

**Zen – meditatie,  
een spirituele weg**

door

**Greetje Limpens – Van Overbeek**

# Zen-meditatie, een spirituele weg.

"Er bestaat een werkelijkheid, die zelfs aan hemel en aarde voorafgaat;

Deze heeft geen vorm en nog veel minder een naam;

Ogen kunnen haar niet zien; zij heeft geen stem die oren kunnen horen.

Haar Geest of Boeddha noemen zou een schending betekenen van haar aard....."

*(Zenmeester Daio, dertiende eeuw)*

De Zen-meditatie is een meditatievorm die thuis hoort in het Boeddhisme. De boeddhistische leer en meditatie vinden hun oorsprong bij Boeddha. Deze leefde omstreeks 500 v. Chr. in het noorden van India, waar nu Nepal ligt. Hij werd als prins geboren in een klein koninkrijk. Zijn naam was Siddharta Gautama. Als kind en jongeling werd hij omringd door weelde en afgeschermd van de harde werkelijkheid. Eenmaal volwassen werd hij buiten het paleis geconfronteerd met lijden en dood. Dit riep zoveel vragen bij hem op dat hij besloot om het paleis te verlaten en zijn leven te wijden aan het oplossen van zijn vragen over lijden en dood. Maar na een aantal jaren van zwerven, vasten en vele leermeesters kwam hij tot de conclusie dat al zijn meesters hem niet konden helpen en dat een streng ascetisch leven hem niet het inzicht gaf wat hij zocht. Ten einde raad zette hij zich in een meditatiehouding onder een boom en bleef zo lang zitten tot zijn inzichten hem verlostten van zijn vragen. Toen hij opstond van die langdurige meditatie was hij ontwaakt uit alle onwetendheid, vrij van alle illusies, één met zijn oorspronkelijke aard. Volgens de Boeddhistische overlevering riep hij op het moment van verlichting spontaan uit: "O wonder! In hun innigste wezen zijn alle schepsels Boeddha's, met wijsheid en volkomendheid begiftigd, maar omdat de geest van de mensen door mis-

leidende gedachten verduisterd wordt, kunnen ze het niet zien." Sindsdien heette hij Boeddha, hetgeen betekent de Ontwaakte, de Verlichte.

In zen zegt men: Ieder schepsel heeft een Boeddha-natuur of Boeddha-aard. De meditatie is een hulpmiddel om de ons ingeboren boeddha-natuur te verwezenlijken.

## **De leer van Boeddha**

Boeddha is de stichter van een wereldgodsdienst geworden. De kern van zijn leer vatte Boeddha samen in "De Vier Edele Waarheden".

1. Het lijden is de essentie van het bestaan.
2. De oorsprong van het lijden is de begeerte.  
Begeerte in de ruimste zin van het woord d.w.z. elk verlangen, elk streven en elke gehechtheid aan bezit, aanzien, zekerheid, enzovoort. De meest fundamentele begeerte is de bestaansbegeerte, de drang om er te zijn. Door het onvervulbare van de begeerten en door de vergankelijkheid van het bestaan is elk bestaan onlosmakend verbonden met het lijden.
3. Het lijden kan worden opgeheven door opheffing van de begeerte.
4. Er is een weg om de oorzaak van het lijden op te heffen.

Deze weg is het achtvoudige pad: De juiste zienswijze, juist waarnemen, juist spreken, juist handelen, juiste levenswijze, juist streven, juist bewustzijn, juiste concentratie (meditatie).

De "Vier Edele Waarheden" van Boeddha bevatten dus de vorm van een diagnose en een therapie. Het leven is lijden. En er is een weg uit het lijden door onthechting en door een goede wijze van leven. Een hulpmiddel op die weg is de meditatie.

## **Zen-boeddhisme**

Het boeddhisme heeft in de loop van de geschiedenis velerlei vormen aangenomen, sterk beïnvloed door de

culturen en religies van de landen, waarin het boeddhisme zich verspreidde.

Een van die variaties is het zenboeddhisme. Deze kwam vanuit India via China naar Japan. Daar werd omstreeks 800 na Chr. het eerste zenklooster gesticht. In de daarop volgende eeuwen veroverde de leer van zen heel Japan en drukte haar stempel op de gehele cultuur van Japan.

Het woord zen komt van het Indische woord "Dyana" (= concentratie-meditatie). In het Chinees werd het "Ch'an" en in het Japans "Zen".

De meditatiemethode binnen het zenboeddhisme heet zazen, d.w.z. zit-zen, zit-concentratie of zit-meditatie.

Zen is een religie die vrij is van dogma's en leerstellingen. Niet kennis, maar wijsheid, liefde en mededogen is de essentie van zen.

De praktijk van zen is er op gericht om ons bewustzijn te bevrijden van alle beklemmingen en om ons ware zelf te ervaren. Als wij los komen van ons zelf en leeg en open worden, hervinden wij onze oorspronkelijke geest. Deze is puur en onbelast, vrij van elke egocentriciteit.

Zen is dus geen geloof, maar een religieuze weg. Geloof in die weg is vereist, maar twijfel even zeer.

De praktijk van zen, zazen, is op zich zelf gemakkelijk te beoefenen. Maar het bestuderen van de geschriften uit de eeuwenoude zentraditie is nodig om enigszins zicht te krijgen op wat zen eigenlijk is of niet is.

## **Hoe kwam Zen naar het westen**

Westerlingen, die in het verleden om een of andere reden lange tijd in Japan moesten verblijven, maakten kennis met Zen en gingen in de leer bij een Zen-monnik. Sommigen verbleven een tijd in een zenklooster. Zij ondervonden de heilzame werking van de meditatie en vertelden er over in hun thuisland. Dit had tot gevolg dat vele mensen speciaal voor Zen naar Japan trokken, monnik werden in een zenklooster en leerling

werden van een zenmeester. Verschillende westerlingen kregen na jarenlange training onder leiding van een meester zelf de erkenning tot meester. Zij vestigden zich in Europa of Amerika en zetten daar de zen-traditie voort. Ook werden grote zenmeesters van Japan uitgenodigd om onderricht te geven over zen in het westen. Sommigen van hen werden gastdocent aan Amerikaanse universiteiten.

## **Zazen**

Omdat zazen een meditatiemethode is die je ook los van het Boeddhisme kunt beoefenen, hoef je geen boeddhist te zijn om zazen te doen. Vele christenen praktiseren zazen, omdat zij ervaren hebben dat het een heilzaam hulpmiddel is in hun religieuze leven. Ook in veel katholieke kloosters wordt aan zenmeditatie gedaan, omdat het een contemplatieve meditatie is die goed past binnen het christelijk geloof.

Zazen is echter nooit op een doel gericht. De weg is het doel. Wie met zenmeditatie iets wil bereiken is op de verkeerde weg.

## **De praktijk van Zazen**

Men zit in een soort kleermakers-zit op een kussen. De voeten liggen op de dijnen van het andere been en de knieën rusten op de grond. Dit noemt men de lotus-zit. Een andere zit is de diamant-zit. Daarbij zit men op de knieën en rust het zitvlak op de onderbenen. Dit zijn voor ons westerlingen zeer moeilijke manieren van zitten. Maar er zijn vele varianten en er zijn hier in het westen krukjes en bankjes ontworpen, die het zitten vergemakkelijken. Iedereen vindt wel een vorm die bij hem of haar past.

## **De innerlijke houding**

Men blijft in de eenmaal ingenomen zithouding doodstil zitten. De bedoeling is dat die uiterlijke stilte een innerlijke stilte bewerkstelligt.

Bij zazen bestaat de innerlijke houding niet in het na-

denken over iets of in het overwegen van iets. Ook niet in het beluisteren van meditatieve muziek. Zen heeft geen object. De zenmeditatie is een objectloze meditatie. In de christelijke traditie noemt men objectloze meditatie 'schouwen' en spreekt men van meditatie als men een heilige tekst overweegt. Daarom kan het woord zenmeditatie voor westerlingen verwarring strooien. De zenmeditatie is dus een objectloos schouwen. Zij is gericht op innerlijk leeg worden.

Men moet trachten het denken te stoppen d.w.z. niet nadenken, je niet door je gedachten laten meenemen. Maar dat houdt niet in dat men de hele geestelijke activiteit uitschakelt. Het is dus niet de bedoeling dat men gaat zitten doezelen of suffen.

Aandachtig zitten en open en leeg worden dat is de weg van zazen. In zen zegt men: "De gedachten moeten door ons heen gaan zoals de wolken langs de top van de Fuji (een hoge berg in Japan) gaan". Ze beroeren de top maar de top merkt er niets van.

Omdat we, zo gauw we stil gaan zitten, beheerst worden door onze gedachten of in ons zelf hele dialogen gaan voeren, zijn er hulpmiddelen om de gedachtenstroom te laten gaan zonder er door beheerst te worden. Een van die hulpmiddelen is het letten op je ademhaling, eventueel elke ademhaling te tellen van 1 tot 10. Steeds weer opnieuw van 1 tot 10. Ben je de tel kwijt of reeds ver voorbij de 10, dan is dat het signaal dat je door je denken werd meegenomen, dus niet meer geconcentreerd op je ademhaling. Door je weer te richten op je ademhaling raak je je gedachten, occupaties, voorstellingen, dagdromen, enzovoort, kwijt. Belangrijk is, dat je dat wat je aandacht opeist niet onderdrukt of afkeurt, maar het accepteert als iets van jezelf en dan weer terug gaat naar je ademhaling.

Zo zitten en je concentreren op je ademhaling kan men dagelijks thuis doen. De duur van een meditatie sessie is 20 à 30 minuten. Veel beoefenaars ervaren het als waardevol om ook in een groep met anderen te mediteren. Zowel één keer in de week of een paar dagen achter elkaar.

De belangstelling voor zen in Europa, ook in Nederland, neemt snel toe. Dientengevolge zijn er veel mogelijkheden om een korte of langere tijd samen met anderen te mediteren en daarbij ook begeleiding te krijgen.

### **De louterende werking van zazen**

Nu kan men zich afvragen: wat heeft het voor zin om te zitten en aan niets te denken? De ervaring heeft geleerd dat dat wel degelijk zin heeft en op den duur een louterende en zuiverende werking heeft.

Door het eenzaam zitten op je kussen of bankje wordt je op een indringende wijze met jezelf geconfronteerd. Er kunnen gevoelens van onmacht, van verdriet, van angst, van boosheid, enzovoort in je naar boven komen. Je gaat ook bij jezelf ontdekken wat je occupaties zijn, je dromen en je onvervulde verlangens. De juiste houding daarbij is het te laten gebeuren zonder er een duiding of een verklaring aan te geven. Alleen maar er naar te kijken en het accepteren als iets dat van jou is en bij jou hoort. En dan loslaten en weer terugkeren naar de concentratie van de ademhaling.

Door op deze wijze alles wat in je zit je toe te eigenen in plaats van het te veroordelen of af te splitsen, ontstaat er een heelheid in je. Je wordt héél. Zen heeft een reinigende en helende werking.

Zeer bekend is deze passage uit de geschriften van Dogen, een beroemde zenmeester uit de 13de eeuw:

De Boeddha-dharma (=leer) bestuderen is het zelf bestuderen. Het zelf bestuderen is het zelf vergeten. Het zelf vergeten is verlicht worden door alle dingen.

### **Verzonkenheid en Verlichting**

Na lange tijd van intensief oefenen wordt de meditatie steeds dieper. Er kan dan onverwachts een gewaarwording ontstaan die men verzonkenheid (in het Japans 'zanmai') noemt. De gedachtenstroom is gestopt, men ervaart een grote innerlijke rust en het tijdsbegrip

verdwijnt. Deze toestand is men zich niet bewust. Als men het zich bewust wordt en gaat nadenken over wat men ervaart is de verzonkenheid voorbij. In de toestand van de verzonkenheid kunnen verlichtingservaringen optreden.

De verlichting is de hoogste en meest intense ervaring in zazen. Het is wat wij in het westen noemen een mytische ervaring. Verlichtingservaringen zijn van heel verschillende aard, maar in de grond hebben ze iets gemeenschappelijks. Wat ze gemeen hebben is: het verlies van het ik, de ervaring van de eenheid van alle zijn, het opgaan in een groter geheel en het wegvallen van alle tegenstellingen. En na de ervaring een groot gevoel van vrede en geluk.

Verlichtingservaringen kunnen nooit afgedwongen worden. Men kan ze ook nooit verkrijgen door gevolgtrekkingen, kennis of begripsvormen. Ze overkomen je. Dit kan ook buiten een meditatie gebeuren. Er zijn talloze mensen die nooit gemediteerd hebben en toch een verlichtingservaring ondervonden hebben.

Een verlichtingservaring is zeer ingrijpend en kan een positieve wending geven aan je leven. Maar men kan er niet een heel leven op teren. Verlichtingservaringen moeten onderhouden worden. De eeuwenoude zenliteratuur bevat schilderachtige verhalen van momenten waarop grote zenmeesters hun "Verlichting" kregen. Maar er wordt altijd cryptisch over verteld. Woorden schieten tekort.

Voorwaarde voor verlichting is dat men innerlijk leeg wordt. Vrij van alle illusies, alle concepten, alle vooroordelen, alle ik-gerichte activiteiten. Om onze innerlijke vrijheid en puurheid (onze oorspronkelijke geest, onze boeddha-aard) te hervinden moeten we ons zelf verliezen. In zen noemt men dat "De grote dood sterven". Daarin herkennen wij de uitspraak van Christus: "Wie zijn leven verliest, zal het vinden".

Toch leidt zenmeditatie, zelfs langdurig en vol overgave beoefend, niet altijd tot verlichtingservaringen. Maar trouw zen beoefenen werkt verlichtend in je le-



ven. Het bevordert de innerlijke vrijheid en kan je innerlijk oog openen voor het onuitsprekelijke. Bovendien zet zen je op een weg naar wijsheid, liefde en mededogen.

## **Leegte**

Leegte is een sleutelbegrip in het Boeddhisme. Voor westerlingen is het heel moeilijk aan te voelen wat het zenboeddhisme onder leegte verstaat. Over leegte valt ook niets te zeggen, want leegte "is niet". Met woorden vul je leegte op en vang je het in een begrip dat niet weergeeft wat leegte is. Leegte gaat aan woorden en begrippen voorbij.

Het zenboeddhisme duidt de leegte niet negatief. Leegte krijgt een positieve waardering als openheid voor het nieuwe, het mysterie, voor de ander, en de Ander.<sup>1</sup>

## **Koans**

Een hulpmiddel om het verstand uit te schakelen om de verlichting te verkrijgen zijn de "koans". Koans zijn raadselachtige verhaaltjes of gezegden, die een grote wijsheid in zich verbergen. Het zijn meestal dialogen tussen zenmeesters en leerlingen uit de vroege geschiedenis van het zenboeddhisme. Oorspronkelijk werden ze mondeling doorgegeven, later werden ze opgeschreven en nog later (in de 10de eeuw en verder) legde men ze in verzamelingen vast.

Elke koan bevat een vraag, die je niet met je verstand kunt oplossen. Een koan moet je tijdens een meditatie met je ademhaling meenemen en op een intuïtieve wijze oplossen. De oplossing is altijd een spontane ingeving.

Als je wilt mediteren met behulp van koans, heb je een

---

<sup>1</sup> Dat dit positief waarden van de leegte ook voor deze postmoderne tijd in het westen van grote waarde kan zijn, betoogt Dr. Ilse Bulhof, bijzonder hoogleraar wijsbegeerte aan de Rijksuniversiteit van Leiden, in haar recent verschenen boek "Van inhoud naar houding", Kok-Angora, 1995.

zenmeester nodig, die zelf de hele koan-studie voltooid heeft. Je bekent je dus voor langere tijd tot één zenmeester. De gesprekken met deze meester rond het oplossen van de koans helpen je om je intuïtieve vermogen te ontwikkelen. De zenmeester kan aan de wijze waarop je met de koan bezig bent en oplost, zien of je vorderingen maakt. Het oplossen van koans vraagt een creatieve en vrije geest.

Er zijn verschillende verzamelingen van koans die samen honderden koans bevatten. Het doorlopen van de hele koan-studie duurt vele jaren, soms een half leven. Slechts enkelen maken hem helemaal af en kunnen dan anderen begeleiden bij hun koan-studie.

### **Het intuïtieve kenvermogen**

Zazen bevordert de ontwikkeling van het intuïtieve kennen. In onze rationalistische, op prestatie en consumptie gerichte maatschappij, kennen wij veel te veel waarde toe aan de ratio met het discursieve of concluderende denken. In ons denken analyseren wij. We ontleden, ontbinden, ontrafelen iets om het te kunnen begrijpen. Met het gevolg dat wij het geheel uit het oog verliezen. Het intuïtieve kenvermogen is sterk verwaarloosd en ondergewaardeerd. Doordat bij zazen het denken wordt uitgeschakeld krijgt dit intuïtieve kenvermogen meer kans. Zonder vooraf redenerend en concluderend bezig geweest te zijn, kan onze intuïtie ons onverwachte inzichten geven, die meer en dieper zijn dan verstandelijk inzicht. De intuïtie dringt door tot het wezen van de dingen en vat ze in hun geheel.

Intuïtie kan de kennis, die door de rede bereikt wordt, vervolmaken. Het intuïtieve kenvermogen is ook de enige weg om door te dringen tot het Mysterie, dat alles omvat. In het westen wist en weet men dat in de Christelijke Mystiek.

### **Wat is een mystieke ervaring?**

Drs. K. Bras noemt vijf ervaringen die een mystieke ervaring kenmerken:

" 1. Het is een ervaring, die betrekking heeft op de totale werkelijkheid. Men ervaart alles in een onderling zinvol verband.

2. Men ervaart dit verband als een heilzaam, reddend, zingevend verband. Men is er zelf in opgenomen en dat geeft een grote vreugde, een diepe vrede, een gevoel van zinvolheid.

3. Deze ervaring heeft het kenmerk van een openbaring. Het is een "disclosure-ervaring", d.w.z. een ervaring die toegang geeft tot een nooit eerder gezien perspectief; men heeft het gevoel alsof de schellen van de ogen zijn gevallen, alsof men inzicht heeft gekregen in een verborgen waarheid.

4. Deze waarheid heeft men niet op rationele wijze verkregen. Men ziet het intuïtief, eensklaps, in een heel direct ervaren.

5. Deze ervaring gaat gepaard aan een liefdevolle overgave, een versmelting van het eigen ik met de als totaliteit ervaren waarheid. Het is kennen door middel van liefdevolle eenwording." <sup>2</sup>

Een mystieke ervaring kan zo overweldigend zijn dat de rest van het leven er door bepaald wordt. Het is een gave en een opgave tegelijkertijd. De mystieke ervaring stuwst van binnen uit naar een vernieuwde levenshouding zowel ten opzichte van zichzelf als van de omgeving. Men wordt niet egocentrisch of wereldvreemd, maar opent zich vol begrip en mededogen naar zijn of haar omgeving. Grote mystici, zowel in het oosten als in het westen, waren altijd zeer geëngageerde, liefdevolle en actieve personen.

Er zijn veel overeenkomsten tussen de oosterse en de westerse mystiek. Daarover straks. Er is echter ook een groot verschil. Christelijke mystiek is ten diepste: aangeraakt worden door een Ander (God genoemd) en dan naar Hem toegetrokken worden en één met Hem worden. Maar tevens alle greep op Hem loslaten.

---

<sup>2</sup> Drs. K.E. Bras, "Muziek van zuiver zwijgen",  
Kok - Kampen, 1988.

Er is echter geen sprake van eenwording met God in de zin van een volkomen identificatie. God is immers niet slechts iets in mij. Hij is in alles en gaat ook alles te boven. Het einddoel van de christelijke mystiek is "de visio dei", dat betekent: het schouwen van God.

De oosterse mystiek is niet gericht op een Ander. Het uiteindelijke doel van de oosterse mystiek wordt wel aangeduid met het begrip "adwaita", dat betekent: "ongescheidenheid", d.w.z. een volkomen identificatie tussen de menselijke geest en de werkelijkheid.<sup>3</sup>

### **Parallellen tussen zen en christelijke mystiek<sup>4</sup>**

Kenmerkend voor een mystieke ervaring is, dat het niet onder woorden te brengen is. Vandaar dat rationeel denkende mensen geïrriteerd raken door de verwarrende, vaak tegenstrijdige uitdrukkingwijze van de mystici.

Ook ten aanzien van de zenliteratuur komt men met het verstand niet klaar met de paradoxen en onlogische verhalen van de zen-patriarchen. Bijvoorbeeld, wat moet je met een formulering als: "Vorm is leegte en leegte is vorm"; een zin uit een bekende sutra, de Hart Sutra. (Een sutra is een boeddhistisch gebed).

In de christelijke mystiek spreekt men over het "ongeweten weten"; over "zien met innerlijke ogen"; over "begrijpen zonder verstand"; over "het Licht dat het donker donkerder maakt"; over "zoete helende wonden", enzovoort. Dit raadselachtige spreken ontstaat omdat mystieke ervaringen en de mystieke weg niet exact onder woorden te brengen zijn. Toch stuwt de

---

<sup>3</sup> Drs. K.E. Bras, "Muziek van zuiver zwijgen",  
Kok - Kampen, 1988.

mystieke ervaring tot spreken. Het wordt dan stamelen. En omdat een kenmerk van die ervaring is, dat alle tegenstellingen wegvallen, vallen in het spreken ook de tegenstellingen weg. Dat is voor niet-ingewijden moeilijk te volgen.

Zowel in het oosten als in het westen gebruiken de mystici de poëzie om zich te uiten:

"Heb ik je niet verteld dat het bestond? Je zou het zonder enige moeite hebben kunnen vinden.

De zuiden-wind is warm, de zon schijnt vredig"

*(Jakushitsu, over de Boeddha-aard, +/- 1300)*

Alle dinghe sijn mi te inghe; Ic ben so wijt."

*(Hadewijch, +/- 1100)*

En verwoord door een dichter uit deze tijd:

Hoogtepunt.

"wanneer de maaier nadert  
is de stengel reeds zó broos  
dat zij, nog even vóór de zeis haar raakt  
van dit benaderen breekt

wanneer je  
ook het bijna niets verneemt  
weet dan  
dat het nabij is.

dat even weifelen - één moment  
van die ongelofelijk dunne waterrand  
ter golfkam  
vóór ze instort

een lichte hoofdpijn  
en je zal verdwenen wezen

wat je op dze spits vernemen zal  
zal meegaan

ongezegd"

*(van Schagen, +/- 1980) <sup>5</sup>*

---

<sup>5</sup> J.C. Schagen, "Gedichten. Wat dit overblijfsel overbleef", de Prom, 1991.

Er zijn nog veel meer overeenkomsten tussen christelijke mystiek en zen. Zoals ik reeds boven vermeldde, kenden de christelijke mystici ook de objectloze meditatie. Het "schouwen" zag men als de laatste trap op de meditatieve weg. De trappen zijn: overweging - meditatie - schouwen. Ook hier bedoelt men: schouwen in het wezen der dingen, ook in het wezen van God. In het zenboeddhisme wordt de verlichting "Kensho" genoemd dat wezensschouw betekent.

Een andere overeenkomst is, dat zowel bij zen als in de christelijke mystiek elke ik-gerichte aandacht opgeheven moet worden. Bij beide zijn de volgende zaken belangrijk: ascese, afzondering, stilte, rituelen, ont-hechting, loutering, deemoed, mededogen en leer-meesterschap.

Het "niets" en de "leegte", zo centraal in de zen, zijn ook wezenskenmerken van de christelijke mystiek.

"Om te geraken tot het smaken van ALLES - heb smaak in NIETS.

Om te geraken tot het weten van ALLES - wil NIETS weten.

Om te geraken tot het bezit van ALLES - wil NIETS bezitten.

Om te geraken tot ALLES zijn - wees niets."

Jan van het Kruis (1542 - 1591)

In deze tekst verwoordt de grote Spaanse mysticus de volledige ontleding, die nodig is om tot de Gods-ervaring te komen. Al zijn werken gaan over de ontbloting van de geest. De mystieke weg voert de zoekende gelovige door "de Donkere Nacht". De "Donkere Nacht" gebruikt hij als symbool voor de zuivering en loutering van de menselijke geest<sup>6</sup> en is te vergelijken met "de grote dood sterven" in de zen.

---

<sup>6</sup> Joannes van het Kruis, "Mystieke werken". Vertaald en ingeleid door Jan Peeters O.C.D., Carmelitana, 1975.

## **Nieuwe perspectieven**

Plato beschreef, 300 jaar voor Christus, de mens als een wezen levend in een grot en kijkend naar de schaduwen op de wand van de grot. Hij wist: de mens ziet niet de werkelijkheid maar de schaduw van de werkelijkheid. Pas als de mens uit de grot in het licht komt ziet hij op directe wijze de werkelijkheid.

Een man, Jezus genaamd, zei 2000 jaar geleden: "Gij hebt oren, maar kunt niet horen en gij hebt ogen en kunt niet zien".

In een sutra wordt het aldus verwoord: "Het is zo dichtbij, we zoeken het zo ver. Hoe jammer! Wij zijn als iemand, die omringd door water schreeuwt van de dorst. Wij zijn als een kind van de rijken, die ronddoelt onder de armen" (zenmeester Hakuin, +/- 1750).

Dit zijn maar een paar voorbeelden. Door alle tijden heen, in zeer uiteenlopende culturen, wisten grote geesten: wij aanschouwen niet de echte werkelijkheid, wij zijn verblind en verbrokken.

In ons is echter de mogelijkheid om deel te hebben aan de totale werkelijkheid. En met die mogelijkheid leeft in ons het verlangen naar het ervaren van onze oorspronkelijke geest, naar heelheid, naar éénheid, naar het proeven van het absolute, van het uiteindelijke mysterie. Dit verlangen kunnen we gemakkelijk verdringen door de aandacht volledig te richten op de alledaagse zaken. Maar als men er weet van heeft en er ruimte voor maakt opent het nieuwe perspectieven.

## **Tenslotte**

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

Ook ik waag me aan een poging:

Zenmeditatie is:

Eén zijn in veelheid.

Eenzaam in verbondenheid.

Samenvallen met de stilte.

Leeg worden in volheid.

Wachten zonder verwachting.  
Waakzaam zijn.  
Het eeuwige proeven  
in de volstrekte eenvoud  
van dit moment.

\* \* \* \* \*

## Lees-adviezen

Titel : *Zitten, de praktijk van Zen*  
Schrijver : Nico Tydeman  
Uitgever : Karnak - Amsterdam, 1980  
ISBN-nr. : 90 635 00122

Titel : *Drie pijlers van Zen*  
Schrijver : Philip Kapleau  
Uitgever : Anhk-Hermes - Deventer, 1980  
ISBN-nr. : 90 202 48901

Titel : Zen en Christelijke spiritualiteit  
Schrijver : Hugo M.E. Lasalle  
Uitgever : East West Publications  
ISBN : 905340 0397

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



Greetje Limpens Van Overbeek (1936) begon in 1981 haar zen-praktijk in de benedictijnenabdij De Slangenburg in Doetichem. In 1985 werd zij leerlinge van Enomiya Lassalle en vervolgens van Victor Löw en Ama Samy. Onder leiding van deze zenmeesters beoefende zij ook de koanstudie. Sinds een aantal jaren is zij leerlinge van Ton Lathouwers, van wie zij in november 2003 de officiële autorisatie tot ch'anleraar ontving. Tot aan haar vut was zij 25 jaar werkzaam als psychotherapeute.