

ALS EEN
BOEDDHA,
ALS EEN
UILS
KUIKEN

Leesexemplaar

TOM HANNES

ALS EEN
BOEDDHA,
METAFOREN VOOR
ZENMEDITATIE

ALS EEN
UILS
KUIKEN

Polis

Inhoud

- Woord vooraf: Zitten 9
- ... als een fontein 17
(over de zithouding)
 - ... als een golfbreker 21
(over stilzitten)
 - ... als de waterlijn van de zee 25
(over de ademhaling)
 - ... als een glas bruiswater 31
(over observatie)
 - ... als een zencirkel 35
(over herhaling)
 - ... als een regenbui 39
(over loslaten)
 - ... als een boom in volle lente 43
(over ontvangen)
 - ... als een dief die een lege kamer binnenkomt 47
(over verwachtingen)
 - ... als een wildcamera 53
(over niet-denken)
 - ... als een houtvuurtje 59
(over stemmingen)

- ... als een smeltende klomp boter 63
(over zachtheid)
- ... als een stadsomwalling 67
(over zelfbescherming)
- ... als de zon 71
(over liefdevolle vriendelijkheid)
- ... als de maan 77
(over gehavendheid)
- ... als een grootmoeder aan een zandbak 81
(over aanvaarding)
- ... als een goede keizer 85
(over leiderschap)
- ... als een zitstaking 91
(over weerwerk)
- ... als een schrijn 97
(over sacraliteit)
- ... als een spelletje badminton 101
(over leegte en lichtheid)
- ... als tijd 105
- ... als een boeddha 109
- ... als een uilskuiken 113

Verantwoording en verwijzingen 115

Opgedragen aan de deelnemers aan de online meditatiesessies *Zen in het Coronaceen* en *Z.I.T.*

We hebben nooit een ruimte gedeeld, wel de tijd, en daarin hebben jullie me op verrassende wijze enorm geïnspireerd. Diepe buiging.

Woord vooraf

ZITTEN

Zen is een van mijn oudste liefdes. Ik leerde het meer dan dertig jaar geleden kennen in een boekje dat me meteen vloerde. De zenmeesters over wie ik las, gaven blijk van een radicaal realisme, een burleske humor en een vaak onbegrijpelijke mystiek. Toen ik het boekje uit had, wist ik dat ik lang niet alles begrepen had. Maar van één ding was ik zeker: de zen zou mijn weg worden. Omdat ik er toen van uitging dat je zen alleen in Japan kon beoefenen, heb ik er eerst jaren alleen maar over gelezen. Dagelijks. Alles wat ik kon vinden, verslond ik. Toen bleek dat zenmeditatie ook bij ons op betrouwbare wijze onderricht werd, ben ik meteen in de leer gegaan bij een aantal zenboeddhistische leraren. Ik werd een tijdlang monnik, schreef zelf ook een handvol boeken over zen en begeleid tot vandaag meditatiesessies en -retraites, individueel en in groepsverband.

Hoewel het boek dat je nu in handen hebt specifiek over zenmeditatie gaat en al vanaf de titel doordrongen is van de zenstijl, is het niet alleen geschreven voor ervaren zennies. Het richt zich tot iedereen die interesse heeft in zen: of je nu al lang mediteert, net begonnen

bent, er net aan wilt beginnen of er niet eens aan denkt om ooit op een zitkussen te gaan zitten. Het boek duikt diep in de klassieke zenwereld, maar tegelijkertijd heb ik de teksten op zo'n manier proberen te schrijven dat ze geen enkele voorkennis vereisen.

De tweeëntwintig korte teksten in dit boekje zijn voortgekomen uit heel specifieke omstandigheden: de lockdown van de eerste COVID-19-piek van 2020. We wisten niet hoelang de situatie zou duren, maar ik denk wel dat we nagenoeg allemaal begrepen dat de wereld vanaf nu anders zou zijn. Dat veroorzaakte heel wat onrust. Ik schreef een lichtvoetig stukje voor de krant *De Standaard* met een aantal tips om in coronatijden toch 'zen' te zijn. Een van die tips was natuurlijk regelmatig mediteren. Enkele mensen vroegen daarop of ik geen dagelijks halfuurtje online meditatiebegeleiding wilde geven. Mijn eerste reactie was sceptisch. Als klassiek zenbeoefenaar en meditatiebegeleider kende ik immers de grote waarde van fysiek samenzitten in één gedeelde ruimte. Hoe kon dat gevoel bereikt worden wanneer iedereen de sessie van achter een computerscherm zat te volgen? Maar gezien de bijzondere noden van de prille lockdowndagen besloot ik het experiment toch aan te gaan. Vanuit het kamertje waar ik normaal gezien een gesprekspraktijk houd, gewapend met mijn oude laptop en een gloednieuwe microfoon, begon ik aan de sessies. Mijn scepsis bleek snel onterecht. Hoewel de verrassend talrijke deelnemers en ik de ruimte niet deelden, deelden we voelbaar de tijd. Dat bood een niet te onderschatten steun aan de zitpraktijk. Ik merkte het

zelf aan den lijve en de deelnemers – van complete beginnelingen tot ouwe bekende zenrotten – getuigden daar ook van in hun mails na de sessies.

Beperkingen waren er zeker. Ik kon bijvoorbeeld de zaal niet lezen, zoals dat bij een normaal fysiek samenzitten wel het geval is. Dus kon ik mijn instructies en tips niet aanpassen aan de momentane noden in de groep. Ik kon niemand persoonlijk helpen om een goede zithouding te vinden. Er waren ook te veel deelnemers om de sessies te kunnen eindigen met vragen en antwoorden. Al die punten vormden normaal gezien de rode draad van mijn zenlessen en die vielen in de virtuele situatie zo goed als volledig weg. Om dat mankement te compenseren, maakte ik in mijn begeleiding zo veel mogelijk gebruik van poëtische beelden met een sterke zintuiglijke en fysieke inslag. Zitten als een fontein. Zitten als een boom. Zitten als een wildcamera ... Al snel vormde telkens één beeld de ruggengraat van elke sessie.

Gelukkig biedt de rijke zentraditie daar meer dan genoeg inspiratie toe. Het zenboeddhisme is een bijzondere tak aan de boeddhistische boom. De school ontstond in de vroege middeleeuwen in China, waar ze ch'an heette. Het was een van de Chinese pogingen om het Indiase boeddhisme, dat toen al meer dan duizend jaar oud was, aan te passen aan de heel andere tijd en cultuur. Enkele eeuwen later raakten ook Japanners geïnteresseerd in de ch'an, die ze op zijn Japans zen noemden en opnieuw aanpasten. Na de Tweede Wereldoorlog vond de zen een gretige aftrek bij Amerikanen en Europeanen, oorspronkelijk vooral onder figuren van de contra-

cultuur, maar later ook in steeds bredere lagen van de bevolking. Vandaag tellen alleen België en Nederland al een heleboel zencentra, -gemeenschappen en -leraren, variërend van de meest orthodoxe, die de zen in zijn traditionele zuiverheid willen bewaren, tot de meest liberale strekkingen, die eerder de nadruk leggen op het vermogen van de zen om zich aan nieuwe tijden en culturen aan te passen.

Hoewel de achtergrond van het zenboeddhisme geweldig oud en rijk is, is zenmeditatie, of zazen, zelf heel eenvoudig. In het Japans wordt het vaak omschreven als shikantaza: 'enkel en alleen maar zitten.' Als techniek is zazen radicaal simpel. Als ervaring is zazen echter fysiek zo subtiel, zintuigelijk zo rijk en mentaal zo paradoxaal dat je nauwelijks kunt uitdrukken wat er precies gebeurt op zo'n zitkussen. Je kunt je daar als begeleider makkelijk van afmaken en zeggen: 'Ga maar zitten, beweeg niet, en de rest kan ik niet uitleggen.' Soms is die silent treatment een goede optie. Maar de zen staat niet voor niets bekend als een van de meest literaire boeddhistische scholen. In vele duizenden beelden en verhalen probeert de traditie telkens een aspect van de rijke zenervaring te evoceren en bij de beoefenaar op te wekken. Dat levert een eerder poëtische manier van onderrichten op. Het leidt ook tot een eerder intuïtieve manier van mediteren. Mediteerders worden aangespoord om het beeld of het verhaal in hun zitpraktijk te laten doordringen en het daar zijn werk te laten verrichten. De eenvoud van zazen blijft behouden: het is en blijft enkel en alleen zitten. Maar door met beelden te werken, kunnen bepaalde aspecten