

Achtergronden van zenmeditatie en mindfulnesstraining

Jan Mukan Klungers



Zen in Salland

www.zeninsalland.nl

zeninsalland@kpnmail.nl

0570 522437

Inleiding

In dit document wordt uitgelegd wat zen is, en wat mindfulness is, hoe het geworteld is in het boeddhisme, hoe het gepraktiseerd wordt en wat wij, als westerse mensen er aan zouden kunnen hebben.

Kort wordt aangeduid wat de kern is van zenbeoefening en hoe zen zich ontwikkeld heeft vanaf de tijd van het ontstaan van het boeddhisme tot aan het westerse zen.

Beschreven wordt hoe mindfulnessstraining een onderdeel vormt van de zenpraktijk.

Tenslotte wordt beschreven hoe de zenpraktijk door Zen in Salland wordt vormgegeven.

Wat is Zen?

Zen is een stroming van het boeddhisme die zich ontwikkeld heeft in Japan. Het boeddhisme past zich gemakkelijk aan aan de cultuur waarin het zich vestigt. Vaak worden daarbij elementen uit de religie van die cultuur ingepast. Het boeddhisme ontstond ongeveer 2500 jaar geleden in Noord India en verspreidde zich van daar over Azië. Vanuit India vestigde het boeddhisme zich in China als ch'an. 'Ch'an' is het Chinese woord voor het (Sanskriet) woord 'dyana' dat 'meditatie' betekent. In China werd het ch'an boeddhisme beïnvloed door het taoïsme. Rond 1200 vestigde ch'an zich in Japan. Ch'an werd daar zen.

Zen betekent dus eigenlijk 'meditatie'.

In de twintigste eeuw, voornamelijk na de tweede wereldoorlog gingen mensen uit Europa en de Verenigde Staten zen studeren bij Japanse zenleraren. Later vestigden zich ook enkele Japanse zenleraren in de Verenigde Staten. Inmiddels zijn er al twee of drie generaties westerse zenleraren. Daarmee is nu een proces in gang gezet waarbij zen zich aanpast aan de westerse cultuur. Zo zien we dat veel westerse leraren de strakke formele Japanse benadering loslaten. Sommige leraren verbinden zen met moderne psychologische benaderingen terwijl anderzijds sommige westerse psychotherapieën beïnvloed zijn door zen.

Zen legt sterk de nadruk op meditatie als een methode om tot inzicht te komen. Het is een heel vrijzinnige benadering van het boeddhisme die aangeeft dat de geschriften weliswaar behulpzaam kunnen zijn bij het komen tot inzicht, maar dat geschriften evenzo door onbegrip en misinterpretaties juist een belemmering kunnen worden. Inzicht is een directe ervaring die niet door studie verkregen kan worden. Zen legt daarom een sterke nadruk op de persoonlijke overdracht van leraar op leerling. Dit persoonlijk onderricht wordt dus ook mede ingekleurd door de persoon van de leraar en de leerling. Deze persoonlijke overdracht houdt ook in dat een leraar één of meerdere van zijn leerlingen kan erkennen als leraar in de traditie van zen. Op deze manier is van elke erkende leraar een soort stamboom, de lineage, ontstaan, waarin de namen van alle leraren vanaf de historische Boeddha vermeld staan.

Achtergronden van zenmeditatie en mindfulnessstraining

Het inzicht waar het hier over gaat zou je kunnen benoemen als “het geheim van het leven”. Zen spreekt in dit verband over “de grote zaak van leven-en-dood”. De streepjes tussen de woorden geven hier aan dat dit bedoeld is als één begrip. Het gaat dus niet over de tegenstelling leven – dood, maar over de éénheid, de onscheidbaarheid van leven en dood. Voortdurend wordt een diep respect getoond voor het bestaan. Dit bestaan wordt gezien als een éénheid. De menselijke verwarring bestaat er volgens zen uit dat het leven beleefd wordt als een veelheid van verschijnselen, waarbij de basale tegenstelling is, het beleven van onszelf als een op zich zelf bestaand ‘iets’, afgescheiden van het andere bestaande. We zouden deze verwarring ook kunnen benoemen als onze egocentrische werkelijkheidsbeleving.

In deze egocentrische werkelijkheidsbeleving scheppen wij onze eigen werkelijkheid door alles wat wij ervaren een naam te geven en er onze gedachten en oordelen over te hebben. We maken zo als het ware een schema, een landkaart, van de wereld zoals we die ervaren. Vervolgens verwarren we deze door onszelf gecreëerde werkelijkheid met de werkelijkheid zelf. We denken dat onze landkaart de wereld zelf is. Wij zien niet onze buurman, maar het beeld wat wij van onze buurman hebben. Wij zien niet onszelf, maar het beeld wat wij van onszelf hebben.

Zen beoogt de mens te helpen zich te ontwikkelen tot iemand die de werkelijkheid beleeft als een geheel dat het bestaan heet, en waarvan hij of zij een onafscheidbaar aspect is. Het gaat er dus niet om dit als een soort filosofie verstandelijk te erkennen, maar om dit daadwerkelijk zo te ervaren. Deze diepgaande ervaring van heelheid wordt bevrijding of verlichting genoemd.

Deze heelheid is eigenlijk niet goed in taal uit te drukken. Taal drukt zich immers uit door onderscheid te maken. Als iets ‘dit’ is, is het niet ‘dat’. Taal drukt zich uit in begrippen. In onderscheidingen en tegenstellingen. Daarom worden de geschriften ook gezien als relatieve hulpmiddelen. Ze kunnen iemand helpen, maar ze kunnen ook in de weg zitten om tot werkelijk inzicht te komen.

Deze bevrijding wordt niet gezien als een individuele zaak, maar als een zaak van het hele bestaan. Als mijn eigen bevrijding los zou staan

Achtergronden van zenmeditatie en mindfulnessstraining van het bestaan van anderen zou het geen bevrijding zijn. Ik zou nog steeds gevangen zijn in mijn egocentrische werkelijkheidsbeleving. Dit wordt verbeeld in de mythische figuur Kanzeon. Kanzeon is bekend onder vele namen. In het oude India was het één van de leerlingen van de historische Boeddha. Zijn Sanskriet naam is Avalokiteshvara. In China werd hij Kwan-Yin genoemd en kreeg hij een vrouwelijke gedaante. In Japan werd hij Kanzeon of Kannon genoemd (het Japanse cameramerk Canon).

Over deze Kanzeon ontstond de legende dat hij op het punt stond het Nirvana binnen te gaan toen hij achter zich het geluid hoorde van het verdriet van de wereld. Hij legde toen de gelofte af het Nirvana niet binnen te gaan voordat alle levende wezens bevrijd zijn. Zenmonniken en lekenbeoefenaars hernieuwen daarom dagelijks de hiernaar verwijzende bodhissatva geloften:

*Hoe talloos de levende wezens ook zijn, ik beloof ze allen te bevrijden.
Hoe peilloos de oorzaak van lijden ook is, is ik beloof haar geheel te verwijderen.*

Hoe talloos de dharma's (hier: verschijnselen) ook zijn, ik beloof ze allen te verstaan.

Hoe eindeloos de Boeddhaweg ook is, ik beloof hem ten einde te gaan.

Deze bodhisattvageloften moeten niet gezien worden als een soort geboden, waartegen je zondigt als je ze niet nakomt. De hele formulering drukt al uit dat het eigenlijk onmogelijke geloften zijn. Ze drukken de diepe wens van de mensheid uit dat alles uiteindelijk met iedereen goed komt. Ze drukken uit wat ik heel graag wil. Zo zijn het richtingaanwijzers die me er telkens aan herinneren dat ik iets te doen heb.

Tegen de achtergrond van het voorgaande zou zen gekarakteriseerd kunnen worden als een oefening in de bereidheid om je leven volledig te leven, met alle vreugde en pijn die erbij hoort.

Het zou ook gekarakteriseerd kunnen worden als een oefening in openheid, de bereidheid om mijn gedachten en oordelen los te laten en de werkelijkheid direct te ervaren.

Daarmee is de formele meditatie een oefening die ons helpt om ons dagelijks leven als geheel tot onze beoefening te maken. Een voortdurende oefening in aandachtig leven. In aanwezig zijn in het nu.

Achtergronden van zenmeditatie en mindfulnessstraining

Deze beoefening van aandacht wordt mindfulness genoemd. Een weg die nooit af is want de weg is het leven zelf.

Wat is mindfulnessstraining?

Mindfulness is een praktijk van diepgaande aandacht beoefenen voor het leven zoals het zich aan ons voordoet. Niet alleen datgene wat ons bevalt, maar ook datgene wat weerbarstig is. Wat ons pijn doet en wat we misschien liever uit de weg gaan. Het is ontwikkeld door Jon Kabatt-Zin. Als arts werkte hij met patiënten die leden onder de stress van het lijden aan een ernstige ziekte. Hij zocht naar mogelijkheden om datgene wat hij als heilzaam ervoer in zijn eigen zenmeditatiepraktijk, in te zetten bij het omgaan met de spanningen die het leven met zich meebrengt. Uiteindelijk leidde dat tot het ontstaan van de Stress Reduction Clinic waar het door hem ontwikkelde programma werd aangeboden. Inmiddels is er uitgebreid onderzoek naar deze methode gedaan en is de effectiviteit ervan aangetoond. Er werden zo ook programma's ontwikkeld met een uitgesproken therapeutisch karakter. Hierbij werd Mindfulness training gecombineerd met westerse therapeutische technieken. Zo zijn er programma's voor mensen met een borderline persoonlijkheidsstoornis en voor mensen met depressieve klachten. Bekend zijn ook de ondersteuningsprogramma's voor mensen met een ongeneeslijke ziekte.

De basis van mindfulness training is dus de meditatiepraktijk. Hierbij wordt aandacht geschonken aan het nauwkeurig ervaren en observeren van de eigen reacties op de gebeurtenissen in ons leven. Hierdoor ontstaat een zekere afstand van onze gedachten en emoties. Gedachten en emoties worden echter beslist niet onderdrukt. Ze worden aan een nader onderzoek onderworpen. We ontdekken dat we geneigd zijn ons te laten meeslepen door onze gedachten en emoties. Vaak zo sterk dat we onszelf identificeren met onze gedachten en emoties. Het is voor veel mensen dan ook een bevrijding op een zeker moment te ervaren dat we niet onze gedachten en emoties *zijn*. Dat schept ruimte om op een nieuwe manier naar ons leven te kijken en op een andere manier in het leven te staan.

In de zenpraktijk beoefenen we naast meditatie ook aandacht, mindfulness. Het is de informele beoefening van het diepgaand aandacht schenken aan alles wat we doen in ons dagelijks leven.

Wat is boeddhisme?

Het boeddhisme ontstond vanuit een levensvraag. In de oude geschriften wordt verhaald hoe prins Gautama in weelde en afzondering opgroeide. Alle lijden werd bij hem vandaan gehouden. Toen hij geconfronteerd werd met lijden was hij diep geschokt. Hij verliet zijn comfortabele leven en ging op zoektocht naar het antwoord op zijn vragen: hoe ontstaat lijden en hoe kunnen we bevrijd worden van lijden. Na jaren van diepgaand onderzoek door middel van meditatie kwam hij tot verlichting. Vanaf die tijd wordt hij Boeddha (=verlichte) genoemd. Zijn leer is buitengewoon rijk aan details over de aard van de werkelijkheid, het functioneren van de mens daarin, het lijden en het pad dat naar bevrijding van lijden leidt. In dit korte bestek is dat niet goed te verwoorden. Heel in het kort zijn de bevindingen van de Boeddha dat het bestaan een éénheid is. Niets bestaat op zichzelf. Al het bestaande is verweven met al het andere. Dat bestaan is aan voortdurende verandering onderhevig. Niets is bestendig, alles is vergankelijk.

Het probleem van de mens is dat hij deze ongewisheid van het bestaan niet goed kan verdragen. Hij zoekt houvast, onder andere in ideeën en in bezit. Hij vormt zich een beeld van de werkelijkheid en van zichzelf als onderdeel van die werkelijkheid. Vervolgens wordt dat beeld van de werkelijkheid en van zichzelf verward met de werkelijkheid zelf. De mens beleeft zichzelf als het centrum van zijn wereld, op zichzelf staand en min of meer gescheiden van de wereld om hem heen. Er wordt een basale tegenstelling gevormd: ik – niet-ik. Deze gedachte werkelijkheid en dit gedachte zelf zijn een illusie volgens het boeddhisme.

Deze verwarring bestaat uit begeerte of gehechtheid aan wat mij bevalt, haat of afkeer van wat mij niet bevalt en onverschilligheid. Dit is de oorzaak van lijden.

De weg uit dit lijden is de levende ervaring van de eenheid van het bestaan, waarin al het bestaande zijn plaats heeft, maar waarin het “ik” als iets afgescheidens van de levende werkelijkheid is weggefallen. In die ervaring is er geen plaats meer voor begeerte. Deze toestand van volledig uitgedoofde begeerte wordt nirvana genoemd.

Boeddha beveelt aan zijn leer niet zomaar aan te nemen maar zelf te onderzoeken of het juist is door zelf het pad van de Boeddha te gaan.

Achtergronden van zenmeditatie en mindfulnessstraining

De leraar heeft daarbij niet de functie van een verlichte, die weet hoe het zit, maar een spiritueel mentor, die je helpt om dat onderzoek te doen en te laten zien hoe hijzelf dat onderzoek doet.

Tijdens de eerste honderden jaren van het boeddhisme ontstond een praktijk die sterk de nadruk legde op onthechting en wereldverzaking. De opvatting was dat bevrijding alleen mogelijk was door zich volledig aan het pad te wijden in een klooster. Later ontstond er een nieuwe stroming die benadrukte dat bevrijding geen individuele zaak is, maar een zaak van alle levende wezens. De ontwikkeling van mededogen werd sterk benadrukt. Uit deze meer vrijzinnige benadering van het boeddhisme heeft zich het Tibetaans boeddhisme en zen ontwikkeld.

Westers zen

Met het vestigen van het boeddhisme in de westerse cultuur is er een nieuw ontwikkelingsproces in gang gezet waarbij het boeddhisme zich aanpast aan de westerse cultuur. De westerse cultuur heeft zijn wortels in de joods-christelijk-humanistische traditie. Westerse leraren hebben vaak een christelijke achtergrond. In ieder geval zijn zij opgegroeid in een samenleving die doorspekt is met christelijke elementen.

Dit heeft tot gevolg gehad dat westerse zenleraren en –beoefenaars hun christelijke wortels met nieuwe ogen gingen bezien. Ze ontdekten dat ook het christendom gezien kan worden als een expressie van het menselijke verlangen naar heelheid en eenheid. Veel westerse zenleraren laten zich ook inspireren door de christelijke geschriften en de grote christelijke mystieken.

In sommige rooms katholieke kloosters wordt zenmeditatie gebruikt in een christelijke context. Er zijn inmiddels ook zenleraren, door de traditie erkend, die verbonden zijn met de christelijke traditie. Ook zijn er zenbeoefenaars die zich met beide tradities verbonden weten. Er ontstond een levendige dialoog tussen boeddhisme en christendom. In deze dialoog is zen ook nadrukkelijk aangeraakt door de opvattingen van de feministische theologie. Westers zen neemt afstand van de patriarchale tradities, de mannelijke dominantie, die in vrijwel alle religies op de voorgrond staan.

Een andere belangrijke ontwikkeling die vooral het onderricht raakt is de verbinding met de westerse psychologie. De pragmatische westerse instelling leidde er toe dat de mogelijkheden werden onderzocht om boeddhistische methoden toe te passen als therapie. Er ontstonden therapieën waarbij boeddhistische methoden werden gecombineerd met moderne psychologische inzichten. Er zijn onder andere therapieën voor de behandeling van de borderline persoonlijkheidsstoornis en van depressie die mede gebaseerd zijn op boeddhistische methoden. Een variant hiervan is de mindfulnessstraining die wordt ingezet om mensen te helpen beter om te gaan met hun levenspijn en om een gelukkiger mens te worden. Onderzoek heeft de effectiviteit daarvan ook aangetoond.

Niet opgegroeid zijnde in een boeddhistische cultuur voelden de nieuwe zen beoefenaars zich vrij ook naar andere benaderingen te

Achtergronden van zenmeditatie en mindfulnessstraining kijken en te onderzoeken of deze waardevol konden zijn voor hun beoefening. Zo zijn in de huidige zenpraktijk ook Tibetaanse meditatiemethoden ingepast. Met name oefeningen gericht op het ontwikkelen van liefde en mededogen komen uit de Tibetaanse praktijk.

Zo is een westerse boeddhistische traditie aan het groeien die verbonden blijft met de zenboeddhistische traditie en die tegelijkertijd nieuwe verbindingen aan gaat en wegen zoekt om op een westerse manier om te gaan met de vragen die het leven oproept.

Zen in Salland

Zen in Salland begon eind 2006 haar activiteiten met het aanbieden van een introductie cursus zenmeditatie en mindfulnessstraining. Als plaats werd gekozen voor Raalte, zijnde de centrale plaats in de regio. Inmiddels is er ook een groep gestart in Deventer.

Er worden regelmatig introductie cursussen aangeboden. Dit wordt bekend gemaakt op de website van Zen in Salland en in de regionale krant en weekbladen.

Een introductie cursus leert je de basis van zenmeditatie, zo dat je mee kunt doen met de zenavonden van de doorlopende groep.

Inmiddels is er een bloeiende doorlopende groep die wekelijks, uitgezonderd schoolvakanties bij elkaar komt.

De doorlopende groep is toegankelijk voor ieder die voldoende ervaren is met zen om het programma te kunnen volgen.

De indeling van de avond is als volgt:

Zazen (zitmeditatie)	25 minuten
Kinhin (loopmeditatie)	10 minuten
Zazen	25 minuten
Dharmales	30-45 minuten

Tijdens de eerste zazenperiode is er op afspraak gelegenheid voor daisan, een persoonlijk onderhoud met de zenleraar.

Binnen Zen in Salland wordt zen beoefend in de traditie van de internationale Kanzeonsangha.

De Kanzeonsangha is geworteld in het Soto zen. In de westerse wereld was Taizan Maezumi roshi de stichter van Het Los Angeles Zen Center. Eén van de opvolgers van Maezumi roshi is Dennis Genpo Merzel roshi. Hij stichtte de Kanzeonsangha. Niko Sojun Tydeman *sensei* is één van de opvolgers van Genpo roshi. Hij geeft les in het Kanzeon Zen Centrum in Amsterdam.

Jan Mukan Klungers *hoshi* is leerling van Niko sensei.

Hij begon zijn zenbeoefening omstreeks 1972 en studeerde bij verschillende leraren. In 1990 werd hij leerling van Niko Sojun Tydeman *sensei*. Vanaf 1995 gaf hij zenonderricht bij de zengroep van het studentenpastoraat in Enschede en vanaf 2006 geeft hij les in Zen in Salland. Hij ontving in 1994 zijn lekenwijding (Jukai) van Genpo *roshi*

Achtergronden van zenmeditatie en mindfulnessstraining en in 2013 zijn monnikenwijding (Shukke Tokudo) en leraren-priesterwijding (Denkai) van zijn leraar Niko Sojun Tydeman *sensei*.

Binnen Zen in Salland wordt, als onderdeel van de zenstraining, veel waarde gehecht aan het herstel van de verbinding met de natuur. De mens wordt daarbij niet beschouwd als buiten de natuur staand, maar als onderdeel van de natuur.

In langerdurende programma's zoals een intensieve zendag of in een zenretraite is het in de natuur aanwezig zijn doorgaans onderdeel van het programma. Daarnaast werkt Zen in Salland samen met Staatsbosbeheer IJsselvallei bij het aanbieden van stiltewandelingen in de Duursche Waarden.

Jan Mukan Klungers

Wijhe, december 2009.

Laatste aanpassing november 2013.