



Michiel Bussink - 26 september 2024

**Dank zeggen lijkt misschien onschuldig of braaf, maar is juist radicaal. “De erkenning van overvloed in plaats van schaarste ondermijnt een economie die drijft op het creëren van onvervulde verlangens.” Michiel onderzoekt hoe sjamanistische en boeddhistische tradities ons leren uitdrukking te geven aan dankbaarheid.**

Een tafel vol met vruchtbare schoonheid die mij en mijn dierbaren gaat voeden. De keukentafel is gevuld met oranje-rode pompoenen en de laatste tomaten van het seizoen met poëtische rassenamen als Coeur de boeuf, Zuckertraube en Yellow Pearshaped. Plus bossen geurige Marokkaanse munt, zanderige rode bieten, trossen blauwe druiven, schalen herfstbrambozen, kroppen andijvie en tussendoor hazelnoten, deels nog met hun helmpjes van vruchthulzen. Een tafel vol met vruchtbare schoonheid die mij en mijn dierbaren gaat voeden. Vanavond en de komende maanden. Eerst zullen de pompoenen me vanaf de vensterbank aan de zomerzon herinneren, voordat ik ze in de loop van de winter met mijn keukenmes zal klieven. De aan de zolderbalken gedroogde munt zal ons dagelijkse after-dinner-thee schenken, maand na maand. Het is allemaal niet voor niks geweest. De vele uren zaaien, spitten en wieden in weer en wind, de strijd tegen de naaktslakken en het oprukkende gras, de teleurstelling over de mislukte doperwtten en aangevreten appels. Aarde en zon, bodem en lucht hebben met een beetje inzet van mijn lichaam vele smakelijke kostbaarheden voortgebracht. Dank, duizend maal dank!

### **Eeuwige gebeden**

Het tevreden stemmende gevoel bij de aanblik van een rijke oogst is universeel. Iedereen met een eigen moestuin of akker zal het herkennen. Net als de generaties voor ons. Ik zie mijn vader nog voor me met in zijn armen zijn eerste zelf gekweekte

courgettes, ergens in de jaren zeventig, toen dat in Nederland nog een onbekende groente was. De geweekte boontjes en potten aardbeienjam op de planken in de kelder van wijlen mijn oma over wie werd gezegd “Ze kan nog geen pruimpje zien hangen, of ze maakt hem in.” Ik herinner me ook haar zuinigheid, die – realiseer ik me nu – toen normaal was, want veel materiële rijkdom was er niet. Des te groter de dankbaarheid over wat de boerderij aan eetbaars voortbracht.

Als kinderen meenden we dat de gebeden voorafgaand aan de maaltijden bij opa en oma eeuwig duurden. Thuis baden we ook voor het eten, maar veel korter. Totdat het ritueel helemaal was verdwenen, op de golven van de secularisatie. Nu vermoed ik dat er met die momenten van verstilling en dankbaarheid voor de maaltijd iets waardevols is weggesijpeld. Want God mag dan wel verdwenen zijn, het blijft een groots wonder dat de meesten van ons dagelijks genoeg te eten en drinken hebben. Zonder besef van de moeite en de processen die er aan vooraf gingen, raakt de dankbaarheid in vergetelheid, inclusief rituelen om daar uitdrukking aan te geven.

### **Schoonheid**

Bedankt Robin Wall Kimmerer, dat je me de dankbaarheid terug hebt gegeven. Of liever gezegd, inzicht in het belang van dankbaarheid. Ik dank trouwens deze Amerikaanse etnobotanicus voor haar hele boek *Braiding Sweetgrass* (in het Nederlands vertaald als *Een vlecht van heilig gras*), waarin ze zo prachtig wetenschappelijke kennis over de plantenwereld combineert met inheemse kennis, gebruiken en wereldbeelden. “Waarom wil je botanie gaan studeren”, vroeg de medewerker van de academie aan Wall Kimmerer bij het intakegesprek. “Ik wil graag weten waarom het geel van de guldenroede zo mooi combineert met het paars van de nieuw-Engelse aster,” antwoordde ze als aspirant-student. Daarop kreeg ze als antwoord: “Dat is geen wetenschap, daar houden we ons bij botanie niet mee bezig.”

Desondanks mocht Wall Kimmerer aan haar studie beginnen, maakte wetenschappelijke carrière en raakte bedreven in het bijbehorende reductionistische analyseren van meeldraden, stampers, chlorofyl, fotosynthese, celdelingen en in het DNA-opgeslagen erfelijke materiaal. Totdat ze zich op een gegeven moment haar oorspronkelijke motivatie herinnerde en zich begon te realiseren dat het wetenschappelijke dedain voor schoonheidservaringen niet betekent dat die niet belangrijk zijn. Ze herontdekte bovendien de rijkdom aan plantenkennis en -gebruiken bij inheemse Amerikanen waaronder haar eigen Citizen Potawatomi Nation, een stam in Oklahoma.

#### **Revolutionaire dankbaarheid**

In deze tradities speelt dankbaarheid een grote rol. Wall Kimmerer vertelt hoe stamleden in een uitgebreide ceremonie het regenwater, de meren en rivieren bedanken. Maar ook vissen, bessen, groenten, bonen, medicinale planten, de ahornboom en alle andere bomen. De dankbaarheidsceremonie herinnert je er volgens haar aan dat je genoeg hebt.

Dankbaarheid uitdrukken kan iets onschuldigs, braafs of saais hebben. Maar dat is het niet, het is juist een revolutionair idee, zegt ze: “De erkenning van overvloed in plaats van schaarste ondermijnt een economie die drijft op het creëren van onvervulde verlangens. Dankbaarheid cultiveert een ethiek van vervulling, maar de economie heeft leegheid nodig.” Reclame en marketing, onontbeerlijk voor het op gang houden van onze

vervuilende consumptiemaatschappij, zijn gericht op het creëren van ontevredenheid. Het idee dat we iets missen en daarom zouden moeten aanschaffen. Dankbaarheid, daarentegen verschuift onze focus. “Alles wat we nodig hebben voor het goede leven is er al.”

### **Rituelen**

Als dankbaarheid zo belangrijk is, heeft die aandacht en expressie nodig. Daarvoor zijn rituelen bedoeld, zoals niet alleen de inheemse Amerikaanse, maar veel spirituele tradities die kennen, inclusief de meeste boeddhistische stromingen. Maar rituelen roepen tegelijkertijd weerstand op, zeker bij ons hedendaagse westerlingen. Buigingen maken voor een leraar of een beeld? Velen van ons associëren het met onderwerping aan een extern gezag. Aan het voegen naar dwingende voorschriften, eeuwenlang opgelegd door georganiseerde religies binnen een onderdrukkende en vaak discriminerende cultuur zonder zelfreinigend vermogen en ruimte voor kritische vragen. Daar had in ieder geval mijn eigen weerstand mee te maken, toen ik zo'n twintig jaar geleden met zazen begon. Sommige zenscholen in het Westen komen aan dat ongemak tegemoet en minimaliseren de rituelen of bannen die zelfs helemaal uit, zoals bij de therapeutische mindfulness-beoefening.

Ook goed, zou je kunnen zeggen: laat duizend bloemen bloeien. Maar daarmee doe je de zendtraditie ernstig tekort, vindt de Amerikaanse Osho Zenju Earthlyn Manuel. Deze Afro-Amerikaanse zenleraar, schrijver, dichter en medicijnvrouw gaat in haar boek *The shamanic Bones of zen* in op de sjamanistische roots van zenbeoefening. Ze groeide op in de kerkgemeenschap Church of Christ, volgde als volwassene aanvankelijk de boeddhistische Nichiren traditie tot haar overstap naar zen, als leerling van Zenkei Blanche Hartman, de eerste vrouwelijke leider van het befaamde San Francisco Zen Center. Zenju Manuel's zen-praktijk is beïnvloed door inheemse Amerikaanse (ze verwijst bijvoorbeeld naar Wall Kimmerer) en Afrikaanse tradities, inclusief rituelen, ceremonies en trance-ervaringen.

### **Sjamanisme**

Volgens haar is de westerse angst om voor zweverig te worden aangezien een erfenis van het christendom, die magie eeuwenlang heeft gedemoniseerd. Versterkt door de verlichting en de bijbehorende argwaan jegens alles wat we niet 'wetenschappelijk' en 'rationeel' kunnen verklaren. Zenju Manuel ziet veel verwantschap tussen de zen-traditie en het sjamanisme. Zoals ervaringen van diepe concentratie, verhoogde intuïtie, een sterke verbondenheid met de natuur, ceremonies om voorouders te eren en een spirituele openheid naar de grote onbekende, onzichtbare wereld achter de zichtbare verschijnselen. “Zowel in zen als in het sjamanisme, leg je het conceptualiseren en intellectueel begrijpen terzijde om je toe te wenden tot een uitgestrekt staat van bewustzijn, het open veld van het leven.”

Zenju gaat nog een stap verder. In zentempels, -kloosters en -scholen danken en eren we met bloemen en wierook – als ware sjamanen – de Boeddha en alle andere voorouders die onze beoefening, de sangha en onze levens ondersteunen. Dankzij al die voorgangers in China en Japan zitten wij op onze kussens, hier en nu, benadrukt Zenju. Zenbeoefening zónder het eren van onze voorgangers in landen ver weg en lang geleden, is dan ook een vorm van culturele toe-eigening, volgens haar. Met die toe-eigening reduceren we de beoefening als iets voor persoonlijk gewin in plaats van als een

uitdrukking van onze onlosmakelijke verbondenheid met alle lijdende wezens door de eeuwen heen.

### **Overdrachtslijn**

Een beetje streng is Zenju Manuel hier wel, zeker jegens de beginnende, aarzelende, zoekende zenbeoefenaren, die zich vaak niet bewust zijn van de millennia lange traditie, doorgegeven van leraar op leraar. Tegelijkertijd heeft ze wel een punt, waar ik me in de loop van mijn eigen beoefening steeds bewuster van werd.

Dankbaarheid was er al snel na aanvang van mijn zit-praktijk. Voor de stilte. Voor het voelen van mijn ademhaling. Voor het besef van verbondenheid via die adem met iets wat mij verre overstijgt. Met de planten en bomen, die mijn ademhaling mogelijk maken. De planten – de pompoenen, tomaten en de bieten van de keukentafel – die mij voeden. Die mijn lichaam hebben gevormd en in stand houden, dat ooit tot stof zal wederkeren om zelf tot voeding te worden. Dankbaar ben ik voor het oefenen in overgave aan het niet-weten, het mysterie van het bestaan. Dankbaar – zij het na verloop van tijd – voor de rituelen om uitdrukking te geven aan de eerbied. Dank voor mijn leraren en hun leraren. Ze hebben me iets gegeven. Staande, lopende en zittende in en dankzij die traditie. Die waardevol genoeg is om te blijven bestaan, om te worden doorgegeven en levend te houden.

### **Inwijding**

Lange tijd wilde mijn kritische, antiautoritaire en anarchistische ‘ik’ er niet aan. Maar als ik die traditie zo waardevol vind, dan hoort daar verantwoordelijkheid bij, een commitment. Dan moet ik handen en voeten geven aan mijn dankbaarheid. Dus ontving ik na lang dralen eind 2023 *jukai* en doorliep bijbehorende ceremonie, met groots uitzicht op de wuivende planten, bomen en struiken in het natuurgebied naast de zendo. Ter voorbereiding maakte ik de *ketchimyaku* met die tachtig namen van patriarchen en zenmeesters in achtereenvolgende eeuwen, te beginnen Shakyamuni Boeddha tot en met die van mijn eigen leraar, Jan Mukan Hogen Klungers roshi. Die vroeg me om daarnaast ook – op een apart vel – de namen op te schrijven van familieleden en vrienden die van belang zijn geweest voor mijn vorming. Ook zij kregen daardoor eer toebedeeld tijdens de ceremonie met de lange reeks buigingen in de zendo, richting de Boeddha, de sangha en de leraar. “Zazen is een langdurig ritueel van zien en luisteren,” zegt Zenju Manuel. “Een langzame wandeling in de wildernis. (...) Godzijdank gaat zazen door nadat wij gestorven zijn, doorgegeven van de ene ademhaling op de andere, op de golven van eeuwen wijsheid.”

### **Pijn van de wereld**

Maar dan. Als we vanuit de intieme, verstilde ruimte van de zendo weer naar buiten stappen, de wereld in: lukt het om daar ook dankbaar te zijn? Als we geconfronteerd worden met pijn en verdriet, onrecht en misbruik, ziekte en dood. Als we bevangen worden door gepieker, twijfel, angst en wanhoop. Hoe kun je nu dankbaar zijn in een wereld waar zoveel mis is? Met het eindeloze, zinloze bloedvergieten in Gaza, Oekraïne, Soedan, Myanmar en vele andere plekken? Als bekrompen egoïsme en vreemdelingenhaat tot regeringsbeleid worden verheven? Als je weet dat de afgelopen vijftig jaar een groot deel van de wilde plantensoorten in Nederland is uitgestorven. Als je weet dat het met de huidige gang van zaken niet gaat lukken om die achteruitgang te

keren en dramatische klimaatverandering te voorkomen. Hoe kun je in zo'n wereld dankbaar zijn?

“Huilen, laten we huilen,” zegt Wall Kimmerer, “laten we allemaal huilen om de wereld die wij in stukken breken, zodat onze liefde die weer kan helen.” Rouwen dus, stilstaan bij de pijn en het verdriet om wat wij mensen elkaar en de aarde aandoen. Zonder rouw kunnen we niet liefhebben, rouwen is een uiting van spirituele gezondheid. En dan weer verder gaan. “Ook een gewonde wereld, voedt ons,” zegt Wall Kimmerer. “Ook een gewonde wereld onderhoudt ons, geeft ons momenten van vreugde en verwondering. Niet omdat ik mijn kop in het zand steek, maar omdat de aarde me dagelijks vreugde schenkt en ik iets terug moet doen voor die gift.”

### **Verbondenheid**

Wij bestaan omdat al het andere bestaat. Alles wat we doen of wat er gebeurt, is ingebed in een oneindig web van planten, bomen, stenen, mensen, hemellichamen, dieren, gassen, bacteriën, schimmels, energieën, dichtbij en ver af, van miljarden jaren geleden tot aan de vorige nanoseconde. Je bewust worden van die intrinsieke verbondenheid van jouw leven met oneindig veel meer, werkt bevrijdend. Het helpt om ego-neigingen en -constructies te doorzien en los te laten, al is het nu en dan. Het maakt ons bescheiden, maakt ons geduldig bij andermans beperkingen en doet ons lachen om onze eigen onvolkomenheden.

In het voorjaar deed ik een workshop voor groene ondernemers. Vanaf de bovenste verdieping van het hoofdkantoor van de Triodos Bank keken we rechtstreeks in de boomkronen van het omringende landgoed. Wij stonden elk op een vel papier, voelden onze voeten op de grond en ons hoofd in de hemel. De workshopleider vroeg ons om te draaien en te kijken naar onze voorouders, zeven generaties achter ons. Daarna draaiden we weer terug en keken naar het vel papier zo'n meter voor ons, naar onze eigen kleinkinderen of andere nazaten in de toekomst. Tot slot stapten we op het papier voor ons, als waren wij zelf onze toekomstige nazaten. We draaiden ons om en keken vanuit de toekomst naar ons zelf, in het hier en nu. “Wat willen je kleinkinderen en achterkleinkinderen je zeggen?”, vroeg de workshopleider. Tranen welden in me op en een groot gevoel van verantwoordelijkheid.

### **Wat is mijn rol?**

Dankbaarheid, rouwen om de pijn, je verbonden weten met generaties voor én na ons: het zijn drie van de vier centrale elementen in de ‘The work that Reconnects’, ook wel ‘[Active hope](#)’ genoemd. Deze training ontwikkeld door de Amerikaanse activiste, eco-filosoof en boeddhist [Joanna Macy](#) is ook in Nederland inmiddels door allerlei mensen in de natuur- en milieubeweging gevolgd, van XR-activisten tot medewerkers van Staatsbosbeheer.

Stap vier in de methodiek gaat over de rol die jij te vervullen hebt in deze wereld. Wat is mijn rol? Ik denk aan mijn tuin. Muntplanten zijn gemakkelijk te vermeerderen via hun rankende wortelgestel. Mijn muntplanten zijn nakomelingen van de planten uit mijn eerste moestuin van 28 jaar geleden. Nu zijn we een generatie verder. Ik heb mijn oudste dochter scheuten van mijn Marokkaanse munt meegegeven. Zo groeien die nu verder in de gezamenlijke moestuin van haar ecologische woonproject en zet ze er muntthee, voor haarzelf en haar medebewoners. Wonderlijk blijft het, dat het leven groeit en doorgaat.

Dankbaarheid begint met verwondering. Gevolgd door waardering voor iets wat mij te buiten gaat. Plus het uitdrukking geven aan mijn dankbaarheid. Ik denk aan de soetra die we tijdens onze najaarssesshin weer zullen reciteren voorafgaand aan de maaltijden.

*“Veel inspanningen zijn nodig geweest om dit voedsel tot ons te brengen.*

*Dit voedsel is voor de Boeddha, Dharma en Sangha,  
voor onze leraren, ouders en kinderen.*

*en voor alle levende wezens in de zes werelden.*

*Zo eten wij in verbondenheid met allen*

*om het kwade te vermijden, het goede te doen,*

*om alle levende wezens te bevrijden*

*en onze Boeddha Weg te voltooien.”*

- [Michiel Bussink](#) is schrijver, agro-ecologisch notenteler en projectleider en beoefent zen bij Zen in Salland. Onlangs verscheen zijn tiende boek, [Landbouw voor iedereen – Leven en werk van boer Piet](#).
- Robin Wall Kimmerer – [Braiding sweetgrass](#).
- Osho Zenju Earthlyn Manuel – [The shamanic bones of zen](#).