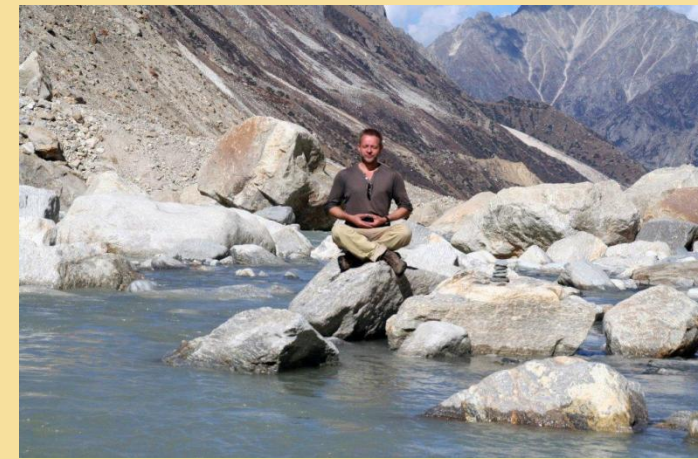




Zen.nl Nieuwsbrief

Nummer 23
30 november 2012



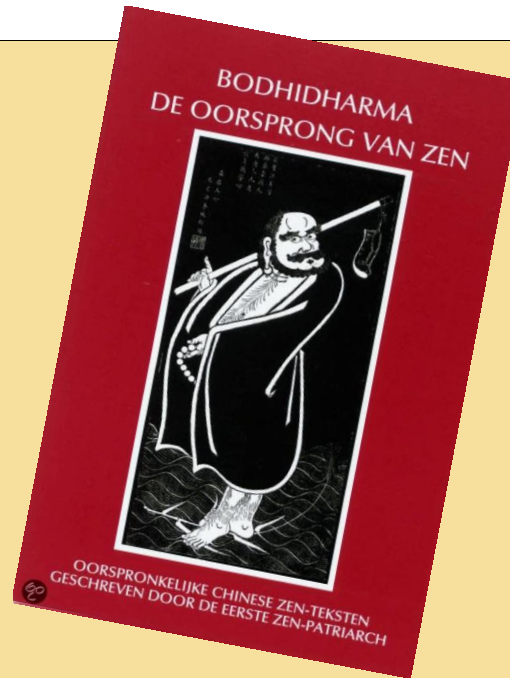
Bodhidharma was de eerste Zenmeester

Han Leeferink De poging om een boeddha of verlichting te vinden is als een poging om ruimte vast te grijpen. Ruimte heeft een naam maar geen vorm. Het is niet iets dat je op kunt pakken of neer kunt leggen. En je kunt het zeker niet vastgrijpen. Buiten de geest zul je nooit een boeddha zien. De boeddha is een voortbrengsel van je geest. Waarom zou je dan buiten je geest naar een boeddha zoeken?

Bodhidharma geldt als de grondlegger van het zenboeddhisme. Hij was degene die het boeddhisme rond het jaar 500 naar China bracht. Waar voorheen het boeddhisme nogal speculatief en verheven was, werd het bij Bodhidharma praktisch en alledaags. Zen gaat over de werkelijkheid, zen gaat over de levende ervaring. Wanneer je aan Bodhidharma zou vragen wat zen is, zou hij je met zijn uitpuilende ogen aankijken, en roepen: 'Kijk, stommeling.'

Over Bodhidharma is vrijwel niets bekend. Zijn leven is gehuld in mythen. Hij zou aan de wieg staan van de Chinese bewegingsleer tai chi chuan; hij geldt als de ontdekker van de thee (negen jaar lang beoefende hij onafgebroken de muurmeditatie, en toen hij in slaap dreigde te vallen, werd hij zo kwaad, dat hij zijn oogleden afsneed en achter zich op de grond wierp; prompt ontkiemden er op die plaats de struikjes van de theeplant); hij zou na zijn dood in Turkestan zijn gesignaleerd, op één schoen; toen zijn leerlingen zijn graf openden, vonden ze het leeg, op de schoen na.

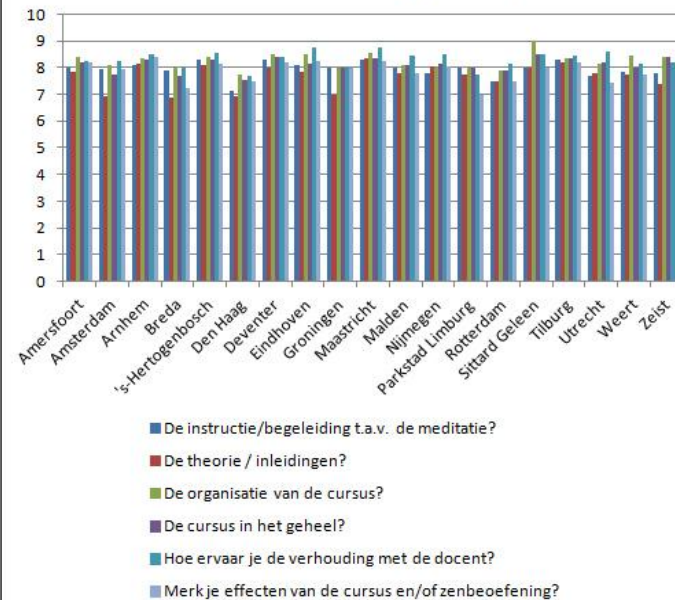
Hoe het ook zij, de historische feiten



doen er weinig toe. Van belang is dat Bodhidharma een geheel nieuwe vorm van boeddhisme verpersoonlijkt. Volgens Bodhidharma moeten we ophouden met het zoeken naar de waarheid. Er valt immers niets te zoeken. Jij *bent* de boeddha. Je eigen aard *is* de boeddha. Het probleem is dat we dat niet zien. We bedekken de werkelijkheid met een netwerk van woorden, concepties, begrippen. We maken ons een voorstelling van de wereld. Bodhidharma wijst ons erop dat dit een illusionaire wereld is. Zen betekent je eigen aard zien, en die is zonder woorden. Je eigen aard is leeg, je eigen aard is een niet-weten, je eigen aard is een 'dat wat uit zichzelf zo is'. Zoek niet, maar ben. Je moet geen boeddha najagen, maar een boeddha zijn. Zen is het waarnemen van je eigen aard, zen is het aanwezig zijn in de wereld, zonder woorden, zonder bedoeling. 'Kijk,' zou Bodhidharma zeggen. 'Kijk, kijk, kijk'

Hans Wanningen was recent in India. Hier mediterend aan de bron van de Ganges, Gaumukh genaamd, op 4000 meter hoogte in de Himalaya. Mail ook jouw foto !

Evaluatie gevorderden Zen.nl Nederland November 2012 (n=336)



geen positieve invloed op de gescoorde effecten. 87% van de deelnemers gaf aan veel of zeer veel effect te ervaren van de cursus en het mediteren. Men gaf niet alleen cijfers, maar vaak ook een toelichting op de onderliggende ervaringen. Top score in de toelichting op de effecten was *meer rust*. Dit werd 141 keer genoemd. Meer *concentratie, focus, aandacht en bewustzijn* van het hier en nu werd door 122 deelnemers gerapporteerd. *Gelukkiger voelen, meer tevredenheid en blijdschap* ervaren noemden 47 mensen, direct gevolgd door *beter slapen* dat 45 maal scoorde. *Beter kunnen ontspannen, minder last van stress en piekeren* 41 keer en 27 mensen voelen zich door mediteren *minder moe en meer energiek*. Met veel dank aan alle deelnemers! De twee winnaars van de zeefdrukken (uit Nijmegen en Zeist) krijgen deze snel toegezonden.

Evaluaties

In het voorjaar evalueren we de intro cursussen, in het najaar de gevorderden. Zo vulden 336 deelnemers de vragenlijst afgelopen weken in en dat leverde voor ons weer veel bruikbare feedback op. De beoordeling wijkt slechts miniem af van de resultaten van precies een jaar geleden. Zie: www.zen.nl/evalu
Opvallend was dat er nu meer gemiddeld wordt. Was dat een jaar geleden nog 9 x per week, nu is dat 11 x per week. Dit had overigens