

Hoofdstuk 2

De fysieke aspecten van zazen

*‘Door jezelf in je lichaam te gronden
heb je een goede basis voor zazen,
want geest en lichaam zijn onafscheidelijk’.*

In de boeddhistische soetra's¹ worden vier meditatieposities beschreven: staan, zitten, lopen en liggen. Waar je ook bent, in welke omstandigheden je ook verkeert, je kunt altijd zazen doen, zelfs als je ziek of stervende bent. Deze aanbevolen houdingen verwijzen naar de formele meditatiepraktijk en door ze aan te leren vergemakkelijken we het bereiken van de juiste mentale staat en verdiepen we ons aandachtig gewaarzijn van ons lichaam. De zittende positie is de voornaamste houding in de formele praktijk, maar ongeacht de positie die je aanneemt, is het essentieel dat je gegrond en met aandacht in je fysieke lichaam bent. Wanneer boeddhisten elkaar ontmoeten en respect willen betonen, leggen we onze handpalmen tegen elkaar met de vingers naar boven in een gebaar dat we aanduiden met het Japanse woord *gassho*. Het is zowel een uiting van respect en dankbaarheid, als een krachtige manier om jezelf te concentreren. Geest en lichaam zijn één, dus het gewaarzijn van je lichaam geeft je een basis om de geest te begrijpen. Het verschaft een beginpunt en een stabiele plek, waarnaar je altijd terug kunt keren. Als je stevig en gegrond in je lichaam bent, zal ook je geest enigszins stabiel zijn. Als de geest alleen zichzelf probeert te begrijpen, zonder oog te hebben voor het lichaam, kan hij zich snel verliezen in abstracties en onwerkelijkheden en zo gescheiden raken van het hier en nu.

¹ Een toespraak of leerrede van de Boeddha.

De staande positie

Hoewel zitten de voornaamste houding voor meditatie is, heb ik gemerkt dat je in de staande positie het gemakkelijkst ontdekt wat het betekent om ontspannen en aandachtig in je lichaam aanwezig te zijn. Je kunt het uitproberen door rechtop te gaan staan met je voeten zo'n twee vuistbreedtes uit elkaar. Laat je armen losjes naast je lichaam hangen en ontspan je schouders en buik. Zak een klein beetje door je knieën, net genoeg om ze niet op slot te zetten. Voel nu hoe je nek en schouders het gewicht van je hoofd dragen en ontspan ze. Volg in gedachten het gewicht door je lichaam zakken. Voel het gewicht door je armen naar beneden stromen, door je polsen en door je vingers naar buiten en voel de ontspanning. Ontspan je schouders en voel het gewicht van je bovenlijf op je bekken rusten; ontspan je bekken en billen zodat je gewicht door je dijbenen naar beneden stroomt, door je knieën en kuiten tot in je voeten en dan verdwijnt in de vloer. Voel hoe de vloer je gewicht absorbeert, zodat jij en de vloer één zijn. Blijf dan even zo staan met je aandacht gericht op je lichamelijke aanwezigheid.

Wanneer je formeel in meditatie staat, zoals tijdens een ceremonie in de tempel of vóór de loopmeditatie, maak dan met je linkerhand een losse vuist om je duim, vouw daar de rechterhand overheen en houd beide handen lichtjes tegen de onderkant van je borstbeen. De beide onderarmen moeten op gelijke hoogte en parallel aan de grond zijn. Deze houding van de handen duiden we aan met het Japanse woord *shashu*. Houd de schouders ontspannen als je je armen in deze houding brengt. In het begin kan dat lastig zijn omdat je neigt tot een zekere mate van stijfheid als je zo staat, maar iedere keer als je je bewust wordt van spanningen laat je ze weer gaan. Als je je ontspant, nemen andere spieren het over en wordt je gewicht gelijkmatig gedragen door je hele wezen. Het lichaam heeft een natuurlijke bron van energie die je overeind houdt als je leert om daarop te vertrouwen. Alle formele meditatieposities hebben aspecten die een zekere mate van spierspanning vereisen. Leren om die mate van spanning te handhaven, hangt samen met aanwezig blijven in je lichaam en is buitengewoon behulpzaam. Het duurt een tijdje voordat je dit ontspannen kunt doen. De hier beschreven positie vormt ook de basis voor loopmeditatie, maar daarover later meer.

Hoofdstuk 2: *De fysieke aspecten van zazen*

Als je ergens staat, bijvoorbeeld wachtend in een rij, kan je deze houding aannemen en heel gegrond en aandachtig zijn (zonder de formele handpositie, die midden op de luchthaven wat vreemd zou aandoen). Dit kan buitengewoon goed helpen om om te gaan met stress, zorg en massa's andere emoties en spanningen. Alle meditatieposities kunnen aangepast worden aan de situatie waarin je verkeert, als je eenmaal begrijpt hoe ze werken.



*Shashu,
de handpositie*

*De linker duim losjes
in de vuist, de rechterhand
er overheen leggen.*



Zitmeditatie

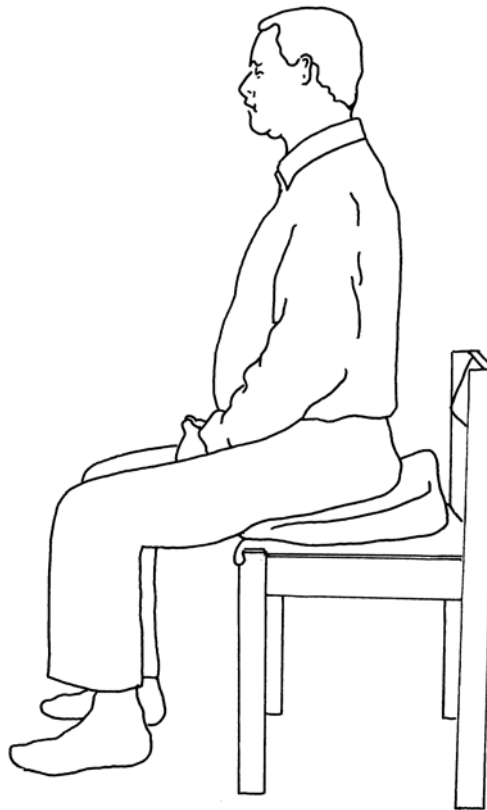
Zitten is de allerbeste houding voor meditatie en het belangrijkste kenmerk is dat je je rug in de juiste positie brengt. Om een idee van de juiste positie te krijgen, ga je rechtop staan zoals hiervoor is beschreven. Alleen plaats je nu je onderarmen in je onderrug. Voel hoe je rug daar is, met name de curve van je wervelkolom in je onderrug als je rechtop staat. Zo moet het ook voelen als je zit.

Het gebruik van een stoel

Ik zal beginnen met hoe je zazen doet op een stoel, omdat vrijwel iedereen zonder onnodig ongemak meteen in die houding kan zitten. Welke zithouding we ook aannemen, de hele opbouw van de zazen-houding begint bij de zitbeentjes, het onderste deel van het bekken. Als je op je handen gaat zitten, kan je die knobbelige botjes voelen. Om zonder spanning rechtop te zitten, moeten die zitbotten zó ondersteund worden dat het bekken enigszins naar voren helt. Daardoor ontstaat een lichte binnenwaartse curve ter hoogte van de lendenen en wordt het bovenlichaam gemakkelijk ondersteund, waarbij de schouders ontspannen zijn en de borstkas open is.

Ga op een rechte stoel met platte zitting zitten of bijvoorbeeld op een pianokruk. Het is belangrijk om geen stoel te gebruiken waarvan de zitting achterwaarts helt. Ga op je zitbotjes op het midden van de zitting zitten. Als de stoel een rugleuning heeft, leun daar dan niet tegenaan maar zit rechtop. Plaats je voeten plat op de grond, ongeveer twee vuistbreedtes uit elkaar en min of meer evenwijdig aan elkaar. Plaats je voeten zover naar voren dat je onderbenen vrijwel verticaal staan en laat je knieën zover uit elkaar gaan als natuurlijk aanvoelt. Breng je onderarmen nog een keer naar je onderrug om na te gaan of je rug in de juiste houding staat. Je rug moet net zo aanvoelen als in de staande positie.

Hoofdstuk 2: *De fysieke aspecten van zazen*

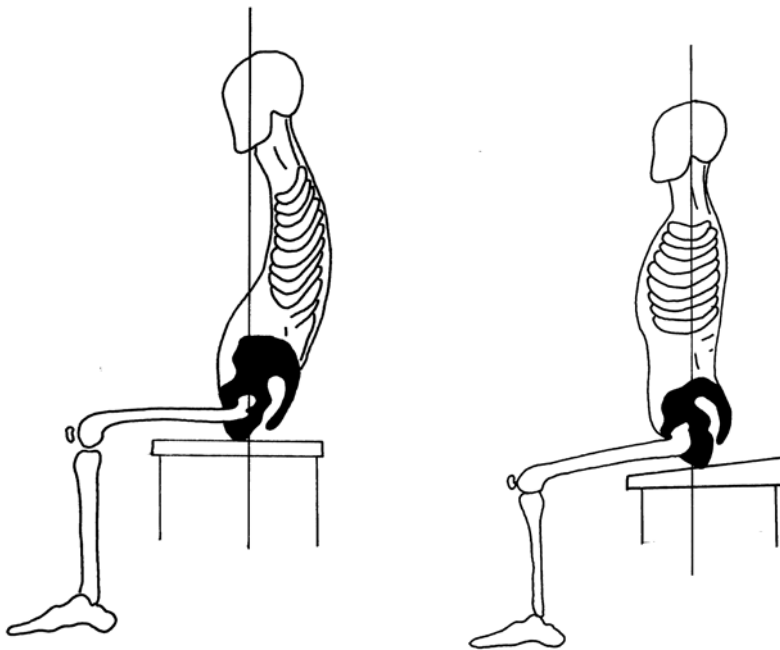


Het gebruik van een stoel om te mediteren

Het is belangrijk om een stoel te hebben die voor jou de goede hoogte heeft. Als je naar de tekening hierboven kijkt, zie je dat de dijbenen van het model een beetje schuin naar beneden aflopen. Misschien moet je een extra kussen gebruiken als de stoel wat te laag is, of iets onder je voeten leggen als de stoel te hoog is. Het is de moeite waard om zorgvuldig uit te proberen wat goed is voor jou. Als dat gedaan is, ga dan op je handen zitten en voel je zitbeenderen. Voel goed de ronding van die botten tegen je vingers. Zak wat in elkaar zodat je bekken naar achteren draait en je met een kromme rug zit. Ga dan weer rechtop zitten en voel hoe de zitbeenderen draaien als je dat doet. Doe dit een paar keer en voel hoe de botten lichtjes draaien als het bekken naar achteren en naar voren beweegt. Om de ondersteuning te krijgen die je in de meditatie nodig hebt, moeten de zitbeenderen aan de voorkant van hun ronding worden ondersteund, zodat je bekken iets naar voren komt en je ruggengraat moeiteloos en zonder spanning de juiste kromming aanneemt.

Hoofdstuk 2: *De fysieke aspecten van zazen*

Het kan zijn dat een wigvormig kussen (hoger aan de achterkant dan aan de voorkant) je helpt om die voorwaartse curve te bewerkstelligen. Als alternatief kan je een dubbelgevouwen handdoek of dun kussen gebruiken om hetzelfde effect te krijgen. Houd wel goed in de gaten dat je je onderrug niet te hol trekt. Dat kan gebeuren als de stoel wat te hoog voor je is en je dijbenen te schuin naar beneden hellen.



Gebogen houding

Rechte houding

De onderbuik moet kunnen ontspannen, trek je buik niet in. Iedereen ervaart van tijd tot tijd spanning tijdens de meditatie en vaak wordt dat in de onderbuik gevoeld. Maak je geen zorgen als dat gebeurt. Het belangrijkste is om er niet tegen te vechten, maar te accepteren dat de spanning er is en op den duur zal die vanzelf wegebben.

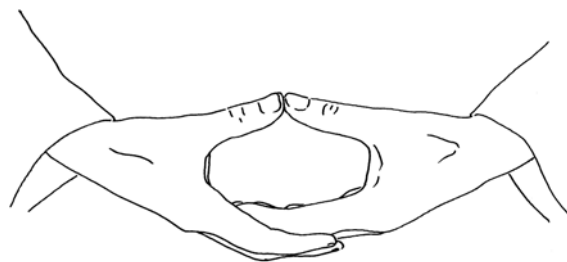
Om de juiste houding voor je hoofd te vinden, moet je je voorstellen dat er een touwtje aan je kruin is vastgemaakt. Als dat touwtje zachtjes omhoog getrokken zou worden, zou je nek wat langer worden en je kin enigszins ingetrokken en dat is precies wat je wilt bereiken. Je hoofd moet ontspannen rusten op je nek en schouders en gewichtloos

Hoofdstuk 2: *De fysieke aspecten van zazen*

aanvoelen, d.w.z. het moet je geen inspanning kosten om je hoofd zo te houden. Houd je ogen open en richt je blik schuin naar beneden onder een hoek van ongeveer 45°. Als je een bril draagt, kun je die het beste op houden. Je ogen moeten zich ergens op richten, maar ga niet zitten staren naar één punt. Houd je niet bezig met wat je ziet, richt je aandacht naar binnen. Het helpt om je ogen open te houden, zodat je gegrond blijft in het hier en nu. Het is ook een van de manieren om te voorkomen dat je in dagdromen verzeilt raakt die je energie opsorpen.

Leg de punt van je tong tegen de achterkant van je boventanden en houd je lippen op elkaar. Je tanden moeten net op elkaar staan, maar houd ze niet stijf dicht geklemd. Adem gewoon door je neus.

Leg je handen in je schoot, zodat je armen ontspannen zijn. Als je het moeilijk vindt om je armen te ontspannen, kan het helpen om een kussentje of een ander zacht voorwerp onder je handen te leggen. Houd je handen zoals in de tekening hieronder is aangegeven, met de duimen lichtjes tegen elkaar, zodat een stukje papier er net tussen zou blijven zitten. Druk je duimen dus niet tegen elkaar. Deze handpositie vergt een lichte spierspanning om de duimen op hun plaats te houden, net zoals bij bekken en rug. Als men tijdens de meditatie in slaap valt of slaperig wordt, gaan de duimen meestal hangen.



De houding van de handen

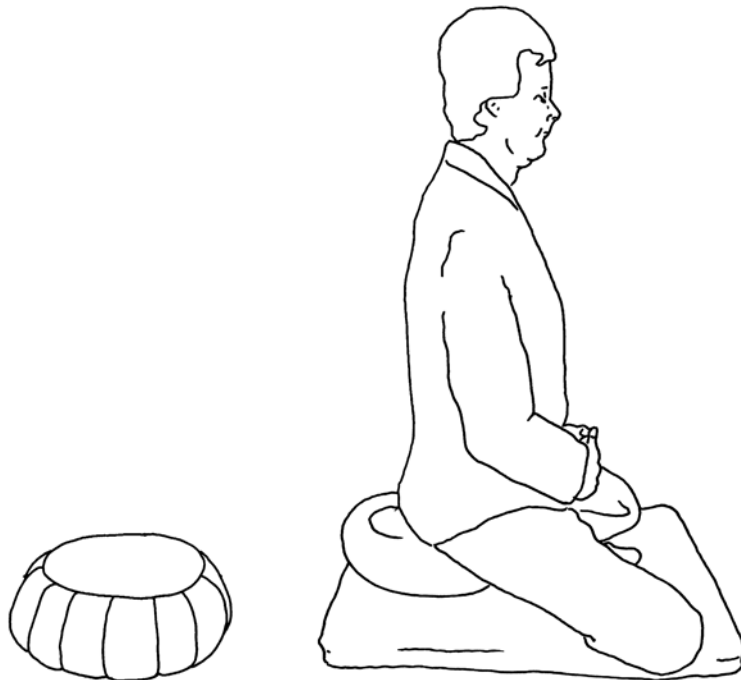
Het is belangrijk om niet opzij te zakken, naar voren te hellen of achterover te leunen. Om de goede houding te vinden, kan het helpen om met je bovenlichaam cirkels te beschrijven en die steeds verder te verkleinen totdat je in je middelpunt zit. Het gaat erom dat we van binnen voelen wat het is om vanuit ons middelpunt aandachtig te zijn. Blijf daarna

Hoofdstuk 2: *De fysieke aspecten van zazen*

onverstoorbaar zitten en laat elke gedachte die opkomt weer gaan door je aandacht bij je fysieke aanwezigheid te houden.

Zitten met gekruiste benen

Voor degenen die dat kunnen, is het aan te bevelen om met gekruiste benen te zitten, maar het is niet essentieel. Als je zo wilt zitten heb je een *zafu* nodig, een rond meditatiekussen, hoewel je ook een opgevouwen deken kunt proberen. De hoogte hangt af van je lichaamsbouw, dus is het de moeite waard om een beetje te experimenteren. Je zitbotten moeten op de rand van de *zafu* rusten. Ga niet te ver naar achteren zitten, want dan belemmer je de circulatie in je benen. Door je gewicht zal de *zafu* aan de voorkant enigszins aflopen, waardoor de noodzakelijke schuine stand van het bekken en dus ook de juiste kromming van de ruggengraat ontstaat.



In zijn instructies voor zazen beveelt Dogen de hele lotushouding aan, waarbij de rechervoet op de linkerzij ligt en de linkervoet op de rechterzij.

Hoofdstuk 2: *De fysieke aspecten van zazen*



De Lotushouding

Ook de halve lotushouding wordt door hem aanbevolen, waarbij slechts één voet op de tegenoverliggende dij ligt.

Hoofdstuk 2: *De fysieke aspecten van zazen*



De halve Lotushouding

Een volgende variant wordt de Birmaanse houding genoemd, waarin beide voeten op de grond blijven. Welke houding met gekruiste benen je ook inneemt, beide knieën moeten op de grond rusten, omdat je anders erg wankel zit.

Hoofdstuk 2: *De fysieke aspecten van zazen*



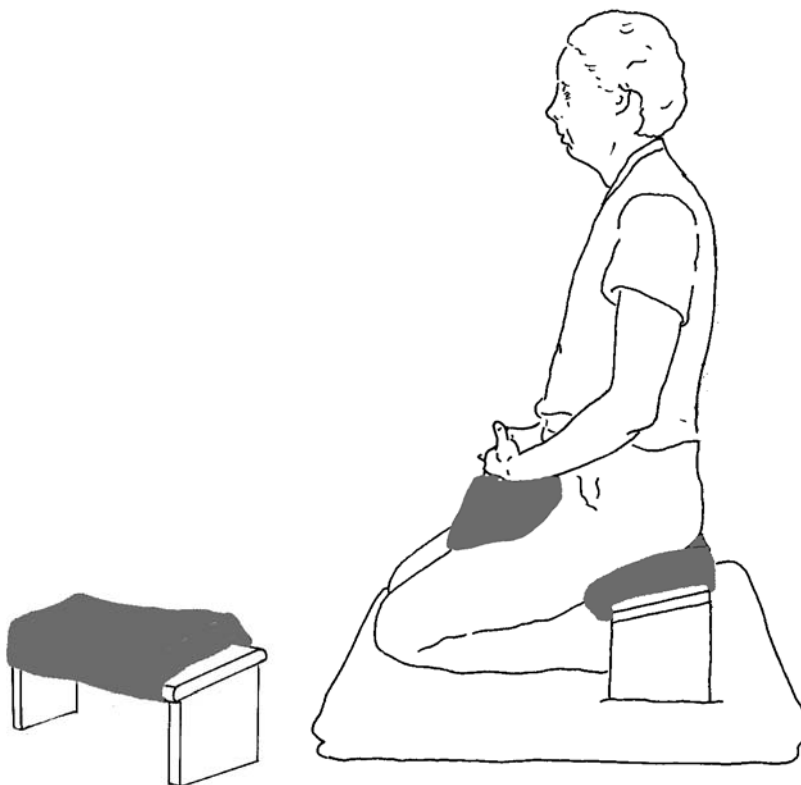
De Birmaanse houding

Probeer om te beginnen een paar minuten in één van deze houdingen te zitten. Terwijl je lichaam zich aanpast, kan je geleidelijk de tijdsduur verlengen. Forceer niets en overdrijf het niet, anders beschadig je je knieën. Als je voor een van de houdingen met gekruiste benen kiest, is het verstandig om de voeten regelmatig om te wisselen. Als je steeds dezelfde voet hoog legt of altijd voor legt, kan je na een paar jaar een verdraaiing in je ruggengraat en bekken krijgen.

Voor veel Westerlingen is het nogal moeilijk om met gekruiste benen te zitten en vaak hebben zij andere lichaamsverhoudingen dan de meeste Aziatische mensen. En als je niet van jongs af aan gewend bent om op die manier te zitten, is het moeilijker om je dat op latere leeftijd eigen te maken. Als je lange tijd achtereen zit, kun je jezelf beschadigen, dus wees voorzichtig. Maar als je zo kan zitten, en heel wat Westerlingen kunnen dat, dan is dit de aanbevolen houding.

Zitten op een meditatiebankje

Een goed alternatief is een meditatiebankje, waar je in een geknielde houding op zit. Het moet zo laag mogelijk zijn, zodat de onderkant van de zitting net iets hoger is dan je omhoogstekende hielen. Grote mensen kunnen in deze houding een pijnlijke druk achter de knieën krijgen. Dat kan verholpen worden door het bankje hoger te maken. Als echter de afstand tussen de grond en de voorkant van het bankje groter wordt dan ongeveer 15 centimeter, wordt het bekken te ver naar voren geduwd en wordt de kromming van de ruggengraat te groot en dat kan schadelijk zijn. In dat geval is een stoel een beter alternatief. Let op dat de zitting van het bankje enigszins naar voren afloopt, zodat het bekken de juiste stand kan aannemen. Deze schuine stand mag niet meer dan 10° ten opzichte van de grond zijn, anders komt de onderrug teveel onder spanning te staan.



Zitten op een bankje met de handen rustend op een klein kussentje

Tegenwoordig moet ik zazen doen op een stoel en ik kan u vertellen dat het uitstekend werkt. De andere posities geven ons zeker een gevoel van gegrond te zijn, daarom worden ze aanbevolen, maar je kan ook goed gegrond op een stoel zitten. Zazen is niet bedoeld om

Hoofdstuk 2: *De fysieke aspecten van zazen*

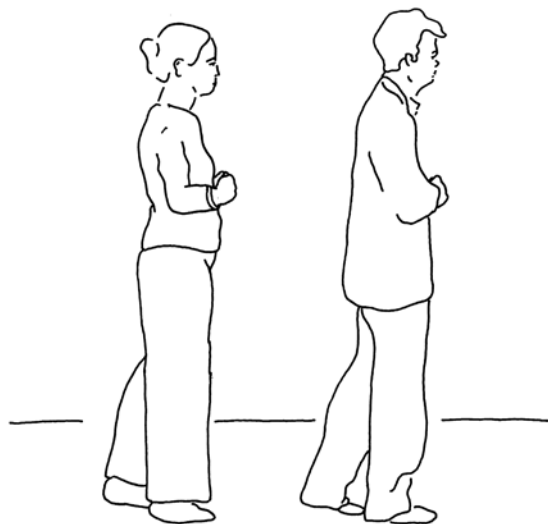
je uithoudingsvermogen op de proef te stellen. Als je zit, zal je je wil moeten ontwikkelen om afleidingen te weerstaan en om die aspecten van jezelf te zien, waar je liever niet naar kijkt. Dit is moeilijk genoeg en dat hoef je niet zwaarder te maken door onnodig ascetisch te zijn.

Jezelf gronden

De lichaamshouding van zazen is het fundament van de meditatie. Door jezelf fysiek te gronden in je lichaam heb je een goede basis voor zazen, want lichaam en geest zijn onafscheidelijk. Wees je bewust van je gewicht als je zit, net zoals je dat deed bij de eerder beschreven sta-oefening. Terwijl je je lichaam ontspant, voel je hoe je hoofd rust op je nek en schouders, hoe je ruggengraat wordt ondersteund door je bekken, je zitbeenderen en het kussen. Voel je gewicht door je lichaam naar beneden stromen naar je zitplaats en via je knieën of voeten de grond in. Je hele lichaam wordt ondersteund en gedragen door de aarde en het is onnodig onderscheid te maken tussen jezelf en de grond. Nu zit je als een berg! Jezelf zo te gronden is de basis waarnaar je altijd terug kunt keren wanneer je merkt dat je afdwaalt of wordt afgeleid. Zazen is volledig dat éne ding doen waarmee je bezig bent, zonder jezelf te laten meeslepen door het *denken* over wat je aan het doen bent. Zitten is zo simpel als wat, maar we zijn ingewikkelde wezens en er is dus nog van alles te leren over de aard van de geest. Voordat we ons daarin gaan verdiepen, zal ik beschrijven hoe je lopend en hoe je liggend kan mediteren.

Loopmeditatie of kinhin

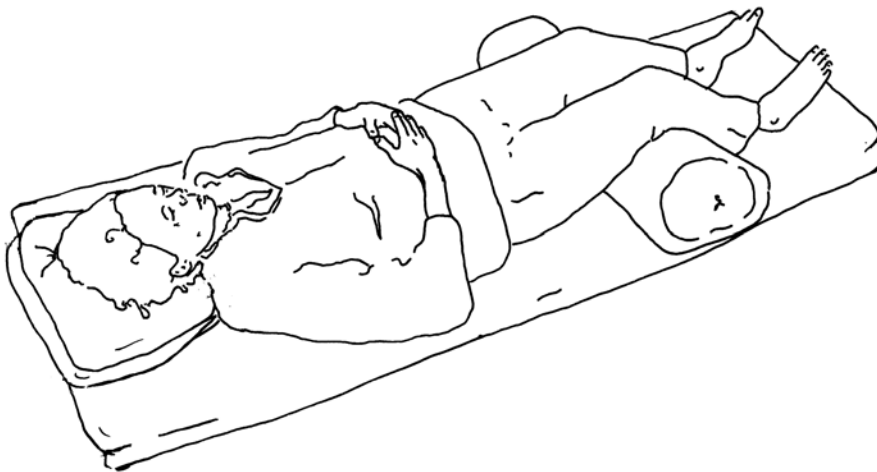
Als we meer dan één meditatieperiode zitten, doen we *kinhin* ofwel loopmeditatie tussen zitperiodes in. De duur van een zitperiode kan variëren tot hooguit veertig minuten en de loopmeditatie duurt gewoonlijk een minuut of tien. Kom aan het eind van een zitperiode niet te snel overeind, maar beweeg je bovenlijf rustig een paar keer heen en weer en sta dan langzaam op. Ga in de hierboven beschreven formele positie staan en begin langzaam te lopen, met stappen van ongeveer de lengte van je voet. Houd je ogen open en naar beneden gericht, net zoals in de zithouding. Als je geest afdwaalt, kom dan weer terug bij je lichaam. Het tempo moet niet langzamer zijn dan één kleine stap per ademhaling. Soms kan het tempo versneld worden om te voorkomen dat we suf en futloos worden. Om gezamenlijk loopmeditatie te doen, gaat iedereen in een kring achter elkaar staan en begint te lopen. Er is geen startsignaal. Loop gewoon in de pas met de persoon voor je, zonder de tussenafstand te vergroten. Op die manier bewegen allen als één geheel. Als je een tempel bezoekt, zal je merken dat er enige nadruk op wordt gelegd om dingen op een bepaalde manier te doen en in overeenstemming met alle anderen. Dit bevordert een onderling afhankelijke staat van zijn die zich bewust is van de ander en die een bereidheid ontwikkelt om in harmonie te handelen.



Loopmeditatie

Ligmeditatie

Je moet alleen liggend mediteren als je ziek bent en niet in staat bent om op de gebruikelijke manier rechtop te zitten. Het is belangrijk om niet lui te zijn. Veel mensen echter hebben een slechte rug of soms andere lichamelijke problemen en hebben geen keus. Ook is het nuttig om te weten hoe je 's avonds in bed een paar minuten voor het inslapen kunt mediteren. Er zijn twee posities: op je rug met opgetrokken of ondersteunde knieën en liggend op je rechterzij.



Ligmeditatie op je rug

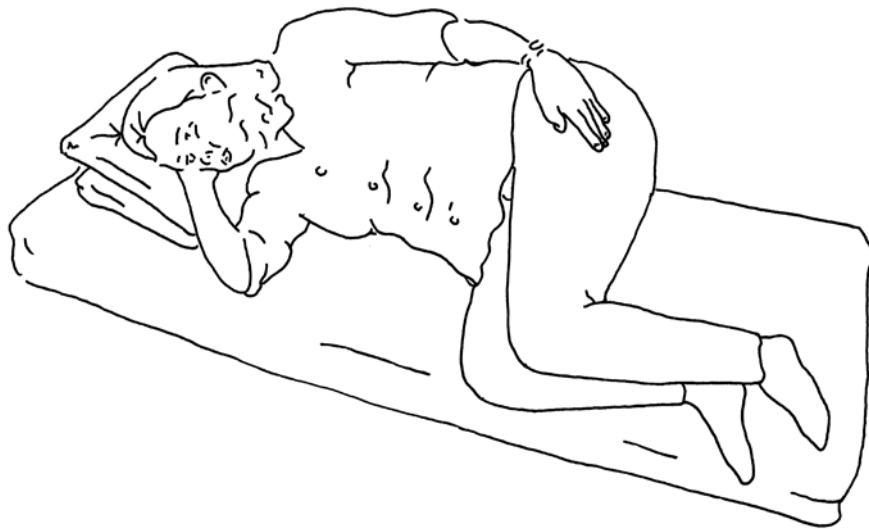
In de meditatiehal van Throssel² raden we de eerste houding aan, liggend op je rug, wat soms met een onplezierig woord de lijkhouding wordt genoemd. Het helpt als je een opgerolde deken of een ander zacht voorwerp onder je knieën legt. Dit ontspant de onderrug waardoor veel rugklachten afnemen. Houd je voeten ongeveer 3 tot 4 vuistbreedtes van elkaar. Ik heb ondervonden dat je het beste je handen op je onderbuik kunt leggen met de duimen tegen elkaar, zodat ze een soort ovaal vormen zoals bij het zitten. Een andere mogelijkheid is je handen in *shashu* te brengen zoals beschreven voor de

² Throssel Hole Buddhist Abbey, het klooster van de O.B.C. in Engeland, www.throssel.org.uk

Hoofdstuk 2: *De fysieke aspecten van zazen*

formele stameditatie. Het kan zijn dat je een kussen onder elke elleboog nodig hebt om te zorgen dat je handen bij elkaar kunnen komen en je armen kunnen ontspannen.

De andere mogelijkheid is om op je rechterzij te liggen met half opgetrokken knieën. Ondersteun je hoofd met je rechterhand, met je handpalm tegen je wang en je rechterduim iets achter je oorlel. Je linkerhand leg je bovenop je linkerheup. Dit is de klassieke houding die volgens de overlevering de Boeddha aannam toen zijn dood (parinirvana) nabij was. Het is een uitstekende houding om in bed te mediteren vlak voor je gaat slapen.



Ligmeditatie in de parinirvana houding

De hiervoor beschreven posities worden gebruikt voor wat we formele meditatie of zazen noemen. Maar zazen kun je in iedere houding doen. De hierboven beschreven posities zijn het meest behulpzaam voor de formele praktijk, maar we zijn niet voortdurend bezig met de formele praktijk. Het is goed om rustig in een leunstoel te mediteren of tijdens een wandeling in de natuur, of terwijl je boodschappen doet. Om werkelijk tot de kern van meditatie te komen, moet meditatie langzaam maar zeker de uitgangspositie van de geest worden. Dat vraagt oefening en om daar te komen moet je altijd zazen doen, waar je ook mee bezig bent. De essentie is dat je terugkomt bij wat je hier en nu doet en dat je dat met heel je wezen doet.

Hoofdstuk 2: *De fysieke aspecten van zazen*

Hoewel ik de belangrijkste punten heb besproken, is niemand hetzelfde en kan het zijn dat de instructies aangepast moeten worden aan de individuele persoon. Ik raad je aan om indien mogelijk voor instructie naar een gekwalificeerde leraar te gaan en niet alleen af te gaan op deze schriftelijke aanwijzingen.

