



Ouders op het matje

Walter Jacobs, [Zen.nl Vught](#). Hoe bijzonder is dat, je eigen ouders in een introductie cursus zen die jij geeft? Ik heb het meegemaakt. "Ik zal ze niet voortrekken en ook niet strenger aanpakken", kondig ik aan bij de eerste les. Vier maanden zie ik ze iedere vrijdagochtend al van verre het station uitlopen richting VVV Breda, waar ik altijd bij de ingang iedere cursist verwelkom alvorens naar boven te gaan naar de zendo. En, eerlijk is eerlijk, verschil moet er zijn... ik omhels mijn ouders één voor één... dat doe ik niet met iedere cursist.

De tweede les. Mijn ouders vertellen dat ze iedere dag twee keer twintig minuten hebben gemediteerd. En, ik heb ze net gebeld, dat is nog steeds zo. Ze zweren erbij, die twee dagelijkse vaste aandachtspunten. Modelleerlingen. Na de tweede of derde les zegt mijn moeder dat ze me in de zendo ziet als gewoon haar zenleraar. Dat ik ook haar zoon ben, doet er even niet toe.

Bij het namenrondeje aan het begin van iedere les noem ik mijn ouders bij hun voornaam, wat ik anders nooit doe. In de les spreek ik ze steeds aan met 'pa' of 'ma'. Een grappige switch iedere keer. Zeker als reactie volgt "Ja zoon". De andere cursisten zien er de humor wel van in. Sowieso mooie interacties in de groep en mijn ouders doen volop mee. Ze zijn ook heel aandachtig en serieus met buigen en alle rituelen. Prachtig hoe mijn vader een keer een stap in de theeceremonie over het hoofd ziet en de hele groep naadloos het zo nieuw ontstane ritueel oppakt. Eenheidservaring in een 'fout': fouten bestaan niet, maar zijn gewoon een nieuwe realiteit.

Mijn moeder slaapt beter, pa ervaart meer rust. Mooi is de ontmoeting tussen Boeddhisme en Katholicisme (onze 'spirituele roots'), bijvoorbeeld wanneer we het hebben over het begrip 'leegte' tijdens de les over de Hartsutra. Een lastig begrip, maar we zijn er wel uitgekomen; na een spel met woorden is duidelijk dat 'leegte' niet negatief is, maar vooral gaat over ruimte, mogelijkheden, ander perspectief en steeds opnieuw kunnen beginnen.



Enfin, een gewone introductie cursus eigenlijk. Dan de eerste keer dokusan (persoonlijk onderhoud). Zit daar ineens mijn moeder en daarna mijn vader tegenover mij. Mijn ouders op het matje. Wat ik dan voel? Helemaal niets. En dat voelt heel goed. Ze zijn geregeld 'langs gekomen' sinds ik zen beoefen. Vooral tijdens sesshins een paar keer. Heftig soms ook. Natuurlijk zijn ouders per definitie flinke bubbelopwekkers. Ik zelf ook ten opzichte van mijn kinderen, daarover maak ik mij geen illusies. Maar nu, in dokusan, staat er niets tussen ons in. Het was leeg. Mijn moeder stelt een vraag, ik geef mijn reactie. Mijn vader stelt een vraag, ik geef mijn reactie. Hoe bijzonder is dat? Niets bijzonders. Groot.

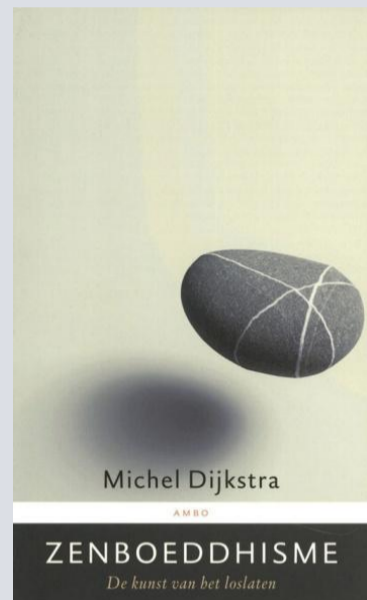
Na de laatste les knijpt ma me in mijn arm en zegt: "Goed gedaan jongen." In mij vult de leegte zich met iets heel warm.

Zen: de kunst van het loslaten

Redactie Zen.nl nieuwsbrief. [Zenboeddhisme: de kunst van het loslaten](#) is een mooi boekje van de jonge filosoof en journalist Michel Dijkstra. Op een goed leesbare manier schetst Dijkstra een beeld van de ontwikkeling van het zenboeddhisme, van de oorsprong bij de Boeddha in India, naar China en via Korea naar Japan.

Dijkstra schetst in het kort de verschillende contexten waarbinnen het zenboeddhisme zich heeft ontwikkeld, van de brahmaanse cultuur waar de Boeddha zijn leer begon te onderwijzen tot de traditionele *kami*-cultus in Japan. Iedere culturele context heeft via verschillende belangrijke leraren een eigen invloed gehad op de filosofie en de beoefening van zen. Genuanceerd bespreekt Dijkstra de verschillende culturele contexten en hun invloed.

Wat het boekje verder interessant maakt zijn de korte biografieën van grote leraren, monniken en zen-meesters. Zoals Hakuin, met zijn 'extreme en on-evenwichtige karakter', die van zijn leerlingen eiste dat ze door dezelfde hel gingen als hij om zo de verlichting te bereiken. 'Alleen als de mens zich helemaal aan de vertwijfeling overgeeft, kan hij volledige verlossing bereiken', aldus Hakuin.



En dan zijn er nog de vele tekstfragmenten en gedichten die opgenomen zijn in het boek. Zoals Dogen die met het volgende gedicht duidelijk maakt dat de werkelijkheid één groot proces vormt 'waarin alles en iedereen elkaar ondersteunt':

Het mysterieuze gekrijs van de apen,
Dat weerklinkt van de bergtoppen
En eechoot beneden in de valleien:
Het geluid van de soetra
Die wordt gepreekt.

Een interessant en prettig lezend boek voor zen-beoefenaars die meer willen weten over de filosofie van zen en het ontstaan ervan.

Onderzoek toont aan hoe meditatie angst vermindert

Bron: [ScienceDaily](#). Dat meditatie angstgerelateerde en depressieve klachten kan verminderen, was al bekend. [Nieuw onderzoek](#) heeft nu aangetoond welke hersengebieden betrokken zijn bij angstvermindering door meditatie.

Voor dit onderzoek hebben vijftien gezonde mensen een korte cursus mindfulness gevolgd van vier keer twintig minuten. Voor en na de cursus is de hersenactiviteit gemeten en is gevraagd in hoeverre de proefpersonen zich angstig voelen.

De gerapporteerde angst bleek als gevolg van de meditatie cursus met 39 procent te zijn afgenomen. Tijdens de meditatie bleek de *ventromediale prefrontale cortex*, het hersengebied dat het bezorgd zijn controleert, meer actief. De *anterior cingulate cortex* wordt geassocieerd met denken en emoties en wanneer die meer actief was, bleek het angstniveau lager.

"Mindfulness is gebaseerd op het aandachtig aanwezig blijven bij het huidige moment en op het beheersen van onze reacties op dagelijkse gedachten en gevoelens. Deze resultaten maken duidelijk dat de hersengebieden die te maken hebben met een verlaagde angstreactie door meditatie, opvallend consistent zijn met de principes van mindful aanwezig zijn." Aldus Fadel Zeidan, onderzoeker aan het [Wake Forest Baptist-ziekenhuis](#).