



# Ming Zen Centrum



Beste <<Voornaam>>,

Er is niks wat het **vuur van aandacht** niet kan verteren schreef Joko Beck.

Om dit te ervaren kan het behulpzaam zijn om van tijd tot tijd [wat langer achter elkaar te mediteren](#). Hierdoor kun je meer afstand nemen van jezelf, waardoor het allemaal nog weer iets helderder wordt.

[Stille zondagochtend - volgende week zondag](#)

Door open te kijken, te observeren ontstaat een proces van **zonder weerstand** toelaten van wat er nu speelt. Door het vuur van de aandacht kunnen we wellicht enkele van die dingen **schoon opbranden**. En dat geeft ruimte en vrijheid.

Volgende week zondag gaan we weer 3 keer zitten. **Kom je ook?** Laat het me even weten.

Alle goeds en een hartelijke groet,

John de Weerd



---

## Buigen naar..

In onze zengroep hebben we de gewoonte om eerst een buiging te maken naar ons kussen, dan naar elkaar, en dan te gaan zitten. Het is een eenvoudig ritueel. Nieuwkomers zijn vaak verbaasd en vragen naar de betekenis ervan. Typisch voor het boeddhisme is dat ieder ritueel een betekenis heeft. We doen niet zomaar wat omdat we het gewend zijn of omdat het zo hoort.

Buigen is voor ons moderne westerlingen moeilijk. We zien het als een gebaar van onderwerping aan een hogere macht. Maar er is buigen voor en er is buigen naar. Buigen voor is een teken van onderwerping. Buigen naar is een gebaar van respect, van erkenning. In onze zengroep is er alleen buigen naar. Als ik buig naar mijn kussen geef ik mezelf bestaansrecht. Bij het buigen naar elkaar erkennen we elkaars bestaansrecht.

Bestaansrecht is het beginpunt van alles. Het is het bestaan erkennen van deze mens, als mens. Niet omdat hij mij van pas komt, niet omdat hij aan mijn verwachtingen voldoet, maar omdat hij er is. Door te buigen naar onze eigen plek en naar de ander drukken we dat bewust uit.

Na de meditatie zeggen of zingen we: 'Hoe talloos de levende wezens ook zijn,

ik beloof ze alle te bevrijden'. Het eerste waar ik de ander (en mezelf) van te bevrijden heb, is van de eis om te beantwoorden aan mijn plan, mijn behoefte. De ander bevrijden is in de allereerste plaats de ander als ander erkennen.

Het is een illusie te denken dat de ander of ikzelf ooit aan mijn verwachtingen zal voldoen. Niet omdat er met de ander of mezelf altijd wel iets mis is, maar omdat mijn verlangen eindeloos is. De ander zal die grote leegte in mij, die bodemloze put, dat eindeloos tekort, nooit invullen. Dat is waar relaties stuklopen. We hopen dat de ander ons gelukkig zal maken. Soms beloven we elkaar dat zelfs. Maar het zal nooit gebeuren.

Samenleven is maar mogelijk waar de ander ander kan zijn en daarin erkend wordt. Het is uiterst kwetsbaar. Er moet er maar één zich niet aan houden en thuis is geen thuis meer. Ook in een groep: er moet maar één iemand alle aandacht opeisen zonder aandacht voor de anderen en er is geen ruimte meer voor kwetsbaarheid. Ook in een samenleving: er moet maar één iemand een wapen hebben en het is gedaan met de veiligheid op straat. We zijn onderling afhankelijk.

We kunnen al wat we hier over bestaansrecht zeggen naar het rijk der fabels verwijzen en, letterlijk of figuurlijk, allemaal gewapend rondlopen. Dan leven we in een voortdurende oorlog. Of we kunnen, misschien tegen beter weten in, telkens opnieuw proberen, en mislukken, en weer opnieuw een kans geven. Daarom drukken we dit in het rituele gebaar van het buigen iedere keer opnieuw uit. Keer op keer. Daarom zeggen we: 'ik beloof ze alle te bevrijden'. Het is een keuze.

Dan gaan we zitten op ons kussen en ... we geven bestaansrecht, aan wat zich ook aandient, onze gedachten, onze gevoelens, ons lichaam. Niets is uitgesloten. Dat betekent ook aan het beeld dat we van onszelf hebben, het beeld dat we van de ander hebben, de verwachtingen die we van onszelf en de anderen hebben. Als alles bestaansrecht heeft sluiten we ook dat niet uit. We geven het bestaansrecht, maar geen alleenrecht. We identificeren er ons niet mee.

Voor sommige boeddhistische tradities klinkt jezelf erkennen als vloeken in de kerk. Het zelf, het ego is hier een obstakel op de weg naar verlichting. De radicale onderwerping aan de leraar is de weg om van het zelf bevrijd te

worden. De dood van het ego is het doel van de praktijk. Zo wordt buigen weer buigen voor. In mijn ogen is dat een vorm van geweld. Ook ons ego heeft zijn bestaansrecht, geen alleenrecht maar wel bestaansrecht.

Ik kan er maar voor de ander zijn als ik er zelf ben. Ik kan de ander pas in zijn bestaan erkennen als ik mezelf in mijn bestaan erken. In mijn ervaring is het moeilijkste punt daarin het verdriet van het zelf niet erkend zijn. Mijzelf erkennen betekent ook mijn pijn en verdriet erkennen. Soms is dat zo overweldigend dat je je afsluit. Zo was het in ieder geval in mijn leven en zo zie ik het vaak bij anderen. In de kramp waarmee ik het verdriet afhield was ik hard en meedogenloos geworden, voor mezelf en voor de mensen om mij. Pas toen ik leerde mediteren drong het besef door en begon het weer te stromen. Dit kan alleen met een mateloos mededogen.

Vanuit dat onaantastbaar bestaansrecht, vanuit die plek waar ik niet kan uitvallen en jij ook niet, kan ik weer de wereld instappen, en handelen, en op mijn bek gaan, en menselijke schoonheid ontmoeten, en diep gekwetst worden, en leven, intens leven met alles wat daarbij hoort, het mooie en het lelijke, de vreugde en de tragiek van wat het betekent mens te zijn.

Om die reden hebben we in onze groep ook de gewoonte om niet te buigen bij het verlaten van de zendo: we gaan niet weg, we laten niets achter.

**Edel Maex**

**Aanmelden**



Ming Zen Centrum is gelieerd aan Zentrum in Utrecht.  
Zentrum verzorgt al 25 jaar Zen cursussen.

---

---

*Copyright © 2018 Ming Zen Centrum, All rights reserved.*

Want to change how you receive these emails?  
You can [update your preferences](#) or [unsubscribe from this list](#)