

Nieuwsbrief december 2025 info@zenmeditation.eu www.zenmeditation.eu**Drie psychologische elementen in Zen**

Zentraining staat voor een geestelijk transformatie of openbaringsproces waarin enkele mentale aspecten moeilijk kunnen worden genegeerd. In deze december 2025 nieuwsbrief wil ik enkele citaten uit mijn boek Zen – met lege handen plaatsen. Ze hebben betrekking op een drietal psychologische aspecten in Zen.

Twijfel

Zen trekt zich niets aan van aannames, ideeën en vooronderstellingen. Enkel de ervaring van de natuurlijke, oorspronkelijke natuur, de tegenwoordigheid van geest telt. In het proces naar het moment waarin dat wordt ervaren, probeert het ego zichzelf uit alle macht 'in leven' te houden, het eigen bestaan te rechtvaardigen, gelijk te hebben, inzichten te weerleggen, kortom alles uit de kast te trekken om te overleven. Niet zonder reden nemen zentrainingen in kloosters al gauw 10-15 jaar in beslag en in de lekenpraktijk zelfs 20-25 jaar. De zenleraar begeleidt dit proces en blijft met eindeloos geduld steeds weer het matje onder de voeten van de cursist wegtrekken zodat deze telkens met andere gezichtspunt kan kennismaken. De training holt elke vermeende zekerheid uit, breekt elke brug af, geen strohalm blijft over. Lichaam en geest moeten vallen. Het is niet dit, het is niet dat. Wat is het? Niets voldoet, behalve de een-vuldige, onverdeelde manifestatie van de Boeddha-geest, de eigen natuurlijke geest. Het proces naar dat moment toe is niet zelden ongemeen frustrerend. Menige cursist kent momenten van pure wanhoop en periodes van dorheid

en onvruchtbaarheid. Sommigen onderbreken de zen training zelfs om die reden. Maar zen geeft geen krimp. Het gedijt zelfs bij breekbaarheid, twijfel. Twijfel is een vruchtbare voedingsbodem voor het zen-zaadje dat geplant is.

Twijfel uit zich in ontreddering, onmacht en frustratie. Elke leraar kent die momenten uit de eigen trainingsperiode. Juist daardoor kunnen ze hun cursisten helpen in hun twijfel en moedigen ze hen aan die twijfel toe te laten en binnen te gaan en helemaal op zich te laten inwerken. Maurice Knegt *Roshi* vertelt dat zijn mentor Genpo Roshi hem aanmoedigde op momenten waarop hij terugdeinsde: 'Ik zou er zelf niet zijn opgekomen de twijfel in mijn leven toe te laten en te laten groeien als een druppel inkt op een stuk vloeipapier. (...) Mijn mentor nodigde mij uit verder te gaan in een slopende twijfel en wanhoop en hielp mij daarmee een grens te passeren die ik op eigen kracht nooit had durven en willen nemen.'

Vertrouwen

Zeker op een zenweg die mij vraagt terug te treden, mijzelf te laten gaan, ja, vrijwillig mijzelf te verliezen, wordt vertrouwen gevraagd. Groot vertrouwen. Klein vertrouwen kent wantrouwen. De zenpraktijk helpt ons de neiging tot weerstand tegen de natuurlijke loop van het bestaan los te laten en onze vergankelijkheid en niet-iets-zijn te omarmen. Ons vasthouden aan een identiteit vervaagt. Hoe meer we achterlaten, des te meer we leren te vertrouwen en des te dieper de waardering wordt die we voor dit wonder, dat we bestaan noemen, gaan opbrengen. Vanuit groot vertrouwen overwinnen we weerstanden, laten we het leven toe, ja, nodigen we het leven uit om de idee van een 'ik' te verlaten en vloeibaar te laten zijn. Energie die zo lang enkel vanuit en voor eigenbelang werd aangewend, kan aldus worden 'terug gegeven' en worden aangewend voor algemeen belang.

Vastberadenheid

Het Zenpad wordt niet zelden begonnen vanuit een egoïstisch motief: 'Ik wil iets, ik zoek iets.' Maar gaandeweg gaat het daaronder liggende motief waarom ik een spirituele praktijk wil, spelen. Zoek ik geluk, vlucht ik voor een moeilijke situatie? Ben ik misschien bang voor het leven, voor mezelf? Die vragen kunnen in het zelfonderzoek niet ontweken worden. Het Zenpad leidt je niet voor niets, door jezelf heen, naar de kern van je eigen bestaan, en zo kent de weg steeds weer momenten waarin je ware intentie getoetst wordt. Dat kan flink afschrikken. De zenpraktijk test je dan ook steeds weer op je vastberadenheid en volharding. De wil tot uithouden. Talrijk zijn de verhalen over de wanhoop en ontberingen die zenmeesters op hun weg ondergingen, de vele koans getuigen daarvan. In sesshins word je aan het eind van elke dag door het voorlezen van de volgende tekst aan je voornemen herinnerd:

Met groot respect wil ik u allen hieraan herinneren:

De kwestie van leven-en-dood is van het allergrootste belang

Uw tijd vervliegt en de mogelijkheid wordt u ontnomen

Laat ons ontwaken, ontwaken

Verspil uw leven niet.

Zenmeesters zien het leven in bewustzijnsvernauwing en verkramping als leven in een brandend huis. 'Wie wil er nu in een brandend huis wonen?' vragen ze hun cursisten. Er kan maar één ware intentie zijn: als een haas de uitgang zoeken. Dit besef en die gedrevenheid en motivatie worden in de zentraining ook gevraagd. Vergooi je leven niet, gebruik de tijd die je in dit bestaan gegeven is. Je weet niet hoeveel tijd je ter beschikking hebt. Wees zuinig op elke seconde; elk moment immers kan ontwaken doorbreken.

Voor nu, veel dank voor ons contact in dit jaar en naar ik hoop krijgt het in 2026 een vervolg. Draag zorg voor de dag, voor wat de tijd je brengt.

Gassho, Ben Roshi

(uit: Zen | Met lege handen)

*

Retraites in Abdijhoeve 2026

Zenretraites | Ons leven als spiritueel Pad

Roshi Ben: 'De Abdijhoeve is me zeer dierbaar. Op die mooie locatie gaan we in de Zenretraites uit van ons leven, precies zoals we het leiden, als zijnde een spirituele praktijk. Waar we gaan, daar is ons Pad. In alles wat we ervaren, doen en denken, kunnen we het alomvattende Licht ervaren waarin alles verschijnt en waarvan niets en niemand is uitgesloten. Ik zie er naar uit je te verwelkomen.'

- ma 4 t/m do 7 mei
- do 16 t/m zo 19 juli
- di 12 t/m vrij 15 oktober

Zie voor informatie en aanmelding <https://abdijhoeve-betlehem.nl/events/>