

ZEN OF HET KONIJN IN ONS BREIN

Tom Hannes

ZEN

of het

konijn

in ons brein



WITSAND UITGEVERS

INHOUD

7 Woord vooraf

DEEL 1: WAT RUIST ER DOOR HET STRUIKGEWAS?

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

DEEL 2: WAT ZIT HIER OP MIJN MEDITATIEKUSSEN?

- 47 Zitten als een fles spuitwater
- 56 Zitten als een huis zonder muren of dak
- 66 Zitten als een daad van burgerlijke
 ongehoorzaamheid
- 73 Drie opritten naar de grote route

DEEL 3: ZEN EN HET DAGELIJKSE LEVEN: EEN REALITYCHECK

- 85 En... actie!
- 98 Zen en de kunst van het bang zijn:
 de dierenwereld
- 114 Zen en de kunst van de roes:
 de gelukzalige goden
- 128 Zen en de kunst van het boos zijn:
 de hel

- 143 Zen en de kunst van de hemelbestorming:
de strijdende goden
- 157 Zen en de kunst van de frustratie:
de hongerige geesten
- 174 Zen en de kunst iemand te zijn:
de mensenwereld
- 192 Laaien in een vrije wereld:
het bodhisattva-ideaal

- 203 BESLUIT

ZES BONUSTRACKS

- 210 Dier
- 214 Deva
- 218 Hel
- 222 Asura
- 227 Gaki
- 231 Mens

- 236 Verwijzingen

WOORD VOORAF BIJ DE ACHTSTE EN GRONDIG HERZIENE DRUK

Twaalf jaar geleden kwam *Zen of het konijn in ons brein* voor het eerst uit. Het was mijn allereerste boek. Hoewel het snel een cultstatus verwierf in het genre, had ik nooit kunnen vermoeden dat het zoveel jaren later nog altijd in druk zou zijn. Laat staan dat ik in de winter van 2020-2021 een nieuw voorwoord zou schrijven bij een grondig herziene tekst. Maar toen deze achtste druk aangekondigd werd, leek me dat wel degelijk opportuun. Niet alleen mijn eigen leven en mijn verhouding met de traditionele zenwereld zijn in die jaren sterk veranderd, we lijken allemaal in een heel andere wereld te leven dan dertien jaar geleden. Toen ik de eerste uitgave van dit boekje schreef was de financiële crash van 2008 nog maar net begonnen. Ik herinner me dat het toen nog ongepast was om tegenover ondernemers, die om een lezing ‘zen vandaag’ hadden gevraagd, te opperen dat de economische wereld misschien helemaal niet zo nuchter en rationeel was als ze toen dachten. Na 2008, toen bleek hoezeer paniekgolven op beurzen en markten het leven van miljarden mensen in een oogwenk konden veranderen, werd dat inzicht bijna

onmiddellijk gemeengoed. Mede ten dele daardoor waren rechts-populistische stemmen in die tijd in opgang, gevoed door het akelige gevoel niet in een billijke maatschappij te leven, maar wie kon voorzien dat de tweets van Donald Trump zich na 2017 zouden ontpoppen tot de standaardcommunicatiestijl van ambitieuze politici? In 2019 slaagden demonstrerende scholieren in iets wat in de veertig jaar daarvoor nog nooit was gelukt: van de klimaatverandering een topic maken in de mainstreammedia. Vandaag voelen we de gevolgen van de klimaatverandering meer dan dertien jaar geleden, hoewel de collectieve wil om er iets aan te doen onbegrijpelijk klein blijft. Dit nieuwe voorwoord schrijf ik tijdens de tweede piek van de COVID-19-pandemie, die naar verluidt de wereld voor altijd zal veranderen. Maar in welke richting is nog lang niet duidelijk. Ligt het aan die onduidelijkheid dat onze hele maatschappij zo sterk polariseert en dat regeringsvormingen tegenwoordig vaak de helft van de hele legislatuur duren? Een van mijn therapiecliënten zei onlangs: ‘Ik heb het gevoel dat de toekomst begonnen is.’ En in tegenstelling tot pakweg vijftig jaar geleden nemen we dat soort uitspraken doorgaans niet meer uit optimisme in de mond.

Wat heeft dit allemaal met zen en meditatie te maken? Niets en alles. Wat we nu het zenboeddhisme noemen is ontstaan in de zevende eeuw in China, uit een aantal pogingen om het Indiase boeddhisme, dat toen ook al meer dan duizend jaar oud was, begrijpelijk en hanteerbaar te maken voor de Chinese zoeker. Ondertussen zijn we nog eens veertien eeuwen verder. Van zoveel van onze hedendaagse vragen, problemen, noden en mogelijkheden had de klassieke zenmeester niet eens kunnen dromen. Wat kan die oude zen ons dan nog vertellen?

Wat in al die tijd evenwel nauwelijks veranderd is, is de algemene condition humaine en de menselijke natuur. En net daar ligt de corebusiness van het boeddhisme: hoe zitten we in elkaar, waarom doen we zo pijnlijk vaak idioot en hoe kunnen we ons daarvan bevrijden? Zittend op ons meditatiekussen is er weinig veranderd sinds de Boeddha zesentwintig eeuwen geleden tot zijn ‘ontwaakte’ levensweg kwam.

Natuurlijk brengen we niet ons hele leven door op een meditatiekussen. Zodra we bewegen, spreken, reageren, werken, ons in het verkeer wagen, relaties aangaan, kinderen opvoeden, aan politiek doen en nadenken over de zin van het bestaan, zijn we wel degelijk allemaal kinderen van onze tijd. Net zoals de Boeddha en de oude Chinese zenmeesters dat waren. Een zenboeddhisme dat relevant wil zijn voor de wereld waarin we leven kan zich dus ook niet losmaken van de tijd waarin we leven.

Precies in deze spanning nestelt dit boek zich. Grofweg behandelt het twee vragen: ‘Als zenmeditatie zo eenvoudig is, waarom is het dan zo moeilijk?’ en: ‘Hoe passen we het effect ervan toe in ons complexe dagelijkse leven?’ Dat kan allemaal wat zwaar op de hand lijken, maar het is alvast niet de bedoeling om in die zwaarte te gaan hangen. Eén van de redenen waarom ik dertig jaar geleden zo instant smoorverliefd werd op de zenfilosofie en -stijl is uitgerekend de unieke mix van radicaal realisme en burleske humor die in zoveel klassieke zendialogen te vinden is. Daarom heb ik mijn uiterste best gedaan om de lichtheid van de zen zoveel mogelijk te bewaren, zonder daarom weg te kijken van de realiteit zoals die nu eenmaal is.

Ook in mijn eigen leven is er in dertien jaar veel veranderd

en ook dat laat zijn sporen na in deze herwerking van het boek. In de eerste druk begon het voorwoord met de zin: ‘Ik ben een zenmonnik.’ Dat vond ik toen belangrijk om te stellen. In die tijd wilde ik me vooral inzetten om het boeddhisme op de kaart te helpen zetten in onze contreien. De mindfulness was nog maar net aan zijn doorbraak bezig en meditatie werd toen nog vaak gezien als iets voor wereldvreemde figuren. Daar wilde ik met dit boekje iets aan verhelpen. Het was, naast een zo nuchter mogelijk relaas over hoe meditatie werkt, ook een getuigenis van een gewone, gezonde westerse jongen die zichzelf toch volop aan een traditionele zenopleiding gaf. En van hoe al de vormelijkheden – een kaal hoofd, een meester volgen, Japanse klederdracht dragen en ceremonieën uitvoeren – wel degelijk te linken waren aan ons gewone dagelijkse leven. Vandaag is meditatie helemaal doorgedrongen in de maatschappij. Die kaap is genomen. CEO’s prijken in lotushouding op de covers van dagbladen, ziekenfondsen betalen meditatiecursussen terug, je hoeft niet per se te bewijzen dat je geen zweefteef bent als je af en toe mediteert. De fragmenten in het boek die naar mijn aanvoelen nog te veel als bewijsvoering klonken heb ik voor deze uitgave weggenomen of herschreven.

Een andere reden waarom dit voorwoord niet meer begint met de zin ‘Ik ben een zenmonnik’ is dat ik geen zenmonnik meer ben. Enkele jaren na de publicatie van *Zen of het konijn in ons brein* voelde ik de motivatie van mijn zenpraktijk verschuiven. Het zwaartepunt van mijn interesse lag niet langer in de promotie van het traditionele boeddhisme, maar eerder in de poging om onze vreemde tijd beter te begrijpen en te onderzoeken wat het boeddhisme daarin zou kunnen betekenen, indien nodig in een andere vorm, stijl en zelfs

inhoud. Die verschuiving liet niet alleen steeds meer sporen na in de boeken ik na het *Konijn* schreef. Ook mijn betrokkenheid bij het traditionele boeddhisme verschoof. Ik voelde me vervreemden van de rituele context, die ik tevoren zo innig had omarmd, en gooide in 2012 mijn kap finaal over de haag. Dat gebeurde zonder polemiek of ruzie en ik beschouw mezelf onverminderd als boeddhist – een mens moet eerlijk zijn over waar hij de mosterd vandaan haalt. Ik werk nu als therapeut, schrijver, academisch onderzoeker en autonoom meditatieleraar. Ik ben ondertussen getrouwd en ben vader van twee kinderen. Hoewel die heel af en toe samen met hun vader ‘gaan zitten als de Boeddha’, vormen wij geen uitgesproken boeddhistisch gezin. We hebben geen vlaggetjes in onze woonkamer hangen en buiten mijn werkkamer valt het bij ons thuis qua boeddhabeelden nogal mee. Ook die verschuiving is verwerkt in deze heruitgave. Hoewel het boek in grote lijnen hetzelfde is gebleven, nemen technisch-boeddhistische discussies minder plaats in en heb ik meer ruimte vrijgemaakt voor bedenkingen over onze cultuur en onze tijd, en hoe we daar vandaag iets van de weidse en laaiende zin van de zen in kunnen planten.

Dit is dus nog meer dan tevoren een boek voor eenentwintigste-eeuwse West-Europeanen. Dat is een ander publiek dan Amerikaanse leden van de tegencultuur van de 1950's, voor wie de eerste westerse zenboekjes werden geschreven. Het is ook een ander publiek dan de zevende-eeuwse Chinese intelligentsia die de zenschool zag ontstaan als een nieuwe tak aan de brede boom van het boeddhisme. En het is al helemaal een ander publiek dan de Indiërs in de zesde eeuw voor Christus, aan wie de Boeddha zijn nieuwe en hoogst originele bevrij-

dingsweg probeerde uit te leggen. Aangezien elk publiek andere culturele filters en noden heeft, drukt het boeddhisme zich ook telkens anders uit. Vroege Indiase teksten staan bol van de herhalingen, 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. Middeleeuwse Chinezen waren daarentegen eerder gewend om levensfilosofie gepresenteerd te krijgen in de vorm van gedichten en dialogen waarin een leraar op kernachtige wijze een leerling tot een plots inzicht brengt. Korte verhaaltjes en dialogen werden dan ook het kenmerk bij uitstek van de klassieke zenliteratuur en daarvan komen er in dit zenboek heel wat aan bod. Meer zelfs dan in vorige uitgaven.

Ook de manier waarop het doel 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 dus de natuurlijke wereld overstijgen. Chinezen wilden net in harmonie zijn met de wet van de natuur of de tao. Dat verschil toont zich tot op vandaag. Mijn allereerste meditatie retraites volgde ik bij een Birmees leraar, die dicht bij de Indiase stijl bleef en minzaam zei dat het zijn bedoeling was om de gong van onze geest te breken, zodat we konden ophouden met zomaar mee te klinken met de andere gongs om ons heen. Maar toen ik me aansloot bij het zenboeddhisme, kon het niet genoeg gaan over resonantie. En wij? Wat is onze achtergrond? Wat vinden wij spiritueel? Wat zoeken wij in meditatie? Wat verwachten wij van het boeddhisme of de zen? Weten we dat zelf wel? De analyse van onze tijd is niet meteen het hoofdthema van dit

boek, maar waar mogelijk zal ik kort ingaan op hoe populaire invullingen van de term ‘zen’ ons iets over onszelf vertellen.

Maar zoals al gezegd is dit in de eerste plaats een boek over de twee vragen: ‘Als zenmeditatie zo simpel is, waarom is het dan zo moeilijk?’ en ‘Wat doen we ermee in het dagelijkse leven?’ Om die klus te klaren heb ik het boek opgedeeld in drie delen. In het eerste deel, *Wat ruist er door het struikgewas?*, gaan we de neurologische toer op: wat heeft de structuur van ons brein ons te vertellen over ons verzet tegen ons eigen zen-gehalte? Ik ben geen neuroloog, dus ben ik voorzichtig geweest om hier geen al te wilde claims te maken. Ik ben Edel Maex, psychiater, mindfulnesspionier en zenbeoefenaar, dan ook dankbaar voor de milde open aandacht waarmee hij dit deel heeft nagelezen. We zullen er kennismaken met ons innerlijke konijn en de manier waarop het beestje ons zoveel idioter doet gedragen dan we zijn. De konijnenstrategieën zullen blijken overeen te komen met wat het traditionele boeddhisme ‘de drie vergiften’ noemt, de grote bronnen van ons onnodige leed.

Het tweede deel, *Wat zit hier op mijn meditatiekussen?*, gebruikt deze drie vergiften als uitgangspunt om te bespreken hoe zenmeditatie werkt: door drie tegengiften te leveren. Hier komen klassieke zentermen aan bod als niets-dan-zitten, denken-zonder-denken, lichaam en geest laten vallen, belangeloos zitten. Ik probeer die zo helder mogelijk te belichten, tegen een achtergrond van veelvoorkomende misverstanden.

Het derde deel, *Zen en het dagelijkse leven: een realitycheck*, is veruit het langste. Het thema is ook niet min: hoe kunnen we in onze complexe, vaak hectische wereld, waarin we de hele tijd moeten kiezen, plannen en reageren en waarin vooral zoveel vervelende mensen ons komen storen, toch ‘zen’ zijn?

Ik gebruik hiervoor de traditionele voorstelling van de zes werelden van de transmigratie en verwerk ze op niet-traditionele wijze tot een zelfobservatiemodel. Een mentale landkaart, zeg maar, waarmee we op elk moment snel kunnen inschatten in welke richting ‘iets meer zen’ ligt.

Als bijlage volgt nog een korte tekst met zes antwoorden op zes vragen over de zes werelden. De teksten zijn gebaseerd op een rubriek die ik schreef voor Bodhitv.nl, de jongerenwebsite van de toenmalige Nederlandse Boeddhistische Omroep Stichting (BOS). Ze sloten zo mooi aan bij de inhoud van dit boek dat het te jammer zou zijn ze niet op te nemen.

Ik hoop dat dit boek mensen nog lang kan blijven inspireren om te proeven van de effecten van zenmeditatie, die nu meer dan vijftig jaar de rode draad van mijn leven vormt. Een goede zenpraktijk dringt door tot in de kleinste poriën van ons leven. Zij kan ons openen voor een overdonderend vrij levensgevoel en een onophoudelijk vernieuwend en dienstbaar contact met de wereld. Ik heb me eens laten vertellen dat een Koreaans zenleraar op sterven lag en zijn leerlingen hem om zijn laatste onderricht vroegen. Van een stervende zenmeester verwachten we op de een of andere manier dat hij op het laatst zijn belangrijkste onderricht zal geven. De Koreaanse leraar richtte zich nog één keer op, zei: ‘Wat kan ik voor u doen?’ en stierf.