



Introductie

Hierbij de laatste nieuwsbrief van dit seizoen, met naar wij hopen voldoende stof om geïnspireerd de zomer in te gaan. Veel leesplezier en een hele fijne vakantie toegewenst.

de redactie

Inhoud

| | | |
|-----------------|-----------------------------------|-----------|
| NICO TYDEMAN | Belangeloosheid en belofte | 2 |
| HANNEKE DIJKMAN | Werk en zen | 11 |
| PRABODH | Karma Deleg Chö Phel Ling | 15 |
| LEO HUIJG | Het dharmahoorspel | 16 |
| EVA V/D BRANDE | Fossielen zoeken | 17 |
| | Agenda en mededelingen | 18 |

Belangeloosheid en belofte

Zen-boeddhisme is voor mij allereerst een contemplatieve traditie. Hoewel andere aspecten ook een belangrijke rol spelen – rituelen, huwelijks- en begrafenisceremonies, tekststudies, dharmalessen – ligt voor mij verreweg de grootste nadruk op de beoefening van contemplatie. Hier is ook een verwantschap zichtbaar van zen met de christelijke mystieke tradities. Er zou reeds een kleine geschiedenis te schrijven zijn van christelijke theologen en boeddhistische auteurs die deze overeenkomst – met mogelijke verschillen – uitgebreid beschreven hebben.¹

Overigens is contemplatie geen boeddhistische term. In het boeddhisme spreekt men van bhavana wat betekent ontwikkelen, cultiveren, bemesten. Een boeddhist beoogt met zijn beoefening het cultiveren van de geest. Wanneer we met betrekking tot de zenpraktijk ‘contemplatie’ gebruiken – en het daarbij behorende woord meditatie – dan is dat een westerse (christelijke) interpretatie. Maar ik denk dat daar goede gronden voor zijn.

In de christelijke mystiek is de samenhang en het onderscheid tussen meditatie en contemplatie zeer goed uitgewerkt. Op het geestelijk pad is meditatie elke wijze van beoefening die afhankelijk is van en dus begint met mijn initiatief en die ik verricht met een zeker oogmerk. In de christelijke sfeer: mondigebed, rozenkrans, liturgie, luisteren naar een preek, het lezen van een geestelijk boek – ik kan

¹ Zie: Heinrich Dumoulin, *ÖSTLICHE MEDITATION UND CHRISTLICHE MYSTIK*, Verlag Karl Albert, Freiburg/München, 1966. Hugo M. Enomiya Lasalle, *ZEN-BUDDHISMUS*, J.P. Bachem, Köln, 1966. Keji Nishitani, *RELIGION AND NOTHINGNESS*, translation with an introduction by Jan van Bragt, University of California Press, Berkeley, 1983. Shizuteru Ueda, *DIE GOTTESGEBURT IN DER SEELE UND DER DURCHBRUCH ZUR GOTTHEIT. Die mystische Antropologie Meister Eckharts und ihre Konfrontation mit der Mystik des Zen-Buddhismus*, Gütersloher Verlagshaus, Gerd Mohn, 1965. Om verder alleen nog maar de namen te noemen van Daisetz Suzuki, William Johnston, Willigis Jäger, die geschreven hebben over de overeenkomsten en verschillen tussen zen en de mystici.

tot dit alles besluiten en deze oefeningen doen met een bepaald doel: mijzelf te brengen in een geestelijke stemming, de Heer te loven en te prijzen, mij te verenigen met het leven van Jezus, mij te verdiepen in de heilige Schrift. In zen: gaan zitten op een kussen, benen gekruist, rechte rug (zazen), concentratie op de ademhaling, koanstudie, het privé-gesprek leraar–leerling (daisan, dokusan), zingen van sutras, loopmeditatie (kinhin), buigen, mij houden aan de boeddhistische voorschriften – dit alles geschiedt op mijn initiatief en met een bepaalde intentie (rust, ontspanning, leren verstaan van de leer, karaktervorming, een goed mens willen zijn).

Al deze praktijken vormen de basis van het geestelijk leven en zij blijven dat, zo men wil, een leven lang. Zij zijn effectief en heilzaam. Zij hebben in de loop van de geschiedenis hun nut bewezen en doen dat tot op de dag van vandaag. Toch zijn ze slechts een onderdeel van het gehele geestelijk pad. Hoe langdurig, intensief en succesrijk de beoefening ook geschiedt, er is een stap verder te gaan. Voor de ontwikkeling van geestelijke volwassenheid is het noodzakelijk dat er op een gegeven moment bij alles wat we op dit vlak ondernemen een cesuur valt, een omkering geschiedt die alle oefeningen en de gehele houding jegens het geestelijk leven in een nieuw, duister licht plaatst. Dat nieuwe perspectief heet contemplatie. Uiteraard hoeft deze verandering zich niet per se plotseling te voltrekken, als een onverwachte breuk. Zijn komst zal meestal langzaam en geleidelijk zijn. Maar na enige tijd terugblikkend, zal dit zeker gezien en ervaren worden als een afscheid of het overschrijden van een grens.

Contemplatie is niet gericht op waarheidsvinding in wetenschappelijke of filosofische zin, noch is haar doel de bevestiging van dogma's of leerstellingheid. Ook al gebruiken de mystici en de zenleraren de taal van hun tradities, zij lijken dwars door de gebruikelijke woorden en vastgelegde uitspraken heen te kijken om de diepte van een gemeenschappelijke ervaring te peilen: dit menselijk bestaan van leven en dood als een groot mysterie. Bij

alles wat we weten, willen en kunnen blijft er in de werkelijkheid een onbekend groot gebied waar we onwetend zijn, waar we machteloos tegenover staan, waar we niets te willen hebben. Dit wekt de interesse van de mysticus. Hierdoor wordt hij of zij geraakt en ontstaat het verlangen steeds meer en meer in dit onkenbare gebied door te dringen en zich er door te laten verlichten. Hiervoor bedient mysticus zich van een bijzondere methode, een methodeloze methode, een manier van beoefening die geen bepaalde manier is, een 'onwijze wijze' (Ruusbroec), ook wel contemplatie genaamd. Alle manieren van weten, kunnen en willen worden gestopt. Er is geen sprake meer van eigen initiatief en elke interpretatie wordt ter zijde geschoven. Er zijn geen voorstellingen of beelden die houvast bieden. Er is geen kenbaar doel te bereiken. Ook al worden diverse vormen van meditatie beoefend, in het licht van contemplatie verdwijnt de vraag naar hun nuttigheidswaarde naar de achtergrond. Eén van de belangrijke kenmerken van contemplatie is belangeloosheid. En dat is een paradox.

Voor de weldenkende mens is deze onderneming waanzin. Maar ook binnen religieuze tradities en spirituele scholen durft men hier nauwelijks aan te denken. Integendeel, religie en spiritualiteit worden vooral beoordeeld en aangeprezen om hun nuttige functies. Ze worden ingezet ten behoeve van individuele en maatschappelijke doelen. Ze brengen troost op moeilijke momenten, roepen om vrede ten tijde van oorlog of leren het onderscheid tussen goed en kwaad. Men beoefent meditatie om tot rust te komen, een beter mens (vader, moeder, werknemer, werkgever) te worden, om meer geconcentreerd te kunnen studeren, om minder vaak woedend te worden, om een einde te maken aan de vele lastige gedachten die door het hoofd spoken. En wanneer het zo werkt, is het waar. Maar evenals bij zovele andere zaken, religie en spiritualiteit lijken inzetbaar voor de meest tegenstrijdige doelen. Men sprenkelt wijwater over akkers, auto's en meubilair, bidt voor het slagen van

een examen, een goede huwelijkspartner, de gezonde geboorte van een kind, maar met dezelfde devotie worden tanks, kanonnen en geweren gezegend. Men trekt vol goede moed en overtuigd ten strijde, want 'God staat aan onze kant'. Er is veel dood en verderf gezaaid in naam van God of Allah. Ten tijde van de Wereldoorlog II zonden Japanse zenmeesters hun studenten naar het front, want 'je mag duizend bodhisattvas doden om er honderdduizend mee te winnen'.²

Maar religie bevat meer dan de vraag naar gebruik en misbruik. De kwestie is: waar gaat religie eigenlijk over? Wat is haar kern? En is haar essentie wel bruikbaar in de gewone zin van het woord? Natuurlijk hangt dit af van hoe het hele complex religie gedefinieerd wordt. Maar de mystici, ervaringdeskundigen op religieus gebied bij uitstek, wijzen eenstemmig op een kern van religie die alle definities en omschrijvingen tart. Voor hen is religie niet ten behoeve van individuele of maatschappelijke problemen. Daar hebben we allerlei menselijke instituties voor. Onder de indruk van vergankelijkheid, van dit grootse leven in het universum waarvan het geheim niet te doorgronden is en geleid door ervaringen waarin niet langer sprake is van 'ik, wij en zij', wijzen zij erop dat er iets in de mens schuilt wat niet van de mens is of wat zich niet menselijkerwijs laat denken en verklaren. Zij spreken van een 'goddelijke vonk'. 'boeddhanatuur', 'brahman', het 'Ene'.

Evelyn Underhill, de moeder van de studie van de mystiek in de 20ste eeuw, noemde de mystici 'pioniers in menselijkheid'.³ Al eeuwenlang betreden contemplatieve een nauwelijks in kaart gebracht gebied waar op basis van het menselijke het niet- of bovenmenselijke in het vizier komt. Zij trekken de consequentie uit een diepgelovig dogma: als God mens kan worden dan kan de mens God worden.⁴ Zij verkennen een oeroud, maar vergeten of blasfemisch

² Brian Victoria, *ZEN AT WAR*, Weatherhill, New York/Tokyo, 1997.

³ Evelyn Underhill, *MYSTICISM*, E.P. Dutton and Co., New York, 1961, p.414

⁴ J.Kripal. *THE SERPENT'S GIFT*, Gnostic reflections on the study of religion, the University of

beschouwd thema: de vergoddelijking van de mens.⁵ Er zit meer in ons dan een overlevingskunstenaar. Er is een godsverlangen in ons dat schreeuwt om bevrediging. En aan dat verlangen kan voldaan worden mits... - en hier begint het contemplatieve werk – mits ik bereid ben elk belang dat ik aan mijn menszijn hecht op te geven. En dit kan een verschrikkelijk moeilijke taak zijn. Het hangt ervan af in welke mate ik verkleefd ben aan mijn weten wie ik ben, aan mijn intellectuele capaciteiten, mijn wensen en verwachtingen, mijn inzichten en mijn bedoelingen met dit bestaan. Dit verlangen naar God, naar Nirwana, boeddhachap of verlichting gaat verder dan mijn belang hetzij individueel, emotioneel, relationeel, psychisch, fysiek of economisch. Het laat zich evenmin voegen naar welk maatschappelijk belang dan ook.

De zentraditie levert de nodige teksten die deze belangeloosheid onderstrepen. Zie hier een voorbeeld waar de beoefening van meditatie, hier in de vorm van buigen, gedaan wordt in een contemplatief perspectief.

Eens, toen Huangbo aan het buigen was voor een boeddhabeeld, zag Xuangzong hem en vroeg: 'Als we niets zouden moeten zoeken bij de Boeddha, niets bij de Dharma en niets bij de Sangha, wat zoek je dan met deze buigingen?'

Huangbo antwoordde: 'Zonder iets te zoeken bij de Boeddha, zonder iets te zoeken bij de Dharma, zonder iets te zoeken bij de Sangha, zo doe ik altijd mijn buigingen.'

Xuangzong zei: 'Wat is het nut van buigen?'

Huangbo sloeg hem onmiddellijk met zijn stok.

'Wat grof!' zei Xuangzong.

'Waar sta je in deze om te spreken over grof of fijnzinnig?' zei Huangbo en sloeg hem opnieuw.⁶

Chicago Press, Chicago/London, 2007, vooral p.59 – 89.

⁵ Norman Russell, *THE DOCTRINE OF DEIFICATION IN GREEK PATRISTIC TRADITION*, Oxford University Press, 2004

⁶ *ENTANGLING VINES, ZEN KOANS OF THE SHUMON KATTOSHU*, translated and annotated by Thomas Yuho Kirchner, with a foreword by Ueda Shizuteru, Tenryu-ji Insitute for Philosophy and Religion, Kyoto, 2004, p. 136.

Xuangzong, die later keizer van China zou worden, maar vanwege politieke beroeringen voorlopig onderdak had gezocht in de tempel van Huangbo (†850), zag de toen reeds beroemde zenmeester eindeloos buigingen maken. Huangbo schijnt buigen ongeveer als zijn voornaamste beoefening beschouwd te hebben. Men vertelt dat hij een litteken ('een parel') op zijn voorhoofd droeg omdat de huid zo vaak de grond raakte. Xuangzong wees Huangbo er fijntjes op dat al dat buigen toch gedaan diende worden zonder er iets voor terug te krijgen, zonder verwachting en zonder verdienste. Huangbo zei dat hij juist op deze wijze boog. Xuangzong vroeg toen verbaasd: 'Maar wat heeft dat buigen dan voor nut?' En Huangbo geeft hem een flinke tik met zijn stok. 'Hoe durf je naar het nut van mijn beoefening te vragen? Buigen heeft niets van doen met nut en nutteloosheid. Ik buig, dat is alles.' Xuangzong, wrijvend over een zere plek, zegt dan: 'Wat ben jij een brutaal!' Waarop Huangbo reageert: 'Jij met je zenblik, vanuit je zenpositie waar geen onderscheid tussen wat dan ook te vinden is, spreekt nog steeds over zacht en hard, grof en fijnzinnig!' Einde discussie.

De taoïstische geschriften, bijvoorbeeld de *Dao De Ding* en de werken van Zhuang Zi, zijn van grote invloed geweest op de zentraditie. Zij wijzen vaak op de rol van belangeloosheid. Zo zegt Zhuang Zi in reactie op de confucianisten en anderen die zich terugtrekken in de natuur en de meest ingewikkelde oefeningen doen om een onsterfelijk leven te verkrijgen:

Zich naar de wildernis en moerassen begeven, zich ophouden in wijde vlaktes, zich ontspannen met het vangen van vissen, en alleen maar niets doen, dat is waar de geleerden van rivieren en zeeën, mensen die de wereld ontvluchten, ontspannings- en vrijetijdslieden van houden.

Blazen en puffen, uit- en inademen, oude lucht uitstoten en verse inhaleren, hangen als beren, zich uitstrekken als vogels, en alleen maar bezig zijn met lang leven, dat is waar de geleerden van de energiegeleiding, mensen die hun lichaam voeden, fans van een hoge

ouderdom a la Peng Zu⁷ van houden. (...) Maar ontspannen zijn zonder rivieren en zeeën, lang leven zonder energiegeleiding, alles vergeten en daarmee alles bezitten, zo eindeloos los zijn van alles dat al het schone je volgt, dat is de weg van hemel en aarde, en de deugd van de wijze mens. (Zhuang Zi, hfst. XV)⁸

En elders:

De ware mens van de oudheid heeft geen weet van gehechtheid aan het leven en heeft geen afschuw voor de dood. Zijn geboorte strekt hem niet tot vreugde en hij verzet zich niet tegen zijn dood. Ontspannen gaat hij, ontspannen komt hij, meer niet. Hij vergeet niet wat zijn begin geweest is en tracht niet te achterhalen wat zijn einde zal zijn. Als hij iets ontvangt, is hij verheugd, wanneer hij 't moet verliezen, geeft hij het terug. (Zhuang Zi, hfst. VI)⁹

Laozi, de legendarische auteur van de Dao De Ding formuleert belangeloosheid als volgt:

De hemel is lang en de aarde durend.

De reden waarom hemel en aarde lang en durend zijn, is dat zij niet voor zichzelf leven. Daarom kunnen zij lang leven.

Om die reden plaatst de wijze mens zijn persoon op de achtergrond, en komt zijn persoon op de voorgrond.

Hij slaat geen acht op zijn persoon, en zijn persoon blijft bewaard.

Is dat niet omdat hij geen eigenbelang heeft?

Daarom kan hij wat in zijn eigen belang is verwezenlijken.

(Laozi, hfst. 7)

Met andere woorden, eerst als alle eigenbelang is achter gelaten, als al het persoonlijke is vergeten, krijgt dat wat echt van belang is de kans om zich te manifesteren.

EEN CONTEMPLATIEVE DEUGD

Hoe kunnen we iets belangeloos doen? Dat kunnen we niet.

⁷ Men zegt dat hij achthonderd jaar oud werd.

⁸ René Ransdorp, ZWERVEND MET ZHUANG ZI, Wegwijs in de taoïstische filosofie, Damon, 2007, p. 215

⁹ René Ransdorp, op. cit. p.207

Belangeloosheid reken ik tot de typisch contemplatieve deugden. Andere voorbeelden: 'oordeel niet', 'geen voorkeur, geen afkeur'. Ik noem deze deugden contemplatief, omdat ik weliswaar bereid ben hen te beoefenen, maar ik ben tegelijkertijd niet in staat hen ten volle te realiseren. Zij maken mij ervan bewust iets te willen, wat ik niet kan. Alleen in theorie, op een abstract niveau, bestaat belangeloosheid. Er zijn momenten van ervaringen waar het belang geen rol speelt omdat voor de duur ervan elk gevoel van 'ik' afwezig is. We noemen dit verlichtingservaringen of eenheidservaringen. Op dergelijke geestrijke ogenblikken is er geen denken aan belang of belangeloosheid. En zodra ze voorbij gegaan zijn, keert het ik weer terug en daarmee alle eigenbelang. En daarmee verliest de beoefening van belangeloosheid nooit zijn actualiteit.

Het heet een contemplatieve beoefening om dat ik nooit kan weten of ik ooit wel iets puur belangeloos doe of gedaan hebt. Ik kan mij niet eens een idee vormen van belangeloosheid. Wie echter niet zozeer over het woord nadenkt, wie niet probeert zijn betekenis of bestaanswijze te vinden, maar dit woord belangeloosheid direct tot zich laat spreken en er zich erdoor laat raken, zal ontdekken hoezeer belangen een rol spelen. Het werkt als het bekende 'denk niet aan een aap!' Iedereen ziet direct een aap. Zo ook voor wie het woord belangeloosheid beschouwt. Onmiddellijk toont zich hoezeer eigenbelang een rol speelt bij alles wat ik onderneem. Hetzelfde gebeurt bij het horen van 'oordeel niet' en 'geen voorkeur of afkeur'. Het laat niet alleen zien hoe sterk oordelen, voorkeuren en afkeuren in mijn dagelijkse leven een rol spelen, het maakt mij duidelijk dat ik voor een normaal bestaan niet zonder kan.

Kan ik ooit belangeloos handelen? Ik niet. Ik kan het hoogstens beoefenen als een onmogelijk te bereiken ideaal. Alsof ik mij naar een eindpunt uitstrekt dat steeds wijkt. Tot ik mij zo uitgerekt heb dat wat mij bindt, mijn ik, knapt. Maar zelfs als dat gebeurt, weet ik niet of dat wel mijn verdienste is.

Toch heeft de beoefening van belangeloosheid, ook al lijkt zij een onmogelijkheid, een bepaald effect. Zhuang Zi wijst hierop. Zij brengt een grote vrede en rust teweeg. Want er hoeft niet iets bereikt te worden. Er is geen doel dat nagestreefd hoeft te worden. Er kan ontspanning optreden. Zorgeloosheid is het trefwoord waarmee de taoïsten lijken te leven. Elke beoefening op het geestelijk pad kan zorgeloos gedaan worden. De bekommernis om een resultaat is afwezig. Er is slechts beoefening.

Op basis van belangeloosheid is er ook een grote vrijheid. Omdat ik geen enkel belang er mee dien, noch persoonlijk, noch maatschappelijk, ben ik vrij het geestelijk pad te gaan zonder aan wie of wat verantwoording te hoeven afleggen. Vanuit spiritueel perspectief bezien, bevoordeel ik niemand en benadeel ik niemand. Natuurlijk weet ik dat de wereld en de religie (sic) – mij dit standpunt kwalijk kunnen nemen, omdat dit ruikt naar onverschilligheid. Ook al is dit moeilijk voor de wereld en sommige religieuze tradities te begrijpen, hier is iets heel anders gaande.

Vanuit mijn contemplatieve beoefening heb ik niets te zeggen over anderen en anderen hebben niets te zeggen over het contemplatieve pad dat ik ga. Contemplatie betreft uitsluitend de eerste persoon. Niemand kan mij op dit gebied iets vertellen en dat is wederzijds. Contemplatie heeft de wereld niets te bieden en de wereld niets aan de contemplatie. Contemplatie is wereldvreemd. En in deze vreemdheid, andersheid, ligt haar waarde voor de wereld.

In zoverre is belangeloosheid ook geen ethische kwestie. 'Denk noch het goede, denk noch het kwade' zoals Huineng, de zesde Chinese patriarch het formuleert, is wederom een voorbeeld van een aansporing tot contemplatieve deugdbeoefening. Niet voor niets wordt dit in de zentraditie een koan genoemd. Wie werkt met dit zinnetje, wordt in een paradoxale positie geplaatst. Ik zet mijzelf in een onhoudbare spagaat. Enerzijds toont het hoezeer mijn hele leven beheerst wordt door de gedachte aan goed en kwaad, anderzijds

nodigt het uit elk idee omtrent het goede en het kwade achter te laten. De Dao De Ding spreekt op vele plaatsen over 'de ware deugd is geen deugd'. Dat is geen aansporing tot kwaad. Maar het vraagt: laat de gedachte aan deugdzaamheid varen. Wees niet trots op je deugdbeoefening. Laat je niet voorstaan op het feit dat je een goed mens ben. Houd de anderen niet voor slecht en beschouw jezelf niet als beter. Zhuang Zi drijft de spot met de aanhangers van Confucius die niet ophouden te spreken over vriendelijkheid en rechtvaardigheid. Maar in feite werd er in zijn tijd alleen maar oorlog gevoerd. En de situatie is sindsdien niet veel verbeterd.

Belangeloosheid veronderstelt een louteringsweg, meer van wegstrepen dan van aanstrepen. Hoe kan het ik dat zoveel belang hecht aan zijn bestaan, zoveel tijd en energie spendeert aan welvaart en welzijn, zoveel zorgen heeft over opvoeding – om slechts enkele belangen te noemen –, hoe kan dit ik zichzelf wegcijferen, zijn verstrekkende belangen vergeten en Gods water over Gods akker laten lopen? Hoe pejoratief dat laatste ook mogen klinken, ik lees er graag een mystieke betekenis in. Maar zolang ik belangeloosheid aanvoel als een opoffering, een ascese of als het ontlopen van verantwoordelijkheid, is er nog een lange weg te gaan. Waarschijnlijk denk ik dan nog steeds dat ik mijn eigen volmaaktheid moet ontwerpen. Ook de idee dat ik spiritueel werkzaam ben, dient achtergelaten te worden. Misschien is dit wel het ergste: de ontdekking dat de vorderingen op het geestelijk pad niet afhankelijk zijn van mijn inspanningen. Dat ik er absoluut niets aan kan doen. Maar wie dan wel? 'God', zingen de mystici in koor. Laat God het werk doen, zegt Johannes van het Kruis en doe zelf niets, blij ledig en in ruste. Maar God is 'de duistere', niemand weet hoe Hij werkt, wanneer Hij werkt en of Hij wel werkt. Hier ligt de diepere betekenis van 'Gods water over Gods akker laten lopen'. 'Vertrouw op de geest', leren de zenmeesters, 'op Andere kracht', zeggen de Zuivere Land

boeddhisten. Maar wat is geest, wat is Andere kracht? In elk geval is hier geen sprake van zelfredzaamheid. Belangeloosheid veronderstelt een mate van passiviteit, van ontvankelijkheid waarvoor een mens die uitsluitend activiteit kent, bang is.

In de alledaagse wereld is het nog wel te verkroppen als er zaken zijn die ik niet kan begrijpen of niet kan repareren. Maar spirituele machteloosheid is het meest verschrikkelijke. Wie eenmaal het sterke verlangen kent naar het Ware Zelf, het Ene, het bevrijdende leven van de geest, of God, breekt het angstzweet uit als hij zijn totale onmacht begint te vermoeden. De zentraditie noemt dit het binnegaan in 'de grote dood'. Het ik wordt kleiner en kleiner en smelt en verdunt tot niets. Een druppel verenigt zich met de oceaan.

Misschien is angst voor zelfverlies, voor de nietigheid niet het enige. Wellicht is er ook de vrees voor wat er te wachten te staat, gelijktijdig met de grote dood: het grote onbekende, het grenzeloze, het mateloze, het allesomvattende.

Een goede oefening in belangeloosheid is het ritueel. Uiteraard, ik bedoel niet het ritueel dat gedaan wordt om iets te verkrijgen (mooi weer, rijke oogst, overwinning op de vijand, verzoening) of om onheil af te wenden (ziekte, dood, geweld). Voor Dogen is zazen ook een ritueel. Ook bij het ritueel gaat het mij over contemplatieve beoefening, zonder doel en zonder belang, onbaatzuchtig.

Een ritueel is een handeling in een vastgelegde vorm die voortdurend, op dezelfde tijd of op verschillende tijden, herhaald wordt. Zoals Huangbo's buigingen. Hij maakte elke dag zijn buigingen. Hoeveel, vermelden de teksten niet. Maar gezien het litteken op zijn voorhoofd, heel veel. Wat gebeurt er als we elke dag een aantal keren ons ter aarde werpen? We beginnen allemaal met een bepaalde idee: dat is goed voor onze geest en het is goed voor ons lichaam, een antieke vorm van fitnessstraining.

Mijn leraar Genpo Roshi vertelde eens het volgende uit de tijd dat hij nog bij Maezumi Roshi studeerde in Los Angeles. De studenten

hadden ontdekt dat in de Koreaanse zentraditie het gewoonte was om elke dag 108 buigingen te maken. Enthousiast begonnen de studenten dit ook te doen, elke morgen, vóór om vijf uur de eerste zazenperiode begon. Men stond er zelfs vroeger voor op. Na enige tijd meldde Genpo vol trots aan Maezumi Roshi hun nieuwe praktijk. Scherp, zoals zo vaak, reageerde hij met: 'Beautiful! But don't count!'

De meest gehoorde kritiek op het ritueel: op den duur gebeurt het automatisch, zonder aandacht, het wordt sleets. En dat is precies de bedoeling. Wanneer we elke dag of meerdere keren op een dag dezelfde vastgelegde vorm herhalen, buigen of een mantra zingen, treden er onvermijdelijk momenten op dat waar deze handelingen ons niets meer zeggen. Ook al zijn we enthousiast ermee begonnen, na verloop van tijd, worden ze een repeterende breuk. Ze zijn betekenisloos geworden, zinloos. Als we het ritueel alsnog doen, is dat omdat we het ons nu eenmaal voorgenomen hebben of dat anderen het ook blijven doen. Op dit punt gekomen dient er zich een hoogtepunt van beoefening aan.

Verstandelijk gesproken zijn er genoeg redenen om met dit nietszeggend gedoe op te houden. Er is echter meer gaande dan het verstand kan bevatten. Wat gebeurt er in de geest van degene die dit ritueel gevoelloos, onnadenkend, betekenisloos uitvoert? De gelegenheid doet zich voor om een handeling te verrichten zonder dat er enig belang aan gehecht wordt. De idee is verdwenen dat ik er baat bij moet hebben, dat mijn inspanningen dienen bij te dragen aan mijn fysiek of geestelijk welzijn. Zelfs al mocht dit zo zijn, ervaar ik dat niet meer. Soms lijkt het erop dat dit ontbreken van enthousiasme mij doet denken dat ik achteruit ga in plaats van vorderingen te maken. Hier verliest het ik zijn oriëntatie, zijn doelgerichtheid. Hier vindt de loutering plaats waar het op het contemplatieve pad om te doen is. Het ik wordt gezuiverd van zijn bedoelingen, zelfs van de beste. Er blijft niets anders over dan dat ik de rituele handeling verricht: ik buig omdat ik buig. 'Zonder waarom', zou Meester Eckhart zeggen.

Dit betekent niet dat het enthousiasme of de ontroeringen die het ritueel ons kan schenken, nooit meer terug zal keren. Ongetwijfeld komt na een wat schrale periode weer een tijd van overvloed. Maar tijdens die gevoelloosheid en desoriëntatie wordt dankzij doorgaande beoefening mij iets ingewreven wat ik mijzelf niet kan leren: belangeloosheid.

Tot slot van dit gedeelte, alleen al om het leesplezier, het verhaal van Zhuang Zi op zijn sterfbed. Zelfs zijn dood en begrafenis hadden voor hem geen enkel belang. En toch voelde hij zich zo rijk:

Toen Zhuang Zi's dood ophanden was en zijn leerlingen de wens uitten hem een deftige begrafenis te geven, zei Zhuang Zi: 'Ik neem hemel en aarde als mijn binnen- en buitenkist, zon en maan als het paar jadeschijven, sterren en hemellichamen als de ronde en niet-ronde parels, de tienduizend dingen als de meegegeven giften.

Is daarmee het benodigde voor mijn begrafenis niet gereed? Wat zou daar nog aan toe te voegen zijn?

De leerlingen zeiden: 'We vrezen dat kraaien en wouwen onze meester op zullen eten.'

Daarop zei Zhuang Zi: 'Wat boven de grond door kraaien en wouwen, zal onder de grond door mollen en mieren worden opgegeten.

Waarom partijdig zijn door het van de eerste af te pakken en het aan de laatste te geven?' (Zhuang Zi, hfst. XXXII)¹⁰

BELOFTE

Contemplatie bevat een belofte, al is deze even raadselachtig als het mysterie waarop contemplatie zich richt. Zij wordt niet vervuld bij wijze van beloning, noch is zij een resultaat dat we kunnen berekenen: hoeveel jaren contemplatie zijn ervoor nodig? De belofte is niet afdwingbaar, hoe krachtig en lang ik mij ook inspan. Er is ook geen garantie. Dat alles steunt te veel op eigen werkzaamheid,

¹⁰ René Ransdorp, op.cit., 207.

verwachtingen en houvast.

Contemplatie is ook geen zaak van zingeving. Natuurlijk is het aangenaam om zin te geven aan het bestaan door gezinsleven, werk, vrije tijdsbesteding, kunstgenot. Maar dat is iets anders dan het zinvolle dat mij tegemoet komt van gene zijde. Daar geef ik geen zin, maar wordt deze mij geschonken. Ik krijg zin. Leuk Nederlands, trouwens. En dat is veel meer dan ik zelf aan zingeving kan toekennen. Ik word overladen met een zinvolheid die ik nergens kan thuisbrengen. Zij vraagt ook niet om nadere verklaring. Zij bestaat uit overvloed, een niet te temperen vreugde, die zich niets gelegen laat aan wereldse of religieuze waarden en normen met betrekking tot wat gezond of waanzinnig is, betamelijk of onbetamelijk, rationeel of irrationeel.

Beloven doen alle religies. Dat is hun aantrekkingskracht en hun mogelijke zwakte. Hun attractieve beloftes worden een zwaktebod zodra zij worden misverstaan. En de tradities zelf geven in hun onderricht maar al te vaak aanleiding tot een misverstand, wanneer zij hun beloftes verkondigen in de meest letterlijke zin. Alsof de predikers zelf de grootste moeite hebben met het spirituele principe: 'De letter doodt, de geest maakt levend.'

Boeddhisme belooft de opheffing van lijden (dukkha). Maar de Boeddha leerde geen onsterfelijkheid. Wat hij in het vooruitzicht stelde was niet het opheffen van de natuurwet. Alles is nu eenmaal vergankelijk. En daarmee is elk mens onderworpen aan geboorte, ziekte, ouderdom en dood. Ook Sakyamuni Boeddha werd oud en ziek en stierf ten slotte. Wat hij echter leerde was een andersoortig zien van deze vergankelijke werkelijkheid. Niet met het oog van 'persoonlijk lot' of met een autobiografische blik kijken naar leven en dood, maar met een non-dualistisch oog van wijsheid, een contemplatieve wijze van waarnemen, waarmee deze wereld, samsara, anders ervaren en dus anders gedacht en gewaardeerd wordt. Hierin ligt de bevrijding.

Alvorens de belofte te omschrijven zoals die in de zenbeoefening mij tegemoet treedt, wil ik graag, bij wijze van overgang, even stilstaan bij een typische christelijke toekomstvoorspelling: de verrijzenis van het lichaam. Het Nieuwe Testament vermeldt Jezus' opstanding uit de dood en dat bij het laatste oordeel de gehele mensheid zal herrijzen uit het graf. Tezamen met de incarnatie beschouw ik de verrijzenis van het lichaam als één van de meest uitzonderlijke spirituele ideeën van de mensheid. Maar wie de wederopstanding uit de dood uitsluitend biologisch en historisch (tijd-ruimtelijk) opvat, ontkracht haar werkelijke betekenis. Wie de verrijzenis echter alleen maar ziet als een geestelijk gebeuren waarin het lichaam, achtergelaten, overwonnen en overstegen wordt en de geest, eindelijk vrij gekomen van fysieke banden, onbelemmerd zweeft in de oneindige ruimte, mist het eigenlijke van de belofte. Verrijzenis is een andere zienswijze op dit als normaal ervaren of gekende sterfelijke, biologische, historische lichaam.

Verrijzenis vraagt niet om een letterlijke, maar om een symbolische wijze van verstaan.¹¹ Het letterlijke, rationele, analytische is wat verdeelt, onderscheidt, naast elkaar plaatst en daarbij de neiging vertoont deze dualiteit vast te leggen. Het symbolische denken leert wat 'samenvalt', verbindt, verenigt. Eerder dan distincties legt het symbool verbanden en scheidt het eenheden die vaak onbewust zijn of verdrongen. Vandaar de dringende roep van Norman O. Brown om terug te keren tot een symbolisch kennen van de werkelijkheid: de herontdekking dat alles symbolisch is: 'Alles Vergängliches ist nur ein Gleichnis' (Goethe).¹²

Het verreezen lichaam is symbool om aan de vergetelheid te ontrukken dat het een onverdeeld, niet individueel lichaam betreft. Dit lichaam van vlees en bloed is het lichaam van de mensheid als

één lichaam. 'We zijn leden van één lichaam'. De huid is niet alleen maar een grens, waarachter ik mij veilig denk terug te trekken. Zij is ook een verbinding met al wat is. Het lichaam bevat de informatie over deze eenheid. Vandaar dat Jezus wat brood nam en zei: 'Neem en eet, dit is mijn lichaam'. Of zoals de Upanishads zeggen: 'Tat Tvam Asi – Gij zijt dat'. Of zoals de boeddhisten zeggen: 'Dit lichaam is Boeddha-lichaam.'

De verrijzenis van het lichaam is de vergoddelijking van het lichaam. De kruisdood, de grote dood, die eraan voorafgaat, herstelt de verscheurdheid van lichaam en geest, natuur en bovennatuur, mens en god. Het geminachte, voor zondig gehouden lichaam wordt weer gezien in zijn oorspronkelijke onschuld. Verrijzenis: geest wordt vlees, het lichaam is de plaats van deze incarnatie. Deze microkosmos is macrokosmos. Contemplatie bewerkstelligt niet een ontvluchten van maar een terugkeer naar de fysieke werkelijkheid, een afdaling in het lichaam. Daar waar het onderscheid lichaam en geest wegvalt, waar elk idee 'geest' en elk denkbeeld 'lichaam' is gestorven, dat rijst de verheerlijking van het lichaam, niet als een abstract geloofsgegeven, maar als een ervaring. Dit lichaam verschijnt als puur leven, als erotische werkelijkheid die zich verbindt met alles wat het aanraakt. Pasen is een tantrisch feest. De belofte van de contemplatie is een fysieke aanwezigheid, die zichzelf niet hoeft te presenteren:

'Daardoor wordt de dualiteit, de discrepantie tussen geest en lichaam, wereldse vorm en bovenwereldse vormloosheid teniet gedaan. Het lichaam van de verlichte wordt doorschijnend in zijn verschijning, overtuigend en inspirerend door zijn loutere aanwezigheid, terwijl elk woord en elk gebaar, en zelfs zijn zwijgen de overweldigende werkelijkheid van de Dharma communiceert. Niet door het hoorbare woord worden mensen bekeerd of getransformeerd, maar doordat wat voorbij woorden gaat en direct vloeit van de aanwezigheid van de heilige: de onhoorbare mantrische klank die ontspringt van zijn hart. Daarom wordt de volmaakte heilige

¹¹ Over het symbolisch verstaan van religie: Tjeu van den Berk, *MYSTAGOGIE, inwijding in het symbolisch bewustzijn*, Meinema, Zoetermeer, 1999, vooral p. 117 – 134.

¹² Ik ben veel verschuldigd in deze aan: Norman O. Brown, *LOVE'S BODY*, Vintage Books, New York, 1966.

'Muni' genoemd, 'de Zwijgende'.¹³

De belofte van de zenbeoefening ligt in dezelfde lijn. Natuurlijk, in principe verschilt deze niet van wat de Boeddha voor ogen stond: de opheffing van lijden. Maar de zentraditie gebruikt een zeer bijzonder beeld. Ik ontleen het aan 'de tien plaatjes van de os'. De prentjes vertellen het verhaal van een ossenhoeder die op zoek is naar zijn os. De os staat voor de geest, boeddhaschap, verlichting, het ware zelf.¹⁴ Elk plaatje is voorzien van een commentaar en een gedicht. Het eerste plaatje toont de ossenhoeder dwalend langs velden en wegen in de hoop de os terug te vinden. Vervolgens ziet hij de sporen van de os en weet hij dat hij op de weg is (2). Dan ziet hij opeens de os, zij het nog slechts bij wijze van een glimp (3). Vervolgens gaat hij de os achterna en probeert hem te vangen (4). Heeft hij hem te pakken dan moet hij hem temmen (5). Eenmaal getemd is de os een zeer zachtmoedig dier. De hoeder kan rustig omgekeerd en fluit spelend op de rug van de os zitten. De os brengt hem gewillig naar huis (6). Thuis gekomen zit de man ontspannen voor zijn hutje te genieten van de zon. De os kan hij vergeten want hij heeft ontdekt dat de os, zijn ware zelf, hem nooit verlaten heeft (7). Vervolgens kan hij ook zichzelf vergeten, want er is eigenlijk nooit zo iemand als een ossenhoeder geweest. Vandaar de lege cirkel (8). Een landschap: een boom, een riviertje, enkele rotsen, een paar wolkjes aan de hemel. Er is alleen maar deze wereld met zijn seizoenen, zijn op- en neergang (9).

En dan komt plaatje tien: het einddoel oftewel de belofte. We zien een breed lachend mannetje, kaal met baard, grote oren met ringen, ontblote borst en een dikke buik, in zijn hand een lange stok met een kalebas gevuld met wijn, op zijn rug een grote zak. Soms staat hij afgebeeld in gesprek met... een ossenhoeder op zoek naar zijn os. Het commentaar en het gedicht gaan als volgt:

¹³ Norman O. Brown, op.cit. p.266.

¹⁴ Een mooie uitgave is van Stephanie Wada, *THE OXHERDER, A ZEN PARABLE ILLUSTRATED*, with translations by Gen P. Skamoto, George Braziller, New York, 2002.

De poort tot het woud is stevig op slot en de wijzen en de Boeddhas kunnen hem niet vinden. Zijn licht heeft hij diep begraven. Hij gaat niet de gebaande wegen van de oude meesters. Met een kalebas gaat hij naar de markt; zwaaiend met zijn staf, keert hij terug naar huis. Hij bezoekt vaak de wijnlokalen en de visstalletjes om de dronkaards hun ogen te openen.

Met ontblote borst en blootsvoets gaat hij naar de markt, zijn gezicht besmeurt met stof en zijn hoofd bedekt met as, maar een machtige glimlach spreidt zich van wang tot wang zonder de inspanning om wonderen te verrichten, begint elke dode boom, die hij aanraakt, te bloeien.

De man afgebeeld in plaatje tien is Hotei, de Chinese geluksgod. In het boeddhisme heet hij Maitreya, de boeddha die op het einde der tijden alsnog alle levende wezens komt bevrijden. Hotei, de goedmoedige dikzak, kennen we van het Chinese restaurant waar zijn beeld vaak staat in het raam of in de hal. Waar Hotei verschijnt, brengt hij geluk. Hij is het toonbeeld van generositeit. In de grote zak die hij met zich meedraagt zit speelgoed want hij doet niets liever dan te spelen met kinderen. Hij laat hen over zich heen klauteren of speelt verstoppertje door zich te verbergen achter zijn grote zak. Op de markt praat hij met wie hij tegenkomt, mannen en vrouwen, allemaal ossenhoeders op zoek naar hun os. Hij doet dit alles met een grote vanzelfsprekendheid. Hij preekt niet, beleert niet, gedraagt zich niet als een heilige. Het commentaar zegt dat de toegang tot het woud, de plaats bij uitstek voor contemplatie, stevig op slot zit. Met ander woorden, niemand zal hem kunnen betrappen op enigerlei beoefening. De wijzen en de boeddhas kunnen hem niet vinden, want hij voldoet geenszins aan het uiterlijk van een boeddha of van een wijze. Hij onderscheidt zich in niets van andere mensen. Geen spoor van verlichting te bekennen. Hij geeft geen speciaal onderricht, want

zijn aanwezigheid is niets dan onderricht. Terwijl hij niets opvallends doet, straalt zijn verschijning van vreugde en vrijheid. Hij woont in zijn buik. Zijn corpulentie toont de rijkdom van het leven en wie hem ontmoet, deelt op natuurlijke wijze in die overvloed. Men houdt hem misschien voor een dwaas, een armoezaaier, een bedelaar. En schuddebuikend zal hij er mee instemmen. Als zwerver is hij nergens aan gebonden. Hij hoeft geen grootse daden te verrichten, geen sociale projecten op te zetten, geen spirituele scholen te stichten. Hij loopt rond, lacht, praat, kijkt je aan met pretoogjes, knikt begrijpend of verbaasd, drinkt een glas wijn of eet een broodje vis. Een echt mens onder de mensen. Zijn gestalte is uitdrukking van het leven als spel. Wie hem tegenkomt, gaat daarna lachend verder. Hij doet geen opzienbarende wonderen. Maar wat dood en dor is, komt tot leven wanneer hij het aanraakt.

Dit is de belofte die ons op de zenweg tegemoet treedt: de verlichting van het lichaam. De belofte houdt in te zijn als Hotei, een fysieke aanwezigheid van natuurlijke goedheid, speelsheid, vreugde. Nadere uitleg of verklaringen zijn overbodig. Zelfs de gedachte aan heiligheid, verlichting of wijsheid is teveel. De lichamelijke verschijning is uitdrukking van geluk en generositeit, van herwonnen onschuld, van kinderlijke liefde. Het is daarbij niet eens van belang of anderen dit herkennen. Hotei hoeft niets te terug te krijgen. Hij is alleen maar aanwezig.

Wij zijn Hotei. Wij zijn die belofte.

NICO TYDEMAN

Wat heb je aan zen als je werkt of werk zoekt? Of wat kan werk (zoeken) je brengen als je het zen-pad bewandelt? In dit artikel komen beide vragen aan bod aan de hand van het boek 'Je hart bij je werk' van Lewis Richmond en mijn eigen coachingspraktijk.

ZEN EN MIJN COACHING TOT NU TOE

Toen Gretha me vroeg een stuk te schrijven over werk en zen zei ik ja. Als coach begeleid ik mensen bij het vinden van (ander) werk en ik heb het gevoel dat zen mij daarbij helpt. Er over nadenkend kwam ik uit op drie punten:

Ten eerste maakt het mediteren me bewuster van mijn eigen lijf, gevoelens en gedachten én bewuster van de ander, mijn cliënt. Zo kan ik beter benoemen wat ik opmerk. Bijvoorbeeld: als je over functie x praat straal je helemaal. Of: ik merk dat je sneller gaat praten bij deze vraag. Soms vraag ik cliënten om op dezelfde manier opmerkzaam te zijn, bijvoorbeeld: 'waar voel je het in je lijf als je boos wordt?' Meestal weten cliënten dit, na enig inleven in zo'n situatie, vrij specifiek aan te duiden. Dat helpt hen om in een nieuwe situatie eerder alert te zijn op deze emotie.

Verder komt er soms tijdens een meditatie een cliënt in mijn gedachten. Vaak is dat een cliënt waarvan ik even niet weet hoe met haar/hem verder te gaan. Vanuit de meditatie komt er dan vaak een antwoord dat wijsheid en/of mededogen geeft. Wijsheid in de zin van bijvoorbeeld een inzicht of een concrete oefening die ik met een cliënt kan doen. Of wijsheid in de zin van controle loslaten en door "alleen" aandacht te geven samen met de cliënt verder te gaan. Mededogen in de zin van een positievere houding van mij ten opzichte van de cliënt: het loslaten van oordelen die ik over hem of haar heb.

Tot slot mediteer ik een enkele keer samen met een cliënt, bijvoorbeeld als iemand veel stress heeft. In dat geval verwijs ik naar

meditatiecursussen en/of boeken.

Je zou kunnen zeggen dat ik tot nu toe zen gebruikte als een 'methode' om mijn werk als coach beter te kunnen doen, waarbij ik mijn cliënten ook leer om deze 'methode' te hanteren in hun (soms inspirerende, soms frustrerende) zoektocht naar werk.

INSPIRATIE GEVONDEN BIJ LEWIS RICHMOND:

DOOR WERK VERDER OP HET ZEN-PAD

In maart, toen ik had besloten om full time als coach te gaan werken, ontstond het idee om méér te doen met zen en coaching, vooral rond zen en werkzoeken en dat ook wat gestructureerder aan te pakken. Na Gretha's vraag speurde ik in de boekhandel naar een passend boek en vond 'Je hart bij je werk, over het samengaan van beroep en spiritualiteit' van Lewis Richmond. Richmond is door Shunryu Suzuki Roshi tot monnik gewijd. Hij is zijn loopbaan begonnen als zenleerling, koos na 15 ervoor om zijn eerste baan te nemen en is nu ondernemer en hoofd van een meditatiegroep in Californië.

Wat me als eerste opviel was dat hij werk ziet als een manier om verder te komen op het zen-pad. Sterker: hij beweert zelfs dat hij in de 15 jaar dat hij werkte in loondienst en als ondernemer, meer spirituele ontwikkeling heeft doorgemaakt dan in de 15 jaar die hij in een boeddhistisch retraitecentrum doorbracht. Daarbij is zen dus niet de methode, maar het doel. Een hele mooie gedachte. Zijn boek heeft als doel de lezer te begeleiden op een spirituele ontdekkingsstocht op het gebied van werk en reikt daarvoor praktische oefeningen aan (p 20). De oorspronkelijke Engelse titel: 'Work as a spiritual practice', past dan ook beter dan het Nederlandse 'Je hart bij je werk'.

Wat voor een werk de lezer op dit moment doet maakt voor het spirituele pad niet uit, ieder werk leent zich daarvoor. Dat is mooi voor mijn cliënten, hun werk bestaat uit het zoeken van werk. En

voor mijzelf: ik kan coaching ook zien als een manier om bij mijzelf mededogen en wijsheid te stimuleren. Overigens profileer ik me (nog?) niet als zen-coach en werk ik met de inzichten uit zen en/of Richmond, zonder daarnaar te verwijzen, tenzij cliënten hier zelf expliciet mee bezig zijn.

HET ENERGIEWIEL

| | |
|-----------------------------------|----------------------------------|
| heet negatief (conflict) | koel negatief (stagnatie) |
| boosheid | verveling |
| angst | ontmoediging |
| bezorgdheid | mislukking |
| stress | depressie |
| heet positief (inspiratie) | koel-positief (resultaat) |
| creativiteit | vrijgevigheid |
| ambitie | tevredenheid |
| vergiftiging | kalmte |
| vreugde | ontspanning |

Het fundament van Richmond's boek is het energiewiel, zie de tabel. Ieder bevindt zich op dit moment op een deel van dit wiel, maar dit verandert uiteraard binnen een dag, binnen een maand en binnen een mensenleven. Geen deel van het energiewiel is goed of fout. De diepere bedoeling van spirituele oefening is je op gemak te voelen met het hele wiel.(p 43) De fundamentele vraag is volgens Richmond: draait het wiel ons rond, of draaien wij het wiel rond? (p 45). Bijvoorbeeld: 'We moeten allen manieren vinden om stress te beheersen, voordat stress ons beheerst' (p 53).

In zijn boek beschrijft Richmond de vier delen van het wiel en de bijbehorende stemmingen of gemoedstoestanden. Hij geeft oefeningen bij iedere stemming en beschrijft voorbeelden van

mensen (o.a. zijn leerlingen) die zich ergens op dit wiel bevinden en laat zien wat het effect van bewust oefenen kan zijn. De oefeningen zijn er op gericht om niet te blijven steken in een gemoedstoestand, juist door er bij stil te staan, door het te accepteren en/of door er op een andere manier naar te kijken.

MISLUKKING

Ik geef hier twee voorbeelden hoe Richmond omgaat met een koel negatieve en een heet positieve gemoedstoestand. Het hoofdstuk over 'mislukking' begint met de woorden: 'Mislukking is geen mislukking. Succes is geen succes. Vandaag is niet morgen. Jij bent nog steeds jij.' Hij schetst voorbeelden van hoe mislukkingen later toch positief uitpakten. Zoals een toekomstige klant die besloot een grote order niet bij Richmond's bedrijf te plaatsen, wat een mislukking leek. Een paar maanden later ging deze klant failliet (p 128). In deze gemoedstoestand raadt Richmond mensen aan om een altaartje te maken op de werkplek. Je moet het niet zo benoemen en het verder geheim houden. Als je er iedere week iets aan verandert, moedig je innerlijke verandering aan en voedt je je innerlijke vastberadenheid. Een andere oefening is het bedenken of een mislukking wel echt een mislukking is. Een oefening die ik bij cliënten zeker kan gebruiken.

Oefeningen in de gemoedstoestand 'mislukking'

- Maak een altaartje op je werkplek. Geef tenminste eens per week je plant water, raak je voorwerpen aan en herschik dingen.
- Moedig deze week een keer iemand aan. Kun je het effect op jezelf merken?
- De volgende keer dat je denkt dat je gefaald hebt, vraag jezelf dan: Wat is mislukking? Wat is succes? Hoe definieer je het verschil voor jezelf?

Voor mij is de vraag: hoe kan ik Richmond's wijsheid gebruiken in mijn praktijk waarbij ik mensen coach die (ander) werk zoeken? Gaat het over mislukking, dan betreft het vaak vorige banen die niet zijn gelopen zoals men had gewild. Er zijn conflicten geweest, reorganisaties, te veel stress, etc. Mijn doel is dan om die 'mislukking' om te zetten in een positieve leerervaring. Daarbij zou ik de oefeningen van Richmond als volgt herformuleren:

Oefeningen in de gemoedstoestand 'mislukking' voor werkzoekenden

- Hoe ga je goed voor jezelf zorgen? Kies een symbool daarvoor en plaats dat op een centrale plek in je huis.
- Bedenk wat je geleerd hebt van eerdere 'mislukte banen'. In welke zin was er sprake van 'mislukking'? Zaten er ook succeskantten aan?
- Bedenk hoe je met een volgende 'mislukking' om zou kunnen gaan. Probeer het uit bij een kleine mislukking (bijv een afwijzingsbrief).
- Bedenk wie in je omgeving nu in de gemoedstoestand 'mislukking' zit. Moedig hem/haar aan. Kun je het effect op jezelf merken?

AMBITIE

Richmond beschrijft onder heet-positieve gemoedstoestanden 'ambitie' de loopbanen van mensen die door een teveel aan ambitie bevredigende, creatieve banen opgaven en goed betaalde banen/ ondernemingen vergeefs nastreefden. Ambitie is 'het verlangen om het beter te doen voor jezelf, je kinderen en je familie, de drang om te ontdekken, te vernieuwen, te onderzoeken en te creëren'. Ambitie kan dus een positieve kracht zijn.

Oefeningen in de gemoedstoestand 'ambitie'

- Hoe voel je je op dit moment? Omschrijf je gevoel met: goed, slecht of neutraal.
- Wat voor gevoel heb je op dit moment over je werk: goed, slecht of neutraal?

- Wat is je meest verre gaande ambitie?
- Ben je nu ‘Oprechte inspanning’ aan het oefenen? Hoe kun je de geestesgesteldheid van spel in je werk introduceren?

Richmond stelt de vraag hoe een spirituele houding ambitie kan temperen en kan voorkomen dat ze verwordt tot blinde hebzucht. (p 158) Een manier is om oprecht te voelen, een bekende Boeddhistische oefening. Bij ‘oprechte inspanning’ gaat het erom oprecht te zijn over het doel dat je nastreeft. Waarom doen we dit werk? Welke behoeften worden door dit werk vervuld? (p 169) Spelen geeft ons plezier, een gevoel van één zijn met de activiteit. (p 171) Als we dat gevoel meenemen in ons werk, is ambitie niet langer een doel dat je moet bereiken. (p 172)

Gaat het om ambitie, dan heb ik bij werkzoekende cliënten nog nooit blinde hebzucht geconstateerd! Soms hebben ze wel te veel, of juist te weinig ideeën over hoe en waar hun ambitie in te zetten. In beide gevallen zijn de eerder genoemde oefeningen bruikbaar, die ik dan iets zou herformuleren:

Oefeningen in de gemoedstoestand ‘ambitie’ voor werkzoekenden

- Hoe voel je je op dit moment? Goed/slecht/neutraal? Bij welke banen/activiteiten /taken voelde je je goed/slecht/neutraal? Waaraan heb je bijgedragen?
- Wat is je meest vergaande ambitie? Wat zou je eigenlijk willen doen? Wat zou je eigenlijk willen zijn? Wat zou je eigenlijk willen veranderen?
- Wanneer voelde je werk als een spel? Wat voor werk zou je eventueel ook gratis willen doen?

WAT MIS IK?

Richmond’s boek inspireert me. Tegelijk mis ik zaken. Waar is het hoofdstuk over creativiteit? Vrijwel ieder hoofdstuk gaat over hoe

je ‘vast’ kunt zitten in een gemoedstoestand en vandaar uit naar een andere kunt gaan. Maar de hoofdstukken over ‘vrijgevigheid’ en ‘dankbaarheid’ gaan juist over méér vrijgevig en meer dankbaar worden. Het boek is (logisch) nogal Amerikaans en de voorbeelden zullen Nederlandse lezers niet altijd aanspreken.

HOE VERDER?

Gretha’s vraag heeft me gestimuleerd. Al tijdens het schrijven van dit artikel ben ik oefeningen gaan uitproberen. Of mijn cliënten zich daarmee spiritueel verder ontwikkelen? Of ze daarmee sneller bij een baan komen die echt bij ze past? Dat is lastig te evalueren! Ik merk wel dat als ik al hun gemoedstoestanden serieus neem, ze ook hun eigen gemoedstoestanden meer serieus nemen. Tegelijk ontstaat er zo een spel-element: iedere gemoedstoestand is voer voor een nieuwe oefening, een nieuw spel, dat verrassende inzichten oplevert en weer motiveert om verder te gaan met de zoektocht naar werk. Een voorbeeld: de vraag wat je eigenlijk zou willen doen, levert vaak verlegenheid op, waarna prachtige dromen te voorschijn komen, die soms best wel te realiseren zijn. Praten we over mislukkingen, dan hebben mensen daar vaak ontzettend veel van geleerd en kunnen dat, vooral als dat expliciet verwoord is, prima toepassen bij nieuwe tegenslagen.

Kortom: ik laat me volop inspireren door Richmond. En het is mijn ambitie om over een half jaar een vervolg te schrijven op dit artikel!

HANNEKE DIJKMAN

Dat het boeddhisme in Nederland onverwachte gezichten heeft, bleek tijdens een bezoek van Prabodh en Jaya aan Friesland. Zij stuitten daar op een Tibetaanse stoepa, waar zij hartelijk werden ontvangen met een kopje thee.

In het boekje '1.000 plekken die je echt gezien moet hebben' van Flip van Doorn is over de stoepa de volgende tekst te vinden:

'Wapperende gebedsvlaggen in het weidse weideland, de spits van een Tibetaanse stoepa die achter de bomen omhoogsteekt; het is geen zinsbegoocheling maar echt waar. In het Friese Hantum, even ten noorden van Dokkum, stuit je niet alleen op een stokoud en bezienswaardig Romaans kerkje, maar ook op een onvervalste Tibetaanse stoepa. Deze veelnissige stoepa brengt geluk, liefde, rijkdom en harmonie en is onderdeel van het Tibetaans Boeddhistisch Centrum Karma Deleg Chö Phel Ling in Hantum. Begin jaren zeventig van de afgelopen eeuw vestigde een groep hippies zich op een boerderij bij het dorp. Zij voelden zich aangetrokken tot het boeddhisme en na het overlijden van de hoofdbewoner schonken ze terrein en gebouwen aan de Tibetaanse Karma Kagyu-school. Hun leider stuurde een gezant, Chödje Lama Gawang Rinpoche, die het enige heiligdom tussen de Noordzee en de Alpen moest gaan leiden. Met een groep vrijwilligers begon hij met het asfalteren van het smalle zandpad en met de bouw van een stoepa. Heel Hantum liep uit voor de inwijding in 1991, de bisschop van Groningen schonk een beeldje van Bonifatius dat in een van de nissen van de stoepa een plek kreeg. Een stoepa is een baken dat de positieve energiestromen in de aarde stimuleert en het welzijn en de vrede in de regio bevordert. In de vele nissen staan Boeddhabeelden, waaronder een zeldzaam relikwie. Op het terrein staat ook een uitbundig versierde tempel en een

Mani Khorlo-rondgang, een rij van 108 gebedsmolens. Je kunt bij het centrum cursussen volgen en je bent ook welkom voor een retraite. In dat laatste geval kun je je gewoon melden bij Piet.

Karma Deleg Chö Phel Ling

Stoepawei 4, Hantum; www.karmakagy.nl.



hoorspel

Een paar jaar geleden is het initiatief genomen om het boek van Maurice Knegt, Het Dharmaspel, op te nemen als hoorspel. Het is de vertelling van de Big Mind workshop van Genpo Roshi, nu gedaan door Boeddha en een aantal vooraanstaande leerlingen, zowel monniken als 2 leken. Deze beschrijving is in de stijl van de Pali-soetra's, een dialoog in versvorm. De dialoog maakt de tekst zeer geschikt voor een hoorspel, hiermee zou dit boek ook voor Gerrit toegankelijk worden.



Het dharma

Het werd uiteindelijk een zeer lange weg naar realisatie. De intekenlijst was snel gevuld met voldoende mensen. Daarna ontstond een grote stilte. De tekst had enige bewerking nodig. Allereerst moest de naam van de spreker voor iedere zin komen te staan, dank hiervoor aan Dorien. Bij een tweede oproep, 1,5 jaar later, deed weer iedereen mee. Op uitnodiging van Prabodh kwamen er op de eerste bijeenkomst ook 2 mensen bij die ervaring hebben met toneel en het uitspreken van teksten, Gerard en Toes. De discussie over de opname, met dit groepje de tekst oplezen en opnemen of eerst spreekoefeningen en in een studio opnemen zodat het voor uitzending geschikt is deed de groep uiteenvallen. Er is gekozen voor het laatste. Een rolverdeling, het weglaten van Mahakasyapa, een mannenrol omzetten in vrouwenrol, daarna alle rollen weer herverdelen en alles weer terugzetten in oorspronkelijke mannenrol, 2 avonden oefenen met Toes, (lezen alsof je de tekst ter plekke

verzint en je nog iets te binnen schiet), de tekst halveren, het zoeken naar opname studio's, subsidieaanvragen, uiteindelijk zelf maar een opname apparaat kopen, een ervaren acteur, Joost Kruijf, erbij om de Boeddharol in te spreken, goedkeuring van Maurice voor de ingekorte tekst, en jawel, na weer 1,5 jaar, hebben we in 3 dagen de opname gemaakt. Een dag een proefopname nog zonder Joost met een eenvoudig apparaat dat goed werkte en het idee opleverde om de studioperikelen - de studio van de Boeddhistische omroep is maar geschikt voor 2 personen en wij zijn met zijn achten - te laten voor wat ze waren en zelf een goed apparaat te kopen. Dit betekent dus dat de sangha nu een mooi apparaat heeft dat ook voor andere lezingen, Vught bijvoorbeeld, gebruikt kan worden. Daarna een zaterdag een echte try out met Joost en het nieuwe apparaat, en zondags in 6 uur de definitieve opname. Met dank aan Prabodh en Jaya voor de gastvrijheid in de tot studio omgebouwde voorkamer, zie foto. Het is nu aan onze huistechnicus, Diederik, om de verbeterde teksten in te plakken om de versprekingen weg te werken. Daarna wordt het hoorspel op cd gezet en is voor iedereen beschikbaar. We gaan er dan nog mee naar de Boeddhistische omroep, alhoewel die onze stemmen als te amateuristisch beoordeelde om voor uitzending geschikt te zijn, en naar radio Rijnmond. Misschien blijkt de definitieve opname wel bruikbaar. De opnameduur is ongeveer 2 uur geworden. Als de cd's klaar zijn volgt er een bericht in de mededelingen over de intekening en verkrijgbaarheid.

Het boek van Maurice is nog verkrijgbaar bij de Slegte in Rotterdam, € 4,99, zeer aan te bevelen.

Namens de spelers: Boeddha Joost, Upali Prabodh, Vishaka Hanneke, Maudgalyayana Maria, Anathapindika Jaya, Sariputra Diederik, Subhuti Fransje en Ananda Leo.

Activiteiten tijdens de zomervakantie; fossielen zoeken

Op een zomerse dag aan het Zeeuwse strand is het goed fossielen zoeken. Minder bekend dan de haaiantanden bij Cadzand - maar wel zo mooi - zijn de fossiele roggewervels, miljoenen jaren oud en voor het geoefende oog te vinden langs de gehele noordkust van Walcheren.

De wervels komen in allerlei soorten en maten, van hoge smalle pilaren tot breed uitwaaiende ondiepe schotels, maar kenmerken zich allemaal door hun ronde trechtersvorm, bestaande uit steeds kleiner wordende cirkels, en hun donkere, vaak diepzwarte kleur. Hier volgen een paar aanwijzingen voor een succesvolle zoektocht.

Enige voorbereiding voordat men vertrekt is gewenst. Zo dient men te weten welke stranden te bezoeken en moet rekening worden gehouden met het getij (eb). Het lezen van boeken over dit onderwerp is zeker nuttig en interessant, maar vormt geen noodzakelijke voorwaarde voor een geslaagde expeditie.

Wel van groot belang is de juiste geestesgesteldheid tijdens het wandelen. Nadat men de bovenbeschreven voorbereidingen heeft getroffen en zich heeft ingesteld op het zoeken naar de wervels, dient men alles los te laten en zich met een volledig open geest aan het wandelen te wijden. De veel voorkomende neiging om zich tijdens het zoeken een voorstelling te maken van het moment van vondst (men ziet als het ware de gehele gebeurtenis al voor zich, inclusief de ligging en het uiterlijk van de wervel) staat het daadwerkelijk vinden van de wervel ernstig in de weg. Men dient gewoon de ogen op de grond voor zich te houden en, al luisterend naar de strandgeluiden en eventueel wat mijmerend over het mooie weer, de gehele stroom van strandaanspoelsels aan de blik te laten passeren totdat het oog op een gegeven moment vanzelf op de wervel valt.



Enmaal thuisgekomen blijkt het belang van de expeditie met name in het zoeken zelf te hebben gelegen. De gevonden wervels worden niet uitgebreid geëtaleerd, maar verdwijnen in een doos in de schuur of blijven, half vergeten, maandenlang in de jaszak zitten. En de volgende keer begint men weer helemaal opnieuw.

Een hele goede vakantie!

EVA VAN DEN BRANDE

Agenda en mededelingen

LAATSTE BIJEENKOMST

30 juni is alweer de laatste keer zen van dit seizoen. We beginnen dan om 19.30 uur.

Bert Verwijs(secretaris) en Maatje Hengst nemen dan afscheid van hun functie als bestuurslid. Nieuwe secretaris wordt Theo Miltenburg. Marli Lindeboom gaat ook deel uitmaken van het bestuur, zij gaat o.a. de taak van informatie en opgave voor alle activiteiten van Anne overnemen. Deze bestuurswisselingen vinden ongeveer met ingang van augustus plaats.

Voor de laatste avond graag iedereen wat te eten en te drinken meenemen.

MAEZUMI ROSHI

"Buddhism is about knowing your karma"

Bij de Boeddhistische Omroep Stichting (BOS) is via het 'TV Archief' een documentaire over het leven en werk van Maezumi Roshi te zien. Maezumi Roshi is de grootvader van Nico en Gretha in de lijn van opvolgers. www.buddhistmedia.com

ZOMERZITTEN

Zie je je in de zomer ook zitten?

Voor het derde jaar zit Hanneke in de zomer. Wie zit op donderdagavonden met haar mee? Bij mij thuis (Vreewijk, Rotterdam) of bij een van jullie thuis. Uiteraard gratis. We bepalen samen de invulling, die in ieder geval bestaat uit 1x 25 minuten zitten. Andere mogelijkheden: iets voorlezen en bespreken, loopmeditatie, nog een keer 25 minuten zitten, een thema met elkaar bespreken, etc.

Wil je meezitten? Mail naar info@hannekedijkmancoach.nl

ZOMERCURSUS ZELFVERTROUWEN EN WERK

Speelse, creatieve en gestructureerde cursus (met mooi weer ook buiten)

U bent succesvol in uw werk, maar mist toch een gevoel van zelfvertrouwen. U twijfelt of u meer van uw eigen ideeën en visie kunt laten zien op het werk. Kritiek, fouten en mislukkingen raken u pijnlijk. U bent soms teleurgesteld in uzelf en/of in anderen. U vindt het moeilijk om keuzes te maken.

De zomervakantie is een tijd voor reflectie en groei. Met de training 'zelfvertrouwen en werk' ontwikkelt u uw basisgevoel van zelfvertrouwen. U durft meer zichzelf te zijn. U hebt meer vertrouwen in contacten met anderen en durft meer van uzelf te laten zien. De oefeningen zijn o.a. gebaseerd op zenboeddhisme (bijv de boeken: JE HART BIJ JE WERK van Lewis Richmond en ZEN EN KEUZES MAKEN van Rients Ritskes).

Een try-out van deze cursus gaf als reacties: Speelse, heel creatieve training. Effectieve gestructureerde oefeningen. De meditatieoefeningen waren heel zinvol. Bevrijdend. Verhelderend. Krachtig. Mooi verzorgd materiaal.

WANNEER EN WAAR

Zomercursus: 3 dinsdagavonden van 19:30 tot 21:30: 1, 8 en 15 juli.

Nazomercursus: 3 maandagavonden van 19:30 tot 21:30: 1, 8 en 15 september.

Proveniërsingel 66, 3033 EN Rotterdam. Bij mooi weer doen we ook opdrachten buiten aan de singel.

PRIJS EN AANMELDING

€ 75 Voor deze drie avonden, inclusief cursusmateriaal, thee en koffie.

Aanmelden kan via info@hannekedijkmancoach.nl

Hanneke Dijkman is gediplomeerd coach en heeft sinds 2006 haar eigen coachingspraktijk. Sinds 2002 mediteert ze bij de zenboeddhistische groep Kanzeon in Rotterdam. Ze is econoom en werkte o.a. als (beleids-)adviseur, onderzoeker, universitair docent in profit, non-profit en gemeente.

Colofon

ZENGROEP ROTTERDAM KANZEON
Noordmolenwerf 3, Rotterdam

www.zenrotterdam.nl

Bert Verwijs tel. 078-6317606
Anne Wentzel tel. 010-4257003
e-mail: info@zenrotterdam.nl

REDACTIE

Eva van den Brande tel. 010-4525026
e-mail: vandenbrande@mac.com

Leo Huijg tel. 010-4768737
e-mail: leo.huijg@kpnplanet.nl

VORMGEVING

Diederik Corvers tel. 078-6138494
e-mail: diederik@klaar-ontwerpen.nl