

---

# Wat is zen?

Het woord 'zen' is Japans voor stille meditatie ('chan' in het Chinees, 'dhyana' in het Sanskriet). In deze context verwijst het naar een van de belangrijkste Japanse mahayanaboeddhistische scholen (de sotoschool) waarin de nadruk ligt op de zittende meditatiepraktijk. Deze praktijk gaat terug op Boedha Shakyamuni, die 2500 jaar geleden het ontwaken verwezenlijkte, en omvat de essentie van zijn universele onderricht.

De zenpraktijk is in essentie 'juist zitten' of 'eenvoudigweg zitten' tegenover een muur. Dat noemen we zazen of *shikantaza*. Dit steunt op geen enkel dogma of geen enkele ideologie, dus zal boekenkennis ook niet volstaan om de zen echt te begrijpen.

De zen nodigt ons uit tot een op ervaring gerichte 'beoefeningverwezenlijking', zazen, een directe toegang tot intieme zelfkennis. Deze praktijk werd via generaties van patriarchen en meesters, van meester op leerling overgedragen. In de vijfde eeuw voerde de Indische monnik Bodhidharma de zazenbeoefening in China in en in de dertiende eeuw werd de soto-zen door Eihei Dogen in Japan geïntroduceerd. Taisen Deshimaru bracht in 1967 op vraag van zijn meester Kodo Sawaki de praktijk van zazen naar Frankrijk. De zen put zijn kracht en energie uit deze praktijk en zo drukt zazen zijn stempel op alle momenten van het leven. In zazen doe je een wijsheid op die op elk ogenblik zijn uitdrukking vindt: in je ademhaling, je manier van lopen, slapen, eten, werken, denken – in je leven in harmonie met de anderen en de omgeving.

Als je de zen werkelijk wilt ervaren, zet je computer dan uit.

Neem een kussen van 20 à 30 cm dik, leg het op de grond in je kamer, ongeveer een meter van een muur en ga erop zitten, met je gezicht naar de muur.

Kruis je benen zodat je knieën de grond raken. De beste manier daarvoor is je rechtervoet op je linkerkuit leggen en je linkervoet tegen het kussen drukken. Je kunt ook je linkervoet op je rechterkuit leggen. Leg je linkerhand op je rechterhand, met de palmen naar boven gericht en de toppen van je duimen tegen elkaar. Je duimen en wijsvingers vormen een mooi ovaal, met je duimen horizontaal en de pinken tegen je onderbuik. Strek vanuit deze houding je ruggengraat en je nek, alsof je je hoofd tegen de hemel wilt drukken. Trek je kin in. Je neus vormt een verticale lijn met je navel en je oren liggen op één verticaal vlak met je schouders. Je blik rust een meter voor je op de grond.

Eens je goed in deze houding zit, leg je je aandacht op je ademhaling. Observeer je inademing als je inademt. Voel hoe de lucht door je neusgaten stroomt. Na die inademing begin je – zonder iets voor jezelf te houden – rustig uit te ademen en laat je de uitademing helemaal aflopen.

Blijf zo kalm zitten, zonder aan iets speciaals te denken. Je hoeft je geest niet leeg te maken. Merk je gedachten eventjes op, laat ze voorbijtrekken en keer dan terug naar je aandacht voor je lichaamshouding en ademhaling. Zo is je geest zich helemaal bewust van wat er gebeurt, zonder ergens op te blijven vaststeken, voortdurend ontvankelijk voor het nieuwe van elk moment, zonder zich door wat dan ook te laten meeslepen. Dat noemde meester Dogen

'*hishiryo*': de gedachten laten opduiken vanuit het niet-denken ze er weer naar laten terugkeren.

Dat is de essentie van de zen: je concentreert je op 'enkel zitten' (*shikantaza*), op je ademhaling, zonder iets te willen bereiken (*mushotoku*) voor jezelf, zonder doel, zonder keuze of afwijzing.

Dat wat je zonet ervaren hebt is zazen.

Een ongescheiden leven met de anderen en het heelal

In de zen zijn het ideaal en de realiteit niet van elkaar gescheiden. Ze zijn als de voor- en achterkant van een blad papier. Het ideaal wordt in ons dagelijkse leven verwezenlijkt. Zen staat niet voor een terugtrekken uit de wereld, het raadt ons integendeel aan om samen met de anderen te beoefenen en aandachtig te zijn in ons beroepsleven. Tijdens je werk is de geest van de zen de liefde voor het goedgeleverde werk, je concentratie om hier en nu zo goed mogelijk te doen wat je te doen hebt, zonder egoïsme, met daarbovenop ook nog eens een goed resultaat. Samu – handenarbeid in de dojo's en de zentempels – wordt uitgevoerd met respect voor de omgeving, als een dienst voor de gemeenschap. Het dagelijkse leven is de weg van de Boeddha.

Zen is geen moralisme. Het is niet moreel maar ook niet amoreel. In de zazenbeoefening kun je in jezelf de bron van alle voorschriften terugvinden, door te ontwaken tot de realiteit van de onbestendigheid en de onderlinge afhankelijkheid van alle dingen (*mujo*). 'Niet doden' betekent dan bijvoorbeeld niet alleen geen leven nemen (omdat dat het zou neerkomen op jezelf te doden), maar ook het leven van de Boeddha voorzetten, blijven zazen doen. 'Niet stelen' is niet nemen wat jou niet toebehoort, want niets behoort ons definitief toe. We komen naakt aan op deze aarde en we kunnen niets met ons meenemen in ons graf. Tijdens zazen zijn de geest en de objecten één. Er is niets om achterna te zitten, niets om te stelen, maar ook niets om af te wijzen. 'Niet liegen' is jezelf zien zoals je bent, zonder je illusies te maken en zonder de anderen zand in de ogen te gooien. 'Niet begeren' is weinig verlangens hebben, want het object van ons verlangen ontsnapt ons toch telkens weer.

De spirituele bron van een echt ecologisch bewustzijn ligt in de erkenning van onze solidariteit met het hele heelal. Zazen vermindert onze frustratie en agressiviteit en bevrijdt ons uit de illusies van ons ego, die een bron van geweld zijn. De geest van het mededogen neemt toe. De bodhisattva die zazen doet begrijpt het lijden van alle voelende wezens. Hij vermijdt om lijden te creëren en helpt om het op te lossen.

In zazen wordt het allerhoogste spirituele verlangen verwezenlijkt: een innerlijke vrede en een eenheid met het hele heelal.