

REN JE ZEN

REN JE ZEN

Hardlopen
als
meditatie

Vanessa Goddard

 *ten have*

Oorspronkelijk verschenen onder de titel: *Still Running;*
The Art of Meditation in Motion

© 2020, Vanessa Zuisai Goddard

De Nederlandse vertaling verschijnt op basis van een overeenkomst
met Shambhala Publications, Inc., 4720 Walnut Street # 106,
Boulder, CO 80301, USA.

© Nederlandse vertaling: Uitgeverij Ten Have, 2021

Postbus 13288

3507 LG Utrecht

www.uitgeverijtenhave.nl

Vertaald uit het Engels door Hidde Tangerman

Omslag Villa Grafica

Opmaak binnenwerk Gewoon Geertje, op basis van het ontwerp
van Kate Huber-Parker

ISBN 978 90 259 0927 7

ISBN e-book: 978 90 259 0928 4

NUR 728

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd,
opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand,
of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch,
mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier,
zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Uitgeverij Ten Have vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en
verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van
het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan
het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

Voor mijn vader,
Eduardo Goddard
die van me houdt en die eenvoudig leeft,

en voor mijn leraar,
Geoffrey Shugen Arnold Roshi,
die de dharma zo volledig belichaamt.

Wie begeert ervaart beweging; maar wie niet begeert, ervaart geen beweging. Als er geen beweging is, is er innerlijke kalmte. Als er innerlijke kalmte is, is er geen zucht naar dingen. Als er geen zucht naar dingen is, is er geen komen en geen gaan. Als er geen komen en geen gaan is, is er geen vergaan en geen ontstaan. Als er geen vergaan en geen ontstaan is, is er noch deze wereld, noch een wereld hierna, noch een staat tussen die twee in. Dit is het einde van het lijden.

—De Boeddha
Udana Sutta

Inhoud

<i>Introductie</i>	9
1 Beoefening	17
<i>Beoefening: Stilzitten</i>	23
2 Intentie	29
<i>Beoefening: Waarom loop je hard?</i>	35
3 Toewijding	38
<i>Beoefening: Vasthoudendheid in het hardlopen</i>	51
4 Discipline	54
<i>Beoefening: Stop-start-hardlopen</i>	69
5 Lichaam	71
<i>Beoefening: Je loopstijl</i>	82
6 Inspanning	85
<i>Beoefening: Ritme en cadans</i>	95
7 Adem	98
<i>Beoefening: Buikademhaling</i>	109
8 Geest	111
<i>Beoefening: Blind hardlopen</i>	121

9		Pijn	124		
		<i>Beoefening:</i>	Werken aan pijn	135	
10		Schepping	138		
		<i>Beoefening:</i>	Hert-visualisatie	147	
11		Kalmte	149		
		<i>Beoefening:</i>	Beweging in kalmte	161	
12		Beweging	163		
		<i>Beoefening:</i>	Zenrennen	173	
13		Stilte	176		
		<i>Beoefening:</i>	Gewoon zitten	185	
14		Credo	187		
		<i>Dankwoord</i>	190		
		<i>Verklarende woordenlijst</i>	191		
		<i>Bronnen</i>	202		
		<i>Over de auteur</i>	207		

Introductie

Als je een klein beetje loslaat, krijg je een klein beetje vrede.

Als je heel veel loslaat, krijg je heel veel vrede.

Als je alles loslaat, zal je vrij zijn.

—Ajahn Chah

‘Als je een boek vindt dat je heel graag wilt lezen maar het is nog niet geschreven, dan moet je het zelf schrijven,’ zei de schrijfster en Nobelprijswinnares Toni Morrison ooit.

Toen ik besloot een boek te gaan schrijven over hardlopen en meditatie, wist ik dat het over meer zou moeten gaan dan alleen deze twee disciplines. Om te zeggen wat ik wilde zeggen, moest het een boek worden over vrijheid, lichtheid en de vreugde van het bewegen. Het zou moeten gaan over geest en lichaam en hun onderlinge verbinding. Het zou moeten spreken over de kracht van kalmte en stilte en de manieren waarop we die kracht in ons leven kunnen inzetten.

Mijn uitgangspunt is simpel. Ik geloof dat het meer voldoening geeft om een ontwaakt dan een slapend leven te leiden. Ik bedoel ‘ontwaakt’ zowel op een praktische als op een spirituele manier. We zijn ontwaakt wanneer we binnen elk ogenblik aanwezig zijn en vaardig reageren op wat er zich aandient. Ontwaken is ook verlichting of bevrijding — de realisatie van wie we werkelijk zijn en waar de werkelijkheid uit bestaat. In de 2500 jaar oude boeddhistische traditie is meditatie het belangrijkste pad naar bevrijding. In zen heet het *zazen*, zitmeditatie.

Mijn eerste zenleraar, Daido Roshi, zei vaak: ‘Zazen is geen contemplatie, het is geen meditatie, het is geen concentratie. Het is niet het stillen van de geest of het focussen van de geest. Zazen is een manier om je geest in te zetten. Het is een manier om je leven te leiden en dat samen met andere mensen te doen.’ Hij bedoelde dat zazen niet gaat over stil zijn. Het gaat niet alleen over focus en zelfs niet over het krijgen van inzichten op je meditatiékussen. Zazen moet doorwerken in ons dagelijks leven, want als het daar niet functioneert, functioneert het helemaal niet.

Zelf heb ik deze vorm van zitmeditatie gedurende meer dan twintig jaar beoefend en ik heb ervaren hoe krachtig het kan zijn. Tegelijkertijd heb ik gezien dat zazen op zichzelf niet noodzakelijkerwijs leidt tot een ontwaakt leven. Want hoe moeilijk urenlang zwijgend stilzitten ook is, het is niets vergeleken met de uitdaging om diezelfde kalmte, concentratie en inzichten toe te passen in alles wat we doen: de manier waarop we werken, onze kinderen opvoeden of relaties aangaan met anderen. Daarom moeten we leren de transitie te maken tussen kalmte en beweging, zijn en doen.

Eerst moeten we leren *naar kalmte te bewegen* om contact te leggen met onze fundamentele helderheid en wijsheid. Vervolgens moeten we vanuit die kalmte *naar activiteit bewegen*, waarbij we ons leven van alledag door die helderheid laten inspireren. Dit is hoe mededogen functioneert. En hoewel ik niet beweer dat dagelijks een paar kilometer joggen tot verlichting of mededogen leidt, zie ik hardlooptmeditatie wel als een mooi aanknopingspunt om de natuur van het lichaam en de geest *binnen in* het dagelijks leven te onderzoeken. Hardlopen op een zazen-manier — je zou het *zenrennen* kunnen noemen — toont ons dat er in essentie geen verschil is tussen kalmte en beweging, lichaam en geest, het zelf en de ander. En dit, zei de Boeddha, is de realisatie die leidt tot het einde van het lijden.

Mijn pad naar zen

Mijn eigen reis naar zenboeddhisme begon jaren geleden tijdens een soort pelgrimstocht. Tijdens mijn studie in de vs besloot ik om een tijdje vrij te nemen en een paar maanden met een rugzak door Europa te trekken. Ik had tijd voor mezelf nodig om na te denken over wat ik met mijn leven deed en ook hoe ik moest omgaan met het conflict dat ik zowel in mezelf als in de wereld om me heen ervaarde. Overal zag ik mensen van alle leeftijden en achtergronden worstelen om dingen te krijgen en te behouden, worstelen met het vormen en onderhouden van relaties, worstelen om zinvolle en blijvende bronnen van genot te vinden. Ik dacht vaak bij mezelf: *is dit alles? Is dit de enige manier om als mens te leven?*

Op een dag was ik op zoek naar een pen in het pension waar ik verbleef en vond ik in de la van het nachtkastje een boek over zen. Nieuwsgierig opende ik het boek en begon te lezen, niet wetende dat deze eenvoudige daad mijn leven zou veranderen. (Ik heb me weleens afgevraagd wat er gebeurd zou zijn als er in die la een bijbel had gelegen.) Hoewel ik weleens iets over zazen had gehoord, had ik nooit de inspiratie gehad om het te proberen — tot dat moment. Zodra ik de meditatie-instructies uit het boek begon te volgen, was ik verslaafd.

In die tijd wist ik bijna niets over het boeddhisme en had ik geen kader waarbinnen ik zazen kon beoefenen. Maar ik voelde een sterke drang om te mediteren die ik niet eens aan mezelf kon uitleggen. Ik was gewend om vroeg op te staan om hard te lopen, maar nu stond ik zelfs nog vroeger op om rustig te zitten en mijn ademhaling te tellen. Hoewel ik geen idee had wat ik aan het doen was en niet kon zeggen of zazen überhaupt iets voor me deed, voelde het elke ochtend opstaan om op deze manier te zitten als het verstandigste wat ik ooit had gedaan.

Na ongeveer zes maanden in mijn eentje zazen te doen, begon ik te voelen dat ik meer begeleiding nodig had. Ik deed wat research

en ontdekte dat er een boeddhistisch klooster was, Zen Mountain Monastery genaamd, op een paar uur rijden in het noorden van de staat New York. Enthousiast schreef ik me in voor een introductieweekend en een paar dagen later nam ik de bus noordwaarts vanaf Philadelphia. De buschauffeur zette me af voor de kloosterpoort en toen ik naar binnen wandelde hoorde ik een stem in mijn binnenste zeggen: 'Ik ben thuis.'

Ik genoot van het weekend. Ik hield van de kalmte, de stilte, de eenvoud en discipline van zen. Ik schreef me in voor een volgende retraite en besloot gelijk om me aan te melden voor een verblijf van een maand. Twee dagen na mijn afstuderen nam ik mijn intrek in het klooster. Mijn maand groeide uit tot een jaar en op een gegeven moment besepte ik dat ik mijn roeping had gevonden. Toen al voelde ik dat zazen het krachtigste gereedschap was om mijn geest te bestuderen dat ik ooit was tegengekomen. En hoe meer ik leerde over het boeddhisme, hoe meer het me duidelijk werd dat het de wortel van het menselijke conflict aan de orde stelde — het fundamentele probleem waar ik op mijn reizen mee had geworsteld en dat ik uiteindelijk samenvatte in één enkele zin: waarom is het leven zo zwaar?

Ik bracht de volgende twintig jaar door met het beoefenen van zazen, werken en studeren. Naast het traditionele lezen van boeddhistische teksten moesten de ingezetenen ook aan kunstbeoefening en lichaamsbeoefening doen — creatieve expressie en beweging of sport — als middelen om het zelf te bestuderen. Omdat ik met sport was opgegroeid, sprak vooral lichaamsbeoefening mij aan.

Ik leerde dat in tegenstelling tot religieuze tradities die het lichaam ontkennen of het als een obstakel voor eenwording met het goddelijke beschouwen, boeddhisme het inzicht biedt dat ons fysieke wezen het instrument van onze ontwaking is. Omdat het onscheidbaar is van de geest, is het lichaam het middel waardoor we onze onderlinge verbondenheid met alle dingen realiseren —

ons ‘inter-zijn’ zoals de Vietnamese zenleraar Thich Nhat Hanh het noemt. Dus of we nu yoga, qi gong of tai chi deden, het was de bedoeling dat we elk van deze methoden benaderden als *zazen in beweging*.

Na dit soort sessies jarenlang te hebben beoefend en ze ook te hebben geleid, realiseerde ik me dat ik dezelfde intentie en gewaarzijn kon toepassen op hardlopen, de vorm van beweging die ik het beste kende en die me het liefst was.

Hardlopen als zelfstudie

De afgelopen vijfendertig jaar was hardlopen mijn voornaamste bron van lichaamsbeweging. Ik ben er op mijn tiende jaar mee begonnen en met de jaren zijn mijn redenen om te gaan hardlopen veranderd, net zoals ik zelf ben veranderd. Ik heb hardgelopen voor lichaamsbeweging, troost, ontsnapping en roem. Ik heb hardgelopen uit angst, uit vreugde en uit mijn behoefte mezelf te identificeren als hardloper en atlete. Meestal genoot ik ervan, maar er waren ook momenten dat het me zo tegenstond dat ik ervan walgde. Ik heb het genegeerd en er de schadelijke gevolgen van ondervonden. Ik ben er volledig in aanwezig geweest en heb het wonder gevoeld van een bewegend, gezond lichaam. Op zeldzame ogenblikken heb ik mezelf in de beweging voelen oplossen. Maar hoe meer ik hardloop, des te meer ik de enorme potentie zie die deze kunst ons te leren heeft over de fundamentele aard van het zelf.

Laat ik echter vooropstellen dat de lessen die ik hier aanbied zich niet tot hardlopen beperken. Wandelen, zwemmen en fietsen zijn eveneens uitstekende vormen van bewegende zazen vanwege hun herhalende, meditatieve natuur. Zelfs als je in een rolstoel zit kun je dezelfde principes van concentratie, mindfulness, werken met het lichaam en werken met de geest toepassen op je eigen vorm van lichaamsbeweging. Minder belangrijk dan het soort beweging is de *manier waarop* je je lichaam en geest

gebruikt. Eén van de voornaamste redenen dat ik hardlopen als mijn focus koos, is dat het toegankelijk is. Het enige wat je nodig hebt zijn een paar hardloopschoenen, een redelijke gezondheid en enthousiasme. In mijn hardloopworkshops heb ik aan mensen van alle niveaus en leeftijden lesgegeven (de oudste was bijna tachtig). Dus als je je afvraagt of hardlopen iets voor jou is, onthoud dan wat Martin Luther King ooit zei: ‘Als je niet kunt vliegen, ren; als je niet kunt rennen, wandel; als je niet kunt wandelen, kruip; maar blijf hoe dan ook in beweging.’

Het lijkt geen twijfel dat hardlopen als een vorm van lichaamsbeweging je kan helpen om je geest fris en je lichaam gezond te houden. Maar met een klein beetje meer moeite kan het je ook iets leren over wie je bent.

Tot slot wat uitleg over het taalgebruik in dit boek. Wanneer ik uit teksten citeer die traditioneel en exclusief op mannen gericht waren, heb ik af en toe de mannelijke voornaamwoorden omgezet in vrouwelijke om meer inclusief te zijn. Heel soms heb ik er in mijn eigen voorbeelden voor gekozen om het steeds meer geaccepteerde genderneutrale voornaamwoord ‘zij’ te gebruiken. In beide gevallen geloof ik dat deze veranderingen de inhoud van het materiaal niet hebben beïnvloed.

Daarnaast weerspiegelt de taal die ik gebruik om hardlopen als een spirituele beoefening te beschrijven de vele jaren waarin ik me heb ondergedompeld in het boeddhisme, maar je hoeft geen boeddhist te zijn — en ook niet per se een hardloper — om je voordeel te doen met dit boek. Het enige wat je nodig hebt is interesse in jezelf en in de manieren waarop je begrip van dat zelf de wereld om je heen beïnvloedt. Misschien ben je dit boek gaan lezen omdat je je een meditatiebeoefening eigen wilde maken en je je aangetrokken voelde tot een boeddhistische benadering. Misschien heb je jarenlange hardloopervaring en voel je dat je er nu klaar voor bent om de spirituele dimensie ervan te ontdekken. Misschien heb je nog nooit hardgelopen maar wil je er graag mee

beginnen. Wat de reden voor het lezen van dit boek ook moge zijn, ik hoop dat je er iets bruikbaar in zult vinden voor je eigen pad.