



Zen.nl sesshin Nunspeet. Wat is bewustzijn?

Over zen en muziek maken

Henriët van Rossum, [Zen.nl Den Haag](#). Voor haar zenleraren-examen heeft Henriët een prachtige scriptie met de titel *Stilte tussen de noten. Over Zen en (contra)bas spelen* geschreven. Een samenvatting: Wat is de relatie tussen zen en muziek maken? Als (contra-)bassist heb ik veel gehad aan zen en merkte ik dat muziek maken een fantastische zen-oefening is. Voor mij betekent zen in muziek opmerken dat mijn interne commentator me afleidt en me vervolgens weer concentreren op het luisteren en voelen. Terug naar mijn oren, het gevoel van mijn vingers op de snaren, zorgen dat ik weer 'in de muziek ben'. Een focus op de zintuigen, omdat die verbinden met wat er nu is.



Toen ik 17 was leerde ik bassspelen. Ik genoot van het spelen, omdat ik geen ballast had, d.w.z.: weinig muzikale kennis en kwaliteitsoordeel over mijn eigen kunnen. In zen-termen: 'zen mind, beginner's mind', een open gefocuste houding met bereidheid tot leren, zonder verwachtingen. Ik deed positieve ervaringen op en raakte enthousiast voor muziek. Later veranderde deze onbevagenheid. Het bewust worden van je fouten tijdens het spelen roept emoties op. Terwijl ik werd afgeleid door die keten van gevoelens, gingen mijn medemusici door, en prompt speelde ik weer een verkeerde noot. Het denken zorgde voor een niet adequaat reageren op het nu.

Zen leert terug te gaan naar de zintuigen; luisteren, kijken, voelen. Daarnaast ontdekte ik dat mijn interne commentator vooral aan het woord bleef als ik verwachtingspatronen had en tijdens het spelen bezig bleef met oordelen. Teleurgesteld zijn omdat de werkelijkheid niet voldoet aan de verwachting. Daarmee vergetend dat elk moment nieuw is, onverwachte dingen in zich draagt en dat dat juist is wat muziek levend maakt.

Niet het herkauwen van hetzelfde, maar spontaan reageren op de mede-musici, het publiek en de ruimte. Een illustratie: bij een concert stootte een luisteraar in de stilte tussen twee noten een wijnglas om. De musici keken niet verstoord op, maar integreerden het geluid van brekend glas in hun spel.

Heel langzaam ontstond het inzicht dat niet mijn oordelende denken en mijn eigen kleine ik van belang zijn bij musiceren, maar alleen het goed luisteren en toevoegen van noten die iets bijdragen aan het muziekstuk wat zich nu afspeelt. Ook ontdekte ik dat muziek niet alleen noten spelen is. Het is ook de stilte tussen de noten, net zoals bij zenmeditatie de stilte in het zitten en de stilte tussen de ademteugen centraal staan. Daarmee wordt het geheel meer dan de som der delen.

Slechts in het nu kunnen muziekstukken ervaren worden en zen is de systematische oefening van aandacht voor het nu. Als musicus betekent dit inspelen op wat dit ogenblik nodig heeft, met open houding luisteren en je verbinden met de medemusici en luisteraars. Openstaan voor het moment is de kern van zen. Dit laten gebeuren zorgt voor een diepe verbondenheid met alles en iedereen om ons heen.

Zen.nl sesshin Nunspeet

[Zen.nl Nederland](#). Met zeventig deelnemers en negen ziops die succesvol examen afgelegd hebben, was de sesshin in Nunspeet van vorige week zeer geslaagd. Ramon Roelofs ([Zen.nl Scheveningen](#)) maakte, geïnspireerd door het thema van de sesshin, het volgende gedicht:

Wat is bewustzijn?

Ik ben bewustzijn, jij bent bewustzijn, wij zijn bewustzijn. Hier is bewustzijn, alles is bewustzijn. Bewustzijn is energie, Bewustzijn is een woord. Denken is bewustzijn, voelen is bewustzijn, waarnemen is bewustzijn, vorm is bewustzijn, adem is bewustzijn. Maar boven alles is bewustzijn een spel. Bewustzijn is ondeelbaar, Bewustzijn is ondefinieerbaar, Bewustzijn is de realiteit. Bewustzijn is loslaten en daardoor non-dualiteit, Bewustzijn is verandering en dat is leven, Bewustzijn is de cirkel, Bewustzijn is je lot. Bewustzijn is je ware gezicht en de emmer zonder bodem. Bewustzijn is Joshu die een hond opeet en daarna Mmmuuuu roept. Bewustzijn is die ene hand en die tweede erbij. Bewustzijn is 10.000 klappende handen. Bewustzijn is een film. Bewustzijn is een gedachte, bewustzijn is het midden, maar boven alles is Bewustzijn een spel.

Zen en de kunst van het verliefd worden

len ten Kampe, [Zen.nl Nijmegen](#). In dit buitengewoon toegankelijk geschreven boek neemt schrijfster Brenda Shoshanna de lezer mee op het pad van zen en relaties. Shoshanna is psycholoog, relatie-therapeut en zenbeoefenaar. Deze perspectieven combineert ze in dit boek. Aan de hand van de zenpraktijk neemt ze de lezer stap voor stap mee in het aangaan en ontwikkelen van relaties. Dit doet ze met behulp van voorbeelden uit haar praktijk als psycholoog en relatietherapeut.

Zenrituelen verbindt ze met rituelen uit de wereld van het daten. De titels van de hoofdstukken verwijzen naar zen met tussen haakjes de vertaling naar relaties, wat een grappig effect geeft. Zo begint ze met *Trek je schoenen uit*, wat in de vertaling naar relaties *Wees beschikbaar* wordt. Zo leer je als lezer dat je echt geen stap over kunt slaan, zowel in het daten als in de beoefening van zen.

Veel mensen zeggen wel dat ze een relatie willen, maar 'vergeten' daarbij hun eigen rol. Maar de zoektocht naar de ander begint bij de zoektocht naar jezelf. Wie ben je? Wat ben je bereid te geven? Stap voor stap komen zo alle stadia voorbij, geïllustreerd met sprekende en soms hilarische voorbeelden uit haar eigen praktijk.



Zoals het verhaal van Tom, die van de ene singles-party naar de andere gaat, zonder ooit contact te maken. Zoals hij het zelf uitlegt aan zijn ontmoedigde therapeut: "Ik wil niks missen. Ik bekijk ze allemaal. Je weet nooit of er niet ergens nog een leukere vrouw is. Ik stop nooit om te praten, voor je het weet zit je een hele avond aan iemand vast." Tom moet duidelijk leren stilzitten, opstaan als de bel gaat en zich in kinhin concentreren op niets anders dan de volgende stap.

Stap voor stap neemt de schrijfster je mee op het diepgaande pad van zen waarin ze op aansprekende wijze het proces van bewustwording, zelfkennis en compassie laat zien. En ze laat zien dat zen en relaties iets gemeen hebben: het gaat om geven en betrokkenheid, niet om nemen.

Absolute aanrader, ook voor mensen die niet op zoek zijn naar een relatie. Herkenbaar en verdiepend voor iedereen die zichzelf beter wil leren kennen.

Dit boek is alleen nog in het Engels verkrijgbaar, onder de titel Zen and the art of falling in love.