

*How*

.....

.....

**TO BE**

**ZEN**

CHRISTIAN VANDEKERKHOVE



*Ik kies voor zen*

## INLEIDING

Is je drukke leven je boven je hoofd gegroeid? Dan is het tijd voor zen. Is het gelukkig nog niet zover, maar wil je vermijden dat je op dat punt komt? Dan is het ook tijd voor zen. Zen biedt ons de mogelijkheid om in deze jachtige wereld overeind te blijven. Zen bestaat in vele vormen en ieder van ons kan kiezen welke vorm het best bij hem past.



IK VERANDER MIJN DENKEN EN  
DAT VERANDERT MIJN LEVEN.



STILTE HEEFT  
MEER TE VERTELLEN  
DAN PRATEN.

# Hoofdstuk 1

## ZEN, IETS VOOR MIJ?

.....

Waarom zou ik aan zen doen?

Wat is zen eigenlijk?

Is het een religie?

Waar komt het vandaan?

Is het wel iets voor de westerse mens?

Honderd jaar geleden werd ons lichaam dag in, dag uit overbelast door zwaar werk, alleen om wat te eten en een dak boven ons hoofd te hebben. Mensen werden ziek en stierven veel te jong. Inmiddels zijn de lichamelijke omstandigheden op het werk veel beter dankzij de industriële revolutie en de sociale vooruitgang. Toch steekt het spook van de overbelasting opnieuw de kop op. Nu de fysieke arbeid veel lichter is geworden, wordt onze geest overbelast door de steeds toenemende werkdruk, deadlines, lawaai en alle vormen van stress. Een beetje zen is dus meer dan welkom in ons leven.

Zen maakt het leven draaglijk!

## WAT IS ZEN?

Zen is een **geslaagde combinatie van zienswijzen** uit het oude India enerzijds en China en Japan anderzijds. Hoe vreemd het misschien ook lijkt, deze combinatie blijkt ideaal te zijn voor de mens van nu.

## IS ZEN EEN RELIGIE?

We lezen vaak over zenboeddhisten. Logisch dat we ons afvragen of zen een religie is. Als we met een religie een godsdienst bedoelen, dan is zen zeker geen religie. Zen houdt zich niet bezig met godsdienst. Onder de zenbeoefenaars zitten zowel gelovige mensen als atheïsten. Zen is dus in de eerste plaats een manier van leven en naar de wereld kijken.

Zen is een levensfilosofie.





## HOE HET ALLEMAAL BEGON

Zen is ontstaan uit het boeddhisme. Dat ontstond in de zesde eeuw voor onze jaartelling in India. De leer van de Boeddha had tot doel het lijden te laten ophouden. Na de dood van de Boeddha ontstonden heel wat scholen in het boeddhisme. De belangrijkste zijn:

- Het Hinayana-boeddhisme, uit Zuid-India, dat tot doel heeft de mens te bevrijden van het lijden.
- Het Mahayana-boeddhisme, uit Noord-India, wil niet enkel de mens, maar ook alle anderen verlossen van het lijden.
- Het Vajrayana-boeddhisme, uit Tibet, dat sterk beïnvloed is door het tantrisme en de vedanta uit India.

Ongeveer tweeduizend jaar geleden trok Bodhidharma, een boeddhistische monnik uit India, naar China. Daar verspreidde hij een nieuwe leer, een combinatie van het boeddhisme en de leer van de tao uit India. Deze nieuwe school kennen we als het Ch'an-boeddhisme. Eeuwenlang werd de leer van leraar op leerling doorgegeven. Ch'an had veel succes in Azië en verspreidde zich in de zesde eeuw verder naar Japan, waar het bekend werd onder de naam zen. Zo'n duizend jaar geleden kwam zen helemaal tot bloei in Japan. In de tweede helft van de twintigste eeuw heeft zen vanuit Japan uiteindelijk Amerika en Europa veroverd.