

Nieuwsbrief maart 2025

✉ info@zenmeditation.eu

🌐 www.zenmeditation.eu

Wanneer lichaam en geest weg vallen,

In Zen kennen we de Drie Werelden. Ze omvatten alle levende wezens en bestaan uit:

- de elementen van de wereld van verlangen (kāmadhātu);
- de elementen van de wereld van subtiele vorm (rūpadhātu); en
- de elementen van de vormloze wereld (ārūpyadhātu).

Zelf vind ik deze drie werelden interessant:

- Het wereldse leven
- De wereld van de symbolen
- De wereld van het universele niet-iets

Het zijn werelden van perceptie en van ervaring. Elk van die werelden representeert een bepaalde kijk. In essentie zijn ze één. Wat er op ons spirituele pad gebeurt, is dat we vanuit het werelds leven, de wereld van verlangen (willen) doordringen tot de ultieme dimensie, het niet-iets. Op ons pad van introspectie laten we de wereld van het aangeleerde over de uiterlijke verschijnselen achter ons, we verzaken de wereld en oefenen geduld (gelatenheid) teneinde een glimp van die onbegrensde ruimte op te vangen. Op grond van die ervaring(en) van dit niet-iets leren we de werkelijkheid van de wereld van aangeleerde woorden, van veelal aangeleerd denken opnieuw kennen en waarderen, letterlijk en figuurlijk.

Het is de verschuiving, vanuit een wereld waarin alles wordt benoemd en een naam heeft, naar een universele dimensie waarop begrippen, namen en woorden niet van toepassing zijn. In die dimensie ook maar iets benoemen, is als het slaan van een spijker in een open ruimte. Er is geen houvast, geen begin, geen einde. Het is om die reden dat de koan van Dogen Zenji zo veelzeggend en betekenisvol. Het is de laatste koan in de Denkoroku, het 52 koans tellende manuscript van Keizan Jōkin (1268–1325) met anekdotes van 52 leraren vanaf de Boeddha (ca 450 vChr) tot en met Dogen Zenji (1200-1253).

De koan gaat als volgt

Kwestie 52. Eihei Dogen (1200 - 1253)

De eenenvijftigste Patriarch was Priester Eihei Dogen. Hij studeerde bij Priester Tiantong Rujing. Op een dag, tijdens de late avond zazen, sprak Rujing tot de monniken: 'De beoefening van Zen is het wegvallen van lichaam en geest.' Toen de Meester dit hoorde, was hij plotseling volkomen ontwaakt. Hij ging direct naar de kamer van de abt en offerde wierook.

Rujing vroeg hem: 'Waarom offer je wierook?'

De Meester antwoordde: 'Lichaam en geest zijn weggevallen.'

Rujing sprak: 'Lichaam en geest zijn weggevallen, weggevallen lichaam en geest.'

De Meester sprak: 'Dit is slechts tijdelijk, u moet me niet zonder reden bekrachtigen.'

Rujing antwoordde: 'Ik bekrachtig je niet zonder reden.'

De Meester vroeg: 'Waarom bekrachtigt u me niet zonder reden?'

Rujing sprak: 'Lichaam en geest zijn weggevallen.'

De Meester boog. Rujing sprak: 'Zelfs wegvallen is weggevallen.'

Daarop zei Rujings *jisha* (zijn vaste assistent) Huangping uit Fuzhou 'Het is geen kleinigheid om deze staat te ervaren.'

Rujing sprak: 'Hoeveel studenten hebben dit gezien? Bevrijd, mild en vredig, en de donder brult.'

Tot zover de koan. Wat 'zag' Dogen in het moment van het 'wegvallen van lichaam en geest'? Wat was zijn realisatie? En waarom zei Rujing 'Zelfs wegvallen, is weggevallen'? Je zou kunnen zeggen dat in het moment van absolute klaarheid de werkelijkheid zich ontvouwde. Begrippen, concepten, oordelen, doelen, gisteren, vandaag en morgen, al dat 'viel' weg. Weg vallen, verwijst naar oplossen, als wierook in de open lucht. Weg vallen, verwijst naar het wegtrekken van de sluier voor de ogen. Al wat zich ontvouwt, ontvouwt zich in de geest. Het is het geschoolde, alledaagse bewustzijn dat verschijnselen een naam geeft. Alles krijgt een naam. Zo ontstaan begrippen, concepten, oordelen en misvattingen. Ons bewustzijn is ermee gevuld en overladen. Het bewustzijn is zo vol dat het de klaarheid van de geest weg neemt. De Dalai Lama noemt het 'bezoedeling van de geest'. Om die klaarheid te 'herstellen' is het nodig dat alles weg valt, al is het maar voor een ogenblik. Wanneer dat gebeurt, herinneren we ons de werkelijkheid, hier en nu. En dat die werkelijkheid er in feite altijd al was. En zal zijn.

Vandaar Rujings finale opmerking: 'Zelfs wegvallen is weggevallen'. Wat verwijst naar: om te beginnen was het er allemaal al, er was niet iets dat kon wegvallen, ik zag het alleen niet.

Zen is dit: Weer gaan zien, met authentieke ogen, met de ogen van de ruimte. Een essentieel punt hierbij is: de werkelijkheid hier en nu ten volle ervaren, betekent niet dat de wereld waarin we leven, met alles erop en eraan, er minder toe doet! *Integendeel!* Op dit pad gaan we ons opnieuw de samenhang zien en de onlosmakelijke verbondenheid van en tussen alle dingen herinneren, opnieuw ver-innerlijken. We gaan zien dat de verschijnselen directe manifestatie zijn van die werkelijkheid, van dat Licht, we gaan zien dat we zelf de wereld inkleuren met onze gedachten en emoties en, dat vooral, dat onze verantwoordelijkheid daarvoor groot is. Heel groot.

Gassho, alle goeds, Ben Roshi

(ps. op de wereld van symbolen kom ik nog terug!)

Retraites Abdijhoeve 2025

In 2025 verzorgt Ben Roshi een drietal retraites in de Abdijhoeve, Doetinchem. De titel ervan zal zijn:

Zen, wandelen in het Licht van de eeuwigheid

Als begeleidende tekst:

Ons weerbarstige wereldse leven speelt zich af in een oceaan van Licht, het Licht van de eeuwigheid. We kunnen ons daarvoor openstellen en ervaren dat we altijd wandelen in dat Licht, hier en nu, 24/7. Het is de verduistering van de geest die we zelf teweeg brengen, die ons daarin hindert. In de Zenpraktijk leren we om, wat in ons opkomt, gewoon te 'laten' en de geest te 'ontledigen'. Dit is wat in Bijbelse termen 'armoede van geest' heet en wat het bestaan letterlijk in het oorspronkelijke Licht zet. Dit ervaren én er naar (leren) leven is onze praktijk. In deze Zendagen gaan we dit praktiseren en aan de hand van de eigen ervaring verkennen.

De data in 2025 zijn

- 6-9 mei (4-daagse)
- 23-27 juni (5-daagse)
- 30 september-3 oktober 4-daagse)

Zie ook

[Abdijretraites-Programma-2025.pdf](#)