



Zenbeoefening

bij

Zen in Salland

Alle informatie over het programma

Inhoud

| | |
|--|----|
| De zendo als oefening: zendo etiquette | 3 |
| Service | 8 |
| Daisan | 9 |
| Ritueel | 11 |
| Shikantaza: alleen maar zitten | 16 |
| Koanstudie: werken met je kwesties | 17 |
| Intensieve programma's | 19 |
| Stiltewandelingen | 22 |
| Shoken: leerling worden | 24 |
| Jukai: de geloften afleggen | 25 |
| Shukke Tokudo: thuisloosheid | |

De zendo als oefening.

De zendo, de ruimte voor de formele beoefening van zen, is een ruimte waar wakker zijn, aanwezig zijn beoefend wordt. Daarom herinneren de gewoontes in de zendo ons voortdurend aan die precieze, wakkere houding.

Maak je geen zorgen als je de gewoontes niet allemaal meteen kunt onthouden. Dat komt vanzelf.

We houden de zendo netjes. Spullen die je meeneemt leg je zoveel mogelijk onder de meditatiemat.

In de zendo draag je geen schoenen. De kleding die je draagt trekt niet de aandacht naar zich toe (zoals felle kleuren, veel bloot). Je gebruikt geen sterke geurtjes.

In de zendo wordt het spreken zo veel als mogelijk vermeden. Uitzondering hierop is de dharmales.

Het is prettig als je ruim op tijd bent. Dan heb je nog de gelegenheid om je plaats in orde te maken; kussen of bankje, juiste kussendikte, eventuele hulpkussentjes.

De jikido (degenen die de tijd aangeeft met de bellen) geeft met klappers aan dat het tijd is om de zendo binnen te gaan. Je hoeft echter niet te wachten op dit teken. Je kunt ook al eerder in de zendo gaan zitten.

Je stapt, met je rechtervoet eerst, over de drempel en na één kleine stap buig je in de richting van het altaar. Een staande buiging met je handen vlak tegen elkaar, de vingers naar boven (gassho). Vervolgens loop je langs de matten (dus niet middendoor de ruimte) naar je plaats. Voor de plaats staand maak je gassho naar je kussen. Daarna draai je je om en maakt

gassho naar de ruimte (naar alle aanwezigen). Dan ga je zitten. Als er iemand naast je komt zitten beantwoord je zijn of haar gassho naar het kussen met gassho vanuit een zittende houding. Als er iemand tegenover je gaat zitten (of de plaatsen aan weerszijden van de tegenoverliggende plaats) dan beantwoord je zijn of haar gassho naar de ruimte (de aanwezigen) met gassho vanuit zittende positie.

Zazen

Als de leraar binnenkomt zit je in meditatiehouding, de handen op de knieën. Als de leraar gassho naar het kussen maakt voor hij gaat zitten, groet je terug met gassho. Zodra de eerste bel klinkt leg je je handen in de concentratiemudra. Het begin van de meditatie wordt aangekondigd met drie keer bellen.

Het einde van de meditatieperiode wordt aangekondigd met twee keer bellen als er kinhin (loopmeditatie) volgt en één keer bellen als dat de laatste meditatieperiode was.

Je maakt dan vanuit zittende houding gassho naar elkaar.

Je wacht met opstaan tot de jikido opstaat.

Je strijkt kussen en mat glad; maakt gassho naar het kussen en draait je om, zodat je met je rug naar je mat staat. Handen in gassho.

Kihin

Als de klappers klinken maak je gassho naar elkaar en draait linksom een kwart slag. Als de klappers weer klinken leg je je handen voor je borstbeen. Linkerhand in een losse vuist, rechterhand er losjes overheen. Als je het prettiger vindt om dat andersom te doen is dat prima.

Je past het tempo van de kinhin aan aan degene die voorop loopt en het tempo aangeeft.

Als je tijdens de kinhin naar het toilet wilt gaan stap je uit de rij als je bij de deur aangekomen bent. Bij terugkomst wacht je bij de deur tot je plaats in de rij voorbij komt, je maakt een kleine buiging (gassho) ten teken dat je in wilt voegen en vervolgens voeg je in.

Het eerste deel van kinhin gaat heel langzaam. De klappers geven daarna het teken dat we overgaan naar snelle kinhin. Als de klappers klinken ten teken dat de kinhin ten einde is doe je je handen in gassho en je loopt in rustig wandeltempo naar je plaats. Gassho voor je kussen en met de rug naar je kussen gaan staan tot de klappers weer klinken. Gassho naar elkaar en weer gaan zitten.

Bedenk dat buigen de expressie is van een diep respect voor het bestaan, voor de werkelijkheid. Als je buigt voor de boeddha, buigt je voor de boeddha in jezelf, in je medebeoefenaars.

Service

Eens per maand is er service (sutrazingen). In een apart hoofdstuk wordt beknopt uitgelegd hoe dat gaat.

Dharmales

Voor de dharmales reciteren we het *gatha ter opening van het sutra*.

Jikido,ino en leraar houden hun handen gassho. De bel klinkt. De ino reciteert de aanhef.

De bel klinkt weer. Op dat moment doe je de handen in gassho en gezamenlijk reciteren we het vers.

(Dit gatha is geen eerbetoon aan de leraar, maar aan het moment van onderricht. Het drukt het voornemen van ieder uit dit moment volledig te laten bloeien.)

Tijdens de dharmales ben je vrij om vragen te stellen naar aanleiding van wat er gezegd wordt.

Vier geloften, drie buigingen

Na de dharmales klinkt de bel.

Ieder houdt de handen in gassho en gezamenlijk reciteren we drie maal de bodhisattvageloften.

Twee kleine belletjes: ieder gaat staan. Als ieder staat kondigen een serie kleine belletjes de buigingen aan. Elke buiging wordt daarna aangekondigd met een klein belletje.

Je maakt dan steeds een volledige buiging.

Na de buigingen maak je, aangekondigd door een belletje, vanuit staande houding gassho naar het altaar. Daarna vanuit staande houding sasshu (buiging met handen gevouwen ter hoogte van de maag) naar elkaar.

Dat is het einde van de bijeenkomst.

De leraar verlaat als eerste de zendo.

Je verlaat de zendo zonder te buigen (symbool voor: je verlaat de zendo nooit, je komt de zendo alleen steeds opnieuw weer binnen).

Posities

In de zendo zijn verschillende posities (taken), die ook regelmatig wisselen:

Jikido – degene die de tijd aangeeft en die de zorg heeft voor de zendo (incl. altaar). De jikido zit dichtbij de deur, doorgaans tegenover het altaar.

Ino – de voorzanger. De ino geeft voor de service zo nodig aanwijzingen voor de opstelling van de deelnemers ten opzichte van het altaar. Dat is vooral in een grote zendo met veel deelnemers van belang. In een kleine zendo blijven de deelnemers doorgaans op de plaats zitten waar zij ook zazen beoefenen. De ino zit op de derde plaats vanaf het altaar, aan de rechterkant. Zingt/reciteert de titel van de te reciteren tekst, zodat ieder weet welke tekst gereciteerd gaat worden. De ino zet in. De ino reciteert de verbindende teksten. De ino zet ook in als er buiten de service om gereciteerd wordt: voor en na de dharmales.

Doan – Bedient de bellen tijdens de service. Meestal heeft de jikido ook de positie van doan.

Makugyo – degene die met een houten trommel het tempo aangeeft bij het reciteren van de sutra's.

Dennan – degene(n) die de sutraboekjes uitdelen en weer ophalen.

De indeling van een zazen avond is als volgt:

Binnenkomst in de zendo

Zazen – kinhin – zazen

Service (sutra zingen) - maandelijks

Dharma les

Vier geloftes, drie buigingen

Verlaten van de zendo

Service

Regelmatig wordt er bij Zen in Salland een service gehouden. Tijdens bijzondere programma's, zoals de intensieve week of een sesshin (intensieve retraite) wordt er als regel dagelijks een service gehouden. In de doorlopende groep is dat eens per maand.

Service is een ceremonie, waarbij sutra's worden gereciteerd. De verbindende teksten worden door de ino (voorzanger) gereciteerd.

De teksten die gereciteerd worden zijn:

- Hartsutra
- De identiteit van veelheid en eenheid

Doorgaans één van de twee.

Daarna wordt een korte tekst gereciteerd die is opgedragen aan bodhisattva Avalokiteshvara (Japans: Kanzeon), de bodhisattva van het mededogen. Deze tekst wordt negen keer achter elkaar gereciteerd. Steeds sneller.

In de toewijding, die gereciteerd wordt door de ino worden recent overledenen herdacht en zieken wordt het beste toegewenst.

Als je wilt kun je hiervoor namen opgeven.

Het tempo van het reciteren wordt aangegeven met een houten trommeltje (makugyo).

De hele ceremonie wordt begeleid met bellen en een wierook offer ritueel.

Aan het begin en aan het eind van de ceremonie worden drie volledige buigingen uitgevoerd.

Soms wordt een service opgedragen aan een specifiek persoon, bijvoorbeeld iemand die net is overleden.

De opstelling tijdens de service wordt geregeld door de ino.

Daisan

Daisan is het individuele gesprek tussen leraar en leerling. Tijdens sesshins (intensieve, meerdaagse trainingsperiode) word je uitgenodigd voor daisan. Als je pas begonnen bent met je zens studie word je een keer uitgenodigd voor daisan. Verder is daisan als regel op initiatief van de leerling. Je maakt hiervoor mondeling of per e-mail een afspraak.

Daisan gaat over beoefening. Dat is: over je leven, zoals het zich voltrekt. Tijdens daisan spreek je over je vragen en de problemen die je tegenkomt bij de beoefening. Je spreekt ook uit wat je in de beoefening ontdekt hebt.

Het is aan te raden niet alleen daisan te vragen als je met een probleem zit, maar regelmatig daisan te vragen, zelfs als je niet weet waar je het over zou moeten hebben.

Het is een belangrijke gelegenheid om openheid en vertrouwen te oefenen.

De formele gang van zaken bij daisan is als volgt:

Je krijgt van te voren te horen in welke volgorde leerlingen voor daisan verwacht worden.

Als de leraar de zendo heeft verlaten voor daisan word je enige tijd later door de jisha (assistent van de leraar) uitgenodigd om naar daisan te gaan.

Voor de daisanruimte wacht je tot er een belletje klinkt. Je staat op en als er al iemand in de daisanruimte is, wacht je tot de deur open gaat. Degene die de daisanruimte verlaat en degene die de daisanruimte binnengaat maken gassho naar elkaar.

Je gaat de ruimte binnen (degene die de ruimte verlaat sluit de deur) en gaat voor de leraar staan. Je maakt gassho en gaat zitten in seiza (op de knieën, billen op de hielen, al of niet met steun van een kussen).

Je noemt je naam en je beoefening (als je elkaar goed kent wordt dit in de praktijk achterwege gelaten):

Mijn naam is, mijn praktijk is(adem volgen, shikantaza);
dan wel: mijn koan is.....

Aan het einde van het gesprek luidt de leraar een belletje.

Je staat op en maakt gassho naar de leraar.

Je doet de deur open en maakt gassho naar degene die binnenkomt. Daarna sluit je de deur en gaat terug naar de zendo.

In de praktijk gaat de daisan, zeker als leraar en leerling elkaar al goed kennen, informeler.

De manier waarop je te kennen wordt gegeven dat je naar de daisanruimte kunt gaan kan ook afwijken van de formele gang van zaken.

Rituelen

Als je net met zen begonnen bent zul je ontdekken dat zen niet alleen over mediteren gaat, maar ook over rituelen. Velen voelen daar in het begin een grote weerstand tegen.

Er is niets mis met weerstand. Daarover later meer. Maar je mist wel iets in de beoefening dat van belang voor je kan zijn als je je afzijdig houdt van de rituelen. Daarom wordt er hier iets uitgelegd over de betekenis die rituelen kunnen hebben in je beoefening.

In je gewone, alledaagse leven voer je voortdurend vele rituelen uit, zonder dat je beseft dat het rituelen zijn. Zich telkens herhalende vormen, die een specifieke betekenis hebben. Kijk er maar eens goed naar. Sommigen zijn van vrijwel iedereen. Anderen zijn heel specifiek rituelen van jezelf.

's Morgens opstaan. Tandens poetsen. Je aankleden. Koffie of thee zetten voor het ontbijt. Het ontbijt zelf. Iemand begroeten (daar zijn zelfs verschillende rituelen voor, naar gelang de betekenis van de persoon in je leven). Afscheid nemen. De hond uitlaten. Je kind naar bed brengen. Enzovoort. Allemaal steeds herhaalde series van handelingen met een specifieke betekenis. Bij sommige rituelen rommel je maar wat aan. Andere doe je heel precies. In die rituelen zorg je voor je leven.

En toch... uitgesproken rituelen waar je niet vertrouwd mee bent kunnen alles in je doen steigeren. En voor dit moment? Laat het gerust zo. Laat de anderen gerust hun ritueel uitvoeren en doe niet mee.

Je bent begonnen met zazen. Ervaar je dat niet als ritueel? Heel precies gaan zitten. Een zacht gestrekte rug, je nek iets uitgerekt, je kin wat ingetrokken, je ogen geloken, je handen in de mudra. De bel. Heel stil blijven zitten. Je adem tellen of volgen tot de bel weer klinkt ten teken dat de meditatieperiode voorbij is. Daarna kinhin. Heel precies lopen. Voetje voor voetje. Heel langzaam. Al je aandacht in je voeten.....

Als dat geen ritueel is!

Oké, dat is meditatie. Dat wilde je leren. Je ontdekte ook dat het je iets doet. Dat je er rust in vindt. Dat de pijnlijke plekken in je leven zich tonen en dat dan blijkt dat je het enigszins kunt verdragen. Dat moet toch op de één of andere manier een vorm hebben. Maar vervolgens komt erbij dat je moet buigen.

Verschillende soorten buigingen zelfs. En dat reciteren! Moeilijk toegankelijke teksten of zelfs teksten waartegen je in opstand komt? `Hoe kan ik nu het onmogelijke beloven?`

Misschien voel je je zelfs wel gewond door hoe je bent opgegroeid in een andere religieuze traditie. Heb je dat net achter je gelaten, met alle rituelen die daar bijhoren en dan kom je hierin terecht!

Dat is wel een punt.

Heb je die traditie echt achter je gelaten? Heb je er vrede mee gesloten? Als het nu zo opspeelt is dat waarschijnlijk niet het geval. Als de tijd er rijp voor is zou je er misschien vrede mee kunnen sluiten. En wellicht de wijsheid van die traditie herontdekken en herwaarderen. Boeddhisme en Christendom of Islam kunnen het uitstekend naast elkaar uithouden zolang het niet uitgesproken orthodox van karakter is.

Veel mensen die zich met zen verbonden voelen, hebben christelijke wortels. Ze hebben zich daarvan losgemaakt en dat voelt als een bevrijding. Niet meer zonde en schuld, maar bevrijding!

Een tijd geleden was er op de televisie een reportage over Zuid Korea. Dat is een uitdrukkelijk boeddhistisch land. Het Christendom is daar sterk groeiende. En wat zeiden de bekeerde Koreanen? Al dat gedoe over karma in het Boeddhisme. Nee, dan het Christendom: vergeving!

Religie blijft mensenwerk!

Het kan zelfs zijn dat het ritueel binnen de zentraditie je gaat helpen om vrede te sluiten met de religie waarin je bent opgegroeid.

Waarom nu al dat ritueel?

Van sommige vormen weet ik niet eens precies wat voor betekenis het heeft, waar het vandaan komt. Het is nu eenmaal onderdeel van de vormen die we bewaren. En dat is in orde. We doen een ritueel heel precies. Een ritueel is bij voorkeur zo opgebouwd dat het je meteen toont als je er met je aandacht niet bij bent. We drukken er iets mee uit. Diepe aandacht. Respect. Overgave. Verbondenheid. Het helpt ons iets te herinneren. Iets dat we ons hebben voorgenomen. Iets dat van wezenlijk belang is voor ons.

Het doet ook iets met ons. Misschien niet meteen. We kunnen het waarschijnlijk niet aanwijzen of uitleggen. Van rituelen kunnen we iets leren wat we niet met mediteren kunnen leren, wat we ook niet met studeren of nadenken kunnen leren. En wat het is? Niemand kan het precies uitleggen.

Maar vol overgave een buiging maken verandert iets in ons. Teksten reciteren, zelfs als we niet precies begrijpen waar het over gaat, doen iets met ons. Het resoneren van de klank in onze borst, in onze buik. De geheimen van de tekst, waar na jaren oefenen nog een betekenisvolle laag onder blijkt te zitten die we ons nooit hebben gerealiseerd. Het ons herinneren van hen die we verloren hebben, van hen die ziek zijn. Onze eigen sterfelijkheid....

Daarom. De zendo is onze oefenruimte. Daarmee is het een bijzondere plek.

Geen social talk in de zendo. We maken een staande buiging (gassho) als we binnenkomen. We maken een buiging voor ons kussen. We maken een buiging naar de andere beoefenaars in de ruimte. En dan gaan we zitten. Heel precies.

Het maken van een buiging betekent niet dat je jezelf vernedert. Buigen gaat over respect. Een staande buiging kan gezien worden als een respectvolle begroeting te vergelijken met het geven van een hand.

Een volledige buiging, zoals we die maken bij de service (sutra zingen) kan gezien worden als een respectvolle overgave aan de boeddhanatuur, die volgens het Boeddhisme in ieder van ons aanwezig is. Ik buig voor de Boeddha in mijzelf. Voor de Boeddha in alle anderen. Diep respect, diepgaande overgave aan het bestaan. Aan de Grote Werkelijkheid.

Je bent vrij om mee te doen, maar het hoeft niet!

Het reciteren van de teksten. Ook zo'n punt.

Voor de dharmales wordt een kort vers gereciteerd. Het is geen eerbetoon aan de leraar. De leraar reciteert mee. Hier wordt een voornemen uitgesproken. Het voornemen om deze situatie volledig tot zijn recht te laten komen. Het voornemen om deze situatie te laten bloeien.

Aan het eind van de bijeenkomst worden de bodhisattvageloften gereciteerd. Ik beloof om alle levende wezens te bevrijden en nog zo wat onmogelijkheden. Ze worden in de tekst zelfs uitgedrukt als onmogelijkheden.

Het zijn geen geboden, waartegen je kunt zondigen. Het zijn richtingaanwijzers.

Ik wil in het diepst van mijn hart wat misschien wel een onmogelijkheid is: dat het uiteindelijk met iedereen goed komt. En niets belet mij om mijn uiterste best te doen daarnaar te leven.

En dan de service. Het sutra zingen. Buigen, bellen, een trommeltje. Een ontoegankelijke tekst reciteren, steeds sneller, zodat het enige wat mij nog rest is, me er volledig aan over te geven, zonder enig besef wat ik eigenlijk reciteer.

Het is als met het zingen van een lied. Ik weet de tekst, de betekenis van de tekst, maar tijdens het zingen houd ik me niet

met de betekenis bezig. Toch krijgt door het zingen de tekst steeds meer betekenis.

De teksten onthullen hun geheim moeizaam. En het is niet het verstand dat de betekenis onthult. En onder elke betekenis, elk inzicht, zit een diepere betekenis verborgen.

Als je je nog niet met de teksten, met de traditie verbonden hebt helpt het misschien dat je de teksten ook kunt citeren. Je citeert de traditie zonder dat je ze innerlijk tot je eigen teksten maakt. Vrijwel iedereen begint zo.

Weerstand tegen rituelen. Daar is niets, werkelijk niets mis mee. Sceptis toont ons dat we niet bereid zijn alles wat ons wordt voorgeschoteld, zomaar te accepteren. Weerstand tegen iets laat ons soms zien dat we iets niet moeten doen, zonder dat we met ons verstand begrijpen waarom dat is. Weerstand toont ons ook onze verwondingen. Volg in eerste instantie je weerstand dus maar gewoon. En op een zeker moment zul je wellicht zien wat je weerstand is. Wat je weerstand betekent. Misschien moest je er gewoon aan wennen. Was je er nog niet vertrouwd mee en had je tijd nodig. Misschien zit er een diepere laag onder. Wat heeft je weerstand je te vertellen? Soms heb je het nodig om met al je weerstand toch mee te doen. Kun je alleen zo ontdekken wat je weerstand je te zeggen heeft.

Hoe het ook gaat, je houdt altijd de vrijheid om niet mee te doen. Al blijf je in de rituelen altijd een toeschouwer. Dat is niet erg. Niemand zal je er op aankijken.

En geef je je er wel aan over, dan zul je ontdekken dat je in de rituelen voor je beoefening zorgt. Dat je in de rituelen voor je leven zorgt. En dat je leven oneindig veel groter is dan je individuele bestaan.

Shikantaza: alleen maar zitten

Als je begint met mediteren leer je in een specifieke houding zitten. Je leert wat je met je adem doet en je leert hoe je je concentreert: door heel aandachtig je uitademingen te tellen. Van één tot tien en daarna weer van voren af aan. En als je afgeleid bent, begin je weer bij één.

Niet het tellen is het belangrijkste, maar het opmerken dat je bent afgeleid.

Na verloop van tijd ga je waarschijnlijk over op het aandachtig volgen van je adem. En als je je niet kunt concentreren of als je onrustig bent, kun je teruggrijpen op adem tellen.

Je kunt nog een stap verder gaan. Dat is wat in het Japans 'shikantaza' heet. Dat betekent letterlijk: 'alleen maar zitten'.

Je zit in de voorgeschreven houding. Je verzorgt je houding en je adem heel goed. Heel wakker. Heel stil. Binnen dit geheel is alles wat zich aandient welkom. Het maakt niet uit of het prettig is, extatisch misschien, onaangenaam of zelfs verschrikkelijk. Alles is even welkom. Alles krijgt precies de aandacht die het vraagt. Je laat je er niet door bevangen raken. Je laat je er niet door meeslepen. Je neemt waar. Je gedachten, je emoties, de beelden die opkomen. Alles. Zelfs negatieve gedachten over jezelf wijs je niet af. Je laat je er niet door meeslepen. Je ziet ze precies zoals ze zijn: negatieve gedachten. Pijnlijke emoties. Aangename emoties, aangename herinneringen of fantasieën. Je ziet ze zonder dat je ze wordt. Dat is shikantaza.

Vertel tijdens daisan regelmatig hoe het gaat.

Koanstudie: werken met je kwesties

Koanstudie is in de hoogtijdagen van zen in China ontstaan, zo rond het jaar 1000 of wat later.

Bij koanstudie neem je een bepaalde kwestie als ankerpunt in je meditatie. Deze kwesties, de koans, zijn korte verhaaltjes, vaak een dialoog, waarin iets ontdekt wordt of soms nadrukkelijk juist niet gezien wordt. Deze verhaaltjes zijn voornamelijk verzameld uit de teksten uit de Chinese ontwikkelingstijd van zen, zo tussen het jaar 600 en 1200. Sommige zijn gebaseerd op historie, sommige zijn gereconstrueerd of verzonnen. In alle verhaaltjes is een kwestie verborgen die gaat over inzicht. Bevrijdend inzicht. En over die koans zijn vragen te stellen. De vragen uit die koans zijn meditatieobject.

Voor koanstudie is het van belang regelmatig je leraar te spreken (daisan). In daisan zeg je wat je koan is en laat je zien wat het antwoord op die koan is. De leraar zegt vervolgens meestal dat het antwoord niet goed is en moedigt je aan de koan verder te onderzoeken. Soms krijg je nadere aanwijzingen.

In feite is het antwoord op de koan niet het belangrijkste van de koanstudie. Veel belangrijker is: waardoor word je geraakt bij deze koan. Welke inzichten doe je op tijdens het werken met deze koan.

Ook een koan die je beantwoord hebt, gepasseerd bent, blijft doorwerken en wordt soms later weer opnieuw een kwestie voor je.

Een mooie manier is om een leeg notitieboek te nemen voor je koanstudie. Je schrijft hierin de koan waar je mee werkt. Je kunt dit aanvullen met gegevens die je opzoekt over de personen die in de koan optreden.

Vervolgens schrijf je op welke inzichten je opdoet tijdens het werken met deze koan; welke aanwijzingen je van je leraar krijgt

en welk antwoord uiteindelijk goedgekeurd wordt. Mooi is om dat inzicht vervolgens uit te drukken in een kort gedichtje, dat overigens niet hoeft te rijmen.

Er zijn in de loop van de tijd veel koans ontstaan. Voor een deel zijn zij beschreven in klassieke koanverzamelingen, waarin de koan ook van commentaar wordt voorzien. De bekendste koanverzamelingen zijn:
Mumonkan – The Gateless Gate
Hekiganroku – The Blue Cliff Record

Minder bekend zijn:
Shoyoroku – The Book of Serenity
Denkoroku
Shinji-Shobogenzo

Soms worden – voor beoefenaars met christelijke wortels – teksten uit de Bijbel gebruikt.

Koanstudie is een goede manier om met de brandende kwesties uit je eigen leven te werken, mits daarvoor de juiste koans worden gekozen.

Het is heel behulpzaam om deze kwesties ook op andere manieren te kunnen onderzoeken dan alleen met het analytische denken.

Koanstudie werkt heel intuïtief, je verbindt je volledig met de kwestie, je wordt de kwestie als het ware. Die verbinding verheldert, maar de kwestie wordt nooit definitief opgelost.

Intensieve programma's

Als je wat meer ervaring hebt opgedaan kun je je beoefening verdiepen en intensiveren door van tijd tot tijd deel te nemen aan een intensief programma zoals een hele dag zen beoefenen of het deelnemen aan een meerdaagse zenretraite. Een zenretraite wordt een sesshin genoemd. Sesshin is een intensieve trainingsperiode. Tijdens een sesshin wordt er meerdere keren per dag gemediteerd, doorgaans in blokken van twee of drie meditatieperiodes. De sesshin wordt extra intensief doordat er tijdens de sesshin niet met elkaar gesproken wordt, behoudens het hoognodige. En je zult zien hoe weinig dat is.

Kijk niet teveel tegen een sesshin op. Het is een hele inspanning, maar tegelijkertijd een inspanning die doorgaans rust brengt in je geest. Als je een avond van de doorlopende groep aankunt en daarin al enige ervaring hebt opgebouwd, dan kun je ook een sesshin aan. Wacht er niet te lang mee als je in de gelegenheid bent om mee te doen.

Sesshin is in essentie de mogelijkheid om te ontdekken wat de bron is van je bestaan, dat wat je leven draagt. 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!

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. Omdat we ruimte maken voor stille observatie in de natuur is de tijd voor zazen in de strikte zin van het woord wat minder dan gebruikelijk, namelijk vier uur.
- **Sutra zingen.** In een korte ceremonie (service) reciteren we dagelijks sutra's. Overgave aan het reciteren. De tekst diep in je door laten dringen. Een worsteling met jezelf misschien als 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 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.** Elke dag is er een dharmales die het thema van de retraite verbindt met je beoefening van dat moment. Er is alle ruimte om vragen te stellen. We werken doorgaans met een thema voor de hele retraite. 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.
- **Daisan.** Tijdens de sesshin is er voor iedereen een kort persoonlijk gesprek. Voor deelnemers die voor de eerste keer mee doen is er een intensievere begeleiding. Voor deelnemers in bijzondere omstandigheden kan ook een intensievere begeleiding worden afgesproken.
- **Werk.** Tijdens de retraite doen we alle voorkomende werkzaamheden zelf. Het zorgen voor een goed verloop van de retraite. 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. En als de retraite wordt afgesloten is alles weer netjes schoongemaakt en opgeruimd.

Bij Zen in Salland zijn er verschillende typen sesshin:

- Kampeersesshin op De Joxhorst in het buitengebied van Raalte. Er zijn dan geen andere kampeerders op het terrein.
- City-sesshin in Deventer. Een sesshin die dagelijks om 9.00 uur begint en om 21.30 uur eindigt. Je zorgt zelf voor een slaappleaats, wat doorgaans betekent dat je thuis slaapt.

- Vanaf 2015: Sesshin in een recreatieboerderij, gelegen in een mooi natuurgebied tussen Olst en Deventer. Er zijn tweepersoonsslaapkamers.

Stiltewandelingen

We kunnen overal de eenheid van het bestaan ervaren en daar volledig in worden opgenomen. In de natuur lijkt dat gemakkelijker te gaan. Alsof we daar weten dat die ervaring van eenheid onze natuurlijke, oorspronkelijke toestand is.

Het gaat om werkelijk waarnemen. Met al onze zintuigen.

Wat raakt mij aan?

Hoe word ik aangeraakt?

Als de winterse buien in mijn gezicht striemen kan ik me terugtrekken in mezelf en me afweren in een poging die nare koude buiten mij te houden. Het lukt niet, maar we kunnen het toch allicht proberen. We worden als het ware meegenomen in onze automatische poging om te ontsnappen.

Maar: wat raakt mij aan? Hoe word ik aangeraakt? Is de ervaring van die winterse bui, dat zachte lentesonnetje, nog buiten mij? Of ben ik het eenvoudig zelf geworden?

De 'dingen' blijken in beweging. Ze veranderen steeds. En ze raken mij en al het andere voortdurend aan. Ze dringen in elkaar door. Wat we zien als dingen en mensen om mij heen zijn geen op zichzelf staande 'dingen' maar in elkaar grijpende bewegingen. Ik sta er niet buiten. Nooit! Dat aparte op zichzelf staande ik is een illusie.

Die open manier van waarnemen verbindt alles. Ze ziet de schoonheid en ook het eindeloze lijden erin. Ze wekt een eindeloze liefde en mededogen voor alles om ons heen, inclusief onszelf. De natuur is een heel waardevolle gelegenheid om dat te beoefenen en het mee te nemen naar ons leven van alledag. De natuur wijst ons niet af en wij zijn geneigd onze waardeoordelen in de natuur wat op de achtergrond te houden of

zelfs te vergeten.

Zen in Salland organiseert in samenwerking met Staatsbosbeheer IJsselvallei elk seizoen een stiltewandeling in de Duursche Waarden.

De Duursche Waarden is het eerste uiterwaardengebied waar de rivier direct invloed mocht uitoefenen op het landschap. Eind jaren '80 werd er een doorbraak gemaakt in de zomerdijk van de IJssel. Het landschap kon zich daarna ontwikkelen tot een prachtig gevarieerd uiterwaardenlandschap. Naar dit voorbeeld zijn er daarna vele natuurontwikkelingsprojecten langs de rivieren gestart.

De Duursche Waarden liggen ongeveer halverwege Zwolle en Deventer aan de IJssel.

Tijdens de stiltewandelingen en stiltedagen in de Duursche Waarden gaat het niet om het afleggen van een flinke afstand. Voorop staat dat de deelnemers aanwijzingen krijgen hoe ze zich werkelijk open kunnen stellen. Je werkelijk openstellen betekent dat er niet meer zoiets is als 'ik hier en de natuur daar tegenover me', maar dat er sprake is van een ongedeelde ervaring waarin je je opgenomen voelt in het landschap.

Hiervoor worden adem- en luisteroefeningen gebruikt, er worden aanwijzingen gegeven voor loopmeditatie en voor aandachtig waarnemen.

Natuurlijk wordt er ook iets verteld over wat er op dat moment in de natuur actueel is. De deelnemers hebben vervolgens de gelegenheid om een tijd vrij rond te dwalen in een ruig en ongerept deel van de Duursche Waarden en hen wordt aangeraden vooral ook een poosje ergens rustig te gaan zitten. De enige paden in dit gedeelte van het natuurgebied zijn hier de looppadjes die de Schotse Hooglanders en de Shetlandpony's hebben uitgesleten.

Elk seizoen een wandeling op zondagochtend onder leiding van

Jan Klungers.

Elk seizoen een wandeling op vrijdagochtend onder leiding van Anja Nijssen, de IJsselboswachter, en Jan Klungers.

In de zomerperiode twee keer een hele dag onder leiding van Anja Nijssen en Jan Klungers.

Shoken: leerling worden

Misschien wel het belangrijkste moment in je zenstudie: leerling worden. Je kunt oefenen bij een leraar, vrijblijvend of minder vrijblijvend. Je kunt ook formeel leerling worden. Een band aangaan.

Hierin schuilt iets van overgave. Je weet niet precies waar je aan begint, maar je durft deze leraar te vertrouwen. Zo goed en zo kwaad als je dat kunt. En je bent bereid dit vertrouwen te laten groeien.

Leerling worden betekent dat zowel leraar als leerling een band aangaan die in principe niet verbroken wordt. Desondanks kunnen zich omstandigheden voordoen die een breuk onvermijdelijk maken. Dat is altijd een bijzonder pijnlijke gebeurtenis.

Deze trouw aan elkaar schept ruimte. Het maakt het mogelijk om risico's te nemen. Elkaar uit te dagen. Vertrouwelijk te zijn. Want je weet: welke moeilijkheden we ook tegenkomen, we doen er alles aan wat we kunnen om eruit te komen.

De leraar neemt zich voor je te zien als een boeddha en je daarop aan te spreken. Een boeddha die zichzelf wellicht nog moet ontdekken als boeddha. Maar altijd: een boeddha. Hij of zij helpt de leerling om zijn of haar eigen leraar te worden.

Zo wordt daisan: een boeddha ontmoet een boeddha.

Voor je vraagt om leerling te mogen worden ga je dus niet over één nacht ijs. Je oefent een tijd bij je leraar voordat je vraagt om formeel leerling te mogen worden. Bijvoorkeur heb je minstens één keer een sesshin bij deze leraar gedaan. Maar er kunnen redenen zijn om hier van af te wijken.

Vervolgens wordt in een korte ceremonie tijdens daisan, Shoken genaamd, deze band bevestigd.

Jukai: de geloften afleggen

Jukai wordt wel aangeduid als een lekenwijding. Het betekent letterlijk: het ontvangen van de voorschriften.

Het is de ceremonie waarbij je je verbindt met de traditie waarin je oefent, of zo je wilt, waarin je formeel boeddhist wordt.

Doorgaans doe je eerst Shoken en daarna Jukai, maar het is geen voorwaarde om eerst Shoken gedaan te hebben.

De Jukaiceremonie is al heel oud. De oudst bekende beschrijving van de Jukaiceremonie is te vinden in het Platformsutra, een Chinese tekst van omstreeks het jaar 800.

De Jukaiceremonie bestaat uit een aantal elementen:

- **Toevlucht nemen.** Een ceremonie die in alle boeddhistische stromingen bestaat en waarbij je je verbindt met de traditie. Je neemt toevlucht tot de Boeddha, de Dharma en de Sangha (gemeenschap van beoefenaren).
- **Ethische geloften afleggen.** Je neemt je voor je te houden aan de voorschriften die heilzaam geacht worden voor je leven en dat van anderen.
- **Bodhisattvageloften afleggen.** In de zentraditie wordt er sterk de nadruk op gelegd dat je deze beoefening niet alleen voor jezelf doet, maar voor het hele bestaan. Je belooft alle levende wezens te bevrijden. Met andere woorden: je beoefening is nooit af. Je bent niet bevrijd als er nog maar iemand is die lijdt.

De Jukaiceremonie vraagt een tijd van voorbereiding.

Als je je voornemen om Jukai te ontvangen hebt kenbaar gemaakt ontvang je een document waarin precies staat hoe je je kunt voorbereiden. Je kunt bij die voorbereiding zo nodig ook hulp krijgen.

Je maakt een **rakusu**. Een soort zwart slabbetje bestaande uit allemaal kleine, specifiek gevouwen lapjes. De achterkant is wit. De leraar schrijft op de achterkant een tekst en je boeddhistische naam. Deze rakusu krijg je tijdens de ceremonie uitgereikt en die draag je voortaan tijdens de beoefening met de tekst op je hart.

Je maakt een **Ketchimyaku**. Een stamboom van leraren die deze beoefening tot je hebben gebracht. Deze stamboom loopt van de historische Boeddha tot nu en laat zien dat je in een traditie bent opgenomen. De vorm is precies voorgeschreven.

Je maakt een **persoonlijke lineage**. In je persoonlijke lineage worden die mensen opgenomen die je leven hebben gevormd. Jij beslist wie dat zijn. Je beslist ook in welke vorm je dat doet en of er tijdens de ceremonie expliciet aandacht wordt geschonken aan je persoonlijke lineage.

Tijdens de ceremonie krijg je een boeddhistische naam. Die naam zegt iets over jou en over je beoefening. Je naam is daarmee een oefening en tijdens je beoefening zal je naam steeds meer betekenis voor je krijgen; zul je die naam steeds meer verwerkelijken. Het is gebruikelijk dat je deze naam alleen gebruikt binnen de kaders van je beoefening en niet als roepnaam in je gewone leven van alledag.

De Jukaiceremonie is openbaar. Je legt de geloften dus af ten overstaan van de sangha en je kunt daarbij de mensen uitnodigen die belangrijk voor je zijn.

Shukke Tokudo: thuisloosheid

Shukke Tokudo is de ceremonie waarbij je de geloften van thuisloosheid aflegt. De ceremonie lijkt op Jukai.

Van oudsher is dit de monnikenwijding.

De gelofte van thuisloosheid wordt tegenwoordig opgevat als een gelofte die je doet 'in de geest'.

Thuisloos zijn betekent dat je overal thuis bent. Dat je bereid bent overal te verblijven, ook daar waar het niet gemakkelijk voor je is.

Het is daarmee een diepgaande overgave aan je beoefening.

Shukke Tokudo is formeel een besloten ceremonie, maar het is gebruikelijk hierbij gasten uit te nodigen.