

De koan

Maarten Houtman

De *koan*, een verstandelijk onoplosbaar raadsel, is al enige honderden jaren in gebruik bij de Zen-kloosters in Japan en vroeger in de *Ch'an*-kloosters in China. Dat dit gebruik nog steeds in zwang is, vooral bij het *Rinzai-zen*, geeft aan dat het een effectief middel moet zijn om de aandacht vast te houden.

De grote hinderaar bij de meditatie, en dat geldt voor alle systemen, is het afgeleid zijn door opkomende gedachten, die weer overgaan in associatieve nevingedachten, wel of niet opgewekt door geluiden van buiten. Dit geldt niet alleen voor de perioden van het in afzondering zitten, het *za-zen*, maar ook voor het bezig zijn in de dag - het kijken, luisteren, ervaren, werken en zelfs bij het gericht bezig zijn. Bij het zitten in afzondering, als de geest niet iets bepaalds te doen heeft en er alleen gevraagd wordt op te merken wat er gedurig plaats heeft - in het lichaam, de adem, het denken - word je er het duidelijkste mee geconfronteerd. Je merkt dat er een onophoudelijk komen en gaan is van gedachten en gevoelens, die je meenemen en die meestal weinig te maken hebben met waar je nu bent: in afzondering op je kussen. Dit is een eeuwenoud obstakel, dat je niet zomaar kunt wegruimen, maar waarvan je de werking zo volledig moet leren begrijpen, dat je er een andere verhouding toe vindt.

De *koan* wordt door de meester aan de leerling-monnik gegeven, waarbij de meester als onfeilbare autoriteit wordt erkend, waaraan de leerling zich onvoorwaardelijk toevertrouwt. Die "werksituatie" is bij ons ver doorgevoerde individualisme ondenkbaar, zelfs al heb je een grote verering voor je meester. Je bent immers een product van een evolutie, die in een grote verzelfstandiging is uitgemond, met als tegenkant het afgesneden zijn. Dat afgesneden zijn van het totaal van het leven heeft ons zo onverschillig gemaakt dat, ondanks ons hoge wetenschappelijke en technische kunnen, het onvoldoende besef van de samenhang van alles met alles milieu- en ecologische rampen over ons heeft afgeroepen.

Zoals je bent kun je je niet in afzondering wijden aan een raadsel, dat je eens de doorbraak naar de totaliteit (*God, Atman, Brahman, Tao* of de *Boeddha*-natuur) moet verschaffen, bij voldoende blijvende aandacht voor je queeste. Je zult het moeten hebben van een inzicht in je eigen bewustzijn - hoe het werkt, zich vernauwd heeft en met die vernauwde aandacht ervaart, oordeelt en handelt. En hoe daaruit onbedoeld en meestal onbewust wantrouwen, agressie en een ongebreidelde zelfhandhaving zijn voortgekomen.

Als inzicht je de vrijwel onontwarbare kluwen van krachten, tegenkrachten en nevenwerkingen heeft duidelijk gemaakt, kun je proberen dit wereldprobleem - dat ook jouw persoonlijke kernprobleem is - tot de spil van je aandacht te maken.

Daarmee heb je een eigen door inzicht gewonnen *koan*, die zijn vertakkingen in je hele leven heeft, vanaf opstaan tot slapen gaan. Je zult dan vanzelf merken hoe moeilijk het is om door alles heen de structuur van dit wereldwijde probleem te blijven zien en ervaren, tot in de schijnbaar geringste details van je dagelijks leven. Je beseft dan heel duidelijk, dat je een ontspannen, soepele en kalme geest behoeft, die zich onafgeleid hiermee bezig kan houden, zodat je steeds het verband blijft zien tussen het grote lijden in de wereld en je eigen denken leefwijze.

Om de situatie te scheppen waarin je geest zo onafgeleid, kalm en liefdevol kan waarnemen en tot zich door laten dringen, zul je ongetwijfeld tot houdings-, adem-, ontspannings- en energie-

oefeningen komen, zoals die in de verschillende meditatiesystemen, waaronder zen, zijn gegeven. Maar door het inzicht als spil, je zelfgevonden *koan*, zul je nooit je oefening tot doel verheffen, maar blijven zien dat je werk om een betrouwbaar en goed instrument vraagt.

Daarmee komt je *koan* uit de mystieke en verheven sfeer, waarin we het jammer genoeg geplaatst hebben - daarmee is het niet meer typisch oosters of westers, maar van jezelf, nu en hier in je eigen dagelijks leven.

De *koan* van het *zen*-klooster kan je de taaie weerstand van je oude bewustzijnsstructuur leren zien en de voorwaarden die vervuld moeten zijn om er echt iets aan te kunnen veranderen. Het laat je concreet zien waar je voor staat, terwijl je ook begrijpt dat je jouw *koan* op je eigen wijze op moet lossen. Dat betekent zo leven, dat je weer opgenomen bent in de totaliteit van het leven.

De spiegel van eeuwen van inspanning toont je hoe je intelligent kunt oefenen, in vrijheid, zonder dwang of autoriteit, maar wel met volledige inzet. Ik geloof dat de praktijk van weleer je kan leren hoe je je moet inzetten. Neem je die uitdaging aan?

Het grote lijden laat je weinig keus.