

Alles over zen

© Annemarie Speekenbrink, maart 2025
www.boekenvanannemarie.nl

Ontwerp danseres Susan Mertens art
Drukkerij Segers

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

ISBN 9789090387789

Ervaar de blijheid van simpelweg zijn

Innerlijke vrijheid!

Alles over zen

Annemarie Speekenbrink

Inhoud

Voorwoord	8
De essentie van zen	14
Het ego en je ware natuur	26
Boeddha	30
Boeddhistische stromingen	54
Mediteren	98
Afbeeldingen van Boeddha	122
De kern van het boeddhisme	130
Het achtvoudige pad	150
De geest van de beginner	166
Zenretraite: de sesshin	174
De plaatjes van de os	182
Hoe word je een zenboeddhist?	208
Basisteksten	218
Oefeningen tot bevrijding	242
De vier bodhisattva geloften	250
Er is alleen maar dit	260

Voorwoord

Dit boek over zen heeft haar basis in de teksten en bewoordingen van anderen. Ik heb naar mensen geluisterd, boeken gelezen, lessen bijgewoond en het internet afgezocht. Uiteraard heb ik ook zelf nagedacht, maar die gedachten zijn veelal gestoeld op wat er binnen is gekomen. Dus veel dank aan de inzichten die ik op heb mogen doen. Ik hoop dat ze jou ook nieuwe inzichten bieden.

Waarom met zen en meditatie beginnen?

Een onderzoek van Bronnie Ware, bij een grote groep ouderen in hun laatste dagen, deed een poging om de essentie van het leven te laten zien. In Ware's boek *'The top five regrets of the dying'* staan vijf dingen waar ouderen het meest spijt van hadden in hun leven. Handig om te weten, zo kunnen we hier rekening mee houden.

De vijf dingen die ouderen achteraf voor hun leven hadden gewenst*:

1. Ik zou willen dat ik de moed gehad had trouw te zijn aan mezelf, en niet het leven te leiden dat anderen van me verwachten.
2. Ik zou willen dat ik minder hard had gewerkt.
3. Ik zou willen dat ik de moed had gehad om mijn gevoelens te uiten.
4. Ik zou willen dat ik het contact met mijn vrienden beter had onderhouden.
5. Ik zou willen dat ik mezelf had toegestaan gelukkiger te zijn.

Ik zie in alle uitingen dat het gaat om aandacht voor zichzelf en om met meer vrijheid te leven. De ouderen vragen zich af: hoe had ik meer aandacht kunnen hebben voor mijn leven zoals ik dat wilde. Hoe was ik meer vrij geweest? Die vraag sloot aan bij een vraag die ikzelf had. Mijn vraag was hoe ik me meer thuis kon voelen in mijn eigen leven. Dit was een reden voor mij om met meditatie en zen te beginnen. Ik dacht er vooral rust mee te vinden. En ik hoopte ook op tevredenheid.

* Akkoord voor print van Editorial team Hay House UK

Vrijheid

De betekenis van het begrip vrijheid is heel persoonlijk. De een ziet het als niet hoeven werken of het hebben van een eigen bedrijf. De ander acht zichzelf vrij als er geen oorlog is, weer iemand anders kijkt ernaar met de blik te kunnen zeggen wat hij wil. Over wat vrijheid is, is al veel geschreven en gesproken.

Dit boek heet *'Innerlijke vrijheid'*. Het gaat er hierbij vooral om dat je vrij bent van jezelf, in jezelf. Vrij van dingen die van jezelf moeten, vrij van gedachten die je tegenhouden om bepaalde keuzes te maken. Het gaat om contact maken met je essentie en met 'iets groters'. Het gaat om echt trouw zijn aan jezelf en je niet uit evenwicht laten brengen door wat anderen van jou of van je keuzes vinden. Het is wel goed om met anderen te discussiëren. Dit geeft vaak meer inzicht en stelt je in staat verder te komen in je denkbeelden. Er is vrijheid in jezelf voor nodig om open te kunnen staan voor andere ideeën.

Het gaat er voor mij niet om dat je in elke situatie je punt maakt. Het blijft relevant om open te blijven staan voor de situatie of degene met wie je bent. In een staat van innerlijke vrijheid ben je gericht op waar je mee bezig bent en draag je vanzelf uit hoe je in het leven staat. En, wanneer er sprake is van innerlijke vrijheid laat je je minder beïnvloeden door je omgeving. Een leven in innerlijke vrijheid is

een minder reactief leven. Uiteraard hebben we als mensen voorkeuren en heb je de ene situatie liever dan de andere. Ook voel je je nog steeds bij de ene persoon beter dan bij de andere. Maar de uitschieters zullen kleiner zijn en er blijft meer ruimte voor jezelf.

Ik krijg weleens de opmerking: 'Zen lijkt wel een sekte met al die regels en rituelen'. Maar, het gaat juist niet om de omlijsting bij zen.

Mogelijk kun je het zien als een schilderij. In principe gaat het om het schilderij zelf. Toch heeft het meerwaarde als het schilderij in een mooie lijst zit. Veel van de teksten en rituelen binnen zen zijn slechts 'omlijsting'. Deze lijst maakt het geheel wel mooier. Het is niet noodzakelijk, maar geeft het schilderij van meditatie wel wat extra's. Maar, focus vooral op het schilderij zelf, dat is waar het om gaat.

Zoals met alles: blijf bij jezelf en zie wat iets jou te zeggen heeft of wat het jou brengt. Wellicht kan dit boek je helpen om het mystieke van zen te doorzien en de wijsheid die erin ligt mee te nemen in je leven.

Vrijheid is persoonlijk, dus ga zelf op onderzoek uit: ervaar, voel, en beleef.

Op jouw innerlijke vrijheid!

Veel liefs, Annemarie