
**HET PAD
VAN DE MODERNE
SAMOERAI**

ANTONIO
ANTEFERMO

HET PAD
VAN DE MODERNE
SAMOERAI

VIND RUST, KRACHT EN FOCUS MET DE
EEUWENOUDE LESSEN VAN DE SAMOERAI

Vertaald uit het Italiaans
door Hilda Schraa



ISBN 978-90-492-0400-6
ISBN 978-94-023-2338-2 (e-book)
NUR 770

Oorspronkelijke titel: *Lo zen per samurai metropolitani.*
Manuale di sopravvivenza contro stress, ansia e paure

Vertaling: Hilda Schraa

Omslagontwerp: Enrico Albisetti,

bewerkt door Pinta Grafische Producties

Omslagbeeld en illustraties binnenwerk: © Enrico Albisetti

Zetwerk: Elgraphic

© 2023 Giunti Editore S.p.A., Firenze-Milano, www.giunti.it

© 2024 Nederlandse vertaling Meulenhoff Boekeryj bv, Amsterdam

De uitgever heeft ernaar gestreefd alle rechten van derden te regelen volgens de wettelijke bepalingen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen contact opnemen met Meulenhoff Boekeryj bv, Amsterdam.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

*Opgedragen aan mijn zoon Mattia,
de kleine zenmeester die me elke dag,
met de wijsheid van wie zich nog over alles verbaast,
leert leven met lichtheid en nieuwsgierigheid.*

Inhoud

| | |
|---|----|
| BERICHT VOOR DE LEZER | 13 |
| INLEIDING | 15 |
| ✦ Mijn zenpsychologie | 15 |
| ✦ De geest van een samoerai | 18 |
| ✦ Tussen mythe en werkelijkheid | 20 |
| ✦ Zenverhalen | 22 |
| ✦ Hoe je dit boek moet lezen | 23 |
| HOOFDSTUK 1 | |
| HET PAD VAN DE KRIJGER | 27 |
| ✦ Waarvoor wil je vechten? | 27 |
| ✦ De waarden van de bushido | 28 |
| OEFENING 1 <i>Kies waarvoor je wilt vechten</i> | 33 |
| HOOFDSTUK 2 | |
| NAVIGEREN OP STORMACHTIGE ZEE | 37 |
| ✦ Watame en de beer | 37 |
| ✦ Onder een hemel vol sterren | 39 |
| ✦ Kies altijd je waarden | 41 |
| ✦ De voorbereiding op de reis | 43 |
| OEFENING 2 <i>De Valued Living Questionnaire</i> | 45 |
| OEFENING 3 <i>Profielschets van het dappere Zelf</i> | 49 |

| | |
|---|-----|
| HOOFDSTUK 3 | |
| LEVEN OF STERVEN | 61 |
| ✦ Het principe van vastberadenheid | 61 |
| ✦ De weg van de samoerai is de dood | 63 |
| ✦ Leren om te falen | 65 |
| OEFENING 4 <i>Je eigen begrafenis</i> | 67 |
| OEFENING 5 <i>De grafschriften van het angstige en van het dappere Zelf</i> | 70 |
| OEFENING 6 <i>Hanami: de kersenbloesems observeren</i> | 74 |
| HOOFDSTUK 4 | |
| ZAADJES VAN BEWUSTZIJN | 79 |
| ✦ Een dwalende geest is een ongelukkige geest | 79 |
| ✦ Bewustzijn aanbrengen in het dagelijks leven | 82 |
| OEFENING 7 <i>Jezelf en de wereld om je heen leren kennen</i> | 88 |
| HOOFDSTUK 5 | |
| DE ADEMHALING ALS | |
| ANKER TIJDENS HET GEVECHT | 93 |
| ✦ Als je geen lucht krijgt | 93 |
| ✦ De voordelen van de buikademhaling | 95 |
| ✦ De beste oefeningen in mindfulness | 97 |
| OEFENING 8 <i>Lucht</i> | 98 |
| OEFENING 9 <i>Je middenrif trainen</i> | 101 |
| OEFENING 10 <i>Ademhalingsmeditatie</i> | 102 |
| OEFENING 11 <i>Kies je techniek</i> | 105 |

| | |
|---|-----|
| HOOFDSTUK 6 | |
| ZEN IN HET DAGELIJKS LEVEN | 109 |
| ✦ De kunst schoonheid te vinden in de kleine dingen | 109 |
| ✦ De kracht van verbinding | 112 |
| OEFENING 12 <i>Met kleine slokjes</i> | 114 |
| OEFENING 13 <i>Een zensnack</i> | 115 |
| OEFENING 14 <i>Een zenpauze</i> | 117 |
| OEFENING 15 <i>Een zenroutine om wakker te worden</i> | 118 |
| HOOFDSTUK 7 | |
| TERUG NAAR HUIS | 121 |
| ✦ Geef je lichaam de aandacht die het verdient | 121 |
| ✦ Kinhin: breng meditatie in elke stap | 123 |
| OEFENING 16 <i>Een bewuste verkenning van ons lichaam</i> | 126 |
| OEFENING 17 <i>Mindful lopen</i> | 130 |
| OEFENING 18 <i>Een fysiek anker creëren</i> | 134 |
| HOOFDSTUK 8 | |
| KALMTE EN KOELBLOEDIGHEID | 139 |
| ✦ Meester Haruki | 139 |
| ✦ Meester Bokuden | 142 |
| OEFENING 19 <i>Innerlijke rust kweken</i> | 145 |
| HOOFDSTUK 9 | |
| DE ILLUSIE VAN CONTROLE | 149 |
| ✦ Hoe is het weer? | 149 |
| ✦ Stop de innerlijke strijd | 151 |
| ✦ Ruimte maken voor pijn | 152 |
| ✦ Schone en vervuilde emoties | 154 |
| OEFENING 20 <i>Bewustzijn van de pijn</i> | 157 |

HOOFDSTUK IO

| | |
|---|-----|
| ACCEPTATIE VAN DE PIJN | 161 |
| ✦ Laat je natregenen | 161 |
| ✦ Pijn accepteren | 164 |
| ✦ Meester Hakuin | 168 |
| ✦ Bevrijd jezelf van nutteloze lasten | 169 |
| OEFENING 21 <i>Gehechtheden herkennen</i> | 172 |
| OEFENING 22 <i>Acceptatie in drie stappen</i> | 173 |
| OEFENING 23 <i>De gereedschapskist van acceptatie</i> | 175 |

HOOFDSTUK II

| | |
|--|-----|
| JE DEMONEN ONDER OGEN ZIEN | 181 |
| ✦ Huiveringwekkende nachten | 181 |
| ✦ O-nami en meester Hakuju | 184 |
| ✦ Kies de juiste gevechten uit | 186 |
| ✦ Verander je innerlijke kwelgeest in een bondgenoot | 189 |
| ✦ De stok en de wortel | 191 |
| ✦ Op veilige afstand | 193 |
| OEFENING 24 <i>Maak kennis met je innerlijke kwelgeest</i> | 195 |
| OEFENING 25 <i>Waar denk je aan?</i> | 198 |
| OEFENING 26 <i>Hoor wie het zegt</i> | 200 |
| OEFENING 27 <i>Shodo: via het schrift</i> | 202 |
| OEFENING 28 <i>Tameshigiri: scherp je katana</i> | 204 |
| OEFENING 29 <i>De zentuin</i> | 206 |
| OEFENING 30 <i>Het geluid van de stilte</i> | 208 |

| | |
|--|-----|
| HOOFDSTUK 12 | |
| HET MEDEDOGEN VAN DE KRIJGER | 211 |
| ✻ De samoerai en de jonge monnik | 211 |
| ✻ De dojo | 215 |
| ✻ Omarm je demonen | 218 |
| ✻ Soms is een liefkozing al genoeg | 219 |
| OEFENING 31 <i>Metta</i> | 221 |
| OEFENING 32 <i>Voed je demonen</i> | 225 |
| OEFENING 33 <i>De hand van mededogen</i> | 228 |
| | |
| HOOFDSTUK 13 | |
| DE KUNST VAN HET MEEBUIGEN | 231 |
| ✻ Hel of hemel? | 231 |
| ✻ Met de stroom mee | 232 |
| ✻ Trap niet in de val | 234 |
| ✻ Jiu-jitsu | 236 |
| OEFENING 34 <i>Mentale jiu-jitsu</i> | 238 |
| | |
| CONCLUSIE | 240 |
| ✻ Elk einde, een nieuw begin | 240 |
| ✻ Het is tijd om te handelen | 241 |
| | |
| NOTEN | 243 |



Bericht voor de lezer

Wapen je met moed en geduld voordat je het pad van de oude samoerai inslaat: zen vergt tijd, toewijding en voortdurende oefening. Dankzij de principes en technieken die ik op deze pagina's met je deel, ben je na verloop van tijd in staat om steeds efficiënter en evenwichtiger om te gaan met stress, ongerustheid en angst. Op de lange termijn brengt het je meer innerlijke rust en kom je tot een beter begrip van jezelf, waardoor je vastberaden en met kalm gemoed elke strijd kunt aangaan.

Als gepassioneerd klinisch psycholoog heb ik de filosofie en cultuur van de samoerai grondig bestudeerd om mijn cliënten te helpen de uitdagingen van het leven van alledag het hoofd te bieden, en ik kan bevestigen dat het velen gelukt is.

Ik druk je dan ook op het hart om vanaf nu alle tips en ideeën die je zult tegenkomen met open blik te bekijken. Ze kunnen namelijk het verschil maken. Het belangrijkste is dat je elke dag wat tijd vrijmaakt om het geleerde in praktijk te brengen, zodat je gaandeweg ervaart dat je er baat bij hebt.

Als je bereid bent om nieuwe mogelijkheden te ontdekken en een andere kijk op het leven te omarmen, dan vormt dit boek de ideale reisgenoot tijdens je traject van persoonlijke ontwikkeling: je werkt niet alleen aan je mentale welzijn, maar ontdekt ook een bevredigender en vollere manier om in het leven te staan, zonder een moment te verspillen.

Veel leesplezier.

Antonio



Inleiding

*In de geest ontstaat het lijden;
in de geest ontstaat het einde van het lijden.*

BOEDDHA

MIJN ZENPSYCHOLOGIE

Mens zijn is ingewikkeld. Pijn en teleurstelling zijn onvermijdelijk en staan centraal in onze menselijke beleving. Het schijnt dat Boeddha dit als eerste doorhad en op zoek ging naar een manier om hier iets aan te doen. Velen, en ik ben een van hen, zijn van mening dat Siddhartha Gautama ongeveer vijftienghonderd jaar geleden de eerste psycholoog op aarde was. Het boeddhisme kan, ontdaan van zijn imago van oosterse religie, namelijk worden beschouwd als een psychologische benadering die is gericht op het individuele welzijn. Deze benadering komt zonder meer overeen met de moderne wetenschappelijke psychologie, zoals verschillende op empirisch bewijs berustende behandelingsprotocollen, die stelen op de boeddhistische principes, aantonen. Denk met name aan MBSR (*mindfulness-based stress reduction*) of MBCT (*mindfulness-based cognitive therapy*).

Het MBSR-protocol werd in de jaren zeventig ontwikkeld door professor Jon Kabat-Zinn en wordt hoofdzakelijk gebruikt om stress en chronische pijn te verminde-

ren en het algemeen welzijn te bevorderen. Het programma is gebaseerd op een combinatie van meditatietechnieken, lichaamsbewustzijn en yoga, en helpt de deelnemers om bewuster in het hier en nu aanwezig te zijn. Het doel is om stress te leren beheersen, de slaapkwaliteit te verbeteren, de emotionele veerkracht te verhogen en tot een betere kwaliteit van leven in het algemeen te komen.

Het MBCT-programma van Zindel Segal, Mark Williams en John Teasdale is daarentegen een protocol dat specifiek is ontwikkeld om terugval bij depressies tegen te gaan. Het combineert elementen van cognitieve gedragstherapie (CBT) met mindfulness-oefeningen. Dit traject wil mensen die aan depressies lijden helpen om de daarmee gepaard gaande gedachten en gevoelens te herkennen en te beheersen door hun te leren bewuster in het huidige moment te blijven.

De traditionele benaderingen van psychisch ongemak zijn erop gericht in het verleden van de patiënt de oorsprong van het huidige lijden te achterhalen. De boeddhistische psychologie focust zich echter hoofdzakelijk op de manieren waarop we in het huidige moment omgaan met deze ervaring. Ze erkent dat pijn, of het nu lichamelijke of geestelijke pijn is, onvermijdelijk deel uitmaakt van het leven en dat wij mensen het lijden vergroten door de manier waarop we reageren op wat er gebeurt. Dat doen we bijvoorbeeld telkens wanneer we, uit angst alleen met onze gedachten en gevoelens achter te blijven, afleiding zoeken in muziek, eten, seks of werk. Wegvluchten van wat ons niet bevalt verhindert dat we ons echt verbinden met onszelf en onze behoeften, en staat een bevredigend leven, dat in overeenstemming is met wat er voor ons echt toe doet, in de weg. Zoals we samen zullen ontdekken, biedt iets wat op korte termijn werkt om de pijn weg te nemen vaak geen

resultaten op de lange termijn. Sterker nog, het wordt de grootste voedingsbodem voor onze angsten en zorgen.

De filosoof Alan Watts schreef: 'Als we levensstijlen als het boeddhisme nader bekijken, treffen we niet de filosofie en niet de religie aan zoals deze in het Westen worden opgevat. We stuiten eerder op iets wat veel weg heeft van psychotherapie.'¹ Het boeddhisme en de moderne psychologie proberen inderdaad beide de aard van het bewustzijn te begrijpen en doen hun best om mensen van hun lijden te verlossen. Om dit te bereiken stimuleert het boeddhisme, evenals de wetenschappelijke psychologie, het ontwikkelen van een groter bewustzijn van onszelf, het accepteren van het bestaan zoals het is en het vermogen om in dankbaarheid een zinvol leven te leiden.

Mijn zenpsychologie omarmt deze boeddhistische principes en vult ze aan met moderne psychologische benaderingen ter bevordering van het geestelijk welzijn, zoals ACT (*acceptance and commitment therapy*), en behandelingen op basis van mindfulness en zelfcompassie. Het is een praktische methode om jezelf en de wereld beter te leren kennen en als een echte samoerai te zegevieren in de gevechten van alledag.

Met name ACT, een therapie gebaseerd op acceptatie en op gerichte actie, is een behandelmodel dat wetenschappelijk is onderbouwd en beoogt de psychologische flexibiliteit te verhogen; een onmisbaar ingrediënt voor de verbetering van het persoonlijk welzijn en de verwezenlijking van een rijk en bevredigend leven. Een flexibele geest creëren houdt in dat we ons aanpassingsvermogen moeten ontwikkelen zodat we op doeltreffende wijze reageren op de verschillende situaties die zich in ons leven voordoen, in weerwil van alle onplezierige gedachten, emoties of gewaarwordingen. Kortom, net als een echte samoerai, die zich snel en

koelbloedig aanpast aan de verschillende omstandigheden die zich van gevecht tot gevecht kunnen voordoen. Dankzij een dergelijke mentale houding staan we open voor het voluit beleven en accepteren van onze innerlijke ervaringen, inclusief de pijnlijke gedachten, zonder dat we ons erdoor laten meeslepen of blokkeren.

DE GEEST VAN EEN SAMOERAI

De Japanse term *mushin* kan worden vertaald als ‘geen geest’, ‘lege geest’. Hirokazu Kanazawa, karateka en leermeester van deze Japanse vechtsport, omschreef *mushin* als de lege geest, die zich in een staat van absolute controle bevindt. Het is een geestelijke toestand van volledige concentratie, waarin al onze aandacht op een enkel voorwerp is gericht. De samoerai deden aan zenmeditatie om deze geestelijke toestand te bereiken en zo de angst om te sterven te overwinnen. Om uitmuntende krijgers te zijn moesten ze zich ontdoen van alle twijfel of onzekerheden en zich enkel en alleen op het duel concentreren. Een onrustige geest vol angsten en zorgen was geen betrouwbare bondgenoot in het strijdperk. Elke aarzeling of afleiding, veroorzaakt door een gedachte die tijdens een gevecht opkwam, kon fataal zijn.

Jeffrey K. Mann schrijft: ‘De geestelijke aanwezigheid van *mushin* is een volledig bewustzijn, zonder de belemmering van de bewuste gedachte.’² De samoerai optimaliseert zijn kansen op succes door zich te blijven focussen op de acties van zijn tegenstander en zijn bewegingen daarop aan te passen. In een voortdurende dans probeert hij de slagen te ontwijken en een tegenaanval te plaatsen. De technieken, die in jaren en jaren van training zijn aangeleerd dankzij het methodisch duizenden keren herhalen van de-

zelfde bewegingen, met een volledige en bewuste controle over het eigen lichaam, worden volkomen spontaan uitgevoerd, zonder dat er een bewuste gedachte aan te pas komt: het oog ziet een bres in de verdediging van de tegenstander en de ervaren handen sturen de katana exact naar dat punt, zonder enige tussenkomst van de bewuste gedachte die hem ingeeft: raak hem daar, nu.

De spontaniteit van dit vrije stromen is niet gewoon een onbewuste reactie op prikkels die afkomstig zijn uit de omgeving. Integendeel, de samoerai die in een toestand van 'geen geest' verkeert, is zich voortdurend bewust van alles wat er om hem heen gebeurt: hij handelt, ageert in plaats van te re-ageren. Zoals Hellman in zijn boek *The Samurai Mind* zegt: 'In de mushin-toestand verdwijnt de gedachte en daarmee elk onderscheid: tussen hem en zijn tegenstander, tussen zege en nederlaag, zwaard en geen zwaard. De bewegingen van de samoerai zijn dus vrij van elke gedachte aan techniek en volstrekt spontaan, waardoor hij klaar is om te reageren op de gebeurtenissen in het gevecht. Zo wint hij nog voordat hij zijn zwaard trekt.'³

Zenmeester Takuan Sōhō gebruikte de volgende woorden: 'De geest moet zich altijd in de staat van stromend water bevinden, en nergens stoppen: wanneer de stroom wordt onderbroken, blokkeert dit de gemoedsrust van de geest. In het geval van de zwaardvechter betekent dat de dood. Wanneer de zwaardvechter tegenover zijn tegenstander staat, moet hij niet aan de tegenstander denken, noch aan zichzelf, noch aan de zwaardbewegingen van zijn vijand. Hij moet slechts het zwaard ter hand nemen, elke techniek vergeten, bereid zijn enkel en alleen de voorschriften van het onderbewustzijn op te volgen. De man heeft zichzelf, als gebruiker van het zwaard, uitgewist. Wanneer hij toeslaat, is het niet de man, maar het zwaard in de hand

van het onderbewustzijn van de man dat toeslaat.’⁴

Door dit boek leer jij ook om mee te bewegen met de gebeurtenissen zonder dat ze je meesleuren. Met een geest als stromend water blijf je niet vastzitten in een leven dat niet van jou is, maar sta je open voor veranderingen en leer je op een soepele manier de omstandigheden het hoofd te bieden. In het moderne leven worden we vaak geconfronteerd met onverwachte situaties of onvoorziene uitdagingen. Mentale flexibiliteit helpt je om met dergelijke situaties om te gaan zonder dat je je door emoties of stress laat overweldigen. Als je als stromend water bent, kun je je snel aan nieuwe situaties aanpassen, ben je in staat creatieve oplossingen voor de problemen te bedenken en behoud je je goedskrust.

TUSSEN MYTHE EN WERKELIJKHEID

De Japanse krijgersklasse, beter bekend als de samoerai, beleefde haar hoogtijdagen in de periode van de twaalfde tot de negentiende eeuw. Door de jaren heen werden de samoe-rai door films, romans en andere media geïdealiseerd en dit leidde tot een sterk geromantiseerd beeld van hen. Ze werden afgeschilderd als dappere krijgers, die trouw waren aan hun heer en de *bushido* volgden, de gedragscode die de nadruk legde op deugden als moed, eer en zelfbeheersing, en een waardige dood in het gevecht verkoos boven de overgave of vlucht.

In dit boek heb ik geprobeerd een aantal van de belangrijkste lessen die we van deze nobele krijgers kunnen leren eruit te pikken en toe te passen op onze levens, zodat we met moed en vastberadenheid onze dagelijkse gevechten

kunnen aangaan. Lessen die ik me persoonlijk heb eigen gemaakt en in praktijk heb gebracht en die me hebben geholpen de moeilijkste momenten in mijn leven te doorstaan.

Het lijkt me echter goed om te benadrukken dat de historische werkelijkheid veel complexer is dan dit. De samoerai waren oorspronkelijk bewapende wachten in dienst van feodale heren met als taak hun grond te beschermen, maar na verloop van tijd verwierven ze steeds meer macht en werd hun sociale positie belangrijker. Ze waren vaak betrokken bij gewapende conflicten en maakten deel uit van een feodaal systeem, waarin hun positie werd bepaald door afkomst en door de klasse waartoe ze behoorden.

Ondanks hun faam als nobele en gedisciplineerde krijgers waren de samoerai uiteindelijk ook gewoon mensen met gevoelens, persoonlijke beweegredenen en eigenbelang. Er bestonden dus ook samoerai die schandelijke daden pleegden of misbruik maakten van hun macht: niet iedereen volgde nauwgezet de bushido of was trouw aan zijn heer. Sommigen handelden puur uit egoïsme en waren betrokken bij wrede acties en broedermoord, zoals Oda Nobunaga (1534-1582), bijgenaamd de Duivelskoning. Een ingewikkelder geval is dat van Miyamoto Musashi. De versies over hem lopen, afhankelijk van de bron en de historicus, enorm uiteen: de ene keer wordt hij gezien als een icoon van de bushido, de andere keer als een man met een gewelddadig karakter en een allesbehalve eervolle levenswijze. Musashi was zonder meer een vaardige krijger, een kunstenaar en filosoof, maar hij heeft ook jarenlang het leven van een *ronin* (een samoerai zonder meester) geleid, zwervend door Japan op zoek naar andere zwaardvechters die hij voor een duel op leven en dood kon uitdagen. Naar verluidt ging het om meer dan zestig duels, waaronder eentje met een jonge leerling van net dertien, van

de school van Yoshioka. Zijn belangrijkste doel was het verbeteren van zijn zwaardtechnieken. Verder is het algemeen bekend dat Musashi de gewoonte had om te laat voor een duel te komen opdagen, zodat zijn tegenstander geïrriteerd raakte en zijn kalmte verloor. Naar alle waarschijnlijkheid was hij de eerste Japanse krijger die de persoonlijkheid en de zwakheden van zijn vijand bestudeerde om er zijn voordeel mee te doen, een benadering die beslist niet overeenkwam met de principes van de bushido en door de andere samoerai niet werd gewaardeerd.⁵

Nog afgezien van de specifieke gevallen was het feodale systeem waarvan de samoerai deel uitmaakten sowieso vaak gewelddadig en onderdrukkend jegens de lagere sociale klassen. Vandaar dat veel samoerai door overmacht betrokken raakten bij handelingen die leed en sociale ongelijkheid veroorzaakten.

Ook is de figuur van de samoerai tijdens de Tweede Wereldoorlog door de Japanse regering vaak voor nationalistische propagandadoeleinden gebruikt: dat heeft het beeld van de samoerai als een onoverwinnelijke krijger, trouw aan zijn vaderland, verder versterkt, maar tegelijkertijd geleid tot duidelijke geschiedvervalsing.

Kort samengevat: de samoerai vormden een krijgersklasse die een belangrijke rol speelde in de Japanse geschiedenis, maar het romantische beeld van de dappere samoerai die trouw is aan de bushido dekt niet volledig de lading.

ZENVERHALEN

Verweven in de structuur van dit boek tref je talrijke zenverhalen aan. Sommige maken deel uit van de boeddhistische traditie, andere verhalen en dialogen worden van

oudsher aangeduid als koans en zijn door de eeuwen heen gebruikt als leermiddelen om de zenwijsheden te onderwijzen en de studenten te leren mediteren over de aard van de werkelijkheid en van de geest.

Deze verhalen beschrijven soms paradoxale situaties, die schijnbaar ongerijmd of tegenstrijdig zijn en niet volledig kunnen worden begrepen door logisch of rationeel na te denken. De bedoeling is dat deze verhalen je helpen om de gewoonte van het conventioneel denken te doorbreken en je aanzetten tot een directere en bewustere beleving van de werkelijkheid. Vaak worden ze gebruikt ter verduidelijking van begrippen als compassie, de onderlinge verbondenheid van alle dingen, de niet-gehechtheid en het belang van het hier en nu.

Ik wil er graag op wijzen dat het verzamelen en interpreteren van deze verhalen geen gemakkelijke onderneming was. De zentraditie werd meestal mondeling overgeleverd en de speurtocht naar de oorspronkelijke bronnen bleek dan ook vaak een moeilijke, zo niet onmogelijke taak.

Weer andere verhalen zijn metaforen die juist volop worden gebruikt in het therapeutisch werkveld van psychologen overal ter wereld om hun cliënten te helpen het beste uit zichzelf te halen. Ik heb ze enigszins anders verwoord om ze beter te laten aansluiten bij de 'krijgshaftige' structuur van dit traject van persoonlijke en emotionele groei voor moderne samoerai.

HOE JE DIT BOEK MOET LEZEN

Gelukkig brengen de meesten van ons hun dagen niet in het strijdperk door. Onze levens zijn 'comfortabel', we hoeven om te overleven niet voortdurend op onze hoede te zijn

of een katana ter hand te nemen om een conflict op het werk of binnen de familie te beslechten. Desondanks leven velen van ons in voortdurende angst dat er van het ene op het andere moment iets kan misgaan. Onze moderne geest bestookt ons met problemen en rampsenario's terwijl we proberen de dagen zo goed mogelijk door te komen. Ik denk dan ook dat het voor ons net zo nuttig kan zijn als het voor die nobele krijgers was om zen in onze levens te introduceren. Als het een samoerai heeft geholpen bij het overwinnen van zijn angst in het strijdperk te sterven en het hem in een uitmuntende strijder heeft veranderd, zou het ook ons, moderne samoerai, kunnen helpen bij het leren omgaan met angst en stress, en het winnen van onze dagelijkse gevechten.

Ik heb dit boek uitgewerkt als een ware handleiding: hoe verdedigen we onszelf tegen de stress, ongerustheid en angst waarmee we allemaal dagelijks te maken krijgen als we proberen een bevredigend leven te leiden?

In elk hoofdstuk worden de fundamentele begrippen uit de zenpsychologie behandeld en uitgelegd met behulp van metaforen, verhalen over de heldendaden van enkele grote samoerai uit het verleden en zenverhalen die je laten beseffen wat de kracht is van de principes waarop mijn psychologie is gebaseerd en die je ook meteen laten inzien hoe je die kunt toepassen op je eigen leven. Al lezende maak je bovendien kennis met enkele mensen die zich in de voorgaande jaren op moeilijke momenten aan mijn zorg hebben toevertrouwd en erin zijn geslaagd die moeilijke momenten te overwinnen. Elk hoofdstuk eindigt met vragenlijsten, tabellen en meditaties die je helpen je geest op een praktische en methodische manier te trainen, zodat deze net zo sterk en strijdvaardig wordt als die van een echte samoerai.

Bij de meditatieoefeningen raad ik je aan deze eerst een