**Les 11. Zen en Boeddhisme**

Wat is zen en in welke traditie staat het? Hoe heeft het zich ontwikkeld tot de huidige vorm, zoals wij die in Nederland kennen? En hoe verhoudt zen zich tot fundamentele thema’s als religie, godsbeeld, reïncarnatie en moraal? (p13)

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 zenbeoefening die geleidelijk aan helder maakt waar het bij zen om draait. (p13)

Volgens sommigen heeft zen zelfs meer verwantschap met het taoïsme dan met het boeddhisme. Men duidt dan op gemeenschappelijke grondtrekken als handelen zonder iets te forceren, het belang van natuurlijke eenvoud en op het uitermate praktische karakter. (p14)

De invloed van het taoïsme - tao (Chi) / Do (Jap) betekent ‘de weg’ - zien we verder terug in het woord zendo (meditatiehal), dat letterlijk vertaald ‘de weg van zen’ betekent. Zo heb je ook chado, de weg van de thee. En kodo, de weg van wierook. Judo is de weg van jiujitsu. Kyodo is de weg van het boogschieten. (p15)

Telkens weer blijkt het boeddhisme open te staan voor waardevolle elementen uit andere tradities, zonder daarbij zijn eigenheid te verliezen. (p15)

Strikt genomen is zen geen godsdienst, want het kent geen goden. Hetzelfde geldt in beginsel ook voor het boeddhisme. De Boeddha nam zelf regelmatig het woord ‘god’ in de mond. Maar dan louter bij wijze van beeldspraak, niet als het ultieme object van geloof of devotie. (p21)

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. (p22-23)

‘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. (p23)

Binnen de zentraditie 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. Iedereen is van harte welkom om op het zitkussen plaats te nemen, ongeacht de persoonlijke visie en voorkeuren. (p23)

De moraal zit bij zen niet in leerstellingen, of het moet de oproep tot liefdevol en aandachtig leven zijn. (p25)

Huiswerk: was je kommen (de vaat) deze week met de hand in volle aandacht.