

# Zazen

## Aanwijzingen voor de Houding



Wakkere Weg - Dit!

---



*Muho Nölke, Antaiji*

\* Eerste opmerking vooraf: zazen is geen vaste vorm. Dit zitten is en blijft als levende praktijk ongrijpbaar. Wat je erover kunt zeggen en wat je eraan kunt doen is op z'n best een vinger die naar de maan wijst zonder je op een dwaalspoor te brengen. In dit verband is de maan de beoefening van zazen zelf, onverdeeld en ieder moment geheel zichzelf en zichzelf genoeg.

\*\* Tweede opmerking vooraf: houding is een niet te miskennen aspect van zazen, maar zazen is veel meer dan een zittende houding. Dogen: "Het heeft niets te maken met een zittende houding op zich." Buddha, kort na het grote ontwaken: "Samen met wie of wat ik ook ontmoet, ben ik tegelijk wakker!"

\*\*\* Derde opmerking vooraf: zazen is het zitten van een buddha, van een wakkere, ontwaakte mens. Een mens die ontwaakt is tot de werkelijkheid van wie hij zelf is samen met wie of wat de wereld om hem heen is. Dogen: "Wie de weg van wakker zijn beoefent, beoefent zichzelf;

Wie zichzelf beoefent, laat zichzelf achter; Wie zichzelf achterlaat, is waar de tienduizend dingen [wie of wat je ook ontmoet] zich verwerkelijken." Goed rechtop zitten wordt zazen als het rechtstreeks hiermee in verband staat.

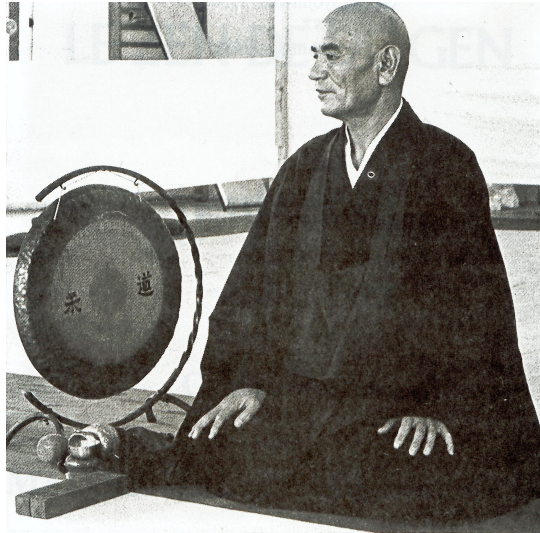


Laten we nu kijken naar de houding in zazen.

Zolang je lichaam en adem er zijn kun je zazen beoefenen! Ook liggend kun je zazen beoefenen.

Als het gaat doen we zazen in zittende houding. In alle gevallen met het bekken iets hoger dan de knieën, om het bekken voldoende te kunnen kantelen en de buik voldoende ruimte te geven. Liefst dicht bij de grond, op een kussen of (als dat niet gaat) op een bankje, anders op een kniezitstoel of gewone stoel met rechte zitting, zo nodig met een voldoende hoog kussen erop.

**Belangrijkste punt: goed rechtop zitten, in lijn met de zwaartekracht, in balans**, zonder ruggesteun. Steeds met de toevoeging: als het gaat. Forceren is averechts, enige moeite doen niet. Buddha sprak vaak over de middenweg, niet het uiterste van gemakzucht en willekeur, niet het uiterste van ascetisme en afzien. In beginsel is de houding van zazen evenwichtig, stabiel en comfortabel. En vooral: **wakker**.



*Taisen Deshimaru (1914-1982)*

Aan het begin van iedere zazen brengen we zorgvuldig onze houding in orde. Dit hoeft niet lang te duren, maar brengt je meteen goed in contact met gewaarzijn en wakkere aandacht hier-en-nu. De volgende punten zijn belangrijk:

❖ **Plaats je benen.** Diverse mogelijkheden, mede afhankelijk van waarop je zit; op een stoel, kniezitstoel, bankje of kussen.

\* **Stoel:** zit vrij van de rugleuning, op het voorste gedeelte van de zitting, de voeten plat op de grond en minimaal op schouderbreedte afstand van elkaar. Gebruik eventueel een kussen om voldoende hoogte te verkrijgen.

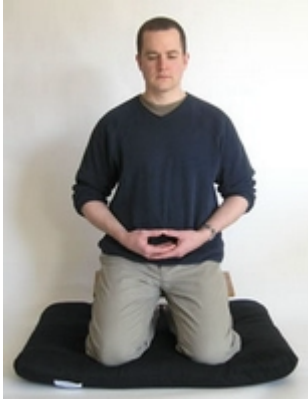


\* **Kniezitstoel:** wijst zich vanzelf.



\* **Bankje:** liefst een breed bankje, zodat de knieën samen met het zitvlak een gelijkzijdige driehoek kunnen vormen als je er van bovenaf op kijkt. Zit vóór op het bankje om makkelijk je bekken meer of minder te kunnen kantelen. De knieën drukken in de grond, het lichaamsgewicht rust niet alleen op het zitvlak. Breng onder/achter het bankje de voeten naar elkaar toe, het verdient aanbeveling de grote tenen op elkaar te leggen, zodat de voeten contact maken met elkaar en samen een geheel vormen. Deze zit heet *seiza*. Op het bankje kunnen de onderbenen ook vóór het bankje geplaatst worden, parallel aan elkaar, de zgn. Birmaanse of Burmese houding. Tenslotte kan ook de voet van het ene been geplaatst worden tussen kuit en dij van het andere been, de zgn. kwart lotushouding.





\* **Kussen (zafu)**: zorg voor een kussen van voldoende hoogte, proefondervindelijk vast te stellen, en van voldoende stevigheid. Gevuld met boekweitkaf, kapok, of lucht (sinds enkele jaren op de markt). Zit op de voorste helft van het kussen i.v.m. kanteling van het bekken. De basisdriehoek die jou draagt wordt ook hier gevormd door zitvlak en knieën. Plaats de knieën liefst zo dat ze samen met het zitvlak een gelijkzijdige driehoek vormen.

Diverse mogelijkheden:

- **Schrijlings op het kussen (seiza)**, nadeel: de voeten kunnen achter het kussen geen contact met elkaar maken.



- **Birmaans/Burmees**: onderbenen liggen vóór het kussen, evenwijdig aan elkaar. Voor deze houding is meestal extra zithoogte gewenst.

- **Kwart lotushouding:** de voet van het ene been ligt tussen kuit en dij van het andere been, de andere voet ligt nauw tegen het kussen.



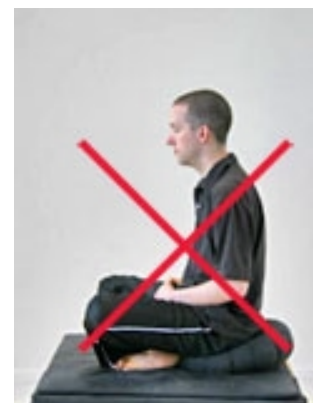
- **Halve lotushouding:** de voet van het ene been ligt boven op de dij van het andere been, liefst zo hoog mogelijk met het uiteinde van de tenen in lijn met de rand van het dijbeen; in dit geval raakt je hiel de onderbuik. De voet van het andere been ligt nauw tegen het kussen.



- **Volledige lotushouding:** de voet van het ene been ligt boven op de dij van het andere been en ook de voet van het andere been ligt boven op de dij van het tegenoverliggende been. Plaats beide voeten liefst zo hoog mogelijk met het uiteinde van de tenen in lijn met de rand van de dijbenen. De hielen/hakken raken dan de onderbuik. Bij al deze beenhoudingen zijn de voetzolen naar boven gekeerd. Het gemak waarmee deze houdingen al dan niet lukken heeft veel meer te maken met de mate waarin je bekken soepel kan kantelen dan met de vraag of je knieën en enkels wel voldoende lenig zijn.



**De zgn. kleermakerszit valt sterk te ontraden.** Deze houding werkt het beoefenen van zazen op verschillende punten tegen. Robert Aitken: "Een hopeloos oncomfortabele houding is de kleermakerszit. Beide voeten bevinden zich onder de dijnen. De rug is gekromd; de buik wordt ingedrukt. Het ene scheenbeen rust op de andere enkel en vervelende pijn is onvermijdelijk. De longen moeten hard werken om lucht naar binnen te krijgen en ook andere organen bevinden zich in een verkrampde positie. Zitten op deze manier draagt niet bij aan goede gezondheid of aan goede beoefening. Het is onmogelijk om in deze houding op juiste wijze zazen te beoefenen. De rug kan niet worden gestrekt. Omdat de knieën de grond niet raken, is de houding niet erg stabiel."





De beenhoudingen zijn niet symmetrisch (behalve wanneer je op een stoel zit of in *seiza* op een kussen). Daarom verdient het sterke aanbeveling **per zitperiode de positie van de benen te wisselen**. Zelfs in de Birmaanse houding kun je het been dat het meest naar voren ligt wisselen en in *seiza* op een bankje kun je wisselen welke grote teen boven ligt. N.b. bijna iedereen heeft een voorkeurskant, een beenhouding die het gemakkelijkst gaat. Wissel toch af, dat is goed voor de ontwikkeling van de houding en het is ook goed voor de houding van de geest: zet je niet vast in een voorkeur, ook niet wat betreft je benen.

In dit verband is het belangrijk om, zeker voor beginners, te benadrukken dat zazen geen strenge ascese is. Het is prima tijdens zazen zo bewegingloos mogelijk te zitten en de anderen niet onnodig te storen, maar **het is averechts van zazen een zelfkwellling te maken**. Iedereen krijgt met fysiek ongemak te maken, en een beginner meestal al snel. Maar je hoeft niet meteen bij het eerste ongemak weg te rennen of uit je houding te gaan; het is werkelijk de moeite waard je eigen mechanismen in geval van ongemak onder ogen te komen. Anderzijds is het volstrekt in orde op zeker moment van houding te veranderen. De grens wordt door de beoefenaar zelf bepaald, niet door iemand anders. Het is goed om *gassho* (de handpalmen tegen elkaar) te maken op het moment dat je gaat bewegen; de verstoring voor de anderen zal minimaal zijn. Slapende voeten of benen komt veel voor en is niet gevaarlijk. Let wel op bij het opstaan!

- ❖ **Pendelen.** Om balans en stabiliteit in de gekozen houding te vinden maken we een pendelbeweging. Leg je handen op je knieën en pendel *vanuit het bekken* van links naar rechts en omgekeerd. Begin met een ruime beweging en laat die kleiner worden zodat je na zeven, acht keer pendelen precies in het midden tot rust komt. Doe hetzelfde vervolgens in de richting naar voren en naar achteren. Voel zo wat de goede kanteling van je bekken is. Dit is veelal doorslaggevend voor een goede zit. De buik iets naar voren, zodat de beweging van de adem niet belemmerd wordt en de interne organen geen druk ondervinden. De onderrug dient haar natuurlijke welving naar voren te



hebben. Niet te veel, maar zeker niet te weinig. Voel je niet dat de knieën duidelijk contact maken met de grond, er een beetje in drukken, dan is de kanteling onvoldoende. Kodo Sawaki zei dat het (bijna) is alsof je anus naar achter kijkt. Nogmaals: niet forceren, maar leg hier wat energie in. Dit geeft je houding centrum, midden. In het Japans heeft men het dan over '*hara*'. Zazen is geen haragevoel, maar zazen zonder *hara* mist iets.



*Kodo Sawaki (1880-1965)*

Tussendoor: wanneer je knieën duidelijk contact maken met de grond en mede je lichaamsgewicht dragen, moge het duidelijk zijn dat **de ondermat waarop je zit (*zabuton*) niet te dun moet zijn**. Integendeel: zorg voor een dikke, goed gevulde ondermat! Zorg goed voor je knieën.

**Kleding:** draag niets wat je insnoert of belemmert. Geen riem of in ieder geval een gaatje lossere, beter geen strakzittende broek.

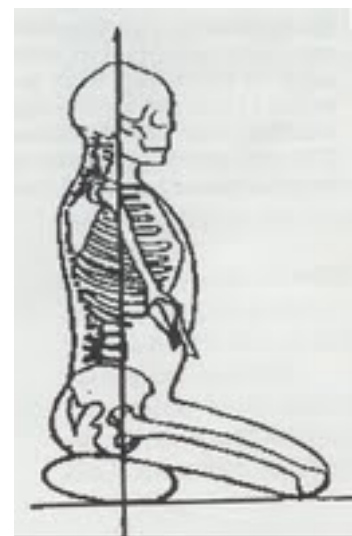
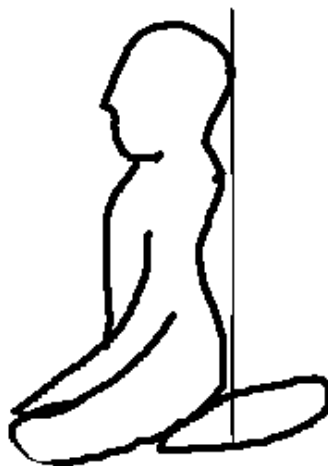
- ❖ **Handen.** Breng na het pendelen je handen in de handhouding. Natuurlijk zijn er meerdere handhoudingen of *mudra's* mogelijk. En je kunt bv. je handen los van elkaar op je knieën leggen. Hier volgt een beschrijving van de klassieke handhouding tijdens zazen, de zgn. kosmische mudra ofwel *hokkai join*. De linkerhand rust in de rechterhand, beide palmen zijn naar boven gekeerd. De vingers van de handen zijn goed aaneengesloten. Schuif de handen zover over elkaar heen dat vervolgens de duimen tezamen gemakkelijk een horizontale lijn kunnen vormen en elkaar bij de toppen licht raken. Shunryu Suzuki geeft als richtlijn dat je de middelste kootjes van de middelvingers als eerste op elkaar legt. Van voren af ziet de handhouding er uit als een afgeplatte ovaal.



*Stephane Kosen Thibault*

De handhouding vormt één geheel en rust met de pinkkanten tegen de onderbuik. Idealiter bevinden de duimen zich dan op dezelfde hoogte als de navel. De pinken raken de buik enkele centimeters onder de navel, in de Chinese geneeskunde heet dit punt *qihai*, oceaan van energie. Het is belangrijk dat de handhouding geen onnodige spanning in polsen, armen en schouders met zich meebrengt. Laat de handhouding zoveel mogelijk rusten. Ofwel op een hiel als je in halve of hele lotushouding zit, ofwel op een steunkussentje of rustend in een sjaal die je om je middel kunt doen. Het is goed hiermee te experimenteren en de verschillen te ervaren. Een belangrijk voordeel van deze handhouding en het contact met de buikwand is dat je nu een natuurlijk concentratiepunt hebt om de beweging van de adem te volgen. Hierover later meer. De aanwijzing is het lichte contact tussen de duimtoppen te bewaren. Verandert dit contact, herstel het dan. Zo helpt deze handhouding wakker te blijven. Een ander punt van deze kosmische mudra betreft de openheid ervan. De handen zijn geopend en grijpen niets, houden niets vast. Hands die niets vasthouden kunnen alles ontvangen. Zo drukt de handhouding ook de instelling van hart en geest tijdens zazen uit: niet selecteren, open voor alle indrukken. Tenslotte: hoewel je in de instructiehandleidingen voor zazen stevast tegenkomt dat de linkerhand in de rechterhand gelegd dient te worden, is het maar de vraag of daar gewichtige argumenten voor bestaan. Er valt wat voor te zeggen per zitperiode de positie van de handen te wisselen, net als bij de beenhouding.

- ❖ **Zit goed rechtop.** Met de handen in positie zitten we nu goed rechtop, in lijn met de zwaartekracht. De ruggengraat strekt zich uit tussen aarde en hemel. De kanteling van het bekken verankert je met de aarde. Door nu je nek een beetje te strekken druk je als het ware de kruin in de hemel. Deze (lichte) strekking van de nek ontstaat vanzelf wanneer je de kin iets naar binnen brengt. Dogen: "Hel niet over naar links of naar rechts, niet naar voren of naar achter. De oren bevinden zich in hetzelfde (verticale) vlak als de schouders, de neus op dezelfde verticale lijn als de navel."





- ❖ **De blik.** Door de iets ingetrokken kin is het makkelijk de blik schuin naar beneden te richten, in een hoek van ongeveer  $45^\circ$ . De ogen blijven (half) geopend en je laat de blik rusten. Dit wil zeggen dat we iedere visuele activiteit achterwege laten. Het is alsof je op het strand staat en naar de horizon kijkt, zonder ergens op gefixeerd te zijn. De focus mag naar oneindig gaan. De ogen ontspannen en de blik wordt panoramisch, je krijgt in je blikveld nog mee wat er links en rechts van je is. Beginners vinden het vaak lastig deze rustende, ontspannen blik te vinden, bovendien voelen ze zich snel afgeleid wanneer de ogen geopend blijven. Toch is het goed zazen steeds op deze manier te beginnen en er zo vertrouwd mee te raken. Ook al sluit je de ogen later. Want ook hier beoefen je het niet selecteren, openheid en ontvankelijkheid voor datgene wat zich hier en nu aandient. Alles kunnen aankijken. Sodo Yokoyama: "Compassionate eyes, beholding all." Betrokken ogen, open voor alles.



- ❖ **Gezicht.** Wat betreft het gezicht: de mond is gesloten, lippen en kaken/tanden rusten op elkaar. Het puntje van de tong rust tegen het verhemelte, bij de bovensnijtanden.

Aangezicht en wangen zijn verder ontspannen. Doe geen moeite een glimlach tevoorschijn te toveren, die ontstaat vanzelf - of niet.



- ❖ **Adem.** Heb je eenmaal je houding in orde gebracht adem dan minstens eenmaal diep in en diep uit. Adem in door je neus en adem volledig uit door je mond. Vorm met je lippen een tuitje en blaas de lucht daar doorheen naar buiten, volledig. Je kunt tegelijk met het inademen je schouders stevig recht omhoog optrekken om ze vervolgens op de uitademing los te laten en helemaal ontspannen te laten neerhangen. Herhaal dit eventueel.

Vervolgens sluit je de mond en adem je rustig zonder geluid in en uit door je neus. In geval van verkoudheid of astma pas je aan wat nodig is. De ademhaling tijdens zazen is je natuurlijke ademhaling. Zazen kent geen speciale ademtechniek. Het gaat puur om het gewaarzijn van de adembeweging zoals die zich voordoet. Von Dürckheim: "In de adem ervaren we onmiddellijk het leven als veranderende beweging." En ook: "Nergens kunnen wij ons deelhebben aan het grotere leven zozeer bewust worden als bij de adem." Als gevolg van de houding, met name de vrije ruimte voor de buik, ontwikkelt zich in zazen meestal vanzelf een rustige, diepe ademhaling, waarbij het middenrif gemakkelijk uitbuigt en zo de buik naar voren en terug doet komen. Maar nogmaals: laat dit gebeuren tijdens zazen en laat actieve bemoeienis achterwege. Dit neemt niet weg dat ook hier enig experiment best mogelijk is. Zeker wanneer je je bewust wordt van oppervlakkige en hoge ademhaling, kun je gedurende enige minuten met nadruk de concentratie op je (onder)buik richten. Maar laat daarna weer gaan. Overigens is het wettens om aandacht te geven aan de adem zonder deze willens en wetens te beïnvloeden.

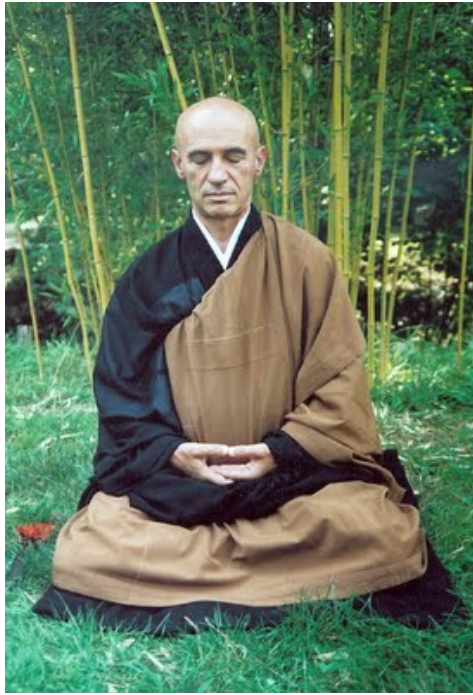
Om voeling te houden met de adem en je daardoor consequent met hier-en-nu te verbinden, is het in principe voldoende de beweging van de buikwand te voelen, daar waar je handhouding met de buikwand contact maakt. In het Japans wordt deze plek aangeduid als *kikai tanden*, de zee van energie (*kikai*), het veld van elixer (levensenergie) (*tanden*). Maar wat als je daarvoor te onrustig bent? Het tellen van de adem kan de concentratie sterk ondersteunen. Deze methode heet *susokkan* in het Japans, ofwel **adem-tel-meditatie**. Je telt de adem van één tot tien en dat herhaal je. Eén op de inademing, twee op de uitademing, drie op de inademing en zo verder tot tien. Of alleen de inademingen tellen, dan wel alleen de uitademingen. Uitproberen en doen wat helpt. In geval van slaperigheid (*kontin*) helpt het tellen van de inademingen soms. In het geval van geestelijke agitatie, drukte in het hoofd (*sanran*) kun je beter de uitademingen tellen. Er zijn leraren/leraressen die vinden dat je altijd tijdens zazen je adem moet tellen. In de sutra's wordt nergens vermeld dat Buddha werkte met het tellen van de adem. Wanneer het tellen van je adem helpt om een open en ontvankelijke geest te realiseren, prima. Wanneer het tellen of welke andere vorm van concentratie ook neigt naar het weghouden of wegdrücken van andere inhouden van onze geest, is opmerkzaamheid geboden.



- ❖ **Einde van zazen:** wanneer je de klankschaal hoort is zazen afgelopen. Reageer meteen. Dat heeft niets met haast te maken, maar met wakkerheid. Maak *gassho* (de handpalmen tegen elkaar en vanuit het middel een kleine buiging naar voren). Aan te bevelen is vervolgens enige malen een pendelbeweging naar links en rechts en terug te maken. Begin met een kleine beweging die allengs ruimer wordt. Het tegenovergestelde dus van de pendelbeweging bij het begin van zazen. Vervolgens kom je rustig uit je beenhouding en bent gewaar hoe het met de doorbloeding van de voeten en benen staat. Eventueel voeten en benen kort masseren, strekken. Sta geconcentreerd, rustig en kalm op. Als dat nog niet gaat, met name vanwege slapende voeten of benen, blijf dan zitten tot het wel gaat. Overigens kun je best steunend op je kussen of bankje overeind komen en in het gaan staan je benen strekken. Vaak is dat voldoende om de doorbloeding in je benen op gang te brengen. De beoefenaar probeert de medebeoefenaars te volgen, maar forceert zich niet.

Zoals het gezegde luidt: zit als een machtige berg, stroom als een bruisende bergbeek. Concentratie op houding en adem zijn er alleen maar om met een hart-en-geest te kunnen zitten die nergens op blijven steken. Alleen een hart-en-geest die stromen, vloeien, kunnen verbonden zijn met de werkelijkheid hier-en-nu die altijd in beweging is, die zelf altijd stroomt en vloeit.

Zazen ziet af van nadenken en voortborduren op wat je voelt. Zazen voegt aan gedachten en gevoelens die vanzelf opkomen geen extra gedachten en gevoelens toe. Het is wakker en helder gewaarzijn van wat is, wat het ook is. Dogen: "Schuif alles waarin je verwickeld bent aan de kant en laat alles wat je bezighoudt los. Denk niet aan goed of slecht, oordeel niet over juist of verkeerd. Stop de voortstuwende beweging van intellect, wil en bewustzijn. Houd op met overwegen door beelden, gedachten en redeneringen." Zazen is dus niet leeg zijn van gedachten en gevoelens, wel ophouden met alles wat we daar aan toe zouden kunnen voegen. Soms is onze hart-geest in zazen rustig, soms onrustig. Dogen: "Denk [vanuit de ondergrond van] niet-denken. Hoe denk je [vanuit de ondergrond van] niet-denken? Voorbij-denken! *Hishiryō!* [Door zowel denken als niet-denken voorbij te laten gaan, door op geen enkele toestand te blijven steken.] Dit is precies de spil waar omheen zazen draait."



*Roland Yuno Rech*

Shunryu Suzuki: "Dit is het belangrijkste inzicht: niet twee en niet één. Ons lichaam en onze geest zijn niet twee en niet één. ... Onze lichaam en geest zijn *zowel één als twee*. ... De zazenhouding zelf aannemen is het doel van onze beoefening. Wanneer je deze houding hebt, heb je de juiste toestand van geest; het is dus niet nodig te proberen om een of andere speciale toestand te bereiken." (*in: Zen Mind – Beginner's Mind*)



*Shunryu Suzuki (1904-1971) "Zen Geest - Beginner's Geest"*

Buddha tegen een zekere Anuradha: "Goed, goed, Anuradha! Eerder Anuradha, en ook nu, heb ik enkel bekend gemaakt: lijden en het ophouden van lijden."

Dogen: "Wat 'zazen' genoemd wordt is niet het aanleren van zenoefeningen; het is eenvoudig de vredige en ongedwongen opening tot de dharma (de werkelijkheid zoals is).

Het is beoefening-verwerkelijking van het toppunt van volledig wakker zijn (*bodhi*).

Wat zich openlijk uitdrukt laat zich (hier) volledig zien." (*in: Fukanzazengi*)



*Dogen (1200-1253)*

Avatamsaka sutra: "Toen nam Buddha met het onbelemmerde, zuivere, heldere oog van inzicht alle levende wezens in de kosmos waar en zei: "Hoe wonderlijk – hoe kan het dat deze levende wezens het inzicht van de Buddha hebben maar dit in hun misleiding en verwarring niet weten of inzien? Ik zal ze de weg der wijzen leren en ze ertoe brengen om voor altijd misleidende gedachten en gehechtheden af te werpen, zodat ze in zichzelf het weidse inzicht van de Buddha's kunnen zien, inzicht dat niet verschilt van het inzicht van de Buddha's." Door ze te leren het Edele Pad der wijzen te beoefenen, waardoor misleidende gedachten en gehechtheden voor altijd kunnen worden afgeworpen, kunnen ze het oneindige buddha-inzicht realiseren en daardoor alle levende wezens helpen en bevrijden." Zazen is de bron van dit pad.

Geef heel je energie en betrokkenheid onverdeeld aan zazen. Vertrouw zazen.

Zazen heeft geen onderwerp, geen doel, geen winstgedachte, het is pure beoefening hier-en-nu, alleen maar zitten, zazen zit zazen.

*"Dan is zazen de dharma-schakelaar waarmee je het hele universum aanzet."* (Kodo Sawaki)





*Sodo Yokoyama (gestorven 1980)*

