

Verskillende leraren en stromingen gebruiken verschillende concepten en bronnen om leerlingen bij de praktische beoefening van zen te begeleiden. Hoewel er veel algemene principes en teksten bestaan, zijn er maar weinig stromingen, leraren of centra (vooral in het Westen) die gestandaardiseerde leergangen gebruiken. Dit boek is vanuit postmodern, mondiaal perspectief geschreven. Daarom kijken we naar de zeven belangrijke leringen van de zentraditie om een goede filosofische basis te leggen voor de praktische beoefening van zen: *geen-zelf*, dat een essentieel onderdeel is van Eén Werkelijkheid, die wordt ervaren door Twee Perspectieven en gekenmerkt door Drie Zegels, die geïntegreerd zijn in de Vier Edele Waarheden, worden beoefend op basis van Vijf Leefregels en worden gemanifesteerd als Zes Perfecties. Laten we ze een voor een bekijken.

GEEN-ZELF

Vrijwel iedereen is het erover eens dat het concept van het *geen-zelf* (of *anitya* in het Sanskriet) de meest fundamentele leer van het boeddhisme en zen is. Het concept van *geen-zelf* was het fundamentele concept waardoor de boeddhistische traditie zich als spirituele beweging los kon maken van het heersende protohindoeïstische religieuze milieu van de tijd waarin Boeddha leefde. Om eerlijk te zijn is het lijden van de mens meestal terug te voeren op een onjuist zelfbeeld, dat door tientallen jaren van onjuiste waarneming als echt wordt gezien. Het veronderstelde zelf is de hoeksteen waarop ontelbare vormen van lijden steunen en wortel schieten, maar uit nauwkeurig onderzoek blijkt dat het nergens te vinden is!

Als mensen de aard van het zelf willen doorgronden, gebruiken ze vaak allerlei beschrijvende woorden waarmee ze zichzelf als individu identificeren. Als ze worden geconfronteerd met het feit dat deze omschrijvingen vaak vooral betrekking hebben op kenmerken en niet zozeer op het objectieve zelf, verwijzen mensen vaak naar hun lichaam.

Als ze vervolgens worden geconfronteerd met het taalkundige dilemma dat ontstaat doordat ze de bezitter niet kunnen onderscheiden van het bezit (ze zeggen 'mijn lichaam' enzovoort), reageren ze meestal met een verward stilzwijgen, dat als toegangspoort naar de juiste manier van mediteren kan dienen.

Mensen besteden veel tijd aan het in stand houden van hun zelfbeeld. Ze zijn bang om het los te laten en proberen de onvermijdelijke ondergang ervan af te wenden. Daarbij zijn ze verwickeld in een strijd met wat meerdere leraren de 'oerwond' noemen (het onvermogen om je te verzoenen met je vergankelijkheid als je een concreet zelfbesef hebt). De uitnodiging van zen met betrekking tot het begrip 'geen-zelf' is dat je gaat beseffen dat het idee van een onafhankelijk en onveranderlijk zelfbesef menselijk lijden (wat iets anders is dan pijn) in de hand werkt, en dat de problemen (oftewel het lijden) samen met het onjuiste zelfbeeld kunnen verdwijnen als je de onjuiste opvattingen over het zelf loslaat en je bewust wordt van het *geen-zelf*, het accepteert en het als werkelijkheid ziet.





DE BELANGRIJKSTE LERINGEN VAN ZEN



Op haar geboorteplek in China en na zich diep verankerd te hebben in de Koreaanse, Japanse en Vietnamese cultuur, heeft de zentraditie zich inmiddels over de hele wereld verspreid. Zenscholen, -centra, -tempels en -leraren zijn over de hele wereld te vinden en vertegenwoordigen een groot aantal uiteenlopende (en erkende) substromingen en overdrachtslijnen die veel met elkaar gemeen hebben, maar ook veel onderscheidende kenmerken hebben die in de loop van de tijd zijn ontwikkeld. Terwijl het belangrijkste doel (ontwaken) in alle authentieke zentradities stevig overeind is gebleven, zijn de methoden die worden gebruikt om leerlingen in die richting te begeleiden, en de beelden en metaforen die daarvoor worden gebruikt, aanzienlijk diverser geworden naarmate de wind van zen van het ene naar het andere continent waaide. Het interessantst in de huidige evolutie van de bredere zentraditie zijn misschien wel de nieuwe overdrachtslijnen in de westerse wereld, die in de afgelopen honderd jaar sterk beïnvloed zijn door hun contact met de religies, talen en culturen van Europa en Amerika.

bringen met de attentiebelijning van de leefregels. Praktische beoefening is niet hetzelfde als perfectie, maar bestaat uit intentie en aandacht die voortdurend kunnen worden verfijnd, zodat je vrijwel elke uitdaging kunt overwinnen. Dat is de praktijk van de leefregels. En dat is leven op basis van geloften.



Een zenleerling in gewaden en een *rakusu* (links) naast zijn leraar in de traditionele gewaden van een zenmeester, zonder *rakusu* (rechts). Rode gewaden worden (in veel tradities) gedragen door meesters en niet door leerlingen, behalve in het Vajrayana-boeddhisme. De kleur van de gewaden en *kesa/rakusu* is binnen de bredere boeddhistische gemeenschap belangrijk.

TOEWIJDING AAN HET ZENBOEDDHISTISCHE PAD

1. Zoek een plek waar je een tijdje alleen kunt zijn. Creëer een gewijde sfeer door een beeld van Boeddha dat jou inspireert voor je neer te zetten. Als je wilt, kun je kaarsen aansteken of wierook branden.
2. Maak je geest leeg en concentreer je op je voornemen om je toe te leggen op de verkenning van het verlichte pad van Boeddha.
3. Plaats je handen in de *gassho*-positie (handen tegen elkaar op borsthoogte, palm tegen palm, met de vingers naar boven gericht) en reciteer driemaal de Drievoudige Toevlucht:

Ik neem mijn toevlucht tot de Boeddha, tot het ontwaken zelf.

Ik neem mijn toevlucht tot de Dharma, de leer zelf.

Ik neem mijn toevlucht tot de Sangha, wijze vrienden die het pad ook bewandelen.

4. Maak een lichte buiging om je besluit te bezegelen.

TERAARDEWERPING



*Ik buig eerbiedig voor alle richtingen van de ruimte,
alle rijken uit verleden, heden en toekomst,
voor de tien richtingen, voor alle Boeddha's,
voor de geëerde Dharma, en voor de verlichte Sangha,
de permanente drie schatten.
(buiging)*

*Ik buig eerbiedig voor de Meester van de Samsara-wereld,
onze eigen leraar Sakyamuni Boeddha,
voor de komende Maitreya Boeddha,
voor de Grote Liefde, Grote Mededogende Amitabha Boeddha,
voor de Grote Mededogende Avalokitesvara Bodhisattva,
voor de Grote Wijsheid Manjushri Bodhisattva,
voor de Grote Gelofte Kshitigarbha Bodhisattva,
voor Grote Inspanning Samantabhadra Bodhisattva,
voor de Grote Kracht Mahastamaprapta Bodhisattva,
voor de Dharmabeschermer Bodhisattva's,
en voor alle Boeddha's en Bodhisattva's die bijeenkomen
op de Grote Heilige Berg.
(buiging)*

*Ik buig eerbiedig voor de voornaamste volgeling Eerwaarde
Mahakashyapa,
voor de wijze Eerwaarde Sariputra,
voor de vrome Eerwaarde Mahamaudgalyana,
voor de meester van de Vinaya Eerwaarde Upali,
voor de toegewijde Dharmabeschermer Eerwaarde Ananda,
voor de leider van de Bhikkuni-orde Eerwaarde Mahaprajapati,
en voor alle voorouders uit verleden, heden en toekomst.
(buiging)*

