het terrein uit die je heel goed gaat leren kennen. Je kunt er een comfortabele stoel neerzetten. Op het terrein staan ook op verschillende plaatsen bankjes. Je zit daar twee uur per dag (of meer als je dat wilt). Je zit daar met een houding van grote belangstelling. Al je zintuigen open. Wat groeit hier, wat leeft hier, wat is hier gaande. Alsof het je broer en zuster zijn: hoe leven ze hier eigenlijk? Op deze plek maak je in ieder geval het ontwaken van de dag mee. Je staat dus vroeg op!

Als het helder weer is aan het eind van de dag sterren kijken. Is het weer niet geschikt om sterren te kijken dan is het een goed idee om ook nog een poosje in het donker op je plekje buiten te zitten.

**Dharmales.** Beide dagen is er een dharmales die het thema van de sesshin verbindt met je beoefening van dat moment. Er is alle ruimte om vragen te stellen.

We werken met een thema voor de hele sesshin. Het thema moet behulpzaam zijn bij je ontdekkingstocht en tegelijkertijd alle ruimte laten voor wat ieder voor zich te doen heeft. Het thema kan confronteren, of nieuwe deuren openen. Of wellicht beide.

**Interview.** Iedere dag voor iedereen een kort persoonlijk gesprek.

**Werk.** Tijdens de sesshin doen we alle voorkomende werkzaamheden zelf. Het zorgen voor een goed verloop van de sesshin. Het schoon en netjes houden van de leefruimtes en de zendo, zorgen voor de maaltijden, misschien ook wat werk in de moestuin of wat er ook maar te doen is.

Juni 2010.

## **Wat is zorgzaamheid?**

Deze nazomer, in het weekend van 20 tot 22 augustus, hield Zen in Salland haar eerste sesshin. Voor allen, en zeker voor degenen die voor het eerst aan een sesshin meededen, een indrukwekkende ervaring.

Tijdens de sesshin werkten we met het thema: Wat is zorgzaamheid?

Geen overdenkingen over de betekenis van zorgzaamheid.

Aandachtig gewaarzijn: wat is de houding van zorgzaamheid?

Hoe zit ik zorgzaam?

Hoe loop ik zorgzaam?

Hoe adem ik zorgzaam?

Hoe eet ik zorgzaam?

Hoe neem ik zorgzaam waar?

Hoe werk ik zorgzaam?

Hoe .....

In Boeddha's tijd werd de weg tot bevrijding gezien als een weg van onthechting. Van het uitdoven van alle begeerten. In zekere zin was het een praktijk van het zich afwenden van het wereldse leven.

Het was een grote ontdekking dat er al gauw beseft werd: als ik met al mijn vezels, met heel mijn bestaan, verbonden ben met al het andere, hoe kan ik dan bevrijd zijn, als er zelfs maar één wezen is dat lijdt?

In het stil waarnemen van onze geest is onze ontdekking over zorgzaamheid:

Geen claim leggen op de werkelijkheid; niet de werkelijkheid naar mijn voorkeur willen veranderen.

Wel: ontvankelijkheid, openheid, verbondenheid (niet: gehechtheid), mededogen, duurzaamheid.....

In de zentraditie zijn in het oude China koanverzamelingen aangelegd. Koans zijn verhaaltjes, historisch of geconstrueerd, over gebeurtenissen, gesprekken, meestal tussen een met name genoemde leraar en één of meer leerlingen. Soms is het ook een uitspraak van een leraar of een aanhaling uit één van de klassieke geschriften. Deze koans werpen vragen op. Vragen die niet bevredigend beantwoord kunnen worden met ons denken, met ons intellect. Kunnen ze eigenlijk wel beantwoord worden?

Voorval 87 uit de Hekiganroku gaat over zorgzaamheid. Het gaat als volgt:

*Unmon zei: "Medicijn en ziekte heffen elkaar op. De hele wereld is medicijn. Hoe zit het met jou?"*

De vraag is duidelijk.

Maar er is nog een vraag te stellen: Als de hele wereld medicijn is, waar is dan ziekte?

Twee vragen. De eerste vraag: *hoe zit het met jou?* Verwijst naar je persoonlijke bestaan. Hoe sta je in het leven. Hoe geef je er uitdrukking aan.

De tweede vraag: *Als de hele wereld medicijn is, waar is dan ziekte?* Verwijst naar de Grote Werkelijkheid. Het gaat over de fundamentele aanvaarding van het bestaan. Het gaat over je vertrouwen.

Zo verbindt deze koan het perspectief van ons alledaagse bestaan met het perspectief van het absolute, de eenheid, waar alle verschijnselen met elkaar verbonden zijn. Zo je wilt: met het perspectief van de eeuwigheid.

Twee perspectieven, één werkelijkheid.

Net zo komen wij deze twee perspectieven tegen in de vraag: wat is zorgzaamheid? Ook deze vraag gaat verder dan ons alledaagse bestaan. Het gaat over de bron van ons bestaan.

Kun je je bestaan aanvaarden, precies zoals het is? Kun je het vertrouwen?

Oké, een beetje misschien?

Kun je midden in dat vertrouwen gaan zitten?

Op het terrein van de Joxhorst, waar we onze sesshin hielden, waren we een groot deel van de dag buiten en leefden zo in nauwe verbondenheid met onze omgeving.

Er vlogen veel prachtige grote libellen rond. Een wonder van elegantie. Als ze aan het jagen waren, zagen we vooral hun prachtige vlucht. Nauwelijks was zichtbaar dat ze onderwijl muggen en kleine vliegjes ving. Een libel is een jager.

Toen, vlak voor ons, vloog een libel zich vast in een spinnenweb.

Wat doe je? Laat je de spin haar prooi? Of bevrijd je de libel?

We lieten de spin haar prooi.

De libel bevrijdde zichzelf.

Zodra je de vraag van de aanvaarding van je bestaan onder ogen ziet, ben je je bewust van de pijn in je leven. Dat wat je niet kunt hebben. Het grote lijden in de wereld en het kleine lijden aan je eigen beperkingen.

Kun je daar middenin gaan zitten? Middenin de plek waar je het eigenlijk niet goed uithoudt?

Kun je jezelf aanvaarden met alle pijnlijke plekken en moeilijke neigingen, zo, dat je daarmee iedereen, het hele bestaan aanvaardt?

Die aanvaarding is niet hetzelfde als alles maar goed vinden.

Je destructieve neigingen aanvaarden is niet hetzelfde als je er door mee laten nemen, ze uitageren.

Dit besef van aanvaarding, van diepe verbondenheid, precies daar ontdek je de Grote Werkelijkheid. Hoe breng je dat tot expressie in je eigen leven? Dat is onze beoefening!

Augustus 2010.

## De blauwe keizer.

Eind augustus. Sesshin. We kamperen op een rustige plek in Overijssel.

Opstaan als het nog donker is. Ieder voor zich gaat zitten op een plek op het terrein. De overgang van nacht naar dag. Het is heel stil. De vogels zingen niet meer, deze tijd van het jaar. De kikkers kwaken nog wel, maar niet op dit moment, het koudste deel van de dag. Niet helemaal stil. De eerste trekvogels komen al weer langs. Je kunt ze horen als ze van boom tot boom vliegen in kleine groepjes: vinken...groenlingen...ringmussen...Het gaat dag en nacht door.

De hemel licht steeds meer op. De sterren lossen op in het blauw van de dageraad. Nevelslierten. De subtiele trillertjes van steltloperijtjes, wegvliegend van hun overnachtingsplek.

Wat een levenskracht overal. Het overvalt me: elk levend wezen wil als individu overleven en iedereen gaat dood. Dit grote drama is niet zomaar een bijeffect van het bestaan. Het is haar drijvende kracht! "Alle bestaan is Boeddhanatuur," schreef Dogen, "vergankelijkheid is Boeddhanatuur!"

Klappers! Zazen, service, ontbijt, werk, aandachtig aanwezig zijn in de natuur, zazen, dharmales, middageten, opruimen, even rust, aandachtig aanwezig zijn in de natuur.....

De zon koestert het moerasje bij het kleine meertje. De plek waar ik zit vangt net wat schaduw. Het is lekker warm, niet te heet, niet te koud, precies goed. Ik voel zachtjes de wind op mijn gezicht.

De kikkers kwaken, niet meer zo gepassioneerd als in het voorjaar. Maar ze kwaken nog steeds. Waarom doen ze dat? Het krioelt er van de insecten die chaotisch door elkaar lijken te bewegen. Wat doen die lui hier eigenlijk? Hoe leven ze hier?

Kijken. Heel goed kijken....

Een grote libel, wonder van elegantie zwenkt snel vliegend boven het moerasje. Hij valt een andere grote libel aan en jaagt hem weg. En nog een keer, een andere misschien? Ik ben Anax imperator: de blauwe keizer, wie doet me wat? Ook als er geen

rivaal is om weg te jagen blijft de blauwe keizer snel zwenkend rondvliegen. Het is nauwelijks te zien, maar toch, ik zie het: bijna onzichtbare dansmugjes. De blauwe keizer is op jacht! Klappers! Thee. Stil genietend met kleine slokjes kijk ik uit over het meertje. Een grote blauwe libel komt langs vliegen. Nog eens. Nog eens, laag over de planten. Tot dan toe onzichtbaar: het web van een spin. De blauwe keizer vliegt zich vast. Woest probeert hij zich te bevrijden en lijkt zich zo steeds vaster in het web te verstrikken. Wat doen de andere sesshindeelnemers. Bevrijden zij de libel? Laten zij de spin haar prooi? Aandachtig volg ik de gebeurtenissen. Iemand aarzelt, steekt haar hand al uit. Nee, de spin mag haar prooi houden. Klappers! Iedereen staat op. De libel blijft achter. Ik kijk nog even. De libel geeft zich nog niet gewonnen. Zijn rechtervleugels kunnen weer vrij bewegen. Even later bevrijdt de blauwe keizer zichzelf. Het is weer stil. Zazen, avondeten, opruimen, ontspanningsoefeningen, zazen, geloften, buigingen. Buiten zitten in de schemer. De kikkers kwaken nog. De sterren verschijnen. De volle maan komt op. Een bosuil roept. Liggend in de tent: de bosuil roept. In mij roept de bosuil.

September 2010 – Gepubliceerd in De Zensor

# Zelfvertrouwen

Het is toch opmerkelijk hoeveel mensen in onze cultuur geneigd zijn bij tijd en wijle - of soms permanent - zichzelf toe te spreken op een manier die hun zelfvertrouwen ondermijnt. Zelfvertrouwen is niet alleen aan de orde. Het gaat ook om zelfwaardering.

Wat is dat toch?

Ons perfectionisme?

De waan dat we alles in de hand moeten hebben?

Of ook dat we misschien beter willen zijn dan een ander?

Hoe het ook zit, het is een pijnlijk aspect van ons bestaan.

Wat betekent dat voor onze beoefening?

We moeten ons goed realiseren dat zenbeoefening geen therapie is. Het kan ongetwijfeld heilzame effecten hebben, maar dat is niet waar het over gaat.

Als je ernstige problemen hebt met negatief over jezelf denken, zodanig dat het je belemmert in je dagelijks leven, dan is voor dat probleem niet zenbeoefening aangewezen, maar de gang naar een goede therapeut.

Toch is het wel een kwestie die in de beoefening aandacht behoeft.

Door negatief te denken over onszelf voeden we onze neiging om ons op te sluiten in onze eigen belevingswereld en ons daarmee apart te zetten van de rest van de wereld. We snijden onszelf af van de bron van ons bestaan.

Het is nu van belang je te oefenen om te gaan zitten midden in je vertrouwen. Hoe doe je dat? Hoe vind je uit wat dat voor jou betekent?

Zitten midden in je vertrouwen is niet zo gemakkelijk. Want



meestal is dat vertrouwen niet zo groot. We kunnen het maar moeilijk vinden. Maar het is er wel!

Onze natuur is vertrouwen!

Vaak is dat vertrouwen overdekt met onze pijnlijke ervaringen, onze moeilijke persoonlijkheidstrekjes. We kunnen het nog maar met moeite onderscheiden.

Oefenen middenin je vertrouwen betekent daarom oefenen midden in je pijnlijke kwesties.  
Vertrouw je dat?

Nadat je intensief geoefend hebt om concentratie en aandachtigheid te verwerven, door het tellen of volgen van de adem, wordt steeds zichtbaarder hoe je geest werkt. Hoe ontwikkelt je gedachteleven zich. Hoe vormen zich je oordelen, illusies, opvattingen.

En je ontdekt:

Negatieve opvattingen en gevoelens over jezelf zijn slechts opvattingen. Je bent het niet zelf.

Je bent niet je gedachten, je opvattingen, je verwarring, je illusies.

Hoe ontstaan ze? Hoe laat je ze los?

In het zien hiervan ontmoet je ook je pijnlijke plekken. Je littekens. Je verwarring. Kun je de aanwezigheid ervan verdragen? Kun je ze doorzien? Kun je ze aan een nader onderzoek onderwerpen?

Zenbeoefening is daarmee een persoonlijke kwestie geworden. We kunnen aanwijzingen krijgen van de leraar over hoe we moeten oefenen. Maar wat we te doen hebben is een strikt persoonlijke zaak.

De komende tijd zullen we zelfvertrouwen en zelfwaardering, of het ontbreken ervan, aan een nader onderzoek onderwerpen.

We doen dat door de komende weken steeds een koan te bespreken die raakt aan dit thema.

(Koans zijn zenverhaaltjes die gebruikt worden om de grote kwesties in ons leven te onderzoeken.

Ze bestaan meestal uit een dialoog tussen een zenmeester en een leerling en in dat verhaal ontdekt de leerling doorgaans iets dat van wezenlijk belang is.

Ze spelen zich meestal af in het oude China en geven een historische gebeurtenis weer of ze zijn geconstrueerd.)

De eerste koan die we besproken hebben gaat over de tweede en derde stamhouder van het Chinese zen.

Jianzhi Sengcan, de derde stamhouder, die toen nog leerling was, vroeg aan zijn leraar, Dazu Huike: *“Mijn lichaam is besmet met lepra. Ik smeed u, priester, om me te reinigen van mijn zonden.”*

Dazu Huike zei: *“Breng me je zonden en ik zal je ervan reinigen.”*

Jianzhi Sengcan pauzeerde even en zei toen: *“Als ik zoek naar mijn zonden, kan ik ze niet vinden.”*

De stamhouder (Dazu Huike) antwoordde: *“Ik heb je al gereinigd van je zonden. Je moet vertrouwen op de Boeddha, Dharma en Sangha.”*

Zie je wat Dazu Huike aan zijn leerling liet zien?  
Wat een zorgzaamheid!

Laten we verder oefenen, midden in ons vertrouwen. Het ga je goed.

Oktober 2010

## Bodhidharma

Als we beginnen met onze zenbeoefening leren we onze uitademingen te tellen. Van één tot tien en dan weer opnieuw. Een oeroude techniek die al beschreven wordt in de geschriften van het vroege Chinese zen. En daarin wordt verwezen naar nog oudere, voor ons onbekende geschriften.

Een techniek die ons helpt onze geest tot rust te brengen en ons te concentreren. Een techniek die daarom waardevol blijft, hoe lang je ook zen beoefent.

Adem tellen confronteert. We ontdekken hoe onrustig onze geest is. Hoe we bevangen raken in onze gedachtestroom. We ontdekken ook dat we steeds weer opschrikken, ontwaken uit die bevangenheid, om terug te keren tot het eenvoudige tellen.

Steeds duidelijker wordt niet alleen dat we bevangen raken door onze gedachtewereld, maar ook hoe dat gebeurt en wat de aard is van onze gedachtewereld. We kijken steeds meer, zoals Bodhidharma dat noemt, “rechtstreeks in onze geest”. Soms is dat een pijnlijk proces. Het laat ons onze illusies zien en hoe we daaraan gehecht zijn. En dat maakt onze illusies minder werkzaam. Het opent ons en toont ons de Grote Werkelijkheid.

In de zenliteratuur zijn vele aanwijzingen te vinden over hoe we dat ontdekkingsproces kunnen volgen. Maar de teksten zijn niet altijd gemakkelijk te verstaan. Een basistekst is “De verhandeling over de twee toegangspoorten en de vier beoefeningen”. Een korte tekst van Bodhidharma. Een legendarische figuur die vanuit India zen overbracht naar China, zo omstreeks het jaar 500. Het is de oudst bekende Chinese zentekst.

Een kort fragment hieruit:

*De toegangspoort door het Wezenlijke is om verlicht te worden tot de Waarheid door het onderricht. Je dient een diep vertrouwen te hebben in het feit dat alle levende wezens de*

*zelfde Ware Natuur hebben, zowel de gewone wezens als de verlichte wezens en dat deze Ware Natuur alleen verhuld is en niet waar te nemen door gewone mensen vanwege hun verwarrende indrukken en gevoelens.*

*Zij die zich afwenden van hun verwarrende indrukken en gevoelens en zich toewenden tot de Waarheid, zij die onbeweeglijk stil zitten in 'muurcontemplatie', waarin zelf en ander, gewone mensen en wijzen, één en hetzelfde zijn; zij blijven geconcentreerd, zonder verstoring, zelfs niet door de geschriften. Zo zijn zij op mysterieuze wijze verenigd met het Wezenlijke, zonder onderscheid te maken, sereen en stil; dit wordt genoemd: de toegangspoort door het Wezenlijke.*

Bodhidharma beoefende zazen, zitmeditatie, door te zitten met zijn gezicht naar de muur. Niet meer tellen, heel stil zitten.

En dan? Wat moet je dan met je geest?

Dat is in dit stadium een belangrijke kwestie om te ontdekken.

Het probleem met veel van die aanwijzingen is dat ze je misschien wel in de goede richting zetten, maar je niet precies (kunnen) zeggen hoe je dat moet doen. Als je het zelf ontdekt herken je: Ja, zo is het precies.

Je kunt wel aanwijzingen krijgen, maar je blijft je eigen leraar. De enige die het kan ontdekken ben jij!

Wat zegt Bodhidharma? Hij zegt niets anders dan onbeweeglijk stil te zitten in 'muurcontemplatie' en je toe te wenden tot de Waarheid. Die waarheid zijn geen dogma's. Je kunt het ook de Grote Werkelijkheid noemen. Het heeft vele namen, want het is niet goed in woorden uit te drukken en toch proberen we het steeds opnieuw. En hij zegt nog iets: *"Je dient een diep vertrouwen te hebben in het feit dat alle levende wezens de zelfde Ware Natuur hebben, zowel de gewone wezens als de verlichte wezens"*.

En vervolgens: *"dat deze Ware Natuur alleen verhuld is en niet waar te nemen door gewone mensen vanwege hun verwarrende*

*indrukken en gevoelens”.*

Het is er wel, maar we zien het niet. En daarom zitten we. Midden in ons vertrouwen. Ons vertrouwen, dat we vaak nauwelijks kunnen ervaren. Maar het is er altijd en in onze beoefening wordt het zichtbaar.

Wij oefenen niet in de beslotenheid van een klooster. Wij oefenen te midden van ons leven van alle dag. Meer nog: ons leven van alle dag is onze beoefening. En zazen ondersteunt die beoefening.

Tijdens de intensieve zenweek thuis richten we ons helemaal op dat aspect van onze beoefening: ons leven van alledag. Hoe doen we dat?

Ik wens je een vruchtbaar jaar toe. Dat je je moeilijkheden aankunt, dat je geniet van je leven, dat je gelukkig zult zijn!

Januari 2011.