

ZEN

TOM HANNES

ZEN

OF HET

KONIJN

IN ONS

BREIN



**WITSAND
UITGEVERS**

Een boek van Witsand Uitgevers

www.witsand-uitgevers.com

Eerste druk 2009
Tweede druk 2010
Derde druk 2011
Vierde druk 2014
Vijfde druk 2015
Zesde druk 2015

Cartoons Tom Hannes

Omslagontwerp Steven Theunis, Armée de Verre

© Witsand Uitgevers en Tom Hannes, 2015

De vragen en antwoorden in deel 4 zijn opgenomen
met dank aan Bodhitv (www.bodhitv.nl).

D/2009/12.051/1 - NUR 718 - ISBN 978 94 9038 200 1

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

INHOUD

7 Woord vooraf

DEEL 1: WAT RUIST ER DOOR HET STRUIKGEWAS?

- 17 Brandinstructies
- 24 Het konijn in ons brein
- 35 Runaway brain

DEEL 2: WAT ZIT HIER OP MIJN KUSSEN?

- 47 Een fles spa rood
- 58 Een huis zonder muren of dak
- 68 Ongehoorzaamheid
- 77 De kleine oprit naar de grote ringweg

DEEL 3: ZES WEGEN VAN (ON)GELUK

- 93 En... Actie!
- 110 Allemaal beestjes
- 123 Mooi en meedogenloos
- 136 Indringers!
- 148 Te vuur en te zwaard
- 160 Een eitje te pellen met het leven
- 177 Mijnen!
- 197 Het laaiende leven
- 206 Besluit

DEEL 4: ZES VRAGEN, ZES ANTWOORDEN

213 Dier

217 Deva

221 Hel

225 Asura

230 Gaki

234 Mens

239 Lijst van gebruikte boeddhistische termen

245 Lijst van genoemde personen en teksten uit het
boeddhisme

Woord vooraf bij de zesde, herziene druk

Iets meer dan vijf jaar nadat de eerste druk van dit boek verscheen, kan ik u met veel plezier de zesde, volledig herziene druk presenteren. En ook al hebben in de tussentijd drie andere boeken van mijn hand het daglicht gezien, toch blijft het me verrassen dat mensen mij haast wekelijks blijven aanspreken over hoe de lectuur van *Zen of het konijn in ons brein* hen in de loop der jaren heeft uitgedaagd. Het leven gaat met horten en stoten, maar *het konijn* blijft mensen inspireren, en dat doet mij veel plezier.

Sinds bijna twintig jaar beoefen ik intensief het boeddhisme. Ik heb gestudeerd onder vipassana-leraar Goenka en onder de zenleraren Roland Yuno Rech en Frank De Waele. Een tiental jaar van die periode was ik officieel zenmonnik. Vandaag ben ik weer een lekenbeoefenaar. Een kloostermonnik ben ik nooit geweest. De leraren van de soto-zenschool, waartoe ik behoor, zijn er al een aantal generaties sterk van overtuigd dat er dringend meer zen nodig is waar mensen wonen en dat we ons daarom maar beter niet terugtrekken ver weg in de natuur. Dat maakt dus dat ik altijd in een gewoon rijtjeshuis heb gewoond. Aangezien boeddhistische monniken, in tegenstelling tot wat in veel boeddhistische landen gangbaar is, in onze Lage Landen niet door leken worden onderhouden, heb ik ook altijd mijn eigen brood verdiend. In mijn poging om zoveel mogelijk tijd en energie te wijden aan mijn zenpraktijk en sinds kort ook aan een centrum voor hedendaags boeddhisme, Bodaishin in Antwerpen, heeft dat er-

toe geleid dat mijn professionele loopbaan op zijn minst grillig te noemen is. Ik heb gewerkt (en werk soms nog) als theatermaker, schilder, radioarchivaris, docent communicatieve vaardigheden, leraar voordrachtskunst, coach, vertaler, trainer en tegenwoordig in mijn gesprekspraktijk.

Wat heeft de zen me in al die wirwar geleerd? Om het met de woorden van de grote zenmeester Dogen te zeggen: 'Niets dan zachtheid en souplesse.' Dus geen eeuwige beate glimlach of lichtmelodius stemgebruik. Ook geen ascetische hardheid, geen geheime kennis of magische krachten, wel een vermogen om te leven vanuit de flexibiliteit om voortdurend heen en weer te gaan tussen de radicale eenvoud en diepte van zenmeditatie en ons hectische maatschappelijke leven.

Ik denk dat we het soms moeilijk hebben om te geloven dat dit kan. Daarom heb ik geprobeerd om net daarover een boek te schrijven: over een zen die we in alle vertrouwen in dit leven kunnen beoefenen en die werkelijk de volle draagwijdte van de boeddhistische levenswandel kan laten zien. Ik heb mijn best gedaan om dit boek leesbaar te maken zowel voor de complete leek als voor de al wat geïnformeerde mediteerder. Tot die categorieën horen de mensen die zo vriendelijk zijn geweest om dit boek na te kijken en van feedback te voorzien, meer bepaald Luc De Winter, Helena Urgel en Sven De Weerd. Ik hoop dat ik hun commentaren en suggesties naar behoren heb kunnen verwerken.

Ik heb vooral geprobeerd een boek te schrijven voor eenentwintigste-eeuwse Europeanen. Dat is een ander publiek dan de Amerikanen uit de jaren 1950, toen de zen naar die contreien overwoei en gretig door de artistieke en culturele tegencultuur werd ontvangen. Het is ook een ander publiek dan de middeleeuwse kloosterlingen aan wie Dogen, de stichter van de Japanse soto-

zenschool, zijn onderricht gaf. En ook een ander publiek dan de Chinezen uit de zesde eeuw, toen de zenschool ontstond als een tak aan de brede boom van het boeddhisme. En het is zeker ook een ander publiek dan de Indiërs in de zesde eeuw voor Christus, voor wie een leraar die ze ‘de Boeddha’ noemden probeerde uit te leggen wat hij ontdekt had.

Elk publiek heeft zijn verwachtingen, filters, noden en mogelijkheden. Het boeddhisme dankt zijn lange leven (het bevindt zich al in de tweede helft van zijn derde millennium) en brede verspreiding (grosfeg over de hele wereld) dan ook grotendeels aan zijn vermogen om de universeel bevrijdende boodfchap van de Boeddha uit te drukken in de taal van zijn publiek. Als je bijvoorbeeld de vroege Indiase teksten leest, stuit je op eindeloze herhalingen. Het zijn teksten vol categorieën, stadia, lijsten met de zeven dit, de acht dat, de 180 zus en de 84 000 zo. Dat was voor Indiërs een teken dat het om echte spiritualiteit ging. De Chinezen waren vanuit hun culturele achtergrond eerder gewend aan poëtische teksten en verhaaltjes waarin een leraar in heel kernachtige bewoordingen een leerling tot een diep inzicht brengt. Voor een Chinees was dat pas een teken van ware diepgang. Zo werden gedichten en koans (verlichtingsverhaaltjes) het kenmerk bij uitstek van de razend populaire zenliteratuur.

Ook de manier waarop het resultaat van de boeddhistische praktijk — het ontwaken of de bevrijding — gepresenteerd wordt, verschilt sterk van traditie tot traditie. In het India van de Boeddha wilden de spirituele zoekers het nirwana bereiken (een uitweg uit de zinloze cyclus van leven en dood), en de natuurlijke wereld overstijgen. In China wilde men net eerder in complete harmonie zijn met de natuur of tao. Dat verschil zie je vandaag nog altijd in de verschillende scholen. Een Birmese meditatie-

leraar hoorde ik bijvoorbeeld eens op Indische wijze vertellen dat de dharma, de weg van de Boeddha, dient om 'de gong van onze geest te breken', zodat er geen hinderlijke echo's meer vrijkomen. Maar de Japanse Dogen schrijft op Chinese wijze dan weer over niets liever dan over 'resonantie'.

En wij? Wat is onze achtergrond? Wat vinden wij spiritueel? Wat zoeken wij in meditatie? En hoe kan het boeddhisme ons daarin helpen? Weten we dat van onszelf? Misschien zitten we er te dicht met onze neus op om dat zelf te kunnen inschatten. Maar we kunnen proberen. Het is niet het hoofdthema van dit boek, maar waar mogelijk zal ik suggesties geven over het verband tussen onze verwachtingen en mentale filters en het maatschappelijke beeld van de zen: zen als trip, zen als energizer, zen als tranquillizer, zen als dieet, zen als opwekker van magische krachten, zen als concentratie-en-efficiëntiemachine... Grofweg de zen van de reclame. Zen als de spreekbuis van wat we denken tekort te komen.

Een domein waarin de boeddhistische invloed zeker opgang maakt, is dat van de welzijnssector. Soms leidt dat tot een wat bedenkelijke consumptie-zen, maar er zijn ook echt interessante, efficiënte en hoopgevende spin-offs van boeddhistische oefeningen en inzichten in dit domein. Ik gebruik in trainingen en coachings zelf ook wel zen-materiaal, soms zonder de bron te vermelden, soms ook wat explicieter, en het heeft zijn heilzame effecten. Ik lever graag genoeg een bijdrage aan de verspreiding van boeddhistische cultuur zonder dat het B-woord daarbij altijd hoeft te vallen.

Maar dit is wel degelijk een boek over het boeddhisme, en meer specifiek over de zen-benadering ervan. Ik wil niet schrijven over de zen in China of Japan, maar over de zen zoals ik hem zelf be-

oefen en overgedragen kreeg van mijn leraren, die zelf Europeanen waren en die net als wij allemaal leefden in de mogelijkheden en moeilijkheden van onze tijd. Dit boek brengt dus niet de geschiedenis van het boeddhisme in oost en west, hoewel ik mijn best heb gedaan daarover hier en daar wat nuttige informatie te verwerken.

Het is ook geen exegese van klassieke zenliteratuur, hoewel ik vaak iets duid met oude tekstfragmenten. Dit boek wil ook geen vergelijking maken tussen een oude oosterse denkwereld en de moderne westerse visie, hoewel duchtig gebruik wordt gemaakt van wat die twee domeinen ons te vertellen hebben, simpelweg omdat ze deel uitmaken van de wereld waarin je als westers zen-boeddhist leeft.

Meer dan wat anders wil dit boek op zoek gaan naar antwoorden op de vraag hoe het komt dat we het zo moeilijk vinden zoiets simpels als zen op elk moment te belichamen, zelfs als we dat hartstochtelijk willen. Dit is dus een boek over concrete, praktische vragen en twijfels, over valstrikken en misverstanden, tips en oefeningen. Sommige van de vragen waarmee wij zitten, zijn helemaal dezelfde als die uit de Indiase IJzertijd of de Chinees-Japanse middeleeuwen, andere zijn meer specifiek postmodern Europees. En bij dat alles gaat het me maar om één iets: hoe kunnen we onszelf en onze maatschappij helpen om beter en vrijer uitdrukking te geven aan de aard van ons bestaan?

Om dat zo duidelijk mogelijk te doen heb ik dit boek opgedeeld in drie delen. In het eerste deel, *Wat ruist er door het struikgewas?*, gaan we lichtjes de neurologische toer op. We gaan na of de structuur van onze hersenen ons iets kan vertellen over ons verzet tegen ons eigen zen-gehalte. Ik ben geen neuroloog, dus ben ik voorzichtig geweest om geen al te wilde claims op dit domein te

maken. Ik ben Edel Maex, psychiater en zenbeoefenaar, dan ook heel dankbaar voor de milde open aandacht waarmee hij dit deel heeft nagelezen. In dat eerste deel zullen we kennismaken met ons ‘innerlijke konijn’ en de manier waarop dat beestje zich vertaalt in wat het klassieke boeddhisme ‘de drie vergiften’ noemt. Dat zijn de reacties waarmee we de wereld doorgaans te lijf gaan en die onszelf en de wereld vaak zuur opbreken.

Het tweede deel, *Wat zit er op mijn kussen?*, gebruikt deze drie vergiften als uitgangspunt om na te gaan hoe we in zenmeditatie tot een compleet andere omgang met de wereld kunnen komen en onze ruimere geest, onze Boeddhageest, meer krediet kunnen geven in ons daadwerkelijke leven. Hier komen zentermen aan bod als ‘niets-dan-zitten’, ‘denken-zonderdenken’, ‘lichaam en geest laten vallen’. Ik probeer die zo helder mogelijk te belichten, tegen een achtergrond van veelvoorkomende misverstanden.

Omdat het meditatiekussen maar een relatief klein onderdeel vormt van ons leven, zetten we in het derde deel, *De zes wegen van (on)geluk*, een stapje in de wereld. Wat zijn de moeilijkheden en mogelijkheden om zen te zijn in ons actieve dagelijkse leven? Hoe kan zen ook iets te betekenen hebben voor ons, leden van een wereldwijd kluwen van relaties en verbanden, oorzaken en gevolgen? Het boeddhisme heeft een manier van spreken over de menselijke geest die handig kan zijn voor ons onderzoek: de zogenaamde ‘zes werelden van de transmigratie’. Meester Menzan, een van de zen-grootheden, heeft daar op een heel bruikbare manier over gesproken en we zullen ons daarop richten om een soort van landkaart te maken voor de verschillende psychische toestanden waarin we onszelf op basis van de drie vergiften voortdurend bevinden. Hoe kunnen we deze toestanden in ons dagelijkse leven herkennen? Hoe kunnen ze ons helpen om geen

slachtoffer te worden van ons eigen gedrag? En wat houdt dat in voor onze omgang met de wereld om ons heen?

Ik heb dit model ook gebruikt in trainingen en coachings, en ook daar wierp het interessante vruchten af. Dat maakt ook dat het de moeite waard is om even stil te staan bij het verschil tussen trainingen en welzijnswerk aan de ene kant en het boeddhistische pad als spiritueel-existentiële weg aan de andere kant.

Na het derde deel volgt een vierde, dat nieuw is in deze zesde druk. De teksten daarin zijn gebaseerd op een rubriek die ik schreef voor Bodhitv, de jongerenwebsite van de Nederlandse Boeddhistische Omroep Stichting (BOS). Het gaat om zes antwoorden op zes vragen die mij werden gesteld, elk gebaseerd op de zes werelden die ik in dit boek beschrijf. De teksten sloten zo mooi aan bij de inhoud van dit boek dat ik besloten heb ze eraan toe te voegen.

De tekeningen in dit boek zijn van mijn hand. Ze hoeven niet al te serieus te worden genomen. Misschien kunnen ze mensen die wat visueler ingesteld zijn helpen om het woordengeweld beter te vatten. Voor de rest zijn ze vooral als amusement bedoeld. Ik heb ze in ieder geval in die geest gemaakt.

Wil ik dat je na het lezen van dit boek een boeddhist wordt, een betere boeddhist wordt of zen gaat beoefenen? Wil ik dat je naar ons centrum en naar onze stages komt? Natuurlijk wil ik dat. En liefst zo snel mogelijk. Ik weet uit ondervinding hoe prachtig een dergelijke ervaring is. Maar veel meer dan dat hoop ik dat dit boek een kleine bijdrage kan leveren in je zoektocht naar een levenspad dat je jezelf het allerliefste toewenst.

Tot slot gaat mijn dank en bewondering uit naar mijn uitgever Dirk Demuyne, die me indertijd zo gulhartig carte blanche gaf bij het schrijven van iets waarvan niemand op voorhand wist wat

het zou worden. Ik ben ontzettend blij dat dit boek zo'n vijf jaar geleden het eerste boek van zijn nieuwe uitgeverij mocht worden en hoop van harte dat het nog lang steeds nieuwe lezers mag vinden.