

Nieuwsbrief maart 2026

✉ info@zenmeditation.eu

🌐 www.zenmeditation.eu

Beste cursist(e), relatie,

'We bevolken met z'n allen en met alle leven een piepkleine blauwe planeet in een universum met een onvoorstelbare omvang - twee triljoen sterrenstelsels met ELK miljarden sterren en planeten in wat we tot dusver kunnen zien, het zgn. waarneembare universum. Wat daarachter ligt weten we niet, omdat het licht van die stelsels ons nog niet heeft bereikt (cq kan bereiken), waarschijnlijk ontelbaar meer stelsels. Laten we alsjeblieft enige bescheidenheid tonen. Laten we beseffen dat we de directe expressie daarvan zijn. In ons is het vermogen ontstaan dat het universum vragen over zichzelf is gaan stellen. Hoe bijzonder, hoe uniek! In deze wereld conflicten veroorzaken door te wijzen op de verschillen tussen mensen en culturen, wijzen naar huidskleur, religie en status is gezien onze ware aard absurd. Laten we dit bestaan oprecht waarderen door elke handeling, elke gedachte te wijden aan het unieke en ten dienste ervan. Ons is de mystieke taak toebedeeld hoeders te zijn van deze planeet, met al haar unieke leven, natuur en grondstoffen. Laten we ons ervoor inzetten om daar naar vermogen recht aan te doen.'

Deze passage schreef ik onlangs op de website van zenmeditation.eu. Ze zijn me uit het hart gegrepen. Boeddhisme heet 'scholing van het bewustzijn' te zijn. Op een zeker moment vroeg ik me af, 'Maar wat is bewustzijn eigenlijk?'

Gaandeweg de Zentraining was een aantal zaken verhelderd: er is niet iets buiten 'dit', dit ene moment dat onbegrensd is, de bron van Licht waarin alles verschijnt: de aarde, alle leven, de sterren, de maan en de zon. De bron van leven én van dood.

Het bewustzijn zag ik als een geschenk, een uniek vermogen, een functie van dat oneindige Licht, het Licht dat in zovele religies in deze wereld een naam heeft gekregen (God, Allah, Atman etc) en wordt aanbeden.

Maar ik werd ook nieuwsgierig naar het hoe en wat van ons bewustzijn, dat de mens zo eigen is, dat de mens in staat stelt zich in een tijdelijk lichaam bewust te zijn van het eigen bestaan en tegelijkertijd bewust van dat leven op een kleine planeet in een onbegrensd, oneindig groot universum, een ruimte die ons en daarmee het bewustzijn heeft gevormd.

In feite is het boeddhisme erop gebaseerd. Het is zoals in de eerste koan van de Denkoroku koanreeks (52 koans, samengesteld door Keizan Zenji) wordt beschreven:

Shakyamuni Boeddha ontwaakte toen hij de ochtendster zag, en zei 'Ik, de hele aarde en alle wezens zijn tegelijkertijd tot aanwezigheid ontwaakt.'

Al een lange tijd raadpleeg ik tal van bronnen over abiogenese, de oorsprong van leven. Bewustzijn ontstond. In een langdurig complex evolutionair proces en het ontstond voor zover we weten alleen op deze kleine blauwe aardbol vanwaar we onszelf kunnen waarnemen én in de oneindige ruimte kunnen kijken. We kijken letterlijk met de blik van de ruimte *in* die ruimte. Alle materie, inclusief ons lichaam, is samengesteld uit atomen en daarbinnen weer kleine delen tot quarks aan toe en alles is constant in beweging. Alle levende organismen en niet-levende objecten op aarde bestaan uit biljoenen atomen. Het is het universum zelf dat zorgt voor geboorte, leven en dood, voor verandering, voor transformatie, voor evolutie. Het bewustzijn daarvan zelf vertelt ons één feit dat van levensbelang is: wij *zijn* onze omgeving.

Bewustzijn kon nergens anders dan op deze planeet ontstaan, in een miljarden jaren durend proces en in directe samenhang en afhankelijkheid met de omgeving, de specifieke plek in de ruimte, de afstand tot de zon en de maan, de impact van meteorieten, afkoeling, ontstaan van oceanen, de prebiotische soep met de eerste basismoleculen, etc.

Bewustzijn ontwikkelde zich zoals het menselijk ras zich als een specifieke diersoort ontwikkelde en over de aarde verspreidde. Bewustzijn staat niet los van de fenomenen, van de dingen die waarnemen of ervaren. *Wij zijn per definitie* alles wat in het Licht van het bewustzijn verschijnt en waarmee we in aanraking komen, er is in die zin geen binnen en buiten.

En dat sluit naadloos aan bij de levensbeschouwing die het boeddhisme is, bij de levenspraktijk van Zen. Het Hart Soetra: Vorm is openheid, openheid is vorm.

Wat Zen beoogt, is dat we dat voldongen gegeven ten volle ervaren, namelijk dat we ten diepste alles in deze levenssituatie *zijn, van nabij tot oneindig ver weg*. Dat we truc die we met onszelf in ons eigen bewustzijn spelen – de truc van 'ik en de buitenwereld' – leren omzeilen en doorzien cq laten vallen en terstond ervaren wat 'dit' is.

Hoeveel mensen weten dat de mooie blauwe lucht in wezen de onbegrensde ruimte is die we in de kern zijn. Meer dan ooit schouw ik de maan, de sterren en telkens weer besef ik: 'In ons is het universum tot bewustzijn gekomen'. Hoe bijzonder is dat!

Gassho, Ben Roshi

*

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/>
