**Les 17: Koan**

Een uniek element uit de zentraditie is de koan. Dit is een op het eerste gezicht raadselachtige vraag die de leraar stelt aan de zenstudent om zijn geest flexibeler te maken. (p127)

Koans als: ‘Wat betekent MU?’ ‘Wat is het geluid van één klappende hand?’ ‘Wat de waarde van een emmer zonder bodem?’ hebben als intentie de geest te openen voor de waarheid, de actualiteit, hier en nu. (p127)

Een flexibele geest duidt eerder op het vermogen om op basis van levenservaring en inzicht de dingen te zien zoals ze zijn, in plaats van te kijken door de vertroebelende bril van onverwerkte ervaringen en verlangens. (p127)

Koans zijn een training in blijven doorvragen. (p128)

Koans richten onze aandacht op een welbepaalde vraag, waarmee welbepaalde bubbels welbewust worden opgeroepen. In die zin hebben koans een chirurgische kwaliteit, terwijl meditatie meer over een breed spectrum werkzaam is. Beide zijn uitermate heilzaam. (p128)

Eén van de criteria voor de kwaliteit van een antwoord is originaliteit, in meerdere betekenissen van dat woord. Origineel kan slaan op ‘echt’ of ‘oorspronkelijk’. Een andere betekenis van het woord is juist ‘nieuw’ of ‘fris’. Welke betekenisvariant ook de overhand heeft in een antwoord, de leraar zal originaliteit altijd prijzen. (p131)

Niet een wetende maar een zoekende geest is gelukkig. (p134)

Wie zich in vragen verdiept, verdiept zijn inzicht in zichzelf en in de wereld. De koanstudie is een doorlopende, vitale oefenweg waarbij we, met een open, onbevangen en nieuwsgierige houding, vragen stellen en blijven stellen. Alleen wie blijft vragen en doorvragen, blijft leren en doorgroeien. (p140/141)

Gedurende de meditatie herhalen we de vraag voortdurend in onze geest, op elke uitademing. Mijn advies is om de vraag na verloop van tijd te abstraheren. Een koan als: ‘Wat is het geluid van één klappende hand?’ kun je na twee tot vijf weken inkorten tot ‘Wat is het geluid?’ en uiteindelijk zelfs tot ‘Wat?’ (p141)

Het hoge doel waarnaar we streven is dat wij blijvend en bruisend stromen van creativiteit in alles wat we denken en doen, ongeacht de omstandigheden. (p145)

Huiswerkopdracht: Oefen de komende week dagelijks voor de spiegel met open mond, oren en ogen het uitroepen van de klank: “AAAAAAAAAAAHH”.