

# REN JE ZEN

---

# 1

---

## Beoefening

Het is zo'n dag waarop je voeten aanvoelen alsof ze in het asfalt smelten en je gehemelte pijn doet van de gedachte aan ijsklontjes. De zomer is nog niet eens begonnen, dus de middag heeft geen enkel recht om zo heet te zijn. Maar dat is-ie wel, vandaar dat wij — een paar bezwete, vermoeide maar trouwe vrienden en onze atletiekcoaches — wilden dat we ergens anders waren of iemand anders waren. Alles om te ontkomen aan deze helse hitte.

We staan aan de rand van de avondse atletiekbaan van mijn middelbare school, wachtend op de 5000 meter-wedstrijd. Normaal gesproken zou ik allang mijn spullen hebben gepakt en naar huis zijn gegaan, maar mijn vriend Juan doet mee en ik heb beloofd hem aan te moedigen. Een paar weken geleden was hij nog een zwemmer en een goede ook. Maar hij kreeg zijn nieuwe bijnaam — Colt — toen bleek dat zijn zwemkunsten in het niet vielen bij zijn snelheid op land. Bij onze laatste veldloop lag hij zo ver voor op de rest, dat onze coach nog vóór zijn finish naar het hoofd van het zwemteam rende om het een en ander te bespreken. Nu is Colt één van ons.

Ik neem een diepe teug van mijn flesje water en kijk naar waar Colt staat, net achter de startlijn. Hij springt licht op de bal van

zijn voeten op en neer en schudt net als de andere lopers zijn lange, ranke armen uit. Maar in tegenstelling tot de anderen ziet hij er volmaakt ontspannen uit, alsof hij er al honderden races op heeft zitten (dit is zijn eerste atletiekwedstrijd). Zelfs de hitte lijkt geen vat op hem te hebben. Hij ziet er rustig en evenwichtig uit, terwijl de andere lopers frunniken aan hun schoenveters, de touwtjes van hun loopbroekje en de nummers op hun shirtjes. Ik voel een klein beetje medelijden met ze.

De starter geeft het signaal waarop iedereen zijn startpositie inneemt en op het moment dat het startpistool afgaat schieten de mannen als één lichaam naar voren. Vier van hen — onder wie Colt — lopen een aantal rondes schouder aan schouder, een klein stuk voor de anderen uit. Als één van hen kort versnelt, wordt hij snel weer bijgehaald door de anderen. Daarna geeft iemand anders gas en haasten de anderen zich om weer op gelijke hoogte te komen. Zo gaat het een tijdje door, een massa rondcirkelende armen en benen en roffelende hardloopspikes op de droge klei, terwijl de rest van ons vanaf de zijlijn zwetend toekijkt.

Langzaam neemt Colt een voorsprong op de anderen. Ze doen hun best om hem bij te benen, maar in de zevende ronde heeft hij genoeg van de drukte. Plotseling versnelt hij zijn pas in een ultieme poging zich los te maken van de groep. Als de negende ronde aanbreekt heeft hij een comfortabele voorsprong te pakken en ziet het eruit alsof hij met volle teugen geniet. Hij loopt makkelijk, zijn passen lang en sierlijk en licht, zijn gezicht open. Op een bepaald moment ziet het eruit alsof hij er niet eens *is*. Er is alleen het lopen. Pure beweging, pure actie zonder inspanning, zonder doel, zonder tijd.

*Als ik mijn leven zou kunnen leiden zoals hij loopt, dacht ik, dat zou een goed leven zijn.* Ik weet niet eens wat ik precies bedoel, maar terwijl ik naar Colt kijk, voel ik iets in mij veranderen. Ik begrijp dat waar ik getuige van ben verdergaat dan de beweging van het hardlopen, maar ook dat het niet slechts voorbehouden is

aan mijn vriend, hoewel hij het zo prachtig belichaamt. Zijn hardlopen is zowel *helemaal* hem als hem helemaal niet.

Colt blijft tot het einde toe gemakkelijk lopen en komt met een voorsprong van 300 meter over de streep, onder luid gejuich van ons kleine groepje. Ik haast me naar voren om hem te feliciteren en hem te vertellen wat ik net heb gezien. Maar iets in zijn houding houdt me tegen. Hij ziet er op een eenvoudige, bijna kinderlijke manier gelukkig uit en ik voel dat praten over zijn prestatie het moment zou verpesten. Daarom houd ik mijn inzicht voor mezelf, maar vergeten doe ik het nooit. Ik kan voelen dat onder Colts complete onbevangenheid de mogelijkheid van ware vrijheid ligt. En ik besluit op hetzelfde moment dat als er een pad bestaat, een methode om dit niveau van moeiteloosheid te bereiken, ik het zal vinden. Zelfs als ik er de rest van mijn leven aan moet wijden.

## Hardlopen als beoefening

Oefenen betekent het herhaaldelijk uitvoeren van een activiteit of vaardigheid om onze bekwaamheid erin te vergroten. *Spirituele* beoefening is het voortdurende en bewuste vestigen van onze aandacht op de fundamentele vragen van het menselijk leven. Wie ben ik? Wat is leven? Wat is dood? Wat is werkelijkheid? Wat is waarheid? Het boeddhisme behandelt deze vragen voornamelijk via de beoefening van zazen. Maar we kunnen dit concept van beoefening ook op andere delen van ons leven toepassen. Een activiteit 'beoefenen' betekent deze doen met gerichte aandacht en een diep verlangen om er op een ontwaakte en innerlijke manier in te verwijlen. Het is een verlangen om te begrijpen wat er gebeurt, niet slechts oppervlakkig maar op een fundamenteel niveau — het niveau van de ultieme werkelijkheid. Ontwaakt zijn betekent dus die werkelijkheid helder zien. Het betekent dat we onze gedachten, onze ideeën, onze geloofsovertuigingen of onze

daden niet als iets vanzelfsprekends beschouwen. Er niet van uitgaan dat we weten en begrijpen wat we niet nauwkeurig bestudeerd en waar we niet diep over nagedacht hebben.

Bijvoorbeeld, terwijl ik deze woorden opschrijf kan ik het regelmatige tikken van mijn vingers op het toetsenbord horen. Ik zou dit geluid kunnen omschrijven als longitudinale golven die zich door de lucht verplaatsen en mijn oren bereiken. Maar wat zou er met het geluid gebeuren als ik een *noise-cancelling* koptelefoon opzet? Of zoals de eeuwenoude vraag het stelt: bestaat een geluid als niemand het hoort? Bevindt het geluid zich in de toetsen, in mijn oren, in mijn geest?

Zen is niet abstract. Het is de studie van de werkelijkheid, met het doel die werkelijkheid op een wijze en mededogende manier te leven. Daarvoor moeten we echter eerst de dingen zien zoals ze werkelijk zijn en niet zoals we willen dat ze zouden zijn. In deze context is beoefening dan ook de herhaaldelijke inspanning om gedachten, veronderstellingen en afleidingen die ons ervan weerhouden helder te zien, los te laten. *Body practice* is de beoefening om het lichaam en de geest te gebruiken om diezelfde lichaam en geest goed te begrijpen.

Uiteindelijk verschilt beoefening niet van het leven zelf. Allemaal besteden we onze dagen aan het uitvoeren van allerlei soorten doodgewone handelingen: werken, eten, wandelen, slapen. Deze handelingen beoefenen betekent dat we met onverdeelde aandacht in ze opgaan — oftewel ‘doen wat we doen terwijl we het aan het doen zijn’, zoals één van mijn leraren vaak zei — zodat we de aard inzien van zowel de handeling als van degene die haar uitvoert.

Veel hardlopers lopen hard op de automatische piloot. Veel hardlopers willen liever klaar zijn met hun trainingsloop dan dat ze er tijdens het lopen zelf bij zijn. Beide houdingen bewijzen zowel de hardloper als het hardlopen een slechte dienst. Wat ik wil laten zien is dat aanwezig zijn veel waardevoller is en veel

meer plezier en voldoening oplevert. Dit is het doel van de oefeningen aan het einde van elk hoofdstuk.

De mantra's, visualisaties en andere oefeningen die ik in de loop der jaren heb ontwikkeld zijn bedoeld om hardlopers te helpen een bewustzijn van zichzelf te ontwikkelen, niet slechts als fysieke schepselen, maar ook als emotionele en spirituele wezens. Voor mij is dit een essentieel onderdeel van ontwaken: toegang krijgen tot het volledige spectrum van ons wezen, zodat we in harmonie kunnen leven met onszelf en met elkaar. Deze beoefening is ook bedoeld om ons dichterbij de activiteit van het hardlopen zelf te brengen, om ons te helpen veilig en moeiteloos te lopen.

Ik heb het over 'beoefening' in plaats van oefeningen en wel om drie redenen: ten eerste om het bewuste richten van onze aandacht op ons lichaam, onze geest en de activiteit van het hardlopen te benadrukken. Ten tweede om afstand te nemen van de beperkte definitie van hardlopen als fitnessstraining. Wanneer we hardlopen enkel als sportbeoefening zien en slechts focussen op verbrande calorieën, verloren kilo's en afgelegde kilometers, missen we de diepere betekenis van deze kunst. En ten derde, om aan te geven dat hardlopen — zoals elke andere discipline — een activiteit is waar we bewust langere tijd mee moeten doorgaan. Iedere dag moeten we ervoor kiezen hard te lopen in het besef dat hardlopen als beoefening noodzakelijkerwijs meeverandert als we zelf veranderen. We zijn evoluerende menselijke wezens, geen machines, wat inhoudt dat onze verlangens in de loop van de tijd veranderen of vervagen. Wat op een bepaald moment belangrijk voor ons was in ons leven, kan op een ander moment minder urgent aanvoelen. Wees daarom niet ontmoedigd als je door een periode gaat waarin je gewoon geen zin hebt om hard te lopen. Het overkomt iedereen. Misschien geeft hardlopen je niet meer wat het ooit deed. Misschien zijn andere zaken in je leven belangrijker geworden. Misschien ben je ouder geworden en niet langer in staat op dezelfde manier hard te lopen als je ooit deed.

Er zijn helderheid en nederigheid voor nodig om decennium na decennium te blijven hardlopen, terwijl je lichaam verandert en vertraagt. Overigens is nederigheid nodig om wat dan ook een langere periode vol te houden zonder ontmoedigd te raken door het rijzen en dalen van je capaciteit en je belangstellingsniveau. Daarom is het vastleggen van je intentie zo belangrijk. Net als het hebben van bewuste toewijding en stabiele discipline. Deze drie elementen, gecombineerd met concentratie, mindfulness en inspanning, zijn de noodzakelijke ingrediënten voor elke vorm van langdurige beoefening.

*Intentie* kan worden gedefinieerd als een bewust, duidelijk geformuleerd voornemen of doel. *Toewijding* is de wens om dat doel te bereiken. *Discipline* bestaat uit de handelingen die we verrichten om het te doen. Stel je voor dat je in het buitenland met de auto op reis gaat. Je hebt een auto gehuurd, een kaart gekocht en je route uitgestippeld. Intentie is de kaart. Die bepaalt de richting van je reis en vertelt je wanneer je van de route bent afgeweken. Toewijding is de wens om je bestemming te bereiken. Discipline is de brandstof die je nodig hebt om je te verplaatsen. Zonder intentie rijd je doelloos rond en kies je nu eens de ene, dan weer de andere weg. Je twijfelt of de weg die je hebt gekozen de juiste is. Je verandert steeds van rijbaan. Je geeft gas en remt dan weer af. Zonder toewijding raak je verveeld of vermoeid van de lange reis, terwijl je je afvraagt of je ooit zult arriveren. Je vraagt je af of je überhaupt wel wilt arriveren. Zonder discipline raakt je brandstof op voordat je je bestemming bereikt, waarna je je schuldig of ontmoedigd voelt terwijl de ene na de andere auto je voorbijrijdt. Maar als alle drie de elementen aanwezig zijn, hoef je alleen nog maar de auto te besturen. Je reist steeds verder, wetende dat reizen tijd en doorzettingsvermogen vereist.

In de volgende hoofdstukken zullen we deze elementen in meer detail onderzoeken. Nu wil ik je aanmoedigen om een dagelijkse meditatiebeoefening te beginnen, als je er nog geen hebt.

De instructies die ik hier geef zijn specifiek bedoeld voor zazen. Mocht je al een andere vorm van meditatie volgen, overweeg dan toch om deze beoefening uit te proberen. Ik kom in de loop van het boek vaak op zazen terug, dus jezelf vertrouwd maken met de methode zal het makkelijker voor je maken om de instructies ook op het hardlopen toe te passen.

Zazen vormt het hart van het pad naar zelfonderzoek. Zonder een vorm van meditatiebeoefening wordt het heel moeilijk om onszelf duidelijk te zien. Laten we daarom beginnen om de dingen terug te brengen tot hun naakte essentie — lichaam, adem en geest — om op deze vaste grond het fundament te bouwen voor een sterke hardloop-zazen-beoefening.

## BEOEFENING: STILZITTEN

### *Begin een dagelijkse zazen-beoefening*

-----

Ga om te beginnen zitten op een *zabuton* (een dikke katoenen mat) en plaats een *zafu* (een klein rond kussen) onder je. Als je geen *zabuton* en *zafu* hebt, kun je ook een deken en een kussen gebruiken. Als je echter van plan bent om zazen langdurig te beoefenen, moet je weten dat de juiste kussens je zitpositie een stuk comfortabeler maken.

Wanneer je gaat zitten, doe dat dan in kleermakerszit op het voorste derde deel van de *zafu*. Dit zorgt ervoor dat je bekken een klein beetje naar beneden kantelt en je knieën dicht bij de mat komen. Het helpt je ook om je buikspieren ontspannen te houden, zodat je op een vrije en natuurlijke manier kunt ademen.

Je kunt je benen op verschillende manieren positioneren. De eerste en eenvoudigste kleermakerszit is de Birmese positie, waarbij je onderbenen parallel aan elkaar en met het ene vóór het



andere op de vloer voor je liggen. De wreef van beide voeten rust daarbij plat op de mat. Voorkom dat je je benen bij je enkels kruist, waarbij je knieën in de lucht bungelen — dit geeft veel spanning op je rugspieren. Hoger zitten kan helpen om je knieën dichterbij de mat te brengen, dus probeer eens om je kussen op zijn kant te leggen en boven op de rand te zitten of experimenteer met verschillende kussens. Als je knieën echter nog steeds niet de mat raken, begin dan met een andere positie en geef je lichaam de tijd om te wennen aan de kleermakerszit. Probeer ook zo veel mogelijk te rekken en strekken. Zelf merk ik dat tien minuutjes yoga of een serie oefeningen om mijn heupen los te maken al helpen om mijn lichaam soepel te houden.

Een andere kleermakerszit is de halve lotus, waarbij één voet (laten we de rechter nemen) op je linker dijbeen ligt en het linkerbeen onder en achter de rechterknie wordt gevouwen. Deze positie is licht asymmetrisch, vandaar dat je je zitbotten wat moet verplaatsen op het kussen zodat je niet naar één kant overhelt. Als je regelmatig van deze of de Birmese positie gebruikmaakt, maak er dan een gewoonte van om het been dat vóór of boven op het andere been ligt af te wisselen, zodat je lichaam langere tijd in balans blijft.

De meest stabiele positie is de volledige lotus, waarbij elke voet op het tegenoverliggende dijbeen ligt en de voetzolen naar boven wijzen. Het is een symmetrische en stevige positie, maar voor veel mensen moeilijk om goed uit te voeren. Over het algemeen raad ik af om je zazen-beoefening hiermee te beginnen. De meeste beginners die in kleermakerszit zitten en flexibel genoeg zijn, maken gebruik van de Birmese of de halvelotuspositie.

Voor sommige mensen zijn alle posities van de kleermakerszit lastig. Een alternatief is op je zabuton te knielen in een positie die *seiza* wordt genoemd. Als je een kussen gebruikt, leg dat dan op zijn kant en ga er met gespreide benen op zitten. Let op dat je op het voorste derde deel zit en dat je je buikspieren ontspant. Je

kunt ook een speciaal seizabankje gebruiken, waarbij de schuin aflopende kant naar voren wijst. Het knielen helpt om de druk op je enkels, schenen en knieën te verlichten. Je kunt de kleermakerszit en de knielende positie ook afwisselen, een methode die vooral handig is tijdens meditatie retraites of wanneer je vele uren achter elkaar zit.

Als je niet in staat bent om op de vloer te zitten, of er niet zeker van bent dat je dat kunt zonder te bewegen, kun je ook op een stoel plaatsnemen. In zazen is kalmte van het grootste belang, dus probeer zo stil mogelijk te zitten, zelfs als je alleen zit. De reden hiervoor is dat iedere keer dat je lichaam beweegt je geest ook beweegt, wat het moeilijker maakt om te zien wat er zich in je geest afspeelt. In zazen laat je je lichaam tot rust komen, zodat je geest ook kan kalmeren.

Als je op een stoel gaat zitten, let er dan op dat je niet ineengezakt zit of tegen de rugleuning hangt, aangezien dit je slaperig maakt. Laat je lichaam aarden door je voeten plat op de vloer te zetten en gebruik een zafu of een ander kussen om je zitbeen te ondersteunen. Sommige mensen hebben graag een tweede kussen in hun rug om hun ruggengraat recht te houden, terwijl anderen helemaal geen hulpkussens nodig hebben. Voor welke methode je ook kiest, let erop dat je niet achteroverleunt. Je houding moet je beoefening van concentratie en waakzaamheid ondersteunen.

Nadat je een positie voor je benen hebt gekozen, recht je je rug en laat je je middenrif bij het ademen vrijuit bewegen. Beeld je in dat je kruin zich uitstrekt in de richting van het plafond, trek je kin lichtjes in en verleng je ruggengraat. Laat je schouders en rugspieren los, waardoor er een kleine curve in je onderrug ontstaat. De zazen positie is zowel alert als ontspannen. Iemand die goed zit, ziet eruit alsof hij onverplaatsbaar is, als een berg. Ze zien eruit alsof ze altijd op die plek hebben gezeten, alsof ze er altijd zullen zitten, onbeweeglijk. Het is een positie die zowel stevig als soepel is. Ferm en zacht.

Houd je mond tijdens de zazen lichtjes gesloten en adem op een natuurlijke manier door je neus. Als je verkouden bent of als je neus dichtzit, open je mond dan een klein beetje maar probeer geruisloos te ademen. Druk je tong zachtjes tegen je gehemelte en slik eenmaal om een afdichting te maken die helpt de speekselproductie te verminderen. Dit voorkomt dat je voortdurend moet slikken.

Houd je ogen geopend en kijk daarbij naar beneden, ongeveer een meter voor je. Laat je oogleden je ogen ongeveer voor de helft afdekken zodat je niet steeds hoeft te knipperen. Als je andere meditatieoefeningen hebt gedaan en eraan gewend bent om je ogen te sluiten, is het misschien even wennen om je ogen open te houden, maar in zazen helpt dit voorkomen dat je in slaap valt.

Laat je handen in je schoot rusten. Houd daarbij de dominante hand met de palm naar boven onder je andere hand — eveneens met de palm naar boven — zodat de middelste knokkels van beide handen elkaar overlappen. Laat je duimen elkaar licht raken, waarbij ze een ovaal vormen. Je polsen rusten op je dijbenen, ongeveer twee tot drie vingerbreedtes onder je navel. Dit punt wordt in het Japans *hara* genoemd en in het Chinees *dantian*. Het bevindt zich grofweg in het centrum van je lichaam en het wordt beschouwd als de opslagplaats van je vitale energie, oftewel *ki*. Het richten van je aandacht op de hara tijdens zazen helpt je geest tot rust te brengen en je gefocust te houden.

Begin nu met het tellen van je ademhaling. Wanneer je inademt tel je in stilte ‘één’. Adem uit en tel ‘twee’. Adem in, ‘drie’. Adem uit, ‘vier’. Zodra je bij tien bent aangekomen, begin je weer bij één. Doe dit telkens opnieuw, je hele zitbeoefening lang. Observeer wanneer je geest begint af te dwalen, zodat je concentratie opbouwt. Wanneer een gedachte je van je adem wegleidt, observeer dit dan, laat de gedachte bewust gaan en begin weer opnieuw te tellen bij één. Het maakt niet uit wat voor gedachte het was. Het kan een diepzinnige of een oppervlakkige gedachte

zijn. Het kan het begin van een liedje zijn of een reflectie op je zazen. Wat het ook is, merk het op, schuif het terzijde en keer terug naar het tellen van je adem.

Stukje bij beetje komt je geest tot rust. Je zult merken dat je meer tijd besteedt aan het tellen van je adem en minder tijd aan fantaseren of jezelf afleiden. Je rusteloosheid of verveling of weerstand neemt af en het kost minder energie om aanwezig te zijn.

Ons vermogen om de geest te concentreren is één van de krachtigste eigenschappen die wij als mensen bezitten, maar de meesten van ons negeren het. We worden in beslag genomen door het verleden of anticiperen op de toekomst, waardoor we maar zelden in het heden leven. Maar door bewust de drie hiervoor beschreven stappen te volgen — de gedachte zien, laten gaan en terugkeren naar de adem — trainen we onszelf om onze aandacht gefocust en stabiel te houden.

Naast concentratie ontwikkel je in zazen ook mindfulness — het vermogen om te zien wat er zich voor je afspeelt. Langzaam maar zeker zul je het verschil leren zien tussen een gedachte die je moet erkennen en een gedachte die je moet afwijzen. Zonder de voortdurende achtergrondruis van je geest krijgen de gedachten die je bewust of onbewust aan de kant had geschoven of had weggestopt ruimte om op te komen. Dan is het belangrijk om geen zazen in te zetten om ze te onderdrukken. Als je merkt dat een bepaalde gedachte steeds terugkeert, hoe vaak je die ook loslaat, pas dan je beoefening aan om die gedachte volledig te erkennen. Breng je aandacht bewust van je adem naar die gedachte en laat haar volledig toe in je geest. Laat de gedachte aanwezig zijn in je bewustzijn, zonder oordeel of kritiek. Je hoeft haar niet te veranderen, vast te pakken of weg te duwen. Als je er aanwezig bij kunt blijven, zul je haar uiteindelijk kunnen loslaten. Dit klinkt eenvoudig, maar werkelijk loslaten vereist levenslange beoefening.

Er wordt gezegd dat de geest ongeveer twintig minuten nodig heeft om rustig te worden, dus als je langer kunt zitten krijg je een voorproefje van de kalmte waar we allemaal toegang toe hebben maar waar we onszelf zo zelden mee in aanraking laten komen. Als zo lang zitten je te moeilijk lijkt, begin dan met vijf minuten. Naarmate je de beoefening beter onder de knie krijgt, kun je de tijd verlengen.

Zet een wekker om je zazen-tijd bij te houden zodat je die niet steeds zelf hoeft te checken. Wat kan helpen is een app waarmee je meditatietijden kunt instellen, daar zijn er een heleboel van. Anders kun je ook een simpele keukenwekker of het alarm van je horloge gebruiken.

Als het lukt, probeer dan 's ochtends vroeg te zitten wanneer je aan je dag begint en nog een keer voordat je 's avonds gaat slapen. Hardlopers klagen vaak dat ze te onrustig zijn om stil te zitten, eigenlijk net als beginnende beoefenaars. Maar met wat geduld kunnen zelfs de onrustigsten onder ons leren stil te zijn. Ik wil je aanmoedigen het te proberen. Hoe stiller je kunt worden, des te waarschijnlijker het is dat je ontwaakt.

Zodra zazen een essentieel deel van je leven wordt, begin je te zien hoeveel je normaal gesproken misloopt door al het gehaast en gestress, hoe zelden je eigenlijk aanwezig bent. Ik herinner me een ochtend tijdens het ontbijt in het klooster dat ik een stukje meloen in mijn mond had en dacht: *ik heb eigenlijk nooit eerder meloen geproefd*. Ik denk dat zo'n inzicht ontzuiverend, verrukkelijk en nederigstemmend is. Ontzuiverend omdat we beseffen hoeveel we in de loop der jaren gemist hebben. Verrukkelijk omdat dat niet langer hoeft. Nederigstemmend omdat hoeveel we ook denken gezien te hebben, er altijd nog meer te zien valt.

Leer daarom — eerst via zazen, daarna via hardlopen — hoe je naar kalmte kunt bewegen, omdat uit deze kalme en vruchtbare grond je vermogen om volledig te leven zal opbloeien.