

ZEN – ADEM – ENERGIE

Van dezelfde auteur:

Sogenji desu – Verhalen uit een Japans zenklooster

ZEN
ADEM
ENERGIE

Bertjan Oosterbeek

Tweede druk 2017

Copyright © 2016 Bertjan Oosterbeek

Wil je meer verhalen van mij lezen? Kijk dan op:

bertjanoosterbeek.wordpress.com

Uitgegeven in eigen beheer

Omslag: Doyu Zenji in de zendo van Sogenji

Druk: Brave New Books

ISBN 978 9 402 15990 5

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise, without the prior written permission of the author.

Inhoudsopgave

Vooraf	9
Dankwoord	11
Waarschuwing	14
ZEN	15
ZAZEN – zitten	23
SUSOKKAN – ademen	32
MOZO – denken	42
KI – energie	53
MU – niet-denken	65
KUFU – doen	75
Bijlage	88
Interview	95

Voor Doyu

De monnik op de omslag is Doyu. Toen ik deze foto van hem maakte – mediterend in de zendo van Sogenji – heette hij overigens nog Nakao. De naam Doyu kreeg hij pas een jaar later, op de dag dat hij tot monnik gewijd werd. Doyu betekent ‘de weg van de vriendelijkheid’ (gentle path). Meestal krijg je zo’n naam mee ter inspiratie, als iets waarop je jezelf en je zentraining kunt richten. Maar in het geval van Doyu was het een naam die toen al goed bij hem paste. Hij is namelijk de zachtaardigheid zelf.

Het is mede dankzij hem dat ik de eerste maanden in Sogenji goed ben doorgekomen. Hij hielp me met van alles en nog wat. Vlak voor mijn allereerste osesshin kwam hij bijvoorbeeld met een potje tijgerbalsem naar me toe. ‘Bertjan-san!!! Deze week gaan we héél lang mediteren... als je nou pijn krijgt, smeer dan dit op je knieën...’

Maar wat me vooral is bijgebleven, is zijn helderheid van geest. Ik was nog maar net in het klooster, toen tijdens de lunch zomaar ineens een van de houten schuifdeuren met een enorme klap uit de sponning viel. De hele keukenvloer lag bezaaid met glassplinters van de vensterruitjes. En terwijl ik me nog stond af te vragen wat er nou precies gebeurd was, stond Doyu met een stofzuiger het glas alweer op te zuigen.

Ik weet nog hoe verbaasd ik was. ‘Waar haalt ‘ie in hemelsnaam zo snel die stofzuiger vandaan?!?’ En ook hoe onhandig ik me toen voelde. Waarom was ik niet op het idee gekomen om die stofzuiger te gaan pakken? Want dat – ‘zien wat je te doen staat’ – is natuurlijk waar het bij Zen om gaat.

Helaas heeft Doyu Sogenji inmiddels moeten verlaten. Door gezondheidsklachten kon hij zijn zentraining daar niet langer voortzetten. Gelukkig heeft hij daarvoor nu een andere manier gevonden, als creatief therapeut.

Een hele vriendelijke, dat weet ik zeker.

VOORAF

We should simply be sitting empty-minded, that's all that we need to do. It is easily said, but not so easy to do. The thoughts keep coming up, our body seems to disturb us... As long as we get carried away by that, Zazen is actually becoming the master. And we are simply becoming the guest in our own practice of Zazen. From there of course no awakening is possible. (Shodo Harada Roshi)

In 2011 vertrok ik voor een jaar naar Japan om in het zenklooster Sogenji 'Zen' te gaan beoefenen bij zenmeester Shodo Harada Roshi. Over dat jaar heb ik een boek geschreven: *Sogenji desu – verhalen uit een Japans zenklooster*. Het staat vol met korte, vaak humoristische anekdotes over mijn belevenissen in Japan. Als je benieuwd bent naar wat je zoal meemaakt als je een jaar lang in een zenklooster zit, dan moet je dat zeker gaan lezen.

Dit boek is anders, want het gaat over de *beoefening* van Zen. De eerste vier maanden dat ik in Sogenji was, bestond mijn training alleen maar uit 'leren zitten en ademen'. Dat was alles. En dat was het enige wat de Roshi¹ mij toen probeerde bij te brengen. Niet door het uit te leggen, maar door het telkens weer voor te doen. Iedere keer dat ik tijdens *sanzen* (persoonlijk onderhoud) op het kleine, vierkante kussentje tegenover hem zat opnieuw.

Net zolang tot ik het eindelijk doorhad. En pas daarna kreeg ik mijn eerste *koan*². Want zolang je nog niet op de juiste manier hebt leren zitten en ademen, heeft het geen zin om een volgende stap te zetten.

¹ *Roshi* is een titel en betekent zoveel als 'zenmeester'. Wanneer ik in dit boek schrijf over 'de Roshi', dan bedoel ik daarmee mijn leraar Shodo Harada – tenzij anders vermeld.

² Een *koan* is een vraag die je van je zenleraar krijgt om mee te oefenen. In het hoofdstuk MU ga ik daar verder op in.

Let wel: voordat ik naar Japan vertrok had ik al ruim tien jaar (!) ervaring met zenmeditatie. Dan zou je toch denken – en dat had ik zelf ook zeker gedacht – dat ik inmiddels wel wist hoe je moest zitten en ademen... Maar in Japan bleek dat ik daar nog veel over te leren had.

Op zich is dat niet vreemd, want in de lessen die ik in Nederland gevolgd heb kwam het onderwerp 'hoe te zitten en te ademen' alleen in de allereerste les van de introductie cursus aan de orde... en daarna eigenlijk nooit meer. Dat lijkt logisch, want als je eenmaal weet hoe je moet zitten en ademen, dan hoef je daar verder toch niet meer op terug te komen?

Zitten en ademen zijn echter geen vaardigheden voor zenmeditatie. Zen is zitten en ademen – en zolang je dat niet op de juiste manier weet te doen, dan ben je in feite niet aan het mediteren. En als dat niet de essentie van je zentra training is, loop je het risico dat je – wanneer je dagelijks op je kussentje zit – dénkst dat je zazen beoefent, maar in werkelijkheid het merendeel van de tijd zit te denken, te klagen, te fantaseren of te dromen. En hoe nuttig dat soms ook kan zijn, dat is geen zazen beoefenen. Dat is wat de Roshi met het bovenstaande citaat probeert duidelijk te maken.

Je moet voor alles het 'alleen-maar-zitten-en-ademhalen' werkelijk serieus nemen. Ik heb dat in Sogenji een jaar lang mogen doen, en in dit boek heb ik mijn ervaringen daarmee opgeschreven. Ik wil je als lezer daarmee graag inspireren.

Maar door dit boek alleen te lezen zul je niet echt begrijpen waar het over gaat. Net zo min als je kunt leren tennissen door er veel over te lezen, maar nooit een racket op te pakken en de baan op te gaan. De essentie van Zen is dat je het zelf moet uitproberen