

“Als jij jij wordt, wordt Zen Zen. Als jij jij bent, zie je de dingen zoals zij zijn en wordt je één met je omgeving.” (“Zen mind, beginners mind” Shunryu Suzuki)

Dit is de inleidende tekst bij het hoofdstuk “Een tegel poetsen”.

De inleidende teksten bij de hoofdstukken zijn vaak compact en worden in de tekst erna besproken en met voorbeelden uitgebreid toegelicht. Voor iemand die al langer zen en het boeddhisme kent en vertrouwd is met de terminologie is de inleidende tekst wel begrijpelijk, maar voor een beginner zeker niet en dan is het een cryptische tekst die je moet herhalen en bestuderen en dat betekent lezen of uitleg van iemand die ervaring heeft met de terminologie en lectuur.

Een goede keuze, deze tekst, voor een meditatie? Nee in mijn optiek dus niet, maar ik moest door omstandigheden snel een keuze maken. Daarom een uitleg, zoals Suzuki die geeft.

Het beoefenen van zazen, mediteren is geen bijzondere activiteit. Je moet nooit met een bedoeling, of een doel gaan zitten. Als je zit zonder doel en simpel jezelf bent dan is dat zazen. Suzuki geeft een vergelijking met de manier waarop een kikker zit, of verwijst naar koans.

In zazen kun je je zelf verliezen, als je slaperig wordt, als je gedachten afdwalen, als je benen pijn gaan doen enz. dan zal je probleem een probleem voor je zijn.

Maar als jezelf midden in je probleem gaat zitten, dan is er geen probleem omdat je het probleem zelf bent. Als je naar jezelf terug geroepen wordt, op het moment zelf dan is er geen probleem omdat je het probleem zelf bent.

De meeste mensen leven in waanvoorstellingen verweekt in hun probleem, terwijl ze proberen het op te lossen. Maar leven is in feite leven in problemen. En het probleem oplossen is er een deel van te zijn, er één mee te zijn.

Dus wie sla je, de kar of het paard? (verwijzing naar een koan van Dogen). Wat sla je, jezelf of het probleem? Als je je begint af te vragen wat je zult slaan, ben je al met afdwalen begonnen. Maar als je werkelijk het paard slaat, zal de kar zich in beweging zetten. Eigenlijk is er geen verschil tussen kar en paard. Als jij jij bent, wordt zazen het echte zazen.

Als je jezelf bent, zie je de dingen zoals ze zijn en wordt je een met je omstandigheden. Dan heb je je ware zelf. Dan heb je de ware oefening; je hebt de oefening van een kikker (verwijzing naar zijn vergelijking hoe een kikker zit) Hij is een goed voorbeeld van onze oefening – als een kikker een kikker wordt, wordt Zen Zen. Als je een kikker door en door begrijpt, bereik je verlichting; ben je Boeddha. En ben je ook goed voor anderen: echtgenoot of vrouw of zoon of dochter. Dat is zazen!

## Studie – literatuur

Bovenstaande tekst komt uit Zen mind, Beginner's mind van Suzuki Shunryu,. Zeer zeker aan te raden, maar wel met een toelichting.

Er zijn twee schrijvers die over zen gepubliceerd hebben en die Suzuki heten. Suzuki Daisetz Teitaro is de filosoof, behorende tot de zgn. Kyoto school waar Hisamatsu Shinichi ook door beïnvloed is. Hij heeft zen in Amerika bekend gemaakt door zijn lezingen en voordrachten. Zijn boek “Inleiding tot het Zen-Boeddhisme” kan ik aanraden als je je wilt oriënteren wat Zen is. Met name hoofdstuk twee is een goede introductie. Maar de taal is zakelijk en beschrijvend en is niet bedoeld als praktische handleiding. Het voorwoord van C G Jung is gedateerd. Maar de Kyoto school bestudeerde de westerse filosofie en probeerde een relatie of overeenkomst te zoeken met de Aziatische filosofie. Dus niet vreemd dat Jung het voorwoord schreef.

Suzuki Shunryu daar en tegen ging als monnik naar Amerika en stichtte een zengemeenschap en richt zich op de beoefenaar. Zijn boek zijn korte toespraken zgn. teisho's, dat woord betekent ook uitzetten, toelichting op de zenervaring door de zenmeester. Zijn doel is je tot verwondering te brengen en die verwondering te beantwoorden met de diepste uitdrukking van je eigen natuur.

Het boek kent drie delen:

1 De ware/juiste oefening: deze korte hoofdstukjes zouden een leidraad kunnen zijn voor een beginnerscursus.

2 De ware/juiste houding: onderwerpen voor beoefenaars die verder willen komen. Daarom heb ik uit dit deel de onderwerpen genomen die voor onze groep zinvol kunnen zijn.

– De weg: geen voorgeschreven traject, maar simpel je activiteiten verminderen, niet alleen fysiek maar vooral ook de activiteiten van de geest.

– Fouten in de beoefening; mediteren levert iets extra's op: tevredenheid maar dat verwijst juist naar de zwakte in je beoefening.

- De tegel poetsen: de antwoorden liggen in jezelf, leven is leven in je problemen.

3 Het juiste begrip: verdieping van kennis en inzicht.

Duidelijk dat ik dit boek een aanrader vind en een leidraad voor zelfstudie en beoefening van zazen.

### Boeken

Zen mind, Beginner's (engelse taal)

Shunryu Suzuki

Shambala Publications 1970

ISBN 978-1-59030-849-3

Zen-begin (nederlandse versie van Zen mind, Beginners mind)

Shuryu Suzuki

Ank-Hermes 1976

ISBN 978-90-202-4553-0

Inleiding tot het Zen-Boeddhisme

D.T.Suzuki

Ank-Hermes 1975

ISBN 90-202-45244

De oudere uitgaven zijn makkelijk te vinden via [www.boekwinkeltjes.nl](http://www.boekwinkeltjes.nl), tweede hands maar ook ongebruikte exemplaren en vaak voor een schappelijke prijs.