

François Busson



DOE EN DENK ALS BOEDDHA

(en andere zenmeesters)

Leef in het nu,
streef naar eenvoud,
wees vriendelijk voor anderen



Inhoud

Voorwoord	9
Op de goede weg	13
Wat is zen?	17
Wat is een meester?	29
Bodhidharma De stichter	39
Veranderlijkheid	51
Hoe kun je leren omgaan met veranderlijkheid?	59
Dōgen De hervormer	63
Soberheid	77
Hoe kun je soberheid betrachten?	87
Ikkyū De provocateur	91
Goed en kwaad	103
Hoe kun je vriendelijkheid betrachten?	111
Hakuin De onverbiddelijke	117
Vastberadenheid, doorzettingsvermogen en geduld	129
Hoe kun je geduld betrachten?	137

Ryōkan De monnik met het hart van een kind	141
Mededogen	157
Hoe kun je je oefenen in mededogen?	165
Kōdō Sawaki De vrije geest	171
Gelijkmoedigheid	183
Hoe kun je gelijkmoedigheid betrachten?	191
Waar zijn de vrouwen?	195
Zen vandaag de dag	203
Zenlocaties in Europa	211
Verklarende woordenlijst	213
Bibliografie	221
Dank aan	224



Voorwoord

*Enkele eeuwen geleden zei Descartes al:
'Ik denk, dus ik ben.' Daar begint de filosofie.
Maar hoe zit het dan als je niet denkt?
Daar begint zen.'*

Seung Sahn*, Koreaans zenmeester

Toen Stéphane Chabenat, de uitgever van dit boek, me voorstelde om *Doe en denk als Boeddha (en andere zenmeesters)* te schrijven, voelde ik me zeer vereerd en een tikje verrast. Want ook al beoefen ik zen inmiddels al een kwart eeuw, ik ben, in de fraaie bewoordingen van meester Dōgen,¹ nog steeds een eenvoudige leerling op weg naar verlichting en zeker geen meester in wat dan ook. Behalve misschien op het gebied van taartdeeg, een eretitel die mij is verleend door een aantal personen die me zeer na staan en dierbaar zijn. Maar het idee liet me ook glimlachen. Een boek schrijven met de titel *Doe en denk als ...* over mensen die urenlang tegenover een muur kunnen zitten vanuit het ambi-

¹ Zie het portret op blz. 63.

tieuze plan om hun hectische gedachten los te laten en hun lichaam tot rust te brengen door geen vin te verroeren, lijkt bij voorbaat gedoemd te mislukken. En dan hebben we het nog niet eens over de boeddhistische leer die elke vorm van intellectualisme wantrouwt als de pest, praktische ervaring verkiest boven discussies en waarvan de *rinzai**-versie probeert vragen te beantwoorden als *‘Welk geluid maakt één enkele hand die applaudisseert?’* Een vraag die volgens mijn stellige overtuigingen een grote groep lezers de stuipen op het lijf zal jagen. Kortom, misschien was het slimmer geweest het boek de titel *Niet doen en niet denken als een zenmeester* te geven!

Zen is dus van een onzegbare orde. Er zijn beslist grote denkers onder de zenmeesters, die schitterende (zij het niet altijd even leesbare) geschriften hebben nagelaten en tal van getalenteerde exegeten die deze geschriften naar hartenlust hebben ontcijferd en geanalyseerd. Parallel daaraan kennen we sinds een jaar of vijftien ook een ware zen-trend, waarbij het woord misbruikt wordt om zowel parfums als dieetmaaltijden, een Livebox, een pen of een muismatje (google maar eens op zenproducten) aan de man te brengen. Een paar maanden geleden hingen er in de metro in de stad waar ik woon posters waarop een knappe brunette met een charmante glimlach de reizigers probeerde te verleiden om een kant-en-klare maaltijdsalade te kopen en zo tijd te besparen die ze weer kunnen gebruiken om te mediteren. Een idee dat een zenmeester vrien-

delijk doet glimlachen terwijl hij zich afvraagt waarom je de sla niet zelf zou snijden en wassen, een handeling die immers, mits bewust uitgevoerd, op zich al een meditatie is.

Terugdenkend aan die poster kwam ik op de gedachte dat het misschien best nuttig zou zijn om de gapende kloof te dichten tussen de zenmeesters van vroeger en nu en dat commerciële surrogaat dat vaker wel dan niet in totale tegenspraak is met de essentie van deze leer.

Ik hoop alleen dat dit bescheiden boekje iedereen zal aanspreken die zen net ontdekt. De wat meer gevorderde beoefenaren zullen er misschien wat afleiding in vinden en een smoes om even op adem te komen tussen twee duiken zonder zuurstofmasker in een van de 95 hoofdstukken van de *Shōbōgenzō** van meester Dōgen.



Bodhidharma

DE STICHTER

Keizer Wu van de Liangdynastie vroeg aan Bodhidharma:

'Sinds ik op de troon zit heb ik vele tempels gebouwd, veel heilige teksten gekopieerd, veel monniken geholpen; wat is mijn verdienste volgens u?'

'Geen enkele verdienste.'

'Waarom niet?'

'Dat zijn slechts ondergeschikte handelingen waardoor de desbetreffende persoon herboren kan worden in de hemel of op deze aarde. Ze dragen nog het stempel van de wereld en zijn als schaduwen die de dingen volgen. Een verdienstelijke daad is vervuld van pure wijsheid, perfect en mysterieus, de ware aard ervan is niet te bevatten voor de menselijke geest.'

'Maar wat is dan het belangrijkste principe van de heilige leer?'

'Niets kan heilig worden genoemd in het principe dat per definitie groot en leeg is.'

'Wie is het dan die ik voor me heb?'

'Dat weet ik niet.'

Ontleend aan Jacques Brosse, *Les Maîtres zen*

In het jaar 527 n.C. ging in de haven van Kanton in China een heilige en hoogst mythische figuur aan land. Met zijn lengte van bijna twee meter bleef deze honderdjarige, ruige en bebaarde monnik, die met blauwe ogen onder borstelige wenkbrauwen om zich heen keek, beslist niet onopgemerkt. Voor enkele zenkenners heeft Bodhidharma wel degelijk echt bestaan. Ze weten zijn aankomst in China zelfs precies te dateren op 21 september van het genoemde jaar 527. De *Verhandeling van Bodhidharma* van Tan-lin, een van zijn toekomstige volgelingen, zal hem later afschilderen als *'de derde zoon van de grote brahmaanse koning van Zuid-India'* die *'gekward door de decadentie in de leer van Boeddha in verre oorden besloot bergen en zeeën over te steken om te gaan prediken in de streken Han en Wei (China)'*. Er gaan echter veel verschillende verhalen over de herkomst van deze figuur en zelfs over de vraag of hij ook echt heeft bestaan. Waar sommigen Bodhidharma een Perzische afkomst toedichten, zien anderen hem als een fictieve figuur, die kenmerken vertoont van diverse grote meesters die daadwerkelijk hebben bestaan. Toch is dat niet waar het om draait: historisch, legendarisch of gewoon symbolisch, het personage Bodhidharma wordt gezien als de stichter van de leer. Met deze 28ste patriarch sinds Boeddha Shakyamuni, tevens de eerste

Chinese patriarch, begint de officiële geschiedenis van het tch'an waaruit het zenboeddhisme is voortgekomen.

Zodra hij in China was aangekomen begaf Bodhidharma zich naar Nankin op uitnodiging van keizer Wu-Hi, een vurig boeddhist. De laatste had, in hetzelfde jaar dat de monnik aankwam in Kanton, drie maanden lang afstand gedaan van de troon om zich in een klooster terug te trekken. Naar verluidt liet deze Wu-Hi, die zo vurig gekant was tegen geweld dat hij de doodstraf verbood evenals de consumptie van vlees aan het keizerlijk hof, tijdens zijn heerschappij meer dan 13.000 boeddhistische kloosters bouwen. Het is dan ook niet zo vreemd dat hij in het befaamde gesprek met Bodhidharma dat hierboven is weergegeven, een beetje onhandig opschept over zijn verrichtingen. Dat kwam hem duur te staan, want 'de barbaar met de lichte ogen' zoals de Chinezen Bodhidharma waren gaan noemen, zette hem streng op zijn plaats vanuit de twee basisprincipes van de tch'an: een verdienstelijke handeling, zoals het praktiseren van de weg, kan alleen maar *mushotoku* (Japans voor 'zonder doel en zonder winstoogmerk') zijn en niets is heilig, want tegelijk is alles heilig (het afwijzen van elke dualistische gedachte).

'De keizer had kunnen vermoeden dat onder een dergelijke botheid van zo'n heilige man iets schuilging wat het waard was nader te bestuderen, maar hij wees hem domweg de deur en verzonk in verbijsterde somberheid,' schrijft Nicolas Bouvier* geamuseerd in zijn *Chroniques japo-*

naises. Daarop achtte Bodhidharma het verstandiger om maar te vertrekken, aangezien de vreedzame aard van de keizer mogelijk zijn grenzen kende ... Hij trok naar het noorden, stak de rivier de Yangtze over (volgens de legende op een vijfbladige rietstengel) en bereikte het rijk van de Wei. Hij begaf zich naar het klooster van Shaolin, dat hem aanvankelijk de toegang ontzegde. Daarop trok hij zich terug in een grot waar hij negen jaar verbleef en mediteerde tegenover een wand. Men zegt dat hij zo geconcentreerd was dat hij mieren kon horen zingen en de afdruk van zijn gezicht in de rots achterliet.

Natuurlijk hoort dat alles tot de mythen rondom de stichting van de zen. Toch illustreert het goed het gegeven dat Bodhidharma en de eerste volgelingen van de tch'an stuitten op scepsis, op grote weerstand zelfs, toen ze probeerden hun lessen te introduceren in China, waar het boeddhisme al voet aan de grond had gekregen vanaf de eerste eeuw n.C. De tch'an leerde dat de mensen niet alleen moesten teruggrijpen op de boeddhistische teksten als leidraad op de weg naar verlichting, maar dat die alleen bereikt kon worden door lange tijd en volhardend te mediteren. Daarmee zette deze leer vraagtekens bij de fundamenten van een geloof dat vanuit India was overgewaaid naar China via bundels met soetra's die in de loop der eeuwen vol vroom aanbeden afgoden nauwgezet waren gekopieerd. Ook het feit dat Bodhidharma monnik was moet storend zijn geweest voor zijn Chinese gesprekspartners, die

doordrenkt waren met het confucianisme. Voor hen was een man die niet werkte en geen gezin stichtte in feite asociaal. Tot slot was contemplatie in die tijd onbekend in China, al zouden een paar taoïstische ademhalingsoefeningen daar enigszins voor kunnen doorgaan.

Misschien zou Bodhidharma nog steeds zitten te mediteren voor zijn muur als een zekere Seng-k'o hem niet op een mooie winterdag vanuit de ingang van zijn grot had toegeroepen dat hij zijn leerling wilde worden. Daarop zei Bodhidharma niet alleen geen woord, maar hij deed ook of hij de man niet zag. Pas na lang wachten richtte hij enkele niet erg bemoedigende woorden tot hem: *'De onvergelykbare leer valt pas te begrijpen nadat men zich langdurig een zware discipline heeft opgelegd, heeft verdragen wat het moeilijkst te verdragen is, heeft beoefend wat het moeilijkst te beoefenen is.'*¹⁷ Maar Seng-k'o, die naarmate de dagen verstreken tot aan zijn middel ingesneeuwd raakte, gaf de moed niet op na dit niet erg vrolijke programma, sneed een van zijn armen af en bood de man die hij had gekozen als meester het bebloede lichaamsdeel aan. Laat je echter niet afschrikken door het bloederige karakter van dit verhaal, dat vooral symbolisch begrepen moet worden. Het zijn zijn vroegere kennis en denkwijzen die Seng-k'o wil afhakken om plaats te maken voor de leer van Bodhidharma. Maar

¹⁷ Jacques Brosse, *Les Maîtres zen*.

afgezien daarvan is dit verhaal een voorbode van de houding die de meeste zenmeesters uit het verleden zouden aannemen. Niet alleen wezen ze elke drang tot bekeren af, maar ze aarzelden ook niet om de motivatie van hun toekomstige leerlingen op de proef te stellen, hen zelfs te ontmoedigen. Zen is de totale tegenpool van scientology: er wordt je niets beloofd, behalve een lange en moeizame weg naar een onwaarschijnlijk doel.

Overigens, als je ooit het malle idee krijgt om drie maanden (het absolute minimum) te gaan mediteren in een zentempel in Japan, hoef je niet een van je armen af te hakken. Wel zul je eindeloos geduld moeten hebben voor je er binnen mag gaan. Net als Seng-k'o zul je urenlang voor de tempelpoort moeten wachten, nadat je drie keer hebt aangeklopt, tot men zich verwaardigt de poort voor je te openen. Dan zal men je naar de *tangaryo* brengen, een ruimte waarin je gedurende drie tot zeven dagen helemaal alleen zult verblijven, met alleen een *zafu** en een soetraboek: in die tijd wordt je vastberadenheid getest. Als je er na die proeftijd nog steeds bent, wordt je uitgelegd hoe het er in de tempel aan toegaat en wanneer en hoe de ceremonies verlopen. En pas dan krijg je toestemming om het heilige der heiligen te betreden waar je je gedurende een flink deel van je verblijf waarschijnlijk een indringer zult voelen.¹⁸ In Europa is men veel gastvrijer.

¹⁸ Een van de interessantste getuigenissen van het verblijf van een westerling in een zentempel is vijftig jaar geleden

Bezoekende Japanse meesters prijzen vaak de mildheid van onze beoefening van de leer. We zullen overigens later in de boek zien dat de westerse zen, ook al heeft die dezelfde wortels, sterk verschilt van de Japanse zen.

De overlevering wil dat Seng-k'o, nadat hij Houei-k'o (Taiso Eka in Japan) was geworden door de gunst van zijn meester, zes jaar lang bij Bodhidharma bleef in gezelschap van drie andere leerlingen voor hij werd aangewezen als diens opvolger. Dat maakte hem tot de tweede Chinese patriarch, de eerste die in China was geboren. Wat Bodhidharma aangaat, zijn legende was daarmee niet voltooid, want op een dag verdween hij spoorloos. Door sommigen werd beweerd dat hij was teruggegaan naar zijn geboorteland India, door anderen dat hij was vergiftigd toen hij 150 jaar oud was en begraven in de bergen van Honan. Maar toen een reiziger verklaarde dat hij hem korte tijd later had zien lopen over de hoogvlakten van Pamir met slechts één sandaal aan, maakte men zijn graf open. Het bleek leeg, op één enkele sandaal na. Dat alles vergroot natuurlijk het mystieke karakter van de figuur aan wie niet alleen de verbreiding van het tch'an-boeddhisme in China wordt toegeschreven. Zijn naam is eveneens verbonden aan het beroemde klooster van Shaolin. Hij zou degene zijn die de monniken van dat klooster meditatietechnie-

geschreven door de Nederlandse auteur Janwillem van de Wetering onder de titel *De lege spiegel* (Asoka, 2021).

nieken had bijgebracht, evenals lichamelijke oefeningen, met name voor de ademhaling, en allerlei vechtechnieken waaruit ook het befaamde kungfu zou voortkomen. Bruce Lee als erfgenaam van Bodhidharma ... de wegen van de tch'an zijn ondoorgrondelijk!



Goed en kwaad

Wegens zijn buitensporige gedrag, zijn uitspattingen en zijn duidelijke afkeer van conventie spraken veel van Ikkyū's tijdgenoten schande van hem. Ook nu nog zal deze losbandige zuipschuit sommigen van jullie wellicht choqueren omdat hij in niets lijkt op het beeld dat we meestal hebben van een wijze meester. Het zou echter een vergissing zijn te denken dat alleen de meest deugdzamen onder ons voorbestemd zijn om een spirituele zoektocht te ondernemen. In feite zijn veel verlichte geesten hun leven begonnen in de diepste duisternis, net als de lotusbloem die groeit en bloeit in de modder. Milarepa vermoordde vijfendertig van zijn familieleden met behulp van zwarte magie vanwege een smerige erfeniskwestie voor hij de leerling en opvolger van Marpa en een van de populairste meesters van het Tibetaanse boeddhisme werd. Zenverhalen gaan vaak over berouwvolle dieven die leerling werden van een meester die zij ongestraft kaal dachten te kunnen plukken. Onze ellende, onze problemen, onze verlangens kunnen de vruchtbare aarde worden waarin we spiritueel tot bloei komen. En hoe rijker de aarde, hoe mooier en krachtiger de bloem. Volgens Shunryū

Suzuki*⁴⁷ moeten we ons zelfs dankbaar voelen voor dat onkruid in de geest omdat het uiteindelijk de praktijk verrijkt.⁴⁸

Dat gezegde zijnde, ook in het boeddhisme speelt de kwestie van goed en kwaad een rol, net als in alle andere grote religieuze stromingen die hetzelfde gebod uitdragen: doe het goede en onthoud je van het kwade. Maar de zen vergunt zich vooraf deze vraag te stellen: kun je wel duidelijk onderscheiden wat goed is en wat kwaad? Kōdō Sawaki is hierover duidelijk:

‘Goed en kwaad zijn theoretische en relatieve waarden die los van elkaar niet bestaan. [...] Er is geen goed zonder kwaad. Het is eenvoudig het karma van de mens dat zorgt voor dualisme en bepaalt wat goed is en wat kwaad.’⁴⁹

En hij voegt eraan toe:

‘Doe het goede, zie af van het kwade. Dat lijdt geen twijfel. Maar het is moeilijker om precies te weten wat goed is en wat kwaad. Goed en kwaad gaan hand in hand.’⁵⁰

⁴⁷ Zie het portret op blz. 206.

⁴⁸ Shunryu Suzuki, *Esprit zen esprit neuf*, Points, Sagesses.

⁴⁹ Kōdō Sawaki, *Le Chant de l'éveil, le Shōdōka commenté par un maître zen*.

⁵⁰ Kōdō Sawaki, *À toi*.

Volg het pad van zen en overwin obstakels en uitdagingen in het dagelijks leven

Doe en denk als Boeddha (en andere zenmeesters) leert je de belangrijkste lessen uit de werken van de grote zenmeesters. Ontdek vergankelijkheid met Bodhidharma, gelukkige nuchterheid met Dōgen, goed en kwaad met Ikkyū, vastberadenheid, doorzettingsvermogen en geduld met Hakuin en compassie met Ryōkan. En omdat zen een leer is die meer hecht aan daden dan aan woorden, vind je aan het einde van elk hoofdstuk een aantal praktische oefeningen die je leren elke basiswaarde toe te passen op situaties in je eigen leven. Want, om met Boeddha te spreken: ‘Geloof niet wat ik je zeg, maar vertrouw op je eigen ervaring.’

**Laat je coachen door Boeddha
(en andere zenmeesters)!**



**KOS
M•S**

NUR 770
Kosmos Uitgevers,
Utrecht / Antwerpen