



### Zen en Boeddhisme

Het is inherent aan zen dat het zich onttrekt aan elke definitie. Spreken of schrijven over zen is nog lang geen zen. Het is de praktijk van de zen beoefening die geleidelijk aan helder maakt waar het bij zen om draait.

Telkens weer blijkt het boeddhisme open te staan voor waardevolle elementen uit andere tradities, zonder daarbij zijn eigenheid te verliezen.

De centrale leerstellingen van het boeddhisme zijn de vier edele waarheden:

1. Het leven is lijden.
2. Het lijden wordt veroorzaakt door onwetendheid.
3. Het lijden kan worden opgeheven door het opheffen van onwetendheid.
4. Onwetendheid kan worden opgeheven door het volgen van het achtvoudige pad: het juiste inzicht, de juiste intentie, de juiste spraak, het juiste handelen, het juiste levensonderhoud, de juiste inspanning, de juiste meditatie en de juiste concentratie.

‘Leer denken wat je wilt denken’ is in feite de achtste stap. De beoefening daarvan leidt tot de vierde: het juiste handelen, ofwel doen wat je wilt doen. Zo denkend en handelend kun je beter voelen wat je wilt voelen. Voelen wat je wilt voelen, is waar het in essentie om draait in het boeddhisme en ook in zen: het lijden loslaten.

Binnen de zen traditie is er volop ruimte voor particuliere geloofsovertuigingen, of het nu gaat om opinies over reïncarnatie of om het geloof in een ziel of een god.

De moraal zit bij zen niet in leerstellingen, of het moet de oproep tot liefdevol en aandachtig leven zijn.



### Zen en Boeddhisme

Het is inherent aan zen dat het zich onttrekt aan elke definitie. Spreken of schrijven over zen is nog lang geen zen. Het is de praktijk van de zen beoefening die geleidelijk aan helder maakt waar het bij zen om draait.

Telkens weer blijkt het boeddhisme open te staan voor waardevolle elementen uit andere tradities, zonder daarbij zijn eigenheid te verliezen.

De centrale leerstellingen van het boeddhisme zijn de vier edele waarheden:

1. Het leven is lijden.
2. Het lijden wordt veroorzaakt door onwetendheid.
3. Het lijden kan worden opgeheven door het opheffen van onwetendheid.
4. Onwetendheid kan worden opgeheven door het volgen van het achtvoudige pad: het juiste inzicht, de juiste intentie, de juiste spraak, het juiste handelen, het juiste levensonderhoud, de juiste inspanning, de juiste meditatie en de juiste concentratie.

‘Leer denken wat je wilt denken’ is in feite de achtste stap. De beoefening daarvan leidt tot de vierde: het juiste handelen, ofwel doen wat je wilt doen. Zo denkend en handelend kun je beter voelen wat je wilt voelen. Voelen wat je wilt voelen, is waar het in essentie om draait in het boeddhisme en ook in zen: het lijden loslaten.

Binnen de zen traditie is er volop ruimte voor particuliere geloofsovertuigingen, of het nu gaat om opinies over reïncarnatie of om het geloof in een ziel of een god.

De moraal zit bij zen niet in leerstellingen, of het moet de oproep tot liefdevol en aandachtig leven zijn.