

Mei 2022



zenboek.site

# Magazine De Kattexse kluis

## TEISHO

In mei leggen  
alle vogels een ei.  
Maar wie was er nou  
eerder, ik of hij

**NIEUWE  
PODCAST**



**KENSHO**

**KOAN**

# HET WORD NOOIT MEER HET ZELFDE

## Hout dient het vuur.

Leven bestaat uit passie, leven is passie, proeven, horen, zien, voelen, ruiken, Leven is brandend verlangen vlammeende hartstocht, verzengende liefde.

Dit is het noodlot van de mens.

Als je dit beseft, zie je dat er geen ontsnappen aan je noodlot is. Het enige wat je te doen staat is in overeenstemming met je noodlot te komen.

Zorg dat je positie in overeenstemming is, je bent voedsel voor het boeddhaschap van het totale universum. Wat is je positie in overeenstemming brengen? De eerste stap daarvoor is Inzicht. Inzien waar afzonderlijke zaken hun recht aan ontleen. Inzien waar jij je leven en je recht aan ontleent.

Is een vlam lid van het vuur?

Is een golf lid van de zee? Een wolk lid van de hemel?

Een boom lid van het bos?

Wie heeft Siddhartha Inka gegeven, zijn verlichting bevestigt?

Er was niet meer dan één getuige, de aarde, en later erkenning door zijn vrienden.

Shidhartha ontleende zijn rechtloze recht aan bekering, aan het inzicht dat in de buitenwereld geen oplossing te vinden was. Siddhartha keerde zich naar binnen, om zich zelf te verliezen in de eenheid van het bestaan.

Zo is het mogelijk om in overeenstemming met je positie te komen.

Zo kun je vol passie en vuur je hart volgen je nootlot omarmen. Simpel weg alleen maar "DOEN" geen voor of tegen, geen keuze, alleen maar het volgen van de roeping van je hart.  
En de aarde is je getuige.



## Colofon

De Kattukse kluis is een gratis magazine Van de Daruma Shu

## Redactie



Ton Daiken Akveld  
Distributie/Redigeren Column



Zeshin van der Plas  
Column/artikelen

## INHOUD

Voorwoord	1
Kensho	2
Teisho	3
" "	4
" "	5
Koan en zo	5
Bericht uit de Kattukse kluis	7

## CONTACT

info@zenboek.site  
Website  
zenboek.nl

Zeshin was vroeger dom  
Dat heet nu dyslectisch.  
Dus mocht u taalvouten  
tegen komen dan weet u  
waarom.



## KENSHO, EEN SPRANKELENDE GEEST

Waarom ik nog schrijf?

Ik schaam mij diep om dat mijn schrijfsels vaak als belerend over komen, ik ben niet echt een schrijver en vaak denk ik waarom nog, ik maak een karikatuur van mijzelf.

Dit onder het mom van 'spreek voor jezelf en niet voor een ander'.

(Onder het mom van? Zou mom van 'mombakkes' komen? Dan is het een mooie uitdrukking en betekent zoveel als 'Achter het masker')

Maar 'any way', telkens vind ik mijzelf weer voor mijn P.C. vanuit de wens op dai-kensho.

Kensho is in het zenboeddhisme het zien van de eigen ware aard die gepaard gaat met een eenheidservaring. Dai kensho is de eenwording met je eigen aard die je verlichting zou kunnen noemen.

En omdat mijn verlichting samenvalt met jou verlichting zit ik weer voor mijn P.C.

Hoewel, 'binnen kensho kan er geen sprake zijn van jou en mij, dus ik heb geen idee wie of wat er voor die P.C zit'.

Als er geen sprake is van jou of mij, van de één of de ander? Wat is er dan wel?

Wat wij horen en zien is de realiteit, maar wat nu reëel is, is morgen geen waarheid meer .

Wie heeft bedacht dat 1+1 twee is, we nemen het als vaststaand feit aan.

De oorlog in Ukraine is een gruwelijk vast staand feit maar voor hoelang?

Wie heeft de Nachtwacht verzonnen?

Alles komt voort uit geest, alles wat wij realiteit noemen is bedacht, geconstrueerd, het is geen vaststaand feit en is onderhevig aan ontstaan en vergaan, aan een begin en eind.

Zelfs god is hieraan onderhevig ' In den beginne schiep god de hemel en aarde', Genesis 1:1-25.

Het hele boeddhisme is verzonnen, maar al deze verzinsels kunnen wel naar de waarheid wijzen.

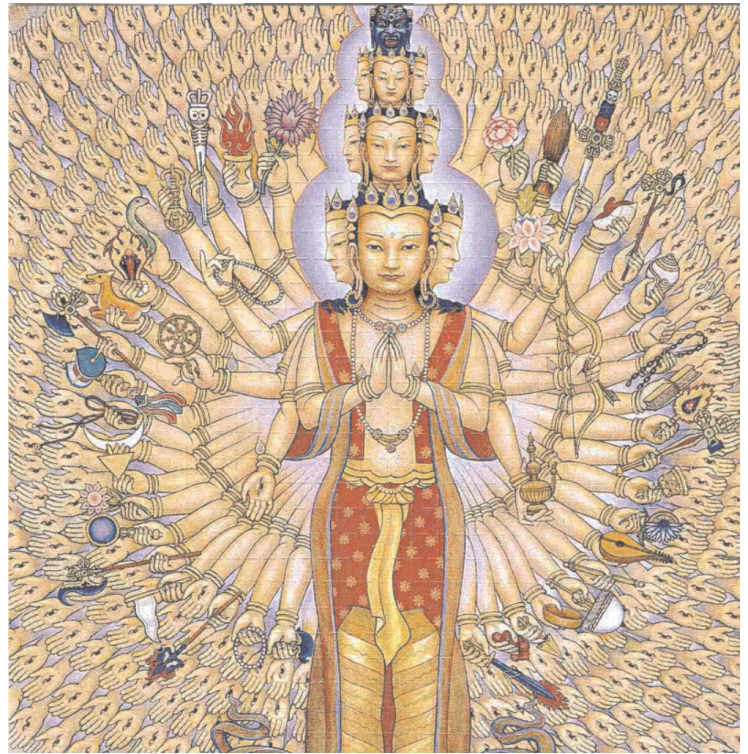
Die waarheid ligt achter wat wij realiteit noemen, wij projecteren de hele realiteit op de tijdsspanne tussen leven en dood.

We beperken ons daarmee tot een tijdsspanne van om en de nabij 80 jaar.

Vraag aan een tachtigjarige hoe oud hij of zij zich voelt, hoe krakkemikkig zijn of haar lijf ook is ze voelen zich meestal jonger, of onbestendig.

Ik heb al vaker mijn grafschrift aangehaald, ik voeg er nu aan toe:

'Huil niet om mij' als je mij zoekt, zoek dan tegenwoordigheid van geest en zie dat je mij ontmoet in een ieder die je tegen komt.



Mijn aanwijzingen zijn chaotisch, ik spring van de hak<sup>2</sup> op de tak, maar dan wel in de zelfde boom. Misschien ben je me even kwijt maar vaak dan zie je me weer.

Avalokitesvara, of in het Japans 'Kannon sama' word vaak afgebeeld met 11 Boeddhoofden en duizend armen ze word de moeder van mededogen genoemd. Ik zelf plaats haar als de totale wereld buiten mijzelf. Ze reikt met haar duizenden handen mij alles aan voor mijn bestaan.

Duizenden handen die sokken brijen, auto's maken, brood bakken, water in de kraan doen, elektriciteit in mijn stopcontacten stopt, ze doet het allemaal voor mij. Kannon sama verzorgd mij en geeft mij alles om tot boeddhaschap te komen.

En wat doe ik?

Ach ik schrijf een nieuwsbrief voor jou, op die manier ben ik met je verbonden en ik hoop dat je je boeddhaschap realiseert, dat je een boeddha word. De voorwaarde daar voor is je afgescheidenheid of je buiten gesloten voelen los te laten. Boeddhaschap gaat over jezelf vergeten, zonder anderen heb je geen bestaansrecht.

Wie breid je sokken?

Wie maakt je auto?

Wie bakt je brood?

Wie stopt elektriciteit in je stopcontact?

Wie stopt er water in je kraan?

Dat word allemaal voor jou gedaan om je helpen te

<sup>2</sup> Hak is een haakse tak (vogels die van hak naar tak springen)

ontdekken dat je een boeddha bent

Vraag je eens af: 'waar was deze hele wereld voor je geboorte?

Waar was het hele universum voor je geboorte?

Bij je geboorte kreeg je dit hele samsara, deze carrousel van waanzin, dit hele universum in je schoot geworpen. Inclusief haar geschiedenis met zijn heden, verleden en toekomst.

Zonder jou is het er niet, jij bent het die het ervaart, voelt, hoort, proeft, ruikt en ziet.

Je bent er volledig één mee en toch, je voelt je er niet één mee.

Als je roddelt, als je iemand uitscheld, als je iemand slaat, als je iemand in de kou laat staan, wie denk je dat je dat aan doet, de ander?

Waar waren al die anderen voor je geboorte?

Plotseling waren ze er allemaal, een leger van mededogen, zelfs de oorlog is er om je aan te sporen om je boeddhaschap, de eenheid van alles te ontdekken.

Alles is er om je afgescheidenheid te doorzien, je bent van nature al een boeddha, elk mens is een boeddha.

En al deze boeddha's buiten jezelf vormen de moeder van mededogen die je alles aanreikt voor je bestaan, dus:

"Huil niet om mij' als je mij zoekt, zoek dan helderheid van geest en zie dat je mij ontmoet in een ieder die je tegen komt".

Als je jezelf, je afgescheidenheid vergeet ontmoet je jezelf in een ieder die je tegen komt.

Hoe zou je niet van hen kunnen houden.

Hoe zou je ze niet kunnen vergeven en omarmen, zelfs als hun klungeligheid je verwond, ze zijn je allen eigen.

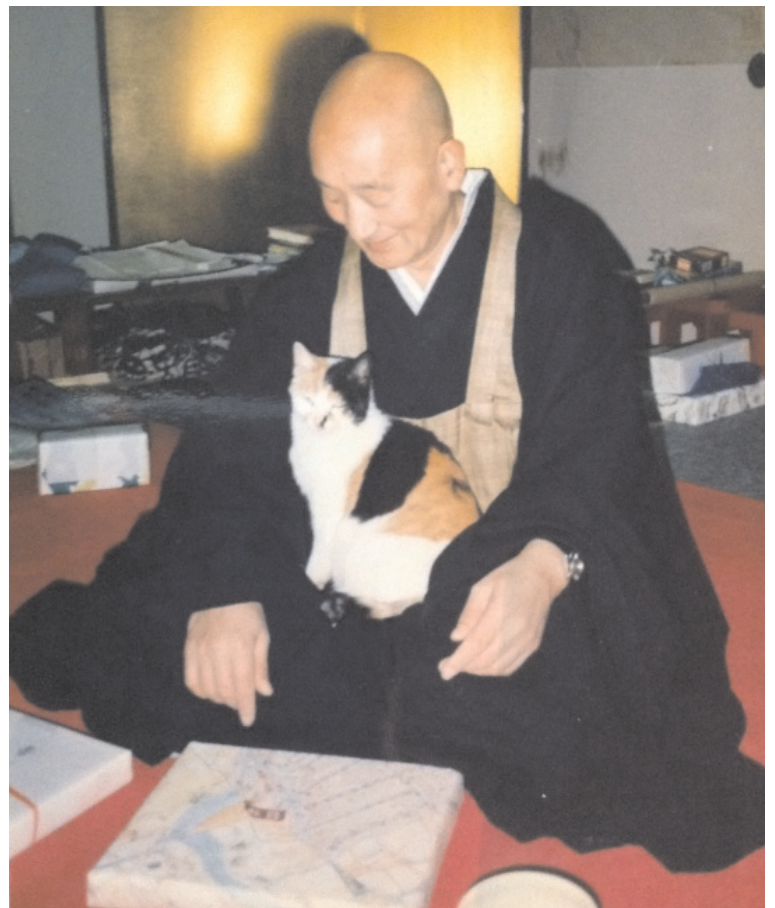
### GEVANGENIS

Op deze wereld loopt iemand naar mij  
en lacht mij toe  
ergens op de wereld sterft iemand op de hei  
tranen van verdriet om hem  
De wereld is zo moe

Moe en ontdaan  
ergens op straat kijkt iemand mij aan  
met ogen van mij  
zie ik mijzelf staan  
Ik in hem

Ergens op de wereld huilt een vrouw  
wat doen wij elkaar aan  
mijn kind heeft geen stem  
van verdriet om hem  
die niet stierf om haat op te wekken  
maar de wereld toe te dekken  
in een deken van troost  
voor zijn broers Kain en Abel  
waar ik één mee ben

Op deze wereld loopt ieder met mij mee  
wat ik ook doe.



Teisho door Harada Tangen Roshi,  
sesshin 2 mei 1991

Als je van start gaat met het doel het te volbrengen, dan volbreng je het.

Als je van start gaat zonder het doel het te volbrengen, dan zul je het niet volbrengen.

Als van start gaat zonder jezelf een doel te stellen, dan komt dit voort uit gebrek aan motivatie om dit te doen. Niet kunnen kan niet.

De eenheid, de realiteit is lijnrecht vooruit.

De perfecte eerlijke waarheid?

Niet kunnen kan niet.

Ik doe dit, ik ga dat doen.

Je blijft met je "IK" rond sjouwen, je bent er zo aan gehecht.

Je veronderstelt dat dit "IK" er is, maar het lijkt er alleen maar te zijn.

Vanaf het aller eerste begin is er geen bestaansruimte voor dit "IK".

Als "IK"....., als er een besef van dit "IK" gehecht is aan dat wat je nu hoort (leest) dan hoor je niet wat er werkelijk gezegd wordt (en lees je niet wat er staat).

Van het begin af aan "Leegheid", leegheid is niet vast te houden.

Dat wat je als leegheid kent is vol, vol van mogelijkheden, een compleet potentieel.

Leeg, niets met je mee brengend, grote leegheid is voldoende.

Wat je doet is....., je werkt van uit een verkeerd inzicht, je werkt constant vanuit de verkeerde impressies.

Je werkt vanuit de gedachte dat dit of dat van "IK MIJ of MIJN" zou zijn. .



En omdat je dit nu hoort of leest zul je een besluit moeten nemen, een onherroepelijk voor eens en altijd beslissing.

Om wille van iedereen en om wille van degene die denkt “IK BEN”

Als we de werkelijke Dharma ontmoeten verlaten we onze wereldlijke gewoonten en ontvangen en accepteren de werkelijke Dharma.

De werkelijke Dharma is wat Sakjamuni Boeddha ons helder voor ogen houdt:

“ALLE WEZENS ZIJN BOEDDHA, MET BOEDDHAWIJSHEID EN BOEDDHA-DEUGD”

Hij garandeerde dit ons en liet het zien door zijn directe ervaring.

De leraren die zijn leer volgen ervaren dit ook zij ervaren direct deze zelfde waarheid, zoals water van het ene in het andere kopje overgegoten wordt.

Maar als je dit overdenkt en er over gaat filosoferen dan zit je er ten alle tijden naast, dan kijk je er overheen.

DIT, NU daar kijk je dan overheen, je kijkt de verkeerde kant op. We doen in de sutra's de gelofte wanneer we de werkelijke Dharma horen er geen twijfel meer mogelijk is.

Ik twijfel niet, er is geen twijfel.

Maar iedereen heeft momenten waar in je denkt “Ik twijfel niet aan wat je zegt, maar iemand zo als ik, ik bedoel dat kan ik niet geloven dat ook ik verlichting zou kunnen bereiken, dat iets ook voor mij geldt”.

Ik kan niet geloven dat ik zo als ik hier zit, zo als ik nu ben dat dit Boeddha is.

Iedereen gebruikt vaak dit excuus voor zichzelf.

Dit gedrag komt voort uit een soort intelligente vraagstelling.

Maar intelligent vanuit een bekrompen invalshoek, intelligent op een manier van vertouwen in je eigen onfeilbaar oordeel vermogen.

Een oordeel van uit je eigen kleine ervaringen.

In dit leven haal ik het niet.

Klinkt dit bekend in je oren?

Zie je jezelf deze uitvluchten maken?

Met dit excuus hou je dingen achter je tracht iets te beschermen.

Vraag je zelf eens af “hou ik iets achter?”

Niet wetend wat je werkelijk aan het doen bent tracht je van deze dreiging weg te komen.

Misschien geloof je niet werkelijk dat er nog iets anders is.

Maar.....waar ben je dan nu mee bezig?

“Je kunt je niet permitteren om te twijfelen”.

Hou niets achter als je hier me bezig bent.

Dit ene totaal doen, dit alleen dit ene doen.

Alles wordt helder verklaart in de “Hotsu gan mon sutra” die we voor de teisho reciteren.

Ik beloof dat ik samen met alle levende wezens ....

Ik,.... en alle levende wezens, niemand hier van uitgesloten.

Niemand die daar buiten valt, voor altijd samen met

alle levende wezens.

Ik beloof dat ik samen met alle levende wezens in dit leven en in de levens die nog komen, instaat zal zijn de werkelijke Dharma zal horen. maar dan de volgende zin.

De Dharma onpeilbaar diep, en zo subtiel als een dauwdruppel, is nauwelijks te doorgronden al zou je miljoenen eeuwen de tijd hebben.

Het is geen gemakkelijke opgave die je lichtzinnig moet opvatten, maar je zal een ontmoeting met de Dharma hebben.

Je gelofte moet vastberaden zijn.

En denk niet dat het toevallig is, toeval bestaat niet.

Het komt ook niet door een toevallige karmische omstandigheid.

Ik beloof dat ik samen met alle wezens in dit leven en alle levens die nog komen in staat zal zijn de ware Dharma te horen.

De Dharma onpeilbaar diep en zo subtiel als een dauwdruppel, is nauwelijks te doorgronden al zou je miljoenen eeuwen de tijd hebben.

Diep, ondoorgrondelijk, ondoorgrondelijk, alles omvattend, niets of niemand buiten gesloten.

Er is iets dat deze woorden ontoegankelijk maakt, het kleine intellect kan er geen touw aan vast knopen. Maar dat wat je zoekt is hier nu aanwezig en nergens anders.

De Dharma onpeilbaar diep en subtiel als een dauwdruppel, niet te vergelijken, alles omvattend, eeuwig.

Bij de Ingang van de tempel staat een stenen zuil waar op staat “FUKUOZAN BUKKOKU-JI”.

Er omheen is alles geasfalteerd, en door het asfalt is een klein bosje narcissen heen gebroken. Asfalt sterk als beton waar je met een hamer nog geen deuk in slaat en waar een kleine schattig narcis dwars door heen breekt. Waar haal je de kracht vandaan? Ik kon het niet helpen maar toen ik dat bloemetje zag moest ik huilen, waar haal het die onmogelijke kracht vandaan?

Dwars door het asfalt, de blaadjes ontvouwde zich voorzichtig zodra ze door het asfalt waren, alsof ze verlegen waren.

Maar ze gaven niet toe aan de barrière die het asfalt opwierp, ze gaven aan geen enkel obstakel toe.

Ze barsten er dwars doorheen en strekte zich uit.

Ik was het die door dit asfalt heen brak.

Waar kwam deze kracht vandaan?

De kracht en het doorzettingsvermogen van dit kleine tere bloemetje, waar komt dat vandaan?

Wat is deze kracht?

Zeggen ze ik kan het niet?

Geeft zo'n bloemetje zich maar ten dele?

Zegt zo'n bloemetje

“Ik kan het niet!”.

Heeft het een discriminerend vermogen of bewustzijn?  
Een narcis ontvangt gehoorzaam alles wat er te ontvangen is.

Je hebt dit al eens eerder gehoord.

Hier ben ik, ik leef en reken op je, ik accepteer je vriendschap maar ik kan je geen garanties geven voor mijn gedrag als het moeilijk word.

Hoe zou je dit anders kunnen omschrijven dan als geprikkeld. Prikkelbaarheid is:

"Tot hier en niet verder, tot zo ver kan ik en verder niet".

Je hoeft niet prikkelbaar te zijn, prikkelbaarheid zit niet in je natuur.

Daiun Roshi zei altijd:

"De aarde is een klein smerig snoepje, maar er is meer dan de aarde".

Het onmetelijke universum wat je ontvangt, hier nu op dit moment.

Een narcis discrimineert niet, heeft geen theorieën over de wereld en vertrouwd niet op zelf gefabriceerde theorieën. Een narcis houdt niets achter en geeft zich totaal.

Grijp je nou niet vast aan begrippen zo als onmetelijk of oneindig.

Je begrippen over oneindigheid of onmetelijkheid meet je altijd af aan zaken die volgens jou niet onmetelijk of oneindig zijn.

Zo veel meer....., in dit leven, en alle levens van af nu, in dit, en alle levens van nu af aan.

Maar het is niet zo iets als kijken of wachten op iets wat komen gaat, zo iets als een "Nieuwe tijd"

ALLEEN MAAR DIT.

Dit leven....., beginloos, verleden....., beginloos begin.

Deze narcis, die zo nobel en egoloos in de zon staat te stralen moeten we eren en respecteren.

Ik heb aan iemand gevraagd om er foto's van te maken en ik heb iedereen die hier traint een foto gegeven.



OP DE NIEUWE SITE <https://zenboek.site>

Staat weer een nieuwe podcast onder de titel 'WEERSCHIJN'

Je kunt eventuele vragen stellen via [info@zenboek](mailto:info@zenboek)



### KOAN ENZO

Een monnik die als kluizenaar op een berg leefde, werd door een 'zoeker naar waarheid' gevraagd, "Welke weg zal ik kiezen?"

"Wat een mooi weer," antwoordde de monnik.

'Ik vraag niet naar het weer, maar naar de Weg.'

"Als je het weer en je pad als twee afzonderlijke zaken ziet, is de weg onbereikbaar" antwoordde de meester.

Meester Kosen kalligrafeerde de woorden "Het eerste beginsel" Een leerling die er bij stond zei: "Nou, ik heb u wel wat beters zien maken". Kosen pakte een nieuw vel en begon op nieuw. De leerling zei: "Deze is nog slechter dan de eerste". Na talloze pogingen om het 'Eerste beginsel' te kalligraferen zei Meester Kosen "het ligt aan deze oude kwast zou je aan de hoofdmonnik voor mij een kwast willen vragen?" Zonder priemende ogen in zijn rug maakte meester Kosen snel een nieuwe kalligrafie. Toen de leerling met de kwast terug kwam keek hij naar Kossens laatste poging en riep verrukt:

"Een meesterwerk"

Later liet hij de kalligrafie door een timmerman in hout uitsnijden en boven de poort hangen.



*Zen meester  
Kosen*



## KOAN EN ZO

Joshu vroeg een monnik die voor het eerst in de tempel kwam,  
'Heb ik je hier ooit eerder gezien?'  
De monnik antwoordde: "Nee meneer,"  
'Neem dan een kopje thee,' zei Joshu.  
Hij wendde zich tot een andere monnik.  
'Heb ik je hier ooit eerder gezien?'  
Hij zei. "Ja meester, natuurlijk ik woon hier al 4 jaar".  
"Neem dan een kopje thee". Later vroeg de hoofdmonnik aan Joshu, "Waarom gaf u ze allebei thee ongeacht het antwoord op je vraag?"  
Hierop schreeuwde Joshu: "Hoofdmonnik, ben je er nog?"  
"Natuurlijk, meester!". "Neem dan een kopje thee".

## KOAN EN ZO

De monnik Doken kwam voor dokusan bij meester Nani mo chi en vroeg hem:

"In mei leggen alle vogels een ei daar komt het op aan,  
Maar wat was er eerder, het ei of de haan?"

Doken schaterde het uit en zei proestend: "Hanen leggen geen eieren".

Meester Nani mo chi brulde; 'hoe kun je hanen ontkennen terwijl je vanmiddag soba met ei hebt gegeten.'!

Hij kreeg te horen dat hij naar een ander klooster moest aan de andere kant van Japan  
Hij was erg van streek, omdat hij voelde dat deze reis maandenlang zijn studie zou onderbreken. Dus zei hij tegen zijn vriend:  
de gevorderde leerling Nani mo chi:  
"Vraag alsjeblieft toestemming om met me mee te gaan op reis. Er zijn zo veel dingen die ik niet weet ; als we samen reizen kunnen we overleggen op deze manier kan ik leren terwijl we reizen."  
'Goed,' zei Sogen.  
"Maar laat me je een vraag stellen: '  
Als je honger hebt, gaat dat over als ik rijst eet?  
Als je je teen stoot kan ik dan jou pijn dragen?  
Waarom zou ik mee gaan, ik kan niet voor je lachen, plassen, ademen, luisteren, ruiken.  
Wat zou ik je kunnen leren? Die koan kun je alleen zelf oplossen.

## KOAN EN ZO

Daruma liet zijn gewaad en etenskom na aan Huïke zijn gekozen opvolger;  
Deze traditie is tot nu nog steeds in zwang.  
Konin was de 5e Zen-patriarch. Op een dag kondigde

hij aan dat zijn opvolger gekozen zou worden uit diegene die het beste gedicht schreef die de leerstelling van de Daruma school uitdrukt.  
De hoofdmonnik van het klooster nam zijn penseel op en schreef:

Het lichaam is een Bodhi-boom  
De ziel een stralende spiegel:  
Poets hom op met niet aflatende studie  
Of stof zal het beeld dof maken.

De abt droeg hem op om het gedicht op de tuinmuur te schrijven en elke monnik moest het uit zijn hoofd leren. Geen enkele andere monnik durfde te concurreren met de hoofdmonnik.

Maar de analfabeet Huïeng die in de keuken werkte vroeg aan een monnik die het gedicht reciteerde; 'Wie heeft dat gedicht geschreven?'

De monnik antwoordde: 'Het is van de hoofdmonnik hij heeft het op de tuinmuur geschreven'.

Wat een onzin antwoordde Huïeng, zou je uit mijn naam mijn versje naast het zijne willen schrijven? De monnik zei: 'Zou je dat wel doen, het is een prachtig vers'. Doe maar op mijn verantwoording, zei huïeng>

Er is geen Bodhi boom;  
Ook geen glanzende spiegel.  
Van de beginne af aan is er alleen leegte  
Waar kan stof aan hechten?

Later die avond riep Konin Huïeng bij zich  
"Ik heb je gedicht gelezen," zei hij, "en heb je gekozen als mijn opvolger.

Hier: neem mijn mantel en mijn kom.

Maar de anderen zullen jaloers zijn, daarom wil ik dat je het klooster verlaat, terwijl de anderen nog slapen."

's Morgens hoorde de hoofdmonnik het nieuws, en onmiddellijk rende naar buiten en volgde het pad dat Huïeng was ingeslagen.

's Middags haalde hij hem in en probeerde zonder een woord te zeggen de mantel en de kom uit zijn handen te trekken.

Huïeng legde de mantel en de kom op een rots naast het pad.

"Het zijn niet meer dan symbolen, als je ze zo graag wilt hebben, neem ze maar mee".

Gretig pakte de hoofd monnik de mantel en kom, maar was niet in staat om ze op te tillen. ze waren zo zwaar als een berg geworden.

'Vergeef me,' zei hij ten slotte, 'ik wil die kom en mantel echt niet ze kunnen mij niets leren. Wil je me onderricht geven??"

Huïeng antwoordde: "Stop met de gedachte dat iets van jou of mij is. Vertel me waar ben je? Vertel me waar ga je heen, wat deed je gisteren en hoe zag je gezicht eruit voordat je ouders werden geboren? Als je dat weet zie je wat werkelijk van jou is. Al het andere verlies je en word je afgenomen "

# BERICHT UIT DE KATTEKSE KLUIS

## DE MISVATTING OMTRENT ZAZEN

Het begrip zazen word vaak meditatie of zenmeditatie genoemd, op zich is dat niet verkeerd omdat meditatie een verzamelnaam is voor veel technieken die met spiritualiteit, rust, ontspanning, gezondheid enz. hebben te maken.

Zo heb je:

'Transcendente meditatie. Kundalini meditatie Geleide meditatie. Slaap meditatie. Bodyscan meditatie. Vipassana meditatie. Zen meditatie. Kindermeditatie. Mindfulness meditatie'.

Dit zijn maar een paar meditatie technieken er zijn er veel meer.

Sommigen lijken op elkaar en anderen verschillen van elkaar als dag en nacht.

Ook zazen is te rangschikken onder meditatie.

Het is zo iets als iemand vraagt 'Heb je een auto?'

Als je zo'n ding bezit is vaak de volgende vraag 'wat voor auto?'

Bij zazen ligt de nadruk op een helder en alert niets doen, een niets doen van het ik (ego).

Tijdens zazen gebeurt er van alles, er zijn geluiden, geuren, gevoelens, gedachten, maar die hebben niets met de zen beoefenaar te maken.

Je bent niet je gevoelens, gedachten of geuren, die komen en gaan zoals wolken aan de hemel.

De blauwe hemels is constant wolken zijn er som wel en soms niet.

Tijdens zazen oefen je om je 'Ik' buiten beschouwing te laten.

Een hulpmiddel om zo ver te komen is het tellen van de ademhaling of werken met een koan.

De oorsprong van zen meditatie stoelt op het Boeddhisme zo als dat door Siddharta ontwikkelt is.

Het woord zen is afgeleid van het Hindi (India) 'Dyana' en heeft meerdere betekenissen:

'Aandacht, overweging, let op, acht, meditatie en schouwen'.

Dit begrip hebben de Chinezen vertaalt naar het karakter 'Chan' en de Japanners hebben dit exact overgenomen waarbij de uitspraak verbasterd is naar zen

Zazen doet men op een kussentje in de lotushouding, bij voorkeur in een groep.

De rug is gestrekt het hoofd iets naar voren gedraaid zodat de kin wordt ingetrokken.

De handen vormen ter hoogte van de navel een kosmische mudra, waarbij de vingers van de linkerhand op de vingers van de rechterhand gelegd worden.

De duimen raken elkaar licht.

De houding van de handen helpt vast te stellen hoe de geestelijke toestand is. Neigt men naar slaaperigheid, dan zakken de duimen naar beneden en los van elkaar.

Wanneer iemand zit te denken en tobben, dan gaan de duimen stijf tegen elkaar aan staan en komen wat omhoog.

Bij andere meditatie vormen liggen de handen vaak op de knieën.

Als je al een andere meditatievorm hebt beoefend is het vaak lastig om je over te geven aan de zazen techniek

omdat men in de veronderstelling is dat alle meditatie vormen gelijk zijn en het zelfde beogen.

Als je bij een zencentrum zazen gaat beoefenen is het van belang om alle voorgaande kennis omtrent meditatie los te laten en de nieuwe instructies in acht te nemen.

Om terug te komen op autorijden op een vrachtwagen of een personenbus is wezenlijk anders rijden dan in een personenauto .

En zelfs in het buitenland is in een personenauto rijden wezenlijk anders.

Werkelijk al het voorgaande loslaten is een kenmerk van zen. Alleen wat leeg is kan gevuld worden, wat vol is stroomt over.

