

# **Zen is breekbaar**

door

**Greetje Limpens - Van Overbeek**

# Zen is breekbaar

Zen is een fascinerend fenomeen. Je kunt er zeer intens en eindeloos mee bezig zijn zonder het wezen ervan te doorgronden. Het is als een grote, fragiele glazen bolvaas. Zo'n vaas moet je aandachtig en voorzichtig met uitgespreide handen dragen. Maar in feite draag je hoofdzakelijk lucht. Je hebt er je handen aan vol, maar het weegt niets. Ga je er onzorgvuldig mee om dan kun je hem zo breken en jezelf eventueel verwonden.

Het is dus een hele kunst om er zo mee om te gaan, dat hij zijn functie kan behouden, nl. gevuld zijn met mooie bloemen. Dit beeld komt vaak bij mij op als ik nadenk over zen en over de functie die de zenmeditatie voor mij en voor anderen heeft.

## **Geroepen tot zen.**

Wat mij ook fascineert is de vraag, waarom wordt de één door zen gegrepen en de ander totaal niet.

In mijn jeugd ben ik opgegroeid met het woord 'roeping'. Er waren jonge mensen in mijn omgeving, die roeping hadden; dat betekende dat zij zich geroepen voelden om priester te worden of in een klooster in te treden. Roeping was een magisch begrip. Je werd geroepen door de Heer. Iemand van buiten riep je, maar je hoorde het binnen in je.

Als je 'roeping' had, had je iets bijzonders. Je kreeg meer aandacht en aanzien. Later werd je heerneef, heeroom of tante zuster. Je familie was trots op je. Roeping hebben was dus ook winstgevend. Het was iets waar je jaloers op kon zijn. Ik heb zelf ook wel eens gedacht dat ik roeping had, maar het idee dat ik dan zou moeten leven tussen mensen als de zusters van mijn school, legde die magische stem al gauw het zwijgen op. Toch kwam dat begrip 'roeping' weer bij mij naar boven - zoals er bij langdurig zitten zo veel uit je jeugd naar boven komt - toen ik ging voelen dat ik door zen gegrepen werd zonder te weten waarom.

Er was niemand in mijn directe omgeving die zenmeditatie beoefende. Het waren de boeken van pater Lasalle, destijds

uitgegeven in de serie "Spiritualiteit", die mij met zen in contact brachten. En ik werd er zozeer door geraakt, dat ik zelf een kussen maakte en iedere ochtend ging zitten. Vanaf die tijd, 1981, was ik 'geroepen tot Zen'. Niet door een magische stem, maar omdat ik innerlijk voelde dat het aansloot bij een verlangen in mij, dat ik al heel lang kende. Ik ben opgegroeid in een groot, druk gezin en ik herinner me dat ik me als kind vaak verstopte in huis of in de tuin en een hele tijd doodstil bleef zitten. Er kwam dan een gelukzalige rust over me heen. Later raakte dit verlangen naar afzondering en stilte ondergesneeuwd. Maar nog later, toen ik zelf een druk gezin had, zocht ik deze stilte weer op in de wekelijkse yogalessen, jaren lang.

### **Verborgene motieven en toegevoegde waarden.**

Het is mij duidelijk geworden, waarom zen mij zo pakte. Maar al doende heb ik ook ervaren dat er verborgen agenda's onder die roeping zaten. Zoals onder de 'heilige roeping' van vroeger bij velen ook onbewuste motieven zaten, motieven die soms veel complexer waren dan de simpele 'indirecte winst' (aandacht en aanzien), waarover ik hierboven schreef.

Ik wil nog even teruggaan naar het beeld van de glazen vaas waar ik mee begon. Als we willen, dat de vaas zijn functie - gevuld zijn met mooie bloemen - kan behouden, dan moeten we er aandachtig en behoedzaam mee omgaan. Precies zo zullen we ook aandachtig en behoedzaam om moeten gaan met zen. Alleen dan kunnen we de echte waarde van zen ondervinden in plaats van de door ons zelf toegevoegde waarden.

Dit brengt me bij een volgende vraag, die mij bezighoudt: welke onbewuste motieven spelen er mee als iemand kiest voor de zenweg? En welke toegevoegde waarden gaan dan een rol spelen?

Naar mijn overtuiging zou iedereen, die aan zenmeditatie doet, met deze vragen bezig moeten zijn. Anders gezegd: hij/zij zou op dit punt aan zelfonderzoek moeten doen. Want storende onbewuste motieven en toegevoegde waar-

den kunnen ons doen vastlopen of verdwalen op de zenweg. De vaas kan breken.

### **Doodlopende straten op de zenweg.**

De start van de zenweg kan per persoon zeer verschillend zijn. De één wordt direct gegrepen en gaat gestadig door. De ander wordt gegrepen, begint, haakt af, begint opnieuw, enz.. Maar zoals we allemaal weten is het aantal mensen, dat afhaakt, groot. Daar zijn verschillende redenen voor.

Als je enthousiast begint en veel 'zit', wordt je met je eigen innerlijke onrust geconfronteerd. Die onrust kan zo groot zijn, dat men weerzin krijgt tegen het mediteren. Soms kan die weerzin een goed beschermingsmechanisme zijn, een bescherming tegen te grote innerlijke onrust en desintegratie. Niet voor iedereen is intensieve zenmeditatie geschikt. Er zijn mensen die er behoorlijk van in de war raken. Bij hoge uitzondering komt het voor dat iemand er psychotisch van wordt. Het is dus geen goede zaak om mensen, die om onduidelijke redenen afhaken, te overtuigen dat ze door moeten gaan. Eigenlijk is het nooit goed om mensen tot zen te bekeren. Iemand die spiritueel zoekende is vindt zijn eigen weg. De zenweg is niet de enige weg. En niet voor iedereen de juiste weg.

Een andere reden, waarom mensen vroeg afhaken, is dat zij niet de discipline kunnen opbrengen om zen een geëigende plaats in hun leven kunnen geven. En, hoe paradoxaal het misschien ook klinkt, de zenweg vraagt discipline, al wordt je op die weg tegelijk duidelijk dat je niets mag willen en niets mag afdwingen.

Daarbij komt ook nog, dat het in onze dynamische maatschappij een haast onmogelijke opgave is om tijd vrij te maken voor 'niets doen'. De sceptische houding van je omgeving daartegenover kan behoorlijk afremmend werken.

Het valt mij ook op dat mensen, die reeds lang met zenmeditatie bezig zijn en daarbinnen bijzondere ervaringen hebben gehad, soms op den duur toch afhaken. Dit zal verschillende oorzaken hebben. Een van die oorzaken zou het volgende kunnen zijn.

Het is bekend dat de meeste zenbeoefenaars juist in de be-

ginfase in meer of mindere mate verlichtingservaringen krijgen. In de beginfase is men kennelijk nog zo ontvankelijk dat er gemakkelijk intense ervaringen ontstaan. Daarna komt een tijd van dorheid. Dan is het zitten vaak een kwelling. Het wordt niet meer beloond. De meeste mensen houden het in die dorheid wel vol, misschien omdat ze kunnen teren op die aanvankelijke ervaringen. Daar zit voor hen dan iets van een onuitgesproken belofte voor de toekomst in. Maar ze verwachten niet dat die belofte snel ingevuld wordt. Anderen echter houden het in die dorheid niet uit en haken af. Hoe dan ook: ook op de zenweg moet je kunnen rouwen zonder de moed te verliezen.

### **Mogelijke dwaal- of vluchtwegen.**

De mythe dat we door de zenmeditatie ons leven en onszelf kunnen vervolmaken is vaak een van de beweegredenen waarom we aan zenbeoefening beginnen. Ik noem dit uitdrukkelijk een mythe, omdat ik heb geconstateerd dat men algemeen lijkt aan te nemen, dat de zenbeoefening vervolmaking kan bewerkstelligen. Dit is echter niet zo. Het effect van zenbeoefening is afhankelijk van een groot aantal factoren, zoals onze persoonlijkheid, onze psychische gesteldheid, de wijze waarop we zen een plaats geven in ons leven, hoe we er mee omgaan, wat we er van verwachten enz.. Ook verdwalen en verder van huis raken is op de zenweg heel goed mogelijk.

Met verdwalen bedoel ik, dat bij zenbeoefening storende bijwerkingen kunnen optreden. Er zijn mensen die in hun enthousiasme demonstratief hun levenswijze, soms zelfs hun interieur veranderen. Daarmee willen ze aangeven dat ze met iets bijzonders bezig zijn. Dit kan bij personen in hun omgeving irritaties oproepen, of juist hooggestemde verwachtingen met mogelijke teleurstellingen.

Het kan ook gebeuren dat alles ondergeschikt wordt aan de zenbeoefening. En dat de zenbeoefening, bewust of onbewust, gebruikt wordt als dekmantel om problemen of moeilijk functionerende relaties te ontwijken. Dan kan de zenweg een vluchtweg worden.

Ook de doelstelling, waarmee we op een bepaald moment

gaan 'zitten' kan verkeerd zijn. Ik heb iemand gekend, die zo bang was voor problemen of conflicten in haar relaties, dat zij bij iedere dreigende spanning ging zitten mediteren, zodat de spanningen konden afvloeien. Ze vond dit zelf een hoogstaand streven naar gelijkgestemdheid, maar het resultaat was dat alle relaties vervlakten en dat haar omgeving zeer gefrustreerd raakte, omdat echt contact met haar niet mogelijk was.

In het algemeen gesteld: als onze spirituele weg relatie-verstorend werkt in plaats van relatie-bevorderend, dan zijn we op de verkeerde weg.

### **Hoe raken we verder van huis?**

De zenweg houdt, zoals iedere geformaliseerde spirituele weg, het gevaar in om van ons zelf weg te lopen. We kunnen geneigd zijn om moeilijke situaties en dilemma's te omzeilen door ons te verstoppen achter een zogenaamd serene zenhouding. Maar achter die sereniteit kan angst zitten voor eigen verantwoordelijkheid of doodgewone onverschilligheid.

Het idee, dat zen tot zelfbeheersing en tot onthechting zal leiden, houdt het gevaar in dat we daaraan willen voldoen zonder dat we er aan toe zijn. Dit brengt dan weer mee, dat we behoeften die als storend worden ervaren, gevoelens die ons beangstigen en boze reacties onderdrukken. Ze onderdrukken wil echter niet zeggen, dat we ze kwijt zijn. Integendeel! Zij blijven een rol spelen, zonder dat we ons dat bewust zijn.

Bij de zenbeoefening moeten we niet meer willen, dan we op dit moment kunnen. Zen helpt ons om van het zozeer begeerde voetstuk af te stappen, in plaats van er op te gaan staan.

### **De eenvoud van zen.**

Het is heel goed mogelijk dat de zenbeoefening op lange termijn veranderingen bewerkstelligt. Maar als men daar op uit is of ze tracht af te dwingen, komt men bedrogen uit. De zenbeoefening heeft waarde op zichzelf en houdt geen

enkele belofte in. Nogmaals: zen is niet gericht op vervolmaking, maar op aanvaarding van het hier en nu. Koan 6 uit de Hekiganroku (Verhalen van de blauwe rots) - één van de belangrijkste Chinese zenbronnen - is een heel bijzondere koan. Hij lijkt heel gemakkelijk. Er wordt niet eens een paradoxale vraag gesteld. Maar toch duurt de 'oplossing' een heel leven lang. De zenmeester Ummon zegt tot zijn leerlingen: "Iedere dag is een goede dag.". Deze koan kan bij ons verzet oproepen. Is vandaag een goede dag? Met alle zorg en verdriet in mijn leven, met alle ellende in de wereld? Hoe kan ik daar nu volmondig "ja" op zeggen? Toch is het dat "ja" zeggen, wat Ummon bedoelde. Het leven aanvaarden, precies zoals het zich aan ons vertoont. Dat is zen!

Dit aanvaarden houdt in: aanvaarding van onze levensomstandigheden en aanvaarding van ons zelf, precies zoals we zijn. Dus ook acceptatie van onze beperkingen, van onze negatieve kanten en onze verwarrende gevoelens. Deze acceptatie staat haaks op het nastreven van een ideaal. Het is contact hebben met al onze verlangens, behoeften en gevoelens.

Aanvaarden is wel iets totaal anders dan berusten. Berusten is moedeloos worden. Aanvaarding is echter het uitgangspunt voor mogelijke veranderingen.

Waarom hechten we eigenlijk zo aan die ongeschreven opvatting over de zelfbeheersing, die zen zou bewerkstelligen? Ik vermoed omdat die zo goed past in de mentaliteit van onze maatschappij. Wij zijn bang voor onze gevoelens, omdat een taboe ligt op het uiten ervan.

Toen een dierbare vriendin van mij begraven werd, was ik zeer verdrietig. Een vriend zei verbaasd: "Hoe kun je je zo laten gaan, als je aan zen doet?". Ik antwoordde: "Juist omdat ik aan zen doe".

### **Het gevaar van te grote ijver.**

Te grote ijver kan ook een valkuil inhouden. Hoe fanatieker men aan zen doet, hoe meer men gevaar loopt om op dwaalwegen terecht te komen. Fanatisme en idealisering zijn vormen van verdringing. Zij vervreemden ons van ons

zelf. Ze werpen een dam op tegen onze onzekerheden, angsten en tekortkomingen. Het risico is groot dat die dam ooit doorbreekt, met alle nare gevolgen vandien. Zenleiders zouden er dus eerder op uit moeten zijn om de fanatieke beoefenaars af te remmen, dan om ze te prijzen. Deze afremming door de zenmeester kan echter bij die te enthousiaste beoefenaars zeer pijnlijk overkomen. Want enerzijds staat er te veel op het spel, omdat zen een levensnoodzakelijk houvast is geworden. En anderzijds krijgt men niet wat men verwacht van de meester. Want vaak is juist de behoefte aan waardering en lof van de zenmeester de drijfveer om zich zo fanatiek in te zetten.

Lof en waardering kunnen helpend zijn, maar als we er, bewust of onbewust, te veel op uit zijn, zal het storend werken. Het kan een doel op zich zelf worden.

Uiteindelijk zijn lof en waardering slechts door ons zelf toegevoegde waarden aan de zenpraktijk.

### **Relatie leerling/zenmeester.**

En dit brengt me bij de relatie meester - leerling.

De zenmeester is de begeleider op de zenweg, de leraar in de zenleer en soms de coach bij het oplossen van de koans. Maar de praktijk wijst uit dat aan de zenmeester nog een andere functie wordt toegeschreven. Velen zien de meester ook als een hulpverlener bij persoonlijke problemen. De vertrouwelijke sfeer tijdens dokusan nodigt uit tot het uitspreken van pijnlijke zaken en dilemma's in het leven van alle dag. Als de meester daar op in gaat, wordt hij inderdaad hulpverlener. Dit kan een positieve uitwerking hebben op de zenbeoefening en bevorderend zijn voor het welzijn van de leerling. Maar er zit ook een mogelijk gevaar in. Er kan dan een grote mate van afhankelijkheid van de leerling naar de meester ontstaan. De leerling gaat steun en bevestiging van de meester verwachten, hem misschien zien als een vervangende vader. Als de meester niet aan de onstane verwachtingen voldoet, voelt de leerling zich in de steek gelaten en dat roept bij hem/haar boosheid op. Van de leerling wordt dan veel persoonlijke weerbaarheid verwacht om de relatie met zijn/haar meester te herzien. Als dat niet lukt, heeft dat pijnlijke gevolgen.



Ik wil nog eens benadrukken: een steunontvangende relatie met de zenmeester blijft een toegevoegde waarde, die niet noodzakelijk is. En het is zeker geen voorwaarde voor een vruchtbare zenbeoefening.

Meestal zal de relatie met de zenmeester of leider een functionele relatie zijn, gericht op bevordering en uitzuivering van de zen-beoefening. Het is wel belangrijk dat deze functionele relatie door wederzijds respect en acceptatie gedragen wordt.

### **De koan-studie.**

De koan-studie is voor velen een waardevol gegeven op de zenweg. Via de koans dringen we dieper door in het wezen van zen. Er schuilen echter mogelijke ontsporingen in.

Wij zijn in onze westerse maatschappij op prestatie gerichte mensen. We willen de ander, maar vooral ons zelf, laten zien wat we kunnen, met als gevolg dat het ons vaak meer om de oplossing te doen is dan om het intuïtieve inzicht.

Als de meester van ons vraagt om langer stil te blijven staan bij een koan of om koans te herhalen, ervaren we dat als frustrerend. De koanstudie kan een ontspannen spel zijn tussen meester en leerling, maar houdt ook het gevaar in dat we ons extra inspannen om de goedkeuring van de meester te krijgen. Ook kunnen we er op uit zijn om hem te amuseren met ludieke oplossingen van uit de onbewuste wens een unieke leerling te willen zijn.

Al deze misleidingen en toegevoegde waarden zijn geen ramp, maar we moeten ze ons wel bewust zijn, anders houden we ons zelf voor de gek.

### **Eenzaam op je kussen of bankje.**

Zitten op je kussen of bankje in de stilte van je kamer of de meditatiekamer, afgezonderd van anderen, is de meest basale praktijk van zen. Tijdens de meditatie is de plek waarop we zitten voor ieder van ons een eiland in de gemeenschap. We vallen volledig op ons zelf terug. Dit alleen-zijn is echter maar betrekkelijk, want innerlijk voeren we hele dialogen. Tijdens een meditatiedag of sesshin ontdekken we hoe moeilijk het is om die dialogen stil te leggen. De stilte en de afzondering zal ons er echter van weerhouden

om te praten over wat ons bezig houdt. De uiterlijke stilte bevordert op die manier de innerlijke stilte en de eenzaamheid wordt meer voelbaar. Duurt het stilzwijgen kort dan is het te verdragen, maar bij een langdurige sesshin wordt het soms ondraaglijk. En toch is de verplichte stilte tijdens de sesshin er op gericht om het in de eenzaamheid bij je zelf uit te houden. Hoe meer wij thuis raken bij ons zelf, des te beter zullen wij de eenzaamheid, die nu eenmaal bij het leven hoort, beter kunnen dragen. Eenzaamheid is immers een existentieel gegeven in ons bestaan. Dit willen we echter niet graag erkennen. De hele maatschappij is ingesteld op samenzijn en op het uitwisselen van kennis en ervaringen. Het lijkt er op dat velen ook in zen dit samenzijn zoeken. Er bestaan groepen die eerst samen gaan mediteren en daarna aan elkaar ervaringen, gedachten en gevoelens uitwisselen. Dit kan een goede zaak zijn, maar is eigenlijk geen ware zenbeoefening. Het is gebruik maken van zenmeditatie om goed met elkaar te kunnen praten, samen stil zijn om de intimiteit te bevorderen zodat het gesprek persoonlijker wordt. Deze vorm van zenmeditatiebeoefening gaat aan de ware essentie van zen voorbij.

De lange duur van een meditatiecursus of sesshin met de verplichte stilte is een goede oefening om bij je zelf te blijven. De drang om zo snel mogelijk je gedachten en ervaringen met een ander te delen, kan voortkomen uit de angst voor separatie en de neiging om de ervaring van eenzaamheid uit de weg te gaan. Het verplichte stilzwijgen is een hulpmiddel om de innerlijke dialogen stil te leggen en bij je zelf te komen, bij je eigen zo zijn, los van de mensen in je omgeving.

Afzondering kan ons vrij maken van meningen van anderen en ons de ruimte geven om onze eigen identiteit te vinden. Het kan ons helpen om ons zelf te zijn zonder angst voor afwijzing of veroordeling van anderen. Tegelijkertijd sluit aanvaarding van onze eigenheid in dat we ook de ander in zijn eigenheid aanvaarden. Het maakt ons open en ontvankelijk in contact met anderen.

Het lijkt tegenstrijdig, maar het is wel zo, dat het kunnen verdragen van eenzame afzondering onze relaties met anderen ten goede komt. En daar wil ik nog nadrukkelijk bij

voegen dat stilte en eenzaamheid ons niet alleen open en ontvankelijk maakt voor onze medemensen, maar ook voor het mysterie, dat ons overstijgt.

### **Wat is de essentie van zenmeditatie?**

Er zijn talloze pogingen gedaan om de essentie van zenmeditatie te benaderen.

Ook ik waag me aan zo'n poging:

Zenmeditatie is:

Eén zijn in veelheid.

Eenzaam in verbondenheid.

Samen vallen met de stilte.

Leeg worden in volheid.

Wachten zonder verwachting.

Waakzaam zijn.

Het eeuwige proeven  
in de volstreekte eenvoud  
van dit moment.

Greet Limpens-van Overbeek is psychotherapeute. Zij was tot aan haar VUT 25 jaar lang werkzaam binnen de RIAGG in Maastricht. Zij beoefent sinds 1981 de zenmeditatie, hoofdzakelijk onder leiding van Pater Lassalle, Victor Löw, Amy Samy en Ton Lathouwers.

Deze verhandeling is eerder verschenen in "ZEN. Europees zentijdschrift voor theorie en praktijk." - Winter 1998-1999.

## **Lees-adviezen:**

Titel: Zitten, de praktijk van Zen  
Auteur: Nico Tijdeman  
Uitgever: Karnak, Amsterdam  
ISBN-nr.: 9063500122

Titel: Drie pijlers van Zen  
Auteur: Philip Kapleau  
Uitgever: Ankh-Hermes, Deventer  
ISBN-nr.: 9020248901

Titel: Zen en Christelijke spiritualiteit  
Auteur: Hugo M.E. Lassalle  
Uitgever: East West publications  
ISBN-nr.: 9053400397

Titel: Inleiding tot het Zen-Boeddhisme  
Auteur: Prof. D.T. Suzuki  
Uitgever: Ankh-Hermes, Deventer  
ISBN-nr.: 9020245244

Titel: Zen-begin  
Auteur: Shuuryu Suzuki  
Uitgever: Ankh-Hermes, Deventer  
ISBN-nr.: 9020245538