

Zen, even serieus...

Zen is een school van Mahayana-boeddhisme die in China is ontstaan tijdens de Tang-dynastie, daar bekend als de Chan-school, en zich later ontwikkelde tot verschillende scholen. De Chan-school werd sterk beïnvloed door de taoïstische filosofie, en ontwikkelde zich als een aparte school van het Chinese boeddhisme. Vanuit China verspreidde Chan zich zuidwaarts naar Vietnam en werd daar Vietnamees Thiền, noordoostwaarts naar Korea om daar Seon-boeddhisme te worden, en oostwaarts naar Japan om daar het Japanse Zen te worden.



In de vroegste tradities van Chan was er geen vaste methode of formule voor het onderwijzen van meditatie, en alle instructies waren eenvoudige methoden om te wijzen op de ware aard van de geest, ook bekend als de Boeddha-natuur. Deze methode wordt de 'Gedachten Dharma' genoemd, en wordt geïllustreerd in het verhaal van Śākyamuni Boeddha die in stilte een bloem omhoog houdt, en Mahākāśyapa die glimlacht terwijl hij het begrijpt. Tijdens zittende meditatie (Japans *zazen*) nemen beoefenaars gewoonlijk een houding aan zoals de lotushouding of half-lotus. Vaak wordt een vierkant of rond kussen op een gewatteerde mat gebruikt om op te zitten; in sommige andere gevallen kan een stoel worden gebruikt.

Om de geest te reguleren, worden zen-leerlingen er vaak toe aangezet ademhalingen te tellen. Ofwel worden beide uitademingen en inademen geteld, ofwel slechts één ervan. Het tellen kan tot tien gaan, en dan wordt dit proces herhaald tot de geest gekalmeerd is. De aandacht wordt meestal gelegd op het energiecentrum onder de navel. Zen-leraren propageren vaak een middenrif ademhaling, waarbij ze zeggen dat de adem uit de onderbuik moet komen (in het Japans *hara* genoemd), en dat dit deel van het lichaam zich licht naar voren moet strekken als men ademt. Na verloop van tijd moet de ademhaling soepeler, dieper en langzamer worden. Wanneer het tellen een belemmering wordt, wordt de praktijk van het eenvoudig volgen van het natuurlijke ritme van de ademhaling met geconcentreerde aandacht aanbevolen.

Traditionele krijgskunsten, zoals Japans boogschieten, andere vormen van Japanse *budō* gevechtkunsten en Chinese *gōngfū* krijgskunsten worden ook beschouwd als vormen van zen praktijk. Zij werden gezien als therapeutische praktijken, die de 'innerlijke kracht', gezondheid en levensduur verbeterden, en als middelen tot spirituele bevrijding. Bepaalde kunsten zoals schilderen, kalligrafie, poëzie, tuinieren, bloemschikken, theeceremonie en andere werden ook gebruikt als onderdeel van zen training en beoefening. Klassieke Chinese kunsten zoals penseel schilderen en kalligrafie werden door Chan monnik schilders gebruikt om hun spirituele begrip op unieke manieren over te brengen op hun studenten.

Het was tijdens de late jaren 1950 en de vroege jaren 1960 dat - behalve de afstammelingen van Aziatische immigranten- ook een flink aantal Westerlingen een serieuze belangstelling voor Zen begon te krijgen. De verschillende boeken over Zen van Paul Reps*, Alan Watts en D.T. Suzuki die tussen 1950 en 1975 werden gepubliceerd, droegen bij aan deze groeiende belangstelling voor Zen in het Westen, evenals de belangstelling van de kant van beat poets als Jack Kerouac en Allen Ginsberg.

* Zen Flesh, Zen Bones. Bekende koans in de verzameling zijn o.a. 'Een kopje thee', 'Het geluid van een hand die klapt' en 'Geen water, geen maan'.

In zijn toespraken spreekt Osho uitvoerig over Zen, in vele verhalen en moppen.

Osho, waarom vertelt u zoveel moppen? Bent u helemaal niet geïnteresseerd in hogere dingen?

Is er iets hogers dan een mop? Dan heb je mijn moppen helemaal niet begrepen! Deze moppen zijn niet zomaar moppen, het is een serieuze zaak!

Paul Reps was uitgenodigd om een lezing te geven aan de Universiteit van B.C. Hij werd aangeprezen als een bekend mysticus en filosoof en auteur van het beroemde ZEN FLESH, ZEN BONES.

De gelegenheid trok een aantal bekende intellectuelen. Paul Reps zat heel ontspannen in een eenvoudige houten stoel zijn kleine Zen-verhalen te vertellen. Veel mensen in het publiek genoten van de verhalen, maar sommige van de grote intellectuelen raakten verveeld. Tenslotte stond een van de meer geleerde op en zei: 'Meneer, zou u alstublieft op een wat hoger niveau willen spreken?'

Zonder te pauzeren zette Paul Reps zijn stoel op tafel en ging verder met zijn prachtige Zen-verhalen.

Wil je dat ik dat doe? Ik kan op een zo hoog mogelijk niveau spreken. Ik kan op het dak gaan zitten. Je zult me niet kunnen zien. Dat zal heel esoterisch zijn! Net zoals God in het verleden sprak, vanuit den hoge! Je zult alleen de stem horen... maar ik zal nog steeds die moppen vertellen!

Osho, Walking in Zen, Sitting in Zen #16 vraag 6.

Een bijdrage van Antar Marc.