



# Zen.nl Nieuwsbrief

Nummer 1  
4 januari 2013



## Is zen een religie?

*Han Leeferink 's, Hertogenbosch* Regelmatig vragen mensen mij wanneer ik ze vertel dat ik me met zen bezighoudt: 'Is zen een religie?' En altijd antwoord ik weer na een korte aarzeling, maar in alle oprechtheid: 'Ik weet het niet.' Het antwoord op die vraag hangt natuurlijk af van wat we onder religie verstaan. Maar het is niet mijn bedoeling om hier een theoretische discussie te voeren. Zen vraagt niet om debat – zen is in de eerste plaats een *ervaringspraktijk*. Wat ervaren mensen dan in zen? Voor het beantwoorden van die vraag beperk ik me tot de meest fundamentele ervaring in de zentraditie: de verlichtingservaring.

Over een verlichtingservaring valt eigenlijk niets te zeggen. Het is een strikt individuele ervaring die zich afspeelt in de geest en die volledig op zichzelf staat. Als mensen een dergelijke ervaring toch proberen te verwoorden, dan wordt er vaak gesproken over momenten van onuitsprekelijk diep geluk, zinvolheid, verbondenheid... Het zijn ogenblikken van bevrijding. Bevrijding van wat? Van de ketenen van het ik. Mensen voelen zich betekenisvol opgenomen in een groter geheel. En daar raakt zen aan religie. Het betreffen niets minder dan openbaringsmomenten – momenten waarop niets ontbreekt, alles goed is, absolute rust heerst. Noem het God, Al, Ene, Boeddha-natuur... Mystici spreken van religieuze of spirituele ervaringen. Verlichtingservaringen vormen de bron van religie.

In veel religieuze tradities wordt ervan uitgegaan dat dit soort momenten weliswaar niet kunnen worden afgedwongen maar toch in zekere mate kunnen worden gecultiveerd: door het volgen van een pad leren we ons er meer en meer voor openstellen. Religie gaat over mysterie. Het verwijst naar een overgave van de mens aan het niet-weten. Van oudsher voeren de in die tradities beschreven paden dan ook van het donker naar het licht. Een beroemd voorbeeld uit de wereldliteratuur is het pad dat Dante Alighieri (1265-1321) gaat om zijn midlifecrisis te overwinnen, een pad dat vanuit de diepten van de hel via de louteringsberg naar het paradijs voert (*De Goddelijke Komedie*). Op dat pad naar bevrijding wordt de mens onvermijdelijk geconfronteerd met zijn projecties, verlangens, angsten (donker). Door inzicht te krijgen in het illusoire karakter van dit soort conditioneringen, staan we meer open voor die openbaringsmomenten.

Is zen een religie? 'Ehm...' D.T. Suzuki: *'Zen is als een wolk die langs de hemel drijft; hij zit met geen schroef ergens aan vast. [...] Zen wil dat de geest vrij en onbelemmerd is. Zelfs de denkbeelden van eenheid en allesomvattendheid vormen een struikelblok, een verstikkende strop, en bedreigen onze oorspronkelijke vrijheid van geest'* (uit: Inleiding tot het zenboeddhisme, 1958, p.50).

## Komend weekend in veel plaatsen gratis proeflessen

In meer dan de helft van alle Zen.nl vestigingen worden het komend weekend gratis proeflessen en open dagen georganiseerd. Voor nieuwkomers een goede gelegenheid kennis te maken met zen en de docenten van Zen.nl. Voor curisten een gelegenheid om hun geïnteresseerde kennis te laten maken met zen en Zen.nl. Aanmelden is wel verstandig, want een aantal populaire tijdstippen zijn al volgeboekt. [Klik hier voor meer info.](#)

Op de foto boven Ramon Roelofs, beter bekend als Charly Lownoise. Hij start binnenkort Zen.nl in Scheveningen. Zie: [Zen.nl/Scheveningen](#). Op de foto onder Halle Berry die meespeelt in de film *Claud Atlas*. Een nieuwe Hollywood aanrader die hoog scoort op de Oscarlijst van kanshebbers en die bovendien volgens sommigen een spirituele ervaring oproept bij de aandachtige kijkers. De redactie van Zen.nl Nieuwsbrief is nog niet wezen kijken, dus geen garanties 😊



[Ramon Roelofs opent Zen.nl Scheveningen](#)



## Het dagelijks leven als oefening

*Hans Wanningen, Zen.nl Nijmegen*  
In het boek 'Het dagelijks leven als oefening' houdt de Duitse zenauteuriteit uit de vorige eeuw Karlfried Graf von Dürckheim een warm pleidooi om vooral ook als we *niet* op het kussen zitten in zenvolle aandacht te leven. Toen ik dit boek onlangs herlas, zette het mij ertoe aan om van terugkerende bezigheden in het dagelijks leven een echte zen-oefening te maken. Misschien voor meer mensen een goed idee voor het nieuwe jaar?



### Iedere stap is een oefening

Steeds vaker komt het al wandelend in mij op om te lopen in aandacht. Dat houdt in dat ik mijn passen bewust zet en mijn voeten contact voel maken met de grond die mij draagt. Prettig neveneffect is dat ik, zo lopend, mijn zintuigen aanscherp en mijn omgeving met veel meer diepte, kleur, kraak en smaak waarneem.

### Stoplicht- en telefoonmeditatie

Ik heb me aangeleerd om voor het stoplicht mijn uitademingen te tellen. Wachten is nog nooit zo leuk geweest. Net zo genietend sta ik in de rij voor de kassa, het pinautomaat of waar dan ook gemoedelijk te tellen, in stilte en verbonden met het gebeuren in en om me heen.

Gaat de telefoon? Dat is voor mij een belletje van aandacht. Ik adem tweemaal rustig en bewust uit. Daarna neem ik op. De rust en aandacht waarmee ik 'Hallo, met Hans' zeg, werkt heilzaam door in het gesprek dat erop volgt.

### Aandacht voor anderen

Ik bekwaam me erin om me in het sociale verkeer hoffelijk, vriendelijk en dienstbaar op te stellen. Een aardig woord, een vriendelijke blik, een attent gebaar, zo hebben anderen ook nog eens wat van je beoefening. Zelf word je er ook een stuk opgewekter van, want je krijgt er vaak een brede glimlach of andere hartelijkheid voor terug.

### Genieten van routineklusjes

Terugkerende bezigheden lenen zich uitstekend ervoor om zen in de dagelijkse dingen te leggen. Afwassen is zo'n mooie oefening: je voelt het warme water en kunt zo je handen helemaal tot ontspanning brengen. Daarbij schenk ik aandacht aan hoe pannen, bestek, borden en kopjes exact voelen en hoor ik helder alle afwasgeluiden. Steeds vaker maak ik zo van voorheen monotone routinebezigheden of saaie werkjes evenzoveel prettige kleinschalige aandachtspogingen.

(Tekening boven van DaiDo)