

Stereo en/of mono denken

Moritz Boegel, [Zen.nl Nijmegen](#). Volgens Riens kun je de wereld zowel stereo als mono bekijken. Zoals ik het begrip betekent stereo kijken dat je verschijnselen vanuit meerdere perspectieven bekijkt. Je voelt dat het heel vervelend is dat je fiets gestolen is (zoals mijn prachtige Koga afgelopen week...), maar je beseft tegelijkertijd dat een fiets ook maar fiets is. Mono kijken betekent dan dat je verschijnselen vanuit één perspectief bekijkt. Je vindt iets van een zaak en daarmee is de kous af.

De kunst is om beide af te wisselen. Mono kijken is nodig om keuzes te maken en daarnaar te handelen, doortastend te zijn. Stereo kijken is nodig om goed geïnformeerde keuzes te maken, om consequenties van je handelen te kunnen overzien. De vaardigheid om zowel mono als stereo te kunnen kijken, doortastend kunnen zijn en kunnen afwegen, geeft diep-

gang aan het leven.

Zo vanaf mijn puberteit heb ik de oplossing voor een zeker ongemak met het leven gezocht in het oplossen van 'het mysterie van het leven'. Wat dat mysterie precies was wist ik niet, maar ik dacht: "als ik nou goed genoeg naar de dingen kijk en erover nadenk, dan kom ik vanzelf tot een oplossing en vind ik het geluk." Zo heb ik jaren heel goed gekeken, heel veel nagedacht en maar weinig gehandeld. In Riens' termen uitgesproken stereo.

Na de middelbare school is het stereo-denken aangevuld met meer mono-denken; naast het observeren en nadenken ontstond er meer ruimte om te ondernemen. Maar toch bleef ik het idee hebben dat 'de oplossing' ligt in denken óver de wereld, niet in het handelen en ervaren in de wereld.

Vorig jaar begon ik met de [introdunctie cursus](#) bij Zen.nl. Dat was even wat anders! Ik was gewend dat spiritualiteit vooral iets beschouwends is, iets waarin je het bestaan in al zijn ingewikkeldheid probeert te ontrafelen. Juist de ambivalenties van het leven vond ik interessant, en hier was alles zo nuchter en logisch! Dat riep aan de ene kant veel weerstand op, aan de andere kant was er vanaf het begin ook inspiratie. Misschien wist ik ergens ook wel dat de oplossing uiteindelijk niet lag in het denken.

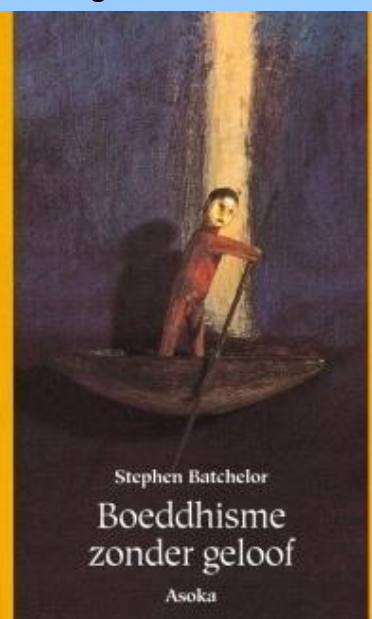
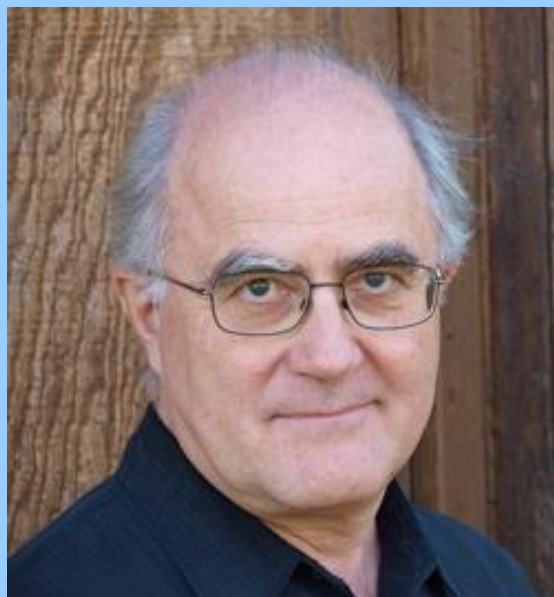
Aan het begin van dit jaar heb ik besloten het er maar gewoon op te wagen. Dagelijks 2x20 minuten mediteren, sporten, en dan maar kijken of het zou helpen. Wat had ik er tenslotte aan te verliezen? Dit experiment is tot op heden gaande en het ziet ernaar uit dat het ook de komende jaren voortgezet zal worden. Want de resultaten zijn uitstekend!

Door mediteren en sporten kan ik het denken beter relativeren, zodat er meer ruimte ontstaat om te handelen. Het eerst overheersende stereo-denken maakt langzaam meer ruimte voor mono-denken. Al doende blijkt de oplossing voor mijn ongemak met het leven niet te liggen in het denken erover; handelend en ervarend blijkt er geen oplossing meer nodig.

Nieuw cursusboek: Boeddhisme zonder geloof

Redactie Zen.nl-nieuwsbrief. Na afgelopen cursusjaar [Leer voelen wat je wilt voelen](#) behandelt te hebben, zal er vanaf september bij de doorgaande cursussen een nieuw boek gebruikt worden: [Boeddhisme zonder geloof](#) van Stephen Batchelor.

Zoals Batchelor in zijn boek [Bekentenis van een boeddhistisch atheïst](#) schrijft, heeft hij zich jarenlang zeer diepgaand bezig gehouden met het Tibetaans boeddhisme, onder andere in India en Tibet. In deze periode is hij tot monnik gewijd en heeft hij met grote Tibetaanse leraren samengewerkt, waaronder de Dalai Lama. Uiteindelijk kon hij zich echter niet vinden in het dogmatische karakter van het boeddhisme in Tibet, zoals de leer van karma en wedergeboorte.



Hij ervaaarde de dogma's als een manier om houvast te vinden in de wereld, terwijl het er volgens Batchelor bij de Boeddha juist om ging alle houvast los te laten en het leven te ervaren zoals het je toekomt. Na jaren van twijfel heeft Batchelor zich losgemaakt van de Tibetaanse kloostertraditie en brengt hij drie jaar door in een zenboeddhistisch klooster in Korea, waar twee keer

keer drie maanden per jaar sesshin beoefend werd. Maar ook hier loopt hij aan tegen orthodoxie in de leer en beoefening.

Tijdens zijn intensieve beoefening kwam hij tot de conclusie dat hij zich niet wilde beperken tot een geïnstitutionaliseerde vorm van boeddhisme. Telkens wanneer het boeddhisme georganiseerd raakt tot een systeem, gaat de kern ervan verloren.

Na zijn periode in Korea leeft hij lange tijd in een leken-gemeenschap in Groot-Brittannië geleefd. Nu woont hij samen met zijn vrouw in Frankrijk, waar zij lezingen en meditatie-trainingen geven en schrijven.

Het boek [Boeddhisme zonder geloof](#) kan gezien worden als de neerslag van dit proces, een beschrijving van een vorm van boeddhisme zonder georganiseerd systeem, zonder leerstellingen waar je in moet geloven om erbij te horen. Volgens Batchelor ligt deze agnostische of seculiere vorm van boeddhisme het dichtst bij de boodschap van de Boeddha zelf en past ze ook het best bij de huidige maatschappij.

Een belangrijk uitgangspunt bij Zen.nl is om steeds te blijven leren hoe je zen het beste toe kunt passen in de huidige samenleving. Batchelor gaat in op het onderwijs dat de Boeddha gegeven heeft, zoals de Vier Edele Waarheden, en hij vertaalt ze naar de huidige context. Op deze manier probeert Batchelor opnieuw terug te gaan naar de bron en te onderzoeken op welke manier het onderwijs van de Boeddha het best toe te passen is in deze tijd. Daarmee komt hij tot een heel eigentijdse kijk op het boeddhisme, die uitstekend past bij de manier waarop bij Zen.nl les gegeven wordt.